



קורס ACI מס' 17: הרעיונות העיקריים של הבודהיזם, חלק ב'

תכנית הקורס

מקראה ראשונה

הנושא: סוּטרת היהלום, חלק ראשון

מקראה זו והמקראה הבאה מייצגות את הרמה הראשונה של מסורת דרך האמצע, או מאדיאמיקה.

מקראה: מבחר קטעים מתוך סוּטרת להב היהלום, בתוספת קטעים מהביאור הטיבטי היחיד המוכר לסוּטרה זו: אור על הדרך לחופש, שנכתב על ידי צ'וני לאמה דראקפה שדרופ Choney Lama Drakpa Shedrup (1675-1748) מהמנזר הטיבטי של Sera Mey.

מקראה שנייה

הנושא: סוּטרת היהלום, חלק שני

מקראה: מבחר קטעים נוספים מתוך סוּטרת להב היהלום, והביאור עליו, אור על הדרך לחופש. בנוסף, מספר קטעים קצרים מהביאור על שלוש הדרכים העקריות, שנכתב על ידי פאבונקה רינפוצ'ה Pabongka Rinpoche (1878-1941). ולבסוף, פרק על ראיית ריקות ישירות מתוך הגן, שנכתב על ידי גשה מייקל.

מקראה שלישית

הנושא: נדרי הבודהיסטווה, חלק ראשון

מקראה זו והמקראה הבאה מייצגות את הרמה השנייה של מסורת דרך האמצע, או מאדיאמיקה.

מקראה: מבחר קטעים מהספר דרך המלך לבודהיסטווה שנכתב על ידי ג'ה צונגקפה Je Tsongkapa (1357-1419), ומהספר מחרוזת אבני חן זוהרות, שנכתב על ידי גשה טסהוואנג סאמדרופ Geshe Tsewang Samdrup – מורו האישי של ה"ק הדלאי לאמה העשירי צולטרם גיאטסו Tsultrum Gyatso (1816-1837).

מקראה רביעית

הנושא: נדרי הבודהיסטווה, חלק שני

מקראה: מבחר קטעים נוספים מהעבודות שהוזכרו לעיל.

מקראה חמישית

הנושא: מוות ועולמות הקיום, חלק ראשון

מקראה זו והמקראה הבאה מייצגות את הרמה השנייה במסורת הידע הגבוהה, או אבידהרמה.

מקראה: מבחר קטעים מהעבודות הבאות: ספר אוצר החוכמה הגבוהה שנכתב על ידי מאסטר ווהסובאנדו Vasubandhu במאה הרביעית לספירה, עם ביאור מהספר אור על הדרך לחופש, שנכתב על ידי גילוה גנדון דרופ Gyalwa Gendun Drup, ה"ק הדלאי למה הראשון (1391-1474); הספר הגדול על צעדי הדהרמה שנכתב על ידי הגשה דרולונגפה Drolungpa (בערך 1100 לספירה); הדרך הקלה, נכתב על ידי הוד מעלתו הפאנצ'ן לאמה הראשון, לובסאנג צ'וקי גיילצן (1662-?1567) Lobsang Chukyi Gyeltsen, עם מבחר מתוך תיבת העושר, באור על עבודה זו שנכתב על ידי מאסטר נגולצ'ו דהרמה בהדרה Ngulchu Dharma Bhadra (1772-1851).

מקראה שישית

הנושא: מוות ועולמות הקיום, חלק שני

מקראה: מבחר קטעים משתי העבודות שהוזכרו לעיל, וכמו כן קטעים מתוך הספר הגדול על השלבים בדרך, שנכתב על ידי ג'ה צונגקאפה הגדול Je Tsongkapa (1357-1419).

מקראה שביעית

הנושא: חיי המוסר, חלק ראשון

מקראה זו והמקראה הבאה מייצגות את הרמה הראשונה במסורת האטיקה הבודהיסטית, או וינאיה.

מקראה: מבחר קטעים מהעבודות הבאות: אגרת לנגוואנג דראקפה לרגל טכס קבלת הנדרים של הנזירים הראשונים בגילרונג, שנכתבה על ידי ג'ה צונגקאפה הגדול (1357-1419); מתווה עדכני של פנינה שממלאה כל משאלה, ביאור על הסוטר על המשמעת שנכתב על ידי צ'וני דראקפה שדרופ Choney (1675-1748) ; התמצית של אוקיינוס הווינאיה, תקציר של הנדרים של נדרי החופש שנכתב על ידי ג'ה צונגקאפה, עם ביאור של מאסטר נגולצ'ו גירמה בהדרה Ngulchu Dharma Bhadra (1772-1851), שנקרא יוצר היום.

מקראה שמינית

הנושא: חיי המוסר, חלק שני

מקראה: מבחר קטעים נוספים משתי העבודות שהוזכרו לעיל.

מקראה תשיעית

הנושא: המדריך לחיי לוחם הרוח, חלק ראשון

מקראה זו והמקראה הבאה מייצגות את הרמה השלישית במסורת דרך האמצע, או מאדיאמיקה.

מקראה: מבחר קטעים מתוך המדריך לדרך חיי לוחם הרוח שנכתב על ידי מאסטר שנטידווה (700 לספירה) Shantideva, בתוספת קטעים מביאורו של גיאלצב ג'ה דרמה רינצ'ן Gyaltshab Je (1364-1432) , בשם שער הכניסה לילדיהם של הבודהות המנצחים. Darma Rinchen

מקראה עשירית

הנושא: המדריך לחיי לוחם הרוח, חלק שני

מקראה: מבחר קטעים נוספים מתוך המדריך לדרך חיי לוחם הרוח, ו - שער הכניסה לילדיהם של הבודהות המנצחים.

משנת תשנ"ג

|རབ་འབྱོར། དེའི་ཕྱིར་ཉོན་ལ་ལེགས་པར་རབ་དུ་ཡིད་ལ་རྒྱངས་ཤིག་དང་། བྱང་
རྒྱུ་སེམས་དཔའི་ཐེག་པ་ལ་ཡང་དག་པར་ལྷགས་པས་ཇི་ལྟར་གནས་པར་བྱ་བ་དང་།
ཇི་ལྟར་བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་དང་། ཇི་ལྟར་སེམས་རབ་དུ་གཞུང་བར་བྱ་བ་ངས་བྲོད་ལ་
བཤད་དོ།

ומכיוון שכך הדבר, הו סובהוטי, האזן נא היטב לאשר אומר, והרוט היטב את דבריי על לוח
ליבך, שכן אגלה לזנך כיצד ראוי שיחיו הבודדהיטוות שעלו היטב על דרך החמלה, כיצד
עליהם לתרגל, וכיצד עליהם לשמור את מחשבתם.

|བཅོམ་ལྷན་འདས། དེ་བཞིན་ནོ། །ཞེས་གསོལ་ནས་ཚེ་དང་ལྷན་པ་རབ་འབྱོར་
བཅོམ་ལྷན་འདས་གྱི་ལྟར་ཉན་པ་དང་། བཅོམ་ལྷན་འདས་གྱིས་འདི་རྒྱད་ཅེས་བཀའ་
སྤྲུལ་དོ།

"הו, המבורך! כך יהיה", ענה הנזיר הזוטא סובהוטי, וישב להאזין כפי שהורה המבורך. אז
פתח המבורך במלים הבאות:

ལན་ལ་རབ་འབྱོར་གྱིས་བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་དེ་བཞིན་ནོ་ཞེས་གསོལ་ནས་བཅོམ་ལྷན་
འདས་གྱི་གསུངས་པ་ལྟར་མཉན་པ་དང་། བཅོམ་ལྷན་འདས་གྱིས་རབ་འབྱོར་ལ་
འཆད་པར་འགྱུར་བ་འདི་རྒྱད་ཅེས་བཀའ་སྤྲུལ་དོ། །རབ་འབྱོར་འདི་ཉན་ཐོས་གྱི་ཚུལ་
བརྒྱུང་བ་ཅོམ་མ་གཏོགས། དོན་ལ་འཇམ་དཔལ་གྱི་སྤྲུལ་པར་སྤང་ལ། ལྷོན་པས་
ཡུམ་གསུངས་པའི་ཚེ་རབ་འབྱོར་ཉིད་ཡུམ་གྱི་མདོ་ཐོག་མར་འཆད་པ་པོར་བསྐྱོས་ཏེ་
དགོངས་གཞི་ཆེད།

בתשובתו אומר סובהוטי למנצח: "כך יהיה". ויושב להאזין כפי שהורה המבורך. אז פתח המבורך את הסברו במלים הבאות.

סובהוטי זה, דרך אגב, הינו אך מעמיד פנים כתלמיד: למעשה נראה שהוא מופע של מנג'ושרי עצמו. בשעה שלימד המורה את הסותרות של אם הבוהות¹, הוא מינה לא אחר מאשר את סובהוטי לתת את מילות הפתיחה – ויש משמעות מיוחדת לסיבה שעשה זאת.

3

תשובתו של הבודהה: השאיפה להארה

འཇུག་ལྟོས། འདི་ལ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཐེག་པ་ལ་ཡང་དག་པར་ཞུགས་པས་
འདི་སྣམ་དུ། བདག་གིས་ཇི་ཙམ་སེམས་ཅན་དུ་བསྐྱབས་བསྐྱས་པ་སེམས་ཅན་གྱི་
ཁམས་ཇི་ཙམ་སེམས་ཅན་དུ་གདགས་པས་བཏགས་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཕྱང་པོ་ལྷག་
མ་མེད་པའི་སྐྱེ་ལས་འདས་པའི་དབྱིངས་སུ་ཡོངས་སུ་སྐྱེ་ལས་བསྐྱེའོ། །དེ་
ལྟར་སེམས་ཅན་ཚད་མེད་པ་ཡོངས་སུ་སྐྱེ་ལས་བསྐྱས་ཀྱང་སེམས་ཅན་གང་ཡང་
ཡོངས་སུ་སྐྱེ་ལས་བསྐྱས་པར་གྱུར་པ་མེད་དོ། །སྣམ་དུ་སེམས་བསྐྱིད་པར་བྱའོ།

הו, סובהוטי! הבודהיסטיות שעלו בבטחה על דרך החמלה, כך ראוי שיחשבו בשעה שמתעוררת בלבם השאיפה להארה:

"אני אהיה זה שיביא לנירוונה את כל המון היצורים החיים, כל אחד מבין אלו שנקבצו בכל צורות הקיום השונות: אלו שנולדו מרחם, ואלו שבאו מביצה, ואלו שנוצרו מחום ולחות, ואלו שנוצרו בדרכי נס; אלו שיש להם גוף, ואלו שאין להם גוף; אלו שהם בעלי יכולת המשגה, אלו שהם משוללי יכולת המשגה, ואלו שאינם בעלי יכולת המשגה אך גם אינם משוללי יכולת המשגה;

ככל שירבו היצורים לרוב, ובכל יקום שבו הם חיים – כל מי שמכונה בתווית של 'יצור חי' – את כל אלו אביא לנירוונה מלאה, למקום שמעבר לכל צער, מקום שבו לא נותר אף אחד מן המצבורים של אדם.

אלא שאם אצליח להביא לנירוונה מלאה את כל המון היצורים אשר אין שיעור למספרם – לא יהיה בנמצא אף יצור חי שהגיע לנירוונה מלאה."

¹ "אם הבוהות" הלא הן הסותרות על שלמות החוכמה.

|སེམས་བསྐྱེད་དེ་བདག་མིང་རྟོགས་པའི་ལྷ་བས་ཟིན་དགོས་པར་བསྟན་པའི་ཕྱིར་དེ་
 ལྷར་སེམས་ཅན་ཚད་མིང་པ་ཞིག་མི་གནས་པའི་སྤང་འདས་ལ་ཡོངས་སུ་འགོད་པར་
 འདོད་ཅིང་། བཏོད་དུ་ཟིན་ཀྱང་དོན་དམ་པར་སེམས་ཅན་གང་ཡང་ཡོངས་སུ་སྤང་
 ལས་འདས་པ་ཐོབ་པར་འགྱུར་བ་མིང་དོ་སྣམ་དུ་སེམས་བསྐྱེད་པར་བྱའོ།

לורד בודהה רוצה שנבין שהשאיפה להארה חייבת לטבול בתוך ראייה נכונה שבה אדם תופס שלשום דבר
 אין קיום עצמי. זוהי הסיבה שהוא אומר שעלינו לפתח שאיפה להארה אשר בה אנו מתכוונים להוליך את
 כל המון היצורים אשר אין שיעור למספרם אל הנירוונה שמעבר לשתי הקיצונויות, ואשר בה בעת אנו
 מבינים כי אף אם נצליח להביאם לנירוונה מלאה, לא יהיה בנמצא אף יצור חי שהשיג זאת, ואשר הוא
 קיים באופן אולטימטיבי.

על המשמעות של 'נירוונה'

|འདིར་སྤང་ལེས་འགྲུང་བ་ནི་སྤང་ན་ནི་ལས་ཉོན་གཉིས་དང་སྤྱད་བསྡུལ་ཏེ་དེ་ལས་
 བསྐྱེད་པ་ནི་ལས་ཉོན་དང་སྤྱད་བསྡུལ་ལས་ཐར་པ་འཇ་འདས་པའི་སྤང་འདས་སོ།
 |དེས་ན་བསྐྱེད་ལེས་པ་ནི་སྤང་འདས་དང་དེ་ལ་འགོད་པའི་དོན་དུ་ཡང་འགྱུར་རོ།
 |གཞུང་འདིས་སོ་སྐྱེ་ལ་དོན་དམ་སེམས་བསྐྱེད་ཇི་སྲིད་པ་ཞིག་བསྟན་ཅིང་། དོན་
 དམ་སེམས་བསྐྱེད་དངོས་ཀྱང་བསྟན་ཏེ་འཕགས་པ་ཁོ་ན་ཡོད་དོ།

המונח הטיבטי ל "נירוונה" פירושו "לעבור אל מעבר לצער". ה "צער" המוזכר כאן מתייחס לצירוף של
 קארמה ונגעים רוחניים, וכן לסבל. הנירוונה שאליה אתם שואפים להביא את כל היצורים מתייחסת אם
 כן למצב שבו הם חוקמים מן הצירוף של קארמה ומחשבות נגועות, ועמם גם כל סבל: פירושה הוא לעבור
 אל מעבר לאלו. זוהי הסיבה מדוע השימוש בפועל זה שהוא יוצא דופן בטיבטית מתייחס לא רק לנירוונה,
 אלא גם לעשייה של הבאת מישוהו לנירוונה. טקסט המקור כאן מתכוון להמחיש שגם יצורים רגילים ייתכן
 שיהיה להם דבר מה הדומה לשאיפה האולטימטיבית להארה. הוא גם מצביע על קיומה של השאיפה
 האולטימטיבית להארה, שהיא נחלתם של אריות בלבד.

ཀུན་བྱང་གི་ཚེས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཐ་སྐད་ཅམ་དུ་ཡོད་པར་འཇོག་གི། །དོན་དམ་
 དཔྱོད་བྱེད་གྱི་རིགས་པས་དབྱུང་ནས་དབྱུང་མི་བཟོད་ཅིང་བཏགས་དོན་མི་ཉེད་དེ། དེ་
 ལ་དགག་བྱ་ངོས་ཟིན་ན་འགོག་སླ་བས་ཐོག་མར་དགག་བྱ་ཇི་ལྟ་བུ་ཡིན་བཟོད་ན།

כל אחד ואחד מן האובייקטים הקיימים, בין אם הוא שייך לצד הנגוע של הקיום או לצד הטהור, קיומו נקבע אך ורק באמצעות מושגים. אם ננסה לנתח באמצעות היגיון הבוחן את קיומו של האובייקט במובן אולטימטיבי, הרי שאין אובייקט אשר יעמוד בניחות שכזה, ולא נצליח לאתר את הדבר אשר לו ניתנה התווית. ומאחר שהדבר שאנו מפריכים את קיומו קל יותר להפרכה אם נוכל תחילה לזהותו היטב, אדבר תחילה מעט אודות מהו דבר זה שאנו מפריכים.

དགག་བྱ་ལ་སྒྲིར་འདོད་ཚུལ་མང་ཡང་འདིར་དབྱུང་མ་ཐལ་འགྱུར་བའི་ལྷགས་ལྟར་
 བཏག་པར་བྱའོ། །དེ་ཡང་མདོ་ལས། དེ་དག་ཉེན་པའི་དབང་གིས་བཞག་པ་ཡིན།
 །ཞེས་དང་། བཞི་བརྒྱ་པའི་འགྲེལ་པ་ལས། ཉེན་པ་ཡོད་པ་ཁོ་ནས་ཡོད་པ་ཉིད་དང་
 །ཞེས་སོགས་དང་། ཇིས་དགོངས་པ་རབ་གསལ་ལ་ལས། ཚེས་རྣམས་ཉེན་པའི་དབང་
 །གིས་བཞག་པར་གསུངས་ཏེ། ཚེས་ཐམས་ཅད་ཉེན་པས་བཏགས་པ་ཅམ་དང་ཉེན་
 །པའི་དབང་གིས་བཞག་པར་གསུངས་པ་མང་ངོ་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།

באופן כללי נוכל לומר שישנן עמדות שונות באשר למהותו של האובייקט שאת קיומו אנו מפריכים. אלא שכאן אתן אך ורק הסבר התואם את אסכולת המסקנה (Prasangika) שבאסכולת דרך האמצע (Madhyamika). ישנה סוטררה האומרת: "כל אלו נקבעים באמצעות מושגים". הביאור לארבע מאות² מכיל אף הוא שורות כגון זו האומרת: "הקיום עצמו יכול להתקיים אך ורק בשל קיומם של מושגים, ו... האדון³, בספרו הארת המחשבה הנכונה אומר גם הוא ש "שורות אלו [מן הסוטררה] מתארות כיצד כל הדברים הקיימים נקבעים בכוחם של מושגים; ואנו פוגשים הסברים רבים אחרים שכל האובייקטים הקיימים פשוט מקבלים את כינויים באמצעות המושגים שלנו, וקיומם נקבע אך ורק מכוחם של מושגים אלו."

² טקסט ידוע של מאסטר ארְיֵנוּוֹה על דרך האמצע.
³ הכוונה לג'ה צונגקפה, והטקסט המוזכר הינו טקסט מפורסם על ריקות.

ཚཱ་ཐམས་ཅད་ཚྲོག་པས་བཏགས་པའི་དཔེ་ནི། ཐག་པ་ཁྲ་བོ་ཡུལ་མི་གསལ་བ་ན་
 གནས་པའི་ཚོ་ཁ་ཅིག་ལ་འདི་སྐྱལ་ལོ་སྣམ་པའི་སློ་འབྱུང་ངོ་། །དེའི་ཚོ་ཐག་པ་དེའི་
 ཚོགས་པ་དང་ཆ་ཤས་གང་ཡང་སྐྱལ་དུ་མེད་ཀྱང་། དེ་ལ་སྐྱལ་ལོ་སྣམ་པའི་སྐྱལ་ནི་
 ཚྲོག་པས་བཏགས་པ་ཙམ་དུ་འཆར་ངོ་།

ישנה מטפורה המשמשת לתאר כיצד כל הדברים הקיימים מקבלים תוויות באמצעות המושגים שלנו. אם
 תשים התיכת חבל שעליו דוגמת פסים באיזו פינה חשוכה, יש אנשים שיקבלו את הרושם כי זהו נחש.
 האמת היא שאין בחבל מאומה מן הנחש: לא בחבל כשלם, ואף לא באחד מחלקיו. למרות זאת, אותו
 אדם תופס את החבל כנחש, ונחש זה הוא דוגמה לדבר שמופיע כדבר המתוייג באמצעות מושג.

།དེ་བཞིན་དུ་སྤང་བོ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ངའོ་སྣམ་དུ་འབྱུང་ཡང་། སྤང་བོའི་ཚོགས་པ་
 དང་སྐྱུན་དང་ཆ་ཤས་གང་ཡང་ངའི་མཚན་གཞིར་འཛོག་སྐྱུ་མེད་ཅིང་། སྤང་བོ་ལས་
 ངོ་བོ་ཐ་དད་པ་གཞན་ཞིག་ཀྱང་ངའི་མཚན་གཞིར་བཟུང་མེད་པས། ང་དེ་ནི་སྤང་བོ་ལ་
 བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཙམ་ཡིན་གྱི། རང་གི་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་མེད་དོ།

באופן דומה, המצבורים של החלקים המרכיבים אותנו משמשים כבסיס עבורנו לקבלת הרושם "זה אני".
 למעשה לא קיים במצבורים אלו דבר, בין בשלמותם, או בהמשכיותם לאורך זמן, או ברכיביהם השונים,
 שאותו נוכל לאתר בתור מה שהוא ייצוג בפועל של "אני". בה בעת גם אין דבר אחר כולשהו, דבר שהוא
 בטבעו נפרד ממצבורים אלו של חלקינו השונים, שאותו נוכל להחשיב כייצוג של "אני". מכיוון שכך,
 "אני" זה הוא אך ורק תווית שאנו נותנים למיצבורי החלקים שמרכיבים אותנו; אין שם דבר הקיים מציודו
 הוא.

།དེས་ན་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་དང་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་མ་ཡིན་པའི་ཚེས་མེད་པས།
 །བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་མ་ཡིན་པར་ཡོད་པ་དེ་བརྟེན་པ་མཐའ་གཟུང་གི་དགག་བྱའི་
 ཚད་དོ། །དེ་ལྟར་ཡང་། རྩ་ཤེལ་ས།
 །གང་ཕྱིར་བརྟེན་འབྱུང་མ་ཡིན་པའི།
 །ཚེས་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པས།
 །དེ་ཕྱིར་སྟོང་པ་མ་ཡིན་པའི།
 །ཚེས་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ཅོ།
 །ཞེས་གསུངས་སོ།

ומכאן גם שאין אף דבר אחד המופיע באופן בלתי תלוי, או שאיננו תווית הניתנת לקיום מותנה. נוכח לומר
 שאנו גובלים בדבר שאותו אנו מנסים להפריך, בשעה שדבר מה נראה לנו כקיים באופן שהוא בלתי תלוי
 בתווית שבה אנו מכנים אותו. ולכן גם נאמר בטקסט *חוכמת השורש*⁴:

מאחר שדבר איננו מופיע
 באופן בלתי תלוי,
 לכן אין כלל דבר בנמצא
 אשר איננו ריק.

6

ריקות והשאיפה להארה

།དེ་ཅི་ལྟར་ཕྱིར་ཞེ་ན། རབ་འབྱོར། གལ་ཏེ་བྱང་རྩབ་སེམས་དཔའ་སེམས་ཅན་དུ་འདུ་
 །ཤེས་འཇུག་ན། དེ་བྱང་རྩབ་སེམས་དཔའ་ཞེས་མི་བྱ་བའི་ཕྱིར་རོ།

ומדוע זה כך, סובהוטי? משום שאילו היה אותו בודהיסטווי תופס בליבו את אותו היצור
 כיצור חי, הרי שכלל לא היינו יכולים לקרוא לו בשם "בודהיסטווי".

⁴ הכוונה ל- *Mulaprajna*, טקסט על חוכמה של אריה נגרג'ונה, אשר מהווה בסיס לביאורו של מאסטר צ'נדרקירטי על דרך
 האמצע.

།གོང་གི་ཕྱོད་ཀྱི། བདེན་པར་གྲུབ་པའི་སེམས་ཅན་གང་ཡང་མྱུང་འདས་ཐོབ་པ་མེད་
 པར་སེམས་བསྐྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། རབ་འབྱོར་ཞེས་བོས་
 ནས་གལ་ཏེ་བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་གང་སེམས་ཅན་ལ་སེམས་ཅན་དུ་བདེན་པར་གྲུབ་
 པའི་འདུ་ཤེས་འཇུག་ན། བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་དེ་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་བྱང་རྒྱུ་
 སེམས་དཔའ་ཞེས་མི་བྱའོ།

וכאן אנו חוזרים למקום שעזבנו בטקסט המקור. אדם עשוי לשאול: ומדוע זה כך? מה יכולה להיות הסיבה שטענה שעלינו לפתח את השאיפה להארה תוך שאנו מבינים שאין כלל בנמצא יצור הקיים באמת שמשגיג אותה? לורד בודהה קורא תחילה לסובהוטי בשמו, ואחר כך מסביר מדוע לא היינו יכולים לקרוא לשום בודהיסטווה "בודהיסטווה שהבין את המשמעות של העדר טבע עצמי", אילו היה אותו בודהיסטווה תופס בליבו את אותו היצור כיצור חי הקיים באמת.

7

נתינה מושלמת, עם הבנה של ריקות

།དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། རབ་འབྱོར། བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་གང་མི་གནས་པར་སྐྱིན་པ་
 སྐྱིན་པ་དེའི་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཕུང་པོ་ནི། རབ་འབྱོར། ཚད་གཞུང་བར་སྐྱ་བ་མ་ཡིན་
 པའི་ཕྱིར་རོ།

ומדוע זה כך? הו, סובהוטי, אותו בודהיסטווה שנתינתו אינה שוהה, סובהוטי, לא יהיה זה קל לאמוד את מידת החסד שהוא צובר על ידי אותה הנתינה.

།བདེན་འཇིན་གྱིས་བཅིངས་པའི་སྐྱིན་སོགས་ལས་བསོད་ནམས་ཆེན་པོ་འབྱུང་མོད།
 བདེན་འཇིན་གྱིས་བཅིངས་པ་དང་བྲལ་བའི་སྐོ་ནས་སྐྱིན་སོགས་བསྐྱབ་པ་ན་བསོད་
 ནམས་ལྷག་པར་ཆེ་བར་ངས་ཞེས་སྟོན་པ་ནི། དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། རབ་འབྱོར་བྱང་
 རྒྱུ་སེམས་དཔའ་གང་མི་གནས་པར་སྐྱིན་པ་སྐྱིན་པ་དེའི་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཕུང་པོ་ཆེ་
 བའི་མཐའ་ཚད་ནི་གཞན་གྱིས་གཞུང་བར་སྐྱ་བ་མིན་ཏེ་དཀའ་བའི་ཕྱིར་རོ།

אמנם נכון הוא שאדם הכבול למציאות הכוזבת [כלומר, נאחז בקיום עצמי], יכול לצבור מצבורים גדולים של חסד כתוצאה מנתינה וכו', אלא שאדם שהשתחרר מכבלי האחיזה במציאות הכוזבת, צובר באמצעות הנתינה וכו' מצבורי חסד אשר לבטח עולים בהרבה על קודמו. וכדי להדגיש נקודה זו הבודהה אומר: ומדוע זה כך? הו, סובהוטי, הבודהיסטווה שנתנתו אינה שוהה, סובהוטי, לא יהיה זה קל לאמוד את מידת גבולות החסד שהוא צובר על ידי אותה הנתינה. למעשה, יהיה זה קשה למדי למדדה.

རབ་འབྱོར། འདི་ཇི་སྣམ་དུ་སེམས། ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་ནམ་མཁའི་ཚད་གཟུང་བར་
 སྐྱེལ། རབ་འབྱོར་གྱིས་གསོལ་པ། བཅོམ་ལྡན་འདས། དེ་ནི། མ་ལགས་སོ།
 །བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་བཀའ་སྩལ་པ། དེ་བཞིན་དུ་སྣོད་དང་། རུབ་དང་། བྱང་དང་།
 སྣང་དང་། འོག་གི་ཕྱོགས་དང་། ཕྱོགས་མཚམས་དང་། ཕྱོགས་བཅུའི་ནམ་མཁའི་
 ཚད་གཟུང་བར་སྐྱེལ། རབ་འབྱོར་གྱིས་གསོལ་པ། བཅོམ་ལྡན་འདས། དེ་ནི།
 མ་ལགས་སོ། །བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་བཀའ་སྩལ་པ། རབ་འབྱོར། དེ་བཞིན་དུ་
 བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་གང་མི་གནས་པའི་སྤྱིན་པ་སྤྱིན་པ་དེའི་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཕྱང་པོ་
 ཡང་ཚད་གཟུང་བར་སྐྱ་བ་མ་ཡིན་ནོ།

הו, סובהוטי! מה דעתך? האם יהיה זה קל לאמוד את מידת המרחב שממזרח לנו?

וסובהוטי ענה ביראת כבוד:

הו, המבורך, לא יהיה זה קל כלל ועיקר.

והמבורך המשיך ושאל:

ובדומה לכך, האם יהיה זה קל לאמוד את מידת המרחב בכל אחד מן הכיוונים הראשיים שמדרום לנו, ממערב לנו, או מצפון לנו, או מעלינו, או מתחתינו, או בכל אחד מן הכיוונים האחרים? האם יהיה זה קל לאמוד את מידת המרחב בכל אחד מעשרת הכיוונים מן המקום בו אנו נמצאים?

וסובהוטי ענה ביראת כבוד:

הו, המבורך, לא יהיה זה קל כלל ועיקר.

והמבורך המשיך ואמר:

הו, סובהוטי! בדומה לכך, לא יהיה זה קל לאמוד את מידתו של מצבור החסד שצובר הבודהיסטווה בעת שהוא נותן נתינה שאינה שוהה.

།དེའི་དཔེ་སྟོན་པ་ནི། ཤར་ལ་སོགས་པ་ཕྱོགས་བརྒྱའི་ནམ་མཁའའི་ཚད་གཞུང་བ་སྣ་བ་
 མ་ཡིན་པ་ལྟ་བུ་སྟེ། རབ་འབྱོར་དེ་བཞིན་དུ་ཞེས་སོགས་གྲིས་དཔེ་བསྟན་པའི་དོན་
 བསྟུས་སོ།

טקסט המקור כאן מציג לפנינו דוגמה. אין זה דבר קל לאמוד את מידת המרחב אשר ממזרח לנו או בשאר
 עשרת הכיוונים המשתרעים מאתנו והלאה. ואז הבודהה מסכם את הנקודה שבדוגמה זו במלים הפותחות
 ב: ה, סובהוטי! בדומה לכך ...

8

הריקות של גופי הבודהה

།རབ་འབྱོར། འདི་ཇི་སྟེ་སྣམ་དུ་སེམས། མཚན་ཕྱན་སྲུང་ཚོགས་པས་དེ་བཞིན་
 གཤེགས་པར་བལྟའམ། རབ་འབྱོར་གྲིས་གསོལ་བ། བཅོམ་ལྡན་འདས། དེ་ནི།
 མ་ལགས་ཏེ། མཚན་ཕྱན་སྲུང་ཚོགས་པས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པར་མི་བལྟའོ། །དེ་
 ཅིའི་སྐད་དུ་ཞེ་ན། དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་མཚན་ཕྱན་སྲུང་ཚོགས་པར་གང་གསུངས་
 པ་དེ་ཉིད་མཚན་ཕྱན་སྲུང་ཚོགས་པ་མ་མཆིས་པའི་སྐད་དུ་འོ། །དེ་སྐད་ཅེས་གསོལ་བ་
 དང་། བཅོམ་ལྡན་འདས་གྲིས་ཚེ་དང་ལྡན་པ་རབ་འབྱོར་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་བཀའ་སྩལ་
 ཏོ།

ה, סובהוטי! מה דעתך? האם עלינו לראות אדם בתור זה שהלך לכך רק משום שיש בגופו
 סימנים נשגבים?
 וסובהוטי ענה ביראת כבוד:
 לא ולא, המבורך! לא נוכל לראות אדם בתור זה שהלך לכך רק משום שיש בגופו סימנים
 נשגבים. ומדוע לא? משום שבשעה שמי שהגיע לכך תאר בעצמו את הסימנים הנשגבים
 של מי שהלכו לכך, הוא גם טען שהם כלל לא קיימים.
 ומשכך דיבר, פנה המבורך אל הנזיר הזוטר סובהוטי ואמר:

།སྤྱིན་སོགས་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚོགས་ལས་སངས་རྒྱལ་གྱི་གཞུགས་སྐྱེ་འགྲུབ་པར་
 འགྱུར་ཞིང་། གཞུགས་ཀྱི་སྐྱེ་ལོ་མཚན་དབུས་བརྒྱན་པའོ། །རབ་འབྱོར་འདི་ཇི་སྣུམ་
 ཏུ་སེམས་ཞེས་པ་ནི། རབ་འབྱོར་བྱེད་གྱིས་དོན་འདི་ལ་ཇི་ལྟར་ཡིན་སྣུམ་ཏུ་སེམས་པ་
 ལྟེ་བསམ། དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གཞུགས་ཀྱི་སྐྱེ་ལོ་མཚན་པ་གཉིས་ནི་མཚན་དབུ་ཕྱན་
 སུམ་ཚོགས་པ་དང་ལྷན་པ་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་མཚན་དབུ་ཕྱན་སུམ་ཚོགས་པ་ཡོད་
 པ་དེ་ཙམ་གྱིས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པར་ལྟ་བུ་ལྟེ་འདོད་པར་བྱ་བ་ཡིན་སྣུམ་མཐའ་ཞེས་
 འདྲིས་པ་ན། རབ་འབྱོར་གྱིས་བཙམ་ལྷན་འདས་དེ་ནི་དེ་ལྟར་བལྟ་བ་མ་ལགས་སོ་ཞེས་
 གསོལ་ཏེ། ཅུང་ཟད་དབྱེ་བ་ནི་མཚན་དབུ་ཕྱན་སུམ་ཚོགས་པ་ཡོད་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་དེ་
 བཞིན་གཤེགས་པར་བལྟ་བར་མི་བབྱིད་དེ། དེ་ཅིའི་སྲིད་ཏུ་ཞེ་ན། དེ་བཞིན་གཤེགས་
 པས་གཞུགས་ཀྱི་སྐྱེ་ལོ་མཚན་དབུ་ཕྱན་སུམ་ཚོགས་པ་གང་གསུངས་པ་དེ་ནི་ཉིད་ཀྱན་རྫོབ་
 ཏུ་སྐྱེ་མ་ལྟར་ཡོད་པར་གསུངས་ཀྱི། དོན་དམ་པར་མཚན་དབུ་ཕྱན་སུམ་ཚོགས་པ་མ་
 མཚིས་པའི་སྲིད་ཏུ་འོ་ཞེས་གསོལ་ཏེ།

החסד הנצבר כתוצאה מנתינה והשאר מביא לנו את הגוף הפיזי של הבודה, וגוף זה מעוטר בסימנים
 השונים. המילים "הו, סובהוטי! מה דעתך?" פירושו: "הו, סובהוטי! הפנה את מחשבתך לנושא זה,
 וחשוב כיצד יכול דבר זה להיות – הרהר אודותיו."

אזי שואל הבודה את סובהוטי: "נניח לרגע שיש בגופו של מישהו סימנים נשגבים⁵, או שני הגופים של
 מי שהגיע לכך. האם זה בפני עצמו מחייב אותנו לראות אדם זה, כלומר להניח שהוא מי שהגיע לכך?
 מה דעתך?"

סובהוטי עונה לבודה במלים הפותחות ב: "לא ולא, המבורך! לא נוכל לראות...". בנקודה זו עלינו
 לעשות הבחנה קלה. אל לו לאדם להסיק בהכרח את המסקנה כי מישהו הוא מי שהגיע לכך רק משום
 שיש בגופו סימנים נשגבים. "ומדוע לא?" אומר סובהוטי. הוא עונה בעצמו באמרו: "משום שבשעה
 שזה שהלך לכך תאר בעצמו את הסימנים הנשגבים של מי שהלכו לכך, הוא גם טען שהם קיימים
 באופן כוזב, כמו אשליה. סימנים מעין אלו הקיימים באופן אולטימטיבי, הם כלל לא קיימים."

⁵ על פי המסורת גוף המופע הראשי של הבודה מצוין בסימנים נשגבים, שבהם 32 סימנים ראשיים ו-80 סימנים משניים.

།རབ་འབྱོར། འདི་ཇི་སྣམ་དུ་སེམས། མཚན་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་དེ་ཙམ་དུ་རྩུན་ནོ།
 ཇི་ཙམ་དུ་མཚན་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་མེད་པ་དེ་ཙམ་དུ་མི་རྩུན་ཏེ། དེ་ལྟར་དེ་བཞིན་
 གཤེགས་པ་ལ་མཚན་དང་མཚན་མེད་པར་བརྟེན། །དེ་སྐད་ཅེས་བཀའ་སྩལ་པ་དང་།
 བཅོམ་ལྡན་འདས་ལ་ཚེ་དང་ལྡན་པ་རབ་འབྱོར་གྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་གསོལ་ཏོ།

הו, סובב הו! מה דעתך? הסימנים הנשגבים הם עצמם כוזבים. במידה שאין הם כלל
 קיימים, הרי שהסימנים הנשגבים הם בלתי כוזבים. כך גם יש לראות את זה שהלך דלך:
 כמי שאין לו כל סימנים, כל סימנים שהם.

כך אמר, ואז פנה הנזיר הזוטר סובב הו! אל המבורך ואמר:

།གཟུགས་སྐུའི་མཚན་དཔེ་རྣམས་ནི་དེ་མོས་གྱིས་པའི་གཟུགས་བརྟན་ལྟར་རྒྱན་
 ཚོགས་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཀུན་རྫོབ་བརྩན་པའི་གནས་ཚུལ་ཡིན་གྱི། བདེན་པའི་རང་
 བཞིན་མིན་ནོ་ཞེས་སྟོན་པ་ནི། བཅོམ་ལྡན་འདས་གྱིས་རབ་འབྱོར་ལ་ཅི་ཙམ་དུ་མཚན་
 ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་དེ་ཙམ་དུ་བརྩུན་ནོ་ཞེས་གསུངས། འོ་ན་མི་བརྩུན་པ་གང་ཞེ་ན།
 ཇི་ཙམ་དུ་མཚན་དཔེ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་རྣམས་བདེན་པར་མེད་པ་དེ་ཙམ་ནི་མི་བརྩུན་
 ཞིང་བདེན་ཏེ། དེ་ལྟར་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ལ་བདེན་པར་བྱུང་བའི་མཚན་དང་མཚན་
 མ་མེད་པར་བརྟེན་བར་བྱའོ། །འདིས་གཟུགས་སྐུ་ལ་མཐའ་གཉིས་སེལ་ཏེ། གཟུགས་
 སྐུ་དང་དེའི་མཚན་དཔེ་རྣམས་ཀུན་རྫོབ་བརྩན་པའི་སྟོང་ཚུལ་དུ་ཡོད་པས་སྐུར་
 འདེབས་སེལ་ཞིང་། བདེན་བྱུང་གི་མཚན་དང་མཚན་མ་མེད་པར་བརྟེན་པས་སྟོང་
 འདོགས་གྱི་མཐའ་སེལ་བའི་ཕྱིར་རོ། །དེའི་སྣ་མས་གཟུགས་སྐུ་དང་ཕྱི་མས་ཚོས་གྱི་
 སྐུ་བརྟན་ཏེ་རོ་བོ་ཉིད་སྐུ་གཙོ་ཆའོ།

הסימנים שעל גופו הפיזי של הבודהה הם כמו תמונה המצוירת על פיסת נייר. אין הם הדבר האמיתי – הם קיימים באופן כוזב, כדברים המתרחשים בשעה שנאספו כל הסיבות לקיומם. אין הם קיימים כמשהו בעל טבע ממשי. כדי לציין נקודה זו, אומר לורד בודהה לסובהוטי: במידה שהסימנים הנשגבים קיימים, הרי שהם כוזבים.

יתכן שתשאל: "למה הכוונה כשאומרים "כוזבים"? הסימנים הנשגבים הם גם בלתי כוזבים, והם ממשיים, אך רק במידה שאין הם כלל קיימים באמת. כך גם יש לראות את זה שהלך לכך: כמי שאין לו כל סימנים, כל סימנים שהם המעידים על טבעו.

חלק זה עוזר למנוע בעדנו מליפול לאחת משתי הקיצוניות. הגוף הפיזי של הבודהה, על סימניו השונים, אמנם קיים – אלא שהוא קיים באופן שהוא כוזב, באופן שהוא שגוי וריק – ועובדה זו מונעת בעדנו מליפול לקיצוניות של הכחשת קיומו של דבר אשר בעצם קיים.

אלא שהטקסט גם מציין שאין שום סימנים, שום סימנים המציינים טבע מסויים, ואשר קיימים באמת. עובדה זו מונעת אותנו מן הקיצוניות של קביעת קיומו של דבר שאיננו קיים באמת. הראשון מבין שני אלו [הסימנים] מתייחס לגוף הפיזי של הבודהה. השני מתייחס לגוף הדהרמי, ובעיקר לגוף התמציתי.⁶

9

על עתיד תורתו של הבודהה

།བཅོམ་ལྷན་འདས། མ་འོངས་པའི་དུས་ལྗེ་བརྒྱ་ཐ་མ་ལ་དམ་པའི་ཚེས་རབ་ཏུ་རྣམ་
པར་འཇིག་པར་འགྱུར་བ་ན་སེམས་ཅན་གང་ལ་ལ་དག་འདི་ལྟ་བུའི་མདོ་སྲིད་ཚིག་
བཤད་པ་འདི་ལ་ཡང་དག་པར་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་འགྱུར་བ་ལྟ་མཚིས་སམ།
བཅོམ་ལྷན་འདས་གྱིས་བཀའ་སྤྲུལ་པ། རབ་འབྱོར། ཟ࿳་འདི་རྣམ་དུ། མ་འོངས་
པའི་དུས་ལྗེ་བརྒྱ་ཐ་མ་ལ་དམ་པའི་ཚེས་རབ་ཏུ་རྣམ་པར་འཇིག་པར་འགྱུར་བ་ན་
སེམས་ཅན་གང་ལ་ལ་དག་འདི་ལྟ་བུའི་མདོ་སྲིད་ཚིག་བཤད་པ་འདི་ལ་ཡང་དག་པར་
འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་འགྱུར་བ་ལྟ་མཚིས་སམ་ཞེས་མ་ཟེར་ཅིག །

הו, המבורך! מה יקרה בעתיד, בשנים של חמש המאות האחרונות, בשעה שיתקרר חורבנה הסופי של הדהרמה? כיצד יוכלו אז הבריות לתפוס לאשורם את משמעותם של ההסברים הניתנים בסותרות כגון זו שכאן?

וכך ענה המבורך:

הו סובהוטי! אל לך לשאול: "מה יקרה בעתיד, בשנים של חמש המאות האחרונות, בשעה שיתקרר חורבנה הסופי של הדהרמה? כיצד יוכלו אז הבריות לתפוס לאשורם את משמעותם של הסברים הניתנים בסותרות כגון זו שכאן?"

⁶ דיון מפורט יותר על שתי הקיצוניות מופיע בלקט מס' 9.

ཡང་རབ་འབྱོར། མ་འོངས་པའི་དུས་ལྔ་བརྒྱ་ཐ་མ་ལ་དམ་པའི་ཚོས་རབ་ཏུ་རྣམ་པར་
 འཇིག་པར་འབྱུང་བ་ན་བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཚིན་པོ་རྩལ་གྲིམས་དང་
 ལྷན་པ། ཡོན་ཏན་དང་ལྷན་པ། ཤེས་རབ་དང་ལྷན་པ་དག་འབྱུང་སྟེ། རབ་འབྱོར།
 བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཚིན་པོ་དེ་དག་ཀྱང་སངས་རྒྱས་གཅིག་ལ་བསྟེན་
 བཀུར་བྱས་པ་མ་ཡིན། སངས་རྒྱས་གཅིག་ལ་དགོ་བའི་རྩ་བ་བསྐྱེད་པ་མ་ཡིན་གྱི།
 རབ་འབྱོར། སངས་རྒྱས་བརྒྱ་སྟོང་མང་པོ་ལ་བསྟེན་བཀུར་བྱས་ཤིང་། སངས་རྒྱས་
 བརྒྱ་སྟོང་དུ་མ་ལ་དགོ་བའི་རྩ་བ་དག་བསྐྱེད་པའི་བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་སེམས་
 དཔའ་ཚིན་པོ་དག་འབྱུང་ངོ་།

בתשובתו ענה המבורך:

שכן, סובהוטי, בעתיד, בשנים של חמש המאות האחרונות, בשעה שיתקרב חורבנה הסופי
 של הדהרמה, יופיעו בודהיסטוות, ישויות גדולות, השומרים על מוסריותם, בעלי סגולות
 נעלות, ובעלי חוכמה.

הו, סובהוטי! בודהיסטוות אלו, ישויות גדולות אלו, לא יהיו כאלה שחלקו כבוד לבודהה
 אחד בלבד, או שצברו חסד רב עם בודהה אחד בלבד. הו סובהוטי! הבודהיסטוות, הישויות
 הגדולות אשר יופיעו אז יהיו כאלה שחלקו כבוד להרבה מאות אלפים של בודהות, שצברו
 חסד לרוב עם הרבה מאות אלפים של בודהות.

།ཀུ་ཤྲིས་ལྔ་བརྒྱ་ཐ་མ་ཞེས་བྱ་བ་ལ་བརྒྱ་ཕྱག་ལྔའི་ཚོགས་ནི་ལྔ་བརྒྱ་སྟེ། བཅོམ་ལྷན་
 འདས་གྱི་བསྟན་པ་ལྔ་བརྒྱ་ཕྱག་ལྔའི་བར་དུ་གནས་ཞེས་བྲགས་པས་ཞེས་བཤད་པའི་
 ལྔ་བརྒྱ་ཕྱག་ལྔ་ནི་ལོ་ཉིས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱའི་བར་དུ་བསྟན་པ་གནས་ཞེས་པའོ།

מאסטר קמלשילה מסביר את הביטוי השנים של חמש המאות האחרונות כדלקמן:

"חמש מאות" כאן מתכוון לקבוצה של תקופות של חמש מאות שנה; זה מתייחס לאימרה הידועה
 ש"תורתו של המבורך תישאר למשך חמש פעמים חמש מאות."

ובתור שכזו, הביטוי "חמש פעמים חמש מאות" מתייחס למשך הזמן שבו תישאר התורה בעולם: 2,500
 שנה.

|བཅོམ་ལྷན་འདས་གྲིས་བཀའ་སྣུལ་པ། རབ་འབྱོར། འདི་ཇི་སྣམ་དུ་སེམས།
 རིགས་གྲི་བྱུང་མ། རིགས་གྲི་བྱུ་མོ་གང་ལ་ལ་ཞིག་གིས་སྣོང་གསུམ་གྱི་སྣོང་ཆེན་པོའི་
 འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདི་རིན་པོ་ཆེ་སྣེ་བདུན་གྲིས་རབ་ཏུ་གང་བར་བྱས་ཏེ་སྦྱིན་པ་
 གྲིན་ན། རིགས་གྲི་བྱུང་མ། རིགས་གྲི་བྱུ་མོ་དེ་གཞི་དེ་ལས་བསོད་ནམས་གྲི་བྱུང་པོ་
 མང་དུ་བསྐྱེད་དམ།

ושוב דיבר המבורך:

הו סובהוטי! מה דעתך? נניח שאחד מבני המסורה או בנות המסורה היה קם ונוטל את כל
 הפלנטות שבעולם גדול זה, עולם של אלפי אלפים של פלנטות, ומכסה אותם היטב בכל
 שבעת סוגי האוצרות היקרים, ומגיש אותם כמינחה. האם לא ירבו עד מאד מצבורי החסד
 אשר בן זה או בת זו היו צוברים בשל כך?

|དེ་ལྟར་སངས་རྒྱས་པ་དང་ཚོས་བསྣན་པ་སོགས་ཚོས་ཐམས་ཅད་དོན་དམ་པར་མེད་
 ཀྱང་ཐ་སྣད་དུ་ཡོད་པས་སྦྱིན་པ་གྲིན་པ་ལས་བསོད་ནམས་ཆེན་པོ་འབྱུང་མོད། དེ་
 ལས་ཀྱང་ཚོས་འདི་ལ་སོས་བསམ་སྣོམ་པའི་ཉམས་ལེན་བྱས་པའི་བསོད་ནམས་ལྷག་
 པར་ཆེའོ་ཞེས་སྣོན་པ་ནི།

בחלק זה של הסוטרה מנסה לורד בודהה להמחיש לנו עובדה מסוימת. בחלקים שקדמו לו, דיברנו על
 האקט של להגיע להארה, על לימוד הדהרמה וכו'. אף אחד מאלו, וגם לא שום אובייקט אחר בייקום, אינם
 קיימים באופן מוחלט. אך הם קיימים באופן נומינאלי. לכן חייבים אנו להודות שכל מי שמבצע אקט של
 נתינה צובר בשל כך חסד רב. אלא שכל מי שפועל ללמוד, להרהר, או להגות בלימוד שלפנינו צובר חסד
 עצום מזה לאין ערוך.

རབ་འབྱོར་གྱིས་གསོལ་པ། བཅོམ་ལྡན་འདས། མང་ལགས་སོ། །བདེ་བར་
 གཤེགས་པ། མང་ལགས་ཏེ། རིགས་ཀྱི་བྱུང་མ། རིགས་ཀྱི་བྱུ་མོ་དེ་གཞི་དེ་ལས་
 བསོད་ནམས་ཀྱི་ཕུང་པོ་མང་དུ་བསྐྱེད་དོ། །དེ་ཅི་འོ་སྐད་དུ་ཞེ་ན། བཅོམ་ལྡན་འདས།
 བསོད་ནམས་ཀྱི་ཕུང་པོ་དེ་ཉིད་ཕུང་པོ་མ་མཆིས་པའི་སྐད་དུ་སྒྲི། དེས་ན། དེ་བཞིན་
 གཤེགས་པས་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཕུང་པོ་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཕུང་པོ། ཞེས་གསུངས་སོ། །

וסובוהוטי ענה ביראת כבוד:

הו, המבורך! רבים הם יהיו. הו, זה שלעונג גלך⁷ – אכן יהיו הם רבים. רבים עד מאד
 מצבורי החסד אשר בן זה או בת זו היו צוברים בשל כך. ומדוע זה כך? הו, המבורך!
 מצבורים אלו של חסד הינם מצבורים אשר כלל אינם קיימים; ומשום כך יכולים מי שהלכו
 לכך לדבר על "מצבורי חסד גדולים, מצבורי חסד גדולים".

ལན་དུ་རབ་འབྱོར་གྱིས་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཕུང་པོ་མང་བར་ཞུས་ཤིང་བསོད་ནམས་ཀྱི་
 ཕུང་པོ་དེ་ཡང་སྐྱི་ལམ་དང་སྐྱུ་མ་ལྟ་བུར་ཐ་སྐྱད་ཅེས་དུ་ཡོད་པར་འཇོག་ལགས་ཀྱི།
 བསོད་ནམས་ཀྱི་ཕུང་པོ་དེ་ཉིད་དོན་དམ་པར་ཕུང་པོར་གྲུབ་པ་མ་མཆིས་ཤིང་། ཐ་སྐྱད་
 དུ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་དེ་ལ་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཕུང་པོ། །བསོད་ནམས་ཀྱི་ཕུང་པོ་
 ཞེས་ཐ་སྐྱད་མཇོད་ཅིང་གསུངས་སོ་ཞེས་གསོལ། འདིས་ནི་ལས་དཀར་ནག་སྐྱར་
 བྱས་པ་དང་ཕྱིས་བྱེད་པར་འགྱུར་བའི་འདས་པ་འགགས་ཤིང་མ་འོངས་པ་ད་ལྟ་མ་
 བྱུང་བས་མེད་ཀྱང་། སྐྱིར་ཡོད་པར་འདོད་དགོས་ཤིང་དེ་ཉིད་བྱེད་པ་པོའི་སེམས་སྐྱེད་
 དང་འབྲེལ་བ་ལས་འབྲས་བུ་འབྱུང་བར་འདོད་དགོས་ཚུལ་ལ་སོགས་བསྐྱེད་ཏེ་ཅུང་
 དཀར་བའི་གནས་ཡིན་ནོ།

וסובוהוטי ענה בתגובה:

רבים הם יהיו, אותם מצבורי החסד – ומצבורי חסד גדולים אלו הלא הם מצבורי חסד שאת קיומם נוכל
 לקבוע רק בשם, רק באופן שבו קיימים חלום או אשלייה: מצבורים אלו של חסד הינם מצבורים אשר
 כלל בלתי אפשרי הוא שיהיו קיימים כמצבורים הקיימים באופן מוחלט. לכן מי שהלכו לכך מדברים
 באופן נומינאלי על "מצבורי חסד גדולים, מצבורי חסד גדולים" – על ידי שהם מכנים אותם בשם.

⁷ "מי שהגיע לעונג" הינו כינוי נוסף לבודהה. בסנסקריט "Sugata".

ཁཚོམ་ལྷན་འདས་གྱིས་བཀའ་སྐྱེལ་པ། རབ་འབྱོར། རིགས་གྱི་བྱུང་མ། རིགས་གྱི་
བྱུ་མོ་གང་གིས་སྣོང་གསུམ་གྱི་སྣོང་ཆེན་པོའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདི་རིན་པོ་ཆེ་སྣ་
བདུན་གྱིས་རབ་ཏུ་གང་བར་བྱས་ཏེ་སྦྱིན་པ་བྱིན་པ་བས། གང་གིས་ཚོས་གྱི་རྣམ་
གྲངས་འདི་ལས་ཐ་ན་ཚིག་བཞི་པའི་ཚིགས་སུ་བཅད་པ་གཅིག་ཅུ་བརྒྱུང་ནས་བཞུན་
དག་ལ་ཡང་འཆད་ཅིང་ཡང་དག་པར་རབ་ཏུ་སྣོན་ན། དེ་གཞི་དེ་ལས་བསོད་ནམས་
གྱི་ཕུང་པོ་ཆེས་མང་དུ་གྲངས་མེད་དཔག་ཏུ་མེད་པ་བསྐྱེད་དོ།

אז אמר המבורך:

הו טובהוטי! נניח שאחד מבני המסורה או בנות המסורה היה קם ונוטל את כל הפלגטות
שבבעולם גדול זה, עולם של אלפי אלפים של פלגטות, ומכסה אותם היטב בכל שבעת
סוגי האוצרות היקרים, ומגיש אותם כמגחה. ונניח, לעומת זאת, כי מישוהו מחזיק ולו בית
יחיד בן ארבע שורות מהצגה זו של הדהרמה ומסביר אותו לאחרים, ומלמד אותו היטב.
כמות מצבורי החסד אשר הוא צובר בשל כך עולה לאין שיעור ומעבר לכל אומדן לעומת
קודמו.

ཚིགས་སུ་བཅད་པ་ཞེས་འབྱུང་བ་ནི་འདི་བོད་སྐད་དུ་ཚིགས་བཅད་མ་ཡིན་གྱིང་
ལེགས་སྦྱར་གྱི་སྐད་ལ་ཚིགས་བཅད་དུ་བསྒྲིགས་སུ་ཡོད་པ་ལ་དགོངས་པའོ།
བརྒྱུང་བ་ནི་ཚིག་སྣོ་ལ་བརྒྱུང་བ་དང་། གྲིགས་བམ་ལག་ཏུ་ཡོད་པ་ལ་འདྲ་བུར་རུང་
ཞིང་ཁ་ཉོན་བྱེད་པ་དང་། ཡང་དག་པར་འཆད་པ་ནི་ཚིག་བརྗོད་ཅིང་ལེགས་པར་
འཆད་པ་དང་། སྣོན་པ་ནི་དོན་ལེགས་པར་སྣོན་པ་ལ་བཞད་ཅིང་དེ་ནི་གཙོ་ཆེ་བའི་
དབང་དུ་མཛད་པའོ། །དེ་ལྟར་བརྒྱུང་བ་སོགས་བྱས་ན་དེ་ལས་བསོད་ནམས་གྱི་ཕུང་
པོ་ཆེས་གྲངས་མེད་ཅིང་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཞེས་བསྐྱེད་དོ།

ראשית נתייחס לשימוש במילה "בית" כאן. למרות שהסוטר בטיבטית אינה כתובה בלשון שירית,
הרעיון הוא שניתן לקרוא אותה כשירה בסנסקריט. המילה "מחזיק" כאן מתייחסת ל"להחזיק בתודעה",
דהיינו לזכור בעל פה. היא גם יכולה להתייחס להחזקת כרך ביד, ובשני המקרים האדם מקריא את
הטקסט בקול רם.

הביטוי "מסביר אותו היטב" מבואר כהצגת המילים של הסוטרה ומתן הסבר טוב. הביטוי "מלמד אותו היטב" מבואר בתור הוראה טובה של המשמעות של הסוטרה, וזה הדבר החשוב ביותר.

נניח אם כן שאדם מחזיק את הסוטרה ועושה עמה את כל הדברים שמוזכרים כאן, במקום שיעשה את מעשה החסד האחר שמוזכר. כמות מצבורי החסד אשר הוא צובר אז בשל כך עולה לאין שיעור ומעבר לכל אומדן לעומת קודמו.

དེ་ཅི་འདི་སྤྱིར་ཞེ་ན། རབ་འབྱོར། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དབང་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་
ཚུགས་པའི་སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱི་སྣ་ན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་ཚུགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ནི།
འདི་ལས་བྱང་སྟེ། སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་རྣམས་ཀྱང་འདི་ལས་སྐྱེས་པའི་
སྤྱིར་རོ།

ומדוע זה כך? הו, סובהוטי! משום שמזה תצמח ההארה המלאה והמושלמת שאין למעלה ממנה של מי שהלכו לכך, משמידי האויב, הבודדות המוארים לחלוטין. זה גם מה שמוליד את כל הבודדות הברוכים.

རྒྱ་མཚན་ནི། ཟང་ཟིང་གི་སྤྱིན་པ་བྱིན་པ་ལས་ཚོས་ཀྱི་སྤྱིན་པ་བྱིན་པ་པན་ཡོན་ལྷན་གྱི་
པར་ཆེ་ཞིང་། དེར་མ་ཟད། ཡང་དག་པར་ཚུགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བྱང་ཆུབ་ནི་
གཞུང་འདིའི་བཟོད་བྱའི་དོན་སྟོང་ཉིད་ཉོགས་པའི་ཤར་སྤྱིན་འདི་ལས་ཐོབ་ཅིང་བྱང་སྟེ།
སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་རྣམས་ཀྱང་འདི་ཉམས་སུ་སྤངས་པ་ལས་སྐྱེས་པའི་
སྤྱིར་རོ།

והסיבה היא כדלקמן. המעשה של מתן דהרמה למישהו הוא בעל ערך רב לאין ערוך לעומת המעשה של מתן דברים חומרניים. לא רק זאת, אלא שמזה תצמח ההארה של הבודדות המוארים לחלוטין, המושגת באמצעות שלמות החוכמה: השגה של ריקות שמהווה את הנושא של טקסט זה. וכאשר זה מיושם בתירגול, הרי שזה גם מה שמוליד את כל הבודדות הברוכים.



קורס ACI מס' 17: הרעיונות העיקריים של הבודהיזם, חלק ב'

מקראה שנייה: סוּטְרַת לֵהַב הַיְהָלוּם, חלק שני

נתחיל במבחר מתוך הספר הגן המתאר מעט מהחוויה של ראייה ישירה ריקות

11

ראיית ישירה של ריקות

נפתח בכמה עמודים מתוך הספר הגן מאת גשה מייקל רואץ', שבהם מופיע תאור של חלק ממה שקורה בעת ראייה ישירה של ריקות.

... וכך התחלתי אני, תולעת הספרים השקטה, לחיות בסתר חיים של לוחם. הייתה זו התנסות חדשה לחלוטין, דרך חדשה לחוות את העולם שבו תמיד חייתי, שכן זירת הקרב של לוחם ספציפי זה הייתה אותה ספרייה ישנה, וחדרי הקטן במנזר, והסמטה שלאורכה נהגתי לפסוע לפנות ערב לקנות ירקות. הרגשתי כמו אדם חדש, שכן מטרתי כעת הייתה שונה לגמרי מזו שהייתה לי בעבר. חיי בעבר נראו כהליכה בשדרה שחנויות משני צדדיה; אני הייתי הקונה, הצרכן, מביט בחלונות הראווה לראות אם יש משהו שאני רוצה בו, ואז עושה את כל הדרוש כדי להשיג את מבוקשי.

החיים כלוחם היו שונים לחלוטין. כעת הייתי באמת אביר בשריון בוקה, וההליכה על שתי רגליי הקטנות דמתה לרכיבה על סוס רב עוצמה. ההתבוננות סביבי בספרייה או ברחוב דמתה לצפייה בקטע נוף מקסים מתוך כס של מלכות: הסתכלתי בכל נתיניי, בכל ילדיי; הסתכלתי סביבי ודמיינתי דרכים לשרתם, לשמור על רווחתם ולהבטיח את אושרם העתידי והאולטימטיבי. נתתי להם כל שיכולתי: מילים טובות, מבטים טובים, טפיחה על השכם, את מעט הכסף שהיה לי וכמה מילות עידוד, בלוויית מידה של לימוד רוחני על פי מה שסברתי שיוכלו לקלוט בשמחה; בו בזמן הייתי גם נותן להם במחשבותי תלים גבוהים של אבני חן יקרות, תובנות רוחניות עמוקות, את כל הדברים בעולם שאין איש הטוען לבעלות עליהם – השמים הכחולים, נהמת הים, הפרחים הגדלים על כל הר בפלנטה שלנו. את כל זה עשיתי בכנות, למרות שאיש לא ידע על כך, ועשיתי זאת תוך תפילה שאת כל זה הם יוכלו לממש יום אחד, בייחוד את ההארה עצמה, ומעל לכול מצאתי שמחה עמוקה ויציבה שהלכה וצמחה בתוכי מיום ליום, משעה לשעה.

וככל שגדלה השמחה כך גדל גם צימאוני, שכן ידעתי כי לימודי טרם הושלמו, וכמו סוס הקרב אל המים ידעתי שאני מתקרב, יותר ויותר אל המטרות שידעתי שהן בהישג יד, וחשתי כמעט אובססיה להשיגן; רציתי למצוא שלמות, ידעתי שאוכל להגיע אל אימי, ידעתי שהיא כבר קרובה, וחוששי אמרו לי שכעת הייתי גם קרוב מספיק כדי לפגוש שוב את זו הזוהבה, וכי מתקרב סופו של החיפוש והמפגש עם מה שחיפשתי; ידעתי שאימי, והמאסטרים של הגן, זו זוהובה יתחברו כולם זה לזה. ועל כן הלכתי שוב אל הגן, מתוך מחשבה שאולי כבר הגיע הלילה שבו כל זה יתגשם.

אני זוכר בבירור את היום שבו זה קרה. אין דבר שיכול להשכיח זאת מלבי. זה היה ב-28 ביולי, בשיאו של הקיץ. נכנסתי לגן מאוחר בלילה, זמן רב אחרי שהאדמה כבר הספיקה להצטנן מחומו של היום, וישבתי לרגלי הספסל שמתחת לעץ החרוב, לוגם את ריחן המתוק של רוחות המדבר. הייתה זו הפוגה מתוקה מן התחושה הדוממת והלוהטת של שעות היום, תחושה שהכתה בפנים וייבשה את האף ואת העיניים כרוח הבאה מכבשן.

ישבתי והתכוננתי להיכנס למדיטציה, עובר לאטי על השלבים המקדימים, מתענג עליהם, כאילו לבשתי כפפה ישנה ורכה או פתחתי בשיחה עם ידיד יקר וותיק. כמעט שסיימתי, כאשר חשתי בתנועה בשער הגן, ואז בדמות קטנה שנעה בשקט לאורך שורת שיחי ורד המדבר הארגמניים שלאורך הקיר הצפוני. הדמות רכנה ליד אחד השיחים, כאומרת תפילה שקטה, ואז חזרה לנוע.

הבחנתי בראשו של נזיר, מעוצב היטב, עם תספורת קצרה, שער שחור דמוי קטיפה, ואז נגלו לעיניי גם הגלימות והגוף. לא הספקתי לראות יותר מאשר פרטים בודדים אלו, בטרם מצאתי את עצמי שלא מרצוני על רגליי, כפות ידיי לחוצות זו אל זו מול חזי, קד תוך יראת כבוד עמוקה. העפתי מבט כלפי מעלה כמעט בפחד, מתוך יראה עמוקה, שכן לפניי ניצב גאוטמה, הבודהה עצמו, ולמרות שלא היה דומה למה שהייתי אולי מצפה, אי אפשר היה להכחיש את זהותו או להטיל בה ספק.

קומתו לא הייתה גבוהה כי אם בינונית, מבנה גופו עדין למדי וכפוף מעט, במעין צניעות שנראתה כמעט כמו ביישנות. כל אחת מתנועותיו הייתה פשוטה ואצילית, כפי שהייתה גם הופעתו כולה, כפי שהיו גם גלימותיו: נקיות, אצילות, תלויות בפשטות על דמותו הפשוטה, רכות וטבעיות כאילו היו שם כל חייו. איש לא היה יכול לנחש את גילו; אני מניח שהיה בערך בן 27 או 28, אך לא היה בפניו סימן ברור לכך. הוא היה הפשוט בהתגלמותה, והרושם הראשון, מלבד הצניעות, היה של יושר פשוט: העיניים היו רכות ופקוחות, כמעט שלא מצמצו, לרוב מושפלות בענווה, והיה אושר שקט בהבעת פניו – בחיוך הקל אך מלא החן ובפנים החלקים והנבונים. עורו וכל השאר דמו לשלך ולשלי; הוא לא זהר באור יקרות או משהו מעין זה, אך סוג אחר של זוהר קרן מדמותו, נטול צורה או צבע, מעין חמימות שקופה ששטפה את עיניו, את פניו ואת ידי העדינות, ועד לרגליו הצנועות והיחפות; וחמימות זו קרנה ומילאה את הגן, שטפה את הווייתו, וקראה לי לקוד בפני האחד אשר לא נראה כזקוק או כמצפה לקידתי. ואכן קדתי.

"שב", הוא דיבר בשקט, "שב, בבקשה שב." אינסטינקטיבית ישבתי על הדשא שלפני הספסל, ושוב קדתי לו בעודי יושב, מבקש בלבי שהוא עצמו ישב שם, על הספסל. זאת הוא עשה באופן לגמרי טבעי, אם כי במידה של היסוס, כאילו לא ראה את עצמו כראוי לכס שכזה. הוא ישב בשקט, מביט בדשא, כמעט נכלם, כמו נערה צעירה בנוכחות גבר זר. ישבנו בשקט.

לאחר זמן מה הוא הושיט את ידו לעברי, וראיתי שקטף בדרכו את אחד מוורדי המדבר האדומים מן השיחים שלידם חלף בדרכו לכאן. הוא לא דיבר, כי אם רק הושיט אותו לעברי כמבקש שאביט בו, וכך עשיתי. לא היו שום מילים, ואני רק הבטתי בוורד ללא שום מושג מה היה הדבר שבו הביט הוא, שכן עדיין הייתי כל כך הלום ביראת הכבוד כלפיו, שלא העזתי להביט בפניו.

ואז הוא משך בפתאומיות את הוורד לעברו, הניח שלוש מאצבעותיו מתחת לסנטרי והרים את פניו באטיות לפגוש את עיניו. ואז הוא אמר, "ורד", והושיט את אותן האצבעות של שתי ידיו אל עבר עפעפיי, ועצם אותם, והשקה את אצבעותיו שם. ראיתי בתודעתי ורד, ורד אדום ומושלם.

ואז שבו אצבעותיו ופקחו את עיניי, והוא שוב הושיט את ידו לעברי, מחזיק בוורד, ואמר: "אל תחשוב 'ורד'." ואני ניסיתי שלא לחשוב 'ורד', ניסיתי שלא לראות את תמונת הוורד שזה עתה ראיתי, והסתכלתי שוב אל תוך ידו. למשך רגע אחד, למשך הבזק קצר אחד, ראיתי פינה קטנה של אודם, כנגד החשכה של אוויר הלילה, ואז קפצה עיני וראתה משהו עגלגל ואדום, מתחת לזה, ולבסוף משהו ירוק ודק וישר. ואז, ברגע הבא, שוב ראיתי וורד.

"שוב", הוא אמר, בפשטות.

הוא נתן לי להביט בוורד, ואז משך את ידו, עצם בעדינות את שמורות עיניי, ואז שב ואמר 'ורד'. חשבתי על 'ורד' במחשבתי היו המתאר והצבע של ורד, ואז הוא שב פקח את עיניי בעדינות, ושוב אמר: "אל תחשוב 'ורד'." ואז הוא פתח את ידו לפניי, ושוב, למשך רגע אחד, רקדו עיניי על פני הצורות והצבעים, ורגע אחד לאחר מכן ראיתי שוב בתודעתי ולנגד עיניי - ורד.

הוא התכופף ונגע באצבעו באדמה, והרים על קצה אצבעו נמלה קטנטנה ושחורה. הוא נגע באצבעו בצדו של הוורד, ונתן לנמלה לטפס אל תוכו; הנמלה התחילה להתרצץ בינות עלי הכותרת, תלויה לרגע כשרוב גופה באוויר, ואז שבה על עקבותיה, אצה אל הצד השני, שוב נתלית באוויר, כמעט נשמטת מן הוורד, ושוב ממשיכה במרוצה, במה שנראה בבירור כפאניקה. גאוטמה נגע בוורד באדמה, והנמלה השחורה מיהרה להימלט אל בינות גבעולי הדשא.

ואז הוא חפץ את הוורד בידו, וכל שיכולתי לראות היה גב כף ידו. הוא קירב את ידו אל פניו, ופקח לרווחה את עיניו החמומות והעמוקות, ותוך שהוא מטה את ראשו קלות הצדה הביט בוורד בעצמו, התבונן בוורד. כל שיכולתי לראות היו עיניו, אך יכולתי לראות בהן מעין סוג של סיפוק יוצא דופן, שמחה מדהימה עם הוורד, וידעתי באותו הרגע שהוא ראה משהו שאני, במצבי הנוכחי, לא הייתי מסוגל לראות: הוא חווה מצב עמוק של עונג שנגרם על ידי אותו הדבר שבו הבטתי אני, ובאותו הרגע ידעתי שלא ייתכן שהיה זה אותו הדבר שראיתי אני. גאוטמה סגר את ידו בעדינות סביב הוורד, והפנה את עיניו הזוהרות אל עיניי.

"למשך רגע אחד," הוא אמר בשקט, "ראית את הוורד בטרם חשבת 'ורד', והיו אלה רק מספר צורות וכתמי צבע. ואז בתודעתך חשבת על אלו כעל 'ורד'. הנמלה המסכנה תפסה אף היא צורות וצבעים אלו, אך כל מה שיכלה לחשוב היה 'איום' ואז 'מוות', ורצה להציל את נפשה. כשהבטתי אני באותם הצבעים וקטעי הצורות, יכולתי לראות את הנצח, ואת כל התודעות של כל היצורים החיים, ואהבתי אותם."

גאוטמה עצר ועצם את עיניו, כאילו חיכה שאקלוט בתודעתי את דבריו, ושאחשוב עליהם בבחירות בטרם ימשיך. ואז הוא שוב הושיט את ידו, פתח אותה, ושאל אותי: "מי מאיתנו ראה דבר זה נכון? מהו דבר זה? האם זה ורד? האם זהו שר המוות? האם זוהי האנושות כולה ואהבה מושלמת?"

בנוכחותו הרגשתי כאילו שתודעתי הייתה שייכת למישהו אחר, כאילו הייתה תודעתו של קדוש גדול ומואר, ולא היססתי בתשובתי, וגם לא היה צורך לענות במילים. הדבר שהוא החזיק בידו היה כל אחד מאותם הדברים, וכל אותם הדברים יחד, ואף לא אחד מאותם הדברים. לכל אחת מהישויות שהביטו בדבר זה, הוא אכן היה הדבר שישות זו ראתה; בסך הכול דבר זה היווה את כל הדברים שהופיעו בפני כל שלוש הישויות; ועם זאת, הוא לעולם לא יכול היה להיות שלושה דברים שונים בו זמנית. הוא היה מה שכל ישות ראתה בו.

הוא שב וסגר את ידו, ושוב עצר. הוא רכן קדימה ולחש אליי בעוצמה: "ראה זאת כעת כנצח; ראה זאת כעת בתור האנושות כולה, ודע את האהבה המושלמת אשר יש לי אליהם." ואז הוא שב ופתח את ידו, וכמעט מהופנט משמחה הבטתי לתוכה בשקיקה, וראיתי – ורד פשוט, אדום.

עצמתי את עיניי, מאוכזב, ואמרתי רק: "אינני יכול."

"אני יודע," הוא אמר.

"ולמה זה?"

"אתה יודע זאת היטב; אתה רואה אך ורק את מה שתודעתך כופה עליך לראות; אתה רואה רק את אשר הרישומים בתודעתך מרשים לך לראות, למרות שאתה מסתכל בדיוק באותו הדבר שאני מסתכל בו, בשעה שאני רואה את הנצח עצמו, ואת כל החיים, וחש אהבה כלפיהם."

עצמתי את עיניי וחשבתי 'ורד'. פקחתי את עיני וראיתי 'ורד'. הוא הרים את רגליו אל הספסל, שילב אותן מתחת לגלימותיו, ושקע במדיטציה. גם אני שילבתי את רגליי, ושקעתי במדיטציה. השקט גבר. איבדתי את הקולות של הגן, ואז איבדתי את הריחות ואת התחושה של הגן, ואז איבדתי את התחושה של הישיבה בגן, ולבסוף איבדתי אפילו את התחושה של חשיבה, ואפילו של עצמי. הכול היה דומם לחלוטין.

ראיתי ריקות. וזה כל מה שהיה, וראיתי זאת. לא היה שום דבר אחר.

כאשר זה הסתיים, הדברים התחילו לחזור. הייתי מודע לכך שאני יורד, ואז הייתי שוב מודע לעצמי. ואז, באותו הרגע, הייתי מודע, לראשונה, שראיתי ריקות.

ידעתי אז שראיתי ישות מוארת, ולכן ידעתי אז שישויות מוארות אכן קיימות.

ידעתי אז, באופן מושלם, שאני עצמי אהפוך לישות מוארת, במהלך שבעה גלגולי חיים, ועל כן ידעתי אז שחיי העתידיים אכן קיימים.

ידעתי אז שהדרך אמיתית לחלוטין.

ידעתי שכשאהפוך לישות מוארת לא יקראו לי בשמי.

ידעתי ששבעת גלגולי חיי הבאים יהיו טובים, ללא סכל של ממש, מוקף בהורים אוהבים, במורים טובים ומשכילים ובידידים רוחניים ומלמדים, בדיוק כפי שיידרש לי, ללא יוצא מן הכלל.

ידעתי שמה שראיתי היה אמיתי. ידעתי שלעולם לא אוכל יותר להטיל ספק בדברים אלו. ידעתי שאינני טועה, ידעתי שאינני שוגה בהזיות או מטורף. ידעתי שאין אף אדם שיוכל אי פעם לומר משהו שיגרום לי להטיל ספק במה שראיתי.

ידעתי שידעתי את כל אשר נאמר בכל הספרים הקדושים בעולם; ידעתי שידעתי בשלמות את כל האוקיינוס הגדול של הידע, כאילו הצטמק לגודלה של דמעה בעינו של ילד. וידעתי את האמת של אותם ספרים קדושים, וידעתי שעליי להקדיש את חיי על מנת לשומרם בעולם זה, למען אחרים שיבואו בעקבותיי.

אהבתי כל יצור חי. אור בקע מחזי, אלומה אדירה של אור נטול צבע, שיצאה ונגעה בכל יצור חי, וידעתי אז שתמיד אחיה למען כל אחד מהם, ורק למענם, ושלא נותר עבורי שום דבר אחר לעשותו.

ידעתי שתמונותיהן של הישיות המוארות הן אמת. ידעתי שעלינו לדאוג להן. ידעתי שעליי להשתחוות להן, ולכן גם, כאשר הגיע הזמן לקום מן המדיטציה, השתטחתי אפיים ארצה לפנייהן.

ידעתי שראיתי מציאות אחרת, מציאות אמיתית, מציאות שהיא אכן גבוהה יותר וטהורה. ידעתי שלא היה שום דבר שדמה לה במציאות שהכרתי. ידעתי שהמציאות שהכרתי לא הייתה טהורה. ידעתי שאין שום דבר במציאות זו שיכול אי פעם להיות טהור, אך ידעתי שמכל הדברים שיש במציאות הזו היהלום הוא הדבר האחד שקרוב, במידה קטנה מאוד, להיות טהור לחלוטין: קשה לחלוטין, צלול לחלוטין, וטהור בכל חלקיו - כמעט.

ידעתי שאמות. ידעתי שתודעתי עוד לא טהורה. ידעתי שתודעתי רואה דברים באופן שגוי, ושתמיד עשתה זאת, עד לרגע שבו ראיתי ריקות. ידעתי שאפילו כעת, לאחר שירדתי משם, שוב ראיתי את הדברים באופן שגוי, ושאמשיך לראותם באופן זה עד לרגע שבו אהיה כמעט מואר. ידעתי שאני יכול לקרוא מחשבות. ידעתי שאם אפתח את עצמי כראוי, אהיה מסוגל לחולל נסים.

ידעתי שכעת אני אדם שונה, משום שמכל האנשים בעולם, אני ראיתי ריקות, וראיתי את כל הדברים האחרים הללו, ושלא איאלץ יותר לסבול כמו קודם. זה נגמר; הייתי בדרכי החוצה, בוודאות, בוודאות מתוקה שאותה אשא עמי לעולם.

הבטתי אל גאוטמה בהכרת תודה. הוא הביט לעברי, בדממה גמורה, ובשמחה שלמה. הוא ידע הכול.

הקטעים הבאים נלקחו מתוך ביאור בשם אור על הדרך לחופש, שנכתב על ידי Choney Lama Drakpa Shedrup (1675-1748) מהמגור הטיבטי של Sera Mey. הטקסט המקורי מתוך הסוטרה של הלורד בודהה כולל בדפוס בולט.

12

השמדת האויב: הנגעים הרוחניים

༄༅། བཅོམ་ལྷན་འདས། བདག་ནི། །དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་པ་ཡང་
དག་པར་ཇོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཉོན་མོངས་པ་མེད་པར་གནས་པ་རྣམས་ཀྱི་
མཚོག་ཏུ་བསྐྱོན་ཏེ། བཅོམ་ལྷན་འདས་བདག་འདོད་ཆགས་དང་བྲལ་བ་དག་བཅོམ་པ་
ལགས་ཀྱང་། བཅོམ་ལྷན་འདས། བདག་འདི་སྣམ་དུ། བདག་ནི། དག་བཅོམ་པའོ།
།སྣམ་དུ་མི་སེམས་ལགས་སོ། །བཅོམ་ལྷན་འདས། གལ་ཏེ་བདག་འདི་སྣམ་དུ།
བདག་གིས་དག་བཅོམ་པ་ཉིད་ཐོབ་པོ། །སྣམ་དུ་སེམས་པར་གྱུར་ན། དེ་བཞིན་
གཤེགས་པས་བདག་ལ་རིགས་ཀྱི་བྱ་རབ་འབྱོར་ནི། ཉོན་མོངས་པ་མེད་པར་གནས་
པ་རྣམས་ཀྱི་མཚོག་ཡིན་ཏེ། ཅི་ལའང་མི་གནས་པས་ན། ཉོན་མོངས་པ་མེད་པར་
གནས་པ། ཉོན་མོངས་པ་མེད་པར་གནས་པ་ཞེས་ལུང་མི་སྟོན་ལགས་སོ།

הו, המבורך! אני מצהיר בזאת שאותם משמידי האויב שהגיעו לכך, ושהם בודהות מוארים לחלוטין, שוהים במצב הנשגב שבו אין כל נגעים ברוחם. הו, המבורך! אני עצמי חופשי מכל תאוה ותשוקה, אני הוא משמיד האויב.

הו, המבורך! אין אני חושב לעצמי: "אני הוא משמיד האויב". הו, המבורך! אילו חשבתי בליבי, "הנה השגתי את מעמדו של משמיד האויב", אילו אכן כך הייתי חושב, אזי מי שהגיע לכך מעולם לא היה נותן לי את הנבואה, ולא יכול היה לבוא ולומר לי: "הו, סובחוט, בן המסורה, אתה תשיג את הנשגב מבין כל המצבים אשר אין בהם כל נגע רוחני; מאחר שאינך שוהה בשום מצב שהוא, הרי שאתה שוהה במצב שאין בו כל נגע רוחני; השגת את מה שנקרא 'מצב שאין בו כל נגע רוחני'".

הריקות של המטרה

དོན་དམ་པར་ཐོབ་བྱ་དང་ཐོབ་བྱེད་དང་ཐོབ་མཁམ་རྣམས་མིད་པར་མ་ཟད། དོན་དམ་
པར་སྤང་བར་བྱ་བའི་ཚོས་ཀྱང་མིད་ཅིས་སྟོན་པ་ནི།

באופן אולטימטיבי, אם כן, אין שום הישג להשיג, אין דבר העוזר לנו להשיגו, ואף אין מי שמשיג את ההישג. יתרה מכך: נוכל לומר, באופן אולטימטיבי, שאין כל דהרמה שאדם לוקח ומתרגל.

הגישואים של קארמה וריקות

།རྒྱ་ལས་འབྲས་བུ་རྣམས་སྐྱེ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་མི་སྐྱེ་བའི་ཚུལ་དེ་བཞིན་ལེགས་
པར་ཤེས་ན་དབྱ་མའི་ལུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱིས་སྤོང་བ་ལ་བྱ་བྱེད་འཐད་ཚུལ་ཤེས་
ཤིང་། སྤང་སྤོང་བྱེད་འཇུག་གི་དབྱ་མའི་ལམ་ཡང་རྟེན་པར་འགྱུར་རོ།

בנקודה מסוימת תוכל לרכוש הבנה של ממש כיצד, למרות העובדה שתוצאות נובעות מסיבות, אין הן נובעות מן הסיבות בשל איזה טבע עצמי שלהן. באותו הרגע תבין סוף סוף את האופן שבו אסכולת דרך האמצע מתארת כיצד, למרות העובדה שדברים הם ריקים מכל קיום עצמי, הם בכל זאת עובדים ומתפקדים היטב. באותו הזמן תגלה גם את דרך האמצע עצמה, הדרך שבה המופע של העולם הרגיל והריקות עצמה נשואים זה לזה לבלתי הפרד.

כיצד אי הבנה של הריקות גורמת לגגעים רוחניים

དེ་ཅི་ལྟར་སྟོན་ན། རབ་འབྱོར། གང་གི་ཚོ་ག་ལིང་ཀའི་རྒྱལ་པོས་ངའི་ཡན་ལག་
དང་། ཉིང་ལག་རྣམ་པར་བཅད་པར་གྱུར་བ་དེའི་ཚོང་ལ་བདག་ཏུ་འདུ་ཤེས་སམ།
སེམས་ཅན་ཏུ་འདུ་ཤེས་སམ། རྟོག་ཏུ་འདུ་ཤེས་སམ། གང་ཟུག་ཏུ་འདུ་ཤེས་ཀྱང་མ་
བྱུང་ཞིང་། ང་ལ་འདུ་ཤེས་ཅི་ཡང་མིད་ལ། འདུ་ཤེས་མིད་པར་གྱུར་བ་ཡང་མ་ཡིན་
པའི་སྟོན་རོ།

ומדוע זה כך? הו, סובהוטי! משום שבשעה שהיה מלך קלינגקה גודע את גפי ואת החלקים הקטנים של גופי, באותו הזמן לא נעורה בי שום תפיסה של עצמי, שום תפיסה של גופי, שום תפיסה של חיים וא לא שום תפיסה של ישות. לא נעורה בי שום תפיסה שהיא. אלא שגם לא הייתי שרוי במצב של העדר תפיסה.

གྲུ་མཚན་ནི་རབ་འབྱོར་སྡོམ་གྱི་དུས་གང་གི་ཚེ་ཀ་ལིང་ཀའི་རྒྱལ་པོས་ང་ཁོ་རང་གི་
བྱུང་མིང་དང་འབྲེལ་ལམ་སྣམ་པའི་དོགས་ངན་བྱུང་སྟེ་རལ་གྱིས་ངའི་ཡན་ལག་དང་
ཉིང་ལག་སོར་མོ་རྣམས་བཅད་པར་གྱུར་པ་དེའི་ཚེ། ངས་བཟོད་པའི་འཁོར་གསུམ་
བདེན་མིང་དུ་ཤེས་ནས་བཟོད་པ་བསྐྱོམས་པས། ཐ་སྙད་པའི་ང་ལ་དམིགས་ནས་ངའོ་
སྣམ་དུ་བདག་ཏུ་བདེན་པར་ཞེན་པའི་འདུ་ཤེས་ནས་གང་ཟག་ཏུ་བདེན་པར་ཞེན་པའི་
འདུ་ཤེས་ཀྱང་མ་བྱུང་ཞིང་། དེའི་ཚེ་ང་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་བདེན་ཞེན་གྱི་འདུ་ཤེས་ཅི་ཡང་
མིང་ལ། ཐ་སྙད་དུ་འདུ་ཤེས་གཞན་མིང་པར་གྱུར་པ་ཡང་མ་ཡིན་ཏེ། བཟོད་དོ་སྣམ་
པའི་སྐྱབས་བསྐྱེལ་དང་ལེན་དང་གཞོན་པ་ལ་ཇི་མི་སྣམ་པ་དང་། བདེན་མིང་དུ་རྟོགས་
པའི་ཚོས་ལ་ངས་སེམས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་རྣམས་ཡོད་པའི་ཕྱིར་རོ་སྣམ་དུ་དགོངས་སོ།

ומהי הסיבה לכך? משום שבזמן קדום ביותר, בשעה שהתעורר בלבו של מלך קלינגקה החשד הזדוני שאני מקיים יחסים עם אשתו, היה הוא גודע את גפי ואת החלקים הקטנים של גופי. (הכוונה לאצבעות ובהונות).

באותו הזמן תירגלתי אורך רוח תוך שאני שומר בתודעתי על ההבנה של העדר קיום של ממש לכל אחד מן המרכיבים של האקט של אורך רוח. ובשעה שהתמקדתי ב"אני" שקיים באופן נומינאלי, לא נעורה בי שום תפיסה שבה החזקתי באמונה כלשהי באיזה "אני" שקיים באמת. ולכן לא החזקתי בשום תפיסה, של כל דבר שהוא, החל מ"עצמי" שקיים באמת ועד ל"ישות" שקיימת באמת.

באותו הרגע לא נעורה בי שום תפיסה שהיא של איזה דבר שהוא שקיים באמת. אלא שבו בזמן לא היה זה מצב שבו הייתי שרוי במצב של העדר כל תפיסה אחרת, נומינאלית. מה שסובהוטי אומר לנו כאן הוא כדלקמן. היתה לי המחשבה שעלי לשמור על אורך רוח; היתה לי המחשבה שעלי לקבל את הכאב ברצון, ולא לכעוס על הפגיעה שפוגעים בי. והיה לי סוג של תפיסה המאשר את ידיעתי לגבי האופן שבו אני תופס שאין אף דבר שקיים ואשר יש לו קיום של ממש.

།དེ་ཅི་ལྟར་ལྟོ་ན། རབ་འབྱོར། གལ་ཏེ་དེ་ཚེ་བདག་ཏུ་འདུ་ཤེས་བྱུང་ན། དེ་ཚེ་
 གཞོན་སེམས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱང་འབྱུང་ལ། སེམས་ཅན་ཏུ་འདུ་ཤེས་པ་དང་། རྟོག་ཏུ་
 འདུ་ཤེས་པ་དང་། གང་ཟླ་ཏུ་འདུ་ཤེས་པ་བྱུང་ན། དེ་ཚེ་གཞོན་སེམས་ཀྱི་འདུ་
 ཤེས་ཀྱང་འབྱུང་བའི་ཕྱིར་རོ།

ומדוע זה כך? הו, טובהוטי! אילו נעורה בי באותו הרגע תפיסה של עצמי, הרי שהייתה עולה גם
 מחשבה לפגוע במישהו; אילו עלתה בי תפיסה של יצור חי, תפיסה של חיים, או תפיסה של ישות
 – או אז הייתה נעורה בי בו בזמן גם המחשבה של פגיעה בזולת.

།རྒྱ་མཚན་ནི་གལ་ཏེ་དུས་དེ་ཚེ་ང་ལ་ངའོ་སྣམ་དུ་དོན་དམ་པར་བདག་ཏུ་འདུ་ཤེས་
 པ་སོགས་ཡོད་ན་ནི་དེ་ཚེ་གཞན་ལ་གཞོན་སེམས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱང་འབྱུང་བར་
 འགྱུར་ན་དེ་མ་བྱུང་བའི་ཕྱིར་རོ་ཞེས་སོ།

והרי הסיבה מדוע זה כך. אילו נעורה בי באותו הרגע תפיסה של עצמי, איפה שאני חושב על "עצמי"
 כקיים באופן אולטימטיבי, או שהייתה נעורה בלבי אחת מן התפיסות האחרות שהוזכרו, או אז הייתה נעורה
 בי בו בזמן גם המחשבה של פגיעה בזולת; אלא שעובדה היא כי מחשבה כזו לא עלתה.

16

הריקות ובניית גן העדן האישי שלך

།། །བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་བཀའ་སྩལ་པ། རབ་འབྱོར། བྱང་ཆུབ་སེམས་
 དཔའ་གང་ལ་ལ་ཞིག་འདི་རྟེན་དུ། བདག་གིས་ཞིང་བཀོད་པ་རྣམས་བསྐྱབ་པར་བྱའོ།
 །ཞེས་ཟེར་ན། དེ་ནི། མི་བདེན་པར་སྐྱ་བའོ།

ושוב דיבר המבורך:

הו, טובהוטי! אילו היה בודהיסטווי כלשהו בא ואומר: "אני פועל ליצור לעצמי גן עדן", אילו
 כך היה בא ואומר - לא היה הוא אומר אמת.

།དེ་ལྟར་འཚང་རྒྱ་བ་ལ་གང་དུ་འཚང་རྒྱ་བའི་ཞིང་དག་པ་སྐྱབ་དགོས་པར་སྟོན་པ་ནི།
 བཅོམ་ལྡན་འདས་གྱིས་རབ་འབྱོར་ལ་བྱང་རྒྱ་བ་སེམས་དཔའ་གང་ལ་ལ་ཞིག་བདག་
 གིས་ཞིང་བཀོད་པ་རྣམས་བདེན་ཞེན་གྱིས་དོན་དམ་པར་བསྐྱབ་པར་བྱའོ་སྟེ་ཞིང་ཟེར་
 ན། ཚོག་དེ་ནི་མི་བདེན་པར་སྐྱབ་པའོ།

לורד בודהה מבקש לציין שעל מנת שאדם ישיג את ההארה הנזכרת לעיל, מוטל עליו או עליה תחילה ליצור את גן העדן שבו הם ישיגו הארה. על כן אומר המבורך לסובהוטי: אילו היה בודההיסטויה כלשהו בא ואומר או חושב לעצמו – בעודו מחזיק באמונה בקיום עצמי, ותוך התייחסות לקיום אולטימטיבי, "אני פועל ליצור לעצמי גן עדן" - אמירה זו לא הייתה אמת.

།དེ་ཅི་ལྟར་ལྷིང་ཞེ་ན། རབ་འབྱོར། ཞིང་བཀོད་པ་རྣམས་ཞིང་བཀོད་པ་རྣམས་ཞེས་བྱ་བ་
 ནི། བཀོད་པ་དེ་དག་མིང་པར་དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་གསུངས་པའི་ལྷིང་ཏེ། དེས་ན།
 ཞིང་བཀོད་པ་རྣམས་ཞེས་བྱའོ།

ומדוע זה כך? הו, סובהוטי! משום שזה שהלך לכך לימד שגני העדן, אותם שמכונים "גני עדן", אותם מקומות שאנו יוצרים לעצמנו - כלל אינם קיימים. ומשום כך ניתן לכנותם "גני עדן".

།རྒྱ་མཚན་ནི། འཚང་རྒྱ་བའི་གནས་གྱི་ཞིང་གི་བཀོད་པ་ཕྱན་སུམ་ཚོགས་པ་རྣམས་ནི་
 རྒྱ་རྒྱེན་དུ་མ་ཚོགས་ནས་བྱང་བ་སྐྱུ་མ་ལྟ་བུའི་བཀོད་པ་ཡིན་གྱི། དོན་དམ་པར་བཀོད་
 པ་དེ་དག་མིང་པར་དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་གསུངས་པའི་ལྷིང་ཏེ། འོན་ཀྱང་མ་བཟླ་
 མ་དཔུང་པའི་སློང་འོ་ན་ཡོད་པས་ཐ་སྐད་དུ་ཞིང་གི་བཀོད་པ་རྣམས་ཞེས་བྱའོ། །སངས་
 རྒྱས་གྱི་ཞིང་མ་ཟད། ལྷོད་བཅུད་གྱི་བཀོད་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཆ་ཤས་དུ་མ་ཚོགས་པ་
 ལ་བཏགས་པ་སྟེ། ཁང་པ་ལ་སོགས་པ་བཞིན་ནོ། །དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱང་རིགས་
 པས་རྩལ་སྤྲ་རབ་གྱི་བར་བཤེགས་ན་ཅི་ཡང་མ་ཡིན་པའི་བར་འགྱུར་ཏེ་མཚོན་ཅམ་མོ།

ומדוע זה המצב? הסיבה היא שמני שהגיע לכך לימד שאותם גני עדן מושלמים, אותם מקומות שבהם אתה משיג הארה, קיימים כמו אשלייה; הם מתרחשים משום שמספר רב של גורמים וסיבות חוברים להם יחדיו. אלא שאותם מקומות שנוצרו שם במובן האולטימטיבי, אומר הבודהה, כלל אינם קיימים. אבל, מכיוון שהם

אכן קיימים עבור אותו מצב של התודעה שאינו מבצע כל בדיקה או אנליזה, ניתן לכנותם באופן נומינאלי "גני עדן".

עובדה זו אינה מתייחסת אך ורק לגן העדן של הבודהה, אלא גם לכל אחד ואחד מן הדברים שאי פעם הופיעו לפנינו: הן העולם שבו חיים היצורים, והן היצורים החיים בעולם. כל אחד מאלו הינו תווית שאנו מצמידים לאוסף של חלקים: הם כולם דומים, למשל, לבית. וכולם הם כאלה שאם תלך ותפרק אותם באופן מנטאלי עד לחלקיקיהם הזעירים ביותר, תגיע לנקודה שהם אינם ולא כלום. (זהו תאור מתומצת ביותר של המשמעות עבורך).

17

הריקות של כל אובייקט

༄ རབ་འབྱོར། འདི་ལྷ་སྟེ། དབེར་ན། སྐྱིས་བྱ་ཞིག་ལུས་འདི་ལྷ་བྱུར་གྱུར་
ཏེ། འདི་ལྷ་སྟེ། རིའི་རྒྱལ་པོ་རི་རབ་ཅམ་དུ་གྱུར་ན། རབ་འབྱོར། འདི་ཇི་སྣམ་དུ་
སེམས། ལུས་དེ་ཆེ་བ་ཡིན་ནམ། རབ་འབྱོར་གྱིས་གསོལ་བ། བཅོམ་ལྡན་འདས།
ལུས་དེ་ཆེ་བ་ལགས་སོ། །བདེ་བར་གཤེགས་བ། ལུས་དེ་ཆེ་ལགས་སོ། །དེ་ཅི་རི་
སྣང་དུ་ཞི་ན། དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་དེ་དངོས་པོ་མ་མཆིས་པར་གསུངས་པའི་སྣང་
དུ་སྟེ། དེས་ན། ལུས་ཞེས་བགྱིའོ། །དེ་དངོས་པོ་མ་མཆིས་པར་དེ་བཞིན་གཤེགས་
པས་གསུངས་ཏེ། དེས་ན། ལུས་ཆེ་ཞེས་བགྱིའོ།

הו, סובהוטי! כך הדבר: נניח למשל שגופו של אדם כלשהו היה גדול, ונניח שהיה מגיע בגודלו לזה של מלך ההרים, הר מרו. הו, סובהוטי! מה דעתך? האם יהיה גופו של אדם זה גדול?

וסובהוטי ענה ביראת כבוד:

הו, המבורך! גוף שכזה אכן יהיה גדול. הו, זה שלעונג הלך! גוף שכזה אכן יהיה גדול. ומדוע זה כך? משום שאלו שהגיעו לכך לימדו שדבר כזה כלל לא אפשרי. ולכן ניתן לכנותו "גוף". משום שאלה שהגיעו לכך לימדו שדבר כזה כלל אינו אפשרי, הרי שניתן לכנותו "גוף גדול".

ལྷིའི་ཞིང་གི་བཀོད་པ་ལྟ་བུར་མ་ཟད། བཅུད་གྱི་གང་ཟག་གི་ལྷན་གྱི་བཀོད་པ་ཡང་
རྒྱན་ཚོགས་པ་ཙམ་ལ་དོན་དམ་པར་གྲུབ་པ་མེད་དོ་ཞེས་སྟོན་པ་ནི། །རབ་འབྱོར་
དབང་ན་སྐྱེས་བུ་ཞིག་ལྷན་དེའི་རྒྱལ་པོ་དེ་རབ་ཙམ་དུ་གྱུར་ན་ལྷན་དེ་ཆེ་བ་ཡིན་སྟེ་
མམ་ཞེས་དྲིས་པ་ན། ལན་དུ་ལྷན་དེ་ཆེ་བར་ཞུས་ཤིང་། ལྷན་དེ་ཉིད་ཆ་དུ་མ་ཚོགས་
པའི་ཕུང་པོ་ཐ་སྟོན་ཙམ་དུ་ཡོད་ཀྱི། ཆ་ལ་མ་བཟོས་པའི་དངོས་པོ་སྟེ་ངོ་བོར་མེད་པར་

དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་གསུངས་ཏེ། འཇིག་རྟེན་གྱི་ཐ་སྟོན་དུ་ལྷན་དེ་ལ་ཆེ་བ་ཞེས་
བྱའོ། །དེས་ན་དོན་དམ་པར་ལྷན་སུ་གྲུབ་པ་མ་མཚེས་པའི་ཀུན་རྫོབ་པའི་ལྷན་དེ་ལ་
ལྷན་ཞེས་བྱའོ། །ལྷན་ཆེ་བས་མཚོན་ནས་གཞུགས་ཆེ་ཆུང་ཐམས་ཅད་ཀྱང་དེ་དང་
འབྲ་བར་སྐྱར་རོ། །དེ་ལྟར་གསུངས་པ་ནི་སྟོན་བཅུད་ཐམས་ཅད་ཀྱང་རང་བཞིན་གྱིས་
སྟོང་པར་བསྐྱོམ་པའི་ཚུལ་བཤད་པའོ།

לורד בודהה מנסה להראות שהנ"ל חל לא רק על דברים חיצוניים כגון גני של עדן, כי אם גם על יצורים השוכנים בעולם זה, אובייקטים כגון גופו של אדם. הוא חפץ להראות לנו שגם אלה קיימים אך ורק בשל תנאים החוברים יחדיו, ולא באופן אולטימטיבי. ולכן הוא שואל את **סובהוטי**:
נניח שגופו של אדם כלשהו היה גדול לגודלו של מלך ההרים, הר מורו¹. מה דעתך? האם יהיה גוף זה משהו גדול?

סובהוטי עונה ביראת כבוד:

גוף שכזה אכן יהיה גדול. אלא שאלה שהגיעו לכך לימדו שאותו הגוף קיים אך ורק בתור מושג שאנו מחילים על המצבורים, על איזה אוסף של מספר רב של חלקים. דבר כזה כלל לא אפשרי כמשהו הקיים במהות; הוא לימד כי אין הוא קיים כמשהו שאינו תלוי בחלקיו. ולכן ניתן לכנות גוף שכזה בשם "גוף גדול", בדיוק כפי שאנו משתמשים במילים בחיי יומיום.

הגוף הגדול כאן הינו דוגמה מייצגת בלבד; עלינו להפעיל את אותו ההיגיון ביחס לכל האובייקטים הפיזיים, גדולים וקטנים כאחד. כל הקטע הזה של הסוטר נועד להמחיש לנו כיצד להגות בעובדה שכל פרט ופרט בעולם והיצורים השוכנים בו הינם ריקים מכל קיום טבעי.

¹ הר מורו הנו הר במיתולוגיה הבודהיסטית שהוא עצום ורב בגודלו, בסיסו בתחתית האוקינוס הקוסמי וראשו בשחקים. צדדיו עשויים מזהב, כסף, לאפיס ויהלום, ופסגתו היא משכן האלים.

༄ །ཡང་རབ་འབྱོར། ས་ཕྱོགས་གང་ན་མདོ་སྡེ་འདི་སྟོན་པའི་ས་ཕྱོགས་དེ།
 ལྷ་དང་། མི་དང་། ལྷ་མ་ཡིན་དུ་བཅས་པའི་འཇིག་རྟེན་གྱིས་མཚོན་པར་འོས་པར་
 འགྲུང་རོ། །ས་ཕྱོགས་དེ་ཕྱག་བྱ་བར་འོས་པ་དང་། བསྐྱོར་བ་བྱ་བར་འོས་པར་ཡང་
 འགྲུང་རོ། །ས་ཕྱོགས་དེ་ནི། མཚོན་རྟེན་ལྷ་བྱར་འགྲུང་རོ།

כמו כן, סובהוטי, המקום שבו סוטר זה נלמדת הופך בכך למקום הראוי שכל בני תבל, האלים, האנשים והאלים למחצה, יגישו בו מינחה; מקום זה הופך למקום הראוי לקידות, וראוי שיקיפוהו בהקפות; מקום זה כמוהו כמקדש.

།རབ་འབྱོར། རིགས་གྱི་བྱུང་མ་རིགས་གྱི་བྱུ་མོ་གང་དག་འདི་ལྷ་བྱུའི་མདོ་སྡེའི་ཚིག་
 འདི་དག་ལེན་པ་དང་། འཇིན་པ་དང་། ལྷོག་པ་དང་། གུན་རྒྱབ་པར་བྱེད་པ་དེ་དག་
 ནི། མནར་བར་འགྲུང། ཤིན་ཏུ་མནར་བར་འགྲུང་རོ།

הו, סובהוטי! בן המסורה או בת המסורה הנוטלים את הנאמר בסוטר מעין זו שכאן, מחזיקים בו, מקריאים אותו, מבינים אותו היטב – יסבלו. יסבלו סבל רב.

།སྡེ་མ་ལས་གཞན་ཡང་རབ་འབྱོར་རིགས་གྱི་བྱུང་མ་བྱུ་མོ་གང་མདོ་སྡེ་འདི་འཇིན་
 འཚང་སོགས་བྱེད་ཅིང་དོན་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་སེམས་ཅན་དེ་དག་ནི་ནད་སྣ་ཚོགས་
 དང་འབྲུབ་ཚེད་འཚང་འབྱུ་དང་བཅིང་རྟོག་སོགས་གྱིས་མནར་བ་དང་ཤིན་ཏུ་མནར་
 བའི་སྐྱབས་བསྐྱེལ་སྲོང་བར་འགྲུང་བ་ཡོད་སྟེ་གྲང་། ལྷོན་ཚེན་པོ་མ་ཡིན་ཏེ།

בפיסקה שמעל זו הקודמת, אומר לורד בודהה: הו, סובהוטי! אם נקח איזשהו בן המסורה או בת המסורה הנוטלים בידיהם וכו' - כל יצור חי העושה דברים אלו ואז מיישם בפועל את המשמעות של סוטר זה. בהחלט ייתכן שאנשים אלו יחוו כאב – ויתכן כי

הם יסבילו. יסבילו סבל רב, בדמות סוגים שונים של מחלה, או סכסוכים עם הזולת, או שיסבילו בקורת, או שיפכלו בשלשלאות, או יספגו מכות, או כיוצא באלו. כל זה עלול לקרות, אך לא יהווה בעיה גדולה, משום ש...

༄ རི་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། རབ་འགྱུར། སེམས་ཅན་དེ་དག་གིས་ཚེ་རབས་སྣ་མའི་
 མི་དག་བའི་ལས་ངན་སོང་དུ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་བ་གང་དག་བྱས་པ་དག་ཚེ་འདི་ཉིད་ལ་
 མནར་བས། ཚེ་རབས་སྣ་མའི་མི་དག་བའི་ལས་དེ་དག་འགྱུར་བར་འགྱུར་ཏེ།
 སངས་རྒྱས་ཀྱི་བྱང་རྒྱུ་ཀྱང་འཐོབ་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ།

מדוע זה כך? הו, טובהוטי! יצורים אלו מטהרים מעשי עווליהם מגלגולי חיייהם הקודמים; מעשי עווליהם שעלולים היו להביא ללידתם בעולמות הנמוכים – הטיהור של אלו גורם להם סבל בחיים אלו, והוא שיביא אותם להשיג את ההארה של הבודה.

རྒྱ་མཚན་དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། སེམས་ཅན་དེ་དག་གིས་ནི་ཚེ་རབས་འདི་དང་སྣ་མའི་
 དུས་སྟུ་མི་དག་བའི་ལས་ཚན་པོ་ངན་སོང་གསུམ་དུ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་བའི་ལས་གང་
 དག་བྱས་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྲས་བུ་ནི་ཚེ་འདི་ཉིད་ཀྱི་ཐོབ་ལ་སྲིན་ཏེ་སྟུག་
 བསྐྱེད་ཀྱིས་མནར་བ་དེའི་སྟོབས་ཀྱིས་ཚེ་རབས་སྣ་མའི་མི་དག་བའི་ལས་དེ་དག་
 ཐམས་ཅད་འགྱུར་བ་སྟེ་དག་པར་འགྱུར་ཏེ། སངས་རྒྱས་ཀྱི་བྱང་རྒྱུ་ཀྱང་སྟུར་དུ་ཐོབ་
 པར་འགྱུར་རོ། །འཕྲུལ་ཕྱིན་ལ་བཙོན་པའི་གཉིན་པོ་ཀུན་ཏུ་སྐྱོད་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་ནི་
 སྲིག་ལས་རྣམས་ཀྱི་རྩ་བ་བདག་འཛིན་བཅོམ་སྟེ་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་ཡང་
 ཐོབ་པར་འགྱུར་ཞེས་བཤད་ན། ངན་འགྱུར་སྐྱེ་བའི་ལས་རྣམས་འཛོམས་པ་ལྟ་ཅི་སྟོས་
 སོ། །ཚུལ་དེ་ལྟར་ཉོག་གི་འབར་བ་སོགས་ནས་བཤད་ཅིང་། ཐར་པ་ཚེན་པོ་ལས་
 ཀྱང་། ངན་འགྱུར་སྐྱེ་བའི་སྲིག་ཡོད་ཀྱང་། །མགོ་བོ་ན་བཅོམ་གྱིས་འབྲུང་། །ཞེས་
 གསུངས་སོ། །དཔེར་ན་ས་བོན་བཏབ་ཀྱང་རྩ་ལྷན་དོད་གཤེར་སོགས་གཏན་མེད་ན་
 ལྷ་གུ་མི་སྐྱེ་བ་ལྟར་བདག་འཛིན་སྟོང་རུས་ན་ནི། བསགས་པའི་ལས་ཅི་ཡོད་ཀྱང་
 ལྷོགས་ཉོན་མོངས་མེད་པས་རྣམ་སྲིན་འབྱིན་མི་རུས་ཏེ། རྣམ་འབྲེལ་ལས། སྲིད་

པའི་སྲིད་ལས་རྣམ་བཤམ་བའི། །ལས་གཞན་འཕྲིན་རྒྱུ་མ་ཡིན་ཏེ། །རྣམ་ཅིག་ བྱེད་པ་ཟད་ཕྱིར་རོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ומהי הסיבה שזה כך? משום שיצורים אלו מטהרים מעשי עוולה עצומים שהם ביצעו הן בחייהם אלו והן בחייהם הקודמים – מעשים כה קשים שבאופן רגיל היו עלולים להביא ללידתם בעולמות הנמוכים. וכעת התוצאות של כל המעשים הללו מבשילות כאן, בחיים אלו עצמם, וכך זה גורם להם סבל. ובכוחו של סבל זה הם "מנקים" – כלומר מטהרים – את כל הקארמה של אותם מעשי עוולה. וכך הם ישיגו במהרה את ההארה של הבודהה.

הכוח של פעולה נגדית מתמצה בעשיית מאמצים בשלמות החוכמה על מנת לחסל אחיזה בקיום עצמי כולשהו, עצם השורש של כל מעשי העוולה. זוהי הסיבה שהטקסט ממשיך ואומר שאדם זה ישיג חופש ומצב של ידע כול. ומאחר שהטקסט אומר כך, על אחת כמה וכמה שאדם זה יחסל את הקארמה המובילה ללידה בעולמות התחתונים. הדרך בה כל זה עובד מוסברת בטקסטים כגון *שלהבת ההיגיון*² ואחרים. *הסוטרה של השחרור הגדול* אומרת אף היא:

אפילו עוולה שהייתה עלולה
להוביל לעולמות התחתונים,
יש אפשרות שהיא תתנקה
על ידי כאב ראש יחידי.

נניח, למשל, שזרע נשתל, ואחר כך נמנע ממנו לחלוטין כל מים, או דשן, או חום, או לחות והשאר. אזי הוא לא יוכל לנבוט. כך המקרה שלפנינו. אם תצליח לחסל אחיזה בטבע עצמי כולשהו, אזי כל הקארמות שאספת, ולא משנה מה מספרן, לא יצליחו להבשיל. זאת משום שבן-זוגן, הנגע הרוחני, איננו. *החיבור על התפיסה התקפה*³ אומר:

את מי שחלף אל מעבר
להשתוקקות לחיים
לא תוכל הקארמה יותר להשליך,
זאת משום שכלו כל התנאים.

20

הריקות של דהרמה

།རབ་འབྱོར། །འདི་ཇི་སྣམ་དུ་སེམས། །དེ་བཞིན་གཤམ་པས་གང་གསུངས་པའི་
ཚེས་དེ་གང་ཡང་ཡོད་དམ། །རབ་འབྱོར་གྱིས་གསོལ་པ། །བཅོམ་ལྷན་འདས། །དེ་
བཞིན་གཤམ་པས་གང་གསུངས་པའི་ཚེས་དེ་དག་གང་ཡང་མ་མཆིས་སོ།

הו, סובהוטי! מה דעתך? האם יש בכלל בנמצא דהרמה אשר מי שהלכו לכך מלמדים?
וסובהוטי ענה, ביראת הכבוד:

הו המבורך! כל דהרמה שהיא אשר מי שהלכו לכך מלמדים כלל אינה קיימת.

² *שלהבת ההיגיון* הוא טקסט של החכם הבודהיסטי ההודי Bhavaviveka
³ חיבורו הידוע של Master Dharmakirti בשם *Pramanavartika*

།འདིར་ཤེས་རབ་གྱི་ཕ་རོལ་དུ་སྤྱིན་པ་གང་གསུངས་པ་དེ་ཞེས་ཤེར་སྤྱིན་གསུངས་པར་
 བཤད་པ་ནི། འོ་ན་དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་དོན་དམ་པར་གསུངས་པའི་ཚོས་གཞན་
 ཡོད་དམ་སྣམ་པ་ན། དེ་མིན་ཅེས་སྟོན་པ་ནི་ཚོས་དེ་གང་ཡང་ཡོད་སྣམ་མམ་ཞེས་
 དྲིས་པའི་ཚོ། ལན་དུ་རབ་འབྱོར་གྱིས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་གང་གསུངས་པའི་
 ཚོས་དེ་གང་ཡང་དོན་དམ་པར་མ་མཆིས་སོ་ཞེས་ལན་ཕུལ་ཏེ། སྤར་དེ་བཞིན་
 གཤེགས་པས་ཚོས་བསྟན་པ་མ་མཆིས་པར་གསུངས་པའི་དོན་བཤད་པ་དང་འདྲོ།

בחלק שקודם לזה שלפנינו, מזכיר לורד בודהה את "שלמות החוכמה שמלמדים מי שהלכו לכך", ומסביר
 כיצד זה שהיא בכלל יכולה להיות שלמות החוכמה. יכול לבוא אדם ולחשוב בלבד: "אם כך, אולי יש בנמצא
 דהרמות אחרות שנאמרו על ידי מי שהגיע לכך, ואשר אכן קיימות באופן אולטימטיבי?"
 על מנת לענות על שאלה זו ב"לאו" מוחלט, מעמיד הבודהה שאלה ל**סובהוטי**: **האם יש בכלל בנמצא**
דהרמה מעין זו?

בתשובתו, **סובהוטי עונה**: "כל דהרמה שהיא אשר מי שהלכו לכך מלמדים כלל אינה קיימת, לפחות לא
 במובן האולטימטיבי". הנקודה כאן דומה מאד לזו הקודמת, היכן שנאמר שהוראת דהרמה על ידי מי שהלכו
 לכך כלל אינה קיימת.

21

דרך האמצע: המנועות משתי הקיצוניות

הלקט הבא לקוח מתוך פרק 18 של הביאור על שלוש הדרכים העקריות, שנכתב על ידי *Pabongka Rinpoche (1878-1941)*.

ཐལ་འབྱུར་བའི་ལུགས་ལ་ཚོས་གང་དང་གང་ཡིན་ཀྱང་སྤང་བ་ཅམ་ལས་བདེན་པར་
 མ་གྱུབ་པས་དོན་དམ་དུ་ཡོད་པའི་ཡོད་མཐའ་དང་། སྤང་བ་ཅམ་དེ་རང་གི་ངོས་ནས་
 མ་གྱུབ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤང་བས་ཐ་སྣང་དུ་མིན་པའི་མིན་མཐའ་སེལ་བ་ཡིན།

העמדה של קבוצת המסקנה היא שאין שום אובייקט שתוכל לבחור אשר יש לו קיום עצמי כולשהו, מלבד
 מופעו; והבנה של זה מונעת בעדך מלגלוש לקיצוניות של לחשוב שדברים קיימים – כלומר, שהם קיימים
 באופן אולטימטיבי. ומשום שמופע זה עצמו אינו יכול להיות קיים מעצמו, הבנה של ריקות מונעת בעדך
 מליפול לקיצוניות של לחשוב כי הדברים אינם קיימים – דהיינו אינם קיימים באופן קונבנציונלי.

རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་ཕྱིན་ཚད་རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་པ་འཕམ་རང་ཚུགས་མ་གྲུབ་པ་ལས་
 གཞན་དུ་འགྲོ་ས་མེད་དེ། གདགས་གཞིའི་ཚོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲུང་དགོས་པའི་
 ཕྱིར། དབེར་ན། མི་རྒན་འཁོག་གིས་རང་བྲིང་ལངས་མ་གྲུབ་པར་གཞན་ལ་བརྟེན་
 ནས་ལྲང་དགོས་པ་ནི་རང་གིས་ཚུགས་མ་གྲུབ་པ་ཡིན་པ་ལྟར་རྒྱུན་གཞན་ཞིག་ལ་
 བརྟེན་དགོས་ཚད་རང་བཞིན་གྱིས་ཚུགས་མ་གྲུབ་པ་ཡིན།

– ברגע שמשהו קיים קיום מותנה, אין כל אפשרות שיהיה הוא אחר מאשר משהו שאינו קיים באופן טבעי –
 משהו שאינו יכול לעמוד בזכות עצמו. זאת משום שהוא חייב אז לקרות בתלות באוסף החלקים המשמשים
 כבסיס לתווית שהוא מקבל מאתנו. חשוב לדוגמה על איזה איש זקן וחלש, שאינו מסוגל להתרומם מכסאו
 בעצמו, ואשר חייב להפיש לו תמיכה כדי לקום – אין הוא יכול לעמוד בעצמו. המקרה כאן דומה: אין שום
 אובייקט היכול לעמוד בעצמו, אין אובייקט היכול להתקיים פשוט באופן טבעי, כל עוד הוא צריך להיות תלוי
 בגורם אחר כולשהו.

22

ארבע הצלעות של הלימוד של דרך האמצע

མཁས་པ་དབྱུ་མ་པས་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་ཀྱང་གཏན་ནས་མེད་པ་མ་ཡིན་པ་དང་།
 ཐ་སྙད་ཅུ་ཡོད་ཀྱང་རང་བཞིན་གྱིས་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པའི་དབྱེ་བ་བཞིར་བྱ། དངོས་
 གྲུ་བ་སོགས་ཀྱི་འབྲུལ་གཞི་ཡོད་མེད་བཞི་པོ་འདི་མ་ཕྱད་པའི་རྒྱུན་ཡིན།

החכמים הגדולים של דרך האמצע עושים ארבע הבחנות: הם אומרים שאין דבר הקיים באופן טבעי, אך
 שוללים שהדברים כלל אינם קיימים; הכול קיים אך ורק בכוחו של מושג, והכול קיים בלי שיהיה קיים באופן
 טבעי. הנקודה שבה שוגים "המתפקדים" ואלו הדוגלים באסכולות האחרות היא כשלונם להבחין בין ארבעה
 אלו: שני סוגים של "אי קיום" ושני סוגים של "קיום".

23

הריקות של הריקות

དེ་ལྟར་ཚོས་ཐམས་ཅད་བདེན་པར་མེད་པ་དང་རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་པའི་རྟགས་ཀྱིས་
 མཐའ་གཉིས་ཀ་སེལ་བས་ན། ཚུ་ཤེལ་ས། གང་ལ་སྡོང་པ་ཉིད་རུང་བ། ཇི་ལ་
 ཐམས་ཅད་རུང་བར་འགྱུར། ཅིས་དང་།

הראינו אם כך שאין אובייקט בעולם הקיים באמת; והסיבה שנתנו לכך היא "משום שהוא מותנה"; והראינו ששתי עובדות אלו יכולות למנוע אדם מליפול לכל אחת מן הקיצוניויות. זוהי גם הסיבה לטיעונים כגון זה מ **חוכמת השורש**:

הכל נכון לאותו הדבר
שעברו נכונה הריקות.

או השורות הידועות הבאות מתוך הסוטר⁴:

הצורה היא ריקות,
הריקות היא צורה.

མདོ་ལས་ཀྱང་། གཟུགས་སྣོང་པའོ། །སྣོང་པ་ཉིད་གཟུགས་སོ། །ཞེས་སོགས་
གསུངས། འདི་ཡང་རྟེན་འབྲུང་སྣོང་པ་དང་། སྣོང་པ་རྟེན་འབྲུང་གི་དོན་དུ་གསུངས་
པ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུང་སྣོང་པའོ། །སྣོང་པ་ཉིད་པའོ། །ཞེས་སྐར་ན་གོ་བདེ་བར་
འདུག

השורות האחרונות, דרך אגב, באות להראות שהקיום המותנה הוא עצמו ריק, והריקות עצמה קיימת באופן תלוי. הבנתך בנקודה זו תגדל אם תקח תבנית זו ותקרא אותה כ:

אני הוא ריקות,
הריקות היא אני.

མདོར་བསྡུ་ན། རང་བཞིན་གྲིས་སྣོང་པ་ལ་རྒྱ་འབྲས་ཐམས་ཅད་འཐད། མཐའ་
གཉིས་ལ་མ་རྗེས་བཞིན་གྲུང་ན་ལྟ་བུའི་གོ་ལ་ས་གཞན་མི་འབྲུང་གསུངས།

בקצרה, סיים הלאמה שלנו, החוקים של סיבה ותוצאה נכונים לחלוטין לגבי כל כל ישות שהיא ריקה מכל קיום טבעי. אם תצליח להישמר מליפול לשתי הקיצוניויות, לא צפויה לך שום הסתבכות מיוחדת בפיתוח ראייה נכונה.

24

כיצד דברים ריקים בכל זאת מתפקדים

נחזור כעת ללהב היהלום והביאור עליי:

དེ་དེ་བཞིན་ཉི། མདོ་འདི་བཤད་པ་འདི་ལ་གང་དག་མི་སྐྱབ་མི་དང་ཞིང་དང་བར་
མི་འབྲུང་བའི་སེམས་ཅན་དེ་དག་ནི། རོ་མཚར་རབ་དང་ལྡན་པར་འབྲུང་རོ།

⁴ זהו ציטוט ידוע מתוך **סוטר הלב**.

אכן כך הדבר, בדיוק כך. כל היצורים אשר ישמעו הסבר של סוטרן זו ולא ייבהלו, לא יפחדו ולא יהיו מפוחדים, הריהם יצורים נפלאים ביותר.

སྐྱེ་མཚན་ནི། མ་འོངས་པ་ན་སེམས་ཅན་གང་དག་མདོ་སྡེ་འདི་བཤད་པའི་ཚིག་དོན་
ཐོས་པ་ན། དེ་ལྟར་ཐམས་ཅད་བདེན་པར་མེད་ན་ལས་འབྲས་སོགས་བྱ་བྱེད་མི་འཐད་
ཅིང་མེད་པར་འགྲུར་རོ་སྟེ་ལྷོ་ལྷོ་ཡིད་མི་སྐྱབ་ཅིང་མི་དངང་ལ། ལྷན་ཏུ་དངང་བར་མི་
འགྲུར་ཞིང་ཡིད་ཆེས་ཏེ་སོས་པ་དེ་དག་ནི་ངོ་མཚར་རབ་དང་ལྡན་པར་འགྲུར་རོ།
།བདེན་པར་བྱུང་ན་བསྐྱུར་དུ་མི་རུང་བས་ལས་འབྲས་ལ་སོགས་པའི་བྱ་བྱེད་ཐམས་
ཅད་བཞག་ཏུ་མི་རུང་ཞིང་མི་འཐད་ལ། བདེན་པར་མེད་པའམ་རང་བཞིན་གྱིས་མ་
བྱུང་བ་ལ་བྱ་བྱེད་ཐམས་ཅད་དང་སྲུང་འདས་སོགས་འཐད་པའི་ཚུལ་ནི། རྗེས་ཏེན་
འབྲེལ་བསྟོན་པ་ལས། རང་བཞིན་ལྡོག་པ་མེད་པའི་ཕྱིར། ཚོས་རྣམས་རང་བཞིན་
འགའ་ཡོད་ན། སྲུང་ན་འདས་པ་མི་རུང་ཞིང་། སྟོས་ཀུན་ལྡོག་པ་མེད་པར་
གསུངས། ཞེས་དང་། རང་བཞིན་གྱིས་ནི་སྟོང་པ་དང་། བྱ་བྱེད་འཐད་པས་མི་
འགའ་ཞིང་། དེ་ལས་ལྡོག་པར་མཐོང་བ་ན། སྟོང་ལ་བྱ་བ་མི་རུང་ཞིང་། ཞེས་
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

והרי הסיבה. בימים שיבואו, יצורים מסוימים ישמעו, יקשיבו, להסבר על המשמעות של מילותיה של של סוטרן זו. ולמרות זאת הם לא ייבהלו, לא יפחדו ולא יהיו מפוחדים ביותר, על ידי מחשבות כגון: "אם זה כך, ואם אין שום דבר הקיים באופן אמיתי, אז גם כל האופנים שבהם קארמה וריקות פועלות אינם יכולים להיות נכונים, ולכן שום דבר לא יכול לעבוד." למעשה הם יפתחו אמונה גדולה עוד יותר, יאמינו עוד יותר, בכל אותם האובייקטים. ויצורים שכאלה הריהם נפלאים ביותר.

אילו היו הדברים קיימים באופן אמיתי, הרי שלא היה זה בכלל תקף לומר שהם משתנים. ואז לא היה זה תקף, לא היה זה נכון, לתאר את פעולתם של דברים כגון קארמה ותוצאותיה.

הדרך שבה עובדים הדברים, ונירוונה עצמה, וכל השאר, כולם תקפים לחלוטין. ואין אף אחד מבין אובייקטים אלו אשר יש לו קיום אמיתי, לאף אחד מהם אין כל טבע משל עצמו. כיצד כל זה יתכן מתואר על ידי לורד צונגקאפה בחיבורו הלל לקיום המותנה:

כך אמרת אתה:
את הטבע לא ניתן היה לשנות,
אילו היה לדברים איזה טבע עצמי.
לעבור לנירוונה לא היה אפשרי,
וגם לא לשים קץ לתעתועי תודעה.

כמו כן הוא אומר:

אין כל סתירה בין עובדת תיפקודם
והיותם ריקים מכל טבע עצמי;
מי אשר היפוכם של כל אלו רואים
תיפקוד וריקות אינם מבינים.

25

המילים האחרונות על ריקות וארעיות

| נְאֻם אֱלֹהִים אֲנִי אֵלֶיךָ
| אֲנִי אֵלֶיךָ אֲנִי אֵלֶיךָ
| אֲנִי אֵלֶיךָ אֲנִי אֵלֶיךָ
| אֲנִי אֵלֶיךָ אֲנִי אֵלֶיךָ

ככוכב, כתעתוע, כשלהבת של נר,
כאשלייה, כאגל טל, כבועה,
כחלום, כברק, או כענן -
כך ראה כל דבר שנגרם.

| דִּבְרֵי אֱלֹהִים אֲנִי אֵלֶיךָ
| אֲנִי אֵלֶיךָ אֲנִי אֵלֶיךָ
| אֲנִי אֵלֶיךָ אֲנִי אֵלֶיךָ
| אֲנִי אֵלֶיךָ אֲנִי אֵלֶיךָ

לבסוף מגיע הסיכום, המראה כיצד כל דבר שנגרם הנו ריק מכל טבע עצמי וכן בעל טבע חולף. כל זה מוכל בפסוק על "ככוכב, כתעתוע, כשלהבת של נר" וכל השאר.

נוכל לקחת לדוגמה את חמשת המצבורים של אדם – הגוף הפיזי והשאר - או כל אובייקט מעין זה. כל אלו ניתנים לתאור במטפורות הבאות.

སྐར་མ་རྣམས་ནི་མཚན་མོར་སྤང་ཞིང་། ཉིན་མོར་མི་སྤང་བ་དེ་བཞིན་དུ་ཕུང་སོགས་
 གྱི་འདུས་བྱས་རྣམས་ནི་མ་རིག་པའི་སྤོང་བ་ཡོད་ན་དོན་དམ་པར་སྤོང་གི། །བདེན་
 མེད་ཚོགས་པའི་ཡེ་ཤེས་གྱི་ཉི་མ་ཤར་བ་ན་དོན་དམ་པར་མི་སྤང་བས་སྐར་མ་བཞིན་དུ་
 བཏུལ།

הכוכבים מופיעים בלילה, ואינם מופיעים יותר משבא היום. כך גם חלקיו של אדם ודברים אחרים אשר
 נגרמים על ידי סיבות. אם תודעתו של אדם מלאה באפלה של בורות, אזי הכוכבים או חלקים אלו מופיעים
 כקיימים באופן אולטימטיבי. אבל אם נניח שהשמש זורחת – השמש של החוכמה שתופסת שאין דבר הקיים
 מצד עצמו - אזי אובייקטים אלו לא יופיעו יותר במובן האולטימטיבי או המהותי. ועל כן עלינו לראות דברים
 אלו ככוכב.

།རྟུལ་སོགས་རབ་རིབ་གྱིས་མིག་བསྐྱབས་པའི་ཚེ་དོན་ཇི་ལྟ་བུ་བཞིན་དུ་མི་སྤང་བར་
 གཞན་དུ་མཐོང་བ་ལྟར་མ་རིག་པའི་རབ་རིབ་གྱིས་སྤོང་མིག་བསྐྱབས་པའི་ངོར་འདུས་
 བྱས་རྣམས་ཀྱང་དོན་གཞན་དུ་སྤང་ངོ་།

תעצוע: נניח שעניין לוקות בשל איזה מכשול בעין – חלקיקי חול או דבר מעין זה. במקרה זה הדבר שאתה
 מנסה לראותו אינו נראה כפי שהוא באמת; במקום זאת, אתה רואה אותו באיזה אופן אחר, כתעצוע. כך
 הדבר עם עיני התודעה בשעה שהן לוקות במכשול הבורות. דברים הנגרמים על ידי סיבותיהם מופיעים אז
 לאותן העיניים כשונים ממה שהם באמת.

།མར་མི་ནི་སྤོང་འབྲུལ་བཞིན་ནས་སྤུར་དུ་སྐྱེ་ཞིང་འཇིག་པ་དེ་བཞིན་དུ་འདུས་བྱས་
 རྣམས་ནི་རང་རང་གི་སྐྱེ་སྐྱེན་ལ་བཞིན་ནས་སྤུར་དུ་སྐྱེ་འཇིག་བྱེད་དོ།

השלהבת של נר, נתמכת באמצעות פתיל דק, עולה ודועכת במהירות. דברים נגרמים, שכל אחד מהם נתמך
 על ידי סיבותיו ונסיבותיו השונות, עוברים גם הם דרך תהליך רצוף של עלייה ודעיכה מהירה.

།སྐྱུ་མ་ནི་དོན་གཞན་དུ་སྤང་བ་ལྟར་འདུས་བྱས་རྣམས་ནི་སྤོང་འབྲུལ་བའི་ངོར་བདེན་
 པར་སྤང་ངོ་།

אשליה היא משהו הנראה שונה ממה שהוא בפועל. כך גם דברים הנגרמים בשל סיבות: לתודעה השגויה הם
 מופיעים כאילו היו קיימים באמת.

འཇིག་མ་ནི་སྐྱུར་དུ་འཇིག་པ་ལྟར་འདུས་བྱས་ནམས་ནི་རང་གི་དུས་གཉིས་པར་མི་སྡོད་
པར་སྐྱུར་དུ་འཇིག་གོ། །

אגל לטל נעלם חיש קל; כך גם דברים נגרמים – הם נמוגים מהר, מבלי שיאריכו ימים אפילו לרגע הבא של קיומם.

འཇུ་བྱར་ནི་འཇུ་འབྲུགས་པ་སོགས་ལས་སྡོ་བྱར་དུ་འབྲུང་ཞིང་འཇིག་པ་ལྟར་འདུས་བྱས་
ནམས་ནི་རྒྱན་ཚོགས་ན་སྡོ་བྱར་དུ་འབྲུང་ཞིང་འཇིག་གོ། །

הבועות מופיעות באופן אקראי, עקב בחישה במים וכו', ואז הן מתפוגגות ונעלמות באותה הפתאומיות. דברים שנגרמים מתנהגים באופן דומה: הם מופיעים פתאום בשעה שנקבצים התנאים השונים לקיומם, והם נעלמים באותה המהירות.

འཇིག་ལས་ནི་གཉིད་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་ཚེ་འབྲུལ་སྤང་ཡིན་པ་ལྟར་འདུས་བྱས་ནམས་ནི་
མ་རིག་པས་བསྐྱེད་པའི་ངོར་བདེན་སྤང་དུ་འཆར་རོ།

הלוח הוא דוגמה של תפיסה שגויה, בשל האפקט של שינה על התודעה. כך גם דברים הנגרמים על ידי סיבות, אינם נתפסים נכונה: לתודעה המושפעת על ידי הבורות [אודות הפוטנציאל החבו] הם נראים כקיימים באמת.

སྡོག་ནི་སྐྱུར་དུ་འབྲུང་ཞིང་འཇིག་པ་ལྟར་འདུས་བྱས་ནམས་ནི་རྒྱན་ཚོགས་ན་སྐྱུར་དུ་
འབྲུང་ཞིང་འཇིག་གོ། །

הברק מבזיק ונעלם במהירות. כך גם דברים נגרמים: עולים ודועכים במהירות, מותנים בתנאים הנקבצים וגורמים להופעתם.

སྡིན་ནི་སྐྱུ་སོགས་ཀྱི་བསམ་པའི་དབང་གིས་མཁའ་ལ་སྐྱེ་ཞིང་འཇིག་པ་ལྟར་འདུས་
བྱས་ནམས་ནི། ལུན་མོང་དང་ལུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལས་དབང་གིས་སྐྱེ་འཇིག་བྱེད་
བར་འགྲུར་ཞེས་པའི་དཔེ་ནམས་ཀྱིས་ཀྱང་འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་བདེན་མིན་དུ་བཤད་
དོ།

העננים נאספים ומתפזרים בשמיים, תלויים ברצונם של יצורי הנחש⁵ וכו'. כך גם כל הדברים הנגרמים; מותנים בהשפעה של הרישומים, שהם אינדיבידואליים או משותפים לקבוצה של אנשים, הם עולים ודועכים. כל אחת מן המטפורות הנ"ל מתכוונת גם לייצג כיצד אין לשום אובייקט הנגרם על ידי סיבות כל קיום מצד עצמו.

ཁ་དོར་ན་འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་གོང་དུ་བཤད་པའི་དཔེ་དགུ་པོ་དེ་ལྟར་མི་རྟལ་བ་
དང་རང་བཞིན་མེད་པར་བལྟའོ་ཞེས་སོ། ། འདིས་ཀྱང་གང་ཟག་དང་ཚེས་གྱི་བདག་
མེད་པ་གཉིས་ཀ་བསྟན་པར་གཟུང་ངོ་། །

נסכם ונאמר שלורד בודהה אומר לנו שעלינו "לראות שכל דבר ודבר הנגרם על ידי סיבות הנו ארעי, והוא ריק מכל טבע עצמי, ממש כמו תשע הדוגמאות שניתנו לעיל." עלינו גם לראות שורות אלו כמצביעות על העדר של טבע עצמי לאדם והעדר של טבע עצמי לתופעות.

⁵ הכוונה ל"נאגות", נחשים מיתולוגיים החיים מתחת לפני האוקיינוס, מאד עשירים, אינטליגנטיים ורוחניים, ומסוגלים להפיע כבני אדם. מייחסים להם כוחות-על שונים, והם נחשבים כמי ששמרו על כתבי שלמות החוכמה שניתנו על ידי הבודהה למתי מעט שהיו מוכנים להם בתקופתו, וכמה מאות שנים לאחר מכן הם נחשפו על ידי החכם הבודהיסטי הגדול נגרג'ונה, שחי על פי המסורת כ-800 שנה, ולעתים נקרא גם "הבודהה השני" בשל עומק חוכמתו. שמו של נאגרג'ונה נגזר משמם של יצורים אגדיים אלו.



קורס ACI מס' 17: הרעיונות העיקריים של הבודהיזם, חלק ב'

מקראה שלישית: נדרי הבודהיסטווה, חלק ראשון

הקטעים הבאים לקוחים מן הבאור של פבונגקה רינפוצ'ה (1873-1941) לטקסט הידוע שלוש הדרכים העיקריות, מאת ג'ה צונגקפה (1357-1419)

1

סבלם של היצורים החיים

བགཉིས་པ་སེམས་དེ་བསྐྱེད་པའི་རྩལ་ནི།
 །ཤུགས་དྲག་རྩལ་བཞི་ཡི་རྒྱན་གྱིས་བྲིར།
 །བརྗོན་དཀར་ལས་ཀྱི་འཆིང་བ་དམ་པོས་བསྐྱམས།
 །བདག་འཛིན་ལྷགས་ཀྱི་དྲ་བའི་སྐྱབས་སུ་རྩད།
 །མ་རིག་སྐྱུན་པའི་སྐྱབས་ཆེན་ཀུན་ནས་འཐིབས།

 །སྐྱེད་སྤིང་པར་སྐྱེ་ཞིང་སྐྱེ་བ་རུ།
 །སྐྱུག་བསྐྱལ་གསུམ་གྱིས་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་མནར།
 །གནས་སྐྱབས་འདི་འདྲར་གྱུར་པའི་མ་རྣམས་ཀྱི།
 །ངང་རྩལ་བསམས་ནས་སེམས་མཚོག་བསྐྱེད་པར་མཛོད།
 །ཅིས་པས་བསྐྱུན།

החלק השני בהסבר של השאיפה להשיג הארה למען כל הבריאה מתאר כיצד לפתח שאיפה זו. כפי שאומרים שני הפסוקים הבאים בטקסט המקור:

(8,7)

נסחפות בארבעת זרמי הנהר,
כבולות בשלשלת מעשי העבר,
בשל אחיזה בעצמן בכלוב של פלדה דהוסות,
ובשל בורותן בחשכת עלטה הן שרריות.
בגלגל אין קצה, שוב ושוב נולדות,
ובלידתן בשלושה סוגי סבל ללא הרף מעונות –
זכור כך תמיד את סבלן של האימהות,
ונסה בשאיפה נעלה זו לזכות.

དེ་ཡང་སྐྱོན་འཕྱག་ལས།

།སེམས་ཅན་རྣམས་གྱི་ལྷན་ནད་ཅམ།

།བསལ་ལོ་སྣམ་དུ་བསམ་ན་ཡང་།

།པན་འདོགས་བསམ་པ་དང་ལྡན་པས།

།བསོད་ནམས་དཔག་མེད་ལྡན་གྱུར་ན།

།སེམས་ཅན་རི་རིའི་མི་བདེ་བ།

།དཔག་ཏུ་མེད་པ་བསལ་འདོད་ཅིང་།

།རི་རིའང་ཡོན་ཏན་དཔག་མེད་དུ།

།བསྐྱབ་པར་འདོད་པ་སྣོས་ཅི་དགོས།

།ཞེས་དང་།

נביא גם כמה שורות מתוך "המדריך לחיי לוחם הרוח":

רק השאיפה להיות מסוגל
להפסיק כאב ראש שיש לאחר,
יכולה להביא חסד רב בלי מידה,
בהיותה מלווה בכוונה של עזרה.

ואם יש כוונה להיות מסוגל
להפסיק לחלוטין את הכאב העצום
שאיך לו שיעור של כל הברואים,
ולמקם את כולם באושר שאין לו מידה –
על אחת כמה וכמה!

དཔའ་བྱིན་གྱིས་ལུས་པའི་མདོ་ལས།
|བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་བསོད་ནམས་གང་།
|དེ་ལ་གལ་ཏེ་གཞུགས་མཆིས་ན།
|ནམ་མཁའི་ཁམས་ནི་ཀུན་གང་སྟེ།
|དེ་ནི་དེ་བས་ལྷག་པར་འགྱུར།

בסוטרה שנקראת "הסוטרה שביקש ווינדקטה" נאמר גם כן:

אילו הייתה ניתנת צורה
לחסד שבא מן השאיפה להארה,
הייתה זו ממלאת את כל המרחב
ועוד היה זה עובר על גדותיו.

2

כל אחד מהיצורים היה פעם אימך

མར་ཤེས་སྒོམ་པ་ལ་ནམ་འགྲུལ་ལས་གསུངས་པའི་རིག་པའི་ཡ་མཐའ་བྱུག་མིད་དུ་
ལྷུབ་པའི་རིགས་པ་འདི་སྐྱར་ན་མར་ཤེས་སྒྲིབ་ལ་པན་ཆེ་བས་འདིར་མདོར་བསྡུ་ན།

השלב הבא הוא תרגול מדיטציה שבה אתה מזהה כל יצור חי כאמך. השגת תובנה זו תהיה קלה יותר אם תשתמש בשורת הטיעונים שבהם משתמשים ב"ביאור על התפיסה התקפה" להמחשת ההמשכיות האינסופית של התודעה. נציג כאן בקיצור הוכחה זו.

3

རང་གི་དེ་རིང་གི་རིག་པ་འདི་ཁ་སང་གི་རིག་པའི་རིག་རྒྱན་དང་། ད་ལོའི་རིག་པ་
 འདི་ལོ་སྡུ་མའི་རིག་པའི་རིག་རྒྱན་ཡིན་པ་བཞིན་དུ། རང་གི་ཚོ་འདིའི་རིག་པ་འདི་ཚོ་
 སྡུ་མའི་རིག་པའི་རིག་རྒྱན་དང་། ཚོ་སྡུ་མའི་རིག་པ་དེ་ཡང་དེའི་ཚོ་སྡུ་མ་སྡུ་མའི་
 རིག་རྒྱན་ཡིན་པས་དེ་ག་ནང་བཞིན་པར་དེད་ན་འདི་པན་ཆད་དུ་མེད་བྱ་བ་གཏན་ནས་
 མེད་པར་རིག་པའི་ཡ་མཐའ་ཐུག་མེད་དུ་འགྲུབ་ཅིང་།

תודעתך היום היא המשך מנטאלי של תודעתך מן היום הקודם. תודעתך השנה היא המשך י של תודעתך מן
 השנה שעבירה. כך גם תודעתך בחיים אלו היא המשך מנטאלי של תודעתך מחיים קודמים. תודעתך בחיים
 הקודמים היא המשך מנטאלי של תודעתך מהחיים שקדמו להם. אתה יכול להמשיך ולצטוד כך אחרת, ולעולם
 לא תוכל למצוא אף נקודה בזמן שעליה תוכל להגיד: "לפני זמן זה, לא הייתה לי תודעה". זה מוכיח, אם כן,
 שניתן לסגת בזמן עד אינסוף - ותודעתנו הייתה קיימת תמיד.

དེ་བཞིན་དུ་རང་གི་འཁོར་བ་ལ་ཐོག་མའི་མཐའ་མེད་པས་སྐྱི་བ་ལ་ཡ་མཐའ་མེད།
 ས་ཕྱོགས་འདིར་མ་སྐྱིས་བྱ་བ་མེད། ས་ཕྱོགས་རེ་རེ་ལ་འང་གྲངས་མེད་པ་རེ་སྐྱིས།
 སེམས་ཅན་འདི་ལྟ་བུའི་ལུས་མ་སྐྱངས་བྱ་བ་མེད། སྐྱངས་པ་རེ་རེ་འང་གྲངས་མེད་པ་
 རེ་སྐྱངས། བྱི་གཅིག་བུའི་སྐྱི་བ་སྐྱངས་པ་འང་གྲངས་ཀྱིས་མི་ཚོད། སེམས་ཅན་
 ཐམས་ཅད་ལ་དེ་ལྟར་ཡིན།

אם כן, גם לגלגולי אני אין התחלה, וכן אין נקודת התחלה ללידות שבהן נולדתי. אין שום מקום שבו אף פעם
 לא נולדתי. נולדתי בכל מקום, מספר אינסופי של פעמים. אין בנמצא אף יצור שלא נטלתי את צורתו. כבר
 נטלתי כל צורת חיים אינספור פעמים. רק החיים שבהם הייתי כלב - מניינם אינסופי. וזה גם נכון לגבי כל
 יצור חי.

དེས་ན་སེམས་ཅན་འདིས་རང་གི་མ་མ་བྱས་བྱ་བ་གཅིག་ཀྱང་མེད། སེམས་ཅན་རེ་
 རེས་ཀྱང་རང་གི་མ་གྲངས་མེད་པ་རེ་བྱས་པ་ཤ་སྟག་ཡིན། མི་གཅིག་བུའི་ཉིན་ལ་
 རང་གི་མ་བྱས་པ་འང་གྲངས་ཀྱིས་མི་ཚོད་པས།

כיוון שכך, לא ניתן להגיד שקיים יצור שמעולם לא היה אמי. כל אחד ואחד מהם היה אמי אינספור פעמים. אפילו אם נספור רק את המקרים שבהם כל אחד היה אמי בלידה אנושית, גם אז מספרם אינסופי.

དེ་ལྟར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་གྱིས་རང་གི་མ་གུངས་མེད་པ་རེ་ཡང་དང་ཡང་དུ་བྱས་
ཚུལ་ལ་ངེས་ཤེས་ལྷགས་དྲག་མ་སྐྱིས་བར་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བསྐྱོམ།

חזור שוב ושוב על מדיטציה זו, עד שתשיג בטחון שלם שכל יצור חי היה אמך, שוב ושוב, אינספור פעמים.

3
החסד של אימך

དེ་ནས་དྲིན་དྲན་ཚུལ་ལ། རང་གི་ཆེ་འདིའི་མ་ལ་མཚོན་ན། རང་ཨ་མའི་མངལ་དུ་
ཆགས་པ་ནས་བཟུང་སྟེ་བྱ་ལ་བཞོན་གྱིས་དོགས་ནས་ཟས་སྟོན་ཁ་འཛོམ་པ་ཚུན་ཆད་
ནད་པ་ནང་བཞིན་གྱི་དཀའ་སྤྱད་ལྟར་བྲངས། མ་རང་གི་བཟུགས་པོ་ནད་པ་ཉམ་ཐག་
པའི་ལུས་ལྟར་གོམ་པ་ཆེ་བ་ཞིག་ཀྱང་འདོར་མ་ཕོད་པར་སྐྱ་བ་དགུ་དང་ཞག་བཅུའི་
རིང་རང་ཨ་མའི་མངལ་དུ་ཉར།

השלב הבא הוא פיתוח הרגש של הכרת תודה, ואתה יכול להתחיל עם אמך בחיים הנוכחיים. קשייה בעטיי החלו עוד כשהייתי ברחמה, ברצון הייתה מוכנה להימנע מכל מה שסבורה הייתה שעלול להזיק לי, כולל המזון שהיא אכלה, וטיפלה בעצמה בזהירות, כאילו הייתה חולה. במשך תשעה חודשים ועשרה ימים היא נשאה אותי ברחמה, תוך שהיא מתייחסת אל גופה היא כאילו היה שייך למישהו אחר, מישהו מאוד חולה, ונזהרה אפילו מצעד גדול.

ཕྱིར་སྐྱིས་པའི་ཆེ་འང་མ་རང་ལ་ན་ཚ་དང་སྤྲུག་བསྐྱེལ་ཚད་མེད་པས་བཞོན་ཚབས་
ཆེན་པོ་དེ་ཙམ་བྱུང་ཡང་། ད་དུང་ཡིད་བཞིན་གྱི་ཉོར་བྱ་རིན་པོ་ཆེ་རྟོན་པ་ལྟར་དགའ་
ཚོར་ཆེན་པོ་བྱས།

בעת לידתה אותי, היא נקרעה בסבל עז, כאבי תופת, ובכל זאת הייתה הלומת שמחה, כאילו מצאה אבן חן יקרה שתספק את כל מבוקשה.

རང་དེ་དུས་ཏུ་རྒྱ་དང་ལག་པས་གཡལ་ཙམ་གཡལ་ཙམ་བྱེད་པ་ལས་གཞན་གང་ཡང་
 མི་ཤེས། ཅི་ཡང་མི་རུས་པའི། རྒྱགས་པ། ཞལོ། བྱིའུ་ཕུག་ཁ་དམར་ལྷ་བུ་ཞིག་
 ལས་མེད་པ་ལ་ཨ་མས་སོར་སོ་བཅུའི་རྩེ་ལ་གཡེངས། ཤའི་དྲོད་ལ་སྦྱར། བརྩེ་བའི་
 འཇུམ་གྱིས་བསུས།

באותו הזמן לא ידעתי דבר מלבד לבכות ולנפנף בידיי. הייתי חסר ישע לחלוטין, מטומטם לחלוטין. משולל כל יכולת. לא שונה מאפרוח עם מקור אדום ורך כגומי שטרם התקשה. אבל היא נענעה אותך בידיה, חבקה אותי אל גופה החם, וקיבלה אותי בחיוך אוהב.

དགའ་བའི་མིག་གིས་བརྟུས། སྒྲུབས་ཁས་སྤྲིས། མི་གཙང་བ་ལག་པས་སྤྲིས། འོ་
 མའི་སྐྱོ་མ་སོགས་ཁས་སྤྲེད། གཞོད་པ་གང་རུས་ལས་བསུང། བན་པ་གང་རུས་
 བསྐྱབ།

היא הביטה בי במבט של שמחה, ונגבה בשפתייה את הריר על פניי, וניקתה בידיה צואתי המטונפת. לעתים היא לעסה את האוכל בשבילי, והאכילה אותי בדייסה של חלב היישר מפיה אל פי. במיטב יכולתה התאמצה לשמרני מכל פגיעה, ולספק לי כל מה שטוב.

དེ་དག་གི་སྐབས་སུ་རང་གི་སྦྱིད་སྦྱག་ལེགས་ཉིས་ཚང་མ་ཐམས་ཅད་མ་དེའི་གོང་
 ལ་བརྟུས་ཏེ་མ་དེ་གཅིག་ཕུ་ལ་རེ་བ་བྱས་ནས་སྡོད་དགོས་པ་བྱུང། རང་དེ་དུས་ཨ་
 མས་དྲིན་གྱིས་མ་བསྐྱངས་ན་རྩུ་ཚོད་གཅིག་ཀྱང་མི་སྡོད་དེ། བྱ་དང་བྲི་སོགས་གྱིས་
 ཟ་འགོ་བ་སོགས་ལས། གསོན་པོར་ཡོང་རྒྱུའི་རེ་བ་མེད། རང་ཨ་མས་ཉིན་རེ་ལ་
 ཡང་སྲོག་མགོ་བརྒྱ་བརྒྱ་ཙམ་བཏོན་པའི་དྲིན་ཡོད།

באותו זמן, הייתי תלוי בה בכול, הטוב והרע, השמחה והעצב, כל יחבי השלכתי על אדם אחד בלבד: אימא. אלמלא רוב חסדה, לא הייתי שורד אפילו שעה, והיו משליכים אותי החוצה כבר אז, מאכל לכלבים ולציפורים – ללא שום תקווה שאשרוד. מדי יום ביומו היא הגנה עלי מפגיעות שהיו עלולות להביא למותי – לפחות מאה פעמים. כה רב היה חסדה.

རང་ནར་སོན་ནས་ཀྱང་མ་རང་གིས་སྲིག་སྲུག་གཏམ་ངན་ལ་མ་འཇོམས་པར་
 བསགས་བསགས་ནས་མ་རང་གིས་ཀྱང་འོངས་སྲུད་མ་བྲ་བའི་རྒྱ་ཚོར་གང་ཡོད་བུའི་
 ལག་ཏུ་བཞག

בזמן שגדלתי היא דאגה לקבץ עבורי את כל מה שנדרש, מוכנה לעשות כל דבר, ולשאת בכל סבל, ובלא
 שהיה לה אכפת מה אומרים הבריות אודותיה. היא נתנה לי את כל כספה ורכושה, נזרת להשתמש בדברים
 למען עצמה.

4

לגמול לאימך על חסדה

དཔེར་ན་ད་ལྟའི་དུད་འགོ་བྱི་ལ་སོགས་པ་དང་། བྱ་བྱིའུ་ཚོས་རང་རང་གི་བྱ་ལ་སྦྲིང་
 བརྗེ་ལུགས་དང་། འིན་གྱིས་ཇི་ལྟར་བསྐྱུང་ལུགས་ལ་བལྟས་ཀྱང་ཤེས་པར་རྣམས་
 གསུངས།

הלאמה סיים בדוגמה הבאה: הסתכל, למשל, כיצד כל חייה מצויה - כלב, צפור, אפילו עפרוני קטן - מראים
 אהבה לילדיהם ודואגים להם היטב. מתוך התבוננות באלה נוכל לדמות איזו חסד עצום ניתן גם לנו.

འིན་གཞོ་བ་ནི། དེ་ལྟར་རང་ལ་ཐོག་མ་མེད་པའི་དུས་ནས་ཡང་ཡང་འིན་གྱིས་
 བསྐྱུངས་པའི་མ་སེམས་ཅན་རྣམས་གོང་དུ་བཀྲ་པའི་རྒྱ་བོ་བཞིའི་རྒྱན་གྱིས་འཁོར་
 བའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་གྲོང་དུ་བྱིར་ནས་སྲུག་བསྐྱུང་གསུམ་ལ་སོགས་པས་རྒྱན་ཆད་
 མེད་པར་མཉམ་ཏེ་འིན་ཏུ་ཉམ་ཐག་པ་ལ།

השלב הבא כדי להשיג את השאיפה להארה הוא לפתח רצון לגמול על החסד הרב הזה. כעת אני יודע שכל
 יצור חי הוא אמי, שהעניקה לי אהבה וטיפול שוב ושוב ללא חשבון, אינספור פעמים, מקדמת דנא. ואנו
 יודעים מהתיאור שניתן לעיל שהם נסחפים בחוסר ישע על ידי ארבעת זרמי הנהר אל עבר הים - לאוקיינוס
 העצום של חיים בגלגל היגון. הם מעונים, ללא הרף על ידי שלושת סוגי הסבל וכל סוגי הכאב האחרים. מצבם
 נואש.

ད་ལྟ། བྱ་རང་ལ་དེ་དག་འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོ་ལས་ཐར་བའི་ཐབས་བྱ་རྒྱ་ཡོད་བཞིན་དུ་
ཅི་ཡང་མི་སེམས་པར་བསྐྱེད་ན་ཤིན་དུ་མ་རབས་ཁྲིལ་མེད་ཐ་ཆད་ཡིན་པས་ན།

והנה אני כאן, ילד. כעת יש לי הזדמנות להושיעם מאוקיינוס זה של חיים בגלגל היגון. נניח שפשוט אשב לי
ואבלה את זמני, ולא אחשוב עליהם. הרי זו הדרך הנשפלה ביותר שאליה יכול אדם להגיע – נחות וחסר כל
בושה.

ད་ནི་སེམས་ཅན་རང་རང་གི་ངོས་ནས་ཟས་གོས་གནས་མལ་རྟེན་པ་སོགས་གནས་
སྐབས་ཀྱི་འཁོར་བའི་བདེ་བ་དེ་ཅུ་མ་ཡིན་པར་མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་ལ་བཞོན་ན་དྲིན་
གཞུང་མཚོག་དུ་འགྱུར་བས། དེས་ན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་དང་
ལྷན་པ་དང་། སྐྱབས་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བ་ཞིག་བྱ་དགོས་པར་འདུག་སྟེ་
བསམ།

במצבי הנוכחי אני יכול לתת להם דברים שהם ישמחו לקבל – מזון או בגדים, מקום לישון, וכדומה. אבל כל
אלו הם דברים שיכולים להביא רק אושר רגעי בתוך גלגל הסבל. הדרך הנעלה ביותר לגמול על חסדם כלפיי
היא להביאם למצב של אושר אולטימטיבי. על כן עלי להחליט ביני לביני שכל יצור חי צריך לזכות בכוח
אושר שיש, ולהיות חופשי מכל צורה של סבל.

རེ་ཡང་སེམས་ཅན་འདི་དག་ལ་ཟག་མེད་གྱི་བདེ་བ་ཏ་ག་ལ་ཡོད་དེ། ཟག་བཅས་གྱི་
 བདེ་བ་ཅམ་ཡང་མི་འདུག། །སེམས་ཅན་ཁོ་རང་ཚོས་བདེ་བ་ཡིན་སྐྱེས་པ་འདི་
 རྣམས་ཀྱང་ངོ་བོ་འགྱུར་བའི་སྐྱབ་བསྐྱེལ་ཤ་སྐྱབ་ཡིན། འདོད་སྐྱབ་བདེ་བ་འདོད་ཀྱང་
 བདེ་བའི་སྐྱབ་དགོ་བ་སྐྱབ་མི་ཤེས། མི་འདོད་སྐྱབ་སྐྱབ་བསྐྱེལ་མི་འདོད་ཀྱང་། སྐྱབ་
 བསྐྱེལ་གྱི་སྐྱབ་པ་སྐྱོང་མི་ཤེས། སྐྱབ་དོར་གོ་ལོག་ཏུ་སྐྱབ་དེ་སྐྱབ་བསྐྱེལ་གྱིས་ཉམ་
 ཐག་པའི་མ་གྲན་སེམས་ཅན་འདི་དག་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་སྐྱབ་ཐམས་ཅད་
 དང་ལྡན་ན་ཅི་མ་རུང་། ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག། །ལྡན་པ་ཞིག་ང་རང་གིས་བྱེད།
 སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱབ་བསྐྱེལ་དང་སྐྱབ་བསྐྱེལ་གྱི་སྐྱབ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་ན་ཅི་
 མ་རུང་། བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག། །བྲལ་བ་ཞིག་ང་རང་གིས་བྱེད་སྐྱེས་ཏུ་ཡང་ཡང་
 བསྐྱོམས་པས་བྱམས་པ་དང་སྐྱོང་ཇི་ཤུགས་ཅན་བསྐྱེད།

יהיה זה אבסורד לטעון שיצורים אלו השיגו, במצבם הנוכחי, איזה שהוא סוג של אושר טהור – אין להם
 אפילו שום סוג של אושר בלתי טהור. כל מה שהם מחשיבים כאושר, הוא במהותו אך ורק כאב. הם רוצים
 "דברים טובים" אך אינם רוצים לדעת דבר על המעשים הטובים שמביאים אושר. הם אינם רוצים שום דברים
 בלתי רצויים, אך אינם רוצים ללמוד אודות הפסקת המעשים הרעים שמביאים את הסבל. הם פועלים בצורה
 הפוכה לחלוטין: הם עושים את מה שהוא "בל יעשה", ואינם עושים את מה שיש לעשות. וכך אימותיי
 היקרות והזקנות, כל היצורים החיים, גורמים לעצמם סבל.

"מה נפלא זה היה אילו יכלו היצורים לפגוש כל אושר, ואת כל הסיבות לכל אושר.
 הייתי רוצה שזה יקרה. אדאג בעצמי שזה יקרה."
 "מה נפלא זה היה אילו יכלו היצורים להיות חופשיים מכל סבל, ומכל הסיבות לכל סבל.
 הייתי רוצה שזה יקרה. אדאג בעצמי שזה יקרה."

תן לשתי שרשרות אלו של מחשבות למלא את ליבך. מדוט עליהן שוב ושוב. כך תוכל, יום אחד, להרגיש
 אהבה וחמלה עזות ביותר.

ཡང་ཁ་ཅིག་ལ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྲུང་རང་གིས་བྱེད་མི་དགོས་ཏེ། སེམས་
 ཅན་འདྲིན་མཁན་སངས་རྒྱས་བྱུང་སེམས་མང་པོ་ཡོད་སྟེ་མ་པ་ལྟ་བུ་འབྱུང་སྲིད་ཀྱང་
 དེ་ནི་ཤིན་ཏུ་མ་རབས་ཁྲིལ་མིད་ཐ་ཆད་ཡིན་པས་དེ་འདྲ་བསམ་པ་གཏན་ནས་མི་རུང་
 ལྟོ། དཔེར་ན་ཆོ་འདིའི་རང་གི་མའི་བཀྲིས་སྐྱོམ་སོགས་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་སེལ་བའི་
 ཐབས་བྱ་གཞན་གྱིས་བྱས་ན་ཡང་། རང་ལ་དྲིན་གྱིས་བསྐྱུངས་པའི་དྲིན་ལན་གཞོ་
 བའི་སྲུང་དེ་རང་ཉིད་ལ་བབ་པ་བཞིན་དུ།

יש אנשים שעלולים להעלות התנגדות: "מדוע שאקח אני על עצמי את המשא העצום של כל היצורים? האם
 אין בנמצא די בודהות ובודהיסטוות שיכולים להזריח אותם בדרכם?"
 מחשבה כזאת היא לגמרי בלתי ראויה. היא שפלה. היא חסרת בושה. הרי זה כאילו אמך בחיים הנוכחיים
 שרויה ברעב וצמא, ואתה מצפה שילד של אימא אחרת ילך וידאג לה למזון ומשקה. הרי אתה זה שבו היא
 טיפלה, והאחריות לגמול לה כראוי מוטלת עליך בלבד.

རང་ལ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཐོག་མ་མིད་པ་ནས་མ་ལན་བྱངས་མང་པོ་བྱས་
 ཤིང་། དེ་དག་གི་སྐྱབས་ཐམས་ཅད་དུ་ཆོ་འདིའི་མ་ལྟར་དྲིན་ཆེན་པོའི་སྐྱོ་ནས་
 བསྐྱུངས་པ་ཤ་སྐྱུག་ཡིན་པས། དེའི་དྲིན་ལན་གཞོ་བ་ནི་སངས་རྒྱས་བྱུང་སེམས་
 གཞན་སྐྱེལ་འདང་ཁག་མི་འཁྲི་བར་རང་གཅིག་སྤུའི་སྲུང་དུ་བབས་པས་ན།

ואותו הדבר חל על כל היצורים האחרים אשר מקדמת דנא היו אמי כל כך הרבה פעמים, ואשר בכל אחת
 מפעמים אלו דאגו לי בכל צורה אפשרית, עם אותה אהבה כמו אמי הנוכחית. האחריות לגמול על אהבתם
 אינה מוטלת על אף אחד אחר – על אף בודהה או הבודהיסטווה – זוהי אחריותי שלי, ורק שלי.

སེམས་ཅན་བདེ་བ་དང་ལྷན་པ་དང་སྐྱབས་བལྟེན་ལ་དང་བྲལ་བར་བྱེད་མཁན་དེའང་གཞན་
 ལ་རག་མ་ལས་བར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་དང་ལྷན་པ་ཡང་ང་རང་
 གཅིག་ལུས་བྱེད། སྐྱབས་བལྟེན་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བ་ཡང་ང་རང་གཅིག་ལུས་བྱེད།
 ལྷ་མ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ལའང་ང་རང་གཅིག་ལུས་བཞོན་སྐྱེས་པའི་ལྷག་པའི་
 བསམ་པ་ལྷགས་དྲག་ཏུ་བསྐྱོམ།

חייב להיות משהו שיעשה זאת – לוודא שכל יצור חי ישיג כל אושר, ולא יסבול שום כאב. וזה יהיה אני בעצמי. לא אסתמך על אף אחד אחר. אני בעצמי אדאג לכך שכל יצור ישיג כל אושר, ואני בעצמי אדאג לכך שכל יצור לא יסבול שום כאב. אני בעצמי אדאג לכך שכל יצור ישיג את מצבו של הלאמה, הארה מלאה. מדוט בחזקה על מחשבות אלו; הם השלב שנקרא "הצורה היוצאת דופן של אחריות אישית".

7

אני חייב להפוך לבודהה

དེ་ལྟ་བུའི་སེམས་བསྐྱེད་ནའང་ད་ལྟ་ནི་རང་ལ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལྟ་ཞོག
 །སེམས་ཅན་གཅིག་ཙམ་འདྲིན་པའི་རྣམ་པ་ཡང་མི་འདུག། །འོ་ན་དེ་ལྟ་བུའི་རྣམ་པ་
 དེ་སྐྱེ་ལ་ཡོད་ཅེ་ན། དེ་ནི་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཉག་གཅིག་ལ་ཡོད་
 པ་མ་གཏོགས་གཞན་སྐྱེ་ལའང་མེད། རང་གིས་ཀྱང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་དེ་ཐོབ་
 ན་དོན་གཉིས་མཐར་ཕྱིན་ཏེ་སྐྱབས་བལྟེན་ལུས་ཀྱི་འོད་ཟེར་དེ་རིས་ཀྱང་སེམས་ཅན་
 གྲངས་མེད་པའི་དོན་བྱ་བར་རྣམ་པས།

ואמנם, ייתכן שאהיה מסוגל לפתח כוונה טהורה זאת, אבל העובדה היא שאין לי שום יכולת להביא אפילו יצור אחד לכליל הארה, קל וחומר את כל אחד מהיצורים. למי אם כן יש היכולת כזאת? יכולת כזאת יש רק לבודהה מואר לחלוטין, לו בלבד, ולא לאף אחד אחר. אם אוכל להשיג מצב כזה, הרי שבאופן אוטומטי אביא לכלל שלמות את יכולתי לפעול למעני ולמען אחרים. ואז כל קרן אור שנובעת ממני, בין אם היא מעשה של גופי, דיבורי, או מחשבותיי, יהיה בכוחה להביא להגשמת המטרות של אינסוף היצורים החיים.

དེས་ན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་གྱི་དོན་དུ་སངས་རྒྱས་གྱི་གོ་འཕང་དེ་ཉིད་དུ་སྐྱུར་བ་
 ཉིད་དུ་ཐོབ་པ་ཞིག་ཅི་ནས་ཀྱང་བྱ་སྐྱེམ་དུ་བྱུང་ཆུབ་གྱི་སེམས་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པ་
 བསྐྱེད།

– וכך, למען כל היצורים החיים, אעשה כל שביכולתי להשיג מטרה נעלה זו – הארה מלאה של הבודהה –
 במהירות המרבית. חשוב כך בינך לבין עצמך, ועשה כל שביכולתך לפתח את השאיפה הכנה להשיג הארה
 למען כל הבריאה.

བྱང་སེམས་སྐྱུང་སྐབས་སངས་རྒྱས་ཐོབ་ན་དེའི་ཞོར་དུ་རང་དོན་ཡང་འབད་མིད་དུ་
 འབྱུང་བར་བསམ་ན་ཐེག་དམན་དུ་མི་སྐྱུང་བའི་གནད་ཡོད་པར་ཇི་འཕམ་རིམ་དུ་
 གསུངས་ཡོད་གསུང་།

בשעה שאתה מתרגל את המדיטציות הללו לפיתוח השאיפה להארה, הרהר גם בעובדה שכאשר תשיג כליל
 הארה, ממילא תשיג גם את כל מה שהיית רוצה לעצמך. הלאמה שלנו הזכיר שנקודה זאת נאמרה ביצירה
 "הספר הגדול על השלבים בדרך להארה" של לורד צונגקפה, כבעלת ערך רב למנוע בעד אדם מלסגת לדרך
 הפחותה.

8

אהבה היא התרגול החשוב ביותר

དེང་སང་སྐྱགས་དམ་གྱི་མཐིལ་གང་ལ་བྱེད་ཅེས་དྲིས་ན་ཡི་དམ་ཞིག་ལ་བྱེད་ཟེར་བ་
 ལས། བྱང་ཆུབ་གྱི་སེམས་ལ་བྱེད་ཟེར་མཁན་པར་ཞོག །བྱང་སེམས་འདི་ལ་
 སྐྱགས་དམ་གྱི་མཐིལ་དུ་བྱེད་དགོས་པར་ཤེས་མཁན་ཡང་དགོན་པར་འདུག །

בימינו אלה, כאשר אתה שואל מישהו מהו תרגולו העיקרי, הוא יענה שהוא מודט על אחד מאותם המלאכים
 שרב כוחם. אינך מוצא אנשים שיגידו שתרגולם העיקרי הוא למדוט על השאיפה להשיג הארה למען כל
 היצורים. אפילו יותר גרוע, שכן די קשה למצוא מישהו שאפילו מבין שעליו לעשות את השאיפה להארה
 לתרגולו המרכזי.

מדוע מי שמתרגלים טנטרה חייבים לשמור גם על הגדרים הנמוכים יותר

הקטע הבא לקוח מן הספר דרך המלך לבודהיסיטוות שנכתב על ידי ג'ה צונגקפה (1357-1419).

།དེ་ལྟར་ན་སྣོམ་པ་གོང་མ་ལ་གནས་པས་འོག་མ་འདོར་བར་བྱེད་པ་ནི་རྒྱལ་བའི་
བསྟན་པའི་རྩ་བ་གཙོན་པར་བྱེད་པ་སྐྱིད་གཞུང་པལ་བའི་ལོ་ཐོག་གི་སེར་བ་ཆེན་པོ།
གཞུང་གོང་འོག་གི་གནད་གཏན་ནས་མ་གོ་བའི་ལོག་པར་རྟོག་པ་ཡིན་པས་རྒྱང་རིང་
དུ་དོར་བར་བྱའོ།

לכן הרעיון שמי ששומרים על הגדרים הגבוהים צריכים לוותר על הגדרים הנמוכים יותר משול למטר עז של ברד שמשמיד את עצם שורשה של תורת הבודהות המנצחים, וקוצץ את היבולים השופעים של חסד ואושר שהם נחלתו של כל יצור חי. זהו רעיון עוור של מי שהוא חסר לחלוטין כל הבנה של הנקודות המהותיות של הכתבים החשובים של כל הטווח של האסכולות הבודהיסטיות. כיוון שכך, טול רעיון זה הרחק ממך ככל שאפשר, והשלך אותו כמו זבל.

כיצד לקחת את גדרי הבודהיסיטוה

הקטע הראשון נלקח מ-מחרוזת אבני חן זוהרות, Geshe Tsewang Samdrup, ff. 16A- (c. 1835), 16B

།དང་པོ་མ་ཐོབ་པ་ཐོབ་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་ནི། སངས་རྒྱས་སྤྲུལ་བཅས་ལ་གུས་པས་
ཕུག་འཚལ། ཅི་རུས་གྱིས་མཚོན་ནས། བསོད་ནམས་ཀུན་གྱི་གཏོར་དུ་གྱུར་པའི་བྱང་
སེམས་གྱི་སྣོམ་པ་དེ། སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་དོན་དུ་ལེན་ཡུལ་སླ་མ་བྱང་སེམས་གྱི་སྣོམ་
པ་ལ་གནས་ཤིང་། བྱང་སེམས་གྱི་སྣོམ་ལ་མཁས་པ། སློབ་མ་སྦྱོང་བའི་རུས་པ་
དང་ལྡན་པ་ལ་གསོལ་བ་ནན་གྱིས་བཏབ་སྟེ་སྤང་བར་བྱའོ།།

ראשית נתאר כאן איך אלו שטרם נטלו את נדרי הבודהיסטווה יכולים לקחתם.
התחל בקידות תוך יראת כבוד לבודהות ולילדיהם. הגש להם מנחות כמיטב יכולתך. ואז, למען כל הברואים,
פנה ברגש עמוק אל מי שממנו אתה עומד לקבל את הנדרים: ללאמה שלך, מי ששומר היטב על הנדרים,
ושהוא מומחה בכתבים של דרך הבודהיסטווה, ושיש לו היכולת לקדם את תלמידיו. בדרך זו קבל על עצמך
את הנדרים.

הקטעים הבאים לקוחים מן הספר דרך המלך לבודהיסטווה.

།སྒོ་བ་དཔོན་ལྷ་སྐྱབ་གྱིས་སེམས་བསྐྱེད་པའི་ཚོ་ག་མཇེད་གྱི་དེ་ལས་ཟུར་པའི་སྡོམ་པའི་
ཚོ་ག་མ་མཇེད་དོ། །འོན་ཀྱང་སེམས་བསྐྱེད་པའི་ཚོ་ག་ལས། བྱང་ཆུབ་མཚོག་གི་
སེམས་ནི་བསྐྱེད་པར་བགྱི། །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདག་གིས་མགོན་དུ་བགཉར།
།བྱང་ཆུབ་སྡོམ་མཚོག་ཡིད་འོང་སྤྱད་པར་བགྱི། །འགོ་ལ་པན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་
འགྲུབ་པར་ཤོག་།དེ་སྐད་ལན་གསུམ་བཞུས། བྱང་ཆུབ་དུ་སེམས་བསྐྱེད་པའོ།
།ཞེས་”

החכם הקדוש נגרג'וונה חיבר טקסט טקסט שמטרתו לגרום לשאיפה להארה להתעורר בתודעה, אך לא חיבר
טקסט נפרד לטקסט קבלת הנדרים. הפסוקים הבאים מופיעים בטקסט שלו לפיתוח השאיפה להארה:
אמור את הפסוקים הבאים שלוש פעמים כדי לעורר את השאיפה להארה בתודעתך:

למען צרכיי וצורכי זולתי
אצור שאיפת הארה בליבי,
ולאחר שאצור השאיפה הנעלה
אפרוס חסותי על כל הבריאה;
אתאמן במעשים היפים והנעלים
של הבודהיסטווה וכל המוארים;
לו אהיה נא לבודהה, למען כל הברואים!

מי רשאי לקחת את גדרי הבודדהיסטווה

སྒྲོམ་པ་ལེན་པའི་རྟེན་ལ་ཇི་འདྲ་ཞིག་དགོས་ཤི་ན། བྱང་སེམས་བྲིམ་པའམ་རབ་བྱུང་
གང་ཡང་རླུང་བ་སྐྱར་བཤུད་པའི་བྱང་སེམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་ཚུལ་བྲིམས་གསུམ་ལ་
བསམ་པ་ཐག་པ་ནས་སྒྲོབ་པར་འདོད་ཅིང་ཚོགས་པའི་བྱང་ཚུབ་ཏུ་སྒྲོན་ལམ་བཏབ་པ་
ལྟེ་གདམས་ངག་བཞིན་དུ་སྒྲོན་པའི་སེམས་བསྐྱེད་པའོ།

אם תשאל: "איזה מין אדם יכול לקבל את הנדרים?"

הבודדהיסטוות יכולים להיות נזירים או מי שאינם נזירים. צריך שתהיה להם שאיפה מעומק הלב לתרגל את האימון של הבודדהיסטווה שתואר קודם, כלומר את שלושת סוגי המוסר. נחוץ גם שהם יצרו בליבם את השאיפה מהסוג של משאלה – משאלה להשיג הארה מלאה בדרך נאותה, על פי ההנחיות.

།སྒྲོམ་པ་བཟུང་བ་ཙམ་བྱེད་ཀྱི་བྱང་སེམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་ལ་སྒྲོབ་འདོད་མེད་པ་དང་སྒྲོན་
སེམས་མ་བསྐྱེད་པ་ལ་ནི་སྒྲོམ་པ་སྦྱིན་པར་མི་བྱའོ།

אין להעניק את הנדרים למי שרק מעוניינים לקבל אותם, אך אינם מתכוונים לתרגל את האימון של הבודדהיסטוות, וכן אין להעניקם למי שטרם יצרו בליבם את השאיפה מהסוג של משאלה.

།དེ་ལྟར་སྒྲོམ་པ་ཡང་དག་པར་སྐྱང་བར་འདོད་པའི་བྱང་སེམས་ལ་བརྟན་པར་བྱ་བའི་
ཕྱིར་སྒྲོམ་པ་སྦྱར་བའི་སྐྱོ་རོལ་ནས་བྱང་སེམས་ཀྱི་སྦྲི་སྒྲོད་ཀྱི་མ་ཚོ་བྱང་ཚུབ་སེམས་
དཔའི་ས་འདི་ལས་བྱང་སེམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པའི་གཞི་དང་ཉེས་པའི་གནས་གང་དག་
བརྟན་པ་དེ་དག་བསྐྱབ་པར་བྱ་སྟེ།

יש להכין אדם אשר יש בליבו הכוונות הנכונות לקבלת הנדרים לפני שמעניקים אותם, כיוון שזה יחזק את הנדרים בליבו. צריך ליידע את המועמד בפרוטרוט אודות כל פרטי האימון של הבודדהיסטווה, ומאלו שגיאות יש להימנע, כפי שמתואר בטקסט המקור לכל הספרות הקשורה בבודדהיסטוות, והוא רמות הבודדהיסטווה [שנכתב על ידי החכם אסנגה].

དེ་ལྟར་བཤད་པ་ལ་གལ་ཏེ་རྣམ་སམ་མི་རྣམ་སྡིང་ནས་བརྟགས་ཤིང་ཤེར་བ་གྱིས་སོ་
 སོར་བརྟགས་ནས་སྡོམ་པ་ཡིན་པ་ལ་སྡོམ་བར་གྱུར་ལ་རང་མི་འདོད་བཞིན་དུ་པ་རོལ་
 བོས་ཡང་དག་པར་འཛིན་དུ་བརྟུག་པའི་ཕྱིར་ཡང་མ་ཡིན། པ་རོལ་བོ་དང་འགྲན་པའི་
 ཕྱིར་ཡང་མ་ཡིན་ན་གྲང་སེམས་བརྟན་པོར་རིག་པར་བྱ་སྟེ། ཚུལ་ཁྲིམས་གྱི་སྡོམ་པ་
 ཡང་དག་པར་སླང་བ་འདིས་ཚོ་ག་བཞིན་དུ་དེས་ཀྱང་མཚོན་པར་བྱ་ཞིང་དེ་ལ་དཔོག་
 པར་ཡང་བྱའོ།

הסיבה למתן הסבר מפורט זה למועמדים היא לאפשר להם לבחון היטב את ליבם ולבדוק האם יוכלו לקיים את
 הנדרים; זה מאפשר להם לבחון את המצב בתבונה, ואז לקבל על עצמם את הנדרים, ולעשות זאת בשמחה.
 הנקודה החשובה היא לא לכפות על איש לקחת את הנדרים בניגוד לרצונם. חשוב גם שהאדם לא יחשוב שהוא
 חייב לקבל על עצמו את הנדרים כדי להיות כמו אחרים, וייקח את הנדרים מסיבה זו. עליך להבין שאם תעניק
 את הנדרים בצורה נאותה ובטקס נאות, הם יהיו חזקים; וודא שאתה עושה הכול בעיניי פקוחות.

།དེ་ལྟར་ན་འདི་ནི་འདུལ་བ་དང་མི་འདྲ་བས་སྡོམ་པ་མ་བཟུང་བའི་སྡོམ་པ་ལ་ཉམས་ཏུ་ལེགས་
 པར་མཉམ་ནས་ཤེས་པར་བྱས་ཏེ་བསྐྱབ་པ་བསྐྱང་བ་ལ་སྡོམ་བརྟན་པར་གྱུར་པ་ན་སྡོམ་
 པ་སླང་ངོ་། །བསམ་པ་དེ་དག་དང་ལྡན་ན་སྡོམ་པ་སྐྱེ་ཡི། མི་ལྡན་ན་མི་སྐྱེ་བ་...

מבחינה זאת נדרי הבודהיסטווה שונים מנדרי החופש האישי; לפני קבלתם, חייבים לקבל לימוד עליהם
 ולהבינם לעומקם. זה יחזק את הכוונה לשמור היטב על הנדרים, ואז אתה מוכן לקבל אותם על עצמך. נאמר
 שאם יש כוונה כזו בליבך, הנדרים ייווצרו היטב בתודעתך בעת קבלתם, ואם אין - הם לא ייווצרו.

ཡུལ་གྱི་བྱུང་པར་ནི། སྡོམ་པ་ལེན་པའི་ཡུལ་ལ་ཇི་འདྲ་བ་ཞིག་དགོས་ཤིན། བྱང་

הקטע הבא נלקח מ-מחרוזת אבגי חן זוהרות, Geshe Tsewang Samdrup (c. 1835).

།།གཉིས་པ་ཐོབ་པ་མི་ཉམས་པ་བསྐྱུང་ཚུལ་ནི།

האופן שבו יכולים מי שנטלו את הנדרים לשמור עליהם ולמנוע את הידרדרותם

བྱང་སེམས་ཀྱི་སྡེ་སྡོད་དགོངས་འགྲེལ་དང་བཅས་པ་ལ་མཁས་པ་འདི་བཤེས་གཉིན་དམ་
 པ་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྟེན་ནས་བྱང་སེམས་ཀྱི་བསྐྱེད་བྱུང་གནས་རྣམས་ཤེས་པར་བྱ་
 ཞིང་། བྱང་པར་ཅ་ལྟར་བཅོ་བརྒྱད་དང་། ཉེས་བྱས་ཞི་དུག་སོགས་ཤེས་པར་བྱ་
 དགོས་ཤིང་།

כעת נתאר את האופן שבו יכולים מי שנטלו על עצמם את נדרי הבודהיסטווה לשמור עליהם ולמנוע את הידרדרותם. ראשית, עליך למסור עצמך כיאות לחסותו של מדריך רוחני קדוש, המכיר היטב את הכתבים על דרך הבודהיסטווה, ואת הביאורים שמסבירים את כוונתם הנכונה. לאחר מכן עליך ללמוד את כל הנדרים של הבודהיסטווה. במיוחד עליך ללמוד היטב את שמונה עשר נדרי הבסיס, את ארבעים וששה הנדרים המשניים, וכך הלאה.

།།དང་པོ་ཅ་ལྟར་བཅོ་བརྒྱད་ནི།

שמונה-עשר נדרי הבסיס

נתחיל אם כן עם שמונה עשרה המפלות הבסיסיות:

ཉིད་པ་དང་བཀུར་སྟོལ་ཆགས་ནས་རང་ལ་བསྟོད་ཅིང་། གཞན་ཡོན་ཏན་ཅན་ལ་
 སྲོལ་ན་བདག་བསྟོད་གཞན་སྟོད་ཀྱི་ཅ་ལྟར་།

1. המפלה הבסיסית של שבח עצמי וגינוי הזולת

מפלה זאת קורית כאשר, מתוך השתוקקות לרווח או לכבוד, אתה משבח את עצמך ומבקר מישהו אחר שלמעשה הוא בעל מעלות טובות. ניתן לחלק מפלה זו לשתי מפלות נפרדות: שבח עצמי, וגינוי של אחרים.

འདི་ལ་དབྱེ་ན་བདག་བསྟོན་གཞན་སྟོན་གྱི་ཚུ་ལྟར་གཉིས། ལྷག་བསྐལ་བ་དང་།
མགོ་ན་མི་དཔ་དག་ལ་རང་གི་ཚོས་དང་ཉོར་སྟེར་བའི་འོས་ཡོད་ཀྱང་། མིར་སྐྱའི་
དབང་གིས་མི་སྟེར་ན་ཚོས་ཉོར་མི་སྟེར་བའི་ཚུ་ལྟར་། འདི་ལ་དབྱེ་ན་ཚོས་དང་ཉོར་
མི་སྟེར་བའི་ཚུ་ལྟར་གཉིས།

2. המפלה הבסיסית של סירוב לתת את הדהרמה או דברים חומריים.

זה קורה במצב שבו ראוי שתיתן דהרמה שאתה יודע, או דברים חומריים שיש ביכולתך לתת, למי שסובל, למי שאין לו מגן, ואתה נמנע מלתת להם דברים אלה בגלל רגש של רכושנות. ניתן לחלק מפלה זו לשתי מפלות נפרדות: סירוב לתת את הדהרמה, וסירוב לתת סיוע חומרי.

གཞན་གྱིས་རང་ལ་བཟོད་པ་གསོལ་བ་སོགས་ཤད་སྐྱུང་ཚུལ་མཐུན་བྱས་ཀྱང་མི་ཉན་
པར་ཁྱོད་འདི་ལྟས་ངག་གིས་འཚོ་བ་སྐྱོ་ཚོགས་བྱས་ན་བཤགས་ཀྱང་མི་ཉན་པར་གཞན་
ལ་འཚོག་པའི་ཚུ་ལྟར་། འདི་ལ་དབྱེ་ན་འཚོག་པ་དང་ཤད་སྐྱུང་མི་ལེན་པའི་ཚུ་ལྟར་
གཉིས།

3. המפלה הבסיסית של סירוב לקבל התנצלות, ופגיעה במישהו

אתה שובר נדר זה כאשר מישהו בא אליך בצורה נאותה ומנסה להסביר לך מה קרה או להתנצל, ואתה נשאר כועס ופוגע בו בצורה פיזית או במילים. ניתן לחלק מפלה זו לשתי מפלות נפרדות: פגיעה במישהו, וסירוב לקבל הסבר או התנצלות של מישהו.

བྱང་སེམས་གྱི་སྡེ་སྡོད་ལ་འདི་སངས་རྒྱས་གྱིས་གསུངས་པ་མ་ཡིན་ཞེས་སྤངས་ནས།
 ཚེས་ལྟར་སྤང་ལ་རང་ཉིད་དགའ་ཞིང་གཞན་ལ་སྡོན་ན་ཐེག་ཆེན་སྤོང་ཞིང་དམ་ཚེས་
 ལྟར་སྤང་སྡོན་པའི་རྩ་ལྟུང་། འདི་ལ་དབྱེ་ན་ཐེག་ཆེན་སྤོང་བ་དང་། །དམ་ཚེས་ལྟར་
 སྤང་སྡོན་པའི་རྩ་ལྟུང་གཉིས།

4. המפלה הבסיסית של לזנוח את המהיינה, או הוראת דהרמה כזבת.

זה קורה כאשר אתה זונח את כתבי המהיינה, ואומר "אלו לא ניתנו על ידי הבודהה"; אתה מוצא הנאה באיזו דהרמה כזבת וגם מלמד אותה לאחרים. ניתן לחלק מפלה זו לשתי מפלות נפרדות: זניחת המהיינה, ולימוד של דהרמה כזבת.

དགོན་མཚོག་ལ་བསྡོས་པའི་རྣམས། རང་མི་དབང་བ་ཤེས་བཞིན་དུ། རང་གི་ཆད་དུ་
 རང་ངམ། རང་གིས་བཅོལ་བའི་རྒྱ་འམ། སྤོག་གམ། ཐབས་གྱིས་སྤངས་ཏེ་ཐོབ་པ་
 ན་དགོན་མཚོག་གི་དགོར་སྤོག་པའི་རྩ་ལྟུང་། འདི་ལ་དབྱེ་ན་དགོན་མཚོག་གསུམ་སོ་
 སའི་དགོར་སྤོག་པའི་རྩ་ལྟུང་གསུམ།

5. המפלה הבסיסית של לגנוב את מה ששייך לשלושת היהלומים.

זה מתבצע באופן הבא: ישנו איזה חפץ או כסף שניתן לשלושת היהלומים, ולמרות שאין לך זכות לכך, אתה במכוון לוקח את הדבר לעצמך. אתה יכול לעשות זאת בעצמך, או על-ידי שאתה מסדר שמישהו אחר יעשה זאת בשבילך, וזה יכול להיעשות במספר דרכים שונות: גניבה בסתר, שוד על ידי הפעלת כוח, או לקיחה באמצעות איזה שיטה מחוכמת. המפלה הושלמה כאשר הדבר הגיע לרשותך. ניתן לחלק מפלה זו לשלוש מפלות נפרדות, בהתאם לגניבה מכל אחד משלושת היהלומים.

ལམ་གྱི་ཆ་ཡོངས་རྫོགས་སྡོན་པའི་ཐེག་པ་གསུམ་གྱི་སྡེ་སྡོད་ལ་འདི་སངས་རྒྱས་གྱི་
 གསུང་མ་ཡིན་ཞེས་སྤངས་པ་བཏབ་ན། དམ་ཚེས་སྤོང་བའི་རྩ་ལྟུང་། འདི་ལ་དབྱེ་ན་
 ཐེག་པ་གསུམ་གྱི་སྡེ་སྡོད་གསུམ་སྤངས་པའི་རྩ་ལྟུང་གསུམ།

6. המפלה הבסיסית של ויתור על הדהרמה הגבוהה ביותר.

מפלה זאת מתרחשת כאשר אתה מזלזל באוסף הכתבים של שלוש הדרכים¹, אשר מציגים את כל פרטי הדרך [להארה], על ידי שאתה אומר "זה לא נאמר על ידי הבודהה". ניתן לחלק מפלה זו לשלוש מפלות נפרדות, בהתאם לויתור על אוסף הכתבים של כל אחת משלוש הדרכים.

རབ་ཏུ་བྱུང་བ་ཚུལ་གྱི་མཁས་དང་ལྷན་མི་ལྷན་གང་ཡང་རུང་བ་ལ་གནོད་སེམས་གྱིས་
རུང་སྒྲིག་ཕྲོག་པ། བརྟེན་པ། བཅོམ་རར་འཇུག་པ། རབ་བྱུང་ལས་ཕབ་པ་སོགས་
བྱས་ན། རུང་སྒྲིག་ཕྲོག་པ་སོགས་དང་རབ་བྱུང་ལས་ཕབ་པའི་རྩ་ལྷུང་། འདི་ལ་དབྱེ་
ན་རུང་སྒྲིག་ཕྲོག་པ་བཅས་དང་། རབ་བྱུང་ལས་ཕབ་པའི་རྩ་ལྷུང་གཉིས།

7. המפלה הבסיסית של לקיחת הגלימות הזהובות והשאר, והעברת אדם ממעמד של נזיר

מפלה זאת מתבצעת כאשר אתה נוטל אדם שהוא נזיר/ה, בין אם הם שומרים היטב על נדריהם או לאו, ולוקח מהם את הגלימות הזהובות, או מכה אותם, או אוסר אותם, או מסיר אותם מן המעמד של נזיר/ה. ניתן לחלק מפלה זו לשתי מפלות נפרדות: לקיחת את הגלימות הזהובות והשאר, וסילוק אדם ממעמד של נזיר/ה.

ཕ་དང་། མ་དང་། དག་བཅོམ་པ་བསད་པ། དག་འདུན་གྱི་དབྱེན་བྱེད་པ། དེ་བཞིན་
གཤེགས་པ་ལ་ངན་སེམས་གྱིས་ཁྲག་འབྱིན་པ་སྣེ་ལྷུ་པོ་འདི་གང་རུང་བྱས་ན།
མཚམས་མེད་བྱེད་པའི་རྩ་ལྷུང་།

8. המפלה הבסיסית של בצוע עבירה מיידית

מפלה זו קורית כאשר אתה מבצע אחת או יותר מן העבירות הבאות: הורג את אביך, הורג את אמך, הורג ארהט, מפלג את הסנגהה, או גורם להקזת דם ממי שהגיע לכך מתוך כוונה זדונית. ניתן לחלק מפלה זו לחמש מפלות שונות, בהתאם לחמש העבירות המיידיות.

འདི་ལ་དབྱེན་མཚམས་མེད་ལྡེ་རྩ་ལྷུང་ལ། ལས་འབྲས་དང་། སྐྱེ་བ་ལྷུ་ཕྱི་སོགས་
མེད་དོན་ཞེས་འཛིན་ན། འོག་པར་ལྷུ་བ་འཛིན་པའི་རྩ་ལྷུང་།

¹ של המאזינים, של הבודהות שהגיעו בעצמם, ושל הבודהיסטוות.

9. המפלה הבסיסית של להחזיק בהשקפות שגויות.

אתה מבצע מפלה זו כאשר אתה מתעקש להחזיק בהשקפות שגויות, כגון: "אין קשר בין המעשים שלנו לבין מה שקורה לנו מאוחר יותר", או "אין גלגולים קודמים או עתידיים", או דברים מעין אלה.

གྲོང་དང་གྲོང་ཁྲིམ་དང་། ལྷོངས་དང་། ཡུལ་འཁོར་གང་རུང་འཇིག་པར་བྱས་ན།
གྲོང་སོགས་འཇོམས་པའི་རྩ་ལྷུང་། འདི་ལ་དབྱེ་ན་གྲོང་སོགས་འཇོམས་པའི་རྩ་
ལྷུང་བཞི།

10. המפלה הבסיסית של הריסה של ערים וכדומה.

אתה שובר נדר זה כאשר אתה גורם להרס של עיר, או של כרך, של אזור שלם, או של ארץ שלמה. ניתן לחלק מפלה זו לארבע, של הריסת ערים, וכן כל השאר.

སྡོང་ཉིད་སྡོན་པའི་སྡོད་ཏུ་མི་རུང་ཞིང་། ཇོགས་བྱང་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་དང་ལྷན་པའི་
སེམས་ཅན་ལ་སྡོང་ཉིད་བསྡན་པས་སྐྱབས་ནས་སེམས་བསྐྱེད་ལས་འོག་སྡེ་ཐེག་དམན་
གྲི་སེམས་བསྐྱེད་ན་སློམ་སྤངས་པ་ལ་སྡོང་ཉིད་བསྡན་པའི་རྩ་ལྷུང་། །

11. המפלה הבסיסית של ללמד ריקות למי שטרם עבר הכנה מנטאלית

אתה שובר נדר זה עם אדם שפיתח שאיפה להשיג הארה מלאה, אך איננו בשל עדיין לקלוט את ההסברים של ריקות. המפלה מושלמת כאשר כתוצאה מכך שאתה מלמד אותו ריקות הוא נבהל ומוותר על השאיפה להשיג הארה מלאה, ובמקום זאת מפתח רצון להשיג את המטרות של הדרך הנמוכה.

ཇོགས་བྱང་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་ལ་བྲོད་ཕྱིན་ཏུ་གལ་སྤྱད་པ་དང་། སངས་རྒྱ་བ་མི་
རྣམས། ཉན་རང་གི་སེམས་བསྐྱེད་ན་འཁོར་བ་ལས་གྲོལ་བར་འགྱུར་ཞེས་སྐྱབས་
ཡུལ་དེ་ཇོགས་བྱང་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་ལས་འོག་ན། ཇོགས་བྱང་ལས་སྡོག་པའི་རྩ་
ལྷུང་། །

12. המפלה הבסיסית של לגרום למישהו לוותר על הארה מלאה

שבירת נדר זה מתחילה בכך שאתה אומר למישהו שכבר פיתח שאיפה להגיע להארה מלאה, משהו כמו: "אין לך סיכוי להשלים את שש השלמויות ולהשיג הארה מלאה. אם במקום זאת תתאמץ להשיג את המטרות של המאזינים או של הבודהות שהגיעו בעצמם, אזי תצליח לפחות לשחרר את עצמך מגלגל הסבל." כאשר, בעקבות דבריו, השומע מוותר על השאיפה להשיג הארה מלאה, המפלה הושלמה.

སོ་ཐར་གྱི་ཚུལ་བློ་མཁས་ལ་ཚུལ་བཞིན་དུ་གནས་པ་ལ་སོ་ཐར་ཚུལ་བློ་མཁས་དག་པས་ཅི་
ཞིག་བྱ། རྗེ་གས་བྱང་དུ་སེམས་བསྐྱེད་ལ། ཐེག་ཆེན་རྟོགས་ཞེས་དང་། རྗེ་གསུམ་
གྱི་ཉིས་རྒྱུད་ཐམས་ཅད་འགག་པར་འགྱུར་ཞེས་སྒྲ་བས་ཡུལ་དེ་སོ་ཐར་གྱི་ཚུལ་
བློ་མཁས་ལས་འོག་པ་ན། སོ་ཐར་སྤངས་པའི་ཚུ་ལྟུང་། ༡༢།

13. המפלה הבסיסית של לגרום למישהו לזנוח את נדרי החופש.

שבירת נדר זה קורית עם אדם השומר היטב על נדרי החופש האישי. היא מתחילה בכך שאתה אומר לו: "מה הטעם בשמירה טהורה של נדרי החופש? עדיף שתפתח שאיפה להגיע להארה מלאה – עליך לעבור לדרך הגדולה. אם תעשה זאת, תוכל להפסיק כל מעשה רע, המבוצע בכל שלושת דרכי הביטוי²." המפלה שלמה כאשר, בעקבות דבריו, השומע מוותר על שמירה טהורה של נדרי החופש.

ཉན་རང་གི་ཐེག་པ་ལ་ཇི་ཅམ་བསྐྱབ་ཀྱང་ཉན་མོངས་མ་ལུས་པ་སྤོང་མི་རུས་ཞེས་སྒྲུར་
བ་བཏབ་སྟེ། ཉན་རང་གི་རྗེ་གས་པས་འཁོར་བ་ལས་མི་གྲོལ་བར་འཇིན་ན། རྗེ་བ་
པའི་ཐེག་པས་ཆགས་སོགས་སྤོང་མི་རུས་པར་འཇིན་པའི་ཚུ་ལྟུང་། ༡༣།

14. המפלה הבסיסית של להחזיק בדעה שלא ניתן להפסיק תשוקה ושאר נגעי הרוח על ידי תרגול בדרך המאזינים.

מפלה זו מתבצעת כאשר אתה מחזיק בדעה שאין בכוחן של התובנות של המאזינים והבודהות שהגיעו בעצמם לשחרר אדם מגלגל הסבל. אתה מזלזל בדרך היותר נמוכה על ידי אמירה כמו: "אדם המתאמן בדרך המאזינים או בדרך הבודהות שהגיעו בכוח עצמם, לעולם לא יצליח לסלק לחלוטין את נגעי הרוח, ואין זה משנה כמה יתרגל".

² גוף, דיבור, ומחשבה.

རང་ཉིད་ཉིད་བཀུར་ལ་ཆགས་པས་ཐེག་ཆེན་འདོན་པ། ལྷོག་པ། ལྷོན་པ་སོགས་བྱེད་
 བཞིན་དུ་བདག་ནི་ཉིད་བཀུར་སོགས་ལ་མི་བལྟ་བའི་ཐེག་ཆེན་པ་ཡིན་གྱི། གཞན་ནི་
 མ་ཡིན་ཅེ་ཞེས་བསྟོད་སྟེན་སོ་སོར་སྐྱུས་པ་ན། ཚེག་བཅད་རྒྱུ་ཡིས་གཞན་སྟེན་པའི་རྩ་
 རྒྱུར། རྩ་རྒྱུར་འདི་རྩ་རྒྱུར་དང་པོ་བདག་བསྟོད་གཞན་སྟོད་གྱི་རྩ་རྒྱུར་དུ་འདུ་བས་
 འོགས་སུ་མ་བགྲང་བར་གསུངས།

** המפלה הכסיטית של גינוי אחרים בשל רצון לזכות בהערכה.

מפלה זאת מתבצעת כאשר אתה מדקלם כתבים או עבודות של המהיינה, או מקריא אותם, או מסביר
 אותם לאחרים, או משהו דומה, וכל זה מתוך רצון לזכות ברווח או בכבוד של אחרים. בו בזמן אתה
 מכריז [משהו כמו]: "אני מתרגל של המהיינה, ואין לי שום עניין ברווח, כבוד, או משהו כזה. אלא
 שאדם זה [כאן יבואו פרטים מזהים] איננו כך." המפלה שלמה כאשר ביטאת את השבח [לעצמך] ואת
 הביקורת על האחר. נאמר על גדר זה שהוא כלול בגדר הראשון של שבח לעצמי או גינוי זולתי, ולכן
 אינו נחשב כגדר נפרד.

རང་གིས་སྟོང་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་མ་རྟོགས་ཀྱང་། གཞན་ལ་སྟོང་པ་ཉིད་བསྟན་ནས།
 བྱོད་གྱི་འདི་བསྟོམས་ཤིག་དང་། སྟོང་པ་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པར་འགྱུར་བས་
 ཁོ་བོ་དང་འདྲ་བར་འགྱུར་ཅེ་ཞེས་སྐྱུས་པས། མ་རོལ་གྱིས་དོན་གོ་ན་འོག་པ་ཉིད་སྐྱ་
 བའི་རྩ་རྒྱུར་༡༣།

15. המפלה בסיטית של הכרוזה שהיא מנוגדת לחלוטין [לרמה הנוכחית של הישגך הרוחניים]

אתה עושה זאת באופן הבא: אתה עצמך טרם ראית ריקות ישירות, וכשאתה מלמד את הנושא של ריקות
 לאחרים, אתה אומר [משהו כמו]: "אם תמדטו כפי שלימדתי אתכם, תגיעו לראות ריקות, ואז תהיו בדיוק
 כמוני." המפלה שלמה כאשר השומע מבין את המשמעות של דבריך.

རྒྱལ་པོ་དང་སྟོན་པོ་སོགས་གྱིས་དགོན་མཚོག་གི་དགོར་རམ། དགེ་འདུན་དང་།
 དགེ་སྟོང་ལ་ཆད་པ་བཅད་པའི་ཡོ་བྱད་དེ། རང་ལ་སུལ་བའི་ཚོ་སྦངས་ཉེ་ཐོབ་པ་ན་
 དགོན་མཚོག་གི་དགོར་བྱིན་པ་ལེན་པའི་རྩ་རྒྱུར་༡༦།

16. המפלה הבסיסית של לקבל מה ששייך לשלושת היהלומים, כאשר מישהו מציע לך דברים אלו.

נניח שמלך או שר או מישהו בעל סמכות לוקח, בתור אמצעי ענישה, דבר ששייך לשלושת היהלומים, או לסגה, או לנויר מסוים, ומציע לך את אותו הדבר. אתה נכשל בעבירה זו כאשר אתה מסכים לקבל את הדבר והופך לבעליו.

ཞི་གནས་ལ་མཉམ་པར་འཇོག་པའི་བསམ་གཏན་པ་སོ་སྐྱེ་ལ་སྤང་བའི་བསམ་པས་དེ་
དག་གི་ལོངས་སྤྱོད་རྣམས་ལན་ནས། ཁ་ཏོན་པ་རྣམས་ལ་བྱིན་པ་ན་ཞི་གནས་འདོར་
བ་བྱ་ཞིང་བསམ་གཏན་པའི་ལོངས་སྤྱོད་ཁ་ཏོན་པ་ལ་བྱིན་པའི་རྩ་ལྟུང་། ༡༧།

17. המפלה בסיסית של פסילת התרגול של מדיטציה, והעברת רכושם של מודטים למי שתרגולם הוא דקלום. מפלה זו מתבצעת באופן הבא: מתוך רגש של חוסר אהדה למודטים, אתה לוקח רכוש [או זכויות] מאנשים רגילים שמתרגלים מדיטציה של ריכוז, ונותן את הרכוש למי שתרגולם הוא בדקלום [של מנטרות, למשל].

བྱང་ལྷུབ་གྱི་སེམས་གཏོང་ན། བྱང་ལྷུབ་སེམས་འདོར་གྱི་རྩ་ལྟུང་། ༡༨།

18. המפלה הבסיסית של וויתור על השאיפה להארה. מפלה זאת קורית כאשר אתה מוותר על השאיפה להשיג הארה.



קורס ACI מס' 17: הרעיונות העיקריים של הבודהיזם, חלק ב'

מקראה רביעית: נדרי הבודהיסטוה, חלק שני

הקטעים הבאים נלקחו מ-מחרוזת אבני חן זוהרות, *Geshe Tsewang Samdrup (c. 1835)*, חונק של ח'ק הדלאי לאמה העשירי.

14

מתי מעשה מהווה הפרה בסיסית של נדרי הבודהיסטוה

ཚུ་ལྷུང་འདི་དང་། ཚུ་ལྷུང་དགུ་བ་ལོག་བ་ལྷ་བ་འཇིན་པའི་ཚུ་ལྷུང་གཉིས་སྐྱེ་བ་ལ་
ཀུན་དགུས་ཚང་མི་དགོས་ཤིང་།

במקרה של שניים מנדרי בסיס, האחרון והתשיעי, שדן באימוץ השקפות שגויות, אין צורך שכל ארבעת נגעי הרוח "הכובלים" יהיו נוכחים בכדי שתקרה מפלה, דהיינו שבירה של נדר בסיסי.

གཞན་ཚུ་ལྷུང་བཅུ་དྲུག་ལ་ཀུན་དགུས་ཆེན་པོ་སྐྱེ་བཞི་ཚང་དགོས་པས། ཀུན་དགུས་
བཞི་ནི། ཉེས་སྦྱོང་དེ་ལ་ད་དུང་སྦྱོང་འདོད་པ། རོ་ཚ་བྲིལ་ཡོད་མེད་པ། དགའ་ཞིང་
མགུ་བ། ཉེས་དམིགས་སུ་མི་བལྟ་བ་སྐྱེ་བཞི།

אבל במקרה של ששה עשר נדרי הבסיס האחרים, צריך שיתקיים מה שנקרא צירוף "גדול" של נגעי הרוח הכובלים. בכדי שצירוף של נגעי הרוח הכובלים יהיה "צירוף גדול", כל הארבעה צריכים להיות נוכחים. ארבעת נגעי הרוח הכובלים הם כדלקמן:

1. רצון להמשיך ולבצע עוד מאותו מעשה שגוי
2. העדר בושה מעצמך והתחשבות [באופן שבו אחרים יראו את מעשיך, והתוצאות של זה]
3. הנאה מהמעשה, ושמחה שעשית זאת.
4. העדר הבנה שמה שעשית הוא שגוי.

བྱི་མ་འདིའི་སྣང་དུ་དང་པོ་གསུམ་ཚང་ན་ཀུན་དགུས་ཆེན་པོ། བྱི་མ་འདིའི་སྣང་དུ་
 དང་པོ་གསུམ་ལས་གཉིས་ཅམ་དང་། གཅིག་ཅམ་དང་། བྱི་མ་ཁོ་རང་ཅམ་ལ་ཟག་
 པ་འབྲིང་དང་། དང་པོ་གསུམ་ལ་ཟག་པ་རྒྱང་དུ་ཡིན་ལོ།

אם יש למישהו את הנגע הרביעי שברשימה, וכן נוכחים שלושת הנגעים הראשונים, הרי שזה "צירוף גדול" של נגעי הרוח הכובלים. במקרים אחרים נוכח הנגע הרביעי, ובנוסף לו שניים מבין שלושת הראשונים, או רק אחד מהם, או שאפילו אף לא אחד מהם. כל המקרים הללו מייצגים מה שנקרא "זיהום בינוני". אם הנגע הרביעי אינו נוכח, זה נקרא "זיהום פחות".

།རྩ་ལྗུང་བཅུ་དྲུག་པོ་དེའི་གཞི་ལ་ཞུགས་ཀྱང་ཀུན་དགུས་ཆེན་པོ་མ་ཚང་ན་ཟག་པ་རྒྱང་
 འབྲིང་གིས་བསྐྱུས་པའི་ལྗུང་བ་ཡིན་པས་དེ་རྣམས་རྩ་ལྗུང་དེའི་སྣང་གཏོགས་པའི་
 ཉིས་བྱས་སོ།།

יכול אדם לשבור את אחד משישה עשר נדרי הבסיס, אבל אם התנאים ל"צירוף הגדול" של הנגעים הכובלים אינו מתקיים, אזי העבירה נחשבת ל"זיהום בינוני" או ל"זיהום פחות". במקרה זה הנדר לא נשבר לגמרי, כי אם קרתה עבירה משנית על נדרי הבסיס.

15

כיצד לשקם את נדרי הבודדהיסטווה

ཀུན་དགུས་ཆེན་པོ་ཚང་བའི་རྩ་ལྗུང་ངམ། ལྷོན་སེམས་གཏོང་བ། འོག་ལྷ་བྱུང་བ་ལྷ་
 བྱ་ལ་སྣོམ་པ་སྐྱར་བསྐྱར་དགོས་ཤིང་།

כעת הגענו לחלק השלישי של ההצגה על נדרי הבודדהיסטווה, שעוסק בשיקומם, במקרה שנפגעו. בכל פעם ששברת את אחד מנדרי הבסיס, בין אם זה אחד מהשישה עשר והיה "צירוף גדול" של נגעי הרוח הכובלים, או שקרה משהו וויתרת על השאיפה להארה או פיתחת השקפות שגויות, עליך ליטול את הנדרים מחדש.

ཟག་པ་འབྲིང་གི་ཉིས་བྱས་རྣམས། གསུམ་ཡན་ཆད་ལ་བཤགས་པ་དང་། ཟག་པ་
 རྒྱང་དུའི་ཉིས་བྱས་དང་། ཉིས་བྱས་ཞེ་དྲུག་སོགས་གང་ཟག་གཅིག་གི་མདུན་དུ་
 བཤགས་པར་བྱ་ཞིང་།

בכל פעם שבוצעה עבירה שלוותה ב"זיהום בינוני", יש להתוודות על העבירה בפני קבוצה של שלושה אנשים או יותר. אם בוצעה עבירה הקשורה ב"זיהום פחות", או שנעשתה עבירה על אחד מארבעים וששה הנדרים המשניים או משהו דומה, אזי יש להתוודות על העברות לפני אדם אחד לפחות.

དེ་དག་ལས་གཞན་པའི་ཉེས་བྱས་གཅིག་ལ་སོགས་པའི་མདུན་དུ་བཤགས་ན་རབ་
དང་། དེ་མིན་རྒྱལ་བ་སྐྱས་བཅས་ཀྱི་མདུན་དུ་བཤགས་པར་མོས་ཏི་ཉེན་གྱི་བྱུང་དུ་
བཤགས་པར་བྱ་ཞིང་།

אם בוצעה עבירה אחרת, הדבר הטוב ביותר שתוכל לעשות זה להתוודות על העבירה לפני אדם אחד. אם זה בלתי אפשרי, יש להתוודות על העבירה לפני שולחן המנחה שעליו יש ייצוג של הגוף, הדיבור, והתודעה של הבודהה, עם רגש עמוק שהנך מבצע את הווידוי בנוכחות הבודהות המנצחים וכל ילדיהם [הבודהיסטות].

སྐབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད། ལྷུང་བཤགས། སྐྱི་བཤགས། རྩོམ་སེམས་བསྐྱོམས་
བསྐྱས་སོགས་ཀྱི་སྐོར་སྐབས་བཤགས་པར་ཡང་བྱའོ།།

עליך גם להתוודות ולטוהר עצמך באמצעות התרגולים של לקיחת מקלט, תפילה לפתח את השאיפה להארה, וידוי על עברות שאתה יודע שעברת, וידוי כללי, מדיטציה, ביצוע התרגול של לוחם היהלום, וכדומה.

བཤགས་པ་སྐྱ་ཕྱི་འདི་རྣམས་ཀྱི་ཚེ་གཉིན་པོ་སྟོབས་བཞི་ཚང་བའི་སྐོར་སྐབས་བཤགས་
དགོས་ཤིང་།

בכל פעם שמוזכר כאן וידוי, עליך לבצעו בלויית כל ארבעת הכוחות המתקנים בשלמותם.

16

מה קורה אם שוברים נדר בודהיסטווי בסיס

קטעים הבאים לקוחים מן הספר דרך המלך לבודהיסטווי שנכתב על ידי ג'ה צונגקפה (1357-1419):

མདོར་ན་ཕམ་པ་གཅིག་བྱུང་ན་ཡང་ཚེ་དེ་ལ་ས་དང་པོ་ཐོབ་པ་མི་སྲིད་ཅིང་དེ་དང་ཉེ་
བའི་རྒྱ་ཚོགས་རྒྱ་ཆེན་པོ་སྤར་ཡོད་འཕེལ་བ་དང་སྤར་མེད་སྐྱེད་པའི་སྐྱལ་བ་མེད་ན་
ཕམ་པ་ཡང་དང་ཡང་དུ་བྱུང་ན་ལྟ་ཅི་སྟོས།

ניתן לסכם את הנקודות הקודמות באופן הבא: אם אדם מבצע בשלמות אפילו את אחת המפלות [על נדרי הבסיס], יהיה זה בלתי אפשרי לאדם זה להשיג באותו מהלך חיים את הרמה הראשונה של בודהיסטווה. בנוסף לכך, אדם זה לא יוכל להשיג את הסיבה המיידית להישג רוחני זה, המכלול הגדול של חסד שדרוש על מנת להשיג את הרמה הראשונה של הבודהיסטווה: לגרום לו לגדול (זה מתייחס לאותו חסד שכבר נצבר) או לגרום לו לקרות מלכתחילה (וזה אמור ביחס לחסד שטרם נצבר). שלא לדבר על מה שקורה כאשר אדם שובר נדרים אלו שוב ושוב.

དེའི་ཕྱིར་ཕམ་པ་བྱུང་ཡང་བྱུང་སེམས་ཀྱི་སྡོམ་པ་སྤང་དུ་ཡོད་པས་སྣམ་དུ་མི་བསམ་
 པར་རྩ་ལྟུང་གིས་གཏན་མ་གོས་པ་ལ་སློབ་བསྡོམ་བྱུངོ།

ולכן, לעולם אל תפתה לחשוב: "אין זה חשוב אם אשבור את נדרי הבסיס, תמיד אוכל לחזור וליטול את נדרי הבודהיסטווה". עליך להימנע משבירת נדרי הבסיס, ולו במחיר חיך.

མདོར་ན་རྩ་ལྟུང་བྱུང་བའི་དེ་མ་ཐག་ཡན་ཆད་དུ་སྡོམ་སེམས་དང་མ་བྲལ་ན་སེམས་
 དེའི་མཐུས་རྩ་ལྟུང་བྱུང་ཡང་བྱུང་བ་དེ་སྡོམ་པ་སྤང་སྟེ་བ་ལ་གོགས་བྱེད་དུ་སྟེ་མི་རུས་
 ལ་བྲལ་ན་དེའི་རུས་པ་འགོག་བྱེད་མེད་པས་སྤང་གསོར་མི་རུང་ཞེས་པའོ།

ושוב, ניתן לסכם כך: נניח ששברת את אחד מנדרי הבסיס, אבל מייד לאחר מכן, וגם עד לנקודה זו, לא אבדת את השאיפה להארה מהסוג של משאלה. החסד של השאיפה להארה מונע בעד המפלה מלהוות מכשול שמונע בעד הנדר [שנטלת מחדש] מלגדול שוב בתודעתך. אבל אם אין לך בליבך השאיפה להארה, אין מה שינטרל את כוחה של המפלה, וכתוצאה מכך לא תוכל לשקם את נדריך. זאת הנקודה שהציטוט מנסה להבהיר.

17

ויתור על נדרי הבודהיסטווה

འདི་ལ་བྱུང་སེམས་ཀྱི་སྡོམ་པ་འཕུལ་ན་ནི་སེམས་ཅན་མཐའ་ཡས་པའི་ཕན་བདེ་སྐྱབ་
 པར་ཁས་སྤངས་ནས་སྡོམ་པ་གཟུང་བ་བཅད་པས་ངན་འགྲོར་ལྟུང་ནས་ཡུན་རིང་དུ་
 འབྲམ་དགོས་ཏེ། སེམས་ཅན་གཅིག་གི་བདེ་བ་བཞིག་པ་ལ་ཡང་ངན་འགྲོར་འགྲོ་
 དགོས་ན་ལུས་ཅན་མཐའ་དག་གི་བདེ་བ་བཞིག་ན་སྡོམ་སྟེ་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ་ཞེས་སྟེ་
 མཚན་དུ་མས་བསྐྱབས་པའི་ཕྱིར་རོ།

בעניין אחר - נניח שמישהו מחזיר את נדרי הבודהיסטווה. הוא או היא התחייבו תחילה לעזור ולהביא אושר לאינספור יצורים, ואז הפסיקו לחלוטין לשמור על נדריהם. התוצאה תהיה שהם יפלו ללידה בעולמות הנמוכים, ויצטרכו לשהות שם זמן ארוך ביותר, שכן אם הריסת אושרו של יצור אחד בלבד מספיקה לגרום ללידה בעולמות הנמוכים, קל וחומר הריסת אושרם של מספר אין סופי של יצורים. סיבה זאת ורבות אחרות מוכיחות טענה זאת.

ཇུ་མཚན་དེ་ནམས་ནི་སྣོན་སེམས་བཏང་བ་དང་དེ་མ་བཏང་ཡང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སྣོན་པའི་
ཁྱར་ཁྱར་བའི་ཡི་དམ་བཏང་བ་གཉིས་འདྲ་བ་ཡིན་པས་ནམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ་དབྱེ་དུ་
མི་རུང་ངོ། །དེའི་ཕྱིར་ལེགས་པར་བརྟགས་ནས་སྤང་དགོས་ཏེ་གཞན་དུ་ན་ཉིས་
དམིགས་ལིན་དུ་ཆེ་བ་”

הסיבה שניתנה לעיל חלה על המקרה שמישהו מוותר על השאיפה להארה מהסוג של משאלה, וגם אם לא ויתר עליה, אבל ויתר על ההתחייבות הגדולה לפעול כבודהיסטווה, הרי זה כמעט היינו הך. לכן תהיה זאת טעות עצומה למי שנטל את נדרי הבודהיסטווה, אחר כך לוותר עליהם. ולכן יש לשקול היטב לפני נטילת הנדרים, כיוון שהתוצאות [במקרה של ויתור] עלולות להיות חמורות מאוד.

18

ארבעים ושישה הנדרים המשניים של הבודהיסטווה

קטעים מתוך "מחרוזת אבני חן זוהרות", חבורו של Geshe Tsewang Samdrup:

།གཉིས་པ་ཉིས་བྱས་ཞེ་བྱ་ནི། དཀོན་མཚན་གསུམ་གང་རུང་ལ་ལུས་ཀྱིས་ཕྱག་
ངག་གིས་བསྟོད་པ། ཡིད་ཀྱིས་དྲང་བ་སྟེ་སྟོ་གསུམ་གྱིས་མཚན་པ་མ་བྱས་པར་ཞག་
གཅིག་འདས་ན། དཀོན་མཚན་གསུམ་ལ་སྟོ་གསུམ་གྱིས་མ་མཚན་པའི་ཉིས་བྱས་།

ארבעים ושש העבירות המשניות

כעת נסביר את ארבעים ושש העבירות המשניות על נדרי הבודהיסטווה.

1. העבירה המשנית של אי מתן מנחה לשלושת היהלומים בשלושת אופני הביטוי¹

העבירה מתבצעת כאשר עבר יום שלם [עשרים וארבע שעות], מבלי שהגשת מינחה לאחד או יותר משלושת היהלומים בשלושת האופנים, כלומר: קידה בגוף, מתן הלל במילים, והערצתם במחשבה.

རང་ཉིད་འདོད་པ་ཆེ་བ་ཚོག་མི་ཤེས་པ་བསྐྱེན་བཀའ་ལ་ཆགས་པ་སོགས་འགོག་པར་
མི་བྱེད་ན། འདོད་པའི་སེམས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འཇུག་པའི་ཉེས་བྱས་པ།

2. העבירה המשנית של מתן דרור למחשבות של תשוקה

עבירה זו מתבצעת כאשר אינך מנסה להפסיק מחשבה שעלתה בתודעתך, כגון השתוקקות חזקה לאובייקט, היותך לא מסופק עם מה שיש לך, השתוקקות שאחרים יגלו כבוד כלפיך, וכדומה.

བྱང་སེམས་བསྐྱབ་པ་གྲན་པ་ཡོན་ཏན་དང་ལྡན་པ་བཀའ་སྨི་བྱ་འོས་པ་ལ། བཀའ་སྨི་
སོགས་བྱས་པར་མ་བྱས་ན། གྲན་པ་རྣམས་ལ་གྲས་པར་མི་བྱེད་པའི་ཉེས་བྱས་པ།

3. העבירה המשנית של אי מתן כבוד לבכירים ממך

העבירה מתבצעת כלפי אדם שהוא בכיר ממך במובן שנטל את נדרי הבודה וסטווה לפניך, ושיש לו מעלות טובות והוא ראוי לכבוד. העבירה מתרחשת כאשר אינך מראה להם כבוד בצורה כלשהי.

གཞན་གྱིས་རང་ལ་བྱང་པོར་སྐྱ་ཞིང་དགའ་བར་བྱེད་ཅིང་། དོན་འདྲི་བ་ལ་ཁོང་ཁྱོ་
འཇམ། ལེ་ལོའི་དབང་གིས་རྗེས་སུ་མཐུན་པའི་ལན་མི་འདེབས་ན། བྱིས་པ་རྣམས་ལ་
ལན་མི་འདེབས་པའི་ཉེས་བྱས་པ།

4. העבירה המשנית של לא לענות על שאלות

העבירה מתבצעת כאשר בגלל כעס או עצלות אינך עונה בצורה הולמת למישהו ששאל אותך שאלה כנה ומתוך כוונה טובה.

གཞན་གྱིས་ཟས་གོས་སོགས་ཀྱི་མགོན་དུ་བོས་པ་ལ་ང་རྒྱལ་ལམ། མནར་སེམས་
སམ། ཁོང་ཁྱོ་འཇམ། ལེ་ལོའི་དབང་གིས་མི་འགོ་ན། མགོན་དུ་བོས་པ་བདག་གིར་
མི་བྱེད་པའི་ཉེས་བྱས་པ།

¹ הגוף, הדיבור, והמחשבה

5. העבירה המשנית של סירוב להזמנה

העבירה מתבצעת כאשר מישוהו מזמין אותך לארוחה או רוצה לתת לך במתנה בגד או דבר אחר, ובגלל גאוה, או רצון לפגוע בהם, או כעס, או עצלות, אינך מוכן לקבל את ההזמנה.

སྨིན་བདག་གིས་གསེར་དུལ་སོགས་ནོར་སྣ་ཚོགས་ལུལ་བ་ན། མནར་སེམས་སམ།
ཁོང་ཁྱོད་མ། ལེ་ལེ་འི་དབང་གིས་མི་ལེན་ན། གསེར་ལ་སོགས་བ་མི་ལེན་པའི་ཉེས་
བྱས་ཅ།

6. העבירה המשנית של סירוב לקבל כס

העבירה מתבצעת כאשר מישוהו רוצה לתרום כסף או זהב או דברים חומריים, ובגלל כעס או עצלות או רצון לפגוע, אתה דוחה זאת.

གཞན་ཚོས་འདོད་པ་རྣམས་ལ་མནར་སེམས་སམ། ཁོང་ཁྱོད་མ། སྤྲུལ་དོག་གམ།
ལེ་ལེ་འི་དབང་གིས་ཚོས་མི་སྨིན་ན། ཚོས་འདོད་པ་ལ་ཚོས་མི་སྨིན་པའི་ཉེས་བྱས་པ།

7. העבירה המשנית של לא לתת דהרמה למי שחפץ בה

העבירה מתבצעת כאשר בגלל כעס, עצלות, רצון לפגוע, או קנאה, אינך נותן דהרמה למי שחפץ בה.

ཉེས་བྱས་བདུན་པོ་འདི་དག་བ་ཚོས་སྤྱད་ཀྱི་སྨིན་པའི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་སོ།

שבע העבירות המשניות שמנינו לעיל מנוגדות לאימון של צבירת החסד באמצעות התרגול של נתינה.

།མཚམས་མེད་བྱེད་པའམ། ཚ་ལྷུང་བྱུང་བའི་ཚུལ་བྲིམས་འཆལ་བ་རྣམས་དེས་རྒྱ་
མཚན་དུ་བྱས་ནས། མནར་སེམས་སམ། ཁོང་ཁྱོད་མ། ལེ་ལེ་འི་དབང་གིས་ཡལ་
བར་དོར་ཞིང་བྱེད་དུ་གསལ་ན་ཚུལ་བྲིམས་འཆལ་རྣམས་ཡལ་བར་འདོར་བའི་ཉེས་
བྱས་པ།

8. העבירה המשנית של דחיית אנשים שמוסריותם נפגמה

"אנשים שמוסריותם נפגמה" הם מי שבצעו את אחד המעשים המיידיים, או ששברו את אחד מנדרי הבסיס. העבירה מתבצעת כאשר אתה דוחה אנשים שמוסריותם נפגמה, או מתעלם מהם לחלוטין בגלל מעשיהם, ובגלל כעס או עצלות או רצון לפגוע.

གཞན་གྱི་སེམས་བསྐྱེད་བའི་ཕྱིར་འདུལ་བའི་བསྐྱེད་པ་རྣམས་ཉན་ཐོས་རྣམས་དང་འབྲེ་
 བར་མི་བསྐྱེད་ན། ཕ་རོལ་དད་ཕྱིར་སློབ་པར་མི་བྱེད་པའི་ཉེས་བྱས་ཅ།

9. העבירה המשנית של אי שמירה על הכללים, דבר שגורם לאנשים אחרים לפתח אמונה
 העבירה מתבצעת כאשר אתה מפר את כללי המשמעת [וינאיה] כפי שהם נשמרים ע"י אלו ששייכים
 למסורת "המאזינים", כיוון ששמירה על הכללים מגינה על התודעה של אחרים.

འདུལ་བའི་བཅས་པ་གོས་ཞབ་བཅུ་འཆང་སྤངས་སོགས་བཅས་རྒྱུད་གི་ལྷུང་བ་སོགས་
 ལ་བྱང་སེམས་གྱིས་ཉན་ཐོས་བཞིན་སློབ་མི་དགོས་པ་ལས། དེ་དང་མཚུངས་པར་
 སློབ་ན། སེམས་ཅན་དོན་ལ་བྱ་བ་རྒྱུད་བའི་ཉེས་བྱས་༡༠།

10. העבירה המשנית של ביצוע מעשים שתועלתם לכל היצורים פחותה.
 הבודהיסטווה אינו חייב בהכרח להקפיד על קיום סוגים מסוימים של איסורים² מתוך הווינאיה, באותו
 האופן שיקפידו עליהם מתרגלים ממסורת המאזינים. דוגמה לכך הן מפלות הקשורות באיסורים כגון אלו
 שבקבוצת ה"נטישה", למשל כאשר נזיר מחזיק בבד שניתן לו במשך למעלה מעשרה ימים.³ העבירה
 מתבצעת כאשר אתה מקפיד בשלמות על קיום האיסורים בדיוק כמו מתרגל במסורת המאזינים, למרות
 שאינך חייב לעשות זאת.⁴

བྱང་སེམས་གྱི་བསྐྱེད་པ་ལ་ཚུལ་བཞིན་དུ་སློབ་པའི་བྱང་རྒྱུད་གྱི་སེམས་དང་ལྡན་པ་ལ།
 གཞན་དོན་བྱུང་པར་ཅན་དུ་འགྱུར་ན་སློབ་གཅོད་སོགས་བདུན་གནང་བའི་སྐབས་ཡོད་
 བཞིན་དུ་དེ་ལ་མ་ཞུགས་ན། ལྷིང་བཟླར་བཅས་པར་མ་བྱས་པའི་ཉེས་བྱས་༡༡།

² כללי המשמעת של הנזירים כוללים "כללים טבעיים" שבאופן כללי באים למנוע פגיעה באחרים, ו"כללים שהוכרו", או
 איסורים, שנקבעו ע"י הבודהה למען הסגנה, בפרט אלו שדורשים לוותר על דברים.
³ ההתייחסות כאן היא לאיסור להחזיק בבד שניתן במתנה יותר מעשרה ימים מבלי להשתמש בו להכין גלימה.
⁴ עבור הבודהיסטווה תהיה התנהגות זו פגומה, כיוון שגם אם אין הבד יכול לשמש אותו, הוא יכול להשתמש בו לעזור לאחרים,
 ולמעשה תהיה זו חובתו למצוא דרך נאותה לעשות זאת, גם אם ידרשו יותר מעשרה ימים לשם כך.

11. העבירה המשנית של אי הפרת כלל בגלל חמלה

ישנם מצבים מיוחדים שבהם עבירות ספציפיות – השבע של נטילת חיים והשאר⁵ – הנן מותרות לאדם שיש לו את השאיפה להארה ואשר מתרגל כראות את נדרי הבודהיסטווה. אם אתה אדם כזה, ואם הפרה כזאת של הכללים עשויה להביא תועלת יוצאת דופן לזולת, הרי שאז תבצע עבירה אם לא תעשה זאת.

ཚུལ་འཚོས། ཁ་གསལ། གཞོག་སྒྲོང་། རོབ་གྱིས་འཇལ་བ། རྗེན་པས་རྗེན་པ་
འཚོལ་བ་སྡེ་ལོག་འཚོ་ལྔ་གང་རུང་དང་དུ་ལན་ཞིང་། དེ་དག་གི་གཉིན་པོ་མི་བསྡེན་
ན། འཚོ་བ་ལོག་པ་དང་དུ་ལན་པའི་ཉིས་བྱས་ཀྱང་།

12. העבירה המשנית של פרנסה לא נאותה

עבירה זו מתבצעת כאשר אתה מתקיים מאחת או יותר מבין חמשת הסוגים של פרנסה בלתי נאותה, ואינך נוקט בצעדים לתקן מצב זה. החמישה הם: שימוש בהתחזות או העמדת פנים, חנופה, זריקת רמזים, שימוש בכוח, או שימוש בפיתוי על מנת להשיג דברים.

འཆར་ཞིང་རྗོད་པ་རྩེ་ཞིང་ཅ་ཅོ་འདོན་པ་གཡིང་བ། གཞན་ལ་ཡང་རྗོད་པ་སོགས་སུ་
གཞུག་པར་འདོད་ན། འཆར་ནས་རབ་དུ་རྗོད་པ་བཅས་གྱི་ཉིས་བྱས་ཀྱང་།

13. העבירה המשנית של שכחה עצמית והתנהגות חסרת רסן

אתה עובר את העבירה הזאת כאשר אתה שוכח את עצמך ומתנהג בצורה חסרת רסן, מסיח את דעתך בשעשועים ומשחקים או פטפוט טיפשי, או אם ניסית להדיח אחרים להתנהגות מעין זו.

བྱང་སེམས་རྣམས་སྤང་འདས་ལ་དགའ་བར་མི་བྱ་ཞིང་། དེ་ལ་རྒྱབ་གྱི་ཕྱོགས་པར་
བྱ། ཉོན་མོངས་པ་འཇིགས་པར་མི་བྱ་ཞིང་། དེ་དག་ལས་སེམས་ཤིན་ཏུ་དབྱིན་པར་
མི་བྱ་སྟེ། བསྐྱལ་བ་གངས་མེད་གསུམ་དུ་འཁོར་བར་འཁོར་ཞིང་། བྱང་རྒྱབ་བསྐྱུབ་
དགོས་པ་བརྟེ་ཞིང་། དེ་རྣམས་སྤོང་འཁོར་བར་གཅིག་བྱ་འགྲོད་པར་སེམས་པའི་ཉིས་
བྱས་ཀྱང་།

⁵ הכוונה לשבעת הכללים הקשורים במעשה ודיבור, מתוך עשרת כללי החופש.

14. העבירה המשנית של חשיבה שאתה חייב להתגלגל בסמסרה

אתה מבצע את העבירה הזאת כאשר אתה חושב לעצמך, וגם אומר לאחרים, דברים כגון: "הבודהיסטות אינם מעוניינים להשיג נירוונה, והם פועלים להפך. הם אינם חוששים מן הנגעים הרוחניים, ואינם מנסים להימנע לחלוטין ממחשבות אלו. הם רק רוצים להשיג הארה מלאה, והם ממשיכים לנדוד בגלגל הסמסרה במשך שלושה עידנים לאין שיעור."

རང་གི་ཚིག་མི་བཅོན་པ་འཕམ་མི་བཅུན་བར་འགྱུར་བའི་བྱིངས་དང་། མི་སྣུན་པ་
གཏམ་ངན་འགྱུར་བའི་གཞི་རང་ལ་ཡོད་པ་དེ་རྣམས་མ་སེལ་ཞིང་མི་སྣོང་ན། བྲགས་
པ་མ་ཡིན་པ་མི་སྣོང་བའི་ཉེས་བྱས་ཀྱི།

15. העבירה המשנית של אי הפרכת שמועות אודות עצמך

נניח שאמרת או עשית משהו שהוביל לשמועות מרושעות או להוצאת דיבה, דבר שעלול לגרום למישהו לפקפק באמת או בטוהר של דבריך. אתה מבצע את העבירה הזאת כאשר אינך נוקט באמצעים להבהיר את המצב ולהפסיק את השמועות.

ཕ་རོལ་པོའི་ལུས་ངག་གི་ཉེས་སྣོང་རྣམས་དྲག་པོའི་ཆད་པས་ཕྱིར་བཅོས་ལུས་པ་
མཐོང་བཞིན་དུ་དེའི་སེམས་བསྐྱུང་བཅོམ་གྱི་ཕྱིར་དུ་ཐབས་དེས་མི་འཚོས་ན། ཉོན་
མོངས་བཅས་ཀྱང་འཚོས་པར་མི་བྱེད་པའི་ཉེས་བྱས་ཀྱི།

16. העבירה המשנית של אי נקיטה באמצעים מתקנים, כאשר הדבר חייב להיעשות בצורה שלילית.

נניח שמישהו חוטא במעשיו או דבריו, ואתה מבין שאם תפעל כלפיהם בעוצמה, יש סיכוי שתוכל להחזירם למוטב. אתה עובר את העבירה הזאת כאשר אינך נוקט באמצעים הדרושים רק כדי לשמר את דעתם הטובה עליך.

ཚུལ་བྲིམས་འཆལ་བ་རྣམས་ཡལ་བར་འདོད་པའི་ཉེས་བྱས་ནས་འདིའི་བར་གྱི་ཉེས་
བྱས་དགུ་ནི་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་སོ།

תשע העבירות המשניות הללו, החל מדחייה של אנשים שמוסריותם נפגמה ועד לאחרונה, מגוגדות לתרגול השלמות של מוסר.

།གཞན་གྱི་རང་ལ་གཤེ་བ། ཁྲོ་བ། བརྟེན་པ། མཚང་འདུ་བ། སོགས་བཞི་ལ་དེ་
དང་དེའི་ལན་བྱས་ན། དག་སྦྱོང་གི་ཚེས་བཞི་དང་བྲལ་བའི་ཉེས་བྱས་༡༧།

17. העבירה המשנית של אובדן ארבע הנקודות של תרגול החסד

נניח שמישהו נהג כלפיך באחת מארבע הצורות הבאות, או בצורה דומה להן: גזיפה, כעס, מכות, או ביקורת. אתה מבצע עבירה זאת כאשר אתה מגיב בצורה דומה.

རང་གིས་གཞན་ལ་ཉེས་པ་བྱས་སམ། གཞན་གྱིས་བྱས་དོགས་པ་གང་རུང་ལ་མནར་
སེམས་སམ། ང་རྒྱལ་ལམ། ལེ་ལོའི་དབང་གིས་རྩལ་དང་མཐུན་པ་བཤད་སྦྱང་མི་
བྱེད་ན། ཁྲོས་པ་རྣམས་ཡལ་བར་དོར་བའི་ཉེས་བྱས་༡༨།

18. העבירה המשנית של התעלמות ממי שכועס

נניח שעשית עוול למישהו, או אפילו שאותו אדם רק סבור שעשית לו עוול. עבירה זו מתבצעת כאשר מתוך רצון לפגוע, או מתוך גאווה, או מעצלות, אינך דואג להסביר לו את נקודת מבטך באופן נאות.

རང་ལ་གཞན་གྱིས་ཉེས་པ་བྱས་པ་དག་ཚེས་བཞི་ན་དུ་མཐུན་པར་ཤད་སྦྱང་བྱས་ཀྱང་
མནར་སེམས་སམ་འཚོ་བའི་བསམ་པའམ་ལེན་མི་འདོད་པའི་དབང་གིས་ཤད་སྦྱང་མི་
ལེན་ན། བ་རོལ་ཤད་གྱིས་འཆགས་པ་སྦྱོང་བའི་ཉེས་བྱས་༡༩།

19. העבירה המשנית של סירוב לסלוח למי שבא להתנצל על עוול שעשה לך

נניח שמישהו עשה לך עוול, ואחר כך הוא בא אליך באופן נאות לתרץ מה שקרה. העבירה מתבצעת כאשר מתוך רצון לפגוע, או מתוך איבה או זדון, או פשוט מפני שלא מתחשק לך, אתה מסרב לקבל את ההתנצלות.

གཞན་ལ་ཁྲོ་བའི་བསམ་པ་བྱུང་ཞིང་འཇོན་ལ་ཉེས་པ་མི་བཟུ་ཞེས་དང་དུ་ལེན་ན།
ཁྲོས་པའི་སེམས་གྱི་རྗེས་སུ་འཇུག་པའི་ཉེས་བྱས་༢༠།

20. העבירה המשנית של מתן דרור למחשבות של כעס

עבירה זו מתבצעת כאשר אתה מתחיל להרגיש כעס או טינה כלפי מישהו, ואז ממשיך להחזיק ברגשות אלו, ונותן להם להמשיך מבלי לעשות כל מאמץ להפסיקם, משום שאינך מוצא בכך כל פסול.

འདི་ཡན་གྱི་ཉེས་བྱས་བཞི་ནི་བཟོད་པའི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་སོ།

ארבע העבירות המשניות שמנינו לעיל מנוגדות לתרגול השלמות של אורך רוח.

ཉེན་བཀུར་རིམ་གྱི་ཉེན་པ་སོགས་ལ་རེ་བའི་འཁོར་བ་སྐྱུ་ན། བསྐྱེན་བཀུར་འདོད་ཕྱིར་
འཁོར་རྣམས་བསྐྱུ་བའི་ཉེས་བྱས་པ།

21. העבירה המשנית של איסוף תלמידים מתוך רדיפת כבוד

אתה מבצע עבירה זו כאשר אתה מקבץ סביבך קבוצת תלמידים מתוך רצון שהם יכבדו אותך, או ישרתו אותך, או יתנו לך מנחות חומריות.

རྫོམས་ལས་དང་། ལེ་ལོའི་དབང་གི་གྲུང་ཐུན་མ་གཏོགས་ཉེན་མོ་དང་། རྣམ་གྱི་ཆ་
རྫོད་སྐད་ལ་གཉིད་གྱི་བདེ་བ། རྫོས་འབབས་པའི་བདེ་བ། མལ་དུ་ཉལ་བའི་བདེ་བ་
སོགས་དང་དུ་ལེན་ཞིང་སེལ་བར་མི་བྱེད་ན། ལེ་ལོ་ལ་སོགས་སེལ་བར་མི་བྱེད་པའི་
ཉེས་བྱས་པ།

22. העבירה המשנית של התמכרות לעצלנות וכדומה.

העבירה הזאת מתייחסת לכל שעות היום, ולמשמרת הראשונה והאחרונה של הלילה. נניח שבמשך זמן זה התמכרת לך ברצון להרגשה הנעימה של שינה, או התענוג של שכיבה, רביצה במיטה, וכדומה, וזאת מתוך עצלנות ובטלנות. העבירה מתבצעת אם אתה נוטה לנהוג כך, ואינך מנסה לשנות גטייה זאת.

ཐུལ་རྫོན་ཚེས་རྒྱན་བྱུང་མེད་སོགས་འདུ་འཇིག་གཏམ་ལ་ཀུན་ཏུ་ཆགས་པའི་སེམས་
གྱིས་དུས་ཡུལ་བར་བྱེད་ན། ཆགས་པས་བྱེ་མེད་གཏམ་ལ་བསྐྱེན་པའི་ཉེས་བྱས་པ།

23. העבירה המשנית של בילוי זמנך בפטפוט לשם הנאה.

עבירה זאת מתבצעת כאשר אתה מבלה את זמנך תוך שאתה משקיע עצמך בפטפוט על פוליטיקה, או פשע, או המין השני, וכדומה.⁶

འདི་ཡན་ཉེས་བྱས་གསུམ་ནི་བཙོན་འགུམ་གྱི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་སོ།

שלוש העבירות המשניות שמגינן לעיל מוגגדות לתרגול השלמות של חזויות המאמץ.

།སེམས་སྣོམས་པར་འཛོགས་པར་འདོད་ལ་མནར་སེམས་སམ། ལེ་ལེའི་དབང་གིས་
ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་གདམས་ངག་གཞན་ལ་ཉོད་དུ་མི་འགྲོ་ན། ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་དོན་མི་
འཚོལ་བའི་ཉེས་བྱས་པ།

24. העבירה המשנית של אי חיפוש המשמעות של ריכוז מדיטטיבי

אתה עובר את העבירה הזאת כאשר למרות שיש ברצונך ללמוד כיצד להשיג ריכוז מדיטטיבי, אינך טורח להביא את עצמך לאדם שיכול לתת לך את הוראות התרגול הנחוצות, וזאת מתוך רצון לפגוע במישהו, או מתוך עצלות.

བསམ་གཏན་ལ་གཤགས་བྱེད་པའི་སྐྱིབ་པ། ཚོད་འགྲོད་གཉིས། གཞོད་སེམས།
གཉིད་སྐྱབས་གཉིས། འདོད་པ་ལ་འདུན་པ། ཐེ་ཚོམ་སྡེ་ལུ་པོ་གང་ཡང་རུང་བ་དང་
དུ་ལིན་ཞིང་སེམས་བར་མི་བྱེད་ན། བསམ་གཏན་སྐྱིབ་པ་སྦྱོང་བར་མི་བྱེད་པའི་ཉེས་
བྱས་པ།

25. העבירה המשנית של אי סילוק מכשולים לפיתוח ריכוז מדיטטיבי

נניח שיש לך אחד מחמשת המכשולים הנפוצים לפיתוח ריכוז מדיטטיבי⁷, או צירוף כלשהו שלהם: הזוג של אי-שקט והסחת הדעת לדברים שמושכים מצד אחד, וגעגועים למשהו או מישהו או ייסורי מצפון מצד שני, רגשות של איבה או טינה; הזוג של ישנוניות וקהות; משיכה לאובייקטים של החושים⁸; וספקות שלא טרחת לברר⁹. אתה מבצע עבירה זו כאשר אינך פועל לסילוק מכשולים אלו בשעה שהם עולים, ומרשה להם לשכון בתודעתך.

⁶ בתרבותנו אנו נוכל לכלול כאן גם צפייה במשחקי ספורט, בילוי זמן רב בקריאת עיתונים ו'ורנלים', בידור למינהו, משחקי מחשב, וכו'.

⁷ גרסה זו של חמשת המכשולים לקוחה מספרו של ארייה נרג'ונה, **מכתב לידיד**, פסוק 44.

⁸ בעיקר אוכל ומין.

⁹ חוסר שכנוע ביחס לאפשרות של שחרור, והדרך שמוליכה לשם.

བསམ་གཏན་གྱི་བདེ་བ་ལ་སྲིད་ཅིང་རོ་སྲོང་ལ་ཡོན་ཏན་དུ་ལྷ་ན། གསམ་གཏན་རོ་ལ་
ཡོན་ཏན་དུ་ལྷ་བའི་ཉེས་བྱས་༢༩།

26. העבירה המשנית של התייחסות לתחושות הנעימות שעולות במדיטציה כאל הישג אישי חשוב
אתה עובר עבירה זאת כאשר אתה מתחיל לפתח השתוקקות לתחושות הנעימות שעולות בזמן המדיטציה,
ואתה מתחיל להתייחס לחוויה של תחושות אלו כאל הישג אישי חשוב.

འདི་ཡན་གྱི་ཉེས་བྱས་གསུམ་ནི་བསམ་གཏན་གྱི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་སོ།

שלוש העבירות המשניות שלעיל מנוגדות לתרגול השלמות של ריכוז מדיטטיבי.

།ཉན་ཐོས་གྱི་སྡེ་སྡོད་ཉན་པ། ཚིག་དོན་བཟུང་བ། བསྐྱབ་པ་སོགས་ཐེག་དམན་ལ་
དགོས་ཀྱང་བྱང་སེམས་ལ་དགོས་པ་མེད་པར་ལྷ་ཞིང་གཞན་ལ་དེ་སྐད་སྒྲི་ན། ཉན་
ཐོས་ཐེག་པ་སྡོང་བར་བྱེད་པའི་ཉེས་བྱས་༢༧།

27. העבירה המשנית של פסילת הדרך של המאזינים

עבירה זאת מתבצעת כאשר אתה מאמין ומשתף עם אחרים את הדעה ש-"אלו השייכים לדרך הפחותה
חייבים ללמוד את אוסף הכתבים של המאזינים, להבין את משמעותו, לשנן את מילותיו, לתרגל אותו, וכו',
אלא שכל זה לא נחוץ לבודהיסטות."

བྱང་སེམས་གྱི་སྡེ་སྡོད་ལ་བརྩོན་པར་བྱང་ཡོད་བཞིན་དུ་དེ་ཡལ་བར་བོར་ནས། ཉན་
ཐོས་གྱི་སྡེ་སྡོད་པ་བརྩོན་པར་བྱེད་ན། རང་ཚུལ་ཡོད་བཞིན་དེ་ལ་བརྩོན་པའི་ཉེས་
བྱས་༢༤།

28. העבירה המשנית של השקעת מאמץ בדרכים אחרות, בשעה שזו שלנו זמינה.

אתה מבצע עבירה זאת כאשר יש לך את התנאים להתאמץ להעמיק בכתבים של דרך הבודהיסטות,
ובמקום זה אתה מתאמץ להעמיק בכתבים של דרך המאזינים.

སངས་རྒྱལ་གྱི་གསུང་ལ་བརྟེན་པར་བྱས་ཡོད་བཞིན་དེ་མ་གྲུས་པར། ལྷ་སྟེགས་གྱི་
བསྟན་བཅོས་ལ་བརྟེན་པར་བྱེད་ན། བརྟེན་མིན་གྱི་རོལ་བསྟན་བཅོས་ལ་བརྟེན་པའི་
ཉིས་བྱས་པེ།

29. העבירה המשנית של השקעת מאמץ בכתבים לא בודהיסטים, בשעה שאין צורך לעשות זאת.

עבירה זאת מתרחשת כאשר יש לך את ההזדמנות להתאמץ להתעמק בתורתו של הבודהה, ובמקום זאת אתה מתעמק בכתבים שאינם בודהיסטיים.

དགོས་པའི་དབང་གིས་ལྷ་སྟེགས་གྱི་བསྟན་བཅོས་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་ཡོད་ཀྱང་ཐོག་
མཐའ་བར་གསུམ་དུ་དེ་ལ་དགའ་ཞིང་འཇུག་པར་བྱེད་ན། བརྟེན་པར་བྱས་ཀྱང་དེ་ལ་
དགའ་བའི་ཉིས་བྱས་པེ།

30. העבירה המשנית של פיתוח משיכה לכתבים לא בודהיסטים, גם אם יש צורך להתעמק בהם.

נניח שיש סיבה שמחייבת אותך להשקיע מאמץ בכתבים לא בודהיסטיים. אתה עובר את העבירה הזאת כאשר במהלך עבודתך אתה מפתח משיכה לכתבים אלו: בהתחלה, באמצע ובסוף.

བྱང་སེམས་གྱི་སྡེ་སྡོད་གང་ཡང་རུང་བ་ལ་འདི་བཟོད་བྱ་དམན་ཞེས་པའམ། བཟོད་
བྱེད་དམན་ཞེས་པའམ། བྱེད་པ་པོ་དམན་ཞེས་པའམ། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་མི་
འགྲུང་ཞེས་སྐྱར་པ་འདི་བས་པའི་ཚིག་སྟེན་ན། ཐོག་པ་ཚེན་པོ་སྟོང་བར་བྱེད་པའི་ཉིས་
བྱས་པེ།

31. העבירה המשנית של דחיית דרך המהינה

אתה מבצע עבירה זאת כאשר אתה מוריד את קרנם של חלק או של כל הכתבים של דרך הבודהיסטיות, באומרך דברים כגון: "החלק הזה הוא לא כל כך טוב", "החלק הזה אינו כתוב היטב", או "המחבר של כתב זה הוא לא הכי טוב", או "חלק זה איננו תורם לרווחת היצורים".

ང་རྒྱལ་ལམ་ཁོང་ཁྲོས་བདག་ལ་བསྟོད་ཅིང་གཞན་ལ་སྟོད་ན། བདག་བསྟོད་གཞན་
སྟོད་གྱི་ཉིས་བྱས་པེ།

32. העבירה המשנית של שבח עצמי ובקורת על הזולת

אתה עובר את העבירה הזאת כאשר אתה משבח את עצמך או מבקר את זולתך מתוך מניעים של גאווה או כעס.

ང་རྒྱལ་ལམ་ལི་ལོའི་དབང་གིས་ཚོས་འཆད་པ་དང་། ཚོས་ཀྱི་འབེལ་གཏམ་སོགས་
ལ་མི་འགོ་ན། ཚོས་ཀྱི་དོན་དུ་འགོ་བར་མི་བྱེད་པའི་ཉེས་བྱས་ཟེ།

33. העבירה המשנית של לא ללכת ולהקשיב לדהרמה

אתה מבצע עבירה זאת כאשר, בגלל גאווה או עצלות, אינך בא לאירוע שבו מיישגו מסביר את הדהרמה, או שיש בו דיון על דהרמה, וכדומה.

རང་ལ་ཚོས་སྣོ་བའི་གང་ཟག་ལ་སྣོན་པའི་འདུ་ཤེས་དང་། བཀུར་སྣོ་སོགས་མི་བྱ་
བར་བྱེད་གསོད་དང་འཕྲུལ་ཞིང་ཚིག་ལེགས་པ་ལ་ཉོན་གྱི་དོན་ལ་མི་ཉོན་ན། དེ་ལ་སྣོད་
དང་ཡི་གེ་ཉོན་པའི་ཉེས་བྱས་ཟེ།

34. העבירה המשנית של התמקדות בקנקן ובהצגה

אתה מבצע עבירה זו בשעה שאינך מתייחס למי שמלמד אותך דהרמה כאילו היה/הייתה הבודהה עצמו, אינך מכבד אותם כראוי, וכדומה. במקום זאת, אתה מבטל את המורה לגמרי, או מבקר אותו/ה מאחורי גבו/ה, ומתמקד בשאלה האם האופן שבו הם מתבטאים הוא יפה או לא, וכל זאת במקום להתמקד במשמעות דבריהם.

འདི་ཡན་གྱི་ཉེས་བྱས་བརྒྱུད་ནི་ཤེས་རབ་ཀྱི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་ཏེ་ཉེས་བྱས་སོ་བཞི་པོ་
འདི་རྣམས་ནི་དགེ་བ་ཚོས་སྣོད་གྱི་ཕྱིན་དུག་གི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་ཀྱི་ཉེས་པའོ།

שמונה העבירות המשניות שלעיל מהוות פגיעה בתרגול של שלמות החוכמה, וכך שלושים וארבע העבירות המשניות שמגיבו עד כאן מנוגדות לאימון של צבירת החסד באמצעות התרגול של שש השלמויות.

|བྱ་བ་གཏན་ལ་འབེབས་པ། ལམ་དུ་འགྲོ་བ། རྣམ་སྐྱོབ་པ། ཉེས་པ་མེད་པའི་ལས།
ལོངས་སྐྱོད་བསྐྱུང་བ། བྱི་བ་བསྐྱུལ་པ། དགའ་སྟོན། བསོད་ནམས་བྱེད་པ་སྟེ་བསྐྱུང་
གང་རུང་ལ་གྲོགས་བྱེད་འོས་པའི་ཚེ་ཁོང་ཁྱོད་ལེ་ལོའི་དབང་གིས་གྲོགས་མི་བྱེད་
ན། དགོས་པའི་གྲོགས་སུ་འགྲོ་བར་མི་བྱེད་པའི་ཉེས་བྱས་སོ་ཨྲ།

35. העבירה המשנית של אי מתן עזרה למי שזקוק לה

נניח שקורות נסיבות שבהן יהיה זה מתאים שתעזור למישהו הזקוק לעזרה. נמנה כאן שמונה סוגים שונים של אנשים העלולים להזדקק לעזרה:

- מישהו שזה עתה נטל על עצמו משימה כלשהי
- מישהו שמנסה להגיע למקום כלשהו
- מישהו שמנסה ללמוד שפה
- מישהו שמנסה לרכוש מיומנות (בתנאי שזו אינה פוגעת)
- מישהו שמנסה להגן על רכושו
- מישהו שמנסה לאחות קרע בין אנשים
- מישהו שמנסה לארגן אירוע שיש בו ברכה לזולת
- מישהו שמנסה לעשות איזה חסד, באופן כללי

עבירה זו מתבצעת כאשר אין אתה מוכן לעזור לאנשים אלו, בשל כעס או עצלות.

ནད་པ་ལ་རིམ་གྱོ་དང་བསྐྱེན་བཀུར་བྱེད་འོས་པའི་ཚེ་ཁོང་ཁྱོད་ལེ་ལོའི་དབང་གིས་
རིམ་གྱོ་དང་བསྐྱེན་བཀུར་མ་བྱེད་ན། ནད་པའི་རིམ་གྱོ་བྱ་བར་སྐྱོང་བའི་ཉེས་བྱས་སོ་
ཨྲ།

36. העבירה המשנית של אי מתן עזרה לחולים

נניח שקורה מצב שבו היה מן הראוי שתבוא לעזור או לטפל באנשים חולים. אתה עובר עבירה זאת כאשר אתה אינך עושה זאת, בגלל כעס או עצלות.

འཁོང་ག། འོན་པ། ཡན་ལག་མེད་པ། ལམ་གྱིས་ངལ་ག། སྐྱིབ་པ་ལྟའི་སྐྱུག་
 བསྐྱལ་ག། གཞོན་སེམས་སོགས་རྣམ་ཏོག་གི་སྐྱུག་བསྐྱལ་ག། གཞན་གྱིས་དམའ་
 ཕབས་པའི་སྐྱུག་བསྐྱལ་བ་སྟེ་བདུན་གང་རུང་ལ་ཁོང་གྲོ་དང་ལེ་ལོའི་དབང་གིས་སྐྱུག་
 བསྐྱལ་དེ་དག་སེལ་བའི་ཐབས་མི་བྱེད་ན། སྐྱུག་བསྐྱལ་སེལ་བར་མི་བྱེད་པའི་ཉེས་
 བྱས་ཟེ།

37. העבירה המשנית של אי מתן עזרה לסובלים

נניח שיש מי שסובל מאחת הבעיות הבאות, או מצרות של כמה מהן: עיוורון, חרשות, נכות, תשישות
 לאחר מסע, עינוי ע"י אחד או יותר מחמשת המכשולים¹⁰, רדוף על ידי מחשבות של טינה אובססיבית
 כלפי מישהו, או שסבל מפלה מידי מישהו. אתה מבצע עבירה זו כאשר אינך מנסה להקל על סבלם בדרך
 כלשהי, בגלל כעס או עצלות.

འདི་ཕྱིའི་དོན་ལ་ཚུལ་བཞིན་མ་ཡིན་པར་ཞུགས་པའི་སེམས་ཅན་ལ་ཁོང་གྲོ་ལེ་
 ལོའི་དབང་གིས་སྐྱོན་མེད་པའི་རིགས་པ་ཇི་ལྟར་འཚམས་པ་ཚུལ་བཞིན་མི་བསྟན་ན།
 བག་མེད་པ་ལ་རིགས་པ་མི་བསྟན་པའི་ཉེས་བྱས་ཟེ།

38. העבירה המשנית של הימנעות ממתן עצה למי שפועלים בצורה מסוכנת

נניח שמישהו פועל בצורה שתפגע בו בחיים הנוכחיים או בבאים. אתה מבצע עבירה זאת כאשר, בגלל כעס או
 עצלות, אינך טורח להעמידם על חומרת מעשיהם, תוך מתן נימוקים משכנעים המבוססים בהגיון צלול, ואשר
 יתאימו למצבם, אשר יעזרו להם להפסיק את התנהגותם הפוגעת.

རང་ལ་ཕན་འདོགས་པ་ལ་མནར་སེམས་སམ་ལེ་ལོའི་དབང་གིས་ཕན་ལན་མི་བྱེད་ན་
 བྱས་ལ་ལན་དུ་ཕན་མི་འདོགས་པའི་ཉེས་བྱས་ཟེ།

39. העבירה המשנית של אי מתן עזרה למי שעזר לך בעבר

אתה מבצע עבירה זאת כאשר, בגלל רצון לפגוע או מתוך עצלות, אינך טורח לגמול על חסד שנעשה עמך.

¹⁰ תאוה אובססיבית, עצלות של הרוח או פיגור שכלי, חרטה או עייפות מתמדת, חוסר יכולת ריכוז, חוסר יכולת החלטה

ཉེས་དྲུང་མ་ལོངས་སྒྲོན་དང་བྲལ་བའི་སྤྱི་ལོ་བྱུང་བའི་སེམས་ཅན་ལ་མནར་སེམས་
སམ། ལེ་ལོའི་དབང་གིས་སྤྱི་ལོ་དེ་སེམས་བར་མི་བྱེད་ན། གཞན་གྱིས་སྤྱི་ལོ་སེམས་
བར་མི་བྱེད་པའི་ཉེས་བྱས་ལ།

40. העבירה המשנית של אי הפגת צערו של אחר

אתה מבצע עבירה זאת כאשר, בגלל רצון לפגוע או בגלל עצלות, אינך טורח לעזור לאדם שמרגיש שאיבד משהו או משהו יקר לליבם, להתגבר על צערם.

ཟས་སྒྲོམ་སོགས་སྒྲོང་བ་པོ་ལ་མནར་སེམས་སམ། ལེ་ལོའི་དབང་གིས་མ་བྱིན་ན།
ནོར་འདོད་པ་ལ་སྤྱིན་པར་མི་བྱེད་པའི་ཉེས་བྱས་ལ།

41. העבירה המשנית של אי מתן כסף או דברים חומריים למי שחפץ בהם

אתה עובר עבירה זאת כאשר, בגלל רצון לפגוע או בגלל עצלות, אתה נמנע מלתת כסף או אוכל וכדומה למי שמבקש דברים אלה ממך.

འཁོར་བསྐྱུས་པ་ལ་མནར་སེམས་སམ་ལེ་ལོའི་དབང་གིས་གདམས་ངག་མི་སྟར་
བའམ་དེ་དག་གི་ཕྱིར་བྲམ་ཟེ་བྲིམ་བདག་དད་པ་ཅན་ལ་ཡོ་བྱད་ཚོས་བཞིན་དུ་མི་
འཚོལ་ན། འཁོར་རྣམས་ཀྱིས་ནི་དོན་མི་བྱེད་པའི་ཉེས་བྱས་ལ།

42. העבירה המשנית של אי סיפוק צרכי תלמידך

אתה מבצע עבירה זאת כאשר, בגלל רצון לפגוע או מתוך עצלות, אינך נותן הנחיות רוחניות למעגל תלמידיך, או שאתה נמנע מלפעול למענם ולמצוא להם, בצורה נאותה, מקורות תמיכה ממי שמאמינים בדרך ומסוגלים לתרום.

མནར་སེམས་སམ་ལེ་ལོའི་དབང་གིས་གཞན་གྱི་སེམས་དང་མཐུན་པར་མི་བྱེད་ན།
གཞན་གྱི་སྒོ་དང་མཐུན་པར་མི་འཇུག་པའི་ཉེས་བྱས་ལ།

43. העבירה המשנית של לא להסתדר עם מישהו

אתה מבצע עבירה זאת כאשר, בגלל רצון לפגוע או תוך עצלות, אינך מצליח להסתדר עם מישהו.

མན་སེམས་སེམས་ལེ་ལོའི་དབང་གིས་གཞན་གྱི་ཡོན་ཏན་དང་བསྐྱབས་ལ་མི་བཟོད་
པའམ་ལེགས་པར་སྐྱབ་ལ་ལེགས་སོ་མི་སྟེར་ན། ཡོན་ཏན་བསྐྱབས་པ་བཟོད་པར་
མི་བྱ་བའི་ཉེས་བྱས་ལ།

44. העבירה המשנית של לא לשבח את הסגולות הטובות של מישו

אתה מבצע עבירה זאת כאשר, בגלל רצון לפגוע או מתוך עצלות, אינך משבח את סגולותיו הטובות של מישו, או שאינך משבח דבר טוב שהם עשו או אמרו.

སེམས་ཅན་དམའ་དབབ་པ་དང་། ཆད་པས་བཅད་པ་དང་། བསྐྱད་པར་རིགས་པ་
རྣམས་ལ་ཉོན་མོངས་སེམས་ལེ་ལོའི་དབང་གིས་དེ་དང་དེ་མི་བྱེད་ན། རྒྱན་དུ་འཚམ་
པར་ཚར་མི་གཅོད་པའི་ཉེས་བྱས་ལ།

45. העבירה המשנית של אי השריית משמעת כשהגיע הזמן לכך

נניח שיש בעיה שהגיעה לנקודה כזאת שהדבר המתאים לעשות הוא לפעול בצורה תקיפה: לנזוף, להעניש, או אפילו לגרש מישו. אתה מבצע עבירה זאת כאשר, בגלל נגע רוחני או עצלות, אינך נוקט בפעולה הנחוצה.

རང་ཉིད་རྩུ་འཕུལ་དང་། མཐུ་སྣ་ཚོགས་དང་ལྡན་ན། སྐྱབ་པར། འདུན་པར། ལྷོམ་
པ་དང་མ་ལྡན་པ་ལ་དད་པའི་བྱིན་པ་སྟོང་བ་སོགས་བྱེད་རིགས་པ་ལ། སྐྱབ་པར།
འདུན་པར། ལྷོམ་པ་དང་མི་ལྡན་པ་ལ་དད་པའི་བྱིན་པ་སྟོང་བ་སོགས་མི་བྱེད་ན། རྩུ་
འཕུལ་བསྐྱབས་ལ་སོགས་མི་བྱེད་པའི་ཉེས་བྱས་ལ།

46. העבירה המשנית של אי שימוש בכוחות על-טבעיים כשהגיע הזמן לכך

נניח שיש לך כוחות על-טבעיים, ונוצר מצב שבו יהיה זה נכון להשתמש בכוחות אלו כדי להפחיד מישו, או לתת לו השראה, או למנוע מישו שאינו רשאי לכך מלקחת לעצמו מנחה שניתנה מתוך אמונה [לסגנה], או משהו דומה. אתה מבצע עבירה זאת כאשר, בנסיבות אלו, אינך משתמש בכוחותיך העל-טבעיים להפחיד את אותו אדם, או לתת להם השראה, או למנוע מאדם שלא לקח נדרים מליהנות ממנחה שנתנה באמונה מלאה, או כל דבר מעין זה.

ཉེས་བྱས་བཅུ་གཉིས་པོ་འདི་སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་གྱི་ཚུལ་བྲིམས་གྱི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་སོ།།

שתיים-עשרה העבירות המשניות שמנינו לעיל מנוגדות למוסריות של פעולה למען כל הברואים.

19

העבירות המשניות כנגד השאיפה להארה

עבירות משניות כנגד הכללים של המשאלה להשגת השאיפה להארה

ཕྱག་ཞུ་ཡང་སློན་སེམས་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་དང་འགལ་བའི་ཉེས་བྱས་ལ། བཞུག་ལ་ཚོས་དང་ཟང་ཟིང་གིས་སྐྱོང་འོས་པ་ལ་མི་སྐྱོང་བ་དང་། བཞུག་གྱི་བཞོན་པ་ལ་འཁོར་དུ་འཇོན་ཅིང་རིས་སུ་བཅད་ནས་ཆགས་སྲུང་བྱེད་པ་དང་།

הרשימה הבאה מכילה עבירות נוספות, שהן מנוגדות לכללים של המשאלה להשגת השאיפה להארה.

- אי מתן תמיכה למי שראוי לקבל תמיכה, בין אם זה ע"י מתן דהרמה או תמיכה חומרית.
- לא לוותר על כעס על דבר מה שמישוהו עשה כדי לפגוע בך.
- להפלות בין אנשים, במובן של לחבב את חלקם ולא לחבב אחרים.

དམ་པ་མི་བསྟེན་ཞིང་ཐོས་བསམ་བྱེད་པ་དོར་བ་དང་། ཟས་གོས་སོགས་ལ་ལོངས་སྟོན་ཚོ་བཞུག་དོན་གྱི་བསམ་བསམ་མ་ཟིན་པ་དང་དགི་བའི་བྱ་བ་ཀུན་ལ་སེམས་བསྐྱེད་གྱིས་ཟིན་པར་མ་བྱས་ན་ཉེས་བྱས་སུ་གསུངས་ཤིང་།

- לא לקחת את עצמך אל לאמה קדושה.
- לזנוח את התרגול של לימוד הדהרמה והרהור על מה שלמדת.
- לא לזכור בליבך שמטרתך היא לעזור לאחרים כאשר אתה נהנה מאוכל, ביגוד, או כל דבר אחר שאתה משתמש בו.
- עשייה של מעשה חסד כלשהו מבלי שתשמור ברקע את המודעות של השאיפה להגיע להארה למען כל הברואה.

כל אלו הן עבירות משניות שמנוגדות למשאלה להשגת השאיפה להארה.

ཕྱི་བ་གཞན་དུ་ཡང་བྱང་ཆུབ་གྱི་སེམས་དང་མི་འབྲལ་བའི་སྐྱུ། རྟལ་ཚེས་བཞི་སྟོང་
ཞིང་། དཀར་ཚེས་བཞི་སྟོང་བར་བྱ་དགོས་པས་དེའི་ཚུལ་ནི།

ישנם גורמים נוספים אשר ימנעו את אובדן השאיפה להארה בחייך הבאים. על מנת להבטיח שזה אמנם יקרה עליך לוותר על ארבעת המעשים השחורים, ולדאוג לעשות את ארבעת המעשים הלבנים. והנה הפירוט:

རྟལ་ཚེས་དང་པོ་སྐྱ་མ་དང་མཚན་གནས་སོགས་ལ་དེར་ཤེས་བཞིན་དུ་རྩུན་གྱིས་དབྱ་
བསྐྱོར་བ། དེའི་གཉིན་པོར་དཀར་ཚེས་དང་པོ་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་བཞད་གད་ཅམ་གྱི་
ཕྱིར་ཡང་ཤེས་བཞིན་དུ་རྩུན་མི་སྐྱ་བ།

- המעשה השחור הראשון הוא באופן מכוון להונות את הלאמה שלך, או את אלו שלהם או מגישים מנחות, או אנשים כאלו, ע"י שמשקרים להם.
- תרופת הנגד שמונעת דבר זה הוא הראשון בין המעשים הלבנים, לעולם לא להגייד במכוון דבר שקר, אפילו לא בצחוק, לא יצור חי.

རྟལ་ཚེས་གཉིས་པ་གཞན་གྱི་དགོ་བ་བྱེད་པ་ལ་འགྲོད་པ་བསྐྱེད་དུ་གཞུག་པ། དེའི་
གཉིན་པོར་དཀར་ཚེས་བཞི་པ་རང་གིས་སྨིན་པར་བྱས་པའི་སེམས་ཅན་ཐེག་དམན་གྱི་
ཐེག་པ་ལ་མི་འགོད་པར་རྩོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་འཇིན་དུ་གཞུག་པ།

- המעשה השחור השני הוא לגרום למישהו להתחרט על מעשה טוב שעשה.
- תרופת הנגד כך הוא המעשה הלבן הרביעי, והוא להביא מישהו שאתה מטפח לשאוף להארה שלמה ולא להביאם לדרך הפחיתה.

རྟལ་ཚེས་གསུམ་པ་བྱང་སེམས་ལ་ཁོང་ཁྲོས་མི་སྒྲན་པར་བཟློད་པ། དེའི་གཉིན་པོར་
དཀར་ཚེས་གསུམ་པ་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་སྟོན་པའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་ཅིང་དག་སྐྱང་སྟོར་
བ།

- המעשה השחור השלישי הוא להגיד משהו לא נעים לבודהיסטווה מתוך כעס.
- תרופת הנגד לכך הוא המעשה הלבן השלישי, והוא לנסות ולתפוס כל יצור כאילו הוא המורה הנעלה¹¹ בעצמו, ולראות את כל היצורים, ואת כל הדברים, כטהורים לחלוטין.

ནག་ཚེས་བཞི་པ་སེམས་ཅན་གང་ལ་ཡང་ལྷག་བསམ་མིན་པའི་གཡོ་སྐྱ་བྱེད་པ།
 དེའི་གཉིན་པོར་དཀར་ཚེས་གཉིས་པ་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་གཡོ་སྐྱ་མིན་པར་བྱང་པའི་
 བསམ་པ་ལ་གནས་པ་སོགས་བསྐབ་བྱ་འདི་རྣམས་ལ་ནན་ཏན་གྱིས་བསྐབ་པར་བྱ་
 བའོ།།

- המעשה השחור הרביעי הוא לנהוג עם מישהו בעורמה או באי-יושר, בלי לזכור שאתה אחראי באופן אישי להארטו.
- תרופת הנגד לכך הוא המעשה הלבן השני, שמירה על יושר מוחלט עם כל הבריות, ללא שום צורה של הונאה.

20
כיצד לשמור על גדרי הבודהיסטווה

הקטעים הבאים נלקחו שוב מתוך דרך המלך לבודהיסטווה, מאת ג'ה צונגקפה הדגול:

གཉིས་པ་དེ་ལས་སེམས་བསྐྱང་བའི་ཚུལ་ནི། བྱང་སེམས་རྣམས་ཀྱི་བསྐབ་པའི་གཞི་
 ལྔར་བཤད་པ་འདི་དག་ནི་མདོ་སྡེ་ལས་དངོས་སུ་བྱུང་བ་ཤ་སྟག་སྡེ་ཚུལ་གླིམས་
 གསུམ་ལ་བརྩམས་ནས་སྟོན་པས་མདོ་སྡེ་གཞན་དང་གཞན་དུ་ཐོར་བུ་ཐོར་བུར་
 གསུངས་པའི་ཐོར་བུ་དེ་དག་བྱང་སེམས་ཀྱི་སྡེ་སྟོན་གྱི་མ་མོ་འདིར་ཕྱོགས་གཅིག་དང་
 རྒྱན་གཅིག་དུ་ཚང་བར་འཕགས་པ་ཐོགས་མིན་གྱིས་བཤད་པའོ།

שנית, נביא הנחיות שיגנו על תודעתך מפני עבירות אלו. נתחיל בכמה מילים על הפרטים שניתנו עד כאן אודות כללי ההתנהגות שהבודהיסטווה צריכים לשמור. אין ולו אחד מהם שלא נלקח ישירות מהסותרות עצמן; הכול, החל מההסבר של שלושת סוגי המוסר ואילך, נמצא

¹¹ שימוש מעין זה במלה "מורה" מתכוון ללורד בודהה.

מפוזר באוסף של מקורות שנאמרו ע"י המורה הקדוש וכלולים באוסף הסותרות. אזכורים אלו הובחרו בשלמות ע"י ארייה אסנגה אשר כינס אותם לספר אחד ושושלת אחת, הסבא הגדול לכל הספרות של הבודהיסטות.

།དེ་ལྟར་ན་རང་བཟོ་དང་བྲལ་བའི་བསྐྱབ་པའི་གནས་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་དུ་བྱང་
སེམས་གུས་པ་སྐྱིས་པས་བསམ་པ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་གསུམ་གྱིས་གཞན་ལས་སྡོམ་
པ་ཡང་དག་པར་བྲངས་ནས་བསྐྱབ་པ་ལ་སྡིང་བག་པ་ནས་མཚོག་དུ་གུས་པར་བྱས་ཏེ་
ཇི་ལྟར་བཅས་པ་ལས་མི་འགལ་པར་བསྐྱབ་པར་བྱའོ།

כיוון שכללי המוסר מקורם כזה, ואינם משהו שמישהו סתם המציא, חייבים הבודהיסטות לפתח כלפיהם יראת כבוד ולשמרם. יראת כבוד זאת תנחה אותם לפתח שלוש כוונות מצוינות, שיביאו אותם ליטול את הנדרים ממישהו אחר, ואז לפתח, מעומק ליבם, יחס כבוד לכללים שרואה בהם את הנעלה שבכל הדברים. ולבסוף, עליהם לנצור את הכללים שקיבלו, ולעולם לא להפר אותם.

།བསམ་པ་གསུམ་ནི། དེ་དག་ལ་སློབ་པར་འདོད་པའི་བསམ་པ་རྣམ་པར་དག་པ་དང་
བྱང་ཆུབ་འདོད་པའི་བསམ་པ་དང་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱ་བའི་བསམ་པ་འོ།

שלוש הכוונות המצוינות הן כדלהלן:

- הכוונה הטהורה לשמור על הכללים,
- הכוונה להגיע להארה,
- הכוונה לפעול למען כל הברואים.

21

האופן שבו נדרים מסוימים מופרים בצורה חמורה יותר מנדרים אחרים

ལྷ་པ་ལྟར་བ་ཆེ་ཆུང་གི་དབྱེ་བ་ནི་བྱེད་པ་ལས་ནི་མི་འཕེས་པ་དང་བག་མེད་གྱིས་བྱས་
པ་ཆུང་དུ་ཉོན་མོངས་མང་བས་བྱས་པ་འབྲིང་མ་གུས་པས་བྱས་པ་ཆེན་པོ་འོ།

החלק החמישי של דיוננו עוסק בחלוקה של העבירות לכאלו שהן יותר חמורות וכאלו שפחות. מבחינת הגורם לעבירה, אלו שנעשו בגלל אי הכרת הנדרים או בגלל חוסר תשומת לב הן הכי פחות חמורות; אלו שנעשו בגלל התקפה של נגעי הרוח הן בינוניות בחומרתן; ואלו שנעשו בגלל חוסר כבוד לנדרים הן החמורות ביותר.

ཁབསམ་པ་ལས་ནི། རྒྱལ་གསུམ་རྒྱུང་འབྲིང་ཆེ་གསུམ་གྲིས་བྱས་པ་ནམས་རྒྱུང་
འབྲིང་ཆེན་པོ།

מבחינת מצב התודעה של האדם, אותן מפלות המלוות ברעלים הרוחניים [של השתוקקות, דחייה או בורות] בעוצמה חלשה, בינונית, או חזקה, יגרמו לחומרת העבירה להיות – בהתאמה – חלשה, בינונית, או חזקה.

ཁགཞི་ལས་ནི། བསམ་པ་མཚུངས་པས་གཞི་རང་བཞིན་གཅིག་ལ་བྱས་ཀྱང་རྒྱུང་
འབྲིང་ཆེན་པོར་འགྱུར་བ་ཡོད་དེ་ཞེ་སྲིད་གི་ཀུན་དགེས་མཚུངས་པས་དུད་འགྲོ་དང་ཕ་
ས་ས་ཡིན་པའི་མིའམ་མིར་ཆགས་པ་དང་མིར་གྱུར་པའི་ཕ་ས་བསད་ན་རིས་པ་ལྟར་
རྒྱུང་བྱེད་དང་མཚམས་མེད་མིན་པའི་ཕ་ས་པ་དང་མཚམས་མེད་པའི་ཕ་ས་པར་འགྱུར་
དོ།

מבחינת האובייקט של העבירה, חומרת העבירות יכולה להיות חלשה, בינונית, או חזקה, גם אם היא מבוצעת עם אותה המידה של נגעים רוחניים, כלפי אובייקטים בעלי איכות משותפת. למשל, נניח שנזיר/ה המונעים ע"י אותה "שרשרת" של נגעים רוחניים, אותה מידה של שנאה, הורגים אחד מהבאים:

1. היה
2. אדם או עובר שאינו אביהם או אמם
3. אדם שהינו אביהם או אמם

במקרה הראשון, העבירה היא "נפילה" [תגרום ללידה בעולמות התחתונים], במקרה השני העבירה היא מפלה (אבוד הנדר) שאיננה מעשה מייד, ובמקרה השלישי העבירה היא מפלה שהיא גם מעשה מייד.

ཁམོགས་པ་ལས་རྒྱུང་དུ་མོགས་སུ་འགྱུར་བ་ནི། རྒྱུང་བ་གཅིག་ནས་ལྷའི་བར་དུ་བྱུང་
བ་ཚེས་བཞིན་དུ་སྤྱིར་མི་བྱེད་པ་ནི་རྒྱུང་དུ་དང་རྒྱལ་ནས་གངས་ཤེས་པར་བྱ་རྣམས་པའི་
བར་དུ་བྱུང་ལ་ཚེས་བཞིན་དུ་སྤྱིར་མི་བྱེད་པ་ནི་འབྲིང་དང་རྒྱུང་བ་དཔག་དུ་མེད་པ་ལ་
འདི་སྟེན་དོ་ཞེས་གངས་ཤེས་པར་མི་རྣམས་པ་ནི་ཆེན་པོ།

כעת נסביר כיצד עבירות מחמירות כתוצאה מהצטברות. אם בצעת בין אחת לחמש עברות, ולא טיהרת אותן כיאות, הרי שזה נחשב לדרגת חומרה קלה. אם בצעת יותר עבירות, אך אתה עדיין מסוגל למנותן, ולא טיהרת אותן כיאות, זה נחשב דרגת חומרה בינונית. אם לא ניתן יותר לאמוד את מספר העבירות שבצעת, כלומר אינך מסוגל יותר למנותן, הרי שזה נחשב דרגת חומרה גדולה.

།དེ་ལྟར་གསུངས་པ་ལ་འདིར་ནི་དེ་བོ་ཉིད་དང་གཞི་གཉིས་ཇི་བཞིན་མི་སྐྱར་བར་
སྐབས་དང་བསྐྱེད་ལ་གཞན་གསུམ་འབྲེལ།

נושא זה מוסבר בכתובים בצורה הבאה: מבין שלושת התיאורים שהוצגו כאן, אלו שמבססים את החומרה על טבעה של העבירה ועל האובייקט שלה אין ליישםם כפשוטם כי אם על פי ההקשר של העבירה; שלושת ההיבטים האחרים, לעומת זאת, הם כמו שתוארו.

།དེ་ལ་མི་ཤེས་པས་ལྟོང་བ་འབྱུང་བ་ནི། ལྟོང་བ་མ་ཐོས་ཤིང་མ་ཉོགས་པས་སློམ་གྱང་
བའི་ཕྱིར་ལྟོང་བ་ལ་ལྟོང་བ་མ་ཡིན་པར་འདྲུ་ཤེས་ནས་ལྟོང་བ་འབྱུང་བའོ།

למה אנחנו מתכוונים כשאנו אומרים שמישהו ביצע עבירה בגלל "בורות"? זה קורה כאשר האדם שמבצע את העבירה אינו מזהה אותה כעבירה; זה קורה בגלל שאותו אדם אינו מכיר את העבירות, כיוון שלא למד עליהן או שלא הבינן.

།ཤེས་གྲང་ལྟོང་བ་འབྱུང་བ་ནི་ལྟོང་བ་ལ་སློམ་གྱང་ཡང་བཟིན་ངེས་པ་དང་ཤེས་བཞིན་མ་
ཡིན་པར་གནས་པས་བྲན་པ་ཉི་བར་མི་གནས་པ་ལས་ལྟོང་བ་འབྱུང་བའོ།

המקרה הבא קורה כאשר אתה מבצע עבירה למרות שאתה יודע שזאת עבירה. זהו המקרה של עבירה שמתבצעת למרות שאתה מכיר את הנדרים, אלא שאינך מצליח להישאר בתשומת לב על מה שאתה עושה. וזה קורה בגלל שכחה עצמית, אי עמידה על המשמר.

།ཉོན་མོངས་མང་བས་འབྱུང་བ་ནི། ཏུག་གསུམ་ཤས་ཆེ་བས་འདི་ནི་བྱ་བ་མ་ཡིན་ནོ་
སྐྱེ་དུ་ཤེས་གྲང་རང་དབང་མེད་པར་འབྱུང་བའོ།

למה הכוונה במילים "התקף של נגעי הרוח"? זה קורה כאשר אחד משלושת הרעלים משתלט על תודעתך, ואתה חסר אונים להימנע מביצוע העבירה; אתה עושה זאת למרות שתוך כדי עשייה אתה חושב לעצמך "זה לא משהו שאני אמור לעשות".

།མ་གུས་པས་འབྱུང་བ་ནི། ལྷུང་བ་ལ་སློབ་བྱུང་ཡང་དམན་པ་ལ་མོས་ཤིང་། ལྷོན་གྱི་
 མ་སྐྱུད་པས་དགོས་ལྷོང་གི་ཚུལ་ལ་མ་ལྟ་ཞིང་སྤང་འདས་དང་ཚོས་དང་དགོ་འདུན་ལ་
 མ་གུས་པ་དང་ཇི་ས་མེད་པ་དང་ངོ་ཚ་མེད་པ་དང་བསྐྱབ་པ་མི་འདོད་པ་དང་མ་གུས་
 པས་ཅི་འདོད་དགུར་ལྷུང་བ་འབྱུང་བའོ། །དེའི་དང་པོ་གཉིས་ཀྱིས་ནི་ཉོན་མོངས་པ་
 ཅན་མ་ཡིན་ལ་ཕྱི་མ་གཉིས་ཀྱིས་ནི་ཉོན་མོངས་ཅན་གྱི་ལྷུང་བ་འབྱུང་ངོ་། །ཞེས་འདུལ་
 བའི་མ་མོ་བསྐྱབ་པ་ལས་གསུངས་སོ།

למה הכוונה כשמישהו מבצע עבירה בשל "חוסר כבוד לנדרים"? זהו המקרה שבו, למרות שכבר למדת מהן
 העבירות, בכל זאת אתה מבצע אחת מהן, בגלל אחת מתשע הסיבות הבאות:

1. אתה עדיין נמשך לצורת התנהגות נחותה
2. לא הצלחת ליצור סיבות מתאימות בעבר, ולכן אין לך הערכה או כבוד לדרך של תרגול החסד
3. אין לך הערכה וכבוד למצב של נירוונה
4. אין לך הערכה וכבוד לדהרמה
5. אין לך הערכה וכבוד לסנגהה
6. אין לך הערכה וכבוד באופן כללי, לשום אובייקט
7. אין לך שום רגש של בושה
8. אין לך רצון לשמור על כללי המוסר
9. אתה חסר כבוד באופן כללי, ועושה רק מה שמתחשק לך

שתי הסיבות הראשונות מבין הנ"ל גורמות לעבירות שאינן כרוכות בנגעים רוחניים, ושתי האחרונות גורמות
 לעבירות שכרוכות בנגעים רוחניים. כל הדיון הזה לקוח מהגרסה המקוצרת של הטקסט העיקרי על תרגול
 המשמעת.

כיצד להימנע משבירת נדרי הבודדהיסטווה

།ལྷུང་བ་འབྱུང་བའི་སྐྱུ་བཞི་པོ་དེ་དག་གི་གཉིན་པོར་ལྷུང་བ་ལ་མཁས་པ་དང་བྲན་པ་
 དང་ཤེས་བཞིན་བསྐྱུན་པ་དང་ཉོན་མོངས་གང་ཤས་ཆེ་བའི་གཉིན་པོ་ལ་འབད་པ་དང་
 ངོ་ཚ་བྲིལ་ཡོད་དང་སྣོན་པ་དང་བསྐྱབ་པ་ལ་གུས་པར་བྱའོ།

כעת נביא תרופות נגד לארבע הסיבות שגורמות לביצוע עבירות:

1. הפוך עצמך למומחה בהכרת העבירות
2. שמור על רמה גבוהה של תשומת לב ודריכות
3. אתר לאיזה מנגעי הרוח אתה הכי נוטה, ועשה מאמץ רציני לתרגל את התרגול שנוגד נטייה זו.
4. פתח תחושת בושה והתחשבות בדעת הזולת; טפח תחושה עמוקה של כבוד למורה הנעלה, ולנדרים.

הלקט הבא לקוח מ-*מחרוזת אבני חן זוהרות*, שנכתב על ידי *Geshe Tsewang Samdrup* (בן המאה התשע עשרה).

בשעה שאתה מבצע את אחד הווידויים שמוזכרים כאן, עליך לעשות זאת בלויית כל ארבעת הכוחות המתנגדים בשלמותם. ניתן גם להשתמש בנוסח זה לשיקום הנדרים בפני הסגנה, בטקס של טיהור ושיקום הנדרים, או בהזדמנויות דומות.

התחל בשלוש קידות, הישאר עומד והשפל ראשך, כשכפות ידיך צמודות לפני החזה, וחזור על הדברים הבאים:

כל הבודהות והבודהיסטות, וכל הקדושים,
שבכל מניין עברים,
נא הטו אוזנכם לעברי.
אני עומד/ת לבצע כעת את טקס שחזור נדרי,
כיוון שבצעתי אינספור טעויות במהלך ניסיוני לשמרם.
ביראת כבוד עמוקה אבקש: אנא, הקשיבו אלי.

כעת רד לכריעה שפופה, הצמד כפות ידיך אל מול החזה, ואמור את הנוסח הבא במלואו שלוש פעמים:

לכל הבודהות והבודהיסטות, ולכל הקדושים,
שבכל מניין עברים,
אליכם אפיל תחינתי.
אני הבודהיסטוה ששמו (אמור את שמך),
עשיתי אינספור טעויות בעבירות על הנדרים, או במעשים שדומים,
המהווים כתם שהוא מהסוג של עבירות קלות או עבירות בינוניות
על שמונה עשר נדרי הבסיס.
באופן ספציפי אזכיר את העבירות הבאות שבצעתי,
שהן מנוגדות בתכלית למסורת של נדרי הבודהיסטוה,
כפי שאלה רשומים בשורות הבאות,
ופסוקים אחרים מכתבים עתיקים,
ואשר מפרטים כיצד מבצעים מפלה:

(מנה את העבירות מתוך הרשימה הבאה)

בגלל אחיזה בכבוד או רווחים
שיבחתי עצמי וביקרתי אחרים;
בגלל רכושנות לא נתתי דהרמה
או דברים חומריים למי שסובלים
או שהם חסרי הגנה;
לדברי התנצלות סירבתי ולשמוע,
והכיתי אחרים מתוך רתחה;
זנחתי את הדרך הגדולה;
לימדתי דהרמה שגויה;
משלושת היהלומים לקחתי בגנבה –
כל אלו מהווים מפלה.

כמו כן, עשיתי אינספור טעויות
בעבירות על הנדרים או מעשים שדומים,
אשר מהווים כתמים מהסוג של עבירות על הקבוצה
של ארבעים וששה נדרים משניים.
באופן ספציפי אזכיר את העבירות הבאות שבצעתי,
שהן מוגדות בתכלית למסורת של נדרי הבודהיסטווה,
כפי שהם רשומים בשורות הבאות
ופסוקים אחרים מכתבים עתיקים,
ואשר מפרטים כיצד מבצעים עבירה:

(מנה את העבירות מתוך הרשימה הבאה)

לא הגשתי מנחה שלוש פעמים לכל שלושת היהלומים,
ואפשרתי למחשבת תשוקה להמשיך.
מעבר לכך, לא הקדשתי מחשבה, שש פעמים כל יום,
לברכה שבפיתוח השאיפה לזכות בהארה, למען כל הבריאה.
לא נשאתי בלבי, שש פעמים ביום, המשאלה לזכות בהארה מלאה.
וויתרתי בלבי על אנשים מסוימים.
לא השקעתי מאמצים לצבור את שני המכלולים, של חסד ושל חוכמה.
לא ניסיתי למנוע את ארבעת המעשים השחורים.
לא ניסיתי לקיים את ארבעת המעשים הלבנים.
לא השקעתי מאמץ של ממש לתרגל את עצמי בנדרי החופש, בנדרי של צבירת החסד,
ובנדרי של פעולה למען הכלל.
לא השקעתי מאמץ של ממש לתרגל את עצמי בשש השלמויות, מתן והשאר.
לא השקעתי מאמץ לפעול למען הכלל ע"י שימוש בארבע השיטות לאיסוף תלמידים.
כאשר נקרתה לי ההזדמנות להכין דהרמה או דברים חומריים למען אחרים שזקוקים להם, לא
עשיתי מאמצים כאלו.

נאחזתי ברעיון שאני נעזר/ת, או שאני ניזוק/ה על ידי אחרים, ולכן פיתחתי ביניהם הבחנה, לקחתי צדדים, והתחלתי לתבב אנשים מסוימים, לדחות אחרים, ולהתעלם מכל השאר.

לא לקחתי עצמי למורים קדושים שילמדוני.

לא הקדשתי מאמץ נאות ללימוד ולהרהור במסורות של חוכמה עמוקה והפעולות רחבות הטווח של הבודהיסטות.

כאשר השתמשתי במזון, בגדים, או ריהוט, לא עשיתי זאת עם מחשבה של עזרה לזולת.

כאשר תרגלתי נדיבות ושאר השלמויות, לא עשיתי זאת בלב מלא כמיהה לעזור לזולת.

התעצלתי בביצוע מאמץ בפעולות שעשויות להביא אושר לאחרים או לחסל את סבלם.

בקצרה,

עשיתי אינספור טעויות שהן מנוגדות בתכלית למסורת של נדרי הבודהיסטות.

אני הבודהיסטוה ששמו/ה (אמור את שמך), מודה בטעויות אלו, בנוכחות כל הבודהות וכל הבודהיסטות וכל הקהילה הקדושה, בכל מניין עברים.

אני מודה בהן בפומבי, אינני מסתיר דבר, ואני מגלה כאן את כולן.

ואני נשבע שמרגע זה ואילך, אמנע ממעשים אלו.

בזכות גילוי כל העבירות וההודאה בהן, אוכה בשלוות נפש, אבל אם איני מודה בעבירות שעברתי, או שאינני מגלה אותן, אינני יכול/ה לשהות בשלווה.

בשלב זה, מי שמתאים לכך ומכהן כראש הטקס, או כדומה, חוזר שלוש פעמים על השאלה של הכרה והימנעות:

האם אתם [או את או אתה] אכן מכירים באלו בתור שגיאות?

והאחרים עונים:

כן, אנחנו מכירים.

ואז ראש הטקס שואל:

האם מעתה והלאה תרסנו את עצמכם?

והאחרים עונים:

מעתה והלאה נרסן את עצמנו.

או שהם יכולים לענות:

אני מבטיח/ה בלב טהור הבטחה חגיגית לעשות כך, להקפיד בכל דרכי להתנהג לפי הדהרמה, וכללי המשמעת של הנדרים.

אחרי שלוש הפעמים, נעשית הקביעה של קבלה ואישור.



קורס ACI מס' 17: הרעיונות העיקריים של הבודהיזם, חלק ב'

מקראה חמישית: המוות ועולמות הקיום, חלק ראשון

הקטע הבא לקוח מן הספר "אור על הדרך לחופש", ביאור שנכתב על ידי גילוויג גנדון דרופ *Gyalwa Gendun Drup*, זקן הדלאי למה הראשון, לספר "אוצר החוכמה הגבוהה" (אבהידהרמה קושה) שנכתב על ידי החכם הבודהיסטי הגדול וסובנדהו *Vasubandhu* במאה הרביעית לספירה. הפסוקים המקוריים של מאסטר וסובנדהו אינם מופיעים בביאור המקורי, ושולבו במקומות המתאימים. חלקי הפסוקים ששולבו בתוך הביאור הודגשו על מנת להראות את הקשר ההדוק שבין שתי העבודות, וכן הוספו ראשי פרקים לשם בהירות.

1

עשרים החלקים של עולם התשוקות

| རྒྱལ་བ་ཡི་རྣམས་དུང་འགོ་དང་།
| མི་རྣམས་དང་ནི་ལྷ་རྒྱལ་དག
| འདོད་པའི་ཁམས་ཡིན་རྒྱལ་བ་དང་།
| རྒྱིང་དབྱེ་བ་ལས་དེ་ནི་ཤྱ།

תושבי הגיהנום, רוחות תאבות,
חיות, אנשים, וששת סוגי האלים -
אלו מהווים את עולם התשוקות.
יש עשרים אם נביא בחשבון
את מדורי הגיהנום והיבשות השונות.

[III.1-4]

ཁམས་གསུམ་པ་ཡི་ཉོན་མོངས་ཅན། ཞེས་སོགས་ཀྱིས་ཁམས་གསུམ་གྱི་སྣོན་ས་
སེམས་སེམས་བྱང་སོགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཤད་ན། ཁམས་གསུམ་པོ་དེ་གང་ཞེ་ན། དེ་ནི་
འདོད་པ་དང་། གཞུགས་དང་། གཞུགས་མེད་ཀྱི་ཁམས་སོ། །དང་པོ་ནི།

ניתן להתחיל בשאלה הבאה: דובר קודם על "מצבים נגועים בשלושה עולמות". בכך אתה טוען שניתן לחלק את הרוח והמרכיבים המנטאליים, וכן דברים אחרים, לקבוצות שקשורות בשלושת העולמות. מהם שלושת העולמות? שלושת העולמות הם עולם התשוקות, עולם הצורות, והעולם ללא צורה.

נתחיל בדיון על **עולם התשוקות**.

དགའ་བ་མེད་པས་ན་དམུལ་བ། སྲིར་མི་ལྡོག་པ་དེར་སོང་བས་སམ་ལིན་ཏུ་སྐྱོམ་པས་
ན་ཡི་དྲགས། རྟུན་དེ་འགྲོ་བས་ན་རྟུན་འགྲོ་རྣམས་དང་། ཡིད་འཕམ་ཆེ་བས་ན་མི་
རྣམས་དང་། བྱིས་རྣམས་མཁའ་ལ་ཡོད་པས་ནི་འདོད་ལྷ་དྲུག་དག་འདོད་པའི་ཁམས་
ཡིན་ལོ།

תושבי הגיהנום נקראים כך כי הם חיים ללא שום דבר טוב, ללא שום נחמה. **רוחות תאבות** [פֶּרְטוּת] נקראות כך כי הן סובלות כל הזמן מצמא וכדומה, ומכיוון שאינן יכולות לשנות מצב זה. **חיות**¹ נקראות כך כי הן הולכות כפופות. **אנשים**² נקראים כך כי תודעתם מפותחת. **ששת סוגי האלים** נקראים כך כי מקום משכנם בשמים. כל אלו מהווים את **עולם התשוקות**.

ཡང་ན་འདོད་ཁམས་དེ་ལ་རིས་ཉི་ལྟར་དབྱེར་ཡོད་དེ། དམུལ་བ་ལ་ཚ་དམུལ་བརྒྱད་
དུ་དབྱེ་བས་ངན་སོང་བ་བཅུ་དང་། མི་ལ་སྦྱིང་བཞིར་དབྱེ་བ་ལས་བདེ་འགྲོའི་གནས་
བཅུ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་སྲིར་གྲང་དམུལ་བརྒྱད་དང་ཉི་ཚེ་བ་གྲངས་ལོགས་སུ་མི་
འདྲིན་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡོད་དེ། དང་པོ་གཙོ་བོ་མ་ཡིན་པ་དང་། གཉིས་པ་ཚེ་དང་
གནས་ལ་སོགས་པ་མ་ངེས་པའི་སྲིར་རོ།

את עולם התשוקות ניתן לחלק ל**עשרים** מחלקות שונות של יצורים. **אם נביא בהשבוך** את השוכנים בשמונת הסוגים של **מדורי הגיהנום** החם, נקבל עשרה סוגים שונים של לידות רעות. אם נחלק את בני האדם לפי מקום משכנם בארבע **היבשות השונות**, נקבל עשרה סוגים שונים של לידות טובות. יש סיבה לכך שאיננו כוללים כמחלקה נפרדת את שוכני שמונת סוגי הגיהנום הקר וארבעת סוגי הגיהנום החלקי: שמונת סוגי הגיהנום הקר אינם נחשבים כגיהנום עיקרי (בשל מיעוט יחסי של תושבים), ומשך זמן השהייה בארבעת סוגי הגיהנום החלקי משתנה מאוד בין תושביהם השונים.

¹ המילה לחיה בטיבטית משמעותה – "מי שהולך כפוף"
² המילה המתאימה בטיבטית – Sem Chen – משמעותה המילולית היא – בעלי תודעה.

ཅིའི་ཕྱིར་འདོད་ཁམས་ཞེས་བྱ་ཞེ་ན། འདོད་པ་དང་ལྷན་པའི་ཁམས་ཡིན་པས་ན་དེ་
 རྟེན་ཅིས་བྱའོ། །འདོད་པ་དེ་གང་ཞེ་ན། འབྲིག་པ་དང་ཁམ་ཟས་དོན་གཉེར་གྱི་སྲིད་
 པ་ལ་བྱའོ།

יכול מישוהו לבוא ולשאול מדוע נקרא "עולם התשוקות" כפי שהוא נקרא. הסיבה היא שזהו עולם מלא
 תשוקות. ומה היא תשוקה? רצון להשיג סיפוק מיני או מזון.

།གོང་མའི་གནས་དག་བཅུ་བདུན་ནི།
 །གཟུགས་ཁམས་ཡིན་དེར་སོ་སོ་ཡི།
 །བསམ་གཏན་ས་ནི་གསུམ་པ་ཡིན།
 །བཞི་པ་ས་ནི་བརྒྱད་པ་ཡིན།

שבוע עשרה הרמות שמעל לזה
 מהוות פירות של עולם הצורות.
 יש שלוש רמות בכל רמה של ריכוז,
 ושמונה השייכות לרמה הרביעית.

[III.5-8]

།འདོད་ཁམས་ལས་གོང་མའི་གནས་དག་བཅུ་བདུན་དག་ནི་ཚོས་ཅན། གཟུགས་
 ཁམས་ཡིན་ཏེ། འདོད་པ་ལས་འདས་ཤིང་རང་སའི་ཉོན་མོངས་རྒྱས་རྩང་གང་ཞིག
 །གཟུགས་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པའི་ཁམས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

נתייחס כעת לשבוע עשרה הרמות שמעל לזה – מעל לעולם התשוקות. זהו עולם הצורות, בראש ובראשונה
 היות והוא נמצא מעל לרמת עולם התשוקות ויכול להוביל להתפתחות הנגעים הרוחניים שמיוחדים לו. שנית,
 זהו עולם בו הצורות מגיעות לשיאן.

གཟུགས་ཁམས་དེ་ལ་བཅུ་བདུན་ཡོད་དེ། གཟུགས་ཁམས་དེར་སྐྱེ་བའི་སོ་སོའི་སྐྱེ་
བསམ་གཏན་དང་པོ་གསུམ་གྱི་ས་ནི་གསུམ་གསུམ་པ་ཡིན་ལ། བསམ་གཏན་བཞི་
པའི་ས་ནི་བརྒྱད་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ།

לעולם הצורות יש שבע עשרה רמות בכך שיש שלוש רמות בכל רמה של ריכוז מבין שלוש הרמות הראשונות, הפועלות כגורמים ללידה ברמה המתאימה – כלומר, בעולם הצורות. ושמונה רמות השניות לרמה הרביעית והסופית של הריכוז. ההתאמה היא כלהלן.

སྐྱེ་སྐྱོམས་འཇུག་གི་བསམ་གཏན་དང་པོ་རྩུང་འབྲིང་ཆེན་པོ་གསུམ་བསྐྱོམས་པ་ལས།
ཚངས་རིས། ཚངས་པ་མདུན་ན་འདོན། ཚངས་ཆེན་གསུམ་དུ་རིམ་བཞིན་དུ་སྐྱེ།

ניתן לתרגל שלוש רמות שונות של ה"מדיטציה של סיבה"³ שקשורות לרמת הריכוז הראשונה: הרמה הפחותה, הרמה הבינונית והרמה הגבוהה. שלוש רמות מדיטציה אלה גורמות ללידה, בהתאמה, ברמות המכונות "המחלקה של ברהמה"⁴, "המחלקה המוביל של ברהמה", "המחלקה של ברהמה הגדול (מהה-ברהמה)".

གཉིས་པ་དེ་ལྟར་བསྐྱོམས་པ་ལས་འོད་རླུང་། ཚད་མིན་འོད། འོད་གསལ་གསུམ་དུ་
རིམ་བཞིན་དུ་སྐྱེ། གསུམ་པ་དེ་ལྟར་བསྐྱོམས་པ་ལས་དགེ་རླུང་། ཚད་མིན་དགེ་
།དགེ་རླུང་གསུམ་དུ་རིམ་བཞིན་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར་དང་།

מדיטציה בשלוש דרגות הריכוז (פחותה, בינונית, וגבוהה), הקשורות ברמת הריכוז השנייה, תוביל בהתאמה ללידות ברמות המכונות: "אור מועט", "אור אינסופי" ו- "אור צלול". מדיטציה בדרגות הריכוז הקשורות לרמת הריכוז השלישית, תוביל בהתאמה ללידות ברמות המכונות: "חסד מועט", "חסד אינסופי", "חסד חובק-כל".

སོ་སྐྱེས་བསམ་གཏན་བཞི་པ་ཟག་བཅས་དེ་ལྟར་བསྐྱོམས་པ་ལས། སྐྱིན་མིད།
བསོད་ནམས་སྐྱེས། འབྲས་བུ་ཆེ་བ་གསུམ་དུ་སྐྱེ། འཕགས་པས་བསམ་གཏན་བཞི་
པ་རྩུང་དུ་གསུམ་སྟེལ། འབྲིང་དུ་གསུམ་སྟེལ། ཆེན་པོ་དགུ་སྟེལ། འིན་ཏུ་ཆེན་པོ་བཅུ་
གཉིས་སྟེལ། ཆེས་འིན་ཏུ་ཆེན་པོ་བཅོ་ལྔ་སྟེལ་བསྐྱོམས་པ་ལས། གནས་གཙང་མ་
ལྟར་རིམ་བཞིན་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར།

³ כלומר – שהיא מהווה סיבה ללידה ברמה המתאימה בעולם הצורה.
⁴ התרגום המילולי של ברהמה לטיבטית פירושו "הטהור"

מדיטציה על החלקים הלא טהורים של רמת הריכוז הרביעית, על ידי בני אנוש רגילים, תוביל אותם ללידה באחד משלושת השלבים: "ללא ענן", "לידה של חסד" ו"התוצאה הגדולה". כאשר אריות⁵ מודטים על חמשת השלבים של רמת הריכוז הרביעית, הם נולדים בהתאמה במה שמכונה "חמשת המקומות הטהורים": חמשת המצבים שגורמים לכך נקראים "הפחות" (שלוש פרישות), "הבינוני" (שש פרישות), "הגדול" (תשע פרישות), "העצום" (שתים עשרה פרישות), ו-"העצום ביותר" (חמש עשרה פרישות).

4

מדוע הוא מכונה 'עולם הצורות'?

ཅིའི་སྤྱིར་གཞུགས་ཁམས་ཞེས་བྱ་ཞེ་ན། ཡོན་ཏན་གཞུགས་ཀྱིས་རབ་དུ་སྐྱེ་བའི་
 ཁམས་ཡིན་པས་ན་དེ་སྐད་ཅིས་བྱའོ།

מדוע קיבל עולם הצורות שם זה? בגלל היופי המיוחד שמאפיין את הצורות בעולם זה.

5

ארבעת החלקים בעולם של חוסר צורה

།གཞུགས་མིང་ཁམས་ན་གནས་མིང་དོ།
 །སྐྱེ་བ་ལས་ནི་རྣམ་པ་བཞི།
 །དེར་ནི་རིས་དང་སྲོག་ལ་ཡང་།
 །སེམས་ཀྱི་སྐྱུང་ནི་ཉེན་པ་ཡིན།

אין מקום לעולם חסרי הצורה.
 ארבעה סוגים, לפי מה שגרם.
 בעולם זה הרצף המנטאלי מבוסס
 על סוגים נפרדים, וגם על חיים.
 [III.9-12]

།གཞུགས་མིང་ཁམས་ན་གནས་གཞན་ལོགས་པ་མིང་དོ། གཞུགས་མིང་གི་ཉིང་དེ་
 འཛིན་ཐོབ་ལ་མ་ཉམས་པའི་གང་ཟག་དོ། གང་དུ་ཤི་འཕྲོས་པ་དེར་གཞུགས་མིང་གི་
 མིང་བཞིའི་སྤང་པོ་བྱུབ་ནས་གཞུགས་མིང་དུ་སྐྱེ་བའི་སྤྱིར། འོན་ཀྱང་སྐྱེ་སྣོམས་

⁵ אנשים שראו ריקות ישירות

འཇུག་བཟང་ངན་དུ་བསྐྱོམས་པའི་སྐྱེ་བ་ལས་ནི། རྣམ་མཁའ་མཐའ་ཡས་སྐྱེ་མཆིད་
ལ་སོགས་པ་རྣམ་པ་བཞི་ཡོད་དོ།

אין מקום נפרד שמיועד לעולם חסרי הצורה. אדם שנולד שם צריך היה להיות בחיים הקודמים אדם שתרגל את הריכוז המדיטטיבי החד נקודתי המתאים לעולם חסרי הצורות, ושמאז לא איבד את היכולת הזו. לאחר שמת והמשיך הלאה, אדם כזה נולד לעולם חסרי הצורה באותו מקום שבו מת, וארבעת המצבורים של "שם" של עולם חסרי הצורה מתקיימים שם. ויש בעצם ארבעה סוגים של רמות בעולם חסרי הצורות, בהתאם לאיכות היחסית של המדיטציה שאליה הגיע אותו אדם, לפי מה שגרם ללידתו שם. אלו הדרגות הידועות כ"מרחב בלתי מוגבל" וכו'.

6

כיצד חיים היצורים חסרי הצורה

།གཟུགས་མེད་ཁམས་ན་གཟུགས་མེད་ན། སེམས་ཀྱི་རྒྱུད་དེ་གང་ལ་བརྟེན་ཅི་ན།
གཟུགས་མེད་ཁམས་དེར་ནི་རིས་མཐུན་པ་དང་སྲོག་ལ་ཡང་སེམས་ཀྱི་རྒྱུད་ནི་བརྟེན་
པ་ཡིན་ནོ། །ཡང་ཞེས་པས་སོ་སོ་སྐྱེ་བོ་དང་མི་ལྡན་པ་དང་ཐོབ་པ་དང་སྐྱེ་བ་ལ་
སོགས་པ་ལ་ཡང་བརྟེན་པར་བསྟན་པ་ཡིན་ནོ།

נשאלת השאלה: "אם אין גוף בעולם חסרי הצורה, מהו שמהווה בסיס לזרם התודעה שם?" בעולם זה – עולם חסרי הצורה - הרצף המנטאלי מבוסס על סוגים נפרדים, וגם על חיים. המילה "וגם" כוונתה לציין זרם התודעה הזה מתבסס גם על היצור הרגיל, על הגורמים שאינם קשורים לתודעה, על היאחזויות, על מאפייני הלידה, וכך הלאה.

7

מדוע הוא מכונה 'עולם חסרי הצורה'

ཅིའི་སྤྱིར་གཟུགས་མེད་ཁམས་ཞེས་བྱ་ཞི་ན། གཟུགས་གཏན་ནས་མེད་པའི་ཁམས་
ཡིན་པས་ན་དེ་རྣམས་ཅེས་བྱའོ།

ומדוע הוא נקרא העולם "חסר הצורה"? מפני שאין בו שום צורה שהיא.

...יש לכלול אותם עם האלים. וזה בגלל שהם דומים לאלים בהופעתם ובעושרם, ושייכים לאותה משפחה. לחצאי האלים סגולות נחותות לעומת האלים ולכן קוראים להם (בסנקריט ובטיבטית) "לא-אלים", בכדי להראות נחיתות.

ཁ་ནོ་བླ་མ་པ་ཉི་མ་གཞག་ལས་ལྷ་མ་ཡིན་ཡི་དྲགས་དང་དུད་འགྲོར་གཏོགས་པ་དང་།
མདོ་ཁ་ཅིག་ཏུ་འགྲོ་བ་དྲག་པར་ཡང་བཤད་དོ།

הסוּטְרָה שנקראת "זכירה מתמדת" מסבירה שיש לכלול את חצאי האלים בקבוצה של הרוחות התאבות או של החיות. גם סוטרות אחרות מפרידות אותם מהאלים, כמחלקת יצורים בפני עצמה.

ཁ་ནོར་སྐྱིན་ཁ་ཅིག་ལྷ་དང་། ཁ་ཅིག་ཡི་དྲགས་སུ་གཏོགས། ཇི་ཟེན་ལྷའི་ནང་དུ་
གཏོགས་ཏེ། ལྷའི་རོལ་མོ་མཁན་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ནམ་མཁའ་ལྲིང་དང་། ལྷོ་འབྲུ་
དང་། མི་འམ་ཅི་དང་། ལྷ་ནམས་ནི་དུད་འགྲོའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པར་བཤད།

באשר לרוחות מזיקות, חלקן נמנות על עולם האלים וחלקן עם הרוחות התאבות. הרוחות בקבוצה "שמתקיימות על ריח" שייכות לעולם האלים, כיוון שהן משמשות כמוזיקאים לאלים. לגבי הרוחות כמו "צפור הגרודה", "בטן גדולה", "דמויי אדם", וכן "נגה" שהם יצורים דמויי נחש, נאמר שהן שייכות כולן למחלקת החיות.

ཤ་ཟ་དང་། སྐྱོ་བྱེད་དང་། བཟིན་བྱེད་དང་། མ་མོ་ནི་ཡི་དྲགས་ཀྱི་ནང་དུ་འདུ་བ་
ཡིན་ནོ།

הרוחות המכונות "אוכלי בשר", "גורמות שגעון", "גורמות שכחה", וכן ה-"מה-מו" נחשבות לסוגים שונים בקבוצת הרוחות התאבות.

|གཅིག་ནི་ཤེས་བཞིན་དུ་འཕྲུག་གོ།
 |གཞན་ནི་གནས་པ་ཡང་གཞན་ནི།
 |འབྲུང་བའང་གཞན་ནི་ཐམས་ཅད་ཚོངས།
 |སྒོ་ང་ལས་སྐྱེས་ཏུ་འོ།
 |མངལ་དུ་འཕྲུག་པ་གསུམ་དག་སྟེ།
 |འཁོར་ལོས་སྐྱར་དང་རང་བྱུང་གཉིས།
 |ལས་སམ་ཡི་ཤེས་སམ་གཉིས་ཀ།
 |སྐྱེ་ཆེན་ཕྱིར་ན་གོ་རིམས་བཞིན།

אחד מודע בשעה שנכנס,
 אחר – בשעה ששוקה,
 ואחרים – בשעת הגיחה.
 אחרים כלל אינם מודעים.
 כך תמיד בלידה מביצה.
 בין אלו אשר נכנסים לרחם
 יש שלושה סוגים, בהתאמה:
 אלו הנם מלכי הגלגל,
 והשניים שיוולדים את עצמם.
 זאת בזכות מעשים או חוכמה אדירים,
 או בזכות שניהם כאחד.
 [III.61-8]

འོ་ན། སྒོ་ནི་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གྱུར་པས། |ཞེས་པ་དེ་ཐམས་ཅད་ལ་ངེས་སམ་ཞེ་ན། མ་
 ངེས་ཏེ། གཅིག་ནི་ཤེས་བཞིན་དུ་མངལ་དུ་འཕྲུག་ཅིང་གནས་པ་མི་ཤེས་གཞན་ནི་དེར་
 མ་ཟད་གནས་པ་ཡང་ཤེས། གཞན་ནི་དེ་དག་ཏུ་མ་ཟད་འབྲུང་བའང་ཤེས། གཞན་ནི་
 འཕྲུག་པ་དང་གནས་པ་དང་འབྲུང་བ་ཐམས་ཅད་ལ་ཚོངས། སྒོ་ང་ལས་སྐྱེས་པ་ནི་
 རང་སྐྱེ་ལོན་ཡང་ཏུ་ཚོངས་པ་ཁོ་ནའོ།

נשאלת השאלה: "הוזכר כאן שיש יצורים שנכנסים לרחם בשל רושם מוטעה. האם זה נכון בכל מקרה?"
 תשובה: **אחד מודע בשעה שנכנס לרחם**, אבל שוכח בזמן שהייה. **אחר** – מודע גם **בשעה ששוכח ברחם**.
ואחרים – מודעים גם כשנכנסים, גם כששוכחים, וגם **בשעת הגיחה החוצה** מן הרחם. **אחרים כלל אינם מודעים** בכל השלבים של כניסה, שהייה וגיחה מן הרחם. **כך תמיד** קורה לאלה הנולדים **בלידה מביצה**, גם אם הם בודהות מכוח עצמם. אלו תמיד שייכים לסוג האחרון, ולסוג זה בלבד. כך נאמר.

།འཇོ་མ། འཇུག་པ་ཤེས་ཤིང་གནས་པ་མི་ཤེས་པ་སོགས་གསུམ་གང་ཞི་ན། འཇོར་
 འོས་སྐྱར་བ་དང་། རང་བྱུང་རང་རྒྱལ་དང་སངས་རྒྱས་གཉིས་ཏེ་གསུམ་ནི་གོ་
 རིམས་བཞིན་དུ། མངལ་དུ་འཇུག་པ་གསུམ་དག་ཡིན་ཏེ། ལས་བསོད་ནམས་དང་
 ཡི་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས་དང་བསོད་ནམས་དང་ཡི་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས་གཉིས་ཀ་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཕྱིར།

שאלה: "מי הם שמייצגים כל אחד מאותם שלושה הסוגים – אלו שהם מודעים עם כניסתם לרחם אך לא בעת שהייתם, וכו'?"

תשובה: **בין אלו אשר נכנסים לרחם יש שלושה סוגים, בהתאמה: אלו הנם מלכי הגלגל, והשניים שיוולדים את עצמם** – מה שמתייחס למנצחים ולבודהות שהגיעו בעצמם. הם נכנסים כפי שהם נכנסים **בזכות** העובדה שהיו מסוגלים לצבור **מעשים** (כאן הכוונה למעשי חסד) **או חוכמה אדירים, או בזכות שניהם, מעשים וחוכמה כאחד.**

10
 חייהן של הרוחות התאבות

הקטע הבא לקוח מן הספר "הספר הגדול על צעדי הדהרמלא שנכתב על ידי הגשה של הקדמפה דרולונגפה לודרו ג'ונגנה Drolungpa Lodru Jungne (בערך 1100 לספירה).

།ཡི་དུགས་དང་དུད་འགྲེའི་ཡང་ལས་ནི་མི་དག་བ་བཅུ་པེ་ཉིད་ཀྱི་འབྲིང་དང་རྒྱུང་དུ་
 དག་ཡིན་པར་བཤད་ཟིན་ཏོ། །འཇོན་ཀྱང་འདི་དག་ཉིད་ཀྱི་ཁྱད་པར་དང་བཅས་པ་
 བསྟན་པར་བྱ་སྟེ།

כבר הסברתי כיצד המעשים שגורמים ללידה כרוח תאבה או כחיה הם בדיוק גרסאות בינוניות או קלות של עשרת המעשים הרעים. כעת אתאר את שני סוגי היצורים הללו עצמם, מנקודת המבט של הסגולות המאפיינות אותם.

།ཡི་དུགས་ཀྱི་རྒྱུའི་ཁྱད་པར་བཟོད་པ།

כעת אתאר את יי הרוחות התאבות מנקודת המבט של מה שגורם להם להיות כאלה.

།ལས་ལམ་བཅུ་པོའི་ཆ་དང་ཆ་དག་དང་།
 །གཙོ་ཆེར་ཆགས་པས་སེར་སྣ་ཕྲག་དོག་གིས།
 །བསྐྱུས་ཏེ་སྦྱིན་པ་ནམ་གསུམ་མ་བཏང་ཞིང་།
 །སྦྱིན་གནས་སོགས་ལ་བགོ་བཤའ་མ་བྱས་དང་།
 །སྦྱིན་པར་བསྐྱོས་ནས་ཕྱིར་མ་མི་སྦྱིན་དང་།
 །གཞན་ཏུ་བསྐྱུར་དང་སྦྱིན་པའི་གོགས་བྱེད་སོགས།
 །མྱོང་ན་འཇུངས་ལས་སྦྱད་པའི་ལས་རྣམས་ནི།
 །རབ་འཇིགས་མང་བསགས་ཡི་དྲགས་འགྲོ་བར་ལྷུང་།

זה יכול לקרות בשל ביצוע חלק
 מעשרת המעשים הרעים,
 או אף חלקים של אלו,
 אך בעיקר זה קורה כשתשוקתו של אדם
 מניעה קמצנות או קינאה
 והימנעות משלושת סוגי הנתינה.
 הוא מונע מאחרים את חלקם במנחה,
 מוריד ממה שהוקצב, או נמנע מלתתו בכלל,
 משתמש בו למטרה אחרת, ועוד דברים ללא.
 תודעה המלאה בחרפה שכוון
 תצבור מעשים רבים של עוולה
 ועוצמתם של אלו תגרור לעבר
 לידה כרוח תאבה.

།མི་དགོ་བ་བཅུ་པོ་འབྲིང་དུ་སྦྱད་བའི་ཆ་དང་ཆེན་པོ་དག་གི་སྣ་ག་མར་གྱུར་པའི་ཆ་
 །དང་། ཆའམ་ཆ་དག་དང་། གཞན་ཡང་དྲན་པ་ཉེར་གཞག་ལས།

כשאמרנו "חלק מעשרת המעשים הרעים", הכוונה למי שבצע אותם במידה בינונית, או "חלק" במובן של שארית
 של אנרגיה קארמית שנותרה מביצועם במידה חמורה יותר. חלק או חלקים כאלו גורמים ללידה מעין זו, כפי
 שגם גורמים המעשים הבאים המתוארים בטקסט שנקרא "מודעות מתמדת":

གཙོ་ཆེར་སེར་སྐྱ་ས་བསྐྱས་ཤིང་ལོངས་སྤྱོད་ངན་པ་འདོད་ལ། རྟེན་པ་ངན་པས་ཟིལ་
 གྱིས་ཉེན་པ་རྣམས་སྤྱིན་པ་མ་བྱིན་ཏེ། དག་སྦྱོང་དང་བྲམ་ཟེ་དང་ཕོངས་པ་དང་ལོང་བ་
 དང་བགྱིན་པ་སྦྱོང་མོ་བ་ལ་མ་བྱིན། བསོད་ནམས་མ་བྱས། འཇིག་རྟེན་འདི་དང་པ་
 རོལ་ཏུ་རྒྱ་མཚོ་ལྷ་བྱུང་ཚུལ་གྱིས་ས་མ་སྤུང་། བྱ་དང་རྩུང་མ་དང་བྲན་ཕོ་མོ་དང་ཞོ་
 འད་འཚོ་བ་རྣམས་ལའང་མ་བྱིན་པ་དང་། སེར་སྐྱ་ས་འཇིག་རྟེན་འདི་དང་པ་རོལ་
 བསྐྱས་པ་དང་། འཐབ་མོ་དང་ཕྲག་དོག་གི་བྱི་མས་བསྐྱས་པ་རྣམས་ནི་ཡི་དྲགས་སུ་
 རྐྱེ་བར་འགྱུར་ཏེ། ཕལ་ཆེར་ཡི་དྲགས་མོ་རྣམས་སུ་ལོ། །ཞེས་གསུངས་སོ།

רוב האנשים הללו מונעים על ידי נטייתם לקמצנות, או מתאוותם העלובה לרכוש אישי ארצי, או שהוצפו ברצון לזכות בתרומה עלובה, שזה המרוב שמיישהו כאן יכול להציע. ובגלל זה הם לא היו מסוגלים לתת לאחרים. הם לא יכולו לתת אף אחד שהיה עשוי לבוא ולבקש: לא למתרגלים של הדהרמה, לא לברהמינים, לא לעניים, לא לנזקקים, ולא לחסרי כול. הם לא עשו שום מעשים טובים. הם לא הקפידו על קיום שום נדר מהים הגדול של חיי המוסר, לא מאלו שנותנים תוצאות בגלגול הנוכחי, ולא מאלו שמביאים לתוצאות בגלגולים הבאים. הם סרבו לדאוג לילדיהם, לבני זוגם, או למי ששרת אותם, או לאחרים שהייתה זו אחריותם לקיים. הקמצנות שלהם שדדה אותם מכל מה שיכלו לקוות לו, בגלגול הנוכחי ובגלגולים הבאים. יש ביניהם גם אנשים שנשדדו על ידי נטייה למריבות, או על ידי קנאה. זהו בדרך כלל סוג האנשים שנולדים בגלגול הבא כרוח תאבה, ורובם נולדים כרוח תאבה מהסוג של מכשפות.

།དེ་བཞིན་དུ་བསྐྱོས་ནས་མ་བྱིན་པ་ལ་སོགས་པ་ལས་ངན་པ་མང་པོ་དག་གིས་ཀྱང་ངོ་།

בנוסף לסוגי המעשים הללו, יש גם אלו שלוקחים לעצמם תרומות שהיו מיועדות למטרה טובה מסוימת, וכל השאר: אוסף עצום של מעשים רעים למיניהם, שעלולים לגרום ללידה מעין זאת.

11
 סבלן של הרוחות התאבות

།སྤྲུག་བསྐྱལ་གྱི་བྱང་པར་ནི།

הנה כמה פרטים אודות הסבל שחווים יצורים אלו.

།ལོངས་སྤྱོད་དག་ལ་ཕྱི་དང་ནང་དང་ནི།
 །ཟས་སྐོམ་སྐྱིབ་པ་ཅན་གྱི་བྱེ་བྲག་གིས།
 །རྣམ་གསུམ་ཀུན་ཀྱང་བགྱིས་སྐོམ་ལྷག་པ་ཡི།
 །མི་ཡིས་རབ་གདུང་སྤྱག་བསྐྱེལ་བབྱང་ལས་འདས།

יש ביניהם שלושה סוגים,
 על פי סוג הקושי להשגת מחייתם:
 קשיים חיצוניים או פנימיים,
 קשיים בהשגת מזון או משקה.
 אולם הם כולם מתנסים
 בסבל שאין לו שיעור
 של רעב וצמא עזים,
 כאש יוקדים וצורבים.

།འདི་ལ་སྤྱག་བསྐྱེལ་གྱི་བྱེད་པར་མདོར་བསྡུ་ན་གསུམ་ལས་ལོངས་སྤྱོད་དག་ལ་ཕྱི་ནི་
 །སྐྱིབ་པ་ཅན་ནི་རྩ་མིག་དང་མཚེའུ་དང་རྩ་ལྱང་ལ་སོགས་པར་བཟའ་བ་དང་། བདུང་
 །བ་དག་མཐོང་ཞིང་དེ་དང་དེར་བརྒྱུག་པ་ན་ལག་ན་ར་ལ་གྱི་དང་དབྱུག་པ་ལ་སོགས་པ་
 །སོགས་པས་འགོག་པ་དང་། རྩ་ལ་སོགས་པའང་རྣམ་ལ་སོགས་པར་མཐོང་བས་སྤྱད་
 །དུ་མེད་པའོ།

ניתן לסווג את סבלן של הרוחות התאבות לשלושה סוגים שונים.
 ראשית, יש כאלו עם קושי חיצוני להשיג צרכי מחייתן. כשיצורים אלו רואים מעיין או בריכה או נחל, או משהו
 שהם יכולים לאכול או לשותות, הם אצים להשיגו, ואז באים יצורים שמכריחים אותם להתרחק מן המקום על
 ידי שמתקיפים אותם בסכינים או במקלות וכדומה. או שהם מגיעים לגדת המים ואינם מסוגלים לשתותם כי
 כעת זה נראה להם כדם או מוגלה וכדומה.

།ནང་གི་སྐྱིབ་པ་ཅན་ནི་ཁ་ཁབ་གྱི་མིག་ཅམ་ལ་མི་འབར་བ་དང་། མགྱིན་པ་ཇིང་གི་
 །རྩུང་ཅམ་ལ་གསུམ་པོ་ཆེ་དག་སྟེ། གོགས་བྱེད་པ་མེད་ཅིང་ཟས་སྐོམ་རྟེན་དུ་ཟེན་ཀྱང་
 །བཟའ་བདུང་བྱེད་མི་རུས་པའོ།

לרוחות התאבות עם קושי פנימי יש פה קטנטן כקוף המחט, שממנו פורצות להבות. גרוגן צר כמיתר של גיטרה, אבל בטניהן ענקיות. ולמרות שאין מי שמונע בעדן להשתמש באוכל או משקה שמצאו, ולמרות שהן מצליחות למצוא מאכל ומשקה, הן אינן מסוגלות פיזית להכניס אותו פנימה.

།ཟས་སྐྱོམ་གྱི་སྒྲིབ་པ་ཅན་ལ་ཡི་དྲུགས་མི་ལྷུའི་ཕྱིང་བ་ཞེས་བྱ་བ་ནི་ཚེས་སོ་ཅོག་དང་
འཕྱུངས་སོ་ཅོག་གིས་ཚིག་པ་སྟེ་བྱེས་སྐྱོམ་ཡང་ཞི་བར་མི་འགྱུར་བའོ།

הסוג השלישי של רוחות תאבות סובלים מקשיים בהשגת מזון ומשקה. למשל, הרוח שנקרא "מחרוזת הלהבות". כל דבר שרוח זו ניסתה לאכול, וכל דבר שרוח זו ניסתה לשתות, נשרף לפני שהצליחה לבלוע; ומה שהצליחה לבלוע לא הביא לשום הקלה בתחושת הרעב או הצמא.

།ལྗན་ལྗན་ཟ་བ་ཞེས་བྱ་བ་ནི། ཕྱི་ས་ཟ་ཞིང་གཅིན་འཕྱུང་བ་སྟེ། བཅོམ་པ་མནམ་པ་
གཞོན་པ་སྐྱད་པ་དེ་ཅམ་སྟོན་པར་རྒྱས་པའོ། །ཁ་ཅིག་ནི་རང་གི་ཤ་བཅད་ཅིང་བཅད་
ཅིང་ཟ་ལ། གཅོང་བའམ་བསོད་པ་ལ་ནི་སྟོན་པར་མི་རྒྱས་པའོ།

יש רוחות תאבות שנקראות "אלו שאוכלות זוהמה". זה מתייחס לכך שנכפה עליהן לאכול צואה ולשתות שתן; הן אינן מסוגלות למצוא שום דבר לאכול מלבד צואה מצחינה, רעילה ומבחילה. אחרות, כל הזמן חותכות חתיכות משרן הן לאכלו; הן אף פעם לא מוצאות דבר מאכל נקי, או טרי.

།ཐམས་ཅད་ཀྱང་བྱེས་པ་དང་སྐྱོམ་པས་གདུངས་པས་ལྷུགས་པ་དང་ཤ་དང་ཁྲག་ཀུན་
བསྐྱམས་ནས་སྟོང་དུ་མ་ཚིག་པ་འབྲེལ། གདོང་སྐྱས་ཁབས་ཤིང་བྱེས་སྐྱོམ་གྱིས་
ཉིན་པའི་བཞིན་དང་ཁ་ཤིན་ཏུ་བསྐྱམས་པ་ལྷུས་བལྟག་པ། བཞིན་འགྱུར་ཏེ་གར་བབ་
བརྒྱབ་པ་འཇིགས་སུ་རུང་བ་དག་གོ།

כולן נראות כפיסות של עץ חרוך; הכאב המצמיח של רעב וצמא ייבש את כל עורן ובשרן ודמן. כל מראן השתנה: פניהן מכוסים בשיער, הן כחושות מרעב וצמא, לשונן בולטת מפיהן, יבשה וצרובה. הן רצות ממקום למקום, בפחד מתמיד, חסרות מטרה.

|འདི་ནྲམས་གྱི་འང་ལས་དང་སྐྱབ་བསྐྱལ་གྱི་བྱུང་པར་ཅི་འདྲ་བ་ནི་མདོ་ལས་རྒྱས་པར་
 བརྟེན། |རྒྱ་ཆེར་དབྱེ་བ་ནི་བསམ་པ་སྣ་ཚོ་གས་ཅན་གྱི་སེམས་གྱི་ཆའི་ལས་གྱི་བྱེ་བྲག་
 སྣ་ཚོ་གས་གྱིས་བསྐྱེད་པས། སྐྱབ་བསྐྱལ་དང་སེམས་པ་དང་གཡོ་བ་དང་གནས་སྣ་
 ཚོ་གས་ཅན་དཔག་ཏུ་མེད་པར་བརྟེན།

לפרטים נוספים על הקארמה והסבל של הרוחות הללו, יש לקרוא את הסותרות עצמן. החלוקות הנוספות של
 הרוחות לסוגים שונים נוספים נובעות כולן מהקארמה הייחודית המעורבת ביצירתן, שנוצרת בעצמה ממגוון
 הכוונות הרחב שליווה את מעשי העבר שלהן. כך שמלוא רוחב היריעה של סבלן, מחשבותיהן, תפוצתן ומיקומן
 של הרוחות התאבות הללו הינו פשוט מעבר לכל אומדן.

|དེ་དག་གྱང་པལ་ཆེར་སེར་སྣ་དང་ཕྱག་དོག་གིས་ཉམས་པ་སྟེ། རྒྱ་ཆེར་ལུས་དང་
 ངག་དང་ཡིད་གྱི་ལས་སི་དགོ་བ་བཅུ་སྐྱེ་བའོ། |རྒྱ་དེ་ལ་སློབ་ཆགས་ཐམས་ཅད་རག་
 ལས། དེ་ལ་སློབ། དེ་ལས་སྐྱེ་ཞིང་འབྱུང་། དེའི་སྤྱི་བཞིན་འབྲང་སྟེ། ངན་སོང་
 ནྲམས་སྐྱ་ཀུན་ཏུ་འཁོར་ཡང་སྐྱོ་བ་མེད་དོ།

הרוב המכריע של הרוחות התאבות גייעו למצבן הנוכחי בגלל קמצנות וקנאה; במעשיהן, דיבורן ומחשבתן הן
 הביאו את הכוח הקארמי של עשרת המעשים הרעים לרמה מכריעה. מה הייתה הסיבה למעשים אלו? הם כולם
 בוצעו כנגד יצורים אחרים; אנו פועלים כנגד האחר, והקארמה נצברת מן האופן שבו אנו מתייחסים לאחרים,
 נובעת מיחסי הגומלין עם אחרים. אנו נודדים שוב ושוב בחיים של סבל, אך נראה שעדיין לא עייפנו מכך.

|སེམས་སྐྱེ་ཏུ་ལྷ་བྱ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་འཁོར་བར་ཞུགས་ཤིང་སྐྱབ་བསྐྱལ་གཟིངས་
 གཟིངས་པའི་ནང་ན་གནས་པ་ལ་གོམས་པ། ལུས་སྣ་ཚོ་གས་ཅན་གྱི་བྱེ་བ་ན་གནས་
 ཤིང་སློམ་པས་འཁོར་བའི་རི་ལ་འཛོག་པ། སེམས་གཟིངས་པའི་བག་ཆགས་གྱིས་
 རྟོགས་པའམ་ཤེས་པར་སྐྱབ་པ་ཡིན་ལ། དེ་ལྟར་སེམས་འགྲོ་སྐྱུར་ཏུ་འགྲོ་བ་སྐྱེ་ཏུ་ལྷ་
 བྱ་འདི་ཐོག་མ་ཉིད་ཏུ་གཏུལ་ཏེ། དེ་ལྟར་མ་ཡིན་ན་ངན་སོང་སི་བཟད་པས་ཤིན་ཏུ་སྐྱབ་
 བསྐྱལ་ཞིང་འཁོར་བར་སེམས་གྱི་དགས་ཟིན་པས་བདེ་བ་སི་འཐོབ་བོ།

כמו קוץ חסר מנוח, קופצת רוחנו מחיים לחיים, בתוך הגלגל של הסבל, מזמן לללא ראשית. התרגלנו לחיות
 תחת גשם של מינים שונים של סבל. כבולים בשלשלות אל גופים שנועדו לסבול, אנו גוררים את עצמנו שוב

ושוב במעלה ההר העצום של גלגל החיים. אלא שטרם הצלחנו לתפוס ולזהות את מה שקורה, שכן רוחנו שבויה בהרגלי העבר הסובל שלנו. עלינו לנסות, למן ההתחלה, להשתלט על קוק הסר מנוחה זה - רוחנו המדלגת כול הזמן מדבר לדבר. אם נכשל בכך, נגיע אך ורק לעינוי הבלתי פוסק של העולמות הנמוכים; אסורים בגלגל הלידות על ידי האויב של תודעתנו אנו, לעולם לא נשיג שום אושר.

། རིས་ན་གཙོ་བོར་སྦྱིན་པ་རྣམ་གསུམ་ནི་མ་གྲིན་ལ། སེར་སྣ་དང་སྤྲུག་དོག་གི་ཟླུ་ལ་
གྲིས་ཚོན་པ་དག་ཡི་དྲུགས་སུ་སྦྱི་བའོ།

אם אתה רוצה לדעת מהו שגורם ללידה כרוח תאבה, הרי זה בעיקר הימנעות משלושת סוגי הנתינה,⁶ וכן היותנו נשלטים על ידי רגשות של קמצנות וקנאה.

། ལྟོབས་དང་ལྷན་པའི་ལས་དག་གིས།
། ཞལས་པ་ཡིས་ནི་བྲིད་པ་དང་།
། ལའཤེས་གཉིན་བྱ་དང་རྩུང་མ་དག
། རྩ་ལག་གིས་ནི་སྦྱོབ་མི་རུས།
། ལྷུས་དང་ཚེ་ཚད་ཕལ་ཆེར་མ་ངེས་ཏེ།
། མཐར་སྤྲུག་ལྷ་ཉི་ཞལ་གིས་ལྷ་བརྒྱའོ།

לכודים בעניבה אדירה של הקארמה,
מובלים חסרי ישע על ידי כוחה.
אין מורה, או ילד, בן או בת זוג,
ידיד או קרוב שיכולים לעזור.
באופן כללי אין אהידות
בגודל גופם ובמשך חייהם.
לכול היותר חמש מאות ימים,
אשר עשויים מחודשים.

། ལྷུས་ནི་ངན་སོང་གསུམ་ཆར་གྲིས་མ་ངེས་ཏེ། ལས་ཇི་ལྟ་བར་སྤྲུག་བསྐྱེལ་གྱི་ཉིན་
། ལྷུས་ཀྱང་ཚེ་བར་འགྱུར་རོ། ཚེ་ནི་ཡི་དྲུགས་ཕལ་ཆེར་གྱི་མ་ངེས་པ་སྟེ། མཚོག་ཏུ་
། རིང་བའི་ནི་མིའི་སྣ་བ་ལ་ཉིན་ཞལ་ཏུ་བརྩིས་པའི་ལོ་ནི་ལྷ་བརྒྱ།

⁶ נתינה של צרכים חומריים, נתינה של הגנה מפחד, ונתינה של דהרמה.

מידות הגוף בשלושת העולמות התחתונים אינן קבועות. מידת הגוף, ובהתאמה מידת הסבל שניתן להרגיש, נקבעת לפי כוח הקארמה שהם צברו בעבר. באופן כללי אין אחידות בגודל גופם ובמשך חייהם; הם יכולים לחיות לכל היותר חמש מאות ימים, אשר עשויים מחודשים, כלומר, כל יום שלהן אורכו הוא חודש בחיי אנשים רגילים.

12
חייהם של בעלי חיים

༥། རྩུང་འགྲོའི་སྐྱི་གནས་གྱི་སྐུ་དང་སྐྱུ་ག་བསྐྱེལ་གྱི་བྱུང་པར་ནི།

כעת נעבור לתיאור חיי החיות, ונתחיל בהסבר מה גורם ללידה כזאת, ואילו סוגי סבל יש להן.

། བཞུན་ཡང་མི་དགོའི་ཆ་དང་ཆ་ཤས་དང་།
། བཞུན་ཆེར་སྐྱུན་པས་ཕྱ་བའི་ལས་རྣམས་ནི།
། བྱུང་དུ་བསད་སོགས་ལས་ངན་ཉིར་བསགས་པས།
། རྩུང་འགྲོ་ཕན་ཚུན་གསོད་ཅིང་ཟ་བ་དང་།
། རྩུང་དང་མི་ཡིས་སྐྱུ་དང་བྱུར་བ་ཡིས།
། དབང་མིན་གསོད་ཅིང་བཞོལ་སྐྱོད་བྱུང་པར་སྐྱུང་།

כעת בא מה שגורם מן הקארמה של חלקם או חלקיהם של המעשים הרעים, בעיקר מצורות פחות חמורות של הריגה וכו', מעשיהם של שוטים. אלו נופלים ללידה כחיות, שהורגות ואוכלות זו את זו, או הופכות לרכושם של אנשים או אליים, שאותן שוחטים או לתועלתם מנצלים.

། རྩུང་ནི་མི་དགོ་བ་བཅུའི་ཕྱ་བར་གཏོགས་པའི་ཆ་དག་དང་། བྱུང་པར་དུ་འང་སྐྱོད་ས་པ་
། ཤེས་ཆེ་བ་དག་གིས་བསྐྱེལ་བ་ཕྱ་སོ་ཕྱ་བ་མང་པོ་བྱུང་དུ་བསད་པ་དང་གྲུས་པར་བྱུ་བར་
། འོས་པ་རྣམས་ལ་མ་གྲུས་པ་ལ་སོགས་པའི་ཉིས་པར་སྐྱོད་པ་མང་པོ་བསགས་པའོ།

מה שגורם לאדם להיוולד כחיה הם החלקים שנחשבים לפחות חמורים של עשרת המעשים הרעים. במיוחד מקרים שבהם אנשים בורים במיוחד לא קיימו את חוקי המוסר הפחות חשובים, ועשו זאת באופן מתמיד; או שצברו מספר רב של מעשים כגון אי מתן כבוד למי שראוי לכבודם.

།སྐྱུག་བསྐྱེལ་ནི་དུད་འགྲོ་ཉིད་པན་ཚུན་ལུས་དང་སྣོབས་ལ་སོགས་པ་ལྷུག་པ་དག་
 གིས་དམན་པ་རྣམས་གསོན་མིན་བྱེད་པ་ལ་སོགས་པས་ཟ་ཞིང་གསོད་པ་དང་། རྣམ་
 པར་འཚོ་བ་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་གཞོད་པ་བྱེད་པ་དང་། ཁ་ཅིག་ནི་མི་ལ་སོགས་པའི་
 ལོངས་སྐྱུད་བྱུར་བྱུར་པས་ཀྱང་ཤ་དང་ལྷགས་པ་དང་རུས་པ་ལ་སོགས་པའི་སྤྱིར་
 གསོད་པ་དང་། བཙུ་བ་བོར་ཉི་རང་དབང་མིན་པར་འབལ་བ་དང་། བཞོ་བ་དང་།
 བདའ་བ་དང་། མིན་པ་དང་། དངས་པ་ལ་སོགས་པས། བཞོལ་སྐྱུད་སྣ་ཚོགས་བྱེད་
 པའོ།

כיצד סובלות החיות? הן הורגות זו את זו, ואוכלות זו את זו: אלה שהן גדולות וחזקות יותר, הורגות וטורפות את האחרות, בולעות אותן עוד בטרם הפסיקו לנשום, וכדומה. או שהן פוגעות זו בזו, בכל דרך שניתן להעלות על הדעת. יש סוגי חיות המבויתות על ידי בני אדם או יצורים אחרים, ונשחטות לצורך בשרן, עורן, עצמותיהן, וכדומה. או שמכריחים אותן לעבוד, או שבלי שום רחמים גוזזים אותן או חולבים אותן או רוכבים עליהן או שגוררים אותן – הכול על פי רצון בעליהן.

13

ששת סוגי הסבל של חיים כאנשים

הקטע הבא נלקח מתיבת העושר, מאת מאסטר נגולצ'ו דהרמה בהדרה (Ngulchu Dharma Bhadra) (1772-1851), חוליה חשובה בשושלת המובילה מג'ה צונגקאפה, דרך פבונגקה רונפוצ'ה, ועד למורה הלב שלנו, קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין. החיבור הינו ביאור על הדרך לעונג, טקסט לאם-רים מפורסם שנכתב על ידי הוד מעלתו הפנצ'ן לאמה הראשון, לובסנג צ'וקי גיילצן (1567?-1662).

།སྐྱུག་བསྐྱེལ་དུག་བསམ་པ་དངོས་ནི། བསྐྱེལ་ལ།

נביא כעת את ההגייה בששת סוגי הסבל. הבית הבא מהווה סיכום שלהם:

།སྐྱུག་བསྐྱེལ་དུག་ནི་ངེས་མིན་ངོམ་མི་ཤེས།
 །ཡང་ཡང་ལུས་འདོར་ཡང་ཡང་ཉིང་མཚམས་སྦྱར།
 །ཡང་ཡང་མཐོ་དམན་དུ་བྱུར་གྲོགས་མིན་པའོ།

אלו הם ששת סוגי הסבל:
 חיים שאין בהם וודאות,
 ושאינן בהם סיפוק,
 שוב ושוב נאלצים להשיל את גופנו,
 שוב ושוב נאלצים לחצות את הקו,
 שוב ושוב יורדים ועולים חזרה,
 לעולם לבד, בלי בני לווייה.

|ཞེས་པ་ལྟར་ངེས་པ་མེད་པ་ནི་གཞན་ཡང་གནས་འཁོར་བ་འདྲིར་རྒྱ་ལས་ཉོན་གཉིས་
 གྱི་ངོ་བོ་སྐྱེ་བ་ཞིག་སྤངས་ཕྱིན་ཆད་འབྲས་བུ་སྐྱབ་བསྐྱེལ་གྱི་རང་བཞིན་ལས་མ་འདས་
 ཏེ། དག་གཉིན་དུ་འགྱུར་བ་དང་ཞེས་སོགས་ཏེ། བཤེས་སྦྱངས་ལས།

הסבל הראשון שמוזכר כאן הוא [1] שאלו הם חיים שאין בהם וודאות. נולדנו בגלגל היגון בגלל שתי סיבות: הקארמה שצברנו, והנגעים ברוחנו. התוצאה היחידה שיכולה לבוא משתי סיבות אלו היא במהותה סבל. סוגי הכאב שנחווה מתוארים בשורה "אויבים הופכים לאוהבים...". המכתב לידיד⁷ מתאר סבל זה כך:

|པ་ནི་བྱ་ཉིད་མ་ནི་རྒྱང་མ་ཉིད།
 |སྐྱེ་བོ་དགར་གྱུར་པ་དག་བཤེས་ཉིད་དང་།
 |ལྲོག་པ་ཉིད་དུ་མཆི་བས་དེ་སྤྲད་དུ།
 |འཁོར་བ་དག་ན་ངེས་པ་འགའ་མ་མཆིས།

אביך הופך לבנך, אימך לאשתך,
 אויבך הופך לקרוב שיקר לליבך.
 ההפך מזה גם כן קורה, ולכן נאמר
 שבגלגל החיים אין ודאות בכלל.

|ཞེས་རང་གི་ཚོ་སྣ་མའི་པ་ཚོ་འདྲི་ལ་བྱུར་འགྱུར་བ་དང་། སྣ་མའི་མ་རྒྱང་མར་
 འགྱུར་བ་དང་། དག་མཇོལ་བཤེས་སུ་འགྱུར་བ་དང་། ཡང་དེ་ལས་གོ་ལྲོག་སྐྱེ་སྣ་
 མའི་བྱ་ཚོ་འདྲི་པར་འགྱུར་བ་སོགས་ཤིན་ཏུ་མ་ངེས་པར་མ་ཟད། ཚོ་འདྲིར་ཡང་ལོ་
 སྣ་མ་གཅིག་གིས་གཅིག་གསོད་པར་བརྩམས་པའི་དག་ཞིག་ལོ་ཕྱི་མ་གཉིན་གྱི་དུང་

⁷ ספר חשוב במסורת הבודהיסטית שחובר על ידי הקדוש נגרג'וניה

མར་འབྱུང་བ་སོགས་ངེས་པ་མེད་པ་མངོན་སུམ་གྱིས་གྲུབ་པ་ལ། ངེས་པ་ཡོད་ཡོད་
 འདྲ་བར་བརྩུང་སྟེ་ཆགས་སྣང་དྲག་པོས་ཕན་གཞོན་བྱེད་པ་མང་བ་ནི་བྱི་འཐོམ་ཐང་ལ་
 འབྲུམས་པ་དང་འདྲ་སྟེ་བྱི་འཐོམ་ཞིག་དོན་ཆེན་པོ་ཡོད་ཡོད་འདྲ་བར་ཕྱོགས་གཅིག་
 ལ་ལྟར་ལྟར་རྒྱུག་པ་ན་མི་ཞིག་གིས་སྐད་ཆེན་པོས་བྱོད་བྱས་ན་སྐབས་གྱིས་ལོག་སྟེ་
 ཡང་ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ལ་སྣར་ལྟར་རྒྱུག་གོ། །དེས་ན་དག་གཉིས་ལ་རིགས་སུ་
 བཅད་ནས་ཆགས་སྣང་སྐྱེ་བ་བཀག་སྟེ་འཁོར་བའི་ཚོས་ལ་སློ་བུ་ཉ་ས་གང་ཡང་མེད་
 པར་བལྟས་ལ་སྐྱོ་བར་བྱའོ།

בפסוק זה נאמר שזה אפשרי שהאיש שהיה אביך בגלגול הקודם, הופך לבנך בחיים אלו. מי שהייתה אימך
 בגלגול הקודם, יכולה להיות לאשתך בחיים אלו. אביך הגדול ביותר יכול להפוך לקרוב שיקר ללבך. וההפך
 מזה גם כן קורה: מי שהיה בנך בחיים הקודמים עשוי להיות אביך בחיים אלו, וכן כול השאר - ולכן נאמר
 שבגלגל החיים אין ודאות בכלל ואין שום בטחון מי הוא מי. יתר על כן, אפילו בחיים הנוכחיים, ניתן להבחין
 במו עינינו עד כמה חסרי ודאות יכולים החיים להיות: יש מקרים שמי שהיה מוכן להרוג אדם אחר, הופך לחברו
 הקרוב בשנה שאחריה, וכך הלאה. אנשים נאחזים ברשעים שמצב היחסים מקרי הוא משהו ודאי, ואז מתחילים
 לפתח רגשות חזקים של אהבה או של כעס. אלו גורמים להם לבלות את חייהם בעזרה לאנשים מסוימים,
 ובפגיעה באחרים. הם מתנהגים כמו חיות, המומים ומבולבלים, נודדים ללא מטרה בשממה עצומה. החיה רצה,
 בלי לדעת מדוע, מתישה את עצמה ברדיפה אחר מה שנראה כמטרה חשובה. ואז מישוהו בא וצועק אליה: "מה
 את עושה!", והחיה הופכת כיוון, ורצה באותה החלטיות בכוון ההפוך. אם כך, ותר עכשיו על הנטייה להבחין
 בין חבר ואויב, ההרגל של לאהוב את הידיד ולשנות את האויב. הבן שאין שום אובייקט בגלגל הסבל שניתן
 לבטוח בו. עליך ללמוד לפתח שאט נפש מקיום שכזה.

།ངོ་མ་མི་ཤེས་པ་ནི། འཁོར་བའི་བདེ་བ་ཇི་ཅམ་སྣང་གྲང་ཞེས་སོགས་ཏེ།

הסוג הבא של סבל, [2] העובדה שאלו חיים שאין בהם סיפוק, מתואר במילים שכוללות "אין זה משנה איזה
 אושר תמצא כאן בגלגל היגון...". השורות שכאן הן:

།རེ་རེས་རྒྱ་མཚོ་བཞི་ལས་ལྷག་པ་ཡི།
 །འོ་མ་འབྱུངས་ཏེ་ད་དུང་སོ་སོ་ཡི།
 །སྐྱེ་བའི་ཇི་ས་སུ་འབྲང་བའི་འཁོར་བ་པས།
 །དེ་བས་ཆེས་མང་ཉིད་གཅིག་བདུང་འཚལ་ལོ།

כול אחד מאתנו שתה כבר חלב
 יותר מן המים שבארבעת הימים,
 ואלו שעדיין בגלגל חיים,
 והולכים בדרכם של יצורים רגילים,
 יכולים לצפות להמשיך ולשתות
 לאין שיעור יותר.

|ཞེས་འགྲོ་བ་རི་རི་ལུས་སྤངས་པའི་འོ་མའི་རྣམས་ལ་བོད་པར་
 བསགས་ན་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་བཞི་ལས་ཀྱང་ལྷག་པ་ཞིག་འཕྲངས་པ་སྟེ་རྒྱ་མཚོ་བཞི་ནི་
 ཡི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ལ་རི་རབ་ཀྱི་མདངས་འཕྲོག་ལུགས་ཀྱིས་ཁ་དོག་བཞི་འོ་ནས་
 བཞག་ལ། དེ་རྣམས་ལ་གཏིང་མཐའ་སོགས་ཀྱི་ཚད་བཞག་རྣམས་པ་དང་རང་གི་སྐྱེ་
 བའི་ཡ་མཐའ་ལ་ཚད་མེད་པའི་ཡིར་རྒྱ་མཚོ་ལས་མང་བ་ཞིག་འཕྲངས་ཟིན་ཅིང་། ད་
 བྱང་ལམ་ལ་མི་སྟོབ་མར་སོ་སོ་སྐྱེ་བའི་རྗེས་སུ་འབྲང་ན་དེ་བས་ཆེས་མང་བ་ཞིག་
 བཏུང་དགོས་པའི་དོན་ནོ།

הנקודה בשורות אלו היא זו: נניח שיכולנו לאסוף את כל חלב אמותינו ששתינו בכול הגופים שהתגלגלנו בהם. כל אחד מאתנו שתה כבר חלב יותר מן המים שבארבעת הימים, שהם ארבעת החלקים של האוקיינוס הגדול, המכונים על פי ארבעת הגוונים השונים של הרבעים שלו, ונבדלים זה מזה על ידי הצבעים השונים המשתקפים מהר מרו.

ניתן למדוד אפילו את החלקים העמוקים ביותר של אוקיינוסים אלו ואת שאר מימדיהם, אבל את מספר הלידות שעברנו לא ניתן לספור. ולכן אפשר להגיד ששתינו חלב-אם יותר מאשר כמות המים בארבעת האוקיינוסים הללו. ואלו שעדיין בגלגל חיים, והולכים בדרכם של יצורים רגילים שאינם מתרגלים את הדרך להארה, יכולים לצפות להמשיך ולשתות חלב-אם בכמות שהיא לאין שיעור יותר גדולה מזאת.

|དེ་ཞེས་པ་ནི་སྤྲར་འཕྲངས་པ་ལ་གོ་བར་མི་བྱ་སྟེ་སྤྲར་འཕྲངས་པ་ལ་ཚད་བཞག་ཏུ་
 མེད་ལ་དེས་ན་རྒྱ་མཚོ་བཞི་ལས་མང་བ་ཞིག་ད་བྱང་འཕྲང་དགོས་པའི་དོན་ནོ།

משמעות המילים "לאין שיעור יותר" איננה השוואה לכמות החלב ששתינו עד כה, שכן היא עצמה אינסופית. הנקודה היא שייכפה עלינו מנקודה זו ואילך, לשתות שוב כמות חלב-אם שהיא גדולה מכל כמות המים בארבעת האוקיינוסים.

ཁབ་བལ་ལོངས་སྐྱོད་པ་ནི་ཡིད་ཚིམ་པའི་ཕྱིར་ཡིན་པ་ལ་སྲིད་པའི་བདེ་བ་ནི་ཇི་ཅི་མ་
 སྐྱོད་ཀྱང་མི་ཚིམ་པར་མ་ཟད་ཆགས་པ་རྒྱས་ཏེ་འཁོར་བར་རིང་དུ་འབྱུངས་ཏེ་བདེ་བ་
 དེ་དག་གིས་ཆ་ཅིམ་དུ་ཡང་མི་འགྱུར་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ལ་ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་པ་དུ་མ་འབྱོན་
 པར་བྱེད།

כל העניין בצריכת דברים נעימים הוא להביא לעצמנו סוג מסוים של סיפוק. אולם העובדה היא, שאין זה משנה
 כמה עונג רגעי נרגיש עם משהו בגלגל היגון - לעולם לא נשיג הרגשת סיפוק. הרבה פחות מזה; התגובה הרגילה
 היא שרגש האהיזה שלנו מתגבר, ומכריח אותנו לנדוד בגלגל זמן רב עוד יותר. והעונג בסופו של דבר מביא לנו
 סוגים רבים ושונים של סבל – כאבים בלתי נסבלים שמגמדים את העונג עצמו.

གཞན་ཡང་སྔོན་རྒྱལ་པོ་འགྲུ་པ་ལིའི་སྤྱི་བོ་ནས་བྱེད་བཟང་པོ་ཞིག་འབྲུངས་པ་སྤྱི་བོ་
 སྤྱིས་སམ་ང་ལས་ཏུ་ཞེས་བརྩིས་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་འཁོར་ལོས་བསྐྱུར་བའི་རྒྱལ་པོར་
 ལྷུང་བསྟན་ཅིང་། དེས་མངའ་འབངས་རྣམས་ཀྱིས་ཟས་གོས་སོགས་བསྐྱུབ་པའི་ཕྱིར་
 བསོད་ནམས་སོགས་ལ་འབད་པར་གཟིགས་ཏེ་རྒྱ་མཚན་དྲིས་པས་ཟས་གོས་སོགས་
 འབད་མིང་དུ་འབྱུང་བའི་སྔོན་ལམ་བཏབ་པས་མ་སྔོས་མ་བཏབ་པའི་ལོ་ཏོག་དང་།
 རིན་པོ་ཆེའི་ཆར་བབས་པ་དང་། ཤིང་བཟང་པོའི་གོས་ལ་སོགས་པ་ཅི་འདོད་བྱུང་
 བས་བསོད་ནམས་ཀྱི་སྟོབས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས་འཇམ་བུ་སྤྱིང་བམས་ཅད་ལ་དབང་བསྐྱུར།

בעבר נולד ילד נפלא מראשו של מלך בשם גופלי. לילד ניתן השם "נולד מהראש", וגם קראו לו "ינקו ממני".
 החוזים בכוכבים נבאו שהוא יהפוך יום אחד למלך העולם.

נסיד זה חיפש להשקיע מאמץ רב בעשיית טוב, כדי שיוכל לספק אוכל, ביגוד, וצרכים אחרים של אנשיו. לאחר
 שחקר כיצד ישיג זאת, הוא התפלל הרבה לכך שנתניו יוכלו למצוא אוכל, ביגוד, ושאר צרכיהם ללא שום מאמץ.
 כתוצאה מכך, האנשים החלו לקבל את כל מבוקשם: יבולים צמחו מבלי שמישהו שתל אותם; אבנים יקרות נפלו
 כגשם מהשמיים; בגדים גדלו כמו עלים מענפיהם של עצים מופלאים, וכדומה.

בזכות כוחם העצום של מעשיו הטובים, "נולד מהראש" הפך לשליט על כל עולמנו, מלך יבשת הדזמבו.

དེས་མ་ངོམས་པར་ཤར་ལུས་འཕགས་པོ། དེས་མ་ངོམས་པར་རུབ་བ་ལང་སྒྲོད།
 དེས་མ་ངོམས་པར་བྱང་སྐྱ་མི་སྒྲུ། དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་མ་ངོམས་པར་རྒྱལ་ཆེན་བཞི་
 རིགས་ཀྱི་ལྷ་གནས། དེས་ཀྱང་མ་ངོམས་པར་སུམ་ཅུ་ཙུ་གསུམ་དུ་སྤྱིན་ཏེ་བརྒྱ་བྱིན་
 ཀྱི་སྒྲུན་ཕྱིན་ལ་འདུག་སྟེ་དེ་དང་མཉམ་པོར་ལོ་བརྒྱ་དང་སོ་བདུན་བར་དུ་དབང་བསྐྱར།
 དེ་ནས་སངས་རྒྱས་འོད་སྲུང་གི་དུས་སུ་ལྷ་མ་ཡིན་གྱི་དམག་བྱང་བ་བརྒྱ་བྱིན་གྱིས་
 ཀྱང་མ་བརྗོད་པ་དེ་སྤྱི་བོ་སྤྱིས་ཀྱིས་བརྗོད་པ་ན་བརྒྱ་བྱིན་དང་མཐུན་མོང་དུ་དབང་
 བསྐྱར་བས་མ་ཆོམས་པར་རིལ་པོ་འདོད་ནས་བརྒྱ་བྱིན་བསད་དགོས་བསམ་པའི་ངན་
 སེམས་སྐྱིས་པ་ན། དེས་བསོད་ནམས་ཟད་དེ་འཇམ་བུ་གླིང་དུ་ལྷུང་ཞིང་། དེ་ནས་
 ཀྱང་མི་རིང་བར་འཇིག་རྟེན་གཞན་དུ་གཤེགས་པར་ཕྱོགས་པ་ན་སློན་པོ་དག་གིས་ལྷ་
 གཤེགས་པའི་རྒྱ་བྱིས་པས། འཆི་བའི་རྒྱ་ཉི་ངན་སེམས་ཀྱིས་བྱས་པར་སྐྱ་བོ་སོགས་
 སོ།

עדיין לא מסופק, הוא עבר ליבשת המזרחית, "גוף גדול", והשתלט גם עליה. עדיין לא מסופק, הוא עבר ליבשת המערבית, של "רועי הבקר", והשתלט גם עליה. עדיין לא מסופק, הוא עבר ל"רקיע של השלוישם ושלוש", וכבש את חצייה של ממלכתו של שקרה, המלך של יצורי העונג. יחדיו הם שלטו שם במשך מאה שלוששים ושבע שנה.

ואז, בזמנו של הבודהה בשם קשיאפה, פרצה שם מלחמה עם הטיטאנים (חצאי האלים). אפילו שקרה לא יכול היה להדפם לאחור, אבל "נולד מהראש" הצליח. ואז עלתה במוחו מחשבה רעה: הוא לא היה מעוניין להמשיך לחלק את השלטון עם שקרה, והחליט לרצוח אותו.

מחשבה יחידה זאת הספיקה כדי לבטל את האנרגיה הטובה ששמרה את "נולד מהראש" ב"רקיע של השלושים ושלוש", והוא נפל חזרה ליבשת דומבו. זמן לא רב לאחר מכן הוא שכב על ערש מותו, מוכן לעבור לעולם הבא. שריו התאספו סביבו, ושאלו את הישות העוצמתית מה הוא הדבר שיש בכוחו לאלצו לעזבם כך. ואז הוא נתן את התשובה המפורסמת, בתארו כיצד גרמה מחשבתו הרעה למותו, וכך הלאה.

།ཡང་ཡང་ལུས་འདོར་བ་ནི། ལུས་བཟང་པོ་ཇི་ཅམ་ཐོབ་ཀྱང་ཞེས་སོགས་ཏེ་ལུས་
 འཚོ་སྐྱོང་བྱ་བའི་ཕྱིར་སྡིག་པ་སྣ་ཚོགས་ཤིག་བསགས་ཀྱང་མཐར་ལུས་ནི་ངེས་པར་
 འདོར་ཞིང་དེའི་ཆེད་དུ་བསགས་པའི་སྡིག་པ་ཐམས་ཅད་སེམས་སྡིང་དུ་བྱུང་ཏེ་འབྲས་
 བུ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མི་བཟང་པོ་སྤོང་ལ། གཞན་ཡང་རེ་རེའི་བདག་ཉིད་རུས་པའི་ཕྱང་པོ་
 ནི། །རླུན་པོ་མཉམ་པ་སྣེད་གཅིག་འདས་གྱུར་ཏེ། །ཞེས་སེམས་ཅན་རེ་རེའི་ལུས་
 ལྷངས་ནས་དོར་བའི་རུས་པ་རྣམས་བསགས་ན་རི་རབ་རླུན་པོ་ལས་ཀྱང་མང་བ་སྟེ།
 སྣེད་ཅིག་ཅེས་པ་ནི་རླུན་པོ་དང་མཉམ་པ་ཇི་སྟེད་ཅིག་འདས་ཞེས་པའི་དོན།

הסוג השלישי של סבל הוא [3] העובדה שאנחנו שוב ושוב נאלצים להשיל את גופנו. כפי שנאמר בשורות שכוללות: "אין זה כלל משנה איזה גוף נפלא אני מסוגל להשיג..." הנקודה כאן היא, שלמרות כל המעשים הרעים שאנו עלולים לצבור בניסיון לשמור על הגוף שיש לנו, ודאי לגמרי שבסופו של דבר נצטרך להיפרד ממנו. אבל את הקארמה של המעשים הרעים שעשינו למען גופנו ניקח איתנו בתודעתנו, והיא תביא לנו סבל אדיר בעתיד.

אחר כך מופיעות שם השורות שאומרות:

גובהו של ההר של גופות נרקבות
 שהיו שייכות לכל אחד מאתנו
 עולה בהרבה אף על גובהו
 של הר מרו עצמו.

נניח שניתן היה להניח זה על גבי זה ערימה עצומה של כל השלדים שנותרו מן הגופות של אדם מסוים בכל גלגוליו הקודמים. הערימה הזאת תהיה עצומה יותר מהר מרו, ההר הגדול שבמרכז העולם.

הביטוי הקשה בטיבטית "ניה צ'יק" משמעותו כאן "כמות שקולה לגובה", שהכמות השנייה עולה עליה.

།ཡང་ཡང་ཉིང་མཚམས་སྐྱར་བ་ནི། ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་ཡང་དང་ཡང་དུ་ཉིང་
 མཚམས་སྐྱར་བས་ཞེས་སོགས་ཏེ། ཉིང་ཞེས་པ་ནི་ཡང་ཞེས་པའི་དོན་ཏེ། དགོས་
 པའི་ཡང་དགོས་པ་ལ་ཉིང་དགོས་དང་། ལག་པའི་ཡང་ལག་པ་ལ་ཉིང་ལག་ཅེས་པ་
 ལྟར་སྐྱར་འཁོར་བར་སྐྱེ་འཚེའི་མཚམས་སྐྱར་བར་མ་ཟད་ཡང་མཚམས་སྐྱར་ཞེས་
 པའི་དོན་ནོ།

הסוג הבא של סבל הוא [4] שאנו שוב ושוב נאלצים לחצות את הקו, צריכים להיוולד שוב ושוב. הטקסט בנקודה זאת כולל את השורה "כיוון שנכפה עלינו, מאז ומעולם, לחזור ולהיוולד שוב ושוב..."

הביטוי הטיבטי שתורגם "להיוולד שוב" הוא *nying tsam jorwa*, והוא די יוצא דופן. נינג פרושו "שוב", והוא מופיע בביטויים כמו נינג-גו, "מטרה עליונה", שהיא המטרה בתוך המטרה. בטוי אחר הוא נינג-לק, "איבר נספח" (כמו אצבע) לאיבר אחר (כמו יד). הנקודה בשימוש בביטוי נינג צם ג'ורווא היא להדגיש שבמהלך גלגולינו בגלגל הסבל לא רק שחצינו את הקו (צם ג'ורווא) שבין גלגולים פעם אחת בעבר, אלא שנאלצנו לעשות זאת שוב ושוב (נינג).

གཞན་ཡང་། མ་ཡི་སྐྱུག་མཐའ་རྒྱ་ཤུག་ཚི་གུ་ཅམ། རི་ལྷུང་བགྲངས་ཀྱང་ས་ཡིས་
ལངས་མི་འགྱུར། ཞེས་རང་གི་རྩ་བའི་མ། དེའི་མ། དེའི་ཡང་མ་ཞེས་བགྲང་བའི་
ཕྱིར་ས་ཚེན་པོ་འདི་རྒྱ་ཤུག་པའི་ཚི་གུ་ཅམ་དུ་བྱས་ཏེ་བགྲངས་ཀྱང་ས་ཟད་ནས་བགྲང་
མི་རྣམས་པའི་དོན་ནོ།

מעבר לזה, ישנן השורות שאומרות,

נניח שתחליט לנסות ולספור
את כל אימותיך בגלגולים משכבר,
ותייצג כל אחת על ידי כדור עפר
כגודלו של פרי הערער -
לזה לא יספיק אף כל העפר
שיש על פני האדמה.

נניח, אומר הפסוק, שתיקח גרגרי עפר קטנטנים מוכב הלכת המאסיבי "כדור הארץ", ותגלגל אותם לכדורי עפר קטנים כגודלו של פרי הערער. ואז תשתמש בהם לספור את כל אימותיך: תתחיל עם זו שהיא אימך כעת, ואחר כך עם אימה שלה, ואז עם אימה, וכך הלאה. לזה לא יספיק אף כל העפר שיש על פני האדמה, כל האדמה שבכל כדור הארץ תגמר לפני שתגמור לספור.

ཡང་ཡང་མཐོང་མན་དུ་འགྱུར་བ་ནི། འཁོར་བའི་ཕུན་ཚོགས་ཇི་ཅམ་ཐོབ་ཀྱང་ཞེས་
སོགས་ཏེ། བརྒྱ་བྱིན་འཇིག་རྟེན་མཚོན་འོས་གྱུར་ནས་ནི། ལས་གྱི་དབང་གིས་ཕྱིར་
ཡང་ས་སྤོང་ལྷུང་། འཁོར་འོས་བསྐྱར་བ་ཉིད་དུ་གྱུར་ནས་ཀྱང་། འཁོར་བ་དག་ཏུ་
ཡང་བྲན་ཉིད་དུ་འགྱུར། ཞེས་དང་།

הסוג הבא של סבל הוא [5] שאנו שוב ושוב יורדים ועולים חזרה, אנו נאלצים לרדת ממעמד גבוה למעמד נחות שוב ושוב. זה מתואר בשורות שכוללות: "אין זה משנה כמה דברים טובים תשיג בגלגל היגון...". כפי שנאמר בשורות הבאות:

ראשית תשיג את מעמדו של שקרה (ראש האלים)
 ראוי למתנות מכל אנשי העולם,
 ואז מכוחם של מעשי העבר
 תיפול חזרה לאדמה.
 ראשית תשיג את מעמדו של המלך
 השולט בעולם באמצעות הגלגל,
 ואז במדורי הגלגל השונים
 תהפוך לנחות שבין העבדים.

འདུལ་བ་ལུང་ལས། མཐོན་པོ་རྣམས་ཀྱི་མཐའ་ལྷུང་འགྱུར། །འབྲུད་པའི་མཐའ་ནི་
 འབྲུལ་བ་སྟེ། །གསོན་པའི་མཐའ་ནི་འཆི་བ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྟིན་པའི་
 ཡུན་ཚོགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཐའ་རྒྱད་པས་སྟུད་པའི་ཕྱིར་མཐོ་ས་ནས་དམའ་སར་འགྲོ་
 བའི་ཚུལ་ཐམས་ཅད་བསམ་ལ་འཁོར་བ་ལ་སྐྱོབ་བར་བྱའོ།

כמו שנכתב בספר "דברי הווינייה":

מעמד גבוה מוביל לנפילה,
 ויחסים מביאים תמיד לפרידה;
 החיים עצמם מביאים בסופו של דבר
 אל המוות.

הנקודה כאן היא שכל דבר טוב שקורה בגלגל היגון, החיים בסופו של דבר יהפכו אותו לבעיה. נסה להתרכז בדפוס זה שהחיים מראים לנו: איך אנחנו תמיד עוברים ממצב טוב למצב רע. נסה לפתח שאט נפש בריא מקיום שכזה.

གྲོགས་མེད་པ་ནི། རང་ཉིད་གཅིག་ཕུར་གྲོགས་མེད་པར་ཞེས་སོགས་ཏེ། རྫོད་
 འཇུག་ལས། ལུས་འདི་གཅིག་པོ་བྱུང་བ་ཡང་། །རྩོན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་ཤ་རུས་དག
 །ཞིག་སྟེ་སོ་སོར་འགྲུས་འགྱུར་ན། །མཇེའ་བ་གཞན་ལ་ཅི་ཞིག་སྟོས། །སྐྱིན་གཅིག་
 ཕུ་སྐྱི་འགྱུར་ཞིང་། །འཆི་ནའང་དེ་ཉིད་གཅིག་འཆི་སྟེ། །སྟུག་བསྐྱེལ་སྐྱེལ་གཞན་མི་
 ཡིན་ན། །གོགས་བྱེད་མཇེའ་བོས་ཅི་ཞིག་བྱ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གྲོགས་ཀྱི་དོན་
 ཏུ་སྟིག་པ་སྐྱ་ཚོགས་ལྷིག་ནི་བསགས་ལ་དེའི་འབྲས་བུ་སྤོང་བའི་ཚེ་གྲོགས་རྣམས་ཀྱི་
 སྟུག་བསྐྱེལ་གྱི་ཐོབ་སྐྱེལ་ནི་མི་ཡིན་ཅིང་ཚོས་བྱེད་ཚེ་གོགས་བྱེད་པའི་གྲོགས་ཀྱིས་ཅི་
 ཞིག་བྱ་ཞེས་སོ།

הסוג האחרון של סבל הוא [6] שאנחנו לעולם לבד, בלי בני לוויה. סבל זה מתואר בשורות "חי עם עצמו, לבד, ללא בן לוויה..." כפי שכתוב במדריך לחיי לוחם הרוח:

אפילו כאשר מדובר בגופך,
בשרו ועצמותיו ירקבו יום אחד,
ותאלץ להיפרד מעליו.
על אחת כמה וכמה כשמדובר
בידידיך ובכל השאר.

כל מי שנולד, נולד לבד,
וכל מי שמת, מת לבד גם כן.
מה הטעם אם כן בידידים שאינם
יכולים לחלוק את סבלנו,
ורק מעכבים את דרכנו?

השורות הללו מצביעות על כך שאנו נוטים לעשות הרבה מעשים רעים למען חברינו. אבל כאשר מגיע הזמן לחוות את התוצאות של מעשינו, אף אחד מהחברים הללו אינו יכול לחלק את כאבנו. וכאשר אנו מנסים לנהוג לפי הדהרמה, החברים בדרך כלל נוטים לעכב אותנו בדרכנו. מה הטעם, אם כן, בחברים?

14

חיייהם של מי שנמצאים במצב הביניים (הבארדו)

בלקט קטעים אחרון זה אנו חוזרים לספר "אור על הדרך לחופשי":

། །འདིར་གང་འཆི་དང་སྐྱི་བ་ཡི།
། །སྲིད་པའི་བར་དུ་འབྱུང་བའོ།
། །བཟོན་པའི་ཡུལ་དུ་མ་ཕྱིན་ཕྱིར།
། །སྲིད་པ་བར་མ་བྱུང་བ་མིན།

אלו הם יצורים אשר נמצאים
במצב שבין מוות ובין לידה,
וכיוון שטרם הגיעו אל מטרת מסעם,
היצורים במצב הביניים טרם הגיעו.

[III.37-40]

སྲིད་པ་བར་མ་རྩུས་ཏེ་སྐྱེ། །ཞེས་བཤད་ན། དེའི་ངོ་བོ་གང་ཞེ་ན། སྤང་པོའི་རྩུན་
 འདྲིར་གང་འཆི་བའི་སྲིད་པ་དང་སྐྱེ་བའི་སྲིད་པའི་བར་དུ་འབྱུང་བའོ། །འོ་ན་དེ་སྤུང་
 བ་མ་ཡིན་པའི་རྩུ་མཚན་ཅི་ཞེ་ན། སྲིད་པ་བར་མ་དེ་སྤུང་བ་མིན་ཏེ། དེ་བཟོན་པའི་
 ཡུལ་དུ་མ་སྐྱེན་པའི་སྤྱིར།

מיישהו יכול לשאול: "אמרת שהיצורים במצב הביניים נולדים שלמים. מהו טבעם הבסיסי של היצורים במצב
 הביניים?" ניתן לתארם כיצורים אשר נמצאים במצב שבין מוות ובין לידה, וכיוון שטרם הגיעו אל מטרת
 מסעם, היצורים במצב הביניים טרם הגיעו אל הלידה הבאה שאליה הם "נוסעים".

15

הוכחה לוגית לקיומם של יצורי הביניים

།འབྱུ་ཡི་རྩུན་དང་ཚོས་མཐུན་སྤྱིར།
 །སྲིད་པ་ཆད་ལས་བྱུང་བ་མིན།
 །གཟུགས་བརྟན་མ་གྲུབ་སྤྱིར་བ་དང་།
 །མི་འདྲའི་སྤྱིར་ན་དཔེ་མ་ཡིན།
 །གཅིག་ན་ལྟན་ཅིག་གཉིས་མེད་སྤྱིར།
 །རྩུན་མིན་སྤྱིར་གཉིས་ལས་བྱུང་སྤྱིར།

כיוון שזה כמו גרגר של תבואה שממשיך,
 הוא אינו תוצאה מסיום החיים.
 מכיוון שהדמות הזאת לא קיימת,
 ומכיוון שאינן דומות, אין זו דוגמא.
 ראשית, אין שניים ביחד באחד.
 שנית, אין המשך על ידי שניים.

[III.41-6]

ཕལ་ཆེན་སྲེ་པ་ན་རེ། བར་སྲིད་མེད་དེ། སྐྱེ་སྲིད་དེ་འཆི་སྲིད་ཆད་ཅམ་ལས་བྱུང་བའི་
 སྤྱིར་ཞེ་ན། སྐྱེ་སྲིད་ཚོས་ཅན། འཆི་བའི་སྲིད་པ་ཆད་ཅམ་ལས་བྱུང་བ་མ་ཡིན་ཏེ།
 འབྱུའི་རྩུན་དང་རྩུན་སྤྱིས་འཇུག་པར་ཚོས་མཐུན་པའི་སྤྱིར།

מישהו מ"קבוצת הרוב" של הפילוסופים עלול לטעון שאין בכלל יצורים שהם בין מוות לחיים – שיצור שנולד נוצר מיידית מיצור שמת. אולם הבה ניקח את היצור בעת לידתו. הוא אינו תוצאה מסיים החיים בזמן המוות, שכן זהו דבר שממשיך בזרם של שלבים סדורים, כמו גרגר של תבואה שממשיך. [כלומר, גרגר שהופך לצמח מפותח חייב לעבור את שלב הביניים של נבט צעיר. בדיוק כך, יצור שנולד חייב לעבור מצב ביניים בכדי לעבור ממקום המוות למקום הלידה מחדש. (הסבר זה לקוח מן הביאור המפורסם של Chim Jampay Yang)]

16

הוכחה מהכתובים לקיומם של יצורי הביניים

།མགུར་ནས་གསུངས་ཕྱིར་ཡོད་ཅི་ཟ།

།ལྷུང་གསུངས་འགྲོ་མདོ་ལས་ཀྱང་གྲུབ།

זאת משום שמפיו נאמר
שהם מי שחיים על ריחות.
וגם יש לכך הוכחה
מהסוטרה על הלידות –
ששם דובר על חמש.
[III.47-8]

བར་སྲིད་ཡོད་དེ། བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་མགུར་ནས་སྲིད་པ་བདུན་བསྟན་པའི་མདོ་
ལས། སྲིད་པ་ནི་བདུན་ཏེ། དཔྱུལ་བའི་སྲིད་པ་དང་། ཞེས་མོགས་གསུངས་པའི་
ཕྱིར།

יצורים במצב שבין מוות ולידה מחדש אכן קיימים, כפי ששמענו מפי המנצח עצמו, בסוטרה על שבעת סוגי החיים, שבה נאמר "ישנם שבעה סוגים של חיים: חיים כיצור גיהנום, וכו'".

ཡང་བར་སྲིད་ཡོད་དེ། མདོ་ལས། གནས་གསུམ་མདོན་དུ་གྱུར་ན་མའི་མངལ་དུ་གྲུབ་
འཆགས་པར་འགྱུར་ཏེ། མ་རུང་ཞིང་ལྷ་མཚན་དང་ལྷན་པ་དང་། བ་མ་ཆགས་ཤིང་
སྲད་པ་དང་། ཅི་ཟ་ཉེ་བར་གནས་པར་གྱུར་ན་འོ། ཞེས་གསུངས་པ་གང་ཞིག
འདི་ཅི་ཟ་དེ་བར་སྲིད་ལས་གཞན་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ།

סוטרה אחרת מאששת דברים אלו:

ילד ייווצר ברחם האם, אם מתקיימים שלושה תנאים. השלושה הם:

- (1) ישות שמתאימה להיות אימא, ושעדיין מבייצת.
- (2) תחושה של תשוקה, ואז מגע מיני בין ההורים המיועדים.
- (3) הימצאות בסביבה של ישויות שניזונות מריחות.

זה מוכיח את קיום היצורים במצב הביניים (בארדו), ראשית בגלל שזה נאמר מפיו של הבודהה, ושנית משום שהביטוי "שהם מי שחיים על ריחות" בצייטטה מתייחס ליצורים שהם במצב ביניים (בארדו).

ཡང་བར་སྲིད་གྲུབ་སྟེ། སྐྱིས་བྱ་དམ་པའི་འགྲོ་བ་བདུན་བཟུན་པའི་མདོ་ལས་ཀྱང་བ
ར་དོར་འདའ་བ་དེ་ལ་སྐྱར་བར་འདའ་བ་ལ་སོགས་པ་གསུམ་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

וגם יש לכך הוכחה מהסוטרה על הלידות - הוכחת קיומו של מצב הביניים באה גם מהסוטרה שנקראת שבע הלידות הקדושות, שם יש חלוקה נוספת של העוברים מעבר במהלך מצב הביניים, לכאלה שעוברים מהר וכך הלאה.

17

הגות של יצורי הביניים

།དེ་ནི་འཕེན་པ་གཅིག་པའི་ཕྱིར།
།སྡོན་རྒྱས་སྲིད་འབྱུང་ཤ་ཚུགས་ཅན།
།དེ་ནི་འཆི་བའི་སྡོན་རོལ་ཏེ།
།སྐྱེ་བའི་སྐད་ཅིག་ཕན་ཆད་དོ།

מכיוון שהם באים מאותו כוח משליך, צורתם היא כשל היצור ש"לפני". זה האחד מן הרגע אחר שגולד, עד לרגע לפני מותו.

[III.49-52]

འོ་ན་བར་སྲིད་གྱི་ཤ་ཚུགས་ཇི་ལྟ་བུ་ཞི་ན། བར་སྲིད་དེ་ནི་སྡོན་རྒྱས་གྱི་སྲིད་པ་འབྱུང་
བར་འབྱུང་བའི་ཤ་ཚུགས་ཅན་ཡིན་ཏེ། དེ་དང་འཕེན་བྱེད་གྱི་ལས་གཅིག་གིས་
འཕངས་པའི་ཕྱིར། སྡོན་རྒྱས་གྱི་སྲིད་པ་དེ་ནི་འཆི་བའི་སྡོན་རོལ་ཚུན་ཆད་ནས་སྐྱེ་
བའི་སྐད་ཅིག་གཉིས་པ་ཕན་ཆད་གྱི་ཕུང་པོ་ལྟ་བུའམ་བཞི་ཡིན་ནོ།

איך נראה הגוף של יצור הבארדו? צורתו של היצור שבין מוות ללידה מחדש היא כשל היצור שלפני, שפירושו היצור שעומד להיוולד. זאת מכיוון שהן יצור הביניים והן היצור של החיים הבאים מושלכים לעתיד על ידי אותו כוח משליך - המעשים שהם עשו בעבר. הביטוי "היצור שלפני" משמעותו היצור בעל חמשת (או ארבעת) המצבורים הקיימים רגע לפני מותו (עד לרגע המוות) אבל רגע אחרי שנולד (אחרי רגע הלידה הבאה וכך הלאה).

འོ་ན་བར་སྲིད་གྱི་ཁ་དོག་ཇི་ལྟ་བུར་འབྱུང་ཞེ་ན། དཔྱུལ་བའི་བར་སྲིད་ནི་སྔོང་དུམ་
མེས་ཚེ་གཤམ་ལྟ་བུ། དུད་འགྲོའི་དུ་བ་ལྟ་བུ། ཡི་དུགས་གྱི་ཚུ་ལྟ་བུ། འདོད་པའི་ལྟ་
དང་མིའི་བར་སྲིད་ནི་གསེར་གྱི་ཁ་དོག་ལྟ་བུ། གཞུགས་གྱི་བར་སྲིད་ནི་ཁ་དོག་དཀར་
པོའོ། །གཞུགས་མེད་ཁམས་ན་བར་སྲིད་མེད་དེ། དེ་ན་གཞུགས་མེད་པས་སོ།

מהו הצבע של יצור הבארדו? יצור בארדו שעומד להיוולד בגיהנום, צבעו כשל גזע עץ חרוך. אלו שעומדים להיוולד כחיות צבעם כעשן. אלו שעומדים להיוולד כרוחות תאבות נראים כמו מים. אלו שעומדים להיוולד כאלים של עולם התשוקות, או כאנשים, צבעם זהוב. אלו שעומדים להיוולד בעולם הצורות הם לבנים. אין יצורי בארדו שעומדים להיוולד בעולם הסרי הצורה, כיוון שאין שם צורות.

འོ་ན་བར་སྲིད་གྱི་བོང་ཚོད་ཇི་ལྟ་བུ་ཞེ་ན། འདོད་པའི་ལྟ་དང་མིའི་བར་སྲིད་ནི་བྱིས་པ་
ལོ་ལྔ་འམ་དུག་ལོན་པ་ལྟ་བུའོ། །དེ་ཡང་གཞུགས་གྱི་ནི་ངོ་ཚ་དང་བྲེལ་ཡོད་ཤས་ཆེ་
བས་བོང་ཚོད་ཚོགས་ཤིང་གོས་དང་བཅས་པར་སྐྱེ་ལ། འདོད་པར་ངོ་ཚ་མེད་ཅིང་བྲེལ་
མེད་ཤས་ཆེ་བས་གཅོད་བྱར་སྐྱེ། འོན་ཀྱང་དགོ་སྔོང་མ་དཀར་མོ་ནི་སྔོན་གྱི་སྔོན་ལམ་
གྱི་དབང་གིས་གོས་དང་བཅས་པ་དང་། སྲིད་པ་ཐ་མ་པའི་བྱང་སེམས་ནི་གཞོན་ནུ་
མཚན་དཔེས་བརྒྱན་ཅིང་། ན་བཟའ་དང་བཅས་པའོ།

מהו גודלם של יצורי הבארדו? אלו שעומדים להיוולד כאלים של עולם התשוקות, או כאנשים, גודלם כשל ילד בן חמש או שש. אלו שעומדים להיוולד בעולם הצורות ניחנו בחוש מפותח של בושה ומוסריות, ולכן יש להם גוף כשל מבוגר והם נולדים בבארדו לבושים לגמרי. אלה של עולם התשוקות ניחנו בחוש פחות מפותח של בושה ומוסריות, ולכן הם נולדים בבארדו ערומים. יש לכך יוצאים מהכלל, כמו הנזירה שנקראה "הגברת בלבן", שנולדה בבארדו לבושה, בגלל הכוח של תפילותיה לכך. לבודהיסטוות בגלגול חיייהם האחרון יש מינקותם סימני גוף מיוחדים ובגדים.

།འོ་ན་བར་སྲིད་དེ་ཇི་ཅེས་གནས་ཞེ་ན། མདོ་སྡེ་པའི་དགེ་བསྐྱེད་བཅུན་པ་ན་རེ། རྒྱུ་
 བའི་རྒྱུན་མ་ཚོགས་ཀྱི་བར་དུ་གནས་པས་ངེས་པ་མེད་ཅེས་ཟེར། བཅུན་པ་དབྱིག་
 བཞེས་ན་རེ། ཞལ་བདུན་གནས་ལ། དེ་ལ་རྒྱུ་གནས་མ་རྙེད་ན་ཤི་འཕོས་ནས་ཡང་དེ་
 ཉིད་དུ་རྒྱུ་ཞེས་ཟེར། ཁ་ཅིག ཞལ་བདུན་ཕྲག་བདུན་ཉི་ཞེ་དགུ་གནས་ཟེར།

כמה זמן נשארים היצורים בבארדו? הסוטרס ט שנקרא "הנכבד בעל הנדרים שאיננו נזיר" טען ש"אין משך זמן קבוע: יצור יכול להישאר בבארדו ככול שיידרש עד שיתקבצו יחדיו כל התנאים הדרושים ללידה." החכם ושומיטרה טען ש"הם נשארים לתקופה של שבעה ימים. אם בסופו של פרק זמן זה טרם הצליחו למצוא לידה חדשה, הם מתים ונולדים מחדש בבארדו." אחרים טוענים שיצורי הבארדו נשארים שם עד שבעה שבועות – בסך הכול ארבעים ותשעה יום.

།བྱི་བྲག་སྐྱ་བ་ན་རེ། འདི་རྒྱུ་སྲིད་ཚོ་ལ་བའི་ངང་རྩལ་ཅན་ཡིན་པས། ཡུན་རིང་དུ་མི་
 གནས་པར་སྐྱར་དུ་ཉིང་མཚམས་སྦྱར་ལ། དེ་ཡང་ཡུལ་དེར་རྒྱུ་བར་ངེས་ན། རྒྱུ་
 བའི་རྒྱུན་མ་ཚོགས་ཀྱང་། ལས་ཀྱིས་རྒྱུ་གི་ཚོགས་པ་བྲངས་ནས་དེར་རྒྱུ། དེར་རྒྱུ་
 བར་མ་ངེས་ན་ཡུལ་གཞན་དུ་རྒྱུ་ཟེར་རོ།

אלו שנקראים "המפרטים" טוענים אחרת:

מי שנמצא בבארדו מחפש באופן פעיל את לידתו הבאה, ולכן ההתעברות לקראת לידתו הבאה קורית די מהר, לפני שהספיק לבלות זמן רב במצב זה. אם הקארמה של מקום הלידה נקבעה אבל התנאים הדרושים טרם התממשו, הכוח של הקארמה יגרום לתנאים להתממש והוא יוולד שם. אם הקארמה לא קבעה את מקום הלידה, הוא פשוט ייוולד במקום אחר.

།ཡང་དགུན་བ་ལང་གི་བར་སྲིད་གུབ་ན། བ་ལང་དེ་དབྱར་འདོད་ཆགས་སྦྱོད། བ་
 མིན་དུས་མིན་དུ་སྦྱོད་པས་བ་མིན་དུ་རྒྱུ། དགུན་ཉི་བར་སྲིད་གུབ་ན། དེ་སོས་ཁ་
 འདོད་ཆགས་སྦྱོད། བོང་བུ་དུས་མིན་དུ་སྦྱོད་པས་བོང་བུར་རྒྱུ།

נניח גם שהזמן הוא חורף ומישהו הגיע לבארדו עם קארמה להיוולד מחדש כפרה. כיוון שפרות מזדווגות בקיץ, הוא ייוולד במקום זה כחיה דומה, שאין לה עונת הזדווגות קבועה. אם מישהו הגיע לבארדו בחורף עם קארמה להיוולד כסוס, הוא ייוולד במקום זאת כחמור, שכן לחמורים אין עונת הזדווגות קבועה, אבל סוסים מזדווגים רק באביב.

དབྱར་ལྷ་བྱ་དོམ་གྱི་བར་སྲིད་གྲུབ་ན། དེ་དབྱུག་འདོད་ཆགས་སྦྱོང། རིང་དུས་མིན་དུ་
 སྦྱོང་བས་རིང་དུ་སྦྱོ། དབྱར་ལྷ་བྱ་བྱིའི་བར་སྲིད་གྲུབ་ན། དེ་སྦོན་འདོད་ཆགས་སྦྱོང།
 ཅེ་སྦྱང་དུས་མིན་དུ་སྦྱོང་བས་ཅེ་སྦྱང་དུ་སྦྱོའོ།

אם מישוהו הגיע לבארדו בקיץ עם קארמה להיוולד מחדש כדוב, הוא ייוולד במקום זאת כחיה אחרת שאין לה
 עונה מסוימת, כיון שדובים מזדווגים רק בחורף. כדוגמה אחרונה, אם מישוהו הגיע לבארדו בקיץ עם קארמה
 להיוולד ככלב, הוא ייוולד מחדש כזאב, שכן זאבים מזדווגים בכל העונות וכלבים רק בסתיו.

19

תכונות גוספות של יצור הביניים

།རིགས་མཐུན་ལྷ་མིག་དག་པས་མཐོང་།
 །ལས་གྱི་རྩ་འཕུལ་འཕགས་དང་ལྷན།
 །དབང་པོ་ཀུན་ཚང་ཐོགས་མེད་ལྷན།
 །མི་སྦྱོག་དེ་ནི་དྲི་ཟེའོ།

נראים על ידי בני מינם,
 בעינם הטהורה של אלים.
 מכוח מעשיהם הם יכולים
 לבצע ניסים,
 וניחגו בכוח מיוחדים.
 כול חושיהם שלמים,
 ולא ניתן לעצרם.
 אלו החיים על ריחות,
 לעולם אינם מוטים.

[III.53-6]

བར་སྲིད་གང་གིས་མཐོང་ཞེ་ན། བར་སྲིད་རིས་མཐུན་པ་ནང་གིས་མཐོང་ངོ་། །ཁ་
 ཅིག །ལྷ་འི་བར་སྲིད་གྱིས་ཐམས་ཅད་མཐོང་། མི་དང་། ཡི་དུགས་དང་། དུད་འགྲོ་
 དང་། དམུལ་བའི་བར་སྲིད་རྣམས་གྱིས་གོང་མ་གོང་མ་མ་གཏོགས་པ་མཐོང་ཞེས་
 ཟེར་རོ།

ניתן לשאול: "מיהו שיכול לראות את יצורי הבארדו?" יצורי בארדו אחרים, לפחות אלו מאותו הסוג, **גראים** על ידי בני מינם. יש אנשים שטוענים שיצורי בארדו שעומדים להיוולד כאלים יכולים לראות את כל שאר יצורי הבארדו, ושכל יצורי הבארדו שעומדים להיוולד כאנשים, רוחות תאבות, חיות, ויצורי גיהנום, לפי סדר זה, יכולים לראות את יצורי הבארדו מאותו הסוג או מסוג יותר נחות.

|ལྷའི་མིག་ནམ་པར་དག་པ་སྐྱོན་བཅུ་གཅིག་དང་བྲལ་བས་ཀྱང་མཐོང་ངོ། | སྐྱོན་བཅུ་
 གཅིག་པོ་ནི། ཟེ་ཚོམ་དང་། ཡིད་ལ་མི་བྱེད་པ་དང་། ལུས་གྱི་གནས་ངན་ལེན་དང་།
 ལྷགས་གཉིད་དང་། རྟོན་པ་དང་། བརྩོན་འགྲུས་བརྩམས་བྲགས་པ་དང་། སེམས་
 ཡ་ཡ་བོར་གྱུར་པ་དང་། བག་ཚ་བ་དང་། འདྲུ་ཤེས་སྣ་ཚོགས་པ་དང་། ལྷ་བ་
 མངས་པ་དང་ཉ་ཅང་བསྐྱོམས་བྲགས་པའོ།

יצורי הבארדו יכולים גם להיראות **בעיני הטהורה של אלים**. זה חייב להיות משהו טהור, נקי מאחד עשר פגמים נפוצים. הפגמים הללו הם: (1) ספק, (2) חוסר יכולת לרכז תשומת לב כראוי, (3) מצב פיזי שאינו טהור, (4) תחושה של קהות או ישנוניות, (5) ערות יתר מנטאלית, (6) מאמץ יתר, (7) נדידת מחשבות למצב של חוסר מחשבה, (8) חרדה, (9) יותר מידי רעיונות, (10) דיבור יתר, (11) מאמץ יתר למדוט.

|ལས་གྱི་རྩུ་འཕུལ་གྱིས་ནམ་མཁའ་ལ་འགྲོ་བ་དང་། ལྷགས་མགྲོགས་བྱེད་དང་ལྷན་
 པ་དང་། མིག་སོགས་དབང་པོ་ཀུན་ཚང་ཞིང་། རི་སོགས་ལ་སོགས་མིད་དུ་འཕྱུག་པ་
 དང་ལྷན་ནོ། |དེའི་ཤེས་བྱེད་བྲགས་སར་ཁ་མིད་པ་ཅན་གྱི་གསེབ་ཏུ་སྤེལ་བ་སོགས་
 འབྱུང་བ་དེས་ཤེས་སོ།

יצורי הבארדו **מכווח מעשיהם יכולים לבצע ניסים**. הם יכולים לעוף בשמים, **וניחנו בכוחות מיוחדים**, ויכולת לנוע במהירות מדהימה. **כול חושיהם, ראייה והשאר, שלמים** - והם יכולים לעבור דרך הרים וכדומה, ולא **ניתן לעצורם**. הוכחה לכך היא שלפעמים מוצאים צפרדעים וחיות אחרות בתוך סלעים, בלי שיהיו שם שום פתחים.

|འོ་ན་དམྱལ་བའི་བར་སྲིད་གྲུབ་ནས་འགྲོ་བ་གཞན་དུ་སྐྱོག་གསུམ་ཞེ་ན། མི་ལྷོག་ཏེ།
 དམྱལ་བའི་བར་སྲིད་དང་དེའི་སྐྱོན་དུས་གྱི་སྲིད་པ་གཉིས་འཕེན་བྱེད་གྱི་ལས་གཅིག་
 པའི་ཕྱིར། ཚངས་རིས་གྱི་བར་སྲིད་གྲུབ་ན། དེར་སྐྱེ་བར་མ་ངེས་ཏེ། དེ་ཉིད་ལ་བར་
 རོར་སྐྱུང་ན་ལས་འདའ་བ་ཡོད་པའི་ཕྱིར།

ניתן לשאול: "האם אפשרי, אם כן, שיצור שהגיע לבארדו בדרך לגיהנום יוטה בדרכו ללידה במקום אחר?" באופן כללי אלו החיים על ריחות, לעולם אינם מוטים ללידה אחרת: האנרגיה של מעשי העבר שהביאה אותך ללידה בבארדו כשפניך מועדות לגיהנום היא אותה האנרגיה שתשליך את היצור "שלפני" – כלומר, יצור הגיהנום עצמו.

אדם עשוי להשיג את הרמה של יצור בארדו שמיועד להיוולד במה שמכונה "קבוצת הטהורים" ובסופו של דבר לא ייוולד שם: קיימים מקרים שיצור כזה הצליח להגיע לנירוונה בבארדו.

འདོད་པའི་བར་སྲིད་དེ་ཁམ་ཟས་ཟའམ་ཞེ་ན། དེ་ནི་ཁམ་ཟས་རགས་པ་མི་ཟའི་བྱི་
 ཚམ་ཟའོ། །དེ་ཡང་དབང་ཆེ་བ་རྣམས་བྱི་ཞེས་པ་དང་རྒྱུ་བ་རྣམས་བྱི་མི་ཞེས་པ་ཟའོ།

ניתן לשאול: "האם יצורי הבארדו בעולם התשוקות אוכלים איזשהו אוכל פיזי?" נאמר שאלו אינם אוכלים שום צורה גסה של אוכל פיזי, אבל שהם חיים על ריחות. אלו שיותר חזקים צורכים את הריחות הטובים, והיותר חלשים את הריחות הרעים.

20

כיצד מוצאים יצורי בנינים לידה חדשה?

སྲོ་ནི་སྲིན་ཅི་ལོག་ལྷུ་རྒྱུར་པས།
 རྩེ་དགས་འགོ་བའི་ཡུལ་དུ་འགོ།
 བྱི་དང་གནས་ལ་མངོན་འདོད་གཞན།
 །དམུལ་བ་ཡི་ནི་སྲི་ཏུ་རྩུགས་ཡིན།

בגלל רושם מוטעה הוא הולך ליעדו
 כדי לשחק ולהננות.
 אחרים נמשכים לריחות או למקום.
 אלו שמיועדים לגיהנום הם הפוכים.
 [III.57-60]

བར་སྲིད་དེ་སྲི་གནས་སུ་འཇུག་རྩུལ་ཇི་ལྷ་བུ་ཞེ་ན། མིའི་བར་སྲིད་པ་ཞིག་ཡིན་ན་
 ཐག་རིང་པོ་ནས་པ་མ་ཉལ་པོ་བྱེད་པ་མཐོང་བས་ན། སྲོ་ནི་སྲིན་ཅི་ལོག་ལྷུ་རྒྱུར་པས།
 རྩེ་བ་དང་དགའ་བའི་བསམ་པས་འགོ་བའི་ཡུལ་པོ་བ་དང་ལོང་ཁའི་གསེབ། བུ་སྲོད་
 གྱི་ནང་དུ་འགོ།

" כיצד מגיע יצור הבארדו ללידתו הספציפית? " אם זהו יצור בארדו המיועד ללידה כאדם, הוא מבחין בהוריו מרחוק, מתעלסים. בגלל רושם מוטעה היצור מדמיון שהוא יכול לשחק וליהנות, והוא הולך ליעדו בתוך הרחם, שנמצא בבטן האם, בין מעיה.

རི་ཡང་ཕོར་སྐྱེ་བ་ཡིན་ན་མའི་ལྷོ་གཡམས་སུ་སྣེས་ནས་ཁ་རྒྱབ་ཏུ་བརྟམས་ཏེ་ཚོགས་པར་
 འདུག་པ་དང་། མོར་སྐྱེ་བ་ཡིན་ན་མའི་ལྷོ་གཡམས་ཏུ་སྣེས་ནས་ཁ་མདུན་ཏུ་བརྟམས་ཏེ་
 འདུག། །མ་ནིང་ཏུ་སྐྱེ་བ་ཡིན་ན་ཕོ་མའི་འདོད་ཆགས་གང་ཤས་ཆེ་བའི་སྟབས་སུ་
 འདུག་གོ། །

אם הילד יהיה בן, הוא ישכב מקופל בצידו הימני של הרחם, פניו לכיוון גב האם. אם זאת תהיה ילדה, היא תשכב בצידו השמאלי של הרחם, פניה לכיוון חזית האם. ילד שמינו לא יהיה מוגדר יכול להיות בשני המצבים, וזה נקבע לפי סוג התשוקה ששולט בו: זכרית או נקבית.

གཞན་དོད་གཤེར་ལས་སྐྱེ་བ་ནི་དྲི་མངོན་པར་འདོད་པས་འགྲོ། །རྩམ་ཏེ་སྐྱེ་བ་ནི་
 གནས་ལ་མངོན་པར་འདོད་པས་འགྲོ། །འོ་ན་དཔྱལ་བའི་གནས་འདོད་པ་ཇི་ལྟར་
 ཡོད་ཅེ་ན། ཡོད་དེ། ལྷོ་ནི་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་གྱུར་པས་སོ། །

בקשר לסוגים אחרים של יצורי בארדו, אלו שבחיייהם הבאים ייוולדו מחום ולחות, מגיעים ליעדם משום שהם נמשכים לריחות ששם. אלו שייוולדו מושלמים מגיעים ליעדם בגלל משיכה למקום עצמו. מישהו עלול להתנגד באומרו: "הרי אין מי שנמשך לגיהנום." אלא שזה אפשרי, בשל רושם מוטעה.

།བར་སྲིད་འགྲོ་བའི་དབྱིབས་ཇི་ལྟ་བུ་ཞི་ན། དཔྱལ་བའི་བར་སྲིད་ནི་སྤྱི་ཏུ་ཚུགས་སུ་
 འགྲོ་བ་ཡིན་ཏེ། མདོ་ལས། ཡང་དག་སྣོམ་དང་དཀའ་སྟབ་ཅན། དང་སྲོང་རྣམས་
 ལ་སྐྱར་འདེབས་པ། །དེ་དག་སྤྱི་ཏུ་ཚུགས་དག་ཏུ་ནི། །དཔྱལ་བ་ཁོ་ནར་ལྷུང་བར་
 འགྱུར། །ཞིས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

כיצד נראה יצור הברדו בעת מסעו ליעדו? אלו שמיועדים ללידה בגיהנום נעים הפוכים. כפי שנאמר בסוטרה:

מי שפוגעים בקדושים בעלי הישגים,
 ששומרים נדריהם בלי רבב
 ועומדים בקשיים גדולים –
 יכולים רק ליפול, לכיוון הגיהנום,
 נעים כשגופיהם הפוכים.

།བཞུགས་མི་སོགས་ཐད་ཀར་འགོ་འཛིན། །སློབ་དཔོན་གང་སླེལ་ན་རེ། ཡི་དུགས་གྱི་བར་
སྲིད་ནི་ཡི་དུགས་བཞིན་དུ་རྒྱབ་ནས་འགོ་ཞེས་གསུང་།

נאמר שיצורי בארדו המיועדים להיוולד כאלים מתקדמים בכיוון למעלה. כל האחרים, המיועדים להיוולד כאנשים והשאר, מתקדמים במישור מאוזן. החכם פורנוורדהנה אמר שיצורי בארדו שמיועדים להיוולד כרוחות תאבות מתקדמים כמו הרוחות התאבות עצמן – פניהם בכיוון הפוך לכיוון התנועה.



קורס ACI מס' 17: הרעיונות העיקריים של הבודהיזם, חלק ב'

מקראה שישית: המוות ועולמות הקיום, חלק שני

הקטע הבא לקוח מן הספר "אור על הדרך לחופש", ביאור שנכתב על ידי *Gyalwa Gendun Drup*, אק הדלאי לאמה הראשון, לספר "אוצר החוכמה הגבוהה" (אבהיזרמה קושה) שנכתב על ידי החכם הבודהיסטי הגדול מאסטר וסובנדהו במאה הרביעית לספירה. הפסוקים המקוריים של מאסטר וסובנדהו אינם מופיעים בביאור המקורי, ושולבו במקומות הנכונים. חלק מהפסוקים ששולבו בביאור הודגשו על מנת להראות את הקשר ההדוק שבין שתי העבודות, וראשי הפרקים נוספו על מנת להוסיף בהירות.

21

סוגי הזנה שונים

།འགྲོ་བ་ཟས་ཀྱིས་གནས་པ་ཡིན།

מה שמקיים את היצורים הוא המזון.

[III.152]

།འོ་ན་འགྲོ་བ་རྣམས་ཁམས་གསུམ་དུ་གང་གིས་གནས་ཞེ་ན། འགྲོ་བ་རྣམས་ཟས་
ཀྱིས་གནས་པར་བྱེད་པ་ཡིན་ཏེ། མདོ་ལས། ལྷོན་པ་སངས་རྒྱས་ནས་རིང་པོ་མ་ལོན་
པ་ན། ཚེས་གཅིག་བཀའ་སྤྲུལ་པ་ནི་འདི་ལྟ་སྟེ། འགྲོ་བ་ཟས་ཀྱིས་གནས་པ་ཡིན་ནོ།
།ཞེས་གསུངས་པའི་ལྟར།

ניתן לשאול: "מהו שמקיים את היצורים בחיים בשלושת העולמות?" מה שמקיים את היצורים הוא המזון, כפי שנאמר בסוטרה:

זמן לא רב לאחר שהמורה הגיע להארה, הוא לימד שיעור מסוים, שממנו ניתן להסיק שמה שמקיים את היצורים הוא המזון.

།ཁམ་གྱི་ཟས་ནི་འདོད་པ་ན།
 །སྐྱི་མཆེད་གསུམ་གྱི་བདག་ཉིད་དོ།
 །གཟུགས་ཀྱི་སྐྱི་མཆེད་མ་ཡིན་དེས།
 །རང་དབང་གོལ་ལ་མི་པན་ཕྱིར།

מזון מוצק קיים בתשוקות,
 שילוב של שלוש דלתות החדשים.
 תא של מגע שהיא צורה
 איננה כלולה,
 שכן אינה עוזרת לכוח ולא לחופשי.
 [III.153-6]

།དང་པོ་ནི། འགོ་བ་ཟས་གྱིས་གནས་པ་ཡིན། ཞེས་བཤད་ན། ཟས་དེ་ལ་དུ་ཞེ་ན།
 དེ་ལ་བཞི་ཡོད་དེ། ཁམས་ཀྱི་ཟས། རིག་པའི་ཟས། སེམས་པའི་ཟས། རྣམ་ཤེས་
 ཀྱི་ཟས་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར།

ניתן לשאול: "בשורות לעיל מוזכר שמה שמקיים את היצורים הוא המזון. כמה מינים של מזון קיימים?"
 תשובה: יש ארבעה מינים של מזון: מזון מוצק, מגע, תנועה של התודעה (מחשבה), והכרה.

འོ་ན་དེ་དག་ཁམས་གང་ན་ཡོད་ཅི་ན། ཁམ་གྱི་ཟས་ནི་འདོད་པ་ན་ཡོད་ཀྱི། ཁམས་
 གོང་མ་དག་ན་མེད་དེ། ཁམ་ཟས་ལ་འདོད་ཆགས་དང་བྲལ་བ་དག་དེར་སྐྱི་བའི་ཕྱིར།
 དཔྱལ་བ་ཆེན་པོ་ན་ཁམ་ཟས་ཇི་ལྟར་ཡོད་ཅི་ན། ཡོད་དེ། ལྷགས་ཀྱི་ཐོ་ལུམ་དང་
 ཟངས་ཞུན་མི་འབར་བ་ཁར་འཇུག་པར་བཤད་ཅིང་། ཉི་ཚེ་བ་དང་ཉེ་འཁོར་བ་ན་མིའི་
 ཟས་ཇི་ལྟར་བ་བཞིན་ཡོད་པར་དག་འདུན་སྲུངས་དང་གོ་བཞིན་སྐྱིས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་
 ལས་ཤེས་སོ།

ניתן לשאול "באילו עולמות הם נמצאים?" *מזון מוצק קיים בעולם התשוקות*, אבל לא בעולמות שמעליו, כיון
 שרק יצורים ששחררו עצמם מתשוקה למזון מוצק נולדים בעולמות הגבוהים הללו.

יכול מִיִּשְׁהוּ לִשְׂאוֹל: "אִיזָה מִזֶּן מוֹצֵק יֵשׁ בְּגִיִּהֵנוּם?" יֵשׁ, כִּי מִתּוֹאֵר שְׁלֵתוֹךְ גֵּרוֹנִים שֶׁל תוֹשְׁבֵי הַגִּיִּהֵנוּם שׁוֹפְכִים בְּכֹחַ כְּדוּרִים שֶׁל בְּרוֹז לְרוֹתַח וְנַחוּשֶׁת מוֹתַכַּת. כְּמוֹ כֵּן, מִתּוֹךְ הַדִּיּוּחִים שֶׁל Gendun Sung וְשֶׁל Shrona, נִיתַן לְהַבִּין שֶׁבְּסוּגֵי הַגִּיִּהֵנוּם הַחֲלָקִיִּים וְהַסְּמוּכִים יֵשׁ מִזֶּן שְׂדוּמָה לִזֶּה שִׁישׁ בְּעוֹלָם הָאֲנוּשִׁי.

འཇོ་ནཱ། རབ་ཏུ་བྱེད་པ་ལས་ཁམ་གྱི་ཟས་གང་ཞེ་ན། ཁམ་གང་ལ་བརྟེན་ནས་དབང་
པོ་རྣམས་རྒྱས་པར་འགྱུར་བ་དང་། འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་རྣམས་འཚོ་བ་དང་ཉེ་བར་འཚོ་
བར་འགྱུར། ཞེས་གསུངས་པ་དང་འགལ་ཡོ་ཞེ་ན། མི་འགལ་ཏེ། དེ་རྒྱས་འགྱུར་
གྱི་ཟས་ལ་དགོངས་ལ། ལྷགས་ཀྱི་ཐོ་ལུམ་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་བགྱིས་པ་སེལ་རུས་པས་
ཟས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་དང་ལྡན་པའི་ཕྱིར།

ניתן להקשות ולומר שנראה שהסבר על המזון בגייהינום סותר את מה שנאמר ב"חיבור"¹:

מהו מזון מוצק? כול מנה של חומר, שכאשר משתמשים בה כמזון, מזינה את הכוחות השונים ותומכת ועוזרת להתפתחות של היסודות העיקריים של הגוף.

אלא שאין כל סתירה. ההגדרה שלעיל מתייחסת רק למזון כחלק מתהליך ההזנה. כדורי ברזל וכדומה מקיימים את ההגדרה של מזון בכך שהם מסוגלים לסלק הרגשת רעב.

འཇོ་ནཱ་དང་སེམས་པ་རྣམ་ཤེས་ནི།
འཇོ་བཅས་ཟས་ཡིན་པོ།

מגע, מחשבה, והכרה
שאינם טהורים מהווים מזון.
[III.157-8a]

འཇོ་བའི་ཟས་ལ་སོགས་པ་དེ་དག་གི་ངོ་བོ་གང་ཞེ་ན། འཇོ་བ་དང་སེམས་པ་དང་
རྣམ་པར་ཤེས་པ་ནི་འཇོ་བ་དང་བཅས་པ་ཟས་ཡིན་གྱི། འཇོ་མེད་ཟས་མིན་ཏེ། ཟས་
ཀྱི་ངོན་ནི་སྲིད་པ་གསོ་བར་བྱེད་པ་ཡིན་ན། འཇོ་མེད་ནི་སྲིད་པ་ཟད་བྱེད་ཡིན་པའི་
ཕྱིར་དང་། མདོ་ལས། སེམས་ཅན་གྱི་བ་རྣམས་གནས་པར་བྱེད་པ་དང་། འཚོ་
བར་བྱེད་པ་དང་། སྲིད་པ་ཚོ་ལ་བ་རྣམས་ལ་ཕན་འདོགས་པར་བྱེད་པའོ། ཞེས་དང་།

¹ שם של ביאור מאת מאסטר וסובנדהו

הוזכרו סוגי מזון כגון מגע וכו'. מהו טבעם של כל אחד מסוגי מזון אלו? *מגע, מחשבה, והכרה שאינם טהורים מהווים סוג של מזון*. בצורתם הטהורה הם אינם יכולים להיקרא מזון, כיוון שמזון מוגדר כמה שפועל לקיים את החיים בגלגל הסבל, בעוד שהצורה הטהורה שלהם מביאה לסיום החיים בגלגל הסבל. כפי שנאמר בסוטרה:

פעולתו לשמור בחיים את אלה שכבר נולדו ולהזינם, ולעזור לאלו שעדיין נמצאים במצב שבו הם מחפשים את גלגולם הבא.

ཟས་བཞི་ནི་ནད་དང་འབྲས་དང་ལྷན་ལྷན་གྱི་ཕྱི་བ་ཡིན་ལོ། །ཤི་ལོ་ལྷན་ཡིན་ལོ།
ཞིས་གསུངས་ལ། ཟག་མེད་དེ་ལྷ་མིན་པའི་ཕྱིར།

כמו כן נאמר:

ארבעת סוגי המזון הם עצם שורשן של מחלות, סרטן, ויגון. הם עוזרים להביא זקנה ומוות.

דברים שהם טהורים אינם כאלו.

22
עולמות הגיהנום

འདི་འོག་སྡོང་ཕྱག་ཉི་ཤུ་ན།
མནར་མེད་པའི་དེ་ཅུ་མོ།
དེ་ཡི་སྡོང་ན་དཔྱལ་བ་བདུན།

עשרים אלה לעומק מתחת,
"ללא הפוגה" ובאופן דומה
שבעה מדורים של גיהנום מעליו.
[III.231-3]

འདང་པོ་ནི། འཇམ་བུ་སྡོང་འདི་འོག་དཔག་ཚད་སྡོང་ཕྱག་ཉི་ཤུ་ན། མནར་མེད་པའི་
ཁང་པའི་ཡས་སྡོང་ཡོད་ལ། དེའི་དཔངས་དང་རྒྱར་དཔག་ཚད་སྡོང་ཕྱག་ཉི་ཤུ་ནི་ཤུ་
ཡོད་པ་དེ་ཅུ་མོ། །སྡུག་བསྔལ་མཐའ་ཡས་པ་བར་མཚམས་མེད་པར་སྡོང་བས་ན་
མནར་མེད་པའོ། །ཁ་ཅིག་དེར་བདེ་བའི་རྒྱབས་མེད་པས་ན་དེ་རྒྱད་ཅེས་ཟེར་རོ།

ལྷགས་གྲི་ཁང་པ་མི་འབར་བའི་ནང་དུ་ཚ་བའི་སྐྱག་བསྐྱེལ་སྤོང་བས་ན་ཚ་བ་དང་།

(6) . הגיהינום הבא נקרא "לוהט" משום שתושביו דחוסים בצינוקי ברזל, מלובנים מרוב חום.

དེ་བས་ཀྱང་མི་བཟོན་པའི་སྐྱག་བསྐྱེལ་ཇི་བུམ་དགའ་བ་དང་ཉེར་དགའི་ནང་དུ་སྤོང་བས་རབ་དུ་ཚ་བའི་དཔྱེལ་བ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་སྤྱིར།

(7) . בגיהינום שנקרא "לוהט מאוד" התושבים נצלים בחום נורא עוד יותר, דחוסים בצינוקי קרמיקה בעלי קיר בודד או קיר כפול.

מדורי הגיהינום הסמוכים

དེ་དག་གི་ནི་ངོས་བཞི་ན།
མི་མ་སྐར་དང་རོ་སྐྱགས་དང་།
སྐྱ་གྲིའི་ལམ་སོགས་ཚུ་བོ་ཡིན།
བརྒྱད་པོ་ཀུན་ལས་ལྷག་བཅུ་དྲུག་

ששה עשר נוספים לכול השמונה,
ניצבים מארבעת עבריהם,
"גחלים" ו"גופה רקובה",
"דרך הלהבים" והשאר,
וגם זה שנקרא "הנהר".
[III.234-7]

ཚ་དཔྱེལ་བརྒྱད་པོ་ཀུན་ལ་འཁོར་གྱི་ཚུལ་དུ་ལྷག་པ་བཅུ་དྲུག་བཅུ་དྲུག་ཡོད་དེ།
བརྒྱད་པོ་དེ་དག་གི་ངོས་བཞི་ན་མི་མ་སྐར་དུས་མོ་རྣམས་ཚུལ་ཡོད་ལ། དེ་དག་དུ་ཀྱང་
པ་བཅུག་པའི་ཚེ་ཤ་རུས་འཇིག་ཅིང་། བཏོན་པའི་ཚེ་གསོས་པ་དང་།

ששה עשר מדורי גיהינום נוספים מצויים בסמיכות לכול השמונה, ניצבים סביבם במעגל. מארבעת עבריהם, נמצא תחילה את הגיהינום הנקרא 'גחלים'. בגיהינום זה הגחלים מגיעים עד לגובה הברכיים, וכאשר דורכים עליהם, הבשר והעצמות נשרפים. כאשר מרימים את הרגל, היא גדלה מחדש.

ཡང་རོ་སྤྲུགས་ཀྱི་འདམ་རྐྱེད་པ་རྒྱུ་ཙམ་ལ་འབྲུ་མཚུ་རྣོན་ཞེས་བྱ་བ་ལྷུས་དཀར་ཞིང་
 མགོ་གནག་པས་ལྷུས་ལ་འབྲིགས་པར་བྱེད་པ་དང་། དེ་དང་འབབ་ཆགས་པ་ན་སྤྱི་གྱི་
 གཏམས་པའི་ལམ་པོ་ཆེ་ཡོད་ལ། དེ་ལ་རྐྱང་པ་བཞག་པ་ན་ཤ་རུས་འཇིག་ཅིང་།
 བཏིག་པ་ན་གསོས་པ་དང་།

אחר כך בא' גופה רקובה, גיהנום שהוא פיצה מלאה בגופות נרקבות שבה אתה שוקע עד גובה החזה, ושממנה יוצאים יצורים שנקראים "מקור חד", גופם לבן וראשם שחור, ומשפדים את גופך. בסמוך לביצת הגופות נמצאת "דרך הלהבי", וגם שם בכל פעם שמניחים רגל על הדרך, הלהבים חותכים את הבשר והעצמות, וכשמרימים את הרגל, היא מתחדשת.

སོགས་པ་རལ་གྱི་ལོ་མའི་ནགས་ཚལ་ལོ་མ་རལ་གྱིར་གྱུར་པ་རྣམས་རྣུང་གིས་བསྐྱོད་
 རྣམ་རྣུངས་པས་ལྷུས་གཅོད་པར་བྱེད་པ་དང་། ཚལ་དེ་ལ་གནས་པའི་བྲི་སྤེ་བོ་
 ལྷགས་ཀྱི་མཆེ་བ་ཅན་གྱིས་ལྷུས་ཐོས་པ་དང་དེས་འཇིགས་ནས།

"והשוא" בצייטסט מתייחס ל"יער החרבות", שבו עלי העצים עשויים מחרבות. רוח נושבת ביער ומניעה את עלי החרבות, הנושרות מהעצים וחותכות בגופך. כלבים מנוקדים עצומים חיים ביער זה, התוקפים וקורעים בבשר בניבי ברזל. מלא פחד אתה בורח עד שאתה מגיע ל"יער עצי השלמלי".

དཔག་ཚད་དུ་མ་ལྷན་པའི་ཤལ་མ་ལའི་སྤོང་བོ་ཚོར་མ་སོར་བཅུ་དུག་དང་ལྷན་པ་ཡོད་
 པ་ལ། ཡང་འཇིག་པའི་ཚོ་ཚོར་མ་རྣམས་ཁ་འཕྱར་དུ་བསྐྱན་ནས་ལྷུས་འབྲིགས་པར་
 བྱེད་པ་དང་། དེ་ནས་རྩེར་སྤོབ་པའི་ཚོ་བྲ་ཏ་ལྷགས་ཀྱི་མཚུ་ཅན་གྱིས་མིག་འབྲས་
 འཐོག་པར་བྱེད་ཅིང་། དེ་མ་བཟོད་ནས་མར་བབ་པ་ན་ཚོར་མ་རྣམས་ཁ་ཡང་བསྐྱན་ཏེ་
 ལྷུས་འབྲིགས་པར་བྱེད་པ་དང་།

עצי השלמלי הם עצי ענק בעלי גזע בגובה קילומטרים רבים, מכוסה בקוצים חדים, כמחצית המטר אורכם. כשאתה מנסה לטפס על העץ כדי לברוח מהכלבים, מכוונים הקוצים כלפי מטה וחדודים לגופך. כאשר אתה מגיע לצמרת, ממתנינים שם עורבים בעלי מקורי פלדה, ממתנינים על מנת לעקור את גלגלי עיניך מחוריהם. מרוב ייאוש אתה מנסה לרדת מהעץ, אלא שאז הקוצים מכוונים עצמם כלפי מעלה ושוב משפדים את גופך.

ཐལ་ཚན་གྱི་ཚུ་བོ་རབ་མེད་བཀའ་བར་དཀའ་བ་རྣམས་སྲུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། གསུམ་པོ་
 རི་མཚོན་ཆར་རིས་གཅིག་པས་གཅིག་ཏུ་བབས་པས་ལ། བྱི་དང་ཁྱ་ཏ་ནི་རལ་གྱི་འི་
 རགས་དང་ཤལ་མ་ལི་འི་བྱི་ཚོས་ཡིན་ནོ།

לבסוף מגיע **גג זה שנקרא 'הנהר'** שאינו ניתן למעבר", מלא באפר בוער וכמעט בלתי ניתן לחצייה. שלושת מדורי הגיהנום שתוארו בפסקאות האחרונות נחשבים כגיהנום אחד, מכיוון שמכשירי העינוי שבהם הם מסוג דומה. הכלבים והעורבים נחשבים למאפיינים של "יער החרבות" ושל "יער עצי השלמלי".

།དམྱལ་བ་དེ་དག་གི་དྲུང་ན་གཤིན་ཇི་འི་དམྱལ་སྲུངས་མཚོན་ཆ་སྣ་ཚོ་གས་པ་ཐོགས་
 པས། དམྱལ་བ་པ་རྣམས་གཞན་དུ་འགོ་བ་འགོག་པར་བྱེད་དོ། །འོ་ན། དམྱལ་
 སྲུངས་དེ་དག་སེམས་ཅན་ཡིན་ནམ་མིན་ཞི་ན། མདོ་སྡེ་པ་ན་དེ། འབྱུང་བ་དང་
 འབྱུང་བ་ལས་གྱུར་པའི་བྱི་པར་ཅམ་ཡིན་པས་སེམས་ཅན་མ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན།
 རི་ར་ལུག་གི་གདོང་པ་ཅན་བཞིན་ཞེས་ཟེར།

לפני כל מדורי הגיהנום הללו ניצבים שומרי הגיהנום שבשירות שר המוות, נשקם בידיהם, כדי למנוע מתושבי הגיהנום לברוח למקום אחר. האם השומרים הללו הם יצורים חיים או לא? הסוטרסטים טוענים שאלו אינם יצורים חיים, אלא רק צירופים של היסודות ונגזרותיהם, כמו הרים שדומים בצורתם לראש של עז או כבש.

འོ་ན། བཅུན་པ་ཚོས་ལྷན་རབ་འབྱོར་གྱིས། གང་དག་ཁྱོ་ཞིང་གཏུམ་ལས་དང་།
 །སྡིག་ལ་མངོན་པར་དགའ་བ་དང་། །སྲུག་བསྡེལ་ལ་དགའ་དེ་དག་ནི། །གཤིན་ཇི་འི་
 སྡིན་པོར་སྐྱི་བར་འབྱུར། །ཞེས་བཤད་པ་དང་འགལ་ལོ་ཞི་ན།

המתנגדים טוענים שהסבר זה נראה שסותר פסוק מאת הנזיר דהרמיקה סובהוטי שאמר:

מי שמתענג על כעס ואכזריות,
 מי שמוצא הנאה במעשי עוולה,
 מי שאוהבים לראות סבל,
 נולדים כשדיו של השר של המוות.

སྐྱོན་མེད་དེ། དེ་ནི་གཤམ་ཆེ་ཚོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོའི་འཁོར་ཡི་དུགས་གང་དག་གིས་
 སེམས་ཅན་རྣམས་དཔྱལ་བའི་གནས་སུ་འབྲིང་བ་ལ། གཤམ་ཆེ་འི་སྲིན་པོ་ཞེས་བཤད་
 བས་མི་འགལ་ལོ།

אלא שאין סתירה. שכן הביטוי "שדים של השר של המוות" מתייחס רק לרוחות התאבות המשרתות את האדון של כל הדברים, שר המוות, ושתפקידן הוא להוביל יצורים למקומם בגיהנום.

བྱིབྱག་སྐྱ་བ་ན་རེ། དེ་དག་སེམས་ཅན་ཡིན་ལ་ཤིན་ས་དཔྱལ་བ་པ་ལ་གཞོན་པ་བྱས་
 པའི་རྣམ་སྲིན་གྱིས་དཔྱལ་བར་སྐྱེ་བ་ཡིན་ནོ། །ད་ལྟ་དཔྱལ་བའི་མི་ལ་སོགས་པས་
 གཞོན་པ་མི་འབྱུང་བ་ནི་ལས་ཀྱིས་མཚམས་བཅད་པ་ཡིན་ཞེས་ཟེར་རོ།

המפרטים מצדדים טוענים ששומרי הגיהנום הם סוג של יצורים חיים, ושלחחר מותם הם עצמם נולדים כתושבי הגיהנום, ושזאת התוצאה שמבשילה בשל הפגיעה שהם גרמו ליצורים בגיהנום. הם טוענים שהסיבה ששומרי הגיהנום אינם ניוזקים מאש הגיהנום וכך הלאה היא שמעשי העבר שלהם מונעים זאת.

འཇུ་བྱུར་ཅན་སོགས་གང་བརྒྱད་གཞན།

שמונת האחרים, החל מ "בועות"
 III.238]

ཚ་དཔྱལ་ལས་གཞན་འཇུ་བྱུར་ཅན་ལ་སོགས་པའི་གང་དཔྱལ་བརྒྱད་པོ་ཡོད་དེ། འཇུ་
 བྱུར་ཅན་དང་། འཇུ་བྱུར་རྩོལ་བ་དང་། སོ་ཐམ་ཐམ་པ་དང་། ལྷ་ཆུ་ཟེར་བ་དང་། ཀྱི་
 ལྷ་ཟེར་བ་དང་། ལྷ་ལ་ལྷར་གས་པ་དང་། བ་ལྷར་གས་པ་དང་། བ་ལྷར་
 ཚེར་གས་པ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར།

בנוסף למדורי הגיהנום החמים קיימים שמונת מדורי הגיהנום האחרים. אלו הם מדורי הגיהנום הקרים, החל מגיהנום *אבועות*. שמוניהם של השמונה: "בועות", "בועות מתפוצצות", "רעד", "אנחות בקור", "זעקות בקור", "נפתח כמו לוטוס כחול", "נפתח כמו לוטוס אדום", ו"נפתח לרווחה כמו לוטוס אדום".

འོ་ན་སྐྱིང་འདིའི་འོག་ཏུ་མནར་མེད་པ་ལ་སོགས་པ་ཇི་ལྟར་རྒྱད་ཅེ་ན། རྒྱད་དེ། སྐྱིང་
 རྣམས་འབྱུའི་ཕུང་པོ་ལྟར་ཞབས་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཕྱིར།

כיצד יכולים כול מדורי הגיהנום, "ללא הפוגה" וכל השאר, להיכנס תחת יבשת אחת זו? התשובה היא שיש מקום לכולם, כי היבשות כולן רחבות יותר בבסיסן, וצורתן כצורת ערימה של גרעינים.

དུད་འགོའི་རྩ་བའི་གནས་ནི་ཕྱིའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ན་ཡོད་ཅིང་། དེ་ན་གངས་མང་ཞིང་
སྤྲུག་བསྐྱེལ་མཐའ་ཡས་པ་ཡོད་དོ། །ལྷ་དང་མིའི་ཡུལ་ན་ཡོད་པ་རྣམས་ནི་ཁ་འཐོར་
བ་ཡིན་ནོ། །ཡི་དྲགས་ཀྱི་རྩ་བའི་གནས་ནི་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་ཅེས་བྱ་བ་འཛམ་བུའི་གླིང་
འདིའི་འོག་དཔག་ཚད་ལྡན་བརྒྱུས་བཅད་པ་ན་ཡོད་ལ། དེ་ན་གཤེན་རྗེ་ཚོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་
ཞེས་བྱ་བ། འཕེན་བྱེད་མི་དག་བས་འཕངས་པས་ཡི་དྲགས་ཀྱི་གཟུགས་སུ་ཡོད་ཀྱང་།
རྗེ་གསུམ་བྱེད་དག་བས་རྗེ་གསུམ་པ་ལྷ་ལྷ་བུའི་དཔལ་ཉམས་སུ་སྲོང་ཞིང་།

בית הגידול העיקרי של רוב החיות הוא הים החיצוני הגדול: מספרן שם עצום, סבלן אינסופי. אלו החיות במחוזות האנשים והאלים מפוזרות בכל מקום, ואין מקום מיוחד שבו הן מרוכזות. מקומן העיקרי של הרוחות התאבות משתרע בעומק של כחמש מאות יוג'נה [כשלושת אלפים וחמש מאות ק"מ] מתחת לאיזור ראג'ירה שביבשת זו. כאן חי שר המוות עצמו, הידוע גם בשם "האדון של כל הדברים". יש לו גוף כשל רוח תאבה, מכיוון שהקארמה שהשליכה אותו להיוולד במקום הזה לא הייתה טובה. אבל בגלל שהקארמה המשלימה שקבעה את הפרטים הסופיים של אותו גלגול היתה טובה, הוא נהנה ממעמד רם, כאילו היה אחד האלים הגדולים.

དམྱལ་བར་སྐྱིབས་འབྱུང་བ་ཇི་ལྟར་བྱས་པོ་མི་ཤེས་པ་དག་ལ་དེའི་དམིགས་སྣོན་པ་
ཡོད་པ་ལ། དེའི་འཁོར་ན་ཡི་དྲགས་ཀྱི་རིས་སུ་མ་ཅུ་རྩ་དྲུག་ཡོད། དེ་བསྐྱེད་ཕྱིའི་
སྐྱིབས་པ་ཅན། རང་གི་སྐྱིབས་པ་ཅན། ཟས་སྐྱུ་གྱི་སྐྱིབས་པ་ཅན་གསུམ་དུ་འདུས་སོ།
ལྷ་དང་མིའི་ཡུལ་ན་གནས་པའི་ཡི་དྲགས་ནི་ཁ་འཐོར་བའོ།

תפקידו הוא להודיע ליצורים שעומדים להיוולד בגיהנום ושאינם מודעים לסיבות לכך, מה הסיבה ללידתם הנוכחית. ישנם שלושים וששה סוגים של רוחות תאבות שמשרתים אותו. ניתן לחלקן, באופן כללי, לשלוש קבוצות: אלו שיש להם מכשולים חיצוניים, אלו שיש להם מכשולים פנימיים, ואלו שהמכשולים מצויים בעצם טבעם של הדברים שהם מנסים לאכול או לשותות. אם רוחות תאבות אלה חיות במחוזות האנשים או האלים, הן אינן מתרכזות במקום אחד אלא פזורות בכל מקום.

ཁག་ཉིས་པ་ནི་མིའི་གནས་བཤད་ཟེན་ལ། ལྷའི་གནས་ལ། ས་དང་འབྲེལ་པ་དང་།
ས་དང་མ་འབྲེལ་པའོ། །དང་པོ་ལ། རྒྱལ་ཆེན་རིས་བཞི་དང་། སུ་མ་ཅུ་རྩ་གསུམ་གྱི་
གནས་སོ། །དང་པོ་ལ། གཞལ་མེད་ཁང་ལ་བརྟེན་པ་དང་། རི་ལ་བརྟེན་པའོ།

לאחר שדנו במקומות שבהם חיים היצורים של הלידות האומללות, נעבור לדיון במקומות של אלו שחיים בעולמות העליונים. ומאחר שכבר תארנו את המקומות שבהם חיים האנשים, נתאר כעת את ארצות האלים. אלו מחולקות לשני סוגים: אלו שקשורות לאזורים של קרקע מוצקה, ואלו שלא. בקבוצה הראשונה כלולים השטחים שבהם חיים אלו שבמחלקה של "ארבעת המלכים הגדולים", וכן אלו של ה"שלושים ושלושה". את האלים שבמחלקת "ארבעת המלכים הגדולים" ניתן להמשיך ולחלק לאלה של האחוזות, ואלה של ההרים.

23

עידן ההשמד

|בגלל'ב'ק'ב'b|

יש תאור של סוגים רבים של עידנים
[III.358]

|ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'b' | |ב'ב'ב'ב'ב'ב'b' | |ב'ב'ב'ב'ב'b' | |ב'ב'ב'b' |
|ב'ב'ב'b' | |ב'ב'ב'b' | |ב'ב'ב'b' | |ב'ב'ב'b' | |ב'ב'ב'b' | |ב'ב'ב'b' | |ב'ב'b' |
|ב'b' |

כהקדמה, ניתן להגיד שיש תאור של סוגים רבים של עידנים. הם כוללים את עידן ההרס, עידן ההיווצרות, עידן ההמשך, והעידן הגדול.

|ב'ב'ב'b' | |ב'ב'b' | |ב'ב'b' | |ב'ב'b' | |ב'ב'b' | |ב'b' |

דיוננו המפורט בעידנים כולל ארבעה נושאים, המתאימים לארבעת סוגי העידנים שהוזכרו כאן.

|ב'ב'ב'b' | |ב'ב'b' |

|ב'ב'b' | |ב'b' |

עידן ההרס מתחיל מן הרגע
שאין עוד לידות בגיהנום
ועד סוף העולם
[III.359-60]

།དང་པོ་ནི། བསྐྱེད་པ་རྣམས་པ་མང་བཤད་པ། ཞེས་བཤད་ན། འཇིག་པའི་བསྐྱེད་པ་
 སོགས་གང་ཞེ་ན། འཇིག་པའི་བསྐྱེད་པ་ནི། མནར་མེད་པའི་དབྱེད་པའི་སྲིད་པ་
 སེམས་ཅན་མེད་པ་ནས་བཟུང་སྟེ་སྣོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ཟད་པའི་བར་ཡིན་ལོ།

"אמרת ש'יש כאן תאור של סוגים רבים של עידנים'. האם תוכל כעת לתאר את 'עידן ההרס' ואת שאר העידנים?"
 עידן ההרס מתחיל מן הרגע שאין עוד יצורים הנולדים בלידות בגיהנום שנקרא "ללא הפוגה", ונמשך עד לזמן
 של סוף העולם, כשמגיע קיצו של העולם.

།དེ་ཡང་མནར་མེད་དུ་སེམས་ཅན་སྐྱེ་འཕྲོ་ཆད་པ་དང་། འཇིག་པའི་སྲིད་པའི་རྣམས་
 ཚེ་ལོ་བསྐྱེད་ཁྲི་བར་འཕེལ་བ་དང་། གནས་པའི་འཇུག་ཕྱོགས་པ་དང་། འཇིག་པའི་
 མགོ་ཚྭ་པ་རྣམས་དུས་མཉམ།

ארבעה דברים קורים אז בו זמנית:

1. נפסקות הלידות בגיהנום "ללא הפוגה"
2. תוחלת החיים של בני האדם ביבשת דזמבו² מתארכת עד לשמונים אלף שנים
3. מסתיים "עידן ההמשך"
4. מתחיל "עידן ההרס".

དེའི་ཚེ་མནར་མེད་ཀྱི་སེམས་ཅན་རྣམས་ཚེ་མཐར་སྲིན་ནས་འཆི་འཕོ་བར་འགྱུར།
 མནར་མེད་དུ་སྐྱེ་འགྱུར་གྱི་ལས་བསགས་ན་འང་། འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་གཞན་གྱི་
 དབྱེད་པར་སྐྱེ་བར་འགྱུར། དབྱེད་པ་གཞན་རྣམས་དང་། བྱིངས་ན་གནས་པའི་དུད་
 འགོ་རྣམས་དང་། ཡི་དྲགས་རྣམས་ཀྱང་དེ་བཞིན་དུ་འགྱུར། ལྷ་མེད་ལུལ་ན་ཡོད་
 པའི་དུད་འགོ་དང་ཡི་དྲགས་ནི་དེ་དག་དང་མཉམ་དུ་དེ་ལྟར་འགྱུར།

בזמן זה, כל היצורים החיים בגיהנום "ללא הפוגה" מגיעים לסוף חייהם – הם מתים וממשיכים הלאה. וגם אלו
 שצברו קארמה שבאופן רגיל הייתה גורמת להם להיוולד שוב בגיהנום "ללא הפוגה", ייוולדו במקום זאת
 בגיהנום של כוכב אחר. התהליך ממשיך עם יצורים במדורי גיהנום אחרים, וכן עם חיות ורוחות תאבות החיות
 במעמקי הימים. מתחילים בתהליך דומה. ואותו דבר מתרחש, באותו הזמן, עם החיות והרוחות התאבות החיות
 במחוזות האלים ובני האדם.

² בתאור זה של העולם באבהיזרמה קושה, דזמבו לינג היא היבשת הדרומית.

དེ་ནས་འཇམ་བུ་སྒྲིང་པའི་མི་ཞིག་གིས་ཚེས་ཉིད་ཀྱིས་བསམ་གཏན་དང་པོ་ཐོབ། དེ་
 ལས་ལངས་ནས་ཨི་མ་དབེན་པ་ལས་སྐྱེས་པའི་དགའ་བ་དང་བདེ་བ་ནི་བདེ་བ་ཡིན་ནོ་
 ཞེས་བརྗོད་པ་གཞན་གྱིས་ཐོས་ནས་ཚེས་ཉིད་ཀྱིས་ཐོབ་པའི་བསམ་གཏན་དང་པོ་ཐོབ་
 ལྟེ་བསམ་གཏན་དང་པོར་སྐྱེ།

באותו הזמן, אחד האנשים החיים ביבשת דזמבו משיג מעצמו את רמת הריכוז הראשונה³, וכאשר הוא יוצא ממנה, הוא מכריז: "הפלא ופלא! העונג והשמחה שנובעים מבידוד עמוק זה"⁴ הם אושר אמיתי". אחרים שומעים אותו, וגם הם משיגים מעצמם את רמת הריכוז הראשונה. כתוצאה מכך, הם כולם נולדים באותה הרמה.

དེ་ནས་རིམ་བཞིན་ཤར་དང་རྒྱབ་དང་བ་ལང་སྒྲིང་པས་ཀྱང་དེ་བཞིན་དང་། བྱང་སྐྱ་མི་
 ལྷན་པ་ནས་སྐྱིན་གྱི་སྐྱིབ་པ་ཅན་ཡིན་པས། ཚེ་དེ་ལ་འདོད་ཆགས་དང་བྲལ་བ་མི་སྲིད་
 པས། ལྷི་མ་ལ་འདོད་ལྟར་སྐྱེ་ལ།

אותו התהליך קורה, בסדר דומה, עם תושבי היבשה המזרחית, ועם אלה של היבשה המערבית – "רועי הבקר". תושבי היבשה הצפונית, "קול נורא", אינם מסוגלים לוותר על המשכיכה לסוג החיים שיש להם, בגלל מכשול ייחודי לכך שהבשיל ממעשי העבר שלהם, ולכן הם נולדים תחילה כאלים של עולם התשוקות.

འདོད་ལྷ་རྒྱུག་ཀྱང་རིམ་བཞིན་དུ་ཚེས་ཉིད་ཀྱིས་ཐོབ་པའི་བསམ་གཏན་དང་པོ་ཐོབ་སྟེ།
 དེ་ལས་ལངས་ནས་ཨི་མ་ཉོ། །དབེན་པ་ལས་སྐྱེས་པའི་དགའ་བ་དང་བདེ་བ་འདི་ནི་
 བདེ་བ་ཡིན་ནོ་ཞེས་བརྗོད་པ་གཞན་གྱིས་ཐོས་ནས། ཚེས་ཉིད་ཀྱིས་ཐོབ་པའི་བསམ་
 གཏན་དང་པོ་ཐོབ་སྟེ་ཚངས་རིས་སུ་སྐྱེ།

שש המחלקות של אלים בעולם התשוקות עוברות גם הן את אותו התהליך, בזו אחר זו. מישהו שם מצליח להשיג מעצמו את רמת הריכוז הראשונה, וכאשר הוא יוצא ממנה, הוא מכריז: "הפלא ופלא! העונג והשמחה שנובעים מבידוד עמוק זה הם אושר אמיתי". שוב, אחרים שומעים אותו, וגם הם משיגים את רמת הריכוז הראשונה. זה גורם להם להיוולד ברמה שנקראת "מחלקת הטהורים"⁵.

³ הרמה הראשונה של עולם הצורות.
⁴ של החושים.
⁵ עולמו של ברהמה.

དེ་ནས་བསམ་གཏན་དང་པོ་བཞི་བའི་གིས་ཚེས་ཉིད་ཀྱིས་བསམ་གཏན་གཉིས་པ་ཐོབ།
 དེ་ལས་ལངས་ནས་ཨི་མ་ཉི། ཉིད་ཅི་འཛིན་ལས་སྐྱིས་པའི་དགའ་བ་དང་བདེ་བ་
 འདི་ནི་བདེ་བ་ཡིན་ཅོ་ཞེས་བརྗོད་པ་གཞན་གྱིས་ཐོས་ནས། ཚེས་ཉིད་ཀྱིས་ཐོབ་པའི་
 བསམ་གཏན་གཉིས་པ་ཐོབ་ལྟེ་བསམ་གཏན་གཉིས་པར་སྐྱེ།

בשלב הבא, אחד היצורים שהשיגו את רמת הריכוז הראשונה משיג מעצמו את רמת הריכוז השנייה, וכאשר הוא יוצא ממנה, הוא מכריז: "הפלא ופלא! העונג והשמחה שנובעים מריכוז חד-נקודתי הם אושר אמיתי". שוב, אחרים שומעים אותו, וגם הם משיגים מעצמם את רמת הריכוז השנייה. זה יוצר סיבה שהם ייוולדו ברמה השנייה של עולם הצורות.

དེ་དག་ལ་བར་གྱི་བསྐྱེད་པ་བཅུ་དགུ། ཉེ་འོ་ཚེ་ལྷ་རྣམས་ཀྱིས་དུས་དུས་སུ་ཆར་
 འབབས་པ་མེད་པས། འཇམ་བུ་གྲིང་གི་ཚི་ལིང་ནགས་ཚལ་རྣམས་སྐྱམ་པར་འགྱུར།
 དེ་ནས་དུས་ལྷུན་རིང་མོ་ཞེས་ཞེས། ཆེས་ཚ་བའི་ཉི་མ་གཉིས་པ་ཤར་ནས། ལུ་ཕྱན་
 དང་ལྗེང་ཀ་རྣམས་སྐྱམ་པོར་འགྱུར།

האירועים שתוארו לעיל נמשכים במשך תשעה עשר עידי בניינים. בשלב זה מפסיקים האלים הגדולים לשלול גשם בעתו; כל היצורות והצמחייה ביבשת דומבו כמלים ומתים. לאחר פרק זמן ארוך במיוחד, שמש שנייה זורחת בשמיים, ויוצרת חום עצום. כל האגמים הקטנים והבריכות מתייבשים.

དེ་ནས་ཉི་མ་གསུམ་པ་ཤར་ནས། ལུ་ཕྱང་ལུང་དུ་དང་ཆེན་པོ་དག་སྐྱམ་པར་འགྱུར།
 དེ་ནས་ཉི་མ་བཞི་པ་ཤར་ནས་མཚོ་མ་དྲོས་པ་ཡང་སྐྱམ་པར་འགྱུར། དེ་ནས་ཉི་མ་ལྔ་
 པ་ཤར་ནས་ཕྱི་ལོ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ཡང་སྐྱམ་པར་འགྱུར། དེ་ནས་ཉི་མ་དྲུག་པ་ཤར་
 རས་གྲིང་བཞི་རི་རབ་དང་བཅས་པ་དུ་བར་འབྲུལ་བར་འགྱུར། དེ་ནས་ཆེས་ཚ་བའི་ཉི་
 མ་བདུན་པ་ཤར་ནས། མི་ལྷེ་གཅིག་ཏུ་འབར་ཞིང་སྲིག་པར་འགྱུར།

זה מוביל לזריחתה של שמש שלישית, הגורמת לכל הנחלים והנהרות להתייבש. שמש רביעית מופיעה, ואפילו האגם הענק "לעולם-לא-עם" נעלם. אז עולה שמש חמישית, מייבשת גם את האוקיינוס החיצוני הגדול. עם זריחתה של שמש שישית, ארבע היבשות ו"ההר הנשגב" נמוגים בענן עשן. ולבסוף זורחת שמש שביעית, ואופפת את כל העולם בלהבה יחידה, ומשמידה אותו באש.

དེས་རྒྱན་བྱས་ནས་བསམ་གཏན་དང་པོའི་སས་བསྐྱུས་ཀྱི་མིས། བསམ་གཏན་དང་
 པོའི་གཞལ་མེད་ཁང་སྟོང་པ་དེ་སྲིག་པར་འགྱུར། འདོད་པའི་མེས་མ་ཡིན་ཏེ། ས་ཐ་
 དད་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

האש הזאת גורמת לאש מקבילה ברמת הריכוז הראשונה. האחוזות ברמה הראשונה זו, שבשלב זה הן ריקות
 מתושביהן, נשרפות לגמרי. זו אינה למעשה האש של עולם התשוקות ששורפת את האחוזות, מכיוון שאלו מצויות
 ברמות נפרדות (מחוץ לעולם התשוקות).

དེ་དག་ལ་བར་བསྐྱལ་གཅིག་སྟེ། འཇིག་རྟེན་འཇིག་པ་ལ་བར་བསྐྱལ་ཉི་ཤུ་འོ། །དེ་
 ཡང་མེས་འཇིག་པའི་དབང་དུ་བྱས་ཀྱི། རྒྱས་འཇིག་ན་བསམ་གཏན་གཉིས་པ་བས།
 ཚོས་ཉིད་ཀྱིས་ཐོབ་པའི་བསམ་གཏན་གསུམ་པ་ཐོབ་སྟེ་བསམ་གཏན་གསུམ་པར་སྐྱེ་
 ལ། རྒྱང་གིས་འཇིག་ན་བསམ་གཏན་གསུམ་པ་བས། ཚོས་ཉིད་ཀྱིས་ཐོབ་པའི་
 བསམ་གཏན་བཞི་པ་ཐོབ་སྟེ་བསམ་གཏན་བཞི་པར་སྐྱེ་འོ།

כול האירועים האחרונים אורכים עידן ביניים אחד, כך שכל התהליך שמביא להשמדת העולם לוקח עשרים עידני
 ביניים. התיאור לעיל, אגב, מתאים להשמדת העולם באש. במקרים בהם השמדת העולם מתרחשת על ידי מים,
 יצורים שהשיגו את רמת הריכוז השנייה משיגים מעצמם את רמת הריכוז השלישית. זה גורם להם להיוולד ברמה
 השלישית. אם השמדת העולם הסופית נגרמת על ידי רוח, אלו השוכנים ברמת הריכוז השלישית משיגים מעצמם
 את רמת הריכוז הרביעית, ובעקבות כך נולדים שם.

24
 עידן ההיווצרות

།འཆགས་པ་དང་པོའི་རྒྱང་ནས་ནི།
 །དབྱལ་བའི་སྲིད་པའི་བར་དུ་འོ།

זה של ההיווצרות מתחיל
 עם הרוח הראשונה,
 ועד שקורית לידה בגיהנום
 [III.361-2]

འཇིག་རྟེན་འཆགས་པའི་སྣ་ལྷན་སྤྱུ་གྲུར་པའི་རླུང་འཇམ་པོ་ལངས། དེ་ཙམ་གྱིས་
 ལྷོད་གྱི་འཇིག་རྟེན་འཆགས་པར་མི་རྣམས་པས། ཚངས་དིས་ནས་བརྩུང་སྟེ་འཐབ་བྲལ་
 བའི་བར་རྣམས་འཆགས།

עידן זה של ההיווצרות מתחיל עם תחילת נשיבתה של הרוח הראשונה הקלה, ועד שקורית לידה של היצור הראשון בגיהנום "ללא הפוגה". לגמרי בהתחלה, החלל כולו ריק, ואז מתחילה לנשוב רוח קלה, אות לכך שכוכב חדש עומד להיווצר. אין בכוחה של רוח זו בלבד ליצור את העולם הגדול, העולם החיצוני, למרות שהעולמות החל מ- "מחלקת הטורים" וכלה ב- "חופשיים מסכסוך" אכן נוצרים.

དེ་ནས་སྤར་གྱི་རླུང་དེ་ཉིད་ལོ་གངས་དུ་མའི་བར་དུ་འབྲིགས་ནས། འོག་གཞི་རླུང་གི་
 དྲིལ་འཁོར་ནས་སྤུམ་ཅུ་ཚུ་གསུམ་པའི་བར་མས་དིས་ནས་འཆགས། དེ་དག་
 ལ་བར་བསྐྱལ་གཅིག

אותה הרוח מקודם צוברת עוצמה לאורך תקופה ארוכה של המון שנים, עד שכל חלקי העולם, למן דיסקית הרוח שבבסיס ועד לארץ של ה"שלושים ושלושה", נוצרים בזה אחר זה, מלמטה למעלה. כל האירועים הללו אורכים עידן ביניים שלם אחד.

།དེ་ནས་འོད་གསལ་བའི་སེམས་ཅན་ཚེས་དང་བསོད་ནམས་དང་ལས་ཟད་པ་ཞིག
 །ཚངས་པའི་གཞལ་མེད་ཁང་སྟོང་པར་སྐྱེ་སྟེ། ཐ་མར་ཞིག་པ་དེ་དང་པོར་འཆགས་པ་
 ཚེས་ཉིད་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་ནས་འཇམ་བུ་གླིང་པའི་བར་རྣམས་དིས་ནས་གྱིས་འགྲུབ།

אחר כך בא יצור מסוים, שחי ברמה של "אור צלול", ואשר חייו, חסדו, והקארמה של מעשיו הטובים כולם התכלו, ונולד באחווה הריקה של "הטהור"; שכן זהו טבעם של דברים, שמה שנהרס אחרון הוא גם מה שנוצר ראשון. ואז נולדים גם כל התושבים האחרים של העולם, בזה אחר זה, ועד לתושבי היבשת דזמבו.

དེའི་ཚེ་འཇམ་བུ་གླིང་པའི་མི་རྣམས་རྣམས་ཉེ་སྤྱི་བ་དང་། དགའ་བ་ཟས་སུ་ཟ་བ་དང་།
 ལུས་ལས་འོད་འབྱུང་བ་དང་། རླུ་འཕུལ་གྱིས་ནམ་མཁའ་ལ་འགྲོ་བ་དང་། ཚེ་ལོ་
 དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཐུབ་པ་ཡིན་ལ། དེ་ནས་མནར་མེད་དུ་སེམས་ཅན་གཅིག་སྐྱེས་པའི་
 བར་ལ་བར་བསྐྱལ་བཅུ་དགའོ།

האנשים הראשונים ביבשת הזמבו נולדים באופן מייד, לגמרי מפותחים. הם אינם זקוקים לשום מזון חוץ מהרגשת עונג, וגופם זוהר באור יקרות. יש להם כוחות פלאיים המאפשרים להם לעוף בשמיים, ולחיות מספר "שאינו בר אומדן" של שנים. כל התהליך, עד לרגע שיצור יחיד נולד לגיהינום של "ללא הפוגה", אורך תשע עשרה עידני ביניים.

།དེའི་ཚེ་ཚེ་ལོ་དཔག་མིན་ནས་བརྒྱུད་བྲིའི་བར་མར་འགྲིབ་པ་དང་། མནར་མིན་དུ་
 སེམས་ཅན་གཅིག་སྐྱེས་པ་དང་། འཆགས་པའི་མཇུག་ཚེ་གསུངས་པ་དང་། གནས་པའི་
 མགོ་ཚེ་མ་པ་དུས་མཉམ་མོ།

ואז קורים ארבעה דברים בו זמנית:

- (1) תוחלת החיים מתקצרת מ"שאינה ברת אומדן" לשמונים אלף שנים
- (2) יצור אחד נולד לגיהינום של "ללא הפוגה"
- (3) עידן ההיווצרות מסתיים
- (4) עידן ההמשך מתחיל.

25

עידן ההמשך

།བར་གྲིབ་སྐྱེས་པ་དཔག་མིན་ནས།
 །ཚེ་ལོ་བཅུ་པའི་བར་དུའོ།
 །དེ་ནས་ཡར་སྐྱེ་མར་འགྲིབ་པའི།
 །བསྐྱེས་པ་གཞན་ནི་བཅོ་བརྒྱུད་དང་།
 །ཡར་སྐྱེ་བ་ནི་གཅིག་ཡིན་ཏེ།
 །དེ་དག་ཚེ་ནི་བརྒྱུད་བྲིའི་བར།

עידן הביניים מתחיל מ"זה שאין לו אומדן" ועד לזמן שבו משך החיים הוא עשר, ואז עוד שמונה עשר עידנים אחריו, בכל אחד התעצמות ואז דעיכה. באחרון שבהם יש התעצמות עד שאורך החיים מגיע לשמונים אלף שנה.

[III.363-8]

བར་བསྐྱལ་ནི་ཤེལ། །བར་གྱི་བསྐྱལ་པ་རི་རིའི་ཚད་ནི། ཚེ་ལོ་དཔག་མེད་ནས་བརྒྱུད་
 གླིའི་བར་གྱི་བསྐྱལ་བ། ཚེ་ལོ་བཅུ་པའི་བར་དུ་བར་བསྐྱལ་གཅིག་ །དེ་ནས་ཡང་བརྒྱུད་
 གླི་བར་ཡར་སྐྱེ་ཞིང་མར་བཅུ་པར་འབྲི་བའི་བར་གྱི་བསྐྱལ་པ་གཞན་ནི་བཙོ་བརྒྱུད་
 དང་། ཡར་སྐྱེ་བ་ནི་བར་གྱི་བསྐྱལ་པ་གཅིག་ཡིན་ཏེ། ཡར་ཇི་ཙམ་དུ་སྐྱེ་ཞི་ན། དེ་
 དག་ཚེ་ནི་བརྒྱུད་གླིའི་བར་དུ་ལོ།

אורכו של עידן ההמשך הוא עשרים עידני ביניים, כשאורכו של כל עידן ביניים מוגדר כלהלן:

עידן הביניים הראשון מורכב מהתקופה בה משך החיים הממוצע מתחיל לזוז שאין לו אומדן ועד לזמן שבו משך החיים מתקצר לעשר שנים. ואז עוד שמונה עשר עידנים אחריו, כשבכל אחד יש התעצמות לשמונים אלף שנים ואז דעיכה שוב לעשר שנים. בעידן הביניים האחרון יש התעצמות בלבד. עד מתי? עד שאורך החיים מגיע לשמונים אלף שנה.

།འོ་ན། རྩོག་མཐའ་གཉིས་རྒྱུད་པ་དང་། བར་པ་རྣམས་ཁྲུག་པ་ཡིན་པས། ཡུན་རིང་
 རྒྱུད་དུ་འགྱུར་རོ་ཞི་ན། རྒྱོན་མེད་དེ། རྩོག་མཐའ་གཉིས་བྱལ་བ་དང་། བར་པ་
 རྣམས་སྤར་བར་འགྲོ་བའི་ཕྱིར།

עשוי משהו לבוא ולהתנגד: "אתה טוען שהראשון והאחרון בכל קבוצה של עשרים עידני ביניים מייצגים כל אחד רק חצי מחזור,⁶ ולא מחזור שלם כפי שקורה בשמונה עשר העידנים שביניהם. האם לא נובע מכך שמשכם של שני עידנים אלו שונה?" לא ולא, שכן קצב השינוי בשני העידנים הקיצוניים על פני מחצית המחזור שלהם הוא איטי יותר, בעוד שהעידנים שבין שני אלה רצים על פני המחזור השלם שלהם במהירות שהיא יחסית גדולה יותר.

26
הופעת הבודה

།དེ་གངས་མེད་གསུམ་ལ་སངས་རྒྱལ།
 །འབྱུང་ངོ་མར་ནི་འགྲིབ་པ་ཡི།
 །བརྒྱ་ཡི་བར་ལ་དེ་དག་འབྱུང་།

שלושה אינסופיים מאלה
 ואז הבודה מופיע.
 הם מופיעים בזמן הדעיכה
 כאשר מגיעים למאה.
 [III.374-6]

⁶ של התארכות ודעיכה של משך החיים

།དང་པོ་ནི། བསྐྱེད་པ་གྲངས་མེད་པ་གསུམ་དུ་ཚོགས་བསགས་པ་ལས་སངས་རྒྱུས་
 འབྱུང་བར་བཤད་པའི་བསྐྱེད་པ་དེ་གང་ཞེ་ན། བསྐྱེད་ཆེན་དེ་གྲངས་མེད་གསུམ་དུ་
 ཚོགས་བསགས་པ་ལས་སངས་རྒྱུས་འབྱུང་ངོ་།

ניתן לשאול: "הוסבר שהבודדות באים כתוצאה מן המעשה של צבירת חסד וחוכמה במשך תקופה של שלושה עידנים "אינסופיים". לאילו עידנים בדיוק מתכוונים כאן?" *הבודדות מופיע* כתוצאה מן המעשה של צבירת חסד וחוכמה במשך תקופה של *שלושה אינסופיים* מעידנים גדולים *אלה* .

།གྲངས་མེད་ནི་གསུམ་དུ་འགལ་ཞེ་ན། རྫོན་མེད་དེ། གྲངས་ཀྱིས་བགྲང་མི་རུས་
 པས་གྲངས་མེད་དུ་བཤད་པ་མིན་གྱི། གྲངས་ཀྱི་གནས་གཞན་དུ་གཟུང་མཐའི་གྲངས་
 གཅིག་ལ་གྲངས་མེད་དུ་བརྗོད་པའི་ཕྱིར།

יש הטוענים שזה חסר משמעות לדבר על "שלושה" שהם "אינסופיים". אלא שזה לא נכון. איננו עוסקים כאן ב"אינסופי" המתייחס למשהו שהוא מעבר למספרים. "אינסופי" כאן הוא שמו של מספר מסוים, הגדול במספרים שלנו שיש להם שמות נפרדים, ושגודלו עשר בחזקת ששים.

བསྐྱེད་པ་འདི་ལ་བསྐྱེད་པ་བཟང་པོ་རྫོན་མེད་བསྐྱེད་པ་ཞེས་གྲང་བྱ་སྟེ། དམ་ཚེས་
 བད་མ་དཀར་པོ་ལས།

העידן הנוכחי ידוע גם כ"עידן של הברכה הטובה", "עידן האור". כפי שנאמר בספר *המשנה הקדושה של הלוטוס הלבן*,

འཇིག་རྟེན་འཆགས་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་འཁོར་གྱི་ནང་དུ་གསེར་གྱི་པོ་^ཏའདབ་མ་སྟོང་
 དང་ལྗན་པ་སྟོང་བྱུང་བ་ལ། གནས་གཅོང་མའི་ལྷ་རྣམས་ཀྱིས་འདི་ཅི་ཡིན་སྟེ་སྟེ་
 བརྟགས་པས། སངས་རྒྱུས་སྟོང་འབྱུང་བའི་ལྷ་རྣམས་སུ་ཤེས་ནས། ཀྱི་མ་བསྐྱེད་པ་
 འདི་ལ་སངས་རྒྱུས་སྟོང་འབྱུང་བས་ན། བསྐྱེད་པ་འདི་ནི་བསྐྱེད་པ་བཟང་པོ་འོ་ཞེས་
 བསྐྱེད་པས། བསྐྱེད་པ་བཟང་པོ་ཞེས་གྲགས་སོ།

בזמן יצירת העולם מופיעים אלף פרחי לוטוס זהובים, שבכל אחד מהם יש אלף עלים כותרת, בתוך הדסקית הגדולה של המים. זה מעורר את סקרנותם של האלים של "המקומות הטהורים", שחוקרים את התופעה ומוצאים שהיא אות להופעתם של אלף

בודהות. "הפלא ופלא" הם מכריזים, "אלף בודהות שונים עומדים להופיע – העידן הזה הוא אכן עידן של ברכה גדולה!" וכך קרה שכולם קוראים לזמן הזה "העידן של ברכה גדולה".

། ལྷན་ལྷན་གྱི་ཚེ་འབྱུང་ན། ཡར་འཕེལ་གྱི་ཚེ་མི་འབྱུང་སྟེ། དེའི་ཚེ་སེམས་ཅན་
ལྷན་སྐྱོད་ལོ་ལ་སྐྱོད་ལས་རྒྱུ་བའི་ཕྱིར། བརྒྱན་སྤྱི་ནས་མར་འགྲིབ་པའི་མགོ་ཚུམ་
པ་ནས། ཚེ་ལོ་བརྒྱ་པའི་བར་ལ་སངས་རྒྱས་དེ་དག་འབྱུང་ལ།

נשאלת השאלה מתי מופיע בודהה כזה. הם לעולם לא מופיעים כאשר תוחלת החיים מצויה בתהליך של התארכות, מכיוון שבתקופות אלו אנשים חשים פחות שאט נפש מגלגל החיים. **הם** – הבודהות הללו – מופיעים **בזמן הדעיכה, כאשר** משכי החיים יורדים משמונים אלף שנה וממשיכים לצנוח עד אשר הם מגיעים למאה שנה.

དེ་མན་ཆད་དུ་མི་འབྱུང་སྟེ། སྤྱི་གས་མ་ལུ་ཉ་ཅང་ཡང་བདོ་བ་ཤས་ཆེ་བས་ཚེས་
བསྟན་པའི་སྣོད་དུ་མི་རུང་བའི་ཕྱིར།

בודהות לא מופיעים לאחר תקופה זו, כאשר תוחלת החיים מתקצרת אפילו עוד יותר. מכיוון שחמשת סוגי הניווט נפוצים מאד בזמן זה, היצורים אז אינם מתאימים לקבל הדרכה.⁷

27
המדיטציה על מוות

הקטעים הבאים נלקחו מן הספר הגדול על השלבים בדרך (לאם-רים צ'נמו) מאת ג'ה צונגקאפה (1357-1419).

། གཉིས་པ་སྣོད་པོ་ལིན་ཚུལ་དངོས་ལ་གསུམ། སྐྱིས་བྱ་རྒྱུ་དུ་དང་ཐུན་མོང་བའི་
ལམ་གྱི་རིམ་པ་ལ་སྣོད་སྣུང་བ་དང་། འབྲིང་དང་ཐུན་མོང་བའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ལ་སྣོད་
སྣུང་བ་དང་། སྐྱིས་བྱ་ཆེན་པོའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ལ་སྣོད་སྣུང་བའོ།

לחלק השני, ההנחיה על האופן שבו נמצה את המשמעות של חיינו, יש שלושה חלקים: הלימוד על האופן שבו נאמן את תודעתנו בשלבים של הדרך שהם משותפים עם בעלי ההיבט הצר; הלימוד על האופן שבו נאמן את תודעתנו בשלבים של הדרך שהם משותפים עם בעלי ההיבט הבינוני; והלימוד על האופן שבו נאמן את תודעתנו בשלבים של הדרך עבור אלה שהם בעלי ההיבט הרחב.

⁷ על פי לימוד אחד, בודהה שקיימוני הוא יוצא מן הכלל, ובגלל חמלתו הגדולה הופיע כאשר משך החיים היה קצר ממאה כדי להצילנו, ואפילו לימד טנטרה שרק שנים או שלושה בודהות בעידן שלנו, שבו יהיו אלף אחד בודהות, ילמדו.

།དང་པོ་ལ་གསུམ། རྒྱུ་རྩའི་བསམ་པ་སྐྱུང་བ་དངོས། བསམ་པ་དེ་སྐྱིམ་པའི་ཚད།
 དེ་ལ་ལོག་པར་རྟོག་པ་བསམ་ལ་བའོ། །དང་པོ་ལ་གཉིས། འཇིག་རྟེན་སྤྱི་མར་དོན་གཉེར་
 གྱི་སློབ་སྐྱེད་པ་དང་། འཇིག་རྟེན་སྤྱི་མར་བདེ་བའི་ཐབས་བསྟེན་པའོ།

לראשון מבין חלקים אלו שלושה חלקים משלו: הנחייה כיצד בעצם לאמן את תודעתנו בתובנות שיש לאדם בעל
 ההיבט הזר; כיצד תוכל לדעת שהשלמת את הפיתוח של תובנות אלו; והבהרה של מספר תפיסות שגויות בנוגע
 לתובנות אלו. לראשון מבין חלקים אלו יש שני חלקים: ללמוד לפתח התייחסות של התמקדות בחיים עתידיים;
 ולימוד על השימוש בדרכים השונות להשגת אושר בחיים אלו שיבואו.

།དང་པོ་ལ་གཉིས། འཇིག་རྟེན་འདིར་རིང་དུ་མི་གནས་པ་འཆི་བ་རྗེས་སུ་བྱུང་ན་པ་
 བསམ་པ་དང་། འཇིག་རྟེན་སྤྱི་མར་རི་ལྗར་འགྲུར་བ་འགྲོ་བ་གཉིས་ཀྱི་བདེ་སྤྱད་
 བསམ་པའོ།

את הנושא של התמקדות בחיים שלאחר המוות נכסה בשני שלבים. הראשון שבהם הוא ההגיייה כיצד לקיים
 מודעות למוות; כלומר, העובדה שלא עומד לרשותנו זמן רב להיות נוכחים בעולמנו זה. השני הוא הגיייה על
 האושר והסבל היחסיים של שתי הקטגוריות הגדולות של היצורים החיים; זאת אומרת: השאלה מה יקרה לנו
 כאשר נשיג את חיינו העתידיים.

།དང་པོ་ལ་བཞི། འཆི་བ་བྱུང་པ་མ་བསྐྱོམས་པའི་ཉེས་དམིགས། བསྐྱོམས་པའི་ཕན་
 ཡོན། འཆི་བ་བྱུང་པའི་སློང་རྩ་བུ་ཞིག་བསྐྱེད་པ། འཆི་བ་བྱུང་པ་བསྐྱོམས་པའི་ཚུལ་
 ལོ།

ישנם ארבעה צעדים להגיייה על המוות. אלו הם:

- (1) הגיייה בבעיות שנגרמות אם לא עושים את ההגיייה על מוות
- (2) הגיייה ביתרונות של ביצוע ההגיייה על מוות
- (3) זיהוי הסוג הנכון של מודעות למוות שאנו שואפים לפתח
- (4) כיצד להגות ולפתח מודעות למוות.

།དང་པོ་ནི། དེ་ལྟར་དལ་བའི་རྟེན་ལ་སྦྱིང་པོ་ལེན་པ་ལ་འཇུག་པ་ལ་སྤྱིན་ཅི་ལོག་བཞི་
 ལས། མི་རྟག་པ་ལ་རྟག་པར་འཇིན་པའི་སྤྱིན་ཅི་ལོག་ཉིད་དང་པོར་གཞོན་པའི་སྦྱོར་
 འགྲུར་རོ།

והרי הראשון מבין הארבעה. דברנו לעיל על מיצוי משמעותם של חיים אלה, שבהם יש לנו שפע של הזדמנויות להתפתחות רוחנית. הדבר שעלול לפגוע ביכולתנו לנצל הזדמנות זו, למן ההתחלה, הוא מה שאנו קוראים "ארבע התפיסות השגויות". זוהי התפיסה השגויה שבה אנו נאחזים במה שאיננו קבוע, כאילו הוא קבוע.

། རི་ལ་སྤྱོད་པ་གཉིས་ལས་རྒྱུ་ལས་པའི་མི་རྟོག་པ་འཆི་བ་ལ་མི་འཆི་སྐྱེས་པའི་རྣམ་
པར་རྟོག་པ་ཉིད་གཞོན་པའི་སྣོལ། །འདི་ལ་ཡང་ད་གཞོན་མཐར་འཆི་བ་ཞིག་འོང་
སྐྱེས་པ་ནི་ཀུན་ལ་ཡོད་ཀྱང་ཉི་མ་རི་རི་བཞིན་དེ་རིང་མི་འཆི། དེ་རིང་ཡང་མི་འཆི་
སྐྱེས་ཏུ་སྣོལ་མི་འཆི་བའི་ཕྱོགས་འཛིན་པ་ནི་འཆི་ཁ་མ་ཚུན་ལ་འབྱུང་ངོ།

לדעה מוטעית זו ישנן שתי גרסאות, שהאחת יותר מעודנת מן השנייה. זו שעלולה לפגוע בתרגול שלנו היא הפחות מעודנת, וזו קורה כאשר אתה מתבונן בארעיות של קיומך אתה, ומדמה שמאיוושהי סיבה איך עומד למות.

אמנם נכון הוא שבמהלך חיך עד ליום זה הייתה לך מודעות מסוימת שבסופו של דבר תצטרך למות. לכל אחד יש סוג כזה של מודעות. אלא שבו בזמן אתה נוטה לחשוב שלא תמות, שכן בכל יום שעובר אתה אומר לעצמך: "זה לא יהיה היום. אינני עומד למות היום". ומחשבה זו נשמרת עד לעצם רגע מותך.

། རིའི་གཉིན་པོ་ཡིད་ལ་མ་བྱས་པར་དེ་ལྟ་བུའི་སྣོད་དེས་བསྐྱབས་ན་ཚེ་འདིར་སྣོད་པའི་སྣོ་
སྐྱེས་ནས་དེའི་རིང་ལ་འདི་དང་འདི་དགོས་སོ་ཞེས་ཚེ་འདི་ཙམ་གྱི་བདེ་བ་བསྐྱབ་པ་
དང་སྤྱུག་བསྐྱེད་ལ་སེལ་བའི་ཐབས་འབའ་ཞིག་ལ་སེལ་སེལ་སྤྱོད། འཛིན་རྟོག་སྤྱི་
མ་དང་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་ལ་སོགས་པའི་དོན་ཚན་པོ་དག་ལ་རྣམ་པར་
དཔྱོད་པའི་སྣོ་མི་སྐྱེ་བས་ཚས་ལ་འཇུག་པའི་སྣོ་སྐྱེར་མ་སྤྱོར་ལ།

נניח שאנו מרשים למחשבה זו להישאר בתודעתנו, ואיננו מיישמים את הנוגדנים ששימו קץ לסוג זה של חשיבה. מחשבות אלו יוצרות מעין עיוורון רוחני: אנחנו מתחילים ליצור את הרעיון שאנו עשויים להישאר כאן, בחיים אלו, ואז אנו מתחילים לפתח התעסקות כפיייתית בחיים אלו. ואז כל שנוכל להתמקד בו הוא כיצד להשיג את שאנו רוצים, וכיצד להימנע ממה שאיננו רוצים, בחיים אלו. והחיים הופכים להיות: "היום אני צריך זה וזה, ואחר כך זה וזה."

བརྒྱལ་ཐོས་པ་དང་བསམ་པ་དང་བསྣོལ་པ་སོགས་ལ་ཞུགས་ཀྱང་ཚེ་འདི་པ་ཙམ་གྱི་
ཚེད་ཏུ་སོང་ནས་དགོ་བ་ཅི་བྱས་མཐུ་རྒྱང་ཞིང་། དེ་ཡང་ཉིས་སྣོད་སྤྱིག་ལྱུང་དང་
འབྲེལ་བར་འཇུག་པས་ངན་འགྲོའི་རྒྱ་དང་མ་འདྲིས་པ་དགོན་ནོ།

ואז, אפילו אם קורה במקרה שאתה מתחיל לעשות פעילות רוחנית כגון למידה, או הרהור או מדיטציה, כל אלו הפוכים למשהו שאתה עושה אך ורק למען חיים אלה. כל מעשיך הטובים הם בעלי כוח מועט ביותר. הרבה פעמים הם כרוכים באיזה מעשה רע, איזושהי עבירה מוסרית או שבירה של נדרים. למעשה, במצבים אלו קשה ביותר למצוא מעשה טוב שאיננו נגוע באותן הסיבות ממש שיגרמו לאחת מן הלידות האומללות.

།གལ་ཏེ་འཇིག་རྟེན་གྱི་མ་ལ་དམིགས་ནས་བསྐྱབ་དུ་རྒྱལ་གྲང་། ལྷིས་ནས་རིམ་གྱིས་
 བསྐྱབ་བོ་སྣམ་པའི་ལྷི་བའོལ་གྱི་ལེ་ལོ་འགོག་མི་རྣམས་ཤིང་གཉིད་སྐྱུགས་དང་བྱེ་མའི་
 གཏམ་དང་། བཟའ་བདུང་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་གཤིང་གིས་དུས་འདའ་བས་བརྗོན་པ་
 ཚེན་པོས་རྩལ་བཞིན་དུ་བསྐྱབ་པ་མི་འོང་ངོ་།

תקווה מעין זו שתצליח להיות לאורך זמן משלה אותך. אתה מתחיל לפתח אחיזה חזקה בהשגת דברים, בכבוד מצד אחרים, וכולי. אתה מתחיל להרגיש דחייה חזקה מכל מה שמונע בעדך להשיג דברים אלו. מתפתחת בורות גדולה ביחס לבעיות שמחשבות מעין אלה גורמות לך. כל זה מביא אליך מבול מתמיד של נגעים רוחניים, מאד חזקים, מסוגים רבים ומגוונים, גדולים וקטנים: גאווה, וקנאה, וכל השאר.

།དེ་ལས་གྲང་ལུས་དང་ངག་དང་ཡིད་ཀྱི་ཉིས་སྟོན་བཅུ་དང་མཚམས་མེད་པ་དང་དེ་
 དང་ཉེ་བ་དང་དམ་པའི་ཚོས་སྟོང་བ་ལ་སོགས་པ་མི་དགེ་བའི་ལས་ངན་འགོ་ལ་
 སོགས་པའི་སྐྱུག་བསྐྱལ་དྲག་པོ་འབྱེན་པར་བྱེད་པ་ལ་མཐུ་སྤུལ་དུ་བྱུང་བ་རྣམས་ཉི་མ་
 རི་རི་བཞིན་ཇི་རྒྱས་སུ་འགོ་ལ། དེ་དག་གི་གཉིན་པོ་ལེགས་པར་གསུངས་པའི་ཚོས་
 ཀྱི་བདུན་ཚི་ལ་རྒྱབ་གྱིས་ཇི་སྟོགས་སུ་སོང་ནས་མངོན་མཚོ་དང་ངེས་ལེགས་ཀྱི་སྟོག་
 བཅད་དེ། ངན་འགོ་སྐྱུག་བསྐྱལ་དྲག་ཅིང་རྩུབ་ལ་ཚ་ཞིང་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི་གནས་
 ཟུ། འཆི་བས་ཉི་བར་བཅོམ་ནས་ལས་ངན་པས་འབྲིད་པར་བྱེད་པས་ན་དེ་ལས་མ་
 རུངས་པའི་སྟོ་གཞན་ཅི་ཞིག་ཡོད།

נגעים אלו מובילים אותך למעשי עוולה שאתה עושה בהתנהגות, בדיבור ובמחשבה: מעשים כגון עשרת המעשים הרעים, חמשת ה"מיידיים", והחמישה שקרובים לאלה, ויתור על הדהרמה הנשגבה ביותר, וכו' וכו'. מידי יום ביומו מעשים שכאלו, שכוחם רב, ואשר יש ביכולתם להובילך לסבל העצום של העולמות התחתונים והשאר, נוטים להתעצם, יותר ויותר.

הנוגדן לכל אותם המעשים הוא הצוה של הדהרמה, שכולה אמת לאמיתה, וככל שתרחק ממנה כך הולכים ונחנקים סיכוייך לעולמות הגבוהים, ולטוב האולטימטיבי. המוות יעקור את חייך, ומעשיך הרעים יגררו אותך אל העולמות התחתונים, למקום מפחיד של סבל עצום ופראי, אל הכבשנים. ועל כן אשאלכם: היכן זה תוכלו למצוא עוד מחשבה שהיא כל כך הרת אסון עבורכם כמו מחשבה זו, שמה שאיננו קבוע יכול להיות בעל קביעות?

|གཉིས་པ་བསྐྱོམས་པའི་ཕན་ཡོན་ནི། འཆི་བཟེས་སུ་བྲན་པའི་སློ་ནལ་མ་ཞིག་སྐྱེས་
 ན། དཔེར་ན། དེ་རིང་སང་རང་འཆི་བར་ཐག་ཚོད་པ་ན། ཚོས་ཀྱི་གོ་བ་ཐན་སྐྱུན་
 ཡོད་པ་ཡན་ཆད་ལ་གཉིན་དང་ཇུས་ལ་སོགས་པ་དང་འགྲོགས་སུ་མེད་པར་མཐོང་
 ནས་དེ་དག་ལ་སྲིད་པ་ལྡོག་ཅིང་། གཏོང་བ་ལ་སོགས་པའི་སློ་ནས་སྣིང་པོ་ལེན་
 འདོད་པལ་ཆེར་ལ་ངང་གིས་འབྱུང་བ་ལྟར།

שנית, הרי המדיטיציה על היתרונות של ביצוע ההגייה על המוות. נניח כעת שאתה אמנם מסוגל לפתח מודעות של ממש להיותך בן-חלוף. הרי שאז תהיה כמו האיש שמודע לכך שהוא עלול למות תוך יום או יומיים. אם יש לאדם זה אפילו הבנה קלושה של הדהרמה, ובוודאי אם יש לו יותר מזה, הרי שהוא מבין מייד שלא יוכל לקחת עמו במסעו אף לא אחד מאהוביו, ואף לא אחד מן הדברים שיש לו, או כל דבר מעין זה. כל אחיזה שיש לו בדברים מעין אלו תחדל. מרבית האנשים יתחילו באופן אוטומטי בנקודה זו להרגיש שאיפה להפיק את המשמעות מהחיים שנותרו להם, ויתחילו לעסוק בפעילויות כגון נתינה לזולת, וכו'.

རྗེན་བཀུར་དང་གྲགས་པ་ལ་སོགས་པ་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཚོས་ཀྱི་ཕྱིར་འབད་པ་ཐམས་ཅད་
 སྐྱུན་པ་འཕྱར་བ་ལྟར་སྣིང་པོ་མེད་པ་དང་བསྐྱུ་བྱིད་ཀྱི་གནས་སུ་མཐོང་ནས་ཉིས་སྲིད་
 ལས་ལྡོག་ཅིང་། སྐབས་སུ་འགྲོ་བ་དང་ཚུལ་བྲིམས་ལ་སོགས་པའི་ལས་བཟང་པོ་
 རྣམས་ཉལ་ཏུ་དང་། བྱས་པར་བྱིད་པའི་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱིས་གསོག་པར་བྱིད་པས་
 ལུས་ལ་སོགས་པ་སྣིང་པོ་མེད་པ་རྣམས་ལ་སྣིང་པོ་དམ་པ་སྤངས་ནས་གོ་འཕང་དམ་
 པར་རང་ཉིད་འཇོགས་ཏེ། འགྲོ་བ་རྣམས་ཀྱང་དེར་འབྲིད་པས་ན་དེ་ལས་དོན་ཆེ་བ་ཅི་
 ཞིག་ཡོད།

עליך להיות כמותם. חשוב על כל הרווח והכבוד והתהילה וכל דברים מעין אלו שלהם אתה מצפה מצד אחרים – כל אותן תקוות וחלומות ארציים. נסה לראות שכל המאמצים שאתה משקיע בדברים אלו הם ריקים, חסרי כל משמעות, כמוץ שניטל ממנו הבר. נסה להבין כיצד מחשבות אלו מוליכות אותך שולל, כיצד הן ממתירות לצוד אותך בשביין. הדל לאלתר מכל מעשה שלילי.

השקע כעת מאמץ בכוון ההפוך – במעשים של חסד כגון הליכה למקלט, והקפדה על דרך חיים מוסרית, וכו'.

התמד לצבור מעשי חסד כאלו, בתחושה של יראה ושמחה. אמנם גוף זה והשאר הם נטולי חשיבות, אך יכול אתה להעניק להם חשיבות נשגבה; אתה יכול להשתמש בהם לעלות ולטפס למעמד הנשגב ביותר שיש, ואז להוביל לשם אחרים. ואז אשאלך עוד שאלה: היכן זה תמצא מעשה שחשיבותו עולה על זה?

།ཚེ་མས་ལས་ཀྱང་། ལུས་འདི་ཇི་སྟོན་འདྲ་བར་རྟོགས་བྱ་ཞིང་། །དེ་བཞིན་ཚེས་
ནམས་སློབ་ཀྱི་འདྲར་ཤེས་ནས། །བདུད་ཀྱི་མེ་རྟོག་མཚོན་ནི་འདིར་གཅོད་པ། །འཆི་
བདག་རྒྱལ་པོས་བཟུང་ཡང་མེད་པར་འགྲོ། །ཞེས་དང་།

האנתולוגיה⁸ אומרת גם היא:

למד לראות שגוף זה שלך
שברירי כפיסת חרסינה,
ושכל שאר הדברים שיש בנמצא
כמוהם כמו מירג;
כאשר זאת תראה, הרי שאז
החיצים שמשלחים בך השדים,
הופכים למטר של פרחים,
והשר של המוות אשר שם ניצב
אליך צמא - בעצמו מתכלה.

གྲག་བ་མཐོང་ཞིང་ནད་ཀྱི་སྐྱུ་ག་བསྐྱེལ་དང་། །ཐིམས་དང་བྲལ་བའི་ཤི་བ་མཐོང་ནས་ནི།
།བརྟན་པའི་བཅོམ་ར་འདྲ་བའི་བྲིམ་སྤངས་ཀྱི། །འཇིག་རྟེན་པལ་བས་འདོད་སྤང་རྣམས་
རི་སྐྱེན། །ཞེས་གསུངས་སོ།

וכן נאמר שם ש

מי שקלטו מה פירוש להזדקן,
וקלטו פירושם של כאב ומחלה,
מי שקלטו מה פירושו למות,
מי שראו את התודעה עוזבת לדרכה,
אלו יוותרו על בית ומשפחה,
כמי שמוותר על כלא מוצק;
אך אל לך לדמות אף לרגע
שההמונים יוותרו על רצייתם הארצית.

.tshoms , בטיבטית Udana Varga⁸

ཁམ་དོར་ན་སྐྱེས་བུའི་དོན་བསྐྱབ་པའི་དུས་ནི་དལ་བའི་རྟེན་ཁྱད་པར་ཅན་ཐོབ་པའི་དུས་
 འདི་ཁོ་ན་ཡིན་ལ། འོ་སྐྱོལ་པལ་ཆེར་ངན་འགྲོར་བསྐྱད་ཅིང་བདེ་འགྲོར་ཅུང་ཟད་རེ་
 འོངས་ཀྱང་མི་ཁོམ་པའི་གནས་སུ་ཤས་ཆེ་བས་དེ་དག་དུ་ཆོས་བསྐྱབ་པའི་སྐབས་མི་
 རྟེན་ལ། བསྐྱབས་པས་ཆོག་པའི་རྟེན་རེ་ཐོབ་པ་ན་ཡང་ཆོས་ཚུལ་བཞིན་དུ་མི་བསྐྱབ་
 པ་ནི་ད་དུང་མི་འཆི་སྐྱུ་པ་འདི་ལ་ཐུག་འདུག་པས་ན། སྐྱོས་མི་འཆི་བའི་ཕྱོགས་
 འཛིན་པ་ནི་གྲུང་པ་ཀུན་གྱི་སྒོ་དང་། དེའི་གཉེན་པོ་འཆི་བ་དྲན་པ་ནི་ཕྱུན་སུམ་ཆོགས་
 པ་ཐམས་ཅད་གྱི་སྒོ་འོ།

אם נרצה לנסח זאת בקצרה, הזמן בו יכול אדם לעשות דבר מה שהוא בעל ערך, זמן זה הוא עכשיו, עכשיו בלבד – כל עוד ניחננו בגוף וחיים מעין אלו, מלאים במשאבים רוחניים. אתה ואני בלינו הרבה עידינים בלידות אומללות, ומידי פעם אנו זוכים באחת מן הלידות היותר מוצלחות; אלא שבמרבית הגדולה של הגלגולים היינו ביקומים שאין בהם אף אחד מאותן הזדמנויות, ושם לא היה לנו כל סיכוי לעסוק בעבודה רוחנית.

והעובדה שברגע זה, כעת, משזכינו בסוג זה של חיים המאפשר עבודה רוחנית, ועדיין איננו עושים דבר כפי שראוי שנעשה, כל זה נגרם בסופו של דבר בשל האמונה שאיננו עומדים למות כבר עכשיו. נוכל אם כן לסכם ולומר שהנטייה הטבעית שלנו לכיוון מחשבה המניחה שאיננו עומדים למות, היא השורש של כל בעיה.

האנטיטוט לצורה זו של חשיבה היא להישאר מודע למותנו הקרב ובו; זהו המקור לכל דבר טוב שיכול אי פעם אותנו לפקוד.

དེའི་ཕྱིར་འདི་ལྟ་བུ་ལ་ཆོས་ཟབ་མོ་གཞན་བསྐྱོལ་བྱུ་མེད་པ་རྣམས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ནོ་
 སྐྱུ་པ་དང་། བསྐྱོལ་བུ་ཡིན་ཀྱང་དང་པོར་ཅུང་ཟད་ཅམ་བསྐྱོལ་པར་བྱ་ཡི། སྐྱུན་
 པའི་ཉམས་ལེན་དུ་མི་འོས་སོ་སྐྱུ་པ་མི་བཟུང་བར་འདི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་
 དགོས་ལུགས་ལ་ངེས་པ་སྤིང་ཐག་པ་ནས་བསྐྱེད་དེ་བསྐྱོལ་པར་བྱའོ།

ומכיוון שזה המצב, לעולם אל תרשה לעצמך לחשוב ש"זהו אחד מאותם תרגולים המיועדים לאלו שאין להם דבר יותר מעמיק להגות בו", וכן לעולם אל לך להרשות לעצמך לחשוב ש "אמנם זה משהו שעליו מוטל עלינו להגות, אך רק בראשית תרגולנו, ורק למשך זמן מה; אין זה משהו המצריך מאמץ מתמיד של תרגול". במקום זאת יש לפתח תובנה עמוקה, מעומק הלב, שבה אתה מבין שזוהי מדיטציה שאותה יש לעשות בתחילת הדרך, ובסופה, וכן לכל אורכה. ולאחר שביססת כזו תובנה בלבך, עבור על כן להגות במוחך.

ལགསུམ་པ་འཆི་བ་བྱན་པའི་སློང་ཇི་ལྟ་བུ་ཞིག་བསྐྱེད་པ་ནི། གཉེན་ལ་སོགས་པ་ལ་
ཆགས་པ་བརྟན་པའི་དབང་གིས་དེ་དག་དང་བྲལ་གྱིས་དོགས་ནས་སྐྱབ་པ་སྐྱི་བ་ནི་
ལས་ལ་ཡི་མ་སྐྱབས་པའི་འཆི་བ་ལ་སྐྱབ་ལུགས་ཡིན་པས་འདིར་དེ་བསྐྱེད་པ་ནི་མིན་
ནོ།

והרי הצעד השלישי, והוא להגדיר בדיוק מהו הסוג של מודעות למוות שאנו שואפים לפתח. יש סוג מסוים של אימה שאדם חש בשעה שהוא או היא חוששים שהם עומדים להיקרע מעל האנשים היקרים להם וכו'. פחד זה נובע מאחיזה חזקה באלו שסביבך, והוא טבעי לאדם שמעולם לא ניסה לתרגל את הדרך. זה איננו סוג המודעות שאותו אנו מתכוונים לפתח כאן.

འོན་གང་ཡིན་སྟུང་ན། ལས་དང་ཉོན་མོངས་པའི་དབང་གིས་ལུས་སྐྱབས་པ་ཐམས་
ཅད་ངེས་པར་འཆི་བ་ལས་མ་འདས་པས་དེ་ལ་སྐྱབ་པ་བསྐྱེད་ཀྱང་རི་ཞིག་ལ་དགག་
མི་རྣམས་མོད། འོན་ཀྱང་འཇིག་རྟེན་གྱི་མའི་དོན་ངན་འགྲོའི་རྒྱ་འགོག་པ་དང་མངོན་
མཐོ་དང་ངེས་ལེགས་ཀྱི་རྒྱ་མ་བསྐྱབས་པར་འཆི་བ་ལ་འཇིགས་པར་བྱ་སྟེ།

מהי אם כן אותה מודעות? אין היא יצור אחד שקיבל גוף בכוחם של מעשי העבר ושל נגיעים רוחניים ושהוא פטור מן הוודאות המוחלטת של מוות. ונכון הדבר שבטווח הקצר, אם נפתח מידה מסוימת של פחד בשל עובדה זו עדיין לא נהיה מסוגלים לעצרה. יחד עם זאת, אתה חייב לנסות לפתח את החשש שאתה עלול למות בטרם הצלחת להשיג את מטרתך לחייך העתידיים: שאתה עלול למות בטרם הצלחת לשים קץ לכל מה שעלול לגרום לך להיוולד בעולמות התחתונים, או בטרם השגת את כל מה שנחוץ כדי להוביל אותך לאחד העולמות הגבוהים, ולטוב האולטימטיבי.

དེ་ལ་ནི་དེས་སྐྱབ་པ་བསམས་ན་དེ་དག་བསྐྱབ་ཏུ་ཡོད་པས་འཆི་ཁར་མི་སྐྱབ་པ་བྱར་
 ཡོད་ལ། དོན་དེ་དག་མ་བསྐྱབས་ན་སྦྱིར་འཁོར་བ་ལས་མི་ཐར་བ་དང་། བྱད་པར་དུ་
 ངན་འགོར་ལྷུང་བས་འཇིགས་ནས་འཆི་བའི་ཚེ་འགྲོད་པས་གདུང་བར་འགྱུར་ཏེ།
 སྐྱིས་རབས་ལས། རབ་ཏུ་བསྐྱིམས་ཀྱང་གནས་མི་རྣམས། །གང་ལ་བཅོས་སུ་མི་རུང་
 བ། །འཇིགས་ཤིང་སྤར་བར་བྱས་པ་ཡིས། །དེ་ལ་ཕན་པ་ཅི་ཞིག་ཡོད། །དེ་ལྟར་
 འཇིག་རྟེན་ཚོས་ཉིད་ལ་བརྟགས་ན། །མི་རྣམས་སྲིག་པ་བྱས་པས་འགྲོད་པར་འགྱུར།
 །དགོ་བའི་ལས་ཀྱང་ལེགས་པར་ཡོངས་མ་བྱས། །ཕྱི་མའི་ཚེ་ལ་སྐྱབ་བསྐྱེལ་འགྱུར་
 དུ་དོགས། །འཆི་བར་འགྱུར་བའི་འཇིགས་པས་སྐྱོངས་པར་འགྱུར། །གང་ལས་
 བདག་གི་ཡིད་ནི་འགྲོད་འགྱུར་བ། །དེ་ཉིད་བདག་གིས་བྱས་པར་ཡོངས་མི་བྲན།
 །དཀར་པོའི་ལས་ཀྱང་རབ་ཏུ་གོམས་པར་བྱས། །ཚོས་ལ་གནས་ན་འཆི་བས་སུ་ཞིག་
 འཇིགས། །ཞིས་གསུངས་པ་དང་།

אם אכן תפתח סוג זה של פחד לגבי הדברים הללו, אזי פחד זה יעזור לך לעשות משהו בקשר לכך, וברגע המוות
 עצמו לא תהיה לך שום סיבה לפחד. אם לעומת זאת תמצא שאינך מסוגל להשיג יעדים אלה, אזי ברגע המוות
 תהיה מעונה על ידי חרטה משני סוגים. באופן כללי תיווכח שלא הצלחת לשחרר את עצמך מגלגל חיי הסבל.
 ובאופן ספציפי יותר, תתחיל לחוש אימה רבה בשל האפשרות שעליך ליפול לעולמות התחתונים.

וכך נאמר בג'טקה⁹

אתה מרכז כל מאמץ אפשרי,
 אך אין דרך להישאר;
 מה התועלת שיש כעת
 להרגיש את הפחד
 ולרעוד אודות דבר
 שאינך יכול לתקן?

תוכל לראות זאת בעצמך
 עת תתבונן בטבעו של עולם,
 עת מי שחטאו מוצפים באותו הרגע
 ברגש עמוק של חרטה;
 מבינים שכלל לא היה פעלם
 מיטיב, כפי שהיה ראוי,

⁹ אלו הם סיפורים על גלגוליו הקודמים של הבודהה, שאותם הוא ספר בעצמו.

ומתחילים לחשוש שבחיים שאחרי
הם יאלצו לסבול.

הפחד שאתה מתחיל לחוש
בעת שיתחיל המוות, אותך יבלבל,
ויקשה עליך אפילו לזכור
את המעשים שהיו,
מעשים שעשית בעבר,
ושעליהם כה תתחרט.

עשה לך אם כן לנוהג
לפעול אך ורק בטוהר צח;
האם יחשוש אדם מן המוות
אם הוא חי ברוח הדהרמה?

བཞི་བརྒྱ་པ་ལས་ཀྱང་། བདག་ནི་འཆི་འོ་སྣམ་སེམས་པ། །གང་ལ་ངེས་པར་ཡིད་
གྱུར་པ། །དེས་ནི་འཇིགས་པ་ཡོངས་བཏང་གྱིར། །འཆི་བདག་ལ་ཡང་ག་ལ་
འཇིགས། །ཞེས་གསུངས་པའི་གྱིར་རོ།

גם בארבע מאות מופיע הפסוק הבא:

כל מי שהוא בטוח,
ושאומר לעצמו: "מות אמות,
יותר כל פחד מאחור;
וכיצד אז מן המוות יחשוש?

དེས་ན་ལྷས་དང་ཡོངས་སྤྱོད་དང་སྦྱར་དུ་འབྲལ་བར་གདོན་མི་ཟེའོ་སྣམ་དུ་ཡང་དང་
ཡང་དུ་མི་རྟག་པ་བསམས་ན་ནི། དེ་དག་ལ་མི་འབྲལ་བར་རི་བའི་སྲིད་པ་ལྲོག་པས་
དེ་དག་དང་བྲལ་བས་བསྐྱེད་པའི་ཡིད་ཀྱི་གདུང་བའི་དབང་གིས་འཆི་བ་ལ་སྐྱབས་པ་མི་
འབྱུང་བ་ཡིན་ནོ།

נניח אם כן שאתה אכן מהרהר בארעיותך, ומהרהר לעצמך, חזור והרהר: "אין שום ספק שאני עומד להיקרע מעל גופי, וכן מכל רכושי." זה יעזור לך לבלום את אותו הסוג של השתוקקות שעדיין משתעשעת בתקווה שתהיה מסוגל שלא לאבד את אותם הדברים. ואז לא תחוש אפילו שמן מן הפחד ממוות שבא כתוצאה מכך שהתודעה מעונה מן המחשבה על אבדן זה.

འབཞི་པ་འཆི་བ་དྲན་པ་ཇི་ལྟར་བསྐྱོམ་པ་ནི། ཚུ་བ་གསུམ། རྩུ་མཚན་དགུ། ཐལ་ག་
བཅད་པ་ནམ་པ་གསུམ་གྱི་སྐོ་ནས་བསྐྱོམ་པར་བྱའོ། །དེ་ལ་གསུམ། དེས་པར་འཆི་
བ་བསམ་པ་དང་། ནམ་འཆི་དེས་མེད་བསམ་པ་དང་། འཆི་བའི་ཆོ་ཚེས་མ་གཏོགས་
པ་གང་གིས་ཀྱང་མི་ཕན་པ་བསམ་པ་འོ།

כעת נעבור על הצעד הרביעי, והוא כיצד להגות ולפתח מודעות זו למוות. מדיטציה זו יש לעשות בשלושה שלבים, תוך שאתה עובר על שלושת העקרונות, תשעת הנימוקים ושלוש ההחלטות. נמשיך אם כך עם השלשה שהם:

- מדיטציה על הוודאות של מותנו;
- מדיטציה על חוסר הוודאות של מועד מותנו;
- ומדיטציה על כך שכאשר נמות, אין דבר מלבד דהרמה שיכול להיות לנו לעזר.

།དང་པོ་ལ་གསུམ་ལས། འཆི་བདག་དེས་པར་འོང་ལ་དེ་ཡང་རྒྱན་གྱིས་བསྐྱོག་ཏུ་
མེད་པ་བསམ་པ་ནི། ལུས་ཇི་འདྲ་ཞིག་གི་སྐྱེ་བ་སྐྱངས་ཀྱང་འཆི་བ་འོང་སྟེ། མི་ཉག་
པའི་ཚོམས་ལས། གང་ཡང་སངས་རྒྱས་རང་སངས་རྒྱས། །སངས་རྒྱས་ནམས་གྱི་
ཉན་ཐོས་ཀྱང་། །སྐྱེ་ལུས་འདི་ནི་སྐྱོང་མེད་ན། །སྐྱེ་བོ་ཕལ་པ་སྐྱོས་ཅི་དགོས།
ཞེས་སོ།

למדיטציה ראשונה זו יש שלושה חלקים, והראשון שבהם הוא הגייה על כך שהשר של המוות חייב לבטח להגיע, ובשעה שיבוא, אין דבר שיכול לעצור בעדו.

יהא אשר יהא הגוף שנטלת, המוות וודאי יבוא אליך. כפי שנאמר באגמולוגיה על ארעיות:

אם אפילו בודהות מלאים,
ובודהות שהגיעו בעצמם,
וגם המאזינים אשר
בעקבות הבודהה הולכים;
אם כל אלו בסופו של דבר
לעזוב את גופם חייבים -

על אחת כמה וכמה כאשר
מדובר באנשים רגילים.

| ཡུལ་གང་དུ་བསྐྱེད་ཀྱང་འཆི་བ་འོང་བ་ནི། དེ་ཉིད་ལས། གང་དུ་གནས་ན་འཆི་
བས་མི་ཚུགས་པའི། | ས་ཕྱོགས་དེ་ནི་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། | བར་སྐྱང་ལ་མིད་གྱུ་
མཚོའི་ནང་ན་མིད། | རི་བོ་རྣམས་ཀྱི་གསེབ་དུ་ཞུགས་ན་འང་མིན། | ཁྱིམ་སོ།

נוכל גם לומר שלאן שתלך, המוות אותך ישיג:

אין זה כלל משנה לאן תלך,
לא קיים המקום שאותו
לא יכול המוות למצוא,
או שיתקשה אליו לחדור.
אין מקום שכוה ברקיע,
ולא בתחתית הים,
הוא לא בקרב שום הר.

| རྩོན་དང་ཕྱི་མའི་དུས་ནས་དུ་ཡང་སེམས་ཅན་རྣམས་འཆི་བས་འཇོམས་པ་ལ་བྱུང་
བར་མིད་པ་ནི། དེ་ཉིད་ལས། བྱུང་དང་འབྱུང་བར་འགྱུར་བ་ཇི་སྟེད་པ། | ཀུན་གྱིས་
ལུས་འདི་བཏང་ནས་འགོ་བ་དང་། | རི་ཀུན་འཇིག་པར་མཁས་པས་ཚོགས་གྱིས་ཏེ།
| ཚོས་ལ་གནས་ཀྱི་ངེས་པར་སྐྱེད་པ་སྟོན། | ཁྱིམ་སོ།

וכך גם אין המוות מתחשב בסדר הנכון בין צעירים וזקנים, בבואו לתבוע את קורבנו. ובאותו החיבור גם נאמר:

אלו שכאן עכשיו
ואלו שעומדים לבוא,
כולם יאלצו להשיל את גופם
ואז להמשיך במסעם.
אתם שהנכם חכמים,
ראו שכל זה ימות;
חיו בדהרמה ואז עשו
את כל שדרוש לעשות.

| འཆི་བདག་ལ་བྱོས་པས་མི་ཐར་ཞིང་སྐྱགས་ལ་སོགས་པས་བརྗོན་དུ་མིད་པ་ནི།
གྱུ་ལ་པོ་ལ་གདམས་པ་ལས། དཔེར་ན། ཕྱོགས་བཞི་ནས་རི་ཆེན་པོ་སྐྱ་བ་བཏོན་པ་

མྱིང་པོ་དང་ལྷན་པ་མ་ཞིག་པ་མ་གས་པ་འཕན་མེད་པ་ཤིན་ཏུ་མཁྲིགས་པ་གཅིག་ཏུ་
 ལྷུག་པོ་བཞི་གནམ་ལ་རིག་ཅིང་ས་བརྗོན་གྱི། ལྷ་དང་ཤིང་དང་ཤིང་གི་ལ་པ་དང་ཡལ་
 ག་དང་ལོ་མ་ཐམས་ཅད་དང་སེམས་ཅན་སྟོག་ཆགས་འབྱུང་པོ་ཐམས་ཅད་ལྷུ་མར་
 འཐག་ཅིང་འོང་བ་ལ་ནི་མགྲོགས་པས་འབྲོས་པའམ་སྟོབས་ཀྱིས་བརྗོན་པའམ་རྟོར་
 གྱིས་བརྗོན་པའམ་རྗེས་དང་སྤྲུགས་དང་སྤྲུན་རྣམས་ཀྱིས་བརྗོན་པར་སྤྲོ་བ་ནི་མ་ཡིན་
 རོ།

ומעבר לזה ישנה העובדה שאיש אינו מסוגל לשחרר את עצמו מן השר של המוות על ידי שיברח ממנו, או על ידי לחש קסמים, או כל דבר מעין זה.

וכך כתוב בעצה למלך:

נניח לרגע שאתה מוקף
 מכל ארבעה עברים
 על ידי ארבעה הרים גדולים,
 מוצקים, איתנים, קשים מבפנים,
 לא ניתן להרסם, לנתצם, או להכניעם,
 קשיחים ועצומים, משתרעים
 עד קצות הרקיעים.

ואז נניח פתאום שכל אלו
 קורסים ועליך נופלים.
 כל סוגי הצמחים,
 שרשים וגזעים,
 ענפים, זלזלים,
 ועד לעלים,
 הכול נמעך לעפר.
 וכל יצור חי ששם,
 כל יצור חש ורוח גם -
 כולם נכתשים לעפר.

בן רגע נפלו ההרים,
 ואיש לא יכול מהם להימלט,
 להחזירם לאחור,
 או אותם לשחד.
 ואף לא יוכל, עם שום מאמץ,
 להשתמש בתמיסת קסמים או בלחש,
 או באיזה שיקוי, לעצורם.

|རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། དེ་བཞིན་དུ་འཇིགས་པ་ཆེན་པོ་བཞི་འདི་དག་འོང་སྟེ་དེ་དག་ལས་
 མགྲོགས་པས་འབྲོས་པའམ་སྟོབས་གྱིས་བསྐྱོག་པའམ་ཉོར་གྱིས་བསྐྱོག་པའམ་རྗེས་
 དང་སྡུག་དང་སྦྱོར་གྱིས་བསྐྱོག་པར་སྟོབ་ནི་མ་ཡིན་ནོ།

כאן, מלכי, החיים הם דומים
 בשעה שארבעת סוגי האימה מופיעים,
 ואיש לא יכול מהם להימלט,
 להחזירם לאחור,
 או אותם לשחד.
 ואף לא יוכל, עם שום מאמץ,
 להשתמש בתמיסה של קסמים או בלחש,
 או באיזה שיקוי, לעצמם.

|བཞི་གང་ཞིན་གྲ་བ་དང་ན་བ་དང་འཆི་བ་དང་རྒྱུད་པ་འོ། |རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། གྲ་བ་ནི་
 དར་ལ་བབ་པ་འཇོམས་ཤིང་འོང་། ན་བ་ནི་ནད་མེད་པ་འཇོམས་ཤིང་འོང་། རྒྱུད་པ་
 ནི་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཐམས་ཅད་འཇོམས་ཤིང་འོང་། འཆི་བ་ནི་སྟོག་འཇོམས་ཤིང་
 འོང་སྟེ། དེ་དག་ལས་ནི་མགྲོགས་པས་འབྲོས་པའམ་སྟོབས་གྱིས་བསྐྱོག་པའམ་ཉོར་
 གྱིས་བསྐྱོག་པའམ་རྗེས་དང་སྡུག་དང་སྦྱོར་གྱིས་ཞི་བར་སྟོབ་ནི་མ་ཡིན་ནོ།
 |ཞེས་སོ།

ומהם ארבעת סוגי האימה?
 זקנה, ומחלה, ומוות וצרה.

הו מלך רם,
 לך כאן אומר,

זקנה היא עובדה שאין למנעה
 שבה מתכלה חיותנו;
 מחלה היא עובדה שאין למנעה
 שבה מתכלה בריאותנו;
 צרה היא עובדה שאין למנעה
 שבה נאלץ לאבד
 כל דבר טוב שאלינו בא;
 ומוות הוא עובדה שאין למנעה
 שאת עצם חיינו נאלץ לאבד;
 כל הארבעה אלינו באים
 ואין איש שיכול מהם להימלט,
 להחזירם לאחור,

או אותם לשחד.
ואף לא יוכל, עם שום מאמץ,
להשתמש בתמיסה של קסמים או בלחש,
או באיזה שיקוי לעצורם.

།ག་མ་བའི་ཞལ་ནས། ད་ལྟ་འཆི་བས་འཇིགས་པ་ཞིག་དགོས། འཆི་ཁར་མི་མཚོར་
བ་ཞིག་དགོས་པ་ལ་འོ་སྐྱོལ་དེ་ལས་ལྗོན་ནས་ད་ལྟ་མི་འཇིགས། འཆི་ཁར་བྲང་ལ་
སེམས་མོ་འདེབས་གསུངས་འོ།

וגם קמנוה פעם אמר:

אדם אמור לפחד מן המוות עכשיו,
ולא להיות מופרע כאשר הוא בא.
אלא שאתה ואני להפך נוהגים:
איננו מוטרדים ממנו עכשיו,
וכשסוף סוף הוא בא -
נקרעים בכאב נורא.

32

אינך יכול להוסיף זמן לחייך

།ཚོ་ལ་སྣོན་པ་མེད་ཅིང་འབྲིན་བྲིན་བར་མ་ཆད་དུ་ཡོད་པ་བསམ་པ་ནི། མངལ་དུ་
འཇུག་པ་ལས། ད་ལྟ་ལིགས་པར་བདེ་བར་ཡོངས་སུ་བསྐྱུངས་ན་དེ་རིང་ན་ལོ་
བརྒྱུའམ་ཅུང་ཟད་ཅིག་ལྷག་པར་འཚོའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རིང་མཐའ་དེ་ཙམ་
ཞིག་ཡིན་ནོ།

הנימוק השני הוא הגייה על כך שאין כל אפשרות להוסיף זמן לחיינו, וכיצד אלה הולכים ואוזלים לל^א
הרה. הספר ששמו **הכניסה אל הרחם** מתאר את אורך החיים המרבי כדלקמן:

בימים אלו, אורך החיים המרבי,
בהנחה שאתה מסוגל לטפל בעצמך
באופן הטוב ביותר,
הוא מאה שנים, ואולי טיפה יותר.

།དེ་ལྟར་ཏུ་རྒྱལ་གྲང་དེའི་བར་གྱི་ཚེ་འཛད་པ་ལོན་ཏུ་སྐྱུར་ཏེ་ལོ་ནི་ལྷ་བ་སོང་བས་འཛད་
 ཅིང་། ལྷ་བའང་ཞལ་སོང་བས་འཛད་ལ་ཞལ་གྲང་ཉིན་མོ་དང་མཚན་མོ་སོང་བས་
 འཛད་དོ། །དེ་དག་གྲང་སྐྱོ་དོ་ལ་སོགས་པ་སོང་བས་འཛད་པས་ན་ཚེའི་སྤྱི་ཚད་ནི་ཉུང་
 ལ།

ואף לו יכולת לחיות מאה שנים, אלה חיש קל יחלפו. השנים מורכבות מחודשים, ואלו חולפים כימים, ובכל יממה יש יום ויש לילה, ובאלה יש בוקר וערב, וכו'. כך שמשך חייו של אדם באופן כללי הוא קצר.

།དེ་ལའང་སྐྱར་ཏུ་མ་ཞིག་ཟད་སྐྱང་ཞིང་ཚེ་ལྷག་ལ་ཡང་སྣོན་པ་སྐྱད་ཅིག་གྲང་མེད་པར་
 འབྲིད་བྱིད་ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་བར་མ་ཆད་པར་ཡོད་པའི་ཕྱིར་ཏེ། སྤྱོད་འཇུག་ལས།
 ཉིན་མཚན་སྤོད་པ་ཡོད་མེད་པར། །ཚེ་འདི་རྟག་ཏུ་གོད་འགྱུར་ཞིང་། །སྣོན་པའང་
 གྲུད་ནས་འོང་མེད་ན། །བདག་ལྟ་འཆི་བར་ཅིས་མི་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་
 རོ།

אתה ואני יכולים גם להבחין שכבר השתמשנו במרביתם של אותם הימים. ולגבי אלו אשר נשארו – אנו יודעים שאין לנו כל אפשרות להוסיף להם אפילו רגע. הם חולפים להם, ללא הרף. ובמדרשך לחיינו של לוחם הרוח גם כן נאמר:

לילה ויום, בין כך או אחרת,
 חיים אלו שלי הולכים וכלים,
 ואין שום זמן שלהם ניתן להוסיף -
 כיצד זה, אם כן, ימנע יום מותי?

།དེ་ཡང་དབེ་ཏུ་མའི་སྣོན་ནས་བསམ་སྟེ་འདི་ལྟར་ཐགས་འཐག་པ་ན་ལན་རི་ལ་སྐྱུན་
 ཉག་མ་རི་ལས་མི་འགོ་ཡང་སྐྱུར་ཏུ་བཏགས་ཟིན་ནས་འོང་བ་དང་། ལུག་ལ་སོགས་
 པའི་གསན་བྱ་རྣམས་གསོད་པའི་ཕྱིར་འབྲིད་པ་ན། གོམ་པ་རི་རི་སྣོན་པས་འཆི་བ་ལ་
 རི་ཉིར་འགོ་བ་དང་། རྒྱ་གྲང་དྲག་པོའི་རྒྱན་འགོ་བའམ་རི་གཟར་གྱི་ཁ་ནས་རྒྱ་འབབ་
 པ་བཞིན་ཏུ་ཚེ་སྐྱུར་ཏུ་ཟད་ནས་འགོ་བ་དང་།

ויש דוגמאות רבות שבהן תוכל להשתמש בעת שאתה הוגה באותן הנקודות. חשוב על אריגה של שטיח: אתה בונה אותו עם שורות של חוטים, וכל שורה אינה אלא חוטים אחדים של צמר. אך עם תעבוד בהתמדה, הכול מצטבר, וחיש קל סיימת אריגה של שטיח שלם.

חשוב גם על עדר של צאן. בשעה שהן מובלות אל בית השחיטה, הן פוסעות רק צעד אחד מדי פעם. אלא שכל צעד מעין זה יובילן בהכרח להתקרב אל מותן.
 חשוב גם על הזרמים של נהר גדול או מפל של מים הנופל מפסגת הצוק. כך גם חולפיים הרגעים של חייהן.

ཡུགས་ཇིས་དབྱུག་པ་བཟུང་ནས་ཡུགས་རྣམས་རང་དབང་མེད་པར་རང་གི་གནས་སུ་
 སྐྱེལ་བ་ལྟར། ར་བ་དང་རྒྱ་བས་རང་དབང་མེད་པར་འཆི་བདག་གི་རྩུང་དུ་འཁྲིད་པའི་
 ཚུལ་རྣམས་སྒོ་དུ་མ་ནས་བསྐོམ་པར་བྱ་སྟེ། ཚོམས་ལས། དཔེར་ན་ཐགས་ནི་
 བརྒྱུད་པ་ལ། །སྤྱན་ནི་གང་དང་གང་བཅུག་པའི། །སྤྱན་གྱིས་གཏིང་ལ་གཏུགས་པ་
 ལྟར། །མི་རྣམས་སློག་གྲང་དེ་བཞིན་ནོ། །དཔེར་ན་ངེས་པར་བསད་པ་དག། །གོམ་
 པ་གང་དང་གང་བོར་བས། །བསད་པའི་རྩུང་དུ་བསྐྱེན་པ་ལྟར། །མི་རྣམས་སློག་གྲང་
 དེ་བཞིན་ནོ། །ཆུ་ལྷུང་བྲག་ཏུ་འབབ་པའི་རྒྱུན། །ལྲོག་པ་མེད་པའི་ལྷ་བར། །དེ་
 བཞིན་མི་ཡི་ཚོ་འགྲོ་བ། །སྤྱར་ནི་ལྲོག་པར་འགྱུར་བ་མེད། །དགའ་བ་ཉིད་དང་ཐུང་
 བ་དང་། །དེ་ཡང་སྤྱག་བསྐྱེད་ལྟར་ལྟར་ལྟར། །སྤྱར་བ་ཁོ་ནར་འཛིག་འགྱུར་ཏེ། །ཆུ་
 ལ་དབྱུགས་གྲིས་པ་བཞིན། །དཔེར་ན་ཡུགས་ཇི་དབྱུག་ཐོགས་གྱིས། །ཡུགས་རྣམས་
 གནས་སུ་ཕྱིན་བྱེད་ལྟར། །དེ་བཞིན་ན་དང་རྒྱ་བ་ཡིས། །མི་རྣམས་འཆི་བདག་རྩུང་དུ་
 སྐྱེལ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

רועה הבקר משתמש באלה, ודוהק את העדר, כולו חסר ישע, אל עבר יעדו. כך גם מחלות ותהליך ההזדקנות דוחפים גם אותנו, בחוסר ישע, אל תחומו של השר של המוות.
 עליך להשתמש במספר רב של דוגמאות מעין אלו במדיטציה שלך על המוות; והאנמולוגיה אומרת גם כן:

אם למשל אתה מתחיל
 באריגה של שטיח,
 בונה, חוט ועוד חוט,
 ובסופו של דבר
 אורג את כולו -
 ככה חיי אדם.

אלו אשר נדונו למות,
 מהווים דוגמה נוספת.
 מתקדמים צעד אחר צעד,

הולכים וקרבים
אל הטבת.
ככה חיי אדם.

הזרמים בנהר האדיר
שועטים אל סופו בלי הפסק;
ככה חיי אדם:
לא ניתן להפוך כיוונם.

קשים הם חיינו, וכה קצרים,
והם מלאים ביגון;
במהירות הבזק אנו נמוגים
כאותיות נכתבות על המים.

מניף הרועה את מטהו,
ודוחף את העדר אל עבר סופו.
כך המחלה ומכת הזקנה
אל רגלי שר המוות אותנו כופות.

ཁྲིའོ་ཆེན་པོས་ཀྱང་ཚུ་འགམ་དུ་བྱོན་ནས་མི་རྟག་པ་བསྐྱོམ་པ་ལ་ཚུ་ཕྱི་ལི་ལི་འགྲོ་བ་
འདི་ག་བདེ་གསུང་ནས་བསྐྱོམ་སྐད། རྒྱ་ཆེར་རོལ་པ་ལས་ཀྱང་། སྲིད་གསུམ་མི་
རྟག་སྟོན་ཀའི་སྲིན་དང་འབྲ། །འགྲོ་བའི་སྐྱེ་འཆི་གར་ལ་བལྟ་དང་མཚུངས། །འགྲོ་
བའི་ཆོ་འགྲོ་ནམ་མཁའི་གྲོག་འབྲ་ལྟེ། །རི་གཟར་འབབ་ཚུ་ལྟ་བུར་སྤྱར་མགྲོགས་
འགྲོ། །ཞེས་དབེ་དུ་མའི་སྐོ་ནས་གསུངས་སོ།

מסופר על לורד אטישה הגדול שהיה הולך לו אל שפת הנהר והוגה שם על מוות; והוא היה אומר: "כך לשבת ולצפות בזרם המים הבא וחולף היא דרך נפלאה להגות בארעיות החיים". *הסוטרה של המשחק הקוסמי* משתמשת אף היא במספר דימויים:

שלושת היקומים ארעיים הם כולם,
כענן בשמיים של סתיו;
לצפות באנשים נולדים ומתים
כמוהו כצפייה בהצגה.
חיינו של אדם באים וחולפים
כהבוק יחיד של ברק;
אל עבר סופנו אנו שועטים
כמו המפל בהרים.

།དེས་ན་ནང་དུ་ཅུང་ཟད་བསམས་པའི་འཕྲིན་ཚུད་པ་ཞིག་ལ་སྲིདི་དངོས་པོ་བསམས་ཅད་
 གྲིས་མི་རྟོག་པ་མི་སྟོན་པ་མེད་གསུང་བ་ལྟར་ཡིན་པས་དུ་མ་ལ་སྐྱར་ནས་བསམ།
 ཡང་ཡང་བསམས་ན་ངེས་པ་སྐྱེ། ཅུང་ཟད་ཅམ་རེ་ལ་མ་བྱུང་བྱས་པས་མི་པན་ཏེ།
 ཀ་མ་བའི་ཞལ་ནས། བསམས་པས་མ་བྱུང་ཟེར་ཏེ་བྱིད་གྲིས་ནམ་བསམས་ཉིན་མོ་ནི་
 ཡིང་ཡིང་བྱེད། མཚན་མོ་ནི་གཉིད་ལོག་གིན་འདུག་ན་བརྟུན་མ་ཟེར་གསུང་བ་ལྟར་
 རོ།

נאמר ש"עבור אדם שיש בו ולו שמץ יכולת להגות ולהסיק מסקנות, הרי שאין בנמצא דבר מבחוץ שאיננו אומר:
 ארעיות". ולכן עליך למצוא בחיך מגוון של דוגמאות לארעיות. השתמש בכל אלה בהגייתך – ואם כך תהגה
 באופן קבוע הרי שתרכוש מודעות לחלופיות שלך. ולא די בהרהור אחד או שניים כדי לרכוש סוג זה של ידיעה.
 וגם קמווה פעם אחר:

ושאלה לי לאלו מביניכם
 הטוענים שניסיתם ככה להגות
 ולא הפקתם שום תוצאות.
 מתי בדיוק עשיתם את ההגייה?
 כל היום בליתם כשדעתכם מוסחת
 בהיותכם עסוקים בעיסוקים אחרים,
 וכל הלילה בליתם בעודכם ישנים.
 אז אולי כדאי שתפסיקו
 לספר לעצמכם שקריתם?

།ཚེདི་མཐར་འཛི་བདག་གིས་བཅོམ་ནས་འཇིག་རྟེན་པ་རོལ་དུ་འགྲོ་བར་མ་ཟད་དེདི་
 བར་ནམས་སུ་ཡང་འགྲོ་འཆག་ཉལ་གསུམ་གང་བྱེད་ཀྱང་ཚེ་གྲི་ནས་མི་འགྲོ་བའི་
 རྐབས་ཡེ་མེད་པས། མངལ་དུ་ཞུགས་པ་ནས་འགོ་བརྒྱང་སྟེ་རྐྱད་ཅིག་ཅམ་ཡང་མི་
 སྟོད་པར་འཇིག་རྟེན་པ་རོལ་དུ་ཁ་བརྟུས་ནས་འགྲོ་བ་ཡིན་ནོ། །དེས་ན་བར་གྱི་གསོན་
 པའང་ན་བ་དང་རྒྱ་བའི་པོ་ཉ་བས་བྲིད་ནས་འཛི་བའི་སྲིད་དུ་འགྲོ་བ་ཁོ་ནར་ཟད་པས་
 གསོན་པའི་རྐབས་ལ་འཇིག་རྟེན་གྱི་མར་མི་འགྲོ་བའི་སྟོད་པར་བརྒྱང་ནས་དགའ་བར་
 མི་བྱ་སྟེ། དཔེར་ན། བྲག་མཐོན་པོའི་ཕེ་མོ་ནས་ལྷུང་བའི་ཚོ། ས་ལ་མ་ལྷུང་བའི་
 བར་སྐྱང་ལ་འགྲོ་བའི་རྐབས་དེ་ལ་དགའ་བར་མི་འོས་པ་བཞིན་ནོ།

בסיומם של חיינו בא שר המוות ומשמידנו, ואנו ממשיכים לחיים הבאים. אך יש עוד דבר שקורה בינתיים: בכל שעה ושעה בחיים אלו שכאן, אין אף רגע שבו הם לא נשמטו מידנו, שבו הם חדלו להתקצר, בלכתנו וגם בשובנו, וגם בעת שהותנו באיזה מקום, אפילו בשעה שנישן. כך שבמובן מסוים אנו תמיד בדרכנו לקראת החיים הבאים, והולכים לשם אפילו עכשיו, והלכנו לשם בכל שנייה, למן הרגע שבו נכנסנו לרחם אמנו.

ועל כן אפילו בימים אלו, בעודנו חיים, אנו חיים אך ורק על מנת למות; שליחיו של המוות ששמים מחלה וזקנה גוררים אותנו אליו. אל לך לחפש נחמה בעובדה שטרם מתת, אל תחשוב שאתה כאן נשאר, ושטרם התחלת את המסע לעבר חייך הבאים. משול אתה לאדם שזה עתה נפל מקצהו של צוק איתן; יהיה זה טיפשי להתנחם בעובדה שאתה עדיין מרחק באוויר, וטרם פגעת בקרקע.

། རྟེན་ལྷན་བཞི་བརྒྱུ་པའི་འགྲོལ་པར་བྱངས་པ་ལས། མི་ཡི་དཔའ་བོ་ཐོག་མའི་མཚན་
 མོར་ནི། །གང་ན་འཇིག་རྟེན་མངལ་ན་གནས་གྱུར་པ། །དེ་ནས་བརྒྱུ་མས་ནས་དེ་ནི་
 ཉིན་རེ་བཞིན། །འགྲོས་བཞོལ་མེད་པར་འཆི་བདག་བྱུང་བྱུ་འགྲོ། །ཞེས་དང་།

וגם השורות הבאות מצוטטות בביאור על הארבע מאות:

לוחם זה אשר בין בני האדם
 למן לילו הראשון,
 למן הרגע שבו הוא נכנס
 לתוך רחמו של עולם,
 הריהו פוסע בכל יום שעובר
 ללא שום דחייה,
 אל תחזמו של השר של המוות.

ཕྱིན་ཅི་ལོག་བཞི་འགྲོག་པའི་གཏམ་ལས་ཀྱང་། རི་བོ་མཐོན་པའི་རྩེ་མོའི་སྤྱིང་ནས་ས་
 ལ་ལྷུང་བར་གྱུར་པ་ཡིས། །ཞིག་པར་གྱུར་ཚེ་ཅི་འདི་བར་སྤྲང་ལ་ནི་བདེ་བ་སྤྱིང་
 འགྱུར་རམ། །སྐྱིས་ནས་བརྒྱུ་མས་ཏེ་འཆི་བ་ཉིད་ཕྱིར་རྟོག་ཏུ་རབ་ཏུ་བརྒྱུག་པ་ན།
 །སེམས་ཅན་རྣམས་ནི་བར་སྐྱབས་གང་བྱུ་བདེ་བ་ཇི་ལྟར་འཐོབ་པར་འགྱུར། །ཞེས་
 །གསུངས་སོ། །དེ་དག་གིས་ནི་སྤྲང་བྱུ་འཆི་བར་ངེས་པ་བསྟན་ཏོ།

הדברים על חיסולן של ארבע התפיסות השגיויות אומר גם הוא בנקודה זו:

נניח שנפלת מן הפסגה
 שבראשו של הר נישא,
 ונניח שעומד אתה למות –
 האם אז תשמח במהלך הנפילה?
 למן הרגע שבו נולדו,
 שועטים היצורים ליעד יחיד:

אל מותם;
או כיצד יכולים הם להיות רגועים
בטרם הגיעו לשם?

כל אלו באים להראות עד כמה ודאי הוא שמותנו יבוא במהרה.

33

הזמן קצר אפילו כשאתה עדיין חי

|གཤོན་པའི་ཚེ་ལ་ཡང་ཚོས་བྱ་བའི་ལོང་མེད་པར་ངེས་པར་འཆི་བ་བསམ་པ་ནི།
སྣར་བཤད་པའི་རིང་མཐའ་དེ་ཙམ་ཐུབ་ཏུ་ཆུག་ཀྱང་ལོང་ཡོད་བྱར་མི་རུང་གྱི། དོན་
མེད་དུ་ཚེ་མང་པོ་ཞིག་ནི་སྣར་འདས་འདུག་པ་དང་ལྷག་མ་ལའང་གཉིད་གྱིས་སྲུང་
འདའ་ཞིང་། གཞན་ཡང་རྣམ་པར་གཡེང་བ་གཞན་གྱིས་ཀྱང་དུ་མ་ཞིག་དོན་མེད་དུ་
འདའ་བ་དང་། ལང་ཚོ་ཡོལ་ནས་རྣམ་པར་གཞན་སྐབས་སུ་སྲིབ་ནས་ནི་ལུས་དང་
སེམས་གྱི་སྒྲོབས་ཉམས་པས་ཚོས་བྱེད་པར་འདོད་ཀྱང་བསྐྱབ་པའི་མཐུ་མེད་པས་ཚོས་
བྱེད་པའི་སྐབས་ནི་རུང་ཟེར་ལས་མེད་དེ། མངལ་དུ་འཇུག་པ་ལས། དེ་ལས་ཀྱང་
སྲུང་ནི་གཉིད་གྱིས་ཁབས་སོ། །ལོ་བཅུ་ནི་བྱིས་པའོ། །ལོ་ཉི་ཤུ་ནི་རྣམ་པ་གྱི། བྱ་
ངན་དང་སྲི་སྒྲགས་འདོན་པ་དང་སྐྱབ་བསྐྱེད་བ་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་དང་འབྱུགས་པ་
རྣམས་གྱིས་ཀྱང་བཅད། ལུས་ལས་བྱུང་བའི་ནད་རྣམ་པ་དུ་མ་བརྒྱ་སྟོག་དུ་མས་ཀྱང་
བཅད་དོ། །ཞིས་པ་དང་།

הצעד הבא הינו הגייה בעובדה שוודאי הוא שתמות בטרם היה סיפק בידך לתרגל את הדחרמה, אפילו בעודך חי. נניח שהיית מסוגל לחיות חיים ארוכים, כפי שתוארו קודם. גם במקרה זה תהיה זו טעות להניח שיישאר לך פנאי כלשהו במשך כל הזמן הזה. עד לרגע זה בחייך בזכות המון זמן ללא כל משמעות; ובאשר לזמן שנותר, חצי ממנו תבלה בשינה.

גם את חציו השני תבלה ללא כל משמעות, בעוד דעתך מוסחת בצורות רבות. את הימים שבהם תהנה מבריאות טובה תבלה, ואז תגיע הזקנה, כשגופך ותודעתך נשחקו להם, ולא נותר שום מרץ לעסוק בדחרמה, גם אם תרצה. הנקודה היא שהחלון של ההזדמנות שבה נוכל לעסוק בתרגול רוחני הוא קצר ביותר. כפי שנאמר **בכניסה לרחם:**

את מחציתם אתה מבלה שרוי בשינה,
עשר שנים מופסדות בילדות,

ועוד עשרים בזיקנה.
ממה שנותר יש להחסיר
את הזמן שבו התאבלת,
הזמן שבו בכית בכאב,
והזמן שבו התייסרת בגופך,
והזמן שבילית בהיותך אומלל,
והזמן שבילית בעודך מסוכסך.
הפחת גם את הזמן שבו התנסית
באלפי תחלואים של הגוף.

ཕྱིན་ཅི་ལོག་བཞི་འགོག་པའི་གཏམ་ལས་ཀྱང་། འདི་ནི་མི་རྣམས་ཚེ་ནི་མཚོག་ཏུ་རིང་
ཡང་ལོ་བརྒྱ་ཁོ་ནར་ཟད། །དེ་ལས་ཀྱང་ནི་དང་པོ་བྱིས་པ་ཐ་མ་སྐས་པས་དོན་མེད་
བྱེད། །གཉིད་དང་ནད་སོགས་དག་གིས་དེ་དུས་མེད་པར་ཀུན་ནས་རི་བ་འཇོམས།
།བདེ་བར་གནས་པའི་མི་ནང་འགོ་བའི་ཚེ་ནི་ལྷག་མ་ཇི་ཅམ་ཡོད། །ཅེས་གསུངས་སོ།
།མཚད་ཀ་བའི་ཞལ་ནས་ཀྱང་ལོ་དུག་ཅུ་ལ་ལྷོ་རྒྱབ་དང་གཉིད་དང་ན་ཚས་བཅད་པའི་
བཞོལ་ན་ཚོས་སུ་འགོ་བ་ལོ་ལྷ་ཡང་མེད་གསུང་རོ།

וכן אנו מוצאים אישור בדברים על הפסקת ארבע התפיסות השגויות:

נניח שתזכה לחיי אנוש מאד ארוכים;
לעולם לא יהיה זה יותר ממאה שנים.
מבין אלו אתה מבלה תחילה בנעוריד,
ובסוף לעת זקנה,
באופן שהוא מחוסר מטרה.
בימים שנתרו נשדדות
תקוותיך וכל תכניותיך,
על ידי שינה, מחלה, והשאר;
אמור לי אם כן כמה זמן נותר
למי שחיים כבני אדם,
לחיות איזה סיפוק?

וגם ז'ק'וה אמר:

חייתי במשך ששים שנה;
ואם נחסיר את הזמן שביליתי
להאכיל את עצמי או לישון,
או בלהיות חולה,
לא נותרו אפילו חמש שנים
להקדיש לתרגול רוחני.

།དེ་ལྟར་ན་ཚེ་འདིའི་སྤུན་ཚོགས་ཐམས་ཅད་ནི་མི་ལམ་སྤུན་གཅིག་ན་བདེ་བ་སྤྱད་
 བསད་ནས་བྲན་པ་ལྟར་འཆི་བའི་དུས་སུ་བྲན་པའི་ཡུལ་ཙམ་དུ་འགྱུར་ལ། འཆི་བའི་
 དགའ་ནི་དགག་ཏུ་མེད་པར་ངེས་པར་འོང་ན་ཅིའི་སྤྱིར་ཚེ་འདིའི་བསྐྱེད་ལ་དགའ་བར་
 བྱ་སྤྲུལ་དུ་བསམས་ཏེ་ཚོས་བྱ་དགོས་པ་ལ་ཐག་བཅད་ཅིང་ཞེ་དམ་མང་དུ་བྱ་ཤི། རླུ་སྐྱེས་
 རབས་ལས། གྱི་མའོ་འཇིག་རྟེན་ཉོན་མོངས་དག །གནས་པ་མི་བརྟན་དགའ་མི་
 འགྱུར། །ཀུ་སྐྱེ་ཏ་ཡི་དཔལ་འདི་ཡང་། །བྲན་པར་བྱ་བ་ཉིད་དུ་འགྱུར། །འགྲོ་བ་འདི་
 ལྟ་བུར་ནི་འཁོད་པ་ལ། །སྐྱེ་བོ་འཇིགས་པ་མེད་པ་ངོ་མཚར་གྱི། །ལམ་རྣམས་ཐམས་
 ཅད་འཆི་བ་དག་ཉིད་གྱིས་བཀག། །དོགས་པ་མེད་པར་རབ་ཏུ་དགའ་ཞིང་སྤྱོད། །ན་
 དང་ཤ་དང་འཆི་བའི་གཞོན་བྱེད་དག། །མཐུ་ཚེན་དགག་ཏུ་མི་རྣམས་ཡོད་བཞིན་ལ།
 །འཇིག་རྟེན་པ་རོལ་ཉམ་ངར་ངེས་འགྲོ་ན། །སེམས་ཤེས་སུ་ཞིག་འདི་ལ་དགའ་བར་
 སེམས། །ཞེས་དང་།

וכך כל הדברים הטובים בחיים הם כמו האושר שבחלום בלילה יחיד: אתה מתעורר, ולא נותר דבר מלבד זיכרון. מגיע זמנך למות, וכל דבר שהיה לך קיים רק כזיכרון עמום.

אויב גדול זה, המוות, לבטח יבוא; אין לעצרו. חייב אתה בעובדה זו להרהר – נסה גם לתהות: "מדוע אני כל כך מתענג על השקר שבחיים האלו?" עשה החלטה בלבך שחייב אתה כבר עכשיו לתרגל את הדהרמה; כך התמד לעצמך להישבע.

וזכור את ה'ט'קה, ששם נאמר:

אבוי, אתם, אנשי העולם,
 אשר מלאה בנגעים דעתם;
 מדוע הנכם כל כך מתענגים
 בארץ של חולות נודדים?
 תהילת הפריחה של פרח הקומודה¹⁰,
 הנפתחת אל הלבנה,
 חיש קל תהפוך אך ורק זיכרון.

מדהים הדבר שכולנו
 אשר לחיים שכאלה נורקנו,
 איננו שרויים בפחד עצום;

¹⁰ זהו פרח נדיר ביותר הפורח רק כאשר מופיע הבוזהה.

אותו שר מוות ארוך עומד
ואת כל הפתחים חוסם,
בעוד אנו דבר איננו חשים,
ומימינו נהנים.

לכולנו אויבים משותפים,
עצומים בכוחם,
ושלא נוכל לעצרם:
שמותיהם הם מחלה, וזיקנה, ומוות.
והם ממשיכים להתקף כל הזמן.
וודאי הוא שאנו פונים
לעולם שמעבר המלא ייסורים,
וכיצד יכול מי שיש בו בינה
להיות מרוצה כאן ועכשיו?

ཀུ་ནི་ཀའི་སྤྱིངས་ཡིག་ལས་ཀྱང་། འཆི་བདག་བརྗེ་བ་མིང་པ་ཅན། །སྐྱེས་ཚུལ་དོན་
མིང་གསོད་འགྱུར་བ། །གསོད་པ་མངོན་དུ་འོང་བཞིན་དུ། །མཁས་པ་སུ་ཞིག་བག་
སྐྱོང་སྤྱོད། །དེ་དེ་སྤྱད་དཔའ་ཆེན་བཟོད་མིང་དེས། །མདའ་ནི་མི་བཟང་འཚོར་མིང་པ།
།དེ་ནི་ཇི་སྲིད་མ་འཕངས་པ། །དེ་སྲིད་རང་གི་དོན་ལ་འབོད། །ཅིས་གསུངས་པ་ལྟར་
བསམ་མོ།

וכעת בוא והרהר בשורות הבאות מתוך האיגרת של קניקה:

השר של המוות, שאין בו חמלה,
מחריב את עמל כל חיינו;
ועם מוות כזה הבא לקראתו,
מיהו אשר ינום על משמרתו?

עומד לוחם זה, חסר רחמים,
ומכוון את חציו אליך,
שגם הם חסרי רחמים;
נסה אם כך לתת לחיך
קורטוב של טעם בטרם
אותם למעופם ישחרר!

།གཉིས་པ་ནམ་འཆི་ངེས་མེད་བསམ་པ་ནི། དེ་རིང་ཕན་ཆད་བརྒྱ་ཚུན་ཆད་ལ་འཆི་བ་
འོང་བར་ངེས་ཤིང་། དེའི་བར་གྱི་ཞལ་གང་ལ་འོང་མ་ངེས་པས་དེ་རིང་ལྟ་བུ་ལ་འཆི་
མི་འཆི་གང་དུ་འང་ཐག་མི་ཚོད་མོད། འོན་ཀྱང་སློབ་འཆི་བའི་སྲོགས་བཟུང་ནས་དེ་
རིང་འཆི་སྐྱམ་པའི་སློབ་སྦྱོང་དགོས་ཏེ། དེ་རིང་མི་འཆི་སྐྱམ་པ་དང་ཕལ་ཆེར་མི་འཆི་
སྐྱམ་པ་སློབ་མི་འཆི་བའི་སྲོགས་བཟུང་ན་ཆོ་འདིར་སྡོད་པའི་གྲབས་བྱེད་བྱེད་ནས་
འཇིག་རྟེན་སྲི་མའི་གྲབས་བྱེད་པ་མི་འོང་བས། དེའི་བར་དུ་འཆི་བདག་གིས་བཟུང་
ནས་སྲུང་ན་དང་བཅས་བཞིན་དུ་འཆི་དགོས་པའི་ཕྱིར་རོ།

והרי השני מבין שלושת העקרונות: הגייה על כך שאין שום ודאות מתי נמות. ודאי הוא שהמוות יבוא ברגע מסוים, בין היום ובין מאה שנה מהיום. אלא שאין שום ודאות איזה מן הימים שבאותו פרק זמן הוא יבחר. ועל כן אנו חייבים להודות שאין כל אפשרות להסיק, למשל, שלא נמות עוד היום.

יחד עם זאת, אם אתה משקיע יותר מחשבה על מותך, הרי שתנסה לפתח גישה כאילו עומד אתה למות עוד היום. ואם אתה נוטה לחשוב יותר בכיוון המתעלם מעובדת מותך – כלומר, אתה נוטה לחשוב שהמוות לא יבוא היום, או שקרוב לוודאי שהמוות לא יבוא היום – הרי שתמשיך לפעול מתוך הנחה שאתה עומד להמשיך ולהיות כאן, במקום שתחיה באופן המקדם את חייך העתידיים. ואם זה כך, הרי ששר המוות יבוא לקחתך בדיוק באמצע, ויהיה עליך למות בייסורים!

།ཉི་མ་རི་རི་བཞིན་འཆི་བའི་གྲབས་བྱས་ན་ནི་འཇིག་རྟེན་པ་རོལ་གྱི་དོན་མང་པོ་འགྲུབ་
པས་མ་ཤིན་ཡང་དེ་བྱས་པ་ལེགས་ལ། ཤིན་ནི་བྱེད་པར་དུ་འང་དེ་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།
།དཔེར་ན། རང་ལ་གཞོན་པ་བྲག་པོ་བྱེད་པའི་དགྲ་ཆེན་པོ་ཞིག་དུས་འདི་ནས་འདིའི་
བར་ལ་འོང་བར་ནི་ཐག་ཚོད་ལ། ཞལ་གང་ལ་འོང་མི་ཤེས་ན་ཞལ་རི་རི་ནས་དེའི་
ཚོན་བྱ་དགོས་པ་དང་འབྲེལ།

אם תבלה כל יום מימך בלהכין עצמך למותך, תמצא שאתה מסוגל להגשים מטרות רבות הנוגעות לחייך העתידיים. וזה דבר מצוין לעשותו, בין אם תמות באותו היום או לא. וזהו דבר חיוני לעשותו אם אכן עומד אתה למות באותו היום.

אמת זו ניתנת להמחיש בעזרת הדוגמה הבאה. נניח שיש לך איזה אויב מושבע, רב עוצמה, ושעומד הוא אותך ברוב רשע לתקוף. ונניח שנקבע כבר באופן כללי מועד ההתקפה: אתה יודע שעומד הוא לבוא בין תאריך זה לזה. אינך

בטוח באיזה יום הוא יבוא בדיוק, אך לבטח תעמוד היטב על משמרתך מידי יום ביומו. המצב של מותנו הוא בדיוק זהה לזה.

འཇག་རི་རི་ནས་དེ་རིང་འཆི་སྐྱེས་པ་འཇག་ཐ་ན་དེ་རིང་པལ་ཆེར་འཆི་སྐྱེས་པ་བྱུང་ན་
གང་དུ་འགོ་བའི་འཇིག་རྟེན་སྤྱི་མའི་དོན་བྱུང་ཅིང་འཇིག་རྟེན་འདིའི་སྡོད་གྲབས་མི་བྱུང་
ལ། བསམ་པ་དེ་མ་བྱུང་ན་འཇིག་རྟེན་འདིར་སྡོད་པར་མཐོང་ནས་དེའི་གྲབས་བྱུང་གྱི།
འཇིག་རྟེན་སྤྱི་མའི་དོན་མི་བྱུང་དེ། དཔེར་ན། གནས་གཅིག་དུ་ཡུན་རིང་དུ་བསྐྱད་
སྐྱེས་ན་དེའི་སྡོད་གྲབས་བྱུང་པ་དང་། དེར་མི་སྡོད་པར་གཞན་དུ་འགོ་སྐྱེས་ན་གང་དུ་
འགོ་བའི་གྲབས་བྱུང་པ་བཞིན་ནོ། །དེས་ན་ཉི་མ་རི་རི་ནས་འཆི་སྐྱེས་པའི་སྡོད་གྲབས་
དགོས་སོ།

ונניח שאתה מסוגל לפתח את הגישה שאתה עומד למות עוד היום, או שלפחות יש סיכוי שאכן תמות עוד היום. התוצאה תהיה שתתחיל להכין דברים למה שוודאי יבוא – כלומר לחיים הבאים – ותפסיק להתמקד בהכנת דברים למען חיים אלו.

והיה אם לא תצליח לפתח גישה זו, הרי שתמשיך להאמין שאתה עומד איכשהו להישאר בחיך אלו, ותמשיך להתמקד בארגון של דברים למען חיים אלו, וכן תמשיך להזניח את שדרוש לחיך הבאים.

למשל, אם אתה מאמין שתמשיך לחיות בבית מסוים לאורך זמן, הרי שתקדיש את זמנך להפוך בית זה למקום מגורים נאה. ואם לעומת זאת אתה מאמין שאתה עומד לעבור לבית אחר, אם אתה מאמין שלא תאריך לגור בבית שבו אתה גר, הרי שבאופן טבעי תתחיל להתמקד בהכנת מה שדרוש עבור המקום החדש שאליו אתה עומד לעבור. ושוב, המקרה שלנו דומה.

זה מוכיח שחייב אתה לפתח את המחשבה שעומד אתה למות עוד היום, בכל יום ויום.

འདི་ལ་གསུམ་ལས། འཇམ་བུ་གྲོང་པའི་ཚེ་ལ་ངེས་པ་མེད་པ་བསམ་པ་ནི། སྤྱིར་སྐྱེ་
མི་སྐྱེན་པའི་ཚེ་ནི་ངེས་གྱི། གཞན་ནམས་རང་རང་གི་ཚེ་ཚད་སྟབ་པའི་ངེས་པ་མེད་
ནའང་པལ་ཆེར་ངེས་པ་མང་ལ། འཇམ་བུ་གྲོང་པའི་ཚེ་ནི་ཤིན་ཏུ་མ་ངེས་པ་ཡིན་ཏེ།

དང་པོ་ནི་ཚེ་ལོ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་འང་བྱུང་ལ། ད་གདོད་ལོ་བཅུ་ལོན་པ་ལ་རིང་མཐའ་
བྱེད་དགོས་ཤིང་ད་ལྟ་ཡང་རྒྱན་གཞོན་བར་མ་གང་ལ་འཆི་མ་ངེས་པར་སྤང་བའི་ཕྱིར་
དོ།

ישנם שלושה נימוקים להוכיח את העיקרון השני, שאין שום וודאות ליום שבו תמות.

הראשון שבהם הוא ההגיייה שכאן, ביבשת דזמבו¹¹, משך החיים אינו קבוע. אם נסתכל בהרחבה, הרי שביבשת "קול נורא" משך החיים קבוע. ולמרות שבשאר היבשות משך החיים אינו קבוע, ישנם מקרים רבים שבהם אורך חיים מסוים הוא הנורמה.

אלא שלא זה המקרה כאן, ביבשת דזמבו. ישנם זמנים, בראשיתו של עולם, שבהם אנשים חיים מספר "לא ישוער" של שנים. אך בסופו של דבר מגיע הזמן שבו אורך החיים המקסימאלי הוא רק עשר שנים. אפילו בימינו אלה אנו יכולים לראות במו עינינו עד כמה אין משכי החיים קבועים, והמוות פוקד את הזקנים, ואת הצעירים, ואת אלה שבאמצע, באופן אקראי.

དེ་ལྟར་ཡང་མཚོན་ལས། འདི་ན་མ་ངེས་ཐ་མར་ནི། ལོ་བཅུ་དང་པོ་དཔག་ཏུ་མེད།
ཅེས་དང་། ཚོམས་ལས། ལྔ་ཉོ་སྐྱེ་བོ་མང་མཐོང་བ། ལྔ་ཉོ་བ་ཅིག་མཐོང་མི་
འགྱུར། ལྔ་ཉོ་སྐྱེ་བོ་མང་མཐོང་བ། ལྔ་ཉོ་བ་ཅིག་མཐོང་མི་འགྱུར། ཞེས་དང་།
སྐྱིས་པ་བྱུང་མེད་མང་པོ་དང་། ཉར་ལ་བབ་པ་འང་འཆི་འགྱུར་ན། ཉེ་ལ་མི་འདི་
གཞོན་ཞེས་ཏེ། གསོན་པའི་གདོང་བོད་ཅི་ཞེས་ཡོད། ལ་ཅིག་མང་ལ་དུ་འཆི་བར་
འགྱུར། ཉེ་བཞིན་ལ་ཅིག་བཙས་པའི་སར། ཉེ་བཞིན་ལ་ཅིག་གོག་ཙམ་ན། ཉེ་
བཞིན་ལ་ཅིག་ཡོངས་རྒྱུག་ན། ལ་ལ་རྒྱན་དང་ལ་ལ་གཞོན། ལ་ལ་དར་ལ་བབ་
པའི་མི། ཉེ་མ་གྲིས་རབ་ཏུ་འགོ་འགྱུར་ཏེ། འབྲས་བུ་སྒྲིན་པ་རྣུང་བ་བཞིན། ཞེས་
གསུངས་ཏེ། ལྷ་མའམ་གོགས་ལ་སོགས་པ་ཚེའི་མཐར་མ་ཕྱིན་པར་སྒོ་བྱར་དུ་ཕྱི་དང་
ནང་གི་འཆི་རྒྱན་གྲིས་བསམ་པ་མ་ཚོགས་པར་ཤི་བ་མཐོང་ངམ་ཐོས་པ་རྣམས་ཡིད་ལ་
བྱས་ལ། བདག་ཀྱང་ངེས་པར་དེ་ལྟ་བུའི་ཚོས་ཅན་ལོ་སྤྲོ་བ་དུ་ཡང་དང་ཡང་དུ་
བསམས་ལ་འཆི་བའི་སྒོ་ཅི་སྐྱེ་བུའོ།

¹¹ על פי הספר העתיק אוצר החכמה הגבוהה, יש ביקום הקוסמי שלנו ארבע יבשות עיקריות, ויבשת דזמבו, שבה אנו חיים, מתאפיינת בין השאר בכך שאורך החיים בה אינו קבוע.

וכך נאמר באוצר החוכמה הגבוהה¹²:

כאן – בלתי מוגדר; בסוף – עשר שנים;
בראשית'לא ישוע'.

והאנתולוגיה אומרת אף היא:

בבוקר עמדו כאן המון אנשים;
עם ערב היו כמה חסרים.
בערב עמדו כאן המון אנשים;
עם בוקר היו כמה חסרים.

וגם נאמר שם:

אנו רואים גברים שמתים, וכן נשים שמתות,
אנו רואים כאלו המתים כשיא בריאותם;
אז איך זה תוכל להצביע על איש ולומר:
הוא עוד צעיר, בוודאי שיחיה.

יש המתים ברחם אמם,
יש המתים בעת לידתם,
יש המתים בעודם רגועים,
ויש המתים במרוצתם.

יש ביניהם צעירים וזקנים,
יש חזקים ויש בינוניים,
הם הולכים וצונחים בזרם תמידי,
כפרי הבשל הנופל מן העץ.

חשוב על לאמות גדולים שאתה מכיר, או ידידים, מי שלא יהיה – אנשים שאתה מכיר, או ששמעת עליהם מאחרים – אשר מתו בטרם זמנם. דבר מה חיצוני, או דבר מה פנימי בא פתאום ושם קץ לחייהם, בטרם היה סיפק בידם להגשים את כל שקיוו בליבם.

חייב אתה לחשוב בליבך: "ברגע זה אני נמצא בדיוק באותו המצב שבו היו הם ברגע מותם..." נסה להרהר באמת זו חזור והרהר; נסה כמיטב יכולתך להשיג מודעות זו למותך.

¹² זהו הכתב העתיק Abhidharma Kosha

དེ་ལྟར་ཡང་འདས་ཆེན་ལས། འཆི་བའི་འདུ་ཤེས་ནི་སྲོག་འདི་རྟག་ཏུ་དབྱ་སྤང་བ་
དུ་མས་བསྐྱོར་ཏེ་སྐད་ཅིག་དེ་དེར་ཉམས་པར་བྱེད་གྱི་འཕེལ་པར་བྱེད་པ་ནི་གང་ཡང་
མེད་དོ། །ཞེས་དང་།

הסוּטְרָה שֶׁל הַגִּירוּוָנָה הַגְּדוּלָה אומרת אף היא:

וישנה גם התפיסה של המוות:
ראה את חייך ניצבים שם מנגד,
מוקפים כל העת על ידי
המון של אויבים שטופים בשנאה,
והחיים אozלים מרגע לרגע,
ואין שום תקווה לעולם
להחזיר את אשר אבד.

རིན་ཆེན་འབྲེང་བ་ལས་ཀྱང་། འཆི་བདག་རྒྱུན་གྱི་ནང་གནས་པ། རླུང་དམར་ནང་
འདུག་མར་མེ་བཞིན། ཞེས་དང་། བཤེས་སྤྱིངས་ལས་ཀྱང་། ཆོ་ནི་བཞོན་མང་རླུང་
གིས་བཏབ་པ་ཡི། །རྩ་ཡི་རྩ་བུར་བས་ཀྱང་མི་རྟག་ན། །དབུགས་རྩུབ་དབུགས་
འབྱུང་གཉིད་གྱིས་ལོག་པ་ལས། །སད་ཁོམ་གང་ལགས་དེ་ནི་ངོ་མཚར་ཆེ། ཞེས་
དང་།

ומחרוזת אבני החן¹³ אומרת אף היא:

מכשיריו של שר המוות
הם העולם שסביבנו;
חיינו כמוהם כנרות
ניצבים בלב סערה.

והמכתב לידיד¹⁴ מזכיר:

חיינו מלאי סכנה, ופגיעים עוד יותר
מבועה של מים הנסחפת ברוח.
אף העובדה שאנו זוכים
לנשוף לאחר שאיפה,
או לקום לאחר שנת הליל,
היא עצמה נס גדול ומופלא.

¹³ זהו ספרו הנודע של נגרג'וּנָה, של עצות למלך.
¹⁴ אף זה ספר ידוע של נגרג'וּנָה המכיל עצות לידידו המלך.

བཞི་བརྒྱ་པ་ལས་ཀྱང་། རུས་པ་མེད་པས་འགྲུང་གུན་ལ། །ཚོགས་པ་ཞེས་བྱ་སྐྱི
འགྲུང་ཏེ། །འགལ་བ་རྣམས་ལ་བདེའོ་ཞེས། །རྣམ་པ་གུན་ཏུ་འང་མི་རིགས་སོ།
།ཞེས་གསུངས་སོ།

והארבע מאות שב ואומר:

לבדם אין בכוחם אותנו ליצור ;
רק כקבוצה יכולים היסודות לפעול.
ועל כן תהיה זו טעות אם נחשוב
שמלחמה פנימית זו יכולה אי פעם
להרגיש טוב.

།སྐྱིགས་མ་ལུ་ཤིན་ཏུ་བདོ་བའི་དུས་ཡིན་པས་ཚེ་རིང་དུ་གནས་པའི་ལས་བཟང་བོ་མཐུ
ཚེན་བསགས་པ་ཆེས་ཤིན་ཏུ་ཉུང་བ་དང་། །ཁ་ཟས་ལ་སོགས་པའི་སྐྱོན་རྣམས་ཀྱང་
མཐུ་ཚུང་བས་ནད་འཛོམས་པའི་སྣོབས་ཚུང་ཞིང་། །ལོངས་སྤྱད་པ་རྣམས་ཀྱང་བདེ་
བར་ཉུ་ནས་ལུས་ཀྱི་འགྲུང་བ་ཆེན་པོ་རྣམས་རྒྱས་པར་འགྲུང་བའི་མཐུ་བྱི་བས་བདེ་
བར་འཇུ་དཀའ་ཞིང་ཉུ་བས་ཀྱང་ཕན་འདོགས་པ་ཚུང་བ་དང་། །ཚོགས་ཀྱི་བསགས་
རྒྱབ་ཚུང་ཞིང་ཉེས་སྦྱོད་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས་བཞུས་བཟོད་ལ་སོགས་པ་ཡང་མཐུ་ཚུང་བར་
སོང་ནས་ཚེ་བསྐྱིང་བ་སོགས་ཤིན་ཏུ་དཀའོ།

בימים אלו כעת שבהם התפשטו חמשת הניוונים במידה כה מרובה, קשה ביותר למצוא מי שמסוגל לצבור קארמה טובה בעוצמה הדרושה לייצר חיים מאד ארוכים. אין למזון ולרפואות השונות הרבה כוח, ואין במ הכוח הרב הנחוץ לעצור מחלה.

פוחתת יכולתו הכללית של הגוף לפרק בקלות את הדברים שאנו אוכלים ושותים, כך שהיסודות הגדולים בגופנו יהיו היטב מוזנים, וגם כאשר אלו מעוכלים - תועלתם לגופנו מוגבלת.

וישנה בעיה נוספת, והיא נגרמת על ידי העובדה שאיננו מסוגלים לצבור כי אם כמויות מזעריות של אנרגיה קארמית טובה, ובו בזמן אנו מבצעים כמויות עצומות של מעשים רעים. אלו מקטינים בהרבה מכוחם של תרגולים כגון שינון של מנטרות, ועל כן קשה ביותר השימוש בתרגולים מעין אלו לצורך הארכת החיים וכו'.

།གསོན་རྒྱན་རྣམས་ཀྱང་འཆི་རྒྱན་དུ་མ་གྱུར་པ་མེད་དེ། མི་འཆི་བའི་ཕྱིར་དུ་ནི་བཟའ་
 བཏུང་དང་གནས་ཁང་དང་གོ་གསུམ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ཚོ་ལ་ལ། དེ་དག་ཀྱང་བཟའ་
 བཏུང་ཉ་ཅང་མངས་པ་དང་ཉ་ཅང་ཉུངས་པ་དང་མི་འཕྲོད་པ་འོངས་སྐྱུད་པ་སོགས་
 དང་། གནས་ཁང་རྗེ་བ་པ་དང་མཇེའ་བོས་བསྐྱུས་པ་ལ་སོགས་པའི་སྒོ་ནས་འཆི་བའི་
 རྒྱན་དུ་འགྱུར་བས་ན་འཆི་བའི་རྒྱན་དུ་མ་སོང་བའི་གསོན་པའི་རྒྱན་མི་སྤྱང་ངོ།

מעבר לזה ישנה העובדה שאין אפילו דבר אחד שמתפקד לקיים אותנו, שאיננו יכול להפוך למשהו שהורג אותנו. אנו מבליים את ימינו בחיפוש אחר מאכל ומשקה, או מקום בו נשהה, או ידידים וכו', מתוך כוונה שאלו יעזרו לנו שלא נמות. אלא שכל אחד מאלו יכול במקום זה להפוך למשהו שהורג אותנו. אם נאכל או נשתה יתר על המידה, או מעט מידי, או שנבלע משהו שאיננו נקי וכו', הרי שזה יכול להרוג אותנו. הבית עלול להתמוטט עלינו, וידידינו עלולים לבגוד בנו, וכל אלו עלולים, בסופו של דבר, להובילנו אל מותנו. למעשה לא תוכל למצוא אפילו דבר אחד ויחיד שאמור לקיים אותך, ושאיןנו יכול גם להרגך.

།གཞན་ཡང་གསོན་པ་ཉིད་འཆི་བའི་དོན་དུ་ལྷགས་པ་ཡིན་པས། གསོན་པའི་རྒྱན་
 མང་ཡང་དེ་ལ་ཡིད་བརྟན་དུ་མི་རུང་སྟེ། རིན་ཆེན་གྲང་བ་ལས། འཆི་བའི་རྒྱན་ནི་
 མང་བ་སྟེ། །གསོན་པ་ཡི་ནི་ཉུང་ཟད་ཅིག །དེ་དག་རྣམས་ཀྱང་འཆི་བའི་ཡང་།
 །དེ་བས་རྟག་དུ་ཚོས་མཛོད་ཅིག །ཅིས་གསུངས་སོ།

יתרה מכך: החיים עצמם מכוונים אל המוות; גם אילו היו דברים נוספים שתפקידם היה לקיימנו, היה לנו קשה לשים בהם את מבטחנו. וכך נאמר במחרוזת אבני החן:

רבים הדברים שאותנו הורגים;
 מעטים ונדירים הדברים שאותנו מקיימים,
 וגם הם פועלים להרגנו.
 ועל כן אנו חייבים לתרגל
 את הדהרמה ככל יכולתנו.

|ལུས་ཤིན་ཏུ་ཉམ་ཚུང་བས་ན། རྣམ་འཆི་ངེས་མེད་བསམ་པ་ནི། ལུས་རྩའི་དབྱ་བ་
ལྟར་ཤིན་ཏུ་ཉམ་ཚུང་བས་ན་གཞོན་པ་ཆེན་པོ་མི་དགོས་པར་ཆོར་མ་རྩུབ་པ་ལྟ་བུའི་
གཞོན་པ་ལ་སྣང་བཏགས་ནས་ཀྱང་སྲོག་འཇིག་པར་འགྱུར་བས་ན། འཆི་སྐྱེན་ཐམས་
ཅད་ཀྱིས་གཞོམ་པར་ཡང་ཤིན་ཏུ་སྣ་བ་ཡིན་ཏེ། བཤེས་སྤྱིངས་ལས། ས་དང་ལྗུན་པོ་
རྒྱ་མཚོ་ཉི་མ་བདུན། |འབར་བས་བསྐྱེགས་པའི་ལུས་ཅན་འདི་དག་ཀྱང་། |ཐལ་བ་
ཡང་ནི་ལུས་པར་མི་འགྱུར་ན། |ཤིན་ཏུ་ཉམ་ཚུང་མི་ལྟ་སྣོས་ཅི་འཚལ། |ཞེས་
གསུངས་སོ།

ההגיייה הבאה היא על כך שאין כל וודאות במועד מותנו, משום שהגנו שלנו מאד שברירי.

ואמנם גופנו עדין ושברירי ביותר, כמו בועה, ולא נחוצה פציעה גדולה להרוס את כוח החיים שבנו: אפילו דבר פעוט כמו דקירה של קוץ, באם לא נטפל בה, עלולה להרגנו. הנקודה היא שאף אחד מן הגורמים המסוגלים להרגנו אינו צריך להתאמץ במיוחד כדי לעשות זאת.

והמכתב לידיד גם אומר:

מבנים עצומים כמו האדמה עצמה,
וההר שבמרכז העולם,
וכן הימים, כולם נשרפים
בשעה שעולות שבע השמשות,
ואפילו אבק לא נותר.
אז מה יש בכלל לדבר
על אותו דבר שברירי שנקרא האדם?

|དེ་ལྟར་བསམས་པའི་མཐར་འཁི་བདག་གིས་ལུས་སྲོག་ནམ་འཇོམས་ངེས་པ་མི་སྐྱད་
བས་ལོང་ཡོད་མི་བྱ་བར་ད་ལྟ་ཉིད་ནས་ཚོས་བྱ་བར་ཐག་གཅོད་པའི་ཞེ་དམ་མང་དུ་བྱ་
སྟེ། ཀུ་ནི་ཀའི་སྒྲིངས་ཡིག་ལས། འཁི་བདག་སྲུ་དང་མི་བཤེས་པ། སློབ་ཕྱོད་དག་ཏུ་
འབབ་འབྱུང་བས། །སང་དག་བྱ་ཞེས་མ་གཞིས་པར། །དམ་པའི་ཚོས་ལ་བསྐྱུར་ཉི་
མཛོད། །འདི་སང་དེང་ནི་འདི་བྱ་ཞེས། །བྱ་བ་མི་ལ་བཟང་པོ་མིན། །ནམ་ཞིག་སྲོད་
ནི་མིད་འབྱུང་བའི། །སང་དེ་གདོན་མི་བྱ་བར་འོང། །ཞེས་དང།

בשעה שתבצע הגייה זו עד תומה, תראה בבירור שאין כלל שום ודאות מתי יחליט שר המוות לבוא ולהרוס את גופך וחייך. אזי תיווכח שלא נותר לך שום זמן; ואז חייב אתה לנדור לעצמך בכל הרצינות, חייב אתה להחליט לתרגל את הדהרמה כאן ועכשיו.

והאיגרת של קניקה אומרת:

השר של המוות איננו נושא פנים לאיש;
בשעה שיכה, הוא מכה בחטף.
לעולם אל תאמר: "אעשה זאת מח";
במקום זאת תרגל את הדהרמה מייד.

לעולם אין זה רצוי לאדם
לומר: "אעשה זאת מח";
המחר שבו לא תהיה כאן יותר,
ללא כל ספק מתקרב.

ནལ་འབྱོར་གྱི་དབང་ཕུག་གྲིང་ག་ཏེ་མི་ཉ་ཞུ་ནན་ཏེས་ཀྱང་། ས་བདག་ཇི་ལྟར་
གཡར་པོའི་ལུས། །ནད་མིད་སྐྱད་མིད་བདེར་གནས་པ། །དེ་ཉིད་ཚེ་ན་སྒྲིང་པོ་སྒྲང་།
།ན་འཁི་སྐྱད་པས་འཇིགས་མིད་བསྟེ། །གང་ཚེ་ན་གས་སྐྱད་སོགས་ན། །དེ་ཡང་དེ་
ཚེ་ཅི་བགྱིར་མཚིས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །ཚུ་བ་གསུམ་ལས་ཀྱང་གལ་ཆེ་
ཤོས་ནམ་འཁི་ངེས་མིད་བསམས་ནས་སློབ་སྦྱོར་བ་འདི་ཉིད་ཡིན་པས་འབད་པར་
བྱོ།

והנסיך האדיר של המתרגלים שרכשו תובנה, שָׁרִי גֵ'טְטֶה מִיִּטְרֶה אַנְנֶה, ׀ הוא אמר:

שר הרוחות ייטול גוף זה ששכרת,
בריא, מלא און, שבע רצון,
וברגע ההוא את לבו הוא יקרע.

כעת תשב, לא מוטרד ממוות, מחלה,
דעיכה וכו', אך עם בוא היום
פנים אל פנים לפגשם,
או אז לא תדע נפשך.

מבין שלושת העקרונות, עקרון זה, ההגייני על כך שאין כל ודאות מתי תמות, הוא החשוב ביותר. ומאחר שמחשבה זו כל כך חיונית, חייב אתה לעשות כמיטב יכולתך לתת לה לגדול בתוכך.

38

עם בוא מותך, אין דבר מלבד הדהרמה שיכול לבוא לעזרתך

། བསྐྱུལ་པ་འཆི་བའི་ཚེ་ཚས་མ་བཏོགས་པ་བཞུན་བཅང་གིས་ཀྱང་མི་ཕན་པ་བསམ་པ་
བསྐྱུལ་ནི། དེ་ལྟར་འཇིག་རྟེན་པ་རོལ་དུ་འགྲོ་དགོས་པར་མཐོང་བ་ན། དེའི་ཚེ་བཞུན་
ནས་བཤེས་ཇི་ལྟར་བརྟེ་ཞིང་བཅུང་བ་ཆེ་བས་མཐའ་བསྐྱོར་ཡང་བཅུག་ཀྱང་འཁྲིད་ས་
མེད། ཡིད་དུ་འོང་བའི་རྣམ་གྱི་ཕུང་པོ་ཇི་སྟེ་ཡོད་ཀྱང་རྩལ་ཕྱན་ཅམ་ཞིག་ཀྱང་
འབྲིར་དུ་མེད་དེ། ལྷན་ཅིག་སྐྱིས་པའི་ཤ་རུས་ཀྱང་འདོར་ན་བཞུན་ལྟ་ཅི་སྟོས།

לבסוף נביא את שלושת הנימוקים העומדים מאחורי העיקרון השלישי, והוא שעם בוא מותך, דבר מלבד דהרמה לא יבוא לעזרתך, אפילו לא טיפ-טיפה.

ראינו כבר שנהיה כפויים לעבור אל חיינו הבאים. וכשיבוא אותו יום ייתכן שתהיו מוקפים על ידי ידידים וקרובים, על ידי אנשים שאתכם אוהבים ואשר ליבם נקרע לגזרים, אלא שאין אפילו אחד ביניהם שאותו תוכלו לקחת עמכם. וייתכן שתהיו אתם הבעלים של מצבור גדול ונפלא של עושר, ואף במידה שקשה לשער, אלא שאינכם יכולים לשאת עמכם ולו פרודה יחידה מכל זה. ועם מותכם תאלצו לוותר אפילו על כל עצם וגם על בשרכם, המהווים חלק מישותכם; מגוחך הוא לחשוב באותה העת שתוכלו לשמור כל דבר אחר.

དེས་ན་ཚེ་འདིའི་སྐྱུན་སྐྱུམ་ཚོགས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཀྱང་བདག་འདོད་ལ། བདག་
 གིས་ཀྱང་འདི་དག་དོར་ནས་འཇིག་རྟེན་གཞན་དུ་འགྲོ་བ་ཞིག་ངེས་པར་འོང་། དེ་
 ཡང་དེ་རིང་འོང་སྐྱུམ་དུ་བསམས་ལ། དེའི་དུས་སྐུ་ནི་ཚོས་འབའ་ཞིག་སྐྱབས་དང་
 མགོན་དང་དཔུང་གཉིན་དུ་འགྱུར་ཚུལ་བསམ་པར་བྱ་སྟེ། ཀ་ནི་ཀའི་སྤྲིངས་ཡིག་
 ལས། རྣམ་སྤྲིན་འབྲིན་པ་སྟོན་ལས་ཀྱིས། །སྟོན་ནི་ཡོངས་སུ་བཏང་གྱུར་པ།
 །གསར་པའི་ལས་དང་རྗེས་འབྲེལ་ཞིང་། །འཚི་བདག་གིས་ནི་དྲངས་པ་ན། །དགོ་
 དང་སྤྲིག་པ་མ་གཏོགས་པར། །འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་ཕྱིར་ལོག་ནས། །འགའ་ཡང་
 །སྟོན་རྗེས་མི་འབྲང་བར། །མ་སྟོན་པར་མཛོད་ལ་ལེགས་པར་སྟོན། །ཅིས་པ་དང་།

נוכל אם כן לקום ולומר שכל דבר טוב בחיים ישלח אותנו לדרכנו, ואנו נשלח אותם לדרכם, ונעבור לחיים
 הבאים: כל זה פשוט לגמרי ודאי.

חייב אתה להרהר כיצד כל זה בא וקורה לך ממש ביום זה, וחייב אתה להרהר כיצד, כשהרגע יבוא, הדהרמה
 בלבד יכולה להוות מקלט ומגן, ידידך המיטיב והיחיד.

והאיגרת של קניקה אומרת:

הקארמה תבשיל וכל מעשיך מן העבר
 אותך נוטשים ומותירים לבדך.
 מונע כעת על ידי קארמה חדשה
 אתה נדחף קדימה על ידי השר של המוות.

כל מי שהכרת אי פעם נותר מאחור,
 ורק הטוב או הרע שעשית יבוא עמך.
 אנא הבן זאת, ועשה אך ורק מה שטוב.

།བྱིེ་ག་ཏ་མི་ཏུས་ཀྱང་། །ལྷ་གཅིག་ཇི་ལྟར་ཁྱོད་འབྱོར་ཀྱང་། །གཤེགས་ནས་འཇིག་
 ཏེན་གཞན་བཞུད་ཚེ། །སྤྲུང་མ་ཐང་ལ་དགས་བཅོམ་ལྟར། །གཅིག་ཕུ་སྤུས་མིང་
 བཅུན་མོ་མིན། །ན་བཟའ་མ་མཆིས་བཤེས་མ་མཆིས། །རྒྱལ་སྲིད་མ་མཆིས་ཁབ་མ་
 མཆིས། །དབག་མིང་མཐུ་དཔུང་མངའ་ལགས་ཀྱང་། །གཟིགས་སུ་མ་མཆིས་
 གསན་མ་མཆིས། །གཅིག་ཅམ་ཉིད་ཅིག་ཕྱི་ཐག་གིས། །ཇིས་སུ་འབྲང་བའང་མི་
 མངའ་འོ། །མདོར་ན་ཉིད་ཀྱི་མཚན་ཅམ་ཡང་། །དེ་ཚེ་མིང་ན་གཞན་ཅི་སྟོོས། །ཞེས་
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

וכך מתאר זאת שְׁרִי ג'הֶטְרָה מִיְטְרָה:

אין זה משנה ברגע מותך
 כמה רב עושרך, הוד מעלתך,
 עת תגלוש לעולם שמעבר,
 הרי זה כמו לעמוד חשוף
 במדבר הריק, לבדך –

לבד, בלי נסיך ומלכה,
 ללא שום פיסת בגד על גופך,
 בלי ידיד, ובלי ממלכה,
 ללא שום ארץ בכלל;
 בודד, יחיד, בלי אף משרת
 הנמצא בטווח ידך.

אם נאמר בפשטות,
 כיצד זה תוכל לקוות לישועה
 בארץ שבה אינך הבעלים
 אפילו לשם שייחסת לעצמך?

།དེ་ལྟར་དལ་བ་དོན་ཆེ་ཞིང་ཤིན་ཏུ་རྩིད་དཀའ་བ་དང་རྩིད་པར་དཀའ་ཡང་ཤིན་ཏུ་
 འཇིག་སྐྱབ་བའི་འཆི་བ་དྲན་པ་བསམས་ནས། འཇིག་རྟེན་གྱི་མ་པན་ཆད་ཀྱི་གཏན་བདེ་
 ཞིག་སྐྱབ་པར་མི་བྱེད་ན། མ་ཤི་ཚུན་ཚོད་ཀྱི་བདེ་བ་བསྐྱབ་པ་དང་སྤྱད་བསྐྱུལ་སེལ་བ་
 ལ་ནི་མི་བས་དུད་འགྲོ་རྒྱབས་ཆེ་བ་ཡོད་པས་ན་དེ་དག་ལས་བྱུང་ཞུགས་པའི་སྦྱོང་པ་
 ཞིག་དགོས་ཏེ། གཞན་དུ་ན་བདེ་འགྲོའི་རྟེན་རྩིད་ཀྱང་མ་རྩིད་པ་དང་འབྲུ་མེ། སྦྱོང་
 འཇུག་ལས། སྤྱད་པ་གྱིས་བསྐྱབས་ན་འང་མི་དགོན་པའི། །མཚན་ལྗང་གང་ཡིན་དེ་
 དོན་དུ། །དལ་འབྱོར་ཕུན་ཚོགས་རྩིད་དཀའ་འདི། །ལས་གྱིས་མནར་བ་རྣམས་གྱིས་
 བཅོམ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ།

ככה, אם כן, חייב אתה להרהר על המודעות למותך: הפנאי הרוחני העומד כעת לרשותך הוא יקר מציאות ככל
 האפשר; קשה עד מאד למציאה; ומלבד היותו כה קשה למצוא, גם כל כך קל לאבדו!
 והיה אם לא נשכיל אפילו לנסות להשיג את אותו הדבר אשר תועלתו היא אולטימטיבית, לחיים הבאים ומעבר;
 נניח שבמקום זה נבלה כל זמננו, מרגע זה ועד יום מותנו, בנהייה אחר אותם הדברים שגורמים לנו להרגיש בטוב,
 ובהימנעות ממה שמכאיב -
 חיות פשוטות מצטיינות בכך יותר משאנו אי פעם נוכל; אנו חייבים לעסוק באיזה סוג של פעולה המבדילה אותנו
 מן הבהמה. שכן אחרת, השגת חיים בלידה גבוהה כפי שהשגנו עכשיו, כמוה כאילו שלא השגנו אותם כלל.
 וכך נאמר במדריך לחיי לוחם הרוח:

ישנם הישגים שאינם חשובים,
 ושאלו לפרה אינם כה קשים.
 ויש אלו אשר מקארמה סובלים
 ומבזבזים משאבים כל כך נפלאים
 שהושגו בעמל – על אותו הדבר.

לכל הדברים שנוצרו מסיבות
יש טבע בסיסי לעולם להשתנות,
ותמצא שיכול אתה לפתח
סוג מסוים של גישות,
שאולי האמנת כבלתי אפשרי
אפילו במאה שנים.

།། མ་བལ་དམིགས་པ་སྣོ་བར་ལྷུ་ཅ་ན་སྣ་མ་སྣོར་སྐད། འཕྲོ་ནས་ལྷུ་ཅ་ན་འཕྲོ་
ཡི་མ་ཐོད་པ་ཞེས་གསུང་ལོ། །དེ་ལྟར་ན་སྣོ་སྣོ་ལྷོ་གས་ན་སྣར་བཤད་པ་བཞིན་བསྣོ་
ཞིང་། མ་ལྷོ་གས་ན་ཚ་བ་གསུམ་ལ་རྒྱུ་མཚན་དགུ་ཇི་ལྟར་འཚམ་པ་རེ་བརྩུང་ལ།
གསོད་སར་འབྲིད་པ་ལ་རྒྱན་བཏགས་པ་ལྟར་ཆེ་འདིའི་བྱ་བ་རྣམས་ལས་ཡིད་མ་ལོག་
གི་བར་དུ་ཡང་དང་ཡང་དུ་བསྣོ་མ་པར་བྱའོ། །ལའོས་གཉིན་བསྟེན་པ་དང་དལ་འབྱོར་
དང་མི་ཉལ་པའི་སྣོར་རྣམས་གསུང་རབ་དགོངས་འབྲེལ་དང་བཅས་པ་ག་ན་འདུག་
ཀྱང་སྐབས་དེ་དང་དེའི་ཉམས་ལེན་དུ་འོས་པར་བྱས་ནས་བསྐྱུངས་ན་རྒྱལ་བའི་
དགོངས་པ་རྣམས་བདེ་སྲུག་ཏུ་ཆེད་པར་འབྱུང་ཏེ་སྐབས་གཞན་དུ་འང་དེ་ལྟར་འོས་
པར་བྱའོ།

כמו כן מסופר שכאשר בא תלמיד ושאל את קמווה האם יוכל לעבור לנושא הבא, היה הוא עונה "המשך לתרגל בנושא הישן". כששאל: האם אוכל לסיים את הישן, היה הוא אומר: "אין סיום לישן". כך שאם יש ביכולתך, עשה את המדיטציה כפי שתיארת לי. ואם תמצא שאתה מתקשה, נסה לשמור בתודעתך, ככל שתוכל, את תשעת הנימוקים לשלושת העקרונות, ככול שתוכל.

שוב ושוב מדוט על מותך, עד שתשיג סלידה גמורה מכל מעשי העולם; עד שתוכל לראותם כמו תכשיטים יפים אשר מוצעים לאדם הנגרר אל גרדום התלייה.

הנושאים של כיצד לשרת את המדריך הרוחני, ההזדמנות הרוחנית והפנאי שבחיים אלו שכאן, והארעיות של קיומנו – כל אלו מצויים בדיבור הנשגב, בלימוד של הבודהה, ובביאורים אודותיו. חייב אתה להבין שאלו הן הנחיות שיש ליישמן בכל זמן, ועל כן עליך לפעול לאורן בכל צעד ושעל.

אם כך תעשה, תהיה מסוגל לקלוט את כוונתם האמיתית של כל הבודהות המנצחים בקלות מרובה. ועצה זו יש ליישם גם לכל חלק אחר של הטקסט.



קורס ACI מס' 17: הרעיונות העיקריים של הבודהיזם, חלק ב'

מקראה שביעית: אורח החיים האתי, חלק ראשון

1

אורח החיים האתי מעצים אותך לתרגל מדיטציה ולרכוש חוכמה

מקראה זו מכילה את הטקסט המלא של אגרת ששלח ג'ה צונגקפה לנונג דרקפה לכבוד טכס מתן נדרים של הנזירים הראשונים מגיאלרונג. החכם נוונג דרקפה, הידוע גם בשם הנזיר מצקו (הנזיר משושלת המלכים של צ'קו), היה אחד מתלמידיו הקרובים ביותר של ג'ה צונגקפה. לאחר שסיים לאמנו בדהרמה, שלח אותו ג'ה צונגקפה לאזור מרוחק במזרח טיבט, ונתן לו משימה להקים מנזרים ולאמן נזירים בודהיסטים.

ההתכתבות בין המורה ותלמידו המרוחק כוללת כמה דוגמאות קלסיות לחשיבה בודהיסטית, כגון התפקיד של חיים אתיים בפיתוח היכולת למדוט ולראות ריקות. מכתב אחר ששלח ג'ה צונגקפה לנוונג דרקפה בתקופה זו מכיל את היצירה המפורסמת 'שלוש הדרכים העיקריות', אשר יחד עם הפרשנות של פבונגקה רינפוצ'ה תורגמה לספר 'דרכים עיקריות בבודהיזם'. ההקדמה לספר זה כוללת פרטים נוספים על חייו של נוונג דרקפה, וקשריו הקרובים לג'ה צונגקפה. הגרסה של המכתב שתורגמה כאן הכילה שגיאות דפוס רבות, שתוקנו על ידי המתרגם לאנגלית, גשה מיכאל רואץ'.

སྐྱེ་དགུ་རྣམས་ཀྱི་ཕན་བདེའི་གཏིར།

སྐྱེལ་བ་རྣམས་ཀྱི་དམ་པའི་ཚོས།

ཡོངས་སུ་འཛིན་ལ་མ་ཞུམ་པ།

འབྲེལ་རིང་དུ་སྐྱེལ་གྱུར་ཅིག །

הדהרמה הנאצלת של המנצח
היא מכרה הזהב של אושר לכול,
ואתה בני הנך מגינה האמיץ
תפילתי שתאריך ימים ושנים!

།སློབ་ལྷན་སྲོད་ཀྱིས་བྱུང་བསྐྱེད་ཉི་མའི་འོད།
།གང་དང་བྲལ་བའི་མཐའ་འཁོབ་སྐྱེད་སྲིང་དུ།
།སྐྱུང་བའི་བརྟུལ་ཞུགས་དྲི་མེད་འཇིག་པ་ཡི།
།འགྲུའི་སྐྱས་ཀྱིས་གང་བར་བྱས་ཞེས་གྲགས།

בני החכם, גונב לאזני שהבאת
את אור תורתו של רב הסגולות
לארץ אפלה ורחוקה, ומלאת אותה בנסיכים
של בודהות מלכים, המתרגלים במאמץ ובטוהר.

།ཚུལ་དེ་གསལ་བར་བྱེད་པའི་འཕྲིན་ཡིག་ནི།
།དོན་བཟང་ཚོགས་འབྲུ་བཟང་པོ་སྐྱེས་དང་བཅས།
།ཉིད་ཀྱི་དྲིན་གྱིས་བྲིས་ནས་མངོན་བྱུང་བ།
།འགའ་ཡིས་བདག་གི་གས་དུ་སྲིན་པར་བྱས།

אגרת המודיעה לי בשורות אלו
מחשבות נפלאות במילים-כוכבים,
הגיעה אלי בזכות חסדך, על ידי אחרים
אשר שוחררו מחיי ביתם.

།དེ་ཚེ་བདག་ཡིད་ཤིང་བལ་ནི།
།ཉིད་ཀྱི་ཀུན་སྲོད་སྲོན་མེད་པའི།
།དྲི་ཡི་བཞེན་པས་དབང་བྱས་པས།
།སྲོགས་དེར་ཀུན་དུ་སོང་བར་གྱུར།

וכאשר נגעה האגרת בידי,
הציתה רוחם של מעשיך הטהורים
את הפתיל של רוחי,
ונשאה מחשבותיי שם אליך.

།ལྷག་མཐོང་ཤེས་རབ་བསྐྱབ་པ་སྐྱེ་བ་ལ།
 །ཞི་གནས་ཉིང་འཇིན་དགོས་པའི་མིང་ཅམ་སྣང་།
 །འདི་ན་རྣམ་དག་ཉིང་འཇིན་སྐྱེ་བ་ལ།
 །ཚུལ་ཁྲིམས་བསྐྱབ་པ་དགོས་པའི་གཏམ་ཡང་རྒྱབ།

כדי להצליח באימון הנעלה של חוכמה, השקפה נשגבה,
 יש להתאמן תחילה בריכוז המושלם, של שלוה.
 רק בקושי ניתן לשמוע כיום ולו אף זכר לאמת זאת, ואף לא מילה
 על כך שריכוז טוב לא יושג בלי אימון מקדים בתורת המוסר.

།ཁས་ལིན་ཅམ་ལ་རབ་ཏུ་དཔའ་བ་ཡིས།
 །དམ་བཅས་རབ་ཏུ་འདོར་བ་པལ་བའི་པལ།
 །རང་གིས་ཅི་ཅམ་ཁས་ལིན་བྱས་པ་ཡི།
 །ཚུལ་ཁྲིམས་བསྐྱབ་པ་བརྩོན་པ་དམ་པའི་ཚུལ།

יש מי שמידת האומץ שיש בלבם דיה להתחייב לאימון הזה, אך מן השפה ולחוץ,
 ואחר כך הם זורקים את ההתחייבות כמו זבל – אלו הנם נקלים שבנקלים.
 דרכם של קדושים היא שונה, ולא יחסכו שום מאמץ
 לשמור בשלמות את נדרי המוסר שלהם הם התחייבו.

།དེ་ལྟར་མཐོང་ནས་ཉེས་པའི་སྒོ་གསུམ་ལ།
 །ཡང་དང་ཡང་དུ་ཉོག་པའི་ཤེས་བཞིན་དང་།
 །དྲན་དང་བག་ཡོད་ངོ་ཚ་ཞེས་ཡོད་ཀྱིས།
 །ལོག་པའི་ལམ་དུ་ཞུགས་པའི་དབང་པོའི་ཏ།
 །འབད་པས་འདུལ་བར་བྱེད་པ་དེ་ཡི་ཡིད།
 །དགོ་བའི་དམིགས་པ་གང་གང་འདོད་དེ་ལ།
 །དེ་ལྟ་དེ་ལྟར་རབ་ཏུ་གནས་པར་གྱུར།

དེ་ཕྱིར་ཚུལ་གླིང་མཁུ་ཉིང་འཇིག་རྒྱ་རུ་བཟུགས།

לאחר השגת התובנה הזאת יש לפתח דריכות ומודעות, לבדוק ללא הרף את מעשינו, דיבורנו, ומחשבותינו, לבל נשגה, וכן להיעזר בתחושות האכפתיות ושל מה שהולם, לרסן ככל יכולתנו את סוס החושים הפראי, ולנתב סוס זה למסלול שאיננו מוביל לטעות. שמירת תודעה באופן זה תאפשר להחזיקה בריכוז מושלם, מקובע על אובייקט רב חסד ככול שתבחר. ועל כן מומלצים חיי המוסר להשגת הריכוז המושלם.

།འཆལ་གླིང་མཁུ་ཉིང་འཇིག་རྒྱ་རུ་བཟུགས།
།དག་བའི་དམིགས་པ་རྣམས་ལས་མི་གཡོ་ན།
།དེ་ལ་བདག་མིད་དེ་ཉིད་རབ་དུ་གསལ།
།དྲངས་ཤིང་མི་གཡོའི་ཚུལ་ལྷ་གཟུགས་བཞིན།

תודעה שכזו היא פנויה לחלוטין מכל כתם של מוסר פגום, לעולם לא תופרע ואיננה סוטה מאובייקט טהור שתבחר, ולכן יכולה היא לראות בבהירות העדר של קיום עצמי, ריקות, בדיוק כבבואת הירח בראי של מים שקטים וצלולים כגביש.

2

גדרי החופש האישי

כאן יובא חלקו הראשון של 'השמש' שחובר על ידי החכם נגולצ'ו דהרמה בהדרה (1772-1851) כביאור לספר 'תמצית האוקיינוס של הווינאי', סיכום של לימודי הווינאיה שחובר על ידי ג'ה צונגקפה (1357-1419).

།གང་ལ་བཞིན་ན་བདེ་སྐྱབ་དུ།
།ཐར་པའི་གྲོང་དུ་བགྲོད་པའི་ཐབས།
།བདེ་གཤེགས་བསྟན་པའི་སྡིང་པོ་མཚོག།
།སོ་སོར་ཐར་ཅེས་གྲགས་པ་གང་།

ישנו בנמצא אותו הדבר
שאם תוכל להסתמך עליו
יביא הוא אותך בקלות
לקרייה של החופש.

לשד החיים של התורה
 של מי שלעונג הלכה,
 הלא הוא הדבר שנקרא
 "השחרור האישי".

ཞེས་པས་སྟོན་ལ། རྟོན་ནི། བསྟན་པའི་རྩ་བ་སོ་སོར་ཐར་པ་དང་དེ་བཟོན་གྱར་སྟོན་
 པའི་འདུལ་བ་གང་ལ་བརྟེན་ཅིང་སོ་ཐར་གྱི་སྟོན་པ་སྤངས་ནས་རྩལ་བཞིན་དུ་བསྟངས་
 ན་དཀའ་ལས་ཆེར་མེད་པར་བདེ་སྤྲུབ་དུ་མཐོ་རིས་དང་། ཐར་པ་དང་། ཐམས་ཅད་
 མཐུན་པའི་གྲོང་གྲིང་དུ་བགྲོད་པར་བྱེད་པའི་ཐེམ་སྐྱས་སམ་ཐབས། བདེ་བར་
 བཞུགས་པ་སངས་རྒྱུ་གྱི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་གནས་པའི་སྦྱིང་དང་སྦྱིང་པོ་མཚོག་དུ་
 གྱུར་པ། མཚན་སྟོན་པ་སྤངས་ནས་རྩལ་བཞིན་སྤང་མཁན་རྣམས་འཁོར་བ་ལས་
 ཐར་ཅིང་། དེ་ལས་ལྷོག་པ་རྣམས་མི་ཐར་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱི་སོ་སོར་ཐར་པའི་སྟོན་པ་
 ཞེས་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་ཞེས་པའོ།།

477 בטקסט המקור מתייחס לעצם השורש של תורת הבודהה, כלומר, לנדרי השחרור האישי ולספרים על
 הווינאיה, שנושאים הוא נדרים אלה. נניח שאתה מסתמך עליו: אתה לוקח על עצמך נדרים אלו ושומר עליהם
 היטב. זה, אם כך, מה שיביאך בקלות (ללא קשיים גדולים) לקרייה של העולמות העליונים, לחופש, ולידע
 כול. משהו זה הוא גם התמצית הנשגבה של תורת הבודהה (אלו שהלכו אל העונג), לשד החיים עצמו
 שמאפשר לתורה זו להמשיך להתקיים בעולמנו. דבר זה שנקרא נדרי השחרור האישי, נקרא כך כי אנשים אלו
 שלוקחים אותם על עצמם, ואז שומרים עליהם כיאות, יצליחו להימלט מגלגל הסבל, ואלו שאינם נוהגים כך,
 לא יוכלו לעשות זאת.

3

הנקודות העיקריות בלימוד על נדרי החופש האישיים

རྩོ་བོ་དང་ནི་རབ་དབྱེ་དང་།
 སོ་སོའི་ངོས་འཛིན་སྐྱོ་བའི་ཉེན།
 བཀོང་བའི་རྒྱ་དང་ཕན་ཡོན་ཏེ།
 རྣམ་པ་དུག་གིས་ཇི་བཞིན་བཤད།

בנאמנות אסבירם בשישה חלקים:
 טבעם הבסיסי, כיצד הם מתחלקים,
 תיאורם המפורט, מי יכול לקחתם,
 איך ניתן לאבדם, והתועלת שהם מביאים.

ཅེས་པས་སྟོན་ལ། དོན་ནི། གོང་དུ་སྟོམ་པའི་སོ་ཐར་གྱི་སྟོམ་པ་དེ་ནི་འདིར་སོ་ཐར་
 གྱི་སྟོམ་པའི་ངོ་བོ་དང་ནི། སོ་ཐར་གྱི་སྟོམ་པའི་རབ་དབྱེ་དང་། སོ་ཐར་རིས་བརྒྱད་གྱི་
 སྟོམ་པ་སོ་སོའི་ངོ་ས་འཛིན་དང་། སོ་ཐར་གྱི་སྟོམ་པ་སྐྱེ་བའི་རྟེན་དང་། སོ་ཐར་གྱི་
 སྟོམ་པ་གཏོང་བའི་རྒྱ་དང་། སོ་ཐར་གྱི་སྟོམ་པ་བསྐྱེད་ས་པའི་ཕན་ཡོན་ཏེ་དོན་ཚན་
 རྣམས་པ་དུག་གིས་ནི། རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་ཇི་ལྟར་བ་བཞིན་དུ་བཤད་པར་བྱའོ་ཞེས་
 པའོ།

ג'ה צונגקפה אומר שהיא יסביר את נדרי השחרור האישי, שאותם הוא רק הזכיר לפני כן, תוך נאמנות לכוונתם
 האמיתית של הבודדות המנצחים. הוא יעשה זאת בששה חלקים: טבעם הבסיסי, האופן בו הם מתחלקים
 לשמונה סוגים, תיאורם המפורט, מי יכול לקחתם, איך ניתן לאבדם, והתועלת שהם מביאים אם שומרים עליהם
 כיאות.

4

התמצית של נדרי החופש האישי

|ངེས་འབྱུང་བསམ་པས་རྒྱ་བྱས་ནས།
 |གཞན་གཞོན་གཞི་དང་བཅས་པ་ལས།
 |ལྲོག་པ་"

הלא הוא הימנעות מפגיעה בזולת
 ובסיסה, שמקורו בגישה של תפנית.

ཞེས་པས་སྟོན་ལ། དོན་ནི། གཞན་གྱི་ལང་མོ་དང་གཡམ་ལ་རྒྱ་གཅེས་པ་ཡིན་པར་
 འཁོར་བ་མཐའ་དག་ལ་ཞེན་པ་གཏོང་ནས་ལོག་སྟེ་ཡིད་ངེས་པར་འབྱུང་བའི་བསམ་
 པས་རྒྱ་བྱས་པ་སྟེ་ཀུན་ནས་བསྐྱེད་ས་ཏེ། ལྷ་མའི་སྐྱུན་སྣར་གཞན་ལ་གཞོན་པ་ལུས་
 དག་གི་མི་དགོ་བ་བདུན་དང་། བདུན་པོ་དེའི་གཞི་ཡིད་གྱི་མི་དགོ་བ་གསུམ་མམ་
 བཅས་པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་དང་བཅས་པ་ལས་ལྲོག་པར་ཁས་སྐྱེད་ས་ཤིང་དམ་བཅས་པའི་
 སྟོམ་པ་དེ་སོ་ཐར་གྱི་སྟོམ་པའི་ངོ་བོའི་ཞེས་པའོ།

כאן אומר ג'ה צונגקפה שהמחויבות לנדרים אלו צריכה שמקורה יהיה - כלומר עליה להיות מונעת ע"י -
 של תעוב עמוק של כול טפח של גלגל הסבל, והחלטה לפנות ממנו. אין לטול את הנדרים רק משום שאתה
 מחקה מישו או הולך בעקבות ההמון.

טבעם הבסיסי של הנדרים הוא כדלקמן: בנוכחות הלאמה שלך, אתה מסכים ונשבע להמנע מלהזיק לאחרים; אתה מסכים לרסן עצמך מבצוע שבעת המעשים הרעים של גוף ודבור אשר מטבעם הם שגויים, וכן להמנע מבטיס. המילה "בטיס" כאן מתייחסת או לשלושת המעשים הרעים המנטליים שמהווים בטיס לשבעה, וכן למעשים הרעים שנאסרו ע"י הבודהה הנעלה.

5

סוגים שונים של נדרים

|བསྐྱེན་གནས་དག་བསྐྱེན་པ་མ་དང་།
|དག་ཚུལ་པ་མ་དག་སྒྲོང་མ།
|དག་སྒྲོང་མ་དང་དག་སྒྲོང་སྟེ།
|སོ་སོར་ཐར་པ་རིས་བརྒྱད་དོ།

השוהים קרוב,
גברים ונשים הקרובים לחסד,
דרך החסד לגברים ונשים,
בקיאות בחסד,
נשים וגברים המבקשים את החסד.
אלו שמונת הסוגים של השחרור האישי.

ཞེས་པས་སྟོན་ལ། དོན་ནི། ཐར་པའི་གོ་འཕང་དང་བསྐྱེན་པ་སྟེ་ཉི་བར་གནས་པར་
བྱེད་པས་ན་བསྐྱེན་གནས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་དང་། དག་བསྐྱེན་འདས་ལ་བསྐྱེན་པ་སྟེ་ཉི་བར་
བྱེད་པས་ན་དག་བསྐྱེན་པའི་སྒྲོམ་པ་དང་། དག་བསྐྱེན་མའི་སྒྲོམ་པ་དང་། དག་བ་
སྐྱེན་འདས་ཀྱི་ཚུལ་ཉི་ལམ་དུ་ཞུགས་པས་ན་དག་ཚུལ་པའི་སྒྲོམ་པ་དང་། དག་ཚུལ་
མའི་སྒྲོམ་པ་དང་། དག་སྒྲོང་མའི་སྒྲོམ་པ་བསྐྱེད་ཉུང་ཐབས་སུ་སྒྲོང་བྱ་བཅུ་གཉིས་ལ་
སྒྲོབ་པས་ན་དག་སྒྲོང་མའི་སྒྲོམ་པ་དང་། དག་བསྐྱེན་འདས་ཀྱི་གོ་འཕང་སྒྲོང་བ་སྟེ་
འཚོལ་བས་ན་དག་སྒྲོང་མའི་སྒྲོམ་པ་དང་། དག་སྒྲོང་པའི་སྒྲོམ་པ་སྟེ། སོ་སོར་ཐར་
པའི་སྒྲོམ་པ་ལ་དབྱེ་ན་རིས་བརྒྱད་ཡོད་དོ་ཞེས་པའོ།།

הנדרים ליום אחד נקראים "שוהים קרוב" כי הם עוזרים לך להתקרב לנירוונה, במובן שהם מביאים אותך אליה. נדרי חיים של מי שאינם נזירים, נשים וגברים, נקראים "קרובים וקרובות לחסד" כי הם עוזרים להיות קרוב לחסד, שכאן משמעותו נירוונה. הנדרים של נזיר או נזירה טירוניים נקראים "דרך החסד" כי אלו נשטלו על עצמם נדרים אלו על הדרך, כלומר הנתיב, שמוביל לחסד, שוב הכוונה לנירוונה. הנדרים של נזירה בשלב הביניים נקראים "בקיאות בחסד" כי נשים אלו משיגות בקיאות בתריסר החוקים, כדי שיוכלו לשמור את הנדרים של נזירה מלאה. נזירים ונזירות מלאים נקראים "מבקשי חסד" כי הם מבקשים, כלומר מחפשים, את המצב של חסד, נירוונה. בפסוק זה אם כן מונה ג'ה צונגקפה את שמונת הסוגים של נדרי השחרור האישי.

|མི་ཚངས་སྤྱོད་དང་མ་གྲིན་ལེན།
 |སློབ་གཙོས་བརྟུན་དུ་སྐྱོབ་ནམས།
 |རྩ་བ་བཞི་ཡིན་མལ་ཆེ་མཐོ།
 |ཆང་འཕུང་གར་སོགས་འཕྲེང་སོགས་དང་།
 |ཕྱི་དྲིའི་ཁ་ཟས་ཡན་ལག་བཞི།

ארבעת הבסיסיים כוללים
 פעילות מינית, לקחת את אשר לך לא ניתן,
 קטיעת של חיים, ואמירה של שקרים.
 ארבעת המשניים הם מושבים גבוהים,
 שתיית אלכוהול, ריקוד וכולי,
 מחרוזות וכדומה, ואכילה אחר הצהריים.

ཞེས་པས་སྣོན་ལ། དོན་ནི། མི་ཚངས་པར་སྤྱོད་པ་དང་། རིན་ཐང་ཚང་བའི་དངོས་
 པོ་མ་གྲིན་པར་ལེན་པ་དང་། མིའམ་མིར་ཆགས་པའི་སློབ་གཙོས་པ་དང་། མི་ཚོས་
 ལྷ་མའི་བརྟུན་དུ་སྐྱོབ་ནམས་རྩ་བ་བཞི་ཡིན་ཅིང་། མལ་སྟན་རིན་པོ་ཆེས་སྐྱས་པའི་
 ཆེན་པོ་དང་སྐྱུ་གང་ལས་ལྷག་པའི་མཐོན་པོ་ལ་སྤྱོད་པ་དང་། སེམས་སྤོས་པར་བྱེད་
 པའི་འཕུང་དང་བཅོས་པའི་ཆང་འཕུང་བ་དང་། གར་བྱེད་པ། སོགས་སྐྱས་བརྟུན་པ་གྲུ་
 དང་རོལ་མོ་བྱེད་པ། མགོར་འཕྲེང་བ་འཆིང་བ། སོགས་སྐྱས་བརྟུན་པ་སློས་འབྲུག་
 པ། གྲུན་འདགས་པ། དྲི་བཟང་གིས་ཁ་དོག་སྐྱར་བར་བྱེད་པ་དང་། ཕྱི་དྲིའི་ཁ་ཟས་
 ཟ་བ་ནམས་ཡན་ལག་བཞི་ཡིན་ནོ་ཞེས་པའོ།

ארבעת הבסיסיים כוללים: פעילות מינית, לקיחה של מה שלא ניתן לך ושהוא בעל ערך, קטיעת חיים של אדם
 או עובר אנושי, ואמירת שקרים אודות תובנות רוחניות. ארבעת המשניים הם: 1. שימוש במושב או במיטה
 יקרים, העשויים מאבנים יקרות או מחומר יקר אחר, או שגובהם יותר מאמה. 2. שתיית אלכוהול או כל חומר
 מותסס או מרקחת שגורם לשכרות או שלהוב. 3. ריקודים וכולי, שמתייחס לשירה או נגינה, או מחרוזות
 וכדומה, שמתייחס לענידת תכשיטים או איפור. ולבסוף 4. אכילה לאחור שעת הצהריים.

|གཞི་དུ་རྒྱ་སྐད་ལོག་པར་གཡེམ།
 |ལྷོས་འགྲུར་འཕུང་བ་ལྷ་སྤོང་བ།
 |དག་བསྟེན་གྱི་ནི་སྡོམ་པའོ།

גדר החיים של מי שאינם נזירים
 מהווים ויתור. על חמישה דברים:
 הריגה, גניבה, אמירת כזב,
 ניאוף, ושתיית משקאות משכרים.

ཞེས་པས་སྟོན་ལ། རོན་ནི། སྟོབ་དཔོན་དག་བསྟེན་གྱི་སྡོམ་ལྷན་ཡན་ཆད་གྱི་མདུན་
 དུ་སྐབས་འགྲོ་སྟོན་དུ་འགྲོ་བས། མིའམ་མིར་ཆགས་པ་གཞི་དུ་བ་དང་། ཀར་ཤ་བ་
 ནའི་བཞི་ཆའི་ཆད་གྱི་རིན་ཐང་ཆང་བརྒྱ་བ་དང་། མི་ཚོས་སྤྲ་མའི་བརྟུན་སྤྲོ་བ་དང་།
 རང་གི་བྱད་མིད་མ་ཡིན་པ་ལ་ལོག་པར་གཡེམ་པ་དང་། ལྷོས་འགྲུར་གྱི་ལུ་བ་ཆང་
 འཕུང་བ་སྟེ་བསྐྱབ་པའི་གཞི་ལྷ་དང་སྐབས་འགྲོའི་བསྐྱབ་བྱའི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་རྣམས་
 ཇི་སྲིད་འཚོའི་བར་དུ་སྤོང་བར་ཁས་སྤངས་པ་དེ་དག་བསྟེན་གྱི་ནི་སྡོམ་པའོ་ཞེས་པའོ།

הנוהל של נטילת גדרי החיים למי שאינם נזירים הוא כדלקמן: בנוכחות של נותן גדרים שנטל על עצמו לפחות
 אותה רמה של גדרים, נוטל הנדר מתחיל בלקיחת מקלט באופן פורמלי. אחרי כן באה הבטחה לוותר למשך
 כול החיים הנוכחיים על שבירת חמשת החוקים הבסיסיים ועל מעשים שאינם הרמוניים עם הכללים שקשורים
 בלקיחת מקלט. חמשת החוקים כאן הם לוותר על הריגה של אדם או עובר אנושי, לגנוב משהו בעל ערך
 (ששווה יותר משקל או שניים), לכזב בנוגע להישגיך הרוחניים, לנאוף ע"י קיום יחסי מין עם מי שיש להם בן
 זוג אחר, ולשתות אלכוהול או כול חומר משכר.



קורס ACI מס' 17: הרעיונות העיקריים של הבודהיזם, חלק ב'

מקראה שמינית: חיי המוסר, חלק שני

הקטעים הראשונים במקראה זו נלקחו מתוך עושה היום, שחובר ע"י מאסטר נגולצ'ו דהרמה בהדרה (1772-1851) כביאור לטקסט תמצית האוקיינוס של הווינאיה, סכום של הוראות הווינאיה שנכתב ע"י ג'ה צונגקאפה (1357-1419).

8

כיצד מאבדים את גדרי החופש האישי

|སྒོམ་པ་གཏོང་བའི་རྒྱུ་ལ་གཉིས།
|བསྐྱབ་པ་ལྷུ་ལ་དང་ལི་འཕྲོས་དང་།
|མཚན་གཉིས་བྱུང་དང་ལན་གསུམ་བྱུང་།
|དག་ཅུ་ཆད་རྣམས་སྐྱུན་མོང་ངོ་།

ישנן שתי סיבות לאיבוד הנדרים.
המשותפות הן החזרה, מוות ומעבר,
הופעה של שני האיברים,
שנוי שלוש פעמים,
וגדיעת עצם שורשו של החסד.

|ཞེས་པས་སྒོམ་ལ། དོན་ནི། དེ་ཡང་སོ་ཐར་གྱི་སྒོམ་པ་གཏོང་བའི་རྒྱུ་ལ་སོ་ཐར་རིས་
|བརྒྱད་ཀའི་གཏོང་རྒྱ་སྐྱུན་མོང་བ་དང་། སོ་སོའི་གཏོང་རྒྱ་སྐྱུན་མོང་མ་ཡིན་པ་གཉིས་
|ཡོད་པ་ལས། ལྷུ་ལ་དག་སྒོང་སོགས་གྱི་མདུན་དུ་བསྐྱབ་པ་འབྱུང་ལོ། ཞེས་སོགས་

གྱི་ཚེ་ག་བརྗོད་ནས་བསྐྱབ་པ་ཕུལ་བ་དང་། འི་འཕྲོས་པ་དང་། ཕོ་མེད་མཚན་མ་
 གཉིས་ཅིག་ཅར་དུ་བྱུང་བ་དང་། མཚན་ལན་གསུམ་དུ་གྱུར་པ་དང་། དགོ་བའི་རྩ་བ་
 ཚད་པ་སྟེ་ལོག་ལྷ་སྐྱིས་པ་རྣམས་ནི་སྐུན་མོང་གི་གཏོང་རྒྱུ་ལོ་ཞེས་པ་ལོ།

שתי הסיבות לאבוד הנדרים הן הסיבות המשותפות שגורמות לאבד כול אחד משמונת הסוגים של נדרי החופש, והסיבות הספציפיות שגורמות לאבד סוגים מסוימים של נדרים. הסיבות המשותפות הן הבאות:
 החזרה של הנדרים ע"י השמעת המילים בטכס להחזרתם, כאשר אתה אומר "אני מחזיר את נדרי...". וכך הלאה בנוכחות נזיר מלא וכדומה,
 מוות ומעבר אל הלידה הבאה,
 כאשר שני אברי המין, גם של גבר וגם של אישה, מופיעים על גופך בו זמנית,
 שנוי מין שלוש פעמים,
 או גדיעת עצם שורשו של החסד ע"י החזקה בהשקפות שגויות.

།གཉིས་པ་ནི།

הסיבות הספציפיות לאבדן נדרים מסוימים מוסברות בשורות הבאות:

།ནི་ལུ་མ་ལོན་དེར་ཤེས་དང་།
 །བསྐྱེན་སྤྱིར་ཁས་སྐྱེས་ཉིན་ཞག་འདས།
 །རིམ་བཞིན་དགོ་སྟོང་དགོ་སྟོབ་མ།
 །བསྐྱེན་གནས་རྣམས་གྱི་སྐུན་མོང་མིན།

מצאת שאינך בן עשרים,
 הסכמה לקיים, וסיומו של יום –
 אלו הסיבות הספציפיות בהתאמה
 לנדרים של נזירים ונזירות מלאים,
 נדרים של נזירות בשלב בינוני,
 ונדרים ליום אחד.

ཞེས་པས་སྟོན་ལ། རོན་ནི། མངལ་ཤོལ་དང་བཅས་པའི་ལོ་ཉི་ཤུ་མ་ལོན་པ་ལ་ལོན་
 པར་འདུ་ཤེས་ཏེ་བསྟོན་པར་རྫོགས་པ་ལས། སྐར་ལོ་ཉི་ཤུ་མ་ལོན་པ་དེར་ཤེས་ཤིང་
 དེའི་ཚེ་འང་ལོ་ཉི་ཤུ་མ་ལོན་པ་དང་། སྐྱིས་པ་དང་འབྲིག་པ་བསྟོན་པའི་ཕྱིར་ཁས་
 ལྷངས་པ་དང་། ཇི་ལྟར་འཕེན་པ་བཏང་བ་ལྟར་ཉིན་ཞག་གི་མཐའ་འདས་པ་གསུམ་ནི།
 རིམ་པ་བཞིན་དུ་དགོ་སྟོང་གི་སྟོམ་པ་དང་། དགོ་སྟོང་མའི་སྟོམ་པ་དང་། བསྟོན་
 གནས་ཀྱི་སྟོམ་པ་རྣམས་ཀྱི་གཏོང་རྒྱ་ཐུན་མོང་མིན་པ་ཡིན་ནོ་ཞེས་པའོ།

הסיבות הספציפיות לאבד את הנדרים של נזירים מלאים, נזירה בשלב בינוני, ונדרים ליום אחד הם, בהתאמה, שלושת הבאים:
 טרם הגעת לגיל עשרים כאשר נטלת נדרי נזיר מלא, אבל חשבת שכן, ואחר כך התברר לך שהיית צעיר מידי
 ואפילו עכשיו כשזה התברר לך טרם מלאו לך עשרים (זמן שהיית ברחם נחשב לצורך קביעת גיל עשרים),
 הסכמה לקיים יחסי מין עם גבר,
 וסיומו של היום (כלומר, פרק של עשרים וארבע שעות) שזה משך הזמן שבו התחייבת לשמור על הנדר.

9

התועלת משמירת הנדרים

སྟོམ་པ་དེ་དག་བསྟུངས་པ་ལས།
 གནས་སྐབས་འབྲས་བུ་ལྷ་མི་དང་།
 མཐར་ཐུག་འབྲས་བུ་བྱང་རྒྱུ་གསུམ།
 རྩོབ་བར་འབྲས་ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

שמירת נדרים אלו, כך נאמר,
 תביא לתוצאה הזמנית
 של לידה טובה כאל או אדם,
 ובסופו של דבר מושגות
 כל שלוש ההארות.

ཞེས་པས་སྣོན་ལ། རོན་ནི། ལྷར་བཤད་པའི་སོ་སོར་ཐར་པའི་སྣོན་པ་རིས་བརྒྱད་པོ་
 དེ་དག་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྐྱེད་ས་པ་ལས་གནས་སྐབས་ཀྱི་འབྲས་བུ་མངོན་མཐོ་ལྷ་དང་
 མིའི་བོ་འཕང་དང་། མཐར་ཐུག་གི་འབྲས་བུ་དེས་ལེགས་ཉན་ཐོས་ཀྱི་བྱང་ཆུབ་དང་།
 རང་རྒྱལ་གྱི་བྱང་ཆུབ་དང་། ལྷ་ན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་གསུམ་
 ཐོབ་པར་འགྱུར་རོ་ཞེས་མདོ་རྒྱུད་དགོངས་འབྲིལ་ཀུན་ལས་ལན་ཅིག་མ་ཡིན་པར་
 གསུངས།

בכול הכתבים הפתוחים והסודיים של הבודהה, ובביאורים עליהם, מצויין פעמים רבות שאם אדם שומר היטב
 על שמונת הסוגים של נדרי החופש האישי שתוארו כאן, אז הוא או היא ישיגו תוצאה זמנית של לידה כאל או
 אדם, וכן תוצאה אולטימטיבית של "הטוב המוחלט", שמתייחס לאחד משלושת הסוגים של הארה: הארה של
 מאזינים, הארה של בודהות שהגיעו בעצמם, והארה מלאה שאין למעלה ממנה.

10

הסבר על המילים 'המשמעת הבודהיסטית', או 'וינאיה'

...འདུལ་བའི་སྣོན་གྱི་བརྗོད་བྱ་སྣོན་བདུན་འཁོར་བཅས་ཀྱི་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱིས་ཉན་
 མོངས་པ་འདུལ་ཞིང་དབང་པོ་དུལ་བར་བྱེད་པས་ན་འདུལ་བ་དང་།

למילה "וינאיה" שבשם הטקסט יש משמעות מיוחדת. הנושא של אותו החלק של הקנון הבודהיסטי שעוסק
 בווינאיה¹ הוא המוסריות שקשורה בויתור על שבעת המעשים הרעים, וכן על כל מה שקשור בהם. מוסריות
 זו "משמעת", או מאלפת את נגעי הרוח, וכן פועלת "למשמע" או לרסן את החושים. זוהי לכן הסיבה
 שהנושא נקרא "וינאיה".

11

התוצאות שמבשילות מעשרת המעשים הרעים

הקטע הבא לקוח מתוך "הספר הגדול על השלבים שבדרך", שנכתב על ידי ג'ה צונגקפה (1357-1419).

¹ משמעות המילה "וינאיה" היא משמעת.

ལས་ལམ་བཅུ་པོ་རི་རི་ཡང་གཞི་དུག་གསུམ་རྩུང་འབྲིང་ཆེ་གསུམ་ལ་བརྟེན་པས་
 གསུམ་གསུམ་མོ། །དེ་ལ་སློབ་གཙོད་སོགས་ཆེན་པོ་བཅུ་པོ་རི་རིས་དཔྱལ་བ།
 འབྲིང་བཅུ་པོ་རི་རིས་ཡི་དུགས་དང་། རྩུང་དུ་བཅུ་པོ་རི་རིས་དུད་འབྲོར་སྐྱེ་བར་སའི་
 དངོས་གཞིར་གསུངས་ལ།

ניתן לחלק כול אחת מעשר הדרכים הקארמיות לשלוש רמות: פחותה, בינונית, וגדולה, לפי העוצמה של שלושת הרעלים. הטקסט "הדרגה העיקרית של הרמות" טוען שהתוצאה של ביצוע עשרת המעשים הרעים, הריגה וכולי, ברמה החזקה ביותר, היא לידה בגיהנום; התוצאה של ביצוע המעשים ברמה בינונית היא לידה כרוח תאבה, וברמות הפחותות יותר – לידה כחיה.

12

התוצאות התואמות לעשרת המעשים הרעים

།སྐྱུ་མཐུན་པའི་འབྲས་བུ་ནི། ངན་འབྲོན་ས་མིར་སྐྱིས་ཀྱང་རིམ་པ་ལྟར་ཆོ་སྲུང་བ་དང་
 འོངས་སློད་ཀྱིས་ཕོངས་པ་དང་རྩུང་མ་མ་བསྐྱུངས་པར་འགྱུར་བ་དང་། རྐྱར་པ་མང་
 བ་དང་མཇེའ་བོ་དང་འབྲེ་བ་དང་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི་སྐྱ་ཐོས་པ་དང་གཞན་གྱིས་ཚིག་
 མི་ཉན་པ་དང་། ཆགས་སྣང་ཚོངས་གསུམ་ཤས་ཆེ་བའོ།

התוצאות הקארמיות "התואמות" הן כדלקמן: אפילו אם הצלחת להימלט מן העולמות האומללים ותיוולד כאדם, תצטרך לחוות את התוצאות הבאות, בהתאמה (לעשרת המעשים הרעים):

1. חייך יהיו קצרים
2. לא יהיו לך מספיק אמצעים להתקיים
3. יהיה לך קושי לשמור על בן זוגך מאחרים
4. אנשים לא יאמינו לדבריך, אפילו כאשר תאמר האמת
5. תאבד ידידים בקלות
6. תשמע דברים בלתי נעימים
7. איש לא יקשיב לך
8. האישיות שלך תהיה נשלטת ע"י תאוות
9. האישיות שלך תהיה נשלטת ע"י כעס
10. האישיות שלך תהיה נשלטת ע"י טיפשות

།བདེན་པ་པོའི་ལཱུ་དང་ས་བཅུ་པའི་མདོ་ལས་ནི་དེ་རི་རི་ལ་འབྲས་བུ་གཉིས་གཉིས་
 གསུངས་ཏེ། གལ་ཏེ་མིར་སྐྱིས་ན་ཡང་ཆོ་ཐུང་ལ་ནད་མང་བ་དང་ལོངས་སྤྱོད་ཅུང་
 ལ་ལོངས་སྤྱོད་གཞན་དང་ཐུན་མོང་བ་དང་གཡོག་འཁོར་མི་བསྐྱུན་པའམ་ཡིད་བདྲན་
 ཏུ་མི་རུང་ལ་ཅུང་མ་འགྲན་ཟླ་དང་བཅས་པ་དང་། རླུང་པ་མང་ཞིང་གཞན་གྱིས་བསྐྱུ་
 བ་དང་འཁོར་མི་འདུམ་ཞིང་ངན་པ་དང་ཡིད་ཏུ་མི་འོང་བ་ཐོས་ཤིང་འཐབ་མའི་ཚིག་ཏུ་
 འགྱུར་བ་དང་ཚིག་མི་བཅུན་པའམ་ཚིག་བཟུང་མི་འོས་ཤིང་མ་ངེས་པའི་སློབས་པར་
 འགྱུར་བ་དང་། འདོད་པ་ཆེ་ཞིང་ཚོ་ག་མི་ཤེས་པ་དང་མི་ཕན་པ་ཚོལ་བའམ་ཕན་པ་མི་
 ཚོལ་བ་དང་གཞན་ལ་གཞོན་པ་བྱེད་པའམ་གཞན་གྱིས་གཞོན་པ་བྱེད་པར་འགྱུར་བ་
 དང་ལྟ་བ་ངན་ཞིང་གཡོ་སྐྱ་ཅན་ཏུ་འགྱུར་བར་གསུངས་སོ།

ה"פרק על האמת" וה"סוטרה על עשר הרמות" טוענים שיש שתי תוצאות קארמיות "תואמות" לכול אחד מהמעשים הרעים, אפילו כאשר מישוהו מצליח להיולד כאדם:

1. חייך יהיו קצרים ותחלה בקלות
2. לא יהיו לך מספיק אמצעים להתקיים, וכל מה שיש הוא נחלת הכלל
3. האנשים שסביבך יהיו בלתי מהימנים, לא תוכל לסמוך עליהם, ותמצא עצמך נאלץ להתחרות עם רבים אחרים על בן/בת זוגך
4. אנשים לא יאמינו לך, אפילו כאשר תאמר את האמת, ואחרים תמיד ירמו אותך
5. האנשים סביבך יריבו כול הזמן ביניהם, ויהיו בעלי אופי מפוקפק
6. תשמע הרבה דברים בלתי נעימים, וכשאחרים ידברו אליך זה תמיד יראה לך כאילו הם מחפשים לריב
7. איש אינו מעריך את מה שיש לך לומר – אנשים לא מייחסים ערך רב לדבריך, ואילו אתה עצמך תסבול מחוסר בטחון עצמי
8. האישיות שלך תהיה נשלטת ע"י תאוות, ואף פעם לא תרגיש מסופק עם מה שיש לך
9. אתה מוצא עצמך ללא עזרה, או שלא תצליח למצוא עזרה בשעת הצורך, ואתה תמיד פוגע באחרים או נפגע על ידם
10. אתה הופך לאדם בעל השקפות מזיקות, או שתהיה רמאי

།སླེ་མ་གོང་མ་རྣམས་མིར་སྐྱིས་ན་ཡང་སློག་གཅོད་སོགས་དེ་དག་ལ་དགའ་བར་
 འགྱུར་བ་བྱེད་པ་སྐྱུ་མཐུན་གྱི་འབྲས་བུ་དང་སྐྱ་མ་རྣམས་སྤོང་བ་སྐྱུ་མཐུན་གྱི་འབྲས་
 བུར་བཞེད་དོ།

לאמות גדולים בעבר הביעו דעה שהתוצאות הקארמיות "התואמות" הן כאלה שאפילו אם תיוולד כאדם, תהנה לבצע מעשים כמו הריגה וכולי. הם אומרים שמה שתואר לעיל כתוצאות תואמות הן למעשה "תוצאות של הבשלה".

13

התוצאות הסביבתיות של עשרת המעשים הרעים

ཁབ་དག་པོའི་འབྲས་བུ་འཇ་དབང་གི་འབྲས་བུ་ནི། ལྷོག་བཅད་པ་ལས་བྱི་སྡོད་གྱི་
འཇིག་རྟེན་གྱི་བཟའ་བཏུང་དང་སྦྲན་དང་འབྲས་བུ་ལ་སོགས་པ་མཐུ་ཆུང་བ་དང་
བསྐྱེམས་པ་དང་རྣམ་པ་དང་སྣོབས་ཆུང་བ་དང་འཇུ་དཀའ་ཞིང་ནད་བསྐྱེད་པས་སེམས་
ཅན་པལ་ཆེར་ཆོ་མ་ཟད་པར་ཡང་འཆི་བར་འགྱུར་བ་དང་།

התוצאות הבאות נקראות "תוצאות סביבתיות" או "תוצאות דומיננטיות".

התוצאות של הריגה, למשל, תתבטאנה בעולם החיצוני סביבנו. אוכל, משקה, תרופות, יבולים חקלאיים ודברים דומים הם נטולי כוח לעזור, הם מטיב נחות, יש להם ערך תזונתי נמוך ועוצמה חלשה, הם קשים לעיכול, וגורמים לך מחלות. משום כך, מרבית היצורים החיים בסביבתך מתים בטרם הספיקו להשלים חיים מלאים.

མ་བྱིན་པར་ལེན་པའི་ནི། འབྲས་བུ་ཉུང་བ་དང་འབྲས་བུ་མི་གྲུང་པ་དང་འབྲས་བུ་
འགྱུར་བ་དང་འབྲས་བུ་ལོང་བ་དང་ཐན་པ་ཆེས་པ་དང་ཆར་ཆེས་པ་དང་འབྲས་བུ་
སྐྱམས་པ་དང་མེད་པར་འགྱུར་བ་དང་།

אם גנבת, היבולים יהיו מועטים ודלים, ואין בכוחם להשביע, הם מתקלקלים, או שכלל אינם מבשילים, בצורות נמשכות זמן רב, או שיש יותר מידי גשמים, היבולים מתייבשים או גוועים.

ལོག་གཡེམ་གྱི་ནི། ལའང་གཅི་དང་འདམ་ཇུབ་དང་ལྷན་ལྷན་དང་མི་གཙང་བ་དང་བྱི་
ང་བ་མང་བ་དང་ཉམ་ང་བ་དང་ཉམས་མི་དགའ་བའོ།

בגלל התנהגות מינית בלתי מוסרית, אתה גר במקום שבו יש שתן וצואה מסביב, בוץ ולכלוך וזוהמה, הכל מעלה צחנה, וכל הסביבה נראית בלתי נעימה ומכוערת.

།བརྒྱན་དུ་སྐྱོབ་བའི་ནི། ཞིང་ལས་དང་གྲུ་སྐྱོད་པའི་ལས་ཀྱི་མཐའ་རྒྱས་པར་མི་འགྲུར་
 བ་དང་མཐུན་པར་མི་འགྲུར་ཞིང་ཕལ་ཆེར་བསྐྱུ་བ་དང་འཇིགས་པ་དང་འཇིགས་སུ་
 རུང་བའི་རྒྱ་མང་པོ་དང་ལྷན་
 པ་དང་།

– בגלל ששיקרת, אתה חי בעולם שבו כאשר תשלח ידך בחקלאות או עבודה כלשהי הדורשת שיתוף פעולה – שיתוף הפעולה לא יעלה יפה, העבודה עם אחרים אינה מצליחה, האנשים אינם מסוגלים לעבוד היטב ביחד, ולרוב מרמים זה את זה, ויש פחד, ויש הרבה סכנות מסביב.

བྲ་མའི་ནི། ས་ཕྱོགས་འབར་འབྱར་དང་ལྷང་ལྷོང་དང་མཐོ་དམའ་དང་བསྐོད་དགའ་བ་
 དང་འཇིགས་པ་དང་འཇིགས་སུ་རུང་བའི་རྒྱ་མང་པོ་དང་ལྷན་པ་དང་།

– בגלל שפילגת בין אנשים בדבורך, הקרקע באזור שבו אתה חי אינה ישרה, מכוסה בהרבה סלעים ובקעים, גבעות ועמקים, הגורמים לקשיים לעבור ממקום למקום, ואתה תמיד מפחד, ויש הרבה סכנות.

ངག་རྒྱབ་པོའི་ནི། ས་ཕྱོགས་སྤོང་དུ་མ་དང་ཆོར་མ་དང་རྩོད་དང་གསལ་མ་དང་གྲོ་མོ་
 མང་བ་དང་རྒྱབ་པ་དང་མདངས་མི་སྐྱུ་མ་པ་དང་འབབ་རྒྱ་དང་མཚོ་དང་ལྷོང་གཞི་མེད་པ་
 དང་སྐམས་དང་ཚུ་ཚོ་དང་དགོན་དུང་དང་ཐ་ཆད་དང་སྡིག་པ་ཅན་གྱིས་གཞི་དང་
 འཇིགས་པའི་རྒྱ་མང་པོ་དང་ལྷན་པ་དང་།

– בגלל שאמרת דברים קשים, הקרקע במקום שבו אתה חי מכוסה במכשולים כמו גזעי עצים שנפל, קוצים, אבנים, מצבורי עפר, והרבה דברים חדים כמו שברי זכוכית, הכול מחוספס וקודר, ואין נחלים או אגמים או מעיינות של מים, כל האדמה תרבה, מורעלת במלח ובוֹרְקָס, לוחטת, אינה ברת שימוש, הסביבה מאיימת ומלאה סכנות.

ཚིག་ཀུལ་བའི་ནི། འབྲས་བུའི་ལྗོན་ཤིང་ལ་འབྲས་བུ་མི་འཆགས་པ་དང་དུས་མིན་
 པར་ཡང་འབྲས་བུ་འཆགས་པ་དང་དུས་སུ་མི་འཆགས་པ་དང་མ་སྡིན་པ་སྡིན་པར་
 སྤང་བ་དང་རྩ་བ་མི་བརྟན་པ་དང་རིང་དུ་མི་གནས་པ་དང་ཀུན་དགའ་ར་བའམ་ནགས་
 ཚལ་ལམ་རྗེང་བུ་ཉམས་དགའ་བ་མི་མང་བ་དང་འཇིགས་པའི་རྒྱ་མང་པོ་དང་ལྷན་པ་
 དང་།

בגלל שהשחת מילים לריק, הפרות לא גדלים על העצים, או שהם מתחילים לגדול שלא בעונתם, ונראים בשלים כשהם עדיין בוסר, או שהשורשים חלשים, או שהעצים אינם מאריכים ימים. אין מקומות בלוי בחוץ, אין פראים, אין קרחות יער, אין ברכות קרירות, ויש בסביבה הרבה דברים מפחידים.

བརྒྱུ་སྐྱེས་ཀྱི་ནི། ཡུན་སྐྱུལ་ཚོགས་པ་ཐམས་ཅད་ལོ་རེ་རེ་དང་དུས་ཚོགས་དང་ཟླ་
བ་དང་ཞུག་རེ་རེ་ཡང་ཉམས་ཤིང་འབྲི་ལ་འཕེལ་བ་ནི་མིན་པ་དང་།

בגלל שחמדת את רכוש וזולתך, כול דבר טוב שאתה מוצא מתחיל להתקלקל וככל שעובר הזמן תמיד הולך ופוחת, לעולם לא מתרבה, בלי יוצא מן הכלל, כך עם חלוק העונות, והחודשים, ואפילו מדי יום ביומו.

གཞོན་སྐྱེས་ཀྱི་ནི། ཡམས་དང་གཞོན་པ་དང་ནད་འགོ་བ་དང་འབྲུག་པ་དང་ཕ་རོལ་
གྱི་དམག་ཚོགས་ལས་འབྲུག་ལོང་མང་བ་དང་སིང་གི་དང་སྐྱུག་ལ་སོགས་པ་དང་
སྐྱུལ་གདུག་དང་སྐྱུག་པ་དང་སྐྱིན་གྱི་མི་མང་བ་དང་གཞོན་སྐྱིན་གདུག་པ་དང་ཚོམ་
རྒྱན་ལ་སོགས་པ་མང་བ་དང་།

בגלל שאיחלת רע לזולתך, אתה חי בעולם כאוטי, עולם שיש בו מחלות מדבקות, ויש בו רשע, ויש מגפות וסכסוך, יש פחד מצבאות של אומות אחרות, יש הרבה חיות מסוכנות כמו נמרים ואריות, בכל מקום יש הרבה נחשים ארסיים ועקרבים וכן תולעים ארסיות שנושכות; אתה מוקף ברוחות רעות, גנבים ושודדים, וכדומה.

ལོག་ལྟུང་ནི། ལྷོད་གྱི་འཇིག་རྟེན་ན་འབྲུང་ཁུངས་མཚོག་དང་གཙོ་བོ་དག་ལྟུབ་པར་
འབྲུར་བ་དང་དངོས་པོ་མི་གཙང་བ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་བ་དག་མཚོག་ཏུ་གཙང་བ་དང་
བདེ་བར་སྐྱུང་བ་དང་གནས་དང་སྐྱོབ་པ་དང་སྐྱབས་མེད་པར་འབྲུར་བའོ།

בגלל שהחזקת בהשקפות שגויות, תחיה בעולם שבו המקור היחיד והנשגב ביותר של האושר (הדהרמה) הולך ונעלם מפני האדמה; עולם שבו אנשים סבורים שדברים שהם בלתי טהורים או דברים שטבעם הוא סבל, הם דברים רצויים שיביאו להם אושר, עולם שאין בו מקלט, אין מי שיעזור, שאין בו דבר שיכול להגן עליך.

14
המאפיינים המיוחדים של הלימוד על השלבים של הדרך (הלא-מים)

הקטעים הבאים נלקחו מתוך "השיר של חיי הרוחני" שחובר ע"י ג'ה צונגקפה (1357-1419). הטקסט הזה ידוע גם בשם "ספר הים-ריים הקצף". בנוסף לטקסט המקור של ג'ה צונגקפה נביא גם פרשנות שנקראת "הבהרה של העיקר" שחברה ע"י צ'וני למה דרקפה שדרופ (1675-1748)

།བསྐྱེད་པ་ཐམས་ཅད་འགལ་མེད་རྟོགས་པ་དང་།
།གསུང་རབ་མ་ལུས་གདམས་པར་འཆར་བ་དང་།
།རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་བདེ་སྐྱབས་ལྡན་པ་དང་།
།ཉིས་སྟོན་ཆེན་པོའི་གཡང་ས་ལས་ཀྱང་བསྐྱེད་།

(8)

מאפשר הוא לראות שאין שום סתירות
בכול משנתו של הבודהה,
ומביא הוא אליך את דברו הנשגב
כאילו יועד אישית בשבילך.

מאפשר הוא לתפוס בקלות כוונתם
של כל הבודהות המנצחים,
ומגן הוא עליך מפני נפילה
לתהום של השגיאה הגדולה.

།གཉིས་པ་ནི། བརྟན་པ་ཐམས་ཅད་འགལ་མེད་སོགས་བཞི་སྟེ། དེ་ལྟ་བུའི་གཞུང་
 འདི་ནི། བྱད་ཚོས་སམ་ཆེ་བ་བཞི་དང་ལྔ་ན་ཏེ། གདམས་པ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱལ་
 བས་ཚོས་རྒྱལ་ཇི་སྟེད་ཅིག་གསུངས་པ་ཐམས་ཅད་ལས། ཁ་ཅིག་ནི་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ།
 ཁ་ཅིག་ནི་དེའི་ཡན་ལག་སྟོན་བྱེད་དུ་ཤེས་ནས་དངོས་དང་བརྒྱུད་པ་ཅི་རིགས་ཀྱི་སྟོ་
 ནས་འཚང་རྒྱ་བའི་ཆ་རྒྱེན་དུ་གོ་བར་འགྱུར་བས་ན། བརྟན་པ་ཐམས་ཅད་འགལ་མེད་
 དུ་རྟོགས་པའི་ཆེ་བ་དང་། མདོ་སྒྲགས་ཀྱི་གསུང་རབ་རྣམས་དང་དེའི་དགོངས་
 འགྲུབ་གྱི་བརྟན་བཅོས་རྣམས་བཤད་ཚོས་ཅམ་དུ་བརྒྱུང་ནས་ཉམས་སྲུ་ལེན་རྒྱུ་དེ་དག་
 གི་དོན་ལས་གཞན་ཞིག་ན་ཡོད་པར་འཇིན་པའི་ལོག་རྟོག་རྣམས་སྟོག་སྟེ། གསུང་
 རབ་དགོངས་འགྲུབ་དང་བཅས་པའི་བརྗོད་བྱ་མཐའ་དག་ཉམས་སྲུ་ལེན་གྱི་གོ་རིམ་
 དང་མཐུན་པར་བཤེས་གཉེན་བརྟེན་རྒྱལ་ནས་ཞི་ལྷག་གི་བར་བསྐྱུས་ནས་དཔྱད་སྟོམ་
 དང་འཇོག་སྟོམ་ཅི་རིགས་ཀྱི་སྟོ་ནས་ཉམས་སྲུ་ལེན་རྒྱལ་ཤེས་པར་འགྱུར་བས་ན།
 གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་གདམས་པར་འཚར་བའི་ཆེ་བ་དང་། དེ་ལྟར་གསུང་རབ་
 ཐམས་ཅད་གདམས་ངག་གི་མཚོག་ཡིན་ཀྱང་སྟོ་མ་སྐྱུངས་པའི་ལས་དང་པོ་བས་
 གཞུང་ཆེ་བ་དེ་དག་གི་དགོངས་དོན་རང་སྟོབས་ཀྱིས་རྟོགས་ནས་ཉམས་སྲུ་ལེན་མི་
 ཤེས་པས། དེ་དག་གི་དགོངས་དོན་རྣམས་འདུས་པའི་སྒྲ་མའི་མན་ངག་བྱུང་རྒྱུ་
 ལམ་གྱི་རིམ་པ་འདི་ལྟ་བུ་ལ་བརྟེན་ནས་གཞུང་ཆེ་བ་དེ་རྣམས་ཀྱི་དགོངས་དོན་ལོགས་
 པར་རྟོགས་པར་འགྱུར་བས་ན། རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་བདེ་སྐྱབས་དུ་རྟོགས་པའི་ཆེ་བ་
 དང་། དེ་ལྟར་རྟོད་པའི་ཆེ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་ཐམས་ཅད་དངོས་དང་བརྒྱུད་པ་ཅི་
 རིགས་ཀྱི་སྟོ་ནས་འཚང་རྒྱ་བའི་ཐབས་སྲུ་གོ་ནས་འཚང་རྒྱ་བའི་ཐབས་མི་སྟོན་པའི་
 སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་མེད་པར་ཤེས་ཏེ། གསུང་རབ་དེ་དག་ལ་གཏུལ་བུའི་དབང་

གུ་མཚན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟ་བུར་མཚན་མཛུགས་པ་དང་མཚན་མཛུགས་ཡོད་ཀྱང་། ཐམས་ཅད་ འཚང་སྐྱོད་པའི་ཐབས་སྣོན་པ་ཙམ་ལ་བྱུང་བར་མེད་པར་ངེས་ནས་ཚོས་སྤོང་བའི་ལས་ མི་འབྱུང་བ་སྟེ། ཉེས་སྤོང་ཆེན་པོའི་གཡང་ས་ལས་ཀྱང་སྤུང་བའི་ཆེ་བ་བཞི་དང་ལྷན་ པའི་བྱིར་རོ།

ללימוד זה יש ארבע סגולות מיוחדות, ארבע איכויות נפלאות. הראשונה היא שאם תתרגל אותו, תגיע להבנה שבכול משנתו של הבודהה אין שום סתירות. בין כול ההוראות שנתנו הבודהות המנצחים, יהיה אשר יהיה מספרן, יש כאלו שמלמדות את הדרכים העיקריות ואחרות שמלמדות מסלולים משניים. לאחר שתדע את הדרך המדורגת, תגיע להבנה שכולם מהווים סיבות, ישירות או בלתי ישירות, להגיע להארה.

לא תפתח את ההשקפה המוטעית שרואה את משנתו של הבודהה, הגלויה והסודית - הנעלות שבהוראות - ואת כל הביאורים הקלאסיים שמסבירים את כוונתה הנכונה, כאילו היו הם רק הסברים. לא תחשוב יותר שיש צורך לחפש הוראות לתרגול אישי מחוץ לספרים אלו. להפך, אתה תראה שהמשנה של הבודהה והביאורים הקלאסיים עליה מתאימים לחלוטין לתוכנית המדורגת שדרכה תעשה את תרגולך האישי. תוכל להבין שכול שלב, החל ממציאית ולקייחית עצמך למורה רוחני, המשך בפיתוח שלוה מדיטטיבית, ועד לפתוח ראייה מיוחדת, ניתן ליישום בתרגולך האישי, בין אם זה ע"י מדיטציה אנליטית או ע"י מדיטציה של ריכוז.

אם תבין נקודות אלו, אזי כול דבורו הנשגב של הבודהה יישמע לך כהנחיה אישית, כאילו יועד אישית בשבילך. זוהי השנייה מבין הסגולות הנפלאות. למרות שכול ההוראות של הבודהה הם בגדר הצורה העליונה של הנחיה אישית, מתחילים כמונו שטרם למדנו מספיק איננו יכולים להבין את הכוונה הנכונה של הכתבים הגדולים בכוחות עצמנו בלבד, ואין ביכולתנו לשלבם בתרגולנו האישי. לכן אנו צריכים להיעזר בדברים כמו הוראות אלו על הדרך המדורגת להארה, שדרכם מנחים אותנו מורינו הרוחניים באופן אישי אודות הכוונה של העבודות המקוריות.

זה מאפשר לנו לקלוט בקלות את כוונתם האמיתית של כל הבודהות המנצחים, וזוהי סגולה נפלאה נוספת של ההוראות על הדרך המדורגת. לאחר שתגלה כוונה אמיתית זאת, תבין שכול מילה שהבודהה אמר אי פעם תורמת באופן ישיר או בלתי ישיר לכך שנגיע להארה, ושאין ולו מילה אחת שהבודהה אמר שאינה באה ללמד את הדרך להגיע להארה.

יתכן שיראה לנו שיש סתירות קלות בין הוראות שונות של הבודהה. אלו דרושות בגלל הצרכים השונים של תלמידים שונים, וכן יש שוני בין ההוראות המתקדמות וההוראות היותר נמוכות. אבל אין שום הבדל ביניהן מנקודת המבט שהן כולן ניתנו כשיטות להגיע להארה. אם תשתכנע בכך, לעולם לא תעבור על ההנחיה שלא לדחות הוראה של הבודהה, ובכך מגן הוא עליך מפני נפילה לתהום של השגיאה הגדולה. זוהי האחרונה בסגולות הנפלאות.

དེ་ནས་འདི་ཕྱི་ལོ་ལེགས་ཚོགས་ཇི་སྟེན་པའི།
ཁྱིན་འབྲེལ་ལེགས་པར་འགྲིག་པའི་རྩ་བ་ནི།
ལམ་སྟོན་བཤེས་གཉེན་དམ་པ་འབད་བ་ཡིས།
ཁས་མ་དང་སྦྱོར་བས་ཚུལ་བཞིན་བསྟེན་པ་རུ།
མཐོང་ནས་སྟོག་གི་ཕྱིར་ཡང་མི་གཏོང་བར།
ཁག་འབཞིན་སྐྱབ་པའི་མཚོན་པས་མཉེས་པར་བྱེད།
རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྲིས།
ཐར་འདོད་བྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱང་འཚལ་ལོ།

(11)

וכעת ראה שבסיס כל הטוב
בחייך שכאן וגם בבאים,
הוא המורה הרוחני הקדוש,
שמדריך אותך בדרך.

התאמץ להתייחס אליו כראוי
במעשיו וגם בלבך;
ואם בחייך יעלה הדבר
אל תוותר לעולם!
שמח את לבו והגש לו מנחה
של ביצוע מושלם של כול הוראותיו!

אני, היוג'י, תרגלתי כך,
כזה היה אימוני.
אם אל תחפוש פמה לך –
בוא וצעד גם אתה בדרךכי!

དེ་ནས་འདི་ཕྱི་ལོ་ལེགས་ཚོགས་སོགས་བརྒྱད་དེ། ལམ་རིམ་ཡོངས་སྟོགས་དང་དེའི་
ཆེན་མོ་ཅམ་ལས་སྤྱི་བྱངས་པ་ལས་ཀྱང་པན་ཡོན་ཆེན་པོ་ཡོད་ཚུལ་བསམ་བ་སོགས་
སྟོན་ཏུ་བཏང་སྟེ་དེ་ནས་འདི་ལྟར་ཉམས་སྤྱི་བྱང་བར་བྱེད། །ཞེས་མཚམས་སྦྱར་རོ།

ראשית עליך להרהר בנושאים המקדימים, כגון הברכה המרובה שתבוא מתרגול כול, ואפילו רק חלק, של הדרך המדורגת. וכעת, לאחר שעשית זאת, מדריך אותך ג'ה צונגקפה להתחיל את התרגול עצמו, שמתואר בהמשך. הוא משתמש במילים אלו על מנת להוליכנו אל השלבים העיקריים של הדרך.

པམ་ཡོན་དེ་ལྟར་མཐོང་བ་དེས། འདི་དང་ཕྱི་མའི་ལེགས་ཚོགས་ཇི་སྟེན་མཆིས་པའི་
 ཉིན་འབྲེལ་ལེགས་པར་འགྲིག་པར་འགྱུར་བའི་ཚུ་བ་ནི། རང་ལ་ལམ་སྟོན་པའི་དགོ་
 བའི་བཤེས་གཉིན་དམ་པར་ཤེས་པར་བྱས་ཏེ། འབད་པ་བྲག་པོ་ཡིས། ལྷ་མ་ལ་སྟོན་
 ཉོག་གི་སྟོ་བཀག་ནས་དད་པ་སྐྱེ་ཅི་བྱབ་བྱེད་པའི་སྟོ་ནས་བསམ་པས་བསྟེན་པ་དང་།
 ལྷ་མ་མཉེས་པ་སྟོ་མཐའ་དག་ནས་བསྐྱབ་ཅིང་མ་མཉེས་པ་ནམ་ཡང་མི་བསྐྱབ་པ་དང་།
 ལུས་ཀྱིས་བཀུར་ཞིང་ངག་གིས་བསྟོན་པ་སོགས་དང་། ཅི་གསུང་བཀའ་བཞིན་དུ་
 སྐྱབ་པའི་སྟོ་ནས་སྟོར་བས་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྟེན་པ་དུ་སྟེ་བསྟེན་པ་ལ་རག་ལས་པར་
 མཐོང་ནས་རྒྱན་ཅུང་ཟད་ཅམ་དུ་མ་ཟད། སྟོག་གི་ཕྱིར་ཡང་མི་གཏོང་བར་བཀའ་
 བཞིན་དུ་སྐྱབ་པའི་མཚོན་པས་མཉེས་པར་བྱེད་དགོས་སོ།

לאחר שהבנת את התועלת שבתרגול, עליך להביא עצמך לראות שהמורה הרוחני הקדוש שמדריך אותך בדרך הוא הבסיס לתת לך התחלה מוצלחת של דרך טובה בחיים אלו וגם בבאים. עליך להבין שכול התקדמות תלויה באופן שבו אתה משרת את הלאמה שלך, ואז התאמץ להתייחס אליו או אליה כנאות בלבך, ע"י שתפסיק כול מחשבה הרואה פגמים בלאמה, וע"י פיתוח אמונה בלאמה ככול יכולתך. התייחס אל הלאמה כנאות במעשיך, ע"י שתבטא רחשי כבוד כלפיו בגופך, תשבח אותו בדיבורך, וכיוצא בזה. טול על עצמך ככול יכולתך כדי להשביע את רצון הלאמה בכול דרך אפשרית, והמנע מכול מה שיגרום לו אי נחת. השלם הבצוע של כול מה שהוא או היא מטילים עליך. משהבנת כל זאת, עליך לשמח אותו או אותה במנחה של ביצוע כול הוראותיו. לעולם אל תוותר על כך, אף אם יעלה הדבר בחיך, קל וחומר בקשות קטנות של הלאמה.

16
 הגייה על המוות

ཉིན་དཀའ་འཇིག་སྐྱ་ནམ་མཁའི་སྟོག་དང་འབྲ།
 ཚུལ་འདི་བསམས་ནས་འཇིག་ཉིན་བྱ་བ་ཀུན།
 སྐྱུན་པ་འཕྱར་བ་བཞིན་དུ་ཉོགས་གྱུར་ནས།
 ཉིན་མཚན་ཀུན་དུ་སྟོང་པོ་ལེན་པ་དགོས།

།ནལ་འགྲོང་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྲིས།
།ཐར་འདོད་བྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱང་འཚལ་ལོ།

(12)

כה קשה למצאם, וכה קל לאבדם,
כהבזק של ברק ברקיעים!
כך הרבה להרהר, וראה בבירור
כי כול עיסוקים ארציים
הם כמוץ הנידף ברוח.
שש אם כן בלבך, בכל עת, וייחל
למצות ברכתם יום וליל.

אני, היוג'י, תרגלתי כך,
כזה היה אימוני.
אם אל החופש פמטה לך?
בוא וצעד גם אתה בדרכי!

17

הגיה על העולמות התחתונים

།འི་ནས་ངན་འགྲོང་མི་སྐྱེ་བའི་གདང་མིང་ཅིང་།

(13)

אין שום ערובה שלאחר מותך
לא תיוולד בעולמות הנמוכים.

།གཉིས་པ་ངན་འགྲོང་སྤྱུག་བསྐྱེད་བསམ་པ་ནི། འི་ནས་ངན་འགྲོང་མི་སྐྱེ་ཞེས་པ་སྟེ།
དེ་ལྟར་འཆི་བ་མི་རྟག་པར་མ་ཟད། འི་ནས་ལས་དཀར་ནག་གཉིས་ཀྱིས་ཇི་ལྟར་
འཕངས་པ་བཞིན་སྐྱེ་བ་ལེན་དགོས་ལ། དེ་ནི་དག་བའི་ལས་ཀྱིས་བདེ་འགྲོང་སྐྱེ་ཞིང་
བདེ་བ་ལྗོངས་ལ། མི་དག་བའི་ལས་ཀྱིས་ངན་འགྲོང་སྐྱེ་ཞིང་སྤྱུག་བསྐྱེད་ལྗོངས་འོ།
།བདག་གིས་ནི་བདེ་འགྲོང་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་ཆེར་མ་བསྐྱབས་ལ། ངན་འགྲོང་སྐྱེ་བའི་ནི་
མང་དུ་བསགས་སོ། །དེའི་སྤྱིར་ན་སྤྱི་མར་དཔྱལ་བ་ལ་སོགས་པ་ངན་འགྲོང་མི་སྐྱེ་

བའི་གདོང་ས་ཐོབ་པ་བདག་ལ་མིད་ཅིང་། མིད་པར་མ་ཟད། དེར་སྐྱིབས་ལྷན་ཆེན་
 ལྷན་ལྷན་ངན་འགྲོའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཡང་ཡང་བསམས་ཏེ་དེ་ལས་ཐར་འདོད་ལྷན་
 ཅན་བསྐྱེད་དོ།

לא רק שאין שום קביעות ומובטח שתמות, אלא שאחרי מותך חייב אתה להיוולד במקום שאליו ישליכו אותך מעשיך הלבנים והשחורים. מעשים טובים ישליכו אותך לעולמות הגבוהים ולחוויות של אושר, בעוד שמעשים רעים ישליכו אותך לעולמות התחתונים ולחוויות של סבל. מאחר שלא הסכנת לצבור הרבה סיבות להיוולד בעולמות הגבוהים, אלא להפך, צברת הרבה סיבות להיוולד בעולמות התחתונים, הרי שאין שום ערובה שבחייך הבאים לא תיוולד בגיהנום או בעולמות הנמוכים. ולא רק שאין שום ערובה שכזאת, אלא שכול הסיכויים הם שתיוולד שם. הרהר שוב ושוב בסבל של העולמות התחתונים, ונסה לפתח כמיהה עזה להשתחרר מהם.

18

ארבעת הכוחות

སྐྱོ་གསུམ་སྤྱི་གཞུང་གི་མས་སྤྲུགས་པ་འདི།
 །ལྷག་པར་ལས་སྤྱི་བསྐྱོང་བ་གནད་ཆེ་བས།
 །རྒྱན་ཏུ་སློབས་བཞི་ཚང་བར་བསྟེན་པ་གཅིས།
 །རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས།
 །ཐར་འདོད་བྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱེད་འཚལ་ལོ།

(14)

לכן חיוני למהר ולטהר
 עברות וצחנת קטאי העבר
 שבצעת בשלוש הדלתות,
 חיוני ביותר את עצמך לטהר,
 במיוחד מחמת מכשולים
 שחטאים שכאלו גורמים.
 על ארבעת הכוחות הסתמך בהתמדה,
 ובהקפדה יתרה.

אני, היוגי, תרגלתי כך,
 כזה היה אימוני.
 אם אל תחופש פמה לך –
 בוא וצעד גם אתה בדרכי!

ལྷུག་བདེན་ཉེས་དམིགས་བསམ་ལ་མ་འབད་ན།
 ཐར་པ་དོན་གཉེར་ཇི་བཞིན་མི་སྐྱེ་ཞིང་།
 ཀུན་འབྱུང་འཁོར་བའི་འཇུག་རིམ་མ་བསམས་ན།
 འཁོར་བའི་རྩ་བ་གཅོད་ཚུལ་མི་ཤེས་པས།

(א15)

אם לא תתאמץ היטב להרהר
 בקשיים שבאמת של הסבל
 לא תוכל לפתח בלבך כיאות
 כמיהה הזקנה להשתחרר.

ואם לא תשקיע הרבה מחשבה
 באמת של מקור הסבל,
 ובאופן שבו אותו המקור
 שוב ושוב אותך מאלצך לסבול –
 לא תוכל להבין איך ניתן לעקור
 את גלגל היגון משורשו.

འདར་པོ་ནི། ལྷུག་བདེན་ཉེས་དམིགས་སོགས་ཏེ། འཁོར་བ་ལས་ཐར་བར་འདོད་
 པས་ཐོག་མར་ལྷུག་ཀུན་གཉེས་གྱི་ཉེས་དམིགས་བསམ་དགོས་ཏེ། ངན་སོང་གསུམ་
 གྱི་ལྷུག་བསྐྱེལ་དང་བདེ་འགོའི་ལྷུག་བསྐྱེལ་སྐྱིད་དང་བྱེ་བྲག་སྐྱེ་ག་ན་འཆི་སོགས་ལྷུག་
 བསྐྱེལ་བདེན་པས་བསྐྱེས་པའི་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་བསམ་པ་ལ་མ་འབད་ན་ནི།
 ལྷུག་བསྐྱེལ་ལས་ཐར་འདོད་མེད་པར་ཐར་པ་དོན་གཉེར་གྱི་སློ་ཇི་ལྟ་བུ་བཞིན་མི་སྐྱེ་
 ཞིང་། འདོད་ཆགས་སོགས་གྱི་དོ་བོ་སྐྱེ་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཡིན་པའི་བྱུང་པར་ཤེས་པའི་སློ་
 ཉས་ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ་འཁོར་བའི་འཇུག་རིམ་ཏུ་འགོ་ཚུལ་མ་བསམས་ན། འབེན་
 མ་མཐོང་བར་མདའ་འཕངས་པ་བཞིན་འཁོར་བའི་རྩ་བ་གཅོད་ཚུལ་མི་ཤེས་པས་སོ།

אלו השואפים לשחרר את עצמם מהקיום בגלגל חייבים להרהר למן ההתחלה, בקשיים שחושפת האמת של הסבל ובאמת של מקור הסבל. האמת של הסבל כוללת את הסבל בעולמות הנמוכים ובעולמות העליונים כאחד, וכן את הסבל הספציפי של לידה, זקנה, מחלות, מוות וכולי. אם לא תתאמץ היטב להרהר במה שפגום בגלגל של הסבל, לא תצליח לפתח את הכמיהה החזקה להשתחרר מהסבל, ולא תצליח לפתח בלבך כיאות את השאיפה לחופש.

חייב אתה להבין לפרטי פרטים את התשוקה ושאר הנגעים של הרוח וכיצד אלו מתפתחים, כי אם לא תשקיע הרבה מחשבה באמת של מקור הסבל ובאופן שבו אותו המקור שוב ושוב מאלצך לסבול, על ידי שהוא משליך אותך שוב ושוב לגלגל המכאוב, לא תוכל להבין איך ניתן לעקור את גלגל היגון משורשו. זה יהיה כמו לירות חץ למטרה שאינך יכול לראות.

20

האמת של הסבל

།སྲིད་ལས་ངེས་འབྱུང་སྐྱོ་ཤས་བརྟན་པ་དང་།

(15)

תוך סלידה עמוקה מקיום שכזה
ועם רצון נחוש להיחלץ,

།དང་པོ་ནི། སྲིད་ལས་ངེས་འབྱུང་སྐྱོ་ཤས་ཏེ། འཁོར་བའི་གནས་སུ་སྐྱེ་བ་ན་འཆི་
བཞིན་མུ་ངན་དང་སྐྱེ་སྐྱབས་འདོན་པ་ཡིད་མི་བདེ་བ་དང་ཚ་གང་འཐབ་ཚེད་སྐྱོ་ཤས་
ཀྱི་སྐྱབས་བསྐྱེལ་རྣམས་མཐོང་ནས་སྲིད་པ་འཁོར་བ་ལས་ངེས་པར་འབྱུང་འདོད་ཀྱི་སྐྱོ་
ཤས་བྲག་པོ་བརྟན་པ་དང་། འཆད་འབྱུང་ལྟར་སྐྱབས་བསྐྱེལ་དེ་བསྐྱེད་པའི་སྐྱུ་ཡང་
ཤས་པར་བྱའོ།

התבונן בכול הסבל שבגלגל החיים: התבונן בלידה, זקנה, מחלות, מוות, אבל ובכי מתוך כאב, סבל מנטאלי, חום וקור, כול המרובות והמלחמות, וכולי וכולי. ואז תוך סלידה עמוקה מקיום שכזה ועם רצון נחוש להיחלץ מגלגל הסבל, חפש את הסיבה שמביאה את הסבל הזה, כפי שתוסבר בהמשך.

|འཁོར་བར་གང་གིས་བཅིངས་པ་ཤེས་པ་གཅིས།
 |རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས།
 |ཐར་འདོད་བྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱང་འཚལ་ལོ།

(ג15)

יש לחקור, בדחיפות, כיצד לחסל
 את מה שאותנו לסבל כובל.

אני, היוג'י, תרגלתי כך,
 כזה היה אימוני.

אם אל החופש פמה לך –
 בוא וצעד גם אתה בדרךכי!

|གཉིས་པ་ནི། འཁོར་བར་གང་གིས་སོགས་ཏེ། འཁོར་བར་འཚིང་བ་བྱེད་གང་གིས་
 |བཅིངས་པ་ཤེས་པ་གཅིས་པ་སྟེ་གལ་ཆེའོ། |འཚིང་བྱེད་ལ་ལས་ཉོན་གཉིས་ཏེ་བྱེད་
 |པར་བྱེ་ན་མང་ཡང་། དོན་བསྐྱིལ་ན་སོ་སྐྱིལ་གྱི་འདོད་ཆགས་ཁོང་ཁོང་རྒྱལ་མ་
 |རིག་པ་ཐེ་ཚོམ་ཉོན་མོངས་ཅན་ཕྲག་དོག་སོགས་ཉོན་མོངས་ཐམས་ཅད་ནི་ཉོན་མོངས་
 |པའི་ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ་ཡིན་ལ། ཉོན་མོངས་དེས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་པའི་ལས་དགོ་
 |མི་དགོ་གང་ཡིན་ཀྱང་ལས་ཀྱི་ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ་ཡིན་ནོ།

יש לחקור בדחיפות, כיצד לחסל את מה שכובל אותנו לגלגל הסבל - זה משהו חשוב ביותר. אתה כבול ע"י מעשיך הרעים ומחשבותיך הרעות. אילו היינו מנסים לסווג אותם למחלקות, היינו מוצאים שיש המון מהן. בקצרה, נגעי הרוח בזרם התודעה של אדם רגיל: תשוקה, כעס, גאווה, בורות, ספק מהסוג הרע, קנאה, וכו', הם כולם האמת של מקור הסבל בצורה של נגעי הרוח, והמעשים שמונעים על ידם, טובים ורעים, הם האמת של מקור הסבל בצורה של מעשים.

།དེ་ཡང་གཙོ་བོ་མ་རིག་པའི་དབང་གིས་ལས་བསགས་ལས་གྱི་དབང་གིས་འཁོར་
 བར་འཇུག་པའི་ཉེན་འབྲེལ་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་རིམ་པ་ལེགས་པར་ཤེས་ཤིང་།
 མདོར་ན་ལས་དང་ཉེན་མོངས་གཉིས་ཀྱི་དབང་གིས་འཁོར་བར་འཁོར་ཚུལ་རྣམས་སླ་
 མའི་མན་ངག་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་པ་ནི། ཀུན་འབྱུང་འཁོར་བའི་འཇུག་རིམ་ཤེས་པའོ།

הסיבה העיקרית שאנו עושים מעשים רעים היא הבורות, ובגלל המעשים הרעים עצמם אנו נזרקים לגלגל החיים. עלינו לפתח הבנה ברורה של כול השלבים בתריסר החוליות של התהוות מותנית, שבאמצעותן התהליך קורה. בקיצור, עליך לתרגל את ההוראות האישיות של המורה הרוחני, וכך תגיע להבנה כיצד המעשים והמחשבות הרעים גורמים לך להתגלגל בגלגל חיים זה. ואז תבין את האמת של מקור הסבל – התהליך שדרכו אתה נזרק לגלגל החיים.

22

ברכתה של השאיפה להארה

།སེམས་བསྐྱེད་ཐེག་མཚན་ལས་གྱི་གཞུང་ཤིང་སྟེ།
 །རྒྱབས་ཆེན་སྟོན་པ་རྣམས་ཀྱི་གཞི་དང་ཉེན།
 །ཚོགས་གཉིས་ཀུན་ལ་གསེར་འབྱུང་རྩི་ལྟ་བུ།
 །རབ་འབྱུངས་དག་ཚོགས་སྟུང་པའི་བསོད་ནམས་གཉིས།

(16)

השאיפה להארה היא עמוד התווך
 בתרגולה של הדרך הנעלה.
 היא הבסיס והיא גם היסוד
 לנחשול פעולות הבודדהיסטיות.

כשיקוי של קסמים היא תהפוך לזיהב
 את שני המכלולים הגדולים כאחד,
 ומהווה היא אוצר של חסד נפלא,
 גדוש בטוב שאין לו מידה.

משום שאת כל זה הם מבינים
 הבודדהיסטיות יאמצו אל ליבם
 את אותה מחשבה נשגבה,
 כהתחייבות הכי עמוקה.

אני, היוגי, תרגלתי כך,
כזה היה אימוני.
אם אל החופש פמה לך?
בוא וצעד גם אתה בדרכי!

23

שלמות הנתינה

| שְׁמִיךְ בְּאֲשֶׁר בְּרִיךְ יְיָ אֱלֹהֵינוּ
| שִׁיר שְׂמֵחַ אֲנִי בְּרִיךְ יְיָ אֱלֹהֵינוּ
| אֲנִי בְּרִיךְ יְיָ אֱלֹהֵינוּ
| אֲנִי בְּרִיךְ יְיָ אֱלֹהֵינוּ

הנתינה היא פנינה אשר ממלאה
את משאלת לבם של כל הברואים;
היא חרב נעלה המבקעת בלבם
את הפקעת של קמצנות;
מעשי הנתינה של ילדי המנצחים
מחשלים את רוחם להיות ללא חת,
ולכן נודע שמם הטוב לתהילה
במניין עברים בעולם.

| דִּי אֲנִי בְּרִיךְ יְיָ אֱלֹהֵינוּ
| אֲנִי בְּרִיךְ יְיָ אֱלֹהֵינוּ
| אֲנִי בְּרִיךְ יְיָ אֱלֹהֵינוּ
| אֲנִי בְּרִיךְ יְיָ אֱלֹהֵינוּ

משום שאת כל זה הם מבינים,
פוסעים חכמים בדרך הטובה
ונותנים את כל אשר יש ברשותם,
כולל את גופם וחסדם.

אני, היוגי, תרגלתי כך,
כזה היה אימוני.
אם אל החופש פמה לך?
בוא וצעד גם אתה בדרכי!

|ཚུལ་བྲིམས་ཉེས་སྤོང་བྲི་མ་འབྲུང་པའི་ཚུ།
 |ཉོན་མོངས་ཚ་གདུང་སེལ་བའི་ལྷ་བའི་འོད།
 |སྐྱེ་དགུའི་དབུས་ན་ལྷན་པོ་ལྷ་བུར་བཟི།
 |སྟོབས་གྲིས་བསྐྱེགས་པ་མེད་པར་འགོ་གུན་འདུ།

חיי המוסר הם מים זכים
 השוטפים את צחנת
 המעשים הרעים;
 אור ירח קריר אשר מכבה
 את האש המענה
 של הנגעים הרוחניים.

|དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་ཡང་དག་སྤངས་པའི་བྲིམས།
 |དམ་པ་རྣམས་གྲིས་མིག་བཞིན་བསྐྱུང་བར་མཛད།
 |རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྲིས།
 |ཐར་འདོད་བྱིད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱུང་འཚལ་ལོ།

משום שאת כל זה הם מבינים
 שומרים הקדושים
 על מוסריות טהורה
 כמו על בבת עינם.

אני, היוג'י, תרגלתי כך,
 כזה היה אימוני.
 אם אל החופש פמה לך? –
 בוא וצעד גם אתה בדרכי!

|བཟོན་པ་སྣོབས་ལྷན་ནམས་ལ་སྐྱེ་གྱི་མཚོག
 |ཉོན་མོངས་གདུང་བའི་དཀའ་ཐུབ་ཀུན་གྱི་ཕུལ།
 |ཞི་སྤང་ལག་འགྲོའི་དགུ་ལ་ནམ་མཁའ་ལྗིང་།
 |ཚིག་རྩུབ་མཚོན་ལ་སྲ་བའི་གོ་ཆ་ཡིན།

אורך הרוח הוא היהלום שבכתר
 העוטר את כוחם של ברואים;
 הקשה באימונים לאלו אשר
 נגועים בנגעים רוחניים.

הוא ציפור הגרודה הניצבת כנגד
 אויבה, הנחש של הכעס.²
 היא שריון הפלדה המגן מדקירות
 פגיון המילים הבוטות.

|དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་བཟོན་མཚོག་གོ་ཆ་ལ།
 |ནམ་པ་སྣོ་ཚོགས་རྩལ་གྱིས་གོ་མས་པར་མཇོང།
 |རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས།
 |ཐར་འདོད་བྱིད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱང་འཚལ་ལོ།

משום שאת כל זה הם מבינים
 מתאמנים הקדושים בעטיית השריון
 הנשגב של אורך הרוח,
 במגוון רחב של דרכים.

אני, היוג'י, תרגלתי כך,
 כזה היה אימוני.
 אם אל החופש פמה לך? –
 בוא וצעד גם אתה בדרכי!

² הגרודה היא ציפור מיתולוגית שאויבה המושבע הוא הנחש.

|མི་ལྗོན་བཏོན་པའི་བཙོན་འགྲུས་གོ་བགོས་ན།
 |ལུང་རྟོགས་ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་ལྷ་བཞིན་འཕེལ།
 |སྤོང་ལམ་ཐམས་ཅད་དོན་དང་ལྷན་པར་འགྱུར།
 |གང་བཙུམས་ལས་ཀྱི་མཐའ་རྣམས་ཡིད་བཞིན་འགྲུབ།

אם תעשה את גלימת
 חדוות המאמץ
 בהתמדה, וללא רתיעה,
 תתעצם הברכה של לימוד ותובנה
 כלבנה שהולכת ומלאה.
 כל מעשיך יתמלאו משמעות
 וכל דבר שתבחר לעשות -
 תוכל להשלים כראות.

|དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་ལི་ལོ་ཀུན་སེལ་བའི།
 |རྒྱབས་ཆེན་བཙོན་འགྲུས་སྐལ་སྲས་རྣམས་ཀྱིས་བཙུམས།
 |རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས།
 |ཐར་འདོད་ལྷིད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱུང་འཚལ་ལོ།

משום שאת כל זה הם מבינים
 עושים הבודהיסטות
 מאמצים עצומים
 שאת כל עצלותם מסלקים.

אני, היוג'י, תרגלתי כך,
 כזה היה אימוני.
 אם אל החופש פמה לך? -
 בוא וצעד גם אתה בדרכי!

|བསམ་གཏན་སེམས་ལ་དབང་བསྐྱར་གྱལ་པོ་སྟེ།
 |བཞག་ན་གཡོ་མེད་རི་ཡི་དབང་པོ་བཞིན།
 |བཏང་ན་དག་བའི་དམིགས་པ་ཀུན་ལ་འཇུག།
 |ལྷུས་སེམས་ལས་སྲུ་རུང་བའི་བདེ་ཆེན་འབྲིན།

הגייה יציבה היא ריבון רב-עוצמה
 השולט לו בתודעה:
 אם תניה אותה על אובייקט,
 כהר שלא מש היא עליו תתביית.
 שֶׁלֹּא קְדִימָה וְהִיא תַּעֲגוּן
 בכל חסד שתבחר לעשות.
 מביאה היא לגו גם לתודעה
 את העונג של קלות הפעולה.

|དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་རྣལ་འབྱོར་དབང་པོ་རྣམས།
 |རྣམ་གཡོང་དག་འཛེམས་ཉིང་འཛིན་སྐྱོན་དུ་བསྟེན།
 |རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས།
 |ཐར་འདོད་བྲིད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱང་འཚལ་ལོ།

משום שאת כל זה הם מבינים,
 מסתמכים המודטים הגדולים
 בזרם רציני על תרגול של ריכוז
 שמשמיד את אויב הבלבול.

אני, היוג'י, תרגלתי כך,
 כזה היה אימוני.
 אם אל החופש פְּמַה לְבָרָה –
 בוא וצעד גם אתה בדרכי!

|ཤེས་རབ་ཟབ་མེད་དེ་ཉིད་ལྟ་བུ་བའི་མིག
 |སྲིད་པའི་རྩ་བ་དུངས་ནས་འབྲིན་པའི་ལམ།
 |གསུང་རབ་ཀུན་ལས་བསྐྱབས་པའི་ཡོན་ཏན་གཏིར།
 |གཏི་ལྷག་ལྷན་སེལ་སྦྱོར་མེད་མཚོག་ཏུ་གྲགས།

חוכמה הינה עין אשר מאפשרת
 לראות המציאות לעומקה;
 היא דרך אשר תעקור משורשו
 את הקיום בגלגל היגון;
 היא אוצר של סגולות נעלות
 כמתואר בכל ספר קדוש;
 שמה נודע לתהילה כמנורה נשגבה
 שאת חשכת הבורות מאירה.

משום שאת כל זה הם מבינים,
 חכמים שלחופש כמהים,
 מטפחים את הדרך הזו
 תוך השקעת מאמצים מרובים.

אני, היוגני, תרגלתי כך,
 כזה היה אימוני.
 אם אל החופש פמה לך? –
 בוא וצעד גם אתה בדרכי!

|རྩི་གཅིག་བསམ་གཏན་ཅམ་ལ་འཁོར་བ་ཡི།
 |རྩ་བ་གཅོད་པའི་རྣམ་པ་མ་མཐོང་ཞིང་།
 |ཞི་གནས་ལམ་དང་བྲལ་བའི་ཤེས་རབ་གྲིས།
 |ཇི་ཅམ་དཔུད་ཀྱང་ཉོན་མོངས་མི་ལྷོག་པས།

הריכוז החד-נקודתי לבדו
אין בכוחו לגדוע שורשו
של קיום בגלגל היגון;
וגם החוכמה, אם היא נפרדת
מן הדרך של השלווה:
אם תרבה בבחינה וניתוח
לא יהיה בכוחה לחסל
את כל הנגעים של הרוח.

། ཡིན་ལུགས་ལུ་ཐག་ཚོད་པའི་ཤེས་རབ་དེ།
། གཡོ་མེད་ཞི་གནས་ཏེ་ལ་བསྐྱོན་ནས་ནི།
། མཐའ་བུལ་དབུ་མའི་རིགས་པའི་མཚོན་ཚུན་གྱིས།
། མཐར་འཇིག་དམིགས་གཏོད་ཐམས་ཅད་འཇིག་བྱེད་པའི།

תן לחוכמה שמבינה כהלכה
את טבע המציאות עצמה,
לרכב על הסוס של שלווה,
הגייה שלא משה ממקומה;

השתמש בו, בלהב ההיגיון
של דרך האמצע, שבין הקצוות,
לחסל את כל הנטיות לחשוב
באופן שאחוז בקיצוניויות.

། རྩལ་བཞིན་དཔྱོད་པའི་ཡངས་པའི་ཤེས་རབ་གྱིས།
། དེ་ཉིད་ཏོགས་པའི་སློ་གྲོས་རྒྱས་པར་མཇུག།
། རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས།
། ཐར་འདོད་བྱིད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱང་འཚལ་ལོ།

חוכמה מרחיקת לכת זו
הבוחנת דברים כדבעי,
היא שתעצים את הידע
שמבין את טבעם של דברים.

אני, היוגי, תרגלתי כך,
כזה היה אימוני.

— אַם אַל הַחֹפֶשׁ פִּמְהָ לְבָרְכִי
בּוֹא וְצַעַד גַּם אֶתָּה בְּדַרְכֵי!

།མཉམ་གཞག་ནམ་མཁའ་ལྷ་བུའི་སྣོང་ཉིད་དང་།
།རྗེས་ཐོབ་སྐྱེ་མ་ལྷ་བུའི་སྣོང་པ་གཉིས།
།བསྐྱོམས་ནས་ཐབས་ཤེས་བྱུང་དུ་འབྲེལ་བ་ཡིས།
།རྒྱལ་སྐྱེས་སྣོད་པའི་ཕ་རོལ་འགྲོ་བར་བསྐྱབས།

הדרך המומלצת להביא לשלמות
את פעולות ילדי המנצחים,
מצרפת יחדיו שיטה וחוכמה
בעקבות הגייה כפולה:
בריקות שטבעה כמרחב,
במהלך מדיטציה עמוקה,
ובריקות שהיא כמו אשליה,
בשלב שבא אחר כך.

།དེ་ལྟར་ཉོགས་ནས་ཕྱོགས་རེའི་ལམ་གྱིས་ནི།
།ཚིམ་པ་མེད་པ་སྐལ་བཟང་རྣམས་ཀྱི་ལུགས།
།རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས།
།ཐར་འདོད་བྱིད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱང་འཚལ་ལོ།

ברי המזל שרב הוא חסדם,
ואשר הבינו את כל הנ"ל,
לעולם לא יסתפקו רק בקטע אחד,
או בדרך שהיא חלקית.

אני, היוג'י, תרגלתי כך,
כזה היה אימוני.
— אַם אַל הַחֹפֶשׁ פִּמְהָ לְבָרְכִי
בּוֹא וְצַעַד גַּם אֶתָּה בְּדַרְכֵי!

།དེ་ལྟར་རྒྱ་དང་འབྲས་བུའི་ཐེག་ཆེན་གྱི།
 །ལམ་མཚན་གཉིས་ཀར་དགོས་པའི་སྐྱོན་མོང་ལམ།
 །ཇི་བཞིན་བསྐྱེད་ནས་མཁས་པའི་དེད་དཔོན་གྱི།
 །མགོན་ལ་བཏེན་ནས་རྒྱུད་སྡེའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེར།

באופן כזה טפח בתחילה
 את הדרך המשותפת אשר דרושה
 לשתי הדרכים הנעלות כאחת:
 של סיבה ושל תוצאה,
 של הדרך שהיא גדולה.
 ואז קח עצמך אל מגינד,
 קברניטם של כל החכמים,
 והפלג בבטחה בים האדיר
 של הדרך שהיא סודית.

།ལྷགས་ནས་ཡོངས་ཇོགས་མན་ངག་བསྟེན་པ་དེས།
 །དལ་འབྱོར་ཐོབ་པ་དོན་དང་ལྷན་པར་བྱས།
 །རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས།
 །ཐར་འདོད་བྱོད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱེད་འཚལ་ལོ།

כך תרווה במלואה ממייטב העצה
 שמסורת יוגית זו מציעה,
 ותמננה עד תומה משמעות עמוקה
 של חיים של שפע ופנאי.

אני, היוג, תרגלתי כך,
 כזה היה אימוני.
 אם אל החופש פמה לברך –
 בוא וצעד גם אתה בדרכי!



קורס ACI מס' 17: הרעיונות העיקריים של הבודהיזם, חלק ב'

מקראה תשיעית: המדריך לחיי לוחם הרוח, חלק ראשון מתוך שישה

הסיפור הבא מגולל בקצרה חלק מהאירועים בחייו של הבודהיסטוּוּה הגדול שנטידוּוּה. הוא לקוח מהספר סיפורי חייהם של מורי השושלת של השלבים של הדרך: *Life Stories of the Lineage Teachers of the Steps of the Path*, שנכתב על ידי יונגדזין ישה גיאלצן - Yongdzin Yeshe Gyeltsen (1713-1793), מורו של הדלאי לאמה השמיני.

1

תקציר סיפור חייו של מאסטר שנטידוּוּה

מאסטר שנטידוּוּה נולד מערבית לבודגיייה (Bodhgaya), מושב היהלום, במקום הנקרא יולקור מוסנג (Yulkor Mosang). אביו היה מלך בשם 'מגן רב חסד', ונאמר על אימו שהייתה גלגול של וג'רה יוגיני (Vajra Yogini), מלאך היהלום. היה ביכולתו לבחור את פרטי הלידה שלו, וכאשר נולד הוענק לו השם 'מגן השלום'. בילדותו היו לו את כל התנאים התומכים הדרושים, ומגיל צעיר ביותר התגלה כמאסטר של המדעים המסורתיים של פילוסופיה ואחרים. כשהיה בן שש הוא פגש מתרגל גדול של הלימוד הסודי, וקיבל חניכה ותרגול שאפשרו לו לפגוש את הישות המוארת מנג'ושרי (Manjushri), או 'הקול הרך'.

כילד הוא השקיע מאמצים רבים בתרגול הזה, תרגל את המדיטציות ושינן את המנטרות של התרגול, ובמהרה זכה לפגוש את 'הקול הרך' עצמו. לאחר פגישתו עם ישות קדושה זו, היה מאסטר שנטידוּוּה מסוגל לקבל לימוד ישירות ממנו. כשאביו המלך הלך לעולמו, ביקשו כל תושבי הממלכה מהנסיך שנטידוּוּה להיות מלכם. מכיוון שהוא תרגל את דרך הבודהיסטוּוּה בהרבה גלגולים קודמים, לא הייתה לו שום תשוקה לחיי מלוכה, אך הוא הסכים כדי לא לאכזב את בני עמו. בלילה שלפני טקס הכתרתו היה לו חלום. בחלומו הוא ראה את 'הקול הרך' יושב על כס המלכות, ואומר לו "בני, זהו המושב שלי, ואני המורה שלך. לא יהיה זה הולם ששנינו נשב על אותו מושב." כשהתעורר הוא הבין שזו תהיה טעות מצידו ליהנות ממנעמי השלטון, והוא קם וברח.

מאסטר שנטידוּוּה הלך בתחילה למנזר נלנדרה (Nalanda) שם הוא פגש את מנהיגם של כל המלומדים שלמדו שם. שמו היה 'מלאך החסד', וממורה זה הוא לקח את הנדריים של מי שעזב את חיי הבית¹. ממאסטר זה הוא גם קבל את השם שנטידוּוּה, שמשמעו "מלאך השלום". במנזר הוא שירת היטב את המורה שלו, למד את שלושת האוספים של כתבי הקודש, ונעשה תלמיד חכם. הוא המשיך לקבל לימוד רב מ'קול רך' בעצמו, והיה מסוגל לתפוס את המשמעות של כל הלימוד של הבודהה, הן הגלוי והן הסודי. הוא חיסל את כל הסוגים השונים של הסחות הדעת, פנימיים וחיצוניים כאחד, ובעזרת ריכוז יוצא דופן זה של התודעה הוא הגיע לרמה רוחנית גבוהה ביותר. הוא חיבר אז את כתביו "תקציר התרגול", "תקציר הסוטרות", וספרים נוספים המתארים את אורח החיים העוצמתי והיעיל להפליא של הבודהיסטוּוּה. מאסטר שנטידוּוּה הביא לכלל שלמות את שלושת המאפיינים של מאסטר בודהיסטי – לימוד, פולמוס וכתובה – והמשיך להעפיל בכל הדרכים והרמות הרוחניות. הוא פיתח יכולת לזכור כל דבר שלמד אי פעם, יכולת לחולל ניסים ללא כל מאמץ, וראייה על-חושית; וכך הוא הפך לאל בין הבודהיסטוּוּה.

¹ אלו הם נדרי הנזירות.

אלו היו חייו הפנימיים, אבל לעיני האנשים הלא טהורים נראה היה ששנטידווה התעניין בשלושה דברים בלבד: אכילה, שינה, והליכה לשירותים. וכך הוא זכה לכינוי בוסוקו (Bhusuku), כלומר "בעל שלוש המחשבות". מכיוון שעבור אדם שעזב את חיי הבית הפעילות ההולמת היחידה הייתה לעסוק בלימוד, חלק מהנזירים שלא קלטו מיהו ראו את מאסטר שנטידווה כמישהו שחי רק מטוב ליבם של האנשים הפשוטים, והחליטו שיש לגרשו מן המנזר. הם דרשו ממנו לצטט מזיכרוננו מתוך כתבי הקודש מול אסיפת הנזירים במנזר, בתקווה שעצם הבקשה תגרום לו להחליט לעזוב על דעת עצמו. תגובתו לדרישתם הייתה, "איך יכול משהו כמוני להיות מסוגל לצטט מכתבי הקודש?" וסירב לדרישתם. אולם הם עמדו על שלהם, ולבסוף הוא נעתר לדרישתם.

כל הנזירים הוזמנו לאסיפה זו, והוצב כס גבוה מאד ללא מדרגות – כך שהיה זה בלתי אפשרי שמישהו יטפס ויעלה עליו. אבל כאשר הבודהיסטווה שנטידווה הגיע למרגלות הכס, הוא נגע בו קלות, וללא שום מאמץ, ולו הקל ביותר, הוא נראה יושב על הכס. ואז הוא פתח ושאל, "האם תירצו שאדקלם משהו שכבר שמעתם בעבר, או משהו שמעולם לא שמעתם?" האסיפה ביקשה שהוא ידקלם משהו שהם עדיין לא שמעו קודם לכן, וכך הוא התחיל לדקלם את הספר שאותו אנו מכנים *המדריך ללוחם הרוח (בודהיסטווה)*. הוא החל ממש בתחילת הטקסט, וכשהגיע בערך לשליש של הפרק התשיעי הוא החל להתרומם מעלה לעבר השמיים. הוא המשיך לעלות מעלה מעלה, ונראה היה שיש תחרות בין השמיים והידע שלו, עד שלא ניתן יותר לראותו כי אם רק לשמעו. ואז הוא נעלם לגמרי.

יותר מאוחר, חלק מהנזירים שהיו בעלי יכולת שמיעה על-חושית, ואחרים שהיו בעלי זיכרון מושלם, חיברו את חלקי הספר ליחידה אחת. הקבוצה שבאה מקשמיר טענה שהיו בספר תשעה פרקים, וזו שבאה ממרכז הודו טענה לעשרה. אנשים החלו גם להתעניין בשניים מספריו הנוספים שצוינו בפרק החמישי של *המדריך*, והחליטו לשלוח שני נזירים למקום שבו התגורר מאסטר שנטידווה. הם הגיעו לסטופה (מקדש) בדרום הודו בשם פליון צ'ן (Pelyun Chen) כדי להזמין אותו לחזור לנלנדרה (Nalandra). המאסטר סירב לבוא, אבל הוא אישר שהאנשים ממרכז הודו צדקו, ושאפשר למצוא את שני הספרים שהם מחפשים, כתובים באותיות זעירות, מוחבאים בין קורות התמיכה של הגג של חדרו הישן במנזר. הוא גם נתן לנזירים הללו הסבר שלם *למדריך ללוחם הרוח* וגם לתקציר התרגול.

מאוחר יותר תהה מאסטר שנטידווה מהו שיש ביכולתו לעשות כדי לעזור לאחרים, וכך הוא החליט לבדוק זאת בעזרת יכולותיו העל-חושיות. הוא ראה במזרח מספר רב של אנשים שמהלך חייהם הופרע בשל מחלוקת נוראה, ובראותו שהוא יכול לעזור, הוא פנה ללכת לעברם. כשהגיע למקום הוא הופיע כיריב למי שיצר את המחלוקת ושגרם לכל הצרות, ובעזרת כוחותיו הגדולים הוא הצליח להביא מחדש לקירוב לבבות.

ואז הוא חשב לעצמו, "מה עוד אוכל לעשות למען רווחת האנשים?" ואז עלה בו הרעיון לנסוע לממלכת מגדה (Magada) במטרה לעזור לאנשי המקום שנפלו לתהום של השקפות שגויות. משהגיע לשם הוא מצא מספר רב של אנשים בעלי השקפות עולם מוזרות ביותר ושגויות, והוא החליט להישאר איתם למשך זמן מה. יום אחד, בזכות כוחו יוצא הדופן ובזכות התפילות הטהורות של אנשים אלו בחייהם הקודמים, התחוללה סופה חזקה במיוחד. הסופה נמשכה שבעה ימים, ומלאי המזון והשתייה בקהילה אזל. האנשים החלו להשתגע והחליטו שמי שיצליח לארגן אוכל ושתייה יהפוך למנהיגם. הבודהיסטווה שנטידווה הצליח באורח פלא למלא פינכה אחת באורז, ומתוכה האכיל את כל הקהילה. אחר כך, בתור מנהיגם, הוא הצליח לחסל את השקפותיהם השגויות, ולהובילם אל לימודו של הבודהה.

מאסטר שנטידווה שב להשתמש בכוחותיו העל-חושיים לבדוק מי עוד זקוק לעזרה. הוא ראה אנשים רבים סובלים במגפת רעב, זקוקים נואשות לעזרה, ואלפים העומדים למות. הוא סיפק מזון לאנשים אלה, לימד אותם דהרמה, ובכך הביא אותם אל האושר. ואז חשב לעצמו הבודהיסטווה הגדול: "מהו יש ביכולתי לעשות בכדי לסייע בהבאת הלימוד של הבודהה?" הוא ראה שאם הוא יעזור למלך מסוים, זה יעזור להרבה מאד אנשים. הוא נסע והגיע לפרשת דרכים ליד ארמונו, והחל להעריך את המצב. הוא מצא קהל גדול של אנשים רבי עוצמה אך חסרי רחמים. רבים מהם כבר התקהלו שם, ורבים שכמותם היו בדרכם לשם. אנשים אלה היו מודעים לעושרו הרב של המלך, ועובדה זו הדאיגה את המלך.

הוא חשב לעצמו שאם ישתמש בכל הונו כדי לשלם לאנשים האלה, הרי שאז השגת מלכותו הייתה לישוא; אלא שאם הוא לא ישלם להם, אזי לבטח הם יפרידו את תודעתו מגופו. המלך מצא חן בעיני מאסטר שנטידווה, והוא

סדר להיות שומר ראשו. מכיוון שהיו לו עוצמה וכוח בלתי מוגבלים, הוא היה מסוגל להתגבר על כל האנשים הרעים, ולשחרר את המלך ואנשיו ממצוקתם. במשך כל אותו זמן לא היה למאסטר שנטידווה שום נשק מלבד חרב עץ יחידה, חרב שדמתה לזו של 'הקול הרך'.

בכל רחבי הממלכה התפתח אמון וכבוד רב למאסטר שנטידווה, והוגשו לו מנחות רבות. אבל היה אדם אחד שהתקנא בו מאד, ולא יכול היה לשאת את הצלחתו. הוא הלך למלך ואמר לו שמאסטר שנטידווה הוא אדם ערמומי. הוא אמר למלך שכל מה שיש לשנטידווה הוא רק חרב עץ, ושהוא לעולם לא יוכל להגן עליו אם יעלה הצורך. הוא אמר למלך, "איש זה מרמה אותך. אפילו חרבו היא לא יותר מאשר חתיכת עץ, ולכן הוא לעולם לא יוכל להגן על גופך"; והוא יעץ למלך לחקור בעניין. המלך התרגז, ניגש למאסטר שנטידווה, ואמר לו לשלוף את חרבו מנדנה. הבודהיסטווה השיב ואמר: "הוד מעלתו, המלך יפגע אם אעשה זאת", אך למרות זאת המלך הורה לו לעשות זאת, בין אם הוא יפגע או לא. אמר לו אז מאסטר שנטידווה, "אני מסכים לשלוף אותה, אבל אני מיעץ להוד מעלתו לכסות את אחת מעיניך." המלך כיסה אחת מעיניו כפי שהתבקש, וכאשר הבודהיסטווה הגדול שלף את החרב מנדנה, היא בהקה באור כה עז, עד שעינו החשופה של המלך התעוורה. המלך התנצל, לקח מקלט במאסטר שנטידווה, ונכנס ללימוד של הבודהה.

אחרי זה מאסטר שנטידווה חשב לעצמו, "מה אוכל כעת לעשות על מנת להיות לעזר לאחרים?" הוא בדק ביכולת העל-חושית שלו, וראה שהיו אנשים רבים שלא היו בודהיסטים שהתנגדו ללימודי הדהרמה והיה צריך לרסנם. הוא הלך דרומה למקום בו הם חיו, לבוש כקבצן. יום אחד, ראה אותו אחד ממשרתי המלך, והבחין שטיפות מים מתחילות לרתוח ברגע שבו הן נוגעות בגופו.

באזור זה חי מורה לא-בודהיסטי שהחליט שברצונו להתחרות כנגד מורה בודהיסטי ביכולתו לחולל ניסים. הוא הגיע להסכם עם המלך שהאדם שיפסיד בתחרות כזו יאלץ להמיר את דתו לזו של המנצח, ושהמנצח יהיה זכאי לשרוף את כל המנזרים והספרים של הצד המפסיד. המלך הצטער מאד כשלא הצליח למצוא אף אחד מקרב הבודהיסטים שהסכים לתנאים האלה. ואז המשרת שראה את הנס שביצע מאסטר שנטידווה, סיפר על כך למלך. שליחי המלך נשלחו לחפש אותו, ולבקש את עזרתו כדי להביס את המורה הלא-בודהיסטי.

הבודהיסטווה שנטידווה אמר להם שהוא יוכל לעזור, ושעליהם להכין לתחרות קערת מים גדולה, שתי יריעות בד ומדורה בוערת. ביום התחרות התאספו כל אנשי הממלכה, וכס מלכות הוצב עבור המלך.

שני היריבים החלו בפולמוס, ובשל עוצמת טיעונו של מאסטר שנטידווה וידיעתו המעמיקה בכתובים, יריבו לא היה מסוגל אפילו להגיב. משום כך סבר היריב שהוא יוכל לנצח בעזרת כוחות הפלא שלו, וכך הוא החל לשרטט ברקיע עולם סודי של אל הינדי בעל עוצמה. אך לפני שהספיק לסיים אפילו את חלקו המזרחי, הבודהיסטווה שנטידווה שקע במדיטציה עמוקה על יסוד הרוח וגרם לסופה חזקה שהחלה להרוס את כל האזור.

המלך, המלכה, ושאר הנאספים רצו לחפש מחסה, והמורה הלא-בודהיסטי ועולמו הסודי נפוצו לכל עבר, כמו ציפורי דרור שנלכדו בסופת הוריקן. עלטה גדולה ירדה וכיסתה את כל הארץ, ומאסטר שנטידווה שלח קרני אור מהנקודה שבין עיניו כדי להאיר את דרכם של המלך והמלכה. בגדיהם נקרעו מעליהם והם היו מכוסים באבק, לכן הבודהיסטווה הגדול רחץ אותם במים מקערות, עטף אותם ביריעות הבד, והניח אותם ליד מדורה, כדי שיוכלו להתחמם.

כל מעשיו של מאסטר שנטידווה היו מוקדשים לחלוטין למען היצורים החיים, ולעזור ללימוד של הבודהה. כל מעשיו כווננו על מנת לבטא את האמת באימרה: "האנשים דומים לפרי מנגו. לעיתים הם נראים בשלים מבחוץ, אבל הם בוסר מבפנים. אחרים בשלים בפנים, אך לא נראים כך מבחוץ. יש כאלה שנראים בשלים והם אכן כך גם בפנים, וכאלה שנראים בוסר והם אכן בוסר גם בפנים."

לאנשים כמונו שלא ראו ריקות ישירות, קשה מאד לשפוט את המינד של אחרים. לכן באופן כללי לעולם אל לנו להרשות לעצמנו לחשוב שלאדם כלשהו יש תכונות רעות כלשהן, ועלינו להבין באופן ספציפי שהעברת ביקורת על מישהו שהחל בלימודי הדהרמה היא כמו לשחק קרוב לבור מלא גחלים המכוסות בשכבת אפר דקה. חשוב שלא נעביר ביקורת על אחרים, ושננסה לראות את כל הדברים כטהורים. מאסטר שנטידווה חי את חייו כפי שהוא חי אותם על מנת לבטא עובדה זאת.

הוא גם לימד אותנו לקחים רבים נוספים, תוך מתן דוגמה אישית: לעולם אין להסתפק בדרכים שגויות או חלקיות. אמן את עצמך בדרכים שהן שלמות. תרגל את מה שמלמדים ספריו של בודהיסטוה זה. אם תאמץ את 'הקול הרך' כמלאך האישי שלך, תוכל להשיג איכויות מדהימות. אין טעם לשים את ידך בספרים שאין ביכולתם להביאך להארה מלאה לחלוטין. שער הכניסה היחיד לאלה המייחלים לחופש הוא הלימוד של הישויות המוארות. כך שאם ברצונך לתרגל את הלימוד של הדרך המדורגת להארה, התפלל לברכתו של בודהיסטוה גדול זה; ולמד, הרהר והגה בדבריו.

הקטעים הבאים נלקחו מתוך *המדריך לדרך חיי לוחם הרוח* שנכתב על ידי מאסטר שנטידווה (700 לספירה). הביאור לחלק מן הקטעים בא *משער הכניסה ללידיהם של הבודהות המנצחים*, ביאור על עבודתו של מאסטר שנטידווה שנכתב ע"י תלמידו הבכיר של ג'ה צונגקפה, גיילצב ג'ה דרמה רינצ'ן (1364-1432) Gyaltsab Je .Darma Rinchen

2

המבנה של המדריך לחיי לוחם הרוח

།དང་པོ་ནི། བསྟན་བཅོས་འདིས་སྐྱིས་བྱ་ཆེན་པོའི་བསམ་པ་སྐྱོང་བའི་ཡན་ལག་ཏུ་
 སྐྱིས་བྱ་ཆུང་འབྲིང་གི་བསམ་པ་སྐྱོང་བ་སྟོན་དུ་བཏང་ནས། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་མཚན་གྱི་
 སེམས་བསྐྱེད་དེ་སྐྱོད་པ་སྐྱིན་པ་ལ་སོགས་པའི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་དུག་ལ་བསྐྱབས་ནས།
 སངས་རྒྱས་པའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ཚོགས་པར་སྟོན་པ་ཡིན་ནོ།

ספר זה מציג, בשלמות, כל שלב ושלב בדרך להארה. הוא פותח בהסבר כיצד לתרגל את המדיטציות לאנשים בעלי יכולת (רוחנית) קטנה ובינונית כחלק בלתי נפרד מן התרגול שמיועד לאנשים בעלי היכולת הגבוהה. אחר כך הוא ממשיך בהדרכה כיצד לפתח את השאיפה להשיג הארה שלמה, וכיצד – אחרי שפותחה שאיפה כזו – להתאמן בשלמות הנתינה, ובחמש השלמויות האחרות.

།དེ་ལ་སོགས་པར་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་མཚན་གྱི་སེམས་བསྐྱེད་པ་ལ་དེའི་ཕན་ཡོན་ལེགས་པར་
 བསམས་ནས་སྟོན་པུགས་ལྷག་པར་འཕེལ་བ་ཞིག་དགོས་པ་ལུ་དང་པོས་སྟོན་ལ་སྐྱིས་
 བྱ་ཆུང་འབྲིང་གི་བསམ་པ་སྐྱོང་བ་དེའི་ཡན་ལག་ཏུ་འཆད་དོ།

הפרק הראשון מסביר כיצד, בהתחלה, יש להגביר את אנרגיית השמחה לרמתה הגבוהה ביותר ע"י התבוננות מעמיקה בתועלת הנובעת מפיתוח השאיפה להשיג הארה נשגבה. פרק זה גם עוסק באופן שיש לתרגל, כחלק מן הדרך, את המדיטציות עבור אנשים בעלי יכולת קטנה או בינונית.

།དེ་ནས་བྱམས་པ་དང་སྡིང་ཇིའི་ཚུ་བ་ཅན་གྱི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་མཚོན་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་
 ལ་འཁོར་ལོ་སྐྱུར་བའི་རྒྱལ་པོ་སྐྱུན་འབྲེན་པའི་གནས་ཁང་སོགས་བྱི་དོར་བྱེད་པ་
 བཞིན་ཏུ་འགལ་རྒྱུན་སྐྱིབ་པ་བཤགས་པ་དང་། མཐུན་རྒྱུན་ཚོགས་བསགས་ནས་བྱང་
 ཆུབ་ཀྱི་སེམས་གཞུང་དགོས་པའི་སྣ་མ་ལེན་གཉིས་པ་དང་། བྱི་མ་ལེན་གསུམ་པས་
 བསྐྱེད་ཏོ།

ע'ל־יך ל'דאוג ל'פחת את השאיפה להשיג הארה נשגבה, אותה שאיפה שעצם שורשה הוא אהבה וחמלה, בדיוק כפי שהיית נוהג אילו התכוננת לקבל את פניו של אותו מלך השולט בעולם כולו, על ידי ניקוי הבית וכך הלאה. גיתן להשיג שאיפה זו על ידי טיהור כל הגורמים המכשילים את התובנות הרוחניות, וצבירת כוחם של המעשים הטובים שמקדמים אותן. שני נושאים אלה מופיעים בפרקים השני והשלישי, בהתאמה.

།སེམས་བསྐྱེད་ནས་སྐྱོད་པ་ལ་སློབ་པའི་དགོ་བ་རྣམས་མི་ཉམས་པའི་ཡན་ལག་བཅུ་
 ཡོད་བཞེན་དགོས་པ་ལེན་བཞི་པས་བསྐྱེད་ལ། ཕར་བྱིན་དྲུག་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་
 རྒྱལ་ཉི་འོག་མ་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱེད་ཏེ་དེ་ལ་དྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་བསྐྱུང་བའི་སློ་ནས་
 རྒྱལ་བྲིམས་ལ་སློབ་པའི་རྒྱལ་རྒྱས་པར་ལེན་ལྷ་པས་བསྐྱེད་ལ། བཟོད་པ་དང་བཙོན་
 འགྲུས་དང་བསམ་གཏན་དང་ཤེས་རབ་ལ་སློབ་རྒྱལ་དེ་ནས་ལེན་བཞིས་རིམ་པ་བཞིན་
 བསྐྱེད་ཏོ།

הפרק הרביעי מלמד מדוע יש לתרגל זהירות לאחר שהצלחת בפיתוח השאיפה, כדי למנוע את הכזבו של האנרגיה החיובית שנצברה במהלך האימון בפעילויות של בודהיסטווה. הפרקים הבאים מלמדים כיצד ליישם את שש השלמויות. בהקשר זה, הפרק החמישי מוקדש להצגה נרחבת כיצד להתאמן בלחיות חיים מוסריים תוך שמירה על תשומת לב ומודעות, וארבעת הפרקים הבאים מוקדשים לאופן האימון באורך רוח, חדות המאמץ, ריכוז מדיטטיבי, והוכמה.

།ལེན་བཅུ་པས་ལུས་ལོངས་སྐྱོད་དགོ་བ་རྣམས་གཞན་ལ་གཏོང་པའི་སེམས་བསྐྱེད་
 རྒྱལ་རྒྱས་པར་བསྐྱོ་བས་བྱེད་པར་དུ་བྱས་ནས་སྐྱོན་པས་སྐྱིན་པ་ལ་སློབ་རྒྱལ་རྒྱས་
 པར་ལེན་བཅུ་པས་སྐྱོན་ལ། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་གཞུང་བ་སོགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ཡང་
 སྐྱོན་ཏོ། །འབྲས་བུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གནས་རྒྱལ་ལེན་དགུ་པས་བསྐྱེད་ཏོ།

הפרק העשירי מסביר בפירוט כיצד ניתן לפתח את הנכונות לתת למען האחרים את גופך, את כל רכושך, וכל דבר טוב שעשית אי פעם, והוא מלמד אותך כיצד להמתיק את מעשי הנתינה שלך באמצעות ההקדשה. למרות שהפרק העשירי מפרט ביסודיות רבה כיצד יש להתאמן בשלמות הנתינה, נושא זה עולה גם במקומות אחרים, כגון בפרק על פיתוח השאיפה להארה. הפרק התשיעי עוסק במה זה להיות בודהה, שזוהי התוצאה הסופית.

3

הפרקים במדריך

אלו שמות עשרת הפרקים של המדריך לדרך חיי לוחם הרוח:

- | | |
|----------------------------|---------------------------------|
| 1. מעלותיה של השאיפה להארה | 1. བྱང་ཆུབ་གྱི་སེམས་གྱི་ཕན་ཡོན། |
| 2. טיהור מעשים שליליים | 2. སྲིག་པ་བཤགས་པ། |
| 3. השגת השאיפה להארה | 3. བྱང་ཆུབ་གྱི་སེམས་གཟུང་བ། |
| 4. שימוש בזהירות | 4. བག་ཡོད་བསྟན་པ། |
| 5. שמירה על מודעות | 5. ཤེས་བཞིན་བསྟང་བ། |
| 6. אורך רוח | 6. བཅོད་པ་བསྟན་པ། |
| 7. חדות המאמץ | 7. བརྩོན་འགྲུས་བསྟན་པ། |
| 8. ריכוז מדיטטיבי | 8. བསམ་གཏན་བསྟན་པ། |
| 9. חוכמה | 9. ཤེས་རབ་གྱི་ལུང། |
| 10. הקדשה | 10. བསྐྱོབ་ལུང། |

|བསྐྱལ་བ་དུ་མར་རབ་དགོངས་མཛད་པ་ཡི།
 |ཐུབ་དབང་རྣམས་ཀྱིས་འདི་ཉིད་ཕན་པར་གཟིགས།
 |འདིས་ནི་ཚད་མེད་སྐྱེ་བའི་ཚོགས་རྣམས་ཀྱིས།
 |བདེ་མཚོག་བདེ་སླག་ཉིད་དུ་ཐོབ་པར་བྱེད།

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

བྱང་ལྷུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱོམ་པ་ལ་འབད་པར་རིགས་ཏེ། བསྐྱལ་བ་བྲངས་མེད་དུ་མར་
 སེམས་ཅན་ལ་ཕན་པའམ་ཐབས་ལ་རབ་དུ་དགོངས་ཤིང་སེམས་པར་མཛད་པའི་ཐུབ་
 དབང་རྣམས་ཀྱིས་བྱང་ལྷུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་པ་འདི་ཉིད་སེམས་ཅན་ལ་ཕན་པར་
 གཟིགས་ཤིང་།

שוב ניתן לומר שלעשות מאמצים כבירים על מנת לתרגל את השאיפה להארה הוא דבר שמאד ראוי לעשותו. זאת
 מכיוון שבעלי הסגולה שקלו והתחבטו במשך אלפי עידנים, בשאלה מה הן הסגולות, או הדרך להשיג ברכה
 להמון היצורים, הרבים בלי מידה. והם ראו שתהיה זו השאיפה לכליל הארה לבדה שתוכל להשיג אושר נשגב
 בקלות מרובה.

|གཉིས་པ་ནི། སེམས་བསྐྱེད་པ་འདི་ནི་སེམས་ཅན་ཚད་མེད་པའི་སྐྱེ་བའི་ཚོགས་
 རྣམས་ཀྱིས་བདེ་བ་མཚོག་སྐྱེ་འབལ་བ་ལ་སོགས་པའི་དཀའ་སྤྱད་ལ་ལྷོས་པ་མེད་པར་
 ལམ་བདེ་བས་བདེ་སླག་ཉིད་དུ་ཐོབ་པར་བྱེད་རུས་པའི་ས་བོན་ལྷ་བུ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ།
 |བདེ་ནས་བདེ་བར་འགྲོ་བ་ལ། |སེམས་ཤེས་སུ་ཞིག་སྤྱིད་ལུག་འགྱུར། |ཞེས་
 འཆད་པ་ལྟར་རོ།

|གཤིར་འགྱུར་རྩི་ཡི་རྣམ་པ་མཚོག་ལྟ་བུ།
 |མི་གཙང་ལྷུས་འདི་སྒྲངས་ནས་རྒྱལ་བའི་རྒྱ།
 |རིན་ཚིན་རིང་ཐང་མེད་པར་བསྐྱུར་བས་ན།
 |བྱང་རྒྱལ་སེམས་ཞེས་བྱ་བ་རབ་བཏུན་ཟུང་།

שמור היטב בלבך את המרגלית היקרה
 של השאיפה להארה.
 כתמיסת קסמים נעלה, שהופכת הכול לזהב,
 תהפוך את גוף זה שנטלת,
 גוף שטיבו זוהמה,
 אל גופו הנשגב של הבודהה,
 אשר לשוויו אין דוגמה.

7

ברכתה של השאיפה נמשכת לנצח

|དགོ་བ་གཞན་ཀུན་རྩེ་ཤིང་བཞིན་དུ་ནི།
 |འབྲས་བུ་བསྐྱིད་ནས་ཟད་པར་འགྱུར་བ་ཉིད།
 |བྱང་རྒྱལ་སེམས་ཀྱི་ལྗོན་ཤིང་རྟག་པར་ཡང་།
 |འབྲས་བུ་འབྱིན་པས་མི་ཟད་འཕེལ་བར་འགྱུར།

כל שאר הסדים הם כעשב המזו,
 הנותן את פריו ונובל.
 השאיפה להארה היא כעץ ירוק-עד,
 הנותן את פריו ואיננו קמל,
 אדרבא – הוא הולך וגדל.

|གསུམ་པ་ནི། དགོ་བ་མི་ཟད་ཅིང་འཕེལ་བར་འདོད་པས་ཀྱང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་
 བསྐྱོམ་པར་རིགས་ཏེ། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱིས་མ་ཟིན་པའི་དགོ་བ་གཞན་ཀྱན་ཆུ་
 འིང་བཞིན་དུ་ནི་འབྲས་བུ་བསྐྱེད་ནས་སྤར་ཡང་འབྲས་བུ་བསྐྱེད་པའི་རྣམ་པ་ཟད་པར་
 འགྱུར་བ་ཉིད་ཡིན་ལ། དཔག་བསམས་གྱི་འིང་བཞིན་དུ་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་སྣོན་
 འིང་རྟག་པར་ཡང་འབྲས་བུ་འབྱིན་པས་མི་ཟད་ཅིང་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་
 འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ།

תרגול השאיפה להארה הוא גם הדבר הנכון לעשותו עבור אלה השואפים שכוחם של מעשיהם הטובים לעולם לא
 יעלים, ואף ימשיך ויגבר. זאת משום שכל שאר חסדים, כלומר אלה שלא ספוגים בשאיפה זו, הם כעשב המוות,
 הנותן את פריו ונובל: הם נותנים פריים פעם אחת, ואין ביכולתם להניב יותר פרי. לעומת זאת, השאיפה
 להארה היא כעץ ירוק-עז: כמו עץ המשאלות, הנותן את פריו ואיננו קמל, אדרבא – הוא הולך וגדל.

|སྒོ་གྲོས་མི་ཟད་པས་བསྟན་པའི་མདོ་ལས། རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོར་ལྷུང་བའི་རྒྱའི་ཐིགས་
 པ་བསྐྱེལ་པའི་མཐའི་བར་དུ་མི་ཟད་པ་བཞིན་དུ་བྱང་ཆུབ་ཏུ་བསྐྱོམ་པའི་དགོ་བ་ཡང་
 བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སྣོན་པོ་ལ་ཐུག་གི་བར་དུ་མི་ཟད་པར་གསུངས་སོ།

כפי שנאמר בסוטה שניתנה על ידי תובנה ללא גבול

טיפת מים הנופלת לתוך האוקיינוס לעולם לא נעלמת, אפילו לאחר עידן של מיליוני שנים. כך גם מעשי
 חסד שהוקדשו להארה: הם לעולם לא ייעלמו לפני שנגיע למצב של כליל הארה.

8

השאיפה שורפת מעשים רעים

|སྨིག་པ་འིན་ཏུ་མི་བཟད་བྱས་ན་ཡང་།
 |དཔའ་ལ་བརྟེན་ནས་འཇིགས་པ་ཆེན་པོ་ལྟར།
 |གང་ལ་བརྟེན་ནས་ལུད་ཀྱིས་སྒྲོལ་འགྱུར་བ།
 |དེ་ལ་བག་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་ཅིས་མི་བརྟེན།

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

དེས་ནི་དུས་མཐའི་མི་བཞིན་སྲིག་ཆེན་རྣམས།
རྣམས་ཅིག་གཅིག་གིས་ངེས་པར་སྲིག་པར་བྱེད།

כמו האש בסופו של עולם
וודאית היא בן רגע.
לשרור החרור במעשים וכל נגע.

ལྷ་པ་ནི། སེམས་བསྐྱེད་དེ་སྲིག་པ་འཛེམས་པའི་རྣམས་པ་ཆེན་པོ་དང་ལྷན་ཏེ། སེམས་
བསྐྱེད་དེས་ནི་བསྐྱེད་པ་འཛེམས་པའི་དུས་མཐའི་མིས་བསམ་གཏན་དང་པོ་མན་ཆད་ཀྱི་
སྲོད་སྲིག་པ་བཞིན་དུ་དབྱེ་བ་སྐྱེད་པའི་སྲིག་པ་ཆེན་པོ་རྣམས་དུས་རྣམས་ཅིག་གཅིག་
གིས་ངེས་པར་སྲིག་པར་བྱེད་པའི་ཕྱིར་རོ། དེས་ནི་སྲོང་ངེས་ཀྱི་ལས་ཀྱི་རྣམས་པ་
འཛེམས་པར་བྱེད་རྣམས་ན་མ་ངེས་པ་ལྟ་ཅི་སློབ་སོ། འཁོར་ཏེ་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་
སློབས་བཞི་ཚང་བའི་བཤགས་པས་སྲོང་ངེས་ཀྱི་ལས་ཀྱི་རྣམས་པར་སྲིན་པ་ཡང་འདག་
ཅིང་སྲོང་ངེས་སུ་བཤད་པ་ནི། གཉན་པོའི་ཕྱོགས་བསྐྱོམ་པ་མེད་ན་སྲོང་ངེས་སུ་ལུང་
དང་རིགས་པ་དུ་མས་སྐྱབས་སོ།

לשאיפה זו להארה יש יכולת אדירה להשמיד את תוצאותיהם של מעשים רעים. השאיפה היא כמו האש בסופו של עולם, כלומר בסופו של עידן ההרס – האש שהורסת את העולם הפיזי כולו החל מהרמה הראשונה בעולם הצורה ומטה. מכיוון שהשאיפה היא ודאית בן רגע לשרור החרור במעשים וכל נגע: החטאים שגורמים לנו להתגלגל למדורי הגיהנום.

דרך אגב, אם יש לשאיפה הכוח להשמיד אפילו את סוגי הקארמה שהם ודאים לייצר תוצאה, אזי מיותר לציין שיש ביכולתה לעשות זאת גם ביחס לאותם סוגי קארמה שאינם ודאים לייצר תוצאה. אלה הנמצאים על דרך המהיינה יכולים להשתמש בטקס טיהור שבו כלולים כל ארבעת כוחות הטיהור, במטרה לטהר את עצמם מן ההבשלה הצפויה של סוגי קארמה שהם ודאים לייצר תוצאה. הביטוי "ודאים לייצר תוצאה" מתייחס אם כן לאותם סוגי קארמה שהוכח, באמצעות מובאות רבות מן הכתובים וגם בדרך ההיגיון, שהן ודאיות לייצר תוצאות אלא אם כן מיישמים את האנטידוט המתאים על מנת לנטרל אותן.

| ריך' כֵּיך' סִיחַס' דֵּי' גַּבְרִין' בַּר' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' |
 | דֵּי' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' |
 | דֵּי' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' |
 | דֵּי' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' |

על מנת להשיג השאיפה היקרה
 הגה מנחות בדעה טהורה
 , לכל מי שלכך הם הלכו,
 להרהר מה קדושה, נשגבה וזכה,
 , לבודדות ולכל ילדיהם,
 ים עצום של סגולה נעלה.

| סִיחַס' דֵּי' גַּבְרִין' בַּר' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' |
 | בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' |
 | בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' |
 | בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' |
 | בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' |
 | בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' |
 | בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' |
 | בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' |
 | בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' |
 | בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' בְּרַח' |

།མཚོ་དང་ཇིང་བྱ་པ་དམ་མས་བརྒྱན་པ་དག།
།ངང་པ་ལྷན་དུ་སྐད་སྟོན་ཡིད་འོང་ལྡན།

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

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

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

אגמים וברכות במ הלטוס יפוח,
ברבורים, ציפורים מנעימות זימרתן.

།ནམ་མཁའ་རབ་འབྱུངས་ཁམས་ཀྱི་མཐས་བཀུན་གས་ན།
།ཡོངས་སུ་གཟུང་བ་མིད་པ་དེ་དག་ཀུན།
།སློ་ཡིས་སྤངས་ནས་སྐབ་པ་སྐྱིས་ཀྱི་མཚོག།
།སྲས་དང་བཅས་པ་རྣམས་ལ་ལེགས་འབྱུང་ན།
།ཡོན་གནས་དམ་པ་བྱུགས་ཇི་ཆེ་རྣམས་ཀྱིས།
།བདག་ལ་བཙོང་དགོངས་བདག་གི་འདི་དག་བཞེས།

מרחבים ויקומים גדושים במנחה,
שאין לה בעלים, מושלמת כולה.

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

|བདག་ནི་བསོད་ནམས་མི་ལྡན་བཀྲིན་ཆེན་ཏེ།
 |མཚོད་པའི་ཉོར་གཞན་བདག་ལ་ཅང་མ་མཆིས།
 |དེས་ན་གཞན་དོན་དགོངས་པའི་མགོན་གྱིས་འདི།
 |བདག་གི་དོན་སྲུང་ཉིད་ཀྱི་མཐུས་བཞེས་ཤིག།

דלה אנוכי ובמצוות ענייך,
 ואין ברשותי עושר רב
 להגיש כמינחה.
 מגיני, רב חסד, שכל מעייניך בזולת,
 אנו ממך, קבל מינחתי,
 קבלה – למעני.

|རྒྱལ་བ་དང་དེའི་སྲས་རྣམས་ལ་བདག་གིས་ནི།
 |བདག་གི་ལུས་ཀུན་གཏན་དུ་དབྱེ་བར་བགྱི།
 |སེམས་དཔའ་མཚོག་རྣམས་བདག་ནི་ཡོངས་བཞེས་ཤིག།
 |གྲུས་པས་བྲིད་ཀྱི་འབངས་སུ་མཆི་བར་བགྱི།

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

|གཉིས་པ་ནི། བདག་ལ་དབྱེ་བར་བྱ་བའི་ལུས་ཡོད་པས་དེ་དབྱེ་བར་བྱའོ་ཞེས་པ་
 ནི། རྒྱལ་བ་དང་དེའི་སྲས་རྣམས་ལ་བདག་གིས་ནི་རང་དབང་བའི་བདག་གི་ལུས་
 རྣམས་པ་ཀུན་དུ་བདག་གིར་བྱ་བའི་སློ་དོར་ནས་དུས་གཏན་དུ་དབྱེ་བར་བགྱི་བས་
 སེམས་དཔའ་མཚོག་རྣམས་བདག་གི་ལུས་ཡོངས་སུ་བཞེས་ཤིང་། །ལུས་བའི་
 དགོས་པ་དང་ཅིང་གྲུས་པས་བྲིད་ཀྱི་འབངས་སུ་འཆི་ཞིང་བཀའ་བཞིན་དུ་བསྐྱབ་པར་
 བགྱིའོ།

כאן בהמשך באה נתינת גופך שלך. החלק הבא של הטקסט מתכוון לומר, "אבל יש לי גוף שאותו אוכל להציע לך, וכך אעשה." יש לי בעלות על עצם גופי שלי, ואני בזאת מוותר, לתמיד ובכל צורה, על כל רעיון שהוא שייך לי. במקום זה, **תוך כבוד למנצחים ולכל ילדיהם שוב ושוב גם אגיש כמנחה את גופי. אנא מכם, לוחמים נשגבים, אנא, קבלו ברצון מינחתי** - קבלו אותי, את גופי, את כולו. אני מונע על ידי אמונתי ויראת הכבוד כלפיכם להגיש את עצמי כנתינכם, ואעשה ככל שתצווני.

||**ལྷོ་གྲི་ཁང་པ་ཤིན་ཏུ་རྩི་ཞིས་པ།**
||ཤེལ་གྲི་ས་གཞི་གསལ་ཞིང་འཚོར་བ་སྣར།
||རིན་ཆེན་འབར་བའི་ཀ་བ་ཡིད་འོང་ལྷན།
||ལྷ་ཉིག་འོད་ཆགས་སྣ་རི་བྲིས་པ་དེར།

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

||**དེ་བཞིན་གཤེགས་དང་དེ་ཡི་སྣས་རྣམས་ལ།**
||རིན་ཆེན་བྱམ་པ་མང་པོ་སློབ་གྲི་ཚུ།
||ཡིད་འོང་ལེགས་པར་བཀང་བ་སྐྱུ་དང་ནི།
||རོལ་མོར་བཅས་པ་དུ་མས་སྐྱུ་ལྷོས་གསོལ།

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

||**དེ་དག་སྐྱུ་ལ་མཚུངས་པ་མེད་པའི་གོས།**
||གཙང་ལ་རྩིར་བ་བསློབ་པས་སྐྱུ་ཕྱིའོ།
||དེ་ནས་དེ་ལ་ཁ་དོག་ལེགས་བསྐྱར་བའི།
||ན་བཟའ་ཤིན་ཏུ་རྩི་ཞིས་དམ་པ་འབྲུལ།
||གོས་བཟང་སྲབ་ལ་འཇམ་པ་སྣ་ཚོ་གསེར་དང་།

נגב את גופם הקדוש במגבות טהורות,
ספוגות בריחות ערבים ללא אח ודוגמה,
ותן גם בגדי המודות ריחניים, למינם,
עדינים ורכים, בצבעים מרהיבים.

| כְּרִיךְ אֶחָדָה בְּכִרְיָה דֵּי דַע דֵּי דַע בִּינָה |
| אֶחָדָה בְּכִרְיָה דֵּי דַע דֵּי דַע בִּינָה |
| אֶחָדָה בְּכִרְיָה דֵּי דַע דֵּי דַע בִּינָה |

תן המון עדינים נשגבים, מכל הסוגים,
לכל הגעלים כגון "המצוין",
ל"בלתי מנוצח", ל"קול הרך",
וגם ל-"ריבון העולם".

| שְׂרָרָה בְּכִרְיָה דֵּי דַע דֵּי דַע בִּינָה |
| שְׂרָרָה בְּכִרְיָה דֵּי דַע דֵּי דַע בִּינָה |
| שְׂרָרָה בְּכִרְיָה דֵּי דַע דֵּי דַע בִּינָה |
| שְׂרָרָה בְּכִרְיָה דֵּי דַע דֵּי דַע בִּינָה |

את גופם הקדוש של בעלי הסגולות,
טהור וזוהר כזהב, בלי מתום,
הרווה במשחה מבושמת בנשגב בריחות,
הממלא כל אלפי אלפים עולמות.

| שְׂרָרָה בְּכִרְיָה דֵּי דַע דֵּי דַע בִּינָה |
| שְׂרָרָה בְּכִרְיָה דֵּי דַע דֵּי דַע בִּינָה |
| שְׂרָרָה בְּכִרְיָה דֵּי דַע דֵּי דַע בִּינָה |
| שְׂרָרָה בְּכִרְיָה דֵּי דַע דֵּי דַע בִּינָה |

לבעלי הסגולה, געלים שבמקבלי המינות,
הגש כמנחתה גם כל פרח יפה, רב ניחות,
לוטו אדום וכחול ופרחים של גן עדן,
הגש בזרים יפהפיים וגם בתפוזות.

|སྒོས་མཚོག་ཡིད་འཕྲོག་བྱི་ངད་བྱུང་བ་ཡི།
 |བདུག་པའི་སྒྲིན་ཚོགས་རྣམས་ཀྱང་དེ་ལ་དབུལ།
 |ཞལ་ཟས་བཟའ་བདུང་སྣ་ཚོགས་བཅས་པ་ཡི།
 |ལྷ་བཤོས་རྣམས་ཀྱང་དེ་ལ་དབུལ་བར་བགྱི།

,הגה גג קטורות נשגבות ובשומות,
 .המפצות עננים של ריחות נפלאים.
 ,את מינחת התקרובת, את מזון האלים,
 ,שפפ עצום של מאכל ומשקה מעולים,

|གསེར་གྱི་པད་མ་ཚར་དུ་དངར་བ་ཡི།
 |རིན་ཚེན་སྒྲོན་མ་རྣམས་ཀྱང་དབུལ་བར་བགྱི།
 |ས་གཞི་བསྟར་བ་སྒོས་གྱིས་བྱུགས་པ་དེར།
 |མེ་ཉོག་ཡིད་འོང་སིལ་མ་དགུམ་པར་བྱ།
 |གཞལ་མེད་ཕོ་བྲང་བསྟོད་དབྱངས་ཡིད་འོང་ལྷན།
 |ལྷ་ཉིག་རིན་ཚེན་རྒྱན་འཕྲང་མཛེས་འབར་བ།
 |དཔག་ཡས་ནམ་མཁའི་རྒྱན་གྱར་དེ་དག་ཀྱང་།
 |ལྷགས་ཇེ་འི་རང་བཞིན་ཅན་ལ་དབུལ་བར་བགྱི།

,הגה מנורות משובצות אבני חן,
 ;בגביעי לוטוס זהובים, סדורים במערך;
 ,הגש ארץ משוחה במור ובשמים,
 .ועטויה בפרחים מרהיבים.

לאלו שטבעם חמלם הקדושה
 תן ארמונות והיכלות שמימיים
 ,עם שירי תהילה נפלאים,
 עטורים בריבוא פנינים זוהרות
 ומאירים את כל הרקיעים.

།རིན་ཆེན་གདུགས་མངོས་གསེར་གྱི་ཡུ་བ་ཅན།
 །ཁོར་ཡུག་གྱུན་གྱི་རྣམ་པ་ཡིད་འོང་ལྡན།
 །དབྱིབས་ལེགས་བཟླ་ན་སྐྱུག་པ་བསྐྱེང་བ་ཡང་།
 །ཉལ་ཏུ་སྐྱབ་དབང་རྣམས་ལ་དབྱུལ་བར་བསྒྱི།

תתן דוד להגיה שכל עניני
 ,שמשינות יקריות עם ידיות מוזהבות,
 קצותיהן עטורים באבני חן מרהיבות,
 עומדות והיטב מעוצבות.

།དེ་ལས་གཞན་ཡང་མཚན་པའི་ཚོགས།
 །རོལ་མོ་དབྱངས་སྒྲན་ཡིད་འོང་ལྡན།
 །སེམས་ཅན་སྐྱུག་བསྐྱེང་ཚེ་བྱེད་པའི།
 །སྒྲིན་རྣམས་སོ་སོར་གནས་གྱུར་ཅིག

הגה גם שפע מנחות אחרות:
 ,מנגינות ערביות, מנעימות,
 כל אחת כענן הבא ומפזר
 כל כאב שבלב הבריות.

།དམ་ཚེས་དགོན་མཚན་གསེས་ཅན་དང་།
 །མཚན་ཉིན་རྣམས་དང་སྐྱུ་གཞུགས་ལ།
 །རིན་ཆེན་སེ་ཉེག་ལ་སོགས་ཆར།
 །གྱུན་མི་འཆད་པར་འབབ་པར་ཤོག

מטרות של פרחים, אבני חן וכו',
 מי ייתן ויפלו בלי הפסק
 על הילוחם של דממה קדושה,
 על מקומות מקודשים,
 ועל צלמיהם של קדושים.

|བཞི་པ་སྟོབས་བཞི་ཚང་བའི་སློ་ནས་སྡིག་པ་བཤགས་པ་ལ། སྡིའི་རྣམ་གཞག་ནི།
 དང་པོ་ཉིད་ནས་ཉེས་སྡོད་གྱི་མ་གོས་པ་ལ་འབད་པར་བྱ་ལ། འབད་ཀྱང་བག་མེད་པ་
 དང་ཉོན་མེད་ས་མང་བ་ལ་སོགས་པའི་དབང་གིས་ཉེས་པ་བྱུང་ན་ཇི་མི་སྣམ་པར་
 བཞག་ཏུ་མི་རུང་བས། སྟོན་པ་བྱུགས་ཇི་ཅན་གྱིས་ཕྱིར་བཅོས་པའི་ཐབས་གསུངས་པ་
 རྣམས་ལ་འབད་དགོས་སོ།

החלק הרביעי כאן מתייחס לטיהור עצמי ממעשים רעים, תוך שימוש בכל ארבעת הכוחות. נתחיל בהצגה כללית. מלכתחילה עליך להתאמן ולוודא שלא לזהם את עצמך על ידי ביצוע מעשים מזיקים. אולם, למרות מאמצריך, יתכן שמעשה כזה יקרה, במצבים של חוסר תשומת לב, התקפה של גע רוחני וכדומה. במקרה כזה, תהיה זו שגיאה פשוט להתעלם מהמעשה הרע; יש להשקיע מאמץ בשיטות השונות לתיקון הנזק. שיטות האלו נתנו לנו על ידי מורנו² רב החמלה.

|དེ་ཡང་སྣང་བ་ཕྱིར་བཅོས་ནི་སྟོན་པ་གོང་འོག་སོ་སོ་ནས་གསུངས་པ་ལྟར་བྱ་ལ་སྡིག་
 པ་ཕྱིར་བཅོས་པ་ནི་སྟོབས་བཞིའི་སློ་ནས་བྱ་སྟེ། ཚོས་བཞི་བསྟན་པའི་མདོ་ལས།
 བྱམས་པ་བྱང་རྒྱབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་ཚོས་བཞི་དང་ལྔ་ན་སྡིག་པ་
 བྱས་ཤིང་བསགས་པ་ཡང་ཟེལ་གྱིས་གཞོན་པར་འགྱུར་རོ། |བཞི་གང་ཞི་ན། འདི་ལྟ་
 སྟེ། རྣམ་པར་སྣང་འབྱེན་པ་ཀུན་ཏུ་སྡོད་པ་དང་། གཉིན་པོ་ཀུན་ཏུ་སྡོད་པ་དང་།
 ཉེས་པ་ལས་བསྐྱོད་པའི་སྟོབས་དང་། ཉེན་གྱི་སྟོབས་སོ་ཞེས་གསུངས་ཏེ་བྱས་ཤིང་
 བསགས་པའི་ལས་ནི་སྤོང་ངེས་ཡིན་པས་དེ་ཟེལ་གྱིས་གཞོན་ཏུ་ས་ན་མ་ངེས་པ་ལྟ་ཅི་
 སྟོས།

מקרים שבהם הפרת באופן כלשהו את גדרריך, בכל רמת נדרים שלקחת על עצמך, יש לתקן בהתאם לשיטות שנקבעו עבור אותו סוג נדרים. לתיקון נזק שנגרם עקב סוג אחר של עבירות, יש להשתמש בארבעת הכוחות. כפי שמצוין ב'סוטה על ארבעת התרגולים':

² כאשר נאמר בכתבים "מורה" ללא תוספת או הקשר אחר, הכוונה היא לבודהה.

הו האוהב! אם בודהיסטווה גדול כלשהו
יצליח בארבעת התרגולים,
הוא יכול להתגבר אפילו
על חטאים שבוצעו וגם נצברו.
ומה הם ארבעת התרגולים?
הפעולה של הריסה;
הפעולה של יישום אנטידוט;
כוח הריסון מעבירות מסוימות;
כוח הבסיס.

הביטוי **בוצעו ונצברו** מתייחס לפעולות שתוצאותיהן הקארמיות "יחוו בוודאות". אם אפשר להתגבר על תוצאות קארמיות מהסוג הזה, קל וחומר גם אלו ש"אין וודאות שיחוו".

དེ་ལ་སྟོབས་དང་པོ་ནི་མི་དགོ་བའི་ལས་བྱས་པ་ལ་འགྲོད་པ་མང་བ་ཡིན་ཏེ་འདི་སྐྱེ་བ་
ལ་མི་དགོ་བའི་ལས་གྱིས་འབྲས་བུ་གསུམ་བསྐྱེད་ཚུལ་ལེགས་པར་བསྐྱོམ་དགོས་སོ།

הראשון מבין הכוחות האלה כרוך ברגש חרטה עמוק ביחס לביצוע המעשה השלילי. על מנת להגיע לרמה כזו של חרטה, עליך להתבונן בקפידה באופן שבו מעשים שליליים גורמים לשלוש תוצאות קארמיות שונות.

སྟོབས་གཉིས་པ་ལ་བསྐྱབ་བཏུས་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་མདོ་སྡེ་ཟབ་མོ་ལ་བརྟེན་པ་
དང་། སྟོང་པ་ཉིད་བསྐྱོམ་པ་དང་། བཟླས་པ་ལ་བརྟེན་པ་དང་། སྐྱུ་གཟུགས་ལ་
བརྟེན་པ་དང་། མཚན་པ་ལ་བརྟེན་པ་དང་། མཚན་ལ་བརྟེན་པ་སོགས་སོ།

הכוח השני, כפי שמתואר בתקציר התרגול, מורכב מתרגולים כגון לימוד כתבי הקודש המעמיקים על הקאנון, מדיטציה על ריקות, דקלום מנטרות, הכנת ייצוג פיזי של גופן הקדוש של ישויות מוארות, הגשת מינחות, ודקלום שמותיהן של ישויות נעלות.

སྟོབས་གསུམ་པ་ནི་ཕྱིན་ཆད་མི་དགོ་བ་ཡང་དག་པར་སྟོམ་པ་འོ། །བཞི་པ་ནི་བྱང་
ཆུབ་གྱི་སེམས་བསྐྱོམ་པ་སོགས་སོ། །འདིར་ནི་སྟོབས་དང་པོ་རྒྱས་པར་གསུངས་སོ།
དེ་ལ་ཡང་སྡིག་པ་བྱས་པའི་དུས་དང་། རྒྱ་དང་སྒོ་དང་། སྟོར་བ་དང་། ཡུལ་དང་
ཇི་ཙམ་བྱས་པ་ནམས་བྲན་པར་བྱའོ།

הכוח השלישי הוא לרסן את עצמך באופן מוחלט מלבצע פעולות שליליות אלו אי פעם בעתיד. הרביעי מורכב ממדיטציה על השאיפה להארה, ותרגולים דומים.

והנה תיאור מפורט של הכוח הראשון. הנקודות שיש לבחון כאן הן הזמן שבו בוצעו המעשים הרעים, הסיבה, אופן ההתבטאות, ביצוע המעשה בפועל, האובייקט של המעשה, והאופן שבו בוצע המעשה.

11

אל תתמהמה להשמיד קארמה רעה שעשית בעבר

ཡིད་བརྟན་མི་རུང་འཆི་བདག་འདི།
བྱས་དང་མ་བྱས་མི་སྣོད་པས།
ན་དང་མི་ན་ཀུན་གྱིས་ཀྱང་།
སློབ་ཅེ་ལ་ཡིད་མི་བརྟན།

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!

སྨིག་པ་མ་བྱང་བར་དུ་མི་འཆི་བས་སྐྱར་དུ་བསྐྱབ་ཅི་དགོས་ཞེ་ན། དུས་རྒྱུད་ཅིག་
ཀྱང་ཡིད་བརྟན་མི་རུང་བའི་འཆི་བདག་འདི་སྨིག་སློབ་བྱས་པ་དང་མ་བྱས་པ་ལ་
སོགས་པའི་དུས་ལ་མི་སྣོད་ཅིང་བྱ་བ་ཚར་མ་ཚར་ལ་མི་སྣོས་པས་གང་ཟག་ན་བ་དང་
མི་ན་བ་ཀུན་གྱིས་ཀྱང་ཚེ་ཚད་མ་ཚོགས་ཀྱང་སློབ་ཅེ་ལ་ཡིད་མི་བརྟན་དེ་རིང་མི་འཆི་
བ་ཅེ་ལ་ཡང་ཡིད་མི་བརྟན་ཅིང་ཡིད་བརྟན་མི་རུང་བས་སྨིག་པ་སྐྱར་དུ་སྐྱབ་བར་
བྱོ།

עלינו לשאול "מהו סוג ההגנה שלו אנו זקוקים, כל כך בדחיפות, כל עוד אנו בחיים ועדיין לא מטוהרים מחטאינו?" **אין לבטוח בשר זה של המוות**, אף לא לרגע קט אחד! **הוא אינו מחכה** לאף אחד: אין לו שום עניין בשאלה האם סיימת לטהר את עצמך מחטאריך, אם לאו. הגעתו אינה תלויה כלל בשאלה אם השלמת את אשר קיווית להשלים, אם לאו. כל סוגי האנשים מתים בפתאומיות: **חולים ובריאים** הוא **ייקח בחטף**, **בין אם הם מוכנים בין אם לאו**, לפני שיספיקו לחיות פרק חיים בעל אורך נורמלי.

בחיים אלו, על כן, אין מבטח! - אסור שתהיה לך תחושת וודאות לגבי החיים, ואין בטחון שלא תמות אפילו ביום זה ממש. ומאחר ועובדה זו שלא ניתן לחוש שום וודאות היא נכונה, עליך לטהר עצמך במהירות מכל חטאריך.

על קארמה רעה שעשית בשביל אחרים

|ཐམས་ཅད་བོར་ཏེ་ཆས་དགོས་པར།
 |བདག་གིས་དེ་ལྟར་མ་ཤེས་ནས།
 |མཛེས་དང་མི་མཛེས་དོན་གྱི་ཕྱིར།
 |སྲིག་པ་རྣམས་ལ་སྣོ་ཚོགས་བྱས།

את הכול אאלץ לאבד בחטאי!
 אלא שכשלתי כל זה להבין,
 ומשום כך, למען אויב וידיד,
 בצעתי אינספור סוגי חטאים.

|མི་མཛེས་རྣམས་ཀྱང་མེད་འགྱུར་ཞིང་།
 |མཛེས་བ་རྣམས་ཀྱང་མེད་པར་འགྱུར།
 |བདག་ཀྱང་མེད་པར་འགྱུར་བ་སྟེ།
 |དེ་བཞིན་ཐམས་ཅད་མེད་པར་འགྱུར།

כל אויביי יחדלו מלהיות,
 וידידיי אף הם יחדלו,
 גם אני בעצמי יגיע סופי,
 וכך גם שאר הדברים.

|དེ་དག་གི་དོན་དུ་སྲིག་པ་བྱ་བར་མི་རིགས་ཏེ་མི་མཛེས་བ་རྣམས་ཀྱང་དེ་མ་ཐག་མེད་
 |པར་འགྱུར་ཞིང་མཛེས་བ་རྣམས་ཀྱང་མེད་པར་འགྱུར་ལ་བདག་ཀྱང་མེད་པར་འགྱུར་
 |བ་སྟེ། དེ་བཞིན་དུ་གཉིན་དང་ལོངས་སྟོན་སོགས་ཐམས་ཅད་མེད་པར་འགྱུར་བས།
 |ཡིད་བརྟན་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མི་རུང་བས་དེ་དག་གི་ཆེད་ཆགས་སྣང་གིས་སྲིག་པ་བྱས་པ་
 |འགྲོད་པའོ།

כך שהייתה זו שגיאה לבצע חטאים אלה מהסיבות הללו, מכיוון שזמן קצר אחר כך כל אויביי יחדלו מלהיות, וידידיי אף הם יחדלו, וגם אני בעצמי יגיע סופי. וכך גם שאר הדברים – קרובי המשפחה, הרכוש וכך הלאה, הכול יחדל. אין אף דבר שניתן לסמוך עליו, כהוא זה, כך שעליי להרגיש חרטה על שביצעתי עברות עקב האחיזה בדברים הללו או הדחייה מהם.

མི་ལམ་ཉམས་སུ་སྤྱོད་བ་བཞིན།
 དངོས་པོ་གང་དང་གང་སྤྱད་པ།
 ཉེ་དེ་བྲན་པའི་ཡུལ་དུ་འགྱུར།
 །འདས་པ་ཐམས་ཅད་མཐོང་མི་འགྱུར།

כך גם כל תופעות שיש בנמצא:
 כמו חוויה שגחווית בחלום,
 חיש קל היא איננה כי אם זיכרון,
 וכל שחלם – לא יחזור.

བགཉིས་པ་ནི། དཔེར་ན་མི་ལམ་དུ་བདེ་བ་ཅུང་ཟད་ཅིག་ཉམས་སུ་སྤྱོད་བ་སྐད་པའི་ཚེ་
 བྲན་པའི་ཡུལ་ཅམ་དུ་འགྱུར་བ་བཞིན་དུ་སྤྱད་བདེ་བར་སྤོམ་པའི་དངོས་པོ་གང་དང་
 གང་ལོངས་སྤྱད་པ་དེ་དང་དེ་འཆི་བའི་ཚེ་བྲན་པའི་ཡུལ་ཅམ་དུ་འགྱུར་བས་ད་ལྟ་ཉིད་
 ནས་ཚོས་འབའ་ཞིག་བྱ་བར་ཐག་གཅོད་པ་ལན་མང་དུ་བྱུངོ། །གང་དང་གང་འདས་
 པ་ཐམས་ཅད་མཐོང་བར་མི་འགྱུར་བར་བྲན་པའི་ཡུལ་ཅམ་དུ་ཟད་པའོ།

חשוב על עונג קל כלשהו שהוא חוויה שגחווית בחלום. כשאתה מתעורר, חיש קל היא איננה כי אם זיכרון. כך גם לגבי כל תופעות שיש בנמצא: בטעות החשבת אותן כמענגות בחיים אלה, או שהשתמשת בהן. כשתמות, הן אינן כי אם זיכרון. ולכן עליך להחליט שמרגע זה ואילך, ושוב ושוב, תתרגל רק את הדהרמה. כל שחלם – לא יחזור, והופך לזיכרון בלבד.

འདི་ཞིག་གསོན་ཚེ་འདི་ཉིད་ལ།
 མཇོང་དང་མི་མཇོང་དུ་མ་འདས།
 ཉེ་དག་དོན་དུ་བྱས་པའི་སྲིག་
 མི་བཟད་གང་ཡིན་མདུན་ན་གནས།

אף בחיי בהווה כבר חלפו
 רבים מידידי ואויביי,
 אך עוללות נוראות שעשיתי בגינם
 מונחות ופרושות לפני.

|བཀུ་མ་པ་ནི། གཞན་ཡང་རིག་གསོན་པའི་ཚེ་འདི་ཉིད་ལ་ཡང་སྤར་མཇེའ་བ་དང་
 མི་མཇེའ་བ་དུ་མ་འདས་པ་སྲོང་བས་གྲུབ་ལ་དེ་དག་གི་དོན་དུ་བྱས་པའི་སྲིག་པའི་རྣམ་
 སྲིན་མི་བཟད་པ་གང་ཡིན་པ་མདུན་ན་གནས་པས་སྲུག་བསྐྱེལ་སྐྱེལ་གཞན་མི་ཡིན་ན།
 |གོགས་བྱེད་མཇེའ་བས་ཅི་ཞིག་བྱ། |ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དེ་དག་གི་དོན་དུ་སྲིག་པ་
 བྱས་པ་ལ་འགྲོད་པ་ཡང་དང་ཡང་དུ་བསམ་པར་བྱའོ།

אפילו ברגע זה, בחיי בהווה, כבר חלפו רבים מידידי ואויביי והלכו לעולמם. אבל התוצאות הנוראות שיבואו
 מכל העוולות הנוראות שעשיתי בגינם, מונחות ופרושות לפני. כפי שכתוב בשורות הבאות:

מאחר שלעולם הם אינם יכולים
 לקחת על עצמם אף קורטוב מסבלנו,
 מה יועילו אף הטובים בידינו
 אשר רק מעכבים בעדנו?

לכן מוטל עלינו שוב ושוב להרגיש חרטה עמוקה על החטאים שבצענו למענם.

|དེ་ལྟར་བདག་ནི་སློབ་ལྷན་ཞེས།
 |བདག་གིས་རྟོགས་པར་མ་གྱུར་པས།
 |གཏི་སྲུག་ཆགས་དང་ཞེ་སྤང་གིས།
 |སྲིག་པ་རྣམ་པ་དུ་མ་བྱས།

לפתע פתאום, מבלי שאבחין,
 בהשפעת הרעלים של בורות,
 וגם של תשוקה ושנאה,
 אעבור עבירות לעייפה.

|བཞི་པ་ནི། དེ་ལྟར་བདག་ནི་རྣམ་འཛིངས་པ་མེད་པ་ཚེ་ཡུད་ཙམ་གྲིས་སློབ་ལྷན་བ་
 ཞེས་བདག་གིས་རྟོགས་པར་མ་གྱུར་པས་གཏི་སྲུག་དང་འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྤང་

གིས་སྲིབ་པ་ནམ་པ་དུ་མ་བྱས་ཤིང་སྲིབ་པས་ངན་འགྲོར་ལྷུང་བས་འཆི་ངེས་པ་དང་།
 ནམ་འཆི་ངེས་མིན་དང་། འཆི་བའི་ཆོ་ཚོས་མ་གཏོགས་གཞན་གང་གིས་ཀྱང་མི་པན་
 པ་བསམ་ཞིང་། ངན་འགྲོའི་ཉེས་དམིགས་བསམས་ལ་སྲིབ་པ་བྱས་པ་ལ་འགྲོད་པ་
 ལན་དུ་མར་བསྐྱོམ་པར་བྱའོ།

לפתע פתאום, בעודי חי במצב הזה שבו אין לי שום וודאות לגבי מועד מותי, מבלי שאבחיני, אעבור עבירות לעייפה, בהשפעת הרעלים של בורות, וגם של תשוקה ושנאה. וזה יוביל אותי ללידה באחד מהעולמות התחתונים. לכן מוטל עלי להרהר בעובדות שמותי הינו וודאי, שמועד מותי כלל אינו וודאי, ועל כך שבשעה שיבוא מותי דבר לא יוכל לעזור לי מלבד הדהרמה. עלי להקדיש הרבה מחשבה לכל הבעיות של הקיום בעולמות הנחותים. מוטל עלי להרגיש, שוב ושוב, חרטה עמוקה על כך שביצעתי מעשים שליליים אלו.

13

אל תחשוב שאינך יכול למות עכשיו, עם הקארמה הרעה שצברת

ཉིན་མཚན་སྲོད་པ་ཡོད་མིན་པར།
 ཆོ་འདི་རྟུག་དུ་གོད་འགྱུར་ཞིང་།
 སྲོན་པ་གྲུད་ནས་འོང་མིན་ན།
 བདག་ལྟ་འཆི་བར་ཅིས་མི་འགྱུར།

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?

བདག་ནི་མལ་ན་འདུག་བཞིན་དུ།
 བགཉིན་བཤེས་ཀུན་གྱིས་མཐའ་བསྐྱོར་གྱང་།

།སྲོག་འཆད་པ་ཡི་ཚོར་བ་དག
 །བདག་ཉིད་གཅིག་ལུས་སྲོང་བར་འགྱུར།
 །གཤིན་ཇི་ལོ་ཉམས་ཟེན་པ་ལ།
 །གཉིན་གྲིས་ཅི་ཕན་བཤེས་ཅི་ཕན།
 །དེ་ཚེ་བསོད་ནམས་གཅིག་བསྐྱབས་ན།
 །དེ་ཡང་བདག་གིས་མ་བསྐྱེན་ཏེ།

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

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

།མགོན་པོ་བག་མེད་བདག་གིས་ནི།
 །འཇིགས་པ་འདི་འདྲ་མ་འཚལ་ནས།
 །མི་རྟག་ཚེ་འདི་འི་ཆེད་དག་ཏུ།
 །སྲིག་པ་མང་པོ་ཉི་བར་བསྐྱབས།

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

།སྐྱེ་བོ་ཡན་ལག་བཅད་པའི་སར།
 །དེ་རིང་གྲིད་པའང་གྲེད་འགྱུར་ཏེ།

|བ་སྐྱམས་མིག་རྩ་ངན་ལ་སོགས།
 |ལྡ་ལས་གཞན་དུ་འགྱུར་སྣང་ན།
 |གཤམ་ཇི་འོ་ཉ་འཇིགས་འཇིགས་ལྟའི།
 |ཤ་ཚུགས་ཅན་གྱིས་བཟུང་གྱུར་ཅིང་།
 |འཇིགས་ཆེན་ནད་གྱིས་ཐེབས་གྱུར་པ།
 |རབ་དུ་ཉམ་ཐག་སློམ་ཅི་དགོས།

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

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

|སྤུ་ཞིག་འཇིགས་ཆེན་འདི་ལས་བདག
 |ལིགས་པར་སྐྱོབ་པར་བྱེད་འགྱུར་ཞེས།
 |བྱེད་ཤ་ཐོན་པའི་མིག་བབྱད་ནས།
 |སྤྱོགས་བཞིར་སྐྱབས་དག་ཚོལ་བར་བྱེད།
 |སྤྱོགས་བཞིར་སྐྱབས་མེད་མཐོང་ནས་ནི།
 |དེ་ནས་ཀུན་དུ་ཡི་སྤྱུག་འགྱུར།
 |གནས་དེར་སྐྱབས་ཡོད་མ་ཡིན་ན།
 |དེ་ཚོ་བདག་གིས་ཇི་ལྟར་བྱ།

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

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!

དེ་གཅིག་གིས་ཀྱང་འཇོམ་གྱིད་ན།
ལན་ས་པའི་མི་ཀུན་བརྒྱལ་གྱིད་ལ།
དེ་དག་གསོ་བའི་སྐྱོན་གཞན་ནི།
ཕྱོགས་ལྡན་ས་ཀུན་ནས་མི་ལྷིད་ན།

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

དེ་ལ་སྐྱོན་པ་ཐམས་ཅད་མཐུན།
ལྷུ་ལྷུ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བ་ཡི།
ལག་ལྟར་མི་གྱིད་སེམས་པ་ནི།
ལྷིན་ཏུ་གཏི་སྐྱུག་སྐྱོད་པའི་གནས།

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

གཡང་ས་ཐ་མལ་རྩུང་ཏུ་ལའང་།
ལག་ཡོད་གནས་པར་བྱ་དགོས་ན།
དཔག་ཚད་སྟོང་དུ་ལྷུང་བ་ཡི།
ལྷུན་རིང་གཡང་སར་སྐྱོས་ཅི་དགོས།

יש לנהוג בזהירות במדרון תלול,
אפילו אם הוא קטן ורגיל;
מה גם אם זה צוק בן אלף מילין,
שנפילה ממרומיו תארך עידנים!

དེ་རིང་ཁོ་ན་མི་འཆི་ཞེས།
ཁད་བར་འདུག་པ་རིགས་མ་ཡིན།
ཁད་ག་ནི་མེད་པར་འགྱུར་བའི་དུས།
དེ་ནི་གདོན་མི་ཟ་བར་འགྱུར།

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

།ག་ནི་གའི་སྤིང་ཡིག་ལས། འདི་སངས་དེང་ནི་འདི་བྱ་ཞེས། །བྱ་བ་མི་ལ་བཟང་པོ་
མིན། །ནམ་ཞིག་སྤོང་ནི་མེད་འགྱུར་བའི། །སང་དེ་གདོན་མི་ཟ་བར་འོང། །ཞེས་པ་
ལྟར་རོ།

וכך גם נאמר באיגרת של קאניקה (Kanika):

לעולם אין זה רצוי לאדם
לומר: "אעשה זאת מחו";
המחר שבו לא תהיה כאן יותר,
ללא כל ספק מתקרב.

ཁད་ག་ལ་མི་འཇིགས་སུ་ཡིས་བྱིན།
འདི་ལས་ཇི་ལྟར་ངས་ཐར་ཞེས།
གདོན་མི་ཟ་བར་མེད་འགྱུར་ན།
ཇི་ལྟར་ཁད་ག་ཡིད་བདེ་བར་འདུག།

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

།ཚྲོན་ཆད་ལྷོང་སྟེ་ཞིག་པ་ལས།
 །བདག་ལ་ལྷག་པ་ཅི་ཡོད་ན།
 །བདག་ནི་དེ་ལ་མངོན་ཞེན་ནས།
 །སྲེ་མའི་བཀའ་དང་འགལ་བར་བྱས།

כל דבר שגרם לך הנאה בעבר
 כבר חלף, וממנו מאום לא נותר!
 אך משום אחיזתך באותם הדברים,
 פעלת בניגוד לדבריו של מורך.

།གསོན་ཚེ་འདི་དང་དེ་བཞིན་དུ།
 །གཉིན་དང་བཤེས་པ་རྣམས་སྤངས་ནས།
 །གཅིག་བྱ་བ་ཤིང་འགྲོད་གོས་ན།
 །མཇེའ་དང་མི་མཇེའ་བ་ཀུན་ཅི་རུང་།

גם את גופך, ומה שעכשיו בחייך
 תאלץ לאבד, ידידים וקרובים,
 ותלך לבדך – מי יודע לאן?
 אין ממש בידידים ואויבים.

14

האם לשים יתבך בחברים ובני משפחה?

།གཉིས་པ་ནི། །བདག་གི་ལུས་སྡིང་པོ་མེད་པ་གསོན་པའི་ཚེ་འདི་དང་དེ་བཞིན་དུ་
 །གཉིན་དང་བཤེས་པ་རྣམས་ཀྱང་སྤངས་ནས་རང་ཉིད་གཅིག་བྱ་བ་ཤིང་འགྲོད་གོས་པའི་
 །ཕྱོགས་གཤིང་རང་དབང་མེད་པར་འགྲོད་གོས་ན་མཇེའ་བ་དང་མི་མཇེའ་བ་ཀུན་གྱིས་
 །ཅི་ཞིག་རུང་སྟེ། །ཕན་པ་རུང་ཟད་ཀྱང་མེད་པས་དེ་ལ་ཆགས་པར་མི་རིགས་སོ།

והרי הנקודה השנייה: תאלץ לוותר על הכול: גם את גופך, הקיים כל עוד אתה חי, ומה שעכשיו בחייך תאלץ
 לאבד, ידידים וקרובים. ותלך לבדך – מי יודע לאן? כלומר למקום שאין לך שום וודאות לגביו. ולכן אין ממש
 בידידים ובאויבים. הם אינם יכולים לעזור כלל, ולכן תהיה זו טעות להיאחז בהם בכל צורה שהיא.

མགོན་པོའི་སྐུན་སྦྲར་མངོན་སུམ་དུ།
ཐལ་སྐུར་སྐུག་བསྐལ་འཇིགས་སེམས་གྱིས།
ཡང་དང་ཡང་དུ་ཕྱག་འཚེལ་ཏེ།
དེ་དག་ཐམས་ཅད་བཤགས་པར་བགྱི།

בעומדך מול עיני מגיניך,
ובידיי שלולבות מולך,
קוד להם קידתך, שוב ושוב,
מהרהר באימת סבלך;
התודה והטעם עצמך.

འབྲེན་པ་རྣམས་གྱིས་བདག་གི་སྡིག་
ཚོངས་པ་ལགས་པར་གཟུང་དུ་གསོལ།
འདི་ནི་བཟང་པོ་མ་ལགས་པས།
སྐྱེན་ཆད་བདག་ནི་ཡོང་མི་བགྱིད།

"אותם אטחם שעברתי, מורי,
אנא, התייחסו אליהם כטעות.
היא נאשמת של טוב בהם לא היה
ומעתה ועד עולם הם מכל אלה אהדל."

ཁགསུམ་པ་ནི། རྒྱ་མཚན་དེ་བས་ན་འབྲེན་པ་རྣམས་གྱིས་བདག་གིས་སྡིག་པ་བྱས་པ་
ཚོངས་པ་ལགས་པས་ཚོངས་པ་ལགས་པར་གཟུང་དུ་གསོལ་སྡིག་པ་བྱས་པ་འདི་ནི་བྱ་
བ་བཟང་པོ་མ་ལགས་པས་སྐྱེན་ཆད་བདག་ནི་སྡོག་ལ་བབ་ཀྱང་ཡོང་ཡི་མི་བགྱིད་དོ།
ཞེས་པ་ནི་དེང་ཕྱིན་ཆད་རྒྱ་ནག་གཅོད་ཅིང་སྡོམ་པར་བགྱིད་པ་ལོ། ཁགསུང་རབ་དགོངས་

འགྲོལ་དང་བཅས་པ་རྣམས་ནས་སྡིག་པ་སྦྱོང་བའི་སློ་མང་དུ་གསུངས་ཀྱང་གཉིན་པོ་
 ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་ནི་སྡོལ་བའི་ཚང་བའི་བཤགས་པ་འདིས་བཤགས་པ་ཡིན་ལ་
 དེས་སྦྱོང་ངེས་ཀྱི་སྡིག་པ་ཡང་འདག་པར་རྟོག་གི་འབར་བ་དང་། བརྒྱད་སྡོང་འགྲོལ་
 ཚེན་སོགས་ལས་གསུངས་སོ།

וכעת באה ההתחייבות לרסן את עצמך. מסיבה זו אתה מבקש מהמורים: "אותם חטאים שעברתי, מוריי, אנא, *התייחסו אליהם כטעות*. בכל הדברים הרעים שעשיתי *אשמך של טוב בהם לא היה, ומעתה ועד עולם, אפילו אם יעלה הדבר בחיי, מכל אלה אחדל*". בכך אנו עוצרים את הזרם של מעשינו הרעים ומרסנים את עצמנו מלחזור עליהם.

הלימוד של הבודהה, והביאורים עליו, מציגים דרכים רבות לנקות את עצמנו ממעשנו הרעים. בין אלו, הטיהור שמהווה את התרופה האחת שהיא שלמה לחלוטין, הוא התרגול שבו משתמשים בכל ארבעת הכוחות לצורך הטיהור. נאמר במספר כתבים – לדוגמא, *אש ההיגיון 1 - הביאור הגדול לשלמות החוכמה בשמונת אלפים פסוקים* – שיש בכוחו של תרגול זה למחוק אפילו חטאים שהם ודאיים להבשיל כתוצאה קארמית.

།རང་ཅག་ལས་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་དབྱེ་ལ་མི་མཁས་ཤིང་། ཅུང་ཟད་ཤེས་ཀྱང་འདོར་ལེན་
 ཚུལ་བཞིན་དུ་མི་བྱེད་པ་ལ་ཉི་མ་རེ་རེ་ཞིང་སྡིག་པའི་སློ་དུ་མ་འབྱུང་བས་རྒྱན་དུ་
 སྡོལ་བའི་བཤགས་པའི་ལམ་དུ་འཇུག་པར་བྱ་ཞིང་། ལྷན་པར་དུ་བྱང་རྒྱུ་གྱི་
 སེམས་སྐྱེ་བའི་གོགས་སྦྱོང་བ་ལ་དམིགས་ནས་འབད་པར་བྱའོ།

לאנשים כמוך וכמוני אין ידע של ממש לגבי החוקיות של מעשים ותוצאותיהם, וגם את המעט שאנו מבינים, איננו מסוגלים ליישם כראוי; מדי יום ביומו אנו מבצעים מעשים שליליים במספר רב של אופנים. ולכן עלינו לתרגל את טיהור מעשינו הרעים באופן מתמיד. במיוחד חשוב להתאמץ ולתרגל במטרה לטהר את המחשבות והמעשים שמונעים מאיתנו להיות מסוגלים לפתח את השאיפה האמיתית להארה.

16
 כיצד לישמח

།སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་ངན་སོང་གི
 །སྲུག་བསྐྱེལ་ངལ་སོའི་དགོ་བ་དང་།
 །སྲུག་བསྐྱེལ་ཅན་དག་བདེར་གནས་ལ།
 །དགའ་བས་རྗེས་སུ་ཡི་རང་ངོ་།

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

|བྱང་ཆུབ་རྒྱུར་གྱི་དགོ་བསམ་གསུམ་པ།
|དེ་ལ་ཇི་སྲིད་སྲུ་ཡི་རང་ངོ་།
|ལྷུས་ཅན་འཁོར་བའི་སྐྱུ་གཤམ་བསྐྱེད་ལ་ལས།
|ངེས་པར་ཐར་ལ་ཡི་རང་ངོ་།

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

|སྐྱོབ་པ་ནམས་གྱི་བྱང་ཆུབ་དང་།
|རྒྱལ་སྐྱས་ས་ལའང་ཡི་རང་ངོ་།
|སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་མཛད་པའི།
|སྐྱུ་གསུམ་བསྐྱེད་དགོ་བ་རྒྱ་མཚོ་དང་།
|སེམས་ཅན་པན་པ་མཛད་པ་ལ།
|དགའ་བས་ཇི་སྲིད་སྲུ་ཡི་རང་ངོ་།

אגיל ואשמח בהארת המגינים,
וכל ילדיהם, ברמות השונות.

אגיל בשמחה באוקיינוס החסד
של שאיפת ההארה בליבם הקדוש,
למען אושרם של כל הבריות,
וכן בפעולות שהם מבצעים
לרווחתן של כל הברואים.

|ཕྱོགས་ནམས་ཀུན་གྱི་སངས་རྒྱལ་ལ།
 |ཐལ་མོ་སྐྱར་ཉི་གསོལ་བ་ནི།
 |སེམས་ཅན་སྐྱབས་བཟུལ་ལུན་འཐོམས་ལ།
 |ཚོས་ཀྱི་སྒྲོན་མ་སྐྱར་དུ་གསོལ།

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.

|རྒྱལ་བ་ལྷ་ངན་འདའ་བཞེད་ལ།
 |ཐལ་མོ་སྐྱར་ཉི་གསོལ་བ་ནི།
 |འགྲོ་འདི་ལྷོངས་པར་མི་དགོད་ཅིང་།
 |བསྐྱལ་བ་གྲངས་མེད་བཞུགས་པར་གསོལ།

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

|דֵּי־לְהַרְגֵם אֲדֵי־דְבָרֵי־גִּוְנֵי־בְרִיָּה|
 |דְּבָרֵי־בְּרִיָּה־בְּדְבָרֵי־בְּרִיָּה־בְּרִיָּה־בְּרִיָּה|
 |דֵּי־לְהַרְגֵם אֲדֵי־דְבָרֵי־גִּוְנֵי־בְרִיָּה|
 |לְהַרְגֵם אֲדֵי־דְבָרֵי־גִּוְנֵי־בְרִיָּה|

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

|אֲדֵי־דְבָרֵי־גִּוְנֵי־בְרִיָּה|
 |בְּרִיָּה־בְּדְבָרֵי־בְּרִיָּה|
 |לְהַרְגֵם אֲדֵי־דְבָרֵי־גִּוְנֵי־בְרִיָּה|
 |דֵּי־לְהַרְגֵם אֲדֵי־דְבָרֵי־גִּוְנֵי־בְרִיָּה|

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

|בְּרִיָּה־בְּדְבָרֵי־בְּרִיָּה|
 |לְהַרְגֵם אֲדֵי־דְבָרֵי־גִּוְנֵי־בְרִיָּה|
 |דֵּי־לְהַרְגֵם אֲדֵי־דְבָרֵי־גִּוְנֵי־בְרִיָּה|
 |בְּרִיָּה־בְּדְבָרֵי־בְּרִיָּה|

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

།སེམས་ཅན་ཐོང་ས་ཤིང་དབུལ་བ་ལ།
།བདག་ནི་མི་ཟད་གཏིར་གྱུར་ཏེ།
།ཡོ་བྱད་མཁོ་དགུ་སྒྲ་ཚོགས་སྟུ།
།མདུན་དུ་ཉི་བར་གནས་གྱུར་ཅིག།

לו אהיה לאוצר שאיננו גדול
למי ששרויים במחסור ובדלות.
לו אופיע בפני אלו שהם נזקקים
בתור כל הדברים שהם רוצים וצריכים.

כיצד הם ירוממו את רוחם? **ביום זה** – כלומר, בנקודה בה אני מפתח את השאיפה ולוקח את הנדרים – **ניתנה משמעות לחיי והוגשמה הברכה של חיי כאדם**, במובן שנתתי משמעות למשאבים ולהזדמנויות הרוחניים שעמם נולדתי. **ביום זה צורפתי למשפחת הבודהות**: נהייתי בודהיסטוה. תרגל את הרגשת השמחה וחשוב לעצמך "עכשיו נהייתי ילדם של הבודהות" – שכן זו התפילה שבה אדם חושב לעצמו, "מתי יקרה שאהיה לילדם של הבודהות?"

། ཇི་བདག་གིས་ཅི་ནས་ཀྱང་།
། རིགས་དང་མཐུན་པའི་ལས་བརྩམས་ཏེ།
། ལྷོན་མེད་བཅུན་པའི་རིགས་འདི་ལ།
། ལྷོན་པར་མི་འགྱུར་དེ་ལྟར་བྱ།

מנהגי מעתה יהיה כדרכם
יקרני ככול שיקרה.
משפחה ללא דופי, טהורה וקדושה,
לעולם במעשיי לא אגרום לה בושה."

། བཀྲིས་པ་ནི། དེ་ཙམ་གྱིས་ཚོག་གས་སྣམ་ན་དེ་ནི་བདག་གིས་ཅི་ནས་ཀྱང་ཡབ་
སངས་རྒྱས་ཀྱི་རིགས་དང་མཐུན་པའི་སྣོ་གསུམ་གྱིས་ལས་བརྩམས་ཏེ་ཐོག་མཐའ་
བར་གསུམ་དུ་ལྷོན་མེད་ཅིང་ཡོན་ཏན་འབའ་ཞིག་གིས་བརྒྱན་པས་བཅུན་པའི་རིགས་
འདི་ལ་སྣོན་པ་དང་འཇུག་པའི་བསྐྱབ་བྱ་དང་འགལ་བའི་ཉེས་ལྷུང་གིས་རྒྱད་ལྷོན་པར་
མི་འགྱུར་བའི་ཐབས་དེ་ལྟར་འབད་པར་བྱའོ།

והנקודה השנייה: שמא אתה תוהה האם די במעשה זה בלבד. לא, אין בכך די, כיוון שעליך גם לקחת מחוייבות: **מנהגי מעתה יהיה כדרכם, יקרני ככל שיקרה**. אפעל – במעשה, דיבור ומחשבה – אך ורק כדרכה של משפחת ההורים החדשים שלי, הבודהות. אדאג **שמשפחה** זו שלי תישאר **טהורה וקדושה**, בכל עת – בתחילת, במשך ובסוף כל אחד ממעשיי – תמיד יפה **ללא דופי**, מלאה באיכויות נעלות. אעשה כל שביכולתי לוודא **שלעולם במעשיי לא אגרום לה בושה** בכך שאפר את נדרי – ההנחיות שניתנו לאלה הדבקים בשאיפה, זו של משאלה, וגם זו של עשייה.

|ལོང་བས་ཕུག་དར་ཕུང་པོ་ལས།
|ཇི་ལྟར་རིན་ཆེན་རྟེན་པ་ལྟར།
|དེ་བཞིན་ཇི་ཞིག་ལྟར་སྟེས་ནས།
|བྱང་རྒྱུ་སེམས་འདི་བདག་ལ་སྐྱེས།

כעיוור המוצא אבן חן יקרה
בתוך ערמה של גבבה,
ככה נדיר היה מזלי
ליצור את השאיפה להארה.

|གསུམ་པ་ནི། དབྱུལ་ཞིང་ཕོངས་པའི་ལོང་བས་ཕུག་དར་གྱི་ཕུང་པོ་ལས་ཇི་ཞིག་ལྟར་
|རིན་ཆེན་རྟེན་པ་ལྟར་དེ་བཞིན་དུ་ཇི་ཞིག་ལྟར་སྟེས་ནས་ཉེ་སྟེས་དབང་གིས་བྱང་རྒྱུ་གྱི་
|སེམས་རིན་པོ་ཆེ་འདི་བདག་ལས་སྐྱེས་པ་ནི་ངེས་པར་སངས་རྒྱས་གྱི་མཐུན།

והשלב השלישי: כעיוור המוצא אבן חן יקרה בתוך ערמה של גבבה, כלומר פשוט בשל מזל מוצלח, ככה נדיר היה מזלי ליצור את השאיפה להארה. זהו ללא ספק משהו שהתרחש בזכות כוחן המופלא של הישועות המוארות.

3
השאיפה להארה גוברת על זקנה ועל מוות

|འགྲོ་བའི་འཆི་བདག་འཇོམས་བྱེད་པའི།
|བདུད་རྩི་མཚན་གྱང་འདི་ཡིན་ནོ།
|འགྲོ་བའི་དབྱུལ་བ་སེལ་བ་ཡི།
|མི་ཟད་གཏོར་ཡང་འདི་ཡིན་ནོ།

השאיפה כמוה כנקטר נשגב
המחסל את המוות בלב היצורים.
כאוצר של עולם איננו נדלה,
כל סוג של עוני בכוחה לחסל.

།དང་པོ་ནི། རང་དབང་མིང་པར་འཆི་བའི་འགོ་བའི་འཆི་བདག་འཇོམས་པར་བྱེད་
པའི་བདུན་རྩི་མཚོག་ཀྱང་བྱང་རྒྱུ་གྱི་སེམས་བསྐྱེད་པ་འདི་ཡིན་ཏེ་གྲག་ཤི་མིང་པའི་ས་
ལ་འགོད་པའི་ཕྱིར་རོ།

הנה החלק הראשון מבין החמישה: *השאיפה כמוה כנקטר נשגב המחסל את המוות בלב היצורים* – היא מחסלת את התנאים שגורמים לנו להיות חסרי ישע ביחס להכרח למות. והנקטר הוא השאיפה להארה כי הוא מביא אותנו למצב שבו אין זקנה ואין מוות.

།འགོ་བའི་ནད་རབ་ཞི་བྱེད་པའི།
།སྐྱེན་གྱི་མཚོག་ཀྱང་འདི་ཡིན་ནོ།
།སྲིད་ལམ་འབྲུམ་ཞིང་དུབ་བ་ཡི།
།འགོ་བའི་ངལ་སོ་ལྗོན་ཤིང་ཡིན།

היא גם תפעל כתרופה נשגבה
לחסל כל מחלה שיש ליצורים;
וכעץ תשמש היא נווה להולכים,
העייפים מגדודם בדרכי החיים.

།འགོ་བ་ཐམས་ཅད་ངན་འགོ་ལས།
།སྐྱོལ་བར་བྱེད་པའི་སྲི་སྒྲིགས་ཡིན།
།འགོ་བའི་ཉོན་མོངས་གདུང་སེལ་བའི།
།སེམས་གྱི་རྒྱ་བ་ཤར་བ་ཡིན།

מהווה היא גשר המאפשר ליצורים
להימלט ממגוון העולמות הסובלים.
היא דומה לירח העולה בתודעה,
ומסלק את כל הנגעים המענים.

།འགྲོ་བའི་མི་ཤེས་རབ་རིབ་དག།
།དབྱིས་འབྱོན་ཉི་མ་ཆེན་པོ་ཡིན།།
།དམ་ཚེས་འོ་མ་བསྐྱབས་པ་ལས།།
།མར་གྱི་ཉིང་ཁུ་བྱུང་བ་ཡིན།།

כשמש גדולה היא מסירה ועוקרת
את תבלול הבורות מלב היצורים.
היא תמציתית של חמאה המזוקקת
מבלבל של הדעה הקדושה.

།འགྲོ་བའི་མགོན་པོ་སྲིད་པའི་ལམ་སྐུ་ཉིང་།།
།བདེ་བའི་འོངས་སྐྱོད་སྐྱུད་པར་འདོད་པ་ལ།།
།འདི་ནི་བདེ་བའི་མཚན་ཏུ་ཉིང་གནས་ཏེ།།
།སེམས་ཅན་མགོན་ཆེན་ཆེ་མ་པར་བྱེད་པ་ཡིན།།

השאיפה היא מקור נעלה לכל עונג
ליצורים הנודדים בדרכי החיים,
מקווים למצוא אושר וגם עינוגים,
והיטב תספק את אותם נודדים.

4

מסור עצמך להיות משרתם של כל היצורים החיים

།བདག་གིས་དི་རིང་སྐྱོབ་པ་ཐམས་ཅད་གྱི།།
།སྐྱུན་སྡར་འགྲོ་བ་བདེ་གཤེགས་ཉིང་དང་ནི།།
།བར་དུ་བདེ་ལ་མགོན་དུ་བོས་ཟིན་གྱིས།།
།ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ལ་སོགས་དགའ་བར་གྱིས།།

ביום זה, בעומדי בפני כל מגיני,
אזמין את כל היצורים כאורחי,
לבוא ולטעום מאושרם של הבודדות
עד ליום בו יגיעו לעונג בעצמם.
אזמין גם אליהם, תצאי אליהם והשאר
לבוא ולהשתתף בשמחה.

5
האויב הגדול

| לִי' שְׂדֵה' שִׁי' דְּשִׁי' דְּשִׁי' דְּשִׁי' דְּשִׁי' |
| אֲדֵה' אֲדֵה' אֲדֵה' אֲדֵה' אֲדֵה' אֲדֵה' |
| דְּשִׁי' דְּשִׁי' דְּשִׁי' דְּשִׁי' דְּשִׁי' דְּשִׁי' |
| דִּי' דְּשִׁי' דְּשִׁי' דְּשִׁי' דְּשִׁי' דְּשִׁי' |

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

| דְּשִׁי' דְּשִׁי' דְּשִׁי' דְּשִׁי' דְּשִׁי' דְּשִׁי' |
| דְּשִׁי' דְּשִׁי' דְּשִׁי' דְּשִׁי' דְּשִׁי' דְּשִׁי' |
| דִּי' אֲדֵה' אֲדֵה' אֲדֵה' אֲדֵה' אֲדֵה' אֲדֵה' |
| דְּשִׁי' דְּשִׁי' דְּשִׁי' דְּשִׁי' דְּשִׁי' דְּשִׁי' |

אלו באים ושוכנים בקרבי,
מגיעים לסיפוקם תוך שבי הם פוגעים.
סובלנות כלפיהם מבלי לתעבם –
אין זה כלל אורך רוח, זוהי תרפה!

|གལ་ཏེ་རྩ་དང་རྩ་མིན་རྣམས།
 |ཐམས་ཅད་བདག་ལ་དགའ་ལངས་ཀྱང་།
 |དེ་དག་གིས་ཀྱང་མནར་མེད་པའི།
 |མི་ནང་ཁྱིད་ཅིང་འཇུག་མི་རུས།
 |ཉོན་མོངས་སྟོབས་ཅན་དག་འདིས་ནི།
 |གང་དང་ཕྱད་ན་རི་རབ་ཀྱང་།
 |ཐལ་བ་ཡང་ནི་མི་ལུས་པ།
 |དེར་བདག་སྐད་ཅིག་གཅིག་ལ་འདོར།

גם אם כל האלים והאלים למחצת
 יקומו עלי כאויביי,
 לא יהיה בכוחם להטילני לאש
 העזה שבשואל תחתיות.

אך כוחם העצום של אויביי,
 הנגעים אשר ברוחי,
 אם רק יגע בהר האציל,
 בן רגע ממנו שריד לא יותיר!

|བདག་གི་ཉོན་མོངས་དག་བོ་གང་།
 |རུས་རིང་སྟོབས་མཐའ་མེད་པ་ལྟར།
 |དག་གཞན་ཀུན་ཀྱང་དེ་རྩ་བུར།
 |ཡུན་རིང་སྟབས་པ་མ་ཡིན་ནོ།

אויבים אלו שלי, הנגעים ברוחי,
 היו עימדי זמן רב, בלי ראשית!
 אין אף אחד באויביי השונים
 שכמותם האריך ימים.

|མཐུན་པར་རིམ་གྱོ་བསྟེན་བྱས་ན།
 |ཐམས་ཅད་པན་དང་བདེ་བྱེད་ལ།
 |ཉོན་མོངས་རྣམས་ནི་བསྟེན་བྱས་ན།
 |སྲིར་ཞིང་སྤྱག་བསྐྱེལ་གཞོན་པ་བྱེད།

כל אדם שתוקיר ותתפוך בטרבו
 לך יעזור ואותך ישמח.
 לא כך הנגעים – עת עצמם תתחבר,
 רק נזק וסבל לך ייגרם.

|དེ་ལྟར་ཡུན་རིང་སྐྱུན་ཆགས་དབྱར་གྱུར་པ།
 |གཞོན་པའི་ཚོགས་རབ་འཕེལ་བའི་སྐྱུ་གཅིག་ལུ།
 |བདག་གི་སྤིང་ལ་ངེས་པར་གནས་འཆའ་ན།
 |འཁོར་བར་འཇིགས་མིད་དགའ་བར་ག་ལ་འགྱུར།

אויבים אלו שכנוו בי זמן רב, בלי הרפות,
 ורק בגללם כה עצמו מכאובי.
 כל עוד בלבי הם שוכנים בבטחה,
 כיצד אשתתתך מאימת הגלגל
 אדע עצמם של שמחה?

|འཁོར་བའི་བརྩོན་རའི་སྤྱང་མས་དབྱེལ་སོགས་སུ།
 |གསོད་བྱེད་གཤེད་མར་གྱུར་པ་འདི་དག་ནི།
 |གལ་ཏེ་སློ་གནས་ཆགས་པའི་བྲ་བ་ན།
 |གནས་ན་བདག་ལ་བདེ་བ་ག་ལ་ཡོད།

הם שומריו של הכלא, של חיים בגלגל,
 ושל גיהנום והשאר – תלוינים שגודעים
 את חיי! כיצד זה אוכל להיות מאושר
 כל עוד אחוים הם היטב
 בסבך התשוקה שבלב?

|དེ་ལྟར་ཇི་སྲིད་བདག་གིས་དགའ་འདི་མངོན་སུམ་དུ།
 |ངེས་པར་མ་བཅོམ་དེ་སྲིད་བདག་འདིར་བརྩོན་མི་འདོར།
 |རེ་ཞིག་གཞོན་བྱེད་རྒྱུ་ཅུ་ལ་ཡང་ཁྲོས་གྱུར་པ།
 |ང་རྒྱལ་བདོ་རྣམས་དེ་མ་བཅོམ་པར་གཞིན་མི་འོང།

על כן אהרן אהרן
 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.

|རང་བཞིན་འཆི་བས་སྐྱབ་བསྐྱལ་གྱུར་པའི་ཉོན་མོངས་དག།
 |གཡུལ་ངོར་མདར་ཚེ་ནན་གྲིས་གཞོམ་པར་འདོད་པ་ཡང།
 |མདའ་མདུང་མཚོན་གྲིས་ཕོག་པའི་སྐྱབ་བསྐྱལ་བྱེད་བསད་ནས།
 |དོན་མ་གྲུབ་པར་ཕྱིར་ཕྱོགས་འབྱེད་བར་མི་བྱེད་ན།
 |ཉལ་ཏུ་སྐྱབ་བསྐྱལ་ཀུན་གྱི་རྒྱུར་གྱུར་པ།
 |རང་བཞིན་དགའ་ངེས་གཞོམ་བརྩོན་བདག་ལ་ཡང།
 |སྐྱབ་བསྐྱལ་བརྒྱ་ཕྱག་རྒྱུར་གྱུར་གང་གིས་ཀྱང།
 |ཡི་ཚད་སྲིད་ལུག་མི་འགྱུར་སྲོམ་ཅི་དགོས།

יש מי שבשל הנגעים ברוחם
 קוראים התגר על מי שטבעם
 הוא לסבול ולמות ממילא.
 נחושים להורגם, חיייהם משליכים,
 אינם נסוגים, ואף מתעלמים
 מפגיעת החיצים.

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!

།དང་པོ་ནི། རང་བཞིན་ཏེ་མ་བསད་ཀྱང་རང་གི་ངང་གིས་འཆི་བའི་སྐྱབ་བསྐྱལ་བར་
 བྱུང་བའི་ཉོན་མོངས་དག་སྡེ་སྡིང་ཇི་ལྟར་གནས་དེ་ཡང་གཡུལ་ངོར་མདར་ཞིང་གཡུལ་
 སྡོད་པའི་ཆོ་ནན་གྱིས་པ་རོལ་གཞོམ་པར་འདོད་པ་ཡང་མདར་དང་མདུང་ལ་སོགས་
 པའི་མཚོན་གྱིས་འཕོགས་པའི་སྐྱབ་བསྐྱལ་བྱུང་བསད་ནས་པ་རོལ་ཚོམས་པའི་དོན་
 མ་གྲུབ་པར་ཕྱིར་ཕྱོགས་ཤིང་འབྱེར་བར་མི་བྱེད་ན་དུས་ཏྲ་བུ་སྐྱབ་བསྐྱལ་ཀུན་གྱི་
 བྱུང་བྱུང་པ། རྒྱུས་ཅམ་ནས་དབྱ་བྱེད་པའི་རང་བཞིན་གྱི་དབྱ་འབའ་ཞིག་ངེས་པ་ཅན་
 གཞོམ་འདོད་པའི་དཀའ་སྤྱད་བདག་ལའང་དེ་ཆོ་བྱང་དང་བཀྱིས་སྐྱོམ་སོགས་སྐྱབ་
 བསྐྱལ་བརྒྱ་སྐྱབ་གི་བྱུང་བྱུང་པ་གང་གིས་ཀྱང་དཔའ་འབྱུངས་ནས་ཡིད་ཆད་པ་དང་
 རྒྱུད་ལྷུག་པར་མི་འབྱུར་བར་ཉོན་མོངས་པའི་དབྱ་མ་ཐུལ་བར་དུ་བརྩོན་པ་མི་འདོར་
 བར་རིགས་པ་སྐྱོས་ཅི་དགོས་སོ།

הנחלק הראשון: ישנם כאלה שיש לרחם עליהם – אלו שבשלה הגגעים ברוחם קוראים התגר כלומר -
 מוכנים להרוג אחרים שטבעם הוא לסבול ולמות ממילא, מבלי שיהיה צורך שמישהו יהרגם. הם יוצאים
 למלחמה נחושים להורגם, חיייהם משליכים, ואינם נסוגים, ואף מתעלמים מפגיעת החיצים עד להשגת
 מטרתם – השמדת אויבם. מצד שני, אנו כל הזמן מתמודדים עם אויבים אשר מטבעם כל סבל נורא גורמים
 לעולם. הם האויב האמיתי, אויב של ממש – אויב מטבעו, ותמיד היו כאלה, מרגע שנולדנו. עלינו לנהוג כמו
 הלוחמים בשדה הקרב – בוודאי אין מקום לייאוש ונגיף למרות כל הקשיים שעלינו להתמודד עימם - יש
 להתאמץ על מנת לחסלם; ואפילו אם אלפים של מכות ניפגע, כמו קור, רעב, צמא וכדומה. ראוי הדבר
 שלעולם לא נרפה ממאמצינו עד שנהיה מסוגלים להכניע את אויב הנגעים הרוחניים.

6

התמודדות עם הסבל של מלחמה

།དོན་མིང་དབྱ་ཡིས་མ་སྐྱོལ་བཏོད་པ་ཡང་།
 །ལུས་ལ་རྒྱན་དང་འབྲ་བར་སྐལ་བྱེད་ན།
 །དོན་ཆེན་སྐྱབ་ཕྱིར་ཡང་དག་བརྩོན་གྱུར་པ།
 །བདག་ལ་སྐྱབ་བསྐྱལ་ཅི་ཕྱིར་གཞོད་བྱེད་ཡིན།

יש הגאים בצלקת טיפשית
שהותיר בגופם האויב,
כמוצאים הנאה בקישוט.
אז מדוע נחוה ונתפוס כבעיה
כאב שנסבול במאמץ למטרה נעלה?

|דע'פ'ק| רע'ק'ר'ק'ר'ר'ר'ר'ר'ר'ר'ר'ר'ר'ר'ר'ר'ר'ר'ר'ר'ר'ר'r'
r'ר'ר'r'ר'r'ר'r'r'r'r'r'r'r'ר'ר'ר'ר'ר'ר'r'ר'ר'ר'ר'r'
r'ר'ר'r'ר'r'ר'r'r'r'ר'ר'ר'r'ר'r'r'r'r'ר'r'ר'r'r'ר'
r'ר'ר'r'ר'ר'ר'r'r'ר'r'ר'ר'r'ר'r'r'ר'r'ר'r'ר'r'r'ר'
r'ר'ר'ר'ר'ר'ר'ר'r'ר'r'ר'ר'r'ר'r'r'ר'r'r'ר'r'r'ר'
r'ר'ר'r'ר'ר'ר'r'r'ר'r'ר'ר'ר'ר'r'r'ר'r'r'r'r'r'ר'
r'ר'ר'r'ר'ר'ר'r'r'ר'r'ר'ר'r'ר'ר'r'r'ר'r'r'ר'r'r'ר'

החלק הראשון: ראו כיצד, בחיי היומיום, יש הגאים בצלקת טיפשית שהותיר בגופם האויב, כמוצאים הנאה בקישוט. הם מתפארים בזה לפני אנשים אחרים, ואומרים: "כך חטפתי את הפציעה הזו...אנחנו, לעומת זאת, מתמודדים עם קושי שהוא משמעותי, אז מדוע נחוה ונתפוס כבעיה כאב שנסבול במאמץ למטרה נעלה – השגת הארה מלאה? עלינו לאמץ סבל זה אל לבנו, מכיוון שהוא רק עוזר לנו.

|ר'ר'ר'r'r'r'ר'r'r'ר'r'ר'r'r'ר'r'r'r'r'r'r'r'r'r'
|r'ר'r'r'r'r'r'r'r'r'r'r'r'r'ר'ר'r'r'r'r'r'r'r'r'
|r'ר'ר'r'ר'r'ר'r'r'ר'r'r'r'r'r'r'r'r'r'r'r'r'r'r'
|r'ר'ר'r'ר'r'ר'r'r'r'r'r'r'r'r'r'r'r'r'r'r'r'r'r'

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?

| རྩོམས་བཅུ་ནམ་མཁའི་མཐས་གཏུགས་པའི།
 | འགྲོ་བ་ཉོན་མོངས་ལས་བསྐྱེད་བར།
 | དམ་བཅས་གང་ཚེ་བདག་ཉིད་ཀྱང་།
 | ཉོན་མོངས་རྣམས་ལས་མ་གྲོལ་བ།
 | བདག་གི་ཚོད་ཀྱང་མི་ཤེས་པར།
 | ལྷ་བ་ཇི་ལྟར་སྲོན་པ་མིན།

נדרת להסיר נגעייה של ברואים
 עד קצות המרחב ובמניין עברים,
 אך טרם נפטר אתה עצמך
 מריבוא נגעים בלבך של!

ושמה הגזמת באומדן יכולתך?
 האין זה טרם כך על עיון?

| གསུམ་པ་ནི། གཞན་རྒྱུད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་གཞོམ་བར་ཁས་སྲུངས་པ་ཡིན་མོད། རང་
 རྒྱུད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་གཞོམ་པའི་ཚེད་དུ་བརྩོན་པར་མི་རིགས་ཏེ། དེ་ལྟར་ན་ཞི་བའི་
 མཐར་ལྷུང་བར་འགྱུར་བས་སེལ་ནི་ན་རྩོམས་བཅུ་ནམ་མཁའི་མཐས་གཏུགས་པའི་འགྲོ་
 བ་ཐམས་ཅད་ཉོན་མོངས་ལས་སྐྱོལ་བར་སེམས་བསྐྱེད་ཅིང་དམ་བཅས་ནས་གང་གི་ཚེ་
 བདག་ཉིད་ཀྱང་ཉོན་མོངས་རྣམས་ལས་མ་གྲོལ་བ་ཡིན་ན་གཞན་དོན་ལྟ་ཞོག་རང་དོན་
 ཡང་རྫོགས་པར་མི་རྣམས་ལས་ཉོན་མོངས་པའི་གཞན་དབང་དུ་གྱུར་པའི་བདག་གི་ཚོད་
 ཀྱང་མི་ཤེས་པར་གཞན་མཐའ་དག་ཉོན་མོངས་ལས་སྐྱོལ་བར་སྣང་བ་ཇི་ལྟར་སྲོན་པ་
 མིན་ཏེ། རང་འཁོར་བར་བཅིངས་པས་གཞན་དོན་རྫོགས་པར་མི་རྣམས་རང་རྒྱུད་
 ཀྱི་ཉོན་མོངས་གཞོམ་པ་ལ་བརྩོན་པར་བྱའོ།

הננה החלק השלישי. יכול משהו לבוא ולטעון: "אם אני אדם שלקח על עצמו לחסל את הנגעים הרוחניים בתודעתם של אנשים אחרים, תהיה זו שגיאה מצדי לפעול לחיסול הנגעים הרוחניים בתודעתי אני, שכן אם

אצליה בכך, אכנס למה שנקרא 'הקיצוניות של שלוה אישית'¹. *גדרת* ופיתחת את השאיפה להסיר נגיעהם של *ברואים עד קצות המרחב ובמניין עברים*, אך *טרם נפטרת אתה עצמך מריבוא נגיעים בלבך שלך!* - כשלת אפילו במטלה להשיג את צרכיך שלך, שלא לדבר על צרכיהם של אחרים. *ושמא הגזמת באומדן יכולתך? האין זה טרוף כן לטעון* שמטרתך לשחרר את כל הברואים מנגעיהם הרוחניים, בזמן שאתה עצמך עדיין נתון לחסדיהם של נגיעי הרוחניים? מי שעדיין כבול בעצמו לגלגל הסבל של החיים לא יוכל להשיג את כל המטרות של אחרים, ולכן עליך לפעול ביתר שאת לחסל את הנגיעים הרוחניים בתודעה שלך אתה.

7

שנאה לנגעים הרוחניים

།དེ་ལྟར་ཉོན་མོངས་གཞིམ་པ་ལ།
 །རྟག་ཏུ་སྤྱིར་སྤྲོད་པར་བྱ།
 །འདི་ལ་བདག་གིས་ཞེན་བྱ་ཞིང།
 །ཁོན་དུ་བཟུང་ནས་གཡུལ་བསྐྱད་དེ།
 །རྣམ་པ་དེ་འདྲའི་ཉོན་མོངས་པ།
 །ཉོན་མོངས་འཇོམས་བྱེད་མ་གཏོགས་སོ།

יש לדבוק במשימה של ביעור הנגעים,
 ולעולם לא ליסוג לאחור!

עליך לאחוז בנגעים בחזקה,
 ובכעס להכריז עליהם מלחמה!
 וגם אם זה דומה לנגעים עצמם –
 זה פועל לחסלם, ואיננו נמנה עמם.

།དང་པོ་ནི། སྤང་བར་འོས་པ་དེ་ལྟ་བུས་ན་ཉོན་མོངས་གཞིམ་པ་ལ་དུས་རྟག་ཏུ་བསམ་
 སྤྱིར་གང་ཡང་སྤྱིར་སྤྲོད་པར་བྱའོ། །ཉོན་མོངས་ཀྱི་གཉེན་པོ་འདི་ལ་བདག་གིས་
 ཞེན་པ་སྤྲོ་ཆེད་དུ་བསྐྱེན་པར་བྱ་ཞིང་ཉོན་མོངས་ལ་ཁོན་དུ་གཟུང་ནས་གཡུལ་བསྐྱད་
 ལ་གཞིམ་པར་བྱའོ།

¹ נאמר על הבודהיסטווה שהוא מנסה להימנע משני מצבים קיצוניים – האחד הוא "הקיצוניות של קיום" שהוא הקיום הסמסרי הרגיל, שמונע על ידי קארמה ונגעים רוחניים, והשני הוא "הקיצוניות של שלוה (או נירוונה) אישית", שהוא מצב שבו שני גורמים אלו חדלו לחלוטין עבורו, אך לא עבור אחרים בעולמו.

הנה הראשון מבין השניים: בשל כל הנימוקים שלעיל, הנגעים הרוחניים, אם כך, ראויים שנחסלם. יש לדבוק במשימה של ביעור הנגעים, ולעולם לא ליסוג לאחור, לא במחשבות וגם לא במעשים, אף לא לרגע אחד. עליך לאחוז בתרופות לנגעים בחזקה, ובכעס להכריז עליהם מלחמה, עד שתחסלם לגמרי.

།སྤང་གཉིན་ལ་ཆགས་སྤང་དང་སྤང་བྱ་ལ་ཁོན་དུ་འཛིན་པ་ཉིད་ཉོན་མོངས་ཡིན་པས་།
 སྤང་བྱར་འགྱུར་རོ་ཞེ་ན། གཉིན་པོ་ལ་ཞེན་པ་དང་སྤང་བྱ་ལ་ཁོན་དུ་འཛིན་པ་རྣམས་པ་
 དེ་འདྲའི་ཉོན་མོངས་པ་ལྟར་སྤང་བ་ནི་ཉོན་མོངས་འཛེམས་པར་བྱེད་པའི་གཉིན་པོའི་
 ཕྱོགས་ཡིན་པས་སྤང་བྱར་མ་གཏོགས་སོ། །འགྲེལ་པར་ཕྱིས་དེ་ཡང་གཞོམ་བྱར་
 བཤད་པ་ནི་སྤང་བྱ་ཟད་པ་ན་སྤང་གཉིན་གཡུལ་སྡོད་མི་དགོས་པའི་དོན་ཏེ།

יכול מישהו לבוא ולטעון את הטענה הבאה: "נראה שאתה מתאר איזו גישה "מעדיפה" כלפי האנטידוט שאמור לחסל את הנגעים הרוחניים, שכן אתה ממליץ לכעוס ולשנוא את הדברים שהאנטידוט אמור לחסל. אך האם סוג זה של מחשבות איננו בעצמו צורה של נגע רוחני שיש לחסלו?" הגישה הזו – לאחוז בחזקה בתרופה, ולשנוא את הנגעים שאנו מנסים לחסל – היא רק לכאורה נגע בעצמה. זאת מכיוון שהיא נמנית בצד של התרופה, ומהווה חלק מהטיפול בחיסול הנגעים; וגם אם זה דומה לנגעים עצמם – זה פועל לחסלם, ואיננו נמנה עמם. אין היא נמנית בין האובייקטים שאנו שואפים לחסל מזרם התודעה שלנו. ישנם ביאורים המציינים שיש לחסל את המחשבה הזו – תשוקה לתרופה ושנאה לנגעים – בשלב מאוחר יותר, אולם הכוונה היא שאחרי שחיסלנו את כל האובייקטים של נגעים רוחניים, אין יותר צורך בהכרזת מלחמה.

8
 כוח הנחישות

།བདག་ནི་བསྐྱབས་ཏེ་བསད་གྱུར་ཏམ།
 །བདག་གི་མགོ་བོ་བཅད་ཀྱང་སྒྲིའི།
 །རྣམས་པ་ཀུན་དུ་ཉོན་མོངས་པའི།
 །དགྲ་ལ་འདུད་པར་མི་བྱའོ།

גם אם ישרפוני או יהרגוני הרוג,
 ואף אם יערפו את ראשי,
 לאויב הנורא של הנגעים ברוחי
 לעולם לא אכנע, ויהי מה!

חיסול הגגעים הרחגיים הוא בלתי הפיך

|ཐ་མལ་དབྱ་བོ་ཡུལ་ནས་ཕྱང་ཡང་ནི།
|ཡུལ་གཞན་དག་ཏུ་གནས་ཡོངས་བརྒྱང་ནས།
|རྒྱས་པ་བརྟས་ནས་དེ་ནས་ཕྱིར་ལྷོག་གི
|ཉོན་མོངས་དབྱ་ཚུལ་དེ་དང་འབྲེམ་ཡིན།

אם תניס מארצך אויב שגרתך,
יכול הוא לברוח לארץ שכנה,
ושם להתחזק על מנת לחזור.
ראה שבמובן זה אין שום דמיון
בין הגגעים לאויבים הגילים.

|ཉོན་མོངས་ཉོན་མོངས་ཤེས་རབ་མིག་གིས་སྤང།
|བདག་ཡིད་ལས་བསལ་གང་དུ་འགྲོ་བར་འགྱུར།
|གང་དུ་གནས་ནས་བདག་གཞོན་བྱ་ཕྱིར་འོང།
|སློཞན་བདག་ལ་བརྩོན་པ་མེད་པར་ཟད།

כי לאן זה ילכו להם הגגעים
לאחר שעזבו את ליבי,
עת סולקו בעיניו של הוכמה?
באין להם בית – כיצד יחזרו בי לפגוע?
רק בשל חולשתו ורפיון רוחו
הם ממשיכים בי לפגוע.

|ཉོན་མོངས་རྣམས་ནི་ཡུལ་ན་མི་གནས་དབང་ཚོགས་ལ་མིན་བར་ནའང་མིན།
|དེ་ལས་གཞན་ནའང་མིན་ན་འདི་དག་གར་གནས་འགྲོ་བ་ཀུན་གཞོན་བྱེད།
|འདི་ནི་སྐྱུ་འབྲེལ་དེ་ཕྱིར་སྤིང་ལ་འཇིགས་སྤོངས་ཤེས་ཕྱིར་བརྩོན་པ་བསྟེན།
|དོན་མེད་ཉོན་དུ་བདག་ལ་དམུལ་སོགས་རྣམས་སུ་ཅི་ལྟེ་གཞོན་པ་བྱེད།

אין הנגעים שוכנים בחפצים,
ואין הם שוכנים בכוחות החושים,
ואם 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?

།གསུམ་པ་ནི། གལ་ཏེ་ཉོན་མོངས་པ་རྣམས་ཀྱང་རང་གི་རྒྱུ་ལས་སྐྱེས་ཤིང་རང་
བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པས་ན་གཅིག་ཀྱང་སྤོང་མི་རུས་སོ་ཞེ་ན། ཉོན་མོངས་པ་རྣམས་ནི་
གཞུགས་ལ་སོགས་པའི་ཡུལ་ན་རང་བཞིན་གྱིས་མི་གནས་ཏེ། དེ་ལྟར་ན་དགྲ་བོ་མ་
པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་གཞུགས་མཐོང་བ་ལ་སོགས་པའི་ཚེ་ན་ཉོན་མོངས་སྐྱེ་བར་ཐལ་
བའི་ཕྱིར་རོ།

הנה החלק השלישי. אפשר לטעון שלעולם לא נוכל לחסל את הנגעים הרוחניים אפילו פעם אחת, כיוון שהם מתפתחים בתודעה עצמה, וקיימים כחלק מעצם טבעם של דברים. **אין הנגעים שוכנים בחפצים** שאנו רואים. אילו כך היה, אזי היו הנגעים הרוחניים מתחילים לצמוח גם אצל משמדי האויב, בשעה שאלו היו מסתכלים על אובייקטים הזותיים וכדומה.

།མིག་ལ་སོགས་པའི་དབང་པོའི་ཚོགས་ལ་ཡང་དེ་ལྟར་གནས་པ་མིན་ཏེ། གནས་
ལུགས་ཀྱི་དོན་སེམས་པའི་ཚེ་མིག་ཡོད་ཀྱང་ཉོན་མོངས་མ་དམིགས་པའི་ཕྱིར་རོ།

ואין הם, הנגעים הרוחניים, **שוכנים** באספקט הפיזי של **כוחות החושים**, כמו העין. זאת מכיוון שאנשים המכוונים מחשבותיהם למשמעות של טבעם האמיתי של דברים הם עדיין בעלי כוח ראייה, ובכל זאת אינם נגועים בנגעים רוחניים כלשהם.

།དེ་དག་གི་བར་ནའང་གནས་པ་མིན་ལ་དེ་ལས་གཞན་ནའང་གནས་པ་མིན་ན་ལན་
ཅིག་རྩ་བ་ནས་ཕྱང་བ་དང་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པ་འདི་དག་གར་གནས་ནས་འགྲོ་བ་
ཀུན་ལ་གནོད་པ་བྱེད་དེ་གང་དུ་ཡང་མི་གནས་པའི་ཕྱིར་རོ།

ואם מחוץ לכל אלה אין הם שוכנים, אין הנגעים הרוחניים שוכנים איפשהו בין העצמים והאיברים שקולטים אותם. למן הרגע שעקרת אותם מעצם שורשם, אין להם שום מקום שבו יוכלו, בזכותו של טבע עצמי כלשהו, לבוא ולשכון – **אז מניין יבואו להציק ליצורים?**

།ཉོན་མོངས་འདི་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པས་སྣོང་བཞིན་དུ་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པར་
 ལྷང་བ་སྐྱེ་མ་དང་འདྲ་བ་དེའི་དུས་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པས་ཚུ་བ་ནས་སྣོང་མི་རུས་
 ལྷམ་དུ་སྣོང་ལ་འཇིགས་པ་སྣོང་ལ་སྣོང་ཉིད་ཉོན་གས་པའི་ཤེས་རབ་བསྐྱེད་ནས་ཉོན་
 མོངས་སྣང་བའི་ཕྱིར་བཟོན་པ་བསྟེན་པར་རིགས་ཀྱི་དེ་ལྟར་རུས་བཞིན་དུ་དོན་མེད་པ་
 ཉིད་དུ་བདག་ལ་དཔྱུལ་བ་ལ་སོགས་པའི་ངན་སོང་ནམས་སུ་ཅི་སྟེ་གཞོན་པ་བྱེད་དུ་
 འཇུག་སྟེ་འཇུག་པར་མི་རིགས་སོ། །སྐྱེ་མ་ནམས་ས་བོན་ཕྱང་ན་གནས་དེ་དག་དུ་མི་
 གནས་པ་ལ་ཡང་བཤད་དོ།

עשויה גם להתעורר המחשבה הבאה: "הנגעים האלה ריקים מכל סוג של קיום טבעי אך בו בזמן נראים כבעלי קיום טבעי, ולכן **טבעם הינו אשליה**. לפיכך – אם הם קיימים באמצעות איזה טבע עצמי – לעולם לא אוכל לעקור אותם מהשורש." למרות זאת, טוב אעשה אם **אוכל במאמציי לסלק אימתם מליבי** ואסתמך על התרגול לסילוק הנגעים, תוך לימוד ופיתוח החוכמה שתוביל אותי לראות ריקות.

ולכן, מאחר שיש לי כרגע היכולת לפעול לסילוק נגעים אלה, **מדוע לחשוף את עצמי ללא טעם לייסורי גיהנום והשאר?** מדוע שאחשוף את עצמי לסבל נורא זה? בביאורים אחרים השורות לעיל מוסברות גם שמרגע שסילקנו את הזרעים של הנגעים הרוחניים ממקום כלשהו, הם לעולם לא יוכלו לשוב ולשכון שם.

10
 הישמע לרופא

།དེ་ལྟར་ནམ་བསམས་ཇི་སྐད་བཤད་པ་ཡི།
 །བསྐྱབ་པ་བསྐྱབ་པའི་ཆེད་དུ་འབད་པར་བྱ།
 །སྐྱོན་པའི་ངག་མ་མཉམ་ན་སྐྱོན་དག་གིས།
 །བཅོས་དགོས་ནད་པ་སོས་པ་ག་ལ་ཡོད།

כך יש להרהר רבות ולהקדיש
 מאמץ מרובה על מנת להגשים
 את כללי התרגול שהוסברו.
 חולה הזקוק לתרופות מסוימות
 ואיננו שומע לעצת הרופא,
 כיצד זה יוכל להתרפא?

מה פירושי להביא את הנתינה לידי שלמות?

|གལ་ཏེ་འགྲོ་བ་དབྱུང་བོར་ནས།
|སླིན་པའི་ཕ་རོལ་ཕྱིན་ཡིན་ན།
|ད་རུང་འགྲོ་བ་གྲིན་ཡོད་ན་སྟོན།
|སྟོབ་པ་ཇི་ལྟར་ཕ་རོལ་ཕྱིན།

אילו הייתה השלמות הנתינה
מותנית בחיסול כל עוני שיש,
אז כיצד השיגוה מגינים בעבר
אם עוד יש יצורים רעבים בעולם?

|དང་པོ་ནི། གལ་ཏེ་སླིན་པའི་ཕ་རོལ་ཕྱིན་ཇོགས་པ་འགྲོ་བ་མཐའ་དག་གི་དབྱུང་བོར་
|ནས་སླིན་པའི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་དགོས་པ་ཡིན་ན། ད་རུང་འགྲོ་བ་གྲིན་པ་ཡོད་ན་སྟེ་
|ཡོད་པའི་ཕྱིར་སྟོན་སྟོབ་པ་སངས་རྒྱས་ལྷ་མས་ཇི་ལྟར་སླིན་པའི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་
|ཇོགས་ཏེ་ཇོགས་པ་མི་འཐད་པར་འགྱུར་རོ།

הנקודה הראשונה: נניח שמישהו היה בא ואומר: נוכל לטעון שמשהו הוא שלמות הנתינה אילו הייתה
מביאה לחיסול כל עוני שיש, של כל יצור ויצור. אז כיצד השיגו מגינים בעבר כלומר הבודדות, את
שלמות הנתינה אם עוד יש יצורים רעבים בעולם? דבר זה הוא לא הגיוני.

|བདོག་པ་ཐམས་ཅད་འབྲས་བུས་ཏེ།
|སློབ་ཀུན་ལ་བཏང་སེམས་གྱིས།
|སླིན་པའི་ཕ་རོལ་ཕྱིན་གསུངས་ཏེ།
|དེ་ལྟས་དེ་ནི་སེམས་ཉིད་དོ།

למעשה זהו רק מצב תודעה,
שכן נאמר ששלמות הנתינה
היא מחשבה השואפת לתת כל שיש
וגם את תוצאתה – למען כל הברואה.

|གཉིས་པ་ནི། དེས་ན་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་དག་ཅུ་བདོག་པ་ཐམས་ཅད་བཏང་བའི་
 འབྲས་བུ་བསོད་ནམས་དང་བཅས་ཏེ་སྐྱོ་བོ་ཀུན་ལ་བཏང་བར་འདོད་པའི་སེམས་
 གོམས་པ་ཉིད་ཀྱིས་སྤྱིན་པའི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཚུགས་པར་གསུངས་ཏེ་རྒྱ་མཚན་དེ་ལྟ་
 བས་ན་སྤྱིན་པ་དེ་ནི་སེམས་ལ་རག་ལུས་པ་ཉིད་དོ། །ཞེས་དོན་བསྟུ་བའོ།

הגנה הנקודה השנייה, שהיא מעין סיכום: לכן נאמר ששלמות הנתינה היא למעשה רק מצב תודעה, מצב
 שבו הרגלנו את עצמנו למחשבה השואפת לתת את כל מה שיש לנו – גוף, רכוש, מצבור כל חסדנו וגם כל
 כוח החסד שהוא תוצאתה של נתינת הדברים האלו – למען כל הבריאה. זוהי אם כן הסיבה שנאמר
 ששלמות הנתינה תלויה רק במצב תודעה.

12

מה פירוש להביא לידי שלמות את שמירת המוסר?

|ཉ་ལ་སོགས་པ་གང་ཞིག་ཏུ།
 |དེ་དག་གསོད་མི་འགྱུར་བར་བསྐྱད།

התוכל להביא דגים והשאר
 למקום אשר אין בו כל הריגה?

|དང་པོ་ནི། རྩལ་གླིམས་ཀྱི་པར་ཕྱིར་ཚུགས་པ་སྟོག་གཅད་བུའི་སེམས་ཅན་མིད་པར་
 བྱས་པ་ལ་ལྟོས་དགོས་པ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། རི་དྲགས་དང་ཉ་ལ་སོགས་པ་ཡུལ་གང་
 ཞིག་ཏུ་དེ་དག་མཐའ་དག་སུས་ཀྱང་གསོད་རྒྱས་པར་མི་འགྱུར་བར་བསྐྱད་དེ་སྤོད་མི་
 རྒྱས་པའི་ཕྱིར་རོ།

הגנה הנקודה הראשונה: אין זה נכון לומר שהשגת שלמות המוסר תלויה בניסיון לחסל את כל ההרג של כל
 היצורים עד האחרון שבהם. זאת מכיוון שלעולם לא תוכל להביא דגים והשאר, כל חיות הפרא, למקום
 אשר אין בו כל הריגה. לעולם לא תוכל לעשות זאת.

|སྤོང་བའི་སེམས་ནི་ཐོབ་པ་ལས།
 |རྩལ་གླིམས་པ་རོལ་ཕྱིན་པར་བཤད།

נאמר ששלמות המוסר פירושה
 השגת מחשבה של זניחה.

།གཉིས་པ་ནི། རྒྱ་མཚན་དེས་ན་འཚོ་བའི་བསམ་པ་དང་མ་གྱིན་པར་ལིན་པའི་བསམ་
 པ་སོགས་སྒྲོང་བའི་སེམས་པ་གོམས་པ་ཚུགས་པར་ཐོབ་པ་ལས་ཚུལ་གླིམས་ཀྱི་པ་
 རོལ་ཏུ་གྱིན་པ་ཚུགས་པར་མདོ་ལས་ཚུལ་གླིམས་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་གྱིན་པ་གང་ཞེ་ན།
 །གཞན་ལ་གཞོན་པ་སྒྲོང་བའི་སེམས་པ་ལོ། །ཞེས་བཤད་པས་སོ།

הנקודה השנייה: מסיבה זו, נאמר בסוטר שהשגת שלמות המוסר פירושה השגת תרגול מתמיד של
 מחשבה של זניחה של המחשבה לפגוע באחרים או גניבה של משהו. בנקודה זאת נאמר בסוטה: "מהי
 שלמות המוסר? זוהי צורת מחשבה שבה זונחים כל דבר שפוגע באחרים."

13

מה פירושה להביא לידי שלמות את אורך הרוח?

།སེམས་ཅན་མི་སྲུང་ནས་མཁའ་བཞིན།
 །དེ་དག་གཞོམ་གྱིས་ཡོང་མི་ལང།
 །ཞོ་བའི་སེམས་འདི་གཅིག་བཅོམ་ན།
 །དག་དེ་ཐམས་ཅད་ཚོམས་དང་འདྲ།

אנשים איומים ממלואים המרחב,
 אל ניתן להסיל את כולם.
 תיסול מחשבה בודדה, זו של כעס,
 לקול להסיל המוח!

།གསུམ་པ་ལ་གསུམ། དོན་དང། དཔེ་དང། དཔེ་དོན་སྐྱར་བའོ། །དང་པོ་ནི། ཞོ་
 བའི་སེམས་ནི་གཅིག་ཕུ་བཅོམ་ན་ཕྱི་རོལ་གྱི་དག་དེ་ཐམས་ཅད་ཚོམས་པ་དང་འདྲ་བར་
 བཅོད་པ་ཚུགས་པ་ཡིན་གྱི། ཞོང་ཞོའི་དམིགས་ཡུལ་ཟད་པ་ལ་ལྷོས་དགོས་པ་མ་ཡིན་
 པར་ཐལ། སེམས་ཅན་མི་སྲུང་པ་ནས་མཁའ་བཞིན་དུ་མཐའ་ཡས་པས་དེ་དག་ཀུན་
 གཞོམ་གྱིས་ཡོང་དེ་ཡི་ནས་སམ། གཏན་ནས་མི་ལང་བའི་ཕྱིར་རོ། །དེས་ན་བཅོད་
 པ་ཡང་སེམས་ལ་རག་ལུས་སོ།

החלק השלישי, על השלמות אורך רוח, מחולק לשלושה סעיפים: הנקודה, המטאפורה, והקשר שבין הנקודה והמטאפורה. הנה הסעיף הראשון: אדם מביא לידי שלמות את אורך הרוח על ידי **חיסול מחשבה בודדה**, זו של **כעס**, וזה **שקול לחיסולם המוחלט** של כל האויבים החיצוניים. יש להודות שהשגת שלמות זו אינה תלויה בחיסול כל אחד ואחד מן האובייקטים שהיו עלולים להכעיס אותך, **כי לא ניתן לחסל את כל האנשים האינמיים** שכן אלה **ממלאים** את כל **המרחב**. לכן, אורך רוח תלוי גם הוא בתודעה.

།ས་སྤྲོད་ས་འདི་དག་གོས་གཡོགས་སུ།
 །དེ་སྣོད་གོ་བས་ག་ལ་ལང་།
 །རྣམ་མཐེལ་ཅམ་གྱི་གོ་བས་ནི།
 །ས་སྤྲོད་ས་ཐམས་ཅད་གཡོགས་དང་འབྲ།

היכן זה תמצא יריעת עור כה גדולה
 שתכסה את פניה של כל האדמה?
 העור המצוי בסוליית נעלך
 שקול לכיסוי כל פני האדמה!

།གཉིས་པ་ནི། །རྐང་པ་ལ་ཚེར་མ་ལ་སོགས་པ་འི་གཞོན་པ་སྤང་བའི་དོན་དུ་ས་སྤྲོད་
 །འདི་དག་ཐམས་ཅད་གོ་བས་ག་ཡོགས་ཏུ་དེ་སྣོད་གྱི་གོ་བས་ག་ལ་ལང་དེ་རྣམ་ན་ཡང་ཚེར་
 །མ་ལ་སོགས་པས་མི་གཞོན་པ་ལ་རྣམ་མཐེལ་ཅམ་གྱི་གོ་བས་ནི་རང་གིས་རྐང་པ་
 །ག་ཡོགས་ནས་ས་སྤྲོད་ཐམས་ཅད་གཡོགས་པ་དང་འབྲ་བའི་ཕྱིར་རོ།

הנה הסעיף השני: **היכן זה תמצא יריעת עור כה גדולה, שתכסה את פניה של כל האדמה**, כדי שתגן על רגליך מכל הקוצים וכדומה? במקרה זה **העור המצוי בסוליית נעליך** ימנע מקוצים ודומיהם לפגוע ברגליך ולכן הוא **שקול לכיסוי כל פני האדמה** בעור.

།དེ་བཞིན་སྤྱི་རོལ་དངོས་པོ་ཡང་།
 །བདག་གིས་ཕྱིར་བཞོག་མི་ལང་གི
 །བདག་གི་སེམས་འདི་ཕྱིར་བཞོག་བྱའི།
 །གཞན་རྣམས་བཞོག་གོ་ཅི་ཞིག་དགོས།

כך גם לא אפשרי שאוכל להפסיק
 כל אובייקט חיצוני שיש בנמצא!
 אך אם בליבי נטייה זו אפסיק,
 מה צורך יהיה לי אז להפסיקם?

|གསུམ་པ་ནི། དཔེ་དེ་བཞིན་དུ་ཕྱི་རོལ་གྱི་གནོད་བྱེད་གྱི་དངོས་པོ་ཡང་མཐའ་དག་
 བདག་གིས་ཕྱིར་བཞོག་པར་བྱེད་པས་མི་ལང་གིས། བདག་གི་སེམས་འདི་ཡུལ་དེ་
 དག་ལ་དམིགས་ནས་ཁོང་ཁོ་བསྐྱེད་པ་ལས་ཕྱིར་བཞོག་པར་བྱའི་དེ་གོམས་པ་ལས་
 བཟོད་པ་རྫོགས་པར་འགྱུར་གྱི། ཁོ་བའི་ཡུལ་གཞན་རྣམས་བདག་གིས་ཅི་ཞིག་
 བཞོག་མེ་བཞོག་མི་རུས་ཤིང་དགོས་པ་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ།

הנה הסעיף השלישי: המצב המתואר הוא אמנם כמו במטאפורה, **כך גם לא אפשרי שאוכל להפסיק כל**
אובייקט חיצוני שיש בנמצא שיכול לגרום לי כאב כלשהו. **אך אם** במקום זה, **בליבי נטייה זו אפסיק,** זו
 המתרכזת באובייקטים אלה ואז כועסת, הרי שבאמצעות תרגול תמידי כזה אמנם אוכל להביא לידי שלמות
 את אורך הרוח. ולכן **מה צורך יהיה לי אז להפסיקם?** אין צורך שאנסה להפסיק את כל האובייקטים
 האחרים, שעלולים לגרום לי לכעוס. לעולם לא אצליח, וזה מיותר אפילו לנסות.

14

מה פירוש להביא לידי שלמות את חדות המאמץ?

|སེམས་གསལ་གཅིག་བསྐྱེད་འབྲས་བུ་གང་།

|ཚངས་ལ་སོགས་པ་ཡིན་པ་ལྟར།

|ལྷུས་ངག་བཅས་པའི་འབྲས་བུ་ཡང་།

|སྐྱོད་པ་ཞན་པས་དེ་ལྟ་མིན།

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

།བཞི་པ་ནི། བཙོན་འབྲས་ཀྱང་གོམས་པ་མཐར་ཕྱིན་པ་སེམས་ལ་རག་ལས་ཏེ།
 བསམ་གཏན་དང་པོའི་སྣོམས་འཇུག་ལ་སོགས་པ་བསྣོམ་པ་ལ་སྣོ་བའི་སེམས་གསལ་
 པོ་སྣོམས་འཇུག་གིས་བསྐྱུས་པ་ཅུང་ཟད་ཅིག་བསྐྱེད་པའི་འབྲས་བུ་ཡང་ཚངས་པ་ལ་
 སོགས་པའི་གནས་སུ་སྐྱེ་བ་ཡིན་པ་ལྟར་སེམས་སྣོབས་ལྡན་དང་མ་འབྲེལ་ན་ལྷུས་
 ངག་དང་བཅས་པའི་སེམས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཡང་སྣོ་བ་ཅུང་བའི་སྣོད་པ་ཞན་པས་དེ་ལྟར་
 བསམ་གཏན་དང་པོ་སེམས་སུ་སྐྱེ་ཏུས་པ་མིན་པས་སེམས་སྣོབས་ལྡན་ལ་རག་ལས་
 པའོ།

הננה הנקודה הרביעית: גם חדוות המאמץ תלויה בתודעה ובתרגול היומיומי שיביא אותה להשלמתה. חשוב
 על העובדה שרעע יחיד של דעת צלולה וריכוז ממוקד, שבו אתה מתרגל מדיטציה על משהו כגון רמת
 הריכוז הראשונה², במצב של חדווה, יביא אל הטוהר, לידה במקום ה'טהור' (ברהמה), ואל כל השאר. כל
 זה, למשל הפיתוח של מצב התודעה ברמת הריכוז הראשונה לא יוגשם במצב תודעה ו ברוב עשייה וברוב
 מלל שמקורם בחולשה, כלומר שאין בהם מצב תודעה עוצמתי, כשחסרה חדוות המאמץ בביצוע המשימה.
 הכול אם כן תלוי בקיומו של מצב תודעה רב עוצמה.

15

מה פירוש להביא לידי שלמות את המדיטציה?

།བཟླས་བཟློད་དང་ནི་དཀའ་ཐུབ་ཀུན།
 །ཡུན་རིང་དུས་སུ་སྐྱེད་བྱས་ཀྱང་།
 །སེམས་གཞན་གཡིངས་པས་བྱས་པ་ནི།
 །དེ་ནི་དེ་གི་པས་དོན་མེད་གསུངས།

גם אם תתרגל תקופה ארוכה
 אמירה של תפילות ומיני סיגופים,
 אם תוסח דעתך לדברים אחרים,
 לעולם משמעות עמוקה לא תשיג!

² הכוונה לרמה הראשונה של מה שנקרא עולם הצורה, שהיא כבר מעבר לעולם התשוקות, ואשר התמדה בה יכולה להביא ללידה בעולם האלים, כגון ברהמה שמוזכר כאן. החלק הראשון של רמה זו הוא מצב התודעה הנחונן לראייה ישירה של ריקות.

།ལྷ་པ་ནི། བསམ་གཏན་གྱི་ཕར་ཕྱིན་ཚྷོགས་པ་ཡང་བྱིང་ཚོད་དང་བྲལ་ཞིང་དང་བར་
 འགྱུར་བ་དང་། རྫོང་བར་འགྱུར་བའི་ཡིད་བྱེད་གྱིས་ཟེན་པའི་སེམས་ལ་རག་ལས་ཏེ་
 གཞུངས་སྣགས་གྱི་བཟུངས་བཟོད་དང་ནི་སྤྱིང་གནས་ལ་སོགས་པའི་དཀའ་སྤྱོད་ཀྱི་
 ཡུན་རིང་པོའི་དུས་སྤྱིད་པར་བྱས་ཀྱང་སེམས་གཞན་དུ་གཡེངས་པས་བྱས་པ་ནི་དེ་
 ཉིད་མི་རིག་པ་སངས་རྒྱས་གྱིས་མདོ་ལས། དག་སྦྱོང་དག་འདོད་པ་ལ་སེམས་
 གཡེངས་པའི་དཀའ་སྤྱོད་དང་ཁ་ཏོན་ལ་སོགས་པ་ནི་འབྲས་བུ་མེད་པར་འགྱུར་རོ།
 །ཞེས་སོགས་འདོད་པའི་འབྲས་བུ་མི་འབྱིན་པས་དོན་མེད་པར་གསུངས་པའི་བྱིར་རོ།

הנה הנקודה החמישית: השגת שלמות במדיטציה (הריכוז המדיטטיבי) גם היא תלויה בתודעה - תודעה צלולה
 חופשייה מקהות ואי-שקט; תודעה שמושפעת תמיד על ידי מחשבות של עצב על החיים האלו. **גם אם תתרגל
 תקופה ארוכה אמירה של תפילות או מנטרות ומיני סיגופים,** כגון צומות ארוכים וכולי, **אם תוסח דעתך
 לדברים אחרים,** בעת שאתה מבצע תרגולים אלו **לעולם משמעות עמוקה לא תשיג,** לא תצליח להבין את
 טבעם האמיתי של הדברים. כפי שהבודהה עצמו אמר בכתובים: "הו, נזירים! התרגול של סיגוף ודקלום
 והשאר לא יישא את פריו, אם דעתכם מוסחת לאובייקטים של תשוקה." למעשה, לורד בודהה אומר
 שתרגולים כאלה הם חסרי משמעות ולעולם לא יובילו אותנו לתוצאה הרצויה.

16

מה פירוש להביא לידי שלמות את החוכמה?

།གང་གིས་ཚོས་གྱི་གཙོ་བོ་མཚོག
 །སེམས་གྱི་གསང་འདི་མ་ཤེས་ན།
 །བདེ་ཐོབ་སྤྱུག་བསྐྱེལ་གཞོམ་འདོད་ཀྱང་།
 །དེ་དག་དོན་མེད་གྱི་ནར་འབྲུམ།

אם סוד זה של הרוח לא תשכיל להבין,
 סודה הנשגב של הדעהרמה,
 אזי גם אם תשאף כל אושר להשיג,
 ואת כל הסבל למנוע, בכל זאת
 תיאלץ להמשיך ולנדוד
 שוב ושוב, ללא כל תכלית.

།རྒྱལ་པ་ནི། ཤེས་རབ་ཡང་སེམས་ལ་རག་ལས་ཏེ། གང་ཟག་གང་གིས་ཚོས་གྱི་
 གཙོ་བོའམ་དོན་ བོ་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ་སྣོད་མིན་ལ་མི་བསྟན་པས་ན་སེམས་གྱི་གསང་
 བ་དོན་དམ་པའི་བདེན་པ་འདི་མ་ཤེས་ན་སློན་མིན་པའི་བདེ་བ་ཐོབ་པ་དང་། འཁོར་
 བའི་སྐྱལ་བསྐྱལ་གཞོམ་པར་འདོད་ཀྱང་དེ་དག་འདོད་པའི་དོན་མིན་པ་གྱི་ནར་རང་
 དགར་འབྲུམ་པས་ཤེས་རབ་སེམས་ལ་རག་ལས་པའོ།

והנה הנקודה השישית. גם חוכמה תלויה במצב התודעה. **אם סוד זה של הרוח** – המציאות האולטימטיבית –
לא תשכיל להבין, מכיוון שאינך כלי מתאים ללימוד החשוב מכולם, **סודה הנשגב של הדדמה**, **אזי גם אם**
תשאף כל אושר להשיג, ואת כל הסבל של גלגל החיים למנוע, בכל זאת תאלץ להמשיך ולנדוד שוב
וישוב, ללא כל תכלית, כפי שעשית מאז ומתמיד. לפיכך, שלמות החוכמה גם היא תלויה בתודעה.

17
על הזכירה

།དེས་ན་སངས་རྒྱས་ཇིས་བྲན་པའང་།
 །དེ་ལ་ཡང་དང་ཡང་དུ་འབྱུང་།

הרהורים שכאלה יעירו בקרבנו
 כבוד ובושה ויראה,
 ואז שוב ושוב נזכור בליבנו
 את הארתו של הבודהה.

།དང་བོ་ནི། དེ་ལྟར་བསམས་པ་དེས་ནི་ཚོས་དང་དགོ་འདུན་དང་བཅས་པའི་སངས་
 རྒྱས་གྱི་ཡོན་ཏན་ཇིས་སུ་བྲན་པའང་གང་ཟག་དེ་ལ་ཡང་དང་ཡང་དུ་འབྱུང་བས་
 དགོན་མཚོག་གསུམ་བྲན་པ་བདེ་སྐྱལ་ཏུ་སྐྱེའོ།

הנה השלב הראשון: אם נבצע את הרהורים שתוארו לעיל, הרי שאז **שוב ושוב נזכור בלבנו את הארתו**
של הבודהה, יחד עם סגולותיו הנשגבות וכן אלו של הדדמה והסנגהה. ובכך יתפתח בקלות ההרגל של
 זכירת כל שלושת היהלומים.

|གང་ཚེ་བྲན་པ་ཡིད་སྣོན་ས།
 |བསྐྱུང་བའི་དོན་དུ་གནས་གྱུར་པ།
 |དེ་ཚེ་ཤེས་བཞིན་འོང་འགྱུར་ཞིང་།
 |སོང་བ་དག་ཀྱང་འོང་བར་འགྱུར།

וכאשר אדם משתמש בזכירה
 לשמור על התודעה,
 אזי תתעורר לה גם הדריכות,
 וגם אם זמנית היא תלך,
 היא בוודאי תשוב.

|གཉིས་པ་ནི། བྲན་པ་དེ་ལས་གང་གི་ཚེ་བྲན་པ་ཡིད་གྱི་སྣོན་ས་ཉོན་མོངས་བསྐྱུང་
 བའི་དོན་དུ་གནས་པར་གྱུར་པ་དེའི་ཚེ་བྱ་བ་དང་བྱ་བ་མ་ཡིན་པའི་གནས་སྐབས་ལ་
 རྟོག་ཅིང་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་དུ་ཤེས་པའི་ཤེས་བཞིན་ཡོད་པར་འགྱུར་ཞིང་། ལན་ཅིག་
 ཉམས་ནས་སོང་བ་དག་ཀྱང་ཕྱིར་འོང་བར་འགྱུར་བས་བསྐྱུབ་པ་ཉམས་ལེན་ལ་
 མཁས་མི་མཁས་ནི། བྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་གྱི་སྐྱེད་ཚུལ་ལ་རག་ལས་པས་དེས་དེ་
 ལ་མཁས་པར་བྱའོ།

הנה השלב השני. נניח שאדם השיג מצב שבו הוא משתמש בזכירה לשמור על התודעה מפני נגעים
 רוחניים, אזי תתעורר לה גם הדריכות, מצב שבו נוכל להתבונן בעצמנו ולתפוס כהלכה את ההבדל בין
 מעשים נאותים ובין אלה שאינם נאותים. ואז המצב הוא שגם אם זמנית היא תלך, בנקודה מסוימת, היא
 בוודאי תשוב. לכן, דבר היותנו מאסטרים בתרגול הבודהיסטי תלוי במידת בה פיתחנו זכירה ודריכות; ולכן
 עלינו לשאוף להפוך למאסטרים של שתי יכולות אלו.

|རི་ཞིག་དང་པོ་འདི་འདྲའི་སེམས།
 |འདི་ནི་སྐྱོན་བཅས་ཤེས་བྱས་ནས།
 |དེ་ཚེ་བདག་གིས་ཤིང་བཞིན་དུ།
 |ལྷུངས་སྐབ་པར་ནི་གནས་པར་བྱ།

בטרם אפעל, אבחן תודעתי,
 שמא פגומה כוונתי.
 אז מייד כבול עץ אקפא במקומי,
 לא ארשה לשום נגע אותי להפעיל.

|དང་པོ་ནི། འགྲོ་བ་སོགས་ཀྱི་ཚེ་རིམ་ཞིག་དང་པོ་ཀུན་སྣོང་འདི་འདྲའི་སེམས་འདི་ནི་
 |སྐྱོན་བཅས་དང་། འདི་ནི་སྐྱོན་མེད་པའོ་ཞེས་ཤེས་པར་བྱས་ནས་དེའི་ཚེ་ཀུན་སྣོང་
 |སྐྱོན་ཅན་བྱུང་ན་གཉིན་པོ་དྲན་བཞིན་དུ་ཉེས་པས་མི་གཡོ་བར་གལྷུངས་སྐབ་པར་ནི་
 |གནས་པར་བྱོ།

הנה החלק הראשון. בטרם אעשה פעולה כלשהי כמו הליכה למקום כלשהו, עשיית מעשה כלשהו וכדומה, **בטרם אפעל, אבחן תודעתי**, ביחס לכוונתי, ואחליט האם כוונתי טהורה, או **שמא פגומה כוונתי**. אם באותו זמן תמצא שכוונתך פגומה, עליך ליישם את התיקון המתאים - **אז מייד כבול עץ אקפא במקומי**, **לא ארשה לישום נגע אותי להפעיל**. עליך לסרב להיות מונע על ידי כוונה שאינה טובה.

|དོན་མེད་གཡིང་བར་ལྷ་བ་ནི།
 |ནས་ཡང་བདག་གིས་མི་བྱ་སྟེ།
 |ངེས་པར་སེམས་པས་ཉལ་ཏུ་ནི།
 |མིག་ནི་ཕབ་སྟེ་བལྷ་བར་བྱ།

אמנע מלהביט לכל עבר,
בדעה פזורה וללא מטרה.
איטיב לכוון דעתי,
ותמיד אשפיל מבטי.

|דע'ע'קי| ד'ק'ס'ד'פ'ר'ש'ו'ר'ג'א'י'ד'ב'ר'ב'ג'ו'ר'ג'א'י'ד'ב'ר'ב'ג'ו'ר'g'א'י'd'
|ס'י'ג'ו'ר'g'א'י'd'ב'ר'ב'g'ו'r'g'א'י'd'ב'ר'b'g'ו'r'g'א'י'd'ב'r'b'g'ו'r'g'א'י'd'
|ס'י'g'ו'r'g'א'י'd'ב'r'b'g'ו'r'g'א'י'd'ב'r'b'g'ו'r'g'א'י'd'ב'r'b'g'ו'r'g'א'י'd'
|ב'ר'b'g'ו'r'g'א'י'd'ב'r'b'g'ו'r'g'א'י'd'ב'r'b'g'ו'r'g'א'י'd'ב'r'b'g'ו'r'g'א'י'd'

הנה החלק הראשון: לעולם אמנע מלהביט לכל עבר, מצד לצד, בדעה פזורה ובלו מטרה. לעשות כך רק יחריף את מצב תודעתו. איטיב לכוון דעתי על אובייקט חשוב של חסד; בהביטי סביב, תמיד אשפיל מבטי למרחק שלא יותר מאורכה של סכין מחרשה [לפי הכתובים זהו המרחק שבין שתי כפות הידיים בשעה שהזרועות פרושות לצדדים].

ב'ר'b'g'ו'r'g'א'י'd'ב'r'b'g'ו'r'g'א'י'd'ב'r'b'g'ו'r'g'א'י'd'ב'r'b'g'ו'r'g'א'י'd'
ר'י'g'ו'r'g'א'י'd'ב'r'b'g'ו'r'g'א'י'd'ב'r'b'g'ו'r'g'א'י'd'ב'r'b'g'ו'r'g'א'י'd'

על מנת להתרענן מהשפלת המבט
אביט לזמן מה מסביב,

|ג'א'י'd'ב'r'b'g'ו'r'g'א'י'd'ב'r'b'g'ו'r'g'א'י'd'ב'r'b'g'ו'r'g'א'י'd'ב'r'b'g'ו'r'g'א'י'd'
|ס'י'g'ו'r'g'א'י'd'ב'r'b'g'ו'r'g'א'י'd'ב'r'b'g'ו'r'g'א'י'd'ב'r'b'g'ו'r'g'א'י'd'

הנה החלק השני: אם מגיע הזמן להתרענן – כלומר אם אתעייף מלהביט באופן זה – אז על מנת להתרענן מהשפלת המבט, ארים את עיני ואביט לזמן מה מסביב.

|ר'g'ו'r'g'א'י'd'ב'r'b'g'ו'r'g'א'י'd'ב'r'b'g'ו'r'g'א'י'd'ב'r'b'g'ו'r'g'א'י'd'
|ב'r'b'g'ו'r'g'א'י'd'ב'r'b'g'ו'r'g'א'י'd'ב'r'b'g'ו'r'g'א'י'd'ב'r'b'g'ו'r'g'א'י'd'
|ר'g'ו'r'g'א'י'd'ב'r'b'g'ו'r'g'א'י'd'ב'r'b'g'ו'r'g'א'י'd'ב'r'b'g'ו'r'g'א'י'd'
|ר'g'ו'r'g'א'י'd'ב'r'b'g'ו'r'g'א'י'd'ב'r'b'g'ו'r'g'א'י'd'ב'r'b'g'ו'r'g'א'י'd'

ואם מישהו נקלע לשדה הראייה,
אברכו בשלום וברכה.
שוב ושוב אביט לכל עבר לבדוק
אם אין סכנה או מכשול.

།གསུམ་པ་ནི། དེ་ལྟར་བལྟས་པས་འགའ་ཞིག་མིག་གི་ལམ་དུ་སྐྱང་བར་གྱུར་ཅིང་
མདུན་དུ་འོངས་ནས་འཇུག་པས་བལྟས་ནས་འོངས་བ་ལེགས་སོ་ཞེས་བརྗོད་པར་བྱའོ།
།གཞན་ཡང་ལམ་དུ་ཞུགས་པའི་ཚེ་ལམ་སོགས་སུ་འཇིགས་པ་ཡོད་མེད་བརྟག་པའི་
ཕྱིར་ཡང་དང་ཡང་དུ་སྟོགས་བཞིར་བལྟ་བར་བྱའོ།

הנה החלק השלישי: בהביטי סביבי באופן זה, ייתכן שמשהו נקלע לשדה הראייה שלי ומתקרב אלי. בנקודה זו אביט בו, אחיך ואברכו בשלום וברכה. יתרה מכך, בלכתי בדרך עלול לעלות הצורך שאביט לכל עבר, לבדוק אם אין סכנה או מכשול העומדים בדרכי או נמצאים בסביבתי. עלי לבדוק זאת שוב ושוב.

།ངལ་བསོས་ཁ་ནི་ཕྱིར་བལྟས་ནས།
།རྒྱ་གྱི་སྟོགས་སུ་བལྟ་བར་བྱ།
།མདུན་དང་རྒྱ་ཏུ་བརྟག་བྱས་ནས།
།འགྲོའམ་ཡང་ན་འོང་བྱ་སྟེ།

ולאחר שהתרעננתי, אפנה ואבדוק
את מה שנמצא מאחור;
היטב אבדוק, פנים ואחור,
ואז אלך או אבוא.

།བཞི་པ་ནི། ཡང་ངལ་བསོས་ནས་འགྲོ་བའི་ཚེ་ཁ་ནི་ཕྱིར་ལ་བལྟས་ནས་རྒྱ་གྱི་
སྟོགས་སུ་རྗེས་ལ་སོགས་པ་བལྟ་བར་བྱའོ། །མདུན་དང་རྒྱ་ཏུ་གཡང་ས་ཡོད་མེད་
སོགས་བརྟག་པ་བྱས་ནས་ཇི་ལྟར་རིགས་པས་འགྲོ་བའམ་ཡང་ན་འོང་བར་བྱ་སྟེ།

הנה החלק הרביעי: ולאחר שהתרעננתי, והגיע הזמן להמשיך, אפנה ואבדוק את מה שנמצא מאחור; היטב אבדוק, פנים ואחור, לבחון אם אין שם משהו כגון מצוק—ואז אלך או אבוא, כפי שמתאים לעשות.

|སེམས་གྱི་སྣང་ཆེན་ལྗོས་པ་ནི།
 |ཚོས་ལ་སེམས་པའི་ཀ་ཆེན་ལ།
 |ཇི་ལྟར་བཏགས་པ་མི་འཚོར་བར།
 |དེ་ལྟར་འབད་པ་ཀུན་གྱིས་བཏག

התודעה היא פיל ענק ופרוע,
 ועל כן אקשרנה לעמוד האיתן
 של האובייקט המנטלי,
 ואז אשמרנה מכל משמר
 כדי שלא תשוחזר.

|གཉིས་པ་ལ་གཉིས། སེམས་དག་བའི་དམིགས་པ་ལ་གདགས་པ་དང་། དག་བ་ལ་
 ཅེ་གཅིག་པར་འགྱུར་མི་འགྱུར་བཏག་པའོ། །དང་པོ་ནི། སེམས་གྱི་སྣང་ཆེན་མ་དུལ་
 ཞིང་ལྗོས་པ་ནི་གཅིག་ཏུ་བྱ་བར་ཁས་སྣངས་པའི་ཚོས་ལ་སེམས་པའི་དམིགས་པའི་ཀ་
 ཆེན་ལ་ཇི་ལྟར་བཏགས་པ་མི་འཚོར་བར་དེ་ལྟར་འབད་པ་ཀུན་གྱིས་བཏག་པར་བྱའོ།

כעת באה הנקודה השנייה העוסקת באופן ההשגחה על התודעה. גם היא מתחלקת לשניים: לקשור את התודעה לאובייקט של חסד, ובדיקה האם אנו מצליחים לשמור על ריכוז חד נקודתי באובייקט חסד זה.

הנה החלק הראשון: התודעה היא פיל ענק שלא אולף עדיין, ושהוא עדיין פרוע. ועל כן אקשרנה לעמוד האיתן של האובייקט המנטלי – בו התחייבתי לרכז את תודעתי, באופן חד נקודתי. ואז אשמרנה מכל משמר כדי שלא תשוחזר.

|ཅི་ནས་ཉིང་འཇིན་བཙོན་པ་ནི།
 |སྐད་ཅིག་གཅིག་ཀྱང་མི་འཚོར་ཡང་།
 |བདག་གི་ཡིད་འདི་གར་སྟོད་ཅིས།
 |དེ་ལྟར་ཡིད་ལ་སོ་སོར་བཏག

בכל שאפנה אשקיע מאמץ
בריכוז חד-נקודתי,
שאיננו פוסק אף לרגע.
בכל עת אתבונן ואבחן תודעתי
להתחקות אחר כל תנועותיה.

22

תעודו פעולותך

| בּוּדְּוֹ אֲשֶׁר בְּעֵינַי
| בְּעֵינַי אֲשֶׁר בְּעֵינַי
| בְּעֵינַי אֲשֶׁר בְּעֵינַי
| בְּעֵינַי אֲשֶׁר בְּעֵינַי

| בְּעֵינַי אֲשֶׁר בְּעֵינַי
| בְּעֵינַי אֲשֶׁר בְּעֵינַי
| בְּעֵינַי אֲשֶׁר בְּעֵינַי
| בְּעֵינַי אֲשֶׁר בְּעֵינַי

עת תנקוט פעולה בעניין שתכננת,
הימנע מלחשוב על דבר אחר.
מקד מחשבתך באותו העניין,
ובאותו הזמן – עסוק בו בלבד.

אם ככה תנהג – תנחל הצלחה,
ולא – בשניהם תיכשל.
כך תמנע גם שגשוג של נגעים משניים,
שמקורו בהעדר של דריכות.

།སྒྲིན་པ་ལས་རྒྱལ་གླིངས་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པས་ཇི་ལྟར་བཏང་སྟོམས་སུ་བྱ་ཞེ་ན་གོ་
 རིམས་ངེས་ཅན་དུ་སློབ་དགོས་པའི་བྱ་བ་གང་ཞིག་གི་ཐོག་མར་སློབ་བསམས་ཏེ་བྱ་
 བར་བརྩམས་པ་དེ་ལས་གཞན་དུ་མི་བསམ་སྟེ་ཐོག་མར་བརྩམས་པའི་སྒྲིན་པ་དང་
 ཡིད་གཏད་པའི་བསམ་པ་ཡིས་སྒྲིན་པ་དེ་ཉིད་རེ་ཤིག་སྐྱབ་པར་བྱ་སྟེ་ལམ་ལ་གོ་
 རིམས་ངེས་ཅན་དུ་བསྐྱབས་པ་དེ་ལྟ་ན་ནི་ཀུན་ལེགས་པར་བྱས་པར་འགྱུར་གྱི་གཞན་
 ཏུ་གོ་རིམས་སྟོག་ན་སྣ་ཕྱི་གཉིས་ཀ་མཐར་ཕྱིན་པར་མི་འགྱུར་རོ། །རིམ་པ་མི་ཤེས་
 པའི་ཤེས་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་ཉེ་བའི་ཉོན་མོངས་རྣམས་ལམ་རིམ་པ་བཞིན་དུ་ཤེས་པ་དེ་
 ལྟ་ན་ནི་འཕེལ་བར་མི་འགྱུར་བས་ལམ་གྱི་གོ་རིམས་ལ་མཁུལ་པར་བྱའོ།

יכול מישוהו להתנגד לכך ולטעון: "הרי תרגול המוסר עולה בחשיבותו על תרגול הנתינה; מדוע אם כן עלינו לתת עדיפות לנתינה?" ובכן, *עת תנקוט פעולה בעניין שתכננת*, בכל סדרת פעולות, עליך לפעול על פי סדר מסוים, עליך לתכנן בקפידה באיזה פעולה להתחיל ואז, *המנע מלחשוב על דבר אחר*.

כשאתה מתחיל בתרגול נתינה, *מקד מחשבתך באותו העניין, ובאותו הזמן – עסוק בו בלבד. אם כך תנהג*, כאשר אתה מתרגל דרך שאותה יש לתרגל בסדר מסויים ואתה פועל על פי סדר זה, *תנחל העלחה; ולא, אם תפעל בסדר הפוך, בשניהם תיכשל*, לא תצליח להביא את שני השלבים, הראשון והשני, לידי סיומם מוצלח.

קיימים אותם נגעים רוחניים משניים הנובעים מאי הבנה של שלבי הדרך. אם תבין את שלבי הדרך ותלך לפיהם, *תמנע גם שגשוג של הנגעים המשניים, שמקורו בהעדר של דריכות*. ולכן עליך להפוך למאסטר בהבנת הסדר הנכון של השלבים של הדרך.

23

למד לבדוק את עצמך

།བྱེ་མེདི་གཏམ་ནི་སྣ་ཚོགས་དང་།
 །ངོ་མཚར་ལྟར་མོ་རྣམ་མང་པོ།
 །ཀུན་ལ་འཇུག་པར་གྱུར་པ་ན།
 །དེ་ལ་ཆགས་པ་སྤང་བར་བྱ།

אם יוצא שחייב אתה חלק ליטול
בשיחות בטלות וכולי,
או במופעי ראווה למיניהם,
ותר אז על כל תשוקה כלפיהם.

| דֹּךְ אֵיךְ שֶׁכֶּן צִוְּתָהּ דָּד |
| שֶׁרִי שֶׁאֵינִי שֶׁלִּי שֶׁלִּי שֶׁלִּי |
| בִּדְעֵי שֶׁלִּי שֶׁלִּי שֶׁלִּי שֶׁלִּי |
| שֶׁלִּי שֶׁלִּי שֶׁלִּי שֶׁלִּי שֶׁלִּי |

זכור הכללים שניתנו על ידי
מי שלעונג הלכו,
וחדל ביראה הפירה באדמה,
גיוזום עשבים, ושרבוט בחולות
שאין להם הצדקה.

| בִּדְעֵי שֶׁלִּי שֶׁלִּי שֶׁלִּי שֶׁלִּי |
| שֶׁלִּי שֶׁלִּי שֶׁלִּי שֶׁלִּי שֶׁלִּי |
| דָּד שֶׁלִּי שֶׁלִּי שֶׁלִּי שֶׁלִּי |
| בִּדְעֵי שֶׁלִּי שֶׁלִּי שֶׁלִּי שֶׁלִּי |

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

| בִּדְעֵי שֶׁלִּי שֶׁלִּי שֶׁלִּי שֶׁלִּי |
| שֶׁלִּי שֶׁלִּי שֶׁלִּי שֶׁלִּי שֶׁלִּי |
| אֵיךְ שֶׁלִּי שֶׁלִּי שֶׁלִּי שֶׁלִּי |
| אֵיךְ שֶׁלִּי שֶׁלִּי שֶׁלִּי שֶׁלִּי |

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

།དགོད་དང་གཞར་བཅས་པའམ།
།གལ་ཏེ་ང་རྒྱལ་རྒྱགས་ལྡན་པའམ།
།མཚང་འབྲུ་བ་ཡི་བསམ་པ་དང་།
།གལ་ཏེ་རྒྱོད་འབྲིན་སྐྱ་སེམས་སམ།

אם תגיש עצבנות, או רצון להשפיל,
או גאווה, או תחושת יוהרה,
או שמא לתשוקת הוללות של אהא,
ואולי ממשבות הונאה,

།གང་ཚེ་བདག་བསྟོད་ལྟར་ལེན་པའམ།
།གཞན་ལ་སྟོད་པ་ཉིད་དང་ནི།
།གཤེ་བཅས་འབྲིད་དང་བཅས་གྱུར་པ།
།དེ་ཚེ་ཤིང་བཞིན་གནས་པར་བྱ།

אם יסיתך היצר בשבחהך לדבר,
או בגנותו של אהר, לריב עמו
או אלהגיד דבר מה שאותו יצער,
בכל אותם מצבי תודעה -
מייד כבול עץ הישאר במקומך!

།རྫིད་དང་བཀུར་སྟི་གྲགས་འདོད་པའམ།
།གཡོག་འཁོར་དོན་དུ་གཉེར་འདོད་པའམ།
།བདག་སེམས་རིམ་གྱོ་འདོད་གྱུར་ན།
།དེ་ཚེ་ཤིང་བཞིན་གནས་པར་བྱ།

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

།གཞན་དོན་ཡལ་བར་འདོད་པ་དང་།
།རང་དོན་གཉེར་བར་འདོད་པ་དང་།
།སློབ་འདོད་པའི་སེམས་བྱུང་ན།
།དེས་ནི་ཤིང་བཞིན་གནས་པར་བྱ།

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

།མི་བཟོད་ལེ་ལོ་འཇིགས་པ་དང་།
།དེ་བཞིན་སྒྲི་རྟོལ་སྲུ་ཅོར་དང་།
།རང་གི་ཕྱོགས་ཞེན་སེམས་བྱུང་ན།
།དེ་ཚེ་ཤིང་བཞིན་གནས་པར་བྱ།

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

།དེ་ལྟར་ཀུན་ནས་ཉོན་མོངས་དང་།
།དོན་མེད་བརྗོན་པའི་ཡིད་བརྟགས་ནས།
།དེ་ཚེ་དཔའ་བོས་གཉེན་པོ་ཡིས།
།དེ་ནི་བརྟན་པོར་གཞུང་བར་བྱ།

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

מהו שהופך חסד מסוים ליותר עוצמתית מאחרים?

| ཉག་པར་མངོན་ཞེན་གྱིས་བསྐྱང་བའམ།
 | བགཉིན་པོ་ཡིས་ནི་བསྐྱང་བ་ཉིད།
 | ཡོན་ཏན་དང་ནི་ཕན་འདོགས་ཞིང་།
 | ལྷུག་བསྐྱེལ་བ་ལ་དགོ་ཆེན་འགྱུར།

חסדך יגדל עד מאד אם תתמיד
 מתוך התלהבות, ליישם התיקון,
 כלפי אלו שהם מרובי מעלות,
 לאלו שעזרו לך רבות בעבר,
 או לאלו שרוב הוא סבלם.

| ངང་པོ་ནི། དགོ་བ་ཉག་པར་རྒྱན་དུ་བྱ་བ་དང་། མངོན་ཞེན་གྱིས་བསྐྱང་བ་སྟེ་འདུན་
 བ་དྲག་པོས་བྱ་བ་དང་། མ་ཆགས་པ་ལ་སོགས་པ་མི་མཐུན་ཕྱོགས་ཀྱི་བགཉིན་པོ་ཡིས་
 ནི་རྒྱན་ནས་བསྐྱང་བ་ཉིད་གྱིས་ཞིང་མཚོག་ཏུ་གྱུར་བ་ཡོན་ཏན་དང་ལྷན་པའི་ཞིང་
 དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་སོགས་པ་དང་ཕ་མ་སོགས་ཕན་འདོགས་པའི་ཞིང་དང་།
 དབྱུལ་ཕོངས་སོགས་ལྷུག་བསྐྱེལ་ཅན་གྱི་ཞིང་ལ་བྱིན་པས་དགོ་བ་ཆེན་པོར་འགྱུར་
 བས་འབད་པར་བྱའོ།

החלק הראשון: בכדי ש**חסדך יגדל עד מאד**, עליך לעשות מאמצים לפעול באופן הבא:

- **אם תתמיד** בנתינה כל הזמן, כלומר על בסיס קבוע;
- נתינה המונעת **מתוך התלהבות** ומבוצעת ברגשות טובים, חזקים;
- נתינה המונעת רק על ידי גישה כגון העדר אחיזה – מחשבות הפועלות ליישם התיקון למעשים השליליים.
- נתינה המבוצעת **כלפי אלו שהם מרובי מעלות**: אובייקטים נעלים ביותר כגון שלושת היהלומים ושכמותם, ו**לא לאלו שעזרו לך רבות בעבר**, כמו הוריד;
- נתינה המבוצעת **כלפי אלו שרוב הוא סבלם**, כמו עניים ושכמותם.

|མཁས་ཤིང་ལྷང་དང་ལྷན་བྱས་ནས།
 |ལས་ནམས་བདག་གིས་ཉག་ཏུ་བྱ།
 |ལས་ནམས་ཀུན་ལ་སུ་ལ་ཡང་།
 |སྟོས་པར་བྱ་བ་མ་ཡིན་ནོ།

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

|སྨིན་པའི་པ་རོལ་ཕྱིན་ལ་སོགས།
 |གོང་ནས་གོང་དུ་བྱུང་ལུགས་སྦྱང།
 |ཚུང་དུ་འི་ཕྱིར་ནི་ཆེ་མི་གཏང་།
 |གཙོ་ཆེར་གཞན་གྱི་དོན་བསམ་མོ།

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

|གསུམ་པ་ནི། སྨིན་པའི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ་སོགས་པ་ཤེས་རབ་གྱི་བར་དུ་གོང་ནས་
 |གོང་དུ་བྱུང་ལུགས་ཤིང་འཕེལ་བ་སྦྱང་པར་བྱའོ། |སྨིན་པ་དང་ཚུལ་བྲིམས་སོགས་

དགོས་པ་དང་དགོ་བ་ཚུང་ཅུའི་ཕྱིར་ནི་ཆེ་བ་མི་བཏང་ཞིང་ཆེན་པོ་ལ་འབད་པར་བྱའོ།
 །ཤུགས་གྱིས་གཉིས་ཀ་ཅིག་ཅར་མི་རྣམས་ཤིང་ནང་འདོམས་ན་ཆེན་པོ་བསྐྱུང་བའི་དོན་
 ཅུ་ཚུང་ཅུ་བཏང་བར་བསྟན་ཏོ། །ཆེ་ཚུང་གང་གིས་འཇོག་ཅི་ན་ཆེ་འདིའི་རང་དོན་དང་
 གཞན་དོན་ལྟ་བུ་གཅིག་བྱས་པས་ཅིག་ཤོས་ཉམས་པར་འགྱུར་ན། གཙོ་ཆེར་གཞན་
 གྱི་དོན་བསམ་མོ།

הגנה החלק השלישי: **את כל השלמויות של מתן וזש"א** - כל שאר השלמויות, עד לחוכמה - **ישם במידה**
שגדלה ועולה; כלומר, כך שהן ילכו ויתחזקו. בכל פעם שתיישם את שלמות הנתינה, המוסר, או כל אחת
 מהשלמויות האחרות, **את זו שפחותה אל תקדים לנעלה**, מקד מאמציד תמיד בשלמות הגבוהה יותר.

מה שמשממע משורות אלו הוא שאם אינך יכול לעשות שתי פעולות בו זמנית, שבינייהן האחת פחותה בכוחה
 מן השנייה, ואם עליך לבחור בין השתיים, עליך לוותר על המעשה שתועלתו פחותה יותר כדי למנוע את
 אובדנו של זה הגבוה יותר.

כיצד נקבע אילו מעשים נעלים יותר, ואלו פחותים יותר? אם לדוגמה יש צורך לבחור בין הגשמת מטרותיך
 שלך לבין הגשמת מטרותיו של מישהו אחר בחיים האלה – אם בחירה באחד תגרום לאבד את השני – הרי
 שעליך **בעיקר להתמקד בטובת הזולת**.

27

העקרונות של החסד הגדול יותר

།དེ་ལྟར་རིག་བྱས་གཞན་དོན་ལ།
 །ཉལ་ཏུ་བཙོན་པར་གནས་པར་བྱ།
 །ལྷགས་ཇི་མངའ་བ་རིང་གཟིགས་པས།
 །བཀག་པ་རྣམས་ཀྱང་དེ་ལ་གནང་།

משככה הבנת, התמד במאמצים
 תמיד לטובת הזולת.
 במקרים אלו התירו בעלי החמלה
 שראייתם כל כך מרחיקה,
 אפילו שבירת איסורים.

འདང་པོ་ནི། ལྡར་བཤད་པ་དེ་ལྟར་བྱང་རྒྱལ་སྐྱེས་སྐྱེས་དཔའ་གྲང་དོར་གྱི་གནས་རིག་
པར་བྱས་ཏེ་གཞན་དོན་ལ་རྟུག་ཏུ་བཙོན་པར་གནས་པར་བྱ་ལ། གཞན་དོན་ལ་བྱ་བ་
སྤོ་ཚོགས་སྐྱབ་དགོས་པས་རང་ཉིད་ཉེས་པས་གོས་པར་འགྱུར་རོ་ཞེ་ན། ཟུགས་ཇི་
མངའ་བ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་རིང་བའི་སློབ་གྲུར་གྱི་དོན་རྣམས་ཀྱང་མངོན་སུམ་དུ་
གཟིགས་པས་ལྷས་ངག་གི་མི་དགོ་བ་བདུན་ལ་སོགས་པ་ཉན་ཐོས་རང་དོན་གཙོ་བོར་
བྱེད་པ་ལ་བཀག་པ་རྣམས་ཀྱང་སྐྱབས་སུ་བབ་པའི་ཚེ་བྱང་རྒྱལ་སྐྱེས་སྐྱེས་དཔའ་དེ་ལ་
གནང་བས་ཉེས་པར་མི་འགྱུར་བར་མ་ཟད་ཚོགས་ཆེན་པོར་འགྱུར་ཏེ། གསང་ཆེན་
ཐབས་ལ་མཁས་པའི་མདོ་ལས། དེད་དཔོན་སྣོང་ཇི་ཆེན་པོས་མི་ནག་པོ་བསད་པས་
བསྐྱལ་བ་དུ་མའི་འཁོར་བ་བརྟེན་པར་གསུངས་པས་དང་། བྱམ་ཟེའི་བྲི་བུ་སྐྱར་མའི་
བྱང་བ་ལ་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །ཡང་ན་ཟུགས་ཇི་མངའ་བ་རིང་གཟིགས་པ་ལྷས་
ངག་གི་བདུན་གནང་བའི་བྱང་རྒྱལ་སྐྱེས་སྐྱེས་དཔའ་ཉིད་ལ་བཤད་པར་བྱོ།

הנה החלק הראשון: יכול משהו לבוא ולשאול: כפי שכתוב למעלה, הבודהיסטווי צריך ללמוד להבין היטב
אלו פעולות עליו לבצע ואת אלו עליו לזנוח; ומשככה הבנת, התמד במאמצים תמיד לטובת הזולת. ואולם,
מכיוון שמילוי צורכי הזולת מחייב ביצוע מגוון רחב של פעולות, האם לא ייתכן שבמהלך ביצוען נחטא
בעצמנו?

בעלי החמלה, הבודהות, ראייתם כל כך מרחיקה שביכולתם אף לראות ישירות אובייקטים שהם קשים
לתפישה. הם אסרו על 'המאזינים' – אלו שפועלים בעיקר לטובת עצמם – פעילויות מסוימות, כמו שבעת
חטאי הדיבור והעשייה. לעומת זאת, **במקרים** יוצאי דופן אלו, הם **התירו** לבודהיסטווי **אפילו שבירת**
איסורים, כלומר לבצע אותן הפעולות ממש; וכשהם מבצעים את המעשים הללו, לא רק שאינם עוברים
עבירה, הם צוברים חסד רב.

בסוּטְרָה על המיומנויות, הסוד הגדול, מוזכר למשל קברניט בשם 'חמלה גדולה' שהרג אנשים רשעים
ובכך זכה למחוק עידינים של חיי סבל בגלגל החיים. מוזכר גם המקרה שקרה עם ברהמין צעיר בשם קארמה.

אפשר גם לפרש את הפסוק '**בעלי החמלה, שראייתם כל כך מרחיקה**' בהקשר של אותם הבודהיסטווי
שמותרים לעבור על שבעת נדרי הדיבור והעשייה. [יש לציין שהתרגול של ביצוע אחד משבעת המעשים
השליליים הללו על מנת לצבור חסד רב מוגבל באופן חמור ביותר אך ורק לאלה שתרגלו את דרך
הבודהיסטווי במשך מיליוני שנים, ואין לפרש אותו כמותר לאחרים].

|דמ'פד'כס'ק'ש'ד'פד'ל'ס|
 |ל'כ'ק'ס'כ'ד'ד'ק'ד'כ'ד'|
 |ד'ל'ד'ד'ק'ד'כ'ד'כ'ד'|
 |כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'|

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

|ב'ק'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'|
 |כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'|
 |כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'|
 |כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'|
 |כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'|
 |כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'|
 |כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'|
 |כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'|
 |כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'|
 |כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'|
 |כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'|
 |כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'כ'|

הנה החלק השני: הגות שלך, זה שפעלו הוא דהרמה קדושה, אם תגן ותשמור עליו באופן הולם וראוי, תוכל להשיג מטרות כבירות, עבודך ועבור הזולת. אל תפגע בו, ולו פגיעה זעירה, בכדי להשיג תועלת שולית עבור משהו אחר – שמור וגונן עליו כמו על פצע פתוח. ומדוע? כי אם ככה תנהג, אזי באמצעות המשאבים וההזדמנויות הרוחניים שמצאת הפעם, תגיע לפסגת התרגול של שלושת האימונים, ובאופן זה תגשים במהרה כל תקוות היצורים במלואה. כפי שכתוב ב-ארבע מאות הפסוקים:

אין ספק שעלינו להתייחס לגופנו
 כאילו היה אויבנו;
 ויחד עם זאת, הוא דבר
 שעליו עלינו לשמור ולהגן.
 זוהי פעילות שמייצרת
 מצבורים עצומים של חסד
 לחיות חיים ארוכים
 תוך כדי שמירת המוסר.

|སྣོང་ཇེའི་བསམ་པ་མ་དག་པར།
 |ལུས་འདི་གཏང་བར་མི་བྱ་སྟེ།
 |ཅི་ནས་འདི་དང་གཞན་དུ་ཡང་།
 |དོན་ཆེན་སྐྱབ་པའི་རྒྱར་གཏང་དོ།

לעולם אל תקריב את גופך במחשבה
 של חמלה שאינה טהורה,
 אך ודאי הקדישנו להשיג מטרות
 גדולות; בהווה להבא.

|གསུམ་པ་ནི། བྱང་རྒྱབ་སེམས་དཔའ་དང་པོ་ནས་ལུས་ལ་སོགས་པ་སེམས་ཅན་ལ་
 བསམ་པ་ཐག་པ་ནས་བཏང་མེད་ཀྱང་། ལུས་ཀྱི་ལ་སོགས་པ་སྣོང་བའི་དཀའ་སྤྱད་
 ཀྱིས་ཡིད་འབྱུང་བར་འགྱུར་བ་དང་། ཇེས་སུ་འགྲོད་པ་སོགས་བདག་པས་གཞན་
 གཅེས་པའི་སྣོང་ཇེའི་བསམ་པ་མ་དག་པར་སྣོང་བས་ལུས་འདི་བཏང་བར་མི་བྱ་སྟེ།
 རྒྱས་པར་བསྐྱབ་བཏུས་སུ་མདོ་དྲངས་པ་ལྟར་དུས་མ་ཡིན་པར་གཏོང་བ་བདུན་གྱི་
 ལས་སུ་གསུངས་པའི་སྟེར་དོ།
 |རང་ངོས་ནས་སེར་ན་སོགས་སྦྱིན་པའི་གོགས་དང་བྲལ་ཞིང་ཉེས་མེད་དུ་ཚོགས་ཆེན་
 པོ་རྣམས་པར་འགྱུར་བའི་ཚོ། ཅི་ནས་ཀྱང་ཚོར་བས་འདི་དང་གཞན་དུ་ཡང་དོན་ཆེན་
 པོ་སྐྱབ་པའི་རྒྱར་འགྱུར་བའི་ཚོ་བཏང་དོ།

הגנה החלק השלישי: אין ספק שבודהיסטוות מוכנים להקריב את גופם למען כל הברואים, למן תחילת דרכם ומקרב ליבם. אולם לעולם אל תבצע אקט של סיגוף ותקריב את בשר גופך או משהו מעין זה למישהו שמבקש זאת, באופן המערב מחשבה של חמלה שאינה טהורה, שעל פיה יש לכבד אחרים יותר מאשר את עצמך; כלומר, באופן שתרגיש טעם רע או חרטה על המעשה מאוחר יותר, או משהו בדומה לזה. נקודה זו מוסברת בהרחבה ב-תקציר התרגול³, עם צייטוטים מהסוטרה שבהם מצוין שנתינה בזמן הלא נכון היא מעשה של השדים.

³ חיבור אחר ידוע של מאסטר שנטידווה

אולם, כשמגיע הזמן שבו השתחררת מהקמצנות ומשאר המכשולים להשגת שלמות הנתינה, ומשום כך יש ביכולתך לצבור על ידי מעשה שכזה אנרגיה עצומה של חסד ללא שום בעיות - או אז **ודאי הקדישנו**, את גופך, כי זה יהווה סיבה קארמית עבורך **להשיג מטרות גדולות; בהווה ובכל תקופות חייך להבא.**

30

כללים למתן הדהרמה

ཁ་གུས་པ་ལ་ཚེས་མི་བཤད།
མི་ན་བཞིན་དུ་མགོ་དགྲིས་དང་།
གདུགས་དང་འཁར་བ་མཚོན་ཐོགས་དང་།
མགོ་བོ་གཡོགས་པ་དག་ལ་མིན།

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

དམན་ལ་ཟབ་དང་རྒྱ་ཆི་དང་།
སྐྱིས་པ་མིད་པར་བུད་མིད་མིན།
དམན་དང་མཚོག་གི་ཚེས་རྣམས་ལ།
མཚུངས་པར་གུས་པས་ཀུན་དུ་སྤྱད།

לבעלי היבט צר אל תלמד
את מה שעמוק ורחב-טווח,
ואל תלמד אישה שאין לה מלווה.
כבד כל דהרמה באותה המידה:
זו השייכת להיבט הצר,
וזו של ההיבט הרחב.

|གཉིས་པ་ནི། ལྷོད་མ་ཡིན་པའི་བསམ་པ་དམན་པ་ལ་ཟབ་པ་དང་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཚོས་མི་
 བཤད་པ་དང་། རྐྱེས་པ་མེད་པར་བྱུང་མེད་གཅིག་གི་ལ་ཡང་མིན་ལོ། |ཐེག་པ་ཆེ་
 རྒྱུ་གི་ཚོས་ལྷོད་པ་དམན་པ་དང་མཚོག་གི་ཚོས་རྣམས་བཟང་ངན་དང་། རིགས་མི་
 རིགས་དང་། སངས་རྒྱས་ཐབས་སུ་འགྱུར་མི་འགྱུར་སོགས་སོ་སོར་བྱི་ན་ཚོས་སྤོང་
 ཏུ་གསུངས་པས། གུན་ལ་མཚུངས་པར་གྲུས་པས་གུན་ཏུ་སྤྱད་ཅིང་ཉམས་སུ་སྤང་
 བར་བྱའོ།

החלק השני: לבעלי היבט צר אל תלמד את מה שעמוק ורחב-טווח בדהרמה, אם אין ביכולתם לקבל את
 הלימוד. וכן אל תלמד אישה שאין לה מלווה.⁴

כבד כל דהרמה באותה המידה: זו השייכת להיבט הצר, וזו של ההיבט הרחב. נאמר גם שתהיה זו עבירה
 להפלות בין החלקים השונים של הלימוד – על ידי שאומרים, למשל, שהלימוד של ההיבט הרחב הוא נעלה
 יותר מזה של ההיבט הצר, או ראוי יותר, או שמוביל להארה בעוד שהאחר לא, או כל דבר מעין זה. עליך
 לאמץ התייחסות המכבדת את כל היבטי הדהרמה במידה שווה, ולתרגל את כולם.

31

עלינו ללמד בהתאם לרמת התלמיד

|རྒྱ་ཆེན་ཚོས་ཀྱི་སྤོང་གྱུར་པ།
 |དམན་པའི་ཚོས་ལ་སྤྱར་མི་བྱ།
 |སྤོང་པ་ཡོངས་སུ་དོར་མི་བྱ།
 |མདོ་དང་སྤྲུགས་ཀྱིས་འདྲིན་མི་བྱ།

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

⁴ יש לקרוא דברים אלו בתוך ההקשר של הזמן והתרבות שבה נכתבו.

|སོ་ཤིང་དང་ནི་མཆིལ་མ་དག
 |དོར་བ་ན་ནི་དགའ་པར་བྱ།
 |གཅི་ལ་སོགས་པའང་ལོངས་སྟོན་པའི།
 |ཚུ་དང་ཐང་ལ་དོར་བ་སྟེ།

הקפד לכסות את מקלון הניקוי,
 וככה עשה גם בעת שתירק.
 כמו כן חרפה היא להטיל שתן וכדומה
 במקומות ציבוריים או במים.

|དང་པོ་ནི། ལྷན་མོངས་པའི་འདུལ་བའི་སྡེ་སྟོན་ལས་གསུངས་པའི་ཀུན་སྟོན་རྣམས་
 བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་རབ་ཏུ་བྱང་བས་ཀྱང་གནང་བའི་སྐབས་མ་གཏོགས་བསྐྱང་
 དགོས་ལ་གཞན་མ་དད་པ་བསྐྱེད་པ་བྱིས་པའི་སེམས་དཔའ་ཀྱང་བསྐྱང་དགོས་པས།
 ཁ་འཁྲུ་བའི་སོ་ཤིང་དང་ནི་མཆིལ་མ་དག་དོར་བ་ན་ནི་ས་ལ་སོགས་པས་དགའ་པར་
 བྱུ་ཞིང་། བཤང་གཅི་དང་སྐབས་ལ་སོགས་པ་ལྷན་མོང་དུ་ལོངས་སྟོན་པའི་ཚུ་དང་
 ཐང་ལ་དོར་བ་ལྷུ་ལ་སོགས་པས་སྟེ། དཔར་འགྱུར་བས་དོར་བར་མི་བྱའོ།

החלק הראשון: על הבודדהיסטויות שגם עזבו את חיי הבית⁵ לשמור בקפידה על כל פרט של כללי ההתנהגות
 שניתנו בכתבים על המשמעת⁶, שהם כללים המשותפים לדרך הגדולה ולדרך המצומצמת. גם הבודדהיסטויות
 שטרם עזבו את חיי הבית צריכים לשמור על כללים אלו, על מנת שלא לגרום לאחרים לאבד את אמונם.

הקפד לכסות את מקלון הניקוי של הפה, באדמה או במשהו דומה, וככה עשה גם בעת שתירק. כמו כן, אם
 תטיל שתן, נזלת וכו' במים או במקומות ציבוריים שאתה חולק עם אחרים. זוהי חרפה שתגרום ליצורי
 העונג בעלי העוצמה וליצורים שכמותם להידחות ממך.

⁵ כלומר בודהיסטויות שהם גם נזירים.
⁶ זהו קוד הנזירים, הוויגאיה.

།ཁ་བཀང་བ་དང་སྣ་བཅས་དང་།
 །ཁ་བཀང་ས་ནས་ནི་བཟའ་མི་བྱ།
 །ཀར་པ་བརྒྱུད་སྟེ་མི་འདུག་ཅིང་།
 །ལག་པ་མཉམ་པར་མི་མཉེའོ།

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

།ཟས་གྱིས་ལེགས་པར་ཁ་བཀང་བ་དང་ཅག་ཅག་ལ་སོགས་པའི་སྣ་ཚེན་པོ་དང་བཅས་
 པ་དང་། ལེགས་པར་ཁ་བཀང་ས་ནས་ནི་བཟའ་བར་མི་བྱའོ། །ཁྲི་ལ་སོགས་པ་ལ་
 འདུག་པ་ན་ཀར་པ་བགྱིས་ས་ལ་བརྒྱུད་སྟེ་མི་འདུག་ཅིང་། ལག་པ་བགྱིས་དུས་གཅིག་
 ཏུ་མཉམ་པར་མི་ཉེའོ། །རིམ་གྱིས་ཉིད་པ་ལ་ཉིས་པ་མེད་དོ།

אל תגדוש את פיך באוכל בעת האכילה, אל תאכל בפה פתוח וכן אל תרעיש כשאתה אוכל. כשאתה יושב על כס הדהרמה או על מושב דומה, אל תושיט את רגליך בעת הישיבה כדי לגעת ברצפה, וכדומה. ואל תשפיש שתי כתפידך בה בשעה. אולם מותר לשפיש את הכתפיים, אחת בכל פעם.

།བཞོན་པ་མལ་སྟན་གནས་དག་ཏུ།
 །བྱད་མེད་གཞན་དང་གཅིག་མི་བྱ།
 །འཇིག་རྟེན་མ་དད་གྱུར་པ་ཀུན།
 །མཐོང་དང་བྲིས་ཏེ་སྤང་བར་བྱ།

אל תשהה ביחידות עם אישה
 בכלי תובלה או במיטה;
 זנח את כל שמערער את אמון הצבור,
 בבירור או שיש להכיר.

།རྟེན་ལ་སོགས་པའི་བཞོན་པ་དང་། མལ་སྟན་དང་། གནས་དག་ཏུ་གཞན་གྱི་བྱད་མེད་
 དང་། བྲིས་པའི་སེམས་དཔ་གྱུར་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པའི་བྱད་མེད་གཞན་དང་སྟན་ཅིག་

གནས་པར་མི་བྱའོ། །མདོར་བསྟུས་ན་སྣོད་ལམ་གང་ལ་འཇིག་རྟེན་མ་དད་པར་
 འགྱུར་བ་ཀུན་མདོན་སྤུམ་གྱིས་མཐོང་བ་དང་། །རང་གིས་མ་ཤེས་པ་ཡུལ་དུས་དེར་
 རྗེས་ནས་སྤང་བར་བྱའོ།

[כנזיר] אל תשהה ביחידות עם אישה, בכלי תובלה, כגון על סוס וכו', או במיטה. אפילו בודהיסטוּוה שאיננו נזיר צריך להימנע מלשהות ביחידות עם אישה שאינה קרובת משפחה שלו.

בקיצור, זנח כל מה שמערער את אמון העבור, כל צורת התנהגות שעלולה להוות בעיה למישהו היכן שהוא, בין אם זה משהו שבבירור יצור בעיה, או משהו שיש להכיר, שהוא ייחודי למקום מסוים או לזמן מסוים, ועל כן משהו שאתה עלול שלא להיות מודע לו, ושעליך להתוודע אליו באופן מיוחד.

།སོར་མོས་བད་ནི་མི་བྱ་ལྟེ།
 །གྲུས་དང་བཅས་པས་གཡས་པ་ཡི།
 །ལག་པ་དག་ནི་ཀུན་གྱིས་ཀྱང་།
 །ལམ་ཡང་དེ་ལྟར་བསྟུན་པར་བྱ།

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

33

להיות מודעים לגופנו

།ལག་པ་ཤས་ཆེར་བསྟོད་མིན་ཏེ།
 །ཅུང་ཟད་བསྟོད་ལ་སྒྲ་བསྒྲགས་པ།
 །སི་གོལ་ལ་སོགས་བད་བྱས་ཏེ།
 །གཞན་དུ་མ་བསྐྱམས་པར་འགྱུར་རོ།

אל תנפנף בידיך לכל העברים, כי אם בצניעות, ברחש, או באצבע צרדה, שכן התנהגות שונה פירושה לנהוג בחוסר שליטה.

|མགོན་པོ་ལྷ་ངན་འདས་གཟིམས་ལྟར།
 |འདོད་པའི་ཕྱོགས་སུ་ཉལ་བར་བྱ།
 |ཤེས་བཞིན་སྐྱར་དུ་ལྡང་སེམས་ལ།
 |ཐོག་མ་ཉིད་དུ་ངེས་པར་སྐྱར།

שכב בכיוון הרצוי בשנתך,
 בתנחות מגיננו כשעבר לנירוונה,
 תוך דריכות, למן ההתחלה –
 להבטיח יקיצה זריזה.

|གསུམ་པ་ནི། ཉལ་བའི་ཚེ་མགོན་པོ་ལྷ་ངན་ལས་འདས་ཚུལ་སྟོན་པའི་ཚེ་གཟིམས་
 ལྷགས་ལྟར་འདོད་པའི་ཕྱོགས་སུ་མགོ་བསྐྱོན་གྲོ་གཡས་པ་ཕབ་སྟེ་རྐང་པ་གཡས་པའི་
 ལྡང་དུ་གཡོན་པ་བཞག། |ལག་པ་གཡས་པའི་སྡང་དུ་མགོ་བཞག་ཚེས་གོས་ཀྱིས་
 ལེགས་པར་གཡོགས་ལ་ཉལ་བར་བྱ་ཞིང་། ཉལ་བའི་ཚེ་དགོ་བའི་དམིགས་པ་ལ་
 དན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་བསྟེན་ནས་སྐྱར་བའི་འདུ་ཤེས་དང་། སྐྱར་དུ་ལྡང་བར་བྱའོ་
 ལྷམ་པའི་སེམས་ལ་ཐོག་མ་ཉིད་དུ་ངེས་པར་སྐྱར་ཏེ། གཉིད་ཀྱིས་ལུས་རྒྱས་ནས་དགོ་
 བ་ལ་འབད་པར་བྱ་སྐྱམ་པས་ཉལ་བར་བྱའོ།

הנה החלק השלישי: בלכתך לישון, עשה זאת תוך חיקוי *תנחות מגיננו כשעבר לנירוונה*. כלומר, שכב *בכיוון הרצוי*. שכב על צדך הימני כשרגל שמאל על רגל ימין, הראש נתמך על יד ימין, התעטף בנעימות בגלימות הדהרמה, וכך תישן.

כשאתה הולך לישון עליך להתרכז באובייקט של חסד תוך שימוש בזכירה *ותוך דריכות. למן ההתחלה*, כשהשינה מגיעה, עליך לוודא שאתה שומר על מצב תודעה זוהר, מלא אור, ולהתכוון *להבטיח יקיצה זריזה*. כשאתה נרדם, עליך להגות כיצד אתה שומר על גופך בעזרת השינה על מנת שתוכל אחר כך לבצע מעשי חסד רבים.

|བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའི་སྣོད་པ་དག
 |ཚད་མེད་པར་ནི་གསུངས་པ་ལས།
 |སེམས་སྣང་བ་ཡི་སྣོད་པ་ནི།
 |ངེས་པར་དེ་སྣོད་སྣང་པར་བྱ།

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