



קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית

תוכנית הקורס

מקראה ראשונה ושנייה:

הנושא: ששה צעדים מקדימים למדיטציה ושבעת המרכיבים
כתבי המקור: ההצגה הגדולה של הדרך המדורגת, חיבורו של Je Tsongkapa, פוליו 37a-40a, פרשנות על קטעים ממלכת התפילות, תפילתו של הנאור, מעשים של חסד, פוליו 198b-199a.
אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה

מקראה שלישית:

הנושא: ששה תנאים למדיטציה
כתב המקור: ההצגה הגדולה של הדרך המדורגת, חיבורו של Je Tsongkapa, פוליו 314a-315b.

מקראה רביעית:

הנושא: שמונה מרכיבי התנוחה
כתב המקור: ההצגה הגדולה של הדרך המדורגת, חיבורו של Je Tsongkapa, פוליו 315b-316a.

מקראה חמישית ושישית:

הנושא: חמשת המכשולים למדיטציה, ושמונת התיקונים להם
כתב המקור: תרשים מיוחד על שלכי המדיטציה שעוצב על ידי *Kyabje Trijang Rinpoche*, (1901-1981)

מקראה שביעית:

הנושא: תשעת מצבי התודעה
כתב המקור: מתנת השחרור, חיבורו של Pabongka Rinpoche, פוליו 357a-359a.

מקראה שמינית:

הנושא: השלבים בדרך להארה, ומציאת לאמה

כתב המקור: פקוחת העיניים על מה שעליך לשמור, ועל מה שעליך לוותר, חיבורו של Pabongka Rinpoche, ביאור על מקור כל חסדי, חיבורו של Je Tsongkapa, חלק ראשון.

מקראה תשיעית:

הנושא: הפצרה למצות את מהות החיים

כתב המקור: פקוחת העיניים על מה שעליך לשמור, ועל מה שעליך לוותר, חיבורו של Pabongka Rinpoche, ביאור על מקור כל חסדי, חיבורו של Je Tsongkapa, חלק שני.

מקראה עשירית:

הנושא: שלבים לאלה שהם בעלי יכולת בינונית ובעלי ההיבט הרחב

כתב המקור: פקוחת העיניים על מה שעליך לשמור, ועל מה שעליך לוותר, חיבורו של Pabongka Rinpoche, ביאור על מקור כל חסדי, חיבורו של Je Tsongkapa, חלק שלישי.



קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית

מקראה ראשונה ושנייה: ששה צעדים מקדימים למדיטציה, ושבועת המרכיבים

אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה, תפילה ללאמה

ששה צעדים מקדימים ושבועת המרכיבים

קטעים מתוך ההצגה הגדולה של הדרך המדורגת, (Lam Rim Chen Mo) חבור שנכתב על ידי Je Tsongkapa שחי בשנים 1357 - 1419. חלק זה של חיבורו הנו פרשנות על תפילה מיוחדת הנקראת מלכת התפילות, תפילתו של הנאור, מעשים של חסד.

།།ལམ་རིམ་ཚེ་མོ་ལས།།

מתוך ההצגה הגדולה של הדרך המדורגת על ידי Je Tsongkapa.

སྐྱོང་ཚུལ་མདོར་བསྟུས་ཏེ་བསྟན་པ་ལ་གཉིས། སྐྱོང་ཚུལ་དངོས་དང་། དེ་ལ་ལོག་
ཉོག་དགག་པའོ། །དང་པོ་ལ་གཉིས་ལས། ཐུན་གྱི་དོ་བོ་ལ་ཇི་ལྟར་བྱ་བ་ལ། དང་པོ་
སྐྱོར་བའི་ཚེ་མོ་ནི་བྱུག་སྟེ།

... בהצגה המקוצרת של אופן התרגול שני חלקים. אופן התרגול בפועל, והפרכה של דעות מוטעות בקשר לכך. להצגה עצמה שני חלקים; הראשונה מתארת כיצד לנהוג בעת המדיטציה עצמה. ותחילה באים ששת הצעדים המקדימים למדיטציה.

།།གསལ་སྐྱོང་པའི་རྣམ་ཐར་ཡིན་པས། གནས་ཁང་ལེགས་པར་བྱི་དོར་བྱས་ལ་
སྐྱུ་གསུང་སྟུགས་གྱི་རྟེན་ལེགས་པར་དགས།།

1. מתוך חיי המופת של Serlingpa. תחילה יש לנקות ולסדר יפה את החדר, ולהתקין יפה שולחן מנחה, עם ייצוג של גופו, דבריו ורוחו של הבודהה.

2) མཚོན་པ་གཡོ་མེད་པར་བཅའ་ལ་བཀོད་པ་མཛེས་པར་བཤམ།

2. עליו יש לערוך בסדור נאה דברי מנחה שהושגו בדרכים נאותות.

2) དེ་ནས་ཉན་ས་ལས་གཉིད་སྐྱབས་ཀྱི་སྐྱབ་པ་ལས་སེམས་སྦྱོང་བའི་སྐབས་སུ་
ཕན་ཚུན་འཆག་དགོས་ལ་དེ་ལས་གཞན་པའི་འདོད་པ་ལ་འདུན་པ་ལ་སོགས་པའི་
སྐྱབ་པ་ནམས་ལས་སེམས་སྦྱོང་བའི་ཚེ་བྲིམ་བྲིའུ་ལ་སོགས་པའི་སྡེད་དུ་སྐྱིལ་མོ་
ཀྱང་དུ་འཁོད་ནས་བྱ་བར་གསུངས་པས། གནས་མལ་བདེ་བ་ལ་ལྷས་དྲང་པོར་
བསྐང་སྡེ་སྐྱིལ་མོ་ཀྱང་ངམ་སྐྱིལ་མོ་ཀྱང་སྡེད་དུ་འང་རུང་བའི་སྦྱོད་ལམ་གྱིས་འཁོད་
ནས་སྐབས་སུ་འགོ་བ་དང་སེམས་བསྐྱེད་པ་སྦྱོད་དང་འདྲེས་ངེས་པ་ཞིག་གྱུ།

3. אחר כך, על פי רמות המאזינים [חיבורו של Master Asanga], כדי לפטור את תודעתך ממכשולים למדיטציה מן הסוג של ערפול או ישנוניות, עליך "ללחוץ אותם היטב". כמו כן בעת שאתה מנסה להפטר ממכשולים אחרים, כגון משיכה לאובייקטים של החושים, שב על מושב בישיבת לוטוס מלאה. בחר בתנוחה נוחה, גו ישר, בישיבת לוטוס מלאה או בחצי לוטוס, כפי שמתאים, ובתנוחה זו השקע את לבך עמוקות בהרהורים של הליכה למקלט ובשאיפה להארה למען כל הבריאה.

2) མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་ལ་རྒྱ་ཚེན་སྦྱོད་པ་དང་ཟབ་མོ་ལྷ་བའི་བརྒྱུད་པའི་སྐྱ་མ་
ནམས་དང་གཞན་ཡང་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་འཕགས་པ་ཉན་ཐོས་
དང་རང་སངས་རྒྱས་བཀའ་སློན་དང་བཅས་པ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་བརྒྱགས་པར་བསམས་
ཏེ་ཚོགས་གསོག་པའི་ཞིང་གསལ་གདབ།

4. בחלל שלפניך דמה את הלאמות של השושלת של הפעולה רחבת הטווח, ושל השושלת של ההשקפה המעמיקה, ביחד עם המון רב לאין שעור של בודהות, בודהיסטות, וארהטים מסוג המאזינים והבודהות שהגיעו בעצמם, וכן מגיני הדהרמה. [זהו "שדה החסד" – האובייקטים שבאמצעותם אתה צובר חסד רב לאין שעור].

༡༧ རིན་མཁམ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བའི་མཐུན་རྒྱུ་ཚོགས་བསལ་པ་དང་འགལ་རྒྱུ་སྐྱིབ་
པ་སྐྱོང་བའི་ལྷན་ཅིག་བྱེད་རྒྱུ་མེད་ན་ཉེར་ལོན་གྱི་རྒྱ་དམིགས་ནམ་སྐྱོང་བ་ཙམ་ལ་
འབད་ཀྱང་ལམ་ལོན་ཏུ་སྐྱེ་དཀའ་བས་བསལ་སྐྱུང་གི་གནད་ནམས་བསྐྱུས་པའི་ཡན་
ལག་བདུན་པས་རྒྱུད་སྐྱུང་དགོས་སོ།

5. מאד מאד קשה לפתח את הדרך [כאן המלה דרך היא במובן של השג רוחני] בתוך זרם תודעתך, אם כל שאתה מתרגל הן סבות עיקריות. על מנת לפתח את הדרך אתה זקוק גם לסיבות המשניות. אתה צריך לקבץ את כל הגורמים השונים שתומכים, וכן לנקות עצמך מכל הגורמים המעכבים, אלו שהם מנוגדים לדרך. על כן חייב אתה לאמן את תודעתך בשבעת המרכיבים, הכוללים בתוכם את כל הנקודות העיקריות לאיסוף הטוב ולסילוק המכשולים.

༡༧ རི་ལ་ཕྱག་འཚལ་བའི་ཡན་ལག་ལ་སྐྱོ་གསུམ་བསྐྱེམས་པའི་ཕྱག་ནི། ཇི་
སྟེན་སུ་དག་ཅེས་པའི་ཚོགས་བཅད་གཅིག་སྟེ། འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཕྱོགས་རི་བ་
དང་དུས་རི་རིའི་སངས་རྒྱས་མ་ཡིན་གྱི། ཕྱོགས་བཅུ་ཀ་ན་བཞུགས་པ་དང་སྤར་བྱོན་
ཟེན་པ་དང་མ་འོངས་པ་ན་འབྱོན་པར་འགྱུར་བ་དང་ད་ལྟར་བྱུང་བའི་རྒྱལ་བ་ཐམས་
ཅད་ལ་དམིགས་ནས་གཞན་གྱི་གཡམ་ལ་རྒྱུག་ལྟ་བུ་མིན་པར་བསམ་པ་ཐག་པ་ནས་
སྐྱོ་གསུམ་གྱས་པས་ཕྱག་འཚལ་བའོ། རི་ཡང་སངས་རྒྱས་གཅིག་ལ་ཕྱག་འཚལ་
ནའང་བསོད་ནམས་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ལ་སངས་རྒྱས་དེ་ཙམ་ལ་དམིགས་ནས་ཕྱག་
འཚལ་ན་ལྟ་ཅི་སྟོས་ཞེས་སྟོབ་དཔོན་ཡི་ལེས་སྟེས་འགྲེལ་པར་བཤད་དོ།

א. המרכיב הראשון הוא קידה, ישנו סוג אחד של קידה המשלב בתוכו את כל שלוש דרכי הביטוי. הוא נמצא בפסוק [מתוך מלכת התפילות, תפילתו של הנאור, מעשים של חסד], הכולל את המילים "ככל שירבו" [הפסוק המלא אומר:

ཇི་སྟེན་སྲུང་བ་ཕྱོགས་བཅུ་འཇིག་རྟེན་ན།
དུས་གསུམ་གཤེགས་པ་མི་ཡི་སིང་གི་ཀུན།
ཁད་ག་གིས་མ་ལུས་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ལ།
ལུས་དང་རག་ཡིད་དང་བས་ཕྱག་བགྱིའོ།

שוטח אני קידה טהורה, בגופי, בדברי וברוחי,
לאותם אריות מבין הבריות אשר אל העונג הלכו,
בכל שלוש העיתים, במניין כיוונים,
ככל שירבו ביקום - ובלי שאחד לא אותיר.]

אין אנו עוסקים כאן בבודהה יחיד על כוכב מסוים בכוון מסוים במרחב, ואף לא בבודהה של תקופה מסוימת; קידותינו מכוונות לכל אחד ואחת מן הבודהות המנצחים, אלו השוכנים בכל עשרת כווני המרחב – אלו אשר כבר באו בעבר, אלו אשר יגיעו בעתיד, ואלו שהם כאן עכשיו. אל תקוד קידותיך אך ורק כדי להתאים לשאר הקהל; עשה אותם תוך יראת כבוד עמוקה, מעומק לבך.

בעניין זה אומר החכם Yeshe De בחבורו: "החסד שאתה צובר באמצעות קידה לבודהה יחיד, הריהו מעבר לכל מידה. על אחת כמה וכמה אם אתה מדמה בלבך מספר כה רב של בודהות, ומשתחוה להם."

ཇི་སྟེན་སྲུང་བ་ཕྱོགས་བཅུ་འཇིག་རྟེན་ན། བཟང་པོ་སྟོན་པ་ཞེས་སོགས་ཚིགས་
བཅད་གཅིག་སྟེ། རྒྱལ་བ་ཕྱོགས་དང་དུས་ཀྱིས་བསྐྱུས་པ་ཐམས་ཅད་ཡིད་ཀྱི་ཡུལ་དུ་
མངོན་སུམ་པ་རྣམས་དམིགས་ལ་རང་གི་ལུས་ཞིང་རྣམས་ཀྱི་རྒྱལ་ཕྱི་རབ་དང་གྲངས་
མཉམ་པར་སྐྱུལ་ལ་ཕྱག་བྱའོ། །དེ་ཡང་ཡུལ་རྣམས་ཀྱི་བཟང་པོ་སྟོན་པ་ལ་རབ་དུ་
དད་པའི་སྟོབས་བསྐྱེད་དེ་དེས་ཀུན་ནས་བསྐྱེད་ས་ཉིའོ། །ལུས་གཅིག་གིས་ཕྱག་བྱས་
པའང་བསོད་ནམས་ཚེ་ན་ལུས་དེ་ཅམ་གྱིས་ཕྱག་བྱས་པ་ནི་བསོད་ནམས་ལྷན་དུ་ཚེའོ་
ཞེས་སྟོབ་དཔོན་ཡི་ཤེས་སྟེ་གསུང་ངོ་།

מה פירוש לקוד קידה בכל אחד משלושת אופני הביטוי? הראשונה שבהם היא קידה של הגוף,
והיא כוללה בפסוק הכולל את המילים "מעשים של חסד" [הפסוק המלא אומר:

།བཟང་པོ་སྦྱོང་བའི་སྣོན་ལམ་སྦྱོབས་དག་གིས།
 །རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཡིད་ཀྱི་མངོན་སུམ་དུ།
 །ཞིང་གི་རྩལ་སྣིད་ལུས་རབ་བརྟན་བ་ཡིས།
 །རྒྱལ་བ་ཀུན་ལ་རབ་ཏུ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

בכוחה הטהור של תפילת המעשים הטובים,
 כשכל המנצחים לנגד עיני ניצבים,
 בגופים שמספרם כמניין הפרודות ביקום,
 לכל המנצחים אקוד כיאות.

כאן אתה מדמה תחילה כל אחד ואחת מבין המנצחים, אלו שבכל המקומות ובכל הזמנים, כאילו הם ניצבים ממש לפניך. אז אתה שולח מספר רב של כפילים שלך, גופים שלך שמספרם רב כמספר האטומים שבכל העולמות ביקום, ועם אלו אתה משתחוה להם.

།ཡིད་ཀྱི་ཕྱག་ནི། རྩལ་གཅིག་སྦྱང་ན་ཞེས་བའི་ཚིགས་བཅད་གཅིག་སྦྱོ། རྩལ་ཕྱ་རབ་

כעת לגבי הקידה המנטאלית. גם זו מתוארת בבית יחיד, זה המכיל את המילים "בראש כל פרודה". [הפסוק המלא אומר:

།རྩལ་གཅིག་སྦྱང་ན་རྩལ་སྣིད་སངས་རྒྱས་རྣམས།
 །སངས་རྒྱས་སྤྲུལ་གྱི་དབུས་ན་བཞུགས་པ་དག།
 །དེ་ལྟར་ཚོས་གྱི་དབྱིངས་རྣམས་མ་ལུས་པ།
 །ཐམས་ཅད་རྒྱལ་བ་དག་གིས་གང་བར་ཚོས།

בראש כל פרודה קהל בודהות עומד,
 מספרו כמספר הפרודות בתבל,
 וסביבם ילדיהם;
 כך אראה כל פינה במרחב,
 בלי הותר,
 מלאה במנצחים הטהורים.

דמה בלבך את כל האטומים שיש בתבל, כשעל כל אחד מהם יש מספר עצום של בודהות, כמספר כל האטומים בתבל כולה. בודהות אלו מוקפים בתלמידיהם, הבודהיסטות. נסה בלבך ליצור את ההרגשה שאתה רואה, שאתה חש את נוכחותן של כל סגולותיהם המדהימות.

།ངག་གི་ཕྱག་ནི། རི་དག་བསྐྱབས་བཞེས་པའི་ཚིགས་བཅད་གཅིག་སྟེ། ཡུལ་
རྣམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གྱི་བསྐྱབས་པ་ཟད་མི་ཤེས་པ་རྣམས་ལུས་རི་རི་ལ་མགོ་བོ་དཔག་
ཏུ་མེད་པ་དང་མགོ་རི་རི་ལ་སྤྱེད་པག་ཏུ་མེད་པར་སྐྱེལ་བར་གསུངས་པ་ལྟར་བྱས་ནས་
སྙན་པའི་དབྱངས་ཀྱིས་བརྗོད་པའོ། །འདྲིར་དབྱངས་ནི་བརྗོད་པ་ཡིན་ལ་དེའི་ཡན་
ལག་ནི་རྒྱ་སྟེ་སྟེའོ། །རྒྱ་མཚོ་ནི་མང་པོའི་ཚིག་གོ།

לבסוף – הקידה באמצעות המלים. זו מתוארת בפסוק יחיד הכולל את המלים "בשבחים כמו
הים":

།རི་དག་བསྐྱབས་པ་མི་ཟད་རྒྱ་མཚོ་རྣམས།
།དབྱངས་ཀྱི་ཡན་ལག་རྒྱ་མཚོའི་སྐྱ་ཀུན་གྱིས།
།རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་བརྗོད་ཅིང་།
།བདེ་བར་གཉེན་པ་ཐམས་ཅད་བདག་གིས་བརྗོད།

בצליל מזרעה של הרמוניה טהורה
אהלל את אוקיינוס הסגולות הטובות
של כל המנצחים שלעונג הלכו,
בשבחים כמו הים שאינו בר מיצוי.

השמע כעת מלים של הלל, מלים אשר אין להם קץ, לכל אחד ואחת מן הישויות הקדושות
שלפניך, בשירה של הרמוניה נפלאה. זאת עשה כפי שמתואר בספרים האחרים; בכל ראש אשר
בכל אחד מגופיך, דמה שישנן לשונות עד אינסוף, ואז שיר. בבית שלעיל המלה "הרמוניה"
מתייחסת למילות ההלל שאתה שר, וה"זרע" למה שגורם להם לצאת, כלומר לשונך. המלים
"ים" ו"אוקיינוס" באות לבטא רעיון של שפע.

ལོ། །མཚན་པའི་ཡན་ལག་ལ་སྒྲན་ཡོད་པའི་མཚན་པ་ནི། མེ་ཏོག་དམ་པ་ཞེས་
 པའི་ཚིགས་བཅད་གཉིས་ཏེ། མེ་ཏོག་དམ་པ་ནི་ལྷ་དང་མིའི་ཡུལ་ལ་སོགས་པའི་མེ་
 ཏོག་མཇུག་ལྷན་པ་བཞིལ་མ་རྣམས་སོ། །བྲིང་བ་ནི་མེ་ཏོག་སྐྱ་ཚོགས་སྒྲིལ་ཏེ་བརྒྱས་པ་
 སྒྲེད་གཉིས་ཀ་ཡང་དངོས་དང་བཅོས་མ་ཐམས་ཅད་དོ། །སིལ་སྒྲན་ནི་རོལ་མོ་རྒྱུད་
 ཅན་དང་འབྲུད་པ་དང་བརྟུང་བ་དང་དགོལ་བ་རྣམས་སོ། །བྲུག་པ་ནི་སྒོས་ཞིམ་པོའི་ལྷེ་
 གུའོ། །གཏུགས་མཚོག་ནི་གཏུགས་རྣམས་ཀྱི་མཚོག་གོ། །མར་མེ་ནི་སྒོས་མར་ལ་
 སོགས་པ་དྲི་ཞིམ་ཞིང་འོད་གསལ་བ་དང་རིན་ཆེ་བའི་ཉོར་བྱ་འོད་གསལ་བའོ།
 །བདུག་པ་ནི་བདུག་སྒོས་སྐྱར་བ་དང་སྐྱ་གཅིག་པའོ། །ན་བཟའ་དམ་པ་ནི་གོས་ཐམས་
 ཅད་ཀྱི་མཚོག་གོ། །དྲི་མཚོག་ནི་སྒོས་རྩ་ཡོན་ཆབ་ཏུ་གསོལ་བ་ཟེར་ཏེ་སྒོང་གསུམ་
 དུ་དྲིང་ད་ལྔ་བའི་དྲིས་བསྒོས་པའི་རྩལ་སོགས་པའོ། །བྲེ་མ་ལུར་མ་ནི་སྒོས་ཞིམ་
 པོའི་ལྷེ་མ་གཏོར་ཞིང་བདུག་ཏུ་རུང་བ་ལྷུ་པོར་བྱས་པའམ་དགྱིལ་འཁོར་གྲིས་པའི་
 ཚོན་ལྷེ་སྒྲིལ་བའི་རིམ་པ་རྒྱ་དང་རྩམས་རི་རབ་དང་མཉམ་པའོ།

ב. זה מביא אותנו אל המרכיב השני, שהוא מנחה. המנחה שיש בה מן הנשגב מתוארת בשני הפסוקים, הכוללים את המילים "פרחים וזרים של קדושה" [הפסוקים במלואם אומרים:

མེ་ཏོག་དམ་པ་འབྲིང་བ་དམ་པ་དང་།
 སིལ་སྒྲན་རྣམས་དང་བྲུང་བ་གཏུགས་མཚོག་དང་།
 མར་མེ་མཚོག་དང་བདུག་སྒོས་དམ་པ་ཡིས།
 རྒྱལ་བ་དེ་དག་ལ་ནི་མཚན་པར་བགྱི།

פרחים וזרים של קדושה,
 משחות, סוככים ומצלתיים,
 מנורות, וגם קטורת של קודש,
 אגיש לריבוא המנצחים.

འཇིག་རྟེན་པ་ལྷན་པ་རྣམས་དང་བློ་མཚོ་གདངས།
སྤྱི་མ་ཕུར་མ་རི་རབ་མཉམ་པ་དང་།
འབྲོག་པ་སྲུང་པར་འཕགས་པའི་མཚོ་གཏུན་གྱིས།
སྐྱེལ་བ་དེ་དག་ལ་ནི་མཚོ་དཔར་བགྱི།

בגדי משי קדושים, ריחות קודש,
והר אבקות-ריח כהר האציל,
ערוכים בסידור שאינו בר תיאור,
אגיש לריבוא המנצחים.]

המלים "פרחים של קדושה" מתייחסות לפריחה הנפלאה ביותר שיש בכל ארצות ייצורי העונג וכן בארצות בני אנוש, וכאן אלו הם פרחים נפרדים. "זרים" הנם צירופים של פרחים המחוברים למחרוזות. בכל מקרה, הפרחים יכולים להיות אמיתיים או דמיוניים.

ב"מצילתיים" הכוונה לכל מיני מוסיקה, בין אם היא של כלי מיתר, כלי נשיפה, או כלי הקשה כגון תופים ומצלתיים. "משחות" הן מרקחות סמיכות בעלות ריח נפלא. "סוככים" הם כיסויים משובחים דמויי שמשיה. "מנורות הקודש" הן אלו שבוערות מתערובת ריחנית של קטורת וחמאה; הן זוהרות באור בהיר, ומקרינות אור נפלא, כזה של אבני חן. הקטורת המוזכרת היא תערובת של חמרי ריח, או כל אחד מהם בפני עצמו.

"בגדי משי קדושים" מתייחס לבגדים המשובחים ביותר שיש בנמצא. "ריחות קודש" הכוונה לנוזל מבושם המוגש כמנחה של מים; הוא עשוי ממים, או משהו דומה, הספוגים בריח נפלא שהוא כה חזק עד כי יכול הוא להתפשט בכל הגלקסיה של אלפי כוכבים. "אבקת ריח" מתייחס לקטורת בצורה של אבקה, אשר מפזרים מסביב או שזורים מעל להבה כדי ליצור עשן ריחני. היא באה בצורות, או שהיא מונחת ברצועות כמו אלו של החול הצבוע המשמש ליצירת מנדלה, בכמות עצומה, שגבהה ורחבה הם כאלו של הר מרו, ההר העצום [והאציל] שבמרכז העולם.

"מוגשים בסידור" מתייחס לכל אחד מדברי המנחה.

འབྲོག་པ་ནི་གོང་མ་གཏུན་གྱི་མཐར་སྐྱོར་བ་སྣེ་པལ་ཆེ་བ་དང་སྐྱེས་པ་དང་སྐྱོ་ཚོགས་པ་
ལ་བྱའོ། །མཚོ་དཔར་སྐྱེན་མེད་པ་ནི། མཚོ་དཔར་གང་རྣམས་ཞེས་པའི་ཚོགས་བཅད་
གཅིག་སྟེ། སྐྱེན་ཡོད་པ་ནི་འཇིག་རྟེན་པའི་མཚོ་དཔར་ཡིན་པས། འདིར་ནི་བྱང་ཆུབ་
སེམས་དཔའ་ལ་སོགས་པ་མཐུ་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་བཟང་དགུ་སྐྱེལ་བའོ། །ཚོགས་རྣམས་པ་
ཐ་མ་གཉིས་ནི་གོང་མ་དེ་གཉིས་མ་ཚང་བ་ཐམས་ཅད་ལ་སྐྱར་ཏེ་ཕུག་དང་མཚོ་དཔར་
རྣམས་ཀྱི་གཏུན་སྐྱོར་དང་ཡུལ་སྟོན་པའོ།

הסוג האחר של מנחה הוא זה שאין למעלה ממנו. סוג זה מתואר בפסוק היחיד הכולל את המלים "כל מנחה מכל סוג". [הפסוק המלא אומר:

མཚན་པ་གང་ནམས་སྤྲོ་མེད་རྒྱ་ཆེ་བ།
དེ་དག་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ལ་ཡང་མོས།
འབམ་པོ་སྤྲོད་ལ་དད་པའི་སྤོབས་དག་གིས།
རྒྱལ་བ་ཀུན་ལ་སྤྲུག་འཚལ་མཚན་པར་བགྱི།

כל מנחה מכל סוג, אשר אין לה דומה,
עצומה ורחבה, אגיש למנצחים.
בכוח אמונתי במעשים הטובים -
אגיש בקידה לכל המנצחים].

המנחה שאנו מכנים "אשר אין לה דומה" היא מנחתם של יצורים ארציים. המנחות הכוללות בפסוק זה כוללות את הדברים הרבים והנפלאים אשר ישויות בעלות עצמה, כגון הבודהיסטות, יכולים ליצור בכוח תודעתם.

המלים במחצית השנייה של הפסוק יש ליישם על כל הפסוקים הקודמים אפה שהם לא נאמרו במפורש. תפקידם הוא לבטא את הכוונה שמאחורי הקידה והמנחה, וכן את האובייקט שאליו הן מכוונות.

གོ ། རྒྱུ་ལྡན་པ་བཤགས་པའི་ཡན་ལག་ནི། འདོད་ཆགས་ཞེས་པའི་ཚིགས་བཅད་
གཅིག་སྟེ། རྒྱ་རྒྱུ་གསུམ་ལ་བཏེན་ནས་གཞི་ལུས་ལ་སོགས་པ་གསུམ་གྱིས་རང་
བཞིན་ནི་བདག་གིས་བགྱིས་པ་སྟེ་དེ་ཡང་དངོས་སུ་རང་གིས་བྱ་བ་དེ་ལ་ཞུགས་པ་དང་
གཞན་བྱེད་དུ་བཅུག་པ་དང་གཞན་གྱིས་བྱས་པ་ལ་ཡི་རང་བའོ། དེ་དག་ཐམས་ཅད་
སྤྱིར་བསྐྱུས་པ་ནི། ཅི་མཚིས་པ་ཞེས་པ་སྟེ། དེ་དག་གི་ཉེས་དམིགས་བྲན་ནས་སྡེ་མ་
ལ་འགྲོད་ཅིང་སྤྱི་མ་ལ་བསྐྱུས་པའི་སེམས་གྱིས་སྣོང་ཐག་པ་ནས་བཤགས་ན་སྤར་བྱས་
འཕེལ་བ་འཆད་ཅིང་སྤྱི་མ་རྣམས་འཕྲོ་འཆད་དོ།

ג. המרכיב השלישי הוא ווידו, והוא נמצא בפסוק יחיד הכולל את המילים "תשוקה ושנאה". [הפסוק במלואו אומר:

།འདོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་བཏི་སྲུག་དབང་གིས་ནི།
 །ལྷུས་དང་ངག་དང་དེ་བཞིན་ཡིད་གྲིས་ཀྱང་།
 །སྲིབ་པ་བདག་གིས་བགྲིས་པ་ཅི་མཆིས་པ།
 །དེ་དག་ཐམས་ཅད་བདག་གིས་སོ་སོར་བཤགས།

על כל עבירה שעברתי
 בגופי, מחשבותי ודברי,
 בכוחם של תשוקה, ושנאה, ובורות
 כאן אתוודה ביחידות. [

זה מתייחס למעשים שנעשו בכוחם של שלושת הרעלים; באמצעות הגוף ושאר דרכי הביטוי;
 ואשר בוצעו על ידי במישרין או באמצעות אחרים על פי דרישתו, או אלו ששמחתי לראותם
 מתבצעים על ידי אחרים. הכוונה במלים "כל עבירה שעברתי" היא לכלול את כל האלמנטים
 האלו.

נסה להביא לתודעתך את כל הבעיות שמעשים אלו יביאו אליך, רגש של חרטה על כל אשר
 עשית בעבר, ותחושה של ריסון עצמי בעתיד. עם כל אלו עשה את הווידוי. זה ימנע ביצוע של
 עבירות בעתיד, ואת הנזק שעלול לנבוע מהן.

།དེ། །ཇིས་སྲུ་ཡི་རང་བའི་ཡན་ལག་ནི། །ཕྱོགས་བཅུ་འི་སྲུག་བ་ཞེས་པའི་ཚིགས་
 །བཅད་གཅིག་སྟེ། །གང་ཟེག་ལྷ་པོ་དེའི་དགོ་བའི་པན་ཡོན་དམ་ནས་དབྱུང་པོས་གཏིར་
 །སྟོད་པ་སྣང་དགའ་བ་བསྐྱོམ་པའོ།

7. המרכיב הרביעי הוא שמחה, והוא נמצא בפסוק יחיד הכולל את המילים "המנצחים שבכל
 עשרת הכיוונים". [הפסוק במלואו אומר:

།ཕྱོགས་བཅུ་འི་སྲུག་བ་ཀུན་དང་སངས་སྲུས་སྲས།
 །རང་སྲུག་ནམས་དང་སྟོབ་དང་མི་སྟོབ་དང་།
 །འགྲོ་བ་ཀུན་གྱི་བསོད་ནམས་གང་ལ་ཡང་།
 །དེ་དག་ཀུན་གྱི་ཇིས་སྲུ་བདག་ཡི་རང་།

לבי יעלוך במעשי חסדים
 של כל המנצחים במניין כוונים,

ושל בנותיהם ובניהם הקדושים,
של מי שהגיעו לשם בעצמם,
של מי שלומדים עוד
ושל אלו שתם לימודם -
בכל חסד שהוא שנעשה בעולם.

נסה להרהר בטובה הגדולה הצומחת ממעשי חסד אלו של חמשה סוגים אלו של ישויות קדושות,
ונסה לשהות בתחושה זו של שמחה, כקבצן השמח במצאו מכרה של זהב.

ཅེ། །ཚེས་འཁོར་བསྐོར་བར་བསྐྱེལ་བའི་ཡན་ལག་ནི། གང་རྣམས་སྟོགས་བཅུའི་
ཞེས་པའི་ཚིགས་བཅད་གཅིག་གྱི། སྟོགས་བཅུའི་ཞིང་དུ་བྱང་ཆུབ་དུ་རྣམ་པར་སངས་
རྒྱས་ཏེ་མ་ཆགས་ཤིང་ཐོགས་པ་མེད་པའི་མཁུན་པ་བརྟེན་ནས་རིང་དུ་མ་ལོན་པ་
རྣམས་ལ་ལུས་ཀྱང་དེ་སྟོན་དུ་སྐྱེལ་ནས་ཚེས་སྟོན་པར་བསྐྱེལ་མ་གདབ་བོ། །སྟོབ་
དཔོན་ཡི་ཤེས་སྡེས་བྱང་ཆུབ་རྣམ་པར་སངས་རྒྱས་ཞེས་བཏོན་ནས་བཤད་པ་མཛད་དོ།

ה. המרכיב החמישי הוא הפצרה בקדושים לסובב את גלגל הדהרמה. הוא נמצא בפסוק יחיד
הכולל את המילים "נגוהות המאירים". [הפסוק במלואו אומר:

།གང་རྣམས་སྟོགས་བཅུའི་འཇིག་རྟེན་སྟོན་མ་དག
།བྱང་ཆུབ་རིམ་པར་སངས་རྒྱས་མ་ཆགས་བརྟེན།
།མཐོན་པོ་དེ་དག་བདག་གིས་ཐམས་ཅད་ལ།
།འཁོར་ལོ་སྲུ་ན་མེད་པ་བསྐོར་བར་བསྐྱེལ།

נגוהות המאירים את כל העולמות
שבכל עשרת כיווני המרחב,
מי שהגיעו לכליל הארה
תוך שהשלימו את כל השלבים בהדרגה,
ומצאו מקומם מעבר לכל תשוקה -
כל מושיעי, בכם כאן אפציר,
את גלגל הדהרמה מהר סובו נא,
זו אשר אין לה שווה במעלה.]

פסוק זה מכווון לכל אלו אשר נמצאים בעדנה, בכל עשרת כיווני המרחב, ואשר זה עתה מצאו
הארה בהארתו המושלמת של הבודהה - אלו אשר הגיעו למצב שהוא מעבר לכל תשוקה, וידע

הנע באשר יחפוץ ושאיין לעצור בעדו. בכל אלו אנו מפצירים כי ישלחו מספר רב של גופים, לבוא וללמד את הדהרמה.

ཚེ། །གསོལ་བ་འདེབས་པའི་ཡན་ལག་ནི། ལྷ་ངན་འདའ་སྟོན་ཞེས་པའི་ཚིགས་
བཅད་གཅིག་སྟེ། ལྷོགས་བཅུ་འི་ཞིང་དུ་ལྷ་ངན་ལས་འདའ་བའི་ཚུལ་སྟོན་པ་རྣམས་ལ་
འགོ་བ་རྣམས་ལ་སྤྲུགས་སུ་ཕན་པ་དང་གནས་སྐབས་སུ་བདེ་བ་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར་དུ་
ཞིང་ཁམས་ཀྱི་རྒྱལ་ཕྱོད་ཀྱི་གངས་དང་མཉམ་པའི་བསྐྱེད་པར་ལྷ་ངན་མི་འདའ་བར་
བཞུགས་པར་ལུས་དཔག་ཏུ་མིད་པར་བྱས་ཏེ་གསོལ་བ་གདབ་བོ།

1. המרכיב השישי הוא תחינה, והוא נמצא בפסוק יחיד הכולל את המילים "מעמידים הם פנים". [הפסוק במלואו אומר:

།ལྷ་ངན་འདའ་སྟོན་གང་བཞེད་དེ་དག་ལ།
།འགོ་བ་ཀུན་ལ་ཕན་ཞིང་བདེ་བའི་ཕྱིར།
།བསྐྱེད་པ་ཞིང་གི་རྒྱལ་སྟེང་བཞུགས་པར་ཡང་།
།བདག་གི་ཐལ་མོ་རབ་སྐྱར་གསོལ་བར་བགྱི།

סופקת אני את ידי אל לבי,
ושוחתת אני לפניכם תחינתי:
אל כל מי אשר לנירוונה
מעמידים הם פנים כהולכים,
אנא, מכם, עזרו ליצורים,
הביאו אותם לכל אושר,
הישארו נא, למשך הרבה עידינים,
כהמון הפרודות שבכל היקומים.

כאן אנו שוחחים תחינתנו אל כל אלו שבכל העולמות, בכל עשרת הכיוונים, המעמידים פנים כאילו הם עוברים לנירוונה. אנו מבקשים מהם כי בסופו של דבר יעזרו לכל היצורים, ובנייתים ייתנו להם כל אושר. אנו מבקשים מהם לא לעבור הלאה אלא להישאר, למשך מספר רב של עידינים, מספר השווה למספר הפרודות שבכל העולמות השונים המרכיבים את היקום. אנו פונים אליהם בתחינה שיישארו כאן, במספר גופים שאינו בר מנייה.

ཇེ། །བསྐྱོབའི་ཡན་ལག་ནི། ལུག་འཚལ་བ་དང་ཞེས་པའི་ཚོགས་བཅད་དེ། བོང་
 གི་ཡན་ལག་དུག་གི་དགོ་བས་མཚོན་ནས་དགོ་ཕྱ་ཐམས་ཅད་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་
 དང་ཐུན་མོང་དུ་བྱས་ཏེ་ཚོགས་པའི་བྱང་ཚུབ་གྱི་རྒྱར་འདུན་པ་དུག་པོས་བསྐྱོས་པས་
 རྣམ་ཡང་མི་འཇོན་པའོ། །དེ་ལྟར་ཚོགས་དེ་དག་གི་དོན་གོ་བར་བྱས་ལ་ཡིད་གཞན་དུ་
 མ་ཡིངས་པར་དལ་བྱས་ཇི་སྐད་བསྟན་པ་བཞིན་དུ་བྱས་ན་བསོད་ནམས་གྱི་སྤར་པོ་
 དཔག་ཏུ་མེད་པ་འཇོན་ཏོ། །དེ་ལྟར་ན་ལུག་དང་མཚོན་པ་དང་བསྐྱལ་བ་དང་གསོལ་
 བ་གདབ་པ་དང་ཡི་རང་དང་ལྷ་ནི་མཐུན་རྐྱེན་ཚོགས་གསོག་པ་ཡིན་ལ། བཤགས་པ་
 རི་འགལ་རྐྱེན་སྐྱིབ་པ་སྐྱོང་བ་དང་ཡི་རང་གི་སྤོགས་གཅིག་རང་གི་དགོ་བ་བྱས་པ་ལ་
 དགའ་བ་བསྐྱོམ་པ་ནི་རང་གི་དགོ་བ་སྤེལ་བར་ཡང་འགྱུར་རོ། །བསྐྱོབས་ནི་
 བསགས་པ་དང་སྤྱངས་པ་དང་སྤེལ་བའི་དགོ་བ་རྣམས་ཉུང་དུ་འང་ཆེས་མང་བར་སྤེལ་
 བ་དང་གནས་སྐབས་སུ་འབྲས་བུ་སྤུང་སྟེ་ཟད་པར་འགྱུར་བ་རྣམས་ཀྱང་རྣམ་ཡང་མི་
 ཟད་པར་བྱེད་པ་སྟེ་བསྐྱེན་བསགས་པ་དང་སྤྱང་བ་དང་སྤེལ་ཞིང་མི་ཟད་པར་བྱེད་པ་
 གསུམ་དུ་འདུའོ།

2. המרכיב השביעי הוא הקדשה, והוא נמצא בפסוק יחיד הכולל את המילים "כל חסד קטן
 ...". [הפסוק במלואו אומר:

།ལུག་འཚལ་བ་དང་མཚོན་ཅིང་བཤགས་པ་དང་།
 །ཇེས་སུ་ཡི་རང་བསྐྱལ་ཞིང་གསོལ་བ་ཡི།
 །དགོ་བ་ཕྱར་ཟད་བདག་གིས་ཅི་བསགས་པ།
 །ཐམས་ཅད་བདག་གིས་བྱང་ཚུབ་སྤྱིར་བསྐྱོའོ།

כל חסד שהוא,
 לא אא הוא קטן,

༄༅། །སླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་དགའ་ལྡན་ལྷ་བརྒྱུ་མ། །
lamay nelnjor ganden hlagyama

༄༅། אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה
תפילה ללאמה

།དགའ་ལྡན་ལྷ་བརྒྱུའི་མགོན་གྱི་སྤྱུགས་ཀ་ནས།
ganden hla-gyay gungyi tukka ne,
།རབ་དཀར་ཞོ་གསར་སྤངས་འབྲེའི་ཚུ་འཛིན་ཅིར།
rabkar shosar pungdray chunzin tser,
།ཚོས་གྱི་རྒྱལ་པོ་ཀུན་མཁྲིན་སློབ་ཅང་བྲགས།
chu-kyi gyalpo kun-kyen losang drak,
།སྤྲས་དང་བཅས་པ་གནས་འདིར་གཤེགས་སུ་གསོལ།
sedang chepa nendir sheksu sol.

מלב נשיאם של אלפי מלאכים
השוכנים ברקיעים של עדנה,
בוא לוסנג דרקפה, בוא נא אלי,
מלך כל יודע של הדהרמה.
בוא עם בניך, רכוב על ענן
רך כשלג אשר על פסגות הרים.

།འདུན་གྱི་ནམ་མཁར་མིར་ཁྱིའི་པད་ལྷའི་སྤེང་།
dun-gyi namkar sertri penday teng,
།ཇི་བཙུན་སླ་མ་དགུས་པའི་འཇུ་མ་དཀར་ཅན།
jetsun lama gyepay dzumkar chen,
།བདག་སློབ་དད་པའི་བསོད་ནམས་ཞིང་མཚོག་ཏུ།
daklo depay sunam shingchok tu,
།བསྟན་པ་རྒྱས་ཕྱིར་བསྐྱེད་བརྒྱུར་བཞུགས་སུ་གསོལ།
tenpa gyechir kalgyar shuksu sol.

לאמה אהוב, מחייך באהבה,
שב נא מולי, על כס הארי,
עם כרים של הלוטוס ואור לבנה,
התמד ללמדני אלפי עידנים.
מקור נעלה לכל ברכתי,
אין נשגב בלתך לצבור את חסדי.

།ཤེལ་ཀུན་ཀློན་ཀུན་ལེལ་བའི་སློ་གྲོས་ཐུགས།

shejay kyunkun jekway lodru tuk,

།སྐལ་བཟང་རྣ་བའི་རྒྱན་གུར་ལེགས་ལའད་གསུང་།

kelsang naway gyengyur lekshe sung,

།གྲགས་པའི་དཔལ་གྲིས་ལྷམ་མིར་མཛོས་པའི་རྒྱ།

drakpay pelgyi hlammer dzepay ku,

།མཐོང་ཐོས་བྲན་པས་དོན་ལྷན་ལ་ཕུག་འཚལ།

tongtu drenpe dunden la chaktsel.

חוכמתך הרבה מקיפה כל דבר שלדעת ניתן.
דברריך תלויים כעדי על אוזנם של ברוכים.
תהילת גופך מזהירה בקסמו של נוגה אלים.
לו אזכה לראותך,
לו אשמע צליל קולך,
לו אזכור בלבי זיו פניך –
ראשי שח לקבל ברכותיך.

།ཡིང་འོང་མཚན་ཡོན་སྣ་ཚོགས་མེདྲིག་དང་།

yi-ong chuyun natsok metok dang,

།དྲི་ཞིམ་བདུག་སློས་སྣང་གསལ་དྲི་ཆབ་སོགས།

drishim dukpu nansel drichab sok,

།དངོས་ལའམས་ཡིད་སྣུལ་མཚན་སླིན་རྒྱ་མཚོ་འདི།

ngusham yitru chutrin gyatso di,

།བསོད་ནམས་ཞིང་མཚོག་བྱིད་ལ་མཚན་པར་འབུལ།

sunam shingchok kyela chupar bul.

בלבי אערוך ים עצום של מנחה
כענן המכסה פני רקיע.
כל סוג פרח וקטורת, מיני אור ובשמים,
וכל שי לענג את חושיך –
לך כאן אגיש, מקור כל חסדי,
כמתת לחלות את פניך.

|གང་ཞིག་ཐོག་མིང་དུས་ནས་བསགས་པ་ཡི།
gangshik tokme dune sakpa yi,
 |ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་མི་དག་ཅི་བགྲིས་དང་།
lu-ngak yisum mige chigyi dang,
 |ཁྲེན་པར་སྒོམ་པ་གསུམ་གྱི་མི་མཐུན་སྟོབས།
kyepar dompa sumgyi mitun chok,
 |སྤིང་ནས་འགྲོད་པ་དྲག་པོས་སོ་སོར་བཤགས།
nyingne gyupa drakpu sosor shak.

מעומק לבי אשא חרטה,
 אודה בגלוי ושריד לא אותיר,
 על כל חטא שחטאתי
 בגופי, בדברי, במחשבות לבי.
 כל עוון המלווני מקדמת הימים,
 וכן במיוחד עבירות שעברתי
 על שלושת סוגי הנדרים.

|སྤིགས་མའི་དུས་འདིར་མང་ཐོས་སྐྱབ་ལ་བརྩོན།
nyikmay dundir mangtu drupla tsun,
 |ཚོས་བརྒྱད་སྤངས་པས་དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་བྱེད།
chugye pangpe delnjor dunyu je,
 |མགོན་པོ་བྱོད་གྱི་སྐབས་ཆེན་མཇེད་པ་ལ།
gunpo kyukyi labchen dzepa la,
 |བདག་ཅག་བསམ་པ་ཐག་པས་ཡི་རང་ངོ།
dakchak sampa takpe yirang ngo.

בדור זה של ניוון עמלת רבות
 ויגעת לצבור ידע רב.
 זנחת שמונה מחשבות ארציות
 וניצלת היטב חיים מרובי הזדמנות.
 מושיענו – לבנו אסור בעבותות של שמחה
 ותודה על פועלך העצום.

། ཇི་བཙུན་ལྷ་མ་དམ་པ་བྱིན་ནམས་ཀྱིས།

jetsun lama dampa kyenam kyi,

། ཚེས་སྐྱའི་མཁའ་ལ་མཐུན་བཟེང་ཆུ་འཛིན་འབྲིགས།

chukuy kala kyentsey chunzin trik,

། ཇི་ལྷར་འཚམས་པའི་གདུལ་བྱའི་འཛིན་མ་ལ།

jitar tsampay duljay dzinma la,

། ཟབ་རྒྱས་ཚེས་ཀྱི་ཆར་པ་དབབ་ཏུ་གསོལ།

sabgye chukyi charpa aptu sol.

– מורים יקרים וקדושים במרומים –
נא עטפו את גופכם השמימי של הדהרמה
בעבים של חוכמה והרבה אהבה,
המתירו על אדמת תלמידים, היצורים
על פי יכולתם, וכפי שמתאים –
גשמי עזו של תורה, עמוקה ורחבה.

། བདག་གིས་ཇི་སྣོད་བསགས་པའི་དག་བ་འདིས།

dakki ji-nye sakpay gewa di,

། བསྟན་དང་འགྲོ་བ་ཀུན་ལ་གང་ཕན་དང་།

tendang drowa kunla gangpen dang,

། བྱད་པར་ཇི་བཙུན་ལྷོ་བཟང་གྲགས་པ་ཡི།

kyepar jetsun losang drakpa yi,

། བསྟན་པའི་སྣོད་པོ་རིང་དུ་གསལ་བྱེད་ཤོག །

tenpay nyingpo ringdu selje shok.

מי ייתן והטוב שצברתי בזו התפילה
יהיה לברכה הן לדהרמה, הן לכל הבריאה.
ברכה מיוחדת אשא פה גם כן
כי לאורך שנים לו תאיר
הצגה כה בהירה של תמצית התורה,
משנת לוסנג דרקפה המזהיר.

།དམིགས་མེད་བརྗེ་བའི་གཏེར་ཆེན་སྐུན་རས་གཟིགས།

mikme tseway terchen chenre sik,

།དྲི་མེད་མཁྲིན་པའི་དབང་པོ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས།

drime kyenpay wangpo jampel yang,

།བདུད་དཔུང་མ་ལུས་འཇོམས་མཛད་གསང་བའི་བདག །

dupung malu jomdze sangway dak,

།གངས་ཅན་མཁས་པའི་གཙུག་རྒྱན་ཅོང་ཁ་པ།

gangchen kepay tsuk-gyen tsongkapa,

།སློ་བཟང་གྲགས་པའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

losang drakpay shabla solwa deb.

לעניי אהבה – אוצר אהבה אשר אין לה מושא,
לקול רך וזהר – אדון של חוכמה הנקיייה מרבב,
לריבון של הרז – המשמיד לחלוטין את חילות המזיקים,
לצונגקפה – יהלום בעטרת חכמי ארץ שלגים,
לרגלי לוסנג דרקפה אשטת תחינת.

།དཔལ་ལྷན་རྩ་བའི་སྤྲ་མ་རིན་པོ་ཆེ།

pelnden tsaway lama rinpoche,

།བདག་གི་སྤྱི་བོར་པད་ལྷའི་སྡིང་བཞུགས་ལ།

dakki chiwor penday tengshuk la,

།བཀའ་རིན་ཆེན་པོའི་སློ་ནས་ཇེས་བརྗེད་སྟེ།

kadrin chenpoy gone jesung te,

།སྐྱ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་དངོས་གྲུབ་རྩོལ་དུ་གསོལ།

kusung tukkyi ngudrup tsoldu sol.

לאמה שלי, יקר ומזהיר,
בוא לשכון בלבי ושכ נא על כס
של פרחים ושל אור לבנה.
פרוס נא עלי חמלתך הגדולה.
תן שאזכה בגופך, דיבורך
ומרומי רוחך.

།དཔལ་ལྷན་ཚུ་བའི་སྐྱེ་མ་རིན་པོ་ཆེ།

pelnden tsaway lama rinpoche,

།བདག་གི་སྣིང་ཁར་པད་ལྷའི་སྣིང་བལྟགས་ལ།

dakki nying-kar penday tengshuk la,

།བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོའི་སྣོན་ས་ཇེས་བཟུང་སྟེ།

kadrin chenpoy gone jesung te,

།མཚོག་དང་སྐྱུན་མོང་དངོས་གྲུབ་ཚོལ་དུ་གསོལ།

chokdang tunmong ngudrup tsoldu sol.

לאמה שלי, יקר ומזהיר,
בוא לשכון בלבי ושב נא על כס
של פרחים ושל אור לבנה.
פרוס נא עלי חמלתך הגדולה.
תן שאגשים מטרות שבדרך
ואלו אשר בסופה.

།དཔལ་ལྷན་ཚུ་བའི་སྐྱེ་མ་རིན་པོ་ཆེ།

pelnden tsaway lama rinpoche,

།བདག་གི་སྣིང་ཁར་པད་ལྷའི་སྣིང་བལྟགས་ལ།

dakki nying-kar penday tengshuk la,

།བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོའི་སྣོན་ས་ཇེས་བཟུང་སྟེ།

kadrin chenpoy gone jesung te,

།བྱང་ཆུབ་སྣིང་པོའི་བར་དུ་བརྟན་པར་བལྟགས།

jangchub nyinpoy bardu tenpar shuk.

לאמה שלי, יקר ומזהיר,
בוא לשכון בלבי ושב נא על כס
של פרחים ושל אור לבנה.
פרוס נא עלי חמלתך הגדולה.
השאר נא עמי עד היום אשר בו
מסרה תבוא אל קיצה.

ཚེ་རབས་ཀུན་ཏུ་རྒྱལ་བ་ཅོང་ཁ་བས།

tserab kuntu gyalwa tsongkape,

ཐེག་མཚན་བཤེས་གཉིན་དངོས་སུ་མཇེད་པའི་མཐུས།

tekchok she-nyen ngusu dzepay tu,

རྒྱལ་བས་བསྐྱབས་པའི་ལམ་བཟང་དེ་ཉིད་ལས།

gyalwe ngakpay lamsang de-nyi le,

རྐྱེན་ཅིག་ཅམ་ཡང་བསྐྱོབ་པར་མ་གྱུར་ཅིག །

kechik tsamyang dokpar magyur chik.

במרצת כל חיי לו יופיע צונגקפה,
ויהיה לי למדריך בדרך הגדולה,
גולת הכותרת של תורות המנצחים.
מי ייתן וממנה לא אסור לעולמים.

ལྷེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་སྤྲོ་མ་དང་།

kyewa kuntu yangdak lama dang,

འབྲུལ་མིད་ཚེས་ཀྱི་དཔལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཅིང་།

drelme chu-kyi pella longchu ching,

ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་ལྗོན་གས་ནས།

sadang lamgyi yunten rabdzok ne,

དོན་ཅེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་སྤུར་ཐོབ་ཤོག །

dorje chang-gi gopang nyurtop shok.

במרצת כל חיי מי ייתן ולעולם
לא אחיה בנפרד ממורים מושלמים,
וכן שאזכה לעולם לא לחדול
באורה המזהיר של הדהרמה לטבול.

מי ייתן ואשכיל, בכל שלב ורמה,
כל סגולה נעלה לפתח עד תום,
ובכך אהפוך בעצמי במהרה,
ואזכה להיות זה שנושא יהלום.



קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית

מקראה שלישית: ששה תנאים למדיטציה

קטעים מתוך ההצגה הגדולה של השלבים בדרך המדורגת, (Lam Rim Chen Mo) חבור שנכתב על ידי Je Tsongkapa שחי בשנים 1357-1419.

ཞི་གནས་གྱི་ཚོགས།

תנאים לפיתוח שלווה Shamata

། །ལམ་རིམ་ཆེན་མོ་ལས།

מתוך ההצגה הגדולה של שלבים בדרך המדורגת על ידי Je Tsongkapa.

།སོ་སོའི་བསྐྱབ་ཚུལ་ལ་གསུམ། ཞི་གནས་ལ་བསྐྱབ་ཚུལ། ལྷག་མཐོང་ལ་བསྐྱབ་
ཚུལ། དེ་གཉིས་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བའི་ཚུལ་ལོ། །དང་པོ་ལ་གསུམ། ཞི་གནས་གྱི་
ཚོགས་བསྐྱེད་པ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཞི་གནས་བསྐྱོམ་པའི་ཚུལ། བསྐྱོམས་པས་ཞི་
གནས་བྱུང་བའི་ཚད་དོ། །དང་པོ་ནི་རྣལ་འབྱོར་པས་ཐོག་མར་བདེ་ཞིང་ལྷུང་དུ་ཞི་
གནས་འགྱུབ་པར་འགྱུར་བའི་རྒྱ་ཞི་གནས་གྱི་ཚོགས་ལ་བརྟེན་པར་བྱའོ། །འདི་ལ་
དུག་ལས།

להסבר כיצד לאמן עצמך בכל אחת מן השתיים [שלווה ותובנה] יש שלושה חלקים:

- כיצד לאמן עצמך בשלווה [Zhi gnas, Shamata],
- כיצד לאמן עצמך בתובנה [Lhag mthong, Vipashyana],
- וכיצד שני אלו קשורים באיחוד.

לראשון בין אלו יש שלושה חלקים משלו:

- כיצד לקבץ יחדיו את כל התנאים הדרושים לשלווה,
- כיצד להגות [למדוט] על שלווה לאחר שתנאים אלו קובצו,
- וכיצד להעריך אם אמנם השגת שלווה באמצעות ההגייה.

הראשון בין אלו מתואר במילים: "על המתרגלים איחוד מוטל בתחילה לקבץ ביחד את כל התנאים לשלווה: את הגורמים שיאפשרו להם להשיג שלווה בקלות ומהר". לזאת יש ששה תנאים.

༡ མཚན་པའི་ཡུལ་ན་གནས་པ་ནི། ཡོན་ཏན་ལྡན་པའི་ཡུལ་ཏེ། ཟས་གོས་ལ་སོགས་པ་ཚོགས་མེད་པར་རྟེན་པས་རྟེན་སྣ་བ་དང་། གཅན་གཟན་ལ་སོགས་པའི་སྐྱེ་བོ་མི་བསྐྱུན་པ་དང་དབྱ་ལ་སོགས་པ་མི་གནས་པས་གནས་བཟང་བ་དང་། ཉན་མི་བསྐྱེད་པའི་ས་ཡིན་པས་ས་བཟང་བ་དང་། རྩལ་གྱི་མས་དང་ལྟ་བ་མཚུངས་པའི་གྲོགས་དང་ལྡན་པས་གྲོགས་བཟང་བ་དང་། ཉིན་མོ་སྐྱེ་བོ་མང་བོ་མེད་ཅིང་མཚན་མོ་སྣ་རྒྱུང་བས་ལེགས་པར་ལྡན་པའོ།

1. התנאי הראשון הוא לעשות את המדיטציה שלך במקום שתומך בזאת. למקום כזה צריך שיהיו חמש איכויות שונות:

- א. שתהיה בו "קלות להשיג" את מה שדרוש: אוכל, ביגוד וכו'.
- ב. שיהיה "מקום טוב" במובן שאין בו חיות טרף מסוכנות, אויבים או אנשים המחפשים לפגוע בך, וכדומה.
- ג. שתהיה "סביבה טובה" במובן שהמקום אינו עלול לגרום למחלות.
- ד. שיהיו בו "חברים טובים", חברים בעלי אתיקת מוסר והשקפת עולם הדומות לאלו שלך.
- ה. ש"יהיה ראוי" מבחינה זו שלא מצויים בו הרבה אנשים בשעות היום, ושאינן בו הרבה רעשים בשעות הלילה.

མདོ་ལྗེའི་རྒྱན་ལས་ཀྱང་།

ལྗོ་ལྗན་གང་དུ་བརྒྱབ་པའི་ཡུལ།

ལེགས་པར་རྗེད་དང་གནས་བཟང་དང་།

ལས་བཟང་བ་དང་གོགས་བཟང་དང་།

རྣལ་འབྱོར་བདེ་བའི་ཡོ་བྱད་ལྗན།

ཞེས་གསུངས་སོ།

כפי שנאמר ב"הלום שבסטורות":

המקום שבו מתרגלים הנבונים

קל בו למצוא, והוא מקום טוב,

עם חברים טובים, בסביבה טובה,

מקום בו ניתן לתרגל בשמחה.

2 ། འདོད་པ་རྒྱང་བ་ནི། ཚོས་གོས་ལ་སོགས་པ་བཟང་པོ་ལས་ལྟག་
པར་ཆགས་པ་མེད་པའོ།

2. התנאי השני הוא שאתה מסתפק במועט; שלא תשתוקק לדברים כמו בגדים משובחים, הרבה הפצ'ים ודברים, וכו'.

3 ། ཚོག་ཤེས་པ་ནི། ཚོས་གོས་ལ་སོགས་པ་ངན་ངོན་ཅས་རྗེད་པས་རྟག་དུ་ཚོག་
ཤེས་པའོ།

3. התנאי השלישי הוא שאתה נוח לרצות; אתה תמיד מרוצה עם מה שיש, אפילו אם כל שתוכל למצוא הם מלבושים גרועים וכו'.

4 ། བྱ་བ་མང་པོ་ཡོངས་སུ་སྤངས་པ་ནི། ཉོ་ཚོང་ལ་སོགས་པའི་བྱ་བ་ངན་པ་དང་
བྱིས་པ་དང་རབ་བྱུང་རྣམས་དང་ཉ་ཅང་འདྲིས་བཤེས་བྱེད་པ་དང་སྣན་བྱེད་པ་དང་སྐར་
མ་བརྗི་བ་སོགས་ཡོངས་སུ་སྤངས་པའོ།

4. התנאי הרביעי הוא שאתה מוותר על להיות מעורב בהרבה עיסוקים. אתה מוותר על דברים לא רצויים כגון מסחר; התרועעות עם אנשים ונזירים רבים; ואתה מוותר על עיסוק באמנויות הפחותות יותר של רפואה, אסטרולוגיה, וכו'.

༤༧ །ཚུལ་བྱིས་སྐྱེས་པར་དག་པ་ནི། སོ་ཐར་དང་བྱང་སེམས་ཀྱི་སྣོན་པ་གཉིས་
ག་ལ་རང་བཞིན་དང་བཅས་པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བའི་བསྐྱབ་བྱའི་གཞི་མི་འབྲལ་བ་དང་བག་
མིན་པས་རལ་ནའང་སྐྱེན་པར་འགྲོད་པས་ཚོས་བཞིན་དུ་ཕྱིར་འཚོས་པར་བྱེད་པའོ།

5. התנאי החמישי הוא שאתה שומר על טוהר המוסר. לעולם אינך מפר את הבסיס לאימונוך, נדרי החופש האישי והנדירים של הבודהיסטווא; אינך מבצע את אותם הדברים שהם שגויים מעצם טבעם וכן אלה שהבודהה אסר. אם בשל חוסר זהירות עברת על אחד מאלו, הרי שללא שהיות אתה מתחרט על כך ומנסה לכפר עליו בדרך הנאותה.

༤༧ །འདོད་པ་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་རྟོག་ཡོངས་སུ་སྦྱངས་པ་ནི། འདོད་པ་རྣམས་
ལ་གསོད་པ་དང་འཆིང་བ་ལ་སོགས་པ་ཚེ་འདིའི་ཉེས་དམིགས་དང་ངན་འགྲོར་འགྲོ་
བ་སོགས་བྱི་མའི་ཉེས་དམིགས་བསྐྱོམས་ནས་སུ། ཡང་ན་འཁོར་བའི་དངོས་པོ་
ཡིད་དུ་འོང་མི་འོང་ཐམས་ཅད་ནི་འཇིག་པའི་ཚོས་ཅན་མི་རྟོག་པ་སྤེ་ངེས་པར་དེ་དག་
ཐམས་ཅད་དང་བདག་རིང་པོར་མི་སོགས་པར་འབྲལ་བར་འགྱུར་ན་བདག་དེ་ལ་ཅི་
ཞིག་ལྟག་པར་ཆགས་པ་ལ་སོགས་པར་འགྱུར་སྣོན་དུ་བསྐྱོམས་ལ་འདོད་པའི་རྣམ་
རྟོག་ཐམས་ཅད་སྦྱང་བར་བྱའོ།

6. התנאי השישי הוא שאתה זונח לחלוטין כל מחשבות של תשוקה וכו'. חשוב והגה על הכבלים והצרות שבאים כתוצאה מהשתוקקות ותאוה, בחיים האלו וכן בחיים עתידיים במחוזות הנמוכים, וכו'. לחילופין, תוכל להגות איך כל אחד ואחד מן הדברים, נחמדים ושאינם נחמדים, שבמעגל הסמסרה חייב להסתיים, אינו מאריך ימים, ויקרע מעלינו במהרה. הרגל עצמך לחשוב: מדוע אני נמשך לדברים אלו? לשם מה? השתמש בכל אלו להפטר מכל מחשבה של תשוקה וכו'.

།འདི་དག་ནི་སྐྱོམ་རིམ་བར་པའི་དགོངས་པ་ལྟར་བཤད་པ་སྟེ། རྒྱས་པར་ནི་ཉན་ཐོས་
གྱི་ས་ལས་ཤེས་པར་བྱའོ། །དེ་ལྟ་བུའི་ཚོས་བྱུག་ནི་ཉིང་དེ་འཛིན་བཟང་པོ་གསར་དུ་
སྐྱེ་བ་དང་སྐྱེས་ཟིན་པ་མི་ཉམས་པར་གནས་པ་དང་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བའི་རྒྱ་
རྒྱུན་གྱི་གནད་བསྟུས་པ་སྟེ། བྱད་པར་དུ་རྩལ་གྲིམས་དག་པ་དང་འདོད་པ་ལ་ཉེས་
དམིགས་སུ་བརྟུང་བ་དང་མཐུན་པའི་ཡུལ་ན་གནས་པ་གཙོ་བོ་ཡིན་ནོ།

את כל אלו הסברתי על פי ההשקפה של שלכים במדיטציה. [זהו ספרו הידוע של Master Kamalashila בשם Bhavana Krama] הצגה מפורטת יותר ניתן למצוא ב-777 המאזינים. [ספרו של Master Asanga בשם Shrivaka Bhumi] הששה שלעיל כוללים בתוכם את כל הנקודות העיקריות, כל הסבות והתנאים שעליך להכיר כדי תחילה לפתח ריכוז טוב; אחר כך, משהשגת ריכוז, לשמור שלא לאבד אותו; וכן להביאו לרמה יותר ויותר גבוהה. הנקודות הכי חשובות כאן הן שתשמור על מוסריות טהורה, שתבין את כל הבעיות הבאות מתשוקה, ושתהיה במקום שהוא תומך במדיטציה.

།དགོ་བཤེས་སྟོན་པའི་ཞལ་ནས། རང་ཅག་མན་ངག་ཁོ་ནས་ལན་སྟུམ་ཡིན་མན་ངག་
ཁོ་ན་བཙལ་བས་ཉིང་དེ་འཛིན་སྐྱེར་མི་འདོད་པ་དེ་ཚོགས་ལ་གནས་པ་མིད་པས་ལན་
པ་ཡིན་གསུང་སྟེ། ཚོགས་ནི་སྣར་བཤད་པ་བྱུག་ལ་སོགས་པ་ཡིན་ནོ།

גשה טונפה אמר: "כאשר איננו מצליחים לפתח ריכוז עמוק, אנו מחפשים את האשם בהוראות שקבלנו, והולכים לחפש הנחיות אחרות. למעשה, הסבה האמיתית לכך שאיננו מצליחים היא שלא השלמנו את האוסם". "אוסם" כאן פירושו קיבוץ ששת התנאים שתארתי לעיל.

།གཞན་ཡང་ཕར་སྤིན་དང་པོ་བཞི་ནི་ལྷ་པ་བསམ་གཏན་གྱི་ཚོགས་སུ་འགོ་བ་ཡིན་ཏེ།
སྐྱོམ་རིམ་དང་པོ་ལས། ཞི་གནས་ནི་རྟེན་པ་ལ་སོགས་པ་འདོད་པ་ལ་མི་བརྟུ་ཞིང་
རྩལ་གྲིམས་ལ་ལེགས་པར་གནས་ལ་སྟུག་བསྟུལ་ལ་སོགས་པ་དང་དུ་ལེན་པའི་ངང་
རྩལ་ཅན་དུ་གྱུར་ལ་བཙོན་འགྲུས་བརྩམས་ན་སྣར་དུ་འགྲུབ་པོ། །དེ་བས་ན་འཕགས་
པ་དགོངས་པ་ངས་པར་འགྲུལ་བ་ལ་སོགས་པ་ལས་ཀྱང་སྤྱིན་པ་ལ་སོགས་པ་གོང་མ་
གོང་མའི་རྒྱ་ཉིད་ཡིན་པར་བསྟན་ཏེ། ཞེས་གསུངས་སོ།

נוכל גם לומר שארבע השלמויות הראשונות משמשות כתנאים לשלמות החמישית של המדיטציה. הספר הראשון של שלבים במדיטציה, אומר גם הוא:

אם יש ברצונך להשיג שלוה מהר, עליך לעשות מאמץ נכר: אל תעסיק עצמך בהשתוקקות לדברים; שמור היטב על מוסריותך; והיה מוכן להתמודד עם כל כאב שנדרש. זוהי הסבה לכך שטקסטים חשובים כגון ביאור על המחשבה הנכונה אומרים שנתונה והשאר מהווים סבות לכל אחת מהשלמויות שמעליהן.

ལམ་སྒོན་ལས་ཀྱང་།

ཞི་གནས་ཡན་ལག་ནས་ཉམས་པས།

རབ་ཏུ་འབད་དེ་བསྐྱེམས་བྱས་ཀྱང་།

ལེ་ནི་སྣང་ལྷག་དག་གིས་ཀྱང་།

ཉིང་འཛིན་འགྲུབ་པར་མི་འགྱུར་རོ།

ཞིས་གསུངས་པས།

אור על הדרך אומר גם הוא:

אם חסרים המרכיבים של שלוה
הרי שגם אם תנסה בכל כוחך,
וגם אם תשב כך אלפי שנים,
לא תוכל ריכוז עמוק להשיג.

ཞི་ལྷག་གི་ཉིང་ངེ་འཛིན་སྣང་ལྷག་པ་ནས་བསྐྱེམས་བྱས་འདོད་པ་ནས་ཀྱིས་ཞི་གནས་ཀྱི་
ཡན་ལག་གས་ཚོགས་ཉམས་པས་གསུངས་པའི་བཏུ་གསུམ་ལ་སོགས་པ་ལ་འབད་
པ་ལིན་ཏུ་གལ་ཆེ་ལོ།

על כן אלו שהם רציניים באמת ברצונם להשיג את המצב של ריכוז שבו שלוה ("שט") ותובנה חוברים יחדיו, חייבים לעשות מאמצים נכרים ב"חלקים" השונים, או בתנאים לריכוז, למשל בשלושה-עשר התנאים המותווים ב רמות המאזינים. תנאים אלו הם חיוניים לחלוטין להצלחה.



קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית

מקראה רביעית: שמונה מרכיבי התנוחה

הלקט שלהלן על הדרך הנאותה לשבת במדיטציה לקוח מתוך ההצגה הגדולה של השלבים בדרך המדורגת, חבור שנכתב על ידי Je Tsongkapa שחי בשנים 1357-1419.

།དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཞི་གནས་བསྐྱེམ་པའི་ཚུལ་ལ་གཉིས། ལྷོར་བ་དང་། དངོས་
གཞིའོ།།

הרי לפנינו ההסבר כיצד להגות בשלווה, לאחר שנקבצו כל הנסיבות המתאימות. כאן יש שני חלקים: ההכנה ואז המדיטציה עצמה.

དང་པོ་ནི། ལྷོར་བའད་པའི་ལྷོར་བའི་ཚུལ་དུ་ག་དང་ལྷོར་བར་དུ་བྱང་ཚུབ་གྱི་སེམས་
སྲིང་དུ་བསྐྱེམ་ཞིང་དེའི་ཡན་ལག་ཏུ་སྐྱེས་བུ་རྒྱུང་འབྱིང་དང་སྐྱུན་མེང་བའི་དམིགས་
པའི་ངོ་བོ་རྣམས་ཀྱང་སྦྱང་བར་བྱའོ།།

ראשית החלק הראשון. בתור הכנה עלינו להתחיל עם ששת המרכיבים שמנינו לעיל. במיוחד נחוץ להגות במשך זמן ממושך על השאיפה להארה. בתור עזר למדיטציה זו יש לתרגל בנושאים המשותפים למתרגלים בעלי יכולת פחותה ובינונית.

།གཉིས་པ་ལ་གཉིས། ལྷོར་གྱི་སྦྱོང་ལམ་ཇི་འདྲ་བས་བསྐྱེམ་པ་དང་། བསྐྱེམ་པའི་
སེམས་པ་ཉིད་བའད་པའོ། །དང་པོ་ནི།

המדיטציה עצמה ניתנת להציג בשני חלקים: הסבר על תנוחת הגוף בזמן המדיטציה והסבר על השלבים של המדיטציה עצמה.

སྒོམ་རིམ་བར་པ་དང་ཐ་མ་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་སྣན་ལྟོན་ཏུ་འཇམ་པོ་བདེ་བ་ལ་ལྷུས་
ཀྱི་ཀུན་སྒྲོན་ཚོས་བརྒྱད་དང་ལྔ་པར་བྱའོ།།

הספר האמצעי והאחרון של שלבים במדיטציה מסבירים כיצד להחזיק את הגוף; יש לשבת על כרית
מדיטציה מאד רכה ונוחה, בתנוחה בת שמונה מרכיבים.

དེ་ལ་ཀར་པ་ནི་རྩེ་བཅུན་རྣམ་པར་སྣང་མཛད་ཀྱི་སྐྱིལ་མོ་ཀུང་ལྷ་བུ་སྐྱིལ་མོ་ཀུང་
ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའམ་ཡང་ན་སྐྱིལ་ཀུང་བྱེད་པའང་རུང་སྟེ་དེ་ལྟར་བྱའོ།།

1. את הרגליים יש להחזיק בתנוחת לוטוס מלאה, בדומה ליישיבת הלוטוס המלא של הישות הקדושה
בשם Vairochana. אפשרי לחלוטין גם לשבת בתנוחת חצי לוטוס.

མིག་ནི་ཉ་ཅང་ཡང་མི་དབྱེ་ཉ་ཅང་ཡང་མི་བྱུམ་པར་སྣའི་ཚུ་མོར་གཏད་དོ།།

2. העיניים צריכות להיות ממוקדות באופן קלוש במישור של קצה האף, מבלי שתהיינה פקוחות
לרווחה אך גם לא סגורות לחלוטין.

ལུས་ནི་ཉ་ཅང་ཡང་རྒྱབ་ཏུ་མི་དབྱེ་ཉ་ཅང་ཡང་མདུན་དུ་མི་དབྱེ་བར་བྱང་པོར་
བསྐངས་ལ་བྱན་པ་ནང་དུ་བཞག་སྟེ་འདུག་པར་བྱའོ།།

3. יש להימנע מהטיית הגוף לאחור או לפנים: יש ליישר את עמוד השדרה, ולשבת תוך הפניית
התודעה כלפי פנים.

ཕྱག་པ་ནི་ཐད་ཀར་མཉམ་པར་བཞག་གོ། །

4. את הכתפיים יש לאזן בקו ישר.

མགོ་ནི་མི་མཐོ་མི་དམའ་ཞིང་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་མ་ཡོ་བར་བཞག་སྟེ་སྣ་ནས་སྟེ་བར་
བྱང་པོར་བཞག་གོ། །

5. את הראש יש להחזיק זקוף: לא מוטה כלפי מטה וגם לא כלפי מעלה, וכן לא נוטה הצידה. האף צריך להיות בקו אחד עם הטבור.

སོ་དང་མཚུ་ནི་རང་ལུགས་སུ་ཐ་མལ་པར་བཞག་གོ།

6. הנח את השיניים והשפתיים בתנוחתם הרגילה, הטבעית.

ལྗེ་ནི་ཡ་སེའི་བྱང་དུ་གཞར་རོ།།

7. את הלשון יש להחזיק קרוב לחך, מאחורי השיניים העליונות.

དབུགས་ནི་སྤྱི་ནང་དུ་རྒྱ་བ་སྐྱ་ཅན་དང་རྩམས་པ་དང་ཚོད་བག་ཅན་དུ་མི་བཏང་གི
|ཅིནས་ཀྱང་པར་རྒྱ་ཚུར་རྒྱ་མི་ཚོར་བར་དལ་བྱ་དལ་བྱས་འབད་པ་མེད་པར་འཇུག་པ་
དེ་ལྟར་བྱའོ།།

8. באשר לנשימה, יש לשים לב שלא להשמיע רעש כשנושמים פנימה. על תתנו לה להיות קשה מדי, ואל תאבדו מודעות בקשר אליה. נסו להגיע לנקודה שבה תוכלו בקושי להבחין בצאתה ובבואה; תנו לה להיות מאד אטית וללא כל מאמץ.

ཉན་སར་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གནང་བའི་བྲིའམ་བྲིའམ་ཅུ་བཏིང་བའི་སྤྱི་ལ་མོ་
ཀྱང་བཅས་ཏེ་འདུག་པ་ལ་རྒྱ་མཚན་ལྷ་གསུངས་ཏེ།

ב רמות המאזינים ניתנות חמש סיבות לשיבה בסיכול רגליים על מושב מהסוג שמורשה על ידי הלורד בודהה, מכוסה בנוחות בקש או בעשבים.

ལུས་ལེགས་པར་བསྐྱིམས་ན་སྤོད་ལམ་དེ་འིན་ཏུ་སྤྱངས་པ་སྐྱི་བ་དང་རྗེས་སུ་མཐུན་
པས་སྤྱར་བ་སྤྱར་བར་འིན་ཏུ་སྤྱངས་པ་སྐྱི་བ་དང་།

אם תשבו בתנוחה שיש בה מן ההקפדה, זה מאד תומך להגיע למצב של קלות של תרגול; כתוצאה מכך תוכלו די מהר להגיע לקלות של תרגול.

འདུག་པས་དུས་ལྟན་རིང་པོ་འདེམ་བར་བྱེད་ལུས་ཤིང་སྨོན་ལམ་དེས་དེའི་ལུས་ཤིན་ཏུ་
ངལ་བར་མི་འགྱུར་བ་དང་།

כשיושבים בצורה כזו, תמצאו את עצמכם מסוגלים לשבת למשכי זמן ממושכים. זה גם מונע הרגשת עייפות.

སྨོན་ལམ་དེ་སྤྲོད་པས་དང་པས་ཀྱི་ཚོལ་བ་དག་དང་སྤྲོད་མོང་མ་ཡིན་པ་དང་།

יתרון אחר הוא שתנוחה זו היא ייחודית לבודהיסטים, ואין להחליפה עם תנוחה של מי שאינם בודהיסטים באופן כללי, או של אלו שאיתם אתם מתפלמסים.

གཞན་གྱིས་སྨོན་ལམ་དེས་འདུག་པ་མཐོང་ན་ཤིན་ཏུ་དང་བ་སྐྱིབ་དང་།

כאשר מישוהו אחר רואה אתכם בתנוחה זו, זה מעורר בהם רגש חזק של אמון בכם.

སྨོན་ལམ་དེ་སངས་རྒྱས་དང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཉན་ཐོས་རྣམས་ཀྱིས་གནང་ཞིང་བསྐྱེན་
པ་སྟེ་རྒྱ་མཚན་དེ་ལྟ་མཐོང་ནས་སྐྱིལ་མོ་ཀྱང་བཅས་ཏེ་གནས་པར་གསུངས་སོ།།

לכסוף, תנוחה זו היא אשר הלורד בודהה, ותלמידיו של הלורד בודהה, העניקו לנו, והשתמשו בה בעצמם. עם הבנתן של סיבות אלו, כך קובע הטקסט, יש להחליט לאמץ לעצמנו תנוחה של שילוב רגליים.

ལུས་བྱང་པོར་བསྐྱང་བ་ནི་སྤྲོད་པས་དང་གཉིད་མི་འགྱུར་བའི་དོན་དུ་གསུངས་སོ།།

כמו כן נאמר שהמטרה של ישיבה שהיא מאד זקופה היא למנוע מצב של ישנוניות וערפול מנטאלי.

དེ་ལྟར་ན་ཐོག་མར་ལུས་ཀྱི་ཀུན་སྨོན་བརྒྱན་དང་ཁྱད་པར་དུ་རྒྱང་ཆམ་ལ་དབབ་པ་ཇི་
ལྟར་བཤད་པ་བཞིན་བསྐྱབ་པར་བྱའོ།།

תרגל אם כן כפי שהסברנו: החל בכך שתשווה לגופך תנוחה של מדיטציה, ובמיוחד שים לב תחילה להרגיע את הנשימה.



קלסיקה בודהיסטית בישראל



קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית

מקראה חמישית ושישית: חמשת המכשולים למדיטציה,
ושמונת התיקונים להם

החומר שלהלן הנו תרגום של תרשים מיוחד על שלבי המדיטציה שעוצב על ידי *Kyabje Trijang Rinpoche (1901-1981)*, חונכו של הוד קדושתו הדלאי למה ה-14, וכן הלאמה העיקרי של *Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tarchin*.

ཐེག་པ་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ནི་ལྷ་ག་དངོས་སམ་རྗེས་མཐུན་གྱི་སྒོམ་གང་
ཡང་རུང་བའི་འབྲས་བུར་གསུངས་ཤིང་། ཞི་གནས་བྱུང་ནས་དགོ་སྟོར་གང་བྱས་
སྟོབས་ཆེ་བ་སོགས་པན་ཡོན་དང་དགོས་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས། ཐར་པ་དོན་དུ་གཉེར་
བའི་རྣལ་འབྱོར་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཞི་གནས་སྐྱུང་བ་གལ་ཆེ་ཞིང་།

נאמר כבר שכל אחת ואחת מן הסגולות הרוחניות הגבוהות של כל שלוש הדרכים היא תוצאה של מדיטציה, בין אם זה בצורה של שלוה (Shamata) או איזה מצב שקרוב לכך. למדיטציה יתרונות רבים, החל מן העובדה שמרגע שפיתחת שלוה, הרי שכל אימון בטוב הופך לבעל עצמה חזקה ביותר. זהו הכרח חיוני, והשגת המצב של שלוה היא חשובה במיוחד לכל מתרגל רציני השואף לחופש.

འདི་ལ་ནི་གནས་ཚོགས་དུག་ལ་གནས་པའི་སྒོམ་པ་པོས། དབུས་མཐའ་ནས་བཤད་
པ་ལྟར། ལེ་ལོ་དང་། གདམས་ངག་བཟིན་པ་དང་། བྱིང་རྟོན་དང་། འདུ་མི་བྱེད་པ་
དང་། འདུ་བྱེད་པ་སྟེ་ཏིང་འཛིན་གྱི་ཉེས་པ་ལྔ་རིག་ནས་དང་པོའི་གཉེན་པོར། དད་པ།
འདུན་པ། ཤིན་སྐྱུངས། ཚོལ་བ་བཞི།

והנה כיצד לעשות זאת. על המתרגל לדאוג תחילה לקיום כל ששת התנאים שתומכים בניסיונו להשיג שלווה. לאחר מכן עליהם להכיר מהם חמשת המכשולים להשגת ריכוז חד נקודתי; אלו מוסברים בספרו של לורד מאיטרייה בשם *אבחנה בין האמצע והקצוות*, שהם:

1. אי-חשק לעשות מדיטציה,
2. איבוד האובייקט,
3. קהות ואי-שקט,
4. אי-נקיטת פעולה מתקנת
5. ונקיטת פעולה מתקנת היכן שאין בה צורך.

הפעולות המתקנות למכשול הראשון הן:

- א. אמונה עמוקה בתועלת של מדיטציה
- ב. שאיפה חזקה ללמוד למדוט
- ג. העונג הגופני והמנטאלי של אדם הלומד למדוט היטב,
- ד. והעבודה הקשה הדרושה כדי לעשות זאת טוב.

གཉིས་པའི་གཉིན་པོར་བྲན་པ། གསུམ་པའི་གཉིན་པོར་ཤེས་བཞིན། བཞི་པའི་གཉིན་
 པོར་འདུ་བྱེད་པ། ལྷ་པའི་གཉིན་པོར་བཏང་སྣོམས་ཏེ་གཉིན་པོ་འདུ་བྱེད་བརྒྱུད་བསྟོན་
 རས་སྐྱབ་དགོས་ལ།

הפעולה המתקנת למכשול השני היא להחזיר את התודעה אל האובייקט. התיקון למכשול השלישי הוא הערנות, והתיקון למכשול הרביעי הוא לנקוט בפעולה הנדרשת. התיקון למכשול החמישי הוא לא להתערב איפה שאין בכך צורך. וכך אדם משיג שלווה תוך נקיטת שמונה פעולות מתקנות.

དེ་དག་ཀྱང་སེམས་གནས་དགུར་བྱེ་བ་དང་། དེ་རྣམས་སྟོབས་བྱ་བ་གིས་འགྲུབ་
 ལུགས་དང་། ཡིད་བྱེད་བཞིར་སྐྱེད་ཚུལ་རྣམས་ཤེས་ན་ཏིང་འཛིན་སྦྱོན་མེད་བདེ་སྐྱབ་
 ཏུ་འགྲུབ་པར་གསུངས་པས།

כמו כן נאמר, שאם תפתח את ההבנה כיצד אלו ניתנים לחלוקה לתשעה מצבים מנטאליים, וכיצד אלה מצדם מושגים באמצעות ששת הכוחות השונים ומקובצים לארבעה אופני מיקוד – או אז תוכל בקלות להשיג מצב של ריכוז חד-נקודתי שהוא מושלם.

དབུ་མ་སྟོང་པོ་ལས།
 །ཡིད་ཀྱི་སྤང་པོ་ལོག་འགོ་བ།
 །དམིགས་པའི་ཀ་བ་བརྟན་པོ་ལ།

འཇམ་དཔལ་ཐལ་པས་ངེས་བཅིངས་ནས།
 །ཤེས་རབ་ལྷགས་ཀྱས་རིམ་དབང་བྱ།
 །ཞེས་པ་རྣམ་སྐྱེང་པོ་ཆེ་མ་དུལ་བ་འདུལ་བའི་དཔེ་དང་སྐུར་ཉི་གོང་དུ་རི་མོ་བཀོད་པ་
 རྣམས་ཀྱི་དོན་རག་རིམ་ཙམ་འགོད་པ་ལ།

הטקסט הנקרא התמצית של 77 האמצע Madhyamaka-hrdaya-karika של Bhavaviveka כולל בתוכו פסוק האומר:

את הפיל התועה של תודעתך
 קשור היטב לעמוד של האובייקט
 באמצעות חבל חזק של זכירה,
 ולבסוס תפוס עליו פיקוד
 באמצעות וו הברזל של חכמתך.

כאן התהליך של לימוד המדיטציה מושווה לאופן שבו מאלפים פיל פרא, והוא הנושא בתרשים שלפנינו. כאן אתן לכם רק תיאור כללי של כל אחד מן הצעדים שתראו בתרשים.

སེམས་གནས་དགུ་ནི། སེམས་འཛོག་པ། རྒྱུན་དུ་འཛོག་པ། སྐྱེད་ཅི་འཛོག་པ། ཉི་
 བར་འཛོག་པ། དུལ་བར་བྱེད་པ། ཞི་བར་བྱེད་པ། རྣམ་པར་ཞི་བར་བྱེད་པ། ཚེ་
 གཅིག་དུ་བྱེད་པ། མཉམ་པར་འཛོག་པ་རྣམས་ཡིན་ལ།

תשעת מצבי התודעה הם כדלקמן:

1. לשים את המודעות על האובייקט
2. לשמור מודעות של האובייקט למשך פרקי זמן קצרים
3. לשמור על המודעות של האובייקט עם הפסקות שבהן האובייקט נשכח
4. לשמור מודעות חזקה של האובייקט
5. שליטה בתודעה
6. השקטת התודעה
7. השקטת מוחלטת של התודעה
8. השגת ריכוז חד-נקודתי
9. פיתוח מדיטציה עמוקה

དེ་དག་སྣོབས་དུག་གིས་འགྲུབ་ལྷགས་ནི། སྐྱེད་ཅི་གནས་ངག་ཐོས་པའི་སྣོབས་
 ཀྱིས་སེམས་གནས་དང་པོ་འགྲུབ། བསམ་པའི་སྣོབས་ཀྱིས་གཉིས་པ་འགྲུབ། དེ་

པའི་སྣོབས་གྱིས་གསུམ་པ་དང་བཞི་པ་འགྲུབ། ཤེས་བཞིན་གྱི་སྣོབས་གྱིས་ལྷ་པ་དང་
རྒྱལ་པ་འགྲུབ། བཙོན་འགྲུས་གྱི་སྣོབས་གྱིས་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པའི་གྲུབ། འབྲིས་
པའི་སྣོབས་གྱིས་དགུ་པ་འགྲུབ་པོ།

להלן התיאור כיצד להשתמש בששת הכוחות להשגת תשעת מצבי תודעה אלו.

- א. הראשון בין התשעה מושג כאשר מקבלים את ההנחיות למדיטציה מן הלמה שלכם.
- ב. השני מושג בכוח ההרהור בהנחיות אלו
- ג. את השלישי והרביעי בין המצבים משיגים בכוחה של החזרה נשנית של המודעות אל האובייקט
- ד. את המצב החמישי והשישי משיגים באמצעות הערנות
- ה. את השביעי והשמיני משיגים באמצעות מאמץ
- ו. ואת התשיעי באמצעות התרגלות גמורה

དེ་དག་ཡིད་བྱེད་བཞིར་སྤྱད་ཚུལ་ནི། དང་པོ་དང་གཉིས་པའི་སྐབས་བསྐྱེམས་ཏེ་
འཇུག་པའི་ཡིད་བྱེད་དང་། བར་པ་ལྷའི་སྐབས་ཆད་ཅིང་འཇུག་པའི་ཡིད་བྱེད་དང་།
བརྒྱད་པ་ནི་ཆད་པ་མེད་པར་འཇུག་པའི་ཡིད་བྱེད་དང་། དགུ་པ་ནི་རྣམ་གྱིས་འགྲུབ་
པའི་ཡིད་བྱེད་ཏུ་འཛོལ་པ་ཡིན་ནོ།

התיאור הבא מסביר כיצד לקבץ את התשעה לארבעה אופני התמקדות.

- i במצב הראשון והשני של התודעה, אתה מתמקד על ידי שאתה מכריח את התודעה להתרכז
- ii במצבים השלישי עד השביעי אתה שומר מיקוד בורם עם הפסקות
- iii במצב השמיני המיקוד הוא ללא הפסקה
- iv ובמצב התשיעי אתה מתמקד באובייקט ללא שום מאמץ.

།དེ་ལྟར་སེམས་གནས་དགུ་རིམ་གྱིས་འགྲུབ་པའི་མཐར་འུགས་སྤངས་མི་གཡོ་བ་ཐོབ་པ་
དང་རྒྱལ་མཉམ་རྒྱ་བསམ་གཏན་དང་པོའི་ཉར་བསྡོགས་གྱིས་བསྐྱེམས་པའི་ནི་གནས་
གྲུབ་པ་ཡིན་ནོ།།

התוצאה הסופית של השגת מצבי תודעה אלו, בזה אחר זה, היא שאתה מגיע למצב שאינו ניתן לערעור של עונג פיסי ומנטאלי שמקורו במדיטציה. בו זמנית, אתה משיג אתה משיג מצב של שלווה שמביא אותך לשלב המכין של רמת הריכוז הראשונה [זהו המצב המדיטטיבי הדרוש לראייה ישירה של ריקנות].

དེ་ལྟར་བྱས་ནི་གནས་གྲུབ་པའི་རྗེས་སུ་ཟབ་མོ་དབུ་མའི་ལྟ་བུ་ལ་ཚེ་གཅིག་ཏུ་དབྱེད་
འཛོག་ཆ་མཉམ་དུ་གོམས་པར་བྱས་པས། དབྱེད་པ་རང་སྟོབས་ཀྱིས་བྱངས་པའི་ལྷན་
སྦྲུངས་ཁྱེད་པར་ཅན་ཐོབ་པ་ན། ལྷག་མཐོང་མཚན་ཉིད་པ་ཐོབ་པ་ཡིན་ལ།

נניח שלאחר שהשגת שלוה בדרך שתוארה לעיל, אתה ממשיך להגות בריכוז חד-נקודתי בהשקפת העולם העמוקה של דרך האמצע, תוך שאתה משיג בתרגולך שווי משקל בין היכולת לנתח את המציאות והיכולת להחזיק את התודעה קבועה במדיטציה על המסקנות שהסקת מאותה אנליזה. אנליזה כזו תאפשר לך אוטומטית לפתח עונג גופני ומנטאלי במידה מדהימה – ובנקודה זו נוכל לומר שפתחת תובנה של המציאות (vipashyana) בצורתה האוטנטית.

དེ་ལྟར་རྒྱལ་བཞིན་ཉམས་སུ་སྦྲངས་ན་ནི་ལྷག་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བའི་ཉིང་འཛིན་ལེས་རབ་ཀྱི་
རལ་གྱི་རྣོན་པོ་སྦྲང་བུ་སྦྱིབ་གཉིས་ཀྱི་གཡུལ་ངོ་རིམ་གྱིས་བཅོམ་ནས་སྐྱབ་ཞེས་རྒྱལ་
ཐབས་ཆེན་པོ་མངོན་དུ་བྱས་ཏེ་ནམ་མཁའ་ཇི་སྲིད་བར་འགྲོ་བའི་རིབ་སྐྱོང་བའི་འཕྲིན་
ལས་ལྟུན་གྲུབ་རྒྱན་མི་ཆད་པ་འབྱུང་བ་ཡིན་ལོ།

אם תתרגל הנחיות אלו בצורה נכונה, תוכל להשיג את החרב החדה כתער של החוכמה, צורה של ריכוז חד-נקודתי שבה השלווה (shamata) והתובנה (vipashyana) חוברות יחדיו. אזי תוכל לשאת חרב רבת עצמה זו אל שדה הקרב, ובמשך הזמן תוכל לנתץ את שני המכשולים הגדולים [אלה של השגת נירוונה ואלה של השגת הארה מלאה]; כלומר, תוכל לחסל בקרבך כל תכונה בלתי רצויה. עם זאת תזכה בניצחון הגדול בארבעת הגופים של הבודהה, ותמצא את עצמך מבצע מעשים נאורים, ללא הרף וללא מאמץ, בלי כל מחשבה מודעת – תוך שאתה ממלא בכך את משאלותיהם של כל היצורים החיים, כל עוד המרחב עצמו נותר קיים.

།བསྐྱབ་པ་ལོན་པའི་དགེ་སྐྱོང་དག།
།དབེན་པ་དག་ཀྱང་འཐོབ་པར་ལོག།
།གཡེང་བ་ཐམས་ཅད་སྦྲངས་ནས་ནི།
།མིམས་ནི་ལས་རྩང་སྐོམ་གྱུར་ཅིག།

מי ייתן וכל נזיר שלקח נדרים
יוכל להשיג אותם מקומות שקטים,
לזנוח כל הסחה,
ולנהיות אמן במדיטציה.

།དཔེ་རིས་འབྲུ་མིན་མང་བས་ཁ་བྱང་གི།
 །ཡི་གེ་གསལ་འཁོད་གསར་དུ་བྲིས་ཤིག་ཅིས།
 །ལྷ་བྲིས་དབྱ་དྲུང་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན་ནས།
 །བསྐྱེད་པོར་བྲི་བྱང་སྐྱེད་མིང་འཛིན་པས་བཀོད།

תרשים זה נעשה בידי האמן הנודע
 בתוספת כתובות מאירות, חדשות,
 מידי מי שנקרא טריג'נג טרולקו,
 על פי בקשת האמן היקר אודרונג סונם.

།པར་གྱི་གྲུ་སྐྱོར་ཆེ་འདས་ཨ་སོང་གི།
 །ཞབས་འཇུག་བྱིད་པོ་གྲུ་ལ་སྟོན་སྒྲ་བྲང་དང་།
 །དུང་དགོན་དགེ་སྟོང་སྟོ་བཟང་རྩོུ་ཡིས།
 །འདས་དངོས་ཐོག་ནས་བསྐྱེད་པ་འདི་ཡིས་དགེས།
 །དེས་གཙོས་མར་གྱུར་སེམས་ཅན་འདས་ཚད་གྱིས།
 །ཆེ་རབས་སྤོང་བསགས་སྟིག་ལྷུང་དག་གྱུར་ནས།
 །ས་ལམ་རིས་བརྒྱུད་སྒྲ་མེད་བྱང་ཆེན་གྱི།
 །ས་ཡི་ལམ་བཟང་སྐྱུར་དུ་འཐོབ་པར་ཤོག།

מחיר ההדפסה נתרם מכספי הירושה
 של אסונג אשר נפטר זה מכבר,
 בידי מי שאותו שרתו היטב,
 בית ג'אלטון ונזיר מדונגון
 ואשר שמו לובסנג דורג'ה.
 בזכות החסד של אותו מעשה,
 שנעשה בכספו של המת,
 לו יזכה כל אדם שנפטר,
 ואסונג היקר בראשם,
 לראות איך עולות שעשו בחייהם
 מטוהרות לנצח מהם.

לו יזכו להשלים, אחד לאחד,
כל שלב, בכל רמה ורמה,
ויגיעו מהר לנתיב המצויין,
למצב של הארה מלאה.

ཅེས་པའི་པར་གྱི་འདུ་བྱིན་བོད་མི་ལུག་ལོ་དང་སྤྱི་ལོ་༡༩༩༧་ལོར་སྐྱེས་པའི་གནས་འབྲས་
མོ་ལྗོངས་སུ་ལྷུས་ཏེ་པར་ཤིང་འདི་སྐབས་ས་ཚོས་སྐར་ཐར་འདོད་སྤྱིང་དགོན་དུ་
བཞུགས། །

החריטה של גלופת דפוס זו הושלמה בשנה הטיבטית של כבשת האש (1967), ב- Bene Dremo Jong .
הגלופה עצמה נשמרה במקדש Tarndu Ling שבמנזר Baksa .

הרשימה הבאה כוללת את כל הסצנות המצויות במרכז התרשים שתיארנו.

༡༽ སེམས་འཛོལ་པ།

1. הנחת המודעות על האובייקט

༢༽ རྩལ་པ།

2. זכירה – החזרת המודעות אל האובייקט

༣༽ ཤེས་བཞིན།

3. ערנות

༤༽ ལམ་གྱི་ཁྱུག་པ་རྒྱལ་སྟོབས་རྒྱལ་དང་སྦྱར་བ་ལས་དང་པོ་ཐོས་པའི་སྟོབས་སོ།
།འདི་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་གནས་དང་པོ་འགྲུབ་པ་ཡིན།

4. ששת הפיתולים בדרך מסמלים את ששת הכוחות. הראשון מסמל את הכוח של לימוד
הנחיות. בהסתמך על כוח זה משיגים את מצב התודעה הראשון.

༥༽ སྤང་པོ་སེམས་དང་། ཁ་དོག་ནག་པ་བྱིང་བ་མཚོན།

5. הפיל מסמל את התודעה, וצבעו השחור מסמל קהות.

67 ལྷོལ་འཕྲོ་བ་དང་། ཁ་དོག་ནག་པ་ཚོད་པ་མཚོན།

6. הקורן מסמל הסחת דעת, וצבעו השחור מסמל אי-שקט.

68 འདི་ནས་སེམས་གནས་བདུན་པ་བར་མི་སྡེ་ཡོད་མེད་དང་། ཆེ་ཆུང་གི་བྱུང་
པར་བཞོད་པ་ནི། དུན་ཤེས་ཀྱི་འབད་རྩོལ་སྣོབས་ལྷགས་བསྐྱེད་ཆེ་ཆུང་གི་བྱུང་པར་
ནོ།

7. ההימצאות של להבות, וגודלן היחסי, ממקום זה ועד למצב התודעה השביעי, מסמלים את הכמות היחסית של מאמץ שדרוש להבאת המודעות חזרה אל האובייקט, והרמה של ערנות שנדרשת.

69 བསམ་པའི་སྣོབས་སོ། འདིས་སེམས་གནས་གཉིས་པ་འགྲུབ།

8. הכוח של הרהור אודות ההנחיות. בזה משתמשים להגיע למצב המנטאלי השני.

70 ལྷན་དུ་འཛོག་པ།

9. שמירת המודעות על האובייקט למשך פרקי זמן קצרים.

71 འདི་ནས་གཟུངས་མགོ་ནས་དཀར་ཆ་རིམ་གྱིས་འཕེལ་བ་དེ་གསལ་ཆ་དང་།
གནས་ཆ་ཇི་འཕེལ་འགྲོ་བ།

10. הגידול ההדרגתי בטלאי הלבן, החל ממקום זה, מסמל את הגידול ההדרגתי בבהירות ובקיבוע של התודעה.

72 འདོད་ཡོན་ལྡན་ཚིན་པའི་ཡུལ་མཚོན།

11. סמל זה מסמל את חמשת האובייקטים של החושים, אשר הם עצמם מיצגים את האובייקטים השונים שבהם מתמקד האי-שקט.

73 དུན་པའི་སྣོབས་སོ། འདིས་སེམས་གནས་གསུམ་པ་དང་བཞི་པ་འགྲུབ།

12. הכוח של החזרת המודעות אל האובייקט. זה מאפשר לך להשיג את המצב השלישי והרביעי של התודעה.

74 ལྷན་དེ་འཛོག་པ།

13. המודעות נשארת על האובייקט, אם הפסקות שבהן אתה מאבד את האובייקט.

75 བྱིང་བ་ལྡོམ་སོ། འདི་ནས་བྱིང་བ་ལྡོམ་རགས་སོགས་ངོས་ཟློན་པ།

14. קהות סמויה. מרגע זה ואילך אתה מסוגל לזהות את ההבדל שבין קהות גסה וקלה, ועוד פרטים מעין אלו.

༡༣༽ ལྷི་མིག་བ་ལྷ་བ་ནི། སེམས་གཡིང་བ་ངོ་ཤེས་ནས་སྐྱར་དམིགས་པ་ལ་
གཏོང་བའོ།

15. הקוץ המביט אחורנית מסמל את היכולת להעיר אותך כשהמודעות נודדת, ולמקד אותה מחדש על אובייקט המדיטציה.

༡༤༽ ཉི་བར་འཇོག་པ།

16. המודעות נשארת צמודה היטב לאובייקט.

༡༥༽ ཤེས་བཞིན་གྱི་སྣོབས་སོ། །འདིས་སེམས་གནས་ལྲ་པ་དང་བྱུག་པ་འགྲུབ།

17. הכוח של ערנות. זה מאפשר את מצבי התודעה החמישי והשישי.

༡༦༽ རྟོན་པ་སྣོན་ལ་སྐྱི་བའི་རུས་པ་ཉམས་པ།

18. אי-שקט הוא הראשון בין השניים שמאבד מכוחו להופיע בפני תודעתך.

༡༧༽ གཞི་གནས་སྐྱབ་སྐྱབས་སེམས་དག་བའི་ཕྱོགས་ལ་འཕྲོ་བའང་བར་གཙོང་
ཡིན་པས་འགོག་དགོས་ཀྱང་། སྐབས་གཞན་དུ་མི་འགོག་པར་དོན་གཉིས་གྱི་འབྲས་
བྱ་ལེན་པ།

19. כאשר אתה מנסה לפתח שלוה, אף אם תרשה לדעתך להיות מוסחת לאובייקט קדוש זה הופך למכשול, ועליך לשאוף להפסיק זאת. כאן אנו רואים את הקוץ מנסה להגיע אל הפרי של הפעילות השנייה.

༡༨༽ ཤེས་བཞིན་གྱིས་སེམས་འཕྲོར་མི་སྟེར་ཞིང་། གཟེངས་གཏོང་ནས་ཉིང་
འཇོན་ལ་བྱིན་པ།

20. הערנות אינה מרשה הסחת הדעת. וכך תוך שהיא מעודדת היא מביאה אותך למצב של ריכוז חד-נקודתי.

༡༩༽ ལུལ་བར་བྱེད་པ།

21. שליטה בתודעה

༢༠༽ ཞི་བར་བྱེད་པ།

22. השקטת התודעה

22 ། བཙུག་ལྷན་གྱི་སྣོད་པ་སོ། །འདི་ས་སེམས་གནས་བདུན་པ་དང་བརྒྱན་པ་
འགྲུབ།

23. כוח המאמץ. זה מאפשר לך להגיע למצב השביעי והשמיני של התודעה.

23 ། རྣམ་པར་ཞི་བར་བྱེད་པ། རྣམས་འདིར་བྱིང་གོད་སྤྱོད་མེད་སྐྱིད་ཀའ་ལ་ཅུང་
ཟད་སྐྱིས་ཀྱང་དེ་མ་ཐག་ཚོལ་བ་རྒྱུང་དུས་སྤོང་བར་བྱེས་པའོ།

24. השקט מוחלט של התודעה. בנקודה זו קשה אפילו לצורה הקלה של קהות ואי-שקט להופיע. גם אם הם באים, אתה מסוגל לסלקם מייד, במאמץ מינימאלי.

24 ། འདིར་སྤང་བའི་ནག་ཆ་ཟད་ཅིང་སྤྱིུ་དང་བྲལ་བ་ནི་ཐོག་མར་བྲན་ཤེས་ཅུང་
ཟད་བརྟེན་ན་བྱིང་གོད་དང་འཕྲོ་བས་བར་གཅོད་མི་རྣམས་པར་ཉིང་འཛིན་ཆད་མེད་དུ་
འཇུག་པའོ།

25. כאן העובדה שהפיל אבד את כל צבעו השחור, וגם הותיר את הקוף מאחור, מייצגת את יכולתך להישאר בריכוז חד-נקודתי בזרם בלתי פוסק: אם תפעיל אפילו מאמץ קטן להביא את מודעותך לאובייקט ולשמור על ערנות, אזי קהות ואי-שקט והסח הדעת לא יוכלו יותר להפסיק את המדיטציה.

25 ། ཚེ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་པ།

26. השגת ריכוז חד-נקודתי.

26 ། ཡོངས་སུ་འབྲིས་པའི་སྣོད་པ་སོ། །འདི་ས་སེམས་གནས་དགུ་པ་འགྲུབ།

27. הכוח של התרגלות מלאה, שמאפשר לך להשיג את המצב המנטאלי התשיעי.

27 ། མཉམ་པར་འཛོག་པ།

28. פיתוח מדיטציה עמוקה

28 ། ཞི་གནས་ཐོབ་པ།

29. השגת שלוה

29 ། ལུས་ཤིན་སྤངས།

30. עונג מדיטטיבי גופני

31 ། བཅས་ཤིན་སྐྱེས།

31. עונג מדיטטיבי מנטאלי

32 ། ལྷོང་ཉིད་ལ་དམིགས་པའི་ཞི་ལྷན་ལྱུང་འབྲེལ་གྱིས་སྲིད་ཅུ་གཅོད་པ།

32. תובנה ושלווה חוברות יחדיו, ממוקדות בריקות, ומאפשרות לך לגדוע את שרשם של חיי סבל.

33 ། རྩན་ཤེས་ལུགས་ཅན་གྱིས་ལྷ་བ་འཇོལ་བ།

33. אדם ממשיך לחפש הבנה נכונה של המציאות, עם יכולת רבה להביא את המודעות אל האובייקט, ולשמור על ערנות.



קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית

מקראה שביעית: תשעת מצבי התודעה

הלקט לקוח מתוך ההצגה הגדולה של השלבים בדרך המדורגת, (Lam Rim Chen Mo) חבור שנכתב על ידי Je Tsongkapa שחי בשנים 1357-1419.

།། སེམ་ཇོག་པ། །།

תשעת מצבי המדיטציה

གསུམ་པ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སེམ་ཇོག་པ་དགུ་སྐབ་ཚུ་ལ་ནི། སྒྲོམ་བྱིད་པར་འདོད་ན་
སེམ་ཇོག་པ་ལ་སྒྲོང་བ་ཐོན་པ་དགོས། དེ་ལ་སེམ་ཇོག་པ་དགུ་ཤེས་དགོས། དེ་
ཡང་སེམ་ཇོག་པ། རྒྱན་དུ་འཛོག་པ། རྒྱན་ཏེ་འཛོག་པ། ཉེ་བར་འཛོག་པ།
དུལ་བར་བྱིད་པ། ཉེ་བར་བྱིད་པ། རྣམ་པར་ཉེ་བར་བྱིད་པ། ཚི་གཅིག་ཏུ་བྱིད་པ།
མཉམ་པར་འཛོག་པ་སྟེ་དགུ་ལས།

זוהי החלוקה השלישית, שהיא תאור כיצד להשיג את תשעת מצבי המדיטציה תוך שימוש בצעדים המוסברים לעיל. כל אדם המקווה לתרגל מדיטציה חייב להיות מיומן בתשעה מצבים אלו; וכדי להיות מיומן בהם, הוא חייב לדעת מהם. הריהו, אם כן, ההסבר של תשעת המצבים, שהם:

1. לשים את המודעות על האובייקט [sem 'jog pa]
2. לשים את המודעות על האובייקט עם קצת רצף [rgyun du 'jog pa]
3. לשים את המודעות על האובייקט תוך הטלאת הפערים [glan te 'jog pa]
4. לשים את המודעות בצמידות לאובייקט [nye bar 'jog pa]
5. אילוף התודעה [dul bar byed pa]
6. הרגעת התודעה [zhi bar byed pa]

7. הרגעה גמורה של התודעה [nam par zhi bar byed pa]

8. פיתוח ריכוז חד-נקודתי [rtse gcig tu byed pa]

9. השגת איזון [mnyam par 'jog pa]

וביתר פירוט:

དང་པོ་ནི། ལྷ་མ་ལས་དམིགས་པའི་གདམས་ངག་ཐོས་སྟོབས་ཀྱིས་འགྲུབ་ཅིང་། དེ་
ཡང་དམིགས་པ་ལ་བཞག་ཅོམ་བཞག་ཅོམ་ལས་ཤས་ཆེར་མི་གནས་པས་རྒྱན་མཐུན་
མི་ཐུབ་པ་སྟེ། དེའི་ཆེ་སེམས་ལ་ཉོན་དཔྱོད་ལྷགས་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་འཕྲོ་ཚོད་ཀྱི་
དབང་དུ་ཤོར་བ་རིགས་པས་སྤར་ལས་རྣམ་ཉོན་ཤས་ཆེ་བའི་ཉམས་འབྱུང་ཡང་།
འདི་རྣམ་ཉོན་མང་དུ་སོང་བ་མིན་གྱི། རྣམ་ཉོན་འོས་ཟེན་པའི་ཉམས་ཡིན།

1. להלן המצב התודעתי הראשון, "לשים את המודעות על האובייקט". מצב זה משיגים באמצעות קבלת הנחיות מהלאמה לגבי האובייקט שבו תשתמשו לצורך המדיטציה. המודעות נשארת על האובייקט, בשלב זה, רק מעת לעת, ובמשך רוב הזמן אינה ממוקדת עליו כלל וכלל: אין ביכולתך לשמור את המודעות לאובייקט למשך שום רצף של זמן. בכוחם של שני התפקודים המנטאליים של אבחנה ואנליזה הנוכחים בתודעתך, אתה יכול להבחין כאשר אתה הולך לאבוד מתוך פיזור הדעת או אי-שקט, ונוצר כך הרושם שיש יותר הסחת דעת בתודעתך ממה שהיתה קודם לכן. מה שקורה בפועל זה לא שיש יותר הסחת דעת, אלא שאתה נהיה יותר מודע לבעיה.

གཉིས་པ་ནི་དེ་ལྟར་བསྐྱོམས་པས་སེམས་དམིགས་པ་ལ་བཞག་ཅོམ་གྱིས་རྒྱན་ཅུང་
ཟད་མཐུན་ཐུབ་པ་ནི་དཔེར་ན་མ་ཉི་སྟེང་སྟོར་གཅིག་ཅོམ་གྱི་རིང་བསྐྱོམ་ན་དེའི་རིང་མི་
ག་ཡིང་བ་འབྱུང་བ་ལྟ་བུ་ཡིན། འདིའི་ཆེ་སྐབས་རེ་རྣམ་ཉོན་ཞི་ཞིང་སྐབས་རེ་རྣམ་
ཉོན་སྐྱེ་བས་རྣམ་ཉོན་ངལ་བསོ་བའི་ཉམས་འོང་། འདི་བསམ་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་
འགྲུབ།

2. המצב התודעתי השני הוא "לשים את המודעות על האובייקט עם קצת רצף". מצב זה מושג כאשר תרגלת את השלב של לשים את המודעות על האובייקט במידה כזו שכעת אתה יכול להשהות אותה שם למשך זמן רצוף, גם אם הוא קצר. משך זמן זה שבו אתה מסוגל לשמור על תודעתך מלנדוד הוא כמו זה הנדרש לסבוב אחד של המאלה בעת אמירת המנטרה "אום מאני...". [המנטרה במלואה היא Om mani padme huung, ובמאלה טיפוסית יש 108 חרוזים.] בשעה זו הבעיה של עודף מחשבות בראשך נעלמת לזמן מה, ואז חוזרת לזמן מה, ולכן הרושם שנוצר כך הוא שמחשבות אלו חוזרות לפרקים. מצב תודעתי מסוים זה מושג באמצעות הרהור [על האובייקט].

སེམས་གནས་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་འདི་གཉིས་ལ་བྱིང་གོད་མང་ཞིང་གནས་པ་ཉུང་
བས་ཡིད་བྱིད་བཞིན་དང་པོ་བསྐྱེམས་ཏེ་འཇུག་པའི་སྐབས་ཡིན་ཞིང་གནས་པ་ལས་
ག་ཡིང་བ་རྒྱན་རིང་བ་ཡིན་གསུངས།

בשני מצבי התודעה הראשונים יש עדיין שפע של קהות ואי-שקט, ורק לעתים אתה מצליח לקבע את דעתך על האובייקט. לכן בנקודה זו נאמר שתודעתך נמצאת בראשון מבין ארבעת האופנים, זה שיש בו צורך ב"ריכוז לצורך התמקדות". במהלך שלבים אלו, נאמר, פרקי הזמן שבהם הדעת מוסחת הם ארוכים יותר מאלו שבהם היא מקובעת על האובייקט.

གསུམ་པ་ནི། གོས་ལྷ་བྱའི་གཞི་ལ་ལྷན་པ་བརྒྱག་པ་བཞིན། རྒྱན་མཐུན་པའི་གཞི་
དེའི་སྤྱིང་ནས་སེམས་དམིགས་པ་ལས་ག་ཡིངས་པ་འཕྲུལ་དུ་ཤེས་ནས་སྐར་དམིགས་
ཉེན་ལ་སྐྱོན་ཏེ་འཛོག་པ་ལ་ཟེར་བས་འདི་དང་སྡེ་མ་གཉིས་ལ་ག་ཡིང་བ་ཡུན་རིང་སྤང་
ཡོད། འདིའང་དྲན་པ་སྣོབས་ལྷན་བསྐྱེད་པའི་དུས་ཡིན་གསུངས།

3. והרי המצב המדיטטיבי השלישי, "לשים את המודעות על האובייקט תוך הטלת הפערים". המקום שבו אתה שם טלאי באופן רגיל הוא על פיסת בד. כאן אתה מטליא את הרציפות של המיקוד שלך. פירושו של דבר שאתה תופס מהר כשדעתך נדדה מן האובייקט, ו"מטליא" את הפער שברציפות המיקוד. ההבדל שבין מצב מדיטטיבי זה והשניים שקדמו לו הוא במשך הזמן שבו דעתך מוסחת. זהו הזמן שבו אתה מפתח את הזכירה לרמה גבוהה, כך נאמר.

བཞི་པ་ནི། དྲན་པ་ལྷགས་ཅན་དུ་བསྐྱེད་ནས་དམིགས་ཉེན་ལ་འཛོག་པ་སྟེ། འདི་ནས་
དམིགས་ཉེན་ཤོར་མི་སྲིད་པས་སྡེ་མ་གསུམ་ལས་ཁྱད་ལྷགས་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་
དམིགས་ཉེན་མ་ཤོར་བཞིན་དུ་བྱིང་གོད་ལྷགས་ཆེན་པོ་འབྱུང་བས་བྱིང་གོད་ཀྱི་གཉིན་
པོ་བསྐྱེན་དགོས། སེམས་གནས་གསུམ་པ་དང་བཞི་པ་འདི་གཉིས་དྲན་པའི་སྣོབས་
ཀྱིས་འབྲུབ། འདི་ནས་ནར་སོན་པའི་མི་ལྟར་དྲན་པ་ནར་སོན་པའོ། དྲན་པའི་
སྣོབས་འཛོགས་པ་ཡིན་གསུངས།

4. והרי מצב התודעה הרביעי, הנקרא "לשים את המודעות בצמידות לאובייקט". בשלב זה הזכירה מאד מפותחת, ואתה יכול לשים את מודעותך על האובייקט בצורה שלא מאפשרת יותר לאבד אותו לחלוטין; זה מה שמבדיל מצב זה מהשלושה שקדמו לו. למרות שאינך מאבד יותר את האובייקט, הקהות והאי-שקט עדיין נוכחים בתודעתך, והם מאד חזקים. בשלב זה אתה צריך ליישם את הגורמים המתקנים לקהות ואי-שקט. שתי רמות אלו, השלישית והרביעית, מושגות באמצעות כוח הזכירה. החל משלב זה, נאמר, כוח הזכירה אינו פוסק, כאדם שבגר, והגיע להשלמה.

ལྷ་པ་ནི། བཞི་པའི་སྐབས་སུ་སེམས་ནང་དུ་བསྐྱུས་བྲགས་པས་འདིར་བྱིང་བ་སྤྲོ་མའི་
ཉིན་ཆེ་བས་ཤེས་བཞིན་སྟོབས་ལྡན་བསྐྱེད་ནས། དེས་བྱུར་བྱས་ཏེ་ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་
ཡོན་ཏན་བསམས་ནས་སེམས་གཟེངས་བསྟོན། འདི་དང་སྣ་མ་གཉིས་ལ་བྱིང་ཚོད་
རགས་པ་འབྱུང་མི་འབྱུང་གི་བྱུང་ཡོད།

5. מצב התודעה החמישי הוא זה של "אילוה התודעה". במצב התודעה הרביעי יש נטייה להפנות את התודעה יותר מדי פנימה, ויש סכנה רבה שתפתח קהות סמויה. במצב זה יש לפתח את כוחה של הערנות. בכוחו של שומר זה להרים את רוחך תוך מחשבה על המעלות של ריכוז חזק-נקודתי. ההבדל שבין מצב זה וקודמיו הוא בעובדת נוכחותם או העדרם של הקהות והאי-שקט בצורתם הבוטה.

བྲག་པ་ནི། ལྷ་པའི་སྐབས་སུ་སེམས་གཟེངས་བསྟོན་བྲགས་པའི་རྒྱན་གྱིས་འདིར་
ཚོད་པ་སྤྲོ་མའི་ཉིན་ཆེ་ལ། ཚོད་པ་སྤྲོ་མོ་སྐྱེས་པ་ན། དེ་རིག་པའི་ཤེས་བཞིན་སྟོབས་
ལྡན་བསྐྱེད་དེ་ཚོད་པ་སྤྲོ་མོ་ལའང་རྒྱོན་དུ་བསྐྱུས་ནས་འགོག་དགོས། ལྷ་མ་ལས་འདི་
སྐབས་བྱིང་བ་སྤྲོ་མའི་ཉིན་ཆེ་བ་མིང་པའི་བྱུང་ཡོད། ལྷ་པ་དང་བྲག་པ་གཉིས་ཤེས་
བཞིན་གྱི་སྟོབས་གྱིས་འབྱུང། འདི་ནས་ཤེས་བཞིན་གྱི་སྟོབས་རྫོགས་པར་གསུངས།

6. במצב התודעה השישי, "הרגעת התודעה", יש סכנה רבה להתעוררות של אי-שקט סמוי, וזאת כתוצאה מהתרוממות רוח רבה מדי במצב החמישי. במידה שזה קורה, יש להשתמש בערנות במידה הנאותה כדי להבחין באי-שקט הסמוי ולהפסיקו. מה שמבדיל מצב זה מהמצב החמישי הוא שכאן אין כבר סכנה גדולה להמצאות קהות סמויה. המצב החמישי והשישי מושגים באמצעות הערנות. לאחר מכן, כך נאמר, כוחה של הערנות מפותח במלואו.

བདུན་པའི་སྐབས་སུ་བྱམ་ཤེས་ཀྱི་སྣོབས་ཇོགས་པས་བྱིང་ཚོད་སྐྱེ་དཀའ་ཡང་། དེ་
 རས་བཙོན་འགྲུས་ཀྱི་སྣོབས་བསྐྱེད་དེ་བྱིང་ཚོད་སྐྱེ་མོ་ལའང་སྐྱོན་དུ་བརྟམས་ནས་སྦྱོང་
 བཤུ་བྱེད་དགོས། འདི་དང་སྣ་མ་གཉིས་ལ་བྱིང་ཚོད་སྐྱེ་མོར་ཤོར་བའི་ཉེན་དོགས་
 ཆེར་བྱེད་དགོས་མི་དགོས་ཀྱི་ཁྱད་ཡོད། འདིར་བྱིང་ཚོད་སྐྱེ་མོ་ཙམ་གྱི་ཉེན་ཆེར་མེད་
 གྱུར། ད་དུང་དེ་གཉིས་སྦྱོང་ཐབས་ལ་ནི་བཙོན་དགོས་པ་ཡིན། ལྷ་པ་དང་རྒྱལ་པའི་
 སྐབས་བྱིང་ཚོད་ཀྱི་ཚུར་གཙོད་པའི་དོགས་པ་ཡོད་ལ། བདུན་པའི་སྐབས་འདིར་བྱིང་
 ཚོད་བྱུང་ཡང་བཙོན་འགྲུས་ཀྱིས་བཀག་སྲུབ་པས་བྱིང་ཚོད་ཀྱིས་ཚུར་བར་དུ་ཆེར་
 གཙོད་མི་རྣམས་གསུངས། སེམས་བཀས་གསུམ་པ་ནས་བདུན་པའི་བར་གྱི་ལྷ་པོ་
 འདིར་ཉིང་འཛིན་ཤས་ཆེ་ཡང་བྱིང་ཚོད་སྦོགས་ཀྱིས་བར་དུ་གཙོད་པས་ཆད་ཅིང་
 འཕྲུག་པའི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྐབས་ཡིན།

7. בשעה שהגעת למצב השביעי, "הרגעה גמורה של התודעה", כוחם של הזכירה והערנות מפותח
 במלואו, ולכן קשה לאי-שקט ולקהות להופיע. במצב זה יש להשתמש בכוחו של המאמץ כדי
 להיות מסוגלים לסלק כל הופעה של קהות או אי-שקט סמויים. להבדיל ממצבי התודעה
 הקודמים, במצב זה אין צורך להישמר יותר מדי שלא ליפול לתוך קהות או אי-שקט סמויים. אך
 למרות שהסכנה להופעת אי-שקט וקהות סמויים בשלב זה אינה גדולה, יש עדיין צורך להפעיל
 מאמץ כדי להפטר מהם. במצב החמישי והשישי יש עדיין חשש שקהות ואי-שקט עלולים לפגוע
 בך. כאן, במצב השביעי, גם אם הם מופיעים, הרי שאתה מסוגל בעזרת מאמץ לסלק כל התקפה
 של קהות ואי-שקט, כך נאמר. בהמשך המצבים החל מהשלישי ועד השביעי התודעה נמצאת
 לרוב במצב של ריכוז חז-נקודתי, אך הקהות והאי-שקט וכו' יכולים עדיין לקטוע את הריכוז,
 ולכן אנו מתארים את אופן התודעה במצבים אלו כ "שהייה למקוטעין".

བསྐྱེད་པའི་སྐབས་སུ་ནི་སྦོག་མར་གཉིན་པོ་བྱམ་འཛིན་གྱི་ཚོལ་བ་ཅུང་ཟད་བསྐྱེན་ན་
 ཐུན་གྱི་རིང་བྱིང་ཚོད་སྐྱེ་མོའང་མེད་པར་ཐུན་འཁྱོངས་སྲུབ་པ་འབྱུང་ཞིང་། འདི་དག་
 གི་སྐབས་རིམ་བཞིན་དཔེར་ན་དགྲ་པོ་སྣོབས་དང་ལྷན་པ་དང་། སྣོབས་འགའ་ཞིག་

ཉམས་པ་དང་། ལྷོབས་ལྗོགས་པར་ཉམས་པ་ལྟར་བྱིང་གོད་ཀྱི་ལྷོབས་རིམ་བཞིན་
 ཉམས་པ་ཡིན་པས་བརྒྱད་པ་ནས་བཟུང་ཤེས་བཞིན་གྱི་ཚོལ་བ་བསྐྱེད་མི་དགོས་སོ།
 །སེམས་གནས་བརྒྱད་པའི་སྐབས་འདིར་ཚོལ་བ་ཅུང་ཟད་བསྐྱེད་ན་ཐུན་གྱི་རིང་བྱིང་
 གོད་སོགས་གྱིས་བར་དུ་གཅོད་པ་མེད་པས་ཆད་པ་མེད་པར་འཇུག་པའི་ཡིད་བྱིང་གྱི་
 སྐབས་ཡིན། སེམས་གནས་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པ་བསྐྱོན་འགྲུས་གྱི་ལྷོབས་གྱིས་
 འགྲུབ།

8. כשאתה מגיע למצב התודעה השמיני, "פיתוח ריכוזו חד-נקודתי", בתחילת המדיטיציה נהגו עדיין מאמץ קטן לזכור ולהשתמש בגורמים המתקנים שונים. בעקבות זאת יש ביכולתך לשמור על מדיטיציה ממושכת ללא כל הופעה של קהות או אי-שקט סמויים. המצבים האחרונים ניתן להשוות לאויב שכוחו רב, לאויב שכוחו נחלש, ולאויב שתש כוחו. בדומה, הקהות והאי-שקט מאבדים בהדרגה מכוחם, ולכן החל מהמצב השמיני, כך נאמר, אין יותר צורך להתאמץ ולהפעיל ערנות באופן מודע. מכיוון שבמצב השמיני, לאחר הפעלה של מאמץ קטן ומודע בהתחלה, אתה מסוגל לשהות זמן ממושך בלא שיופיעו הקהות והאי-שקט, האופן המנטאלי של מצב זה נקרא "שהייה ללא הפוגה". מצבי התודעה השביעי והשמיני מושגים תוך הפעלת מאמץ.

དགུ་པ་ནི་འབད་ཚོལ་དང་བྲལ་བར་འཇུག་པ་ལྟེ། དེ་ཡང་བརྒྱད་པའི་སྐབས་ཡང་
 ཡང་འདྲིས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འདིར་འབད་ཚོལ་མེད་པར་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ་པ་ཡིན་པས་
 ཚོལ་བ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མི་དགོས་པར་ཁ་ཉོན་བྱང་བ་ཞིག་གིས་འདོན་པ་བཏོན་པ་ལྟར་
 ཉིང་འཛིན་ལ་རྩིལ་གྱིས་འཇུག་པའི་ནི་འདོད་སེམས་ཚེ་གཅིག་པའི་ཞི་གནས་ཇེ་ས་
 མཐུན་པ་ཡིན། དགུ་པ་འདི་ཡོངས་སུ་འདྲིས་པའི་ལྷོབས་གྱིས་འགྲུབ།

9. המצב התשיעי הוא "השגת איזון". כאן המודעות נשארת שקועה באובייקט ללא כל צורך במאמץ. עקב תרגול רב והכרות קרובה עם מצב התודעה השמיני, ניתן כאן לשקוע במדיטיציה באופן ספונטני וללא כל מאמץ. בדיוק כפי שאתה יכול לדקלם מן הזיכרון ללא כל מאמץ טקסט ששיננת שוב ושוב, בשל הפעמים הרבות ששיננת אותו בעבר, כך גם כאן אתה שוקע מיד במצב של ריכוז חד-נקודתי. מצב תודעה חד-נקודתי זה הוא למעשה המצב של שלוה בעולם התשוקות. מצב התודעה התשיעי מושג באמצעות הכרות מוחלטת.

དེ་དག་གི་དང་པོའི་སྐབས་རྣམ་ཏོག་ངོས་ཟེན་པའི་ཉམས་དང་། གཉིས་པའི་སྐབས་
 རྣམ་ཏོག་ངོས་ངལ་བསོ་བའི་ཉམས། གསུམ་པའི་སྐབས་རྣམ་ཏོག་ཐང་ཆད་པའི་
 ཉམས་འབྱུང་། མདོར་ན་སེམས་གནས་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་གཉིས་ནི་གནས་པ་རྒྱུན་
 རིང་ལྷུང་ཡོད་ལ། གཉིས་པ་དང་གསུམ་པ་ནི་ག་ཡིང་བ་རྒྱུན་རིང་ལྷུང་ཡོད། གསུམ་
 པ་བཞི་པ་གཉིས་ནི་དམིགས་རྟེན་ཤོར་སྲིད་མི་སྲིད་ཀྱི་བྱུང་པར་ཡོད་ཅིང་། བཞི་པ་
 དང་ལྷུ་པ་ནི། བྱིང་བ་རགས་པ་སྐྱེ་མི་སྐྱེ་དང་། ལྷུ་པ་རྒྱུག་པ་གཉིས་ནི་བྱིང་བ་ཕྲ་མོ་ལ་
 དོགས་ཚེན་དགོས་མི་དགོས་དང་། དེར་མ་ཟད་རྒྱུག་པར་ཚོད་པ་ཕྲ་མོ་སྐྱེ་བའང་ལྷུ་མ་
 ལས་ཉུང་ངོ། །རྒྱུག་པ་དང་བརྒྱན་པ་གཉིས་ནི། བྱིང་ཚོད་ཕྲ་མོར་ཤོར་ཉེན་གྱི་དོགས་
 ཚེན་ཆེན་པོ་དགོས་མི་དགོས་དང་། བརྒྱན་པ་དང་བརྒྱད་པ་ནི་བྱིང་ཚོད་ཡོད་མེད་དང་།
 བརྒྱད་པ་དང་དབྱུག་པ་ནི། འབད་ཚོལ་ལ་ལྷོས་མཆི་ལྷོས་ཀྱི་བྱུང་ཡོད་ངོ། །བརྒྱན་པའི་
 སྐབས་བྱིང་ཚོད་འགོག་ཅུང་ལས། དེར་ཤོར་དོགས་ཀྱི་ཉེན་ཆེར་བྱུང་མི་དགོས་ལ།
 དཔེར་ན་དགྲ་དང་འཐབ་ན། དེ་སྟོབས་ཞེན་དུ་བཏང་ཟེན་ནས་དོགས་ཚེན་ཆེར་མི་
 དགོས་པར་བཀག་ཅུང་གིས་ཚོག་པ་བཞིན་ཡིན་པར་གསུངས།།

במצב הראשון אתה נוכח במחשבותיך. במצב השני אתה מרגיש כאילו הן מתגברות. במצב השלישי
 החוויה היא שמחשבות אלו תש כוחן. בקיצור, במצבים הראשון והשני כאחד השאלה היא למשך כמה זמן
 יכולה המודעות להישאר ברצף על האובייקט. במצב השני והשלישי – כמה זמן יכולה להישאר ברצף
 בלא הסחה. מה שמבדיל בין המצבים השלישי והרביעי הוא האם מאבדים את האובייקט או לא. בין
 הרביעי והחמישי – האם עולה קהות גסה או לא. בין החמישי והשישי – האם יש צורך להישמר מהופעת
 קהות סמויה. כמו כן, למרות שאי-שקט סמוי יכול להופיע במצב השישי, הוא פחות בהרבה מזה שמופיע
 במצב החמישי. ההבדל בין המצב השישי והשביעי הוא במידת ההישמרות הדרושה מפני הופעתם של
 קהות ואי-שקט סמויים, ומדה זו היא בהתאם למדת הסכנה של הופעתם. המצב השביעי והשמיני נבדלים
 בעובדת הימצאותם או העדרם של הקהות והאי-שקט; המצב השמיני והתשיעי נבדלים בעצם נחיצות
 הצורך להפעיל מאמץ מודע. המצב השביעי מוקדש רק לסילוק של כל קהות ואי-שקט, ואין בו כבר
 צורך להישמר מפני סכנה גדולה של הפרעה שתגרם על ידם. דוגמה לכך הוא מאבק באויב שכוחו נחלש
 מאד על ידי התשה; אין יותר צורך גדול להיזהר ממנו, ונותר רק להפטר ממנו לחלוטין, כך נאמר.

i. འཇིག་རྟེན་འདིར་རིང་དུ་མི་གནས་པའི་འཆི་བ་

རྗེས་སུ་བྲན་པ།

- a) རིས་པར་འཆི་བ་བསམ་པ།
- b) རྣམ་འཆི་རིས་པ་མེད་པ་བསམ་པ།
- c) འཆི་བའི་ཚོ་ཚོས་མ་གཏོགས་པ་གང་

གིས་ཀྱང་མི་ཕན་པ་བསམ་པ།

ii. འཇིག་རྟེན་སྲི་མར་རི་ལྗར་འབྱུང་བ་འགོ་བ་

གཉིས་ཀྱི་བདེ་སྐྱབས་བསམ་པ།

- a) དམུལ་བའི་སྐྱབས་བསམ་པ།
- b) དུད་འགོའི་སྐྱབས་བསམ་པ།
- c) ཡི་དྲགས་ཀྱི་སྐྱབས་བསམ་པ།

b. འཇིག་རྟེན་སྲི་མར་བདེ་བའི་ཐབས་བསྟེན་པ།

i. བསྟན་པ་ལ་འཇུག་པའི་སྐོ་དམ་པ་སྐྱབས་འགོ་

སྐྱབས་པ།

- a) གང་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱབས་སུ་འགོ་བའི་སྐྱུ།
- b) དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱབས་སུ་འགོ་བའི་ཡུལ།
- c) རི་ཅོམ་སྐྱབས་སུ་སོང་བའི་རྩལ།
- d) སྐྱབས་སུ་སོང་ནས་བསྐྱབ་པར་བྱ་བའི་

རིམ་པ།

ii. བདེ་ལེགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་

དད་པ་བསྟེན་པ།

- a) ལས་ངེས་པའི་ཚུལ།
- b) ལས་འཕེལ་ཆེ་བ།
- c) ལས་མ་བྱས་པ་དང་མི་ཕྱད་པ།
- d) ལས་བྱས་པ་རྒྱད་མི་ཟ་བ།

2. ལྷོས་བྱ་འགྲིང་དང་སྤྱན་མོང་བའི་ལམ་གྱི་རིམ་པར་གྲོ་སྐྱེད་བ།

- a. ཐར་པ་དོན་དུ་གཉེར་བའི་གྲོ་བསྐྱེད་པ།
- b. ཐར་པར་བསྐྱོད་པའི་ལམ་གྱི་རང་བཞིན་གཏན་ལ་

དབབ་པ་ནི།

སྤྱག་བསྐྱེད་བསྐྱེད་བསམ་པ།

- i. ལྷོ་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད།
- ii. ལྷ་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད།
- iii. ལྷ་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད།
- iv. འཆི་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད།
- v. མི་སྤྱག་པ་དང་ཕྱད་པའི་སྤྱག་བསྐྱེད།
- vi. སྤྱག་པ་དང་བྲལ་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད།
- vii. འདོད་པ་བཅའ་ཉེ་མ་ཆེད་པའི་སྤྱག་བསྐྱེད།
- viii. མདོར་ན་ཉེ་བར་ལེན་པའི་ཕྱང་པོ་སྤྱག་བསྐྱེད།

བསྐྱེད་པ།

ཉོན་མོངས་བཅུ།

- i. འདོད་ཆགས།
- ii. ཁོང་གྲོ།
- iii. ང་རྒྱལ།

- iv. མ་རིག་པ།
- v. ཐེ་ཚོ་མ།
- vi. འཇིག་རྟེན།
- vii. མཐར་འཇིག་གྱི་རྟེན་པ།
- viii. ལྷ་བ་མཚོག་འཇིག་།
- ix. ལྷ་བ་མཚོག་འཇིག་དང་བདུན་ལྷ་ལས་མཚོག་འཇིག་།
- x. ལོག་རྟེན།

- i. ལྷ་བ་མཚོག་གྱི་བསྐྱབ་པ།
- ii. ཏིང་ངེ་འཇིག་གྱི་བསྐྱབ་པ།
- iii. ལེས་རབ་གྱི་བསྐྱབ་པ།

3. ལྷ་བ་མཚོག་འཇིག་ལས་མཚོག་འཇིག་པར་སློབ་སྦྲོལ་བ།

- a. ལྷ་བ་མཚོག་འཇིག་ལས་མཚོག་འཇིག་གྱི་བསྐྱབ་པའི་ལྷ་བ་ལྟེན་ལ།
 - i. རྩོམ་པའི་ལྷ་བ་ལྟེན་ལ་བཞེན་ནས་སྦྲོལ་བའི་ལྷ་བ་ལས་མཚོག་འཇིག་གྱི་བསྐྱབ་པ།
 - ii. འཕགས་པ་ཞི་བ་ལྟེན་ལ་བཞེན་ནས་བདག་གཞན་བཞེ་བའི་སྦྲོལ་བའི་ལྷ་བ་ལས་མཚོག་འཇིག་གྱི་བསྐྱབ་པ།
- b. མཚོག་འཇིག་གྱི་བསྐྱབ་པའི་ལྷ་བ་ལྟེན་ལ།
 - i. མཚོག་འཇིག་གྱི་བསྐྱབ་པའི་ལྷ་བ་ལྟེན་ལ།
 - a) ལྷ་བ་ལྟེན་ལ་སྦྲོལ་བའི་ལྷ་བ་ལྟེན་ལ།
 - i) ལྷ་བ་ལྟེན་ལ་སྦྲོལ་བའི་ལྷ་བ་ལྟེན་ལ་བསྐྱབ་པའི་ལྷ་བ་ལྟེན་ལ།

ii) ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཕར་སྤྱན་ལ་

བསྐྱབ་པའི་ཚུལ།

iii) བཟོད་པའི་ཕར་སྤྱན་ལ་བསྐྱབ་

པའི་ཚུལ།

iv) བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་ཕར་སྤྱན་ལ་

བསྐྱབ་པའི་ཚུལ།

v) བསམ་གཏན་གྱི་ཕར་སྤྱན་ལ་

བསྐྱབ་པའི་ཚུལ།

vi) ལེས་རབ་ཀྱི་ཕར་སྤྱན་ལ་བསྐྱབ་

པའི་ཚུལ།

b) ཕར་སྤྱན་ཐ་མ་གཉིས་ལ་སློབ་ཚུལ།

ii. ལྟགས་སྟོགས་ལ་སློབ་ཚུལ།

a) ལྟུང་སྟོད་རླང་རྩུབས་ནས་དབང་བཞི་

ནས་ཕར་དག་པ་ལོས་ཉེ་དྲེའི་ཐེག་པ་

ལ་འཕུག་པ།

b) དབང་རྩུབ་ཀྱི་ཁས་སྒྲངས་པའི་དམ་

ཚིག་དང་སྟོམ་པ་དག་ཕར་བྱ་ཚུལ།

c) དམ་སྟོམ་ལ་གནས་ནས་ལམ་རིམ་པ་

གཉིས་བསྐྱོམ་པའི་ཚུལ་ལོ།

III. ལམ་སྐྱབ་པའི་མཐུན་རྐྱེན་འགྲུབ་པ་དང་འགལ་རྐྱེན་ཞི་བར་གསོལ་བ་འདེབས་པ།

IV. ལྷི་བ་ཐམས་ཅད་ཏུ་གྲོ་མས་རྗེས་སུ་གཟུང་སྟེ་ས་ལམ་གྱི་འབྲེས་བྱ་མངོན་ཏུ་
བྱེད་ལུས་པར་སྟོན་པ།

מתווה מפורט של הלאם רים "מקור כל חסדי"

1. שורש הדרך: כיצד להתנהג ללאמה

פסוק המקור: "מקור כל חסדי..."

- א. שורש התרגול: פיתוח אמונה בלאמה
- (1). כיצד לשרת את הלאמה במחשבה
- (2). כיצד לשרת את הלאמה במעשים
- ב. פיתוח יראת כבוד על ידי שזוכרים ללאמה את החסד שעשה/תה עימנו

2. כיצד לטהר את התודעה, אחרי שבחרת בלאמה

א. הפצרת הלאמה לכך שנמצה את מהות החיים

פסוק המקור: "ברכני תחילה..."

- (1). הכרה במשאבים וההזדמנויות שלנו
- (2). התבוננות עד כמה הם חשובים
- (3). התבוננות בכמה קשה להשיג אותם
- ב. איך למצות את החיים האלו
- (1). אימון התודעה בשלבי הדרך המשותפים לאלה שהם בעלי יכולת פחותה

פסוק המקור: "חיי והגוף אשר בו הם שוכנים..."

"עזרני למצוא ידיעה בטוחה..."

כולל:

(א). פיתוח דאגה לחיים הבאים

- ((1). פיתוח מודעות למוות, לעובדה שלא נישאר כאן לזמן רב
- ((א). התבוננות בעובדה שהמוות הוא ודאי
- ((ב). התבוננות בעובדה שמועד המוות אינו ודאי
- ((ג). התבוננות כיצד, ברגע המוות, מאומה חוץ מהדהרמה לא יכול לסייע לנו
- ((2). התבוננות במה שיקרה לנו בחיים הבאים: הסבל של שתי המחלקות של היצורים החיים

כולל:

- ((א). התבוננות בסבל של יצורי הגיהנום
- ((ב). התבוננות בסבל של החיות
- ((ג). התבוננות בסבל של הרוחות הרעבות
- ב). שימוש בשיטות להשגת לידה טובה יותר בחיים הבאים

((1). תרגול כיצד ללכת למקלט, שהוא דלת הכניסה לדהרמה

((א). הסיבות להליכה למקלט

((ב). מקומות בהם ניתן לקחת מקלט

((ג). מה עלינו לעשות כדי לקחת מקלט

((ד). הצעות שונות כיצד לנהוג אחרי שלקחנו מקלט

((2). פיתוח האמונה שמאמינה, כי זהו שורש כל הטוב

((א). הקארמה היא קבועה (קארמה טובה חייבת לגרור

עונג, קארמה רעה חייבת לגרור סבל)

((ב). קארמה מתעצמת

((ג). קארמה שלא בוצעה לא יכולה לגרור תוצאה

((ד). קארמה שבוצעה חייבת להבשיל תוצאה

(2). אימון התודעה בשלבים המשותפים לאלה שהם בעלי יכולת בינונית

(א). פיתוח השאיפה להשגת נירוונה

פסוק המקור: "ברכני לתפוס את מלוא האיווולת..."

(ב). הבנת הדרך המובילה לנירוונה

פסוק המקור: " כך ברכני בשלל מחשבות טהורות..."

כולל:

אופיים של חיי הסבל שלנו:

התבוננות בשמונה סוגי הסבל

((1. הסבל של להיוולד

((2. הסבל של להזדקן

((3. הסבל של לחלות

((4. הסבל של למות

((5. הסבל של לפגוש דברים שאיננו אוהבים

((6. הסבל של ההכרח לאבד דברים אוהבים עלינו

((7. הסבל של לנסות להשיג דברים שאנו רוצים, ולא להיות

מסוגלים להשיג אותם

((8. בקצרה, הסבל של העובדה שיש לנו תודעה וגוף וחלקים

אחרים שחייבים לסבול

הסיבות לחיי הסבל שלנו:

עשרת הנגעים הרוחניים

((1. תשוקה

((2. כעס

((3. גאווה

((4. בורות

((5. ספקות הרסניים

((6. בורות אודות הטבע העצמי שלנו

((7. אמונה באחת משתי הקיצוניות

((8. אמונה שההשקפה השגויה שלנו היא הנכונה ביותר

((9. אמונה בתרגולים רוחניים קיצוניים

((10. אמונה בהשקפת עולם שגבייה

כיצד לצאת מחיי הסבל שלנו:

((1. אימון במוסריות

((2. אימון בריכוז מדיטטיבי

((3. אימון בחוכמה

((3. אימון התודעה בשלבים המשותפים לבעלי היבט הרחב

(א). כיצד לפתח את השאיפה להארה

פסוק המקור: " כשלת ליפול לתוך ים המכאוב... "

כולל:

((1. תרגול שבעת הצעדים, שיטת סיבה ותוצאה כפי שמתואר

בספרים של לורד אטישה

((2. תרגול בשיטה הידועה כ"החלפת אני בזולתי", הנמצאת

בספרו של מאסטר שאנטי דווה

(ב). כיצד לאמן עצמנו במעשי בודהיסטווה, לאחר שפיתחנו את השאיפה

להארה

((1. אימון בדרכים הפתוחות

(א). אימון עצמך בכל מעשי הבודהיסטווה

פסוק המקור: " ברכני נא גם שאראה נכוחה... "

כולל:

((1. כיצד להתאמן בשלמות הנתינה

((2. כיצד להתאמן בשלמות המוסר

((3. כיצד להתאמן באורך רוח

((4. כיצד להתאמן בחדוות המאמץ

((5. כיצד להתאמן בשלמות המדיטציה

6))) כיצד להתאמן בשלמות החוכמה
(ב). אימון עצמך ספציפית בשתי השלמויות האחרונות
פסוק המקור: " ברכני יהי ישיאזרה במהרה..."
כולל את הלימוד על ה- འཇིགས་སྤོང་། (שמאטה או
תובנה);
1 - ལྷག་མཚོང་། (ויפאשיאנה, או תובנה)

2)). אימון בדרכים הסודיות
(א). כניסה לדרך היהלום, אחרי שהפכת תודעתך לכלי
ראוי, וקיבלת את ההעצמות בדרך טהורה.
פסוק המקור: " עת הכשרתי עצמי להיות כלי..."
(ב). כיצד לשמור את ההתחייבויות והנדרים, שלקחנו
על עצמנו במהלך ההעצמה, טהורים.
(ג). כיצד למדוט על שתי הרמות, כעת שאנו שומרים
את ההתחייבויות והנדרים שלנו טהורים
פסוק המקור: " ברכני לקלוט עיקרי הנקודות..."

3. בקשה שנוכל למצוא את התנאים שיעזרו לנו להצליח בדרך, ואת התנאים שמונעים להגיע
לסיומה

פסוק המקור: " ברכני ותן שמורי היקר..."

4. תחינה ותפילה לכך שבמהלך כל חיינו יבוא הלאמה להדריך אותנו, ובכך יסייע לנו להשיג את
מטרתה הסופית של הדרך

פסוק המקור: " במרוצת כל חיי שבכל הזמנים..."
"...ואזכה להיות זה שנושא יהלום."

הקטעים הבאים לקוחים מתוך הכנה לטנטרה: הר של ברכות. הטקסט המקורי לספר זה נכתב על ידי ג'ה צונגקפה לובסנג דרקפה (1357-1419), והביאור על ידי פבונגקה רינפוצ'ה (1878-1941). הספר תורגם לאנגלית על ידי Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tarchin (1921-) ועל ידי Geshe Michael Roach (1952-), ולעברית על ידי לאמה דבורה צביאלי בעזרת תלמידיה. רינפוצ'ה כתב את ההקדמה שלהלן.

הקדמה

לפני שתתחיל לקרוא את הספר הקטן הזה, החלט על המוטיבציה שלך לקריאתו. חשוב לעצמך:

אני רוצה להגיע להארה במהירות המרבית. אני רוצה להגיע אליה בחיים האלו. כשאגיע, ברצוני לשחרר כל יצור חי מכל כאב שבמציאות מלאת הסבל שאותה אנו חיים כעת. לאחר זאת, אביא את כל היצורים החיים לרמה של בודהה, שהוא המצב של שמחה מוחלטת. זו הסיבה שאקרא ספר זה, אשר מתווה את כל הצעדים להארה.

עצור עכשיו לרגע, לפני שתמשיך. ודא שיש לך המוטיבציה הזו.

הספר הקטן הזה מכסה לחלוטין כל דבר שהבודהה לימד אי פעם. בטיבט יש לנו מאה כרכים גדולים של התורה שלימד הבודהה עצמו, מתורגמים לטיבטית מסנסקריט, השפה ההודית העתיקה. ספר קטן זה מכסה את כולם.

לכל הספרים הגדולים והעתיקים של הבודהיזם מטרה עיקרית יחידה, והיא להראות איך כל אחד מאיתנו יכול להגיע להארה מושלמת. ספרים אלו אומרים לנו את כל מה שצריך לעשות: כיצד להגיע למטרה, כיצד לתרגל וכיצד ללמוד. הם מראים לנו איך להתחיל, הם מראים לנו איך לסיים. כל מה שאנו צריכים נמצא בספרים אלו.

לפני חמש מאות שנים, בטיבט, קם נזיר ומורה בשם צונגקפה הגדול. הוא לקח את הכתבים העתיקים הללו וערך אותם לספר שנקרא "לאם רימ" שמשמעו "השלבים בדרך להארה". בספר הוא תאר את כל השלבים בזה אחר זה ובסדר הנכון, שלבים שכל אחד מאיתנו יכול לממש, אם אמנם ברצוננו להגיע להארה. הוא טרח במיוחד להציג את הצעדים בדרך שהיא מובנת ופשוטה, ושיש בה יחד עם זאת כל שצריך לעשות למן תחילתה של הדרך, המשך בצעידתנו בה, וכלה בסיומה.

ספר קטן זה נקרא מקור כל חסדי. הוא מהווה את תמצית המהות של כל ספרי הלאם רימ, של כל הספרים על השלבים להארה. הטקסט נכתב על ידי צונגקפה עצמו, ושמו נובע מהשורה הראשונה: "מקור חסדי וכל ברכתי הוא מורי היקר, מורי מיטיבי."

בלימוד על השלבים ידוע חיבור זה בשם נוסף, שם שיש בו משום הסודיות, והוא תחינה להר של ברכות. המילה "ברכות" כאן מתייחסת לברכות של כל הבודהות שביקום. "הר" בא ממילה טיבטית שמשמעה ערימה גדולה של דברים שנערמה יחד במקום אחד. המילה "תחינה" מראה עד כמה אנו זקוקים ורוצים בברכות אלו.

כאשר אנו אומרים יצירה זו, הרי זה כאילו שאנו מתחננים לבודהות לתת לנו את ברכתם, לעזור לנו להשיג הכל למן ההתחלה עד להארה הסופית. אנו מבקשים מהם לעזור לנו להגיע לשלבים השונים שבדרך, לרמות השונות של הידע; אנו מבקשים מהם את הכוח שבברכתם, מתחננים לעזרתם.

את עזרתו של מי אנו מבקשים? בדרך כלל כשאנו מבצעים את "הטקס הסודי של העשירי", אנו מתחילים עם "התרגול של השישה", שאחריו "אלפי מלאכים". מיד אחריו אנו מתחילים ב- מקור כל חסדי, ולכן עדיין נמצאות לפנינו אותן הדמויות הקדושות שהיו שם במשך "אלפי מלאכים".

במרחב שלפנינו, במרכזו, יושב צונגקפה. בתוך ליבו נמצא "הקול הרך", או מנג'ושרי, שהוא הייצוג של כל החוכמה של הבודהות. בליבו של "הקול הרך" נמצאת דמות קדושה נוספת - וג'רדהרה, הלא הוא שומר היהלום, או הבודהה של הלימוד הסודי. גופו כחול ובתוך ליבו כתוב בסנסקריט *huung*. מעל אות זו מופיע הסימן של *mam*.

לימינו של צונגקפה יושב תלמידו *Gyaltsab Je*, ששמו המלא הוא *Gyaltsab Darma Rinchen*. בתוך ליבו נמצא "עיני אהבה", ששמו בסנסקריט אוואלוקיטשוורה (*Avalokiteshvara*), שהוא ההתגלמות של האהבה של כל הבודהות. בתוך ליבו של "עיני אהבה" נמצא שוב שומר היהלום, ובתוך ליבו האות *הונג* מסומנת ב-*מאם*.

מצידו השני של צונגקפה, לשמאלו, יושב תלמידו *Kedrup Je Gelek*, ששמו המלא הוא *Kedrup Je Gelek Pelsang*. בתוך ליבו נמצא "נושא היהלום", ואג'רפני (*Vajrapani*), ובתוך ליבו של "נושא היהלום" נמצא שומר היהלום. בתוך ליבו של השומר נמצאת האות *הונג* מסומנת ב-*מאם*.

כל הדמויות הללו ישובות במרחב שלפניך, והם אלה שאת ברכתם אתה מבקש. מהם מבקש אתה שיעזרו לך, שיעניקו לך כל סוג של ידע מתחילתה של הדרך ועד סופה, שהוא הארה מלאה.

כעת אבקש מכם לחשוב על משהו. מה ההבדל בין בודהה לבינינו? מהו זה שעושה את כל הבודהות שונים מאיתנו? ומה באשר לך עצמך? אתה מנסה להגיע להארה; ובכן מה ההבדל בין כל הבודהות האלו לביניך? עליך לבחון שאלה זו, ואז התשובה תבוא אליך.

מהם הבודהות? ראשית - המקום בו הם שוכנים הוא גן עדן. גן עדן טהור. גני העדן בהם חיים הבודהות הם טהורים לחלוטין מעצם טיבם ואין בהם דבר אחד שהוא בלתי טהור.

אף בפנימם הבודהות טהורים. אין להם כל מכשולים פנימיים, שום מצבורים של מעשים רעים, ושום בעיות מכל סוג שהוא. הם אינם סובלים אף מאחת מהבעיות הנובעות מארבעת האלמנטים של העולם הפיסי, לא מסביבם ולא בתוכם. אין בהם לא מחלה, לא הזדקנות ולא מוות. במקום בו הם חיים אין אפילו צורך במלים אלו. לכן לגני העדן שלהם יש שמות כמו "רקיעים של עדנה", שכן הם חיים באושר הרב ביותר שקיים.

כאשר אנו חושבים על חיינו שלנו, אנו יכולים לראות את ההבדל הרב בין הבודהות לבינינו. במוכן אחד אנו ברי מזל; כולנו זכינו בברכה העצומה של לידה כבני אנוש, ואנו יכולים ליהנות ממנת האושר הקטנה שהיא מידי פעם מנת חלקם של בני אנוש. לכן לפעמים אנו חושבים שאנו מאושרים.

אלא שעדיין יש לנו בעיות, הרבה בעיות. יש לנו בעיות סביבנו ויש לנו בעיות בתוכנו. יש לנו בעיות שנובעות מעצם צורת החיים שאנו חיים. לבודהות אין אף אחת מבעיות אלו.

נסה לחשוב על ההבדל הזה שבין הבודהות לביניך. מדוע השגת את הספר הזה, מדוע עומד אתה לקרוא בו? המטרה העיקרית היא להגיע להארה, להגיע למצב האושר הגבוה ביותר שקיים. כדי להגיע לשם עליך להימלט מכל סוגי הסבל שבאים עם צורת חיינו זו.

כדי לעשות זאת, עליך ללכת בעקבות תרגול מסוים. עליך להתקדם דרך רמות מסוימות, ללכת בדרכים מסוימות בזו אחר זו ובשלבם שונים. יהיה עליך להתקדם על פי הסדר, בהדרגה, דרך כל אחד מהשלבים הללו. לכל שלב יהיה עליך להגיע על ידי תרגול, ותצטרך ללמוד מה לתרגל. אם לא תילמד מה לתרגל, לעולם לא תוכל לעשות זאת.

בספר קטן זה תלמד מה עליך לעשות, אך זו היא רק הכנה למשהו אחר. באופן כללי נוכל לומר שספר זה הוא כל אשר אתה צריך. אם זה כל מה שתלמד, ותתרגל את אשר תלמד כאן, תגיע להארה. אך הדבר ייקח זמן רב אם תגביל את עצמך רק ללימוד הפתוח של בודהה. דרך זו תהיה ארוכה עד מאוד.

אלא שאתה רוצה להגיע להארה, אתה זקוק לה, וזקוק לה כבר עכשיו. ומדוע? מכיוון שהסיבה שבגללה הנך קורא ספר זה, כל הנקודה של לימוד דברים אלו והשגת מטרות אלו היא לעזור לכל אחד ואחת מהיצורים החיים. כל אחד מהם היה אמך, והמטרה של כל זה היא לעזור להם.

ברגע זה הם סובלים, בשל עצם טבעם של החיים שהם חיים. רובם של היצורים נמצא בשלושת העולמות הנמוכים. ואפילו אלו שחיים באחד העולמות הגבוהים, סובלים אף הם; מעצם טבעם של הדברים הם

שרויים באיזה שהוא סוג של כאב, כל הזמן. המטרה שלך היא להציל אותם מסבל זה, מטרתך היא לעזור להם להגיע להארה, שהיא אושר מוחלט. זוהי הסבה לכך שאתה לומד, לכך שאתה מתרגל.

אם תלך רק בדרך הלימוד הפתוח, יעבור זמן רב עד שתגיע למטרתך. אלא שאתה רוצה להגיע למטרה עכשיו, להגיע אליה מהר, מכיוון שכל היצורים החיים סביבך, אלו שהיו אמך בתקופה זו או אחרת בעבר, סובלים בצורת הקיום הנוכחית. אינך יכול לשאת את הרעיון שסבלם ימשך, אינך יכול לתת להם להמשיך לסבול עוד זמן כה רב.

משום כך אתה תשחרר אותם, ותשחרר אותם במהרה. אך מהי הדרך לעשות זאת במהירות, האם יש דרך כזו? והתשובה היא שאכן כן, אכן קיימת דרך כזו, דרך שעובדת מהר יותר מכל דרך אחרת, דרך שהיא עמוקה מאוד, חזקה וקדושה. זוהי דרך הטנטרה, הדרך הסודית של מלכת היהלום - ואג'רה יוגיני Vajra Yogini.

כדי לתרגל אותה עליך לקבל חניכה (Initiation) ולאחריה - הדרכה. אך לפני כל זה עליך לקבל חניכה אחרת אשר תכשיר אותך ללימוד וללכת בדרך זו. קיימות ארבע קבוצות של לימוד נסתר, וכדי להשיג את הכישורים לתרגל את דרך המלאך הזו, עליך לקבל חניכה השייכת לקבוצה הנקראת "שאיין למעלה ממנה". לכן הדבר החשוב ביותר עבורך בתחילה הוא לחפש חניכה מהקבוצה "שאיין למעלה ממנה".

לפי המסורת של מלכת היהלום, החניכה הטובה ביותר להכין את עצמך לחניכה שלה ולדרכה, היא זו הקרויה "איחוד המעגלים" או צ'אקרסמווארה (Chakrasamvara). אך ישנן חניכות אחרות לקבוצה שאיין למעלה ממנה אותן הנך יכול לנסות למצוא אם אינך יכול למצוא את הדרך הראשונה שהזכרתי. למשל ישנה החניכה של מי שמכונה Frightener או Bhairava, שהיא הרבה יותר קלה ופשוטה מזו של "איחוד המעגלים", ואשר עדיין מכשירה אותך לקבל את חניכתה מאוחר יותר.

ישנו צעד נוסף שעליך לעשות לפני שאתה מבקש להצטרף. כשאתה הולך לאוניברסיטה להשיג תואר גבוה, או כל תואר שהוא, חייב אתה קודם כל להתקבל לאוניברסיטה, אחר כך עליך ללמוד ולמלא את כל חובותיך כתלמיד, עד אשר כעבור שנים אחדות תוכל להשיג את מטרתך. כדי להגיע למטרה, אם כן, חשוב מאד שתלמד בהתמדה, אך לשם כך עליך קודם כל להתקבל לאוניברסיטה.

כך הדבר גם כאן. הדבר הראשון שעליך לעשות הוא להיכנס לקבוצה שאיין למעלה ממנה בלימוד הסודי של הבודהה. כדי להתקבל ללימודים אלו עליך להיכנס בשער, וזוהי החניכה.

כאשר אתה עובר חניכה, הנך מתחייב למספר מסוים של נדרים. שמירת הנדרים הללו הינה כמו הלימוד הקבוע והיומיומי שעליך לעשות באוניברסיטה לאחר שהתקבלת. באוניברסיטה עליך לדעת מה ללמוד, ואז לשמור על שיגרת לימודים קבועה. כאן בלימוד הסודי, הנדרים שקבלת על עצמך כשעברת בשער הכניסה הם חומר הלימוד שלך: הם אלו שאתה צריך לקיים בצורה קבועה ויומיומית.

כדי לשמור על הנדרים עליך ללמוד כל מה שיש ללמוד עליהם. לכן חיוני הדבר שמיד אחרי שעברת את החניכה הראשונה תלמד, בפירוט, את הנדרים הסודיים, יחד עם הנדרים הרגילים של מוסר ונדרי הבודהיסטווה. התפקיד עצמו של הנדרים, התוצאה שלהם - פשוטים מאוד. *אם תשמור עליהם, הם יביאו אותך להארה.*

מלבד תפקיד עיקרי זה שלהם, יש לשמירת הנדרים אפקט נוסף. בטווח הקצר - כלומר, כאשר הנך עדיין על הדרך, מהרגע הראשון בו עלית עליה ועד ליום בו תגיע למטרה הסופית - הם מגינים עליך, עוזרים לך, ושומרים עליך. הם הופכים אותך ליותר ויותר מתוק, יותר ויותר טהור, בכל יום בו תשמור עליהם. כל דבר שקשור בכך הופך להיות טוב יותר: הדרך בה אתה נוהג, הדרך בה אתה חושב, מעלה מעלה, מדי יום ביומו, מדי חודש בחודשו.

הנדרים הופכים להיות בני לווייתך היקרים ביותר, המשרתים המסורים שלך. הנדרים אינם סוג של עונש; הלאמה אינו מגיע למקום הקדוש של החניכה ואומר לך: "הנה עכשיו, משקבלת חניכה, הנה מספר נדרים עליהם עליך לשמור, בתור עונש". עליך להבין את הטובה הגדולה הצומחת לך משמירת הנדרים, ועליך ללמוד את מהותם.

לאחר שלמדת את הנדרים, עליך לשמור אותם כתרגול היומיומי שלך. עליך להגיע לנקודה שבה, כעבור זמן מה, בעת הביטך לאחור, תוכל לראות שיפור; תוכל לומר לעצמך: "לפני שנים אחדות התנהגתי בדרך מסוימת, הייתה לי גישה מסוימת, דרכי התנהגות מסוימת, היו מגבלות כאלו או אחרות לידיע שלי, וגם

היכולת שלי הייתה מוגבלת. כעת כל זה השתנה, ולטובה. אפילו בשנתיים האחרונות השתניתי, למעשה אף בשנה האחרונה חל בי שינוי". חייב אתה להיות מסוגל להיווכח בעצמך, לשפוט בעצמך, אם אכן שומר אתה על הנדרים, וכיצד אלו משנים כל דבר אודותיך.

כך שאנו פועלים בעיקר לקראת היום שבו נוכל לקבל חניכה לאימונה של מלכת היהלום. דבר זה יאפשר לנו לקבל את הלימוד שלה, ואז ליישם אותו. כדי לעשות זאת נצטרך תחילה להשיג את אחת מן החניכות המקדימות ללימוד הנסתר של הדרך שאין למעלה ממנה, שהיא הקבוצה הגבוהה ביותר בלימוד הנסתר.

אדם המבקש רשות להיכנס לקבוצה זו, הגבוהה ביותר, צריך בעצמו להיות מאד גבוה, במובן שיש בו כישורים גבוהים לקבלת אישור הכניסה. על מנת להפוך לבעל כישורים גבוהים יש ללכת בצעדים נכונים והדרגתיים, בזה אחר זה.

מוקדם יותר בקשתי מכם לחשוב מהו הדבר שמבדיל אותנו מן הבודהות. אלא שבתחילת דרכם, היו אלה שהם היום בודהות, בדיוק במצב שבו אנו נמצאים היום. הם חיו אותם חיי הסבל שאנו חיים כעת, וזאת במשך מיליונים על גבי מיליונים של שנים, במשך תקופות חיים רבות מאוד.

בנקודה מסוימת, ישויות אלו הצליחו להשיג חיים מצוינים כבני אדם, מאותו הסוג שיש לנו כעת. במשך חיים מצוינים אלו, הם גם הצליחו לפגוש במורה רוחני נעלה. המורה נתן או נתנה להם את האימון הנכון והחניכות הנחוצות, וכתוצאה מכך בריות אלו הלכו והשתפרו. לבסוף הם הגיעו להארה: הם הצליחו להביא לידי סיום מוחלט את כל הבעיות, אלו שבתוכם ואלו שמחוצה להם, הכל. ואם הם היו מסוגלים לתרגל ולהשיג המטרה הזו, מדוע לא תוכל גם אתה? וגם את? בעצם, למה לא?

אכן, אפשרי הדבר לגביך להפוך למישהו שהוא בעל כישורים גבוהים, שעומד בקריטריונים הגבוהים ביותר הנדרשים לשם כניסה דרך שער הקבוצה שאין למעלה ממנה של הלימוד הנסתר. כדי להיות ראוי להיכנס בשער זה, להיות מתרגל בעל כישורים גבוהים במובן הזה, משמעו שעליך להיות חניך בדרך המהימנה, הדרך הגדולה. זאת משום שכל הלימוד הנסתר שייך גם הוא לדרך הגדולה; ולמעשה הלימודים והאימונים הנסתרים הם הלימודים הגבוהים ביותר בדרך המהימנה. גם אתה חייב אם כן להיות מתרגל של הדרך הגדולה שאין למעלה ממנה. אולם איך תגיע לנקודה זו?

קודם כל עליך להכין את עצמך באמצעות מה שמכונה "התרגול המשותף". המילה "משותף" משמעה שתרגול מוקדם זה משותף ללימודים הפתוחים, לדרך הגדולה וללימוד הסתר, לשלושתם כאחד. זהו תרגול משותף לכל שלוש הדרכים.

נאמר שברצונך לבנות מבנה מאד גבוה, בעל קומות רבות. הדבר החשוב ביותר הוא להתחיל בבניית יסודות טובים וחזקים ביותר. אם היסודות חזקים, אפשר לבנות מעליהם כמה קומות שתמצה.

הספר הקטן שבידיך *תחינה להר של ברכות*, ביחד עם הביאור של פבונגקה רינפוצ'ה הגדול - מיצג יסודות אלו. הספר מראה את התרגול המשותף לכל שלוש הדרכים, ומכין אותך לכניסה בשער הלימוד הנסתר. אלו הם היסודות האיתנים שעליהם תוכל לבנות את ביתך הגבוה והאדיר.

חשוב על כך והיה שמח. שמח עכשיו במה שאתה עומד לעשות. עליך להיות מודע להזדמנות היקרה מפז שנקרתה בדרכך ממש עכשיו, ברגע זה של ברכה. קרא ולמד ונסה לא לשכוח. נסה לזכור מה שלמדת בספר קטן זה, ואז נסה ליישם את מה שלמדת בחיי היומיום שלך, באופן קבוע.

בעת שתסיים ספר זה תהיה אדם שונה. מחויב המציאות הוא שהאדם שמתחיל בקריאת ספר זה והאדם שמניחו לאחר שקרא את כל עמודיו, הם שני אנשים שונים בתכלית. מבפנים. עליך להשתנות: לשנות את הדרך שבה אתה חושב, לשנות את מה שאתה יודע, את הדרך שבה אתה מתנהג כל היום, ולמעשה כל פרט הקשור בכך. נסה לשנות את עצמך. אם יעלה הדבר בידך, הרי שהשגת את המטרה שבקריאת הספר הזה, נטילתו בידך, וכניסה אל כל מה שהוא מייצג.

קן רינפוצ'ה ג'שה לוסנג תרצ'ין

Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin

Abbot Emeritus, Sera Mey Monastery

Abbot, Rashi Gempil Ling Kalmuk Buddhist Temple

Freewood Acres, Howell, New Jersey, USA

Je Tsongkapa's Day, December 27, 1994

אודות המחברים

ג'ה צונגקפה (1419-1357)

ידוע גם כג'ה צונגקפה לופסנג דרקפה, והיה כפי הנראה המפרש הגדול ביותר באלפיים וחמש מאות שנות ההיסטוריה הבודהיסטית. הוא נולד באזור צונגקפה במזרח טיבט, ואת נדריו הראשונים קיבל וקיים בגיל צעיר מאוד. כנער כבר שלט בחלק גדול מהתורה הבודהיסטית ונשלח על ידי חונכיו לאוניברסיטאות הגדולות במנזרים שבמרכז טיבט, שם למד תחת הדרכתם של המלומדים הבודהיסטים הגדולים בתקופתו. נאמר עליו שהוא חזה חזיונות מיסטיים שבהם פגש התגלמויות שונות של הבודהה עצמו ולמד מפיהן.

בשמונה-עשר הכרכים של עבודתו של צונגקפה מצויים ביאורים נוקבים ומנוסחים היטב של כמעט כל הספרים הקדושים העתיקים של הבודהיזם, וכן חיבוריו הידועים על השלבים בדרך המדורגת להארה. תלמידיו, שביניהם הדלאי לאמה הראשון של טיבט, תרמו אף הם מאות ביאורים משלהם לפילוסופיה ולתרגול הבודהיסטי.

צונגקפה יסד את שלושת המנזרים הגדולים של טיבט, שבהם לפי המסורת למדו במשך מאות שנים כ-25,000 נזירים את כתבי הקודש של הבודהיזם. הוא גם ייסד את פסטיבל מונלאם הגדול, המהווה תקופת חג ולימוד דתי עבור האומה הטיבטית כולה. צונגקפה נפטר בביתו במנזר גאנדן בלהסה בירת טיבט, בהיותו בן שישים ושתיים.

פבונגקה רינפוצ'ה (1878-1941)

ידוע גם כ-Gyatso Trinley Tenzin Jampa. נולד למשפחה רבת-השפעה בנפת צנג בצפון-מרכז טיבט. הוא נכנס כילד ל-House Gyalrong של מנזר Mey Sera, אחד הקולג'ים של האוניברסיטה המונאסטית הגדולה של Sera, והשיג את התואר 'ג'שה' - מאסטר לפילוסופיה בודהיסטית. השיעורים העוצמתיים שהעביר לקהל הרחב הוציאו לו במהרה שם כדמות הרוחנית המובילה של תקופתו, וחיבוריו וספריו - כחמישה-עשר כרכים מקובצים - עוסקים בכל ההיבטים של המחשבה והתרגול הבודהיסטיים. תלמידו המפורסם ביותר היה קניפג'ה טרינג'נג רינפוצ'ה (1901-1981 Rinpoche Trijang Kyabje), החונך הזוטר של הדלאי לאמה הנוכחי. פבונגקה רינפוצ'ה נפטר בגיל שישים ושלוש במחוז Hloka שבדרום טיבט.

הקטעים הבאים לקוחים מתוך **הכנה לטנטרה: הר של ברכות**.

הטקסט המקורי לספר זה נכתב על ידי ג'ה צונגקפה לופסנג דרקפה (1419-1357), והביאור על ידי פבונגקה רינפוצ'ה (1878-1941).

הספר תורגם לאנגלית על ידי קן רינפוצ'ה ג'שה לופסנג תרצ'ין

(1921-2004) (Tahrchin Lobsang Geshe Rinpoche Khen)

ועל ידי ג'שה מייקל רואץ' (Roach Michael Geshe) (1952),

ולעברית - על ידי לאמה דבורה צביאלי ותלמידיה.

רינפוצ'ה כתב גם את ההקדמה המובאת להלן.

༄༄། ལྷན་པ་དག་དྲེ་རྩེ་འཆང་པ་བོད་ཁ་པ་དཔལ་བཟང་པོས། བྱང་རྒྱལ་ལམ་གྱི་རིམ་
པའི་ཉིང་པོ་བསྐྱུས་པ་ཡོན་ཏན་གཞིར་གྱུར་མའི་ཟབ་བྲིད་གནང་སྐབས་ཀྱི་བརྗེད་བྱང་མདོར་
བསྐྱུས་སུ་བཀོད་པ་སྤང་དོར་ལྟ་བུའི་མིག་ནམ་པར་འབྱེད་པ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

להלן החיבור בשם "פקיחת עיניך למחשבות, ומחשבותיך לעבודת".¹ הוא מורכב מסדרה קצרה של סיכומי שיעור שנרשמו במהלך לימוד שנתן הריבון של העולם הנסתר, ווג'רדהרה, נושא היהלום, פבונגקה הטוב והמהולל.² הלימוד הינו הסבר מעמיק של הטקסט הידוע בשם "מקור כל חסדי",³ יצירה שמכילה את התמצית המזוקקת של השלבים בדרך להארה.

རྗེ་བཙུན་སྣ་མ་དམ་པ་སྣོ་བཟང་ཐུབ་དབང་དྲེ་རྩེ་འཆང་ཆེན་པོ་བདེ་ཆེན་སྣིང་པའི་
ཞབས་ཀྱི་ལྷམོར་སྣོ་གསུམ་གྲུས་པས་ཕུག་འཆལ་ལོ།

בקידת כבוד עמוקה, בכל שלושת אופני הביטוי,⁴
אני כורע לרגלי הלוטוס של אדם שהוא תמצית העונג העילאי,
יקירנו, הלאמה הקדוש, תודעה אצילה גדולה,
אדון כל הבודות, נושא היהלום.⁵

כיצד ניתן להלימוד?

།དེ་ལ་འདིར་ལྷན་པ་དག་འཁོར་ལོའི་མགོན་པོ་དྲེ་རྩེ་འཆང་པ་བོད་ཁ་པ་བཀའ་རྒྱུ་མཉམ་
མེད་དེ་ཉིང་གི་ཞལ་སྣ་ནས། ལུས་གསུམ་གྱི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་གང་ནས་གཤེགས་པའི་
གཞུང་ལམ་གཅིག་ལ། བྱང་རྒྱལ་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་སྣིང་པོ་བསྐྱུས་པ། ཡབ་ཇི་རྒྱལ་བ་
གཉིས་པའི་གདམས་པའི་ཉིང་ལྷན་གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་བཙུན་ཕུང་བ་ལྟ་བུ་ཡོན་ཏན་གཞིར་
གྱུར་མའམ་བྱིན་རྒྱབས་སྤངས་ཞུས་སུ་གྲགས་པའི་ཟབ་བྲིད་ལེགས་པར་ཚོས་སྐབས་ཀྱི་ཟིན་
ཐོ་མདོ་ཅམ་གྱི་བ་ལ།

להלן אמסור תיאור קצר של לימוד נפלא אשר הוענק לנו על ידי האחד, אדון העולם הנסתר, המושיע של כל תלמידיו, ושומר היהלום: རྩོམ་ཆུང་གི་རྩེ་མོ་, אשר אין דומה לטובו.

הדברים שלימד היוו ביאור מעמיק על הדרך האחת והיחידה שמובילה כל אחד מן המנצחים של עבר, הווה ועתיד להשגת המטרות הנעלות ביותר; תמציתם המזוקקת של השלבים להארה; הצופן הפנימי של ההנחיות שניתנו על ידי אבינו, האדון, הבודהה עצמו שחזר והופיע; והתמצית האולטימטיבית שמוצתה מתוך המילים הנעלות, דבריהם של הנאורים: זהו החיבור המוכר לנו בשם מקור כל חסדי, ומכונה גם תחינה להר של ברכות.⁶

ཐོག་མར་ཇི་ཉིད་ནས་དབུ་བསྐྱེད་ཀྱིས་ཤིང་སྤིང་དང་སིང་གདོང་བསྐྱོག་པ་ནས། བདེ་
ལེགས་ཤོག་ཅེས་པའི་བར་སྒྲི་ལྟར་དང་།

עם שהתחיל בשיעור, האדון בעצמו הנחה אותנו באמירת תמצית החוכמה ואחר כך בתפילה של סִימְהַמְּקִי (Simhamukhi) - המלאך בעל פני האריה, החל מהקטע שבו אנו מסלקים כל מזיק העלול להפריע ללימוד, וכלה במילים "לו ימשול הטוב", באופן בו אנו עושים זאת בדרך כלל.

ཡང་རེ་རེ་བཞིན་དབུ་བསྐྱེད་ཏེ། ལུང་ཚོགས་དགེ་ལེགས། བྱམས་པ་ཐོགས་མིད།
འཇམ་དབྱངས་ཡོད་མིད། ལུགས་ཇི་ཚེན་པོ། བཤད་སྐྱབ་གདམས་པའི། གངས་
ཅན་ཤི་ཉི། རྒྱབས་གསུམ་ཀུན་འདུས། རབ་འབྱམས་གསུང་རབ། རྒྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་
རྣམས་སྒྲོ་ག་རེ་ལྟན་དུ་གསུངས།

אחר-כך נטל הוא את תפקיד המוביל, תוך שהשמענו כאחד את הפסוקים הכוללים את המילים: "מעשי חסד מושלמים" ו"האהב, אוולוקיטשוורה, עם אסנגה", ו"הקול הרך, מנג'ושרי, שהשמיד את הקיצוניות של להיות ולחדול", ו"האחד שחמלתו עצומה", ו"הלימוד על אשר יש ללמוד כדי להגיע", ו"המייסד מארץ השלגים", ו"שלושת מקומות המקלט כרוכים כאחד", ו"מערכי המילים הנעלות" ו"במרוצת כל חי".

དབུ་མཇུག་གིས་བསྐྱེད་ནས་མཐུན་ས་གཞི་སྒོས་བྱུགས། མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་སིང་
ཁྲི། ལུང་གྲུང་མཁུན་བཟེའི་ཚུ་འཇིན། ལི་དམ་གྲུ་བཅས་དང་།

בהמשך עבר תפקיד ההובלה לשר הטקס, אשר הוביל אותנו בהגשת המנדלה, החל מ"ארץ בשומה" והמשך ב"במרחב שלפני, על כס הארי", וכן: "מורים יקרים אשר במרומים" והשורות המתחילות ב-Idam Guru.

ཡང་དོ་ཇི་འཆང་མཚོག་ནས་དབུ་བསྐྱེད་གནང་ལྟེ། སངས་རྒྱས་ཚོས་ཚོགས་ལན་
གསུམ་སྒྲིབ་གསུངས་དང་། དེ་ནས། ལྷ་དང་ལྷ་མིན་སོགས་དང་། ལྷ་ཡི་སྐད་དང་
སོགས་སྒྲོ་ག་རེ་རེ་ཇི་ཉིད་ནས་གནང་བའི་མཐར།

ההובלה חזרה אל נושא היהלום, שהואיל להנחותנו שלוש פעמים בתפילה של לקיחת מקלט ויצירת השאיפה להארה, זו שכוללת את המילים "בבודהה, בדהרמה ובסנגה". כאן, לבסוף, האדון בעצמו ביטא את הפסוקים הכוללים את המילים: "יצורי העונג ואלו שהם כמעט", וכן "בשפת יצורי העונג" וכו'.⁷

בנקודה מסוימת בימים עברו התמזל מזלנו, שלך ושלי, ושהינו למשך זמן קצר תחת חסותו של לאמה, או של שלושת היהלומים, ובשל כך הצלחנו לאסוף מעט קארמה טהורה ובעלת עוצמה. בכוחה של קארמה זו התאפשרו לנו, באופן חד פעמי, חיים המלאים בשפע ופנאי - שמהם אנו נהנים עתה - שאין בהם ההפרעות המופיעות כאשר חסרים אנו את התנאים לתרגול רוחני נאות.

དེས་ལུས་ཉིན་དང་། ལྷ་མ་དང་། ཚོས་སོགས་མཐུན་ཀྱིན་ཐམས་ཅད་འཛོམས་ཏེ།
ཚོས་བྱེད་པའི་རྣམ་པ་རང་ལག་ན་ཡོད་པའི་དུས་འདིར་སྐྱེ་བ་གཏན་གྱི་འདུན་མ་སྐྱབ་
སྐྱབ་པ་ཞིག་མ་བྱུང་ན།

אודה ואוסים שכל מה שאנו זקוקים לו התקבץ עתה למעננו: יש לנו לאמה, יש לנו דהרמה לתרגול, וכל התנאים המסייעים הדרושים לכך. וכך אנו אווזים בשתי ידינו ביכולת לצעוד בדרך הרוחנית. עם כל זאת, מה יקרה אם ניכשל? מה אם נמצא את עצמנו בלתי מסוגלים להשיג את המטרה האולטימטיבית בשרשרת החיים האינסופית שחיינו עד כה?

སྐྱར་ཡང་མི་ཁོམ་པའི་གནས་སུ་ལྷུང་བར་འགྱུར་བ་ལ་ཐེ་ཚོམ་མེད། དེ་ལྟར་ལྷུང་ན་
མི་ཁོམ་པའི་གནས་ངན་ག་འདྲ་ཞིག་ཏུ་སྐྱིས་ཀྱང་སྐྱུག་བསྐྱུལ་ཁོ་ན་ལས་མ་འདས་
ཤིང་།

במקרה זה, ללא שום ספק, ניפול ללידות ששם לא תהיה לנו שום אפשרות לעסוק בדהרמה. וכאשר זה יקרה אין זה משנה לאן ניפול, כי בכל מקום ומצב בלידה ללא דהרמה, חיינו לא יכולים להיות אלא חיי בלב.

ཕྱིན་ཆད་མི་ཁོམ་པའི་སྐྱེ་བ་བརྗོག་པའི་ཐབས་ནི་དེས་ཚོས་རྣམ་དག་ཅིག་བསྐྱབ་པ་
ལས་ལྷག་པ་བྱུང་མེད་ལ། ཚོས་དེ་ཡང་ད་ལྟ་ཉིད་ནས་མ་བསྐྱབས་ན། རང་ཉིད་འཆི་
བར་ངེས་ཤིང་ནམ་འཆི་ཆ་མེད་པ་དང་། འཆི་བའི་འོག་ཏུ་ཇི་ལྟར་འགྱུར་སྐྱུམ་ན།

הדרך להימנע לתמיד מלהיוולד מחדש בחיים שאין בהם דהרמה, היא לתרגל את דהרמה באופן טהור כעת; אין דרך טובה מזאת. התרגול שלנו צריך להתחיל ברגע זה! אתם תמותו; אתם חייבים למות; מותכם הוא ודאי. ואין לכם מושג מתי הוא יבוא ומה יקרה לאחר מכן.

བདེ་འགྲོ་དང་ངན་འགྲོ་སོ་སོར་འཕེན་པས། ཚོས་མ་འགྲུབ་པར་ད་ལྟ་བྱིན་སྐྱུངས་ངན་པ་
འདི་གའི་རྣམ་ནས་ཤིན་ཕྱི་མར་ངན་སོང་རང་དུ་འགྲོ་བ་ལས་འོས་མེད་པས།

כל מה שאנו עושים כעת משפיע לאן נלך לאחר מותנו: אם מעשינו טובים - נושך לאחת מן הלידות המוצלחות יותר; אם מעשינו רעים - נושך לאחת הלידות האומללות. והיה אם לא נתרגל, והיה אם נמות בעיצומה של דרך חיינו הנוכחית, הרעה - הרי שראוי שנלך ישר למקום שאליו אנו שייכים - לאחת הלידות האומללות הללו.

རི་ཞིག་ངན་འགོའི་སྐྱེ་བ་བསྐྱོབ་པའི་སྣང་དུ་དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་འགོ་
ཞིང་། སྣོན་བྱས་ཀྱི་སྲིག་པ་ལ་གཉིན་པོ་སྣོན་བས་བཞིའི་སྣོན་ས་ལགས་བསྐྱུས་ས་
ལྷགས་བྱས་དང་། དག་མི་དགའི་སྣང་དོར་ཕྱ་ཞིང་ཕྱ་བ་ལ་འབད།

לפיכך, בטווח הקצר מוטל עלינו למצוא מקלט בשלושת היהלומים כדי להימנע מלידה אומללה בעולמות התחתונים. עלינו להיפתח ולהכיר במעשים הרעים שביצענו בעבר, ולרסן עצמנו מלבצעם בעתיד. כדי לעשות זאת עלינו להשתמש בארבעת הכוחות⁹ כדי שהללו ינטרלו את כוחו של הרוע; עלינו לגייס את כל מאמצינו לעשיית מעשי חסד, ולו הקטנים ביותר, ולהימנע מלפגוע באחרים, ולו באופן הקל ביותר.

དའི་སྣང་དུ་ལམ་ལྷག་པའི་བསྐྱབ་པ་གསུམ་ཉམས་སུ་སྣངས་ན། རང་ཉིད་འཁོར་
བའི་འཇིགས་པ་མཐའ་དག་ལས་གོལ་བར་འགྱུར་ལ། དེ་ལྟར་རང་གཅིག་སུ་འཁོར་
བ་ལས་ཐར་བ་ཅམ་གྱིས་ཀྱང་མི་ཚོག་པར། སྣོབ་དཔོན་ཅོན་གོ་མིས།

אם, בנוסף לכך, נצליח לבצע באופן מושלם את הדרך של שלושת התרגולים יוצאי הדופן,¹⁰ אזי אנו עצמנו נהיה מוחררים מכל פחד מחיי הסבל. אבל לא די בכך שרק אנו עצמנו נצליח להימלט מגלגל הסבל, שכן עלינו לזכור את מילותיו של קאסטר צ'נדראגומי (Master Chandragomi):

འཁོར་དུ་ཞིན་སྣང་ལྷ་ཁམ་འགའ་ལྷ་སྐྱགས་ཀྱང་རང་ཉིད་ཟ།
འཁོར་དུ་སྣོན་པས་གདུངས་པའང་ཁུ་ཞིག་ཞིན་ན་དགའ་
མགུར་འཐུང་།
འདི་ན་སྐྱིས་བྱ་གཞན་དོན་བྱེད་པར་བཙོན་པ་གང་ཡིན་པ།
འདི་འདིའི་བཞིན་བག་ཡིན་ཏེ་དེ་བདེ་སྐྱིས་བྱའི་ཚུ་ལ་དེ་
འཕགས།

אפילו פרה יודעת כיצד לדאוג לעצמה,
לאכול מעט עשב שהיא מוצאת בדרכה.
וכאשר צמא עז אותה מענה
שותה אף חיית הטרף בשמחה
מבריכת המים הנקריית בדרכה.

אנא, חשוב על דרכך
בתתך את כל לבך
לדאגה ועזרה לזולתך;
זוהי התפארת,
זוהי ההנאה הצרופה,
זוהי המושלמת.

ཉི་མ་རྒྱལ་ས་ཆེན་ཏུ་ཞེན་སྐྱེ་བ་སྤང་བྱེད་གང་ཡིན་དང་།
ཁྱུང་ལ་མི་ཕྱི་ག་ས་ཡིས་འཇིག་རྟེན་འདིགས་པ་གང་ཡིན་
དེ།
རང་དོན་འགའ་མེད་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་འབྲ་
སྟེ།
དེ་དག་འཇིག་རྟེན་ཕན་དང་བདེ་བའི་རོ་ལ་གཅིག་ཏུ་
གཞེས།

השמש, העולה בשמים
במרכבתה המופלאה,
בשמים עפה לה,
ואת כל העולם מאירה.
הארץ,
מושיטה את זרועותיה העצומות,
נושאת את כל המשאות,
ותומכת בכל הבריות.
זוהי דרכם של יצורים נשגבים
אשר לעצמם דבר לא רוצים,
חייהם מוקדשים לשירה אחת ויחידה:
האושר והרווחה של כל הברואה.¹¹

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྤིང་སྟོབས་ཆེན་པོའི་སྐོན་ས་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་དོན་བསྐྱེབ་
སྟེ་དུད་འགོ་དང་ཁྱད་ཐོན་པ་ཞིག་བྱ་དགོས། དེ་དགོས་པའི་སྐྱེ་སཚེན་ཡང་།

עלינו לעשות כפי שכתוב בשיר: להבדיל עצמנו מההיות הפשוטות, למצוא בלבנו את האומץ וההוכחה
לפעול למען מטרתם של כל היצורים. ויש לכך סיבה טובה!

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རང་གི་པ་མ་ལན་གྲངས་བགྲང་ལས་འདས་པར་བྱེད་མྱོང་བ་
ཤ་སྟག་ཡིན་ཅིང་། དེ་བྱས་པའི་དུས་སུ་རྒྱན་ཆེན་པོའི་སྒོ་ནས་ཡང་ཡང་མ་བསྐྱེད་ས་
པ་མེད།

כל יצור בתבל היה בעבר אבינו והיה אמנו - לא פעם אחת, אלא פעמים רבות מספור. ואז, בהיותו כזה, הוא הרעיה עלינו שוב ושוב מטובו ומחסדו.

དེའི་ཕྱིར་དེ་དག་ལ་རྒྱན་གཞུང་བསམ་པ་མེད་ན། ལྷའི་རྒྱལ་པོ་རྣམས་ཚིགས་སུ་
བཅད་པ་ལས།

ועל-כן, אם נשכח את חסדו של אלה שהעניקו לנו מטובם ולא נקדיש מחשבה כיצד נשיב להם את חסדו - הרי שדרכנו תהיה גלוזה; דרכם של אנשים חסרי מצפון וחסרי בושא.

שירו של דראמסונג (Drumsong), מלכם של הנחשים, אומר כך:

། ལྷ་མཚོ་དང་ནི་རི་རབ་དང་།
། ས་རྣམས་བདག་གི་ལྷར་མིན་གྱི།
། ལྷས་པ་མི་གཞོ་གང་ཡིན་པ།
། དེ་ནི་བདག་གི་ལྷར་ཆེན་ཡིན།

། ཞེས་དང་།

בעייתי איננה הים,
משימתי אינה ההרים,
עבודתי אינה האדמה;
דאגתי, שלעולם לא אכשל
בהשבת החסד שבו נהגו כלפיי.¹²

གཞན་ཡང་།

། རྒྱན་ལ་ལན་ཡོད་བཟང་པོ་སྟེ།
། རྒྱན་གཞོ་མེད་པ་ངན་པ་ཡིན།

ועוד אומר השיר:
להחזיר חסד היא טובה,
לא להחזיר חסד היא רעה.¹³

ཁྱེས་པ་ལྟར་མ་རབས་བྲིལ་མེད་གྱི་ལྷགས་ངན་པ་ཡིན་པས། རང་རིས་སེམས་ཅན་
གྱི་དྲིན་ལས་ད་ལྟ་ལྷན་ཉེན་བཟང་པོ་ཚུན་ཆད་ཉེན་སྐབས་འདིར་དྲིན་གཞོན་བཞུགས།
དྲིན་ལན་བསབ་པའི་དུས་ཀྱང་ད་རིས་རང་གིས་ཚོས་ལྟན་གྱི་ལྷན་ཉེན་སྐབས་སྐབས་
ཚོགས་པ་ཉེན་པའི་དུས་འདིར་མགོ་འཇུགས་སྐབས་པ་ཞིག་བཞུགས་གྱི།

חשוב: את כל מה שיש לנו כעת, החל מגופנו היקר והלאה, קיבלנו הודות לחסדם של יצורים אחרים. ולכן עלינו להשיב להם כחסדם. נתינה זו צריכה להתחיל כעת, בנסיבות אלה, כל עוד אני מסוגל, כל עוד יש לי תנאים מושלמים לתרגל את הדהרמה.

དེ་མིན་འདི་ནས་དོན་ཆེན་པོ་བསྐྱབ་སྐྱུ་མ་གྱུར་བར་སྣོང་ལོག་ཏུ་ཤོར་ན། སེམས་ཅན་
གྱི་དོན་བྱེད་པ་ལྟ་བུའོ། །རང་གིས་བདེ་འགྲོའི་ཉེན་ཉེན་པ་ཅམ་ཡང་དགའ་བ་ཡོད།

אם לא אוכל להגיע כעת למטרה נעלה זו ואם כל אשר השגתי יבוזבז, אזי אין טעם של ממש לטענתנו שאנו פועלים לרווחתו של כל יצור חי, ויש רק סיכוי קטן שאני עצמי אצליח להגיע אפילו לאחד העולמות הגבוהים של צורות הקיום הסובלות.

འོན་དྲིན་ཇི་ལྟར་གཞེས་སྐྱུ་མ་ན། དྲིན་གཞོན་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ་ནི་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་དང་
ལྟན་པ་དང་། སྐྱབ་བསྐྱུ་མ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བར་བྱེད་པ་ཡིན་པས་དེ་ལྟར་བྱའོ་
སྐྱུ་མ་དུ་བྱམས་པ་དང་སྣོང་ཇི་ལྟར་གྱུགས་ཏུ་བསྐྱེད་ཅིང་།

מהי, אם כן, הדרך לגמול על חסד זה? אין דרך נעלה יותר מאשר לדאוג לכך שכל יצור ייחנה מכל האושר שקיים ויהיה משוחרר מכל כאב שקיים. ואני אהיה זה שיעשה זאת!!! העלה מחשבות אהבה וחמלה אלו בלבך - עשה זאת ברוב עוצמה.

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་དང་ལྟན་པ་དང་སྐྱབ་བསྐྱུ་མ་ཐམས་ཅད་དང་
བྲལ་བ་དེ་ཡང་གཞན་ལ་རབ་མ་ལས་པར་རང་གི་གཅིག་ལྷན་ཉེན་སྐབས་པའི་ལྷན་ཉེན་
འཇུག་བཞུགས།

עליך להחליט לשאת על כתפך את המטלה ולומר לעצמך: "בביצוע מטלה זו אסמוך אך ורק על עצמי; אהיה זה אני, ואני בלבד, שיביא אושר לכל יצור חי, וישחרר כל אחד מהם מכל כאב."

དེ་ལྟར་བྱེད་པའི་རྣམ་པ་ཡོད་པ་སངས་རྒྱས་ཉག་གཅིག་ལས་གཞན་སྐྱེ་ཡང་མི་འདུག
།སེམས་ཅན་ཁོ་ནའི་དོན་དུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཞིག་ཐོབ་ན་དོན་གཉིས་སྐྱེ་སྐྱེ་
ཚོགས་པ་བརྟེན་ཏེ་རང་དོན་ཡང་མ་ཚང་བ་མེད་པ་ཞུར་ལ་འབྱུང་།

אלא שהיכולת לבצע משימה אצילה זו במלוואה נתונה לאחד ויחיד: לבודהה בלבד. אין אחר מלבדו שיכול לעשות זאת. אם בפועלי למען היצורים החיים אצליח להגיע למצבו של הבודהה, אזי אמלא בשלמות את שתי המטרות האולטימטיביות,¹⁴ ותוך כדי כך אשיג גם כל צורך שלי.

གཞན་དུ་ན་ཉན་རང་དག་བཅོམ་པ་ཡིན་ཡང་རང་དོན་ཡོངས་སུ་མ་ཚོགས་ལ།
གཞན་དོན་ཡང་ཉི་ཚེ་བ་ཅམ་ལས་མེད།

אם לא אלה בדרך זו - ולחילופין אשיג נירוונה נמוכה, ואהיה אחד מאותם משמידים האויב הנקראים 'מאזינים', או 'הבודהות שהגיעו בעצמם',¹⁵ אזי לא אוכל למלא את כל צרכי שלי, ואמלא רק מעט מזעיר ממה שהאחרים זקוקים ממני.

དེས་ན་དོན་གཉིས་མཐར་ཕྱིན་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་དེ་སྐྱབ་དགོས། དེ་ལ་
བསྐྱབ་ཚུལ་ཤེས་དགོས། དེ་ལ་ཚོས་ཐོས་དགོས་པར་འདུག་པས་དེའི་ཕྱིར་བདག་
གིས་ཚོས་འདི་ལྟ་བུ་ཐོས་ནས་ཉམས་སུ་སྒྲངས་ཏེ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་སྐྱབ་སྐྱེ་
དུ་ཐེག་ཆེན་སེམས་བསྐྱེད་གསལ་འདེབས་པ་དང་། དམའ་མཐའང་སེམས་བསྐྱེད་
བཅོས་མ་ཚུན་ཆད་ཀྱི་རྩིས་ཟློན་པའི་སློ་ནས་གསན་དགོས་པ་ཡིན།

ועל-כן חייב אני להגיע למצבו של הבודהה, האחד והיחיד אשר הגיע לשלב הסופי, שבו צרכיו הוא וכן צורכיהם של כל האחרים מולאו בשלמותם. כדי לעשות זאת אני חייב ללמוד כיצד לעשות זאת, וכדי ללמוד זאת אתחיל בדהרמה הנלמדת כבר בשיעור זה, ואמלא היטב את כל ההוראות, עד שאגיע לרמה של הבודהה עצמו.

עכשיו, עם תחילת שיעורנו, חשוב לעצמך מחשבות אלו, שכן אלו הן המחשבות של השאיפה להארה של הדרך הגדולה. עליך לנסות לכל הפחות לחקות קו זה של מחשבה. ואפילו אם אין ביכולתך לעשות את הדבר האמיתי, הרשה למחשבות אלו לשכון בלבך למשך כל השיעור שאתה עומד לשמוע.

གསལ་པར་བྱ་བའི་ཚོས་ནི། འཇམ་མགོན་ལྷ་མ་ཙོང་ཁ་པ་ཚེན་པོས་བྱང་རྩ་སྐྱིད་རྒྱལ་
བའི་དཔེ་གནས་ཀྱི་ཡང་དགོན་བྲག་སིང་གི་འབྲེ་བའི་ཞོལ་དུ་བསྟན་འགྲོ་འབའ་ཞིག་
ལ་དགོངས་ནས་ཇིས་འཇུག་གི་གདུལ་བྱ་རྣམས་ལ་གདམས་པ་དོན་དང་ལྡན་པ་ཡིན་
ཏན་གཞིར་གྱུར་མའམ། བྱིན་རྒྱལ་སྤྲུང་ས་ལུས་སྤྱི་བྱངས་པའི་གཞུང་།

ומהו השיעור שאתה עומד לשמוע? שיעור זה ניתן על ידי מושיענו הטוב, הלאמה, צ'ונגקפה הגדול, בעיר
יאנגון - מקום משכנו של המנצח. במנזר רַךְרַךְג (Radreng), העומד בצפון, למרגלות סלע בתבנית של לוע
אריה.¹⁶ שם נתן אדוננו את ההוראות האלה לתלמידיו, כשפועלו הוא אך ורק למענם של היצורים החיים
ודברו של הבודדה. כותרת הטקסט שלימד הנה: מקור כל חסדי, הידוע גם כתחינה לקבל הר של ברכות.

བྱང་རྒྱལ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་མགོ་བཤེས་གཉིན་བསྟན་རྒྱལ་ནས། མཇུག་མི་སྟོབ་པའི་
རྒྱང་འཇུག་གི་བར་མདོ་སྟགས་ཀུན་གྱི་གནད་ཚང་ལ་མ་ཉོར་བ།

יצירה זאת היא מן הסוג שאנו מכנים 'הדרך המדורגת להארה'. כתבים אלו מכילים את כל הנקודות
העיקריות שבכל התורות הפתוחות והנסתרות של הבודהיזם. הם מציגים נקודות אלו ללא טעות, ולו
הקטנה ביותר, למן ההתחלה ועד הסוף: החל ממצייאת מורה רוחני ושירותו, ועד לאיחוד הסודי המושלם,
אשר שם אין עוד צורך בלמידה.

རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐྱིད་པོ་གཅིག་ཏུ་བསྟུས་པའི་ཐེག་པ་ཚེན་པོའི་
ཚོས་ཀྱི་ཡང་ཚུ་སྤྲུང་ས་ལུས་པའི་འདོམས་པར་མཛད་པ་འདི་ཉིད་ཡིན་ཞིང་།

שיעורים אלה, בדרך המדורגת, הם התמצית הטהורה של כל מה שהבודהות המנצחים אמרו אי פעם,
הכול בצורה אחת. הם הצורה האחת והיחידה של הלימוד המגלמת את כל הדרך הגדולה; הם קצה שיאה
של פסגה גבוהה שאין דוגמתה.

ཇི་སྲིད་མའི་ཉམས་མཁུར་ལས།

།ལམ་མཚོ་ག་གཉིས་ཀར་དགོས་པའི་སྟན་མོང་ལས།

།ཇི་བཞིན་བསྟན་ནས་

האדון, הלאמה שלנו, ביצירתו הנקראת שירים של חיי הרוחניים, אומר:

כאשר פיתחת בתוכך
את הדרך המשותפת,
זו הדרך הנדרשת
לשתי הדרכים הנעלות ביותר...¹⁷

ཞེས་པ་ལྟར་སྒྲིབ་མཛད་སྤྲུགས་གང་ཡིན་ཡང་ཚེས་བྱང་རྒྱལ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་འདི་མཛད་
ཐབས་མཛད་ལ། ལྷག་པར་དུ་རྒྱལ་མཚོག་ལྷ་པ་ཚེན་པོས།

באופן כללי, כוונתו כאן היא שההנחיה בדרך המדורגת להארה היא מן הסוג שאין בלתי, בין אם אתה מתרגל את התורה הגלויה או את התורה הנסתרת של הבודהיזם. כדי לחדד זאת עוד יותר, אמר הדאלאי לאמה החמישי, הגדול:

སྐྱིས་ལུ་ཚེན་པོའི་ཚེས་ལུངས་སྒྲིབ་པོའི་དོན།
གང་དེར་རྒྱ་དང་འབྲས་བུའི་ཐེག་པ་ལས།
ཚེས་ཟབ་གསང་བ་སྤྲུགས་ཞེས་རབ་བྲུགས་ཀྱང་།
སྤྱན་མོང་ལམ་གྱིས་རྒྱད་སྐྱེས་མ་སོང་བ།
མ་དུལ་གྲང་པོ་ཞོན་ལྟར་རང་ཉིད་སྤང་།

כולם מדברים עליה,
על מילת הסוד העמוקה ביותר,
חוט עיקרי בנהר הדהרמה
לא לו שיכולתם נַעֲלָה.
אבל אם תנסה
בטרם אימנת את תודעתך
בדרך שהיא פתוחה,
הרי זה כמו לטפס על גבו של פיל ענק
שעדיין פראי הוא וטרם אולף;
בלתי נמנע הוא שתלך לאיבוד.¹⁸

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གསང་སྤྲུགས་གྱི་སྒྲོབ་འཇུག་བར་འདོད་པ་རྣམས་གྱིས་སྡོན་དུ་
ལམ་སྤྱན་མོང་བས་རྒྱད་སྐྱེས་བ་འདི་ཉ་ཅང་གལ་ཚེ་བ་ཡོད།

לכן חיוני ביותר לכל מי ששואף להיכנס בשער המוביל אל דרך המילה הנסתרת, לאמן את תודעתו תחילה בדרך שהיא משותפת הן לתורה הגלויה והן לתורה הנסתרת.

གཞུང་འདི་ལ་བྱིན་རྒྱལ་སྤྱངས་སྤྱངས་ལུ་ཞེས་གསུངས་པའི་དོན་ཡང་བཤེས་གཉེན་བསྟན་
རྒྱལ་ནས་ཟུང་འཇུག་གི་བར་གྱི་རྟོགས་པ་ཐམས་ཅད་གཅིག་ཏུ་སྤྱངས་ཏེ་བྱིན་རྒྱལ་སྤྱངས་
གྱི་རྒྱལ་དུ་ལུ་བས་ན་དེ་ལྟར་བརྗོད་ལ།

ישנה סיבה לכך שיצירה זו נקראת 'תחינה להר של ברכות'. בשעה שאנו משננים אותה, אנו מבקשים מהלאמה שלנו להעניק לנו, כמקשה אחת גדולה, את כל אחת מהתובנות הרוחניות: החל ממצייאת מורה רוחני והליכה הולמת בעקבותיו, וכלה באיחוד המושלם. אנו מבקשים שיעשה זאת בצורת ברכה אישית ממנו.

དགེ་བཤེས་སྣོན་པའི་ཞལ་ནས། བསྟན་པ་ཐམས་ཅད་གྲུབ་བཞི་ལམ་གྱིས་འབྲེང་ཤེས་
པ་ངའི་སྤྱ་མའི་བྱེད་ཚེས་མིན་པ་ལ་མིད།

כפי שאמר המורה טונְּפָה (Tonpa):

היכולת לכרוך את כל לימודי הדהרמה לאגודה אחת היא סגולה ייחודית של הלאמה שלי. עבור ה"אב", כל דבר אינו אלא לימוד.¹⁹

ཅེས་གསུངས་པ་དང་།

།ངོ་མཚར་བཀའ་ནི་སྡི་སྣོད་གསུམ་ཡིན་ཏེ།
།གདམས་པ་སྐྱིས་བྱ་གསུམ་གྱིས་མཛོས་པ་ཡིན།
།བཀའ་གདམས་རིན་ཆེན་གསེར་གྱི་འབྲིང་བ་འདི།
།འབྲོ་བ་གང་གིས་གངས་ཀྱང་དོན་ཡོད་འགྲུང།

עוד הוסיף ואמר:

מילתו הנפלאה היא כל שלושת הקבצים,
עצה עטורה בתורה של שלושת ההיבטים,
מחרוזת זהב ויהלומים של ה"שומרים".
משמעותית היא לכל הקוראים את פסוקיה.²⁰

ཅེས་པ་ལྟར། བྱང་རྒྱབ་ལམ་གྱིས་རིམ་པ་འདི་ནི། ཇི་སྲི་མས་ལམ་རིམ་ཆེ་རྒྱང་ནས་
གསུངས་པ་ལྟར་བྱེད་ཚེས་གསུམ་དང་ཆེ་བ་བཞི་འུ་རྣམས་ཚེས་གཞན་དང་གཞན་
ལས་བྱེད་པར་དུ་འཕགས་ལ། རྒྱལ་བའི་བཀའ་སྡི་སྣོད་གསུམ་གྱི་གནད་བསྟུས་པ།
ཚེས་ལྷན་བརྒྱད་མི་བཞི་སྣོད་གི་འགག་མདོ་ལྟ་བུ། དུས་གསུམ་གྱི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་
གང་ནས་གཤེག་པའི་གཞུང་ལམ་གཅིག་ལྟ་བུ་ཡིན་ཏེ། ཡོན་ཏན་རིན་པོ་ཆེ་རྒྱད་པ་ལས།

הַשָּׁה טונְּפָה מתאר כאן את מה שאדוננו, הלאמה שלנו, אמר בכל שיעוריו על הדרך המדורגת, הן זו המקוצרת והן זו המפורטת: שלבים אלו בדרך עולים בהרבה על כל צורה אחרת של הנחיה, בשל מעלתן של שלושת התכונות יוצאות הדופן, וארבעת הסוגים השונים של הגדולה.²¹

הם מכילים את הנקודות העיקריות בשלושת הקבצים אשר כוללים את כל הלימוד של הבודהה. הם הצומת היחיד שבו כל 84,000 המאגרים הגדולים של הדהרמה מצטלבים,²² הם הדרך האחת והיחידה שבה הלכו בעבר, הולכים כעת או ילכו אי-פעם בעתיד כל הבודהות. כפי שנאמר בקיצור בעטרת התכונות הנעלות:

|སྐྱེལ་བ་འདས་དང་མ་བྱོན་ད་ལྟར་གང་བཞུགས་པ།

|ཀུན་ལམ་པ་རོལ་བྱིན་པ་འདི་ཡིན་གཞན་མ་ཡིན།

|ཞེས་གསུངས་པས་སོ།

זוהי אותה מושלמות, שאין בלתי, שהיא הדרך שמשותפת לכל המנצחים השוכנים בעבר, בהווה ובעתיד.²³

དེས་ན་རང་ཅག་སྐྱེལ་མའི་རྩལ་ནས་དབང་ལུང་བྲིད་སོགས་ཞུ་བ་དང་། གཞུང་བཀའ་
བོད་ལྔ་ལ་ཐོས་པ་མཐིལ་བྱིན་བྱས་ཟེར་བསོགས་ཇི་འདྲ་ཞེས་ཡིན་ཡང་མཐར་མལ་
རིམ་རང་ལ་གཅིག་ཏུ་བྲིལ་ཏེ་ཉམས་སུ་ལེན་སྟབས་མ་བྱུང་ན། ལྔ་པ་ཆེན་པོས།

אנשים כמוני וכמוך יכולים ללכת ללאמנות הגדולים ככל שנחפזן לקבל מהם העצמות נעלות, העברות שבעל-פה, שיעורים על כתבים וכו'. אנו יכולים לטעון כי למדנו את חמשת הכתבים הקלסיים הגדולים,²⁴ והעמקנו בהם עד אין סוף. אך בכך אין די. אם בסופו של דבר איננו מצליחים לתרגל שלבים אלה בחיינו ולחברם לאחד, אזי קיים הסיכון שאותו תיאר הדלאי לאמה החמישי, הגדול:

|མི་ཤེས་སྐྱུན་པོ་ཚེ་འདིའི་དོན་གྱི་ཆེད།

|མི་དགའི་ལས་ལ་འཇུག་པ་བདེན་མོད་གྱི།

|ཁོ་བོ་གསུང་རབ་མང་པོ་ཐོས་བཞིན་དུ།

|གཏན་འདུན་རྒྱུང་ལ་བསྐྱར་བ་ངོ་རེ་གཞོང་།

אמנם רואים אנו טיפשים שאינם מיטיבים לדעת, ועושים מה שרע בחיים האלה. אך טועים עוד יותר הם מי שהרבו ללמוד את המילים הכי קדושות ועדיין רואים את שאיפותיהם האולטימטיביות נסחפות כעלה ברוח.²⁵

|ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་འགྲོ་ཉན་ཡོད་པས། ཐོས་པ་བྱས་པ་ཁ་ནང་དུ་བརྟེན་ཏེ་ཚོས་
བྱང་རྒྱལ་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་ཆེ་བ་བཞི་པོ་རང་རྒྱུད་ལ་འབྱོར་བ་ཞིག་བྱ་དགོས།

מוטל עליך, אם כך, להפוך את לימודיך לדהרמה פנימית בתוכך: עליך לקחת את ארבע התכונות הנעלות של השלבים להארה וליישם אותן בלבך.

དེར་མ་ཟད་སྣག་ཚང་ལོ་ཙཱ་བས།

|གསུང་རབ་མཐའ་དག་ཁྱད་པར་དོ་ཇི་ཉི་ཐེག

|རྒྱུད་སྡེ་མཐའ་དག་ཁྱད་པར་གླ་མེད་དོན།

|རིམ་གཉིས་མཐའ་དག་ཁྱད་པར་རྒྱ་ལྷུས་ལ།

|སྡོམ་མེད་ལེགས་ལའད་གཏེར་ཆེན་ཁྱོད་ལ་བསྟོད།

|ཅིས་སོགས་དང་།

יש עוד שעליך לדעת; חרוזים כגון אלה של טקצנג (Taktsang):

אשיר את שבחיך
בית אוצר גדול
של הסבר מצוין
אותו חסרנו בעבר,
הבהרות של כל
הדברים הנשגבים
במיוחד של 'דרך היהלום';
לימודים של כל
הקבוצות הנסתרות
במיוחד אלה שאין למעלה מהן;
על כל חלקיהן,
בשתי הרמות,
במיוחד על הגוף הפלאי.²⁶

ཀམ་པ་མི་བསྟོད་དོ་ཇི།

|བྱང་གི་སྟོགས་འདིར་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་ལ།

|པལ་ཆེར་ལོག་པ་འབའ་ཞིག་སྟོད་པའི་སྐབས།

།འཇུལ་མེད་བྱི་དོར་མཛད་པའི་ཙོང་ཁ་པ།
 །རི་བོ་དགའ་ལྗན་པ་ལ་བསྟོད་པར་བསྒྲི།
 །ཞེས་སོགས་ལྟར་སྐྱེ་ཆེའི་སྣང་དུ་ཇི་གྲུ་མ་ལ་དབང་རྣོན་ཚོས་ཇི་ས་འབྲངས་པའི་དད་པ་
 །མད་དུ་བྱུང་བ་སྐྱེས་ནས་བསྟོད་པ་ཕུལ་བ་དང་།

להלן, דבריו של הקרמפה (Karmapa), מיקיו דורג'ה (Miky Dorje), שבאחרית ימיו פיתח הערצה יוצאת מן הכלל לאדוננו צונגקפה, זו המצויה בקרב בעלי אינטליגנציה גבוהה, אשר נוהים אחרי הדהרמה לא מתוך אמונה גרידא, אלא יותר מתוך היגיון. מילותיו אומרות, בין השאר:

הריני נושא הלל למסורה
 של ההר של רקיע-עדנה;
 לצונגקפה,
 שכן בימים אלה
 כאשר הרוב הגדול
 של אלה אשר בארצנו הצפונית
 נוהגים בטעות
 עם תורות המנצחים,
 בא הוא והיטב אותן ניקה,
 סילק בתכלית כל סילוף שנצבר,
 וזאת ללא כל שגיאיה.²⁷

གྲུལ་མཚོག་བསྐལ་བཟང་གྲུ་མཚོས་ཀྱང་།

།ནམ་ཐར་གཙང་མ་དགའ་ལྗན་བཀའ་བརྒྱུད།
 །ཕྱོགས་རེ་འཛིན་པའི་གྲུབ་མཐའ་མིན་ནོ།
 །མདོ་སྣགས་ཐམས་ཅད་གདམས་པར་ཤར་བའི།
 །འགན་སྐྱབ་བསྟན་པའི་ཉིང་ཁྱུ་ལགས་སོ།

המנצח הנעלה ביותר, קלסנג ג'יצו (Kelsang Gyatso), אמר:

זוהי מסורת שהורה
 המסורת של רקיע-עדנה;
 אין זו אסכולה מוגבלת במחשבתה.
 זהו הנקטר של התמצית,
 דרך ללמוד ולתרגל התורה,
 ככה שכל מילה,
 בין הנסתרת ובין הגלויה,
 כהנחיה אישית מופיעה.²⁸

|**ཞིས་གསུངས་པ་ལྟར་རང་རི་པོ་དགའ་ལྡན་པའི་བཀའ་སློལ་འདི་ལ་མདོ་སྐྱབས་**
གང་གི་ཐད་ནས་ཀྱང་གཞན་ལ་མིད་པའི་བསྟན་པ་ཆ་ཚང་ལ་བྱི་མ་དང་བྲལ་བ། ཟབ་
ཅིང་སྦྱར་བ་སོགས་བྱུང་ཚེས་འགུན་ལྷ་མིད་པ་མང་པོ་ཡོད་པས། འཇམ་མགོན་ཙཱང་
ལ་པ་ཆེན་པོས་སློལ་བྱེ་བར་མཇུག་པའི་བྱང་རྒྱལ་ལམ་རིམ་འདི་ལའང་གྲུབ་མཐའ་
གཞན་སྐྱབས་པ་དང་། བཀའ་གདམས་གོང་མ་རྣམས་ལ་མིད་པའི་མན་ངག་མཐའ་
ཡས་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་ལ།

ואמנם, זה בדיוק כך: המסורת של הכתבים שלנו, זאת של 'ההר' של עונג שמיימי' [כינוי לזרם ה'ג'וּג'וּג', שתחילתו בג'ה צוּגְג'וּג'], היא שלמה לגמרי וללא רבב משני צדדיה - הן במילה הגלויה והן בנסתרות. זהו סוג של לימוד שאין למוצאו בשום מקום אחר. הוא בעל שפע של איכויות ייחודיות שאין דומה להן בעומקן ובמהירות פעולתן. וכך לימוד זה של השלבים בדרך להארה, כפי שהתווה על ידי מגינינו האציל צוּגְג'וּג', נראה כמכיל מספר בלתי מוגבל של עצות רוחניות שאין בנמצא אצל אף אסכולה אחרת, אלא אצל 'שומרי המילה הזקנים'.²⁹

ཚེས་བྱང་རྒྱལ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་འདི་ལས་ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་བ་ནི། གཞན་དག་གི་ཚེས་
ཟབ་ཟབ་མོ་དང་། རྟོགས་པ་མཐོ་མཐོ་མོ་ཡིན་ཟེར་བ་ཚོ་ལའང་མིད་པས། གཅོད་
དང་བསྐྱེད་ཚོགས། ཚུ་རྒྱུང་ཐིག་ལེ། ཕྱག་ཆེན་ཚོགས་ཆེན་སོགས་གསང་ཆེན་
སྐྱབས་གྱི་ཡང་ཅེ་སྐྱོགས་པ་ཞིག་མངོན་དུ་བྱེད་པ་རྟེན་ཟེར་གྱིང་། བྱང་རྒྱལ་ལམ་
རིམ་འདི་ལ་མ་བརྟེན་ན། ལམ་ཡོངས་ཚོགས་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བ་ལྟ་བུ། བག་ཆགས་ཅམ་
ཡང་འཇོག་པར་མི་རུས།

האם תיתכן שיטה כלשהי יותר עמוקה ומרחיקת לכת מאשר דהרמה זו, של השלבים בדרך המדורגת? בוודאי שאין אלה אותם לימודים שאחרים טוענים שהם נעלים ועמוקים וצפוניים. אנשים מלהגים על השגת תובנות רוחניות, על שיא המצוי בדרך סודית ביותר: הם מדברים על רמות גבוהות של יצירה והשלמה; אודות ערוצים, רוחות וטיפות; על החותם הגדול (מהמוֹרְה), או על ההשלמה הגדולה ועוד כיוצא בזה.³⁰ אבל אם אין האדם טורח ללכת בשלבים שהוזכרו כאן, לעולם לא יעלה בידו לזרוע את הזרעים, שלא לדבר על הפנמה מלאה של הדרך בתודעתו.

དེའི་ཕྱིར་འདི་ལ་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་བྱེད་པ་གལ་ཆེ་བས། འདིར་བྱང་རྒྱལ་ལམ་
གྱི་རིམ་པའི་སྒྲིང་པོ་བསྟུས་པ་ཡོན་ཏན་གཞིར་གྱུར་མར་གྲགས་པའི་བཤད་ལུང་
མདོར་བསྟུས་ཅམ་ཞིག་འབྲུལ་བར་བྱེད་པ་ཡིན་གསུངས།

זוהי אם כן הסיבה מדוע חשוב כל כך ללכת בדרך המדורגת, בשלוש הרמות של למידה, של הרהור ושל הגייה (מדיטציה) אודותם. "זו גם הדרך שבה אציג אותם בפניכם," אמר הלאמה שלנו, באמצעות הסבר קצר והעברה שבעל-פה של היצירה מקור כל חסדי, שכן זו כוללת בשלמות את לבם של השלבים בדרך להארה.

ב. כיצד לבחור מורה?

འདི་ལ་ས་བཅད་དུ་བྱིན། ལམ་གྱི་རྩ་བ་བཤེས་གཞིན་བསྟེན་པའི་རྒྱལ། བསྟེན་ནས་
སྒྲིའི་རྣམ་སྤྱང་བའི་རྒྱལ། ལམ་སྐྱབ་པའི་མཐུན་རྐྱེན་འགྲུབ་པ་དང་འགལ་རྐྱེན་ཞི་
བར་གསོལ་བ་འདེབས་པ། རྒྱུ་བ་ཐམས་ཅད་དུ་སྒྲ་མས་ཇེས་སུ་གཞུང་སྟེ་ས་ལམ་གྱི་
འབྲས་བུ་མདོན་དུ་བྱེད་ཅུས་པར་སྟོན་པ་དང་བཅས་ཏེ་བཞི་ཡོད་པ་ལས།

הטקסט של מקור כל חסדי ניתן לחלוקה לארבעה חלקים:

- (1) שורש הדרך - כיצד לבחור במורה ולשרתו כיאות;
- (2) כיצד לאמן את התודעה לאחר בחירת המורה;
- (3) בקשה שיהיו תנאים נאותים להצליח בדרך ולסלק את כל מה שעלול למנוע הצלחה;
- (4) תפילה שבכל חיך העתידיים תהיה תחת השגחתו של לאמה, וכך תרכוש את העוצמה הדרושה כדי להגיע ליעד הסופי של כל השלבים שבדרך.

དང་པོ་ནི།

ཡོན་ཏན་ཀུན་གཞིར་གྱུར་རིན་ཅན་ཇི།

རྒྱལ་བཞིན་བསྟེན་པ་ལམ་གྱི་རྩ་བ་རུ།

འཇགས་པར་མཐོང་ནས་འབད་པ་དུ་མ་ཡིས།

གྲུས་པ་ཆེན་པོས་བསྟེན་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

ཞེས་པའི་འཕྲོ་ཀ་གཅིག་གིས་བསྟན།

החלק הראשון מוצג בבית הבא, והוא הראשון בטקסט המקור שלנו:

(1)

מקור כל חסדי וכל ברכתי
מורי היקר, מורי מיטיבי,
ברכני ראשית לראות ולהבין
שלדורש קרבתך כראות -
הוא עצם שורשה של דרכי.
תן שאתמיד לשרתך במסירות,
במיטב כל אוני ומאודי.

དེ་ལ་རྩ་བ་དད་པ་སྐྱེས་པ་དང་། བཀའ་བྲིན་ཇི་སྲིད་ཉི་གུས་པ་བསྐྱེད་པ་གཉིས།
དང་པོ་ལའང་བསམ་པས་བསྐྱེན་ཚུལ་དང་། སྦྱོར་བས་བསྐྱེན་ཚུལ་གཉིས་ཡོད།

שלב זה של בחירת לאמה (מורה רוחני) מחולק לשני חלקים:

- א. לגלות כלפיו אמון מוחלט, שהוא היסוד והשורש של הדרך;
- ב. אז לפתח הערצה וכבוד כלפיו, בשל החסד הרב שהוא מעתיר עלינו.

ההנחיה לפתח אמון כלפי הלאמה באה בשני שלבים:

- א. כיצד להתייחס ללאמה במחשבה;
- ב. כיצד להתייחס אליו במעשה.

དེ་ཡང་སྲི་བྱུ་ཉེ་བྱུང་ལས།

སྐྱེ་བ་འཇོན་པ་མེད་པར་ནི།
གུ་ཡིས་པ་རོལ་སྤྱིན་མི་རུས།
ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་རབ་ཇོགས་ཀྱང་།
ལྷ་མ་མེད་ན་སྤྱིད་ཐར་མིན།

ཞེས་དང་།

כעת הלימוד הסודי של סמבהוטה (Sambhuta) אומר:

לעולם לא תוכל להשיט סירה
לצדו האחר של הנהר
מבלי שתיקח את המשוטים בידך.
לעולם לא תגיע לסוף חיי הסבל
בלי הלאמה,
אפילו אם הבאת את עצמך לכלל שלמות
מכל שאר הבחינות.³¹

ཤེར་སྤྱིན་མདོ་སྤྱད་པ་ལས།

།སངས་རྒྱས་ཚེས་རྣམས་དགེ་བའི་བཤེས་ལ་བརྟེན་ཏེ་ཞེས།

།ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་མཚན་མངའ་རྒྱལ་བ་དེ་རྣམས་གསུངས།

הטובות הראשונות של שלמות החוכמה אומרת:

הבודהות המנצחים

אשר רכשו את הנעלות שבסגולות

אומרים כולם כאחד:

"כל שלב בדרך הבודהיסטית

תלוי במדריך הרוחני."

ཞེས་པ་དང་།

དེ་ལྟར་བས་ན་བྱང་རྒྱལ་དམ་པ་འཚོལ་བ་ཡི།

།བསམ་པ་དྲག་ལྡན་མཁས་པས་ང་རྒྱལ་ངས་བཅོམ་ནས།

།ནད་པའི་ཚོགས་ཀྱིས་གསོ་སྤྱིར་སྦྲན་པ་བསྟེན་པ་ལྟར།

།གཡེལ་བ་མེད་པར་དགེ་བའི་བཤེས་གཉིན་བསྟེན་པར་བྱ།

ועוד:

החכמים

השואפים לרמה גבוהה של הארה,

עם כמיהה עזה בלבם,

חייבים לעקור כל גאוה בתוכם,

וכמו המון רב של אנשים חולים

המייחלים למזור למחלתם,

הם מגיעים למדריך רוחני

ולל לא ליאות אותו משרתים.

ཞེས་དང་། འཇམ་མགོན་ཚེང་ཁ་པ་ཚེན་པོས་ཀྱང་།

།འབྲུལ་དང་ཡུན་གྱི་བདེ་བ་ཡིད་བཞིན་དུ།

།ལེགས་པར་འགྲིགས་པའི་ཉེན་འབྲེལ་རྩ་བ་ནི།

།གསུང་རབ་ཀུན་ལས་སྦྱ་མར་གསུངས་པས་ན།

།རྒྱབས་གསུམ་ངོ་བོར་བརྒྱོམས་ལ་གསོལ་བ་ཐོབ།

מושיענו האציל, צונְגְקָה הגדול, אמר את המילים הבאות:

יש מפתח יחיד
למצוא התחלה מושלמת
ולחשיג את כל מבוקשך,
אושר בטווח הקצר ואושר אולטימטיבי.
והמילים הנשגבות ביותר שנאמרו אי־פעם
אומרות כולן רק דבר אחד:
זהו הלאמה שלך.
ולכן עליך להקדיש עצמך
להגיייה אודותיו,
התמצית של
שלושת סוגי המקלט;
בקשנו, למען כל מטרותיך.³²

ཁེས་གསུངས་པ་ལྟར་རང་གིས་ས་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་ཞིག་འཐོབ་པར་འདོད་ན། ཐོག་
མར་དེ་བསྐྱབ་ཚུལ་སྟོན་པའི་སློམ་ཞིག་ངས་པར་བསྟན་དགོས།

כל השורות הללו אומרות דבר אחד: אם יש לך תקווה כלשהי להגיע לתכונות רוחניות נעלות בשלבים השונים של הדרך, חייב אתה למצוא את הלאמה אשר יוכל להנחות אותך כיצד לעשות זאת, ואז - ללכת אחריו.

དེ་འདྲའི་སློམ་འང་གང་བྱུང་བྱུང་གི་མིང་དུ་བཏགས་པས་མི་ཚོག་པར། མདོ་སྡེ་རྒྱན་
ལས་གསུངས་པ་ལྟར་སྟོན་གསུམ་དུལ་བ། ཞི་བ། ཉེ་བར་ཞི་བ་སྡེ་བསྐྱབ་གསུམ་དང་
ལྡན་པ། སྟོབ་མ་ལས་ཡོན་ཏན་ལྟག་པ། བརྩོན་འགྲུས་ཆེན་པོ་དང་ལྡན་པ། ལྱང་གི་
ཡོན་ཏན་སྟུན་སྟུམ་ཚོགས་པ་མངའ་བ། དེ་ལོན་ཉིད་ཉོགས་པ། ཚོས་སྐྱབ་པ་
མཁས་པ། སྟོབ་མ་ལ་བརྩེ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ། ཚོས་ཇི་ཅམ་འཆད་ཀྱང་སྐྱོང་ལ་མིད་
པ་བཅས་ཡོན་ཏན་བཅུ་དང་ལྡན་པ་ཞིག་དང་།

הלאמה שאנו מתארים כאן איננו סתם אדם שאתה פוגש במקרה; זהו לא סתם מישהו שמכנים אותו 'לאמה'. צריך שיהיו לו עשר המעלות הגבוהות שתוארו ביהלום שבסוטרות. הוא חייב להיות בעל שליטה, בעל שלוה ובעל שלוה עליונה; פירושו של דבר שצריך שיהיה בעל ניסיון בכל שלושת האימונים.³³ המעלות הרוחניות שהוא מפגין צריכות לעלות על אלו של התלמיד, ועליו להפגין מאמץ יוצא מן הכלל. הוא צריך להיות בקי בתורת הדהרמה ובעל הבנה עמוקה של ריקות. הוא צריך להיות מיומן היטב בהוראת דהרמה, ועליו לאהוב מאוד את תלמידיו, ולעולם אין הוא מתעייף או מוותר על הדרכתם, גם אם נדרש ממנו לעשות זאת שוב ושוב.

ད་ལྷ་སྒྲིགས་མའི་རྣམ་སྲུ་དེ་ཐམས་ཅད་ཚང་བ་རྙིང་དཀའ་ན། ཇི་སྲི་མས།
 །ཡིན་ལུགས་ཁོང་རྣམ་ཅིང་དབང་པོ་རྣམ།
 །མཐོང་བ་ཅམ་གྱིས་གཞན་ཡིད་འཕྲོག་པར་བྱེད།
 །བསྟན་པ་ཅམ་གྱིས་དགེ་འཕེལ་སྐྱོན་འགྲིབ་པའི།
 །འཁེས་གཉིན་དམ་པ་སྟེན་དང་རྒྱལ་ཁམས་པ།

אלא שכיום אנו נמצאים בזמנים מגוונים מבחינה רוחנית, ולכן קשה אולי למצוא מישהו המושלם בכל אחת ואחת מן המעלות הללו. במקרה זה עלינו להאזין לעצתו של מלך הלאמות:

אם שמוע תשמע לעצתי,
 האיש מארץ גיאלקאם,
 קח עצמך למורה רוחני נשגב:
 התופש את המציאות נכוחה,
 שהשיג שליטה בחושיו,
 המחסיר פעימה מלבך
 כשהנחת עליו את עיניך;
 זה אשר עת בעקבותיו תלך
 הטוב שבך יתחיל ללבלב,
 והרע - מתנדף והולך.³⁴

།ཞེས་སོགས་ལྷར་བསྐྱབ་པ་གསུམ་གྱིས་སྲུགས་རྒྱུད་རྣམ་པ། དེ་ཉིད་རྟོགས་པ། བརྗེ་
 །བ་དང་ལྷན་པ་སྟེ་ལྷ་ཚང་བ་དགོས་ཤིང་།

שורות אלו ואחרות מורות לנו שהלאמה שאותו אנו מחפשים צריך שיהיה לו לפחות מכלול של חמשה תכונות: הוא השיג שליטה בתודעתו באמצעות אימון בשלושת התרגולים; הוא ראה ריקות, ולבו מלא אהבה.

དམའ་མཐའ་དམའ་མཐའར་ཚོས་དང་འཇིག་རྟེན་གཉིས་ལས་ཚོས་གཙོ་བོར་བྱེད་པ།
 ཚེ་འདི་དང་སྤྱི་མ་གཉིས་ལས་སྤྱི་མ་གཙོ་བོར་བྱེད་པ། རང་དང་གཞན་གཉིས་ལས་
 །གཞན་གཙོ་བོར་བྱེད་པ། སྐོ་གསུམ་བག་མེད་རྣམ་མཁོད་པ། སྐོབ་མ་ལམ་ལོག་
 །ལམ་གོལ་ལྷ་སྐྱོད་སྤྱིན་ཅི་ལོག་རྣམ་མཁོད་པ་སྟེ་ཡོན་ཏན་དེ་དག་དང་ལྷན་པ་ཞིག་
 རེས་པར་དགོས།

באופן מינימאלי חייב הלאמה להתאים לתיאור הבא: הוא צריך לעסוק יותר בדהרמה מאשר בענייני העולם האחרים; הוא מעוניין יותר בחיים העתידיים מאשר בדאגה לחיים כאן ועכשיו; הוא צריך להיות עסוק יותר בהגשת עזרה לאחרים מאשר בעזרה לעצמו; לעולם הוא זהיר בדבריו, במעשיו ובמחשבותיו. ולבסוף, לעולם אין הוא מוליך את תלמידיו בדרך שגויה.

དེ་ལྟའི་སྐྱེ་མ་མཚན་སྣེ་རྣམས་རྒྱལ་གཞིན་བསྟེན་པའི་པན་ཡོན་འདི་ཕྱིད་ལེགས་
ཚོགས་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བ་དང་། མ་བསྟེན་པ་དང་བསྟེན་རྒྱལ་ལོག་པའི་ཉེས་
དམིགས་འབྲུལ་དང་ཡུན་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མི་བཟང་པ་དུ་མ་འབྱུང་རྒྱལ་རྣམས་ལེགས་
པར་ཤེས་པར་བྱས་ཏེ།

נניח שהצלחת למצוא לאמה כמתואר לעיל. מהם היתרונות שיכול אתה להפיק מהליכה בעקבותיו? נוכל לומר בפשטות, שאז תזכה בכל מה שטוב בחיים אלה ובחיים העתידיים. מהן הסכנות הנובעות מאי הליכה בעקבותיו, או מהליכה אחריו שלא כראוי? תיאלץ אזי לשאת כמויות עצומות של כאב בלתי נסבל, הן בטווח הקצר והן בטווח הרחוק. עליך להשתדל ולתפוש עובדות אלה במלואן.

རང་རྒྱུད་གྱི་སྐྱོན་སྣ་གཅིག་འགྲིབ་པ་དང་། ཡོན་ཏན་སྣ་གཅིག་སྐྱེ་བ་རྒྱུན་ནམ། ཟུང་
འཇུག་གི་གོ་འཕང་ནས་དགོ་བའི་སློ་སྐྱད་ཅིག་ཙམ་སྐྱེས་པ་ཡན་གྱི་མདོ་སྐྱབས་གཉི་
གའི་ས་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བའི་གཞིའམ་རྩ་བ་ལྟ་བུར་གྱུར་བ་ནི་སྐྱེ་མ་
ཡོན་ཞིང་།

הלאמה שלך הוא המקור. הוא-הוא השורש שממנו פורחת כל ברכה טובה שתשיג, הן בדרך הגלויה והן בנסתרת. אם תצליח אי-פעם לחסל ולו נגע אישי אחד, זה יקרה בגללו. אם אי-פעם תצליח לרכוש לעצמך ולו מעלה רוחנית אחת או כל דבר טוב שהוא - זה בא ממנו. כל מכלול החסד, החל מההישג הסופי של האיחוד הסודי ועד למצב שבו אתה מלא כולך רק במחשבות טובות - הכול נובע ממנו.

རྒྱལ་བའི་སྐྱེ་གསུང་སྐྱབས་ཡོན་ཏན་འཕྲིན་ལས་ཀུན་གྱི་ངོ་བོ་འམ་བདག་ཉིད་གྱི་
གཞིར་གྱུར་པའང་སྐྱེ་མ་ཉིད་ཡིན་པར་བསམ་པ་ནི་རྩ་བ་དང་པ་སྐྱུང་བ་སྟེ།

הלאמה שלך הוא גם המקור האחד והיחיד, בהיותו מגלם את כל המעשים הגדולים והטוב הנשגב שהבודהות המנצחים מבצעים במעשיהם הקדושים, בדבריהם ובמחשבותיהם. נסה, אם כך, לפתח את שורשה של דרך זו - תוך אמונה שלמה בה.

རང་གི་དད་པའི་ངོས་ནས་སྣ་མ་ལ་སངས་རྒྱས་དངོས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་བྱུང་ན་སངས་རྒྱས་
དངོས་ཀྱི་བྱིན་རླབས་འཕྲུག་པ་འོང་བས། ལམ་རིམ་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་སྣ་མ་
སངས་རྒྱས་སུ་བཟུང་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན། བཟུང་ལུས་པའི་རྒྱ་མཚན། རྩལ་ཇི་ལྟར་
བཟུང་རྩལ་སོགས་ལ་སློ་སྤང་བ་གལ་ཆེ།

אם בעיניך אלה, שהאמונה הידדה והבהירה את ראייתך, אתה מתחיל לזהות את הלאמה שלך כבודהה
אמיתי, או אז, תתחיל ברכתו של הבודהה לזרום גם בתודעתך. חיוני, אפוא, שתתרגל את תודעתך
בחלקים הרלוונטיים המתוארים בטקסטים של הדרך המדורגת, שבהם מפורטות הסיבות לכך שעליך
לראות בלאמה שלך כאילו הוא הבודהה בעצמו; כיצד לראותו בתור שכזה, וכן הלאה.

དེ་ནི་ཅན་ཞེས་པས་བཀའ་དེ་ནི་ཇི་སྲིད་གྱིས་གྲུས་པ་བསྐྱེད་པ་བཟུང་། ཇི་ནི། རྣམ་
དོད་སྤེལ་མི་ཞེས་པའི་སྤོང་ནས་འགོ་བ་ལྟ་དང་བཅས་པའི་བཅུག་གི་ནོར་བུ་ལྟར་གྲུར་
པ་ལ་འཕྲུག་ཅིང་།

המילים מורי מיטיבי שבטקסט המקור מביעות את השלב שבו אתה מבסס את ההערצה וההערכה ללאמה
שלך, תוך שאתה מביא בחשבון את כל הדברים הטובים שהוא עשה בשבילך. המילים מורי היקר
[בסנסקריט SVAMI] מתייחסות למישהו שהוא כמו היהלום שבכתר, מי שכל הבריות ביקום, כולל
היצורים המופלאים שכוחם עצום רב, מכתירים אותו עליהם בענוה.

དེ་རྩལ་བཞིན་བསྟེན་པ་རང་ཉིད་སྣ་མའི་དབང་དུ་གཏོང་བར་ཡང་གོ་དགོས་པ་སྤོང་
བཀོད་ལས་བྱུང་བའི་བྱ་མཚན་ས་པ་ལྟ་བུའི་སེམས་སོགས་སེམས་དགུས་བསྟེན་རྩལ་
གསུམ་ས་པ་ལྟར་དང་།

מה פירוש הדבר לדרוש קרבתו כראוי? חייב אתה להבין שעליך להתמסר לו או לה לחלוטין. עליך לבוא
אליו כילד צייתן, וכן יתר תשע ההתייחסויות של התלמיד כפי שתוארו בסוטרה מערך הקניים.³⁵

མདོར་ན། བཤེས་གཉིན་བསྟེན་རྩལ་གྱི་ཚེས་རྣོར་རྣམས་ནས་ཇི་སྣང་བཤད་པའི་སྤང་
དོར་མཐའ་དག་མ་ནོར་བར་བྱེད་པ་ཞིག་དགོས་ཤིང་། དེ་ལྟར་རྩལ་བཞིན་དུ་བསྟེན་
པས་ནི་དཔེར་ན། ཁང་པའི་འགུམ་རྩེའམ་རྩིག་མང་བཏན་ན་ཁང་པ་བཏན་པོ་འོང་བ་
དང་། ཤིང་གི་རྩ་བ་བཏན་ན་ཡལ་ག་ལོ་འགུམ་སོགས་འབྱུང་བ་བཞིན་དུ་

בקיצור, חייב אתה לנהוג בצורה נכונה בעניין זה; עליך ליישם בדיוק כל אחד מהתיאורים הקלאסיים כיצד למצוא מורה וללכת אחריו. כאשר יסודות הבית יציבים, אזי גם הבניין כולו יציב. אם שורשי העץ נטועים היטב בקרקע, אזי הענפים, הפירות יהיו בריאים וחזקים.

“དལ་འབྱོར་ནས་ལུང་འཇུག་བར་གྱི་ལམ་ཡོངས་ཚོགས་འབྱུང་བ་ལ་དཀའ་ཚོགས་
མེད་པར་ལེགས་པར་མཐོང་བའི་ངེས་ཤེས་བརྟན་པོ་རྙིང་པར་བྱས་ནས་”

מה שאנו שואפים לפתח זה את הדרך בשלמותה: את כל השלבים, החל מהכרת חשיבותן של נסיבות חיינו הנוכחיים של שפע פנאי וכלה בהשגת האיחוד הסודי עצמו. עלינו לאחוז בידיעה בטוחה ומוצקה; מוטל עלינו להבין כי פנייה נאותה אל לאמה תביא לנו את כל האמור לעיל, וזאת ללא כל קושי.

“བཤེས་གཉིན་བསམ་པས་བསྟན་ཚུལ་གྱི་སྐོར་རྣམས་འདིར། ལེགས་པར་མཐོང་
ནས་ཞེས་པ་འདིས་བསྟན་པས། དག་བའི་བཤེས་གཉིན་ལ་སངས་རྒྱས་དངོས་སུ་
བརྟན་ཏེ། སྐྱོར་བའི་བསྟན་ཚུལ།

כל הנושא של הליכה בעקבות הלאמה במחשבותיך מסוכם במילים ברכני ראשית לראות ולהבין. עליך לראות את ידיך הרוחני [זהו המונח הטיבטי עבור המורה הרוחני] כאילו הוא הבודהה עצמו; וזה מביא אותנו להסבר כיצד עליך לשרתו באמצעות מעשיך.

སྐྱེས་མཉེས་པའི་ཆ་རྣམས་ལམ་སྟེན་མོང་བར་བཤེས་གཉིན་བསྟན་ཚུལ་སྐྱིར་བཏང་
སྐབས་གསུངས་པ་བཞིན་དང་། གསང་སྔགས་ལྟར་ན་སྐྱེས་ལུ་བཅུ་བ་ནས་བསྟན་པ་
བཞིན་དུ་སྐོར་གསུམ་ཅི་རུས་གྱི་དཀའ་སྟོན་ལྟར་སྐྱངས་ནས། འབད་བ་དུ་མ་ཞེས་པས་
རྙིང་བ་”

כיצד נוכל לגרום נחת ללאמה שלנו? באשר לדרך הגלויה, יש להשתמש בהנחיות המופיעות בדיונים על מציאת לאמה והתייחסות אליו. ביחס לדרך הסודית, יש להשתמש בהנחיות המופיעות בחמישים הפוסקים על הלאמה.³⁶ שתי הדרכים כאחת מתארות כיצד עליך ליטול על עצמך, כמיטב יכולתך, במיטב כל אונן ומאודך, בשמחה, כל מטלה קשה בכל אחת משלוש דרכי הביטוי - של הגוף, הדיבור והמחשבה - כדי לשמח אותו.

“མང་མིང་དབྱལ་བ། བཀའ་སྟོན་སྐྱིད་པོ་བྱེད་པ། ཐོས་དོན་སྐྱབ་པ་ལ་གཞོལ་བ་བཅས་
སྐྱེས་སྐྱེས་ལས་སྤྱི་མ་སྤྱི་མ་རྣམས་སྐྱེས་པའི་ཞབས་ཏོག་མཚོག་ཡིན་པས།

ישנן דרכים רבות שבהן אנו יכולים לחלוק כבוד ללאמה שלנו: להציע לו מתנות, דברים חומרניים; להציע עצמנו לשירותו; לכבדו; לקחת את אשר הוא לימד אותנו וליישם זאת בתרגולנו למען השגת מטרותינו הרוחניות - כל אחד מאופני ביטוי אלה עולה על קודמו, והאחרון הוא הנעלה ביותר.

ལྷ་མས་ཚེས་བསྟན་པ་རྣམ་ལ་སྐྱབ་པ་སྣང་པོར་བྱེད་པ་སོགས་སོ་སོའི་སློ་རུས་དང་
བསྟན་ཏེ་ཐབས་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་བསྟན་དགོས་ཚུལ་གསུངས་པ་ཡིན་ལ།

טקסט המקור אומר בנקודה זאת, כי עלינו לקחת את עצמנו אל הלאמה במגוון רב של דרכים, בהתאם ליכולת המנטאלית האישית שלנו.

བསྟན་པའི་ཚེ་ཡང་། ཞིང་ས་ལ་ས་བོན་འདབ་པ་ན། སོ་ནམ་གྱི་དཀའ་ལས་ཇི་ལྟར་
བྱུང་ཡང་རང་གི་དོན་ཁོ་ན་ལས་ཞིང་ལ་ཕར་བྱིན་གྱིས་བསྐྱུངས་པའི་ཡུས་མི་བྱེད་པ་
ལྟར། བདག་ཉིད་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་ཐོབ་ཐབས་སུ་སྐྱུང་དོར་བྱ་དགོས་
ཀྱང་ད་ལྟར་ཉིད་སྐྱུང་དོར་ལ་སྣོངས་པ་ལོང་བ་ལྟ་བུར་བྱུང་པའི་སྐབས་འདིར་”

בשרתך את הלאמה זכור: כאשר החקלאי זורע זרעים בשדה, כל עבודה שהוא עושה בשדה, הוא עושה לתועלת עצמו. אין הוא מתכוון לעשות טובה לשדה. כך גם כאן: אני זה הרוצה להשתחרר מהסבל ולהגיע למצב של 'ד'ע-כול'. כדי לעשות זאת, עליי לעשות דברים מסוימים ולוותר על אחרים. אלא שבשלב זה אני משול לעיוור שאינו מסוגל להבחין מהם הדברים הללו.

”ལོང་འཐོན་དང་འབྲ་བའི་དགེ་བའི་བཞེས་གཉིན་བསྟན་སྐབས་ཀྱང་སྲིག་དང་མ་
འདྲིས་པའི་ངལ་དུབ་གྱི་ངན་ལས་ཇི་འདྲ་ཞིག་བྱེད་དགོས་པ་བྱུང་ཡང་གཞན་ལ་དཀའ་
སྐྱུང་བྱས་རབས་ཀྱི་ཡུས་མི་བདོ་བར་མ་ཟད།

ידידי הרוחני נמצא כאן על מנת להוליך את העיווריים; ובשעה שאני משרת אותו, אני מתחייב לעשות את כל הנדרש ממני, לא משנה עד כמה זה מתיש, או דוחה - כל עוד אין בכך שום בעיה אֶתִית.

ད་དུང་ཁུར་དུ་མ་སོང་བར་རྒྱན་དུ་བཟུང་སྟེ་བདག་སྐལ་བ་རི་བཟང་སྣམ་དུ་དད་ཅིང་
གུས་པ་ཚེན་པོའི་སློ་ནས་བསམ་སྦྱོར་གཉིས་ཀྱིས་ཚུལ་བཞིན་བསྟན་ཏེ་བསྐྱབ་པ་
དགོས།

בעשותי כן אין אני צריך לחשוב כאילו אני עמל למען מיישהו אחר; להפך, לא רק שאין אני צריך לראות זאת כמעמסה, אלא שעליי לראות בכך זכות: מזלי הטוב זימן הזדמנות זו לידי, ועלי-כן מוטל עליי להצליח לשרת את מורי הרוחני הן במחשבותיי והן במעשיי, תוך תחושה עמוקה של כבוד והערצה.

དེ་ལྟར་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ་འདི་བཟང་པོ་བྱུང་ན། ཚེ་རབས་ཐམས་ཅད་དུ་སླ་
མས་ཇེས་སྲུ་འཛིན་པ་དང་། ད་རིས་ཀྱི་ལུས་རྟེན་འདི་ཨང་གི་དང་པོར་བརྟེན་ཏེ།
འདི་ནས་བཟུང་དལ་བརྒྱད་འབྱོར་བཅུ་ཚང་བའི་མིའི་རྟེན་བཟང་བར་མ་ཆད་པར་ཐོབ་
ནས་དལ་འབྱོར་གྱི་ཨང་གི་མ་འབྲུགས་པར་ཚོས་ཉམས་སྲུ་སླངས་ཏེ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་
གོ་འཕང་སྐྱབ་སྐྱབ་པ་འོང་།

אם שירותנו ללאמה נאות, הרי שבכל חיינו העתידיים נמצא את עצמנו תחת השגחתם של מורים רוחניים. בנוסף, כבר בחיינו הנוכחיים נהנה משמונה ההזדמנויות לעסוק ברוחניות, ועשר צורות הברכה, וכך יהיה גם בדרך הארוכה והרצופה של גלגולי החיים, שלעולם לא תיפול בה שום טעות: תמיד נזכה בתנאים הדרושים לעסוק בדהרמה, וכך להגיע בסופו של דבר למצב של הארה מלאה.

བྱིན་གྱིས་སྟོབས་ཞེས་པ་གཟི་བྱིན་སྐྱུར་ཅེས་པ་སྟེ། རང་རྒྱུད་སྐད་ཅིག་ལྟ་མ་ཉན་
མོངས་དང་མཚུངས་ལྡན་དུ་སོང་བའི་སྟོབྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་ཡོད་པ་དེ་སྐད་ཅིག་གི་མར་སླ་
མ་ལ་དད་གུས་ཆེན་པོའི་སྟོབྱིན་སྐྱུར་བཞིན་དུ་བརྟེན་རུས་པ་དང་། ལམ་ཡོངས་
ཚོགས་བྱིན་ཅི་མ་ལོག་པ་རྒྱུད་ལ་ལྡན་པའི་སྐལ་བ་ཅན་དུ་སྐྱུར་བར་མཛོད་ཅིག་ཅེས་
གསལ་བ་བཏབ་པ་སྟེ། འདི་ལོག་མ་རྣམས་ལ་འང་འགྲི་གསུངས།

המילים ברכני ו-חנני בטקסט המקורי כוונתם "יפה וקשט אותי", שמשמעותו: "שנה את מצב תודעתי". לפני דקה הייתה תודעתי מעוותת ונגועה בכל מיני מחשבות רעות, אבל כעת וברגע הבא, הלוואי ואתברך ויתמזל מזלי למצוא את הלאמה שלי וללכת אחריו כמאות ובכל הכבוד הראוי; הלוואי והתודעה שלי תתיישר ותתמלא בכל שלב של הדרך.

פירוש זה למילים ברכני ו-חנני חל גם על המקומות האחרים שבהם הן מופיעות בטקסט.

הערות למקראה השמינית

1. פקידת עיניים: המהדורה שממנה נעשה תרגום זה [לאנגלית] היא הדפסה לפי גלופת עץ של 27 דפי פוליו מניר טיבטי המיוצר ביד, אשר מוחזק באוסף הפרטי של Geshe Lobsang Tharndo הנכבד, מקולג' Gyalrong של האוניברסיטה המונאסטית הטיבטית Sera Mey שבדרום הודו. העותק נמסר לו אישית על ידי פּוֹבּוֹנְגְּקָה השלישי הוא Geshe Lobsang Tupten Trinley Kunkiyab הנכבד. עותק נוסף רשום בקטלוג של הספרייה של הוד מעלתו טרינג'נג רינפוצ'ה, מדריכו המנוח של הדלאי לאמה הנוכחי. הטקסט הוא נדיר למדי, ולא נכלל בהוצאה הסטנדרטית של קובץ הכתבים של פּוֹבּוֹנְגְּקָה

רינפוצ'ה.

2. פבונגקה הטוב והמהולל: הכוונה לפבונגקה רינפוצ'ה הראשון (1878-1941) ששמו הנזירי המלא היה Gyatso Trinley Tenzin Jampa. הוא היה המורה הבודהיסטי הראשון במעלה בתקופתו, והיה ידוע ביכולתו להבהיר את המושגים הבודהיסטים העמוקים ביותר לאדם הפשוט, בשיעורים פופולריים שנתן לקהל הרחב. לביוגרפיה מלאה באנגלית, ראו הקדמה לרעיונות עיקריים בבודהיזם [שיעורים עיקריים בבודהיזם, ספר המבוסס אף הוא על ביאור של פבונגקה רינפוצ'ה ל'שלוש הדרכים העיקריות' שחיבר ג'ה צונגקה. הספר יצא בעברית ב-2009, בהוצאת לב-הדהרמה].

3. מקור כל חסדי: נכתב על ידי צונגקה הגדול (1357-1419) שהוא, אולי, הפרשן הגדול ביותר של הבודהיזם שחי אי-פעם, מחברם של כ-10,000 עמודי פירוש לקלאסיקה הבודהיסטית הקדומה, ומורם של תלמידים ידועים רבים, לרבות הדלאי לאמה הראשון. יצירה קצרה זו מסבירה את כל השלבים ההכרחיים בדרך הבודהיסטית בכללותה, ונאמרת לעתים קרובות בתחילתם של שיעורי לימוד חשובים, וטקסים סודיים רמים. היא מהווה גם את החלק האחרון של מחזור לברוכים טקסט פופולרי שבו משתמשים כהכנה למדיטציה בודהיסטית.

כפי שיוסבר ביתר פירוט להלן, הטקסט של מקור כל חסדי הוא חלק מיצירה ארוכה יותר, שנקראת פתח השער לדרך שאין למעלה ממנה, שהיא תחינה ללאמות מהמסורות הגדולות של הבודהיזם. אלה הם המורים הדגולים שהעבירו אלינו מושגים כמו 'השאפה להארה', ו'ראיית הריקות'. ביטוי לחשיבותו של פתח השער ניתן לראות בכך שספר זה הוא הראשון בקובץ של 135 יצירות קצרות יותר, הכלולות באוסף היצירות של המאסטר.

שמו ותפקידו של הספר התפתחו והשתנו במשך המאות שחלפו מאז. ג'ה צונגקה חיבר את פתח השער ב-1402, ובעת שהופיע הספר המפורסם דרך העונג (Path of Ease) שבו מצוי תיאור השלבים של הדרך על ידי הוד-מעלתו, הפאנצ'ן לאמה הראשון (1510-1662) הוא מומלץ בשמו המקורי כבקשה וכהדמיה של הלאמות של המסורה.

באמצע המאה ה-18, הפך חלקו האמצעי של פתח השער, שהוא עצמו תיאור מתומצת אך שלם של השלבים, נושא למספר ביאורים פילוסופיים תחת הכותרת מקור כל חסדי (המשפט הפותח את הטקסט). באותו זמן זוכה היצירה גם לכינוי תחינה להר של ברכות, והיא מומלצת בתקופה זו כאחד מששת התרגולים הסטנדרטיים המשמשים כהכנה לפני תרגול מדיטציה.

פירושים נוספים או ספרים המבוססים על המקור, נכתבו על-ידי הסופרים הבאים:

- Akuching Drungchen Sherab Gyatso (b. 1803)
- Gelong Yeshe Gyeltsen
- Gushri Kachupa Mergen Kenpo Lobsang Tsepel (b. about 1760)
- Gyal Kenpo Drakpa Gyeltsen (1762-1837)
- His Holiness the Sixth Panchen Lama, Lobsang
- Tupten Chukyi Nyima (1883-1937)
- Je Lodro Gyatso (1851-1930), ed. by Gyal Kentrul
- Kelsang Drakpa Gyatso (b. 1880)
- Jikme Samten (19th century)
- Kalka Damtsik Dorje (18th century)
- Kirti Lobsang Trinley (1849-1905)
- Lumbum Sherab Gyatso (1884-1968)
- Ngawang Yeshe Tupten Rabjampa (19th century)
- Shangton Tenpa Gyatso Pel Sangpo (n.d.)
- Shasana Dipam (n.d.), probably
- Tsechokling Yeshe Gyeltsen (1713-1793)

בהסברים לששת התרגולים המכונים, יש גם חומר עשיר של פירושים על המקור. פּוֹנְגְּקָה רִינְפוֹצ'ה עצמו נותן פירוש מעמיק לטקסט בשתי יצירות. הוא כולל את כל השורות המקוריות בטקסט לשינון המבוסס על הטקסט של הדלאי לאמה החמישי על נושא ה'שליבים'. כמו כן הוא מזכיר את השימוש בהן כבסיס למדיטציה המתוארת ביצירת המופת שלו על ה'שליבים', הנקראת **מתנת השחרור מונחת בכף ידך**. היה זה המורה היקר שלנו, Dakpo Lama Jampel Hludrup, שצירף את היצירה למחרוזת שהוזכרה לעיל.

פירושים נוספים לששת התרגולים, שכוללים ביאורים למקור, נכתבו על ידי החכמים הבאים:

Akya Yangchen Gaway Lodru (c. 1760)
 Keutsang Lobsang Jamyang Monlam (b. 1689)
 Tsechok Ling Yeshe Gyeltsen (1713-1793)
 The Second Jamyang Shepa, Konchok Jikme Wangpo (1728-1791)

יצירה מעניינת אחרת היא ספר נוסף בשם **פתח השער לדרך שאין למעלה ממנה** שנכתבה על ידי Gyeltsen Yeshe Ling Tsechok. שם הספר זהה לשם ספרו המקורי של ג'ה צוֹנְגְּקָה, מכיוון שהסופר מתחייב להרחיב את התחינה של צוֹנְגְּקָה ללאמות של השושלת כדי לכלול את המורים הגדולים שחיו אחרי ג'ה צוֹנְגְּקָה עצמו.

דרך אגב, המשפט **מקור כל חסדי**, מופיע מוקדם מאוד בספרות הבודהיסטית. בסנסקריט הוא מופיע כבר ב**מכתב לחבר** שנכתב על ידי נגארג'ונה לפני כ-1,700 שנים. כאן הוא מתייחס לתרגול המוסרי שהוא, בדומה להסתמכות הנאותה על המורה, המקור לכל הדברים הטובים שקורים לנו.

4. שלושת אופני הביטוי: שלוש הדרכים שבהן יכול אדם לבטא את עצמו - במעשה, בדיבור, ובמחשבה. תיאור אופייני של דרכים אלה מופיע בספרו **אוצר החוכמה הגבוהה**, ראו לדוגמה: Chone Lama Drakpa Shedrup (1675-1748).

5. האדם שהוא תמצית העונג העילאי: שם נוסף של פּוֹנְגְּקָה רִינְפוֹצ'ה, המתאר את שליטתו בלימוד הסודי של הבודהיזם. השמות הנוספים, שבאים בהמשך, מוכיחים שרִינְפוֹצ'ה מאחד בדמותו את ג'ה צוֹנְגְּקָה, בודהה שקִנְמוֹנִי, ואת הצורה שלורד בודהה לובש כדי להעביר את עולם הסוד.

6. הר של ברכות: מושג הברכה מתייחס בבודהיזם לתהליך מסוים שבאמצעותו משתנה ומשתפרת יכולתו של התלמיד להשיג מטרות רוחניות, וזאת בעזרת בקשה כנה לקבל מהמורה ברכה. פּוֹנְגְּקָה רִינְפוֹצ'ה עצמו מתאר זאת ב**מתנת השחרור** המפורסם.

7. 'בשפת יצורי העונג': שורה זו והאחרות שייכות ללקט תפילות הנאמרות על פי המסורת בתחילתו של שיעור חשוב, כדי שהמורה והתלמידים כאחד יהיו למן ההתחלה חדורי מוטיבציה ראויה; כדי לבקש רשות רשמית לקיומו וכדי למנוע מכשולים העלולים להפריע למהלכו.

ניתן למצוא את השורות בספרי התפילות הרגילים של המנזרים הטיבטים הבודהיסטים. המיקום שלהם כאן הוא כדלקמן: **תמצית שלמות החוכמה** (סוּטֶרַת הלב המפורסמת, למניעת מכשולים); **המלאך בעל פני האריה** (גם הוא למניעת מכשולים); **חסדים מושלמים** (השורות הפותחות של חיבורו הקצר של ג'ה צוֹנְגְּקָה, השליבים בדרך והשתחוות עמוקה ללורד בודהה); 'האוהב' (אלו והשורות הבאות של הבעת כבוד ומנחה של רחצה ללאמות של המסורה); 'קול רך'; 'האחד שחמלתו עצומה'; 'הלימוד על אשר יש ללמוד כדי להגיע'; 'המייסד מארץ השלגים', ו'שלושת מקומות המקלט' (שני המשפטים האחרונים הם ברכות מקובלות); 'מערכי המילים הנעלות'; 'במרוצת כל חיי' (מופיע **בהר של ברכות**); 'ארץ בשומה' (הגרסה הקצרה של המנדלה); 'על כס הארי' (מתוך תפילת מסירות לג'ה צוֹנְגְּקָה); 'מורים יקרים אשר במרומים' (בקשה שיתאפשר הלימוד מתוך התפילה הידועה מנחה ללאמה); Guru Idam (מילים מסיימות של מנחת המנדלה); 'עד בוא הארתי' (הניסוח הידוע של בקשת מקלט ופיתוח השאיפה להארה); 'יצורי העונג' (תפילה ידועה לטרה, מלאך השחרור); וב'שפת יצורי העונג' (תפילה שבה מבקשים להיות מסוגלים ללמד בשפות השונות).

8. החיים של פנאי רוחני: נמצא בספרו של המאסטר **שירים מחיי הרוחניים**.
9. ארבעת הכוחות: הבודהיזם מלמד שיש ארבעה כוחות מתקנים, שצירופם יכול לבטל את הכוח של הקארמה של כל מעשה שלילי שהוא:
 כוח הבסיס כולל את המחשבה על מי שנפגע ממעשיך, ועל מי ומה תוכל לסמוך כדי לטהר את עצמך מן המעשה.
- הכוח המשמיד הוא תחושה חזקה של בושה וחרטה על המעשה, שללא ספק יחזור ויפגע בך.
 הכוח המרסן יש בו להרחיק אותך מעשיית מעשים כאלו בעתיד.
- הכוח הנגדי משמעו לפעול במסגרת תרגול רוחני על ידי התוודות, מדיטציה, או כל מעשה טוב שיוכל לבטל את כוחו של המעשה הרע.
10. 'שלושה תרגולים יוצאי דופן': הכוונה למוסריות יוצאת דופן; ריכוז מדיטיבי יוצא דופן וחוכמה יוצאת דופן. כל אחד מאלו משמש כבסיס לזה שבא אחריו. דיון מקיף על שלושת אלה נמצא בספרי הלימוד של המנזרים בנושא שלמות החוכמה; ראו למשל: **הסקירה על שלמות החוכמה** שנכתב על ידי קְדְרוּפ טְנְפָה דְרֶגְיָה Kedrup Tenpa Dargye (1493-1568).
11. 'אפילו פרה יודעת כיצד': הציטוט הוא מתוך **מכתב לתלמיד** שנכתב במאה העשירית. הוא מופיע גם בספר הגדול של ג'ה צונגקפה **בדרך המדורגת ובדרך העונג** של הפאנצ'ן לאמה הראשון (1567-1662).
12. 'בעייתיי איננה הים': הציטוט נמצא בשיעור של הבודהה, בו הוא מתאר את הסיפור על מלך הנחשים, כתוכחה לנזירים שלו שהתנצחו ביניהם. השורות המוכרות נמצאות גם בספר הגדול של ג'ה צונגקפה **שלבבים בדרך המדורגת ובדרך העונג** של הפאנצ'ן לאמה הראשון, Voice Gentle of Word של הדלאי לאמה החמישי (1617-1682) **ושלבי הלימוד** אב־טיפוס לספר הגדול שלבבים בדרך המדורגת, שחובר על ידי גְשָה דְרוּלוּנְגְפָה Geshe Drolungpa בערך בשנת 1100.
13. 'להחזיר חסד': זה נראה כפתגם יותר מאשר ציטוט מהטקסט; **בשלבי הלימוד** יש ביטוי לתחושה דומה.
14. 'שתי המטרות האולטימטיביות': מתייחס להגשמה האולטימטיבית של מטרות האדם עבור עצמו, ויכולתו לסייע לאחרים להשיג את מטרותיהם - אלה הן שתי איכויות שיש לבודהה בלבד. מספר דיונים חשובים על המטרות האולטימטיביות ניתן למצוא בחיבור על התפיסה התקפה (Pramanavartika) של מאסטר דְהָאָרְמָקִירְטִי (Dharmakirti), שנכתב במאה השביעית. הראשון נכלל בהסבר לשורות הפתיחה של יצירה זו, במקום שבו מהללים את מעלותיו של הבודהה. השני נמצא בפרק השני, שם מסביר מאסטר דְהָאָרְמָקִירְטִי את מעלותיו של הבודהה, כפי שאלו מצוינות בחיבור המקורי של מאסטר דִיגְנָגָה (Dignaga).
15. 'אחד ממשמידי האויב': 'משמיד אויב' הוא מושג המתייחס לאלה שהגיעו לנירוונה, כיוון שכפי שגשה דרולונגפה מציין **בשלבי הלימוד** - הם השמידו באופן מוחלט את האויב של הנגעים הרוחניים. התיאורים 'מאזינים' ו'בודהות שהגיעו בכוחות עצמם' המופיעים כאן מתייחסים לאנשים שהגיעו לנירוונה אך טרם עלו על הדרך הגדולה, דרכם של הבודהיסטות, הפועלים כדי להפוך לבודהות בעלי הארה מלאה, כדי לשחרר את כל היצורים החיים.
- ה'מאזינים' נקראים כך מכיוון שהם מסוגלים להאזין ללימוד על הדרך הגדולה, ואף יכולים ללמד דרך זו, אך אין הם עצמם מתרגלים אותה. "בודהות שהגיעו בעצמם" אינם באמת בודהות, שכן הם הגיעו רק לנירוונה, "בעצמם" - הכוונה שהגיעו עד לשלב זה מבלי להסתמך על מורה רוחני בחיים הנוכחיים, אך היו להם אין־ספור מורים רוחניים בחייהם הקודמים.
16. המנזר הגדול של Radreng: שרשרת האירועים שליוו את כתיבת **הר של ברכות** היא בלתי רגילה; היא ממחישה כיצד תפילה קצרה זו שיחקה תפקיד מרכזי בחייו הרוחניים של ג'ה צונגקפה ובהיסטוריה

של הספרות הבודהיסטית.

הרבה ממה שכתב ג'ה צונגקפה נחשב כחומר שנמסר לו על ידי מנג'ושרי, 'קול רך', שהוא התגלמות חכמתם של כל היצורים המוארים בדמות אחת של מלאך. ג'ה צונגקפה החל בקשר עם מנג'ושרי בשנות השלושים המוקדמות של חייו. בנקודה זו לא היה מסוגל עדיין לראות את המלאך בצורה ישירה, אך התאפשר לו להציג לו שאלות דרך מתווך, לאמה בשם Umapa.

הביוגרפיה הסודית של ג'ה צונגקפה הוא חיבור שנכתב על ידי תלמידו הקרוב קדרופ ג'ה (Kedrup Je) (1438-1358), המתאר מאורעות חשובים בחייו הפנימיים של המאסטר. אנו קוראים את הפרטים על חילופי דברים מוקדמים בין ג'ה צונגקפה ו'הקול הרך', כשלאמה אומאה משמש כמתווך. ג'ה צונגקפה מציג שאלות, והמלאך מתחיל את התשובה בהבהרת אוסף של נושאים הקשורים לריקות. בהמשך הוא עובר להאיר מספר נקודות קשות בלימוד הסודי. לאחר זאת הוא מפסיק וג'ה צונגקפה אומר: "אך המתן, יש עדיין שאלות רבות שאני חייב לשאול, ונקודות נוספות שאיני יכול לתפוס".

ו'קול רך' משיב: "אל תשכח את התשובות שכבר נתתי לך היום. לך עכשיו ורשום אותן:

ישנם שלושה אימונים שעליך לקחת על עצמך, כל שלושה כאחד. חייב אתה להקדיש עצמך לאלו, בתשוקה שאינה יודעת רוויה.

ראשית, עליך להגיע להבנה שהלאמה שלך והמלאך העליון הסודי שלך - הם אותה הישות. חייב אתה להפנות תחינתך אליהם, ולנסות להגיע אליהם.

שנית, עליך לעשות מאמצים מתמידים, בתרגול הכפול של צבירת האנרגיה שמקורה במעשים חיוביים, וטיהור עצמך מכוחם של המעשים השליליים.

שלישית, עליך להשתמש בכוח האינטלקט שלך כדי לחקור את המשמעות האמיתית של הספרים הגדולים של הבודהיזם, ולאחר מכן עליך להרהר עמוקות במשמעות זו.

התמד בשלושה אימונים אלו במשך תקופה ארוכה. יום יבוא, והוא לא רחוק, שבו הזרע שזרעתי בתוכך בשעה זו, יפרח, ואז תבין הכול בצורה מושלמת.

לאורך כל חייו שמר ג'ה צונגקפה על שלושת האימונים, אך בתיעוד כתיבתו ובביוגרפיות השונות שלו בולט המקום החשוב שהוא מייחס לתחינה ותפילה למען לקבל את ברכתן של הישויות המושלמות, הבודהות והלאמות.

אחת מתחינות אלה מובילה ליצירה הנוכחית שלנו **הר של ברכות**. מדובר בקיץ של שנת 1402, השנה הארבעים ושש בחייו של המאסטר. לאחר שבילה קיץ פורה במקדש אאר, עם מורו ותלמידו הקרוב, חכם הסאקיייה Jetsun Rendawa, נסע ג'ה צונגקפה ל-Radreng (צפונית ללהאסה). הוא היה שם כבר קודם, ונמשך אל המנזר ההיסטורי הגדול של שניים מהאבות המייסדים של הבודהיזם הטיבטי - לורד אטישה, ובנו הרוחני דְרֹמְטוֹן ג'ה (Dromton Je - מוזכר בטקסט כ'מנצח'). קשר זה מתואר בביוגרפיה המפורטת על ידי קדרופ ג'ה.

בראדרנג נכנס ג'ה צונגקפה למצב של התבודדות לרגלי צוק האריה. מעל משכנו ניצב הפסל של לורד אטישה עצמו. יום אחד כרע המאסטר לפני הפסל, כפי שהורה לו 'הקול הרך' בעצמו, ופנה בתפילה ללאמות של העבר.

התפילה שנשא ג'ה צונגקפה באותו יום השתמרה בכתב, ואפשר למוצאה באוסף כתביו תחת השם **שער לדרך הנעלה מכולן**. זוהי תחינה ללאמות שנתנו את ההנחיות לדרך המדורגת להארה, והיא מחולקת לשלושה חלקים עיקריים.

בחלק הראשון פנייה למורים של מסורת, השאיפה להארה - החל בבודהה עצמו, דרך "האוהב" (Maitreya), המאסטר ההודי אסנגה, וכלה במורים הטיבטים הגדולים בזמנו של ג'ה צונגקפה עצמו. בחלק השלישי תפילה דומה המופנית למורים של המסורת על הריקות, שוב, החל בלורד בודהה,

דרך ה'קול הרך', נגרג'ונה, שאין דומה לו, ועד לדורות המאוחרים. והחלק השני, הממוקם בין שני אלו, הוא לא אחר מאשר **הר של ברכות, מקור כל חסדי**.

ג'ה צונגקפה מסיים את תפילתו, ולפתע נכנס למצב של חזון, שלפי הביוגרפיה הגדולה של Gyalwang Lobsang Trinley Namgyal (בערך 1830), נמשך לסירוגין חודש שלם. בחזון זה הוא רואה את כל הלאמות של המסורה פנים אל פנים, ומקבל ברכה רבת-ערך במיוחד.

האירוע מתואר במערך סטנדרטי של חמש-עשרה מגילות מצוירות על חיי המאסטר, הידוע בשם **השמונים של צונגקפה**. אנו מוצאים את התיאור הבא של המאורע על מגילה בתוך חיבורו של Jamyang Shepay Dorje הגדול (1648-1721):

והלורד אטישה בא אל המאסטר ושם את ידו על ראשו, ואמר לו:

"עשה מעשים כבירים לטובת הלימוד, ואזי אני עצמי אעזור לך בהשגת המטרה של ההארה, ומילוי הצרכים של כל היצורים החיים."

מיד לאחר החזון, הוקף ג'ה צונגקפה בהמוני תלמידים חכמים שהפצירו בו לכתוב תיאור מפורט שיסביר להם איך להגיע לשלמות. מחוזק בהבטחה שהעניק לו לורד אטישה, פונה המאסטר להתבודדות, ושם בראדרנג משלים את יצירת המופת שלו: **הספר הגדול על הדרך המדורגת להארה** (Lam Rim Chenmo), הספר הידוע ביותר בבודהיזם הטיבטי.

בשלב זה הבנתו מושלמת, והזרע שנזרע על ידי 'הקול הרך' הכה שורש וצמח, כפי שנחזה מראש, שכן ג'ה צונגקפה שמע לעצתו של המלאך בכך שחיבר את התפילה המושלמת **הר של ברכות**. מאז הכירו בכוחה של תפילה זו דורות רבים של לאמות, מה שמסביר מדוע היא משמשת כהכנה לתרגול הסודי. כפי שמגלות השורות האחרונות בביאור הנוכחי של הספר, התפילה ניתנה על ידי פּבוּנְגְקָה רִינְפוּצ'ה גם כהכנה מקדימה להכנסה בסוד הטנטרה.

17. 'שתי הדרכים הנעלות ביותר': הדרך הגלויה והדרך הסודית של לימוד הבודהיזם. 'הדרך המשותפת' לשתי אלו מורכבת מהתובנות של **השלבים להארה**, שהן הכרחיות כדי להצליח בשתייהן. הציטוט הוא מחיבורו הקצר של ג'ה צונגקפה על **השלבים בדרך המדורגת**.

18. 'בלתי נמנע הוא שתלך לאיבוד': מקור הציטוט אינו ידוע. הדלאי לאמה החמישי, הוד קדושתו Ngawang Lobsang Gyatso (1617-1682), היה מלומד בלתי רגיל ובעל כושר ארגון כה מפותח עד שמתייחסים אליו בטיבט כאל 'החמישי הגדול'. הוא ידוע כמי שהביא את ארמון הפוטאלה למצבו הנוכחי. כתביו עוסקים במגוון רחב של נושאים פילוסופיים וחילוניים; והוא מפורסם גם בזכות חזונו ושליטתו בלימוד הסודי.

19. 'כל דבר אינו אלא לימוד': שורה זו היא מתוך חיבור שנקרא **לקט מעבודותיו של דרומטון ג'ה**, אשר בנקודה זו מצטט שורות אחדות מדברי דרומטון ג'ה המופיעות בספר **הגדול של הדרך המדורגת להארה** של ג'ה צונגקפה. כאן ובמתנת **השחרור** של פּבוּנְגְקָה רִינְפוּצ'ה, משמשת המובאה כדי להדגיש כיצד, בשעה שמתרגלים ברמה מתקדמת, רואים את הלימוד הבודהיסטי כולו כבעל אחדות פנימית מוחלטת.

באף אחד משלושת המקומות שבהם מופיעה שורה זו, לא מופיע הקטע המתחיל במילים "למען האב", וכן אי-אפשר למוצאה במובאה, כפי שהיא מופיעה בטקסט על השלבים של הדלאי לאמה החמישי הגדול, אך התחושה מתאימה לתוכנו של ה**לקט** ולשימוש המקובל בחומר זה.

את המילים המתורגמות כאן, "לכרוך את כל לימודי הדהרמה לאגודה אחת", ניתן להבין במספר דרכים: כפי שצוין על ידי פּבוּנְגְקָה רִינְפוּצ'ה עצמו במתנת **השחרור** בעמודים המוזכרים לעיל, הטקסט פשוטו כמשמעו, מדבר על "להעביר את כל הלימוד כריבוע", שמפורש על ידי רינפוּצ'ה כהתייחסות לאופן שבו לשטיח טיבטי מרובע יש ארבע פינות. כלומר, כל לימוד של שלבי הדרך, מכיל בחובו, באופן אוטומטי, את כל מה שהבודהה לימד, ומהווה ניסוח מקוצר שבו יכול כל אחד ואחד להשתמש כדי להשיג הארה מלאה.

דרום טונְפָה (Drom Tonpa) הגדול (1005-1064), ובשמו המלא Dromton Gyalway Jungne, היה תלמידו המפורסם ביותר של לורד אטישה (982-1052), שהיה בעצמו הפטרוֹן המהולל של לימוד השלבים בטיבט. דרום טונְפָה יסד גם את המנזר הגדול בראדרנג, המקום בו כתב ג'ה צונְגְקָפה את **הר של ברכות**.

20. 'מחרוזת זהב ויהלומים': המקור לציטוט לא נמצא, הוא מופיע גם בביאור של פְּבֹנְגְקָה רִינְפֹצְ'ה לשלוש הדרכים העיקריות.

שלושת ההיבטים - מתייחס לשלוש רמות של מוטיבציה לתרגול השלבים: להימלט מהלידות בשלושת העולמות הנמוכים, להימלט מכל סבל, ולהשיג הארה מלאה כדי לעזור לכל הברואים. שלושת הקבצים הם שלושת המדורים של דבריו של בודהה: **הקובץ של נדרי המוסר** המוקדש בעיקר לאימון באתיקה; **הקובץ של הסוטרות** העוסק בראש ובראשונה באמון הריכוז; ו**הקובץ של החוכמה הגבוהה**, המוקדש לאימון החוכמה. ראו **מתנת השחרור** של פְּבֹנְגְקָה רִינְפֹצְ'ה, וגם **הסקירה על שלמות החוכמה** של קְדְרוֹפ טְנְפָה דְאָרְגִי. "השומרים" מוסבר בהמשך, בהערה מס' 29.

21. 'שלבים אלו בדרך עולים בהרבה': פְּבֹנְגְקָה רִינְפֹצְ'ה בעצמו מתאר **במתנת השחרור** את "שלוש התכונות יוצאות הדופן". החיבורים על השלבים בדרך המדורגת הם:

1. מושלמים לחלוטין מבלי שיחסר במ דבר, כיוון שהם מייצגים בצורה מתומצתת את כל מה שלימד הבודהה, הן בדרך הגלויה והן בדרך הסודית;
2. קלים לתרגול, כיוון שמטרתם העיקרית להסביר את הדרכים השונות לאלף את התודעה;
3. עולים בהרבה על לימוד אחר, כיוון שהם מכילים את שיטותיהם של שני המייסדים הגדולים - אַרְיָה נגארג'ונה (Arya Nagarjuna) (200 לספירה) ומאסטר אסנגה - בתוספת ההוראות של Lama Serlingpa ו־ Vidyakokila בהתאמה.

אריה נגארג'ונה ידוע כמייסד הלימוד על הריקות, ומאסטר אסנגה (350 לספירה) כמייסד הלימוד על פעולות הבודהיסטיות. המסורות השתלשלו ללאמה וידיאקוקילה, וללאמה סרלינגפה בהתאמה, ואז השתלבו בתלמידים המהולל לורד אטישה (982-1054). שמו המלא Dipamkara Shri Jnyana. הוא היה זה שהביא את לימוד השלבים לטיבט, ומי שחיבר את **אור על הדרך**, טקסט שהוא אב טיפוס לסוג זה של לימוד.

"ארבעת סוגי הגדולה" מופיעים גם בחיבורו של פְּבֹנְגְקָה רִינְפֹצְ'ה **מתנת השחרור**. הלימוד על השלבים של הדרך גדולתו בכך:

1. שהוא מאפשר לאדם להיווכח שיש עקביות ושאינן סתירה בין כל המשנות השונות של הבודהיזם;
2. שהוא מביא אדם לרמה שבה הוא נוכח לדעת שכל מה שלימד הבודהה ניתן ליישום בתרגול אישי;
3. שהוא עוזר לאדם לתפוס בקלות את הכוונה האמיתית של בודהה בכל אחד מחלקי משנתו;
4. שלימוד זה מגן על האדם באופן אוטומטי מפני השגיאה הגדולה, המחשבה שמשנה אחת של הבודהה טובה או עדיפה על פני האחרת.

22. 'מאגרים גדולים של דהרמה': לפי המסורת לימד בודהה 84,000 קבצים של כתבים, קובץ אחד לכל אחת מהצורות השונות של הנגעים הרוחניים וההרגלים המזיקים שלנו. ישנן גרסאות שונות באשר למספר המדויק של השיעורים שמכיל כל אחד מהקבצים הללו; לפי 'הדרך הגדולה', כל קובץ מורכב ממספר העמודים שאפשר לכתוב בכמות הדיו שהפיל המיתי הגדול, ראבטן, יכול לסחוב על גבו. ראו הערתו של הדלאי לאמה הראשון **לאוצר החוכמה הגבוהה** Abhidharma Kosha.

23. 'זוהי אותה מושלמות': השורה נמצאת בסוטר **הקצרה על שלמות החוכמה**. זה נחשב המקור האולטימטיבי לתיאור 'השלבים של הדרך', ומצוטט על ידי ג'ה צונְגְקָפה בספר **הגדול על השלבים בדרך המדורגת**, כמו גם ביצירת המופת של פְּבֹנְגְקָה רִינְפֹצְ'ה על השלבים, וביאור **שלוש הדרכים העיקריות**.

24. 'חמשת הכתבים הקלסיים הגדולים': חמשת הספרים הגדולים של הבודהיזם ההודי הקדום, שנלמדו

- ופורשו במנזרים הטיבטים הגדולים אפילו בימיו של ג'ה צונגקפה עצמו, כפי שהם מוזכרים לאורך הביוגרפיה הגדולה שלו.
- 350) הם כוללים את: **עטרת התובנות** המובא על ידי לורד אסנגה מפי "האוהב" (Maitreya) (350 לספירה), **שער לדרך האמצע** שנכתב על-ידי מאסטר צ'נדקירטי (Master Chandrakirti) (650 לספירה), **אוצר החוכמה הגבוהה** (Abhidharma Kosha) שקובץ על-ידי מאסטר נאסוֹבְהֶנְדוּ (Master Vasubandu) (335 לספירה), **החיבור הקצר על נדרי המוסר** Vinaya, על-ידי מאסטר גוֹנְהֶפְרָבְהָה (Master Gunaprabha) (500 לספירה), **והחיבור על התפיסה התקפה** (Pramanavartika) של מאסטר דְהַרְמָקִירְטִי (Master Dharmakirti) (630 לספירה).
25. 'נסחפות כעלה ברוח': מקור הציטוט לא נמצא. 'החמישי הגדול', כנזכר בהערה מס' 18, מתייחס להוד קדושתו, הדלאי לאמה החמישי.
26. 'במיוחד על הגוף הפלאי': המתרגם הנודע Sherab Rinchen (נולד ב-1405) היה אחד המלומדים החשובים של מסורת הסאקיה של הבודהיזם הטיבטי. השורות הללו מופיעות גם **במתנת השחרור** של פְּבּוֹנְגְקָה רִינְפוֹצ'ה, ובמחקר המפורסם על הזרמים הפילוסופיים, של Tuken Lobsang Chukyi Nyima (1737-1802). השורות המתחילות ב"דרך היהלום" מתייחסות ללימוד הסודי של הבודהיזם.
27. 'וזאת ללא כל שגיאה': מִיקְיוֹ דוֹרְגֶ'ה (Miky Dorje) (1507-1554), היה הקארמפה השמיני, הראש הרוחני של מסורת הקארמה קאגיו של הבודהיזם הטיבטי, וכתב על מגוון רחב של נושאים.
28. 'זוהי מסורת טהורה': גְּיִלְוֹנְגְ קֶלְסֶנְגְ גְּיִצוֹ (Gyalwang Kelsang Gyatso) (1708-1757) היה הדלאי לאמה השביעי. השורות המובאות כאן מופיעות כחלק מתרגול רוחני שנמצא בקובץ עבודותיו.
29. 'שומרי המילה הזקנים': מתייחס לקאדאמפה, קבוצה של מלומדים ומודטים בעלי השראה מהימים הראשונים של הבודהיזם בטיבט, החל מהמאה האחת-עשרה לספירה. המשמעות המילולית של שמם - אלו שעבורם כל הברה והברה של הלימוד (ka), הופכת להוראות (dampa) הישימות באופן מידי לתרגול האישי. ההולכים בעקבות המסורת של צונגקפה - הגְּלוֹקְפָה, או דרך המידות הטובות, המסורה של ה־Heaven of Bliss (Ganden), רקיע עדנה), המכונים לעתים 'השומרים המאוחרים של המילה'.
30. 'ההשלמה הגדולה': תרגול זה ואחרים המוזכרים כאן, הם כולם חלקים מהתרגול הסודי של הבודהיזם.
31. 'הבאת עצמך לכלל שלמות': ציטוט מקורי לא נמצא; גם לא נראה שהוא חלק מהלימוד הסודי של Samputa למרות הדמיון בכותרת.
32. 'בקשנו, למען כל מטרותיך': השורות נמצאו במכתב הדרכה מִגְ'ה צונגקפה ל־Yuntan Gyatso ממחוז Tulong שבטיבט.
33. כל שלושת האימונים: אלו הם התרגולים היוצאים מן הכלל המתייחסים למוסריות, ריכוז וחוכמה. הציטוט המקורי הוא **מעטרת התובנות** של מאיטרייה. החשיבות של התכונות הנדרשות מהלאמה משתמעת מכך שאותן מילים עצמן מצוטטות בעבודות כגון **הספר הגדול של הדרך המדורגת להארה** של ג'ה צונגקפה; **דרך העונג** של הפאנצ'ן לאמה הראשון; **מתנת השחרור** של פְּבּוֹנְגְקָה רִינְפוֹצ'ה עצמו וכן הביאור שלו ל**שלוש הדרכים העיקריות**.
34. 'הטוב שבך מתחיל לבלב': שורות אלה נמצאות במכתב ייעוץ מדהים שנכתב על-ידי ג'ה צונגקפה לעצמו, ובו הוא מציג שאלות ממוספרות, ועונה עליהן בצורה של הוראות מעמיקות. מעניין לציין שזה החיבור האחרון בקובץ גדול יותר שבו חיבורים קצרים של המאסטר; החיבור הראשון הוא **הר של ברכות** עצמו, מה שמביא לסגירת המעגל.
35. 'תשע ההתייחסויות': הן מוזכרות ב**ספר הגדול של הדרך המדורגת להארה** של ג'ה צונגקפה, ומופיעות בשלמותן ב**דרך העונג** של הפאנצ'ן לאמה הראשון. הסוּטְרָה המקורית מקיפה שני כרכים מתוך

הכתבים, וכוללת תיאור נפלא שלהן וכן התייחסויות דומות שיש לפתח ביחס למורה.

תשע ההתייחסויות הנלמדות בסוטרה הן כדלקמן:

1. כמו ילד צייתן, ותר על הרצון שלך וקבל עליך את מרותו של המורה שלך;
 2. כמו יהלום, היה חזק במסירותך לו או לה, ואל תיתן לשום קרוב או ידיד לבוא ביניכם;
 3. כמו האדמה עצמה, קבל כל תפקיד שהמורה יטיל עליך;
 4. כמו ההרים הענקיים שבקצה העולם, הישאר בלתי מעורער בשרתך אותו, חרף בעיות שעלולות לצוץ;
 5. כמו משרת אישי, מלא כל משימה המוטלת עליך ללא התחמקות, גם אם היא מאוד לא נעימה;
 6. כמו עפר הארץ, חפש את המעמד הנמוך ביותר, בוותרך על כל שמץ גאווה, יומרה ויהירות;
 7. כמו כלי רכב יציב, העמס על עצמך כל עול שמורך מטיל עליך, ללא התחשבות בכובדו;
 8. כמו כלב נאמן, הישמר מלכעוס, גם אם מורך יגער בך וינזוף בך קשות;
 9. היה מוכן לעבוד בשירות המורה עד כמה שיידרש, גם אם נדרש כי תנדוד ממקום למקום, כמו סירה שלעולם לא מתלוננת.
36. 'חמישים הפסוקים על הלאמות': תיאור קלאסי של מסירות ללאמה שנכתב על ידי המאסטר הבודהיסטי ההודי אשווגושה, בערך משנת 100 לספירה.



קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית

מקראה תשיעית: הפצרה למצות את מהות החיים

གཉིས་པ་བསྟན་ནས་སྒྲིེ་ལྷར་སྤྱང་བའི་ཚུལ་ལ་གཉིས། དལ་འབྱོར་ལ་སྣིང་པོ་སྤྱང་
བའི་ཕྱིར་བསྐྱལ་བ་དང་། སྣིང་པོ་ལྷར་ལེན་པའི་ཚུལ་ལོ། དང་པོ་ནི།

הגענו לחלק השני, העיקרי, של הטקסט המתאר כיצד לאמן את התודעה לאחר שמצאת מורה. לחלק זה שני שלבים:

- א. הפצרה נרגשת למצות את מהות החיים הללו, על הברכה והחופש הרוחניים שבהם;
- ב. התיאור כיצד לעשות זאת.

השלב הראשון מתואר בבית הבא:

།ལན་ཅིག་སྣིང་པའི་དལ་བའི་རྟེན་བཟང་འདི།
།ཤིན་ཏུ་སྣིང་དཀའ་དོན་ཆེན་ཤེས་གྲུར་ནས།
།ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་སྣིང་པོ་ལེན་པའི་སྒོ།
།སྤྱོད་ཆད་མེད་པར་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་སྣོབས།
།ཞེས་པའི་སྒྲོ་ཀ་གཅིག་ལྟེ།

(2)

ברכני שנית להבחין ולראות
כי חיים שמצאתי הפעם,
של פנאי ושל רוב הזדמנות,
נדירים עד מאוד ויקרי מציאות.
חנני לשאוף בלי הפסק ולייחל
למצות ברכתם יום ולילה.

ལན་ཅིག་རྗེས་ཅིས་པ་སྤྱིན་ཆད་ཡང་ཡང་མི་རྗེས་པའི་དོན་དང་།

המשפט על החיים שמצאתי הפעם כוונתו להצביע על כך שלעולם לא נוכל לפצות - כדבר מובן מאליו - שחיים כאלו יחזרו גם בעתיד.

འདིར་དལ་འབྱོར་ངོས་བརྒྱུང་བའི་སྐབས། དལ་འབྱོར་རྗེས་ཞེས་མ་གསུངས་བར་
དལ་བའི་རྗེས་ཞེས་གསུངས་པའི་རྒྱ་མཚན། ངན་སོང་གསུམ་དང་ལྷ་ཚེ་རིང་པོ། ལྷ་
ལྷོ། འོག་ལྷ་ཅན། ལྷུག་པ། རྒྱལ་བ་འཇིག་རྗེས་དུ་མ་བྱོན་པའི་དུས་སུ་སྐྱིས་པ་སྟེ་མི་
ཁོམ་པ་བརྒྱད་དང་བྲལ་བའི་དལ་བ་བརྒྱད་དངོས་སུ་ཚང་ལ།

שמא תתמה מדוע בנקודה זו, שבה מועלה בדרך כלל הרעיון של שפע ופנאי או חופש רוחני וברכה, מציינ הפסוק רק 'חיים של פנאי', ולא 'שפע ופנאי'. הנקודה היא שלמעשה אנו נהנים משמונה סוגי חופש רוחני הכוללים שחרור משמונה הדרכים שבהם האדם יכול להיות נטול הזדמנויות. היעדר הזדמנות יכול לנבוע מלידה באחד מן העולמות הנחותים;³⁷ מחיים ארוכים בעולם יצורי העונג; בארץ ברברית; כאדם בעל השקפת עולם שגויה; כנכה, או בתקופה שבה הבודהה טרם הופיע בעולם.

མི་ཉིད་དབྱུས་སྐྱིས་དབང་པོ་ཚང་།

ལས་མཐའ་མ་འོག་གནས་ལ་དད།

בבית הבא מצויות כל חמש הברכות הרוחניות הקשורות לעצמנו:

- נולדנו כאנשים;
- בארץ מרכזית;
- איננו פגועים (בשכלנו, חושינו, גופנו);
- לא אבודים מבחינת הקארמה;
- יש לנו אמונה במקום.³⁸

ཅིས་པ་ལྟར་དག་སྤོང་པ་མ། དག་བསྟེན་པ་མ་བཅས་སྟོན་པའི་འཁོར་རྣམ་བཞིའམ།
གཙོ་བོ་དག་སྤོང་པ་ཡོད་པའི་ཚོས་ཚིགས་ཀྱི་ཡུལ་དབྱུས་སུ་སྐྱིས་ཤིང་།

'נולדנו בארץ מרכזית' - מתייחס לארץ שבה קיימת ה'ליבה של הדהרמה', כלומר ישנם בה אנשים המקיימים את הנדירים של 'ארבעת המלווים של בודהה', הכוונה לנזירים ונזירות בעלי הסמכה מלאה ואלו לפרחי נזירים ונזירות. המרכיב העיקרי ב'ליבה' הוא נזיר בעל הסמכה מלאה.

ལས་མཐའ་མ་འོག་པ་སྟེ་ཚེ་འདིར་མཚམས་མིན་གྱི་ལས་བསགས་ལ་མ་སྦྱངས་པ་
མིན་པ་དང་།

'לא אבודים מבחינת הקארמה' - הכוונה שהקארמה, אם היא באה מאחד מ'המעשים השלייליים המיידיים'³⁹ - טוהרה.

དཀར་པོའི་ཚོས་ཀུན་སྐྱེ་བའི་གནས་འདུལ་བ་སྟེ། རང་སྐྱོད་འདུལ་ཕྱིར་འདུལ་བའི་
སྐྱེས་བཏགས་པ་སྟེ་སྐྱོད་གསུམ་ལ་དང་བ་སོགས་རང་འབྱོར་ལྲ་ཀ་ཚང་བ་ཡོད་ཀྱང་།

ה'מקום' שממנו צומח כל דבר טוב וטהור הוא הלימוד על המשמעת. כאן מוחלת המילה 'משמעת' על כל הספרים הקדושים - שלושת הקבצים של הכתבים - כיוון שהם כולם פועלים לְמַשְׁמַע את תודעתו של אדם.⁴⁰ כלומר, בורכנו בכך שאנו בעלי אמונה בכתבים הקדושים.

།སང་རྒྱས་བྱོན་དང་དམ་ཚོས་སྟོན།
།བསྟན་པ་གནས་དང་དེ་རྗེས་འཇུག།
།གཞན་ཕྱིར་སྦྱིང་ནི་བརྩི་བའོ།
།ཞེས་པའི་གཞན་འབྱོར་ལྲ་ནས།

הבה נראה כעת אם יש לנו את חמש הברכות הקשורות למה שמחוקן לעצמנו. המקור הקלסי בהקשר זה הוא:

הבודדה הגיע
ולימד את הדהרמה הקדושה.
הלימוד נשאר,
וכך גם אלו שהולכים בעקבותיו.
יש חמלה,
מען האחרים.⁴¹

སངས་རྒྱས་བྱོན་ཏེ་བཞུགས་བཞིན་པ་དང་། སངས་རྒྱས་སམ་དེའི་ཉན་ཐོས་ཀྱིས་
ཚོས་གསུངས་པ། སངས་རྒྱས་ལྷ་ངན་ལས་མ་འདས་པར་འབྲས་བུའི་བསྟན་པ་
གནས་པ། ཚོས་བསྟན་པ་དེས་འབྲས་བུ་བཞི་དངོས་སུ་ཐོབ་པར་མཐོང་ནས་གདུལ་བུ་
གཞན་མའང་དེའི་རྗེས་སུ་འཇུག་པ་”

שורות אלו אומרות שהבודהה חייב היה להגיע ועדיין להיות נוכח; שהוא או תלמידיו הישירים מלמדים את הדהרמה ותוצאות הלימוד הזה חייבות להישאר בעולם במשך התקופה, שלפני מעברו הסופי אל מעבר לסבל. חלק מתלמידיו חייבים להיות עדים לכך שתלמידים אחרים משיגים את ארבע התוצאות⁴² כפי שהוא לימד אותם; ותלמידים אלו חייבים להתאמן באותם תרגולים.

“བཞི་དགེ་སྒྲོང་འཆར་གལ་བྱ་བུ་ལ་ཚང་བ་ལས། མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་ལའང་དངོས་
གནས་པ་མཚང་ལ། རང་རིས་ཀྱང་སངས་རྒྱས་དང་བྱུང་མེད་པའི་སྤྲོ་མ་མཇུག་ཏེ་
ཚོས་གསུངས་པ་སོགས་ཀྱིས་དེ་དག་དོན་སྤྱོད་སྤྱོད་པུ་ཡོད་པ་ལས་དངོས་གནས་མ་
ཚང་ཡང་། དལ་བ་བརྒྱད་དངོས་སུ་ཚང་བ་ལ་གཙོ་བོར་དགོངས་ཏེ་གསུངས་པ་རེད།

כל ארבע הברכות שהוסברו כאן היו אפילו נחלתם של אנשים כמו הנזיר אנדי (Udayi),⁴³ מה שלא ניתן
לומר על המושיע נג'ג'ג'ג'ג'ג' (Nagarjuna) שחסרות בו ברכות אלו במובן המילולי. גם אנו פגשנו את
הלאמות שלנו, שאינם שונים מהבודדה, ומהם אנו שומעים את הדהרמה וכו'. זהו אכן תחילת מלא, אך
איננו יכולים לומר שזכינו לברכות הללו במובן המילולי. יתרונו העיקרי הוא בכך שאנו נהנים מכל
שמונת סוגי החופש הרוחני, וזהו הפירוש לביטוי "חיים של פנאי".

གཞན་སྤྱིར་སྤྱིར་བཅུ་ཞེས་པ། སྤྱིར་བདག་དང་སྤྲོ་མ་སོགས་ཀྱིས་གང་ཟེག་གཞན་
རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱིར་དུ་སྤྱིར་བཅུ་བས་ཚོས་ཀྱི་མཐུན་ཀྱིན་ཟས་གོས་སོགས་སྤྱིར་བཏུ་
ཚོས་སྤྱིར་བཅུ་སོགས་ཏེ། རང་གིས་ཚོས་སྐྱབ་པའི་མཐུན་ཀྱིན་སྤྱིར་མཐུན་ཡོད་པ་ལ་བྱ་
དགོས།

למה הכוונה בביטוי חמלה למען האחרים? ב'אחרים' הכוונה כאן לעצמנו; למורים שלנו, הפורסים עלינו
את חסותם, ואחרים הפועלים למעננו - אשר מונעים על ידי חמלה כדי להעניק לנו תנאים שיאפשרו לנו
את תרגול הדהרמה: הם נותנים לנו מזון, בגדים וצרכים אחרים; הם מלמדים אותנו את הדהרמה ועוד.
לכן את המשפט הזה יש לפרש כמתאר את מזלנו הטוב שיש סביבנו כאלה הנותנים לנו את שאנו צריכים
כדי לתרגל.

རང་ཅག་མི་ཁོས་པ་བརྒྱད་དང་བྲལ་ནས་ཚོས་སྐྱབ་ཏུ་ཡོད་པའི་དུས་འདིར་མི་སྐྱབ་
པར། ཚོ་འདི་པའི་འཚིང་ཐག་གིས་བཅིངས་ཏེ། རྗེས་བཀུར་སྤྱིར་བྲགས་དང་།
འཇིག་རྟེན་མཐུན་འཇུག་སྐྱབ་པ་སོགས་དོན་མིན་གྱི་ལས་མང་པོ་བརྩམ་སྤེ་བྱེད་པ་
བྱེད་པ་འདི། མི་ཁོས་པ་དགུ་པ་ཞིག་ཆེད་དུ་བཅའ་བ་ཡིན་ཞིང་།

וכך, אתה ואני, חרף העובדה שאנו משוחררים משמונה הדרכים העלולות למנוע מאדם הזדמנות רוחנית,
איננו מצליחים לתרגל כראוי כאן ועכשיו, בזמן שהדהרמה קיימת, כיוון שאנו כבולים באזיקים אל חיינו
הנוכחיים; אנו משליכים את עצמנו לתוך פעילויות חסרות משמעות שתכליתן להשיג דברים חומריים,
הערכה או תהילה מצד הסובבים אותנו; במילים אחרות, אנחנו מבקשים להתאים עצמנו לדרך שבה
העולם מתנהל. השגת מטרות אלה מעסיקה אותנו במידה כה רבה, עד כי נדמה שאנו טורחים במיוחד כדי
להמציא דרך נוספת, תשיעית, שתמנע מאתנו הזדמנות להגיע לרוחניות.

སྐྱེས་གྱི་དམ་པ་ཚོས་སངས་རྒྱལ་སྐྱབ་པར་མཇེད་པའི་རྟེན་བཟང་འདི་ལྟ་བུ་རང་རིས་
སྒྲིག་པ་བསགས་པའི་སྣོད་དུ་བཀོལ་ན། དལ་འབྱོར་འདི་སྐྱབ་འབྱོར་དུ་སོང་བ་ཡིན་
བས།

העובדה היא שיש לנו כאן חיים נפלאים וגוף הדומה בכול לזה שבו השיגו הקדושים שחיו בעבר את
ההארה עצמה; אך אנו משתמשים בו, בגופנו, כבסיר גדול שבו אנו אוצרים את מעשינו הרעים. וכך
הפכנו את הברכות והחופש הרוחניים שלנו להזדמנות לסבול.

སྐྱེས་ཆད་དེ་ལྟར་མ་ཤོར་བར་ད་རིས་མཐུན་རྒྱན་མ་ཚང་བ་མེད་པ་འཇོམས་པའི་རྟེན་
བཟང་ལན་ཅིག་ཅམ་རྟེན་པ་འདི་ལ་སྤིང་པོ་བྱུང་བར་ཅན་ལོན་པ་ཞིག་མ་བྱུང་ན། སྤྲིས་
ནས་དལ་འབྱོར་གྱི་ལྷུས་རྟེན་རྟེན་པར་ཤིན་ཏུ་དགའ།

כדי שלא לאבד בחיינו העתידיים את האיכויות הטובות שיש לנו בחיים אלו, עלינו למצות את הנסיבות
המיוחדות שבהן זכינו בהזדמנות חד-פעמית זו; שבה כל היתרונות חברו יחד ואין אף פיסה שחסרה. אם
ניכשל במשימתנו זו, יקשה עלינו לאין שיעור לשוב ולמצוא חיים בעלי חופש רוחני וברכה.

དེ་རྟེན་མི་རྟེན་ད་ལྟ་རང་ལ་དལ་འབྱོར་གྱི་རྒྱ་ཚང་མ་ཚང་བ་ལྟ་བུ་ལས། མི་མང་ཉུང་
ལ་བརྟུས་པས་མི་པན་ཏེ། འབྲོ་བ་རིགས་དུག་ནས་གཅིག་མི་ཡིན་པས་འཁོར་བའི་
སེམས་ཅན་རིགས་དུག་པོ་མ་ཟད་བར་དུ་མི་ཡང་རྫོགས་མཐའ་མེད་པར་མང་པོ་དེ་ག་
རང་འོང་ལ། དལ་འབྱོར་མ་ཚང་ན་མི་མང་ཡང་སྒྲིག་པ་མི་དག་བ་བསགས་སྣོབས་ཆེ་
བས་འཁོར་བའི་ཚོང་རྟེན་མང་བ་ལ་དགའ་རྒྱ་མེད་གསུངས།

האם נוכל לזכות בחיים כאלו שנית? כדי לשפוט זאת עלינו להביט אל תוך עצמנו ולבדוק האם נמצאים
שם כל הגורמים המזכים אותנו בחופש ובברכה, אם לאו.

יצורים רבים סביבנו חיים באחת משש הצורות של עולם הסבל, ועד שכולן לא תיעלמנה, יהיו גם כאלה
החווים אותן. לא יהיה קץ לבני אדם. תמיד יהיה מספר גדול מהם, אך אם חסריים הם את האפשרות
לברכה וחופש רוחניים הרי שאוכלוסייה גדולה פירושה אך ורק צבירה גדולה יותר של חטאים. "אל לך
להתנחם," כך אמר הלאמה שלנו, "בעובדה שיש שפע חומר גלם למעגל חיי הסבל."

འོ་ན་དལ་འབྱོར་གྱི་རྒྱ་ཇི་འབྲ་དགོས་ཤི་ན། དལ་ཉེན་རྣམ་དག་ཐོབ་པའི་རྒྱ་ལ་ཚུལ་
ཁྲིམས་རྣམ་པར་དག་པས་གཞི་བཟུང་། སྤྱིན་སོགས་དུག་གིས་བྲོགས་བྱས། སློན་
ལམ་བྱི་མ་མེད་པས་མཚམས་སྐྱར་བ་བཅས་དགོས་པས་རྒྱུའི་སློན་སྟེང་དཀའ་བ་
དང་།

"ובכן, עשוי אתה לשאול, "מה גורם לזכייה בחופש ובברכה הרוחניים?" השגת חיים טובים שיש בהם פנאי רוחני, מתחילה בהקפדה על מוסריות, אשר לה יש להוסיף את הנתיבה ואת שאר חמש השלמויות. הדבק המאחד את כל אלו יחדיו היא האמירה הטהורה ביותר של התפילות. לכן, מציאת דרך חיים כזו היא דבר קשה, בראש ובראשונה בגלל מכלול הגורמים שלהם אנו זקוקים כדי שתתרחש.

རང་ཅག་གིས་སྤྱི་བ་མི་དགོ་བ་ལ་དུས་ཉུང་ཏུ་སྦྱད་པ་འདི་ཡང་དལ་འབྱོར་འཐོབ་
པའི་གོ་གསུང་ལྟོས་ཤིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། འདུལ་བ་ལྷུང་གཞི་སོགས་ནས་གསུངས་
པ་བཞིན་ངན་འགྲོ་གཞན་ལས་དུད་འགྲོ་རྩུང་། དེ་ལས་མིའི་འགྲོ་བ་རྩུང་། མི་ཡང་
སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྟེན་པ་དར་བའི་ཡུལ་དུ་སྐྱེ་བ་རྩུང་།

אנשים כמוני וכמוך, עושים כל הזמן מעשים שאינם נאותים, וזהו המכשול הגדול והעיקרי שיעמוד בדרכנו להגיע שנית למצב של חופש וברכה. מעבר לכך באות הקביעות מתוך מילות הבסיס לחיי המוסר של הנדורים, וטקסטים אחרים, המבהירות שאלה שנולדו כבעלי-חיים מספרם קטן יחסית לעומת אלו שנולדו באחד העולמות הסובלים הנחותים יותר; ואלה שנולדו כבני אדם מעטים יחסית לאלו שנולדו כבעלי חיים; ובין בני-האדם, אלו שנולדו בארץ אשר בה נפוצים דברי הבודהה מעטים עוד יותר.⁴⁴

དེ་སྐྱེས་ཀྱང་ཚོས་དང་མཇལ་བའི་ཉེན་བཟང་ཁྱད་པར་ཅན་ནི་རྟེན་མི་སྲིད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་
པས་ན། རོ་བོའི་སློན་སྟེང་དཀའ།

להיוולד בארץ שכזו, ובנוסף לפגוש את הדהרמה ולזכות בתודעה וגוף כה נדירים כפי שיש לנו עתה - זהו צירוף נסיבות שקרוב לבלתי אפשרי. כלומר, חיים כפי שיש לנו עתה הם מעצם טבעם קשים להשגה.

བཤེས་སྦྱིང་ལས།
།རྒྱ་མཚོ་ཆེར་གཡེངས་གཉེན་ཤིང་བྱ་ག་དང་།

རྩམ་སྐལ་ཕྱད་པ་བས་ཀྱང་དུད་འགོ་ལས།
མི་ཉིད་ཆེས་ཐོབ་དཀའ་བས་མི་དབང་གིས།
དམ་ཚཱ་སྐྱད་པས་དེ་འབྲས་མཆིས་པར་མཛོད།

ཅིས་སོགས་ལྟར་དབའི་སྒོ་ནས་ཀྱང་རྙིད་དཀའ་བས།

ישנה גם דרך שלישית להמחיש עד כמה נדירה היא ההזדמנות לזכות בחיים כשלנו. לשם כך נשתמש במטפורה הלקוחה ממכתב לידיד:

נניח שצב שחי באוקיינוס
יצין וישחיל את ראשו
בפתחו של חישוק הנסחף על הים.
הסיכוי ללידה כאדם,
לעומת הלידה כחיה,
אף נדיר הוא מזה!
הו נשגב באדם!
לו יהא זה הפרי היקר
של חיים על פי דהרמה קדושה.⁴⁵

དངེས་ཚཱ་སྐྱབ་པར་ཁོམ་ཞིང་། ཕྱིའི་རྒྱན་སྐྱ་མ་དག་བའི་བཤེས་གཉེན་སངས་རྒྱལ་
དངོས་ལྟ་བུ་དང་ཕྱད། རང་གི་རྒྱན་ཤེས་པ་ལ་སྒྲོན་མ་ལུགས་ཤིང་ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་
གསུམ་བྱར་རུང་བའི་ཤེས་རབ་དང་ལྡན།

ברגע זה אנו פנויים לתרגל רוחניות. עומדים לרשותנו התנאים החיצוניים הנחוצים כדי להצליח, משום שבאנו במגע עם לאמה, ידיד רוחני, שהוא בדיוק כמו הבודהה עצמו. אנו נהנים גם מהתנאים הפנימיים הנחוצים, שכן תודעתנו אינה פגומה בשום צורה, והוענקה לנו האינטליגנציה הדרושה להתקדם בשלבים של למידה, הרהור והגייה.

རང་གིས་སྐྱབ་པར་བྱེད་ན་གནས་སྐབས་མངོན་མཐོ་ལྟ་མིའི་རྙིད་བཟང་ནས་མཐར་
ཐུབ་རྗེ་རྗེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་མན་ཆད་ངེས་པར་སྐྱབ་ལུས་པའི་རྙིད་བཟང་བྱེད་པར་
ཅན་རྙིད་པ་འདི་ཉིད་དོན་ཆེན་པོ་དང་ལྡན་པར་ཤེས་ཤིང་ངོ་འཕྲོད་པར་བྱུང་ནས།

אם אהיה נחוש לעשות זאת בכנות, מובטח לי שאוכל להשיג כל דבר, החל במטרות זמניות, כגון זכייה בלידה טובה ומועילה בצורות הקיום העליונות - בין יצורי אנוש או יצורי העונג - ועד למטרה האולטימטיבית של הפיכתנו לנושא היהלום עצמו.⁴⁶ את כל זה ניתן להשיג בזכות החיים הנדירים שבהם זכיתי עכשיו. נסה להבין עובדה זו ולהכיר בחשיבותו של סיכוי יחיד במינו זה.

དཔེར་ན་སེམས་ལ་དགའ་བ་དང་། ལྷན་བསྐྱེད་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་མི་དེས་མཚན་མོར་
གཉིད་སང་རིས་ཀྱང་དགའ་ལྷན་དེ་དང་དེ་ལྷང་ལྷང་དུ་འབྱུང་བ་བཞིན་དལ་འབྱོར་
ངོས་ཟེན་པའི་ལག་ཇེས་སུ།

אם תצליח לפתח מודעות לשפע הפנאי הרוחני שבו ניהנת, יופיעו סימנים מסוימים. חשוב על שני אנשים, האחד שכל מעייניו נתונים למזל שבו זכה, בעוד השני סובל כל חייו. הראשון, בכל פעם שהוא מקיץ בלילה, הוא מוציא, אוטומטית, במחשבות על אושרו, לעומת האחר, הטובע במחשבות על ייסוריו.

རྗེས་པར་དགའ་ཞིང་རྗེས་ན་དོན་ཆེ་བའི་དལ་འབྱོར་ཚང་བའི་དོན་ཇེ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་
དུང་རིས་ཐེངས་གཅིག་ཅུ་ཆེན་པའི་སྐབས་འདིར་འཁོར་བ་མཐའ་མིད་ཀྱི་ངང་ཚུལ་
དང་། སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་བསྐྱེད་པ་མང་པོར་སྐྱབ་དགོས་ལུགས་སོགས་
བསམས་ནས། ཉིན་མཚན་བར་མ་ཆད་པར་གནས་སྐབས་ཀུན་ཏུ་དོན་མིད་སྡོང་ལོག་
ཏུ་མ་ཤོར་བར་སྡིང་པོ་ལེན་འདོད་ཀྱི་སྡོ་རྒྱན་ཆད་མིད་པར་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་སྡོབས་
ཤིག་ཅིས་གསོལ་བ་བཏབ་པ་ཡིན།

מה שאנו מבקשים מהמורה שלנו כאן הוא לברך אותנו בכך שנשיג את אותה רמה של אובססיה: ברכני שנית להבחין ולראות כי חיים שמצאתי הפעם, הם כה מלאים בכל סוג של פנאי רוחני והם כה קשים להשגה; ועל כן, ברגע שהושגו - הנם כה יקרי מציאות. כעת, בפעם האחת והיחידה שבה זכיתי בגוף יהלום זה ובחיים אלו, אפשר לי לחשוב על כך שלמעגל הסבל אין כל ראשית; על כך שבדרך כלל אדם צריך לתרגל מיליוני שנים כדי להגיע למצבו של בודהה; ואמיתות דומות לאלו. חנני לשאוף בלי הפסק ולייחל למצות ברכתם יום וליל, שאוכל בכל רגע נתון לנצור זמן יקר זה ולא לבזבזו על פעולות חסרות טעם ומשוללות כל משמעות.

ד. שלבים המשותפים לאלה שהם בעלי יכולת פחותה

གཉིས་པ་སྡིང་པོ་ཇི་ལྟར་ལེན་པའི་ཚུལ་ལ་གསུམ་ལས། དང་པོ་སྐྱེས་བུ་རྒྱུང་དུ་དང་
ཐུན་མོང་བའི་ལམ་གྱི་རིམ་པར་སྡོ་སྡུང་བ་ནི།

עלינו להסביר כיצד יש להגיע למיצוי של חיים כאלה. יש כאן שלושה חלקים. ראשית, כיצד לאמן את התודעה באותם השלבים של הדרך המשותפים עם אנשים בעלי יכולת רוחנית פחותה. הדבר ניתן למיצוי בשני פסוקים מטקסט המקור:

| ལུས་སློབ་གཡོ་བ་རྒྱ་ཡིན་ཆུ་བྱར་བཞིན།
| ལྷུར་རྩུ་འཇིག་པའི་འཆི་བ་བྱན་པ་དང་།
| ལི་བའི་ཇིས་སྐྱུ་ལུས་དང་གྲིབ་མ་བཞིན།
| དཀར་ནག་ལས་འབྲས་སྤི་བཞིན་འབྲང་བ་ལ།

| ངེས་པ་བརྟན་པོ་རྟེན་ནས་ཉེས་པའི་ཚོགས།
| ལྷ་ཞིང་སྤྱ་བ་རྣམས་ཀྱང་སློང་བ་དང་།
| དགོ་ཚོགས་མཐའ་དག་སྐྱབ་པར་བྱེད་པ་ལ།
| ཏྲག་རྩུ་བག་དང་ལྷན་པར་བྱིན་གྲིས་སློབས།

| ཞིས་པའི་སློ་ག་གཉིས་གྲིས་བསྐྱེད།

(4,3)

חיי והגוף אשר בו הם שוכנים
כבועה בקצפו של הגל נמוגים.
ברכני לזכור בכל רגע היטב
את המוות אשר להורסני קרב.
עזרני למצוא ידיעה בטוחה
שמכלול מעשוי, לבנים ושחורים,
ואף כל תוצאות שעמם הם נושאים,
עם מותי אחריי כמו צל הם עוקבים.

חנני אם כך לשמור ולעצור
כל רעה ועוולה, ולו גם קלה,
וכן שאזכור ואתמיד לעשות
וכל טובה וסגולה נעלה למצות.

དེ་ལྟར་དལ་འབྱོར་གྲིས་རྟེན་བཟང་བྱེད་པར་ཅན་ཐོབ་ཀྱང་ལུས་སློབ་ཡུན་རིང་རྩུ་མི་
གནས་པར་གཡོ་ཞིང་འབྱུར་ནས་སྐྱད་ཅིག་མ་རེ་རེས་ཀྱང་འཆི་བ་ལ་ཇི་ཉེར་འབྱོ་བར་
མ་ཟད།

גם אם זכינו בסוג מיוחד של חיים המלווים בשפע ובפנאי רוחניים, חיי והגוף אשר בו הם שוכנים הנם בני
חלוף, משתנים כל הזמן, וכל רגע שחולף מקרבנו ללא רחם אל מותנו.

འཆི་རྒྱུན་སྒོ་བྱུང་བ་ནད་གདོན་བགོགས་ཅིགས་འབྱུང་བཞིན་གཞོན་པ་སོགས་ཀྱིས་ཆོ་
སྲོག་འཕྲོག་པ་ལ་བྱིས་སྐྱུད་ལ་བརྒྱུས་པ་ལྟར་བསྐྱོར་ནས་བསྐྱུད་ཡོད་ཅིང་།

ולא די בכך - ישנם תנאים סביבנו העלולים להכותנו ולהורגנו בן-רגע: כמו מחלה ורוחות מזיקות, אסונות פתאומיים, התקפות המכוונות כלפינו על-ידי ארבעת היסודות המרכיבים את גופנו. הם מקיפים אותנו, מוכנים לחטוף את חיינו כחבורת כלבים החגה סביב נתח בשר טרי.⁴⁷

རང་གི་ལྷས་འདི་རྒྱུ་རྒྱུ་བཞིན་དུ་རྒྱུན་པུ་མོ་ཙམ་ཡང་མི་བྲེག་པར་ཆོར་མ་བྱུག་པ་
ཙམ་གྱིས་ཀྱང་འཆི་བའི་རྒྱུ་དུ་བྱེད་རྣམས་པ་མཐོང་ཆོས་སུ་འོང་བ་སོགས་ལྟར་”

ואף זאת, גופנו הנו כבועה בקצפו של הגל; חסר כוח לעמוד, ולו בפגיעה הקלה ביותר: אנו יכולים לראות כמו עינינו, שאפילו דקירה של קוץ עלולה לגרום למותו של אדם.

“ལིན་ཏུ་ཉམ་རྒྱུང་བས་ན། ལྷར་དུ་འཇིག་པའི་འཆི་བ་འོང་རྒྱུ་ཇི་ལྟར་ལམ་རིམ་ཆེ་
རྒྱུང་སོགས་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩ་བ་གསུམ་དང་། རྒྱ་མཚན་དབུ་ཐག་བཅད་པ་
རྣམས་པ་གསུམ་གྱི་སྐོར་ནས་འཆི་བར་ངེས་ཤིང་། རྣམ་འཆི་ལ་ངེས་པ་མེད་ལུགས།
འཆི་བའི་ཆོ་གཉེན་ཞོར་འོངས་སྐྱོད་སོགས་དང་། ཐ་ན་ལྷས་ཀྱིས་ཀྱང་མི་པན་པ་
རྣམས་”

לסיכום, גופנו חיינו הנם שבירים; ולכן המוות להורסני קרב. בהקשר למותך הקרב עליך להשתמש בהנחיות שאנו מוצאים בעבודות כגון ההצגה הקצרה או המפורטת על השלבים בדרך, שנוסחה על-ידי אדוננו, צוגגקפה. חלקים אלו כוללים את שלושת העקרונות על המוות ותשע הסיבות להם, בצירוף שלוש ההחלטות שיש לקחת.⁴⁸ הם מראים כיצד מותנו ודאי, ועד כמה חסר ודאות הוא מועד בואו. כשהוא מגיע אין, ולו אחד, בין האנשים הקרובים לנו, או בין החפצים שברשותנו, היכולים לעזור לנו. לבסוף, אפילו גופנו אינו יכול לסייע לנו.

“ཡང་དང་ཡང་དུ་བསམས་ཤིང་བྲན་པ་དང་། དེ་ཡང་རང་དགར་འཆི་བ་ལ་སྐྱུག་སྡེ་
བསྐྱུད་པས་མི་འོང་ཞིང་། བུ་སྟོན་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ཞལ་ནས།

הרהר בנקודות אלו, נסה לזכור אותן, שוב ושוב. המטרה איננה להגיע לנקודה שבה הנך יושב מבולבל ומאיים עקב מותך הקרב, אלא להבין שברגע מותך ובעת המעבר לחיך העתידיים, רק הדהרמה יכולה להיות לך לעזר: כל דבר אחר הופך אז לחסר ערך. זכור את מילותיו של בוטון (Buton) בעל ידע-יכול שאמר:

|ཚེ་འདི་ལོང་མེད་ལྷུང་དུ་འཆི་འགྱུར་ཞིང་།
|གསོད་སར་བྲིད་པའི་དུད་འགྲོའི་བཞིན་དུ།
|སྐད་ཅིག་རེ་རེ་བཞིན་ཡང་འཆི་ལ་ཉི།
|དིང་བྱ་སང་བྱའི་བསམ་པ་མ་ཚོགས་པར།

|བསམ་པ་བརྒྱ་ཕྱག་མ་བསམས་གཅིག་འོག་ཚུད།
|གཤེན་ཇི་འཇིགས་དུང་ཉམ་པའི་མདུན་བསུས་ནས།
|མལ་གྱི་ཐ་མར་དབྱགས་སྤུད་སྲོག་ཆད་ཚོ།
|ཚོས་ལས་གཞན་གྱིས་མི་པན་རིན་ཆེན་གྱུབ།

שהותך בגלגול זה קצרה,
והמוות יבוא במהרה.
עם כל רגע חולך
אליו תתקרב,
כחיה לבית מטבחיים.
תכניות להיום,
תכניות למחר,
לעולם במלואן לא תגשים.
ותר על כל אלה עכשיו,
והקדש עצמך לאחת.
תידרש בפניו להתייצב,
בפני שר מוות נורא;
על משכבך,
תפסק נשימתך,
ויפוגו להם חייך.
וביום זה,
רינצ'ן דראפ,
דבר מלבד דהרמה
לך לא יוכל לסייע.⁴⁹

|ཅིས་པ་དང་། བ་དམ་པ་སངས་གྲུས་གྱིས།
|ལས་གྱི་རྣམ་སྐྱིན་རྒྱ་འབྲས་བདེན་ངེས་པས།
|མི་དག་སྲིག་ལ་འཇོམས་ཤིག་དིང་རི་བ།

ཤེས་ཅན་མང་པོས་གཟིགས་པས་ཀྱང་རང་གཞན་ཡི་བར་དོ་དང་སྐྱི་བ་ལྟ་སྲིད་པའི་
རྣམ་ཐར་ཤིན་ཏུ་མང་ཞིང་། སྤྱི་རོལ་བའི་དྲང་སྲོང་མངོན་ཤེས་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་
སྐྱི་བ་བརྒྱད་ཅུ་དྲན་པ་ལ་སོགས་པ་བྱུང་བ་ཡིན།

לאלו המכחישים שהחיים ממשיכים, שמייעת דברים אלה כמוה כפגיעת ברק. מעבר לכך, יש מספר רב של דיווחים של מתרגלים רבים, חכמים ובעלי הישגים, שהשתמשו בראייה על-חושית כדי לראות חיי עבר ועתיד, כמו גם את המצב שבין מוות ולידה מחדש. שהם ואחרים חוו בעצמם. ישנם גם מקרים כגון אלו של מתרגלים בעלי מיומנות, שאינם בודהיסטים, המגיעים לראייה על-חושית המאפשרת להם לזכור שמונים מגלגולייהם השונים.⁵²

ཁྱིམ་གསུངས་པ་ལྟར་འཆི་བའི་སྐབས་དང་སྤྱི་མའི་སྐྱི་བ་ལིན་པའི་ཚེ་ཚས་མ་
གཏོགས་གཞན་གང་གིས་ཀྱང་མི་པན་པས་ན། ཚེ་སློས་བཏང་གིས་སྤྱི་མར་པན་
ཐབས་ཀྱི་འཆི་ཚས་གཤམ་མ་ཞིག་ངས་པར་སྐྱབ་པ་གལ་ཆེ་སྟེ། རང་རི་རྣམས་ཤི་
བའི་རྗེས་སུ་རིག་པ་རྒྱན་ཆད་ནས་མེད་དེ་མི་འགྲོ་བར་སྐྱི་བ་རི་མ་སྤངས་ཐབས་མེད་
ལ། དེ་ལིན་ས་བདེ་འགྲོ་ངན་འགྲོ་གཉིས་ལས་མ་འདས།

מאחר שאין דבר אחר שיכול לעזור, הכרחי שנוותר על הקְלֶכֶת יהבנו על חיינו כאן ועכשיו, ונבטיח שנקדיש מחשבה למוות, באמצעות תרגול צורה טהורה של הדארהמה, כדרך לסייע לעצמי העתידי שלנו. אין זה נכון שעם מותנו, נפסק זרם תודעתנו ואנו הופכים לאין. למעשה, אין לנו ברירה אלא להתגלגל ללידה נוספת, ויש רק שני מקומות שבהם אנו יכולים להיוולד: בעולמות העליונים של האושר או בעולמות התחתונים של הסבל.

དེ་གཉིས་གང་དུ་སྐྱི་རང་ལ་རང་དབང་མེད་པར་འགྲོ་བ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུ་ལམ། ལས་
དཀར་ནག་གི་རྗེས་སུ་འགྲོ་དགོས་ཤིང་།

אין לנו כל שליטה לאיזה מבין שני המקומות נגיע. אנו נשלחים לכאן או לכאן, בעקבות סיבות ייחודיות לכל אחד מן המקומות, סיבות הקשורות ומתאימות למכלול מעשינו - הלבנים והשחורים.

རང་རྒྱུད་ལ་བདེ་འགྲོའི་རྒྱུ་ཤིན་ཏུ་ཉུང་ལ། ངན་འགྲོའི་རྒྱུ་ནི་ཉ་ཅང་མང་བ་ཡོད།
ད་ལྟར་དགོ་སྤྱི་གི་བྱ་བ་དཀར་ནག་ཇི་འདྲ་ཞིག་བྱས་ཀྱང་འཆི་ཁར་དེ་དང་མཐུན་པའི་
ལས་ཤིག་ལ་གསོས་བཏང་བ་ནས་ཉིང་མཚམས་སྦྱོར་དགོས་ལ།

בזרמי התודעה שלנו מצוי רק מספר זעום ביותר של הסיבות שיכולות לגרום לכך שניוולד בלידה גבוהה יותר; ומאידך יש לנו מספר עצום של סיבות שיגרמו לנו להיוולד באחת מן הלידות האומללות. ברגע זה אנו מבצעים מעשים לבנים ושחורים כאחד: את הטוב ואת הרע. כוחו של אחד משני אלו יופעל ברגע המוות, וידחוף אותנו אל הלידה הבאה. אותם מעשים שמספרם רב יותר הם בעלי הסיכוי הגדול יותר שזרעיהם ינבטו.

དེ་ནས་ཀྱང་སྤྱི་མར་དགེ་མི་དགའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་བཟང་ངན་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མི་
འཚོལ་བར་རྣམ་ཤེས་གང་དུ་འགོ་བའི་སྤྱི་ཇིས་སུ་ལྷུས་དང་གྲིབ་མ་ཇི་བཞིན་འབྲང་
སྟེ་...

ולאחר שחצינו את המוות ועברנו ללידתנו החדשה, התוצאות הטובות או הרעות של החסד או העוולה שביצענו אחרינו כמו צל הם עוקבים. תוצאות אלו לעולם אינן שגויות; הטוב חייב לנבוע מטוב, והרע ינבע מן הרע. הם יצמידו עצמם לתודעה ויעברו אתה למקום שאליו היא הולכת, באותה ודאות כמו הצל.

“བདེ་སྤྱད་སོ་སོ་ནས་སྤོང་དགོས་ཚུལ་སྐྱེས་བའི་བཀའ་དྲི་མ་མེད་པ་མདོ་སྡེ་དང་
འདུལ་བ་སོགས་ནས་ལས་ངེས་པ་དང་། འཕེལ་ཆེ་བ། ལས་མ་བྱས་པ་དང་མི་
འཕྲད་པ། ལས་བྱས་པ་ཚུད་མི་ཟ་བ་སོགས་དང་།

עובדה זו, שתענוג וכאב הנם התוצאה של הטוב והרע, נאמרה בקבצים השונים של המילה הטהורה של הבודהות המנצחים: בסותרות, בספרים על המשמעת וכו'. הם מתארים דברים כמו למשל: כיצד קארמה תמיד מייצרת תוצאות הדומות באופיין לסיבותיהן, כיצד קארמה מכפילה את עצמה, כיצד תוצאות של קארמה שלא בוצעה לעולם לא יכולות להתממש וכיצד התוצאות של קארמה שבוצעה לעולם לא תיעלמנה מעצמן. ועוד נאמר:

།ལྷུས་ཅན་དག་གི་ལས་རྣམས་ནི།
།བསལ་པ་བསྐྱར་ཡང་ཚུད་མི་ཟ།
།ཚོགས་ཤིང་དུས་ལ་བབ་པ་ན།

།ཚོགས་ཤིང་དུས་ལ་བབ་པ་ན།
།འབྲས་བུ་སྡིན་པ་ཉིད་དུ་འགྱུར།
།ཅེས་གསུངས།

הקארמה של יצורים חיים
לעולם לא תלך לאיבוד,
גם אהרי

מיליוני שנים.

משנאספו הסיבות

והעת נכונה -

חייבת להבשיל גם התוצאה.⁵³

མཁས་པ་བོ་དོང་བས་ཀྱང་མདོ་ལུང་འདི་བྱངས་ནས། ཁོ་བོ་ནི་ཚུ་བྱུར་གྱི་མིག་པས་
སྣོན་པའི་བཀའ་ལ་ཚ་དམར་བྱེད་དེ། ཤི་སྐྱེ་བ་ཆད། སྐས་མ་ལེ་བོག་ཀྱང་སྣོན་པ་ཁོ་
ན་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་ཡོད།

מאסטר בודונגווא (Bodongwa) מצטט שורות אלה מהסוטרה ואומר:

אנשים כמונו, בעלי ראייה מעורפלת, צריכים להתייחס למילים אלו של הבודהה כמדויקות לחלוטין. אם תמות - תמות; אם תצנח מזקנה - תצנח, אם לאו - שמור אמונך במורה.⁵⁴

དེ་ལྟར་གསུངས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་། ཞི་བ་ལྷ་ས།
།ལས་རྒྱལ་བསམ་གྱིས་མི་བྱབ་སྟེ།
།ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་ཁོ་ནས་མཐུན།
།ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན་པས།

המחשבה שמאחורי שורות אלו באה לביטוי בפסוק של מאסטר שְאֵנְטִידֵבָה (Shantideva):

אין ביכולתנו להסיק

את הדרך בה קארמה תפעל.

זאת יכולים רק לדעת

מי שלהם ידע-כול.⁵⁵

སྣོན་པས་ལས་འབྲས་གྱི་རྣམ་གཞག་མཐའ་ལས་པར་གསུང་བ་ལ་ངས་པ་བརྟན་པོ་
སྟེ་ཐབས་བྱེད་ཅིང་། དེ་སྟེད་ནས་སྣོན་ཆད་སྟེག་པ་བསགས་པའི་འབྲས་བུར་ཚོ་རྗེས་
མར་ངན་འགྲོར་འགྲོ་བར་ཤེས་ཏི་”

בשל עובדות אלו, חייבים אתה ואני לחפש דרך כדי למצוא ידיעה בטוחה שבעזרתה אנו מבינים את האמת שבאונִיברסליות ובחוקיות של הקארמה ותוצאותיה, כפי שהיא מתוארת על ידי המורה. ברגע שהגענו לידע זה, אזי אנו מבינים שהתוצאה ההכרחית של כל המעשים הפוגעים שנוקפו לחובתנו עד כה תוביל אותנו ללידות של סבל בחיינו הבאים.

“...ངན་སོང་གསུམ་གྱི་གཙོ་སྤྱོད་ཚ་གྲང་། བགྲིས་སྐྱོམ་ངལ་འཇིགས། རྩིན་ཞིང་གཏི་
སྤྱུག་པ་དང་། གཅིག་ལ་གཅིག་ཟེལ་སོགས་པའི་སྤྲིག་བསྐྱེད་ལུགས་བྲག་ཏུ་
བསམས་པས་ཡིད་འཇིགས་ནས་དེ་ལས་སྐྱོབ་པའི་སྐྱབས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་
སྤྲིང་ཐག་པ་ནས་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་ཤིང་།

ומה יש שם, בשלושת המחזות התחתונים? עליך להיות מודע לסבל הכרוך בהיותך שם: הלהט של הפלדה המותכת, הקור, הרעב, הצמא, התשישות והאימה; למצב של חוסר יכולת דיבור, הייסבחות הבורות, אכילה של האחד את השני כדי לשרוד, וזה עוד לא הכול. הידיעה על כך תעורר בך, בוודאי, פחד, ומעומק לבך תחפש מקלט במחצתם של אלו היכולים להגן עליך: בשלושת היהלומים.⁵⁶

ཕྱིན་ཆད་ངན་སོང་དུ་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་ཉིས་པར་སྤྱད་པ་སྤྲིག་པ་མི་དགེ་བའི་ཚོགས་ཤེས་སྤྱི་
བའི་རགས་པ་རྣམས་མི་བྱེད་པ་སྤྲོས་ཅི། ཉ་ཅང་རིག་དཀའ་བའི་སྤྲིག་པ་ཕྱ་ཞིང་ཕྱ་བ་
རྣམས་ཀྱང་ངོས་ཟེན་པར་བྱས་ན་སྤྱང་བ་དང་།

אם מעשים פוגעים הם הסיבות הדוחפות אותנו למחזות התחתונים הללו, מיותר לומר שעלינו להימנע, מרגע זה ואילך, מעשיית כל אחת מהרעות והעוולות: אותם מעשי עוולה שברור לכל אחד שהם מוטעים. אלא שעלינו לשאוף לזהותם ולזנוח גם את העוולות הקלות שאנו מבצעים; את אלו שכמעט ואיננו מבחינים בעשותנו אותן.

ལྷག་པར་དུ་འགྲོམ་ཚོས་གྱི་རྒྱལ་པོས།

- །ཚེ་ལ་ལོང་མེད་ཡུན་རིང་མི་སྤྲོད་ངེས།
- །འཇིག་རྟེན་ལྷོ་རྒྱབ་སྤྱངས་ཀྱང་ཕྱིད་དེ་མཚིས།
- །ཚོས་དང་མཐུན་ན་ལྷོགས་གིར་ཤི་དོགས་མེད།
- །འཇིག་རྟེན་འདི་ཡི་བྱ་བ་རྒྱབ་ཏུ་བོར།
- །འདི་དང་ཕྱི་མ་གཉིས་ཀ་མི་འགྲུབ་གྱི།
- །ཕྱི་མ་གལ་ཆེ་ཚོས་ལ་འབད་པ་ཐོན།

חשוב מכול ללכת בעקבות דבריו של מלך ההרמה דְרֹמְטוֹן גְ'ה (Dromton Je):

קצר הוא הזמן שנותר בחיינו,
ומובטח שלא תארך שהותנו.

מזון וביגוד וצרכים ארציים,
לזאת דואגים אף הנדכאים.
אלו אשר על הדחרמה שומרים
דאגה מלבם יכולים להסיר;
חרבו של רעב אותם לא תשיג.
פנו עורר כעת לחיים של עכשיו:
צורכיהם של אלו ושל חיי העתיד
לא תוכלו לספק בזמנתי.
חייכם בעתיד חשובים הם יותר!
על הדחרמה השליכו את כל יהבכם!⁵⁷

|**ཞེས་དང་།**

|**ཚེ་འདིའི་ལྗོ་རྒྱུ་ཇི་ལྟར་བྱས་ཀྱང་ཕྱིན།**
|**ཚེ་རབས་ཕྱི་མ་ཚེས་དང་འཕྲད་པར་དཀའ།**
|**དེ་བས་ཚེ་འདིར་ཚེས་ལ་འབད་པར་གྱིས།**
|**ད་ལྟ་དགེ་བའི་ལས་ལ་མ་འབད་ན།**
|**ཕྱི་མར་སྐྱབ་བསྐྱེལ་སྤོང་བར་འགྱུར་ཏེ།**

כמו כן הוא אומר:

מה יועיל אם תיטיב לספק
כל שפע צרכיך כעת,
אם בחיים של עתיד
את הדחרמה לפגוש כה נדיר?
בדחרמה השקע מאמץ, כבר עכשיו.
אם כעת את הטוב לא תשכיל לעשות,
בחיים שמעבר, ללא כל ספק,
כל סוג של כאב תיאלץ לחוות.⁵⁸

|**ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཕྱི་མར་བདེ་འགྲོར་འགྲོ་བའི་རྒྱུར་དགེ་སྤྲིན་གྱི་སྒྲུང་དོར་ནྟམ་**
|**པར་དག་པ་ཞེས་མ་བྱས་ཐབས་མེད། དེ་བྱ་ཚུལ་ལ་སྦྱིར་མཐའ་ལས་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་**
|**ཀྱང་། སྤོན་པ་སྐྱབས་ཇི་ཅན་གྱིས་རང་ཅག་གི་སྒྲུང་དོར་བྱ་སའི་གནས་ཚེ་ལོང་ཅམ་དུ་**
|**བསྐྱས་ནས་དགེ་མི་དགེའི་ལས་ལ་མ་བཅུར་གསུངས།**

אם אנו מקווים להתגלגל לאחת מהלידות המוצלחות בחיינו הבאים, לא נותרת בפנינו כל ברירה אלא לעשות את מה שראוי לעשות ולהימנע ממה שאיננו ראוי. יש מספר כמעט בלתי מוגבל של הוראות כיצד

לבצע זאת. כדי להקל עלינו, המורה שלנו, ברוב חמלתו, סיפק הוראות של עשה ואל תעשה. זוהי, אם כן, הרשימה של עשרת המעשים הטובים והרעים, בגרסתה הפשוטה ביותר.⁵⁹

དེས་ན། མི་དགོ་བཅུ་སྡོང་གི་ཚུལ་བྱིམས་བསྐྱེད་བསམ་ཚེན་ཏེ་སྐྱབས་འགྲོའི་བསྐྱབ་
བྱ་ལྟ་རགས་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་དགོ་བའི་ཚོགས་མཐའ་དག་ཚུལ་བཞིན་དུ་སྐྱབ་པར་བྱེད་
པ་ལ་དུས་རྟག་དུ་བྲན་གཤམ་བག་ཡོད་དང་ལན་པའི་སྡོ་ནས་འཇུག་པ་ཞིག་དང་།

ההקפדה על ההימנעות מעשרת המעשים הרעים הנה דוגמה טיפוסית, אחת מיני רבות, לסוגים שונים של סגולות נעלות המוכלים בהוראות הכלליות וכן באלו המפורטות יותר, של אופן לקיחת המקלט. עלינו לעסוק בכל אחת מסגולות נעלות אלו תוך התמדה על שמירת זהירות, תוך ערנות ותשומת לב שילוו כל רגע במהלך היום. עלינו להרחיק לכת אף מעבר לכך: בכל הזדמנות שבה אנו מאמנים עצמנו במחשבות אלו, בשלבים המשותפים עם אנשים בעלי יכולת פחותה או בינונית, אנו חייבים לעשות זאת עם הכוונה האולטימטיבית להיעזר בהם כבסיס לתרגול שלנו, בדרך של בעלי היכולת הגדולה.

בקיצור, אומר הלאמה שלנו, "אנו צריכים להבין כיצד ליישם שלבים אלו כאמצעי לפיתוח השאיפה להארה", ובשורות אלו מבקשים מהלאמה שלנו שיעזור לנו למצוא את היכולת לעשות כן.

הערות למקראה תשיעית

37. 'שלושת העולמות הנחותים': לפי הבודהיזם יש שישה סוגים שונים של לידות: לידה כיצור בגיהינום; כרוח תאבה; לידה כחיה; כאדם; כיצור עונג למחצה וכיצור עונג. שלושת הסוגים הראשונים ידועים כשלושת העולמות הנחותים. יצורי העונג נהנים מחיים ארוכים בגן עדן זמני, אך אז - לאחר שמיצו את כל הקארמה הטובה שלהם - הם נופלים בדרך כלל לגיהינום. התיאור הקלאסי של שש אפשרויות הלידה נמצא בפרק השלישי של **אוצר החוכמה הגבוהה** של הפילוסוף הבודהיסטי בן המאה הרביעית, ואסובנדו (Vasubandhu). ביאור מקובל הוא חיבורו של הדלאי לאמה הראשון, ג'ינג'וה ג'נדון דרופ (Gyalwa Gendun Drup) (1391-1474).

38. 'נולדנו כאנשים': המקור הקלאסי לתיאור הברכה הרוחנית הוא **רמות המאזינים**, שהוא אחד מן החלקים העיקריים ב**רמות המתרגלים** שנכתב על ידי החכם הבודהיסטי ההודי אסנגה (Asanga) במאה הרביעית.

39. 'מעשים שליליים מידיים': הבודהיזם מלמד שיש חמישה חטאים שהם כה נוראים שיגרמו ללא ספק לכך שהאדם החוטא ייוולד בגיהינום בחייו הבאים, מיד אחרי אלו הנוכחיים. החטאים הללו, מהכבד אל הקל הם: גרימת קרע בקהילת הנזירים, ניסיון להרוג בודהה, רצח של מי שהגיע לנירוונה, רצח אָם ורצח אב. דיון מקיף בחמשת החטאים הללו נמצא בפרק הרביעי בספר **אוצר החוכמה הגבוהה** של מאסטר ואסובנדו (Vasubandhu); ובפירושים שונים, כגון זה של Jampay Yang of Chim (1280).

40. 'להביא משמעת לתודעתו של אדם': הקובץ על המשמעת או המוסריות על פי הנדרים הוא למעשה רק אחד מתוך שלושה מרכיבים של הקנון הבודהיסטי הקדום; הנקודה היא שכל הכתבים מדגישים, למעשה, את החשיבות המוחלטת של ההתנהגות המוסרית. לתיאור שלושת הקבצים ראו הערה מס' 20.

41. 'למען האחרים': ושוב המקור הוא **רמות המתרגלים** של מאסטר אסנגה.

42. 'ארבע התוצאות': ארבעת הפרות של 'דרך החסד' - שבמקרה זה מתייחסת לתפיסה ישירה של חוסר עצמיות - הם להגיע למצב של משמיד אויב; למצב של מי שכבר לא ייוולד שוב בעולם התשוקות; למצב של מי שצריך להיוולד עוד פעם אחת בעולם התשוקות; ולמצב של מי שנכנס לתלם. אותו אדם שכתוצאה מהבנת חוסר העצמיות הצליח לעלות על הדרך לחופש. אפשר למצוא את ארבעת הפרות הללו בין היתר גם בפרק השני והשישי באוצר החוכמה הגבוהה של מאסטר ואסובנדו, עם ביאורו של הדלאי לאמה הראשון.
43. 'אנשים כנוזר אודיי (Udayi)': נזיר זה היה שייך למעגל הקרוב של בודהה, אך ביצע שורה של מעשים שליליים אשר בעקבותיהם נוסחו מספר כללים לגבי הנזירים. על כך ראו בספר Buddhist Buddhist Hybrid Sanskrit Dictionary של פרופסור Edgerton, וגם אצל הדלאי לאמה הראשון וגם אצל Chim־מ־Jampay Yang. אותו רעיון של אודאי כבעל הברכה הרוחנית שאנו חסרים, נמצא גם בספרו של פבונגקה רינפוצ'ה מתנת השחרור.
44. 'מעטים עוד יותר': הטקסט Foundation Word on Vowed Morality הוא אחד מארבע הסותרות המסבירות את הנושא של מוסריות על פי נדרים. קטע מאלף משם מובא להלן:
ואז נגע הלורד בודהה בקצה ציפורנו היקרה בקרקע, לקח מעט מעפרה והראה אותו לנזירים שהיו מקובצים סביבו באומרו:
נזירים, היכן סבורים אתם נמצאות יותר פרודות של עפר, כאן, בקצה ציפורני, או ביקום כולו?
השיבו הנזירים:
הו אדוננו הנשגב, מנצח דגול, פרודות העפר שנמצאות על קצה ציפורנך היקרה מספרן קטן יותר, ואין ספק בכך; אם ירצה מישהו להשוות את מספרן למספר פרודות העפר ביקום הגדול, הרי שיהיה קטן פי מאה, פי אלף, פי מאה אלף - למעשה אין כל אפשרות להשוות בין אלה לאלה.
והמנצח דיבר שוב:
נזירים! חֶשְבו על מספר פרודות העפר ביקום כולו: ניתן להשוותן למספר היצורים הנמצאים כעת בגיהנום, ואשר לאחר מותם, ייוולדו בו שוב. כעת חֶשְבו על מספר פרודות העפר שבקצה ציפורניי: אותן אפשר להשוות למספר היצורים הנמצאים עכשיו בגיהנום ואשר לאחר מותם ייוולדו כבני אדם.
הבודהה ממשיך את תיאורו באופן דומה לגבי כל שאר הלידות: תיאור בני האדם שנולדים מחדש בגיהנום (והם רבים ככל פרודות העפר שביקום); בהשוואה לבני אדם שנולדים שוב כבני אדם (שמספרם כפרודות העפר שעל קצה ציפורנו).
תיאור זה מופיע בספרים שונים על הדרך המדורגת להארה; ראו את אלו של ג'ה צונגקה, פבונגקה רינפוצ'ה, והפאנצ'ן לאמה הראשון.
45. 'צב החי באוקיינוס': שורות מפורסמות אלו נמצאות במכתבו של ארייה נג'ג'ונ'ה (Nagarjuna) (2004) לידידו, המלך Udayibhadra.
46. 'נושא היהלום בעצמו': בבודהיזם הטנטרי זוהי השלמת הדרך להארה במהלך חיים אחד.
47. 'כתורת כלבים החגים במעגל': המקור הטיבטי בנקודה זו מתייחס בעצם ל"כלבים החגים סביב קמֶע". במקרים מסוימים של מחלות הנגרמות על ידי רוחות מזיקות, מקובל שלאמה מגיע לבית החולה ומכין קמֶע שידמה לאדם החולה. סביב הקמֶע נערך טקס שתכליתו לסייע בהסרת ההשפעה המזיקה. את הפסלון יוצרים מבצק רך ובתום הטקס הוא מוצא החוצה, מונח על האדמה - ושם כלבי מאסטיף רעבים מחכים לטורפו. הזימוי כאן הוא של חבורת כלבים הנדחקים סביב האחראי על הטקס הנושא עמו את השלל.
48. 'שלושת העקרונות הקשורים במודעות המוות': תיאור זה של המודעות למוות מופיע בהרבה

מהטקסטים על השלבים להארה, והסיכום שלהלן מופיע בהערה מתוך התרגום האנגלי של רעינות עיקריים בבודהיזם מאת ג'ה צונגקפה (הטקסט של שלוש הדרכים העיקריות).

בעבודת המופת שלו, מתנת השחרור, מונה פבונגקה רינפוצ'ה שישה יתרונות לשמירת מודעות המוות: התרגול הופך להיות מאוד טהור; הוא צובר כוח; המחשבות על המוות מסייעות להתחיל את התרגול והן מסייעות להשקיע מאמץ רב במהלכו ולהביאו לתוצאה מוצלחת; ובשעת המוות אתה עוזב בתחושת סיפוק, מתוך ידיעה שחיית חיים מלאי משמעות.

רינפוצ'ה מונה שש בעיות המתעוררות אם אינך שומר על מודעות המוות: אדם זונח את חייו הרוחניים ומבלה את כל ימיו במחשבות הקשורות ב"מה לאכול או ללבוש" וכל דבר אחר שהוא בבחינת היסח דעת המסיט מהעיקר; ישנה התייחסות אקראית למוות, אך תמיד ישנה הידיעה שהוא יבוא מאוחר יותר, מה שמעכב את התרגול; או שאם כבר מתרגלים, עושים זאת מן הסיבות הלא נכונות - כמו למשל, תקווה לזכות במוניטין; אמנם מתרגלים, אך ללא התלהבות וזוהרים את התרגול אחרי זמן קצר; שוקעים יותר בהבלי העולם הזה, היחס לתרגול מידרדר, והחיים מתחילים לפגוע בכך; ובשעת המוות מרגישים חרטה עמוקה על כל המאמצים שהושקעו ובזבזו על החיים הללו.

לכל אחד משלושת העקרונות לשמירת המודעות על המוות יש שלוש סיבות משלו, כלומר, בסך הכול תשע סיבות:

א. המוות הוא ודאי: אין שום כוח ביקום היכול לעצור אותו או למנוע את קיומו; אין כל דרך להאריך את משך חיך, ובכל רגע שחולף אתה הולך וקרוב אל מותך; גם כשאתה עדיין חי, הזמן הפנוי העומד לרשותך לצורך התרגול בטרם תמות הנו מוגבל ביותר.

ב. יש אי־ודאות מוחלטת לגבי מועד המוות. אנו נמצאים בעולם ובזמן אשר בו אורך חיינו אינו קבוע; מה שברור הוא שלעולם לא יספיק הזמן העומד לרשותנו להביס את כל אויבינו, לטפח את כל ידידינו וגם לסיים את האימון הרוחני שלנו בטרם נמות. הגורמים העלולים לגרום למותנו הם רבים והגורמים השומרים על חיינו הנם מועטים. גופנו שברירי וחלש: אפילו קוץ קטן ביד יכול לגרום לזיהום שימית אותנו - חיינו הם כבועות, כמו נרות בסערה של רוחות.

ג. ברגע המוות אין דבר שיוכל לעזור לנו מלבד התרגול הרוחני שלנו. שום כסף או רכוש אינם יכולים לסייע בהיותנו במצב זה. אף אחד מחברינו או מבני משפחתנו אינו יכול לעזור - אף אם יחזיקו בידינו וברגלינו בחוזקה, אנו נחמוק אל מותנו בבדידות מוחלטת. אף גופנו לא יוכל לעזור לנו - יחד עם כל השאר, עלינו לוותר על היקר לנו מכל, על גופנו האהוב.

שלושת העקרונות הללו מכוונים אותנו לקבל שלוש החלטות:

א. הידיעה על ודאות מותנו, מחייבת אותנו להתחיל לתרגל;

ב. הידיעה על כך שמותנו יכול להתרחש בכל רגע, מחייבת אותנו להפסיק מיד כל עיסוק בדברים ארציים ולהתחיל בתרגול עוד היום;

ג. ולבסוף, מאחר ששום דבר לא יכול למנוע את מותנו, עלינו להקדיש עצמנו אך ורק לתרגול רוחני. אדם היוצא למסע ארוך אינו ממלא את תרמילו בדברי סרק שלא יזדקק להם.

הנקודות שלעיל הן פארפרזה מהעבודות על הדרך המדורגת להארה של צונגקפה ושל פבונגקה רינפוצ'ה. לגבי הנקודה האחרונה המוזכרת בטקסט, המדיטציה על אופן ההתרחשות של תהליך המוות, אנו מצטטים ישירות את רינפוצ'ה:

הם מנסים דרכי טיפול וטקסים קדושים שונים, אך מצבך הולך ומחמיר. הרופאים מתחילים לשקר לך. ידידים וקרובים מנסים לומר דברים משמחים בפניך, אך מאחורי גבך הם מארגנים את כל ענייניך, שכן כולם יודעים שאתה עומד למות.

גופך מאבד מחומו המוכר. קשה לנשום. הנחיריים צונחים, השפתיים נסוגות. הצבע אוזל מפניך.

מופיעים סימנים דוחים שונים, הן פנימיים והן חיצוניים.

אתה חושב על כל המשגים שעשית בחיך, ומתמלא חרטה. ובנוסף כלל אינך בטוח שכיפרת על חטאיך בעזרת הווידוי, או שאמנם עשית אי-פעם במהלך חיך גם מעשים טובים באמת.

ואז מופיע הכאב של הסוף, כאב צורב ואיום. המרכיבים השונים של גופך מתמוטטים בזה אחר זה כמו אבני דומינו, ואתה מסתנוור מדימויים מזעזעים, תעתועים מלאי אימה הממלאים את תודעתך וסוחפים אותך עמם, ובהינף אחד כל העולם שבתוכו חיית - נעלם כלא היה.

אנשים לוקחים את גופתך, עוטפים אותה בבד ומשכיבים אותה בפינה כלשהי. הם תולים וילון כדי להסתירה. מישוהו מדליק נר קטן ומפוחם ומשאיר אותו שם. אם אתה אחד מאותם לאמות שעברו לגלגול נשמות הם ילבישו אותך בגלימות טקס מפוארות וינסו לשוות לך מראה נאה.

ברגע זה כולנו מתרוצצים, מנסים לסדר לעצמנו בית יפה, בגדים רכים וכיסאות נוחים. אך על פי המנהג בטיבט, כאשר אתה מת קושרים ברצועת עור את זרועותיך ואת רגליך, נושאים את הגופה הרחק מהעיר ומשליכים אותה עירומה על הסלעים.

ברגע זה כולנו הולכים הביתה ומשתדלים לבשל לעצמנו מאכלים טעימים, אך יבוא יום שבו תתפלה לטעום מעט מהעוגות שמגישים לרוחות המתים. כעת אתה שייך אולי לאנשים בעלי שם ויוקרה - מכנים אותך דוקטור, פרופסור, אדון נכבד, או הוד קדושתך. אך יום יבוא שבו יסתכלו רק על גופך ולא יקראו לו בשם אחר זולת "גווייה מצחינה זו". יבוא יום שהתואר לפני שמך יהיה "המנוח" או "הבחור שנהגו לקרוא לו...".

אז כעת, אם אתם לאמות מכובדים היושבים בקהל מתבוננים בגלימות הטקס שלכם, תנו לתודעתכם לעכל את הידיעה שגלימות אלו יעטפו את השרידים שלכם לאחר מותכם. וכל האחרים, לפני לכתכם לישון, כאשר תתבוננו בסדינים, חשבו על כך שבאלו יעטפו את גווייתכם המצחינה כאשר תמותו. כפי שאמר מילארפה (Milarepa):

הגווייה המפחידה שהם מדברים עליה היא אותו גוף שאתה לובש, מודט.

הוא מתכוון: הסתכל על גופך כעת וראה בו תמיד גם את הגווייה שהוא יהיה בעתיד.

49. 'דבר מלבד דהרמה': המקור של ציטוט זה של מאסטר בוטון לא נמצא. את העצה הוא נותן לעצמו, מכיוון ששמו המלא של מאסטר בוטון היה Rinchen Drup (1290-1364) הוא היה תלמיד מצטיין של הלימודים הגלויים והלימוד הנסתר כאחד. ג'ה צונגקפה הושפע רבות מכתביו ומתלמידיו הישירים. בוטון ריפּוֹצ'ה מילא תפקיד מרכזי גם בעריכת הקנון הבודהיסטי בתרגומו הטיבטי.

50. 'הימנעו מכל רע': פּה דְמֶפּה סַנְגְיֶיה (Pa Dampa Sangye) (1117?) היה מאסטר בודהיסטי הודי אשר עזר להביא את הלימוד לטיבט, ואף התחיל בשיטת התרגול הקרויה 'חיסול הסבל'. השורות פה לקוחות מאוסף של עצות לטיבטים החיים באזור שנקרא Dingri.

51. 'הפנו מחשבתכם אל הדהרמה': קטע זה הוא מאותה עבודה שהוזכרה בהערה הקודמת.

52. 'שמונים מגלוליהם השונים': המקור הראשוני של הציטטה הזו לא נמצא. Bodong Rinpoche, ששמו המלא הוא Bodong Panchen Chokle Namgyal (1375-1450), היה אחד הסופרים הפוריים ביותר בהיסטוריה של הבודהיזם. אוסף עבודותיו כולל לא פחות מ-137 כרכים.

53. 'לעולם לא תלך לאיבוד': שורות אלו הן מהמפורסמות ביותר בספרות הבודהיסטית. הן נאמרו על-ידי בודהה בעצמו ומופיעות לאורך הסותרות על נדרי המוסר כמעין פזמון חוזר - למשל **בחלוקות של נדרי המוסר ו-מילת הבסיס**. תוכנן הוזכר גם בסוטר המפורסמת על **המשחק הקוסמי**.

חשיבות הרעיון הוא שכוחה של פעולה לא יכול להיעלם סתם כך לאחר שביצענו אותה, והוא מחוון בעובדה שרבים מהמורים ההודים המוקדמים כללו שורות אלו בפרשנויות הפילוסופיות שלהם. Nagarjuna Master (2004), לדוגמה, רמז להן בחיבוריו **חוכמת השורש ו-מעבר לכל מורא**.

- אף Bhavya Master (490-570 לספירה) התייחס אליהן בחיבורו המפורסם **אש ההיגיון**, כפי שגם עשה Avalokitavrata Master ב-**ביאור הנרחב לאור על החוכמה**.
- Chandrakirti הנודע (650 לספירה) מתייחס לציטטה ב- **הבהרת המילים**, ביאורו ל-**ארבע מאות הפסוקים**, וב-**ביאור על שבעים הפסוקים על ריקות**. כמו כן, מופיעה ציטטה זו בהסבר של Master Parahita לאותה עבודה.
- כדאי להוסיף שבטיבט, פסוק זה והרעיון שמאחוריו נחשבים להכרחיים, ומתייחסים אליהם במספר רב של עבודות העוסקות ב'דרך המדורגת'. ראו לדוגמה בחיבוריהם של Je ,Geshe Drolungpa, Tsongkapa, הפאנצ'ן לאמה הראשון, ו- Pabongka Rinpoche בעצמו.
54. 'שמור אמונך במורה': המקור הראשוני של ציטוט זה לא נמצא; והוא כתוב בניב מקומי עתיק מאוד. למידע אודות המחבר ראו הערה מס' 52.
55. 'את זאת יכולים רק לדעת אלה אשר להם ידע־כול': השורות מופיעות בפרק הרביעי של **המדריך ללוחם הרוח**, מדריך מפורסם למי שמתאמנים להיות קדושים, מתוארך מהמאה ה-8 לספירה.
56. 'אלו היכולים להגן עליך': שלושת העולמות הנחותים המתוארים כאן הם: העולמות של יצורי השאול, הרוחות הרעבות והחיות. שלושת היהלומים שיכולים להגן עלינו מפניהם הם הבודהה, הדהרמה והסנגהה. יהלום הבודהה מוגדר כ"מקום המקלט האולטימטיבי, זה שמילא בשלמות את שני הצרכים: זה של האדם לעזור לעצמו, בצד היכולת והצורך לעזור לאחרים." יהלום הדהרמה הוא "הצד הטהור של המציאות, בין אם זה בצורה של חיסול הסבל, או הדרך למטרה זו". לבסוף, יהלום הסנגהה מורכב מ"כל אלו אשר ראו" - כלומר, קהילת האנשים אשר ראתה ריקות ישירות. לגבי אלו וכן לדיון מאיר עיניים על מציאת מקלט ראו קְדְרוּפּ טְנֶפֶה דְאֶרְגֵי, **חקר שלמות החוכמה**.
57. 'קצר הוא הזמן שנותר בחיינו': השורות שנכתבו על־ידי תלמידו המפורסם של לורד Atisha נמצאות בחיבורו המצוין הנקרא *Second Epistle to Shangtrang Kaberchung*, שהגו חלק מה- *Collected Treasure of Beloved Jewels* מהמשנה של הלאמות של הקדמפה. הציטוט כאן מורכב, כנראה, משני מקומות בטקסט, אך הכוונה, כמובן, זהה.
58. 'כל סוג של כאב תיאלץ לחוות': ציטוט מאותו מקור, כמו זה שבהערה לעיל.
59. בגרסתה הפשוטה ביותר: הרשימה של עשרת המעשים השליליים (וההימנעות מהם - רשימת עשרת המעשים החיוביים) הנה למעשה רשימה מקוצרת של מגוון המעשים השליליים אשר אנו מסוגלים לבצע. הם כוללים שלושה אשר אנו מבצעים באמצעות גופנו: הרג, גניבה, התנהגות מינית בלתי הולמת; ארבעת הבאים קשורים לצד המילולי: שקר, דיבור מְפֶלֶג, דיבור בוטה ודיבורי סרק; ושלושת האחרונים הם מנטאליים: חמדנות, רצון להרע או שמחה לאיד והשקפות שגויות. הניסוח הקלאסי של כל העשרה נמצא ב'פרק על המעשים' בתוך **אוצר החוכמה הגבוהה** שנכתב על ידי החכם ההודי מהמאה הרביעית לספירה, Master Vasubandhu.



קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית

מקראה עשירית: שלבים המשותפים לאלה שהם בעלי יכולת בינונית

ה. ללמוד כיצד לשאוף לחפש

གཉིས་པ་སྐྱེས་བྱ་འབྲིང་དང་སྐྱུན་མོང་བའི་ལམ་གྱི་རིམ་པར་སློབ་སྦྱང་བ་ལ་གཉིས་ལ།
དང་པོ་ཐར་པ་དོན་དུ་གཉེར་བའི་སློབ་སྦྱོང་པ་ནི།

בזאת הגענו לחלק השני של העצות המבהירות איך למצות את המהות של החיים; כלומר, איך לאמן את התודעה בעת היותנו בשלבים של הדרך המשותפת לאנשים בעלי יכולת רוחנית בינונית.

יש כאן שתי חלוקות. הראשונה היא ללמוד איך לשאוף לחפש, והיא מוצגת בבית בודד בטקסט המקור:

།སྦྱང་པས་མི་ངོམས་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཀུན་གྱི་སློ།
།ཡིད་བརྟན་མི་རུང་གྲིད་པའི་སྐྱུན་ཚོགས་གྱི།
།ཉིས་དམིགས་རི་གནས་ཐར་པའི་བདེ་བ་ལ།
།དོན་གཉེར་ཚེན་པོ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས།
།ཞེས་པའི་སློབ་གཉེན་གསུངས།

(5)

ברכני לתפוס את מלוא האיוולת
ברדיפת הבלים שלעולם לא מספקים.
כקנה הרצוף מהווים הם משענת,
וטבעם המהתל - מקור כל סבלי.
חנני, אם כך, להשיג בשלמות,
כמיהה עצומה לאושרה של חירות.

དེ་ལྟར་འཆི་བའི་ངང་ཚུལ་དང་། ངན་སོང་གི་སྐྱབས་བསྐྱེད་ལ་བསམ་ཞིང་། སྐྱབས་འགོ་
དང་ལས་འབྲས་ཀྱི་སྒྲིབ་དོར་ལ་ཚུལ་བཞིན་འབད་པས། གནས་སྐབས་མངོན་མཐོ་ལྟ་
མིའི་ཉེན་བཟང་དང་དཔལ་འབྱོར་ལུན་སུམ་ཚོགས་པ་ལན་རེ་ལན་གཉིས་ཅམ་འཐོབ་
པ་སྲིད་མོད།

נאמר שיש ביכולתנו לפעול על-פי כל ההנחיות המוזכרות לעיל: אנו מהרהרים על אופן התרחשותו של המוות וחושבים על הסבל שבעולמות הקיום הנחותים. עקב זאת אנו עושים את המאמץ הכרוך בלקיחת מקלט ובהתבוננות בחוקי המעשים ותוצאותיהם. אין ספק שאז נוכל להגיע, פעם או פעמיים, לאחת מצורות הקיום הטובות יותר - כאלים, חצאי אלים, או כבני אדם - וכמו כן נצליח לצבור כמות מדהימה של עושר; לפחות לעת עתה.

འཁོར་བའི་བདེ་བ་ནི་ཇི་ཅམ་བྱུང་ཡང་ཡོངས་སྒྲིབ་པས་མི་ངོམས་པར་ད་དུང་ཆགས་
པ་སྐྱབས་པར་འཕེལ་ཉེ་སྐྱབས་བསྐྱེད་མི་བཟང་བ་དུ་མ་འབྲིན་པར་བྱིད་པས་སྐྱབས་བསྐྱེད་
ཀུན་གྱི་སྒྲོར་གྱུར་པ་ཡིན་ཅིང་།

אך טבעם של כל הדברים הנעימים בצורת החיים של הקיום המעגלי הוא כזה, שלא משנה עד כמה רבה ההנאה שאנו משיגים, לעולם איננו חשים שקיבלנו ד', וזה רק מגביר את תשוקתנו וגורם לנו לרצות יותר ויותר. מצב זה גורם לתחושות כאב בלתי נסבלות, כך שהדברים הנעימים הופכים למקור כל סבלנו.

དེ་ཡང་སྐྱེལ་མཚོག་ལྟ་བུ་ཆེན་པོས།

- །སྒྲོན་ཐོག་མེད་དུས་ནས་རང་སེམས་དང་།
- །དུས་སྐད་ཅིག་འབྲལ་བ་མེད་པ་ཡི།
- །གྲོགས་ཉོན་མོངས་འདི་ཀོ་བཞེན་བཞེན་པས།
- །མཐའ་མི་མངོན་འཁོར་བའི་སྐྱེལ་མཚོར་བསྐྱར།
- །ལས་མི་འདོད་རླུང་གིས་རབ་བསྐྱེད་ནས།
- །ཡོངས་སྐྱབས་བསྐྱེད་གསུམ་གྱི་བློང་དུ།
- །དུས་གཏན་དུ་མགལ་མི་ལྟར་འཁོར་བ།

།འདི་བསམས་གྱིན་ཉོན་མོངས་དྲངས་མའི་དགུ།

།ཚེ་འདི་སྣང་དགུ་ཞིག་བསད་པ་ལ།

།རང་གོ་ཚོད་དཔག་བོར་རྫོམ་བྱེད་ན།

།དུས་གཏན་གྱི་དགུ་པོ་ཉོན་མོངས་འདི།

།ད་གཏུལ་པའི་དུས་ལ་ངེས་པར་བབ།

הגדול במנצחים, הדלאי לאמה החמישי, אמר:

מה קרה קודם?

מישהו היה בתודעתו, מאז ומתמיד.

מתי זה היה?

לא היה מעולם רגע שבו הם נעלמו.

מי הם?

אני חי, וחי שוב, את הנגעים הרוחניים.

ולבסוף?

הם ישאירוני להירקב באוקיינוס הסבל של החיים, ואין סימן באופק לקצם.

והקארמה?

היא באה כמו הרוח, עם כל הדברים שמעולם לא רציתי.

כמה רחוק?

שלוש צורות הסבל מצליפות סביבי בכל מקום ומעוררות גלים גבוהים.

כמה זמן?

אני עלול לשוט בים זה לנצח; האבוקה תסתחרר ומעגל האור יתלהט.

מה עליי לראות?

חשוב וראה שהנגעים הרוחניים הם האויב האמיתי היחיד.

מה חייב להיעשות?

על האויב - שאינו אלא 'לחיות למען חיים אלו' - למות.

מי יעשה זאת?

עליך להעמיד פנים שאתה גיבור דייך על מנת להיות האחד.

מתי זה יבוא?

אויביך, הנגעים ברוחך, תמיד היו שם, מחכים, מוכנים לקרב.

ומה עכשיו?

הזמן להביסם הגיע. לך קדימה, כעת, והביסם.⁶⁰

|**ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་འཁོར་བ་འདིར་སྐྱབས་བཟུལ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བའི་ཚུ་བ་ནི།**
རང་གིས་གཅེས་པར་བྱས་ཏེ་སྡིང་དབྱུངས་སུ་བཅུག་པའི་ཉོན་མོངས་པའི་དགྲ་པོ་འདི་
ཉིད་ཡིན་ལ།

כפי שמצביעות השורות הללו, יש שורש בסיסי יחיד לכל הסבל שבקיום המעגלי, והוא לא אחר מאשר האויב בדמותם של הנגעים הרוחניים. לרוע המזל זהו אויב יקר לנו וקרוב ללבנו.

འདིས་རང་ཅག་རྣམས་སྡོན་ཆད་ཐོབ་མེད་ནས་ད་བར་སྐྱབས་བཟུལ་མི་བཟང་པ་ལ་སྐྱར་
ཞིང་། ད་དུང་ཉོན་མོངས་འདི་གཏན་བརྒྱུག་ཏུ་གཏོང་བྱབ་པ་ཞིག་མ་བྱུང་ན། དེའི་
དབང་གིས་ལས་བསགས། ལས་ཀྱི་དབང་གིས་འཁོར་བའི་གནས་སུ་ཉིང་མ་ཚམས་
སྐྱར། དེར་སྐྱར་ཡང་ཉོན་མོངས་པས་ལས་བསགས་ཏེ་དེའི་དབང་གིས་ཉིང་ལེན་གྱི་
ཕུང་པོར་ཉིང་མ་ཚམས་སྐྱར་ནས་འགྲོ་བ་རིགས་དུག་ཏུ་ཡང་དང་ཡང་དུ་སྐྱེ་བ་ལེན་པ་
ཐག་ཚོད།

מאז ומתמיד, מזמן בלי ראשית ועד רגע זה, הוליד אותנו אויב זה לסבל ללא נשוא. וכל עוד עדיין אין באפשרותנו להיפטר ממחשבות שליליות אלו אחת ולתמיד, הן יכריחו אותנו לאסוף קארמה שלילית במידה כזו, שתגרום לכך ששוב ניוולד למעגל של חיי סבל. נתונים להשפעת הנגעים הרוחניים נמשך לאסוף קארמה שלילית, ופעם נוספת הקארמה הזאת תסחוף אותנו לחלקים הבלתי טהורים של הקיום הסובל, באחת משש הצורות של החיים. ומשניוולד מחדש, שוב ושוב נתעה בין שש צורות קיום אלו.⁶¹

དེ་སྲིད་ས་ན་འཁོར་བ་འདིར་མཐོང་མཉམ་གང་འདྲ་ཞིག་ཏུ་སྐྱེ་བ་སྲིད་ས་ཀྱང་སྐྱབས་བཟུལ་
གསུམ་གྱིས་གོ་མཚམས་མེད་པར་མངར་བ་ལས། བདེ་བའི་སྐབས་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མི་
འབྱུང་བས་གནས་གང་དུ་སྡིན་ཀྱང་སྐྱབས་བཟུལ་གྱི་གནས། གོགས་སུ་དང་འགྲོགས་
ཀྱང་སྐྱབས་བཟུལ་གྱི་གོགས། འོངས་སྡོད་གང་ལ་འོངས་སྐྱད་ཀྱང་སྐྱབས་བཟུལ་གྱི་
འོངས་སྡོད་ཁོ་ན་ལས་མ་འདས།

ברגע שניוולד בתוך הגלגל, נמצא עצמנו מעוניים על-ידי שלושת סוגי הסבל, ללא שום הפוגה, ולו הקטנה ביותר.⁶² אין זה משנה כלל אם נזכה ללידה גבוהה יותר או נגיע ללידה בעולמות הנמוכים. אין כאן שאלה גע נעים. בכל מקום שאליו נלך ייגרם לנו כאב. כל אדם שעמו נהיה יגרום לנו ייסורים. כל דבר שיהיה בבעלותנו יגרום לנו כאב. בעולמות אלה לא ייתכן ומעולם לא היה שום דבר פרט לכאב.

འོན་ཏེ་ལྷའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དང་འབྲུལ་བའི་ཐབས་ཇི་ལྟར་བྱ་དགོས་སྐྱེལ་ན། ལས་དང་
ཉོན་མོངས་པའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་འཁོར་བའི་སྐྱི་རྒྱུན་གཙོན་ཐུབ་པ་ཞིག་མ་བྱུང་བར་
དུ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དང་བྲུལ་བའི་གནས་མིན་ལ།

ייתכן שתשאל: "באיזו דרך עליי ללכת, על מנת להימלט מכאב זה?" עליך למצוא דרך לעצור את גלגל
הלידות, גלגל החיים שעצם טבעו הוא קארמה ונגעים רוחניים. כל עוד לא תצליח לעשות כן, לעולם לא
תמצא מקום שהוא נקי מסבל זה.

འཁོར་བའི་སྐྱི་རྒྱུན་གཙོན་པ་ལ་ཇི་སྲི་མའི་ལས་གཙོའི་རྩ་ཚིག་ལས།
།ལས་འབྲུལ་མི་སྐྱུ་འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ནྐམས།
།ཡང་ཡང་བསམས་པས་ཕྱི་མའི་སྐྱར་འས་ལྲོག།

המפתח לעצירת הלידות הגורמות לסבל נמצא בטקסט המקור של **שלוש הדרכים העיקריות**, היכן שאמר
הנשגב במורים:

שוב ושוב גם הרהר הכיצד
מעשה ופרי יעקבו כאחד,
ועל סבל שפּה בגלגל,
ותשוקה לחיים של עתיד אז תחדל.⁶³

ཁུམ་པ་ལྟར་ཐོག་མར་འཁོར་བའི་ཕུན་ཚོགས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་ཚངས་པ་བརྒྱ་བྱིན་
འཁོར་བསྐྱར་སོགས་ཀྱི་ལུས་ཉིན་དང་དཔལ་འབྱོར་ལྟ་བུ་རྟེན་ཀྱང་ཡིན་བརྟན་མིན་
པར་སྐྱར་མི་དགོ་བ་བསགས་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲུལ་བྱར་མཐར་ངན་སོང་གསུམ་ལ་
སོགས་པར་སྐྱིས་ཉི་འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མཐའ་མིན་དུ་སྟོང་དགོས་ཚུལ་དང་།

נניח לרגע שיש ביכולתנו למצוא את הדברים שהם לכאורה הטובים ביותר שבחיים אלו: אנו משיגים את
הצורה השמימית או את עושרם המדהים של יצורים דמויי אלים, כגון One Pure או Gift Hundred, או את
מעמדו של אחד מאותם שליטים השולטים בעולם בעזרת גלגל רב עוצמה. אלא שלא ניתן לסמוך על ףא
אחת מצורות אלו, מכיוון שהסוף הבלתי נמנע של כל אחת מהן הוא שאנו פוגשים את הפירות הקארמיים
של המעשים השליליים שאספנו קודם. מעשים אלו משליכים אותנו ללידות כגון אלו שמביאות לעולמות
הנחותים, שבהם אנו נאלצים לעבור דרך צורות רבות מנייספור של סבל.

ཀུན་འབྱུང་ལས་དང་ཉོན་མོངས་པའི་ཉེས་དམིགས་ཡང་ཡང་བསམས་ནས་བྱི་མའི་
སྣང་ཤས་ལྡོག་པ་དགོས་ཤིང་།

עלינו להבין תהליך זה, ולהרהר שוב ושוב בכל הבעיות שנגרמות לנו על ידי המקור הגדול של כל הכאב: מעשים הנעוצים בבורות ובנגעים רוחניים. עלינו לחדול מהתשוקה לחיים של עתיד.

དེ་ལ་དང་པོར། སྣང་སྐྱེས་བྱ་རྒྱུ་དུའི་སྐབས་བཤད་པ་བཞིན་དུ།
།དལ་འབྱོར་རྙིང་དཀའ་ཚེ་ལ་ལོང་མེད་པ།
།ཡིད་ལ་གོམས་པས་ཚེ་འདིའི་སྣང་ཤས་ལྡོག།

לפני שנוכל לעשות זאת אנו זקוקים לדבר מה נוסף:

חיי שפע ופנאי כה קשים הם למצוא
ומאידך - הלא הם כה קצרים.
כך, הרבה להגות
ותשוקה לחיים שכאלו תוכל להרפות.⁶³

ས་པ་ལྟར་རྙིང་པར་དཀའ་བའི་དལ་འབྱོར་རྙིང་བཟང་པོ་ད་རིས་ལན་ཅིག་ཙམ་རྙིང་
ཀྱང་ཚེ་ལ་སྣོན་པ་བརྒྱག་ཏུ་མེད་ཅིང་འབྲིན་བྲིན་པར་མ་ཆད་པ་ཡོད་པས་དུས་ལུན་
རིང་པོར་མི་གནས་པར་འཆི་དགོས་པའི་རྣམ་བསམས་ནས་ཚེ་འདིའི་སྣང་ཤས་ལྡོག་
པ་དགོས་ཏེ།

כפי שנאמר לעיל, תחילה עלינו להפסיק את התשוקה לחיים שכאלו ועל מנת לעשות זאת חשוב לדעת עד כמה קשה למצוא את חיי השפע והפנאי. בנוסף, יש לחשוב גם על הדברים הבאים: גם אם הצלחת להשיג, בפעם הזו בלבד, גוף וחיים מושלמים, עדיין תיאלץ למות. אין באפשרותך להישאר פה זמן רב - אין דרך להוסיף שנים לחייך, והשנים שנועדו לך הולכות וכלות, בלא הרף.

རང་རིས་ངན་འགྲོའི་སྐྱེ་བ་རྣོག་པ་དང་། ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྲིན་པའི་གོ་འཕང་
བསྐྱབ་པ་གང་ལའང་ཚེ་འདི་སྣང་གི་ཞིན་པ་རྣོག་པ་འདི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་
གལ་ཆེ་ཞིང་།

מה שלא יהיה, הדבר שאותו אתה ואני מנסים להשיג - בין אם זה לשמור על עצמנו הרחק מהעולמות הנחותים, או השגת חופש, או המצב של "דע-כול" - אנו חייבים ללמוד להפסיק את ההרגל של הכמיהה לדברים "טובים" בחיים אלו. זה הכרחי ביותר לאורך כל הקריירה הדהרמית שלנו: החל מההתחלה, דרך שלבי הביניים ועד לסיום הסופי.

འདིའི་སྐོར་རྣམས་བཀའ་བཀའ་མཐུན་གསུང་རྒྱུད་ལོང་མ་ཚེའི་གསུང་
ལ་བརྟེན་ནས་སློབ་སྦྱང་ས་ན་རྣམས་པ་ཆེ་བ་ཡོད།

נקודות אחרונות אלו מנוסחות היטב, במיוחד בעבודותיהן של האסכולות החדשות והישנות של שומר
המילה (Keepers of the Word), כמו גם בטקסטים של החכמים הראשונים במסורת של המילה Lineage of the
Word.⁶⁴ אם תשתמש בספרים אלו כדי לאמן את תודעתך, תשיג תוצאות רבות עוצמה.

དེ་ཡང་སྐུལ་བ་ཡང་དགོན་པས།

།ཆེ་ངེས་མེད་ལ་ནམ་འཆིའི་དུས་བཏབ་མེད།

།བདུད་འཆི་བདག་ཁོ་བྲེལ་ཁོམ་གྱི་བྱས་མི་ཚུ།

།དུས་དེ་རིང་འབྱུང་བཞི་དང་རྣམ་ཤེས་འགྲེས་གྲུར་ན།

།གཏོང་དང་སློབ་དེ་ཚགས་སུ་ཚུད་དམ་སོམས།

הקשב לתיאורים הבאים על חיי הסבל, תחילה מפני המנצח [הכוונה לישות מוארת, שניצחה את כל נגעי
הרוחניים] ינג גֶּוֹנְפָּה (Yang Gonpa):

אין שום ודאות שתחיה,
אין מועד ודאי למותך;
למפלצת הזאת, שר המוות,
אין עניין להגיע
כשנוח לך.
תודעתך
וארבעת היסודות של גופך
עוד היום לכל עבר עלולים להתפזר!
חשוב:
התוכל אי-פעם לחוש ביטחון,
או אי-פעם לחוש רגיעה?⁶⁵

ཞེས་དང་། གཞན་ཡང་།

།བདེ་སྐྱབས་གཏམ་ངན་སྲུང་བསད་ནས།

།ཕངས་སྤྲིས་བྱས་པའི་ཚོར་གྱིས་ཀྱང་།

།ཁམ་ཅིག་འབྱུང་དབང་མེད་པས་ན།

།དགོས་དུས་མེད་པའི་ཚོར་གྱིས་ཅི།

།མཐུན་འཇུག་དོ་སྤྱང་བྱེད་བྱེད་ནས།
 །རྒྱལ་རོགས་བྱས་པའི་གཉེན་གྲིས་ཀྱང་།
 །པོམ་གང་སྐྱེལ་མཁམ་མེད་པས་ན།
 །དགོས་དུས་མེད་པའི་གཉེན་གྲིས་ཅི།

།སློ་གསུམ་རྩལ་དུ་རབ་བརྒྱགས་ཏེ།
 །འབད་པས་བརྩིགས་པའི་མཁམ་གྲིས་ཀྱང་།
 །འཆི་བདག་ནངས་གཅིག་མི་སྤུན་ན།
 །དགོས་དུས་མེད་པའི་ཁང་པས་ཅི།

།ཞེས་བྱ་བ་ལ་སོགས་པ་དང་།

ישורות נוספות:

שד זה, חמדנות,
 אוסו כסו,
 מתעלם מנוחות ומקושי;
 מאומה ממנו
 לשאת לא נוכל
 בו ביום, ולו אגורה!
 אם אינו בנמצא
 כאשר לו נזדקק,
 מה צורך בכסו בכלל?

ידידים וקרובים
 נשארו לצדנו
 בשפע וגם ברזון;
 על מנת לשומרם התאמנו עצמנו,
 העמדנו פנים,
 לשמור מוניטין.
 אין אחד בתוכם
 שעמנו יצעד
 בו ביום, ולו צעד אחד!
 אם אינם בנמצא
 כשלהם נזדקק,
 מה צורך בהם יש בכלל?

בעמל רב בנינו היכל לעצמנו

תוך רמיסת הנדרים
של דיבור, עשייה, מחשבה.
אך למה טוב היכל
אם בבוקר אחד
שר המוות אינו מתנמנם?
אם איננו עוזר כשלו נזדקק,
מה צורך בבית בכלל?

། དབྱར་རྩིན་ཆེན་འབྲིགས་པའི་ནས་མཁའ་ལ།
། རྩོག་ད་ལྷ་བྱང་བ་ད་ལྷ་ཡལ།
། ཆེ་མི་རྟག་པའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་སྤར་གྲིས་བྲན།
། རྟག་འཇིན་གྲབས་ཤོམས་གྱི་ལོ་ཐག་དེ་ནས་ཚོད།

ואז הוא אומר:

בקיץ
נאספים עננים גדולים בשמים,
וברקים באים,
וברקים הולכים,
הסבל הקרוי ארעיות
גורר את חיינו
במדרון;
ותר על תחושת
הקביעות,
על הרגשת מוכנות.

། རྩུ་ཉི་ཆར་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་ཚོགས་པ་ལས།
། འཇའ་ད་ལྷ་བྱང་བ་ད་ལྷ་ཡལ།
། བདེ་སྦྱིད་མི་རྟག་པའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་སྤར་གྲིས་བྲན།
། མཇོས་ཚོས་མཚོར་སྐྱིག་གི་ལོ་ཐག་དེ་ནས་ཚོད།

הגשם מביא זאת,
ברגע מיוחד,
כשהכול בדיוק כשורה,
וקשת באה
וקשת נעלמת,
הסבל הנקרא ארעיות,
מושך את אושרנו

במדרון;
הרפה מרצונך
להיראות במיטבך,
ולטופף סביב בגאווה.

།སྐྱེ་ཉི་ཚར་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་ཚོགས་པ་ལས།
།འཇམ་དུ་སྐྱེ་བ་དུ་ཡི།
།བདེ་སྐྱིད་མི་རྟག་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཐུང་གིས་བྲན།
།མཛེས་ཚོས་མཚོར་སྐྱེ་བ་གི་ཁོ་ཐག་དེ་ནས་ཚོད།

קול פתאומי
זאת מביא,
והד בא,
והד חולף,
הסבל הנקרא ארעיות
גורר את שמנו הטוב
במדרון.
הרפה
מהכמיהה הגדולה
לזכות בתהילה.

།ཡུལ་དབུས་གྱི་ཚོང་རུས་མགོན་ཁང་དུ།
།མགོན་པོ་སྔ་དྲོ་སླེབ་པ་གྱི་དྲོ་ཐེགས།
།གོགས་མི་རྟག་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཐུང་གིས་བྲན།
།གཉིན་མཐུན་འཇུག་གི་ཁོ་ཐག་དེ་ནས་ཚོད།

הולכים הם לכרך
למכור מרכולתם,
ועוצרים במלון כלשהו,
האורחים באים בבוקר,
האורחים עוזבים בערב,
הסבל הנקרא ארעיות
גורר את ידידינו
במדרון;
הרפה מהתקווה
להתאים עצמך
לציפיות של ידידים וקרובים.

། དབྱར་དུས་སྐྱེད་མས་ཡང་ཡང་བསགས་བ་ཡི།
། སྐྱེད་ཚེད་སྐྱོ་བྱར་ཞིག་བ་མཐོང་ཅ་ན།
། ཟས་ཚེད་མི་ཉལ་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལ་ཕྱིས་དུན།
། ཟས་ཚེད་གསོག་འཛོག་གི་ཁོ་ཐག་དེ་ནས་ཚོད།

། ཅིས་དང་།

בקיץ עמלות הדבורים
ובונות כוורות.
יכול אתה לראות,
בהיתן זמניות,
איך הן בקלות נמחקות.
הסבל הקרוי ארעיות
מושך כל שאגרנו
במדרון.
הרפה
מן האגירה
של כסף וצ'ידה.

འབྲོམ་རྒྱལ་བའི་འབྲུང་གནས་ཀྱི་རང་རྒྱུད་བསྐྱེད་ལ་འདེབས་ལས་གསུངས་བ་སོགས་
ལྟར་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བསམས་ཏེ་ཚོ་འདིའི་སྐྱེད་ལས་ལྲོག་ཐབས་ལ་འབད་ཅིང་།

הרהר במובאות אלו, ובעבודות כמו הפסוקים שנכתבו על-ידי דר' ג'י'ל'ווי ג'ונג-ג'ו (Drom Gyalway)
(Jungne) אשר בהם הוא מאיץ בעצמו להשלים את תרגולו.⁶⁶ הרהר בהם שוב ושוב באורח קבע, ועשה כל
מאמץ למלא אחר ההנחיות כיצד להרפות מהתשוקה לחיים שכאלו.

དེས་ཀྱང་མི་ཚོག་བ་རྒྱལ་མཚོག་བསྐྱེད་བཟང་རྒྱ་མཚོས།

། ཁམས་གསུམ་འཁོར་བ་ཞེས་གྲགས་ལུགས་སྲིག་གི་ཁང་བ།
། སྲོགས་བཅུ་གང་དུ་སྲིན་ཀྱང་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལ་ཕྱིས་བསྲིག་བའི།
། སྦྱིང་ལ་གཟན་ཀྱང་རང་གི་སྐྱེད་ཚུལ་དུ་འདུག་པ།
། གནས་ངན་འདི་འདྲར་འབྲུམས་པའི་སྐྱེད་ཚུལ་འདི་སྐྱོ་བ།

אלא שאין די בזה לכשעצמו, כפי שמבוטא בשורות הבאות של ק'לסנג ג'יצו (Gyatso Kelsang), הנעלה מכל
המנצחים:

דבר זה שנקרא
שלושה עולמות
הוא מבנה של פלדה מלוהטת;
לכל שתפנה,
בכל הכיוונים,
הסבל אותך יצרוב.
נואש אתה מלקוות
שזה לא יקרה,
אך זוהי מהות טבעו!
מה עלובה התעיייה
ללא תכלית
בבית-אימה שכמותו.⁶⁷

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཁམས་གསུམ་གྱི་འཁོར་བ་འདིར་མཐོ་དམན་གང་འདྲ་ཞིག་ཏུ་
སྐྱིས་ཀྱང་སྐྱབས་བུ་ལ་གྱི་རང་བཞིན་ཁོ་ན་ལས་མེད་ཚུལ་བསམས་ནས་འཁོར་བ་ལས་
ཐར་ཐབས་དང་། དག་ཉོན་མོངས་པ་འཛོམས་ཐབས་ལ་འབད་དགོས།

מעגל חיים זה, על שלושת העולמות השונים שבו, כל-כולו אינו אלא סבל, מעצם מהות טבעו, ואין זה כלל משנה אם אתה נולד בעולם גבוה או נמוך - הכל היינו הך. שקול היטב את האמת והמשמעות שבמילים אלו, ואז צא וחפש דרך להשתחרר מהמעגל, ודרך למחוזן ולהביס את אויביך: הנגעים של רוחך.

དེས་ན་རང་རིས་འཛོམས་གྱིར་འདིར་ལུས་ལོངས་སྤོད་སྟོབས་འབྱོར་སྣུན་གྲགས་ཇི་ཙམ་
འཛོམས་པར་བརྟོམས་ཀྱང་། མོ་མེད་འཁོར་ཀ་ལ་དཔགས་ན། དུད་འགྲོ་འབྲུ་སྤིན་
དང་བྱ་བྱིན་མོགས་ལས་བྱུང་པར་མ་ཐོན་པའི་རིག་ཚུལ་སྟོབས་འབྱོར་རྒྱ་རྒྱུང་རྒྱུང་
ཞིག་ལས་མེད་པ་”

ייתכן שתהיינה לי ולך כמה אשליות לגבי הסיכויים להסתדר בעולם הזה: גוף ובריאות, רכוש, עוצמה ותהילה. לא חשוב עד כמה נרחיק להשיג בתחומים אלו, הבה נהיה כנים. אם נשפוט את עצמנו נכוחה, נוכל להיווכח שלמעשה איננו מתקדמים הרבה מבחינת האינטלקט או הכוח יחסית לבעלי חיים כגון חרקים, ציפורים או מה שלא יהיה.

...འདི་ལ་འི་སྐར་འཐམ་སྟེ་ཆགས་སེམས་དང་ཡིད་བརྟན་གྲུ་མི་རུང་བ་ལྟ་ཅི།
འཁོར་བའི་བདེ་འབྱོར་གྱི་མཐར་ཐུག་ཚངས་པ་བརྒྱ་བྱིན་དང་འཁོར་སྐྱར་གྱི་རྒྱལ་སྲིད་
ལ་ལོངས་སྤྱོད་པ་མང་པོ་ཡང་མཐར་དན་འགྲོའི་གནས་དན་མི་བཟད་པར་འབྲུམ་
དགོས་པར་བཞེས་སྤྱིང་སོགས་ནས་གསུངས་པ་ལྟར་”

נכסים אלו אינם ראויים שנתקשר אליהם, והיא לא שניאחז בהם עד נשמת אפנו האחרונה, אין הם משהו שניתן לסמוך עליו כלל וכלל. הרבה פחות מזה: ייתכן שיהיו ברשותך התענוגות והרכוש האולטימטיביים של כל הקיום המעגלי - אתה יכול ליהפך ליצור רב עוצמה הקרוי **ההורה** או **מאה מתנות**, או לחילופין ליהנות מכל האוצרות בממלכה של שליט העולם, אבל בסופו של דבר תמיד יקרו הדברים כפי שהם מתוארים ב**מכתב לידית** ובעבודות אחרות: תעייה ללא תכלית, הלוך וסבוב בבית האימה, בשלושת העולמות הנחותים של החיים.

...སྲིད་པའི་ཕུན་ཚོགས་ཇི་འདྲ་ཞིག་ཐོབ་ཀྱང་མཐར་བསྐྱུ་བའི་ཚོས་ཅན་ལས་མ་འདས་
པའི་རང་མཚངས་སམ་ཉིས་དམིགས་ལེགས་པར་བསམས་པས། འཁོར་བ་མཐའ་
དག་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་དུ་མཐོང་ཞིང་རིག་ནས།

אין זה משנה כלל מהו אותו דבר שנהוג לכנותו 'אושר' שאותו תוכל להשיג כאן, בעולם הסבל. בסופו של דבר כל שהוא יכול לעשות זה רק להונות אותך. עליך ללמוד לחשוף את השקר וההונאה ולחשוב בבהירות על כל הבעיות שדברים אלו גורמים לך ללא הרף. בבוא העת תשכיל להבין שכל קטע וקטע במעגל הסבל הזה הוא במהותו כאב.

གནས་སྐབས་དན་སོང་དང་། མཐར་ཐུག་འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མཐའ་དག་ལས་
གྲོལ་བའི་ཐར་པ་མི་གནས་པའི་སྤང་འདས་གྱི་བདེ་བ་ཐོབ་པར་འདོད་པའི་ངེས་འབྱུང་
གི་བསམ་པ་བྱུང་པར་ཅན་གཞན་གྱི་ཟེར་རྗེས་འབྲང་བ་དང་ཁ་ཅོམ་ཚོག་ཅོམ་གྱི་ཡམ་
མི་བ་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པར།

הבנה כזו תהיה עבורך בבחינת תפנית, המקרבת אותך להשגת האושר של נירוונה שמעבר לשתי הקיצוניות.⁶⁸ בטווח הקצר - חופש מהסבל של שלוש הלידות הנחותות, ובסופו של דבר - מכל סבל שהוא במעגל החיים. וזאת תהיה תפנית חזקה ביותר, לא מהסוג הראשוני שאליו מגיעים מעצם ההליכה אחרי דברים שמישהו אחר אמר לך, לא מהדברים היוצאים מהפה אך לא מהלב, וגם לא כאלה שהם רק מילים אבל לא אמת.

ཐར་པའི་བདེ་བ་ལ་དོན་གཉེར་ཆེན་པོ་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པའི་སློབ་ལཱ་སྤྲུགས་སྤྲུག་ཏུ་སྐྱེ་བར་
གསོལ་འདེབས་བྱེད་པ་ཡིན་གསུངས།

"מה שאנו מבקשים כאן, אם כן," אמר הלאמה שלנו, "שהלאמה יעניק לנו את הכוח לפתח תשוקה עזה,
שאיפה חזקה ואמיתית להגיע אל האושר של החירות."

1. מציאת הדרך הנכונה לחופש

གཉིས་པ་ཐར་པར་བགྲོད་པའི་ལམ་གྱི་རང་བཞིན་གཏན་ལ་དབབ་པ་ནི།

זה מביא אותנו לחלק השני - כיצד לאמן את התודעה בדרך המדורגת המשותפת לאנשים מההיבט הרוחני
הבינוני; כלומר, להגדיר בדיוק מהי הדרך שתוביל אותנו לחופש. נקודה זאת מבוטאת בפסוק יחיד מתוך
טקסט המקור:

།རྣམ་དག་བསམ་པ་དེ་ཡིས་བྲངས་པ་ཡི།
།བྲན་དང་ཤེས་བཞིན་བག་ཡོད་ཆེན་པོ་ཡིས།
།བསྟན་པའི་རྩ་བ་སོ་སོ་ཐར་པ་ལ།
།རྒྱ་བ་པ་སྣིང་པོར་བྱེད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།
།ཞེས་པའི་སློབ་ཀྱི་གཟུངས།

(6)

כך ברכני בשלל מחשבות טהורות
שינחוני לנהוג זהירות בדרכי,
וכן שאזכור ולעולם לא אפרוש
מן הטוב שנדרתי ליטול על עצמי.
חנני להציב את אמות המוסר
כעמוד של תווך בכל אימוני.
הרי הן שורשה העמוק והטוב
של הדהרמה, תורתו של הבודהה, מורי!

སྐྱེས་ལུགས་པ་ལྟར་འཁོར་བའི་སྤུན་ཚོགས་ལའང་སྣིང་པོ་མེད་པར་མཐོང་ནས་འཁོར་
བ་མཐའ་དག་ལ་ཡིད་གཏིང་ནས་འོག་སྟེ། ཐར་པ་དོན་གཉེར་གྱི་སྒོ་ནས་པར་དག་བ་
ངེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་ལྷགས་བྱལ་པོ་དེས་བྱངས་ནས། ཇི་ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་ཉིད་
གྱིས།

עד כה הסברנו איך להבחין בכך שאפילו הדברים הטובים, כביכול, של מעגל החיים, הם חסרי כל מהות. כאשר זה קורה, אנו מתחילים לחוש שאט-אט מוחלטת לכל פינה של מעגל החיים. הרגשות העזים הללו של תפנית, המחשבות הטהורות האלו על השאיפה להגיע לאושר שבחופש, ינחוני למשהו אחר, כפי שתואר על ידי היודע-כול בעצמו:

།སྐྱེས་པའི་གསུང་རབ་མ་ལུས་སྟེ་སྣོད་གསུམ།
།དེ་ཕྱིར་བསྟན་པའི་སྣིང་པོ་བསྐབ་པ་གསུམ།
།དེ་དག་ཐོག་མ་ཚུལ་བྲིམས་བསྐབ་པ་སྟེ།
།དེ་ཡི་གནས་ནི་འདུལ་བ་ཡིན་པར་གསུངས།

כל היקף המילים הגבוהות שנאמרו,
וגם כל אשר הבודדות לימדו,
כלול בשלושת הקבצים.
זוהי על כן הסיבה
ששלושת האימונים השונים
הם עצמם מהותם של הלימודים.

תחילתם של השלושה
באימון במוסר,

והוא שזה נמצא
בקובץ על המשמעת.

།དེ་ཕྱིར་ལེགས་པར་གསུངས་པའི་དམ་པའི་ཚོས།
།འདུལ་བའི་ཚུལ་ལ་མང་པོ་བཀོད་པ་ལ།
།བསྟན་པའི་གོ་རིམ་ཤེས་པའི་མཁས་པ་རྣམས།
།ཅི་ཡི་ཕྱིར་ན་དགའ་བ་སྐྱི་མི་འགྱུར།

לכן, כה הרבה
מהדהרמה הקדושה,
שכל כך היטב נאמרה,
נמסר באמצעות
העבודות על המשמעות.

אותם חכמים אשר מבינים
את סדרם הנכון
של הלימודים,
הכיצד ייתכן
שבהם הם לא ישמחו?

། ལྷག་མཐོང་ཤེས་རབ་བསྐྱབ་པ་སྐྱེ་བ་ལ།
། ཞི་གནས་ཉིང་འཛིན་དགོས་པའི་མིང་ཙམ་སྣང་།
། འདི་ན་རྣམ་དག་གཉིང་འཛིན་སྐྱེ་བ་ལ།
། རྩུལ་གྲིམས་བསྐྱབ་པ་དགོས་པའི་གཏམ་ཡག་ལུབ།

אין מקום שבו נאמר
דברים השונים מאלו:

אם אתה מקווה לִפְתַח תּוֹבְנָה,
לפתח היטב
את האימון של החוכמה,
הרי שאין זאת אלא
שחייב אתה תחילה
למצוא ריכוז ושלווה.

כמו כן נאמר
שעל מנת לפתח
תודעה טהורה של ריכוז,
חייב אתה קודם באימון של מוסר,
וזוהי עצה נאותה.

། ཁས་ལིན་ཏམ་ལ་རབ་ཏུ་དཔའ་བ་ཡིས།
། དམ་བཅས་རབ་ཏུ་འདོར་བ་ཕལ་བའི་ཕལ།
། རང་གིས་ཅི་ཙམ་ཁས་ལིན་བྱས་པ་ཡི།
། རྩུལ་གྲིམས་བསྐྱབ་པ་བཟོན་པ་དམ་པའི་རྩུལ།

כמה נשמות אמיצות
טוענות כי הן ישמרו
על הרבה נדרים,

אך כמה שכיח הדבר
לראותן
מנתצות את הבטחתן.

דרכם של הקדושים
היא לשאוף
לשמור על נדריהם טהורים,
בדיוק כפי
שנמנו וגמרו לעשות.

དེ་ལྟར་མཐོང་ནས་ཉེས་པའི་སྣོ་གསུམ་ལ།
ཡང་དང་ཡང་དུ་རྟོག་པའི་ཤེས་བཞིན་དང་།
བྲན་དང་བག་ཡོད་ངོ་ཚ་ཁྲིལ་ཡོད་ཀྱིས།
ལོག་པའི་ལམ་དུ་ཞུགས་པའི་དབང་པོའི་ཏྲ།

འབད་པས་འདུ་བར་བྱེད་པ་དེ་ཡི་ཡིད།
དག་བའི་དམིགས་པ་གང་གང་འདོད་དེ་ལ།
དེ་ལྟ་དེ་ལྟར་རབ་ཏུ་གནས་པར་འགྱུར།
དེ་ཕྱིར་རྩལ་ཁྲིམས་ཉིང་འཛིན་གྱི་དུ་བསྐྱབས།

כאשר אתה רואה
את האמת שבכך
או אז, השתמש בערנותך,

התמד לבדוק
את מעשיך, דבריך ולבך,
ולבלום הופעת כל עוולה.

אסוף עצמך,
בתשומת לב מרובה,
פְתַח התחשבות ובושה,

השתמש בכל אלו
כדי לאלף
את סוס החושים התועה.

השתמש בכוחך
לרסנו,
שכן זהו מצב תודעה

שתוכל למקדו ולהשאירו
על כל אובייקט של חסד

באופן מוצק,
ככל שתמצה,
בדיוק כפי שתחפוץ.

ומשום כך
מהללים
את משמעת המוסר
כדרך להגיע
לריכוז חד-נקודתי
של התודעה.⁶⁹

ཁྱིམ་གསུངས་པ་སྣང་བྱན་པས་དང་པོར་སྒྲང་དོར་གྱི་གནས་མ་བརྗེད་པར་འཛིན།
ཤེས་བཞིན་གྱིས་བར་བར་དུ་སྒྲོ་གསུམ་གྱི་སྦྱོད་པ་ལེགས་ཉེས་གང་དང་གང་དུ་འགྲོ་
མི་འགྲོ་ལྟ་ཉོག་གྱེད། བག་ཡོད་གྱིས་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ་མི་རུང་བའི་བསམ་སྦྱོར་
མཐའ་དག་འགོག་ཅིང་། རུང་གྱི་ཀུན་སྦྱོད་ནམས་བསྟེན་པ་ལས་མི་འདའ་བར་བྱས་
ཏི།

התהליך שג'ה צונגקפה מתאר מתרחש כך: הזכירה באה בהתחלה, ושומרת עליך מלשכוח את אשר נדרת ליטול על עצמך, וכן את מה שיש להימנע מעשותו. אזי דריכות מופיעה לפרקים, כדי לבדוק האם הפעילויות של הגוף, הדיבור והתודעה אמנם נוטים בכיוון הנכון או שמא סטו ממנו. זהירות, או מודעות חזקה, פועלת לכל אורך הדרך; היא מונעת כל סוג של מחשבה או פעולה לא נאותה, ושומרת עליך בגבולות מה שראוי לעשות.

རྒྱལ་བའི་བསྟན་པའི་གནད་ལུང་སྡེ་སྦྱོད་གསུམ་གྱི་བརྗེད་བྱའི་དོན་ནམས་རྒྱལ་བྱིམས་
དང་། ཉིང་ངེ་འཛིན་དང་། ཤེས་རབ་གྱི་བསྐྱབ་པ་སྡེ་ལྟ་གཤེས་བའི་སྐབ་པ་རིན་པོ་ཆེ་ནམ་

པ་གསུམ་དུ་འདུ་ཞིང་། ལྷི་མ་འདི་གཉིས་འབྲུང་མི་འབྲུང་གི་གནས་དང་། རྟེན་དང་།
རྩ་བ་འཕམ་ས་གཞི་ལྷ་བུ་ནི། གཙོ་བོར་སོ་སོར་ཐར་པའི་རྩུལ་བྲིམས་ཉིད་ཡིན་ལ།

הנקודות העיקריות של כל תורתו של הבודהה המנצח, ומשמעויות התכנים של שלושת הקבצים של המילה, נכללים בתוך שלוש הצורות יוצאות הדופן של האימון: האימונים של המוסר, של הריכוז המדיטטיבי ושל החוכמה. עמוד התווך שעליו מבוססים שני האימונים האחרונים - השורש שלהם והקרקע שעליה הם עומדים, הוא בעיקרו דבר אחד ויחיד: אתיקה מוסרית בצורה של נדרים שונים על חופש.⁷⁰ כפי שהפנצ'ן למה (Panchen Lama) הגדול, לוֹסַנְג צ'וקי ג'יִיִּלְצֵן (Lobsang Chukyi Gyaltzen) אמר:

སྟོན་ཆད་བཅས་རྒྱང་ཕྱོ་མོ་དུ་མ་ལ།
འདི་ཅུ་མ་འདས་ཀྱང་ཉིས་པ་རྩུང་སྣམ་དུ།
བསམ་ཞིང་དེ་དང་འགལ་བ་དུ་མ་བྱས།
འཇིགས་པར་བརྟགས་ན་དེ་ལྟར་སེམས་པ་དེ།
བདེ་འགྲོའི་སྟོག་རྩ་གཙོད་པའི་གཤེད་མར་འདུག

הכל מתחיל
כאשר אתה חושב לעצמך
"לא יעצם הכאב
אם אפר קלות
כמה מהנדרים הקטנים",
לא יעבור זמן רב
ותנהג בניגוד
לחלק ניכר מנדרריך.
אם תחשוב על כך היטב,
סוג זה של גישה
כמותה כקצב אשר בא ושוחט

71. את חייה של הלידה העתידית, הגבוהה, שלך.

ཅིས་གསུངས་པ་ལྟར་བཅས་རྒྱང་ཕྱོ་མོ་ཞིག་གིས་ཀྱང་དེ་ལྟར་འགྲུར་ན། དེ་ལས་ཆེ་
བའི་ཉིས་པ་བསགས་པས་ནི་སྟུག་བསྐལ་བཟོད་གྲགས་མེད་པའི་ངན་འགྲོ་ཁོ་ནར་
བརྒྱད་དེ་འགྲོ་བ་ལས་འོས་མེད་ཕྱིར་”

הנקודה היא בכך, שאם משהו כל-כך פעוט, לכאורה, כמו הפרת נדר אחד קטן, יכול לגרום להשפעה כה גורלית, אזי מיותר לומר שכאשר אנחנו צוברים חטאים גדולים יותר נגיע, בסופו של דבר, לאחד משלושת העולמות הנחותים - ולכאב קשה מנשוא.

“བཅས་རྒྱུ་རྩུ་ཚོད་ལ་མནངས་རྒྱུ་མི་བྱེད་པར་རྩུ་ལ་བཞིན་དུ་སྤྱང་དགོས་པས་ན།
དགོ་བསྐྱེན་ནས་དགོ་སློང་གི་བར་གྱི་སོ་ཐར་རིས་བརྒྱད་པོའི་བསྐྱབ་སློམ་གང་ཁས་
སྲངས་པ་རྣམས་ལ་མཁས་པར་བསྐྱབ་ཅིང་སྐྱབ་པ་སླིང་པོར་བྱས་ཏེ”

מסיבה זו מוטל עלינו לוודא שלעולם לא נקל ראש באה עבירה שאנו עלולים לבצע, עד הקטן שבנדירים; כלומר, אנו חייבים לשמור בקפדנות ובאופן מוחלט על כל הנדרים שלנו. אם כך, עליכם לדעת ולהבין היטב את הנדרים ואת העצות השונות הקשורות לאותה קבוצה מבין שמונה הקבוצות של נדרי החופש, שאותה קיבלתם על עצמכם. ולאחר שלמדתם אותם באופן מושלם, אתם חייבים להציב אותם כעמוד התווך בכל אימונכם.

“རང་རྒྱུད་གྱི་སློམ་པ་འདི་ནི་སློན་པོའི་སྐྱེ་ཚབ་ཡིན་སྟེ་བསམས་ནས་བསྐྱབ་བྱ་
རྣམས་གཅིས་སྐྱས་ཆེན་པོའི་སློན་ནས་བསྤྱང་བ་སོགས་ལམ་ལུགས་པོའི་བསྐྱབ་པ་གསུམ་
རྩུ་ལ་བཞིན་ཉམས་སུ་ལེན་རུས་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས་ཤིག་ཅིས་པ་ཡིན་གསུངས།

"זה הדבר שאתה מבקש מהלאמה, " אמר הלאמה שלנו, בפסוק זה של התפילה, "אתה מבקש שהוא יעזור לך למצוא את הכוח לקיים את כל הנדרים באופן מושלם; שתלמד לחשוב על הנדרים כמייצגיו האמיתיים של הבודהה עצמו השוכנים בישותך; כך שתאהב ותוקיר את נדריך ותמיד תשאף להגן עליהם. " אתה מבקש, " הוא אמר, "להתברך ביכולת ללכת בדרך הזו, וזו של שאר האימונים יוצאי הדופן, לנהוג בדיוק על פי הכוונה שמאחוריהם.

שלבבים המשותפים לבעלי ההיבט הרחב

ז. פיתוח השאיפה להארה

གསུམ་པ་སྐྱེ་བུ་ཆེན་པོའི་ལམ་གྱི་རིམ་པར་སློ་སྤྱང་བ་ལ་གཉིས་ལས། དང་པོ་བྱང་
རྩུ་བ་དུ་སེམས་བསྐྱེད་པའི་རྩུ་ལ་ནི།

זה מביא אותנו לחלק השלישי והאחרון של העצות לאופן ניצול מהותם של חיים אלה: כיצד לבסוק לאמן את התודעה באותם השלבים של הדרך שנועדו לאנשים בעלי יכולת רוחנית גדולה. גם כאן יש שני חלקים.

הראשון, כיצד לפתח את השאיפה להארה, מיוצג בפסוק יחיד של טקסט המקור:

|རང་ཉིད་སྲིད་མཚོར་ལྷུང་བ་ཇི་བཞིན་དུ།
 |མར་གྲུར་འགོ་བ་ཀུན་གྲང་དེ་འདྲ་བར།
 |མཐོང་ནས་འགོ་བ་སློལ་བའི་ཁྱར་ཁྱར་བའི།
 |བྱང་ཆུབ་སེམས་མཚོག་འབྱོངས་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས།
 |ཞེས་པའི་སློབ་ཀྱི་གཅིག་གསུངས།

(7)

כשלתִי לִיפּוֹל לַתּוֹךְ יַם הַמַּכְאוֹב
 שֶׁל חַיִּים בְּגִלְגַּל הַיְגוֹן. בְּרַכְנִי לְרֵאוֹת
 שֶׁכֵּל שְׂאֵר הַיְצִוּרִים, כּוֹלֵם אִימוֹתַי,
 כְּמוֹנִי נִפְלוּ לַמַּכְאוֹב וְאֶסוֹן.
 חַנּוּנִי לְתַרְגֵּל אֶת הַנְּעֻלָּה בְּשֵׁאיִפּוֹת:
 לְמִצּוֹא הָאֵרָה, לְמַעַן כֹּל הַבְּרִיּוֹת.

|དེ་ཡང་དཔའ་བྱིན་གྱིས་ཞུས་པའི་མདོ་ལས།
 |བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་བསོད་ནམས་གང་།
 |དེ་ལ་གལ་ཏེ་གཟུགས་མཚིས་ན།
 |ནམ་མཁའི་བསམ་ནི་ཀུན་བཀང་སྟེ།
 |དེ་ནི་དེ་བས་ལྷག་པར་འགྲུར།

הסוּטְרָה שְׁבִיקַשׁ וִירָדָטָה (Viradatta) אומרת:

אֵילוּ יִכְלֶה לֵה אֹתָהּ הַבְּרַכָּה,
 שְׁמִקּוֹרָה בְּשֵׁאיִפָּה לְכֻלִּיל הָאֵרָה,
 מִיֵּן סוּג שֶׁל צוּרָה גְשֵׁמִית לְקַבֵּל -
 הָרִי שֶׁהֵייתָה עוֹלָה וּמְמַלְאָה
 אֶת מְרַחֵב הַחֻלְלִי, עַד אֶפְסֵי קְצוֹתַיִן,
 וְעַדִּיִן הִיָּה הוּא עוֹלָה עַל גְּדוּתַיִן.⁷²

|ཞེས་དང་། སློབ་འཇུག་ལས།
 |དགོ་བ་གཞན་ཀུན་ཆུ་ཤིང་བཞིན་དུ་ནི།
 |འབྲས་བུ་བསྐྱེད་ནས་ཟད་པར་འགྲུར་བ་ཉིད།

བྱང་ཆུབ་སེམས་གྱི་ལྗོན་ཤིང་རྟག་པར་ཡང་།
འབྲས་བུ་འབྲིན་པས་མི་ཟད་འཕེལ་བར་འགྱུར།
ཞེས་སོགས་དང་།

גם בספר הנקרא מדריך לחיי הבודהיזם יש שורות דומות לאלו:

כל שאר חסדים הם כעשב המזו,
הנותן את פריו ונובל.
השאיפה להארה היא כעץ ירוק־עד,
הנותן את פריו ואיננו קמל,⁷³
אדרבא - הוא הולך וגדל.

རྫོག་ཆེན་པོས།

ཐབས་གོམས་དབང་གིས་བདག་ཉིད་གྱིས།
ལང་གིས་ཤེས་རབ་རྣམས་བསྐྱོམས་པ།
དེས་ནི་བྱང་ཆུབ་སྤྱར་བུ་འཕྲོག།
འབདག་མིད་གཅིག་ལུ་བསྐྱོམས་པས་མིན།

אדוננו הרם אומר גם הוא:

הישויות הגדולות
שהוגות בשיטה,
וכן בסוגים השונים
של חוכמה,
מגיעות במהרה
לכליל הארה.

אין הדבר ניתן להשגה
אלא אך ורק בדרך הגייה
על היעדר־עצמיות.⁷⁴

ཞེས་པ་དང་། རྗེ་སྤྲུལ་རང་ཉིད་གྱིས་ཀྱང་།
ཤེས་ས་བསྐྱེད་ཐེག་མཚོག་ལམ་གྱི་གཞུང་ཤིང་སྟེ།

אדוננו הלאמה אמר, לבסוף:

השאיפה להארה
היא לבי־לבה של
הדרך שהיא עליונה.⁷⁵

ཞེས་སོགས་པམ་ཡོན་མཐའ་གྲས་པ་གསུངས་པ་ལྟར་རང་རིས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་
འཕང་ཞིག་འདོད་ཕྱིན་ཆད་བྱང་རྒྱུ་གི་སེམས་བསྐྱེད་པ་འདི་མིན་ཐབས་མིན།

מעבודות אלו ומאחרות אנו יכולים לראות שהאיכויות הנעלות של השאיפה להארה הן בלתי מוגבלות. מהרגע הראשון שבו אתה ואני מחליטים שאנו הולכים לנסות להגיע למצב שבו מצוי הבודהה, השאיפה להארה היא משהו שאי אפשר לנו בלעדיו.

འདི་ཡོད་ན་ཡོན་ཏན་གཞན་གང་ཡང་མིན་ཀྱང་རྒྱལ་བའི་སྤྲོས་ཞེས་བའི་མིང་ཐོབ་
ཅིང་། ཐེག་ཆེན་པའི་གྲུ་རྒྱུ་རྟེན།

ברגע שאנו מגיעים למצב תודעת זה, גם אם אין לנו שום תכונה אחרת שראויה להערצה, אנו זוכים בתואר של "הבן (או הבת) של הבודהה". אזי אנו גם נכנסים לשורת האנשים החיים את הדרך הגדולה.

སེམས་འདི་མིན་པར་བདག་མིན་པའི་ལྟ་བ་བསྐྱོམ་པ་སོགས་ཡོན་ཏན་གཞན་ཇི་འདྲ་
ཡོད་ཀྱང་འཚང་རྒྱ་རྒྱ་ལྟེ་ཐེག་པ་ཆེན་པའི་གྲུ་རྒྱུ་རྟེན་མི་རྒྱུད་པས་ན། བྱང་རྒྱུ་
རྟེ་སེམས་བསྐྱེད་པ་གལ་ཆེ།

אם, לעומת זאת, חסרה לנו השאיפה העזה, אזי אין זה כלל משנה בכמה מעלות גדולות ניחנו, כגון היכולת לִמְדוֹט על ההשקפה האולטימטיבית, שבה אנו רואים שלדברים אין טבע משל עצמם. עדיין לא נוכל להצטרף לשורותיהם של אלו הצועדים בדרך הגדולה, ובוודאי לא נוכל להגיע להארה. ולכן השאיפה היא חיונית.

དེ་ལ་སྐྱེས་བུ་རྒྱུ་འབྲིང་སྐྱབས་ངན་སོང་དང་འཁོར་བའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་རང་སྣང་རྟེ་
བསྐྱོམས་པས་ངེས་འབྱུང་སྐྱེས་ཡོད་ཆེ།

באותם חלקים שבהם תרגלנו את עצמנו בשלבים המשותפים למתרגלים בעלי היכולת הנמוכה והבינונית, הגינו בסבל של העולמות הנמוכים ושל מעגל החיים כולו, אלא שעשינו זאת אך ורק תוך התייחסות לעצמנו. באופן זה פיתחנו את המעלה של שאט־נפש בריא כלפי האופן שבו אנו חיים.

འདིར་གཞན་སྣང་རྟེ་ཁ་སྤོས་ཏེ་བསམས་ན་སྣང་ཇི་སོགས་སྐྱེ་བ་འོང་བས། བྱང་རྒྱུ་
ལམ་རིམ་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་གྱི་མན་ངག་རྒྱུ་འབྲས་བུ་ལྟ་མ་དང་། བདག་གཞན་
མཉམ་བཞེད་ལྟོ་ནས་སྣོ་རིམ་གྱིས་སྤངས་ཏེ།

כאן אתה נעזר באותן המחשבות, אך משנה את האובייקט שלהן - אתה מנסה לחוש אותן תוך התייחסות למצב שבו שרויים האחרים. אזי יתחילו לצמוח בקרבך החמלה וההתייחסויות האחרות; אמן, אם כך, את תודעתך, בסדר הנכון, תוך שימוש ב'הוראות של סיבה ותוצאה, בשבעה חלקים', או בתרגול המכונה 'השוואה והחלפה של עצמי בזולתי', תוך שאתה מתאמן בשיטות אלה כפי שהן מתוארות בספרים על השלבים בדרך להארה.⁷⁶

སེམས་བསྐྱེད་གྱི་མྱོང་བ་སྣེ་ཅིན་ཅམ་སྐྱེས་པ་སོགས་ནས་སྣོན་འཇུག་གི་སེམས་ཚེ་
གས་བབྱུང་བ་སོགས་ལ་སློབ་པ་དགོས།

חייב אתה לתרגל עצמך בכל הפרטים הרלוונטיים; דוגמה לכך היא לקחת על עצמך את ההתחייבות לשאיפה, באמצעות טקסים פורמאליים, בצורה של תפילה ובצורת פעולה של ממש, וזאת לאחר שהגעת לנקודה אשר בה מצאת בתוכך את הרגשות החזקים הראשונים של היכרות עם השאיפה.

དེས་ན་གཞུང་འདིས་བསྣན་པའི་དོན་ཡང་། རང་ཉིད་སྲིད་པ་སྣེ་འཁོར་བ་སྣུག་བསྡུལ་
གྱི་རྒྱ་མཚོ་གཏིང་དང་མཐའ་མི་མངོན་ལ། ལས་ཉོན་དང་སྐྱི་ག་ན་འཚིའི་བ་མྱོང་བྲག་
ཏུ་འཇུགས་པའི་ནང་དུ་སྣང་ནས།

המשמעות של טקסט המקור כאן היא שאני עצמי כשלת, ליפול לתוך ים המכאוב של חיים בגלגל היגון, כלומר, אני נפלתי לאוקיינוס של מעגל הלידות, ואיני יכול אפילו לנחש עד כמה הוא עמוק ועד כמה רחוקים הם חופיו. גלי הענק של מעשיי והנגעים שבתודעתי, של לידה, הזדקנות ושל מוות, גואים ברוב־שצ' סביבי.

སྣུག་བསྡུལ་གྱི་སྣུག་བསྡུལ། འགྱུར་བའི་སྣུག་བསྡུལ། ལྷབ་པ་འདུ་བྱིད་གྱི་སྣུག་
བསྡུལ་གསུམ་གྱི་རྒྱ་སྲིན་གདུག་པ་ཅན་དུ་མས་དུས་ཏུ་གཅོས་ཏེ་སྣུག་བསྡུལ་
བཟོད་དཀའ་བས་བར་མཚམས་མིད་པར་མནར་བ་ཇི་ལྟ་བུ་དེ་བཞིན་སྤ།

יצורים אכזריים החיים במים אלו עולים ותוקפים אותי, חזור ותקוף. אלו הם שלושת סוגי הסבל: הכאב המיידית; הסבל של התפלות כל דבר נעים; והסבל הנובע מ'פשוט להיות חי' - משסעים ומענים אותי, בנחישות וללא הרף.

ཚེ་རབས་ཐོག་མ་མིད་པའི་དུས་ནས་བྲིན་ཆེན་པོའི་སྣོན་ནས་ཡང་དང་ཡང་དུ་བསྐྱུངས་
པའི་མར་གྱུར་པའི་འགྲོ་བ་ཀུན་ཏེ་”

אותו דבר קורה לכל שאר היצורים שהיו בעבר כולם אימותי, אשר טיפלו בי ונתנו לי מחסה בטוב־לב שאינו בר־ת־יאור, במהלך שרשרת הגלגולים ללא ראשית, שבהם כבר חייתי.

“...སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱང་དེ་དང་འདྲ་བར་སྐྱབས་བཏུལ་དུ་མས་ཉམས་ཐབས་པའི་ཚུལ་
མཐོང་ནས། དེ་ལྟ་བུའི་འགྲོ་བ་རྣམས་གཞན་ལ་རག་མ་ལས་པར་རང་ཉིད་གཅིག་
ལུས་སྐྱབས་བཏུལ་སྐྱེ་དང་བཅས་པ་ལས་སྐྱོལ། བདེ་བ་ཐམས་ཅད་དང་ལྡན་པར་བྱིད་
པའི་ཁྱུང་འབྱེད་ཞིང་། ལྷག་པར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ལའང་བདག་རང་གིས་
དགོད་སྦྲུལ་དུ།

מוטל עליי, אפוא, לראות איך כל הישיוות האלה כמוני נפלו למכאוב ויגון, כיצד הן הושלכו לתוך האומללות על-ידי המסה הזו של הסבל. ואז חייב אני להגיע להחלטה, ליטול על עצמי את המשימה של שחרור כל הבריות מכל כאב, ומכל מקור של כאב. אני חייב לוודא שהם יגיעו לכל צורה של אושר. כל זאת אעשה בעצמי, לבדי, מבלי לחכות או מבלי להיות תלוי באף אחד. מעל לכול, אני עצמי אוודא שכל אחד מהם יעלה ויגיע למצב של בודהה.

མ་གྲན་སེམས་ཅན་རྣམས་བདེ་བས་ཕོངས་ཤིང་སྐྱབས་བཏུལ་གྱིས་མནར་བ་ལ་ཆེས་མི་
བཟོད་པའི་བྱམས་པ་དང་སྣིང་རྩེ་ལྷགས་དྲག་པོས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་པའི་བྱང་ཆུབ་
སེམས་མཚོག་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པར་གོམས་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་སྣོ་སྣན་ཐོག་
འདི་ག་རང་དུ་འབྱོངས་པའམ་སྐྱེ་རུས་པར་གསོལ་བ་བཏབ་པ་ཡིན་གསུངས།

"בקיצור, " אמר הלאמה שלנו, "אנחנו מבקשים מהלאמה שלנו שנקבל את היכולת למצוא רגשות עזים של אהבה וחמלה, מצבי תודעה שבהם איננו יכולים לשאת, ולו רגע אחד נוסף שבו חבוינו, שהם בעצם אמונינו, חיים ללא כל אושר ונגועים במידה כה רבה בסבל. אנחנו מבקשים שהרגשות האלה ייתנו לנו את ההשראה לנעלה בשאיפות, למצוא הארה למען כל הבריות, שאיפה אמיתית שאינה מעושה; ואנחנו מבקשים מהלאמה שלנו את היכולת להגות בשאיפה זו, לתרגל אותה ולעשותה מושלמת - כאן, על המושב הזה, עוד בטרם נקום ממנו.

ה. אימון כללי בפעולות של הבודדהיסטווה

གཉིས་པ་སེམས་བསྐྱིད་ནས་སྣོད་པ་ལ་སྣོབ་པའི་ཚུལ་ལ་གཉིས། མདོ་ཕྱོགས་ལ་
སྣོབ་ཚུལ་དང་། ལྷགས་ཕྱོགས་ལ་སྣོབ་ཚུལ་ལོ། དང་པོ་མདོ་ཕྱོགས་ཀྱི་སྣོད་པ་ལ་
སྣོབ་པའི་ཚུལ་ལའང་གཉིས་ལས། དང་པོ་སྣོད་པ་སྣོབ་ཚུལ་ནི།

כעת הגענו לחלק השני של ההוראות כיצד לאמן את התודעה בשלבים של הדרך עבור אנשים שהם בעלי היכולת הרוחנית הגדולה ביותר. זה כולל הסבר כיצד לאמן את עצמך בפעולות של הבודדהיסטווה, לאחר הצלחת להשיג את השאיפה להארה כפי שתואר זה עתה.

הדיון שלנו ממשיך בשני חלקים: אימון במחצית הגלויה של פעולות הבודהיסטיות, ואימון במחצית הגסתרת שלהן. לראשון מבין אלו שני שלבים משל. בראשון מוסבר כיצד לאמן את עצמך בפעולות באופן כללי, והוא מוצג בפסוק יחיד בטקסט המקור.

།སེམས་ཅམ་བསྐྱེད་ཀྱང་ཚུལ་བྲིམས་རྣམ་གསུམ་ལ།
།གོམས་པ་མེད་ན་བྱང་ཚུབ་མི་འགྲུབ་པར།
།ལེགས་པར་མཐོང་ནས་རྒྱལ་སྤུལ་སྤེལ་བ་ལ།
།བཙོན་པ་དྲག་པོས་སློབ་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས།
།ཞེས་པའི་སློབ་ཀྱི་གཙམ་སྟེ།

(8)

ברכני נא גם שאראה נכוחה
שלא די בפיתוח השאיפה לבדה.
את דרכי להארה להשלים לא אוכל
בלי אימון מעמיק בשילוש המוסר.
אנא, תן החלטה נחושה בלבי -
להשכיל בדרכם של ילדי המנצחים.

དེ་ལྟར་སྤར་བཤད་པ་བཞིན་སེམས་ཅམ་གྱི་དོན་དུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་
བྱེད་སྤེལ་པའི་སེམས་ཅམ་ཞེས་བསྐྱེད་པར་བྱས་ཀྱང་། སེམས་བསྐྱེད་ནས་རྒྱལ་སྤུལ་
གྱི་སློབ་པ་བཟུང་སྟེ་སྤྱིན་སོགས་པར་བྱིན་དྲག་པོ་མ་བསྐྱབ་པར་འཚང་རྒྱ་བར་མི་
འགྲུབ་ལ།

נניח שאתה מסוגל, כפי שתואר לעיל, להגיע לשאיפה להארה, אתה באמת מקווה להגיע למצב של בודהה כדי לעזור לכל יצור חי. אלא שאין די בפיתוח השאיפה לבדה. משהגעת לשאיפה, מוטל עליך לקיים גם את הנדרים של הנסיכים והנסיכות שהם הבודהיסטיות, הבנים והבנות של הבודהות המנצחים. אזי חייב אתה לאמן את עצמך בנתינה ובחמש השלמויות האחרות. אחרת אין שום אפשרות שתגיע אי-פעם להארה.

དེས་ན་འདིར་པར་བྱིན་དྲག་ཚུལ་བྲིམས་རྣམ་པ་གསུམ་དུ་བསྤུས་ཏེ་གསུངས་པ་ཏེ་
ཅང་གནད་ཆེ་སྟེ།

עובדה זו מסבירה מדוע חשובים כל-כך הדברים שנאמרו על ידי הישויות הקדושות, שכל ש השלמויות⁷⁷ מכוסות על ידי שלושת סוגי המוסר.

སྨིར་སེར་རྒྱ་གང་ཡིན་ཡང་ངེས་པར་བསྐྱེད་དགོས་པའི་བསྐྱེད་བྱ་ཐུན་མོང་བ་མི་དགེ་ བཅུ་སྟོང་གི་ཚུལ་བྲིམ་སྤྲོད་པར་བསྐྱེད་བའི་ཐོག

הסוג הראשון נקרא 'האתיקה של הישמרות מעשיית הרע'. אתה מתחיל בכך שתימנע מעשרת המעשים השליליים.⁷⁸ סוג זה של התנהגות טובה משותף לכולם, בין אם הם עוטים גלימות או לא, והוא צריך להישמר באופן מוחלט.

བྱེ་བྲག་ཏུ་རང་རང་གིས་སོ་ཐར། བྱེད་སེམས། གསང་སྤྲུགས་ཏེ་སྡོམ་པ་གསུམ་ གང་ཁས་སྒྲངས་པ་དེ་དང་དེའི་བཅས་མཚམས་དང་འགལ་བའི་ཉེས་པས་ནམ་ཡང་མ་ གོས་པའི་ཐབས་ལ་ནན་ཏན་ཆེན་པོའི་སློ་ནས་འབད་པར་བྱེད་པ་ཉེས་སྟོན་སྡོམ་པའི་ ཚུལ་བྲིམ་སྤྲོད།

באופן ספציפי יותר, בהקשר של סוג ראשון זה של מוסר, מוטל עליך גם להתאמץ ככל יכולתך על מנת שחייך לא יוכתמו כהוא זה בהפרת הנדרים שנטלת על עצמך. הכוונה כאן לנדרים ששייכים לכל אחד משלוש הקבוצות המסורתיות: נדרי החופש, נדרי הבוהיסטווה, והנדרים הסודיים.⁷⁹

བསོད་ནམས་དང་ཡི་ཤེས་ཏེ་ཚོགས་གཉིས་ཀྱིས་བསྐྱེད་བའི་དགེ་ཅུ་སྟོང་ཐོ་ཆེ་ ནམས་ཐབས་སྤྱོ་ཚོགས་ཀྱི་སློ་ནས་རང་རྒྱུད་ལ་སྐྱེད་པར་བྱེད་པ་དགེ་བའི་ཚོས་སྐྱེད་ པའི་ཚུལ་བྲིམ་སྤྲོད།

הסוג השני ידוע כ'אתיקה של צבירת החסד'. כאן אתה משתמש באמצעים שונים ורבים כדי לצבור כמות רבת-עוצמה של חסד אל תוך ישותך. זהו החסד של מכלולי החסד והחוכמה.⁸⁰

སྨིར་བཤད་པའི་སྡོམ་པའི་ཚུལ་བྲིམ་སྤྲོད་དེ་ནམས་རང་དོན་ཡིད་བྱེད་ཀྱིས་མ་བསྐྱེད་པར་ སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཕྱིར་རྫོགས་བྱེད་དོན་དུ་གཉེར་བ་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་བསྐྱེད་བ་ སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་ཀྱི་ཚུལ་བྲིམ་སྤྲོད་ཡིན་པས།

הסוג השלישי הוא 'האתיקה של פעילות למען כל הבריאה'. כאן אתה שומר על הסוגים השונים של מוסריות שהוזכרו לעיל, שכוללים הישמרות מעשים רעים, אך במקום לעשות זאת מתוך מוטיבציה הנגועה באינטרס-עצמי, אתה פועל אך ורק מתוך הכוונה להגיע להארה מוחלטת למען כל הברואים.

དེ་ལྟར་བྱའི་ཚུལ་གྱི་མཁས་ལྷན་པ་གསུམ་ལ་གོ་མས་ལོར་འབྲིས་པར་བྱས་པའི་སྲོང་བ་ཆེན་
པོ་ཞིག་མེད་ན། ལྷན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཚུབ་གྱི་གོ་འཕང་མི་
འགྲུབ་པར་ལེགས་པར་མཐོང་བའི་ངེས་པ་བརྟན་པོ་རྙིང་ནས།

חייב אתה למצוא סוג של ידע ודאי שבו אתה רואה נכוחה שאם אינך בקי לחלוטין בשילוש המוסר,
בשלושת הסוגים הללו של אתיקה מוסרית; ושאלם אין לך אימון מעמיק ואינך מתורגל היטב ביישומם - כ
אז לא תוכל להשלים את הדרך להארה השלמה של בודהה.

རྒྱལ་བའི་སྤྲུལ་ཏེ་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་སྣོན་པ་བཟུང་ནས་ཚུལ་གྱི་མཁས་ལྷན་པ་
གསུམ་ལ་བརྩོན་པ་ལུགས་དྲག་པོས་སློབ་རྒྱས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས་ཞེས་པ་ཡིན་
གསུངས།

כאשר מצוי בידך הידע הזה, עליך ליטול על עצמך את קיום הנדרים של ילדי המנצחים (כלומר, של
הבודהיסטות), ואז, בנחישות החלטת שבלבך אתה חייב ללמוד ולהשכיל בדרכם, כלומר להשיג שליטה
מלאה בשלושת הסוגים של האתיקה המוסרית. "מה שאנחנו מבקשים כאן מהלאמה שלנו, " אמר הלאמה
שלנו, "שהוא ייתן לנו את היכולת לעשות זאת."

ט. אימון בשתי השלמויות האחרונות

གཉིས་པ་ཕར་བྱིན་ཐ་མ་གཉིས་ལ་སློབ་ཚུལ་ནི།

לאחר שהצגנו את הפעולות של הבודהיסטויה באופן כללי, נחזור לתיאור מפורט יותר של האופן שבו
עליך לאמן את עצמך בשתי השלמויות האחרונות. נקודה זו מבוארת בבית הבא של טקסט המקור:

འཇོག་པའི་ཡུལ་ལ་གཡིང་བ་ཞི་བྱེད་ཅིང་།
ཡང་དག་དོན་ལ་ཚུལ་བཞིན་དཔྱོད་པ་ཡི།
ཞི་གནས་ལྷག་མཐོང་རྒྱུ་དུ་འབྲེལ་བའི་ལས།
ལྷུར་དུ་སྐྱུང་ལ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།
ཞེས་པའི་སློོ་ཀ་གཅིག་གིས་བསྟན།

(9)

ברכני ותן שאזכה במהרה
בדרך שבה תובנה ושלווה:
תודעה אשר אין בה כל הסחה
לאובייקטים שהם שגויים,
ואשר משיגה משמעות נכונה
באמצעותו של ניתוח כהלכה.

དེ་ཡང་ལོག་པའི་ཡུལ་ཞེས་པ་སྤྱིན་ཅི་ལོག་གི་ཡུལ་ལ་བྱུང་གོས་པ་དཔེར་ན། ལྷི་
རོལ་པས་རྗེལ་ཤིང་སོགས་ལ་སེམས་བརྩུངས་ནས་ཉིང་ངེ་འཇིན་བསྐྱོམ་པ་ལྟ་བུ་སྟེ།
དེ་འདྲའི་སེམས་སྤྱི་རོལ་གྱི་ལོག་པའི་ཡུལ་ལ་རྣམ་པར་གཡེང་བ་ཞི་བའམ་མིན་པར་
བྱེད་ཅིང་།

הבית הזה מדבר על אובייקטים שהם שגויים. יש להבין זאת כהתייחסות לאובייקטים שהם מוטעים במובן
מאוד ספציפי. דוגמה אחת היא הניסיון לפתח ריכוז מדיטטיבי על-ידי מיקוד התודעה במקל עץ קצר, כפי
שממליצים מורים מסוימים שאינם בודהיסטים. אנו חייבים לחפש תודעה שיש בה שלווה, כלומר למנוע
מן התודעה מלהיות מוסחת לאובייקטים חיצוניים אלה, שהם שגויים.

བོད་ཁ་ཅིག་ལྟར་ཡིད་བྱེད་ཐམས་ཅད་བཞག་སྟེ་ནག་ཐོམ་མི་བར་གནས་པ་ལ་ཞི་
གནས་དང་། དེ་ཐོག་ནས། སེམས་ཞེས་པ་དེ་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་གང་དུ་གྲུབ་
འདུག་བརྟགས་ནས་མ་རྟོན་པའི་སེམས་ཀྱི་ཀུན་རྫོབ་པའི་ངོ་བོ་སྣོང་སང་ཙམ་ལ་ལྷག་
མཐོང་དུ་བཤད་པ་ལྟ་བུ་མིན་པར།

ישנן מסורות טיבטיות מהעבר אשר לימדו ששלווה מדיטטיבית פירושה לא לחשוב על שום דבר, אלא
פשוט לשמור את התודעה בעלטה של קהות חושים. הם הסבירו את המצב של תובנה מושלמת כתנועה
בתוך הקיפאון הזה לעבר תובנה של הריקות הפשוטה והטהורה של טבעה הכוזב של התודעה; אלא שהם
מתארים את הריקות הזו כמשהו שאתה מגיע אליו כאשר אתה בודק, האם מה שאנו קוראים 'תודעה'
מורכב מצורה או צבע כלשהם, ואז לא מצליח למצוא אותם.

རྒྱལ་ཚབ་བྱམས་པའི་དབུས་མཐའ་རྣམ་འབྱེད་གྱི་མན་ངག་རྗེའི་ལམ་རིམ་ཆེ་རྒྱང་
སོགས་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་”

ף לא אחד מהרעיונות הוא נכון. עלינו ללכת בעקבות טקסטים כגון ההסברים הקצרים או המפורטים על
הדרך המדורגת אשר חוברו על ידי האדון עצמו, שבהם הוא מציג את ההוראות שניתנו על ידי הנגיד
הנישא, האוהב מייטרה (Maitreya), בעבודתו הנקראת *אבחנה בין דרך האמצע והקיצוניות*.

“ཉེས་པ་ལྔ་སྒོང་ཞིང་། གཉིན་པོ་འདུ་བྱེད་བརྒྱན་བསྟན་པ་དང་། ཡིད་བྱེད་བཞི་དང་།
ལྷན་པའི་སེམས་གནས་པ་དགུ་རིམ་བཞིན་བསྐྱབས་ཏེ།

חיבורים אלה מתארים כיצד יש להתקדם בהדרגה תוך סילוק חמש הבעיות של המדיטציה, פיתוח שמונה הפעולות המתקנות, והשגת תשעת המצבים המנטאליים, על ארבעת אופניהם השונים.⁸¹

དགོ་བའི་དམིགས་རྣམ་གང་རླང་ཞིག་ལ་ཚེ་གཅིག་ཏུ་བཞག་པས་ལུས་སེམས་ཤིན་
སྐྱངས་ཀྱི་དགའ་བ་དེས་བྱངས་པའི་ཞི་གནས་དང་།

בצורה זו אתה משיג סוג של עונג, קלות מוחלטת של גוף ותודעה, אשר נגרם משהייה במדיטציה חד-נקודתית על אובייקט נעלה שבו בחרת. זה מה שמוכיל אל מה שאנו קוראים שלוה.

ཡང་དག་ལྟེ། བདག་མིད་པའི་དོན་ལ་སོ་སོར་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་རྩལ་བཞིན་དུ་
དཔྱེད་ཅིང་། དཔྱད་མཐར་ཆེད་པའི་ངེས་ཤེས་ཀྱི་དོན་ལ་མཉམ་པར་འཇོག་པའི་དཔྱད་
འཇོག་རྒྱུ་དུ་འབྲེལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་ལུས་སེམས་ཤིན་སྐྱངས་ཀྱི་བདེ་བས་
ཟིན་པའི་ལྷག་མཐོང་བསྐྱོམ་པ་བཅས་”

הביטוי משמעות נכונה בבית זה מתייחס לאובייקט מסוים: העובדה שלשום דבר אין טבע משל עצמו.⁸² סוג של חוכמה שמשתמשים בה לבדוק את הטבע של משהו תוך ניתוח האובייקט כהלכה, בדרך מסוימת, ניתוח שבסיומו מגיעים למסקנה ודאית. בעקבות זאת במדיטציה אנו מקבעים את התודעה לאמת של מסקנה זו. דרך זו של ניתוח ומסקנה, המלווה בהתמקדות על האובייקט שהוא האמת של המסקנה יש בה איחוד של תובנה ושלווה. זה מביא להרגשה של עונג שממלא את התודעה לחלוטין, ואז משיג האדם את מה שאנו מכנים תובנה המשיגה משמעות נכונה.

“དེ་ལྟ་བུའི་ཞི་གནས་དང་ལྷག་མཐོང་ཡ་མ་བྲལ་བར་ཉམས་སུ་སྐྱངས་པ་ལ་བརྟེན་
ནས་ཞི་ལྷག་རྒྱུ་འབྲེལ་གྱི་རྟོགས་པ་བྱུང་བར་ཅན་སྤུང་བ་ཉིད་དུ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་བྱིན་
གྱིས་རྫོབས་ཤིག་ཅས་གསོལ་བ་བཏབ་པའོ།

אנו שואפים לתרגל את התהליך הזה, שבו השלווה התובנה אינן נפרדות יותר זו מזו. כאשר אנו אומרים בית זה אנחנו מבקשים מהלאמה שלנו לברך אותנו, שכתוצאה מכך נוכל לזכות במהרה בתודעתנו באותה צורה יוצאת דופן של הישג, שבו השקט המדיטטיבי והתובנה המושלמת חוברים יחדיו.

שלבבים נסתרים לבעלי היכולת הגדולה

י. כניסה לדרך היהלום

གཉིས་པ་ལྷགས་ལྷོགས་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་ལ་སྒྲོབ་པའི་ཚུལ་ལ་གསུམ། ལྷན་སྒྲོབ་རྩལ་དུ་
བྱས་ནས་དབང་བཞི་རྣམ་པར་དག་པ་ལོས་ཏེ་དེ་རྗེས་ཐེག་པ་ལ་འཇུག་པ། དབང་དུས་
ཀྱི་ཁས་སྒྲངས་པའི་དམ་ཚིག་དང་སྒྲོམ་པ་དག་པར་བྱ་ཚུལ། དམ་སྒྲོམ་ལ་གནས་ནས་
ལམ་རིམ་པ་གཉིས་བསྒྲོམ་པའི་ཚུལ་ལོ། དང་པོ་ནི།

הגענו לחלקו השני של דיוגנו בפעולות של הבוהיסטווה: אימון בחלק הסודי של דרך זו. כאן ישנם שלושה שלבים שונים: כיצד להיכנס לדרך היהלום על ידי הפיכת עצמי לכלי ראוי ואז לקבל צורה טהורה של ארבע ההעצמות; כיצד לשמור את טהרתם של ההתחייבויות והנדריים שלקחנו על עצמנו בזמן שקיבלנו את ההעצמה, וכיצד להגות בשני השלבים של דרך זו, תוך שממשיכים לשמור על ההתחייבויות והנדריים. הראשון משלושת השלבים הללו מוצג בפסוק יחיד בטקסט המקור.

ལྷན་སྒྲོབ་རྩལ་དུ་བྱས་པ་ན།
ཐེག་པ་ལ་འཇུག་ཀྱི་མཚེག་གྱི་དེ་རྗེས་
ལྷན་སྒྲོབ་རྩལ་དུ་བྱས་པ་དེར།
ལྷན་སྒྲོབ་རྩལ་དུ་བྱས་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས།
ཞེས་པའི་སྒྲོ་ག་གཉིས་གསུངས་ཏེ།

(10)

עת הכשרתי עצמי להיות כלי שראוי
בדרכים שפתוחות הן לכול,
ברך-נא ותן שתקל כניסתי
לדרך שלבה יהלום.
אין משל לה בכל, נשגבה בדרכים,
היא השער יבואו בו פנימה
יחידי הסגולה הברוכים.

དེ་ལྟར་མདོ་སྐྱབས་གཉིས་ཀ་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ཐུན་མོང་བའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་སྒྲི་
དང་། ལྷན་པར་དུ་ངེས་འབྱུང་བྱང་སེམས་ཡང་དག་པའི་ལྷ་བ་སྟེ་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་
གསུམ་གྱི་རྒྱུད་ལེགས་པར་སྦྱངས་ཏེ་བྱང་རྒྱུ་གྱི་སེམས་ལྷགས་བྲག་ཏུ་སྦྱིས་པ་སྟོན་
དུ་མོང་རྣམ་གསང་སྐྱབས་ལ་འཇུག་རུང་གི་སྟོན་དུ་གྱུར་པ་དེའི་ཚེ་ན།

מוטל עליכם להיות, בראש ובראשונה, בעלי הכשרה טובה בשלבים הכלליים של הדרכים שפתוחות הן לכול: הן למתרגלים בדרכים הגלויות והן למתרגלים את דרך הסוד; משמע ששלבים אלו חשובים ביותר, והכרחיים להצלחה בשני חלקי הלימוד הנוספים. ליתר דיוק, צריך שתהיה לנו תודעה מאומנת היטב בשלוש הדרכים העיקריות: תפנית, שאיפה להארה, וראייה נכונה של המציאות.⁸³ בנוסף לאלה, חייבת להיות מוטיבציה, רצון עז ביותר, להגיע להארה למען כל הבריאה. כל אלה הופכים אתכם לכלי הראוי להיכנס לדרך של המילה הנסתרת.

འབྲས་བུ་ལམ་དུ་བྱེད་པ་སོགས་ཡོད་པའི་ཆ་རྣམས་ཉན་ཐོས་དང་རང་རྒྱལ་དང་བྱང་
རྒྱུ་སེམས་དཔའི་ཐེག་པ་ཀུན་གྱི་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ་གསང་སྐྱབས་དོ་ཇི་ཐེག་པ་ལ་
འཇུག་དགོས་ཤིང་།

כאשר מגיע רגע זה, מוטל עליכם להיכנס לדרך שלפיה יהלום - היא דרך המילה הנסתרת. זוהי הנשגבה שבדרכים - דרכי המאזינים, הבודהות שהגיעו בעצמם, והבודהיסטיות.⁸⁴ מה שהופך את דרך היהלום לנעלה יותר היא עובדת היותה בעלת כמה מאפיינים מיוחדים, כמו למשל שבדרך זו משתמשים במטרה עצמה בתור הדרך להגיע למטרה.

དོ་ཇི་སྐད་དོད་བཟླ་ཞེས་པ་དབྱེར་མི་བྱེད་པ་ལ་འཇུག་པས་ན། དོ་ཇི་ཉི་ངེས་དོན་གྱི་
སྐྱབས་དོ་ཇི་ལྷ་བུའི་ཉིང་ངེ་འཇིན་རྣམས། ཐབས་བདེ་བ་ཚིན་པོ་དང་ཤེས་རབ་སྟོང་པ་
ཉིད་གཉིས་དབྱེར་མི་བྱེད་པའི་ཡེ་ཤེས་དེ་ཉིད་ཡིན་ལ།

המילה הטיבטית ליהלום הנה דֹרְגֵ' (Dorje). זהו תרגום של המילה בסנסקריט וַज्र (Vajra) - מושג שמשמעותו הבסיסית היא 'בלתי ניתן להפרדה'. ה'יהלום' כאן הוא עצם היהלום של תודעתו של הבודהה; אותו מצב עמוק של מדיטציה אשר ניתן להשוותו רק ליהלום. ניתן גם לומר שזה מתקשר לאותו סוג של חוכמה שהוא השילוב הבלתי ניתן להפרדה של מה שאנו קוראים "שיטה" (עונג רב) ו"חוכמה" (ריקות).

ཐེག་པ་ཞེས་པ་བཞེན་པའི་མིང་སྟེ། རྗེ་རྗེ་ཐེག་པ་ཞེས་པ་འང་རྗེ་རྗེ་བཞེན་པ་ཞེས་པ་
ལྟ་བུར་ཡོད་པས། ཕར་སྤྱོད་ཐེག་པར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་གྲངས་མིན་གསུམ་གྱི་
ཡུན་ལ་སྐབ་དགོས་ཕྱིར་བཞེན་པ་མིན་པར་རྟེན་ཐང་གིས་བཏོད་པའི་ཚོད་ཅམ་དུ་
འགོར་བ་ཡིན་ཞིང་།

למילה 'דרך' כאן יש משמעות של 'אמצעי תובלה' - משהו שאנו עולים עליו ורוכבים על גבו כדי להגיע ליעד. ולכן הדרך שלבה יהלום המזכרת כאן היא סוג של 'אמצעי תובלה בדמות יהלום'. בדרך השלמויות, אדם חייב להתמיד באימונו במשך שלושה עידינים "שאינם בני מנייה", כדי להגיע למצב של בודהה.⁸⁵ זהו פרק זמן ארוך מאוד, ולכן הקצב של אימון זה דומה להליכה, לעומת נסיעה.

གསང་སྐབས་རྗེ་རྗེ་ཐེག་པ་ལ་བཞེན་ན་དེ་ལྟར་མི་དགོས་པར་བྱང་འཇུག་གི་གོ་
འཕང་སྤྱིགས་དུས་ཀྱི་ཚེ་སྲུང་གཅིག་གས། ལོ་གསུམ་སྤྱིགས་གསུམ་ཅམ་གྱི་རིང་ལ་
འཐོབ་པར་བྱེད་ལུས་པས་རྟེན་བཟང་པོ་བང་ཚུལ་ཅན་ཞེན་པ་ལྟར་འཚང་རྒྱ་བའི་ཐབས་ཉ་
ཅང་བཟུང་ཅིང་སྐར་ལ།

אבל אם אנו משתמשים בדרך היהלום, בדרך המילה הנסתר, לא נדרש משך זמן כה רב; אנו יכולים להגיע למצב הנסתר של בודהה, לאיחוד הסודי, תוך תקופה של מהלך חיים אחד - אפילו בחיים המאוד קצרים שיש לנו כאן ועכשיו, בתקופה זו של ניוון רוחני. למעשה, אפשר להשיג הארה בלא יותר משלוש שנים ושלושה חודשים. דרך זו היא, אם כן, שיטה שהיא מאוד עמוקה ומהירה; כמו רכיבה על סוס מרוץ משובח.

ཉན་ཐོས་དང་རང་སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་གཅིག་ཕྱི་ཞི་བདེ་དོན་དུ་གཉེར་
བས་གཞན་དོན་ཁུར་དུ་འབྲེར་བའི་སྐལ་བ་དམན་པ་དང་། བྱང་རྒྱབ་སེམས་དཔའ་
རྣམས་ཀྱིས་ནི་རང་བདེ་ཡལ་བར་དོར་ནས། གཞན་དོན་འབའ་ཞིག་ལ་ལྷགས་ཏེ་དོན་
གཉེས་མཐར་སྤྱོད་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་སྐབ་པའི་སྐལ་བ་བཟང་པོ་དང་ལྡན་པ་
ཡིན་པས།

סוג המתרגלים אשר להם אנו קוראים 'המאזינים' ו'הבודדות' שהגיעו בעצמם, שואפים רק להגיע למצב של שלווה מלאת עונג, וזאת רק עבור עצמם. לכן הם לוקים בחסר, באותו חסד מבורך הגורם לאדם לרצות ליטול על עצמו את המשא של עזרה לאחרים. בודהיסטות, לעומת זאת, מתעלמים לגמרי מהנחות של עצמם ופועלים אך ורק למען טובתם של אחרים. הם מלאים בברכה הנפלאה ובטוב אשר מאפשרים להם להשיג את המצב של בודהה מושלם, וביכולת לספק לחלוטין את הצרכים האולטימטיביים של הזולת ושל עצמם כאחד.

དེ་ལྟར་སྐལ་བཟང་སྐྱེ་བོ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱི་འཇུག་འོགས་ཏེ་ལམ་ལ་
འཇུག་པའི་སློ་དམ་པའམ་མཚོག་ཏུ་བྱུང་བ་གསང་སྟུགས་དོན་རྗེ་ཐེག་པའི་དབང་བཞི་
ལེགས་པར་ཚོས་པས་སྐྱབ་ཞེས་པ་བོན་ཐེབས་ངེས་སུ་བྱས་ཏེ་གསང་སྟུགས་སླ་མེད་དོ་
རྗེ་ཐེག་པའི་ལམ་ཟབ་མོ་དེ་ལྟ་བུར་བདེ་སྟོན་ཉིད་ཏུ་འཇུག་ལུས་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས་
ཤིག་ཅིས་པ་ཡིན་གསུངས།

מהו הנשגב בשערים (משמע הגבוה ביותר) לבודהיסיטוות, לאנשים אלה שהם יחידי הסגולה הברוכים -
שדרכו הם ייכנסו פנימה אל עומקה של דרך זו? זוהי קבלת ארבע ההעצמות של דרך היהלום, הדרך של
המילה הנסתרת, וקבלתן בצורה מושלמת, כך שהן יצליחו לזרוע את הזרעים לארבעת הגופים של
הבודהה.

"אם כך, מה שאנו מבקשים בפסוק זה, "אמר הלאמה שלנו, "זה שהלאמה שלנו יברך אותנו בכך שתקל
כניסתנו אל הדרך העמוקה אשר תוארה: דרך היהלום, דרך המילה הנסתרת אשר אין למעלה ממנה."

"א. שמירה על טהרתם של הנדרים וההתחייבויות

གཉིས་པ་དབང་དུས་ཀྱི་ཁས་སྲུངས་པའི་དམ་ཚིག་དང་སློམ་པ་དག་པར་བྱ་བའི་ཚུལ་
ནི།

עתה הגענו לשלב השני של אימון עצמנו במחצית הנסתרת של פעילויות הבודהיסיטוות; משמע, שמירה
על טוהר הנדרים וההתחייבויות שנוטלים כאשר מקבלים את ההעצמה הנסתרת. שלב זה מיוצג בפסוק
קחיד בטקסט המקור:

དེ་ཚོ་དངོས་གྲུབ་རྣམ་གཉིས་འགྲུབ་པའི་གཞི།

རྣམ་ད་དམ་ཚིག་སློམ་པར་གསུངས་པ་ལ།

ཁཚོས་མ་མིན་པའི་ངེས་པ་རྟེན་གྱུར་ནས།

སློག་དང་བསློམ་ཏེ་བསྐྱུང་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

ཞེས་པའི་སློ་ག་གཅིག་གིས་བསྟན་ཅིང་།

(11)

לאחר שנכנסתי בשער הגן,
ברך שאכיר בבטחה
ששמירה טהורה על כל הנחיה
היא התנאי להשיג את השניים.
תנני, אם כן, נדריי להגן
כחיי, כמו בבתי-עין.

དེ་ཡང་གསང་སྐྱབས་དེ་ལྟེ་ཐེག་པའི་སྣོད་རུང་དུ་གྱུར་ནས་དབང་བཞི་ལེགས་པར་ཐོབ་
པ་དེའི་ཚེ།

נניח כעת שנכנסתם בשער הגן והפכתם עצמכם לכלי הראוי לדרך היהלום, דרך המילה הנסתר, וקיבלתם את ארבע ההעצמות השונות. אם בעקבות זאת תתרגלו באופן הנכון, תוכלו להשיג את השניים, את שני ההישגים: זה שאנו קוראים לו 'אולטימטיבי' וזה שאנו מכנים 'משותף'.

མཚོག་གི་དངོས་གྲུབ་མི་སྣོད་པའི་རྒྱང་འཇུག་སྐྱུལ་བ་དེ་ལྟེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་དང་།

ההישג האולטימטיבי הנו השגת 'האיחוד הסודי', מצב שבו לא נותר עוד דבר שצריך ללמוד. זהו מצבו של המנצח, נושא היהלום.

རལ་གྱི། མིག་སྒྲུལ། ཀང་མགོགས། རི་ལུ། ས་འོག་ཁི་སྣང་བ། བཅུད་ལིན།
མཁའ་སྣོད་ཀྱི་དངོས་གྲུབ་བཅས་གྲུབ་པ་ཚེན་པོ་བརྒྱད་ལ་སོགས་པའི་སྣོད་མོངས་གི་
དངོས་གྲུབ་སྟེ་”

ההישגים המשותפים הם למשל 'שמונת הכוחות הגדולים'. אלה כוללים את הכוחות המיוחדים הידועים, בשמותיהם: חרב, משחת עין, רגליים מהירות, הגלולה, מַעְבֵּר מתחת לאדמה, היעלמות, לקיחת מהות ההליכה בשמים.⁸⁶

”དངོས་གྲུབ་རྣམ་པ་གཉིས་གང་ལས་སྐྱབ་པའི་གཞིའམ། བརྟེན་ས་ལྷ་བྱ་ནི་དབང་གི་
དུས་སྟེ་གང་ཁས་སྲངས་པའི་རྩ་བ་དང་ཡན་ལག་གི་དམ་ཚིག་དང་སྣོད་པ་མཐའ་དག་
རྣམ་པར་དག་པར་བསྐྱུང་བ་ཉིད་ཡིན་པས།

מהו, אם כן, אותו דבר היכול לאפשר לכם להשיג הישגים אלו? התנאי להשגתם, הוא אחד ויחיד: שמירה טהורה וקפדנית על כל הנחיה, על כל אחד ואחד מהנדרים וההתחייבויות הבסיסיים והמשניים, אשר נטלתם על עצמכם כאשר ניתנה לכם ההעצמה.

བྱང་སེམས་ཀྱི་རྩ་ལྗང་བཅོ་བརྒྱད་དང་། ཉེས་བྱས་ཞི་བྱུག །གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་རྩ་ལྗང་
བཅུ་བཞི་དང་། སྒོམ་པོ་བརྒྱད། གཞན་ཡང་རིགས་ལྡེ་སྤྱི་བྱེ་བྲག་གི་དམ་ཚིག་རྣམས་
ཚུལ་བཞིན་བསྟུང་དགོས་ཤིང་།

אנו חייבים, אפוא, לכבד ולשמור את כל הנדרים וההתחייבויות השונים. מבחינת נדרי הבודדהיסטוואה, פירושו להישמר תמיד שלא להיכשל ולו באחת משמונה-עשרה המכשלות הבסיסיות, או לעבור ולו אחת מארבעים ושש העבירות המשניות. מבחינת הנדרים הסודיים, זה כרוך בהימנעות מושלמת מארבע-עשרה המכשלות הבסיסיות ומשמונה העבירות החמורות, תוך שאנו מקפידים בהתחייבויות הכלליות והאינדיווידואליות של חמש המחלקות.

དེ་ཡང་། མི་ཤེས་པ། མ་གུས་པ། བག་མེད་པ། ཉོན་མོངས་མང་བ་སྟེ་རྣམས་བ་
འབྱུང་བའི་སྒོ་བཞི་པོ་མ་བཞག་པར་བསྟུང་མི་རུས།

לעולם לא תצליחו לשמור על כל התחייבויותיכם ונדריכם, אם לא תסכימו לחסום לחלוטין את ארבעת הפתחים שדרכם מופיעות המכשלות. ארבעה אלו הם: בורות, זלזול, חוסר אכפתיות ונגעים מנטאליים חמורים במיוחד.

དེ་དག་པའི་ཚུལ་ནི། ལྷང་བ་འབྱུང་ཚུལ་རྣམས་ཤེས་པ། ལས་འབྲས་བསམས་
ནས་བསྐྱབ་པ་ལ་གུས་པ། རྒྱན་དུ་བྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་ལ་གནས་པ། ཉོན་མོངས་
གང་ཤས་ཆེ་བའི་གཉེན་པོ་བསྟེན་པ་རྣམས་ཡིན་ཅིང་།

כדי לשמור שפתחים אלו יישארו חסומים אנו חייבים ללמוד מתי וכיצד מתרחשת מכשלה. אנו חייבים להרהר בחוקי הפעולות ובתוצאותיהן, ובכך לרכוש כבוד רב להנחיות הקשורות לשמירת ההתחייבויות הללו. עלינו להישאר במצב תמידי של זכירה ודריכות. לבסוף, אנו חייבים להיעזר באותו נוגדן אשר יפעל כנגד הנגע המנטאלי המסוים שהוא הבעייתי ביותר עבורנו אנו.

བྱང་སེམས་དང་སྤྲུགས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱའི་སྒོར་རྣམས་ཇེ་ཅིང་ཁ་བ་ཆེན་པོའི་གསུང་བྱང་
སེམས་བསྐྱབ་བྱ་བྱང་རྒྱབ་གཞུང་ལམ་དང་། གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་རྩ་ལྗང་རྣམས་བཞག་
དངོས་བྱུབ་སྟེ་མ་སོགས་དང་།

באשר למקום שבו נמצא את ההנחיות על נדרים והתחייבויות, תוכלו להשתמש במספר עבודות שחברו על ידי אדוננו צונגקפה. למשל, במאמרו שנקרא הדרך הגבוהה להארה תמצא הנחיות ותוכל לקבל עצות בנוגע לנדרי הבודדהיסטוואה, ובחיבור קציר הזהב של ההישגים תוכל לקבל הסבר מקיף על המכשלות העיקריות הפוגעות במילוי הנדרים הסודיים.

ཉུང་མཐར་སྡོམ་གསུམ་བསྐྱབ་བྱའོར་བྱའི་འོད་འཕྲེང་དང་། ལྷགས་བྱང་སེམས་ཀྱི་བསྐྱབ་
བྱའི་སྡོམས་ཚིག་ལྟ་བུ་བསྐྱབ་བྱ་རྒྱས་བསྐྱས་ཅི་ལྷོགས་ལས་ངས་པར་བྱས་ཏེ་བསྐྱང་དགོས།

עליכם ללמוד, לכל הפחות מִסְפָּר העצות על שלוש מערכות הנדרים, הידוע בשם מחרוזת אבני־הן זוהרות, או מאחד הסיכומים המפורזים המלמדים את הנדרים הסודיים ואת אלו של הבודהיסטווה.⁸⁷ התאמנו בדרך הקצרה או הארוכה, בהתאם לזמן העומד לרשותכם; פתחו הבנה יסודית לכל אחד מהנדרים והתחייבויות, ואז שמרו עליהם בכל מחיר.

དེ་ལྟར་བསྐྱང་ས་ཏེ་དམ་སྡོམ་ལ་ཚུལ་བཞིན་དུ་གནས་པ་ཞིག་བྱང་སྤྱིན་ཆད་ལས་
བསྐྱེད་ཚྲོགས་བསྐྱོམ་པ་སོགས་ལ་འབད་པ་ཚེན་པོ་མ་ཐུབ་པར་ཚོ་འདིར་ས་ལས་
མཐར་སྤྱིན་པ་མ་བྱུང་ཡང་།

נניח שאמנם עלה בידכם לשמור על כל נדרים והתחייבויותיכם, ואתם חיים בהתאמה מלאה עם כולם - אזי תהיינה לכך תוצאות מסוימות, וזאת גם אם אינכם מסוגלים להשקיע מאמצים גדולים באימון כמו מדיטציות ברמות היצירה וההשלמה, ובשל כך אינכם מצליחים להגיע, במהלך חיים אלה, לסיומן של כל הדרכים והשלבים.

དམ་ཚིག་དང་སྡོམ་པ་དག་པར་བྱུང་པའི་སྡོམས་ཀྱིས་སྐྱེ་བ་བསྐྱེད་མར་ལྷགས་སྤྱོད་
པའི་རྟེན་བྱུང་པར་ཅན་འཐོབ་ཅིང་། དེ་ལྷོགས་དཔོན་མཚན་ལྷན་དང་མཇུག། གསང་
ལྷགས་ཀྱི་ལས་ཉམས་སུ་ལེན་རུས་པ་ལ་ལྷག་ཏུ་བྱུང་ཏེ་”

הכוח העצום של טוהר נדרים והתחייבויותיכם יוביל אתכם במהלך חייכם העתידיים להשיג סוג חיים מיוחד, שבו תוכלו להתאמן בלימודים הסודיים. תמיד תפגשו מדריך אותנטי נושא יהלום - שילמד אתכם את הדרך הנסתרת. ותמיד תמצאו עצמכם מסוגלים להביא את הדרכים הנסתרות לידי תרגול של ממש.

”སྐྱེ་བ་བདུན་ནས། དམའ་མཐའང་སྐྱེ་བ་བཅུ་དྲུག་ཚུན་ཆད་དུ་ངས་པར་འཚང་རྒྱ་
བར་སྡོམ་པ་དེ་ལྷོགས་ལས་ལྷོགས་ཀྱི་བྱུང་ལས།

בצורה זו תוכלו להגיע, ללא כל ספק, להארה מלאה בתוך שבעה מהלכי חיים או לכל היותר בשישה־עשר. בעניין זה אמר מורנו, נושא היהלום, בטנטרה של האוצר הסודי את הדברים הבאים:

དབང་བསྐྱུར་ཡང་དག་སྲིན་ལྷན་ན།
སྲི་དང་སྲི་བར་དབང་བསྐྱུར་འགྲུར།
དེ་ཡིས་སྲི་བ་བརྟན་ལ་ནི།
མ་བསྐྱོམས་པར་ཡང་དངོས་གྲུབ་ཐོབ།

אם ניתנה לאדם העצמה טהורה,
אזי בגלגול אחרי גלגול ייהנה מכוחה.
בתוך שבעה גלגולים היעד יושג,
אף אם לא יסכון לעסוק בהגייה.

གང་ལ་བསྐྱོམ་པ་དང་ལྷན་ཞིང་།
གལ་ཏེ་དམ་ཚིག་སྲོམ་ལ་གནས།
སྲི་འདིར་ལས་དབང་གིས་མ་འགྲུབ།
སྲི་བ་གཞན་ཏུ་དངོས་གྲུབ་ཐོབ།

אך אלה אשר עוסקים בהגייה
ומקיימים שבועתם וכל נדריהם,
ישיגו את יעדם, גם בחיים האלה
או, לפי הקרמה, בגלגול הבא.⁸⁸

ཅིས་དང་། རྣམ་གྲོལ་རླབས།
མ་བསྐྱོམ་སྐྱུར་གྱང་རྣུང་མེད་ན།
སྲི་བ་བརྟུ་བྱ་དག་ན་འགྲུབ།

אמר גם ויבהוטי צ'נדרא (Vibhuti Chandra):

גם אם אדם אינו עוסק בהגייה,
ישיג את היעד תוך שיש-העשר גלגולים,⁸⁹
כל עוד לא הפר את הנדרים הבסיסיים.

ཅིས་པ་དང་། དམ་ཚིག་ལྷ་པ་ལས་གྱང་།
གལ་ཏེ་རྣུང་བ་མེད་གྱུར་ན།
སྲི་བ་བརྟུ་བྱ་དག་ན་འགྲུབ།

גם הספר של חמש ההתחייבויות מאשר זאת:

כל עוד אין מכשלה,

היעד יושג תוך שישה-עשר גלגולים.⁹⁰

ཁུམ་མོགས་གྲུང་དང་གྲུབ་ཆེན་དུ་མས་ལན་ཅིག་མ་ཡིན་པར་གསུངས་པས། དེ་
འདྲའི་བཀའ་བསྟུང་བ་མེད་པ་ལ་བཅོས་མ་མིན་པའི་ངེས་པའམ་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་
གཞན་ཡིས་བསྐྱར་དུ་མི་བརྟུབ་པའི་གཏིང་ཕྱིན་པ་རྙེད་པར་གྲུང་ནས་སློབ་དང་
བསྟོས་...

חייבים אתם להכיר בעובדות הללו בבטחה - ממשע, אתם חייבים לחפש אמונה חזקה בהם, המושרשת עמוק בתוככם, במידה כזו שאיש לא יוכל לשנות את דעתכם לעולם. ובשל כך עליכם להגן על התחייבויותיכם, כחייכם.

“ཞེས་པ་དཔེར་ན། ལུ་སྟེགས་པ་དང་གྲུ་ལྡོ་ལྟ་བུ་མི་བསུན་པའི་སྐྱེ་བོ་སྟེགས་པོ་ཆེ་ཞེས་གསུངས་
པས། སྟོང་སྟོམ་པ་དམ་ཐིག་འདི་ཚོ་མི་བསུང་སྐྱེ་བས་མ་སྤངས་ན་ད་ལྟར་དག་པོ་ད་
ངེས་ཡིན་ཞེས་ཟེར་ཏེ་ཚུལ་གྲིམས་སྟོས་མ་བཏང་ན་གསོད་པར་ཐག་ཚེད་པ་ཞེས་ཏེ་
གྲུང་གྲུང་།

מה פירוש נדרי להגן כחיי? דמו לעצמכם אדם המחזיק באמונה לא בודהיסטית, או אדם ברברי אכזרי מאוד. ונניח שהוא בא אליכם ואומר לכם: "אם אינכם מסכימים להפסיק לשמור על ההתחייבויות והנדרים שלכם, אהרוג אתכם, בגע זה ממש." במילים אחרות: או שאתם מתנערים מההתחייבויות שלכם או שאתם מתיים.

ངས་ཚུལ་གྲིམས་འདི་ཡལ་བར་བོར་ན་ཁོས་མ་བསོད་ཀྱང་སྐྱེ་བ་གཏན་གྱི་འདུན་མ་གྱི་
ཚར་བ་ཡིན་པས་གསོན་ཀྱང་གྱི་བ་དང་ཁྱད་པར་མེད་ལ། ཚུལ་གྲིམས་བསུང་ན་ཆེ་
རབས་གཏན་དུ་བདེ་བར་འགྱུར་བས་དེ་བསུང་བའི་དོན་དུ་ད་ལྟ་ཁོས་གསུང་གྲུང་རུང་
རྟེ་...

במחיר חייכם, פירושו שבחירתכם מתבצעת באופן הבא: אם אני נוטש את עקרונות המוסר עכשיו אזי הוא יחוס עליי, אלא שאזי המטרה האולטימטיבית של אינסוף גלגולי חיים תיפגע. ופירוש הדבר למעשה, להיהרג בעצמי. אך אם, לעומת זאת, אצליח לשמור על מוסריותי, אוכל להשיג את האושר שלמענו חייתי בכל גלגולי חיי בעבר. במקרה כזה אני צריך לתת לו להרוג אותי, כי לעולם לא אוותר על עקרונות מוסר אלה.

“...ཚུལ་གྱིས་སྒོམ་མི་གཏོང་སྐྱེས་དུ་སློབ་འདོད་བ་དང་ཚུལ་གྱིས་ཉམས་པ་གཉིས་
སྣེ་མ་རང་ལ་འདམ་སྟེ། རང་གིས་ཚེ་འདིར་གཅིས་ཤོས་སུ་བྱེད་པའི་སློབ་ལས་ཀྱང་
དམ་ཚིག་དང་སློབ་པ་ལ་གཅིས་སྐྱེས་ལྷག་པར་དུ་ཚེ་བར་བྱས་ཏེ་དམ་སློབ་ཚུལ་བཞིན་
དུ་བསྐྱེད་ལུས་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས་ཞེས་པའོ།

כלומר, אם מגיע רגע שבו יש לבחור בין ויתור על החיים לבין האפשרות להינצל במחיר הויתור על עקרונות המוסר, יש לבחור באפשרות הראשונה. מה שאתם מבקשים מהלאמה שלכם שהוא יחונן אתכם בכוח להגן תמיד כראוי ובכל מצב על הנדרים וההתחייבויות שלכם; עד כדי כך שתגיעו למצב שבו אתם מוקירים התחייבויות אלה לאין שיעור, אף יותר משאתם מוקירים את חייכם.

י"ב. מדיטציה על שני השלבים הסודיים

གསུམ་པ་དམ་ཚིག་དང་སློབ་པ་ལ་གནས་ནས་ལམ་རིམ་པ་གཉིས་བསྒོམ་པའི་ཚུལ་
ནི།

עתה הגענו לצעד השלישי באימון עצמנו במחצית הנסתר של פעילויות הבודהיסטווה, שהוא כיצד למדוט על שני השלבים של דרך זו, תוך שמירה על ההתחייבויות והנדרים. צעד זה מוצג בפסקה בודדת של טקסט המקור.

དེ་ནས་སྐྱེད་སློབ་སྒྲིང་པ་རིམ་གཉིས་ཀྱི།
གནད་ལམ་ལ་ཞི་བཞིན་རྟོགས་ནས་བརྩོན་པ་ཡིས།
སྐྱེད་བཞིན་རྣམས་འབྱོར་མཚོག་ལས་མི་གཡེལ་བར།
དམ་པའི་གསུང་བཞིན་སྐྱབ་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས།
ཞེས་པའི་སློབ་ཀ་གཅིག་སྟེ།

(12)

ברכני לקלוט עיקרי הנקודות,
תמציתן של דרכים נסתרות,
במדויק, ובשתי הרמות.
חנני לפעול כעצת הקדושים
להקדיש כל מרצתי, ולעולם לא לנטוש
את דרכן של ארבע העתים,
נעלה שבכל הדרכים.

དེ་ལྟར་དམ་སྲོམ་ལ་གནས་པའི་འོག་ཏུ་ཇི་ལྟར་བྱ་དགོས་སྟེ་མ་ལྟོས། རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་
བསྐྱེད་པའི་བྱེད་སྤྱོད་ལོ་མཚོ་ས།

།ལར་སྐྱི་འཆི་བར་དོ་གང་ལ་ཡང་།
།དུས་ད་ལྟའི་བག་ཆགས་གཙོ་ཆེ་བས།
།དེ་སྟོན་བྱེད་བསྐྱེད་ཚོགས་ནལ་འབྱོར་གྱིས།
།སྐྱབས་སྐྱ་གསུམ་རང་ངོ་ཤེས་བར་མཛོད།

עשוי אדם לתהות, "נניח שאני מסוגל לשמור על נדריי והתחייבויותיי; אך מה עליי לעשות אחר כך?"
הנשגב במנצחים קְּלֹסְאָנְג גְּיָאצוֹ (Gyatso Kelsang), אמר את הדברים הבאים:

הנקודה יכולה להיות
לידה, או מוות, או המצב שביניהם.
הזמן הכי חשוב
לזריעת זרעים רבי עוצמה הוא עכשיו.
הדרך להביא לטרנספורמציה היא
האימון של היצירה וההשלמה.
המקלט שעליכם ללמוד הוא זה
של שלושת הגופים עצמם.⁹¹

ཅེས་གྲངས་པ་བཞིན་སྲར་བཤད་པ་དེ་ལྟ་བུའི་གསང་སྟེགས་ཀྱི་དམ་ཚིག་དང་སྲོམ་པ་
མཐའ་དག་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྐྱེད་པའི་ཐོག་ནས། རྒྱུད་སྡི་རྒྱ་མཚོའི་སྣང་པོ།

מה שנאמר כאן זה שבראש ובראשונה עליכם להמשיך ולשמור על כל אחד ואחד מהנדורים וההתחייבויות
הסודיים, כפי שהוסבר לעיל. בנוסף לכך עליכם להתאמן בתמצית של הים הגדול של הדרכים הנסתרות.
כאן השלב הראשון הוא שלב היצירה, המודגם על ידי מספר שיטות.

ཐ་མལ་གྱི་གནས་ལུས་ལོངས་སྟོན་ཕུང་ཁམས་སྐྱི་མཆིད་སོགས་ལ་རང་ག་བར་
འཛིན་པའི་ཐ་མལ་གྱི་སྣང་ཞེན་དང་། སྐྱི་ཤི་བར་དོ་ཐ་མལ་པ་རྣམས་ཀྱང་།

אנו נוטים לראות את הדברים בדרך הרגילה. לדידנו הם קיימים רק כפי שהם נראים לנו ותו לא; אנו
נוטים לתפוס בצורה זו את המקום שבו אנו חיים, את גופנו, את הדברים השייכים לנו ואת אלה שבהם
אנו משתמשים ואשר מהם מורכב עולמנו: מה שאנו מכנים ה"מצבורים", ה"קטגוריות" ו"דלתות
החושים".⁹² מאז ומתמיד גם נאלצנו לעבור לידה רגילה, מוות רגיל ומעבר רגיל בין לידה ומוות.

“སྐྱུལ་བའི་སྐྱུ་གསུམ་དུ་འབྱེད་བས་མཚོན་ཏེ། གང་ཤར་སྤང་གྲག་རིག་གསུམ་
གཞུལ་ཡས་ཁང་དང་ལྷ་དང་སྐྱུ་མའི་སྐྱུ་འཕུལ་དག་པ་རབ་འབྱུམས་འབའ་ཞིག་དུ་
འཆར་བར་བྱེད་པའི་ལམ་བསྐྱེད་པའི་རིམ་པ་དང་།

בשלב היצירה כל אותם דברים ואירועים, הרגילים לכאורה, עוברים טרנספורמציה; אנו הופכים אותם לשלושת הגופים של הבודה המנצח.⁹³ אנו נוטלים את כל אשר מופיע לנגד עינינו, כל שאוזנינו קולטות, כל שעולה במחשבותינו - וגורמים לכל זאת להופיע בפנינו כטוהר מושלם בתכלית, כגלקסיה של שלמות, כהיכלות שמימיים, כמלאכים זוהרים, כריקוד קסום, מעשה ידי הלאמות שלנו.

ཅོ་རླུང་བསྐྱོམ་པ་ཅམ་ལ་ཆེད་ཆེར་བྱས་ཏེ་གཏུམ་མོ་ཕལ་པ་འབར་བ་ཅམ་དང་།
སེམས་གསལ་རིག་གི་ངོ་བོ་མཐོང་བ་ཅམ་ལ་ལམ་མཐོན་བོར་འབྱུལ་བ་ལྷ་བུ་”

באשר לשלב ההשלמה, ישנם כאלה המשווים אותו באופן מוטעה להתמקדות בלעדית במדיטציה על הערוצים והרוחות השונים, הפועלת להשיג סוג רגיל למדי של חום פנימי. אחרים טועים לראות בשלב ההשלמה איזו דרך רוחנית נעלה, אשר ההצלחה בה אינה יותר מאשר הידיעה שמהותה של התודעה היא להיות צלולה ומודעת.

“མ་ཡིན་པར། ཀུན་ཏྲོག་ལས་རླུང་གི་སྐྱུ་བ་མཐའ་དག་དབྱུ་མའི་ནང་དུ་ཞུགས་
གནས་སེམས་གསུམ་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བའི་གཏུག་སེམས་འོད་གསལ་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་
པའི་ཡི་ཤེས་ཀྱི་མཐུས་གང་སྤང་བདེ་སྤོང་གི་ངོ་བོ་བར་འཆར་བའི་རྣལ་འབྱོར་”

למעשה שלב ההשלמה האמיתי כלל איננו כזה; בשלב זה אתם לוקחים את האנרגיות השונות הנעות בגוף כתוצאה מהחשיבה המושגית הרגילה, ומכוונים אותן לערוץ המרכזי - בתהליך משולש של כניסה, שהייה וספיגה. כתוצאה מכך מתעורר מצב תודעה ראשוני, האור הצלול, החוכמה שהיא סימולטאנית, ובכוחה של חוכמה זו מופיע כל מה שקיים כמשחק של עונג וריקות.

“སོགས་ཡང་དང་ཡང་དུ་གོམས་པའི་མཐར། སྐྱུ་ཐུགས་རྩང་འཕྲུག་བྱུང་བ་དག་དོན་
འཆར་གི་གོ་འཕང་མངོན་དུ་བྱེད་པའི་ལམ་ཇོགས་པའི་རིམ་པ་སྟེ་”

ולכן, בשלב ההשלמה אנו מתרגלים מדיטציה זו חזור ותרגל, וכן את כל האימונים הקשורים בכך, עד אשר אנו מסוגלים להגיע לאיחוד הגוף הקדוש והתודעה הקדושה: אנו מגיעים למצב של ריבון העולם הנסתר, נושא היהלום.

“...ཇི་མཁའ་པ་གཉིས་ཀྱི་ལམ་ལ་ལེགས་པར་སློབ་པ་ཞིག་དགོས་པས། དེ་དག་ཇི་ལྟར་
ཉམས་སུ་ལེན་ཚུལ་གྱི་གནད་དོན་རྣམས་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་རྒྱན་དང་གྲུབ་ཆེན་གྱིས་
བཀའ་བའི་དགོངས་པ་ཇི་ལྟར་བཞུགས་དུ་ལེགས་པར་རྟོགས་ནས།

כל זה מבהיר מדוע עלינו ללמוד, וללמוד היטב, את הדרך הכוללת את שתי הרמות הנסתרות. נצטרך לקלוט את עיקרי הנקודות של האופן בו מבצעים בפועל את שני השלבים הללו. הבנתנו חייבת להיות נקייה מטעות; והיא חייבת להתאים עצמה במדויק לכוונתו האמיתית של המורה, כפי שהיא מתגלה בכתיבים הנסתרים ובהסברים של חכמים עתירי ידע והישגים.

བཙོན་པ་སྟེ་བཙོན་འགྲུས་ཐང་སྟོན་རན་པར་རྒྱན་མི་འཆད་དུ་བསྟེན་པ་ཡིས། མོ་
རངས་དང་། ལྷོ། ཕྱིན། སྟོན་གྱི་སྐྱུན་ཏེ་སྐྱུན་བཞིའི་རྣལ་འབྱོར་གྱི་ཉམས་སུ་ལེན་ལ་
མཚོག་དུ་སྟོན་པ་ཉིད་ལས་དུས་ཉག་དུ་མི་གཡེལ་བའམ་མི་འདའ་བར་འབད་ཅིང་།

לכך חייבים אנו להקדיש את כל מרצנו; ולאמץ עצמנו ללא הרף ובהתמדה וברמה הנכונה - לא יותר ולא פחות מהמידה הדרושה. מאמצים אלה צריכים להיות מכוונים לאימון של ארבע פעמים ביום: שחר, בוקר, אחר-הצהריים ושעות הלילה המוקדמות. אנו חייבים להפוך אימון זה לפעילות העיקרית בחיינו שהיא הנעלה שבכל הדרכים, ולשאוף לכך שלעולם לא ננטוש את ביצועה.

དེ་ཡང་སྟོང་ས་ཞེན་གྱིས་བཅོས་པའི་རང་བཟེའི་རྣམ་ཚུངས་དང་། ལམ་ལོག་ལམ་གོལ།
བོན་དང་སྐྱ་སྟེགས་སོགས་ཀྱི་བསྟན་པ་”

ישנם לימודים מוטעים אשר אנשים מסוימים פשוט ממציאים בעצמם, שמקורם בבורות, ותכליתם לפעול לתועלתם האישית; ישנן דרכים מוטעות לחלוטין, ודרכים שיוליכו אתכם שולל; ישנן דרכים הנגועות ברעיונות מוטעים שמקורן בדת מקומית עתיקה, או באמונות שאינן בודהיסטיות שמקורן בהודו העתיקה, או ברעיונות זרים אחרים.

“...མ་ཞུགས་པར། དམ་པ་ཞེས་པ། རྣམ་ཡང་མི་སྟེ་བའི་སྐྱིས་བྱ་ཚད་མ། རྩན་པ་
སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ལ་བྱེད་པས། དེའི་གསུང་རབ་ལས་བྱང་བའི་མན་ངག་
ཇི་ལྟར་བཞུགས་དུ་སྟེགས་ལུས་པར་གསོལ་བ་བཏབ་པ་ཡིན་གསུངས།

"מה שאנו מבקשים כאן מהלאמה, " אמר הלאמה שלנו, " זה שהוא יחון אותנו בכוח שיגרום לנו לא לסטות לעולם לאחת מן הדרכים הללו. אנו מבקשים את היכולת להתאמן בדיוק בדרך ובמידה הנאותה, על פי ההנחיות שניתנו במילים הגבוהות ביותר שנאמרו מאז ומעולם, שהן כעצת הקדושים אשר מוזכרים בפסוק זה. מילים אלה נאמרו על ידי מי שלעולם אינו יכול להונות אותנו; ישות אשר אינה מסוגלת לשקר; ההוגה האולטימטיבי; על ידי הבודהה המנצח והנשגב.

הסיום

י"ג. בקשה לתנאים מסוייעים

ཅུ་བའི་གསུམ་པ་ལམ་སྐྱབ་པའི་མཐུན་རྐྱེན་འགྲུབ་པ་དང་འགལ་རྐྱེན་ཞི་བར་གསོལ་
བ་འདེབས་པ་ནི།

כעת הגענו לחלוקה הגדולה השלישית של הטקסט: בקשה שנוכל להשיג את כל התנאים המסייעים להצלחה בדרך, וכן שנצליח למנוע את כל הנסיבות העלולות לפגוע בה. בקשה זו כלולה בפסוק יחיד של טקסט המקור המובא להלן:

དེ་ལྟར་ལམ་བཟང་སྣོན་པའི་བཤེས་གཉེན་དང་།
ཚུལ་བཞིན་སྐྱབ་པའི་གོ་གས་རྣམས་ཞབས་བརྟན་ཅིང་།
སྤྱི་དང་ནང་གི་བར་དུ་གཅོད་པའི་ཚོགས།
ཉེ་བར་ཞི་བར་བྱིན་གྱིས་བརྐབ་ཏུ་གསོལ།

ཞེས་པའི་སྒྲིག་གཅིག་གསུངས།

(13)

ברכני ותן שמורי היקר,
המדריך את דרכי הטובה,
וכן כל ידידיי, שותפיי בדרכי,
יאריוכו ימים ויזכו לראות פרי.
חנני גם כן שיחדל לעולם
כל מכשול המעכב את דרכי,
בין פנימי הוא ובין חיצוני.

དེ་ཡང་ལམ་ལ་སྤྱིན་ཅི་མ་ལོག་པ་དང་། ལམ་གོལ་བ་དང་། ལམ་རྟོར་བར་ཤོར་བ་
སོགས་བཟང་ངན་སྣ་ཚོགས་ཡོད་ཅིང་། རང་ཅག་གིས་ཉམས་སུ་སྤྱང་བུའི་ལམ་དེ་
ལམ་བཟང་པོ་མ་རྟོར་མ་འཁྲུལ་བ་ཞིག་ལ་མ་ཞུགས་ན། འཁྲུལ་བའི་ལམ་སྤྱིན་ཅི་
ལོག་ཅིག་ལ་ལོ་སྤོང་དུ་སྐྱབ་པ་བྱས་ཀྱང་འབྲས་བུ་བཟང་པོ་མ་འཁྲུལ་བ་འབྱུང་བ་
གཏན་ནས་མི་སྲིད་ལ།

ישנם, אם כן, סוגים שונים של דרכים רוחניות, במגוון רחב של איכויות. חלקם נכונים לחלוטין, חלקם מוטעים לחלוטין וחלקם מצויים אי-שם על הציר שבין הנכון והמוטעה. לך ולי יש גישה לדרך טהורה ונטולת כל טעות. יש באפשרותנו לבחור עכשיו האם נצעד בה או שנתעה בדרך שגויה המוליכה שולל. אם נבחר באפשרות השנייה, הרי שגם אם נדבק בה אלף שנה, לעולם לא נוכל להפיק ממנה תוצאה ודאית וטובה כלשהי.

དེ་དག་གྲང་རྒྱལ་མཚོག་ལྲ་བ་ཚེན་པོས།

།བྱར་ཀུམ་ཚོས་གྲིས་བཙོས་པའི་ལྷ་བའི་ལྷས།

།རང་རིགས་བསྟན་པ་ཟེན་ན་ཚེས་ལེགས་གྱི།

།པ་མས་ལུང་དང་རྟོགས་པའི་བྱད་ཚོར་ཚོགས།

།རྣམ་གཤིང་རྒྱན་པོར་ཤོར་བའི་ལག་སྟོང་མང་།

הדלאי לאמה החמישי, הגדול, אמר:

אם אתם בוחרים הנחיה לעצמכם
כשללאמה מצנפת בצבע כרכום,
זה טוב ויפה;
אך עושרן של מסורת ושל תובנות
נשדד על ידי מחשבות נודדות,
ולרוב מותירן בידיים ריקות.⁹⁴

།ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་བཀའ་རྫིང་སོགས་དང་དགེ་ལུགས་གྱི་བྱད་པར་ལྷ་དམར་སེར་

ཚམ་གྲིས་འབྲེན་ན་མ་གཏོགས། བཞུན་མའི་ལུང་རྟོགས་གྱི་བསྟན་པའི་ཟབ་བྱད་

འདོན་རྒྱ་མེད་ན། དགེ་ལྡན་པའི་ཞབས་བྲངས་པ་ཡིན་པས།

שורות אלה מתארות אנשים באסכולה שלנו אשר כמות הידע שלהם כה קטנה, עד שהאבחנה היחידה שהם מסוגלים לעשות היא בין אנשים ההולכים בעקבות מסורות כמו 'שושלת המילה' [הכוונה ל-Kagyü, אחת מאסכולות הבודהיזם בטיבט] או 'הקדומים' [הכוונה למסורת ה-Nyigma, שזה הפירוש המילולי של שם], לבין המסורת של 'הדרך הטובה', [זהו התרגום המילולי של Gelukpa, שהיא המסורת שבה מלמד צונגקפה, מחבר הביאור שלפנינו, ואשר תחילתה עם ג'ה צונגקפה]. בין מי שחובשים כובעי לאמה אדומים ומי שחובשים כובעים צהובים. אנשים אלו אינם יכולים לצטט אפילו אחד מהמאפיינים המיוחדים והעמוקים המייחדים את ההוראות וההבנות המנטאליות של מסורתנו לעומת מסורות אחרות. אנשים אלה הם חרפה לאסכולה שלנו.

བསྐྱེགས་བཅད་བདར་བའི་གསེར་བཞིན་དུ་དག་ཐེར་ལེགས་པར་མཛད་པའི་རིང་
ལུགས་གསེར་ཞུན་མ་ལྷ་བྱ་འདི་འབྲ་དང་ད་རིས་ལན་ཅིག་ཅམ་མཛལ་བ་འདིར་
མཛལ་གོ་ཚོད་པ་བྱེད་དགོས་པས་ན།

ואל תרשו לעצמכם להימנות אליהם. חיים אלה הם הפעם האחת והיחידה מתוך כל הגלגולים הרבים שעברתם, שבהן פגשתם מערכת טהורה לחלוטין, המשולה לזהב טהור. האמונות שהיא מלמדת עודנו ונבחנו בצורה מושלמת, כמו זהב שנצרך בכל המבחנים של אש, חיתוך וליטוש; מבחנים שבוצעו תוך אינ-ספור קשיים על ידי מגיננו האציל, צ'אנגק'ה הגדול, שהביא אלינו תמצית יקרת-ערך זו של תורתן של ישויות מוארות בעלות עוצמה.

ལྷ་སྐྱོད་ནམ་པར་དག་པའི་རང་ལུགས་ཀྱི་བཤེས་གཉེན་ཚད་ལྡན་བསྟན་ཅིང་། གཞུང་
ཚེན་བཀའ་པོད་ལྷ་ལ་ཐོས་བསམ་མཐིལ་ཕྱིན་པ་བྱས་ཏེ་བདེན་གཉེས་ཀྱི་ནམ་གཞག་
ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་གཏན་ལ་འབབ།

גילינו מערכת זו, ועלינו להבטיח שאמנם נפגוש בה פגישה של ממש. אנו חייבים למצוא מדריך רוחני, בעל הכשרה אמיתית, אשר דבק באופן מושלם במסורתנו - הן בהשקפת עולמו והן באימונו. עלינו לקחת על עצמנו ללמוד את חמשת הכתבים הקלאסיים הגדולים, את חמשת הכרכים הגדולים של המילה, ולהביא לימוד זה ליעדו הסופי, ועל ידי כך להגיע להבנה בסיסית ומדויקת של האופן שבו פועלים שני האספקטים של המציאות.⁹⁵

ལམ་ཐབས་ཤེས་ལ་མ་བྲལ་བར་ཉམས་སྲུ་ལིན་ཚུལ་ལ་སྐྱོ་འདོགས་གཅོད་ཚུལ་ཤིང་
རྟེ་ཚེན་པོའི་བཞེད་སྐོལ་དྲི་མ་མེད་པར་ཇི་སྲུ་མ་ལབ་སྲས་ཇི་ས་འབྲང་བཅས་ཀྱིས་
ལེགས་པར་བཀའ་བའི་གཞུང་ལུགས་སྣན་བརྒྱུད་ཀྱི་མན་ངག་དང་བཅས་པ་ལེགས་
པར་རྟོས་ཏེ་ཐོས་བསམ་སྐོམ་གསུམ་ལ་མ་བྲལ་བ་ཞིག་བྱུང་ན།

אנו חייבים לבחון וליישב כל שאלה לגבי האופן שבו נוכל ליישם בחיינו את הדרך שבה שיטה וחוכמה מאוחדות ומחוברות לעד. בקצרה, אנו חייבים לבקש ולקבל הנחיה לגבי השיטה של הדרך הגדולה שהיא ללא כל דופי; ללמוד את הביאורים השונים שניתנו ללימוד על ידי אדוננו, הלאמה שלנו ובניו הרוחניים, ועל ידי אלה שבאו אחריהם, ואנו חייבים לשמוע את העצות האישיות שהועברו מדור לדור באמצעות המסורת שבעל-פה. לבסוף, עלינו להשתמש בשיטה המסורתית לפיתוח שליטה בלימודים האלה, באמצעות שלושת הצעדים של למידה, הרהור והגייה, ולדעת תמיד לשלב כל אחד מהם עם האחרים.

འབྲས་བུ་བཟང་པོ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སར་འགྲོ་བ་ལས་གཞན་དུ་འབྲོགས་མེད་པས་ལམ་
བཟང་པོ་ཞེས་པ་དེ་ལྷ་བྱ་ལ་བྱ་དགོས།

אם נעשה את כל זאת, נוכל לזכות ביעד הראוי, מכיוון שנמצא את מה שהפסוק מכנה הדרך הטובה: הדרך אשר מובילה לארץ ההארה, הדרך אשר לעולם אינה סוטה למקום אחר.

དེས་ན་གོང་དུ་ལྷུས་ཟིན་པ་ལྟར་གྱི་མདོ་སྐབས་ལྷུང་འབྲེལ་གྱི་ལམ་བཟང་པོ་ཉམས་སུ་
ལེན་པའི་མཐུན་སྐྱོན་སློང་ལས་སུ་རུང་བ་སོགས་དང་། ལུང་པར་ལམ་དེ་སྟོན་པར་
མཇེན་པའི་སློང་མ་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་དང་། དེས་ཇི་ལྟར་བསྟན་པའི་དོན་མཐའ་
དག་ཚུལ་བཞིན་སྐྱབ་པའི་ཚོས་མཐུན་གྱི་གོ་གས་ཚད་ལྡན་རྣམས་”

כדי להצליח ליישם את הדרך אשר תוארה לעיל - דרך שהיא מעולה באופן שבו היא משלבת את הלימודים הגלויים והנסתרים - נצטרך קודם כל להשיג את התנאים שיסייעו לנו. נצטרך להגיע למצב שבו התודעה שלנו גמישה לחלוטין, וכן לאיכויות נוספות. יותר מכול, נזדקק למורה רוחני המדריך את דרכנו זו, וכן ל ידידים, שותפים לדרך - חברים אמיתיים בעלי הלך מחשבה דומה, שהם כנים ונחושים בשמירה על כל אחת ואחת מהנחיות המורה.

”ཞབས་ལུང་དོན་ཇི་རང་བཞིན་དུ་བརྟན་ཅིང་།

לכן, הדבר הראשון שאותו אנו מבקשים מהלאמה שלנו שאותם חברים אמיתיים יאריכו ימים ויזכו לראות פרי, ששתי רגליהם תישארנה שתולות כאן, על הארץ, יציבות ואיתנות כמו יהלום.

འགལ་སྐྱོན་གྱི་གཙོ་བོ་སྤྲིའི་བར་གཙོད་སྐྱལ་པོ་ཚོས་བཞིན་དུ་མི་སྟོན་ཅིང་། གཞན་
ཡང་ཚོས་བྱེད་ལ་དག་ལྡང་བ་སོགས་ཚོས་ལམ་དུ་མི་གཏོང་བ་དང་།

דבר שני שאנו מבקשים מהלאמה שלנו הוא שיחון אותנו, שכל טיפה זעירה מגשם המכשולים העלולים להופיע אי-פעם, תחדל לעולם. הסוג הראשון של מכשולים הוא אותם דברים חיצוניים אשר יכולים לעמוד בדרכנו ולמנוע בעדנו מלהגיע ליעדינו הרוחניים; והעיקריים שבהם עלולים להופיע אם נחיה בארץ שבה המנהיגים מתנהגים בסתירה לדהרמה - או חיים במקום שבו מסרבים לתת לאנשים לעלות על הדרך - באמצעות לחימה נגד הדת, המסורות הרוחניות וכדומה.

ནང་གི་བར་ཆད་ལུས་ལ་ནད་དང་གདོན་སོགས་གྱིས་གཙོས་ཤིང་། རང་གི་སྐྱུད་དགེ་
བ་ལ་བཀོལ་དུ་མི་རུང་བས་མཚོན་ཏེ་སྤྲི་ནང་གི་བར་དུ་གཙོད་པའི་ཚོགས་མཐའ་དག་
ཉེ་བར་ཞི་བར་བྱིན་གྱིས་བརྟུབ་དུ་གསོལ། ཞེས་གསོལ་བ་བཏབ་པ་ཡིན།

הסוג השני של מכשולים הם פנימיים. דוגמה לכך הם חולי רוחות מזיקות אשר מתקיפים את גופכם, או חוסר יכולת לשלוט במחשבותיכם ולכוונן על פי רצונכם לעבר אובייקטים טובים.

འདི་དང་གོང་དུ་ལུང་པ་རྣམས་གྱི་དམིགས་རིམ་དང་། བདུན་ཅི་འབིབ་སྤྱང་བྱ་ཚུལ་
སོགས་མན་ངག་གི་གནད་མང་དུ་ཡོད་པ་རྣམས་ལམ་རིམ་གྱི་དམར་ཁྲིད་རྒྱས་པའི་
རྣམས་ལྟར་ཤེས་དགོས་པ་ཡོད་གསུངས།

"לבסוף", ציין הלאמה שלנו, "סעיה זה ואלה שקדמו לו כללו מספר רב של נקודות עיקריות, שצורפו להן עצות מסורתיות: אלו הדמיות יש לעשות בכל שלב, איך להביא זרם של נקטר לטהור עצמי, וכן הלאה." הוא אמר שעלינו ללמוד דברים אלה מתוך תיאורים הנמצאים בהצגות יותר מפורטות ופרקטיות של השלבים שבדרך.

י"ד. תפילה להשגחת בעתיד

བཞི་པ་སྐྱེ་བ་ཐམས་ཅད་དུ་སྒྲ་མས་རྗེས་སུ་གཞུང་སྟེ་ས་ལམ་གྱི་འབྲས་བུ་མངོན་དུ་བྱེད་
རུས་པར་སྟོན་པ་ནི།

אנו מגיעים עתה לחלוקה הרביעית והאחרונה בטקסט של מקור כל סדי. זוהי תפילה שבכל החיים העתידיים שלנו נמצא את עצמנו בהשגחת הלאמה, וכך נזכה להגיע לסיום הרמות והדרכים השונות. פה שוב מצוי ההסבר בפסוק יחיד של טקסט המקור:

སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་སྒྲ་མ་དང་།
།འབྲས་མེད་ཚེས་གྱི་དཔལ་ལ་འོངས་སྟོན་ཅིང་།
།ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་ཚྩོགས་ནས།
།རྗེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་སྤྱར་ཐོབ་ཤོག
ཅིས་པའི་སྟོོ་ཀ་གཅིག་གིས་བསྟན།

(14)

במרוצת כל חיי שבכל הזמנים,
ברך שאזכה ולעולם לא אחיה
בנפרד ממורים מושלמים.
חנני גם כן לעולם לא לחדול
באורה הטהור של הדharma לטבול.
ברך שאשכיל, בכל שלב ורמה,
כל סגולה נעלה לפתח עד תום,
ובכך אהפוך בעצמי במהרה
ואזכה להיות זה שנושא יהלום.

དེ་ཡང་སྐྱེ་བ་འདི་དང་སྐྱེ་བ་གཞན་གྱུན་ཏུ། ཡང་དག་པ་སྣེ་དགེ་བའི་བཤེས་གཞིན་
མཚན་ཉིད་དང་ལུན་པ་སློ་མ་སློ་བཟང་ལུང་དབང་དོན་རྩེ་འཆང་ཚེན་པོ་དང་དུས་སྐད་ཅིག་
ཀྱང་འབྲུལ་བ་མེད་པར།

המשפט אומר במרוצת כל חיי, כלומר בחיים אלה ובכל החיים העתידיים לבוא - מי ייתן ולעולם לא אחיה
בנפרד ממורים, שלעולם לא אחיה אף רגע אחד בלעדיהם. לאמות אלה הם מושלמים: הם מורים רוחניים
שיש בהם את כל הכישורים הנכונים; הם לאמה לובסנג (Lama Lobsang) הגדול. לובסנג דראקפה (Lobsang
Drakpa) [הוא שמו הנזירי של ה'ג' צונגקפה, ופירושו: 'תודעה אצילה'], נשיאם של בעלי היכולת, אשר
הוא נושא היהלום. מי ייתן ובכל החיים האלה אזכה באורה הטהור של הדהרמה לטבול: מי ייתן ואשא
להרוות את צימאוני ללא הרף בדהרמה, בין אם זה במובן של הלימוד הפתוח והסודי או בלימודים
"עמוקים" ו"רחבים" - ההנחיות על הראייה הנכונה ועל צורת החיים של הבודהיסטווה.

སློ་མ་སློ་བཟང་ལུང་དབང་དོན་རྩེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་ཚེ་འདི་ཉིད་དམ། དམའ་མཐའ་སྐྱེ་
བ་བདུན་ནམ། བཅུ་དྲུག་ནས་མ་འགྲངས་པར་སྐྱུར་དུ་སྐོབ་པའི་སྐྱེ་བ་ཅན་དུ་འགྱུར་
བར་ཤོག་ཅིག། ཁྱིམ་སློན་ལམ་བཟང་པ་སྣེ།

מי ייתן ואישם באימוני את כל השלבים שבדרך, בדיוק כפי שלאמות אלה לימדו אותי לעשות. אם
אמנם אצליח לעשות זאת, אזי אפתח את כל אחת מהסגולות הנעלות של עשר הרמות וחמש הדרכים⁹⁶
בצורה מושלמת, עד תום, ואגיע לרמה הגבוהה ביותר שיש.

སློ་མ་སློ་བཟང་ལུང་དབང་དོན་རྩེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་ཚེ་འདི་ཉིད་དམ། དམའ་མཐའ་སྐྱེ་
བ་བདུན་ནམ། བཅུ་དྲུག་ནས་མ་འགྲངས་པར་སྐྱུར་དུ་སྐོབ་པའི་སྐྱེ་བ་ཅན་དུ་འགྱུར་
བར་ཤོག་ཅིག། ཁྱིམ་སློན་ལམ་བཟང་པ་སྣེ།

לו אהיה בעצמי הלאמה לובסנג, נשיאם של כל הבודהות בעלי היכולת, נושא היהלום. הלוואי ואעשה
זאת במהרה, עוד בחיים האלה או לפחות בשבעה גלגולי חיי הקרובים, ואם לא, לפחות בלא יותר
משישה-עשר גלגולי חיים. שא, אם כן, תפילה, שתזכה שתהיינה לך את כל הנסיבות הטובות שיאפשרו
הגשמתה של שאיפה זו.

སྐྱེ་བ་གྱུན་ཏུ་སོགས་གྱི་ཚེགས་བཅད་འདི་ཡོན་ཏན་གཞིར་གྱུར་མའི་མཇུག་གི་བཀའ་
རྒྱུ་མེད་པར།

פסוק זה המתחיל במילים "במרוצת כל חיי" אינו מופיע בסוף הטקסט המקורי של מקור כל חסדי. "למרות
זאת", אמר הלאמה שלנו, "ישנה סיבה מדוע הוסיפו פסוק זה כאן, בסיום, ומדוע אני נתתי לו הסבר."⁹⁷

རང་རིས་བསྐྱོན་བྱ་སའི་ཡུལ་ལ། དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱོབ་ཀུན། ཞེས་སོགས་ལྟ་
བྱ་སངས་རྒྱས་འཕྲོ་བའི་རྒྱར་བསྐྱོ་བ།

באופן כללי, ישנם שלושה נושאים שונים שאתם ואני יכולים להתפלל להם: שלוש מטרות אשר להן
אנו יכולים להקדיש את כוח המעשים הטובים הגדולים, כגון האימון שהשלמנו זה עתה. הראשון הוא
להקדיש את המעשים הטובים שאנו עושים כדי שיהפכו לסיבה שיכולה להביא אותנו להארה. דוגמה לסוג
כזה של הקדשה יכולה להיות הפסקה המתחילה במילים "בזכות עשיית זו הברוכה..."⁹⁸

རྒྱལ་སྐས་སྐྱོན་ལམ་གསུམ་འུང་ནས་མེ་མི། ཞེས་སོགས་ལྟ་བུ་བསྐྱན་པ་རྒྱས་པའི་
རྒྱར་བསྐྱོ་བ།

שנית - אנו יכולים להקדיש את המעשים הטובים שלנו שיהפכו לסיבה להפצת הלימוד בעולם. פסוק
טיפוסי כאן יכול להיות זה המתחיל ב"תפילות הנסיכים הבודהיסטיות, רבות כמו טיפות המים אשר בנהר
הגנגס".⁹⁹

སྐྱོན་པ་སྐྱེན་མེད་པའི་བསྐྱན་པ་དང་། ཞེས་སོགས་ལྟ་བུ་སྐྱེ་མས་རྗེས་སུ་འཛིན་པའི་
རྒྱར་བསྐྱོ་བ་སྡི་གསུམ་ལས།

הדרך השלישית להקדיש היא לבקש שחסד זה יביא אותנו ואת האחרים להשגחתו של לאמה. פה ישנם
פסוקים כגון זה שיש בו שורה אודות "מילת המורה אשר אין לה שנייה".¹⁰⁰

སྐྱེ་མས་རྗེས་སུ་བརྩུང་ན་སྐྱེ་མ་གཉིས་རང་ལྷགས་ཀྱིས་འོང་བས་ན། འདིར་བྱི་མ་ལྟར་
བྱེད་པ་བསྐྱོ་སྐྱོན་གྱི་སྐྱེ་མས་ཆེན་པོ་ཡིན་པས། རང་ལྷོགས་ཀྱི་མཁས་བྱུབ་གོང་མ་
མང་པོའི་གསུང་རྒྱན་ལྷན་བཞེས་ལྟར་མཇུག་ཐོགས་འདིར་སྐྱར་ནས་བཤད་པ་ཡིན་
གསུངས།

ברגע שבו בא לאמה ולקח אותנו תחת חסותו, שתי המטרות האחרות יתממשו מעצמן. מסיבה זו כל פסוק
המוקדש למטרה מן הסוג השלישי הוא שילוב קצר ועוצמתי של הקדשה ותפילה. ולכן נקבע המנהג על
ידי רבים מן הקדושים החכמים והמיומנים מן המסורת שלנו בעבר, להצמיד פסוק זה בסיום היצירה.

དེ་ལྟར་འཇམ་མགོན་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་སྤྲུལ་སྲུང་། ཚོས་སྤང་བརྒྱུད་གྲི་བཞི་སྟོང་
གི་ཡང་སྟིང་རྗེན་པར་སྤང་བ་ལྟ་བུ་ཚོག་ཉུང་ལ་དོན་འདུས་པའི་གདམས་པ་བྱུང་བར་
དུ་འཕགས་པ་བྱིན་རྒྱལ་སྤངས་ལྷུས་སུ་བྲགས་པའི་བཤད་པ་ས་བཅད་མ་སྟོང་ས་ཙམ་
ལེགས་པར་སྤུལ་ཟིན་པ་ཡིན་པས། སྟོ་བྲོས་མཚོག་དམན་ཚང་མས།

בכך סיימתי להגיש בפניכם באופן מלא את ההסבר של השורות הידועות כתחינה להר הברכות. זהו הסבר קצר בלבד, שבקושי מספיק להקיף את המתווה הבסיסי.

הר הברכות הזה מכיל את מיטב המחשבות הקדושות של מגננו האציל, צונגקפה הגדול. זוהי הדרכה מדהימה; היא מכילה מספר עצום של משמעויות במספר זעום של מילים. היא פותחת לרווחה את התמצית העמוקה ביותר של 84,000 מסות של הוראות שניתנו על ידי הבודהות, ומניחה אותה גלויה וחשופה בפנינו.

སྤང་བོད་དུ་ལྷུས་པ་ལྟར་རྗེ་སྟོ་མས་བྱང་དུ་སྟིང་བྱུལ་བའི་དབེན་གནས་ཀྱི་དགོན་པ་
བོད་དུ་ལམ་མཚོག་སྟོ་འབྱེད་དང་ཡོན་ཏན་གཞིར་བྱུར་མ་འདི་བཀའ་རྩོམ་དང་
གསོལ་འདེབས་མཛད་པས་ལམ་རིམ་སྟོ་མ་བརྒྱུད་པ་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་ཞལ་གཟིགས།
བྱང་ཆུབ་ལམ་རིམ་གྱི་བསྟན་པ་ཉིན་མོ་ལྟར་གསལ་བར་མཛད་པ་སོགས་བསྟན་
འགྲོའི་དོན་རྒྱལ་པོ་ཆེ་གནང་བྱུང་ཉེན་འབྲེལ་གྱི་སྟོ་མང་པོ་བྱེ་སྟེ་འཕྲིན་ལས་ནམ་
མཁའ་དང་མཉམ་པར་བྱང་བའི་ནམ་ཐར་གྱི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་
རིམ་པའི་བསྟན་པ་རང་གཞན་གྱི་བྱུང་ལ་བྱས་པར་མཛད་པའི་ཕྱིར་དུ་

כפי שהזכרתי לעיל, העבודות הנקראות שער פתוח לדרך הנשגבה ומקור כל הסדי חוברו על ידי הלאמה שלנו והוגשו כתחינה מעל משכנו המבודד, ליד מנזר רֶדְרֶנג הניצב בצפון.¹⁰¹

לאחר ששטח תחינתו, מצא עצמו יקירנו צונגקפה ניצב פנים אל פנים למול כל אחד מן הלאמות של השושלת של לימוד זה, על הדרך המדורגת להארה. באותו הזמן הופיעו אותות מבשרים רבים שניבאו כיצד ייתן אדוננו לימודים אלו, תוך כדי שהוא יבהירם כשמש ברקיע, וכן בישרו על מעשים רבים אחרים - רבי עוצמה ומרובי תועלת - שהוא יעשה למען הפצת התורה ולקידום צורכיהם של היצורים החיים.

על כל אחד ואחד מאתנו כאן, בין אם הוא בעל אינטלקט מזהיר יותר או מזהיר פחות, לחקות את חייו של הלאמה הנישא, שפועלו העצום מתפרס לכל מלוא המרחב. עלינו לעשות ככל יכולתנו לוודא שהוראות אלו, על השלבים השונים בדרך להארה, יכו שורש ויפרחו בתודעתנו ובתודעתם של אחרים.

“སྒྲོམ་ཚེས་དང་དགའ་ལྷ་སྟོན་གྱི་སྒྲོ་ནས་བསམ་གསུང་གསོལ་འདིབས་ནན་ཏན་
བྱེད་པ་སྒྲོན་ཏུ་བཏང་།

כדי לממש זאת עלינו להשלים תחילה כמה תנאים מוקדמים: עלינו לצבור בתוכנו את כוחם של המעשים הטובים, לטהר עצמנו ממעשי העבר הרעים ולבקש מהלאמות שיינתנו לנו כוח. זה דורש תרגול, כגון הטקסט הקרוי האימון המוקדם, או אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה.¹⁰²

ཉུང་མཐའ་ཡང་གཞུང་འདི་ཙམ་གྱི་ཚེ་བུ་དོན་ལ་འབྲིས་པར་བྱས་ཏེ། བཤར་སྒྲོམ་
གྲིས་བཀ་ཆགས་འཛེག་པ་རྒྱན་ལ་ནན་ཏན་ཏུ་འབད་པ་དང་།

מוטל עלינו ללמוד היטב לכל הפחות את משמעותם של הפסוקים בחיבור התמציתי ביותר שלפנינו. עלינו להשקיע מאמצים רבים במגוון רחב של תרגולים שקשורים בהם, החל במדיטציה של סקירה, על מנת לזרוע זרעים רצויים בזרם תודעתנו.

ཐུཏུ་བཀུན་ཚེས་གྱི་ཉི་མའི་གསུང་ལས། ཐོས་སྐྱུའི་ཚེས་དེ་གང་། དེ་ཐོས་པའི་རྒྱལ་
ཇི་ལྟར་ཞེ་ན། ཚེས་ནི་སྤང་དོར་གྱི་གནད་ལ་ཚད་མར་གྱུར་པ་སངས་སྐྱུས་ཉལ་གཅིག་
ཡིན་པས་”

זכרו כאן את מילותיו של טוקן צ'וקי נימה (Tuken Chukyi Nyima):
"מהי הדהרמה שעלינו ללמוד? וכיצד עלינו ללמודה? ישנה רק ישות אחת, ואחת בלבד, שרואה בדיוק מושלם כל נקודה עיקרית של מה שעלינו ללמוד ועל מה עלינו לוותר. ישות זו היא הבודהה."

“དེས་གསུངས་པའི་མདོ་སྐྱེད་ནས་བཤར་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་གནད་མ་ཚང་བ་མིད་
པར་སྒྲོན་པ་ཇོ་བའི་ལམ་སྒྲོན་དང་། དེའི་དགོངས་འགྲེལ་ལམ་རིམ་ཆེ་རྒྱུང་ལྷ་བྱ་
སྟོན་ལ་ཐོས་པ་བྱ་ཡི།

לכן הדהרמה שאנו בוחרים ללמוד חייבת להיות של **אור על הדרך** (Lamp on the Path) של לורד אטישה, ועבודות כגון ההצגה הארוכה והקצרה של השלבים, אשר מבהירות את כוונתה. הסיבה לכך היא שהוראות אלו מציגות בשלמות מוחלטת את הנקודות שהבודהה עצמו לימד בלימודיו הגלויים והסודיים, על מנת להגשים את הדהרמה בחיינו.

གཞན་ཏུ་ན་ས་ལས་ཐོན་པ་སྐད་དང་། གནམ་ལས་བབས་པ་སྐད་དང་། བ་མེས་གྱི་
སྒྲོན་བསྐྱེད་ནས་བྱུང་བ་སྐད་པའི་ཤོག་བྲིལ་ཆང་རྒྱུང་ཙམ་འཕྲལ་ཏུ་ཐོས་ནས་ཤེས་
གྲང་”

נכון הוא שיכולים היינו לבחור דרך שונה, להקדיש את עצמנו בטווח הקצר ללימוד אותם שיירים מוזרים של הדהרמה, שמישהו טוען שנמצאו מתחת לאדמה או שנפלו מהשמים לחיקו של מישהו, או שנמסרו בעל פה מאבותינו הקדמונים.

ལྷགས་སྐྱབས་བའི་ཚེས་ཅན་ལས་མ་འདས་པས་དེའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་མིད་ལ་དང་།
ལྷང་པོ་སོགས་ཚད་ལྡན་གྱི་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་གོང་མ་འགའ་ཞིག་གིས་ཀྱང་དང་པོར་དེ་
རྣམས་ལྷོ་ཚེས་ལྷུང་སྐྱུང་རིགས་ཀྱང་རྗེས་སྐྱི་ལྷུང་ལྷུང་དོར་ནས་འཚང་རྒྱ་བའི་ཚེས་
ལོགས་སྐྱ་འཚོལ་དགོས་བྱུང་བ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་དང་།

אלא שלאורך זמן כל זה עלול רק להטעות אותנו. זה בדיוק מה שקרה לישויות גדולות וקדושות מן העבר, חכמים אותנטיים, כמו מילרפה וקינגפו Milarepa, Kyungpo¹⁰³ שטרחו למשך זמן מה ללמוד עבודות מסוג זה, אך בשלב מאוחר נאלצו להשליך אותן כמו ערמת זבל, והמשיכו הלאה בדרכם לחפש דהרמה אחרת, כזו שיכולה להביאם להארה.¹⁰⁴

ལྷང་རྒྱ་པོལ་པའི་དོན་ལྡན་ཞེས་

སྡོན་བྱོན་པའི་སངས་རྒྱས་བབྱང་ཡས་གྱིས།

ཚེས་ཟབ་དབྱ་མང་དུ་གསུངས་ལགས་ཀྱང་།

ཇི་ལྟར་པའི་དབང་པོའི་གསུང་རབ་ཀུན།

དོན་མ་ཚང་མིད་པར་གཅིག་བསྐྱུས་པ།ལགས་ཀྱང་།

ཇི་ལྟར་པའི་དབང་པོའི་གསུང་རབ་ཀུན།

དོན་མ་ཚང་མིད་པར་གཅིག་བསྐྱུས་པ།

אף זאת אנו למדים מפיו של 'צ'ונק'ה רולפה דורג'ה Changkya Rolpay Dorje:

נכון שבעבר
בודהות לאין מספר
דיברו דהרמות מושלמות
בהמוניהם.
אך היכן עוד תוכל
למצוא חיבור
כמו השלבים להארה?
הוראות כה ברורות
של האדון
לובסנג דרקפה,
אשר נטל את המילים

הגבוהות ביותר,
של כל הבוהות בעלי הסגולה,
ושילב את כל כוונותיהם לאחת,
מבלי להחסיר דבר.

། མཚན་ལ་ཕན་པའི་ཚེས།
། ལྷ་སྐྱོམ་དང་སྨྱོད་པ་མ་འབྲུལ་བ།
། རྨོ་སྐྱོ་བཟང་གྲགས་པའི་ལེགས་པར་བཤད།
། བཀའ་བྱུང་རྒྱུ་ལམ་རིམ་ལས་གཞན་གང་།
། ཇི་ཉམས་ལེན་མཛོད་ཅིག་སྐལ་ལྷན་དག

། ཅེས་པ་དང་།

הדהרמה שלו
מועילה לכול,
לבעלי אינטלקט גבוה או נמוך.
בדהרמה זו שלו
אין שום טעות,
בהשקפת עולמה, בהגייתה וגם בפעולתה.
אתם שבזכות חסדכם
דהרמה זו שומעים,
תנו לה להיות הבסיס לתרגולכם.¹⁰⁵

གུང་ཐང་བསྐྱེད་པའི་སྨྱོན་མེས་ཀྱང་།
། སེམས་དེ་ལྟར་ཚེས་ལ་འབྲུལ་བ་ན།
། ཚེས་ཟབ་མའི་སྐྱ་ཅན་མང་ན་ཡང་།
། མགོན་དུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་སྤྲུགས་ཀྱི་བཅུད།
། ཇི་སྐྱོ་བཟང་རྒྱལ་བའི་རིང་ལུགས་མཚན་ག

ולבסוף דבריו של גונגטנג טֶנְפַּיי דְרוֹנְמָה (Dronme Tenpay Gungtang):

נראה שישנם הרבה שיעורים
אשר נקראים "עמוקים",
אבל תודעה המעוגנת בדהרמה
יכולה להבחין:
אם תשכיל למצות
חיים אשר כאן,
חיים של שפע ופנאי,

הרי שתצמח לך ישועה
ממחשבתם הברוכה והמפרה
של כל המנצחים שבכל הזמנים.
במסורתו הנעלה של לופטנג,
זה האדון, המנצח,

ཚེས་མདོ་ལྷགས་པའད་རྒྱ་བ་རྩེ་འབྲེལ་གྱི།
ལམ་དེ་བོ་གྲངས་དང་གོ་རིམ་སོགས།
ལམ་དེ་ཚང་ལ་མ་ཉོར་ཡོངས་ཚུགས་ལ།
དུས་ཉིན་བཞིན་བཀ་ཆགས་ཅི་ཐེབས་གྱིས།

כל נקודה עיקרית מופיעה
ללא שום טעות, לגמרי שלמה.
ההגדרות, החלוקות והסדר,
וכן כל שאר הפרטים;
דרך המשלבת לימוד ותרגול
הן הגלוי והן הסודי.

ལའདར་རྣོ་མ་ལ་ཉམས་ལེན་དངོས་གཞིར་བྱས།
དེ་དེ་རྒྱུར་དང་མཇུག་གི་རིམ་པ་ཡང་།
ཇི་སྲིད་མའི་བཀའ་བཞིན་ལེགས་བསྐྱབ་སྟེ།
དལ་འབྱོར་ལ་སྦྱིང་བོ་ལེན་པར་འཚེ།

ועל-כן עסוק בעיקר בהגיה
וסקור בלבך את כל אלו.
עם כל יום שחולף היא תזרע
זרעים רבים בתודעתך.
גם בתחילתה של הדרך וגם בסופה,
אנא, המשך היטב להגות
כפי שהלאמה לימד לעשות.¹⁰⁶

ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར་ཇི་ཡབ་སྐུས་ཇིས་འབྲང་དང་བཅས་པའི་གསུང་དུ་མདོ་
ལྷགས་ལམ་གྱི་རིམ་པ་རྒྱས་འབྲིང་བསྐྱབ་གསུམ་ཇི་འདྲ་ཞེས་དགོས་ཀྱང་”

מה שהלאמות הללו אומרים לנו הוא, שישנה ברשותנו כל הדהרמה אשר לה אנו זקוקים: יש לנו את
ההסבר הארוך, הבינוני והקצר ביותר של כל השלבים, הן בדרך הגלויה והן בסודית, כולם ערוכים
למעננו על ידי האדון, בעזרת בניו הרוחניים ומורים שונים שהלכו בעקבותיהם.

རིན་པོ་ཆེའི་ཟམ་ཏོག་ཁ་བྱེ་བ་ལྟར་ལག་མ་ཐོགས་པ་ཡོད་པས། གཞན་གྱིས་ཚོས་
སྐད་ཟབ་ཟབ་མོར་སློགས་པའི་སྡིང་པོ་མེད་པའི་སྡོང་འུར་ལ་འགྲམ་ཆུ་མི་ལྟང་བར་”

אם כך יש ברשותך סל גדול המלא וגדוש באבני חן יקרות, ואשר המכסה שלו פתוח לרווחה, כך שאין לך כל סיבה לשתות בצמא כל פטפט חסר ערך שמיישהו פולט לפרקים, אודות דהרמה "עמוקה" וחדשה שהתגלתה.

”རང་ལུགས་གྱི་མཁས་གྲུབ་དུ་མའི་གཞུང་མན་ངག་དང་བཅས་པར་ཐོས་བསམ་སྒོམ་
གསུམ་གྱི་སྒོ་ནས་ལམ་རིམ་ལ་རྩོལ་བཅས་རྩོལ་མེད་གྱི་སྡོང་བ་ལུགས་པར་བཏོན།

מוטב שתטרח ללמוד את הטקסטים הגדולים והעצות הייחודיות שניתנו לך על ידי מורים חכמים ובעלי הישגים מן המסורת שלנו, אשר הוגשו בסדר הנכון של לימוד, הרהור, ומדיטציה. הגע למצב שבו תהיה בקי לחלוטין בכל שלבי הדרך, תחילה תוך השקעת מאמץ מודע, ואחר כך בשטח נטול מאמץ.

ངེས་འབྱུང་བྱང་སེམས་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ། ལམ་རིམ་པ་གཉིས་དང་བཅས་པའི་
ཉམས་སྡོང་བྱང་པར་ཅན་རང་རང་གི་རྒྱུད་ལ་རིམ་བཞིན་བསྐྱེད་ནས།

רצו וטפח בתודעתך, אחת לאחת, את מגוון התובנות, כגון שאט-נפש מחיי סבל אלו, את השאיפה להגיע להארה למען כל חי, ואת ההבנה האולטימטיבית של המציאות. אזי, בעזרת כל אלה, סלול את הדרך לשני השלבים הסודיים. התאמן בשלבים אלה עד אשר תשיג כל שלב ושלב ברמה מעולה של התנסות אישית.

ད་ངེས་དལ་འབྱོར་གྱི་ཉིན་བཟང་ལན་ཅིག་ཉིད་པའི་སྐབས་འདིར་དོན་མེད་དོན་རྒྱུང་
སྡོང་ལོག་ཏུ་མ་ཉོར་བར་”

מצא כעת גוף וחיים שיש בהם את כל השפע והפנאי הרוחניים שיכולת אי-פעם לאחל לעצמך. זוהי פעם יחידה שכל זה התאפשר עבורך, ולכן אל תיתן לזה לחמוק; אל תבזבז זמןך וכוחותיך על דברים חסרי ערך או בעלי ערך מועט ואל תמתין עד שכל זה יאבד לך לעד.

”མཁའ་བྲུབ་གྱི་འགོ་བ་བྲིན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་མ་གྲན་ཉམ་ཐག་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་
གྱི་དོན་དུ་བྱང་འཇུག་དོན་ཅེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་རིན་པོ་ཆེ་དུས་རིང་པོར་མི་ཐོགས་པར་
འཐོབ་པའི་ཐབས་ལ་འབད་དེ་”

בכל המרחב, מקצה אל קצה, חיים יצורים שהיו אמוּתִיך. גם אם הן זקנות או חלשות או נתונות לייאוש; אי שם בימים שחלפו הן הרעיפו עליך רוב טובה וחסד. למענן עליך להשיג, אפוא, אבן יקרה זו - המעמד של האיחוד הסודי, של זה הנושא את היהלום.

དལ་བའི་རྟེན་ལ་སྣོང་པོ་མཚོག་ཏུ་ལོན་པ་ཞིག་ངེས་པར་མཛད་དགོས་པ་ཡིན་གསུངས།

"הזדרזו, התאמצו ככל יכולתכם, לכו בדרך המוצעת כאן והגיעו למטרתכם. אתם חייבים ללכת עכשיו," אמר הלאמה שלנו, "לכו והפיקו את התמצית האולטימטיבית של החיים הטובים שקיבלתם."

། རྒྱལ་ཀུན་བཟོད་པ་གཅིག་གྱུར་ངི་མེད་ལམ།
། བྱུང་མ་གྱིང་པའི་གསུང་རབ་གཅིས་སྐྱེའི་མཛོད།
། རྒྱལ་ཚབ་མི་པམ་མགོན་དང་འཇམ་པའི་དབྱངས།
། ལམ་འོངས་ཟབ་མེད་ལྷ་དང་རྒྱ་ཆེའི་གཞུང་།

זה השביל היחיד, טהור וללא רבב,
שכל אחד מבין המנצחים בו עבר;
זה אוצר של תכשיטים יקרים,
מילים גבוהות של האחד מקנה הסוכר¹⁰⁷
זה ספר הלימוד הגדול אודות
ראייה עמוקה ומעשים רחבי טווח,
שהגיעו אלינו מן הנגיד המלכותי,
המושיע הבלתי מנוצח והקול הרך.¹⁰⁸

། ལྷ་སྐྱབ་ཡབ་སྐས་ཐོགས་མེད་མཚེད་ལ་སོགས།
། ལྷོན་མེད་ཤིང་རྟ་ཆེ་ལས་ལེགས་བརྒྱད་པ།
། ལྷ་གཅིག་ཕུལ་བྱང་ཞབས་དང་འགྲོམ་སྟོན་ཇིའི།
། རྟོན་ལས་གངས་ཅན་འགྲོ་བའི་དཔལ་དུ་ཐོབ།

זה ירד עלינו בזרם מושלם
מהאב, נגרג'ונה ובנו;¹⁰⁹
מאסנגה, מאחיו, וממחדשים גדולים אחרים
בצורה חסרת תקדים,
בשל טוב לבו של האל הגדול
ועמו הריבון ששמו דרומטון ཇ'ה;¹¹⁰
אלה מארץ השלגים שפר
מזלם ועלה בידם להשיג שיעור זה.

།ལོ་བཅ་མཁས་གྲུབ་དུ་མའི་དཀའ་བ་བརྒྱས།
 །འཕགས་ལུལ་བཀའ་བརྟན་གྱི་སློང་གངས་ལྗོངས་འདིར།
 །དར་བའི་སྲོལ་བཟང་སློལ་བ་རིང་ཞིག་ནས།
 །མི་མཁས་བསྐྱེད་པས་འགྲིབ་ལ་མངོན་དུ་སྤྲོགས།

מתרגמים טיבטים ומורים הודים,
 קהל חכמים וקדושים מושלמים,
 קיבלו על עצמם אלפים של קשיים
 עת עמלו הם למצוא מיליוני כתבי־יד קדושים
 וביאורים בארצם של בעלי הישגים.
 ופה, בטיבט, צמחה והופצה מסורת גדולה.
 אלא שיותר מאוחר הגיעה תקופה
 עת עלה בידם של חסרי הבינה
 להשחיתה, והשמש כמעט ושקעה.

།དེ་ཚེ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་དངོས་ཅོང་ཁ་པས།
 །ཟུབ་བརྟན་ཡོངས་ལྗོགས་མདོ་སྐྱབས་ལམ་རིམ་གྱི།
 །ཤིང་རྟའི་སྲོལ་ཆེན་གསར་དུ་སྤྲེ་བའི་ཚེ།
 །ཐར་འདོད་སྐྱེ་གྱུ་ཡོངས་ལ་སྐྱལ་བཟང་གྱིན།

אז הגיע צ'ונְגְקֶה, זה שהיה
 מי שנקרא קול רך זוהר.
 הוא סלל את הדרך לחידוש המדהים,
 שיטה נפלאה ללימוד השלבים
 של דרכם של בעלי הסגולה,
 המילה הנסתרת וגם הגלויה.
 אז האיר היום, מבורך עד מאוד,
 על הקהילה הברוכה שבחופש תחפוץ.

|བྱུང་པར་གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་སྒྲིང་པོ་ཞེས།
 |བསྐྱབས་པ་དོན་ལྡན་མཚོག་འབྱིང་དམན་པའི་སྒོར།
 |འཚམས་པ་དེ་གོ་ཡང་དག་ལམ་སྟོན་བཤེས།
 |སྤང་དོར་མ་ཉོར་ལྷ་བའི་མིག་ཀྱང་ཡིན།

כאשר מדובר בלימוד הנקרא
 "תמצית המילים הגבוהות ביותר"
 הרי שיש טעם מיוחד לשבח;
 זאת משום שלימוד זה יאה
 למי ששכלם חריף, בינוני ורפה.
 השלבים מהווים מדריך רוחני
 המורה לך דרך טהורה בתכלית;
 הם בבחינת עיניים המראות, מבלי שיינתנו לך להיכשל,
 את שיש לתרגל, ועל מה לוותר.

|ཟབ་རྒྱས་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་གནད་བསྟུས་འདི།
 |མདོ་རྒྱད་ལྷ་མེད་སྣ་བའི་བྱང་སྟོང་ཆེ།
 |ཁྲུབ་བདག་བདེ་ཆེན་སྒྲིང་པོ་པ་བོང་ཁའི།
 |རྒྱལ་ཅུའི་དབྱངས་ལྡན་དཔལ་གྱི་མགུར་ལས་ཐོན།

סיכום קצר זה של כל תו ומפתח
 לשלבים העמוקים והנרחבים של הדרך,
 נלקח משירת התנסות שזומרה
 בשישים צלילי שיר מרובי תהילה¹¹¹
 מפיו של קדוש נעלה ומושלם,
 חכם ונישא אשר אין לו דוגמה
 בהפצת המילה, סודית וגלויה.
 פבונגקה, תמציתו של העונג הרב,
 אדון על כל עולמו הנסתר.

|དེ་སྒྲིང་ལེགས་བཤད་ལྷ་བའི་མ་མ་འདིས།
 |སྐབ་བསྟན་དབང་གི་རྒྱལ་པོའི་མཚོན་བཟུང་སྟེ།
 |དག་ལ་ལྡན་ལུགས་འཛིན་གྱུ་དབང་གྱི་བའི་འུགས།
 |མཁའ་མཉམ་པན་བདེའི་དཔྱིད་དུ་དར་གྱུར་ཅིག

112. הסבר מצוין זה הוא כאם הירח.
אוצרו היקר של מלך-מלכים,
זה אשר כל דברי הבודהה מחזיק,
בכוחם של אלפי נגידי הנחשים
113. שתומכים בנתיב של רקיע עדנה.
כזרם אדיר יישא לימוד זה
כל מזור וכל אושר עד קצות המרחב.

ཅིས་ཡོན་ཏན་གཞིར་གྱུར་མའི་གསུང་བཤད་གྱི་བཟུང་བྱང་མདོར་བསྐྱུས་སུ་བཀོད་པ་
འདི་ཡང་། ལྷོ་བདག་འཁོར་ལོའི་མགོན་པོ་བཀའ་བྱིན་མཉམ་མེད་ཇི་པོང་ཁ་པར་
ཇི་འཆང་ཆེན་པོའི་ཞལ་སྐུ་ནས་གྱིས། རྒྱ་སྤྱིལ་ཉོར་ལྷ་བཞི་པའི་ཆོས་ཉེར་གཉིས་ཉིན་
དབེན་གནས་བཀའ་ལེན་ཆོས་སྤྱིར་དུ། འགོ་ལོག་སྤྱུ་མ་འཇམ་དཔལ་རོལ་པའི་སློབ་གྲོགས་
དཔལ་བཟང་པོ་དང་། ཞོལ་ཁང་སྐས་གངས་གྱི་སྐུ་སྐུ་རིན་པོ་ཆེ་སོགས་སྐུ་
ལྷན་གྱི་ཆོགས་པ་སུམ་ཅུ་རྩ་ལ།

וכך מסתיים הסבר קצר זה על מקור כל הסודי. הוא נערך בעיקר מתוך סדרה של רשימות שנלקחו ביום
ה-22 של החודש הרביעי על פי השיטה המונגולית, בשנת 'קוף המים' [1932], בבית התפילה הידוע
בשם Tashi Chuling.¹¹⁴
הרשימות הן משיעור שניתן על ידי אל זה של העולם הסודי, המגן על כל סובביו, האדון, הנושא הנפלא
של היהלום: פּוּנְגְּקָה, שאין שווה לו בחסד לבו. בזמנו הסכים להעניק חניכה סודית לקבוצה של כ-30
תלמידים בני-מזל, ביניהם הלאמה הטוב והמהולל של גולוק, ג'מְפֵּל רולְפֵּיי לודרו, (Rolpay Jampel, Golok)
וגם לודרו גנגיו טרוֹלְקוֹ רִיפּוֹנְצֵ'ה (Ganggiu Trulku Rinpoche), בנו של שולְקָנג (Sholkang).¹¹⁵

བདེ་མཚན་གྱི་སྤྱིལ་སུ་ལུགས་སྤྱི་དགྱིལ་ལྷ་ལྷ་སོགས་གྱི་དབང་བཀའ་འགའ་ཤས་ལེགས་
གནང་བའི་སློན་དུ་འདིའི་བཤད་ལུང་ཞུས་སྐུལ་དང་།

ניתנו מספר הוראות לגבי אלה, הממוקדות בחמשת המלאכים של העולם הסודי, וכן אספקטים אחרים של
האימון הסודי של העונג הנשגב, על פי המסורת של Gantapada. הביאור הנוכחי הוענק כהכנה מוקדמת
לחניכה.

སྐབས་གཞན་དུ་དོན་འཆང་ཉིད་ཀྱི་དྲུང་ནས་ཟབ་བྲིད་མདོར་བསྐྱུས་འགའ་ཅམ་ནོས་
པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་དྲན་གསེའི་བཞེད་ཐོ་ཉུང་དུ་རི་བཏབ་ཡོད་པ་ནམས་སྤྲོད་ཕྱོགས་
སྤྲིགས་བསྐྱིད་འདུན་ཐོག

היו עוד מספר הזדמנויות אחרות שבהן קיבלנו הנחיות קצרות, אך מאוד מעמיקות, לשיעור זה מנושא היהלום. לטובתי שלי, כדי שאוכל לשמור עצות אלה, רשמתי מספר רשימות קצרות ושמרתי מספר עותקים שלהן ברשותי, ותמיד היה בכוונתי לערוך אותן מאוחר יותר לחיבור אחד.

སྣོ་བཟང་རྒྱལ་བའི་དབང་པོའི་བསྐྱེད་པ་བསྐྱེད་འཛིན་སྣོ་མ་སྣོ་བ་བསྐྱེད་དང་བཅས་པ་
ལ་མི་སྤྲོད་དང་དམ་སྣོ་མེད་དོན་འཛིན་ལྷན་པོ་ལྟར་བཏན་པའི་ཡོན་གྱི་བདག་མོ་ཆེན་མོ་ལྷ་
ལྷམ་སྣོ་དོ་ཡང་འཛོམས་ཆེ་རིང་མཚོག་ནས། ལྷན་པོ་ལྟར་བཏན་པའི་ཡོན་གྱི་བདག་
མོ་ཆེན་མོ་ལྷ་ལྷམ་སྣོ་དོ་གཡང་འཛོམས་ཆེ་རིང་མཚོག་ནས།

רשימות אלו הובאו לתשומת לבו של རྒྱུ་མེད་ལྷ་མོ་ Yangdzom Tsering המכובדת, גברת נכבדה ממשפחה אצילה. היא אחת מנותני החסות לדת, הגדולים בארצנו; אמונתה בתורתו של ལོ་ལྷ་མོ་, מלך הבודהות,¹¹⁶ ובלאמנות ובתלמידי חכמים השומרים על לימודים אלה, היא ללא עוררין, אין שנייה לה, והיא יציבה כמו הר היהלום שבמרכז היקום.

ཟིན་གྱིས་འདི་ཉིད་སྤར་བའོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལ་དཔེ་འཕྲུལ་ཐོན་དགོས་ཚུལ་གྱི་བསྐྱུལ་མ་ནན་
ཆེར་གནང་བར། གཞན་ལ་ལྷ་དག་གཟིགས་འབབ་སོགས་ཉི་འཕྲུལ་སྣོ་འཕྲུལ་གྱི་
ལྷན་བབྲངས་མ་སྣོ་བས་པར།

גברת אצילה זו עמדה על כך שעליי לפרסם מיד את כתב היד על סמך הרשימות, שיגולפו מיד בלוחות עץ ויודפסו. נטלתי על עצמי חובה זו, מבלי שהעזתי להשתהות או לדחות את המשימה ולו אף כדי להספיק ולהציע את הטקסט לאחרים להגהה ולעריכה.

རང་མཉམ་སྣོ་དམན་དག་ལའང་ཕན་འདོད་ཀྱི་བསམ་པས་ཟིན་ཐོ་ཁག་དང་། རང་
སྣོར་རི་རྒྱང་རིས་པ་ནམས་ལས་སྣོང་པོའི་ཆ་མཐའ་དག་བྲེལ་རྟེན་གྱིས་ལྷགས་པར་
བཏུས་ཏེ།

בנוסף לעידוד זה הייתה לי מוטיבציה להיטיב עם תלמידיי אשר האינטלקט שלהם אולי חלש כמו זה שלי. וכך בחופזה רבה חיברתי כתב־יד זה, הכולל את כל הרשימות שהיו ברשותי, ואת הנקודות החשובות ביותר של מה שהצלחתי אני לקלוט בוודאות מתוך מה שנלמד.

འདན་གྲ་དག་མིང་པ་སློབ་བཟང་དོན་རྒྱུ་མ་སྒྲིལ་དཔོ་སྐྱའི་མར་གྲི་མཁའ་འགྲོ་འདུ་བའི་
དུས་བཟང་པོར་ཡབ་གཞིས་ལྷ་སྐྱེ་དགའ་ཚལ་བའི་པོ་བྱང་དུ་མཇུག་གྲུབ་པར་བྱས་པ།

עבודה זו הושלמה על-ידי מי ששמו הנזירי Lobsang Dorje, ואשר בא מהמנזר Den. הכתיבה התקיימה בארמון Ganden הממוקם באחוזת משפחת Hlalu. הדפים האחרונים הושלמו ביום מבשר-טוב - יום מפגש המלאכים, במשך זמן דעיכת הירח, בחודש (wo) בשנה של 'קור האש' [1956].¹¹⁷

རྒྱལ་བ་གཞིས་པ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་མདོ་སྐྱབས་གྲི་བསྟན་པའི་སྐྱིང་པོ་དྲི་མ་མེད་པ་
རང་གཞན་ཡོངས་གྲི་རྒྱུད་ལ་རྒྱས་པར་བྱེད་ཀྱིས་པའི་རྒྱར་གྱུར་ཅིག །།

אני תפילה שמעשה חסד זה ייתן כוח לחזק בתודעתי ובתודעת האחרים את התמצית הטהורה של המילה הגלויה והנסתרת, ואת הלימודים של צ'ונגקפה הגדול, הבודהה בעצמו שחזר אלינו.

། །དད་གཏོང་རབ་ཡངས་སྐྱིན་པའི་བདག་མོ་ཆེ།
། །གཡང་འཇོམས་ཚེ་རིང་གིས་བསྐྱེན་ཀྱིས་དཀར་མཁུས།
། །ས་ལམ་བགྲོད་པ་རབ་ལྷུར་ཤིང་རྟའི་ལྷགས།
། །ཟུང་འཇུག་གཏོད་མའི་རྒྱལ་སར་ལྷུར་འགོད་ཤོག།

היא שנותנת חסות לדהרמה,
שמתנות אמונתה פשוטו למרחוק,
Yangdzom Tsering,
יצרה באמצעות פועלה,
כוח לבן וטהור.
מי ייתן ובזכות כוח זה היא תחלוף
ביעף על פני שלבים רוחניים ודרכים,
ותבוא במהרה לעיר הבירה
של האיחוד הסודי,
לפני ומעבר לזמן.

། །དགེ་ལེགས་འབྲེལ། །།

שכך יהיה לנו טוב!

הערות למקראה העשירית

60. 'לך קדימה, כעת, והביסם': שורות אלו נמצאו בתיאורו של "החמישי הגדול" על השלבים בדרך המדורגת, בשם זה שמילתו רכה. זה מופיע כקטע ביניים פיוטי בין החלקים הכתובים בפרוזה של עבודה פילוסופית זו. אמצעי זה היה חביב גם על הוד קדושתו הדלאי לאמה הראשון.
- "נגעים רוחניים" הם בעיקר מחשבות רעות המהוות את המקור הבסיסי לכל סבלנו. תכונתם הראשונית היא להפריע את שלוות רוחנו. מבחינה מילולית, שמם בסנסקריט, Klesha, בא משורש שפירושו "לגרם מועקה". מספר הנגעים המנטאליים כמעט שאינו ניתן למנייה, אך ששת העיקריים הם: תשוקה, כעס, גאווה, בורות, ספק שלילי וראייה מוטעית. ראו The Roots of Sanskrit Language: Whitney Prof. וכן אצל קָרופ טְנְפָה דָאָרְגֵי בעבודתו סקירה על שלמות החוכמה.
61. 'ש' צורות קיום אלו': אלו הן שש אפשרויות שונות של סוגי לידה או גלגול: בתור יצור-גיהנום, רוח-רעבה, בעלי-חיים, בן-אדם, יצור של עונג למחצה, או יצור של עונג מלא. ראו גם הערה מס' 37.
62. 'שלושת סוגי הסבל': קָרופ טְנְפָה דָאָרְגֵי המהולל בספרו סקירה על שלמות החוכמה מתאר אותם כדלקמן:
- מה שאנו קוראים "סבל חדור" הוא המצב החבוי יותר של שינוי, העובדה שהחלקים הפיזיים, המנטאליים והאחרים שלנו אינם יכולים להישאר, והם מתחילים להשתנות למן הרגע שבאו לידי קיום. הסבל של השינוי מאופיין בתחושה נעימה ובטעם של ארוחה טובה. הסבל של הסבל, סבל מוחלט, יכול להיות כמו תחושה כואבת של כאב גב.
- ישנה, דרך אגב, סיבה טובה לקרוא לראשון מבין אלו "סבל חדור": זהו סוג של כאב שבו חדור כל דבר שמוצר על ידי הקארמה והנגעים המנטאליים, והוא חדור בכל שלושת העולמות של מעגל הקיום. יתר על כן, סבל מיוחד זה חדור גם בכל אחד משני הסוגים האחרים.
63. 'תשוקה לחיים של עתיד אז תחדל': נמצא גם בחיבורו של המאסטר: שלוש הדרכים העיקריות.
64. 'מסורת של המילה': לאסכולות החדשות והישנות של שומרי המילה, ה-Kadampas, ישנה התייחסות בהערה מס' 29. 'מסורת של המילה' הוא תרגום למילה Kagyu, השם של אחת מארבע המסורות הגדולות של הבודהיזם הטיבטי.
65. 'אין שום ודאות שתחיה': המנצח יאנג גֶוֶנְפָה (Yang Gonpa) (1213-1258) היה מתרגל וסופר בודהיסטי מפורסם מהבודהיזם הטיבטי הקדום. פרסומו בא מאוסף חיבורים הידוע בשם מחזור הניזיר (Hermit Cycle) הוא אחד מהאבות המייסדים בשושלת המסורה של ה'דרוקפה', או 'דרגון' במסורת הקאגיו. לתיאור מלא של חייו, עיין בתרגומו של פרופסור George N. Roerich של היצירה Blue Annals, היסטוריה של הבודהיזם מאת Shunnu Pel, המתרגם המלומד של Gu.
66. 'מאיץ בעצמו להשלים את תרגולו': קטלוג ממחוז קוקונור בטיבט, המכיל שתי הפניות לספר בשם: העץ של האמונה השופעת: הפצרה בעצמי להשלים את תרגולי, וטוען שהוא חובר על ידי Drom Gyalway Jungne - הידוע גם כדרומטון ג'ה - תלמידו הידוע ביותר של אטישה.
67. 'בבית אימה שכמותו': שורות אלה נמצאות בחיבור קצר ויפה שכותרתו שיר של ייאוש עמוק מתוך אוסף של אימון התודעה (לו ג'ונג) של הדלאי לאמה השביעי. הציטוט מצוי גם בספרו של פֶּבֶנְגְּקָה רִינְפוֹצ'ה מתנת השחרור.
68. 'נירוונה שמעבר לשתי הקיצוניות': הכוונה לנירוונה שהושגה על ידי בודהה מואר לחלוטין, שחיסל כל צורה שהיא של מכשול רוחני, והוא משוחרר הן מחיים במחזור הסבל והן מההישארות בנירוונה נמוכה, אישית. ראו בספרו של קָרופ טְנְפָה דָאָרְגֵי הגדול, חקר שלמות החוכמה.

69. 'מהללים את משמעת המוסר': הנסיבות הקשורות בכתיבת שורות אלו בשבח המוסריות היו משמחות במיוחד. ג'ה צונגקפה שלח אחד מהתלמידים החביבים עליו, Tsako Ngawang Drakpa, למזרח טיבט כדי ללמד ולייסד מנזרים חדשים. לקראת ההסמכה של הנזירים הראשונים באזור Gyalmo Rong, התלמיד כתב מכתב למאסטר המודיע לו על האירוע. מילים אלו לקוחות מאיגרת תשובתו הנפלאה של ג'ה צונגקפה.

70. 'נדריים שונים של החופש': מתייחס לשמונה קבוצות של נדרים הנמצאות בכתיב הקודש הבודהיסטיים; שלוש מהן מכוונות למתרגל שאיננו נזיר וחמש - לנזירים. באופן כללי הם מכונים 'נדרי החופש', כיוון שעל-ידי שמירה קפדנית על קיומם, אפשר להגיע לחופש של הנירוונה. התיאור הברור והמתומצת ביותר שלהם מצוי כפי הנראה ב**האוקיינוס של התמצית על המשמעת של ג'ה צונגקפה** עצמו.

71. 'שוחט את חייה של לידה עתידית': Lobsang Chukyi Gyaltzen (1570-1662) היה הראשון לפאנצ'ן הלאמות הגדולים, פילוסוף ידוע, היסטוריון ומדינאי - בנוסף להיותו מורהו של הדלאי לאמה החמישי הגדול. השורות נמצאות בחיבור קצר שכותרתו **נקטר שמימי כדי לחשוף את הדברים המזיקים שעשיתי בעבר, וכדי להחזיר את עצמי לבריאות רוחנית, תוך הסתמכות על תיקון למעשים רעים, מרגע זה ואילך**.

72. 'ממלאה את מרחב החלל, עד אפס קצותיו': ציטוט זה אפשר למצוא בביאור של פּוֹנְגְקָה רִינְפוֹצ'ה **לשלוש הדרכים העיקריות**, ובמספר רב של חיבורים על השלבים בדרך המדורגת.

73. 'אדרבא - הוא הולך וגדל': שורות אלה נמצאות בספר ההנחיות הקלאסי של מאסטר שנטידווה לבודהיסטות, **מדריך ללוחם הרוח**.

74. 'הישויות הגדולות שהוגות בשיטה': השורות הן **מאור על הדרך**, אב הטיפוס הקלאסי של לורד אטישה לטקסטים הבודהיסטים הקשורים לדרך המדורגת להארה. הן מובאות גם ב-*the of Steps Teaching* המוקדם של Drolungpa Geshe.

75. 'לב־לבה של הדרך שהיא עליונה': השורה מופיעה ב**שירים מחיי הרוחניים של ג'ה צונגקפה**.

76. 'אמן אם כך את תודעתך, בסדר הנכון': הטקסטים על השלבים להארה קובעים שהמשאלה הגדולה להארה יכולה להתפתח במידה שווה על-ידי שימוש בכל אחת מהשיטות המוזכרות. "ההוראות בנות שבעת החלקים של סיבה ותוצאה" הועברו אלינו מלורד בודהה דרך חכמים, כמו צ'נדראקירטי, צ'נדראגומי, ושנטארקשיטה, והן כוללות צעד מקדים - פיתוח נִיטרליות כלפי כל היצורים, ואחריו שבעה חלקים, שהאחרון שבהם הוא תוצאה של ששת הראשונים.

השבעה הם:

1. הכרה בכך שכל היצורים היו בגלגולים קודמים אִמוֹתֶיךָ;
2. מחשבה על החסד שהם עשו עמך;
3. פיתוח רצון להחזיר להם כגמולם;
4. אהבה בלבך כלפי כל היצורים, שבה הם ייראו לך כבן יחיד לאמו האוהבת;
5. תחושת חמלה עמוקה כלפי כל היצורים ורצון עז שהם לא יסבלו שום כאב;
6. החלטה לעזור להם להימלט מסבל - באמצעות מאמץ אישי מצדך ובכל דרך אפשרית;
7. כל זה מעלה בך את המשאלה להגיע להארה למען כל היצורים החיים.

התרגול של 'החלפת עצמי בזולתי' הועבר אלינו מהבודהה דרך מאסטר שנטידווה, וכוונתו להחליף את דאגתו של אדם לרווחת עצמו, בדאגה לרווחתם של אחרים. שתי השיטות כלולות בדרך הוראתם של לורד אטישה, ג'ה צונגקפה, ושל המורים בשושלת המסורה שלהם. ראו **מתנת השחרור של פּוֹנְגְקָה רִינְפוֹצ'ה**.

77. 'כל שש השלמויות': שש השלמויות הבודהיסטיות הן - נתינה, מוסריות, שליטה בכעס, שמחה בעשיית הטוב, ריכוז מדיטטיבי וחוכמה. מקור חשוב ללימוד השלמויות הוא *Way Middle the Entering*

של מאסטר צ'נדראקירטי, שבו מוקדש פרק לכל אחת מהן.

78. 'הימנעות מעשרת המעשים הרעים': ראו הערה מס' 59.

79. 'שלוש מערכות נדרים': נדרי החופש הוזכרו קודם, ראו הערה מס' 70. נדרי הבודהיסטווה מורכבים מ-18 נדרים עיקריים ומ-46 נדרים משניים שבעזרתם אדם מתחייב לשרת את האחרים. הנדרים הסודיים נלקחים כדי להגיע להארה בחיים אלו וכדי לעזור לכל היצורים החיים. ראו **מתנת השחרור** של פבונגקה רינפוצ'ה.

80. 'מכלולי החסד והחוכמה': שני מצבורים ענקיים אלו של מעשים טובים וידע בתוך זרם תודעתו של אדם פועלים כסיבות לצורה הפיזית ולמצב של ידע-כול של הבודהה. בהתאמה ראו הביאור של פבונגקה רינפוצ'ה ל**שלוש הדרכים העיקריות** של ג'ה צונגקפה.

81. 'חמש הבעיות של המדיטציה': הטקסטים על השלבים להארה מתארים בפירוט את המושג של חמש בעיות הפוקדות את האדם כאשר הוא מנסה לפתח את הריכוז המושלם הידוע כשלווה מדיטטיבית. לנוכח חמש בעיות אלו מסייעים שמונה אמצעים מתקנים, המובילים את המודט דרך תשעה מצבים שונים בארבעה אופנים. **הפרדת האמצע מן והקצוות** הוא אחד החיבורים שנכתבו על ידי מאסטר אסנגה במאה הרביעית מפי מייטראיה, הבודהה העתידי לבוא. הוא מציג את המרכיבים של המדיטציה בקיצור רב, ומשמש כבסיס להצגות מאוחרות יותר.

הראשונה מחמש הבעיות נקראת 'עצלות', חוסר מוטיבציה להתיישב ולהתחיל לנסות להגיע לריכוז מושלם. ההתמודדות עם בעיה זו היא בעזרת הראשון מבין ארבעת האמצעים המתקנים. כאן אדם מתחיל בפיתוח.

1. 'אמונה' אשר משמעה הבנה ברורה של היתרונות שבריכוז.

2. ברגע שנוצרת מודעות ליתרונות אלו מפתח המודט 'שאיפה' להשיג אותם,

3. ובכך הוא מייצר את הדחף המניע ל'מאמץ' הגדול. התוצאות של שלושת אלו הן

4. סוג של 'גמישות' פיזית ומנטאלית, המאפשרת לקיים את התרגול בקלות, כך שהוא הופך למהנה, ולמעשה, ההנאה הזו היא התרופה הטבעית כנגד ההיסוס הראשוני להתחיל במדיטציה.

הבעיה השנייה הצפויה להתעורר במדיטציה היא 'שכחת ההוראות', כלומר איבוד האובייקט למדיטציה שנבחר על ידי המודט. התיקון לכך הוא 'זכירה', שמשמעה ניסיון לשמור על האובייקט בחוזקה, כפי שנאחזים בחבל המונע החלקה.

רק עכשיו, לאחר שהאובייקט מצוי באחיזתו המנטאלית של המודט, יכולה לעלות הבעיה השלישית: 'קהות ואי-שקט'. קהות היא כובד בגוף ובתודעה; בצורתה הגסה, המודט מצליח למקד את התודעה על האובייקט, אך אין לו בהירות - אין לו, למשל, את אותה הרגשת ההתמקדות והערינות הבהירה שחשים בה כאשר שקועים בספר טוב. בצורה הקלה של קהות, המודט מצליח להתמקד באובייקט מתוך בהירות, אך בהירות זו חסרה אינטנסיביות. כך מגיעים לטעות שהיא אולי הנפוצה ביותר במדיטציה, המאופיינת בפרקי זמן ארוכים של קהות שהיא ממוקדת קמעא, הרגשה עמומה ונעימה, שאפשר בקלות לטעות ולראות בה ריכוז אמיתי.

אי-שקט, החלק השני של הבעיה השלישית, קורה כאשר התודעה נודדת לאובייקט אטרקטיבי. התיקון לשני חלקי הבעיה ידוע בשם "Mindfulness" או 'ערינות', שמשמעו תשומת לב לתודעה ולרגע שבו משתלטים עליה הקהות והאי-שקט.

למרות שהערינות עשויה לזהות את התעוררות הבעיה בשעת המדיטציה, אין ביטחון שהמודט יצליח לפעול בעקבות האזהרה שמועברת אליו, וזוהי הבעיה הרביעית. על בעיה זו מתגברים על ידי מיקוד יתר על אובייקט המדיטציה במקרה של קהות קלה, ועליידי הרפיה במיקוד במקרה של אי-שקט. הרעיון הוא לשמור על מתח נכון, כמו כיוונונם של מיתרי הגיטרה: לא רפויים מידי ולא מתוחים מידי. התיקון צריך למשוך לכיוון הנכון בהתאם למצב, כפי שנהג שרוצה להתקדם בקו ישר צריך כל הזמן להטות את ההגה שמאלה וימינה, לפי הצורך.

86. 'שמונת הכוחות הגדולים':

מאפשרים לזכות:

- א. ב'חרב' שמאפשרת להגיע לכל מקום שהוא;
- ב. ב'גלולה' המאפשרת להיות בלתי נראה או ללבוש כל צורה חיצונית שהיא;
- ג. ב'משחת העיניים' שעוזרת לראות דברים מרוחקים מאוד או זעירים מאוד;
- ד. ב'רגליים מהירות' שמשמעותן היכולת לעבור מרחקים במהירות גבוהות;
- ה. ב'לקחת את התמצית' - היכולת להתקיים על מינימום של דברים מזינים;
- ו. ב'הליכת שמים' - היכולת לעוף;
- ז. ב'היעלמות' - היכולת להיות בלתי נראה;
- ח. ב'מעבר תת־קרקעי' - הכוח לעבור דרך אדמה מוצקה כמו דג העובר במים.

'המילון הגדול' מתאר כל אחד מהשמונה כערך נפרד. תיאור מורחב של הישגים אלו נמצא בביאורו העצמי של לורד אטישה לחיבורו **אור על הדרך**.

87. 'הנדריים הסודיים ונדרי הבודהיסטווה': סיכומים של נדרים אלו נמצאים בטקסטים רבים לשינון יומי כמו **האימון של שש פעמים ביום**. ספר העצות שהוזכר לעיל מחרוזת אבני הן זוהרות, הנו יצירה תמציתית, יוצאת דופן של Geshe Tsewang Samdrup ממנזר דְרֶפּוֹנְג, קרוב לוודאי מהמאה ה־18.

88. 'בתוך שבעה גלגולים היעד יושג': ג'ה צוֹנְגְקָפָה, **בקציר זהב של הישגים** שהוזכר לעיל משתמש גם הוא בציטטה זו. הוא מזכיר שהמקור שלו מיוחס לאוצר שב'נקודות קשות בלימוד הנסתר של הגולגולת' מאת מאסטר סָרָהָה (Saraha).

89. 'תוך שישה־עשר הגלגולים': הציטטה היא מתוך **מחרוזת אור של שלושת סוגי הנדרים**, יצירה קצרה של מאסטר Vibhuti Chandra הנמצאת באוסף הטנגיור של ביאורים מוקדמים מהודו. דרך אגב, השורות המופיעות מיד לפניו אלו שמופיעות כאן, טוענות ש"אם הוא מתרגל מדיטציה, יגיע האדם להארה כאן, במהלך החיים האלו."

ג'ה צוֹנְגְקָפָה מצטט את השורות על שישה־עשר הגלגולים גם **בקציר הזהב** ובאיגרת שנשלחה לאחד המאמינים ששמו Kashi Dzinpa, Sherab Pel Sangpo. המלומד הגדול של תורת הסוד Shaluwa Rinchen Lobsang Kyenrab (בשלהי המאה ה־19), מדבר גם הוא על מקסימום של שישה־עשר גלגולים.

90. 'היעד יושג': ג'ה צוֹנְגְקָפָה, משתמש באותן שורות בעמוד 471 של **קציר הזהב** - המילים הבאות נכללות במקור:

בכוחה של המדיטציה וכולי,
אדם משיג את המטרה במהלך חיים אחד.

91. 'לידה, או מוות, או המצב שביניהם': שורות של הוד קדושות, הדלאי לאמה השביעי נמצאות במכתב של עצות לאדם בשם Rabjampa Gendun Drakpa.

92. 'ה"מצבורים", ה"קטגוריות" ו"דלתות החושים":' אלו הן שלוש דרכים לסיווג החלקים של עצמנו ושל עולמנו. הניסוח הקלאסי שלהם נמצא בפרק הראשון של **אוצר החוכמה הגבוהה** של מאסטר ואסובנדו.

'חמשת המצבורים' כוללים: צורה, רגשות, יכולת אבחנה, חלקים שלנו שאינם מכוסים בארבעת המצבורים האחרים והתודעה. הם קרויים "מצבורים" מכיוון שכל אחד מהם מורכב ממספר רב של דברים שונים.

'שמונה־עשרה הקטגוריות' הן חמשת החושים שלנו והחוש המנטאלי, ביחד עם ששת האובייקטים והמודעותיות התואמות (לדוגמה, החוש הפיזי של העין, האובייקט הנראה, והמודעות של מה שאנו רואים). הם קרויים "קטגוריות" במובן של "סוגים".

'שתיים-עשרה דלתות החושים' הנם ששת החושים וששת האובייקטים שלהם. הם מכונים "דלתות החושים" משום שהן מאפשרות כניסה, שדרכה ובעזרתה מתעוררים ששת סוגי המודעות. שלוש הדרכים השונות של אבחנות בינינו ובין העולם שמוצגות כאן נוצרו כדי להתאימן לסוגים שונים של תלמידים.

93. 'שלושת הגופים של בודהה המנצח': שלושת הגופים או החלקים של הבודהה ידועים בתור הגוף הדהרמי, גוף העונג וגוף המופע. הגוף הדהרמי מורכב מִקְדֵּע־כול של הבודהה, המצב בו פסקו אצלו כל תכונותיו הבלתי טהורות, והריקות שלו או שלה. גוף העונג הנו הגוף הפיזי של הבודהה שבו הוא שוהה בגן העדן שלו, וגוף המופע הנו האופן בו הוא מושלך ביקום הזה וביקומים אחרים כדי לסייע לכל היצורים החיים.

94. 'ולרוב נותרים בידיים ריקות': שורות אלו נמצאות בעבודתו המפורסמת על השלבים להארה הקרויה **מילתו של האציל**.

95. 'האופן בו פועלים שני האספקטים של המציאות': חמשת הספרים הגדולים תוארו לעיל בהערה מס' 24. 'שני האספקטים של המציאות' מתייחס למה שאנו בדרך כלל מכנים "מציאות כוזבת (או מְשֻׁלָּה)" ו"מציאות מוחלטת". שתיהן תקפות, ולכל אובייקט יש את שתיהן. תלות האובייקטים (בעיקר במובן של התלות בשמות ובמושגים שאנו נותנים להם) הנה האמת הקונבנציונלית או המְשֻׁלָּה. מופעם של האובייקטים "מושלָּה" משום שבפני תודעתם של אנשים רגילים האובייקטים מופיעים באופן שהוא שונה מטבעם האמיתי. האמת "המוחלטת" של אובייקטים הנה היעדר של קיום עצמי, בלתי תלוי. אמת זו מתגלה לראשונה ישירות במצב המדיטטיבי החשוב ביותר הידוע כ"דרך הראייה". ראיית האמת הזו, באופן ישיר, פועלת באופן מיידי לסיום של התהליך שבשלו אנו סובלים.

96. 'עשר הרמות וחמש הדרכים': עשר הרמות כאן מתייחס לעשר הרמות של בודהיסטווה דרכן הוא משיג יכולת יוצאת דופן לבצע את השלמויות השונות; הן מתחילות בתפיסה הישירה הראשונה של ריקות.

חמש הדרכים מייצגות שלבי התקדמות בדרך להשגת נירוונה וידע כל. הראשונה, הקרויה "דרך הצבירה", מתחילה כשמתרגל מפתח תפנית אמיתית מן הסבל בחיים. לאדם ההולך בדרך הגדולה שלב זה מְלֻנָּה בגרסה האוטנטית של השאיפה להשיג הארה למען כל הבריאה.

הדרך השנייה קרויה "דרך ההכנה", והיא מצוינת על ידי הבנה אינטלקטואלית גדלה והולכת של ריקות.

הדרך השלישית היא "דרך הראייה", הקרויה כך בשל החוויה הכל כך חשובה של התפיסה הישירה של ריקות. תוך כדי השלבים הבאים בדרך זו, אדם גם תופס באופן ישיר את מה שמכונה ארבע האמיתות הנאצלות של סבל, סיבת הסבל, סיום הסבל והדרך לסיים את הסבל.

הדרך הרביעית היא "דרך התרגול", כשאדם חוזר ומזכיר לעצמו שוב ושוב את ההתגלויות של הדרך הקודמת, כדי לסלק באופן תמידי את כל הנגעים הרוחניים ואת נטיותיהם.

מצב זה עצמו ידוע כ"תום הלמידה", הדרך החמישית. למתרגל מההיבט הצר זוהי הנירוונה, ואילו למתרגל של הדרך הגדולה זה מייצג את ההארה המלאה של הבודהה.

הנושא של עשר הרמות וחמש הדרכים מטופל באופן מפורט בטקסט סטנדרטי הידוע כ**הצגה של רמות ודרכים**.

97. 'הוסיפו פסוק זה כאן בסיום': באופן כללי פסוק זה מצורף לתפילות וטקסים רבים כסיכום הולם. לגבי קביעת התאריך של הופעתו הראשונה, הפסוק לא נמצא בביאור **להר של ברכות** של Akyā Yangchen Gaway Lodru (1713-1793), או של Wangpo Konchok Jikme (c. 1760) הוא אכן מופיע בהבהרות של Jamyang Shepa השני (1728-1791), ושל Keutsang Lobsang Jamyang Monlam Lobsang (נולד ב-1689).

98. 'בזכות עשייתי זו הברוכה...': אלו הן למעשה השורות האחרונות של **שישים פסוקים של ההיגיון** של מאסטר נגארג'ונה, והן משמשות בימינו אנו לעתים קרובות כתפילה של הקדשה לאחר המעשה הטוב של הקשבה ללימוד. הגרסה המלאה היא:

*בזכות עשייתי זו הברוכה
ישלימו נא כל אחיי לבריאה
מכלולים של חסד ושל חוכמה,
ובכך לו יזכו בגופים נשגבים
אשר משני אלו הם נובעים.*

[הגופים הנשגבים הם הגופים של הבודהה..]

99. 'תפילות הנסיכים הבודהיסטיות': השורות המקוריות לקוחות מהחלק השלישי של תיאור פיוטי של החיים הרוחניים של ג'ה צונגקפה, המכונה 'תקוות אצילות'. קטע זה קרוי ההקדשה של כל מעשיי, שהמילה תשגשג בעולם, והפסוק במלואו הוא כדלקמן:

*תפילות נסיכי הבודהיסטוה,
רבות כטיפות במימי הגאנגס,
כולן הן כלולות, כך יאמר,
בתפילה שהדהרמה בעולם תישמר.
לכן את תמצית הברכה שנוצרה
בכל עשייתי הטובה,
אותה כאן אקח ואקדיש את כולה
להפצת הדהרמה בעולם.
כשאני מהרהר בכל מעשיי -
אצילות היו התקוות בחיי.
הו, עד כמה היטבת עמי,
אוצר החוכמה הקדוש.*

אוצר החוכמה כאן, דרך אגב, מתייחס ל'קול הרך' - חונכו של ג'ה צונגקפה [הכוונה למנג'ושרי].

100. 'מילת המורה אשר אין לה שנייה': שורות אלו נספחות לעתים קרובות לתפילות ולטקסטים המיועדים לאמירה; ראו למשל את הפסוק של ג'ה צונגקפה מתוך **שירים מחיי הרוחניים**. הפסוק המלא הנו:

*בשל רוב חסדו של הלאמה שלי
יכולתי לפגוש במשך חיי
את מילת המורה אשר אין לה שנייה.
לכן את חסדי אקדיש כסיבה
שכל יצור חי ימצא בחייו
לאמה קדוש שישגיח עליו.*

101. 'משכנו המבודד של המנצח': ה'מנצח' כאן הוא דרומטון ג'ה, מייסדו של מנזר ראדרנג - הממוקם צפונית לעיר להאסה. לפרטים ראו הערה מס' 16.

102. 'אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה': אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה הנה יצירה של מסירות בעלת חשיבות מיוחדת ומדיטציה הממוקדת על ג'ה צונגקפה. התרגולים המקדימים מהווים שיטה להכנה נכונה לישיבת המדיטציה; גרסה טיפוסית הנה זו של המורה הראשי של פּוּנְגְקָה רְנְפּוֹצ'ה, Jampel Hlundrup.

103. 'מילארפה וקינגפו': מילארפה הגדול (1040-1123) הנו אולי המודט והמחבר המפורסם ביותר של שירה רוחנית בטיבט. בשנותיו המוקדמות הוא עסק במגיה שחורה והשתמש בה לגרימת נזק לאנשים רבים. מאוחר יותר התחרט על דרכו הנלוזה והפך לאחד החכמים הבודהיסטים הגדולים בזמנו, כשהוא מבלה תשע שנים תמימות במדיטציה אינטנסיבית להשגת המטרה האולטימטיבית. הקדוש Neljor Kyungpo Kedrup (נולד ב-978) היה במקור מתרגל של דת הבון השאמנית שרווחה בטיבט לפני בוא הבודהיזם. משראה קדרופ קיונגפו שאינו מגיע למטרתו, הוא עבר לנפאל ולהודו, התמחה בלימודים בודהיסטיים, הקים מנזרים רבים בטיבט והתחיל את אסכולת השאנגפה של המסורת הקרויה קאגיו: שושלת המילה. ביבליוגרפיות מצומצמות מצויות במילון הגדול.
104. 'שיכולה למעשה להביאם להארה': המקור לציטטה לא נמצא. טוקן צ'וקי נימה (1737-1802) היה הגלגול השלישי של שושלת הטוקן. לימודיו הושפעו מלאמות מפורסמים כמו הדלאי לאמה השביעי, הפאנצ'ן לאמה השלישי, ההיסטוריון והמדקדק הגדול Sumpa Kenpo Yeshe Peljor, הפילוסוף Changkya Rolpay Dorje, והחשוב ביותר, Purbuchok Ngawang Jampa, הידוע בשל כתביו על היסטוריה והלימודים הסודיים. המסכת הבהירה ביותר מבין כתביו של טוקן היא **אולי סקירת האסכולות הפילוסופיות**.
105. 'אתם שבזכות חסדכם': מקור הציטטה לא נמצא. Changkya Rolpay Dorje (1717-1786) היה הגלגול השני של שושלת הלאמות של צ'אנגקיייה ואומרים שהוא גלגול קודם של פּוּבּוֹנְגְּקָה רִינְפוֹצְ'ה עצמו. הוא היה לאמה של קיסר סין ודמות מרכזית בפרסום הקאנון הבודהיסטי המלא, במונגולית.
106. 'כפי שהלאמה לימד לעשות': שורות אלו נמצאו בקטע קצר המתאר כיצד להגות על הארעיות של חיינו. Guntag Tenpay Dronme (1762-1823) שהה בצעירותו במנזר של Labrang Tashi Kyil שבמזרח טיבט, ואחר־כך היה תלמיד של חכמים מובילים בזמנו, במנזר דְרֶפּוֹנְג הגדול בלהאסה. הוא גילה כישרון יוצא דופן ובגיל עשרים ושתיים זכה בתואר הלימודי הגבוה ביותר. באסופת עבודותיו טוח רחב של נושאים, ובהם הלימודים הגלויים והסודיים של הבודהיזם, אמנויות יפות, רפואה, אסטרולוגיה ודקדוק קלאסי.
107. 'האחד מקנה הסוכר': אחד מהתארים של הבודהה ההיסטורי שנולד לקבוצה של אנשים שכונו 'אלו שמקנה הסוכר'.
108. 'הנגיד המלכותי, המושיע הבלתי מנוצח וה'קול הרך': המושל והמציל הנזכרים כאן מתייחסים מייטראיה האוהב, הבודהה העתידי שהוכתר על ידי הבודהה הנוכחי, שאקיימוני, כמושל רקיע העונג העילאי. המסורה של הפעולות רחוקות הטווח, המונעות על ידי השאיפה להארה, עברה מבודהה דרכו, והמסורה של התפיסה העמוקה של ריקות ירדה אלינו באמצעות מנג'ושרי, הקול הרך.
109. 'ירד בזרם מושלם': השורות כאן מתארות בדיוק את אותן השושלות של המסורה שאליהן הפנה ג'ה צוֹנְגְּקָה את התחינה המקורית כשכתב את **הר של ברכות**. החכמים ההודים מהמאה השלישית, נגארג'ונה ואריאדווה, זוכים לעתים להתייחסות כ"אב ובן", מורה ותלמיד לפילוסופיה של הריקות. מאסטר אסנגה גם הוא ידוע כ"אח" משום שהוא ואסובנדו המהולל היו בניו לאותה אֵם. נגארג'ונה ואסאנגה מוצגים בפנינו כ"מְחַדְשִׁים" משום שהם היו מסוגלים להבהיר את הכתבים מבלי להסתמך על מחדש קודם, דבר מה שהבודהה עצמו ניבא. נושא זה מטופל באריכות בטקסטים מוֹנְסְטִיִים על שלמות החוכמה, כמו למשל **חקר שלמות החוכמה** של קדרופ טנפה דארגיי.
110. 'טוב לבו של האל הגדול': הכינוי "אל" מתייחס כאן לאטישה, אשר יחד עם תלמידו הראשי, דרומטון ג'ה, מילא תפקיד מרכזי בהבאת הלימודים על השלבים לטיבט. ראו גם הערה מס' 19.
111. 'שישים צלילי שיר מרובי תהילה': מתייחס לשישים תכונות מיוחדות המציינות את דיבורו של הבודהה. החשובה ביותר ביניהם, כפי שפּוּבּוֹנְגְּקָה רִינְפוֹצְ'ה מצייין ב**מתנת השחרור**, הנה היכולת הספונטנית לדבר בשפה יחידה, סנסקריט, שבאוזני כל אחד מתלמידיו היא נשמעת כשפת האם שלו.
112. 'אם הירח': לדימוי זה יש משמעויות רבות, אבל החשובה ביותר קשורה לאוקיינוס החיצוני

- הגדול של הקוסמולוגיה הבודהיסטית. קרקע האוקיינוס, כך האמינו בטיבט, הנה המקור לאבני חן.
113. 'נתיב של רקיע עדנה': מתייחס למסורת הלמידה של ג'ה צונגקפה. "הנחשים" שנזכרים כאן הנם ה" Nagas" המיתולוגיים שמשכנם במקווי מים, והאמונה הייתה שכל עוד הם נשארים שם, לא יתייבשו המים לעולם. כאן, המורים בעלי העוצמה הנם הנחשים; בזכותם נשמר ים הלימודים, כגון הספר הנוכחי.
114. 'בית התפילה הידוע בשם Tashi Chuling': אחוזה מבודדת שהייתה מועדפת על ידי פבונגקה רינפוצ'ה, הממוקמת מעל צוק ליד להאסה הקרוי 'סלע פאבונגקה'. זה היה מיקומו של מנזר פאבונגקה. כילד הוכר פבונגקה רינפוצ'ה כגלגולו של אב המנזר הזה.
115. 'בנו של שולקאנג (Sholkang)': שולקאנג היה פקיד ממשלתי בעל עוצמה שסייע למושל טיבט משנת 1907, ונפטר ב-1926.
116. 'לובסאנג, מלך הבודהות': הכוונה לג'ה צונגקפה, לוסאנג דראקפה.
117. 'יום מפגש המלאכים': חגיגה דו-שבועית של מלאך היהלום. המנזר של Den ממוקם ב-Kham, שבמזרח טיבט. Hlalu הייתה אצולה מפורסמת של טיבט הישנה; הנכסים העיקריים שלהם היו ממוקמים מצפון מערב ללהאסה, בדרך למנזר דרפונג.