



קלסיקה בודהיסטית בישראל

# לקט תפילות

## סדר התפילות

3	מנחת המנדלה עברית וטיבטית
5	בקשה ללמה לסובב את גלגל הדהרמה
6	תפילה ללמה להישאר לאורך ימים מקלט
7	עברית וטיבטית הקדשה
9	עברית וטיבטית מנחה
11	עברית וטיבטית
13	סוּטֶרַת הַלֵב תפילה ליצור ולהעצים את הבודהיציטה
16	תפילה לכל הידידים הטובים
17	תחינה ללמה מרחוק
18	תחינה ללמה מרחוק – גרסה קצרה
27	אלפי מלאכים ברקיע עדנה
30	מקור כל חסדי
35	שמונה לאימון תודעה
40	ארבע משאלות אין-סופיות
42	מנחה ללמה
44	שלוש הדרכים העיקריות
47	

## מנחת המנדלה

(תפילה זו נאמרת בתחילת כל שיעור ובסיומו.)

ארץ בשומה,  
בפרחים עטויה,  
עם הר אצילי,  
יבשות לה ארבע,  
בחמה ולבנה עדויה  
ופנינים של כל חסד הם לה עטרה.  
בליבי אערכנה, ולך אגישנה  
כגן של עדנת הארה.  
מי ייתן ובכך  
לוי תזכה כל ברייה  
בעולם שכולו טוהרה.

(בתחילת השיעור מוסיפים כאן את הבקשה ללמה לסובב את גלגל הדהרמה.  
בסיום השיעור מוסיפים כאן את התפילה ללמה להישאר לאורך שנים.)

Idam guru ratna mandalakam niryatayami

༄། །མཇུག། །  
*mandel*

།ས་གཞི་སྟོས་ཀྱིས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཀྲམ།  
*sashi pukyi jukshing metok tram,*

།རི་རབ་སྤིང་བཞི་ཉི་ལྷས་བརྒྱན་པ་འདི།  
*rirab lingshi nyinde gyenpa di,*

།སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་དབུལ་བར་བསྐྱེ།  
*sangye shingdu mikte ulwar gyi,*

།འགོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོད་པར་ཤོག །།  
*drokun namdak shingla chupar shok.*

།ཞི་དེ་གུ་རུ་རྩ་མཇུག་ལ་ཀེ་རྩུ་ཏ་ཡ་མི། །  
*Idam guru ratna mandalakam niryatayami.*

בְּקִשָּׁה לְלִמָּה לְטוֹבֵב אֶת גִּלְגַּל הַדְּהֶרְמָה

(אם הלמה היא אשה)

הו למה יקרה וקדושה!  
אנא המטירי שפע רב של מטר  
מענן החמלה שבשמי החכמה  
של גופך הקדוש של הדהרמה;  
דהרמה עמוקה, בדיוק כנדרש  
לאמן את קהל תלמידיך.

(אם הלמה הוא גבר)

הו למה יקר וקדוש!  
אנא המטר שפע רב של מטר  
מענן החמלה שבשמי החכמה  
של גופך הקדוש של הדהרמה;  
דהרמה עמוקה, בדיוק כנדרש  
לאמן את קהל תלמידיך.

תפילה ללמה להישאר לאורך ימים

(אם הלמה היא אשה)

למה יקרה, אנא האריכי ימים!  
מי ייתן ומכלול מעשייך הלבנים  
יתפשט לכל מניין עברים  
בכל שילוש היקומים.

(אם הלמה הוא גבר)

למה יקר, הארך נא ימים!  
מי ייתן ומכלול מעשייך הלבנים  
יתפשט לכל מניין עברים  
בכל שילוש היקומים.

## • מקלט ותפילה

עד בוא הארתי  
אשים מיבטחי  
בבודהה, בדהרמה ובסנגהה.

תביאני זכותם  
של טובי מעשי  
לכליל הארה  
למען כל הבריאה.

༄༅། །སྐབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད། །  
*kyabdro semkye*

།སངས་རྒྱས་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།  
*sangye chudang tsokyi choknam la,*

།བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐབས་སུ་མཚིས།  
*jangchub bardu dakni kyabsu chi,*

།བདག་གིས་སྦྱིན་སོགས་བགྲིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།  
*dakki jinsok gyipay sunam kyi,*

།འགོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག །།  
*drola penchir sangye druppar shok.*

## הקדשה

בזכות עשייתני זו הברוכה  
ישלימו נא כל אחי לבריאה  
מיכלולים של חסד ושל חכמה,

ובכך לו יזכו  
בגופים נישגבים  
אשר משני אלו  
המה נובעים.

༄༅། །བསྟོན་བ། །  
*ngowa*

།དག་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན།  
*gewa diyi kyewo kun,*

།བསོད་ནམས་ཡི་ཤེས་ཚོགས་ཚོགས་ཤིང་།  
*sunam yeshe tsok-dzok shing,*

།བསོད་ནམས་ཡི་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི།  
*sunam yeshe lejung way,*

།དམ་པ་སྐྱེ་གཉིས་འཕྲོབ་པར་ཤོག །།  
*dampa kunyi topar shok.*

## מנחה

לבודהה היקר, הנשגב במורים,  
לדהרמה הקדושה, נשגבה במקלטים,  
לסנגהה היקרה, נשגבים במדריכים,

לשלושת היהלומים, מקור מבטחי,  
בלבי כאן אגיש מנחתי.

༄༅། །མཚོད་པ། །  
*chupa*

།སྟོན་པ་སླ་མེད་སངས་རྒྱས་རིན་པོ་ཆེ།  
*tonpa lame sanggye rinpoche,*

།རྒྱུ་བ་པ་སླ་མེད་དམ་ཚེས་རིན་པོ་ཆེ།  
*kyoppa lame damchu rinpoche,*

།འབྲེན་པ་སླ་མེད་དགོ་འདུན་རིན་པོ་ཆེ།  
*drenpa lame gendun rinpoche,*

།རྒྱལ་བ་གནས་དཀོན་མཚོག་གསུམ་ལ་མཚོད་པ་འབྲུལ།  
*kyabne konchok sumla chupa bul.*

## סוּטְרַת הַלֵּב

לכל הבוֹדְהוֹת והבוֹדְהִיסְטוֹות אִשְׁטַח קִידְתִּי.

ראשי שח לשלמות החכמה,  
אם כל המנצחים בשילוש הזמנים,  
אשר אין לה ביטוי בהרהור ובמילה,  
בלי ראשית ואחרית, טיבה כמרחב,  
מושא פעלה של בינה הבוחנת טיבעה.

כך שמוע שמעתי באחד הזמנים:

פעם שהה הבוֹדְהָה בפסגת הנשרים במקום מושבו של המלך, ועמו  
קהילה קדושה וגדולה של נזירים, וכן קהילה קדושה וגדולה של  
בוֹדְהִיסְטוֹות. אז שקע המבורך, מבין כל הנושאים השונים, בהגייה  
עמוקה של מה שידוע כ"זוהר עמוק".

ובאותו הזמן שקע הבוֹדְהִיסְטוֹוה הנעלה, האציל צ'נרסיק הנישא,  
בבחינה מעמיקה של שלמות החכמה, וירד למלוא עמקה, וראה  
בשלמות כי חמשת המיצבורים של אדם הלא הם ריקים מכל טבע משל  
עצמם.

או אז, בכוחו של הבוֹדְהָה, פנה הנזיר הזוטר שריפוטרה אל  
הבוֹדְהִיסְטוֹוה הנעלה, האציל צ'נרסיק הנישא, וכך לו שאל: "אי זה הוא  
האופן בו צריך לתרגל בן המסורה החפץ לעסוק בחקר עמקה של  
שלמות החכמה?"

וכך השיב הבוֹדְהִיסְטוֹוה הנעלה, האציל צ'נרסיק הנישא, לנזיר הזוטר  
שריפוטרה:

"הו שריפוטרה! בן המסורה או בת המסורה החפצים לעסוק בחקר עמקה של שלמות החכמה, הרי שמוטל עליהם לתפוס בשלמות כי חמשת המצבורים של אדם הלא הם ריקים מכל טבע משל עצמם.

"הצורה היא ריקה. הריקות היא צורה. הריקות אינה נפרדת מן הצורה. ואף הצורה אינה נפרדת מן הריקות.

"וכך גם לגבי התחושות, יכולת האבחנה, הגורמים המנטליים והמודעות: כולם הלא הם ריקים.

"וכך, שריפוטרה, כל התופעות הלא הן ריקות. נעדרות הן כל תכונות: הן אינן מתחילות ואינן מסתיימות, אין רבב בן ואינן נקיות מרבב, וכן אינן פוחתות ואינן מתגברות.

"משום כך, שריפוטרה, בריקות: אין צורה, אין תחושות, אין יכולת אבחנה, אין גורמים מנטליים ואין מודעות;

"אין עין, אין אוזן, אין אף, אין לשון, אין גוף, אין תודעה, אין צורה, אין צליל, אין ריח, אין טעם, אין שום חפץ לחוש ואין כל תופעה.

"וכך גם אין מרכיב של ראייה והמשך עד להעדר מרכיב של תודעה, וכלה בהעדר המרכיב של מודעות של תודעה.

"אין בורות, אין חיסול ה בורות, וכך הלאה עד העדר של זיקנה ושל מוות, והעדר החיסול של זיקנה ושל מוות.

"ובזה האופן גם אין סבל, אין מקור לסבל, אין סיום הסבל, ואין דרך אל סיומו של הסבל.

"אין חכמה, אין הישג, ואין העדר כל הישג.

"משום כך, שריפוטרה, משום שאין מה להשיג, הבודהיסטוות שוהים תוך שהם מסתמכים על שלמות החכמה. ועל כן לא נותר בלבם שום

מכשול ואין במ כל פחד. משחלפו לחלוטין מעבר לכל השקפה שגויה, מגיעים הם לתום אימונם ושוהים בנירוונה.

"כך גם כל הבודהות שבכל שלושת הזמנים: תוך שהם מסתמכים על שלמות החכמה, נייעורים הם באופן מלא אל תוך כליל הארה שאין למעלה ממנה.

"ולכן, המנטרה של שלמות החכמה; המנטרה של תודעה כל-מקפת; המנטרה שאין ממנה נשגבת; המנטרה שאין דומה לה בכל; המנטרה המשככת לחלוטין כל סבל; מנטרה שיש להכירה כנכונה שכן אינה מכזיבה; המנטרה של שלמות החכמה הריהי כאן נתונה:

***tadyata gate gate paragate parasamgate bodhi svaha***

"הו, שריפוטה, זה האופן בו צריך הבודהיסטווה הנעלה לתרגל את שלמות החכמה לעומקה."

או אז נייעור הבודהה מהגייתו, ופנה אל הבודהיסטווה הנעלה, האציל צ'נרסיק הנישא, וברך את דבריו: "כך נאה", "כך נאה", "כך נאה".

"הו בן המסורה, כך הווה, אמנם כך. בדיוק כפי שהורית, כך יש לתרגל את שלמות החכמה לעמקה. אז גם יגילו כל אלו שהגיעו לכך."

ומשך הבודהה אמר, אז עלצו בלבם הנזיר הזוטר שריפוטה, הבודהיסטווה הנעלה, האציל צ'נרסיק הנישא, ועמם גם כל הקהילה. כן עלצו כל בני תבל: האלים, האנשים, האלים למחצה, הרוחות, ושיבחו ברמה את אשר הבודהה הורה.

בכך תמה הסוטר של המהיינה בשם "הלב של שלמות החכמה".

**תפילה ליצור ולהעצים את הבודהיצי'טה**

השאיפה הנשגבה להארה,  
אם טרם צמחה – לו תצמח לאלתר,  
וזו הנדירה אשר כבר צמחה  
מי ייתן ותמיד תתעצם ותגבר!

**בטיבטית:**

*Jang chub sem chok rinpoche  
Ma kye pa nam kye gyur chik  
Key pa nyam pa me pa yang  
Gong ne gong du pel war shok!*

## תפילה לכל הידידים הטובים<sup>1</sup>

אפיל תחינתי למוכי הטובים  
אשר מאירים את דרכי:  
אנא, באהבתכם וברוב תבונתכם,  
השכילו לפעול ועזרוני לתפוס  
כל רבוא תובנות של הדהרמה,  
שהן שער נשגב אל הדרור  
לברוכות שבין הבריות.

מי ייתן ולעולם לא תיעור בלבי,  
ולו אף לרגע יחיד,  
תפיסה שגויה שמגנה או מבקרת  
מורים יקרים, מזהירים,  
שאותי מן הסבל משחררים!

מי ייתן שהכבוד והיראה בלבי  
ינחוני תמיד לתפוס בשלמות  
את כל פועלם של מוכי  
כמצוין וטהור לחלוטין!

מי ייתן ותבוא ברכתם של מוכי בלבי!

---

<sup>1</sup> זהו כינוי למורים רוחניים

## תחינה ללמה מרחוק

תחינה מעומק לבי המעונה, למשוך אלי במהרה את ברכת הלמה, השילוש הבלתי נפרד של גופים נאורים. התפילה חוברה על ידי פבונגקה רינפוצ'ה ותורגמה לעברית על ידי דבורה צביאלי במכון וג'רפני שבקליפורניה, בספטמבר 2006.

הגרסה המלאה מופיעה תחילה, ואחריה הגרסה המקוצרת.

הגרסה הארוכה בתרגום העברי פונה ללמה שהיא אשה, והגרסה הקצרה ללמה שהוא גבר. המתרגלים מוזמנים להתאים את נוסח התפילה לפי מינו/מינה של הלמה.

הו למה, חשבי נא עלי!

הו למה, חשבי נא עלי!

הו למה, חשבי נא עלי!

הו למה!

מעומק לבי אשא תחינתי לגופך הקדוש של הדהרמה!

טעם אחד ויחיד לגופך של הדהרמה

ולחכמת העדנה הגדולה

של כל הבודדות כולם,

טבעו האולטימטיבי של עצם חסדם

של כל הלמות כולם –

השארי נא עמי, לבלתי הפרד,

בחיים אלו, ובעתיד, ובברדו.

הו למה!  
מעומק לבי אשא תחינתי לגופך הקדוש של העונג!  
מופעה הקסום של חכמה,  
המנצח על שבעת היבטיו,  
מופע אולטימטיבי של עצם חסדם  
של כל הלמות כולם –  
השארי נא עמי, לבלתי הפרד,  
בחיים אלו, ובעתיד, ובברדו.

הו למה!  
מעומק לבי אשא תחינתי לגופך הקדוש של מופע!  
משחק של מגוון מופעים,  
בהתאם לצרכי תלמידים,  
המופע של הגוף של עונג מושלם  
שהוא עצם חסדו של הלמה –  
השארי נא עמי, לבלתי הפרד,  
בחיים אלו, ובעתיד, ובברדו.

הו למה!  
מעומק לבי אשא תחינתי לשילוש הבלתי נפרד של גופיך!  
משחק של שילוש לא נפרד של גופים,  
מופיעים בגופה של הלמה,  
שמעצם טבעו הוא בלתי נפרד  
מחסדם של הלמות כולם –  
השארי נא עמי, לבלתי הפרד,  
בחיים אלו, ובעתיד, ובברדו.

הו למה!  
מעומק לבי אשא תחינתי לך, המגלמת אינספור מלאכים!  
כל המון מלאכים, זועמים ושלוים,  
בלתי נפרדים הם ממך.  
אין אף מלאך שנפרד בטבעו  
מעצם טבעו של הלמה הטוב –  
השארי נא עמי, לבלתי הפרד,  
בחיים אלו, ובעתיד, ובברדו.

הו למה!  
מעומק לבי אשא תחינתי לך, המגלמת את כל הנאורים!  
צורתם של הבודהות כולם  
מופיעה בצורה של הלמה.  
אין אף בודהה אחד שנוכל לראותו  
בנפרד מן הלמה הטוב –  
השארי נא עמי, לבלתי הפרד,  
בחיים אלו, ובעתיד, ובברדו.

הו למה!  
מעומק לבי אשא תחינתי לך, המשלבת את שלוש המשפחות!  
דמותך מגלמת את הידע, האהבה והיכולת  
של כל המנצחים כאחד!  
השרים הנעלים של שלוש המשפחות  
הם עצם טבעו של הלמה הטוב –  
השארי נא עמי, לבלתי הפרד,  
בחיים אלו, ובעתיד, ובברדו.

הו למה!  
מעומק לבי אשא תחינתי לך, הנשיאה של כל המשפחות!  
מאה משפחות, או חמש, או שלוש,  
ככל שיהיה מספרן – כולן הלא הן הלמה.  
אף הרבון שמצוי הוא בכל ומכיל את כולן –  
אף הוא לא נפרד מן הלמה.  
השארי נא עמי, לבלתי הפרד,  
בחיים אלו, ובעתיד, ובברדו.

הו למה!  
מעומק לבי אשא תחינתי לך, המגלמת כל יהלומי המקלט!  
את היוצר של כולם: הבודדות, הדהרמה, הסנגה,  
הצירוף של כל מקומות המקלט כאחד –  
הוא עצם טבעו של הלמה הטוב.  
השארי נא עמי, לבלתי הפרד,  
בחיים אלו, ובעתיד, ובברדו.

בעודי מהרהר כיצד מופיעים  
הבודדות כולם בדמותך,  
וליי דואגים בחמלה –  
נזכר אני בכך, הו למה.

בעודי מהרהר כיצד את מראה לי  
דרך מושלמת, ללא כל שגיאה,  
אני הנקלה, שהבודדות זנחו –  
נזכר אני בכך, הו למה.

בעודי מהרהר בגופי המושלם,  
כה רב משמעות וקשה להשיג,  
מייחל למצות ברכתו בלי לטעות  
בין הטוב והרע, בין כאב ועדנה –  
נזכר אני בכך, הו למה.

בעודי מהרהר באימה שתאחז בי  
לפתע, ברגע המוות,  
עת לבד אוותר, חסר ישע –  
נזכר אני בכך, הו למה.

בעודי מהרהר איך פתאום אאלץ  
להפרד מכל מה שטוב בחיי,  
ואלך לדרכי לבדי –  
נזכר אני בכך, הו למה.

בעודי מהרהר בגופי העירום  
נופל אל כבשן התופת בשאול,  
בלי יכולת לשאת את עוצמת הכאב –  
נזכר אני בכך, הו למה.

בעודי מהרהר בכאב של רעב וצמא  
בלי טפה יחידה של מים,  
סבלן של רוחות רעבות –  
נזכר אני בכך, הו למה.

בעודי מהרהר מה דוחה ונורא  
להפוך לחיה מטומטמת, טפשה,  
ומה פירושו זאת לחוות בעצמי –  
נזכר אני בכך, הו למה.

בעודי מהרהר שאפול בעצמי  
לקיום העלוב בעולמות תחתונים,  
ובעודי תר אחר המקלט שיוכל עלי להגן –  
נזכר אני בכך, הו למה.

בעודי מהרהר כיצד נחווים, בדיוק מירבי,  
הפירות של מעשים לבנים ושחורים,  
וכיצד לווסת עשייה וריסון בתרגול –  
נזכר אני בכך, הו למה.

בעודי מהרהר במקור הכאב  
התמידי בכלאה של סמסרה,  
ובאופן שבו אוכל להמלט –  
נזכר אני בכך, הו למה.

בעודי מהרהר בעינוי המתמיד  
של כל אימותי, כמלוא המרחב,  
שנפלו לים זה של אימת הסמסרה –  
נזכר אני בכך, הו למה.

ברכיני, אם כן, למה שלי,  
כי אצור בקרבי, ללא קושי,  
תובנות של שלוש הדרכים  
ושל שני השלבים של הדרך.

ברכי כי אפעל בעצמה ובעוז  
ובתודעה חדורה בתפנית,  
ואשאף לחירות, בנחישות ובריכוז,  
תוך תרגול בשילוש האימונים.

ברכי כי אוכל לתרגל השאיפה  
הנעלה והנשגבה להארה,  
עם גישה ייחודית של אחריות אישית:  
בעצמי לשחרר את כל הברואים.

ברכי כי אצלול בים הגדול,  
האוקינוס של כל המנצחים,  
עת אמצה בעוצמה ועד תום  
גלים עצומים של מעשיהם הברוכים  
של כל ילדי המנצחים.

ברכי כי אשיג תובנה נשגבה  
משוחררת מכל קיצוניות,  
שבה הקיום התלוי וריקות,  
והזוג של ריקות ומופע,  
יחברו זה לזה כאחד.

ברכי כי יבשיל במהרה האימון  
של שימוש בשילוש הגופים  
כדרך לטיהור הבסיסים  
של מוות וברדו ולידה.

ברכי כי אוכל לכנס את רוחי  
ותודעתי לערוץ המרכזי,  
ועם המשחק של ארבע עדנות  
ושל ארבע ריקויות,  
אקום כמלאך בגוף הפלאי.

ברכי כי לאחר שאסיר המסווה,  
זה של תופס ונתפס,  
אפגוש את הלמה אשר בתוכי:  
פניו הגלויים של לבי.

ברכי כי יָּקְלוּ תעתועים הנובעים  
משני סוגי המכשולים,  
ואוכל להתמזג בעדנה הגדולה  
של גופך הדהרמי ושלושת רזיך.

ברכי, בקצרה, באהבתך הרבה,  
כי כילד הבא בעקבות אמו  
אלך גם אני אחרייך,  
ועד בוא ההארה הגדולה  
אותך בלבי אשא.

הו למה, חשבי נא עלי!  
הו למה, חשבי נא עלי!  
הו למה, חשבי נא עלי!

תחינה ללמה מרחוק  
גרסה מקוצרת

המחבר לא ידוע. התפילה תורגמה לאנגלית על ידי למה זופה ב-1985, ולעברית על ידי דבורה צביאלי במכון וגרפני שבקליפורניה, בספטמבר 2006.

הו למה, חשוב נא עלי!  
הו למה, חשוב נא עלי!  
הו למה, חשוב נא עלי!

הו למה מזהיר ונפלא, המפזר את חשכת הבורות!  
הו למה מזהיר ונפלא, המראה את הדרך לדרור!  
הו למה מזהיר ונפלא, המשחרר ממימי הסמסרה!  
הו למה מזהיר ונפלא, המסלק כל מחלה של חמשת הרעלים!  
הו למה מזהיר ונפלא, המעניק לנו כל משאלה!

שוטח אני תחינתי לפניך:  
אנא הענק לי את ברכתך  
מעומק לבי לזכור מוות וארעיות,  
וליצור מחשבה של אי-הזדקקות.

הו למה מזהיר ונפלא!  
אנא ברכני לשהות בריכוז  
ולתרגל במקומות של מבדד,  
ללא כל מכשול לאמון.

הו למה מזהיר ונפלא!  
אנא ברכני שכל תנאי שלילי  
יופיע בפני  
כעידוד לדרכי.

הו למה מזהיר ונפלא!  
אנא ברכני להשלים בקלות  
את כל המעשים למעני  
וכן למען זולתי.

הו למה מזהיר ונפלא!  
אנא ברך אותי במהרה.  
ברכני מאד במהרה.

הו למה מזהיר ונפלא!  
ברכני כבר כאן, על זה המושב.

הו למה מזהיר ונפלא!  
ברכני נא כבר עתה.

*כעת שא כל תפילה שיש בלבך אל הלמה, ובקשנו ככל משאלתך.*

מי ייתן ולעולם לא תיעור בלבי,  
ולו אף לרגע יחיד,  
תפיסה שגויה שמגנה ומבקרת  
את מורי היקר, המזהיר,  
שאותי מן הסבל מוציא.

מי ייתן והכבוד והיראה בלבי  
ינחוני תמיד לתפוס בשלמות  
את כל פועלו של מורי  
כמצוין וטהור לחלוטין.

*(ברגש) מי ייתן ותבוא ברכתו של מורי בלבי!*

*כעת אמור את הפסוק הבא, ומדוט על הלמה שבא לשכון בלבך.*

למה שלי, יקר ומזהיר,  
בוא לשכון בלבי ושב נא על כס  
של הלוטוס ואור לבנה;  
פרוס נא עלי חמלתך הגדולה;  
תן שאשיג את גופך, דיבורך ומרומי רוחך!

## אלפי מלאכים ברקיע עדנה תפילה ללמה

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

למה אהוב, עם חיוך של חדווה,  
שב נא מולי, על כס הארי,  
עם כרים של הלוטוס ושל אור לבנה,  
והתמד ללמדני אלפי עידנים.  
מקור נעלה לכל ברכתי,  
אין נשגב בלתיך לצבור את חסדי.

חכמתך הרבה מקיפה כל דבר שלדעת ניתן.  
דבריך תלויים כעדי על אזנם 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.

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.

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

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 פעלך העצום.

מורים יקרים אשר במרומים –  
נא עטפו את גופכם השמימי של הדהרמה  
בעבים של חכמה והרבה אהבה,  
והמטירו על ראש תלמידיכם המסורים  
העומדים ראויים, ובלבם נכונים –  
גשמי עוז של תורה, עמוקה ורחבה.

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.

תפילתי כאן אשא:

לעיני אהבה – אוצר אהבה שאיננה רואה,  
לקול רך מזהיר – רבון החכמה שמפגם נקייה,  
לאוצר של הרז – המשמיד כל מזיק ושריד לא יותר,  
לצונקפה – יהלום שבכתר חכמי הר שלגים,  
לרגלי לוסנג דרק אשטח קידתי.

།དམིགས་མེད་བཙེ་བའི་གཏོར་ཆེན་སྐུན་རས་གཟིགས།

*mikme tseway terchen chenre sik,*

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

*drime kyenpay wangpo jampel yang,*

།བདུད་དབྱང་མ་ལུས་འཛོམས་མཛད་གསང་བའི་བདག །

*dupung malu jomdze sangway dak,*

།གངས་ཅན་མཁས་པའི་གཙུག་རྒྱན་ཚོང་ཁ་པ།

*gangchen kepay tsuk-gyen tsongkapa,*

།ལྷོ་བཟང་གྲགས་པའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

*losang drakpay shabla solwa deb.*

למה שלי, יקר/ה ומזהיר/ה,  
בוא/י לשכון בלבי ושב/י נא על כס  
של פרחים ושל אור לבנה.  
פרוס/פרסי נא עלי חמלתך הגדולה.  
תן/תני שאזכה בגופך, פעלך, ומרומי רוחך.


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

למה שלי, יקר/ה ומזהיר/ה,  
בוא/י לשכון בלבי ושב/י נא על כס  
של פרחים ושל אור לבנה.  
פרוס/פרסי נא עלי חמלתך הגדולה.  
השאר/י נא עמי עד היום אשר בו  
סמסרה תבוא אל קיצה.

אף זאת אבקש, כי במרוצת כל חיי  
יופיע צונקפה, הגדול במורים,  
ויהיה מדריכי בדרך הגדולה.  
זו שהיא תורתם של כל המנצחים,  
מי ייתן ותביא גאולה במהרה.

בלבי אייחל כי לעולם לא אחייה  
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.

מקור כל חסדי   
תחינה להר של ברכות  
(פנייה ללאמה המופיע בדמות גבר)

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

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

חיי והגוף אשר בו הם שוכנים  
כבועה בקיצפו של הגל נמוגים.  
ברכני לזכור בכל רגע היטב  
את המוות אשר להרסני קרב.

עזרני למצוא ידיעה בטוחה  
שמכלול מעשי, לבנים ושחורים,  
ואף כל תוצאות שעימם הם נושאים,  
עם מותי אחרי כמו צל הם עוקבים.

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

ברכני לתפוס את מלוא האיזולת  
ברדיפת הבלים שלעולם לא מספקים.  
כקנה הרצון מהווים הם משענת,  
וטבעם המהתל - מקור כל סבלי.  
תן שאוכל להשיג בשלמות  
כמיהה עצומה לאושרה של חרות.

כך ברכני בשלל מחשבות טהורות  
שינחוני לינהוג זהירות בדרכי,  
וכן שאזכור ולעולם לא אפרוש  
מן הטוב שנדרתי ליטול על עצמי.  
חנני להציב את אמות המוסר  
כעמוד של תווך בכל אמוני.  
הריהן שורשה העמוק והטוב  
של הדהרמה, תורת הבודהה, מורי!

כשלתי ליפול לתוך ים המכאוב  
של חיים בגלגל היגון. ברכני לראות  
שכל שאר היצורים, כולם אימותי,  
כמוני נפלו למכאוב ואסון.  
חנני לתרגל את הנעלה בשאיפות:  
למצוא הארה, למען כל הבריות.

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.

ברכני ותן שאזכה במהרה  
בדרך שבה תובנה ושלווה.  
תודעה אשר אין בה כל הסחה  
לאוביקטים שהם שגויים,  
ואשר משיגה משמעות נכונה  
באמצעותו של ניתוח כהלכה.

עת היכשרתי עצמי להיות כלי שראוי  
בנתיבים שפתוחים הם לכל,  
ברך נא ותן שתקל כניסתי  
לנתיב שליכו יהלום.  
אין משל לו בכל, הנשגב בשערים,  
הוא השער יבואו בו פנימה  
יחידי הסגולה הברוכים.


ולאחר שנכנסתי בשער הגן,  
ברך שאכיר בביטחה  
ששמירה טהורה של כל הנחייה  
היא התנאי להשיג את השנים.  
חנני, אם כן, נדרי להגן,  
כחיי, כמו בבת עין.

ברכני לקלוט עיקרי הנקודות,  
תמציתן של דרכים נסתרות,  
במדויק, ובשתי הרמות.  
חנני לפעול כעצת הקדושים  
להקדיש כל מירצי, ולעולם לא ליטוש  
את דרכן של ארבע העיתים,  
נעלה שבכל הדרכים.

ברכני ותן שמורי היקר,  
המדריך את דרכי הטובה,  
וכן כל ידידי, שותפי בדרכי,  
יאריכו ימים ויזכו לראות פרי.  
חנני גם כן שיחדל לעולם  
כל מיכשול העומד בדרכי,  
בין פנימי הוא ובין חיצוני.

במרוצת כל חיי שבכל הזמנים,  
ברך שאזכה ולעולם לא אחיה  
בניפרד ממורים מושלמים.  
חנני גם כן לעולם לא לחדול  
באורה הטהור של הדהרמה לטבול.

ברך שאשכיל, בכל שלב ורמה,  
כל סגולה נעלה לפתח עד תום,  
ובכך אהפוך בעצמי במהרה  
ואזכה להיות זה/ו שנושא/ת יהלום.

מקור כל חסדי   
תחינה להר של ברכות  
(פנייה ללאמה המופיעה בדמות אשה)

מקור כל חסדי וכל ברכתי,  
מורתי היקרה, מורתי מיטיבתי,  
ברכיני ראשית לראות ולהבין  
שלדרוש קירבתך כיאות -  
הוא עצם שורשה של דרכי.  
תני שאתמיד לשרתך במסירות,  
במיטב כל אוני ומאודי.

ברכיני שנית להבחין ולראות  
כי חיים שמצאתי הפעם,  
של פנאי ושל רוב הזדמנות,  
נדירים עד מאד וייקרי מציאות.  
חניני לשאוף בלי הפסק ולייחל  
למצות ברכתם יום וליל.

חיי והגוף אשר בו הם שוכנים  
כבועה בקיצפו של הגל נמוגים.  
ברכיני לזכור בכל רגע היטב  
את המוות אשר להרסני קרב.

עזריני למצוא ידיעה בטוחה  
שמכלול מעשי, לבנים ושחורים,  
ואף כל תוצאות שעימם הם נושאים,  
עם מותי אחרי כמו צל הם עוקבים.

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

ברכיני לתפוס את מלוא האיזולת  
ברדיפת הבלים שלעולם לא מספקים.  
כקנה הרצון מהווים הם משענת,  
וטבעם המהתל - מקור כל סבלי.  
תני שאוכל להשיג בשלמות  
כמיהה עצומה לאושרה של חרות.

כך ברכיני בשלל מחשבות טהורות  
שינחוני לינהוג זהירות בדרכי,  
וכן שאזכור ולעולם לא אפרוש  
מן הטוב שנדרתי ליטול על עצמי.  
חניני להציב את אמות המוסר  
כעמוד של תווך בכל אמוני.  
הריהן שורשה העמוק והטוב  
של הדהרמה, תורת הבודהה, מורי!

כשלתי ליפול לתוך ים המכאוב  
של חיים בגלגל היגון. ברכיני לראות  
שכל שאר היצורים, כולם אימותי,  
כמוני נפלו למכאוב ואסון.  
חניני לתרגל את הנעלה בשאיפות:  
למצוא הארה, למען כל הבריות.

ברכיני נא גם שאראה נכוחה  
שלא די בפיתוח השאיפה לבדה.  
את דרכי להארה להשלים לא אוכל  
בלי אימון מעמיק בשילוש המוסר.  
אנא תני החלטה נחושה בלבי -  
להשכיל בדרכם של ילדי המנצחים.

ברכיני ותני שאזכה במהרה  
בדרך שבה תובנה ושלווה.  
תודעה אשר אין בה כל הסחה  
לאוביקטים שהם שגויים,  
ואשר משיגה משמעות נכונה  
באמצעותו של ניתוח כהלכה.

עת היכשרתי עצמי להיות כלי שראוי  
בנתיבים שפתוחים הם לכל,  
ברכי נא ותני שתקל כניסתי  
לנתיב שליבו יהלום.  
אין משל לו בכל, הנשגב בשערים,  
הוא השער יבואו בו פנימה  
יחידי הסגולה הברוכים.

ולאחר שנכנסתי בשער הגן,  
ברכי שאכיר בביטחה  
ששמירה טהורה של כל הנחייה  
היא התנאי להשיג את השניים.  
חניני, אם כן, נדרי להגן,  
כחיי, כמו בבת עין.

ברכיני לקלוט עיקרי הנקודות,  
תמציתן של דרכים נסתרות,  
במדויק, ובשתי הרמות.  
חניני לפעול כעצת הקדושים  
להקדיש כל מירצי, ולעולם לא לנטוש  
את דרכן של ארבע העיתים,  
נעלה שבכל הדרכים.

ברכיני ותני שמורי היקר,  
המדריך את דרכי הטובה,  
וכן כל ידידי, שותפי בדרכי,  
יאריכו ימים ויזכו לראות פרי.  
חניני גם כן שיחדל לעולם  
כל מיכשול העומד בדרכי,  
בין פנימי הוא ובין חיצוני.

במרוצת כל חיי שבכל הזמנים,  
ברכי שאזכה ולעולם לא אחיה  
בניפרד ממורים מושלמים.  
חניני גם כן לעולם לא לחדול  
באורה הטהור של הדהרמה לטבול.

ברכי שאשכיל, בכל שלב ורמה,  
כל סגולה נעלה לפתח עד תום,  
ובכך אהפוך בעצמי במהרה  
ואזכה להיות זה/ו שנושא/ת יהלום.



## שמונה לאימון תודעה

מאת ארי-היהלום, דוֹרְגָה סְנֵגָה,  
הידוע גם בשם לְנֵגְרִי טַנְג פֶּה (1123-1054)

מי ייתן ואשכיל זולתי להוקיר  
יותר מפנינה ממלאת משאלה  
ובכך אשמרם יקרים לליבי  
בדרכי להשיג מטרתי הנעלה.

עם מי שלא אהיה, ובכל שאמצא,  
מי ייתן ואוכל, מקרב ליבי,  
לראות עצמי כפחותה  
ואותה כנעלה.

עת חולף לו היום מי ייתן ואבחין  
בכל מחשבה שלילית או זדונית,  
וכן שאוכל לעצור בה מייד –  
הלא בי היא פוגעת, וכן בזולת.

לעיתים אתקל באנשים של זדון  
שליכם מעונה בחמס ומכאוב.  
מי ייתן ואשכיל בליבי להוקירם –  
כה נדיר ורחוק מפנינים הוא מיכרם.

עת יפגע בי אדם שקינאה בליבו,  
או ילבין את פני בעלבוך –  
מי ייתן ואטול האבדן על עצמי  
ואתן שיישא הוא בכל ייתרון.

עת אפנה לרעי בתיקווה  
כי יושיט לי ידו בצרה,  
ואמצא במקום זאת כי רבה פגיעתו –  
לו אשכיל כקדוש במורי לראותו.

בקצרה – לו אתן כאן לכל אימותי,  
בכל דרך שהיא, כל עזרה ושמחה,  
וכן לו אטול על עצמי בצנעה  
כל סיבלן וגם כל מכאובן.

מי יתן וכל זה לעולם לא יוכתם  
בשמונה מחשבות ארציות.  
ולוואי ואשכיל בכזב להבחין  
ואסיר שלשלות אשר בי אוהזות.

## ארבע משאלות אין-סופיות

**מי ייתן וכל הייצורים  
יזכו בזה הרגע בכל אושר שיש,  
ובכל הסיבות לכל אושר!**

אם כל זה יוגשם - זה יהיה כה נפלא!  
הלוואי שכל זה יקרה במהרה!  
אפעל בעצמי כדי שכל זה יוגשם!  
אנא ממך, למה-מלאך, ברכיני להגשים שאיפה זו לאלתר.

**מי ייתן וכל הייצורים  
יהיו חופשיים, בזה הרגע,  
מכל סבל ומכל הסיבות לכל סבל!**

אם כל זה יוגשם - זה יהיה כה נפלא!  
הלוואי שכל זה יקרה במהרה!  
אפעל בעצמי כדי שכל זה יוגשם!  
אנא ממך, למה-מלאך, ברכיני להגשים שאיפה זו לאלתר.

**מי ייתן וכל הייצורים  
יזכו בזה הרגע באושר עליון,  
בעונג נשגב של הבוזה!**

אם כל זה יוגשם - זה יהיה כה נפלא!  
הלוואי שכל זה יקרה במהרה!  
אפעל בעצמי כדי שכל זה יוגשם!  
אנא ממך, למה-מלאך, ברכיני להגשים שאיפה זו לאלתר.

**מי ייתן וכל הייצורים  
יזכו לאהוב באותה המידה  
את כל הבריות בתבל ומלואה!**

אם כל זה יוגשם - זה יהיה כה נפלא!  
הלוואי שכל זה יקרה במהרה!  
אפעל בעצמי כדי שכל זה יוגשם!  
אנא ממך, למה-מלאך, ברכיני להגשים שאיפה זו לאלתר.

﴿﴾  
**מנחה ללמה -**  
**על-פי הפנצ'ן למה הראשון**

אין מי שחפץ לסבול, ולו כזית.  
אין מי שמרגיש ששבע מן האושר.  
ברכני אם כך לומר לעצמי שאין שום הבדל ביני לבין הזולת -  
למדני לשמוח באושרם.

עזרני לראות שחולי אנוש זה של הוקרת עצמי בלבד  
הוא המקור לכל הסבל שברצוני למנוע.  
ברכני לזהות את האשם נכוחה, ואז ללמוד לתעב,  
ולבסוף לנתץ את העצום במזיקים – זה התופס דברים כבעלי טבע משל  
עצמם.

עזרני לראות שהוקרת האימהות, הכוונה להביאן לאושר,  
מהווים שער עבורי לפתח מעלות נשגבות לאין שיעור.  
ברכני להוקיר את כל הברואים יותר מחיי,  
גם אם כל אחד מהם יקום כאויב להתקיפני.

בקיצור ייאמר: הילדים מחפשים אך ורק לעזור לעצמם,  
בעוד הנעלים, בעלי הסגולה, פועלים לתועלת הזולת בלבד.  
ברכני לראות את הנזק והתועלת הנובעים מכל אלה,  
וכן להשכיל ולראות עצמי וזולתי כשווים, וכן להחליפנו.

הוקרת עצמי בלבד היא פתח כל צרה.  
הוקרת אימותי – פתח כל מעלה.  
תן נא לי ברכתך להפוך נוהג זה של חילופין  
לב ליבם של חיי הרוחניים.

**ועתה, למה קדוש ונשגב שלי, רב חמלה,  
ברכני שכל כאבם של הברואים, כולם אימותי,  
כל רעתם ומכשוליהם יבשילו כעת עלי,  
וכן שאוכל לתת להם כל טובי ואושרי,  
ובכך להבטיח שכל אחד מהם יזכה בכל אושר.**

גם אם העולם סביבי וכל השוכנים בו שופעים מפרי העוון שעברתי מקודם,  
ומטר של מכאוב וכל השנוא עלי ישיגני,  
תן נא לי ברכתך לראות בכל אלה השלמת תוצאות עוונותי,  
ולצרוף נסיבות שליליות אל הדרך.

בקצרה, עזרני ליטול את כל המופיע בחיי, הטוב או הרע,  
ולהשתמש בחמשת הכוחות להפיכת כל אלה  
לדרך להגדיל את שתי הצורות של השאיפה להארה.  
תן לי ברכתך לחוש חדוה.

עזרני למצוא כישורים נאותים יחד עם ארבעת היישומים,  
לכלול בדרך בן רגע את כל אשר יקרני .  
ברכני לשמור על אימון התודעה ועל נדרי,  
ועל הכללים הנותנים טעם רב לחיי אלו, מלאי פנאי וכל טוב.

עזרני למצוא אהבה וחמלה, וכן אחריות אישית,  
עם המנוף של נתינה ולקיחה הרוכבים על גבי הרוח.  
ברכני להקדיש את עצמי ללימוד השאיפה להארה,  
כדי שאוכל להשתמש בכל אלה להושיע כל חי מים הסבל בגלגל.

## שלוש הדרכים העיקריות מאת ג'ה צונקפה

הריני קד קידה למורי המזהיר מנג'ושרי.

את תמצית תורתם של כל המנצחים,  
את דרכם של כל ילדיהם הקדושים,  
את פתח השער לשוחרי חופש ברוכים –  
כל זאת כמיטב יכולתי כאן אסביר.

עת פסקה בליבך התשוקה להבלי העולם,  
וגברה הוקרה לחיים אלו של שפע ופנאי,  
וכן לדרכי המנצחים דעתך התכוונה,  
האזן ידידי המבורך, בדעה טהורה.

חיי שפע ופנאי כה קשים הם לימצוא,  
ומאידך - הלא הם כה קצרים. כך הרבה להגות  
ותשוקה לחיים אשר אלו תוכל להרפות.  
שוב ושוב גם הרהר הכיצד  
מעשה ופיריו יעקבו כאחד,  
ועל סבל שפה בגלגל,  
ותשוקה לחיים של עתיד אז תחדל.

מישכך תהגה, ולעינוגי העולם  
התשוקה לא תיעור אף לרגע,  
ושאיפת חופש בלב יום וליל תהמה,  
או אז בתפנית אל הרוח תזכה.

אך תפנית לבדה לא תוכל להביא  
אל העונג שאין לו דוגמה,  
אל העונג של כליל הארה,  
מבלי שתהיה היא כרוכה  
בשאיפה שכולה טהורה.  
ועל כן הנבונים לפתח כמהים  
שאיפה נעלה, שאיפה להארה.

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

אולם גם אם פיתחת תפנית ושאיפה,  
בלי חכמה שמציאות מבינה נכוחה  
לא תוכל את שרשם של חיים ושל מוות לחתוך.  
נסה נא אם כך במהות של קיום שמותנה להפוך.

עת תוכל להבחין שבפנים ומחוץ לגלגל  
חוק סיבה ומסובב לעולם לא ניכשל,  
ועל כל תופעה וכל חפץ הוא חל,  
ועת מוצקות המופע תתערער ותאבד –  
אז תדע כי בדרכו הנעימה של הבודהה תצעד.

אולם הבנת מחשבתו הנאורה לא תישלם  
כל עוד פה השניים מופיעים ניפרדים:  
מופעם של דברים, קיומם המותנה, בלי טעות,  
וכן ריקותם, היותם נטולי כל זהות.

יום יבוא בו יותר לא יהיו ניפרדים, ושבו ייתלכדו לאחד.  
הבנה של קיום שמותנה ללא דופי, היא עצמה  
כבר תביא לתפיסה שתפשיר אחיזה מוצקה.  
אז תישלם עד תומה הבחינה של ראייה נכונה.

כל זאת ויתרה: בתפיסת כל מופע קיצוניות תימנע,  
זו של קיום, וזו של האיין. הריקות,  
כך תיראה, יד ביד מופיעה עם התלות.  
בזה האופן לעולם לא תיגלוש לקיצוניות.

משהבנת כמוני היטב עיקרי הנקודות  
שבשלוש הדרכים העיקריות,  
בחר בני בבדידות, והשקע מאמץ למכביר,  
ומישאלת ליבך הסופית במהרה כאן תאיר.