



קורס ACI מס' 14: לו ג'ונג – פיתוח הלב הטוב

שלב שלישי בלימודי ה-Lam Rim, הדרך המדורגת להארה.

תוכנית הקורס

מקראה ראשונה ושנייה:

הנושא: הקדמה למסורת הלו-ג'ונג של התרגול לפיתוח הלב הטוב; שמונה פסוקים לפיתוח הלב הטוב.

כתב המקור: טקסט המקור שחובר על ידי גשה בשם ארי היהלום, Langri Tang-m Dorje Senge (1054-1123), עם ביאור של Chekawa Yeshe Dorje (1101-1175), מתוך אסופת כתבים לפיתוח הלב הטוב (Blo-sbyong brgya-rtza), שנערך על ידי הבודהיסטוה הגדול Muchen Konchok Gyeltsen (המאה ה-14), עמודים 206-217.

קריאה נוספת: תמצית התרגול של הלוג'ונג של המהינה, נכתב על ידי קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין, עמודים 1-111. [ספר זה פורסם על ידי הוצאת The Mahayana and Tantra Press, וניתן לרכישה בחנויות הספרים בארה"ב].

מקראה שלישית ורביעית:

הנושא: שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב (Blo-sbyong don bdun-ma)

כתב המקור: טקסט המקור נכתב על ידי קדאמפה גשה Chekawa Yeshe Dorje (1101-1175), בתוספת ביאור שנבחר מתוך אסופת כתבים לפיתוח הלב הטוב, עמ' 51-95.

מקראה חמישית ושישית:

הנושא: שחרור מארבע אחיזות, כפי שלימד הקדוש דְרָקְפָה גִיילְצֶן (rJe-btzun Grags-pa) (rgyal-mtsán gyis mdzad-pa'I Zhen-pa bzhi bral)

כתב המקור: טקסט שנכתב על ידי ג'צ'ון Drakpa Gyeltsen (1147-1216), שנבחר מתוך אסופת כתבים לפיתוח הלב הטוב, עמ' 436-439.

מקראה שביעית:

הנושא: גלגל הלהבים (*Theg-pa chen-po'i blo-sbyong mtson-cha'i 'khor-lo*), חלק ראשון.

כתב המקור: חיבור שהוענק ללורד אטישה (982-1052) על ידי המאסטר ההודי דהרמה רקשיטה. מבחר מתוך אסופת כתבים לפיתוח הלב הטוב, עמ' 96-110, שתוקנה מתוך מהדורה שנמצאה בפרסום PL480 של ה- *gDams-ngag mdzod, bKa' gdams skor*.

מקראה שמינית:

הנושא: גלגל הלהבים (*Theg-pa chen-po'i blo-sbyong mtson-cha'i 'khor-lo*), חלק שני.

כתב המקור: חיבור שהוענק ללורד אטישה (982-1052) על ידי המאסטר ההודי דהרמה רקשיטה. מבחר מתוך אסופת כתבים לפיתוח הלב הטוב, עמ' 96-110, שתוקנה מתוך מהדורה שנמצאה בפרסום PL480 של ה- *gDams-ngag mdzod, bKa' gdams skor*.

מקראה תשיעית:

הנושא: עצותיו של המנצח, יאנג גונפה (*rGyal-ba Yang-dgon-pa'I gdams-ngag*).

כתב המקור: טקסט המקור שחובר על ידי Gyalwa Yang Gunpa (1213-1258), מתוך אסופת כתבים לפיתוח הלב הטוב, עמ' 335-337.

שתיים עשרה ההנחיות לפיתוח הלב הטוב

קטע העוסק בשאלה מדוע העולמות הנחותים קיימים, לקוח מה-סוטרה שנתבקשה על ידי *Upali*

מקראה עשירית:

הנושא: שתי עבודות קצרות על פיתוח הלב הטוב.

כתב המקור: ההנחיות לפיתוח הלב הטוב שהועברו דרך המאסטר המתרגם מסומפה (*Sum-pa lo-tza-*) (*ba'i snyan-brgyud kyi blo-sbyong*)

חילופי דברים שדווחו על ידי המתרגם מסומפה (Dharma Yuntan (c. 1200), שנלקחו מתוך אסופת כתבים לפיתוח הלב הטוב, עמ' 150-152

עצה שניתנה ללורד אטישה על ידי שתי מלאכים, שיעצו לו לפתח את הלב הטוב (Jo-b- la) (*rNal-'byor-ma gnyis sems sbyongs shig ces gdams-pa*)

טקסט שהוענק ללורד אטישה (982-1054), מתוך אסופת כתבים לפיתוח הלב הטוב, עמ' 145.



קורס ACI מס' 14: לו ג'ונג – פיתוח הלב הטוב

מקראה ראשונה ושנייה:

שמונה לאימון תודעה
מאת דוֹרְגֵ'ה סֶנְגֵה

༄༄། །བཀའ་གདམས་པའི་དག་བཤེས་གླང་རི་ཐང་པ་
རྩེ་སིང་གས་མཛད་པའི་སློ་སྦྱང་ཆོག་བརྒྱད་མ་ཞུགས་སོ།། །།

שמונה פסוקים לפיתוח הלב הטוב,
שנכתבו על ידי גשה בשם ארי היהלום,
ממיישורי לאנגרי

༄༄། །བདག་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ།
།ཡིད་བཞིན་ལོར་བྱ་ལས་ལྷག་པའི།
།དོན་མཆོག་སྐྱབ་པའི་བསམ་པ་ཡིས།
།རྟག་ཏུ་གཅིས་པར་འཛིན་པར་ཤོག།

(1)

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

|གང་དུ་སྦྱ་དང་འགྲོགས་པའི་ཆོ།
 |བདག་ཉིད་ཀུན་ལས་དམན་བཟུ་ཞིང་།
 |གཞན་ལ་བསམ་པ་ཐག་པ་ཡིས།
 |མཆོག་ཏུ་གཅིས་པར་འཛིན་པར་ཤོག།

(2)

עם מי שאהיה, ובכל שאמצא,
 מי יתן ואוכל, מקרב ליבי,
 לראות עצמי כפחותה
 ואותה - כנעלה.

|སྦྱོད་ལམ་ཀུན་ཏུ་རང་རྒྱུད་ལ།
 |རྟོག་ཅིང་ཉོན་མོངས་སྐྱེས་མ་ཐག།
 |བདག་གཞན་མ་རུངས་བྱིད་པས་ན།
 |བཅན་ཐབས་གདོང་ནས་བསྐྱོག་པར་ཤོག།

(3)

עת חולל לו היום, מי אתן ואבחיך
 בכל מחשבה שלילית וזדונית,
 וכן שאוכל לעצור בה מיד -
 הלוא בי היא פוגעת, וכן בזולת.

|རང་བཞིན་ངན་པའི་སེམས་ཅན་ནི།
 |སྨིག་སྦྱག་བྲག་པོས་ཉོན་མཐོང་ཆོ།
 |རིན་ཆེན་གཏིར་དང་འཕྲད་པ་བཞིན།
 |ཞིད་པར་དཀའ་བས་གཅིས་འཛིན་ཤོག།

(4)

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

།བདག་ལ་གཞན་གྱིས་ཕྱག་རྟོག་གིས།
།གཤེས་ལ་སྒྲིབ་མེད་མི་རིགས་པའི།
།གྲོང་ཁ་རང་གིས་ལེན་པ་དང་།
།སྐྱེ་ཁ་གཞན་ལ་འབྲུལ་བར་ཤོག།

(5)

עת יפגע בי אדם שקנאה בליבו,
או ילבין את פני בעלבון –
מי יתן ואטול האובדן על עצמי,
ואתן שיישא הוא בכל יתרון.

།གང་ལ་བདག་གིས་ཕན་བཏགས་པའི།
།རི་བ་ཆེ་བ་གང་ཞིག་གིས།
།ཤིན་ཏུ་མི་རིགས་གཞོན་བྱེད་ནའང་།
།ལཱེས་གཉིན་དམ་པར་བརྟུ་བར་ཤོག།

(6)

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

ཁ་དོར་ན་དངོས་དང་བརྒྱད་པ་ཡིས།
ཁན་བདེ་མ་ནྟམས་ཀུན་ལ་འབྱུང།
ཁ་ཡི་གཞོན་དང་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཀུན།
གསང་བས་བདག་ལ་ལེན་པར་ཤོག།

(7)

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

དེ་དག་ཀུན་གྱི་ཚེས་བསྐྱེད་གྱི།
ཏྲོག་པའི་བྱི་མས་མ་སྦྱགས་པར།
ཚེས་ནམས་སྦྱ་མར་ཤེས་པ་ཡིས།
ཞིན་པའི་འཆིང་བ་ལས་གྲོལ་ཤོག།

(8)

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



קורס ACI מס' 14: לו ג'ונג – פיתוח הלב הטוב

מקראה שלישיית ורביעית:

שבעה עיקרים לאימון התודעה

འཇིག་རྟེན་ལྷན་སྐྱོང་ལཱ་

דרך של המהיינה לפיתוח הלב הטוב

ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་གཏམ་སྐད་

על-פי גשה צ'קווא Geshe Chekawa

תרגום לעברית: לאמה דבורה-הלה

לקט זה לקוח מטקסט בשם "שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב", עצות כיצד לאמן עצמך בדרך המהיינה, שנרשמו לראשונה על ידי החכם הגדול גשה צ'קווא, 1101-1175.

הגרסה שלפנינו נערכה על ידי גשה מייקל רואץ' על פי טקסט עתיק שהיה בבעלותו של מורהו, קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין, ואשר הכיל גם את ספרו של לאמה אטישה, "אור על הדרך".

ཨོཾ་སྐྱེ་ལྷོ་

Om Svasti!

לו ימשול הטוב!

אני קד קידה לחמלה הקדושה!

להלן תמצית הנחיות ממסורתו של סרלינגפה,
נופת צוף משולה ליהלום, ולחמה, ולעץ פרי,
ידע רב הכלול בכתבים הקדושים וכולי,
ואשר מתווה נתיב בדרך להארה,
בימים שבהם פשטו ורבו
חמישה משקעים עכורים.

ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་གདམས་ངག་སློབ་སྦྱང་གི་སློར་ལ། །འབྲིང་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་དུ་མ་ཡོད་ཀྱང་། དགི་
བའི་བཤེས་གཉིས་འཆད་ཁ་བའི་ལྷགས་ཀྱིས་དོན་བདུན་དུ་མཛད་དེ། སྡོན་འགྲོ་ཉིན་གྱི་ཚེས་བསྟན་
པ། དངོས་གཞི་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱང་བ། རྒྱན་ངན་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ལམ་དུ་བྱེད་བ། ཆོ་གཅིག་
གི་ཉམས་ལེན་དྲིལ་ནས་བསྟན་པ། སློ་འབྱོངས་པའི་ཚད། སློ་སྦྱང་གི་དམ་ཚིག་ སློ་སྦྱང་གི་
བསྟན་བྱ་དང་བདུན་གྱི།

יש כמה דרכים ללמד את העצות כיצד לאמן עצמך בדרך הגדולה – הלו ג'ונג, הנחיות לפיתוח הלב הטוב. במסורתו של הידיד הטוב, גשה צ'קווא, הנחיות אלה ניתנות כאימון שלו שבעה חלקים. ואלו הם השבעה:

1. הנחיות על הבסיס לדהרמה, אימונים מקדימים;
2. האימון עצמו לפיתוח השאיפה להארה;
3. ללמוד כיצד להפוך בעיות לדרך להארה;
4. סיכום של כל התרגול במשך החיים;
5. הנקודה שבה אדם יכול לומר שהוא או היא השלימו את האימון לפיתוח הלב הטוב;
6. שבועות שיש לשמור לפיתוח הלב הטוב;
7. עצות לפיתוח הלב הטוב.

עיקר ראשון

אימונים מוקדמים

אמן עצמך במוקדמות תחילה.

כאן יש חמישה חלקים:

- הגייה על הנדירות של המורה הרוחני ועל היחס הנאות כלפיו/כלפיה
- הגייה על חיים אלו של שפע ופנאי שקבלנו, ועל הקושי הרב בהשגתם;
- הגייה על מותך ועל עובדת קיומך החולף;
- הגייה על החוקיות של קארמה ותוצאותיה
- והגייה על הבעיות של קיום בחיים הסמסריים.

עיקר שני

עצם האימון

གཉིས་པ་དངོས་གཞི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྤྱོད་བལ་གཉིས། རྟོན་དམ་དང་། ཀུན་རྫོབ་ལོ། །དང་
པོ་ལ་གསུམ། སྤྱོད་བལ་དངོས་གཞི། རྩེ་སོ། དང་པོ་ནི། སྐབས་སེམས། གསོལ་གདབ།
ཡན་ལག་བདུན་པ་འབྲུལ། ལུས་བསྐྱང་། དབུགས་ཉར་གཅིག་ཏུ་མ་འབྲུགས་པར་བགྱངས།

לחלק השני, התרגול עצמו לפיתוח השאיפה להארה, יש שני חלקים: פיתוח השאיפה האולטימטיבית להארה, ופיתוח השאיפה לכאורה. בראשון משני אלו יש שלושה חלקים: הכנה, התרגול עצמו, וסיכום. לצורך ההכנה יש לעשות את הדברים הבאים: מחשבות של הליכה למקלט; תחינות; האימון בן שבעת החלקים¹; ישיבה בתנוחת מדיטציה כשגוון זקוף; ואז ספירה של 21 נשימות מבלי לאבד את הספירה.

¹ את זה ניתן למצוא למשל בטקסט של "אלפי מלאכים" באתר www.heart-dharma.org.il

གཉིས་པ་ནི། ཚེས་ནམས་མི་ལམ་ལྟ་བུར་བསམ། །མ་སྐྱིས་རིག་པའི་གཤིས་
ལ་དབྱད། །གཉིན་པོ་ཉིད་ཀྱང་རང་སར་གྲོལ། །ངོ་བོ་ཀུན་གཞིའི་ངང་དུ་
བཞག །

החלק השני, התרגול עצמו, נמצא בשורות הבאות של טקסט המקור:

למד לראות את כל המופע כחלום;
בחן את מהות התודעה שאין לה ראשית;
האנטידוט הוא שחרור אל תוך העצמי;
שכון בבסיס המהות של הכול.

གསུམ་པ་ནི། ཐུན་མཚམས་སྒྲུ་མའི་སྐྱིས་བྱར་བ།

הצעד השלישי, הסיכום, מבוטא בשורה הבאה של טקסט המקור:

בעיתות הביניים - היה יציר אשלייה.

གཉིས་པ་ཀུན་ཇོབ་བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྒྲུལ་པ་ལ་གཉིས། མཉམ་བཞག་དང་། རྗེས་ཐོབ་པོ།
།དང་པོ་ནི། གཏོང་ལེན་གཉིས་པོ་སྤེལ་མར་སྦྱང་། །དེ་གཉིས་རྒྱང་ལ་བསྐྱོན་
པར་བ།

לצעד השני, שהוא כללי יותר, מדיטציה על השאיפה שלכאורה, יש שני חלקים: מדיטציה עמוקה, והזמן שאחריה. הנה הראשון:

התאמן בנתינה ולקיחה לסירוגין;
תן לשניים לרכב על הרוח.

གཉིས་པ་ནི། །ཡུལ་གསུམ་དྲག་གསུམ་དག་ཙ་གསུམ། །སྒྲིང་ལམ་ཀུན་ཏུ་
ཆོག་གིས་སྤང་། །ལེན་པའི་གོ་རིམ་རང་ནས་བརྩམ།

והנה השני:

שלושה מושאים, שלושה רעלים, שלושה שורשים של חסד.
במשך היום, אמן עצמך באמצעות המילים.
סדר הלקיחה מתחיל מעצמך.

གསུམ་པ་རྒྱན་ངན་བྱང་རྒྱལ་ལམ་དུ་བསྐྱར་བ་ནི། །སྒྲིང་བཅུད་སྤྲིག་པས་གང་བའི་ཆོ།
།རྒྱན་ངན་བྱང་རྒྱལ་ལམ་དུ་བསྐྱར། །ཞེས་གསུངས་ཏི།

עיקר שלישי

הפיכת בעיות לדרך להארה

החלק העיקרי השלישי, ללמוד כיצד להפוך בעיות לדרך להארה, נמצא בשורות הבאות של טקסט המקור:

עת עולם ויושביו מתמלאים בעוון,
למד להשתמש בקשיים כדרך להארה.

འདི་ལ་གཉིས། བསམ་པ་དང་། སྒྱར་བའོ། དང་པོ་ལ་གཉིས། ཀུན་རྫོག་དང་། རྟོན་དམ་མོ།
།དང་པོ་ནི། ལེ་ལན་ཐམས་ཅད་གཅིག་ལ་བདའ། །ཀུན་ལ་བཀའ་བྲིན་ཆེ་བར་
བསྒྲུམ།

כאן יש שני שלבים: כיצד לחשוב וכיצד לפעול. לראשון יש שני חלקים משלו: זה שהוא לכאורה, והאולטימטיבי.
הנה הראשון:

רק אחד נושא בכל האשמה;
התאמן לראותם כטובים.

གཉིས་པ་ནི། འབྲུལ་སྒྲུབ་སྐྱོབ་ཞིར་བསྐྱེལ་བ་ཡི། སྤྱོད་ཉིད་སྤྱང་བ་སྤྲོ་ན་མིད།

והנה השני:

ראה את כל המופע הכוזב בתור ארבעת הגופים;
הריקות היא מגן העולה על כולם.

།གཉིས་པ་སྤྱོད་བས་སྤྱང་བ་ནི། །སྤྱོད་བ་བཞི་ལྟན་ཐབས་གྱི་ཚལས་བསགས། སྤྱིག་པ་
སྤྱང་། གདོན་ལ་མཚན། ཚས་སྤྱོད་མཚན་པ། མཆན། མཚན། །འབྲུལ་ལ་གང་ཐུག་
བསྐྱེལ་དུ་སྤྱང་།

כעת הצעד של תרגול באמצעות מעשיו:

ארבעת המעשים הם הנעלה בשיטות;
הפוך כל שבא לתרגול, בלי שהיות.

ארבעת המעשים הם:

- א. צבירה של החסד;
- ב. טיהור של הרע;
- ג. מנחות לרצות רוחות מזיקות;
- ד. מנחות לשומרי הדהרמה.

བཞི་པ་ཚེ་གཅིག་ཉམས་ལེན་དེ་ལ་ནས་བསྐྱེལ་བ་ནི། མཆན་ངག་སྤྱོད་པོ་མཛོར་བ་སྤྱིས་པ།
།སྤྱོད་ས་ལྟ་འཕན་པ་ནི། གོམས་པ་ནི། དཀར་པོ་ས་བོན་གྱི། སུན་འབྱིན་པ་ནི། སྤྱོན་ལམ་གྱི།
མཆན། དག་དང་སྤྱར་བར་བྱ། ཐེག་ཆེན་འཕྲོ་བའི་གདམས་ངག་ནི། །སྤྱོད་ས་
ལྟ་ཉིད་ཡིན་སྤྱོད་ལམ་གཅིས།

עיקר רביעי

סיכום התרגול בחיי היום ויום ובזמן המוות

סיכום תמציתן של כל ההנחיות
כלול בצירוף של חמשת הכוחות.

- א. כוח ההשלך;
- ב. כוח ההרגל;
- ג. כוח הזרעים הלבנים;
- ד. כוח ההשמד;
- ה. כוח התפילה.

בדרך הגדולה מהווים החמישה
עצות עיקריות לשילוח התודעה.
טפח הוקרה.

ལྷ་པ་འབྱུངས་པའི་ཚད་བསྟན་པ་ནི། །ཆོས་ཀྱི་དགོངས་པ་གཅིག་ཏུ་འདུས། །རང་
བཞིན་གྱི་དཔང་པོ་གཉིས་ཀྱི་གཙོ་བོ་བཟུང་། །ཡིད་བདེ་འབའ་ཞིག་རྒྱན་དུ་
བསྟེན། །ཡིངས་ཀྱངས་ཐུབ་ན་འགྲོངས་པ་ཡིན།

עיקר חמישי

אמות מידה להצלחת התרגול

חמישה הם אותות להצלחת דרכך:

כל הדהרמה מתמצית בנקודה יחידה;
מבין שני השופטים – אתה מחזיק בראשי;²
בליבך רק שמחה, שופעת ללא הפוגה;
אתה ממשיך בתרגול³ גם כשיש הפרעה.
שני השופטים הם אתה והזולת.

² גרסה אחרת: הבודהות והבודהיסטות מצד אחד ואתה מצד שני.

³ גרסה שנייה: ממשיך בשמירת השמחה. הפרעה יכולה להיות אתגר להשקפת עולמך.

ལྷག་པ་སྒོ་སྒྲིང་གི་དམ་ཚིག་བསྟན་པ་ནི། སྒྱི་དོན་གསུམ་ཁས་སྒྲང་དང་མ་འགལ་བ། ཐོཅར་
 མ་སོང་བ། ཕྱོགས་རིར་མ་ལྷུང་བ་སྟེ། མཆན། ལ་རྟག་ཏུ་བསྐྱབ། འདུན་པ་བསྐྱར་ལ་
 རང་སོར་བཞག། ཡན་ལག་ཉམས་པ་བཟློད་མི་བྱ། གཞན་ཕྱོགས་གང་ཡང་
 མི་བསམ་མོ། ཉན་མོངས་གང་ཆེ་སོང་ལ་སྤྱང་། འབྲས་བུ་རི་བ་ཐམས་ཅད་
 སྤང་། ལྷག་ཅན་གི་ཟས་སྤང་། གཞུང་བཟང་པོ་མ་བསྟེན། ཤག་ངན་མ་
 བོད། འཕྲང་མ་བསྐྱབ། གནད་ལ་མི་དབབ། མཛོ་ཁལ་སྤང་ལ་མི་འབྱོ།
 མགོ་གས་ཀྱི་ཅི་མི་གཏོད། གཏོ་ལོག་མི་བྱ། ལྷ་བདུད་དུ་མི་དབབ། སྒྱིད་ཀྱི་
 ཡན་ལག་ཏུ་སྤྱག་མ་ཚོལ།

⁴ היינו: באיזו מידה אתה עדיין מחזיק בראייה שגויה.

⁵ א. **מחשבה אדירה**: בכל פעם שאתה נתקל בעיה, חשוב על כל הברואים ואל תפר את תרגולך. שמור על אורך רוח.

ב. **קשיים אדירים**: כנ"ל אם אתה נתקל בקושי גדול במיוחד. זהו סימן להתקדמות תרגולך.

ג. **חסד אדיר**: 10 אספקטים של תרגול רב עוצמה.

ד. **מוסריות אדירה**: הקפדה עמוקה על שמירת המוסר.

ה. **תרגול אדיר**: האימון והבודהיציטה מושלמים.

אם השגת את אלו, כל הפרעה רק עצים את תרגולך.

עיקר שישי

כללים לשמירת תרגול הלוג'ונג

- שמור על שלושת הכללים.⁶
שנה דעתך ואל תשתנה.
בעיות מצוקה – שמור שלוותך.
אל תתעסק בחולשת הזולת.
התחל מטיהור הגדול בנגעך.
אל תצפה לגמול על כל עמלך.⁷
אל תאכל אוכל מורעל.
אל תתן לזרם לזרום חלק.
אל תשיב בפגיעה על פגיעה.
אל תארוז למפלתם.
אל תשליך עיקרם.
עמלו של השור אל תטיל על חמור.⁸
אל תתמכר למה שמהיר.⁹
אל תאכיל פה לא נכון.
אל תהפוך את המלאך לשטן.
אל תחפוץ הנאה בנחות.

བདུན་པ་སྟོ་སྟོང་གི་བསྐབ་བྱ་བསྟན་པ་ནི། རྣམ་འབྱོར་ཐམས་ཅད་གཅིག་གིས་བྱ།
འོག་གཞོན་ཐམས་ཅད་གཅིག་གིས་བྱ།

⁶ גרסה א': א. הנחיות כלליות של הבודהה

ב. הנחיות של הלאמות בשושלת המסורה

ג. שמור את כללי המוסר, בין אם נטלת נדרים, בין אם לאו.

גרסה ב': א. לשמור נדרים

ב. לא להשתטות

ג. לא לפול לשיפוט מוטעה

⁷ חשוב: הלוואי שאחרים יהנו מפרי עמלי.

⁸ קח אחריות – אל תאשים אחרים במחדלך.

⁹ אל תנסה כל העת להשיג את הטוב עבור עצמך.

עיקר שביעי

כיצד לתרגל

שים את כל ידבך על האחד.¹⁰
בער כל משגה¹¹ בעזרת האחד.

|שִׁוּרֵי מַעֲשֵׂה בְּרִיתֵי לֵבָבְךָ בְּרִיתֵי לֵבָבְךָ | בְּרִיתֵי לֵבָבְךָ בְּרִיתֵי לֵבָבְךָ | בְּרִיתֵי לֵבָבְךָ
בְּרִיתֵי לֵבָבְךָ | בְּרִיתֵי לֵבָבְךָ בְּרִיתֵי לֵבָבְךָ | בְּרִיתֵי לֵבָבְךָ בְּרִיתֵי לֵבָבְךָ | בְּרִיתֵי לֵבָבְךָ
בְּרִיתֵי לֵבָבְךָ |

התחל וסיים עם השניים.
עת יופיעו השניים תרגל אורך רוח.¹²
שמור על השניים יותר מחייך.¹³

|דָּגְלֵי מַעֲשֵׂה בְּרִיתֵי לֵבָבְךָ בְּרִיתֵי לֵבָבְךָ | בְּרִיתֵי לֵבָבְךָ בְּרִיתֵי לֵבָבְךָ | בְּרִיתֵי לֵבָבְךָ
בְּרִיתֵי לֵבָבְךָ | בְּרִיתֵי לֵבָבְךָ בְּרִיתֵי לֵבָבְךָ | בְּרִיתֵי לֵבָבְךָ בְּרִיתֵי לֵבָבְךָ | בְּרִיתֵי לֵבָבְךָ
בְּרִיתֵי לֵבָבְךָ | בְּרִיתֵי לֵבָבְךָ בְּרִיתֵי לֵבָבְךָ | בְּרִיתֵי לֵבָבְךָ בְּרִיתֵי לֵבָבְךָ | בְּרִיתֵי לֵבָבְךָ
בְּרִיתֵי לֵבָבְךָ |

¹⁰ האחד – תרגול הלו ג'ונג, הטונג לן, החלפת עצמי בזולתי.

¹¹ המשגה – הוקרה עצמית.

¹² עושר או מחסור

¹³ נדרים רוחניים כלליים שנדרת, והכללים של תרגול הלו ג'ונג.

14. אמן עצמך בשילוש הקשיים.
 15. בקש לזכות בשלוש סיבות עיקריות.
 16. שמור על כוחם של השלושה.
 17. נצור שלושה אלו שאין לאבדם.

། ཡུལ་ལ་ཕྱོགས་མིང་དག་ཏུ་སྒྱུད། བྱབ་དང་གཏིང་འབྱོངས་ཀུན་ལ་གཅིས།
 །བཀོལ་བ་རྣམས་ལ་དྲག་ཏུ་བསྒྲེམ། རྒྱན་གཞན་དག་ལ་ལྷོས་མི་བྱ།

תרגל עם כולם ללא אפלייה.
 פרוס והעמק את תרגול אהבתך.
 התמיד להגות על היקרים.
 אל תתנה תרגולך בנסיבות.

། དེས་གཙོ་བོ་ཉམས་སུ་སྒྲང་། བོ་ལོག་མི་བྱ། དེས་འཛིག་མི་བྱ། རྣལ་
 ཚེད་དུ་སྒྲང་། བདག་དབྱང་གཉིས་ཀྱིས་ཐར་བར་བྱ། ཡུས་མ་སྒྲེམས། ཀོ་
 ལོང་མ་སྒྲེམས། ཡུད་ཅམ་པ་མི་བྱ། འོར་ཆེ་མ་འདོད། ཅས་སོ། རི་ལྗ་བུའི་
 བསྐྱབ་བྱ་ལ་ལུགས་པར་བལྟ་བ་པས།

תרגל כבר עכשיו את העיקר.
 אל תיפול לסילוף.
 יהא תרגולך חוזר עצמות.
 החלט, ופעל בעקביות.
 בסס את השניים¹⁸, וצא לחפשי.
 הימנע מיהירות.
 הימנע מרגזנות.
 תרגל בסדירות.
 אל תצפה לשבחים ותודות.

¹⁴ א. ללמוד להבחין בהתחלה של נגע רוחני, ב. ללמוד להפסיק, ג. ללמוד להפסיק את הנטייה לנגע הרוחני.
¹⁵ א. למצא לאמה, ב. תרגול של הדהרמה, ג. השגת כל התנאים התומכים לתרגול של הדהרמה
¹⁶ א. תחושת מסירות (ללאמה), ב. חדוות המאמץ (של תרגול הלו ג'ונג לפיתוח הלב הטוב), ג. שמירת הנדריים וההתחייבויות השונות
 (על ידי זכירה ומודעות חזקים).
¹⁷ אלו הם מעשי החסד שאתה מבצע בגופך, בדיבורך ובמחשבותיך.
¹⁸ מחשבה צלולה והגיון ברור.

སྒྲིགས་མ་ལུ་པོ་བདོ་བ་འདི། བཅོད་པ། འདུན་པ། རོ་སྤང་། སྒྲིང་ཇེ། གཉིར་སེམས།
ཡིད་རང་། བྱང་རྒྱལ་ལམ་དུ་བསྐྱུར་བ་ཡིན། གདམས་ངག་གི་བྱངས་སྒྲོས་པ་ནི།
ཁམས་ངག་བདུད་རྩི་སྒྲིང་པོ་འདི། གསེར་གྲིང་པ་ནས་བསྐྱུད་པ་ཡིན།

להפוך חמישה אותות אלו, שרווחים בזמנים מגוונים, אל הדרך להארה.¹⁹

הוראות אלו באו ממקורות מוסמכים:

תמציתן של עצות אלו היא נופת צופים,
לימוד שהועבר מסרלינגפה.

ནལ་འབྱོར་གྱི་དབང་ཕུག་ཆེན་པོ་འཆད་ཀ་པ་རང་ཉིད་སྤྱགས་ལེགས་པར་འབྱོངས་པ་ལ་བརྟེན་
གདམས་ངག་ལ་ཆེད་དུ་བཅོད་པ་ནི། སྒྲོན་སྤངས་ལས་ཀྱི་འབྲོ་སད་པས། རང་གི་
སྒྲོས་པ་མང་བའི་རྒྱས། སྤྱག་བསྐྱེལ་གདམས་ངག་བྱང་བསད་ནས། བདག་
འཛིན་འདུལ་བའི་གདམས་ངག་ལྷས། རྟེན་གྱི་ཡང་མི་འགྲོད་དོ། ཞེས་སོ།
དེ་ལྟར་རྩ་ཆེན་འདི་ལ་རྒྱས་བསྐྱེལ་དང་གོ་རིམ་མང་ནའང་། འདིར་རྒྱལ་སྤྱས་ཐོགས་མེད་རིན་
པོ་ཆེའི་འབྲིད་ཡིག་ཇི་ལྟར་བཞུགས་བོད་པ་འོ། མཆོལ།

במלים הבאות מביע מלכם של היוגים,²⁰ גשה צ'קוה, את הגדולה של ההנחיות, שכן הוא הצליח ליישמן בלבד הוא:

¹⁹ חמשת האותות של ימים חשוכים שאמורים להתרחש כעת הם: נון של התקופה שמתבטא במלחמות, נון של משך החיים שירד אל מתחת למאה שנה, ניוון של השקפות עולם, שהן מאד שגויות וקשות לשינוי אצל אנשים, הניוון של נגעים רוחניים, שהם ממושכים וחזקים והניוון של היצורים עצמם, שחסרים שליטה בגופם ובתודעתם. חמשת האותות עוברים טרנספורמציה ליכולת לשאת דברים באורך רוח, ללא כעס, השראה לתרגל, תחושת מתיקות, מחשבות של חמלה ושאיפה רוחנית גדולה – וכך הופכת התודעה בעצמה אל הדרך.

²⁰ "יוגים" הוא כינוי למתרגלים רציניים.

זרעים קארמיים שמקורם בבצוע תרגול זה בחיים קודמים נעורו, ופעמים רבות התעורר הרצון ללמד זאת לאחרים. לבסוף גם השלמתי מילות הנחייה לריסון הנטייה לראות תופעות כקיימות מכוח עצמן. זאת עשיתי תוך התעלמות מקשיים שצצו, ועצות רעות שריפו את ידיי. כעת אוכל למות ללא שמץ של חרטה.

אגב – קיימות גרסאות רבות של טקסט המקור. יש כאלה שהן ארוכות יותר ואחרות קצרות יותר, ובאחרות סדר השורות שונה. גרסה זו שכאן ערכתי לפי הוראותיו של הבודהיסטווה טוקמה.

Mangalam!

לו ימשול הטוב בכל.



קורס ACI מס' 14 : לו ג'ונג – פיתוח הלב הטוב

מקראה חמישית ושישית:

༄། །ཞིན་པ་བཞི་བུལ་གྱི་གདམས་ངག་བཞུགས། །

בזאת כאן כלולות עצות הידועות כ"שחרור מארבע אחיזות"

༄། །ཨོ་སྐ་སྟི་སིད་ནི།

Om svasti siddhi!

אום, שנגיע לטוב!

ལྷ་མ་ས་སྐྱ་པ་ཆེན་པོ་དབྱང་ལོ་བཅུ་གཉིས་ བཞིས་པའི་ཆོ། འཕགས་པ་འཇམ་པའི་
དབྱངས་གྱི་སྐྱབ་པ་ལྷ་བ་བྱག་མཛད་པས་

כשהלאמה היקר, הנשגב, הסאקיייה הגדול, Sachen היה בן שתיים עשרה שנים, הוא בילה שישה חודשים בתרגול מדיטבי עמוק כדי להגיע את מנג'ושרי, המואר.

“དུས་གཅིག་གི་ཆོ། འོད་ཚྭ་གས་གྱི་དབྱས་ན་རིན་པོ་ཆའི་བྲི་གཅིག་གི་སྟེང་ན་ཇེ་
བཅུན་འཇམ་དབྱངས་དམར་སེར་ཆོས་འཆད་གྱི་ཕྱག་རྒྱ་ཅན། བཟང་པོའི་སྐྱབས་གྱིས་
བཞུགས་པ། འཁོར་བྱང་སེམས་གཉིས་གཡས་གཡོན་དུ་གནས་པ། མངོན་སུམ་དུ་
གཟིགས་ནས། གཙོ་བོའི་ཞལ་ནས།

יום אחד היה לו חזיון ישיר של הלורד מנג'ושרי. גופו היה עשוי זהב חום-זהבהב, הוא ישב על גבי כס משובץ אבנים יקרות, במרכזו של כדור העשוי מאור טהור. הוא החזיק את ידיו בתנוחה של הוראת הדהרמה, וישב עם חזות של יופי מושלם, ומשני צידיו צמד בודהיסטות. ואז אמר את המילים הבאות:

།ཆེ་འདི་ལ་ཞིན་ན་ཆོས་པ་མིན།
 །ཁམས་གསུམ་ལ་ཞིན་ན་ངེས་འབྱུང་མིན།
 །བདག་དོན་ལ་ཞིན་ན་བྱང་ཐིམས་མིན།
 །འཇིན་པ་བྱང་ན་ལྟ་བ་མིན།

אדם שאחוז בחיים האלו – אינו מתרגל את הדהרמה.
 אדם שאחוז בחיי הגלגל – טרם עשה תפנית.
 אדם שאחוז בלדאוג לעצמו – לא יכול להיקרא בודהיסטות.
 ואדם שאחוז בדברים – השקפת עולמו שגויה.

ཅེས་གསུངས་པའི་དོན་ལ་དབྱང་པས་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་ལམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ཐམས་
 ཅད་ཞིན་པ་བཞི་དང་བྲལ་བའི་སྒོ་སྦྱང་དུ་འདུ་བར་དགོངས་ཏི། ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་
 ཇེས་ཤེས་ཁྱད་པར་ཅན་ཐོབ་པ་ཡིན་ནོ།

והסאקיייה הגדול חשב לעומק על משמעותן של מילים אלו. ואז הבין שהתירגול של דרך השלמויות, מוכל כולו במילים אלו לפיתוח הלב הטוב, לימוד המכונה "שחרור מארבע האחזות." וכך הגיע לרמת הבנה יוצאת דופן של כל הדברים הקיימים.

།ས་སྐད་མི་ཐི། །

Samaptam iti!

ובזאת, נאמר הכל.



עבדות

וחרות

שחרור מארבע

אחיזות

במסורת הסאקיה של טיבט העתיקה.

༄༅ རྩི་བཙུན་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་མཛད་པའི་
ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་བཞུགས་སོ།།

בזאת כאן כלול חיבורו של דִּרְקָפָה גיילֶצֶן הנודע לטהילה

שחרור מארבע אחיזות

༥ །བཀའ་བྲིན་ཅན་གྱི་སྒྲ་མ་དང་།
 །ཐུགས་ཇེ་ཅན་གྱི་ཡི་དམ་ལྷ།
 །སྤིང་ནས་སྐྱབས་སུ་མཆིས་ལགས་གྱིས།
 །བདག་ལ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ།

מעומק ליבי אלך למקל
 ללממה שלי המיטיב,
 ולמלאכי האישי, רב-החמלה
 ואבקש שתתנו לי ברכה.

།ཆོས་མིན་སྟོད་པ་དགོས་སྒྱུ་མིད།
 །ཆོས་བཞིན་སྐྱབ་པར་བྱེད་པ་ལ།
 །ཞིན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་ངག་འཆལ།
 །དེ་བྱིན་གྱི་སྤྲོད་ཏུ་གསོལ་བར་བགྱི།

בשיר זה אתן הנחיות על
 שחרור מארבע אחיזות
 עבור אלו מכם שאבד עניינם
 בעיסוקים שאינם הדהרמה,
 ואשר פועלים לממשה בלבכם -
 האזינו אם כן היטב.

།ཆོ་འདི་ལ་ཞིན་ན་ཆོས་པ་མིན།
 །ཁམས་གསུམ་ལ་ཞིན་ན་ངེས་འབྱུང་མིན།
 །བདག་དོན་ལ་ཞིན་ན་བྱང་སེམས་མིན།
 །འཇིན་པ་བྱུང་ན་ལྟ་བ་མིན།

אדם שאחוז בחיים האלו – אינו מתרגל את הדהרמה.
 אדם שאחוז בחיי הגלגל – טרם עשה תפנית.
 אדם שאחוז בלדאוג לעצמו – לא יכול להיקרא בודהיסטווא.
 ואדם שאחוז בדברים – השקפת עולמו שגויה.

རང་པོ་ཆོ་འདིར་མ་ཞེན་པ།
 རྩལ་བྱིས་ས་དང་ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་པ་གསུམ།
 ཆོ་འདི་ལ་དམིགས་ནས་བསྐྱབ་པ་དེ།
 ཆོས་པ་མིན་གྱི་ཤོལ་ལ་ཞོག །

הדבר הראשון הינו הוויתור
 על אחיזה בחיים האלו.
 אדם ששומר על כללי המוסר
 ועוסק בלימוד ובהרהור ובהגיה²¹
 אך ורק על מנת להשיג
 את מטרות החיים האלו –
 אדם זה לא יוכל להיחשב
 כמי שמתרגל את הדהרמה.

ཐོག་མར་རྩལ་བྱིས་ས་བཤད་ཅ་ན།
 མཐོ་རིས་བསྐྱབ་པའི་ཅ་བ་ཅན།
 ཐར་པ་བསྐྱབ་པའི་ཐེམ་སྐས་ཅན།
 ལྷུག་བསྐྱེལ་སྒྲོང་བའི་གཉིན་པོ་ཅན།

נדון תחילה בחיי המוסר.
 אם תיטיב לשמרם, או אז תיטע
 את שורשם של חיים נעלים,
 וכן תעלה על הדרך
 אשר מובילה לגירווה.
 זאת משום שמצאת תרופה
 שמאפשרת חיסול כל סבל.

²¹ אלו הן שלוש רמות של רכישת חוכמה. הראשונה מושגת על ידי לימוד והקשבה, השנייה על ידי הרהור ובחינה של הנלמד, והשלישית על ידי מדיטצייה של ריכוז חד-נקודתי על המסקנות והחויות שבשלב השני.

རྩུལ་བྲིམས་ལ་མེད་ཐབས་མི་འདུག་སྟེ།
 རྩུལ་འདི་ལ་ཞེན་པའི་རྩུལ་བྲིམས་དེ།
 རྩུལ་བརྒྱད་བསྟུབ་པའི་རྩ་བ་ཅན།
 རྩུལ་བྲིམས་ངན་ལ་གཤེ་བ་ཅན།
 རྩུལ་བྲིམས་ལྷན་ལ་ཕྲག་དྲིག་ཅན།
 རང་གི་རྩུལ་བྲིམས་ངོ་ཕག་ཅན།
 རང་འགྲོ་བསྟུབ་པའི་ས་བོན་ཅན།
 བཅོས་མའི་རྩུལ་བྲིམས་ཤོལ་ལ་ཞོག །

שיטה שאין בה שמירת המוסר לא תתכן בכלל.
 אך תרגול חיי המוסר
 תוך אחיזה בחיים האלו
 יביא אך ורק להעמקת שורשן
 של שמונה מחשבות ארציות.

אדם כזה יבזז בליבו
 למי שמוסריותם נחותה משלו,
 ואף יתקנא באלו
 אשר מוסריותם יותר טהורה.
 אדם זה ישמור על מוסר
 על מנת להשיג כבוד והכרה.
 הוא יזרע את הזרע לקיום נחות,
 ועלול להידרדר למדרגתו של מי
 שמוסריותו מזויפת כולה.

རྩོམ་བསམ་བྱེད་པའི་གང་ཟག་དེ།
 རྩོམ་བྱ་བསྐྱབ་པའི་ལོངས་སྤྱོད་ཅན།
 མ་རིག་སེལ་བའི་སྒྲོན་མེ་ཅན།
 འགྲོ་བ་འདྲིན་པའི་ལམ་རྒྱས་ཅན།
 ཆོས་ཀྱི་སྐྱ་ཡི་ས་བོན་ཅན།

אדם העוסק בלימוד והרהור
 רוכש אמצעים להשיג ידע-כל.
 הוא הופך לפייד של אור
 שמסלק את חשכת הבורות,
 ומאיר את דרכם של ברואים.
 אדם זה זורע זרעים
 להשיג את גן העדן.²²

རྩོམ་བསམ་ལ་མེད་ཐབས་མ་གཤའ་སྟེ།
 ཆོ་འདི་ལ་ཞེན་པའི་རྩོམ་བསམ་དེ།
 རང་རྒྱལ་བསྐྱབ་པའི་ལོངས་སྤྱོད་ཅན།
 རྩོམ་བསམ་དམན་ལ་བརྟུས་པ་ཅན།
 རྩོམ་བསམ་ལྡན་ལ་ཕྱག་དྲིག་ཅན།
 འཁོར་དང་ལོངས་སྤྱོད་ཆོལ་བ་ཅན།
 རང་འགྲོ་བསྐྱབ་པའི་རྩ་བ་ཅན།
 ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་རྩོམ་བསམ་ཤོལ་ལ་ཞོག །

²² זהו אחד מארבעת הגופים של ישות מוארת, הדהרמק'יה.

שיטה שאין בה לימוד והרהור לא תיתכן בכלל.
 אך אדם שעוסק בלימוד והרהור
 תוך אחיזה בחיים האלו,
 כל ששיג יהיו אמצעים
 לפתח גאוה ויהירות.

הוא יבז לאלו אשר רמתם
 בלימוד ובהרהור פחותה משלו,
 ויתקנא באלו אשר רמתם
 בלימוד ובהרהור עולה על שלו.
 כל סביבתו וכל רכושו
 לעולם לא יהיו יציבים,
 הוא יזרע זרעים לקיום נחות,
 והלימוד וההרהור עבורו
 יהפכו בעצם להיות
 שמונה מחשבות ארציות.

།བསྐྱེམ་པ་བགྱིད་པའི་གང་ཟག་ཀུན།
 །ཉོན་མོངས་སྔོང་བའི་གཉིན་པོ་ཅན།
 །ཐར་ལམ་བསྐྱབ་པའི་ཚུ་བ་ཅན།
 །སངས་རྒྱས་བསྐྱབ་པའི་ས་བོན་ཅན།

כל אדם העוסק בהגייה²³
 ישיג את תרופת הנגד
 לכל נגעיו הרוחניים.
 הוא ישתול את שורשו של החופש,
 וזרעים להשיג הארה.

²³ אנו משתמשים כאן במונח "הגייה" כתרגום ל"מדיטציה"

|བསྐྱེམ་པ་ལ་མེད་ཐབས་མི་གདའ་སྟེ།
 |ཆེ་འདི་ལ་དམིགས་པའི་བསྐྱེམ་པ་སྟེ།
 |དབེན་པར་སྔད་པའི་འདུ་འཛི་ཅན།
 |ལོང་གཏམ་སྤྱོད་པའི་ཁ་ཐོན་ཅན།
 |ཐོས་བསམ་བྱེད་ལ་སྐྱུར་བ་ཅན།
 |བསྐྱེམ་པ་གཞན་ལ་ཕྱག་དོག་ཅན།
 |ཆོས་བརྒྱུད་གྱི་བསམ་གཏན་ཤོལ་ལ་ཞོག །

שיטה שאין בה תרגול הגייה לא תתכן בכלל.
 אולם הגייה אשר מתמקדת
 בחיים האלו שכאן,
 תתמלא בשאונם של חיים
 גם אם תיעשה בבדידות.
 תפילתו של אדם כזה תהפוך
 לפטפט חסר משמעות.

אדם זה יפחית בערכם
 של העוסקים בלימוד ובהרהור,
 ויתקנא באלו אשר
 ההגייה שלהם טובה.
 ההגייה שלו תהפוך להיות
 לכזו שהיא מרוכזת
 בשמונה מחשבות ארציות.

|མྱ་ངན་འདས་པ་བསྐྱབ་པ་ལ།
 |ཁམས་གསུམ་གྱི་ཞིན་པ་སྤང་ཡང་འཇལ།
 |ཁམས་གསུམ་གྱི་ཞིན་པ་སྤོང་བ་ལ།
 |འཁོར་བའི་ཉིས་པ་བྲན་པར་འཇལ།

אם ברצונך להשיג נירוונה
חייב אתה ללמוד לוותר
על אחיזה בשילוש היקומים²⁴.
ועל מנת שתוכל לוותר
על האחיזה בשלושת אלו,
עליך לפתח את המודעות לסבל
אשר פה בגלגל החיים.

། དང་པོ་སྤྱད་བསྐལ་གྱི་སྤྱད་བསྐལ་དེ།
། ངན་སོང་གསུམ་གྱི་སྤྱད་བསྐལ་ཡིན།
། རི་ལུགས་པར་བསམས་ན་སྒྲི་ག་འབྱངས།
། ཐོག་ཏུ་བབས་ན་སྤྱན་བབས་མིད།
། སྒྲོང་བའི་དག་བ་མི་བསྐྱབ་པར།
། ངན་སོང་གི་སོ་ནམ་བྱེད་བྱེད་པ།
། རི་གང་ན་འབྱུག་ཁྱང་ཐེ་ལི་ལི།

ראשון הוא הסבל של סבל,
של שלושת העולמות הנחותים²⁵.
אם תטרח לחשוב כראוי
על הסבל בעולמות הנחותים,
הרי שמייך תגייס לתרגול
כל חלקיק זעיר בגופך.
זאת מכיוון שאילו נפגשת
בסבל הזה, ולו מקצתו,
לא היית יכול לשאתו.

ובלי שתצבור את החסד שבא
מויתור על פגיעה בזולת,
הרי שהיכול שאתה מגדל
הוא זה של העולמות הנחותים.
ועז מנשוא הוא סבלם הרב
של מי שלשמה נופלים.

²⁴ שלושת היקומים הם מרכיבים של גלגל החיים, או גלגל הסמסרה. הם כוללים את עולם התשוקות (שבו אנו חיים), את עולם הצורה
שהוא עולם של יצורים דמויי אלים מיתולוגיים, ועולם חסרי הצורה, שהם יצורים מאד מעודנים שהם רק מנטאליים, אך עדיין לא חסלו
את הקארמה לשוב ולסבול.

²⁵ אלו כוללים, על פי הכתבים הבודהיסטיים, את הגיהנום, את עולם הרוחות התאבות, ואת עולם בעלי החיים.

།འགྱུར་བའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་བསམས་ཅ་ན།
 །མཐོ་རིས་ངན་འགྱོར་འགྱོ་བ་ཡོད།
 །བརྒྱ་བྱིན་ཐ་མལ་དུ་སྐྱེ་བ་ཡོད།
 །ཉི་ཟླ་སྤྱན་པར་འགྱོ་བ་ཡོད།
 །འཁོར་ལོས་བསྐྱར་བྱེད་བྱས་དུ་སྐྱེ་བ་ཡོད།

הרהר גם בסבל של השינוי.
 יצורים בלידות הגבוהות -
 נופלים ללידות הנחותות.
 מלכם של כל האלים -
 הופך לאדם רגיל.
 השמש והירח מאירים
 ואז הם מחשיכים.
 שליט העולם שנושא את גלגל הקסמים
 חוזר תא הוא ונולד
 כשפל שבין העבדים.

།དེ་ལྟར་ལ་བརྟེན་ནས་ཡིད་ཆེས་གྱང་།
 །ཕལ་པས་རྟོགས་པར་མི་རྣམས་པས།
 །རང་སྣང་མི་ཡི་འགྱུར་བ་ལྟོས།
 །མི་སྤྱག་པོ་སྤྱང་པོར་འགྱོ་ཡིན་འདུག།
 །ཁ་དག་པོ་ཞན་པོར་འགྱོ་ཡིན་འདུག།
 །མི་མང་པོ་གཅིག་ཏུ་འགྱོ་ཡིན་འདུག།
 །དེ་ལ་སོགས་པ་བསམ་མི་བྱེད།

בכל זה ניתן להאמין
 מכיוון שנאמר בכתבים,
 אך מרבית אנשי העולם
 יתקשו את כל זה לתפוס.

הסתכל נא אם כך בעולמך:
עשירים מאבדים רכושם,
והיהירים לעפר נופלים.
המוני בני אדם מצטמקים לאדם יחיד –
כל זה ודברים דומים
נבצר מאתנו להבין.

། འདུ་བྱེད་གྱི་སྤྱུག་བསྐྱེལ་བསམས་ཅི་ན།
། བྱ་བའི་ལས་ལ་ཟིན་པ་མེད།
། མི་མང་ཡང་སྤྱུག་སྡེ་ཉེ་ཡང་སྤྱུག་
། རྩོད་ལྷུག་ཀྱང་སྤྱུག་སྡེ་ལྷོགས་ཀྱང་སྤྱུག་
། མི་ཆོ་ཐམས་ཅད་གྲབས་ལ་ཟད།
། གྲབས་བྱེད་པའི་འཕྲོ་ལ་ཐམས་ཅད་འཆི།
། ཤི་ཡང་གྲབས་ལ་ཟིན་པ་པ་མེད།
། ཆོ་བྱི་མའི་གྲབས་གྱི་མགོ་ལ་འཇུག་
། འཁོར་བ་སྤྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་ཕུང་པོ་ལ།
། ཞིན་པར་བྱེད་ནམས་ཐེ་ལི་ལི།

חשוב על הסבל הכללי של קיום:
אין סוף לדברים שצריך לעשות.
קשה להיות בין רבים,
וקשה כשיש רק בודדים.
קשה כשיש כסף והרבה נכסים,
וקשה להיות רעבים.

כל האנשים ניצבים בתור,
חיהם הולכים ופלים,
וכולם בתורם מתים.
אך בכך תור המוות לא תם!
מייד עם לידתם הבאה
הם שוב בתור ניצבים!
אוי לו לאיש אשר נאחז
בקיום הסובל בגלגל.

|ཞིན་པ་བྲལ་ན་སྤྱང་ན་འདས།
 |སྤྱང་ན་འདས་ན་བདེ་བ་ཐོབ།
 |ཞིན་པ་གཉིས་བྲལ་ནམས་གྱི་དབྱངས།

שחרור האחיזה הוא גירווה,
 וגירווה – הריהי אושר.
 זוהי שירת החופש
 של השחרור משתי האחיזות.

|བདག་གཅིག་ཕྱ་ཐར་བས་ཕན་གྱི་མེད།
 |ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་པ་མ་ཡིན།
 |པ་མ་སྤྱད་བསྐྱལ་གྱི་གསེབ་ཏུ་བཞག
 |བདག་བདེ་བར་འདོད་པ་ཐེ་ལི་ལི།

אל שאין זה מועיל במיוחד
 לשחרר את עצמך בלבד.
 כל היצורים בשילוש היקומים
 הלא הם אמך ואביך.
 אוי לו לאיש המותיר את הוריו
 שקועים בסבלם הרב,
 ודואג לעצמו בלבד.

|ཁམས་གསུམ་གྱི་སྤྱད་བསྐྱལ་བདག་ལ་སྒྲིན།
 |བདག་གི་བསོད་ནམས་སེམས་ཅན་བྱིར།
 |བསོད་ནམས་འདི་ཡི་བྱིན་བརྒྱབས་གྱིས།
 |སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱས་ཤོག །

לו יבשיל עלי כל הסבל
 אשר בשילוש היקומים.
 כל החסד אשר צברתי -
 לו ייטיב עם כל הברואים.
 מי ייתן וכוחו של החסד

של כל מעשי הברוכים
יביא את כל הבריא
לשכון בכליל הארה.

|བདག་ཇི་ལྟར་འདུག་ཀྱང་ཚེས་གྱི་ངར།
|འཛིན་དང་བཅས་པས་གྲོལ་བ་མིད།
|དེ་ཡང་ཞིབ་ཏུ་བཤད་ཙམ་ན།
|ཡོད་པར་འཛིན་ལ་ཐར་བ་མིད།
|མིད་པར་འཛིན་ལ་མཐོ་རིས་མིད།
|གཉིས་ཀར་འཛིན་པ་མི་ཤེས་གྱིས།
|གཉིས་མིད་གྱི་ངང་ལ་གང་དགར་ཞོག།

אין זה כלל משנה מי אתה –
כל עוד אתה נאחז בדברים
לא תוכל שחרור להשיג.
וליתר דיוק כך נסביר:
כל עוד הנך סבור שדברים
קיימים כפי שהם נראים –
לא תוכל שחרור להשיג;
וכל עוד הנך סבור שדברים
בכלל אינם קיימים –
אפילו לידה מוצלחת
לא תוכל להשיג;
בוודאי בלתי אפשרי הוא להחזיק
בשתי הסברות בו זמנית;
בוא כעת ושכון מרוצה
במקום שחופשי משתיהן.

|ཚེས་ཀྱན་སེམས་ཀྱི་སྒྲིབ་ཡུལ་ཡིན།
 |ཕྱ་དང་དབང་ཕུག་ལ་སོགས་པ།
 |འབྲུང་བཞིའི་བྱེད་མཁན་མ་ཚོལ་བར།
 |སེམས་ཉིད་ཀྱི་ངང་ལ་གང་དགར་ཞོག །

כל הדברים הם אובייקטים
 שנוצרו על ידי התודעה.
 על כן אל תלך לחפש
 אירוע מקרי, או אל, או כדומה,
 שיצרו את כל הדברים.
 בוא כעת ושכון בשמחה
 בעצם טבעה של התודעה.

|སྒྲིབ་བ་སྒྱུ་མའི་རང་བཞིན་དང་།
 |ཉིན་ཅིང་འབྲེལ་པར་འབྲུང་བ་ཡིན།
 |གསན་ལུགས་བརྗོད་པར་མི་ཤེས་ཀྱིས།
 |བརྗོད་བྲལ་གྱི་ངང་ལ་གང་དགར་ཞོག །

אין ממש בטבען של כל התופעות
 יותר משיש במיראג';
 שכן כל הדברים קיימים
 בתלות בדברים אחרים.
 כיצד יכול משהו לשמוע
 מילים אלו שאנו אומרים?
 בוא כעת ושכון בשמחה
 במקום שמעבר למילה.

|ཞིན་པ་བཞི་བྲལ་བཤད་པ་ཡི།
 |དག་བ་འདི་ཡི་བསོད་ནམས་གིས།
 |འགྲོ་བ་བདུན་པོ་མ་ལུས་པ།
 |སངས་རྒྱས་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

מי ייתן ובזכות חסד זה
 של מתן הנתייה על שחרור
 מארבעה סוגי אחיזה,
 יזכו הברואים,
 בלי יוצא מן הכלל,
 להיות בעולם מואר.

|ཞིན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་ངག་ནལ་འབྱོར་པ་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་དཔལ་
 ས་སྐྱའི་དགོན་པར་སྦྱར་བའོ།། །།

הנחיות אלו לגבי השחרור מארבע אחיזות
 נרשמו על ידי היוג'י דרקפה גיילצן
 במנזר המהולל של הסאקיייה.

חיבור זה, לו ג'ונג לפיתוח הלב הטוב, הוענק ללורד אטישה (1052-982) על ידי המאסטר ההודי דהרמה רקשיטה. הלקט שמובא כאן לקוח מגרסה המצויה בדהרמסלה, במהדורה של הטקסט אסופה של כתבי לו ג'ונג לפיתוח הלב הטוב, עמ' 96-110. יש לזכור שקיימות מהדורות רבות ושונות של כתבים אלו, לעיתים עם שוני רב בכתוב. בתרגום זה נעשה שימוש בגרסאות שנראו נכונות יותר.

།དགོན་མཆོག་གསུམ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ།

אני קד לשלושת היהלומים הנשגבים.

།དགྲ་བོ་གནད་ལ་དབབ་པ་མཆོན་ཆའི་འཁོར་ལོ་ཞེས་བྱ་བ།

להלן גלגל הלהבים, הנחיה המכה את האויב בלבד.

།ཁྱོ་བོ་གཤིན་ཇིའི་གཤེད་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ།

אני קד לאויבו הזועם של השר של המוות.



חלק א': הטווסים והבורה'סטוות

།བཙན་དྲག་ནགས་སུ་མ་བྱ་བྱ་བ་ན།

།སྤུང་གི་ལྷ་མ་ར་ལེགས་པར་མཛེས་བྱུང་གྲང་།

།མ་བྱའི་ཆོགས་ནམས་དགའ་བར་མི་འབྱུང་གི།

།བཙན་དྲག་བཅུད་གིས་མ་བྱ་འཆོ་བ་ལྷར།

הטווסים משוטטים בהנאה

בתוך יערות תרעלה;

גן נאה של צמחי מרפא,

מקסים ככל שיהיה -

בעיני להקת הטווסים

אינו מעורר שום עניין,

שכן הטווסים מתקיימים

על תמצית הרעל בלבד.

|དཔའ་བོ་འཁོར་བའི་ནགས་སུ་འཕྱག་པ་ན།
 |བདེ་སྐྱིད་དཔལ་གྱི་སྒྲུལ་ར་མཛོལ་གྱུར་གྱང་།
 |དཔའ་བོ་དག་ནི་ཆགས་པར་མི་འགྱུར་གྱི།
 |སྒྲུག་བསྐྱལ་ནགས་སུ་སེམས་དཔའ་འཛོ་བ་ཡིན།

הלוחמים²⁶ אשר מבקרים
 ביער הזה של כאב,
 אם יתקלו בגן נפלא,
 מהודר ומלא שמחה -
 אל גן שכזה לא תעור בלבם
 שום אחיזה או תשוקה,
 שכן הלוחמים מתקיימים
 על יער הסבל בלבד.

|དེ་ཕྱིར་བདེ་སྐྱིད་དང་དྲུ་ལིན་པ་ཡི།
 |བདར་མའི་དབང་གིས་སྒྲུག་ལ་སྐྱེལ་བ་ཡིན།
 |སྒྲུག་བསྐྱལ་དང་དྲུ་ལིན་པའི་སེམས་དཔའ་དེ།
 |དཔའ་བོའི་སྟོབས་ཀྱིས་རྟག་ཏུ་བདེ་བ་ཡིན།

רכי הלבב אשר נשלטים
 על ידי רדיפת עינוגים,
 ימצאו את עצמם מובלים
 לקראת עינוגים מייסרים.
 הלוחמים אשר פועלים
 להסיר את סבל זולתם,
 ימצאו את עצמם, בגבורתם,
 מוקפים בעונג תמידי.

²⁶ הכוונה ל"לוחמים של הרוח", שהוא כינוי לבודהיסטות: אנשים שמקדישים את כל חייהם לשירות הזולת ובעיקר לשכלול יכולתם להיות לעזר לזולת ברמה הגבוהה ביותר.

|ད་འདིར་འདོད་ཆགས་བཅན་དྲག་ནགས་དང་འབྲ།
 |དཔའ་བོ་མ་བྱ་ལྟ་བུས་མཆུན་པར་འབྱུར།
 |བདར་མ་བྱ་རོག་ལྟ་བུའི་སྟོག་ལ་འཆི།
 |རང་འདོད་ཅན་གྱིས་དྲག་འདི་ག་ལ་མཆུན།

במקום זה שכאן, התשוקה
 היא כיער עצי תרעלה.
 כמו הטווסים, כך הלוחמים,
 את הרעל הזה מעכלים,
 בעוד רכי הלבב, בדומה לעורבים,
 ימותו מאותם העלים.
 וכי מגיין יבוא כוחם של אותם
 שנשלים על ידי תשוקתם?

|ཉོན་མོངས་གཞན་དང་དེ་བཞིན་སྐྱར་བ་ན།
 |བྱ་རོག་ལྟ་བུར་ཐར་པའི་སྟོག་ལ་འབབ།
 |དེ་ཕྱིར་སེམས་དཔའ་མ་བྱ་ལྟ་བུ་ཡིས།
 |དྲག་གི་ནགས་དང་འབྲ་བའི་ཉོན་མོངས་ནམས།
 |བཅུད་དུ་བསྐྱར་ལ་འཁོར་བའི་ནགས་སུ་འཇུག།
 |དང་དུ་སྐྱངས་ལ་དྲག་འདི་གཞི་མ་པར་བྱ།

כל זה חל גם על שאר הנגעים:
 הם מוצצים את לשד הנירוונה
 מאלו שהם כמו עורבים,
 אך עבור הלוחמים הטווסים,
 הם כיער עצי תרעלה:
 צוללים הם ליער הסבל,
 ואז מתמירים את הרעל;
 אותו הם נוטלים, ובכך –
 הם אותו משמידים.

།ད་ནི་རང་དབང་མེད་པར་འཁོར་བ་ཡི།
 །བདག་ཏུ་འཛིན་པ་བདུད་ཀྱི་ཕོ་ཉ་འདི།
 །རང་འདོད་སྦྱིད་འདོད་དེ་དང་པར་ཕྲལ་ལ།
 །གཞན་དོན་དཀའ་སྦྱང་དང་དུ་སྤང་བར་བྱ།

האחיזה בעצמך היא שליח שטני
 שאותך משמר, בחוסר אונים,
 בתוך הגלגל של הסבל.
 ברח הרחק, השתחרר
 מאותה מחשבה
 שרוצה אך ורק לענג עצמך,
 ועמוד בשמחה בכל קושי שבא
 הכרוך בדאגה לזולת.

།ལས་ཀྱིས་བདས་ཤིང་ཉོན་མོངས་གོམས་པ་ཡིས།
 །རིས་མཐུན་སྦྱིད་གུ་ནམས་ཀྱི་སྦྱག་བསྔལ་ནམས།
 །སྦྱིད་འདོད་བདག་གི་སྤོང་དུ་སྦྱང་བར་བྱ།

נגררים על ידי הקארמה,
 מלאים בנגעים רוחניים -
 כאבם של כל היצורים
 עצום בגודלו כהר!
 קח כעת את כולו,
 והשלך על אותו ה"אני"
 שדואג בכל רגע ורגע
 אך ורק לאושרי!

།གལ་ཏི་རང་འདོད་འབྲི་བ་ཞུགས་པའི་ཆོ།
 །ཁྱོག་ལ་རང་གི་བདེ་སྤྱིད་འགོ་ལ་སྤྱོད།
 །ཇི་ལྟར་བདག་ལ་འཁོར་གྱིས་ལོག་སྐྱབ་ཆོ།
 །རང་གི་ཡིངས་པས་ལན་ཞེས་སྤྱིང་ཆོས་སྤྱིང་།

כל אימת שאמצא את עצמי
 נישא על גבי תשוקתי,
 מי ייתן שאקפא במקומי,
 ואעניק לזולת את אושרי.
 ואם בני בריתי גומלים
 ברעה על חסדי – מי ייתן
 ואוכל להרגיע עצמי ביודעי:
 "זה משום שהסחתי את דעתי."

זולק ב': הקורלציות

כיצד אנו סובלים, ולמה



|ལུས་ལ་མི་བཟོན་ན་ཚ་བྱང་བའི་ཚོ།
|འགྲོ་བའི་ལུས་ལ་གཞོན་པ་སྐྱལ་བ་ཡི།
|ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
|ད་ནི་ན་ཚ་མ་ལུས་རང་ལ་སྒྲངས།

בשעה שמכה בגופי
מחלה שקשה לשאתה –
הרי זה משום שגלגל הלהבים
סבב עלי שנית:
הקארמה הרעה של פגיעה
בגופם של אחרים.
מעתה אקח על עצמי
כל מחלה שיש לזולתי.

|རང་གི་སེམས་ལ་སྐྱབ་བསྐྱལ་བྱང་བའི་ཚོ།
|ངེས་པར་གཞན་གྱི་སེམས་སྐྱད་དཀྱགས་པ་ཡིས།
|ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
|ད་ནི་སྐྱབ་བསྐྱལ་མ་ལུས་རང་ལ་སྒྲངས།

בשעה שלבי מתייסר
בכאב עמוק ומענה,
הרי זה משום שגלגל הלהבים

סבב עלי שנית:
הקארמה הרעה של פגיעה
בשלוותם של אחרים.
מעתה אקח על עצמי
כל כאב שיש לזולתי.

།རང་ཉིད་བགྱིས་སྒྲོམ་བྲག་པོས་གཟིར་བ་ན།
།བྲལ་དང་རྒྱ་ཕྱོག་སེར་སྒྲ་བྱས་པ་ཡིས།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།དེ་ནི་བགྱིས་སྒྲོམ་མ་ལུས་རང་ལ་བླངས།

בשעה שגופי מתייסר
ברעב וצמא מענים,
הרי זה משום שגלגל הלהבים
סבב עלי שנית:
הקארמה הרעה של גניבה, קמצנות
ועושק של אחרים.
מעתה אקח על עצמי
כל רעב וצמא של זולתי.

།དབང་པོ་གཞན་གྱི་འཁོར་ཞིང་མནར་བའི་ཚེ།
།དམན་ལ་སྤང་ཞིང་བྲན་དུ་བཀོལ་བ་ཡིས།
།རང་གི་སེམས་ལ་སྤྱག་བསྐྱལ་བྱུང་བའི་ཚེ།
།ངས་པར་གཞན་གྱི་སེམས་སྒྲུད་དཀྱགས་པ་

בשעה שאני מתייסר
תחת שררה של אחר,
הרי זה משום שגלגל הלהבים
סבב עלי שנית:
הקארמה הרעה של התנשאות
ושל שיעבוד אחרים.
מעתה אשעבד את חיי וגופי
בשירותם של אחרים.

།མི་སྣུན་ཆོག་ནྟམས་ནྟ་བར་བྱང་བ་ན།
 །ཕྱ་མ་ལ་སོགས་ངག་གི་ནོངས་པ་ཡི།
 །ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
 །ད་ནི་ངག་གི་སྒྲིན་ལ་སྦྱད་པར་བྱ།

בשעה שמגיעים לאוזני
 דברים בלתי נעימים,
 הרי זה משום שגלגל הלהבים
 סבב עלי שנית:
 הקארמה הרעה של דיבור שגוי
 ופילוג של אחרים.
 מעתה אדבר סרה אך ורק
 בפגמים שיש בדיבורי.

།གང་ཡང་མ་དགུལ་དུ་སྒྲིས་པ་ན།
 །མ་དག་སྒྲུང་བ་དྲག་པར་བསྒྲོམས་པ་ཡིས།
 །ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
 །ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

בשעה ששוב קורה לי
 דבר בלתי נעים,
 הרי זה משום שגלגל הלהבים
 סבב עלי שנית:
 הקארמה הרעה של ההרגל לראות
 אי-טוהר בעולמי.
 מעתה אתרגל לראות אך ורק
 דברים טהורים בעולמי.

།ཕན་ཞིང་མཛེང་བའི་གྲོགས་དང་བྲལ་བའི་ཆོ།
 །གཞན་གྱི་འཁོར་རྣམས་བདག་གིས་ཁ་བྱངས་པས།
 །ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
 །དེ་ནི་གཞན་དག་འཁོར་དང་བྲལ་མི་བྱ།

אם אמצא את עצמי בודד,
 בלי עזרה וידידים אוהבים,
 הרי זה משום שגלגל הלהבים
 סבב עלי שנית:
 הקארמה הרעה של הפרדה
 בין אנשים אוהבים.
 מעתה אדאג לעולם לא להפריד
 בין מי שהם קרובים.

།དམ་པ་ཐམས་ཅད་བདག་ལ་མི་དགའ་བ།
 །དམ་པ་བོར་ནས་འཁོར་ངན་བསྡེན་པ་ཡིས།
 །ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
 །དེ་ནི་ངན་པའི་གྲོགས་རྣམས་སྤང་བར་བྱ།

אם קורה ששום אדם רוחני
 אינו מוצא בי עניין,
 הרי זה משום שגלגל הלהבים
 סבב עלי שנית:
 הקארמה הרעה של לזנוח
 ידידים רוחניים,
 ובילוי עם אנשים רעים.²⁷
 מעתה אזנח לחלוטין
 כל בילוי עם ידידים רעים.

²⁷ "אנשים רעים" כאן הכוונה למי שאין להם עניין רוחני, ולכן מרחיקים אותך מן הדהרמה.

སྒོ་སྐྱར་གཞན་གྱིས་སྒྲིག་སྒྲིགས་བྱང་བའི་ཆེ།
 རང་གིས་དམ་པ་ནུམས་ལ་སྦྱད་པ་ཡིས།
 ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
 ར་ནི་གཞན་ལ་སྒོ་སྐྱར་སྦྱད་མི་བྱ།

בשעה שאחר מסלול או מעליל,
 ובכך גורם רעת,
 הרי זה משום שגלגל הלהבים
 סבב עלי שנית:

הקארמה הרעה של דיבור שלילי
 אודות אנשים רוחניים.
 מעתה אמנע לחלוטין
 מסילול או השמצת אחרים.

མཁོ་བའི་རྩས་ལ་རྒྱད་ཆས་བྱང་བའི་ཆེ།
 གཞན་གྱི་མཁོ་བ་བྱད་དུ་བསད་པ་ཡིས།
 ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
 ར་ནི་གཞན་གྱི་མཁོ་བ་བསྐྱབ་པར་བྱ།

אם פתאום אאבד את אשר
 דרוש לי למחייתי,
 הרי זה משום שגלגל הלהבים
 סבב עלי שנית:
 הקארמה הרעה של פגיעה
 במחייתם של אחרים.
 מעתה אדאג בעצמי
 לספק מחייה לאחרים.

།སེམས་མི་གསལ་ཞིང་སྤིང་མི་དགའ་བའི་ཆོ།
 །སྐྱི་བོ་གཞན་ལ་སྤྲིག་པ་བསགས་པ་ཡི།
 །ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
 །དེ་ནི་གཞན་གྱི་སྤྲིག་སྐྱིན་སྤང་བར་བྱ།

בשעה שליבי עמום בעצבות
 וקשה לי לחשוב בבירור,
 הרי זה משום שגלגל הלהבים
 סבב עלי שנית:
 הקארמה הרעה של לחטוא לזולת
 ושל החטאת אחרים.
 מעתה אזנח כל עוולה
 והחטאת זולתי.

།བྱ་བ་མ་གྲུབ་སེམས་རྩ་འབྲུག་པའི་ཆོ།
 །དམ་པའི་ལས་ལ་བར་ཆད་བྱས་པ་ཡིས།
 །ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
 །དེ་ནི་བར་ཆད་ཐམས་ཅད་སྤང་བར་བྱ།

כאשר כל מעשיי נכשלים,
 ותודעתי סעורה ומבולבלת,
 הרי זה משום שגלגל הלהבים
 סבב עלי שנית:
 הקארמה הרעה של פגיעה
 בפועלם של אנשים קדושים.
 מעתה אזנח לחלוטין
 הכשלת מעשי אחרים.

།གང་ལྟར་བྱས་ཀྱང་སྤྲ་མ་མ་མཉེས་ཅེ།
 །དམ་པའི་ཆོས་ལ་ངོ་སྤོག་བྱས་པ་ཡིས།
 །ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
 །དེ་ནི་ཆོས་ལ་ངོ་སྤོག་ཆུང་བར་བྱ།

כאשר למרות מיטב ניסיוני
 נראה שאינני מגיעים למורי,
 הרי זה משום שגלגל הלהבים
 סבב עלי שנית:
 הקארמה הרעה של צביעות
 בתרגול של דהרמה קדושה.
 מעתה אדאג להפחית אי-כנות
 וצביעות בחיי הרוחניים.

།སྒྲིབ་ཡོངས་ཀྱིས་ཁ་ལོག་བྱུང་བའི་ཆེ།
 །ངོ་ཆ་བྲེལ་ཡོད་བྱུང་དུ་གསོད་པ་ཡིས།
 །ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
 །དེ་ནི་མི་བསྐྱུན་པ་ལ་འཇོམ་པར་བྱ།

כאשר אני שב ושומע
 ביקורת מכל הכיוונים,
 הרי זה משום שגלגל הלהבים
 סבב עלי שנית:
 הקארמה הרעה של חוסר מצפון,
 ואי-התחשבות באחרים.
 מעתה אמנע ממעשים
 שאינם רגישים לזולתי.

|འཁོར་ནྟམས་འདུས་མ་ཐག་ཏུ་འགྲས་པའི་ཚེ།
 |སྟུག་གིས་ངན་པ་སྟོགས་སུ་བཅོངས་པ་ཡིས།
 |ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
 |ད་ནི་གང་ལའང་མི་གིས་ལྷགས་པར་བྱ།

אם מייד לאחר האספם סביבי
 אנשים מתחילים להתקוטט,
 הרי זה משום שגלגל הלהבים
 סבב עלי שנית:
 הקארמה הרעה של רצון להרע
 ולפלג בין אנשים.
 מעתה לא אאחל רע לאיש,
 ואקפיד להיטיב עם אחרים.

|ཉི་ཚད་ཐམས་ཅད་དག་པོར་ལངས་པའི་ཚེ།
 |བསམ་པ་ངན་པ་ནང་དུ་བཅུག་པ་ཡིས།
 |ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
 |ད་ནི་སྟུགས་སྟོ་སྟུན་མ་ཆུང་བར་བྱ།

אם קורה שכל מקורביי
 הופכים להיות אויביי,
 הרי זה משום שגלגל הלהבים
 סבב עלי שנית:
 הקארמה הרעה של טיפוח בסתר
 של מחשבות הפוגעות בזולתי.
 מעתה אדאג להפחית בקרבי
 מחשבות להכשיל אחרים.

|བད་གཙོང་སྒྲན་དང་དམུ་ཁྱུ་ངན་པའི་ཚོ།
 |བྲིམས་མེད་དཀོར་ལ་བག་མེད་འབགས་པ་ཡིས།
 |ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
 |ད་ནི་སྒྲོ་འཕྲོག་ལ་སོགས་སྤང་བར་བྱ།

אם תפקדני מחלה אנושה,
 כמו דלקת ריאות, מיימת, סרטן,
 הרי זה משום שגלגל הלהבים
 סבב עלי שנית:
 הקארמה הרעה של הפרת המוסר
 ונטילה של רכוש הדהרמה.28
 מעתה אזנח כל פתח אפשרי
 של לקיחה מהדהרמה, וכולי.

|སྒྲོ་བྱར་འགོ་ནད་ལྷས་ལ་ཐེབས་པའི་ཚོ།
 |དམ་ཚིག་ཉམས་པའི་བྱ་བ་བྱས་པ་ཡིས།
 |ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
 |ད་ནི་མི་དགའི་ལས་ལྷམས་སྤང་བར་བྱ།

אם פתאום יפקוד את גופי
 כאב ראש או מחלה מדבקת,
 הרי זה משום שגלגל הלהבים
 סבב עלי שנית:
 הקארמה הרעה של ביצוע
 דברים שנשבעתי להפסיק.
 מעתה אמנע מלבצע
 כל מעשה שלילי.

²⁸ ובאופן כללי יותר – מה שנתרם לשלושת היהלומים, לתמוך בלימוד, במורים, במבנים או ניתן כמנחה.

།ཤེས་བྱ་ཀུན་ལ་སློབ་གྲོས་སྒྲིངས་པའི་ཆེ།
 །བཞག་ཏུ་འོས་པའི་ཆོས་ནྟམས་བྱས་པ་ཡི།
 །ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
 །དེ་ནི་ཐོས་སོགས་ཤེས་རབ་གོམས་པར་བྱ།

אם אמצא שאיני מסוגל לקלוט
 אפילו דבר יחיד,
 הרי זה משום שגלגל הלהבים
 סבב עלי שנית:
 הקארמה הרעה של דרך רוחנית
 שעליה עדיף לוותר.
 מעתה אקדיש את זמני
 ללימוד של חוכמה וכולי²⁹.

།ཆོས་ལ་སློབ་ཆེ་གཉིད་ཀྱིས་ནོན་པའི་ཆེ།
 །དམ་པའི་ཆོས་ལ་སློབ་པ་བསགས་པ་ཡིས།
 །ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
 །དེ་ནི་ཆོས་ཕྱིར་དཀའ་བ་སློབ་པར་བྱ།

אם אמצא את עצמי תקוף שינה
 בעת התרגול של דהרמה,
 הרי זה משום שגלגל הלהבים
 סבב עלי שנית:
 הקארמה הרעה של צבירת מכשולים
 ביחס לדהרמה קדושה.
 מעתה אהיה מוכן לשאת
 כל קושי למען הדהרמה.

²⁹ כלומר: השילוש של לימוד, הרהור והגייה, שלושת השלבים בהפנמת חוכמה.

|ཉོན་མོངས་ལ་དགའ་ནྟམ་གཡིང་ཆེ་བའི་ཆོ།
 |མི་རྟག་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་མ་བསྐྱོམས་པས།
 |ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
 |དེ་ནི་འཁོར་བར་ཡིད་འབྱུང་ཆེ་བར་བྱ།

אם תודעתך מוסחת רבות,
 ומוצאת הנאה בנגעים אשר בה,
 הרי זה משום שגלגל הלהבים
 סבב עלי שנית:
 הקארמה הרעה של אי-הגיה
 בארעיות ובסבל שיש בגלגל.
 מעתה אפעל להעמיק סלידתך
 מן החיים בסמסרה.

|ཅི་ཚུག་བྱས་ཀྱང་མར་འགོར་ཤོར་བའི་ཆོ།
 |ལས་དང་རྒྱ་འབྲས་བྱད་དུ་བསད་པ་ཡིས།
 |ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
 |དེ་ནི་བསོད་ནམས་གསོག་ལ་འབད་པར་བྱ།

אם כל מעשך לא צולחים,
 ובסופו של דבר נכשלים,
 הרי זה משום שגלגל הלהבים
 סבב עלי שנית:
 הקארמה הרעה של התעלמות מחוקים
 של סיבה ותוצאה ומעשים.
 מעתה אפעל במיטב אוני
 לצבור כל חסד שיש ביכולתי.

།རིམ་གྱོ་བྱས་ཚད་ལོག་པར་སོང་བའི་ཆོ།
 །ནག་པོའི་ཕྱོགས་ལ་རེ་ལྟོས་བྱས་པ་ཡིས།
 །ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
 །དེ་ནི་ནག་པོའི་ཕྱོགས་ལས་བསྐྱོག་པར་བྱ།

אם שוב ושוב נכשל ניסיוני
 לתת כבוד ומנחה לקדושים,
 הרי זה משום שגלגל הלהבים
 סבב עלי שנית:
 הקארמה הרעה של לשים יהבי
 על הצד האפל של דברים.
 מעתה אפעל להפסיק
 לשים יהבי בשלילי.

།དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་གསོལ་བ་མ་ཐེབས་ཆོ།
 །སངས་རྒྱས་པ་ལ་ཡིད་ཆེས་མ་བྱས་པའི།
 །ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
 །དེ་ནི་དགོན་མཚོག་ཁོ་ན་བསྐྱེན་པར་བྱ།

אם קורה שאינני יכול לפנות
 לעזרה לשלושת היהלומים,
 הרי זה משום שגלגל הלהבים
 סבב עלי שנית:
 הקארמה הרעה של חוסר אמונה
 בבודהה, הישות המוארת.
 מעתה אשים את כל מבטחי
 אך ורק בשלושת היהלומים.

|ནམ་ཏྲོག་གི་བ་དང་གདོན་དུ་ལངས་པའི་ཆོ།
 |ལྷ་དང་ལྷ་གས་ལ་ལྷིག་པ་བསགས་པ་ཡིས།
 |ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
 |དེ་ནི་ངན་ཏྲོག་ཐམས་ཅད་གཞིས་པར་བྱ།

כאשר מופיעים מכשולים וספקות,
 או שבאות רוחות מזיקות,
 הרי זה משום שגלגל הלהבים
 סבב עלי שנית:
 הקארמה הרעה של פגיעה במלאכים
 ובלימוד של העולם הסודי.
 מעתה אשים קץ לכל המחשבות
 השליליות שחולפות בלבי.

|དབང་མེད་དོམ་ལྷར་བྱས་སུ་འབྱུངས་པའི་ཆོ།
 |ལྷ་མ་ལ་སོགས་གནས་ནས་བསྐྱད་པ་ཡིས།
 |ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
 |དེ་ནི་གང་ཡང་ཡུལ་ནས་དབྱུང་མི་བྱ།

אם כמו דוב אבוד אמצא את עצמי
 משוטט אנה ואנה,
 הרי זה משום שגלגל הלהבים
 סבב עלי שנית:
 הקארמה הרעה של אילוף מורים,
 או גם אחרים, לעזוב את ביתם.
 מעתה לעולם לא אגרש אדם
 מן המקום שבו הוא גר.

|སད་སེར་ལ་སོགས་མི་འདོད་བྱེད་བའི་ཆོ།
 |དམ་ཚིག་བྲིམས་ནྟམས་ཚུལ་བཞིན་མ་བསྐྱེད་ས་པས།
 |ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
 |དེ་ནི་དམ་ཚིག་ལ་སོགས་གཙང་བར་བྱ།

אם מופיעים להם כפור וברד
 או דבר מעין זה שאיננו רצוי,
 הרי זה משום שגלגל הלהבים
 סבב עלי שנית:
 הקארמה הרעה של הפרת המוסר
 ואי שמירת התחייבות.
 מעתה אשמור בקפידה
 על ניקיון נדריי ושבועותיי.

|འདོད་པ་ཆེ་ལ་འགྱུར་པས་འཕྲོང་ས་པའི་ཆོ།
 |སྒྲིན་དང་དཀོན་མཆོག་མཆོད་པ་མ་བགྲིས་པས།
 |ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
 |དེ་ནི་མཆོད་སྒྲིན་དག་ལ་བརྩོན་པར་བྱ།

אם רב תאבוני לדברים,
 אולם אמצעי דלים,
 הרי זה משום שגלגל הלהבים
 סבב עלי שנית:
 הקארמה הרעה של אי נתינה
 לבריות ולשלושת היהלומים.
 מעתה אעשה מאמץ ניכר
 לתת ולהגיש מנחה.

|སྐྱི་གཞུགས་ངན་ཏི་འཁོར་གྲིས་བརྟན་པའི་ཆོ།
 |སྐྱི་གཞུགས་ངན་བཞེངས་ཁོང་ཁྲོས་དགྲུགས་པ་ཡི།

།ལས་ངན་མཚན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་ལྷ་བཞེངས་ངང་རྒྱད་རིང་བར་བྱ།

אם הופעתי נראית דוחה
וקרובי מעליבים אותי בעטוייה,
הרי זה משום שגלגל הלהבים
סבב עלי שנית:
הקארמה הרעה של אי הקפדה
ביצירה של צלמים קדושים,
והתמכרות לכעסים שעולים.
מעתה אקפיד ביצירת הצלמים
ואאריך רוחי בשעת כעסי.

།གང་ལྟར་བྱས་ཀྱང་ཆགས་སྤང་འབྲུགས་པའི་ཚེ།
།མ་རུངས་རྒྱུད་ངན་རིངས་སུ་བཅུག་པ་ཡི།
།ལས་ངན་མཚན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་ང་ཁྱོད་རྩང་ནས་དབྱུང་བར་བྱ།

אם בכל שאעשה תודעתי נסערת
או לפותה בתשוקה,
הרי זה משום שגלגל הלהבים
סבב עלי שנית:
הקארמה הרעה של רפיון ידיים
במצבי תודעה שליליים.
מעתה אתנגד לכל מחשבה
של "אני כנגד אתה".

།སྐྱབ་པ་གང་བྱས་དམིགས་སུ་མ་སོང་ཚེ།
།ལྷ་བ་ངན་པ་ཁོག་ཏུ་ཞུགས་པ་ཡིས།
།ལས་ངན་མཚན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་ཅི་བྱེད་གཞན་དོན་ཉིད་དུ་བྱ།

אם קורה שכל מעשי
מחטיאים את מטרם,
הרי זה משום שגלגל הלהבים
סבב עלי שנית:
הקארמה הרעה של השקפה שגויה
החבויה עמוק בלבי.
מעתה אכוון את כל מעשיי
לטובת אנשים אחרים.

།དགེ་སྤྱོད་བྱས་ཀྱང་རང་སྤྱོད་མ་ཐུལ་ཚེ།
།ཚེ་འདིའི་ཆེ་ཐབས་དང་དུ་སྤངས་པ་ཡིས།
།ལས་ངན་མཚན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་ཐར་པ་འདོད་ལ་བསྐྱིམ་པར་བྱ།

אם למרות כל החסד וכל התרגול
לא הישגתי שליטה בתודעה,
הרי זה משום שגלגל הלהבים
סבב עלי שנית:
הקארמה הרעה של רדיפת כבוד
במובנו הארצי.
מעתה אתמקד אך ורק בחופש³⁰
ואשים בו את כל יהבי.

།འདུན་མ་དག་ལ་བརྟགས་ཤིང་འགྱོད་པའི་ཚེ།
།ཁྲིལ་མེད་གསར་འགྱོགས་མཐོ་ཁ་འགྲིམས་པ་ཡི།
།ལས་ངན་མཚན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་གང་ལ་འང་འགྱོགས་ལུགས་གཟབ་པར་བྱ།

אם אינני שלם עם מחשבתי הטהורה,

³⁰ היינו: נירוונה

ואפילו עולה חרטה,³¹
 הרי זה משום שגלגל הלהבים
 סבב עלי שנית:
 הקארמה הרעה של אי התחשבות,
 יחסים ללא הבחנה,
 ושל העמדת פנים.
 מעתה אקפיד בבחירת הידיים
 שאיתם אבלה את זמני.

།གཞན་གྱི་ཐུག་སྐྱོམ་རང་ཉིད་བསྐྱུས་པའི་ཚེ།
 །རང་འདོད་ང་རྒྱལ་ལྷོགས་འདོད་ཆེས་པ་ཡི།
 །ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
 །དེ་ནི་གང་ལ་འང་མཛོན་མཚན་རྒྱང་བར་བྱ།

אם קורה שאחר מערים עלי
 ומוליך אותי שולל,
 הרי זה משום שגלגל הלהבים
 סבב עלי שנית:
 הקארמה הרעה של אנוכיות, גאווה,
 ורצון להשיג הכרה.
 מעתה אמעיש להפגין כלפי חוץ
 אי אלה סגולות שיש לי.

།ཉན་བཤད་ཆགས་སྤང་གཡོས་སུ་སོང་བའི་ཚེ།
 །བདུད་གྱི་སྐྱོན་ནམས་སྦྱིང་ལ་མ་བསམས་པས།
 །ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
 །དེ་ནི་འགལ་རྒྱུན་བརྟགས་ནས་སྤང་བར་བྱ།

³¹ על מעשי חסד

אם ההוראה והלימוד של הדהרמה
רק מגבירים תשוקה ודחייה,
הרי זה משום שגלגל הלהבים
סבב עלי שנית:
הקארמה הרעה של אי מתן דעת
לפגיעתם של השדים.
מעתה אשים לב ואזנח לאלתר
כל דבר שעלול להפריע לתרגול.

།བཟང་བྱས་ཐམས་ཅད་ངན་དུ་སྤང་བ་ནི།
།དྲིན་ལན་ཐམས་ཅད་འོག་པར་གཞུང་བ་ཡིས།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།དེ་ནི་དྲིན་ལན་སྤྱི་བོས་སྤང་བར་བྱ།

כאשר כל מעשיי הטובים
הופכים למשהו שלילי,
הרי זה משום שגלגל הלהבים
סבב עלי שנית:
הקארמה הרעה של לגמול רעה
על החסד שנעשה עימדי.
מעתה אגמול, תוך קידה של כבוד,
על כל חסד שבא לעברי.

בקצרה – כל אימת שדבר לא רצוי
נוחת עלינו פתאום,
הרי זה כמו הנפח אשר
משסף בטעות את גרונו
בחרב שאותה הוא מלטש.
כל זה משום שגלגל הלהבים
סבב עלינו שנית:
מעתה הזהר שלא לבצע
שום מעשה שלילי.

|ངན་སྲིང་གནས་སྤྱི་སྤྱི་བསྐྱེད་ལྷོང་བ་ཡང་།
 |མདའ་མཁན་རང་གི་མདའ་ཡིས་བསད་པ་ལྟར།
 |ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
 |དེ་བས་སྤྱི་བའི་ལས་ལ་བག་ཡིད་བྱ།

אדם שנופל לעולמות הנחותים
 והסבל ששם מטריד דעתו,
 דומה לקשת מומחה שנהרג
 מחץ שירה הוא עצמו.
 כל זה משום שגלגל הלהבים
 סבב עלינו שנית:
 מעתה הזהר שלא לבצע
 שום מעשה שלילי.

|བྱིས་བྱི་སྤྱི་བསྐྱེད་ལྷོང་གི་བསམ་པ་ཡང་།
 |བསྐྱེད་སྤྱི་བའི་བྱ་ཆས་པ་མ་བསད་པ་ལྟར།
 |ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
 |དེ་ནི་སྤྱི་བའི་རབ་ཏུ་བྱུང་བར་རིགས།

אדם שחי חיים רגילים,³²
 ונחתות עליו הצרות,
 דומה לילד שגודל היטב
 וקם להרוג את אביו ואימו.
 כל זה משום שגלגל הלהבים
 סבב עלינו שנית:
 כעת הדבר שהגיוני בשבילי
 הוא לעזוב חיים אלו לתמיד.³³

³² במקור כתוב: חיי הבית, כלומר חיים של מי שאינו נזיר או נזירה. יש לזכור שבימים ההם, לימוד ותרגול הדהרמה היו מוגבלים לנזירים ונזירות בלבד.

³³ במקור נאמר: לעזוב את חיי הבית, כאשר הכוונה היא בעצם: לעלות על הדרך; להתחיל לחיות ולתרגל את הדהרמה.

טבלת הקורלציות

(על פי הלו ג'ונג "גלגל הלהבים" מאת מאסטר דהרמה רקשיטה)

תופעה	סיבה	תרופת נגד
גופי נפגע ממחלה שקשה לשאתה	פגיעה בגופם של אחרים	קח על עצמך את כל המחלות שיש לזולת
לבי מתייסר בכאב עמוק ומענה	פגיעה בשלוותם של אחרים	קח על עצמך כל כאב שיש לזולת
גופי מתייסר ברעב וצמא מענים	גניבה, קמצנות, ועושק של אחרים	קח על עצמך כל רעב וצמא של הזולת
אני מתייסר תחת שררה של אחר	התנשאות ושיעבוד אחרים	שעבד את חייך וגופך בשירותם של אחרים
מגיעים לאוזני דברים בלתי נעימים	דיבור שגוי, ופילוג של אחרים	דבר סרה אך ורק בפגמים שלך
קורה לי דבר בלתי נעים	ההרגל לראות אי-טוהר בעולמי	תרגל לראות בעולמך אך ורק דברים טהורים
אני מוצא את עצמי בודד, בלי עזרה וידידים אוהבים	הפרדה בין אנשים אוהבים	לעולם לא להפריד בין מי שהם קרובים
שום אדם רוחני איננו מוצא עניין בי	לזנוח את הידידים רוחניים, ובילוי עם אנשים רעים (שמרחיקים מן הדהרמה)	זנח לחלוטין כל בילוי עם ידידים רעים (שמרחיקים מן הדהרמה)
אחר מסלף או מעליל ובכך גורם רעתי	דיבור מקטין ביחס לאנשים רוחניים	המנע לחלוטין מסילוף או השמצת אחרים
פתאום אאבד את אשר דרוש לי למחייתי	פגיעה במחייתם של אחרים	דאג בעצמך לספק מחייה לאחרים
תופעה	סיבה	תרופת נגד
ליבי עטוף בעצבות וקשה לי לחשוב בצלילות	לחטוא ולהחטיא אחרים	זנח כל עוולה והחטאת הזולת
כל מעשיי נכשלים, ותודעתי סעורה ומבולבלת	פגיעה בפועלם של אנשים קדושים	זנח לחלוטין הכשלת מעשי אחרים

למרות מיטב ניסיוני נראה שאינני מנעים למורי	צביעות בתרגול של דהרמה קדושה	דאג להפחית אי-כנות וצביעות בחיים הרוחניים
אני שומע ביקורת מכל הכיוונים	חוסר מצפון ואי-התחשבות באחרים	המנע ממעשים שאינם רגישים לזולת
אנשים מתחילים להתקוטט מייד עם היאספם סביבי	רצון להרע ולפלג בין אנשים	לעולם אל תאחל רע לאיש, והקפד להיטיב עם אחרים
כל מקורביי הופכים להיות אויביי	טיפול בסתר של מחשבות שפוגעות בזולת	אנסה להפחית בקרבי מחשבות להכשיל אחרים
תפקדני מחלה אנושה כמו דלקת ריאות, מיימת, סרטן	הפרת מוסר, ונטילת מה ששייך לדהרמה	זנח כל פתח אפשרי לקחת לעצמך מהדהרמה, וכולי.
פתאום תפקוד את גופי כאב ראש או מחלה מדבקת	ביצוע של דברים שנדרתי להפסיק (כלומר: להפר שבועות ונדרים)	המנע מלבצע כל מעשה שלילי
אמצא שאינני מסוגל לקלוט אפילו דבר אחד	תרגול דרך רוחנית שעליה עדיף לוותר	הקדיש את כל זמנך ללימוד של חוכמה וכולי
אמצא את עצמי תקוף שינה בעת התרגול של דהרמה	צבירת מכשולים ביחס לדהרמה קדושה	נכון היה לשאת כל קושי למען הדהרמה
תודעתי מוסחת הרבה, ומוצאת הנאה בנגעים שבתוכה	אי-הגיייה בארעיות ובסבל שפה בגלגל	פעל להעמיק את סלידתך מהחיים בסמסרה
תופעה	סיבה	תרופת נגד
כל מעשי לא צולחים, ובסופו של דבר נכשלים	התעלמות מחוקים של סיבה ותוצאה, ואי תשומת לב לתוצאות העתידיות של פעולותיך	פעל במיטב אונך לצבור כל חסד שיש ביכולתך
כל ניסיונותיי לתת כבוד ומנחה לקדושים נכשלים	לשים ייחוד על הצד האפל של דברים	פעל להפסיק לשים ייחוד בשלילי
אינני יכול לפנות לעזרה לשלושת היהלומים	חוסר אמונה בבודהה, הישות המוארת	שים את כל מבטך אך ורק בשלושת היהלומים
מופיעים מכשולים וספקות, או שבאות רוחות מזיקות	פגיעה במלאכים ובלמוד של העולם הסודי	שים קץ לכל המחשבות השליליות אשר חולפות בלבך
כמו דוב אבוד אמצא את עצמי משוטט אנה ואנה	אילוץ מורים או אחרים לעזוב את ביתם	לעולם אל תגרש אדם מן המקום שבו הוא גר
מופיעים להם כפור וברד או דבר מעין זה שאיננו רצוי	הפרת המוסר ואי שמירת התחייבויות	שמור בקפידה על ניקיון השבועות והנדרים

רוב תאבוני לדברים, אולם אמצעי דלים	אי נתינה לבריות ולשלושת היהלומים	עשה מאמץ ניכר לתת ולהגיש מנחה
הופעתי נראית דוחה לאחרים וקרוביי מלבינים את פניי בעטייה	אי הקפדה ביצירה של צלמים קדושים, והתמכרות לכעסים	הקפד ביצירת הצלמים והארץ רוחך בכעסים
בכל שאעשה תודעתי נסערת או לפותה בתשוקה	רפיון ידיים לנוכח מצבי תודעה שליליים	מעתה התנגד לכל מחשבה של "אני כנגד אתה".
כל מעשי מחטיאים את מטרם	השקפה שגויה החבויה עמוק בלב	כוון את כל מעשיך לטובת אנשים אחרים
למרות כל תרגולי אין לי שליטה בתודעתי	רדיפת יוקרה במובן הארצי	התמקד אך ורק בניירוונה ושים בה את כל יהבך
תופעה	סיבה	תרופת נגד
אינני שלם עם כוונתי הטהורה, ואפילו עולה חרטה (על מעשי חסד)	אי התחשבות, קשירת יחסים ללא הבחנה, והעמדת פנים	הקפד בבחירת הידידים שאיתם תבלה את זמנך
אחר עלי מערים ומוליך אותי שולל	אנוכיות, גאווה, ורצון להשיג הכרה	המעט להפגין כלפי חוץ אי אלה סגולות שיש לך
ההוראה והלימוד של הדהרמה רק מגבירים תשוקה ודחייה	אי מתן דעת לפגיעתם של השדים	שים לב וזנח לאלתר את כל שעלול להפריע לתרגול
כל מעשיי הטובים הופכים למשהו שלילי	לגמול רעה על חסד שנעשה עימי	גמול, תוך קידה של כבוד, על כל חסד שבא לעברך



קורס ACI מס' 14 : לו ג'ונג – פיתוח הלב הטוב

מקראה שמינית:

זולק ג': זיהוי האויב האמיתי

| דֵּי'לְטֵר'לְבָא'פִּס'דְבָא'בִּי'צִי' |
| אֲדַבְס'נִס'בִּשְׁטִי'בִּי'חֶס'כְּרִי'בִּי'צִי' |
| רִד'דִּי'בִּשְׁטִי'נִס'בִּשְׁטִי'בִּי'צִי' |
| לִי'ח'בִּי'בִּי'אֲדִי'אֲדִי'אֲדִי'חֶס'חֶס' |



סוף סוף תפסתי היטב
מיהו כאן האויב,
השודד שרובץ במארב
מוכן להוליכני שולל;
שרלטן המרמה את עצמו
ואז מרמה גם אותי.
אחה! בכך אין ספק –
זו הנטייה לאחוז בעצמי!

חלק ד': קריאה לעזרה

། ཇེ་ལས་གྱི་མཚན་ཆ་ལྟ་ལ་བསྟོར།
། ཁྱོས་པའི་ཚུལ་གྱིས་ལན་གསུམ་ལྟ་ལ་བསྟོར།
། བདེན་གཉིས་ཞབས་བབྱད་ཐབས་ཤེས་སྟུན་མིག་གདངས།
། སྟོབས་བཞིའི་མཆེ་བ་གཅིགས་པ་དབྱ་ལ་བསྟུན།

הו מלך של ידע סודי,
ושל מנטרות המענות את אויבי!
העומד איתן ברגליים פסוקות,
רגליים של שתי האמיתות,³⁴
עיניים יוקדות בשיטה וחוכמה,
ומלצות וניבים
של ארבעת הכוחות³⁵ -
נעץ אותם בבשרו של אויבי!
סובב עליו, ברוב זעמך,
את גלגל הלהבים של הקארמה!
סובבנו שלוש פעמים!

། དབྱ་བོ་གཟིར་བའི་རིག་ལྡན་སྐྱུ་ལ་པོ་ལ།
། འཁོར་བའི་ནགས་སུ་རང་དབང་མ་མཆིས་པར།
། ལས་གྱི་མཚན་ཆ་ཐོགས་ནས་སྐྱུ་བྱེད་པ།
། བདག་འཛིན་འགོང་པོ་ཞེས་པའི་གདུག་རྩ་བ་ཅན།
། རང་གཞན་འཕྲང་དུ་འཕྱག་པའི་དམ་ཉམས་བྱུག།

כאן, ביערות של גלגל היגון
לא קיים שום חופש בכלל.
טול כעת בידך

³⁴ האמת הקונבנציונאלית או הכוזבת, והאמת האולטימטיבית.

³⁵ אלו הם ארבעת כוחות הטיהור של קארמה שלילית.

את גלגל הלהבים של הקארמה,
והאיצנו לעבר השד האכזר,
השד של האחיזה בעצמי!
הוא זה שגוזל את חיי
וכן את חיי זולתי!
הוא זה שגורם לי לשבור נדריי –
תפוס אותו במקום מחבואו!

|| ལུག་ཅིག་ལུག་ཅིག་ཁྱོ་བོ་གཤིན་ཇི་གཤིན།
|| ཁྱོ་བོ་ཅིག་ཁྱོ་བོ་ཅིག་དག་བདག་སྤིང་ལ་བསྐྱུན།
|| འཕྲུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
|| དག་བདག་གཤིན་མའི་སྤིང་ལ་ལྷ་ར་ཡ།

בוא אויבו הזועם של השר של המוות,
ותפסהו, תפסהו מייד!
הכה בו, הכה בו מייד!
פלח את ליבו של אויבי!
בוא בשאגה ומחץ גולגולתה
של תפיסוה שגויה זו שגוזלת חיי!
שלח את המוות היישר אל ליבו
של תליין זה, הנורא באויבי!

|| ལྷོ་ལྷོ་ཡི་དམ་ཆེན་པོ་རྩུ་འཕུལ་བསྐྱེད།
|| རྩེ་ཇི་དག་བོ་འདི་ནི་དམ་ལ་ཐོགས།
|| ལའ་ལའ་འཆིང་བ་ཐམས་ཅད་བསྐྱུལ་དུ་གསོལ།
|| བཤིག་བཤིག་འཇིན་པའི་མདུད་པ་བཅད་དུ་གསོལ།

הונג, הונג! מלאך אדיר,
בוא הפגן כוחך הפלאי!
דִּזָּה, דִּזָּה! הכנע את אויבי
אשר מכשיל את נדרי!
פְּהָט, פְּהָט! כך אפציר,
שחררני מכל הכבלים!
הרוס ופרק את כל האחיזות
שכובלות אותי לכאבי.

།ཚུར་བྱོན་ཡི་དམ་ཁྱོ་བོ་གཤེན་ཇི་གཤེན།
 །འཁོར་བར་ལས་གྱི་འདམ་ཇུབ་སྒྲོར་བ་ཡི།
 །ལས་དང་ཉོན་མོངས་དུག་ལཱའི་རྒྱལ་བ་འདི།
 །ད་ལྟ་ཉིད་དུ་ཤིག་ཤིག་དབྱལ་དུ་གསོལ།

בוא נא אלי, מלאך זועם,
 אויבו של השר של המוות;
 וקח שק זה המלא
 בחמישה סוגי רעלים,
 ושקוע עמוק בבוץ של סמסרה
 מכוחם של קארמה ושל נגעים,
 בוא מייד אותו להרוס!
 קרע אותו לגזרים!

།ངན་སོང་གསུམ་དུ་སྒྱག་ལ་བསྒྱལ་གྱུར་གྱུར་།
 །བྱེད་མི་ཤེས་པར་རྒྱུ་ལ་རྒྱག་པ་ཡི།
 །ཕུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
 །དགྲ་བདག་གཤེན་མའི་སྒྲིང་ལ་སྒྲ་ར་ཡ།

הוא זה שיובילני אל האימה
 של שלושה עולמות נחותים; 36
 אך ורק משום בורותי
 מפניהם איני מתיירא,
 ובמקום זה מתעסק בכל הדברים
 שהיישר לשם מביאים.
 בוא בשאגה, ומחץ גולגולתה
 של תפיסה שגויה זו שגזלת חיי;
 שלח את המוות היישר אל ליבו
 של תליין זה, הנורא באויביי!

³⁶ אלו הם הגיהינום, עולם הרוחות הרעבות, ועולם בעלי החיים.

זלק ה': תיאור הנזק שנגרם על-ידי האויב

|སྒྱིད་འདྲི་ཆེ་ལ་དེ་གྱུ་ཚོགས་མི་གསལ།
|སྒྱུག་སྒྲན་རྒྱང་ལ་འདྲི་ནག་རྩམས་སེམས་ཆེ།
|ཕུང་བྱེད་ཏྲོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེམས་ཆེ།
|དབྱ་བདག་གཤེད་མའི་སྒྲིང་ལ་སྒྲ་ར་ཡ།

נכסף הוא מאוד להתענג,
אך סיבות לעונג איננו צובר.
אף כאב זעום לא יוכל לשאת,
אך לעולם לא ישבע מלחשוק
בכל הסיבות לכאב.
בוא בשאגה, ומחץ גולגולתה
של תפיסה שגויה זו שגוזלת חיי;
שלח את המוות היישר אל ליבו
של תליין זה, הנורא באויביו.

|འདྲི་ཐག་ཉི་ལ་སྒྲུབ་ལ་བཙོན་འགྲུས་རྒྱང་།
|བྱ་བྱེད་མང་ལ་གང་ཡང་མཐར་མི་འབྲེལ།
|ཕུང་བྱེད་ཏྲོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེམས་ཆེ།
|དབྱ་བདག་གཤེད་མའི་སྒྲིང་ལ་སྒྲ་ར་ཡ།

זריז הוא לרצות,
אך לעולם לא מוכן להתאמץ;
את ידו בכל ישלח,
אך דבר אינו מסיים.
בוא בשאגה, ומחץ גולגולתה
של תפיסה שגויה זו שגוזלת חיי;
שלח את המוות היישר אל ליבו
של תליין זה, הנורא באויביו.

|གསར་འགོགས་ཆེ་ལ་བྲིལ་གཞུང་ཕྱི་ཐག་ཟུང་།
 |ཁྱོ་འདུན་ཆེ་ལ་རྒྱ་འབྲེག་ཆོལ་བྲོ་རེ།
 |ཕུང་བྱེད་ཁྱོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
 |དགྲ་བདག་གཤེད་མའི་སྒྲིང་ལ་སྒྲ་ར་ཡ།

זריז הוא ליצור ידידים חדשים,
 אך ממעט להתחשב בקיימים;
 זריז להיטפל לאחרים,
 ובן רגע מוכן לגנוב, ולחמוד, ולכעוס.
 בוא בשאגה, ומחץ גולגולתה
 של תפיסה שגויה זו שגוזלת חיי;
 שלח את המוות היישר אל ליבו
 של תליין זה, הנורא באויביו.

|ཁ་བསག་གཞིགས་སྒྲིང་མཁས་ལ་ཞི་ཕྱག་ཆེ།
 |བསྐྱ་བསོག་རེམ་ལ་ཡོད་ཀྱང་སེར་སྒྲས་བཅིངས།
 |ཕུང་བྱེད་ཁྱོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
 |དགྲ་བདག་གཤེད་མའི་སྒྲིང་ལ་སྒྲ་ར་ཡ།

לשונו מתוקה להשיג דברים,
 אך קלה לגנות חכמים;
 זריז הוא לצבור ממון,
 אך קמצן שידי קפוצות.
 בוא בשאגה, ומחץ גולגולתה
 של תפיסה שגויה זו שגוזלת חיי;
 שלח את המוות היישר אל ליבו
 של תליין זה, הנורא באויביו.

།ཀུན་ལ་བྱས་པ་རྒྱུང་ལ་སྤྱག་ཡུས་ཆེ།
 །རང་ལ་བྱེར་བ་མེད་པ་རྣམ་པོ་ཆེ།
 །ཡུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
 །དགྲ་བདག་གཤེད་མའི་སྣང་ལ་སྦྲ་ར་ཡ།

מרבה להתפאר במעט המאמץ
 שהוא עושה למען הכלל,
 אך מצפה לעזור לעצמו
 ללא שום טרחה בכלל.
 בוא בשאגה, ומחץ גולגולתה
 של תפיסה שגויה זו שגוזלת חיי;
 שלח את המוות היישר אל ליבו
 של תליין זה, הנורא באויביו.

།སྒོ་བ་དཔོན་མང་ལ་དམ་ཚིག་བྱུར་ཤེས་རྒྱུང་།
 །སྒོ་བ་མ་མང་ལ་ཕན་འདོགས་སྦྱང་རན་རྒྱུང་།
 །ཡུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
 །དགྲ་བདག་གཤེད་མའི་སྣང་ལ་སྦྲ་ར་ཡ།

מוריו גדולים ורבים, אך קטנה יכולתו
 לשמור התחייבויות ונדירים;
 תלמידים לו רבים אך אינו מסוגל
 להיות להם למועיל.
 בוא בשאגה, ומחץ גולגולתה
 של תפיסה שגויה זו שגוזלת חיי;
 שלח את המוות היישר אל ליבו
 של תליין זה, הנורא באויביו.

།ཁས་བྲངས་ཆེ་ལ་ཕན་པའི་ཉམས་ལེན་རྒྱུ་།
 །སྙན་པ་ཆེ་ལ་བརྟགས་ན་ལྷ་འབྲེས་བྲིལ།
 །ཕུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
 །དགྲ་བདག་གཤེད་མའི་སྡིང་ལ་སྒྲ་ར་ཡ།

מבטיח הרבה, אך מעטים הדברים
 שעשה למען אחרים.
 שמו הולך לפניו, אך אם תביט היטב,
 תראה שהמלאך התחלל בשד.
 בוא בשאגה, ומחץ גולגולתה
 של תפיסה שגויה זו שגוזלת חיי;
 שלח את המוות היישר אל ליבו
 של תליין זה, הנורא באויביו.

།ཐོས་བྱ་རྒྱུ་ལ་སྡིང་སྒྲ་བད་ཁས་ཆེ།
 །ཕུང་རྒྱུ་ལ་སེ་རྟོག་དགྲ་ལ་རྟོག།
 །ཕུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
 །དགྲ་བདག་གཤེད་མའི་སྡིང་ལ་སྒྲ་ར་ཡ།

לימודו זעום, אך מרבה להתפאר
 במילים חסרות משמעות;
 בקיאותו בכתבים מזערית,
 אך תובנותיו הרבות אינן מבינות מאום.
 בוא בשאגה, ומחץ גולגולתה
 של תפיסה שגויה זו שגוזלת חיי;
 שלח את המוות היישר אל ליבו
 של תליין זה, הנורא באויביו.

།འཁོར་གཡོག་མང་ལ་འབྱར་མཁན་སྒྲ་ཡང་མེད།
 །དཔོན་པོ་མང་ལ་རྒྱབ་བསྡེན་མགོན་དང་བྲལ།
 །ཕུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
 །དགྲ་བདག་གཤེད་མའི་སྡིང་ལ་སྒྲ་ར་ཡ།

עוזריו מרובים, אך אין ביניהם
מי שנוטל אחריות.
רבים מפקדיו, אך אין ביניהם
מגן לסמוך עליו.
בוא בשאגה, ומחץ גולגולתה
של תפיסה שגויה זו שגוזלת חיי;
שלח את המוות היישר אל ליבו
של תליין זה, הנורא באויביו.

།གོ་ས་མཐོ་ལ་ཡོན་ཏན་འདྲི་བས་རྒྱུད།
།ཁྲ་མ་ཆེ་ལ་ཆགས་སྒྲུང་བདུད་ལས་རྩུབ།
།ཡུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སི་ཆེམས།
།དགྲ་བདག་གཤེད་མའི་སྣིང་ལ་སྒྲ་ར་ཡ།

מעמדו מרומם, אולם מעטות
המעלות שניתן בו לאתר.
הוא לאמה נישא, אך ניהן בתשוקה
ושנאה עזות כשל שד.
בוא בשאגה, ומחץ גולגולתה
של תפיסה שגויה זו שגוזלת חיי;
שלח את המוות היישר אל ליבו
של תליין זה, הנורא באויביו.

།རྩ་བ་མཐོ་ལ་སྣྟོད་པ་བྱི་ལས་ངན།
།ཡོན་ཏན་མང་ལ་གཞི་མ་རྒྱུང་ལ་ཤོར།
།ཡུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སི་ཆེམས།
།དགྲ་བདག་གཤེད་མའི་སྣིང་ལ་སྒྲ་ར་ཡ།

דעותיו נשגבות, אך אורח חיי
נקלה כשל כלב עזוב.
סגולותיו הרבות איתנות בדומה
למשב של רוח בחוץ.
בוא בשאגה, ומחץ גולגולתה
של תפיסה שגויה זו שגוזלת חיי;
שלח את המוות היישר אל ליבו
של תליין זה, הנורא באויביו.

|ཞི་འདོད་ཐམས་ཅད་རང་གི་ཕྱགས་སུ་ཞུགས།
 |གཡོགས་སྐྱོར་ཐམས་ཅད་དོན་མེད་བཞད་གང་བྱེད།
 |ཕུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
 |དག་བདག་གཤེད་མའི་སྣང་ལ་ལྷ་ར་ཡ།

כל שאיפותיו שוכנות להן
 אי שם, בעתיד הרחוק.
 כל בני לווייתו מבליים את זמנם
 בהלצות חסרות משמעות.
 בוא בשאגה, ומחץ גולגולתה
 של תפיסה שגויה זו שגוזלת חיי;
 שלח את המוות היישר אל ליבו
 של תליין זה, הנורא באויביו.

|ཅུར་སྒྲིག་གྲོན་ནས་བསྐྱུང་སྐྱོབ་འདི་ལ་ཞུ།
 |སྒྲོམ་པ་བྲངས་ནས་སྐྱོད་ལམ་བདུད་དང་བསྐྱུན།
 |ཕུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
 |དག་བདག་ཆེ་ཆེ་གཤེད་མའི་སྣང་ལ་ལྷ་ར་ཡ།

³⁷ עוטה הוא גלימה זהובה,
 אך שם מבטחו בשטן;
 נוטל שבועות ונדרים,
 אך מעשיו כמעשי שדים.
 בוא בשאגה, ומחץ גולגולתה
 של תפיסה שגויה זו שגוזלת חיי;
 שלח את המוות היישר אל ליבו
 של תליין זה, הנורא באויביו.

³⁷ כינוי לגלימת הנזירים.

།བདེ་སྐྱིད་ལྷ་ཡིས་བྱིན་ནས་སྤྲུག་འདྲི་མཚན།
 །འདྲིན་པ་ཚེས་གྲིས་བྱས་ནས་དགོན་མཚན་བསྐྱུ།
 །ཡུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
 །དབྱ་བདག་གཤེད་མའི་སྣིང་ལ་ལྷ་ར་ཡ།

מלאכים העניקו לו אושר,
 אך מנחתו הוא מגיש לשדים;
 הוא מודרך על-ידי הדהרמה,
 אך מרמה את שלושת היהלומים.
 בוא בשאגה, ומחץ גולגולתה
 של תפיסה שגויה זו שגוולת חיי;
 שלח את המוות היישר אל ליבו
 של תליין זה, הנורא באויביו.

།རྟོག་ཏུ་དགོན་པ་བསྟེན་ནས་གཡེང་བས་བྱིར།
 །དམ་ཚེས་གཙུག་ལག་ལྷས་ནས་མེ་བོན་སྐྱོང་།
 །ཡུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
 །དབྱ་བདག་གཤེད་མའི་སྣིང་ལ་ལྷ་ར་ཡ།

נדר למקלט וללכת,
 אך דעתו מוסחת לדברים ארציים;
 הלך למקלט בדהרמה קדושה,
 אך סומך על ידעונו ואמונה תפלה.
 בוא בשאגה, ומחץ גולגולתה
 של תפיסה שגויה זו שגוולת חיי;
 שלח את המוות היישר אל ליבו
 של תליין זה, הנורא באויביו.

|ཚུ་ལ་བྲིམས་ཐར་ལམ་བོར་ནས་པ་བྲིམ་འཛིན།
 |བདེ་སྤྱིད་ཚུ་ལ་འཕོ་ནས་སྤྱུག་ལ་བསྐྱུག།
 |ཕུང་བྱེད་ཏོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
 |དག་བདག་གཤེད་མའི་སྤྱིང་ལ་སྒྲ་ར་ཡ།

הוא זונח את המוסריות של החופש,
 ונאחז לו בבית הוריו;
 אושרו נסח לו בזרם,
 בעוד הוא רודף את הסבל.
 בוא בשאגה, ומחץ גולגולתה
 של תפיסה שגויה זו שגוזלת חיי;
 שלח את המוות היישר אל ליבו
 של תליין זה, הנורא באויביו.

|ཐར་པའི་འཕྲུག་ངོགས་བོར་ནས་ས་མཐའ་འགྲིམ།
 |མི་ལུས་རིན་ཆེན་སྤྱིད་ནས་དབྱུང་ཁམས་བསྐྱུབ།
 |ཕུང་བྱེད་ཏོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
 |དག་བདག་གཤེད་མའི་སྤྱིང་ལ་སྒྲ་ར་ཡ།

בפתחו של החופש, הוא סב לאחור,
 ונודד לו לשום מקום;
 זכה בגופו היקר של אדם
 ומייצר באמצעותו גיהינום.
 בוא בשאגה, ומחץ גולגולתה
 של תפיסה שגויה זו שגוזלת חיי;
 שלח את המוות היישר אל ליבו
 של תליין זה, הנורא באויביו.

|ཚེས་ཀྱི་འབྱུང་བུ་བཞག་ནས་ཚོང་བེ་བསྐྱུ་བ།
 |ལྷ་མའི་ཚེས་ལྷ་བཞག་ནས་བྲོང་ཡུལ་འགྲིམ།
 |ཡུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
 |དབྱ་བདག་གཤེད་མའི་སྒྲིང་ལ་ལྷ་ར་ཡ།

זונח את הגמול המדהים של הדהרמה,
 ורודף תגמולים ארציים.
 זונח את משכן הדהרמה, לצד מורו,
 ובמקום זה נוסע לעיר.
 בוא בשאגה, ומחץ גולגולתה
 של תפיסה שגויה זו שגוזלת חיי;
 שלח את המוות היישר אל ליבו
 של תליין זה, הנורא באויביו.

|རང་གི་རང་འཚོ་བཞག་ནས་འདུ་སྡོལ་འཕྲོག།
 |རང་གི་ཡ་ཟམ་བཞག་ནས་གཞན་ལ་རྒྱ།
 |ཡུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
 |དབྱ་བདག་གཤེད་མའི་སྒྲིང་ལ་ལྷ་ར་ཡ།

במקום להרוויח ביושר לחמו
 הוא גונב את רכוש הקהילה;
 במקום ארוחה בבית אביו,
 הוא לוקח מן הזולת.
 בוא בשאגה, ומחץ גולגולתה
 של תפיסה שגויה זו שגוזלת חיי;
 שלח את המוות היישר אל ליבו
 של תליין זה, הנורא באויביו.

།ཨི་མ་སྒོ་མ་སྒྲན་རྒྱུ་ལ་མངོན་ཤེས་ནི།
 །ལམ་སྒྲ་མ་ཟིན་དོན་མེད་རྟེན་པ་མགྲོགས།
 །ཡུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
 །དབྱ་བདག་གཤེད་མའི་སྡིང་ལ་སྒྲ་ར་ཡ།

מדהים! הוא כמעט שאינו מתרגל,
 אך בעל יכולות פלאיות מתקדמות;
 טרם פסע צעד יחיד על הדרך,
 וכבר גומע מרחקים בשניות.
 בוא בשאגה, ומחץ גולגולתה
 של תפיסה שגויה זו שגוזלת חיי;
 שלח את המוות היישר אל ליבו
 של תליין זה, הנורא באויביו.

།ཕན་པར་བསྐབ་ན་སྒྲང་སེམས་དབྱ་རུ་འཛིན།
 །མགོ་བསྐྱར་བསྐྱུ་ན་སྡིང་མེད་བྱིན་རུ་གཞོ།
 །ཡུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
 །དབྱ་བདག་གཤེད་མའི་སྡིང་ལ་སྒྲ་ར་ཡ།

אם תיתן לו עצמה מועילה, מלבד,
 הוא יכעס כאילו היית אויבו;
 ואם במתק לשון תוליכנו שולל,
 הוא יכיר תודה על השטות הזו.
 בוא בשאגה, ומחץ גולגולתה
 של תפיסה שגויה זו שגוזלת חיי;
 שלח את המוות היישר אל ליבו
 של תליין זה, הנורא באויביו.

|ནང་མིར་བརྟེན་ན་སྤྲིང་གཏམ་དབྱ་ལ་འཆད།
 |ཡིབས་པར་འགྲོགས་ན་བྲིལ་མེད་སྒོ་སྤྲིང་རྒྱ།
 |ཡུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
 |དབྱ་བདག་གཤེད་མའི་སྤྲིང་ལ་ལྷ་ར་ཡ།

אם תבטח בו כאילו היה קרובך,
 הוא יחשוך סודך בפני אויבך;
 אם תבחר בו להיות רעך,
 בלי בושה הוא ייקח כל מה ששלך.
 בוא בשאגה, ומחץ גולגולתה
 של תפיסה שגויה זו שגוזלת חיי;
 שלח את המוות היישר אל ליבו
 של תליין זה, הנורא באויביו.

|ཀོ་ལོང་དམ་ལ་རྣམ་རྟོག་སྤུ་བས་རགས།
 |འགྲོགས་པར་དཀའ་ལ་བཤིང་ན་རྒྱུན་དུ་སྤང་།
 |ཡུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
 |དབྱ་བདག་གཤེད་མའི་སྤྲིང་ལ་ལྷ་ར་ཡ།

רוחו תמיד קצרה, עמוסה
 מחשבות שליליות לעייפה.
 קשה להיות לו ידיד -
 ליבו קודר תמיד.
 בוא בשאגה, ומחץ גולגולתה
 של תפיסה שגויה זו שגוזלת חיי;
 שלח את המוות היישר אל ליבו
 של תליין זה, הנורא באויביו.

|བཅོལ་ན་མི་ཉན་རྟོག་ན་གཞོན་པ་བསྐྱེལ།
 |བསྐྱེན་ན་མི་འདུད་རྒྱང་ན་ཚོད་པ་འཆང་།
 |ཡུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
 |དབྱ་བདག་གཤེད་མའི་སྤྲིང་ལ་ལྷ་ར་ཡ།

אם אליו תתקרב – הוא יהיה לא נעים,
 ויפגע בך מאחורי הגב;
 מקרוב – הוא יפגין אי כבוד,
 מרחוק – הוא אותך יתקוף.
 בוא בשאגה, ומחץ גולגולתה
 של תפיסה שגויה זו שגוזלת חיי;
 שלח את המוות היישר אל ליבו
 של תליין זה, הנורא באויביו.

།བཀའ་སློ་མི་བདེ་རྟག་པར་འགྲོགས་པར་དགའ།
 །ཕྱོག་ཐུག་མང་ལ་རྟག་ཏུ་འཛིན་པ་དམ།
 །ཡུང་བྱེད་རྟག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
 །དགྲ་བདག་གཤེད་མའི་སྣིང་ལ་སྒྲ་ར་ཡ།

איתו להתדיין תמיד לא נעים,
 קשה להיות לידו;
 קנוניות רבות הוא רוקם בראשו,
 ולעולם שומר טינות.
 בוא בשאגה, ומחץ גולגולתה
 של תפיסה שגויה זו שגוזלת חיי;
 שלח את המוות היישר אל ליבו
 של תליין זה, הנורא באויביו.

།མཐོང་མཚན་ཆེ་ཞིང་དམ་པ་དགྲ་ཏུ་འཛིན།
 །འདོད་ཆགས་ཆེ་བས་གཞོན་ཏུ་དང་དུ་ལིན།
 །ཡུང་བྱེད་རྟག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
 །དགྲ་བདག་གཤེད་མའི་སྣིང་ལ་སྒྲ་ར་ཡ།

לעולם מודע למעמדות חברתיים,
 ובאדם רוחני הוא רואה את אויבו;
 תשוקותיו ותאוותו גדולים,
 ונמשך הוא מאד לצעירים.
 בוא בשאגה, ומחץ גולגולתה
 של תפיסה שגויה זו שגוזלת חיי;
 שלח את המוות היישר אל ליבו
 של תליין זה, הנורא באויביו.

|ཕྱི་ཐག་ཐུང་བས་སྤར་འགྲོགས་རྒྱུ་དུ་འཕྱིན།
 |གསར་འགྲོགས་ཆེ་བས་ཀུན་ལ་ཁ་བྱོར་གཏིང་།
 |ཡུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
 |དག་བདག་གཤེད་མའི་སྣིང་ལ་སྒྲ་ར་ཡ།

אין לו יכולת להתמיד ביחסים
 ועל כן הוא זונח ידידיו הקודמים;
 תמיד מחפש ידידים חדשים,
 ומפזר הבטחות למכביר.
 בוא בשאגה, ומחץ גולגולתה
 של תפיסה שגויה זו שגוזלת חיי;
 שלח את המוות היישר אל ליבו
 של תליין זה, הנורא באויביו.

|མངོན་ཤས་མེད་པས་རྩུན་སྒྲིན་དང་དུ་འཕྱིན།
 |སྣིང་ཇི་མེད་པས་སྒོ་གཏད་སྣིང་ལ་བྲབ།
 |ཡུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
 |དག་བདག་གཤེད་མའི་སྣིང་ལ་སྒྲ་ར་ཡ།

נעדר יכולות על-חושיות כלשהן,
 טיעונו פגום ושקר;
 ובהיותו מחוסר חמלה -
 הוא ממוקד בעצמו תמיד.
 בוא בשאגה, ומחץ גולגולתה
 של תפיסה שגויה זו שגוזלת חיי;
 שלח את המוות היישר אל ליבו
 של תליין זה, הנורא באויביו.

|ཐོས་པ་རྒྱུང་ལ་ཀུན་ལ་སྤར་ཆོད་བྱེད།
 |ཡུང་བརྒྱ་རྒྱུང་བས་ཡོངས་ལ་འོག་ལྷ་སྒྲི།
 |ཡུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
 |དག་བདག་གཤེད་མའི་སྣིང་ལ་སྒྲ་ར་ཡ།

השכלתו זעומה ביותר ולכן
 מהווה הוא מכשול לכל;
 בקיאותו בכתבים מזערית ולכן
 דעותיו תמיד שגויות.
 בוא בשאגה, ומחץ גולגולתה
 של תפיסה שגויה זו שגוזלת חיי;
 שלח את המוות היישר אל ליבו
 של תליין זה, הנורא באויביו.

ཀུན་སྲུང་གོམས་པས་གཞན་སྤྱོད་སྤྱོད་ལ་སྒྲིང་།
 ལྷན་དྲུག་གོམས་པས་གཞན་ལ་སྒྲིང་སྒྲིང་འདེབས།
 ལུང་བྱེད་ཏྲུག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
 རྟམ་བཙག་གཞེད་མའི་སྒྲིང་ལ་སྒྲུར་ཡ།

בהיותו אמוך על תשוקה ושנאה,
 הוא מרבה להשמיץ אחרים;
 בהיותו גם אמן בקנאה,
 הוא מוציא על זולתו דיבה.
 בוא בשאגה, ומחץ גולגולתה
 של תפיסה שגויה זו שגוזלת חיי;
 שלח את המוות היישר אל ליבו
 של תליין זה, הנורא באויביו.

སྒྲོབ་གཞིར་མ་བྱས་ཐུ་ཆེན་བྱེད་དུ་གསོད།
 ལྷ་མ་མི་བསྐྱོན་ལུང་ལ་སྒྲིང་པ་བྱེད།
 ལུང་བྱེད་ཏྲུག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
 རྟམ་བཙག་གཞེད་མའི་སྒྲིང་ལ་སྒྲུར་ཡ།

בעצמו לא השקיע הרבה בלמידה,
 אך מבטל הוא גדולים בתורה.
 איננו מבין איך להוקיר מורה,
 אך מבקר את כתבי הדהרמה.
 בוא בשאגה, ומחץ גולגולתה
 של תפיסה שגויה זו שגוזלת חיי;
 שלח את המוות היישר אל ליבו
 של תליין זה, הנורא באויביו.

།སྡེ་སྣོད་མི་འཆད་རང་བཟོ་རྩུན་དུ་བསྒྲིག
 །དག་སྒྲུང་མ་འབྲུངས་ལབ་ཚད་འབའ་ཤར་སྒྲ།
 །ཕུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
 །དགྲ་བདག་གཤེད་མའི་སྣིང་ལ་སྒྲ་ར་ཡ།

במקום את הדהרמה הוא מלמד
 בדעות שהמציא בעצמו.
 אינו מאומן בראייה טהורה
 ועל כן מרבה בהגזמות.
 בוא בשאגה, ומחץ גולגולתה
 של תפיסה שגויה זו שגוזלת חיי;
 שלח את המוות היישר אל ליבו
 של תליין זה, הנורא באויביו.

།བྱས་ན་རུང་བ་གཅིག་ཀྱང་མི་བྱེད་པར།
 །མི་རིགས་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་བྱེད་པ་ཡིས།
 །ཕུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
 །དགྲ་བདག་གཤེད་མའི་སྣིང་ལ་སྒྲ་ར་ཡ།

איננו טורח לבקר מעשים
 שאינם תואמים את הדהרמה;
 במקום זה ממציא מיליון דרכים
 לבקר כתבים טהורים.
 בוא בשאגה, ומחץ גולגולתה
 של תפיסה שגויה זו שגוזלת חיי;
 שלח את המוות היישר אל ליבו
 של תליין זה, הנורא באויביו.

།ངོ་ཚའི་གནས་ལ་ངོ་ཚར་མི་འཇིན་པར།
 །ངོ་མི་ཚ་ལ་ངོ་ཚའི་ཆོས་ལོག་འཇིན།
 །ཕུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
 །དགྲ་བདག་གཤེད་མའི་སྣིང་ལ་སྒྲ་ར་ཡ།

איננו מרגיש שום בושה
 במצבים שראוי שירגיש;
 במקום זה הוא מרגיש נבוך
 בעשותו את מה שמתאים.
 בוא בשאגה, ומחץ גולגולתה
 של תפיסה שגויה זו שגוזלת חיי;
 שלח את המוות היישר אל ליבו
 של תליין זה, הנורא באויביו.

བྱས་ན་རུང་བ་གཅིག་ཀྱང་མི་བྱེད་པར།
 མི་རིགས་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་བྱེད་པ་ཡིས།
 ལུང་བྱེད་ཏྲེག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
 རྟག་བདག་གཤེད་མའི་སྒྲིང་ལ་སྒྲ་ར་ཡ།

איננו עושה אף דבר אחד
 מן הדברים שראוי לעשותם;
 במקום זה איננו מחמיץ אף אחד
 מן הדברים הלא נכונים.
 בוא בשאגה, ומחץ גולגולתה
 של תפיסה שגויה זו שגוזלת חיי;
 שלח את המוות היישר אל ליבו
 של תליין זה, הנורא באויביו.

ཨི་མ་བདག་ལྟའི་འགོང་པོ་འཇོམས་མཛད་པའི།
 བདེ་གཤེགས་ཚས་ཀྱི་སྒྲི་མངའ་མཐུ་སྟོབས་ཅན།
 བདག་མེད་ལས་ཀྱི་མཚོན་ཆ་དབྱག་ཐོ་ཅན།
 ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་ཁྲད་ལ་ལན་གསུམ་བསྒྲོར།

בוא כעת, ישות של עוצמה נשגבה,
 אתה שהשגת עונג וגוף של חוכמה,
 בוא כעת ונפץ לרסיסים
 שד נורא זה של אחיזה בעצמי.
 בוא בשאגה, ומחץ גולגולתה
 של תפיסה שגויה זו שגוזלת חיי;
 שלח את המוות היישר אל ליבו
 של תליין זה, הנורא באויביו.

|རྩམས་སྣབས་ཆེན་པོས་དབྱ་འདི་བསྐྱེལ་དུ་གསོལ།
 |ཤེས་རབ་ཆེན་པོས་ཉི་མ་རྩ་གཞིམ་དུ་གསོལ།
 |སྒྲིང་ཇེ་ཆེན་པོས་ལས་ལས་སྐྱབ་དུ་གསོལ།
 |ངེས་པར་བདག་ནི་བརྒྱུག་པར་མཛད་དུ་གསོལ།

אָנָּה בּוֹא בְּזַעֲמָךְ הַנּוֹרָא
 לְשַׁחֲרַנִּי מִן הָאוֹיֵב.
 אָנָּה בּוֹא בַּחוּכְמָתְךָ הַגְּדוֹלָה
 וְהַשְׂמַד אֶת תְּפִיסָתִי הַשְּׂגוּיָה;
 אָנָּה בּוֹא בַּחֲמִלְתְּךָ הַגְּדוֹלָה
 וְהַגֵּן עָלַי מִן הַקְּאֻרְמָה שָׁלִי.
 אָנָּה בּוֹא וּנְפֹץ סוּפִית
 אֶת הַ"אֲנִי" הַזֶּה שָׁלִי.

|འཁོར་བ་པ་ལ་དུཤ་ཅི་མཆིས་པ།
 |བདག་འཛིན་འདི་ལ་ངེས་པར་དཔུང་དུ་གསོལ།
 |གང་ལ་ཉོན་མོངས་དུག་ལྔ་ཅི་མཆིས་པ།
 |རིགས་མཐུན་འདི་ལ་ངེས་པར་དཔུང་དུ་གསོལ།

קח את כל הסבל, בעולם כולו,
 והשלך את כולו על ראשו:
 האויב של האחיזה בעצמי.
 קח את כל נגעי הרוח שיש בעולם,
 כל אחד מחמשת הרעלים
 שיש לכל היצורים,
 והשלך גם אותם על ראשו
 של זה שאשם בכל.

|འདི་ལྟར་ཉིས་པའི་རྩ་བ་མ་ལུས་པ།
 |ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་རིགས་པས་ངོས་ཟིན་ཀྱང་།
 |ད་དུང་འདི་ཡི་ཁ་འཛིན་ཤགས་འདེབས་ན།
 |འཛིན་མཁན་དེ་ཉིད་བརྒྱུག་པར་མཛད་དུ་གསོལ།

באמצעות ההיגיון זיהיתי כעת,

מעבר לכל ספק,
את שורשן של כל הבעיות הנ"ל,
ללא יוצא מן הכלל.
ואם הוא כעת יופיע שנית
בניסיון להטות אותי לעברו,
אנא בוא מייד וחסל לחלוטין
אויב נורא זה שלי.

། དེ་ནི་ལི་ལན་ཐམས་ཅད་གཅིག་ལ་གདའ།
། རྒྱུ་བོ་ཡོངས་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བར་བསྐྱོམ།
། བཞུགས་གྱི་མི་འདོད་རང་གི་རྒྱུད་ལ་སྦྱངས།
། བདག་གི་དག་ཅུ་འགྲོ་བ་ཡོངས་ལ་བསྟོ།

וכך, את כל האשם כולו,
יש להטיל עליו לבדו!

|ནམ་ཞིག་བདག་དང་པ་མར་གྱུར་པ་ནམས།
 |འོག་མིན་གནས་སུ་བྱང་རྒྱུ་མ་ཐོབ་བར།
 |འགྲོ་བ་དྲུག་ཏུ་ལས་གྱིས་འབྲུམས་ན་ཡང་།
 |ཕན་ཚུན་གཅིག་སེམས་གཅིག་གིས་འཛིན་པར་ཤོག།

ועד לאותו הזמן בו נשיג
 הארה בגן העדן,
 אני, ואבי ואימי³⁸
 כל עוד נמשיך לנדוד
 בשישה עולמות של סמסרה,
 מונעים בכוח הקארמה,
 מי ייתן ונוכל זה את זה להוקיר,
 ולאהוב זה את זה כאחד.

|དེ་ཆོ་འགྲོ་བ་གཅིག་གི་དོན་དུ་ཡང་།
 |ངན་སྒྲིང་གསུམ་དུ་བདག་གིས་ཡོངས་ཉུགས་ནས།
 |སེམས་དཔའ་ཆེན་པོའི་སྒྲིད་པ་མ་ཉམས་པར།
 |ངན་སྒྲིང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་བདག་གིས་རྫོངས་པར་ཤོག།

ובאותו הזמן מי ייתן שאוכל
 לשכון בשילוש היקומים הסובלים,
 למען אוכל לעזור
 ולו ליצור יחיד.
 מי ייתן ולעולם לא אנטוש
 עשייה זו של לוחם הרוח,
 ואוכל להטות לעברי את סבלם
 של השוהים ביקומים הסובלים.

³⁸ בלימוד של המהינה על פיתוח הבודהיצ'יטה, אנו לומדים לזהות בכל היצורים את אבינו ואת אימנו.

།དེ་མ་ཐག་ཏུ་དབྱེ་ལ་བའི་བསྐྱེད་མ་རྣམས།
 །བདག་ལ་སྤྲེལ་མའི་འདུ་ཤེས་སྒྲིམ་གྱུར་ནས།
 །མཚོན་ཆ་དག་གྱུར་མེད་ཏོག་ཆར་དུ་གྱུར།
 །གཞོན་པ་མེད་པར་ཞི་བདེ་འཕེལ་བར་ཤོག།

ועם הגיעי לשם, מי ייתן
 ששומרי השואל יצליחו
 לראות בי את מורם.
 מי ייתן ומטר תחמושתם
 יהפוך למטר של פרחים,
 מי ייתן שתחדל כל פגיעה,
 ותעצם שלוה ושמחה.

།ངན་སོང་བ་ཡང་མངོན་ཤེས་གཞུངས་ཐོབ་ནས།
 །ལྷ་མིའི་ལུས་སྤངས་བྱང་རྒྱུ་སེམས་བསྐྱེད་དེ།
 །བདག་གིས་བྲིན་ལན་ཚོས་གྲིས་གཞོ་བར་ཤོག།
 །བདག་ལ་སྤྲེལ་མར་བསྐྱེད་ནས་བསྐྱེད་པར་ཤོག།

מי ייתן והיצורים בעולמות הסובלים
 ישיגו כולם כוחות פלאיים
 וכוחות של לחשים סודיים,
 גוף של אנשים או של מלאכים,
 ואת תודעת השאיפה להארה.
 מי ייתן ואגמול להם על חסדם
 על ידי הלימוד של הדחרמה.
 מי ייתן ויראו הם בי את מורם
 ויסתמכו עלי כדת.

|དེ་ཚེ་མཐོ་རི་ས་འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་།
 |བདག་དང་མཚུངས་པར་བདག་མེད་རབ་བསྐྱེམས་ནས།
 |སྲིད་དང་ཞི་བ་རྣམ་པར་མི་རྟོག་པར།
 |མཉམ་པ་ཉིད་དུ་ཉིང་འཛིན་བསྐྱེམ་པར་ཤོག
 |མཉམ་པ་ཉིད་དུ་རང་ངོ་འཕྲོད་པར་ཤོག

מי ייתן ובאותו הזמן גם יחל
 כל ייצור בעולמות הגבוהים,
 כמוני להגות על ריקות העצמי,
 ויחדל מלחשוק בסמסרה,
 וגם לא בנירוונה נחותה.
 מי ייתן ויחדיו נפתח ריכוז,
 מי ייתן ויחדיו נגלה
 את טבענו האמיתי.

|དེ་ལྟར་བྱས་ན་དག་འདི་ཚེམས་པར་འགྱུར།
 |དེ་ལྟར་བྱས་ན་རྣམ་རྟོག་ཚེམས་འགྱུར་ཏི།
 |མི་རྟོག་ཡི་ཤེས་བདག་མེད་བསྐྱེམ་འགྱུར་ཏི།
 |གཟུགས་སྐྱུ་རི་རྒྱ་འབྲས་ཅི་སྟེ་ཐོབ་མི་འགྱུར།

אם כך נעשה – יושמד האויב;
 אם כך נעשה – ייעקרו
 התפיסות השגויות.
 אם נהגה בחוכמה הלא-מושגית
 שתופסת את היעדר העצמי,
 לבטח נצבור את כל הגורמים
 להשיג את גופו של הבודהה.

ראה – כל הדברים שסביבך
קיימים בתלות בדברים אחרים!
הבנה של קיום תלוי פירושה
להבין שלכל הדברים
אין שום קיום עצמי!
דברים שנראים כבאים והולכים –
הם מופע כוזב, אשליה;
הם כמו מעגל של אש שמופיע
כשמשובבים לפיד בוער;
הם כמו בבואה במראה.

החיים הם כמו גזע חלול,
חסרים כל תמצית פנימית.
הם כמו ערפילים של בוקר –
נמוגים כאשר מתקרבים.
הם כמו מיראז' במדבר –
מרחוק הם נראים יפים;
הם כמו בבואה במראה –
נראים כל כך אמיתיים;
כמו ענן או כמו ערפל –
נראים כל כך ממשיים.

|དག་བདག་གཤེད་མ་འདི་ནི་དེ་བཞིན་དུ།
 |ཡོད་ཡོད་འདྲ་སྟེ་ནམ་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན།
 |བདེན་བདེན་འདྲ་སྟེ་གང་དུ་འང་བདེན་མ་བྱེད།
 |སྤང་སྤང་འདྲ་སྟེ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཡུལ་ལས་འདས།

כך גם אותו התלוי,
 אויב מושבע זה שלי.
 נראה כל כך נוכח -
 אך בעצם אין שם איש.
 נראה כל כך ממשי -
 אך אין בו כל ממש.
 נראה כקורה ממש כאן -
 אך נמצא רחוק מעבר
 לכל הסיפורים שלי.

|དེ་ལ་ལས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་གང་ཞིག་ཡོད།
 |འདི་ནི་འདི་ལྟར་རང་བཞིན་མེད་ན་ཡང་།
 |ཁུ་ཕོར་གང་དུ་ཟླ་བའི་གཟུགས་བརྟན་ཤར།
 |ལས་འབྲས་འདི་ནི་བརྟན་པས་སྤྱོད་ཆོག་གས་བཟ།
 |སྤང་བ་ཅེས་དུ་སྤང་དོར་བྱའོ་ཅེས།

כך גם גלגל הקארמה -
 גם לו אין טבע עצמי;
 כמו בבואה של ירח
 המשתקף בתוך שלולית -
 כזב המעשים והתוצאות
 זוהר במגוון תופעות.
 אגא ממך!
 עשה את שיש לעשות,
 ועזוב את שיש לעזוב,
 גם אם הם רק חלום.

|མི་ལམ་ཡུལ་དུ་བསྐྱལ་བའི་མི་འབར་ཆོ།
 |རང་བཞིན་མེད་ཀྱང་ཆ་བས་འཛིགས་སྐྱག་ལྟར།
 |དབྱལ་ཁམས་སོགས་ལ་རང་བཞིན་མེད་ན་ཡང་།
 |བཙོ་བསྐྱེགས་ལ་སོགས་འཛིགས་པས་སྤང་བར་བྱ།

בחלומך אפופה הארץ
 באש של סיום העולם;
 ועל אף שאין בה ממש -
 להטת מטיל אימה.
 כך גם הגיהנום והשאר -
 אף שאין בהם כל ממש,
 חומם הצורב הוא נורא.
 אנא ממך: זנח מייד
 את כל שמוביל לשם.

|ཚད་པས་འབྲུལ་ཆོ་ཐུན་ནག་ཡོང་མེད་ཀྱང་།
 |གཏིང་རིང་ཕུག་ཏུ་སྐྱུ་ཞིང་འཁྱབ་པ་ལྟར།
 |མ་རིག་སོགས་ལ་རང་བཞིན་མེད་ན་ཡང་།
 |ཤེས་རབ་གསུམ་གྱིས་འབྲུལ་བ་བསལ་བར་བྱ།

אף אם אינך נמצא
 בלב יער עבות ואפל,
 קורה שאתה שוגה,
 ומוצא עצמך תועה,
 נע אבוד, ללא מטרה.
 כך הבורות והשאר:
 אף שאין בהן כל ממש,
 מוליכות הן אותך שולל.
 אל תשניתן לחלוטין לסלקם
 על ידי שילוש החוכמה!

རོལ་མོ་མཁན་གྱིས་དགྱུས་པའི་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཏེ།
 དབྱུང་ན་སྒྲུབ་དེའི་རང་བཞིན་མ་མཆིས་མོད།
 མ་དབྱུང་ཚོགས་པའི་སྒྲུབ་པའི་སྒྲུབ་ཏུ་ནས།
 སྒྲུབ་པའི་སྒྲུབ་ཏུ་གྱུར་བ་མེད་པ་ལྟར།

נגן-אמן מנעים לקהל
 על ידי מנגינות ערבות,
 אך אם תנתחן, כל שתמצא
 הוא צלילים נעדרים עצמיות.
 למרות זאת, יש בכוחו
 של אדם זה של צלילים,
 לסלק עצבות של הלב,
 מבלי שאותו מנתחים.

ལས་དང་སྒྲུབ་པའི་ཡོངས་སྒྲུབ་དབྱུང་བ་ན།
 གཅིག་དང་ཐ་དང་རང་བཞིན་མེད་ན་ཡང་།
 སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཏུ་གྱུར་ཚེས་ལ་སྒྲུབ་པའི་གྲུབ།
 ཡོད་ཡོད་ཏུ་གྱུར་སྒྲུབ་པའི་སྒྲུབ་ཏུ་ཚོགས་ཏུང་།
 སྒྲུབ་པའི་ཚེས་དུ་གྱུར་དོར་གྱུར་ཏུང་།

אם מנתחים בקפידה
 מעשים, סיבות ותוצאות,
 נראה שאין להם מעצמם
 שום טבע להיות יחיד או רבים.
 לכאורה הדברים מתחילים;
 לכאורה הם מפסיקים.
 כל מגוון הדברים כביכול מתחיל;
 וכולו כביכול מפסיק.
 אבא ממך!
 עשה את שיש לעשות,
 ועזוב את שיש לעזוב,
 גם אם הם רק חלום.

།ཕྱི་ཐིག་པས་བྱམ་པ་ཁེངས་པ་ན།
 །ཕྱི་ཐིག་དང་པོས་བྱམ་པ་མི་ཁེངས་བཞིན།
 །ཐ་མ་ལ་སོགས་རེ་རེས་མ་ཡིན་ན།
 །ཁྱིན་འབྲེལ་ཚོགས་པས་བྱམ་པ་གང་བ་ལྟར།

אם לדוגמה נסתכל בכד
 המתמלא מטיפות של מים.
 הוא אינו מתמלא
 על ידי הטיפה הראשונה,
 או על ידי האחרונה,
 וגם לא על ידי כל השאר.
 רק כאשר האוסף הושלם,
 ושלמה ההתהוות התלויה -
 רק אז מתמלא הכד.

།བདེ་སྤྱད་འབྲས་བྱ་གང་གིས་སྦྱང་བ་ན།
 །ཕྱི་ཐིག་སྐད་ཐིག་དང་པོས་མ་ཡིན་ནིང་།
 །ཐ་མ་འཛི་སྐད་ཐིག་སོགས་གྲིས་མ་ཡིན་གྱང་།
 །ཁྱིན་འབྲེལ་ཚོགས་པས་བདེ་སྤྱད་སྦྱང་བར་འགྱུར།
 །སྦྱང་བ་ཅེས་དུ་སྤང་དོར་བྱ་འོ་ཅང་།

כך גם אם נחוות תוצאה כלשהי,
 בשל מעשינו בעבר,
 בין תענוג או כאב.
 תוצאה זו איננה נובעת
 מן הרגע הראשון של סיבתה,
 ולא מן הרגע האחרון,
 וגם לא מכל השאר.
 רק כאשר האוסף הושלם,
 ושלמה ההתהוות התלויה,
 רק אז מופיעה התוצאה.
 אנא ממך!
 עשה את שיש לעשות,
 ועזוב את שיש לעזוב,
 גם אם הם רק חלום.

།ཞི་མ་མ་བརྟགས་གཅིག་ཕྱར་ཉམས་དགའ་བའི།
 །སྒྲུང་བ་འདི་ལ་སྒྲིང་བོ་མ་མཆིས་མེད།
 །འོན་ཀྱང་ཡོད་པ་ལྟ་བུར་སྒྲུང་བ་ཡི།
 །ཆོས་འདི་ཟབ་ཏི་དམན་པས་མཐོང་བར་དགའ།

ראה! אם מניח אתה לדברים,
 ואינך מעמיק לחקורם -
 הם יופיעו כאילו שהם קיימים,
 בעוד אשר למופעם, בעצם
 אין שום תמצית שהיא.
 זהו לימוד מאוד מעמיק,
 ומי שיכולתם פחותה -
 ימצאוהו קשה לתפיסה.

།ད་ནི་འདི་ལ་མཉམ་པར་འཛོག་པ་ན།
 །ངེས་པར་སྒྲུང་བ་ཅེས་ཡང་ཅི་ཞིག་ཡོད།
 །ཡོད་པ་ཅི་ཡོད་མེད་པའང་ཅི་ཞིག་ཡོད།
 །ཡིན་མིན་དམ་བཅའ་གང་དུའང་ཅི་ཞིག་ཡོད།

אם תשקע כעת בהגייה עמוקה
 של ריכוז על אותם הדברים,
 לא תוכל למצוא דבר שהוא
 מוצק כפי שהוא נראה.
 לא תוכל לומר אם הדבר קיים
 או שמא אינו קיים.
 לא תוכל להישבע שדבר זה הוא כך,
 או שמא איננו כך.

།ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་ཆོས་ཉིད་མ་མཆིས་ཤིང་།
 །ཁྲིང་དོར་ཀུན་བྲལ་སྒྲོས་དང་བྲལ་བ་ཡིས།
 །གཏུག་མའི་ངང་དུ་སྒྲོ་གྲོས་མ་བཅོས་པར།
 །ལྷན་ནི་གནས་ན་སྐྱིས་བྱ་ཆེན་པོར་འགྱུར།

התודעה שתופסת, והדבר שנתפס -
 שניהם נעדרים כל טבע עצמי.
 אין דברים שיש לעשות,
 או כאלו שיש לעזוב -
 הדברים חופשיים מכל המושגים
 שאנחנו עליהם מערימים.
 שמור תודעתך במצבה המקורי, הטבעי.
 שמור תודעתך שקטה -
 אז תוכל להפוך לישות גדולה.

།དེ་ལྟར་ཀུན་རྫོབ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དང་ནི།
 །དོན་དམ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་ལ་དབྱེད་པ་ཡིས།
 །ཚོགས་གཉིས་པར་ཆད་མེད་པར་མཐར་ཐྱིན་ནས།
 །དོན་གཉིས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཐོབ་པར་ཤོག།

באופן כזה גם בחן
 את השאיפה להארה שלכאורה,
 והשאיפה האולטימטיבית גם.
 כך תוכל להשלים, בלי שום מכשולים,
 את שני המכלולים כאחד,
 ותוכל להגשים, באופן מושלם,
 את הזוג של הצרכים:
 שלך ושל זולתך.

དགྲ་བོ་གནད་ལ་དབབ་པ་མཚན་ཆའི་འཁོར་ལོ་ཞེས་བྱ་བ། འཇིགས་པའི་གཅན་
གཟན་སྒྲ་ཚོགས་སྒྱུ་བའི་ནགས་ཁྲོད་དུ་ལྷུང་རིགས་དང་རྟོགས་པའི་རྣལ་འབྱོར་པ་རྩམ་
རྒྱུ་ཏེ་ཆེན་པོ་དེས་སྒྲ་མ་དམ་པའི་གསུང་ལྟར་སྤྲེགས་ནས་དུས་ཀྱི་སྒྲིགས་མ་ལ་
འཇིགས་པ་དང་བཅས་པའི་ནགས་ཁྲོད་དུ་ཉམས་སྦྱང་བཞུང་བའོ།

כאן מסתיימים גלגל הלהבים, הנחייה שמכה את האויב בלבד. יצירה זו חוברת על ידי המתרגל הגדול של דרך הסוד, דהרמה רקשיטה, מאסטר של הכתבים ושל דרך ההיגיון, וישות נשגבה בעלת תובנות, אשר חי עמוק בלב יער, מוקף בכל סוג של חיות פרא מסוכנות. הכתב נכתב בהתאם ללימוד של לאמות קדושים, וכעת נותר ליישם לימוד זה בחייכם, בימים אחרונים ומנוונים אלו של העולם, שהם מלאים באימה.



དེས་ཨ་ཏི་ཤ་ལ་གནང་ནས། ཨ་ཏི་ཤས་ཀྱང་གདུལ་དཀའ་བའི་སེམས་ཅན་མང་པོ་
འདུལ་བའི་ཕྱིར། ཕྱོགས་དང་ཕྱོགས་མཚམས་མེད་པར་ཉམས་སྦྱང་སྤངས་ཏེ། རྟོགས་
པ་འབྲུངས་པའི་ཆོགས་སྦྱང་བཅད་པའང་འདི་སྐད་གསུངས་སོ།

דהרמה רקשיטה העניק הנחיות אלו לאטישה, ואטישה עצמו אימץ אותו כתרגול עמוק בכל פינה בעולם הידוע, כדי שבבוא היום יהיה מסוגל לרסן את תודעתם הפרועה של רבים מתלמידיו שהיו מאד קשים. בסופו של דבר הוא השיג תובנות גדולות מלימוד זה, וכאות כבוד הוא חיבר את השורות הבאות:

ཁོ་བོས་སྒྱལ་སྤྱི་སྤངས་ནས་དཀའ་བ་སྦྱང་པའི་ཆོ།
ཁས་ཏེ་ཉམས་སྦྱང་བསགས་ནས་སྒྲ་མ་མཚན་དང་མཇུག།
དམ་ཚུངས་བདུན་ཅི་འདི་བསྟན་ཚུངས་དབང་བསྐྱར།
དེང་སང་གཉིན་པོ་ཐུབ་ནས་ཆོག་སྦྱང་བཟུང་།

אני הוא זה שוויתר על כס של מלכות,
ולקח על עצמו לעמוד בקשיים מרובים,

ובשל כך הצלחתי לצבור חסד רב,
 ופגשתי מורה מצויין.
 מורה זה העניק לי ממקור הצוה
 של דהרמה קדושה, וכן העצמה,
 ולאחר שנוכחתי בכוחם המרפא,
 אני רואה בהם מילה קדושה.

གུ་བ་པའི་མཐའ་ལ་ཕྱོགས་རིས་མ་མཆིས་པར།
 སློ་བྱོས་བཀའ་ནས་ཀུན་ནས་བསྐྱབ་པའི་ཆོ།
 ཡ་མཚན་དཔག་མེད་བདག་གིས་མཐོང་མེད་གྱི།
 སྟིགས་མའི་དུས་འདིར་ཆོས་འདིས་ཕན་པར་བྱང་།

השקעתי בחיי מאמץ רב לבחון
 מספר רב של השקפות,
 על פי אסכולות שונות.
 חקרתי אותן בשכלי,
 וגם תרגלתי לרוב.
 ואכן ראיתי שם
 אינספור נפלאות ונצורות -
 אך מצאתי שלימוד זה שכאן
 הוא זה אשר יועיל
 בזמנים המנוונים שעכשיו.

ཞེས་གསུངས་ནས། རྒྱ་བོད་ན་སློབ་མ་བསམ་གྱིས་མ་བྱུང་བ་མཆིས་པའི་ནང་ནས་
 བཅོམ་ལུན་འདས་མ་སློལ་མ་ལ་སོགས་པ་ཡི་དམ་གྱི་ལྟ་དཔག་ཏུ་མ་མཆིས་པས།
 ལུང་བསྟན་པའི་སྟོད་དང་ལུན་པའི་སློབ་མ་ཅུ་པ་སི་ཀ་ལ། བོད་མཐའ་འབྲེལ་གྱི་
 གདུལ་བྱ་མ་རུངས་པ་འདུལ་བའི་ཆོས་སུ་གནང་བ་སྟེ། འོ་བཅ་ཡང་རྒྱལ་བ་ཡབ་
 སྐས་གཉིས་གྱིས་མཛད་དོ།

במילים אלה העניק לורד אטישה את הלימוד הזה, לזה שהיה גדול ובעל נדרי חיים [דרומטון ג'ה], כלי נהדר
 שאליו נמזגה הדהרמה הטהורה; ישות אשר – מבין כל המתרגלים המדהימים לאין שיעור של הודו ושל
 טיבט – היה היחיד שבואו נובא על ידי המנצחת טרה, גבירת השחרור, וכן על ידי מספר לא ישוער של
 מלאכים טנטריים. לורד אטישה העניק הנחיות אלה לדרומטון ג'ה על מנת לעזור לו במשימה של אילוף
 התודעות הפרועות של המתרגלים הראשונים של אותה ארץ רחוקה וברברית, טיבט. כמו כן נאמר, על ידי
 המתרגמים הגדולים והמאסטרים של ימים עברו, שלימוד זה בא למעשה מלורד בודהה ושני בניו הרוחניים.

རྩོམས་སྟོན་པ། བོད་པ། ཤར་པ། འཆད་ཀ་པ། སྒྲིལ་བུ་པ། ལྷ་ཆེན་པོ། ལྷ་འགྲོ་
བའི་མགོན་པོ། འོད་འཛེ་པ། མཁན་པོ་དམར་སྟོན། མཁན་པོ་ཤེས་རབ་དེ་ལ།

הנחיות אלה הועברו מלורד אטישה דרך פוטוזה, שרונה, צ'מנוה, צ'ילבופה, הקה צ'פּו, הקה דרוני גונפּו, אוג'וה, קנפּו מרטון, וקנפּו שרפ דורג'ה.

དེས་མཁན་པོ་བྱད་ཏུ་རྩྭ་ལ། དེས་གྲི་རྩི་བྲི་ལ་ལ། དེས་རྒྱལ་བ་བཟང་པོ་ལ། དེས་
སྐྱབས་ཆོས་ལྷུང་པ་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན་ལ། དེས་གཞོན་ནུ་རྒྱལ་མཆོག་དགོན་
མཆོག་འབངས་ལ།

מהם הלימוד הועבר לקנפו בודהה רטננה, שלימד אותו לקרטי שילה, שלימד אותו לגיליונה סנגפו, שלימד אותו לסוניה רינצ'ן מנופצ'י לונג, שלימד אותו לגילצ'וק קונצ'וק בנג.

ལྷ་མ་རྩམ་དགྲི་ཏེ་ལོ་སྟོར་གི་སྟོར་རོ།

זהו אם כן הלימוד של לאמה דהרמה רקשיטה, לו ג'ונג לפיתוח הלב הטוב.

॥སངས་ཏི་འཕྱུ་མ། ॥ ॥

Sarva he dzum!

תם ונשלם!



קורס ACI מס' 14: לו ג'ונג – פיתוח הלב הטוב

מקראה תשיעית:

༡༡། ། ལྷུ་ལ་བ་ཡང་དགོན་པའི་གདམས་ངག་བཞུགས་སོ། ། להלן עצותיו של המנצח, ג'ינגונפה ינגונפה

ההנחיות הבאות כלולות בתוך אסופת כתבים לפיתוח הלב הטוב (Lo Jong Gya Tsa) שנערכה על ידי הבודהיסטו הגדול Muchen Konchok Gyeltsen בן המאה ה-14, עמ' 335-337. הן חוברו על ידי Gyalwa Yangunpa (1213-1258), מאסטר מהולל ממסורת הקגיו. הפסוקים עתיקים, והעותק שבידינו נראה שמכיל מספר שגיאות, שחלקן ניסו לתקן, אך רובן השארנו כפי שהיו.

המנצח, ינגונפה, פעם אמר:

༡༡། ། འདུས་བྱས་ལ་རྟག་པ་མེད་གྱི།
ཞིན་མེད་གྱི་འབྲི་བ་ཆད།
། འཁོར་བ་ན་བདེ་བ་མེད་གྱིས།
། ཇིས་འབྱུང་གི་སྒོ་ཤས་བསྐྱེད།

אין דבר שנגרם ושאינו משתנה;
אל תאחז בכלום, חתוך את הכבלים;
אין שום אושר כאן בגלגל,
מאס בו, עשה תפנית.

།འཇིག་རྟེན་ལ་སྣང་པོ་མེད་གྱི།
 །རྩུན་ལ་སློབ་གཏུང་མ་བྱེད།
 །རང་སེམས་སངས་རྒྱས་ཡིན་གྱི།
 །ངོ་ཤེས་གྱི་ཞལ་མཇེལ་གྱིས་གསུངས།

בעולם זה אין שום ממש,
 אל תאמין בכזב.
 תודעתך שלך היא הבודהה –
 צא ופגוש ידידך.

།ཡང་།

וגם אמר:

།ཆོ་འདིའི་གྲིབ་སོ་ཡོལ་ལ།
 །ཐར་ལམ་དོག་སྒྲ་བསྐྱལ་ཅིག།
 །འདུ་འཇིའི་སློབ་སྒྲ་རིང་ས་སོ།
 །འབྲི་བྲིས་སློབ་སྒྲ་བརྟུངས་ཤིག།

חיים אלה בן רגע חולפים,
 עלה על הדרך לחופש.
 שלח לדרכה כל מחשבה
 על ענייני העולם,
 כוון דעתך אל מה
 שיבוא מחר.

།སློབ་ཡང་སྟོན་དབང་མེད་དོ།
 །བྲི་མར་གང་པན་སོམ་ཅིག།
 །དལ་འབྱོར་རྒྱན་ཐོབ་དཀའ་འོ།
 །ཐོབ་ཆོ་སྣང་པོ་འོང་ཅིག།

אף אם תרצה להישאר –
אין זה נתון לשליטתך.
חשוב על מה שיוכל
לעזור לך בעתיד.

קשה להשיג חיים שהם
עתירי משאבים והזדמנויות.
חיים אלו שמצאת עכשיו –
מצה מהם את המרב.

།འབྲུལ་པ་འབྲིས་པ་སྒྲུའོ།
།བྲན་པའི་སོ་པ་ཚུགས་ཤིག།
།འདོད་ཡོན་འབྲིད་པ་མཁས་སོ།
།དགོས་མིན་ཞིན་པ་ལོག་ཅིག།

קל להתרגל לאורח שגוי -
הצב מודעותך כזקיף.
מומחיותן של התאוות
היא להכשיל -
וותר על כל אחיזה
בדברים מחוסרי משמעות.

།ཆོས་མིན་སྒྲིང་བ་མིན་དོ།
།ཇི་དགུ་ཐེད་ལ་བོར་ཅིག།
།འཆི་བས་ཏིང་ནས་བརྟབས་སོ།
།ལྷུང་བའི་སྐམ་ཤ་ཐོ་ཅིག ཅས་སོ།།

כל מה שאיננו דהרמה
הוא חסר כל משמעות.
השלך זאת, כמו אשפה.
הכול מסתיים במוות.
הצטייד בצידה קלה,
וצא כעת לדרכך.

།གནད་དྲུག་གི་གདམས་པའོ།།

ששת המצוות

།ཡང་།

וגם אמר:

།འཆི་བ་སྤིང་ལ་བཞུགས་དང་།

།བཙོན་འགྲུས་ལ་ཐང་སྤྱོད་མེད་པའི་གནད་ཡིན།

חרות את מותך על לבך -
זה המפתח לבחון אם עליך
להדק או להרפות את תרגולך.

།འཁོར་བའི་སྒྲིན་ཚང་སོམས་དང་།

།ཞིན་པ་ཉིང་ནས་བསྐྱོབ་པའི་གནད་ཡིན།

חשוב על סבך הבעיות בסמסרה -
זה המפתח לעקור אחיזה
ממעמקי לבך.

།སྒོ་མ་གཞན་དོན་དུ་སྦྱངས་དང་།

།ཅི་བྱས་ཆོས་སུ་འགྲོ་བའི་གནད་ཡིན།

שים דעתך על צורכי הזולת -
זה המפתח להפוך
את כל שתעשה לדהרמה.

།བསམ་བྱ་བ་མ་ལ་གྲིས་དང་།
།ཐུགས་ཡིད་གཅིག་ཏུ་འབྲས་པའི་གནད་ཡིན།

— מקד מחשבתך בלאמה שלך –
זה המפתח כיצד למזג
את לבך וליבם לאחד.

།སྒྲིབ་བཅུད་ཡི་དམ་དུ་སྒྲིངས་དང་།
།ཐ་མལ་གྱི་ཞིན་པ་བསྐྱོག་པའི་གནད་ཡིན།

— ראה עולמך ויושביו כמלאכים –
זה המפתח להיפטר מן התפיסה
שרואה את עולמך כרגיל.

།གང་ཤར་སོ་མར་བཞེག་དང་།
།འཁོར་བ་རང་གོལ་ལ་འགོ་བའི་གནད་ཡིན།

— הישאר צלול עם כל מה שבא –
זה המפתח לראות חיים אלה
בהפכים לחופש מעצמם.

།གནད་བྱུག་གི་གདམས་པའོ།།

לימוד זה נקרא "הלימוד על ששת המפתחות."

། རྒྱལ་པོ་བཞི་ནི།

וכעת הלימוד על

ארבעת המלכים

། རྟན་པའི་རྒྱལ་པོ་འཆི་བ་རྗེས་སུ་བློ་བཟང་པ།
། རྒྱུ་བ་པའི་རྒྱལ་པོ་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཡིས་མཐོང་བ།
། མོས་གུས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་སྤྲོ་མ་སངས་རྒྱས་སུ་མཐོང་བ།
། རྟོག་པའི་རྒྱལ་པོ་གཉིས་སྤྲོ་བྱི་ལྟོས་ཆོས་ཟད་པའོ།

מלך האמונה הוא המחשבה על מותך.
מלך התרגול הוא הוויתור על העולם הזה.
מלך ההתמסרות הוא לראות את הלאמה כבודדה.
מלך המחשבות הוא להפסיק לראות דברים כבאים מעצמם.

། རུག་ལྷ།

חמשת הרעלים

། བསྐྱུང་ཡང་།

וגם אמר:

། བདེ་བ་ཐམས་ཅད་ལྷན་པར་འདོད་ན།
། འདོད་ཆགས་ལ་གཉིན་པོ་ཐོངས་དགོས།

אם תרצה לזכות בכל אושר –
יישם את האנטידוט שיעזור
להיפטר מאחיזה ותשוקה.

།སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བར་འདོད་ན།
།ཞི་སྤང་ལ་གཉིན་པོ་ཐོངས་དགོས།

אם תרצה להשתחרר מכל סבל –
ישם את האנטידוט שיעזור
להיפטר מדחייה ושנאה.

།སླ་ན་མེད་པའི་བྱང་རྒྱལ་ཐོབ་པར་འདོད་ན།
།གཏི་མུག་ལ་གཉིན་པོ་ཐོངས་དགོས།

אם תרצה להשיג הארה
שאין למעלה ממנה –
ישם את האנטידוט שיעזור
להיפטר מן הבורות עצמה.

།མགོ་ཐོན་པར་འདོད་ན།
།ང་རྒྱལ་ལ་གཉིན་པོ་ཐོངས་དགོས།

אם תרצה להיות עצמאי בחיך –
ישם את האנטידוט שיעזור
לסלק גאוה מלבך.

།གིགས་ཐམས་ཅད་སེལ་བར་འདོད་ན།
།ཕྱག་དོག་ལ་གཉིན་པོ་ཐོངས་དགོས།

אם תרצה לעצור כל מכשול –
ישם את האנטידוט שיעזור
לסלק קנאה מלבך.

།འདི་ལྟར་ཟབ་ཚིས་གྱི་གནད་མ་འདུས་པ་མིད་པས། གསོལ་བ་ཐོབ། གཞིག་པ་ཚུག་
གསུངས།

אין אפילו נקודה אחת חשובה בלימוד הדהרמה, שאיננה כלולה במה שנאמר לעיל. על כן לך וש
תפילה לקבל ברכה, והקדש מחשבה רבה למה שנאמר. ככה הוא אמר.

།ཡང་།

וגם אמר,

།དད་པ་ལ་མི་རྟག་པའི་སོ་བ་ཚུགས།
།དག་སྒྲུང་ལ་བཙོན་འགྱུས་གྱི་ལྷགས་གྱིས་བྲབ།

הצב את המחשבה על הארעיות
כזקיק השומר אמונתך.
תן לחדוות המאמץ להוות
שוט ברזל המצליף בתרגולך.

།དམ་ཚིག་ལ་རང་སེམས་གྱི་དཔང་པོ་ཞིག
།དག་དུག་ལྷ་ལ་ཁ་ནང་དུ་ལྷོག་གིན་སྟོས།

תן לתודעתך שלך להעיד
על מידת הקיום של נדריך.
הילחם באויב של חמשת הרעלים³⁹
השוכן בקרבך.

³⁹ "חמשת הרעלים" הם הנגעים הרוחניים של השתוקקות שמקורה בבורות, דחייה שמקורה בבורות, הבורות עצמה, גאווה וקנאה. אלה גם הופיעו בפסוקים הקודמים.

ཁུ་བ་ལྷོ།
זמשת השורשים

༡༥༥།

וגם אמר:

ཁོ་བཟངས་ཀྱི་ཚུ་བ་ཞིན་ལོག

།འགྲོ་དོན་གྱི་ཚ་བ་སྒྲིང་།།

ཁྱི་རྒྱ་སྐད་གྲི་རྩ་བ་མེས་གུས།

།སངས་རྒྱལ་གྱི་ཙ་བ་རྟོགས་ཆད་གསུངས།

האמונה היא עצם שורשה של הדהרמה של האלים.
הסלידה מסמסרה היא עצם שורשם של כל האנשים הטובים.
החמלה היא עצם שורשה של העשייה למען הזולת.
ההתמסרות היא עצם שורשה של קבלת כל ברכה.
התובנות אשר בלבך הן עצם שורשם של הבודהות.

ཁྱ་བ་ལྷོ།

אלו ידועים בשם "חמשת השורשים".

།བསྐྱར་བ་ལྟ་ནི།

וכן לימד את

חמש ההזלפות

།རྟག་སེམས་འཆི་བར་བསྐྱར་བ།
།ཆགས་སེམས་སྐྱུ་མར་བསྐྱར་བ།
།སྣང་སེམས་སྣིང་རྩེར་བསྐྱར་བ།
།སྒྲིང་ལམ་ཆོས་སྒྲིང་རུ་བསྐྱར་བ།
།རྣམ་རྟག་ལྟ་བར་བསྐྱར་བའོ་གསུངས།

החלף את המחשבה שהדברים הם קבועים
במחשבה על המוות.

החלף את המחשבה של תשוקה
במחשבה שהכול אשליה.

החלף מחשבות של כעס
במחשבות של חמלה.
החלף את אורח חייך
באורח חיים שהוא דהרמי.

החלף את דעתך על דברים
להשקפת עולם נכונה.

עצות נוספות

༥༨།

וגם אמר:

༥༨། འདས་པའི་ཇིས་སྤྱོད་པ་འབྱོར།
༥༩། ཞིན་གྱི་ཕྱི་སྒྲིག་པ་ཡིན་གྱི་བཞིན།

פתח חרטה על מורשת המעשים
שעשית בעבר.
הותר מאחור משקעים שגוהו
בשל אחיזות ישנות.

༥༩། མ་འོངས་པའི་སྤྱོད་བསུ་བ།
༦༠། རི་དོགས་གྱི་བསམ་སྤྱོད་ཡིན་གྱི་ཞིན།
༦༡། རྟ་ལྷ་བ་ལ་བཟོ་བྱེད་པ།
༦༢། ཆགས་སྤང་གི་ཡོ་ལངས་ཡིན་གྱི་ཞིན།

וותר על אלפי התקוות
ביחס לחוויות של עתיד.
ותר על עשייה למען דברים בהווה
שמייצרת זרם של תשוקות ודחיות.

༦༣། བཅུ་ལྷ་བཟོ་མེད་དུ་འཛིན་པ།
༦༤། ཆོས་སྤྱོད་པ་འདི་ཡིན་གྱིས་སྤྱོད་པ་གསུངས།

ראה את כל שקורה
כמרחב של מה שמעולם לא נוצר.
שמור זאת בלבך
כמפגש עם גוף ההדחמה.

עצות מסיימות

|| 15 ||

ולבסוף אמר המנצח ינגונפה:

	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	

	7	
	8	
	9	

שמור שבעה אלו עמוק בלבך
ועשה תרגולך בתוך עצמך:

מחלה זו לא קרתה מעצמה –
דאג כעת לרפאה.

ברמה הכוזבת תמיד באות תוצאות בעקבות מעשים –
טהר כל קארמה רעה וכל מעשי עוולה.

מהותם של דברים היא מעבר למחשבת מושג –
שכון במקום בו אינך נאחז בדבר.⁴⁰

⁴⁰ חשוב להבין דברים אלה שלא באופן מילולי, כי אם לאור הלימוד של דרך האמצע. מצב תודעתי נורמאלי התופס את המציאות הנראית לעין, אינו יכול, בו זמנית, לתפוס מציאות אולטימטיבית; גיילווה ינגונפה מפציר בנו לשכון במצב שבו איננו רואים אף דבר כקיים באופן בלתי תלוי בהשלכות שלנו, כי אם נכפה עלינו על ידי הקארמה שלנו ממעשי העבר.

האחיזה בעצמי מייצרת לידות –
נתק את כבלי התקוות והחלומות.

טבעך הפנימי הוא הגוף של הדהרמה –
ראה עד כמה עמוקה מחלתך.

כל שקורה הוא בעצם ברכה –
ראה כל שבא כהישג.

חשוב ככל שתחשוב –
אך אל תראה דברים בתור סבל.

॥ॐ॥

לו ישרור היופי והטוב בכל!

ॐ ། སྒོ་སྤྱོད་ནམ་མཁའི་བྲིམ་མ་བཞུགས་སོ། །

להלן הנחיות לפיתוח הלב הטוב, לו ג'ונג בשם

היכלות שמימיים

ॐ ། ཨོ་སྤྱི།

Om Svasti!

אום! שיהיה רק טוב!

། ནམ་མཁའི་བྲོན་ནམ་མཁའི་བྲིམ་གྱིས་བཞིན།

། སྤྱ་དག་ཡོན་ཏན་བཅུ་གཉིས་གྱིས།

། བཀྲའི་ཆུ་ཁྲུང་ལྷ་ར་གང་ན།

། སྒོ་འབྱོངས་ཚད་ནི་གྲུབ་པའི་ཏྲགས།

והרי הסימן למי שהצליח
בפיתוח הלב הטוב,
אדם שמלא בשמים עשרה מעלות,
כפי שהנגס מלא בטיפות של מים,
רקיע מלא בהיכלות שמימיים.⁴¹

། ཡིད་ཆེས་རུང་དང་བཀའ་བྲིན་བྲན།

། མི་ལ་རྟོགས་དང་ཀུན་ལ་འཇམ།

། བཀའ་ལ་བྲུལ་ཆེན་བཀའ་གྱི་བྲན།

། འཁྱུང་བར་ཉན་དང་འཇུག་དཀར་ཅན།

תמיד תוכל עליהם לסמוך,
הם לעולם גומלים על כל חסד,
הם ששים לעזור לכל מי שנוזק,

⁴¹ "היכלות שמימיים" הוא כינוי למספר 12, שכן גם באסטרולוגיה העתיקה של אסיה מדובר על שנים-עשר מזלות.

ורכים ועדינים עם כולם.
הם מראים סבר פנים יפות לכל,
ופועלים בשירות הכלל.
הם קשובים למה שצריך להיעשות,
ומברכים אותך בחיך.

ཐུན་རྒྱུ་བག་ཡིད་དཔའ་རྟགས་ལྷན།
དག་ཞིང་བཟོ་ཞིང་ཆོས་སེམས་ཤོལ།
དེ་འདྲི་སློ་སྤྱོད་མཁའ་དབང་ནི།
གཞོན་འདྲིན་ས་ལ་ལྷུར་ཐོབ་འགྱུར།

הם נוהגים כבוד בשימוש במשאבים,
ואומץ ליבם ניכר תמיד.
נקיונם מכין עבורם גן עדן,
והדהרמה שבתה את ליבם.

אותם שליטים שמימיים
אשר כך את עצמם מאמנים,
חיש קל יעברו לשכון בגנו
של העלם, הקול הרך.⁴²

སེམས་ལྷན་ལྷོ།

Sarva mangalam!

לו ישרור הטוב בכל!

⁴² הכוונה כאן למנג'ושרי, אל החוכמה, בדמותו של עלם צעיר ומלא אונים.

הסוּטְרָה שֶׁנִּתְבַּקְּשָׁה עַל יְדֵי אוּפָלִי

בביאורו ל"שחרור מארבע אחיזות", מתאר הלאמה הקדוש Drakpa Gyeltsen את הסבל בעולמות הנחותים, ואומר שעלינו "לחוס על האיש או האישה שמצאו שם את מקומם. גם מאסטר ג'ילוּוּה ינגונפה מתייחס ל-"אותם שליטים שמימיים / אשר כך את עצמם מאמנים, / חיש קל יעברו לשכון בגנו / של העלם, הקול הרך. "ג'ה צונגקאפה ולאמות חשוכים אחרים משתמשים בציטוט הבא מאת לורד בודהה על מנת להסביר היכן בדיוק מצויים עולמות אלו:

ཉི་བར་འཁོར་གྱིས་ཞུས་པའི་མཛོལ་ས།
|སེམས་དབྱུང་འཇིགས་པ་ང་ཡིས་བསྟན་བྱས་ནས།
|སེམས་ཅན་སྣོང་ཕྱག་དུ་མ་སྟོབ་སྟོབ་ཀྱང་།
|གང་དག་གི་འཕྲོ་ངན་འགྱོར་དྲག་འགྱོ་བའི།
|འགྱོ་བ་དེ་དག་ནམ་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན།

וכך אמר לורד בודהה, בסוּטְרָה שֶׁנִּתְבַּקְּשָׁה עַל יְדֵי Upali:

כאשר לימדתי על האימה
אשר במדורי הגיהנום,
אלפים רבים ביניכם
נבהלו ונאחזו חרדה.
אך זאת אוכל לכם לומר:
אותם שמתים ולאחר מותם
מוצאים את עצמם בקיום אומלל –
אינם קיימים כלל וכלל.

|གང་དག་རལ་གྱི་མདའ་ཆེན་མཚོན་འབྲིན་པའི།
|གཞོན་པ་བྱེད་པ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ཏེ།
|རྟོག་པའི་དབང་གིས་ངན་སྣོང་དེ་དག་ན།
|ལུས་ལ་འབབ་མཐོང་དེ་ན་མཚོན་ཆ་མེད།

אין שם מי שבא ובכם פוגע,
 או משסד אתכם בחרבו;
 אין שם מי שמשפד את גופכם;
 כל דבר שתחוו במדורי האימה
 איננו כי אם השלכה.
 אין שם כלי עינויים בכלל.

།སྣེ་ཚླགས་ཡིད་དགའ་མེདྲག་ཁ་འབྱེད་ཅིང་།
 །གསེར་གྱི་ཁང་མཚླག་འབར་བ་ཡིད་འོང་བ།
 །འདི་ན་དེ་ལ་འང་བྱེད་པོ་འགའ་མེད་དོ།
 །དེ་དག་ཚླག་པའི་དབང་གིས་བཞག་པ་ཡིན།
 །ཚླག་པའི་དབང་གིས་འཇིག་རྟེན་རྣམས་བཟླགས་ཏི།

שפע רב של פרחים ביפי תפוחתם,
 ארמונות של זהב מרהיבים ביופיים -
 אין מקום בו תמצא את יוצרם שאיננו,
 שכן מופיעים הם בכוחו של מושג.
 וכך כל העולם - אך ורק בכוחו של מושג.



מקראה עשירית:

כאן כלולות ההנזיות לפיתוח הלב הטוב
שהועברו על ידי המאסטר המתרגם מסומפה.

אני קד קידה ללאמה הקדוש שלי.

།ལྷ་པོ་ཐོག་ལ་ལོ་ཙ་མ་གྱི་གར་དུ་བྱོན། གསང་སྒྲགས་པལ་ཆེར་ལ་ཐོས་པ་མཛད།
བོད་དུ་འབྱོན་ཁར་གསེར་སྒྲགས་མ་བྱིར་ནས་དོན་གཤམ་དུ་བྱང་རྒྱུ་ཆེན་པོ་ལ་འབྱུང་
དུ་བྱོན།

וכך קרה שהקדוש המואר המכונה המאסטר המתרגם מסומפה נסע להודו. כשהיה שם, עלה בידו ללמוד הרבה מן הלימוד הסודי. כשהגיע זמנו לחזור לטייבט, הוא לקח את שארית הזהב שהיה ברשותו ופנה ראשית לכס היהלום (Vairasana), כדי שיוכל להגיש מנחות למקום של ההארה הגדולה.

གཞོལ་ལ་བསྐྱོར་བ་མཛད་ཅིང་བཞུགས་པས། བྱད་མེད་དམར་མོ་གཅིག་དང་།
 རེས་འགའ་ས་ལ་གོམ་པ་དོར་བའི་རེས་འགའ་བར་སྤང་ལ་བསྐྱོར་བ་མཛད། རེས་
 འགའ་ས་ལ་གོམ་པ་དོར་བའི་ཚུལ་དུ་བསྐྱོར་བ་མཛད་ཅིང་གདའ་སྟེ།

יום אחד אחרי שהגיע לכס היהלום הוא בילה זמן מה במקדש הגדול, מקיף אותו תוך אמירת תפילות, ומדי פעם עוצר לנוח. הייתה שם גם אישה באדום, פוסעת אף היא סביב המקדש. הוא שמ לב שלעיתים היא הייתה פוסעת על הקרקע, ואז למשך זמן מה היא הייתה פוסעת ממש באוויר, ואז שוב על הקרקע.

དེར་བྱ་མེད་མྱོན་མེད་ས་དམར་མེད་ལ་མེད་མདངས་ཞག་ང་སློ་ཡང་མ་བདེ། འགྲོ་
སླིང་གཅིག་ཀྱང་འདོད། འཆི་བ་མིན་ན་བྲག་སྒྲེ། ལར་འཆི་བ་འདི་ཀ་ལ་འཆོར་ཟེར་
ནས་བྲི་བ་ནམ་པ་བཞི་བྱེད་ཀྱིན་གདའ་སྐད།

אז הופיעה אישה בירוק, ופסעה לצד האישה באדום, וכל שאמרה היה רק ארבעת הדברים הבאים:

איני חשה בטוב היום.
יש לי דחף להתחיל ללכת לאן שהוא.
היה יותר טוב אלמלי היו אנשים נאלצים למות.
המוות הוא דבר מפחיד.

དེར་བྱ་མེད་དམར་མེད་ས་ལོ་ཅ་བ་ལ་སྒྲུན་གྱིས་ཟུར་མིག་ཅེར་བ་གཅིག་གཟིགས་
ནས་མྱོན་མེད་ལ་མེད་ང་གང་བྱུང་གིས་ཆོག་ན་ཅི་བྱས་ཀྱང་བདེ་སྒྲོལ་གྱི་སློང་གང་
བྱུང་གིས་མ་ཆོག་པས་ལན་པ་ཡིན།

האישה באדום פנתה לאישה בירוק, ובמבט מלוכסן אל המאסטר המתרגם ענתה באומרה ארבעה דברים בלבד:

יקירתי, משתלמדי להיות מרוצה עם כל מה שבא, תמצאי את אושרך, בכל מצב.
בעייתך היא שלעולם אינך מסופקת.

མེད་སེམས་བཞག་སར་མྱོད་ན་བྱིན་ཀྱང་ཆོག་སྒྲེ། བྲོད་གྱི་སེམས་དེ་བཞག་སར་མ་
སྒྲུད་པས་ལན་ནོ།

יקירתי, משתלמדי לשמור את תודעתך במקום אחד, תוכלי ללכת לאן שתרצי.
בעייתך היא שמעולם לא למדת להשאיר את תודעתך במקום אחד.

མེད་སློ་ཆོས་སུ་སོང་ན་གི་ཡང་སླ་བ་ལ་བྲོད་གྱི་སློ་རྒྱན་ཆོས་སུ་མ་སོང་བས་ལན་ནོ།

יקירתי, כאשר תודעתך תצלול לתוך הדהרמה, אפילו למות יהיה דבר קל לעשותו.
בעייתך היא שתודעתך מעולם לא צללה לתוך הדהרמה.

མི་དེ་རང་སེམས་སྒྲིམ་མེད་དུ་རྟོགས་ན་འཆི་རྒྱུ་ཡང་མེད་དེ། བྱོང་གི་སེམས་སྒྲིམ་མེད་དུ་
མ་རྟོགས་པས་ལན་ཟེར་ནས་ལན་ནས་པ་བཞི་འདིབས་གྱིན་གང་ལ་སྐད།

יְקִירְתִּי, מִשְׁתַּוֹּכְחִי לִרְאוֹת שְׁתוּדַעְתְּךָ מֵעוֹלָם לֹא הִתְחִילָה, לֹא יְהִיָּה מוֹת כָּלֵל.
בְּעֵיִתְךָ הִיא שְׁמֵעוֹלָם לֹא נֹכַחַת לִרְאוֹת שְׁתוּדַעְתְּךָ מֵעוֹלָם לֹא הִתְחִילָה.

དེ་ནས་ལོ་ཙ་བའི་ཐུགས་སྒྲིབ་སངས། སྤར་བསྐབ་པའི་ཆོས་གནད་དུ་སོང་། ཐུགས་
བརྒྱད་གྱི་སྤང་དུ་ཡང་རྟོགས་པ་བྱུང་པར་ཅན་སྒྲིམ་པ་ཡིན་གསུངས་སོ།།

ועם המילים הללו, נמס ונעלם כל העצב ששכן בלבו של המאסטר המתרגם. כל הדהרמה ששמע אי פעם
קיבלה פתאום משמעות. והוא היה ודאי אומר שבאותו הרגע, הוא השיג את התובנות הגדולות ביותר של
חיי.

དེ་ལ་ངོ་སྟོན་འདི་ལྟ་བུ་ཡིན། གང་བྱུང་གི་ཆོག་ན་བྱ་བ་རང་གིས་བསགས་པ་དང་
བསྐྱུན་པའི་ལོངས་སྟོན་གང་བྱུང་གིས་ཆོག་ཤེས། གཞན་གྱི་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ་ལ་
ཕྱག་མི་དོག །རྒྱན་བདེ་སྤྱག་གི་ཁོངས་བཞུགས་སུ་མི་འགྱུར་བ་ལ་སོགས་པ་དགོས་
གསུངས་སོ།།

והנה משמעותן של השורות הללו. המאסטר המתרגם היה אומר שהנקודה העיקרית בלהיות מסופק עם כל
מה שיש, היא, בין השאר, שיש ללמוד להסתפק בכל רמה של נוחיות חומרית שיש לך, שכן היא תואמת
בדיוק מוחלט למעשים ולקארמה שאתה עצמך צברת בעבר. אל תתקנא בדברים טובים שקורים לאחרים.
ולעולם את תיתן לעצמך להישאב לאירועים, נעימים או בלתי נעימים.

སེམས་བཞག་སར་སྤར་པར་བྱ་བ་སྤྲ་མའི་བྱིན་བརྒྱབས་དང་། ཐབས་བྱུང་པར་ཅན་ལ་
བརྟེན་ནས་སེམས་རང་ངོ་ཤེས། རང་ས་ཟིན། རང་དབང་ཐོབ་པ་ལ་སོགས་པ་
དགོས།

הנקודה העיקרית בלהשאיר את התודעה במקום אחד מתייחסת, בין השאר, לעובדה שיש ללמוד להבין את
טבעה האמיתי של התודעה, ולשמור אותה במקומה, ואז להשיג עליה שליטה – להשתמש בברכתו של
הלאמה שלך, ובמיומנויות שאין לצפותן, על מנת לעשות זאת.

སེམས་ཚེས་དང་འདྲིས་པ་ནི་སེམས་རིག་རིག་པོ་འདི་ཡིན། ཚེས་དེའི་རང་བཞིན་
 རྟོགས་པ་ཅིག་དགོས།

הנקודה העיקרית בערבוב התודעה עם הדהרמה מתייחסת לידע הזה של התודעה. יש ללמוד להכיר בטבעה האמיתי של דהרמה זו.

སེམས་སྐྱེ་མེད་དུ་རྟོགས་པ་ནི་སྐྱེ་བ་རྟོགས་པ། འཆི་བ་འགག་པ་ཡིན། སེམས་སྐྱེ་
 འགག་གནས་གསུམ་དང་བྲལ་བར་རྟོགས་པའི་རྟོགས་པ་མཉམ་ཇེས་མེད་པ་ནི་འཆི་
 རྟོགས་པ་ལགས་སོ།

הנקודה העיקרית בתובנה שלתודעה אין התחלה מתייחסת לתובנה על האופן שבו היא מתחילה. "מוות" מתייחס לסוף שלה. אין מוות לאדם שהבין שלתודעה אין התחלה, ואין סוף, ואין שהייה; ושהתובנה שלו של הדברים הללו ממשיכה, בין אם הוא שרוי במדיטציה עמוקה, או שזה עתה יצא ממנה.

ཚེས་འདིའི་བརྒྱུད་པ་ནི། ཇེ་བཅུན་མ་དོ་ཇེ་ཕག་མོ། སྒྲོལ་མ་གཉིས་ཀྱིས་སུམ་པ་ལོ་
 ཅ་བ་ལ་གསུངས། དེས་ས་པར། དེས་གྲུབ་ཐོབ་ཆེན་པོ་མཆོ་འཕྲང་བ། དེས་མཁས་
 གྲུབ་ཆོས་ཇེ། དེས་རི་ཁྲོད་རས་ཆེན། དེས་བླ་ལྷ་བོ་ཆེ། དེས་དོན་ཞགས་པ་བྱད་ཆ་
 རྩུ་ལ། དེས་ཀིརྟི་ཤི་ལ་ལ། དེས་ཆོས་ཇེ་རྒྱལ་བ་བཟང་པོ་ལ། དེས་ཆོས་ཇེ་བསོད་
 ཉམས་རིན་ཆེན་ལ་གནང་། དེས་དགོན་མཆོག་འབངས་ལ་གནང་། ། །

הנה השושלת דרכה הועבר אלינו הלימוד הזה. הוא נאמר ראשית למאסטר המתרגם מסומפה על ידי הצמד של המלאך הקדושה – גבירת היהלום, וג'רה יוגיני – ואלת השחרור, טארה. הוא העביר את הלימוד לסאקיייה פאנדיטה, שהעביר אותו לישות המוארת הגדולה Tsotrangwa. הוא בתורו העביר את הידע ל- Kedrup Chuje, והוא ל- Ritru Rechen, שהעביר זאת ל- Prajnya Bodhe, שהעביר זאת ל- Gyalwa Sangpo, Dunshakpa Buddha Ratna, שהעביר זאת לאדון הדהרמה Sunam Rinchen – שמסר זאת, בסופו של דבר Konchok Bang.

༄༅། རྩོམ་ལ་རྣམ་འབྱེད་མ་གཅིས་ཀྱིས་སེམས་སྦྱངས་ ཤིག་ཅིས་གདམས་པའོ།།

בואת כאן כלולות עצות שנמסרו ללורד אטישה
על ידי שתי מלאכים, שאמרו לו בפשטות,
"תרגל את השאיפה להארה"

ཕྱི རྩོམ་རྣམ་གྱི་

אני קד ללאמה שלי, היקר מכול.

རྩོམ་ལ་རྣམ་འབྱེད་མ་གཅིས་ཀྱིས་སེམས་སྦྱངས་ཤིང་བསྐྱོར་བ་
མཛད་པ་ན། རྩོམ་གདམས་ཀྱི་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་ནམ་མཁའ་ལ་བྱད་མིང་མིའི་ལུས་ལས་ནི་
འདས། ལྷའི་ལུས་སུ་ཅུང་མ་སླེབ་པ་རྒྱུན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བརྒྱན་པ་གཅིས་འདུག་པ་
ལ།

ביום אחד מיוחד מאוד, תרגל לורד אטישה את פיתוח השאיפה להארה, בודהיצי'טה, בעודו מקיף ברגל
מקום קדוש. ואז בפאתי מזרח, למעלה בשמים, בכיוון כס היהלום – מקום הארתו של הלורד בודהה –
הוא ראה שתי נשים. גופן היה מעבר לצורת אנוש, אבל קצת פחות משמימי; והן היו מכוסות
בתכשיטים יקרים.

གཞིན་པ་ལ་གཞན་པ་དེས་བྲི་བའི་ཚུལ་མཛད་ནས་སྐར་དུ་འཛང་རྒྱ་བར་འདོད་པས་
ཐབས་གང་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱ་ཞེས་ཞུས་པས།

הצעירה שבהן פנתה כאילו לשאול שאלה את המבוגרת יותר:

מהי השיטה שבה צריך אדם להתאמן, אם הוא או היא שואפים להשיג הארה מהר ככל
האפשר?

སྐུར་རུ་འཛང་གྱུ་བར་འདོད་པས་བྱང་རྒྱུ་གི་སེམས་སྤྱོད་ཞེས་གསུངས་ནས་གསང་
སྐྱུགས་ལུགས་འདི་གསུངས་སོ།།

והמבוגרת בין השתיים ענתה, בדרך המילה הסודית, ואמרה לשנייה:
אדם השואף להגיע להארה מהר ככל האפשר צריך לתרגל את השאיפה להארה.

བྱད་མེད་གཉིས་སྒྲོལ་མ་དང་ཁྱོ་གཉིས་ཅན་ཡིན་སྟེ།

ונאמר ששתי הנשים היו גבירת השחרור (טארה), ואשת הזעם.

ཇོ་བོས་དག་བཤེས་སྟོན་པ་ལ་གནང་། དེས་སྐྱུན་མངའ་བ་ལ། དེས་བྱུ་ཡུལ་པ་ལ།
དེས་གཙང་བ་རིན་པོ་ཆེ། དེས་སྤང་ལུང་བ། དེས་སངས་རྒྱས་བསྐྱེམ་བ། ཟམ་ཆོ་
རིན་སངས་པ། དེས་སངས་རྒྱས་སྒྲུལ་པ་བྱང་རྒྱུ་བས། ཡེ་ཤེས་ཞབས་ཤྱི་ལ་
བཟླ་ལ། དེས་དོན་ཞབས་ལ། བྱད་རྩ་རྩུ་ལ་ལོའི་དགོན་པར་གནང་། དེས་ཀི་རྩི་ཞྱི་
ལ་ལ། དེས་ཇ་ཡ་རྩུ་བ། དེས་བྱུ་རྩུ་ལ་ལོ། དེས་གཞོན་རྩུ་རྒྱལ་མཆོག་དགོན་
མཆོག་འབངས་ལ།།

לימוד זה הועבר מלורד אטישה ל Geshe Tunpa. הוא לימד אותו ל Chen-ngawa, ממנו עבר ל Jayulpa, וממנו ל Tsangpa Rinpoche, והוא העביר ל Langlungpa, ממנו ל Sanggye Gampa, וממנו ל Samtse Rinsangpa, והוא Sanggye Gampa Janchub Kyab Yeshe. Shab מסר אותו ל Shila Vadzra, שלימד אותו ל Dunshab, שלימד אותו ל Buddha Ratna ב Laloy Gunpa, והוא לימד זאת ל Kirti Shila, שלימד את Jaya Bhadra, שהעביר זאת ל- Gyalchok Konchok Bangl Punye Ratna. לבסוף, Punye Ratna העביר את הלימוד ל Gyalchok Konchok Bangl.