

וגם אמר:

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

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 עבשיו –
מצה מהם את המירב.

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

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

།། བཀའ་རྒྱུ་གྱི་བཀའ་མཁའ་པའོ།།

ששת המפתחות

וגם אמר:

חרוט את מותך על לבך –
זה המפתח לבחון אם עליך
להדק או להרפות תרגולך.

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

שים דעתך על צרכי הזולת –
זה המפתח להפוך
את כל שתעשה לדהרמה.

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

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

הפוך כל שבא לקריסטל –
זה המפתח לראות חיים אלה
נהפכים לחופש מעצמם.

לימוד זה נקרא "הלימוד על ששת המפתחות".

ཀླུ་པོ་བཞི་ནི།

וכעת הלימוד על

ארבעת המלכים

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

וְיִשָּׁם אֶת הָאֲנִטִּידוּט שִׁיעוּזוֹר

זמשת הרעלים

וגם אמר:

- אם תרצה לזכות בכל אושר – יישם את האנטידוט שיעזור להיפטר מאחיזה ותשוקה.
- אם תרצה להשתחרר מכל סבל – יישם את האנטידוט שיעזור להיפטר מדחייה ושנאה.
- אם תרצה להשיג הארה שאין למעלה ממנה – יישם את האנטידוט שיעזור להיפטר מלבך.
- אם תרצה לעצור כל מכשול – יישם את האנטידוט שיעזור להיפטר מלבך.

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

וגם אמר

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

תן לתודעתך שלך להעיד
על מידת הקיום של נדריך.
הילחם באויב של חמשת הרעלים¹
השוכן בקרבך.

¹ "חמשת הרעלים" הם הנגעים הרוחניים של השתוקקות שמקורה בבורות, דחייה שמקורה בבורות, הבורות עצמה, גאווה וקנאה. אלה גם הופיעו בפסוקים הקודמים.

འཇམ་མགས་ཀྱི་འཕྲུལ་པ་

חמשת השורשים

וגם אמר:

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.
אלו ידועים בשם "חמשת השורשים".

འབྲུག་གི་རྒྱ་རྒྱུ་

וכן לימד את

זמש ההזלפות

החלף את המחשבה שהדברים הם קבועים
במחשבה על המוות.

החלף את המחשבה של תשוקה
במחשבה שהכל אשליה.

החלף מחשבות של כעס
במחשבות של חמלה.

החלף את אורח חיך
באורח חיים שהוא דהרמי.

החלף את דעתך על דברים
להשקפת עולם נכונה.

עצות נוספות

וגם אמר:

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

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

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

עצות מסיימות

ולבסוף אמר המנצח ינגונפה:

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 –
אל תֵאָחז בדבר²

– 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!

² חשוב להבין דברים אלה שלא באופן מילולי, כי אם לאור הלימוד של דרך האמצע.