

הכנה לטאנטרה
הר של ברכות

על המחברים

ג'ה צונגקפה (1419-1357)

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

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

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

פבונגקה רינפוצ'ה (1878-1941)

ידוע גם כ-Jampa Tenzin Trinley Gyatso. נולד למשפחה רבת-השפעה בנפת צנג בצפון-מרכז טיבט. הוא נכנס כילד ל-Gyalrong House של מנזר Sera Mey, אחד הקולג'ים של האוניברסיטה המונאסטית הגדולה של Sera,

והשיג את התואר 'גֶּשְׁה' - מאסטר לפילוסופיה בודהיסטית. השיעורים העוצמתיים שהעביר לקהל הרחב הוציאו לו במהרה שם כדמות הרוחנית המובילה של תקופתו, וחיבוריו וספריו - כחמישה-עשר כרכים מקובצים - עוסקים בכל ההיבטים של המחשבה והתרגול הבודהיסטיים. תלמידו המפורסם ביותר היה קְיִבְגֶּ'ה טְרִיגְ'נְג רִינְפֹּצֶ'ה (Kyabje Trijang Rinpoche) (1901-1981), החונך הזוטר של הדלאי לאמה הנוכחי. פְּבֹנְגְּקֶה רִינְפֹּצֶ'ה נפטר בגיל שישים ושלוש במחוז Hloka שבדרום טיבט.

ג'ה צונגקפה

הכנה לטאנטרה
הר של ברכות

על פי הבודהיזם הטיבטי

CLASSICS OF  MIDDLE ASIA

TSONGKAPA

PREPARING FOR TANTRA

A MOUNTAIN OF BLESSINGS

תרגום:

דבורה צביאלי וקבוצת תלמידי 'קלאסיקה בודהיסטית בישראל'

© כל הזכויות שמורות לדבורה צביאלי

וקבוצת תלמידי 'קלאסיקה בודהיסטית בישראל'

תודה לאנשים שסייעו בהכנת הביבליוגרפיה וההדפסה:
יובל גלילי, אירית הרטמן, גיל קוגן, רויטל צחור,
פלד צחור ויעקב פוגלמן.

מסת"ב: 965-518-045-x ISBN:

עריכה לשונית: גילה דגן

עימוד: יערה מיטלהררי

עיצוב העטיפה: דוד מאיר

קיבוץ דליה



הפקה: 'מערכת'

נדפס בישראל, תשס"ו 2006

לוחות והדפסה: סדר-צלם תל-אביב

תוכן העניינים

9	מבוא לתרגום העברי
14	הקדמה
25	כיצד ניתן הלימוד?
27	ההקדמות
29	א. מדוע בדרך מדורגת?
39	ב. כיצד לבחור מורה?
46	ג. כיצד לנצל את ההזדמנות החד-פעמית שקיבלנו?
53	שלבים המשותפים לאלה שהם בעלי יכולת פחותה
55	ד. שלבים המשותפים עם אלו שהם בעלי יכולת פחותה
63	שלבים המשותפים לאלה שהם בעלי יכולת בינונית
65	ה. ללמוד כיצד לשאוף לחפש
75	ו. מציאת הדרך הנכונה לחופש
81	שלבים המשותפים לבעלי ההיבט הרחב
83	ז. פיתוח השאיפה להארה
86	ח. אימון כללי בפעולות של הבודהיסטווה
88	ט. אימון בשתי השלמויות האחרונות
91	שלבים נסתרים לבעלי היכולת הגדולה
93	י. כניסה לדרך היהלום
95	י"א. שמירה על טהרתם של הנדרים וההתחייבויות
99	י"ב. מדיטציה על שני השלבים הסודיים

103	הסיום
105	י"ג. בקשה לתנאים מסייעים
108	י"ד. תפילה להשגחה בעתיד
120	הערות
158	ביבליוגרפיה

מבוא לתרגום העברי

הטקסט המונח כאן לפניכם נכתב על ידי אחד מענקי הבודהיזם הטיבטי, ג'ה צונגקפה, אשר חי בטיבט בשנים 1357-1419, ונחשב על ידי רבים לאחד מגדולי המורים הרוחניים שחיו אי-פעם. הטקסט מכיל שיעורים והנחיה על הלאם רים המפורסם 'מקור כל חסדי'.

מהו לאם רים? לאם רים פירושו 'שלבים בדרך' והוא שם כולל לצורת ההוראה של הדהרמה שהתפתחה בטיבט למן ראשית ימי הבודהיזם, החל מלורד אטישה המפורסם שכתב לאם רים ידוע בשם אור על הדרך, והביא את הדהרמה לטיבט במאה האחת-עשרה.

במשך הדורות נכתבו טקסטים רבים של לאם רים, ביניהם ארוכים, בינוניים וקצרים. מה שמייחד את כולם, שהם כוללים את כל השלבים שאדם עובר, ושאותם עליו לתרגל, כדי להגיע להארה המלאה של הבודהה. אף שלב אינו חסר, והשלבים מופיעים בסדר הנכון, מה שמאפשר לכל אדם המעוניין בכך לתרגל ולפתח בתודעתו את ההישגים הרוחניים שהם אבני הדרך בהתפתחותו הרוחנית. כל אחת מאבני הדרך הללו, כל שלב שתורגל והופנם, הופך למעלה רוחנית, המביאה לשינוי משמעותי בתודעתו של המתרגל; שינוי המקרב אותו בהדרגה לקראת מצב של הארה מלאה של הבודהה.

במשך כחמישים שנה מחייו לימד הבודהה קבוצות רבות ושונות. הוא התאים את הוראתו לקהלים השונים שאותם לימד, על פי רמותיהם השונות ויכולתיהם השונות של תלמידיו, ויש שוני ניכר, ולכאורה אף ניגוד, בין ההוראות שנתן בתקופות השונות ולתלמידיו השונים.

הבודהה מפרט דרכי תרגול והשקפות עולם עבור האדם שמטרת תרגולו ממוקדת בהשגת אושרו-הוא (מה שאנו קוראים 'ההיבט הצר'), וכן עבור אלו שמטרת תרגולם למען אושרם של כל היצורים החיים (זהו 'ההיבט הרחב').

ישנן דרכי תרגול המתאימות למי שרוצה רק להימנע מן הסבל בצורות הקיום הנמוכות שבהן סבל רב, וישנן דרכי תרגול המיועדות למי ששואף להשתחרר מכל צורה של סבל. ישנן דרכי תרגול לאלה הרוצים לפתח בקרבם מעלות רוחניות גדולות, על מנת שיוכלו להביא ברכה לזולתם ('דרך השלמויות'), וישנן דרכי תרגול לאלה שחמלתם כה רבה שאין הם יכולים לשאת את סבלן של בריות, ולו אף לרגע אחד (זוהי 'דרך המילה הנסתרת').

השלבים המְנִיִּים בלאם רים מכילים את תמצית הוראתו של הבודהה, כפי שניתנה על ידו בכל הרמות. ג'ה צוֹנְגְּקֶה הגדול אורג בלאם רים שלו את כל ההיבטים בהוראתו של הבודהה לכדי מסכת אחת, שלמה ועקבית, בעלת היגיון פנימי ונקייה מסתירות; מסכת המייחדת לכל אחד מהם את מקומו ותפקידו הייחודי בתרגול המוביל להארה מלאה.

ולא די בכך. על פי המסורת הופיע הבודהה בפלנטה שלנו בהתגלמויות שונות, כאשר בחלקן הוא לימד את מה שנקרא הדרכים הגלויות, או הסוֹטְרִיּוֹת, להארה, ובאחרות - את הדרכים הנסתרות, הטְנְטְרִיּוֹת. כל אחת מן הדרכים הללו מובילה להארה והיא נקייה מכל רבב, אלא שיש הבדל ניכר ביניהן מבחינת משך הזמן הדרוש כדי להגיע למטרה. בעוד שהדרכים הגלויות נמשכות עידנים רבים, הדרכים הטנטריות ייחודן בכך שהן מאפשרות למתרגל המוכן להן להגיע להארה אפילו במהלך חיים אחד! דרכים אלו אינן נלמדות בגלוי ודורשות העצמה מיוחדת והדרכה מפי מורה בעל כישורים מיוחדים.

גדולתו של הלאם רים שלפנינו היא בכך שהוא כולל בין שלביו הן את הדרכים הגלויות והן את הנסתרות, ומציג בפני המתרגל דרך מושלמת, ללא דופי, טהורה לחלוטין ומהירה במיוחד. אין ערוך לנדירות ולערך שדרך זו מגלמת עבורנו. לאם רים זה הועבר לידינו על ידי שושלת מורים השייכת למסורת הגְּלוֹקְהָה של הבודהיזם הטיבטי, שעל ברכיה התחנכו, בין השאר, כל הדלאי לאמות. אחד המורים המפורסמים במסורת זו הוא פְּבוֹנְגְּקֶה

רִינְפוֹצְ'ה, אשר חי ולימד במאה העשרים בטיבט. גם רבים מבין תלמידיו זכו להוקרה רבה, ביניהם טְרִיגְ'נג רִינְפוֹצְ'ה, שהיה אחד מחונכיו של הדלאי לאמה הנוכחי, וכן קֶן רִינְפוֹצְ'ה גְּשָה לֹסֶנג טְרִצְ'יו, לאמה טיבטי נפלא, שכיהן כראש המנזר הטיבטי סְרָה מְאֵי ואחר־כך חי ולימד בארצות־הברית במשך כשלושים שנה, עד יום פטירתו ב־1.12.2004.

קֶן רִינְפוֹצְ'ה המהולל העביר שיעורים רבים על טקסט המקור לתלמידיו בארצות־הברית, והוא מייחס את השראתו למוריו הדגולים, פְּבוֹנְגְּקָה רִינְפוֹצְ'ה וטְרִיגְ'נג רִינְפוֹצְ'ה. שיעוריו של פְּבוֹנְגְּקָה רִינְפוֹצְ'ה, שאותם שמע בנעוריו, תרמו לו, לדבריו, לתפנית שהביאה אותו, בסופו של דבר, לאחר תרגול רב ומעמיק, להישגים רוחניים מדהימים ולמעמדו הרם אשר בו התברכנו אנו, תלמידיו המסורים. הרצאותיו של פְּבוֹנְגְּקָה רִינְפוֹצְ'ה על הטקסט המקורי של מקור כל חסדי נרשמו בנאמנות על ידי תלמידו, טְרִיגְ'נג רִינְפוֹצְ'ה, והיוו בסיס להרצאותיו של קֶן רִינְפוֹצְ'ה בניו־ג'רסי. הרצאות אלה שימשו בסיס לגרסה האנגלית של הספר *הכנה לטנטרה* שנערכה על־ידי גְּשָה מייקל רואץ' (Geshe Michael Roach) וכן היוו השראה לעורכת תרגום זה, תלמידתם של קֶן רִינְפוֹצְ'ה וגְּשָה מייקל רואץ'.

גְּשָה מייקל רואץ', מתלמידיו הבכירים של קֶן רִינְפוֹצְ'ה, היה האמריקני הראשון שהשלים את לימודיו במנזר הטיבטי סְרָה מְאֵי שבהודו וזכה בתואר גְּשָה. עם חזרתו לארצות הברית החל לְלַמַּד, בעיקר בניו־יורק, וכן הפך את עיקרי תכנית הלימודים של המנזר (הנמשכת שם כעשרים שנה) לסדרה של שמונה־עשר קורסים המותאמים לקהל המערבי. קורסים אלו ניתנים כיום בארץ במסגרת קבוצת *קלאסיקה בודהיסטית בישראל*, בהנחייתה של עורכת תרגום זה, ובהשראתם הברוכה של מוריה קֶן רִינְפוֹצְ'ה וגְּשָה מייקל רואץ'. הקבוצה מציעה לתלמידיה, בכל רחבי הארץ, קורסים וסדנאות בעברית, בסיוע אמצעים טכנולוגיים המסייעים לְגִשֵׁר על מרחקים גאוגרפיים. באתר הקבוצה, www.dharma.co.il, ניתן למצוא אוסף גִּדְל והולך של תרגומים לעברית לחומרי המקור הקלאסיים המשמשים בסיס לקורסים ולסדנאות השונות.

אחדים מתלמידי הקבוצה התגייסו לתרגומו של הטקסט הנוכחי, כשהעורכת נושאת באחריות לעריכה, להגהה, ולנאמנות לטקסט המקורי. היא גם נוטלת על עצמה אחריות לכל שגיאה או חוסר-דיוק, במידה וישנם כאלה.

העורכת מבקשת לשלוח תודה עמוקה ועצומה למוריה שלא יסולאו בפז, אשר לא חסכו מזמנם וממרחם, והקדישו כל חייהם להעברה טהורה ושלמה של הדהרמה לתלמידיהם.

תודות גם לכל תלמידיה היקרים בארץ, שמסירותם ואהבתם תרמו רבות להשלמת תרגום חלוצי זה. תודה מיוחדת שלוחה לאנשים שנטלו חלק בעבודת התרגום: ד"ר יעקב פוגלמן, תמי שלף, דניאלה אילון, חיה בורנשטיין, שושנה כהן, יובל גלילי, אתי קנטור ונאוה עילם ז"ל.

טקסט זה ושיעורים אחרים שקיבלתי מידי מורי היקרים השפיעו עמוקות על חיי ועל דרכי. תפילתי היא שהתרגום העברי של טקסט נפלא זה יהווה תרומה חשובה בדרכם של אותם ישראלים שלבם פתוח להתפתחות רוחנית בעזרתה של דרך ברוכה, נדירה מאין כמוה ומדהימה זו.

מי ייתן וכתוצאה מן המאמצים שהושקעו בעבודה זו תכלה כל רעה וצרה, ויבואו ברכה ואושר נשגב ללבם של כל הבריות.

דבורה צביאלי

ניו ג'רסי, אוגוסט 2004

הקטעים הבאים לקוחים מתוך הכנה לטנטרה: הר של ברכות.
הטקסט המקורי לספר זה נכתב על ידי ג'ה צונגקפה לובסנג דרקפה
(1419-1357), והביאור על ידי פבונגקה רינפוצ'ה (1878-1941).
הספר תורגם לאנגלית על ידי קן רינפוצ'ה גשה לוסנג טרצ'ין
(2004-1921) (Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tahrchin)
ועל ידי גשה מייקל רואץ' (Geshe Michael Roach) (1952),
ועל ידי דבורה צביאלי ותלמידיה - לעברית.
רינפוצ'ה כתב גם את ההקדמה המובאת להלן.

הקדמה

לפני שתתחיל לקרוא ספר קטן זה, החלט על המוטיבציה שלך לקריאתו.
חשוב לעצמך:

אני רוצה להגיע להארה במהירות המרבית. אני רוצה להגיע אליה כחיים אלה ממש. כשאגיע, ברצוני לשחרר כל יצור חי מכל כאב שבמציאות מלאת הסבל שבה אנו חיים כעת. לאחר זאת, אביא את כל היצורים החיים לרמה של בודהה, שהוא המצב של האושר המוחלט. זו הסיבה שאקרא ספר זה, אשר מתווה את כל הצעדים להארה.

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

ספר קטן זה כולל בתוכו בשלמות כל דבר שהבודהה לימד אי־פעם. בטיבט ישנם מאה כרכים גדולים של התורה שלימד הבודהה עצמו, מתורגמים לטיבטית מסנסקריט, השפה ההודית העתיקה.

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

לפני חמש־מאות שנים קם בטיבט נזיר ומורה בשם צונְגְקָפה הגדול. הוא לקח את הכתבים העתיקים הללו וערך אותם לספר שנקרא לָאם רִים, שמשמעו 'שלבים בדרך להארה'. בספר תיאר בזה אחר זה ובסדר הנכון את כל השלבים; שלבים שכל אחד מאתנו יכול לממש, אם אמנם ברצונו להגיע להארה. הוא טרח במיוחד להציג את הצעדים בדרך מובנת ובהירה,

שיש בה, יחד עם זאת, את כל שצריך לעשות למן תחילתה, בעת צעידתנו בה וכלה בסיומה.

ספר קטן זה נקרא מקור כל חסדי, ומהווה תמצית של כל ספרי הלאם קים ושל כל הספרים על השלבים להארה. הטקסט נכתב על ידי צונְגְקָפָה עצמו, ושמו נובע מהשורות הראשונות: מקור חסדי וכל ברכתי, מורי היקר, מורי מיטיבי. בלימוד על השלבים ידוע חיבור זה בשם נוסף, שם שיש בו משום סודיות: תחינה לחר של ברכות המילה "ברכות" מתייחסת כאן לברכות של כל הבודהות שביקום. המילה "הר" באה ממילה טיבטית שמשמעה: ערמה גדולה של דברים שנערמה במקום אחד. המילה "תחינה" מראה עד כמה אנו זקוקים ורוצים בברכות אלו.

כאשר אנו אומרים יצירה זו, הרי זה כאילו שאנו מתחננים לבודהות לתת לנו את ברכתם, לעזור לנו להשיג הכול, למן תחילת הדרך ועד להארה הסופית. אנו מבקשים מהם לעזור לנו להגיע לשלבים השונים שבדרך ולרמות השונות של הידע; אנו מבקשים מהם את הכוח שבברכתם ומתחננים לעזרתם.

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

במרחב שלפנינו, במרכזו, יושב צונְגְקָפָה. בתוך לבו נמצא 'הקול הרך', או מאנְג'וֹשְרִי, שהוא התגלמות של כל החכמה של הבודהות. בלבו של 'הקול הרך' נמצאת דמות קדושה נוספת - נאג'רְדְהָה, הלא הוא שומר היהלום, או הבודהה של הלימוד הסודי. גופו כחול ובתוך לבו כתוב בסנסקריט 'הונג' (huung). מעל אות זו מופיע הסימן של 'מאם' (mam).

לימינו של צונְגְקָפָה יושב תלמידו יוֹשֵב גְיִלְצָב גְ'ה (Gyalsab Je), ששמו

המלא הוא דְרָמָה רִינְצֵן גְיִילְצֵב (Darma Rinchen Gyaltsab). בתוך לבו נמצא 'עיני אהבה', ששמו בסנסקריט אַוּאָלוֹקִיטְשׁוֹרָה (Avalokiteshvara), שהוא התגלמות האהבה של כל הבודהות. בתוך לבו של 'עיני אהבה' נמצא שוב שומר היהלום, ובתוך לבו האות 'הונג' מסומנת ב'מאם'. מצדו השני של צוֹנְגְקָפָה, לשמאלו, יושב תלמידו קְדְרוֹפְ גֵ'ה (Kedrup Je), ששמו המלא הוא קְדְרוֹפְ גֵ'ה גֵ'לֶק פֶּלְסַנְג (Kedrup Je Gelek Pelsang). בתוך לבו נמצא 'נושא היהלום', נַאֲגֵ'רְפָנִי (Vajrapani), ובתוך לבו נמצא 'שומר היהלום' שבתוך לבו האות 'הונג' מסומנת ב'מאם'.

כל הדמויות הללו ישובות במרחב שלפניך, והן אלה שאת ברכתן אתה מבקש. מהן מבקש אתה שיעזרו לך, שיעניקו לך כל סוג של ידע, מתחילתה של הדרך ועד להארה מלאה.

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

מהם הבודהות? ראשית - המקום שבו הם שוכנים הוא גן־עדן, גן־עדן טהור. גני־העדן בהם חיים הבודהות הם טהורים לחלוטין מעצם טיבם, ואין בהם דבר שאינו טהור.

אף בפנימיותם הבודהות הם טהורים. אין להם מכשולים פנימיים, שום מצבורים של מעשים רעים ושום בעיות מכל סוג שהוא. הם אינם סובלים מאף אחת מהבעיות הנובעות מארבעת היסודות של העולם הפיזי, לא מסביבם ולא בתוכם. אין להם מחלות, לא הזדקנות ולא מוות. במקום שבו הם חיים אין כלל צורך במילים הללו. הם חיים באושר הרב ביותר שקיים ולכן לגני־העדן שלהם יש שמות כגון 'רקיעים של עדנה'.

כאשר אנו חושבים על חיינו, קל לראות את ההבדל הרב בין הבודהות

לבינינו. במובן אחד אנו בני מזל; כולנו זכינו בברכה העצומה של לידה כבני־אנוש, ואנו יכולים ליהנות ממנת האושר הקטנה אשר לה זוכים מידי פעם בני־אנוש. לכן לפעמים נראה לנו שאנו מאושרים.

אלא שעדיין יש לנו בעיות, הרבה בעיות. יש לנו בעיות סביבנו ובעיות בתוכנו ויש לנו בעיות שנובעות מצורת החיים שבה אנו חיים. לבודהות אין אף אחת מהבעיות הללו.

נסה לחשוב על ההבדל הזה שבין הבודהות לבינך. מדוע השגת ספר זה? מדוע עומד אתה לקרוא בו? המטרה העיקרית היא להגיע להארה, למצב האושר הנשגב ביותר שקיים.

כדי להגיע לשם עליך להימלט מכל סוגי הסבל הנובעים מצורת חיך הנוכחית; עליך ללכת בעקבות תרגול מסוים; עליך להתקדם דרך רמות מסוימות, ללכת בדרכים מסוימות בזו אחר זו, בשלבים השונים. יהיה עליך להתקדם על פי הסדר, בהדרגה, דרך כל אחד מהשלבים הללו ולכל שלב יהיה עליך להגיע בעזרת תרגול, ותצטרך ללמוד מה לתרגל. אם לא - לעולם לא תוכל להשיג זאת.

בספר קטן זה תלמד מה עליך לעשות - אך זוהי רק הכנה למשהו אחר.

באופן כללי נוכל לומר שספר זה הוא כל שאתה צריך. אם זה כל מה שתלמד, ואם תתרגל את אשר תלמד כאן, אמנם תגיע להארה. אך הדבר יארך זמן רב, אם תגביל את עצמך רק ללימוד הפתוח של הבודהה. דרך זו תהיה ארוכה עד מאוד.

אלא שאתה רוצה להגיע להארה, כי אתה זקוק לה, וזקוק לה כבר עכשיו. ומדוע? מכיוון שהסיבה לקריאת ספר זה, עצם רצונך לקריאת דברים אלו והשאיפה למטרות אלו, הוא רצונך לעזור לכל אחד ואחת מהיצורים החיים. כל אחד מהם היה אמך והמטרה של כל זה היא לעזור להם. ברגע זה הם

סובלים, בשל עצם טבעם של חיהם. רובם של היצורים מצוי בשלושת העולמות הנחותים. סובלים גם אלה שחיים באחד העולמות הגבוהים; מעצם טבעם של דברים הם שרויים כל הזמן בכאב כלשהו. המטרה שלך היא להושיע אותם מסבלם זה; מטרתך היא לעזור להם להגיע להארה, שהיא אושר מוחלט. זוהי הסיבה לכך שאתה לומד ומתרגל.

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

ועל כן אתה תשחרר אותם, ותשחרר אותם במהרה. אך מהי הדרך לעשות זאת במהירות? האם יש דרך כזו? והתשובה היא "כן!"

אכן קיימת דרך כזו, דרך שפועלת מהר יותר מכל דרך אחרת, שהיא עמוקה מאוד, בעלת עוצמה וקדושה. זוהי דרך הטנטרה, הדרך הסודית של מלכת היהלום, נַאג'רַה יוֹגִינִי (Vajra Yogini).

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

לפי המסורת של 'מלכת היהלום', החניכה הטובה ביותר להכין את עצמך לחניכה שלה ולדרכה היא זו הקרויה 'איחוד המעגלים' או צ'אקרהסמווארה (Chakrasamvara). אך ישנן חניכות אחרות מהקבוצה שאיין למעלה ממנה, שאותן הנך יכול לנסות למצוא אם אינך יכול למצוא את הדרך הראשונה

שהוזכרה. למשל, ישנה החניכה של מי שמכונה "המאיים" או Bhairava, שהיא הרבה יותר קלה ופשוטה מזו של 'איחוד המעגלים', ואשר בכל זאת מכשירה אותך לקבל את חניכתה מאוחר יותר.

ישנו צעד נוסף שעליך לעשות לפני שאתה מבקש את חניכתה. כשאתה הולך לאוניברסיטה להשיג תואר גבוה או תואר כלשהו, חייב אתה קודם כל להתקבל לאוניברסיטה. אחר-כך מוטל עליך למלא את כל חובותיך כתלמיד, ולבסוף, כעבור שנים אחדות תוכל להשיג את מטרתך. כדי להגיע למטרה, אם כן, חשוב מאוד שתלמד בהתמדה, אך לשם כך עליך קודם כל להתקבל. כך גם כאן. ראשית עליך להיכנס לקבוצה שאין למעלה ממנה בלימוד הסודי של הבודהה. כדי להתקבל ללימודים אלו עליך להיכנס בשער, וזוהי החניכה. החניכה היא פתח הכניסה.

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

כדי לשמור על הנדרים עליך ללמוד כל מה שיש ללמוד אודותם. לכן מיד אחרי שעברת את החניכה הראשונה עליך ללמוד בפירוט את הנדרים הסודיים יחד עם הנדרים הרגילים של מוסר ואת נדרי הבודהיסטוה. תפקידם של הנדרים והתוצאה שלהם פשוטים מאוד - אם תשמור עליהם, הם יביאו אותך להארה.

מלבד תפקידם העיקרי יש לשמירת הנדרים אפקט נוסף: בטווח הקצר - כלומר, כאשר הנך עדיין על הדרך - מהרגע שבו עלית עליה ועד ליום שבו תגיע למטרתך הסופית - הם מגינים עליך, עוזרים לך ושומרים עליך; בכל יום בו אתה שומר עליהם, הם הופכים אותך ליותר ויותר טוב, יותר

ויותר טהור וכך גם כל דבר שקשור בכך הופך לטוב יותר: האופן שבו אתה פועל, האופן שבו אתה חושב, הולכים ומזדככים מיום ליום, מחודש לחודש. הנדרים הפוכים להיות לבני לווייתך היקרים ביותר ולמשרתיך המסורים, והם לא איזה סוג של עונש. הלאמה שמגיע למקום הקדוש של החניכה שלך לא בא ואומר לך: "עכשיו, משקיבלת חניכה, עליך לשמור על הנדרים בתור עונש." עליך להבין את הטובה הגדולה שאתה זוכה לה הודות לשמירת הנדרים, ועליך גם ללמוד את מהותם.

לאחר שלמדת את הנדרים, עליך לקיים אותם כתרגול יומי שלך. עליך להגיע לנקודה שבה, כעבור זמן מה, בעת הביטחון לאחר, תוכל לראות שיפור; תוכל לומר לעצמך: "לפני שנים אחדות התנהגתי בדרך מסוימת, הייתה לי גישה מסוימת, דרכי התנהגות מסוימות, היו מגבלות כאלו או אחרות לידע שלי, וגם היכולת שלי הייתה מוגבלת; ואילו כעת כל זה השתנה, ולטובה. כבר אחרי שנתיים השתנתי, ולמעשה אף בשנה האחרונה חל בי שינוי."

עליך להיות מסוגל להיווכח ולשפוט בעצמך, אם אכן מקפיד אתה על קיום הנדרים, וכיצד אלו משנים כל דבר הקשור בכך.

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

אדם המבקש רשות להיכנס לקבוצה זו, הגבוהה ביותר, חייב להיות בעצמו גבוה ביותר: צריך שיהיו בו הכישורים הגבוהים הדרושים לקבלת החניכה. על מנת לרכוש אותם עליו ללכת בצעדים הנכונים בזה אחר זה.

קודם לכן ביקשתי מכם לחשוב מהו הדבר שמבדיל אותנו מן הבודדות. חשוב לומר שאֵלה שהיום הם בודדות, היו בתחילת דרכם בדיוק במצב שבו

אנו נמצאים כיום; הם חיו אותם חיי סבל שהם מנת חלקנו כעת, וזאת במשך מיליוני מיליונים של שנים, במשך תקופות חיים רבות מאוד.

בנקודה מסוימת, הצליחו ישויות אלו להגיע לחיים מצוינים כבני אדם, ובמשך חיים אלו פגשו במורה רוחני נעלה. המורה נתן להם את האימון הנכון והחניכות הנחוצות, וכתוצאה מכך הלכו והשתפרו, ולבסוף אף הגיעו להארה: הם הצליחו לעקור מן השורש את כל הבעיות שלהם, אלה שבתוכם ואלו שמחוצה להם. הכול. ואם הם היו מסוגלים בעזרת תרגול נכון להשיג מטרה זו, מדוע לא תוכלו לעשות זאת גם אתה? וגם את? מדוע לא?

אכן, אפשרי הדבר עבורך להפוך למי שהוא בעל כישורים גבוהים, שעומד בקריטריונים הנעלים הנדרשים לכניסה דרך שער הקבוצה שאין למעלה ממנה של הלימוד הנסתר. כדי להיות ראוי להיכנס בשער זה ולהיות מתרגל בעל כישורים גבוהים, עליך להיות חניך בדרך ה'מהיינה', 'הדרך הגדולה'. זאת משום שכל הלימוד הנסתר שייך ל'דרך הגדולה'; ולמעשה הלימודים והאימונים הנסתרים הם הלימודים הגבוהים ביותר ב'דרך המהיינה'. מוטל, אם כן, גם עליך ליהפך למתרגל נעלה של הדרך הגדולה. אך כיצד תגיע לנקודה זו?

קודם כל עליך להכין עצמך באמצעות מה שמכונה 'התרגול המשותף'. המילה 'משותף' משמעה שתרגול מוקדם זה משותף ל'לימודים הפתוחים', ל'דרך הגדולה' ול'לימוד הנסתר' - היינו, לשלושתם כאחד. זהו תרגול משותף לכל שלוש הדרכים. נאמר שברצונך לבנות מבנה מאוד גבוה, בעל קומות רבות. הדבר החשוב ביותר הוא להתחיל בבניית יסודות טובים וחזקים ביותר. אם היסודות חזקים, אפשר לבנות מעליהם כמה קומות שתמצא.

הספר הקטן שבידך, תחינה להר של ברכות, יחד עם הביאור של פְּבוֹנְגָּה רִינְפֹּצֶ'ה הגדול, מייצג יסודות אלו. הספר מראה את התרגול המשותף לכל שלוש הדרכים, אשר מכין אותך לכניסה בשער הלימוד הנסתר. אלו הם היסודות האיתנים שעליהם תוכל לבנות את ביתך הגבוה והאדיר.

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

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

קֹן רִינְפוֹצְ'הַ, גְּשֶׁה לּוֹסֶנְג טַרְצְ'ין

Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin

Abbot Emeritus, Sera Mey Monastery

Abbot, Rashi Gempil Ling Kalmuk Buddhist Temple

Freewood Acres, Howell, New Jersey, USA

Je Tsongkapa's Day

December 27, 1994

מובא בזאת ספר בשם פקחת עיניך למה שעליך לתרגל, ולמה שעליך לזנוח.¹
הוא מכיל סדרה קצרה של רשימות שנעשו בשיעור שניתן על ידי השר
של העולם הסודי, ואג'רהדהרה, שומר היהלום, פבונגקה הטוב והמהולל.²
השיעור הוא הסבר מעמיק על הטקסט הידוע בשם מקור כל חסדי,³
חיבור שהוא התמצית המזוקקת של השלבים בדרך להארה.

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

כיצד ניתן הלימוד?

להלן אמסור תיאור קצר של לימוד נפלא אשר הוענק לנו על ידי האחד, אדון העולם הנסתר, המושיע של כל תלמידיו, ושומר היהלום: פְּבֹנְגָקָה רִינְפֹצְ'ה, אשר אין דומה לטובו.

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

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

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

בהמשך עבר תפקיד ההובלה לשר הטקס, אשר הוביל אותנו בהגשת המנדלה, החל מ"ארץ בשומה" והמשך ב"במרחב שלפני, על כס הארי", וכן: "מורים יקרים אשר במרומים" והשורות המתחילות ב-Idam Guru. ההובלה חזרה אל נושא היהלום, שהואיל להנחותנו שלוש פעמים בתפילה של לקיחת מקלט ויצירת השאיפה להארה, זו שכוללת את המילים "בבודהה, בדהרמה ובסנגה". כאן, לבסוף, האדון בעצמו ביטא את הפסוקים הכוללים את המילים: "יצורי העונג ואלו שהם כמעט", וכן "בשפת יצורי העונג" וכו'.⁷

ההקדמות

א. מדוע בדרך מדורגת?

”הבה נתחיל”, פתח הלאמה, ואמר:

הרשו לי לצטט לכם אותן שורות מאת מלך הדהרמה של שלושת העולמות - ג'ה צ'ונגקפה הגדול, האומרות: "חיים אלה של פנאי רוחני, יקרים הם מפנינים אשר יכולות למלא כל משאלה." ⁸ השורות שחוזרות בחיבור זה אומרות: "אלו מביניכם השואפים לחופש יחפשו להשיג שליטה בכל זה, כפי שהשגתי אני." אני ואתה חיינו בגלגל הסבל מאז ומתמיד, אין אפילו אחת מבין שש צורות הקיום רבות הסבל שלא חיינו בה זה מכבר.

בצורות חיים אלו סבלנו רוב הזמן, ורק לעתים רחוקות נהנינו מהנאות קצרות־טווח, כשאנו נעים הלוך ושוב חסרי מטרה, למן אותה רמה גבוהה הידועה כ'שיא הקיום' ועד למטה, לגיהנום, למקום הנמוך ביותר, ששמו 'עינוי ללא הפוגה'. חיינו כך מקדמת דנא, ולא הפקנו מכך כל משמעות ולקחים; הזמן חמק מאתנו ללא כל מטרה, חסר טעם וריק. והנה אנו עדיין פה, מתגלגלים למעלה ולמטה בגלגל החיים, ובטוחים שמצב זה יימשך לעולם.

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

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

במקרה זה, ללא שום ספק, ניפול ללידות ששם לא תהיה לנו שום אפשרות לעסוק בדהרמה. וכאשר זה יקרה אין זה משנה לאן ניפול, כי בכל מקום ומצב בלידה ללא דהרמה, חיינו לא יכולים להיות אלא חיי סבל. הדרך להימנע לתמיד מלהיוולד מחדש בחיים שאין בהם דהרמה, היא לתרגל את הדהרמה באופן טהור כעת; אין דרך טובה מזאת. התרגול שלנו צריך להתחיל ברגע זה! אתם תמותו; אתם חייבים למות; מותכם הוא ודאי. ואין לכם מושג מתי הוא יבוא ומה יקרה לאחר מכן.

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

לפניך, בטווח הקצר מוטל עלינו למצוא מקלט בשלושת היהלומים כדי להימנע מלידה אומללה בעולמות התחתונים. עלינו להיפתח ולהכיר במעשים הרעים שביצענו בעבר, ולרסן עצמנו מלבצעם בעתיד. כדי לעשות זאת עלינו להשתמש בארבעת הכוחות⁹ כדי שהללו ינטרלו את כוחו של הרוע; עלינו לגייס את כל מאמצינו לעשיית מעשי חסד, ולו הקטנים ביותר, ולהימנע מלפגוע באחרים, ולו באופן הקל ביותר. אם, בנוסף לכך, נצליח לבצע באופן מושלם את הדרך של שלושת התרגולים יוצאי הדופן,¹⁰ אזי אנו-עצמנו נהיה משוחררים מכל פחד מחיי הסבל. אבל לא די בכך שרק אנו עצמנו נצליח להימלט מגלגל הסבל, שכן עלינו לזכור את מילותיו של מאסטר צ'נדֶרְגוֹמִי (Master Chandragomi):

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

אנא, חשוב על דרכך
בתתך את כל לבך
לדאגה ועזרה לזולתך;
זוהי התפארת,
זוהי ההנאה הצרופה,
זוהי המושלמת.
השמש, העולה בשמים
במרכבתה המופלאה,
בשמים עפה לה,
ואת כל העולם מאירה.
הארץ,
מושיטה את זרועותיה העצומות,
נושאת את כל המשאות,
ותומכת בכל הבריות.
זוהי דרכם של יצורים נשגבים
אשר לעצמם דבר לא רוצים,
חייהם מוקדשים לשירה אחת ויחידה:
האושר והרווחה של כל הבריאה.¹¹

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

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

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

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

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

ועוד אומר השיר:

להחזיר חסד היא טובה,
לא להחזיר חסד היא רעה.¹³

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

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

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

עליך להחליט לשאת על כתפך את המטלה ולומר לעצמך: "בביצוע מטלה זו אסמוך אך ורק על עצמי; אהיה זה אני, ואני בלבד, שיביא אושר

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

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

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

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

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

יצירה זאת היא מן הסוג שאנו מכנים 'הדרך המדורגת להארה'. כתבים

אלו מכילים את כל הנקודות העיקריות שבכל התורות הפתוחות והנסתרות של הבודהיזם. הם מציגים נקודות אלו ללא טעות, ולו הקטנה ביותר, למן ההתחלה ועד הסוף: החל ממצייאת מורה רוחני ושירותו, ועד לאיחוד הסודי המושלם, אשר שם אין עוד צורך בלמידה.

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

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

כאשר פיתחת בתוכך

את הדרך המשותפת,

זו הדרך הנדרשת

לשתי הדרכים הנעלות ביותר...¹⁷

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

כולם מדברים עליה,

על מילת הסוד העמוקה ביותר,

חוט עיקרי בנהר הדהרמה

לא לו שיכולתם נְעֻלָּה.

אבל אם תנסנה

בטרם אימנת את תודעתך

בדרך שהיא פתוחה,

הרי זה כמו לטפס על גבו של פיל ענק

שעדיין פראי הוא וטרם אולף;
בלתי נמנע הוא שתלך לאיבוד.¹⁸

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

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

כפי שאמר המורה טֹנְפָה (Tonpa):

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

עוד הוסיף ואמר:

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

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

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

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

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

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

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

ויש עוד שעליך לדעת; חרוזים כגון אלה של טַקְצָּאָנג (Taktsang):

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

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

הריני נושא הלל למסורה
של ההר של רקיע־עדנה;
לצוֹנְגְקֵפֶה,
שכן בימים אלה
כאשר הרוב הגדול
של אלה אשר בארצנו הצפונית
נוהגים בטעות
עם תורות המנצחים,
בא הוא והיטב אותן ניקה,
סילק בתכלית כל סילוף שנצבר,

וזאת ללא כל שגיאה.²⁷

המנצח הנעלה ביותר, קְלֶסְנֶגְ גֵּיֶצוֹ (Kelsang Gyatso), אמר:

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

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

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

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

ב. כיצד לבחור מורה?

הטקסט של מקור כל חסדי ניתן לחלוקה לארבעה חלקים:

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

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

(1)

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

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

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

ההנחיה לפתח אמון כלפי הלאמה באה בשני שלבים:

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

כעת הלימוד הסודי של סמבהטה (Sambhuta) אומר:

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

הסוטרָה הקצרה של שלמות החכמה אומרת:
הבודהות המנצחים
אשר רכשו את הנעלות שבסגולות
אומרים כולם כאחד:
"כל שלב בדרך הבודהיסטית
תלוי במדריך הרוחני."

ועוד:

החכמים
השואפים לרמה גבוהה של הארה,
עם כמיהה עזה בלבם,

חייבים לעקור כל גאווה בתוכם,
וכמו המון רב של אנשים חולים
המייחלים למזור למחלתם,
הם מגיעים למדריך רוחני
וללא ליאות אותו משרתים.

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

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

הלאמה שאנו מתארים כאן איננו סתם אדם שאתה פוגש במקרה; זהו לא סתם מישהו שמכנים אותו 'לאמה'. צריך שיהיו לו עשר המעלות הגבוהות שתוארו ביהלום שבסוטרות. הוא חייב להיות בעל שליטה, בעל שלוה ובעל שלוה עליונה; פירושו של דבר שצריך שיהיה בעל ניסיון בכל שלושת האימונים.³³ המעלות הרוחניות שהוא מפגין צריכות לעלות על אלו של התלמיד, ועליו להפגין מאמץ יוצא מן הכלל. הוא צריך להיות בקי בתורת

הדהרמה ובעל הבנה עמוקה של ריקות. הוא צריך להיות מיומן היטב בהוראת דהרמה, ועליו לאהוב מאוד את תלמידיו, ולעולם אין הוא מתעייף או מוותר על הדרכתם, גם אם נדרש ממנו לעשות זאת שוב ושוב.

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

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

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

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

נניח שהצלחת למצוא לאמה כמתואר לעיל. מהם היתרונות שיכול אתה להפיק מהליכה בעקבותיו? נוכל לומר בפשטות, שאז תזכה בכל מה שטוב

בחיים אלה ובחיים העתידיים. מהן הסכנות הנובעות מאי הליכה בעקבותיו, או מהליכה אחריו שלא כראוי? תיאלץ אזי לשאת כמיות עצומות של כאב בלתי נסבל, הן בטווח הקצר והן בטווח הרחוק. עליך להשתדל ולתפוש עובדות אלה במלואן.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

בשרתך את הלאמה זכור: כאשר החקלאי זורע זרעים בשדה, כל עבודה שהוא עושה בשדה, הוא עושה לתועלת עצמו. אין הוא מתכוון לעשות טובה לשדה. כך גם כאן: אני זה הרוצה להשתחרר מהסבל ולהגיע למצב של ידע-כול. כדי לעשות זאת, עליי לעשות דברים מסוימים ולוותר על אחרים. אלא שבשלב זה אני משול לעיוור שאינו מסוגל להבחין מהם הדברים הללו. ידידי הרוחני נמצא כאן על מנת להוליך את העיוורים; ובשעה שאני משרת אותו, אני מתחייב לעשות את כל הנדרש ממני, לא משנה עד כמה זה מתיש, או דוחה - כל עוד אין בכך שום בעיה אֶתית. בעשותי כן אין אני צריך לחשוב כאילו אני עמל למען מישהו אחר; להפך, לא רק שאין אני צריך לראות זאת כמעמסה, אלא שעליי לראות בכך זכות: מזלי הטוב זימן הזדמנות זו לידי, ועל-כן מוטל עליי להצליח לשרת את מורי הרוחני הן במחשבותיי והן במעשיי, תוך תחושה עמוקה של כבוד והערצה.

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

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

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

ג. כיצד לנצל את ההזדמנות החד־פעמית שקיבלנו?

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

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

השלב הראשון מתואר בבית הבא:

(2)

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

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

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

בבית הבא מצויות כל חמש הברכות הרוחניות הקשורות לעצמנו:

נולדנו כאנשים;

בארץ מרכזית;

איננו פגועים (בשכלנו, חושינו, גופנו);

לא אבודים מבחינת הקארמה;

ויש לנו אמונה במקום.³⁸

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

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

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

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

הבודהה הגיע

ולימד את הדהרמה הקדושה.

הלימוד נשאר,

וכך גם אלו שהולכים בעקבותיו.

יש חמלה,

למען האחרים.⁴¹

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

כל ארבע הברכות שהוסברו כאן היו אפילו נחלתם של אנשים כמו הנזיר אודי (Udayi),³⁴ מה שלא ניתן לומר על המושיע נגארג'ונה (Nagarjuna) שחסרות בו ברכות אלו במובן המילולי. גם אנו פגשנו את הלאמות שלנו, שאינם שונים מהבודהה, ומהם אנו שומעים את הדהרמה וכו'. זהו אכן תחליף מלא, אך איננו יכולים לומר שזכינו לברכות הללו במובן המילולי. יתרונו העיקרי הוא בכך שאנו נהנים מכל שמונת סוגי החופש הרוחני, וזהו הפירוש לביטוי "חיים של פנאי".

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

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

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

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

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

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

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

אנשים כמוני וכמוך, עושים כל הזמן מעשים שאינם נאותים, וזהו המכשול הגדול והעיקרי שיעמוד בדרכנו להגיע שנית למצב של חופש וברכה. מעבר

לכך באות הקביעות מתוך מילות הבסיס לחיי המוסר של הנדירים, וטקסטים אחרים, המבהירות שאלה שנולדו כבעלי־חיים מספרם קטן יחסית לעומת אלו שנולדו באחד העולמות הסובלים הנחותים יותר; ואלה שנולדו כבני אדם מעטים יחסית לאלו שנולדו כבעלי חיים; ובין בני־האדם, אלו שנולדו בארץ אשר בה נפוצים דברי הבודהה מעטים עוד יותר.⁴⁴

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

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

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

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

אם אהיה נחוש לעשות זאת בכנות, מובטח לי שאוכל להשיג כל דבר,

החל במטרות זמניות, כגון זכייה בלידה טובה ומועילה בצורות הקיום העליונות - בין יצורי אנוש או יצורי העונג - ועד למטרה האולטימטיבית של הפיכת לנשוא היהלום עצמו.⁴⁶ את כל זה ניתן להשיג בזכות החיים הנדירים שבהם זכיתי עכשיו. נסה להבין עובדה זו ולהכיר בחשיבותו של סיכוי יחיד במינו זה. אם תצליח לפתח מודעות לשפע הפנאי הרחני שבו ניחנת, יופיעו סימנים מסוימים. חשוב על שני אנשים, האחד שכל מעייניו נתונים למזל שבו זכה, בעוד השני סובל כל חייו. הראשון, בכל פעם שהוא מקיץ בלילה, הוא מוצף, אוטומטית, במחשבות על אושרו, לעומת האחר, הטובע במחשבות על ייסוריו.

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

**שלבים המשותפים לאלה
שהם בעלי יכולת פחותה**

ד. שלבים המשותפים לאלה שהם בעלי יכולת פחותה

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

(3, 4)

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

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

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

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

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

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

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

שהותך בגלגול זה קצרה,
והמוות יבוא במהרה.
עם כל רגע חולף
אליו תקרב,
כחיה לבית מטבחים.
תכניות להיום,
תכניות למחר,
לעולם במלואן לא תגשים.
ותר על כל אלה עכשיו,
והקדש עצמך לאחת.
תידרש בפניו להתייבב,

בפני שר מוות נורא;
על משכבך,
תפסק נשימתך,
ויפוגו להם חייך.
וביום זה,
רינצ'ן דראפ,
דבר מלבד דהרמה
לך לא יוכל לסייע.⁴⁹

ואלה דבריו של פה דמפה סנגייה (Pa Dampa Sangye) בנושא זה:

יש פועל יוצא לכל מעשיך,
חוק סיבה ומסובב
הוא שריר וקיים.
אנשי דינגרי הסכיתו:
הימנעו מכל רע,
מכל מעשי עוולה.⁵⁰

ואז הוא מצהיר:

בארץ אשר מעבר
מעטים הקרובים והידידים;
אנשי דינגרי הסכיתו:
הפנו מחשבתכם אל הדהרמה.⁵¹

והמורה החכם מבודונג (Bodong), ששמו היה ג'יקדרל צ'וקלה נמגייל
(Jikdrel Chokle Namgyal), אמר:

ניתן להבין את קיומם של חיי עבר ועתיד גם באמצעות טיעונים לוגיים.
אילו יכול היה הגוף האנושי להופיע ללא כל סיבה נאותה, אזי כל אובייקט

קיים יכול היה להתמלא בגופים אנושיים. אילו יכול היה הגוף האנושי להתקיים ללא מעורבות של מודעות קודמת ולהיות עשוי מחומר פיזי בלבד, אזי כל פיסת עפר, כל סלע, כל הר וכל נחל היו יכולים גם הם להיות מלאים בגופים אנושיים.

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

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

אין לנו כל שליטה לאיזה מבין שני המקומות נגיע. אנו נשלחים לכאן או לכאן, בעקבות סיבות ייחודיות לכל אחד מן המקומות, סיבות הקשורות ומתאימות למכלול מעשינו - הלבנים והשחורים. בזרמי התודעה שלנו מצוי רק מספר זעום ביותר של הסיבות שיכולות לגרום לכך שניוולד בלידה גבוהה יותר; ומאידך יש לנו מספר עצום של סיבות שיגרמו לנו להיוולד באחת מן הלידות האומללות. ברגע זה אנו מבצעים מעשים לבנים ושחורים כאחד: את הטוב ואת הרע. כוחו של אחד משני אלו יופעל ברגע המוות, וידחוף אותנו אל הלידה הבאה. אותם מעשים שמספרם רב יותר הם בעלי הסיכוי הגדול יותר שזרעיהם ינבטו.

ולאחר שחצינו את המוות ועברנו ללידתנו החדשה, התוצאות הטובות

שלבים המשותפים לאלה שהם בעלי יכולת פחותה

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

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

ועוד נאמר:

הקארמה של יצורים חיים
לעולם לא תלך לאיבוד,
גם אחרי
מיליוני שנים.
משנאספו הסיבות
והעת נכונה -
חייבת להבשיל גם התוצאה.⁵³

מאסטר בודונגוה (Bodongwa) מצטט שורות אלה מהסוטרה ואומר:

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

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

אין ביכולתנו להסיק
את הדרך בה קארמה תפעל.
זאת יכולים רק לדעת
מי שלהם ידע-כול.⁵⁵

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

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

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

חשוב מכול ללכת בעקבות דבריו של מלך הדהרמה דְרֹמְטוֹן ג'ה
(Dromton Je):

קצר הוא הזמן שנותר בחיינו,
ומובטח שלא תארך שהותנו.
מזון וביגוד וצרכים ארציים,

לזאת דואגים אף הנדכאים.
אלו אשר על הדהרמה שומרים
דאגה מלבם יכולים להסיר;
חרבו של רעב אותם לא תשיג.
פנו עורף כעת לחיים של עכשיו:
צורכיהם של אלו ושל חיי העתיד
לא תוכלו לספק בריזמנית.
חייכם בעתיד חשובים הם יותר!
על הדהרמה השליכו את כל יהבכם!⁵⁷

כמו כן הוא אומר:

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

אם אנו מקווים להתגלגל לאחת מהלידות המוצלחות בחיינו הבאים, לא
נותרת בפנינו כל ברירה אלא לעשות את מה שראוי לעשות ולהימנע ממה
שאיננו ראוי. יש מספר כמעט בלתי מוגבל של הוראות כיצד לבצע זאת.
כדי להקל עלינו, המורה שלנו, ברוב חמלתו, סיפק הוראות של עשה ואל
תעשה. זוהי, אם כן, הרשימה של עשרת המעשים הטובים והרעים, בגרסתה
הפשוטה ביותר.⁵⁹

ההקפדה על ההימנעות מעשרת המעשים הרעים הנה דוגמה טיפוסית,
אחת מיני רבות, לסוגים שונים של סגולות נעלות המוכלים בהוראות הכלליות

וכן באלו המפורטות יותר, של אופן לקיחת המקלט. עלינו לעסוק בכל אחת מסגולות נעלות אלו תוך *התמדה* על שמירת זהירות, תוך ערנות ותשומת לב שילוו כל רגע במהלך היום. עלינו להרחיק לכת אף מעבר לכך: בכל הזדמנות שבה אנו מאמנים עצמנו במחשבות אלו, בשלבים המשותפים עם אנשים בעלי יכולת פחותה או בינונית, אנו חייבים לעשות זאת עם הכוונה האולטימטיבית להיעזר בהם כבסיס לתרגול שלנו, בדרך של בעלי היכולת הגדולה.

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

**שלבים המשותפים לאלה
שהם בעלי יכולת בינונית**

ה. ללמוד כיצד לשאוף לחפש

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

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

(5)

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

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

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

הגדול במנצחים, הדלאי לאמה החמישי, אמר:

מה קרה קודם?

מישהו היה בתודעתו, מאז ומתמיד.

מתי זה היה?

לא היה מעולם רגע שבו הם נעלמו.

מי הם?

אני חי, וחי שוב, את הנגעים הרוחניים.

ולבסוף?

הם ישאירוני להירקב באוקיינוס הסבל של החיים,

ואין סימן באופק לקצם.

והקארמה?

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

כמה רחוק?

שלוש צורות הסבל מצליפות סביבי בכל מקום ומעוררות גלים

גבוהים.

כמה זמן?

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

מה עליי לראות?

חשוב וראה שהנגעים הרוחניים הם האויב האמיתי היחיד.

מה חייב להיעשות?

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

מי יעשה זאת?

עליך להעמיד פנים שאתה גיבור דייך על מנת להיות האחד.

מתי זה יבוא?

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

ומה עכשיו?

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

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

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

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

ייתכן שתשאל: "באיזו דרך עליי ללכת, על מנת להימלט מכאב זה?"
עליך למצוא דרך לעצור את גלגל הלידות, גלגל החיים שעצם טבעו הוא

קארמה ונגעים רוחניים. כל עוד לא תצליח לעשות כן, לעולם לא תמצא מקום שהוא נקי מסבל זה.

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

שוב ושוב גם הרהר הכיצד
מעשה ופריו יעקבו כאחד,
ועל סבל שפה בגלגל,
ותשוקה לחיים של עתיד אז תחדל.⁶³

נניח לרגע שיש ביכולתנו למצוא את הדברים שהם לכאורה הטובים ביותר שבחיים אלו: אנו משיגים את הצורה השמימית או את עושרם המדהים של יצורים דמויי אלים, כגון Pure One או Hundred Gift, או את מעמדו של אחד מאותם שליטים השולטים בעולם בעזרת גלגל רב עוצמה. אלא שלא ניתן לסמוך על אף אחת מצורות אלו, מכיוון שהסוף הבלתי נמנע של כל אחת מהן הוא שאנו פוגשים את הפירות הקארמיים של המעשים השליליים שאספנו קודם. מעשים אלו משליכים אותנו ללידות כגון אלו שמביאות לעולמות הנחותים, שבהם אנו נאלצים לעבור דרך צורות רבות מניספור של סבל.

עלינו להבין תהליך זה, ולהרהר שוב ושוב בכל הבעיות שנגרמות לנו על ידי המקור הגדול של כל הכאב: מעשים הנעוצים בבורות ובנגעים רוחניים. עלינו לחדול מהתשוקה לחיים של עתיד.
לפני שנוכל לעשות זאת אנו זקוקים לדבר מה נוסף:

חיי שפע ופנאי כה קשים הם למצוא
ומאידך - הלא הם כה קצרים.
כך, הרבה להגות
ותשוקה לחיים שכאלו תוכל להרפות.⁶³

כפי שנאמר לעיל, תחילה עלינו להפסיק את התשוקה לחיים שכאלו ועל מנת לעשות זאת חשוב לדעת עד כמה קשה למצוא את חיי השפע והפנאי. בנוסף, יש לחשוב גם על הדברים הבאים: גם אם הצלחת להשיג, בפעם הזו בלבד, גוף וחיים מושלמים, עדיין תיאלץ למות. אין באפשרותך להישאר פה זמן רב - אין דרך להוסיף שנים לחייך, והשנים שנועדו לך הולכות וכלות, בלא הרף.

מה שלא יהיה, הדבר שאותו אתה ואני מנסים להשיג - בין אם זה לשמור על עצמנו הרחק מהעולמות הנחותים, או השגת חופש, או המצב של יָדְעָ - כול - אנו חייבים ללמוד להפסיק את ההרגל של הכמיהה לדברים "טובים" בחיים אלו. זה הכרחי ביותר לאורך כל הקריירה הדהרמית שלנו: החל מהתחלה, דרך שליבי הביניים ועד לסיום הסופי.

נקודות אחרונות אלו מנוסחות היטב, במיוחד בעבודותיהן של האסכולות החדשות והישנות של שומרי המילה (Keepers of the Word), כמו גם בטקסטים של החכמים הראשונים במסורת של המילה (Lineage of the Word).⁶⁴ אם תשתמש בספרים אלו כדי לאמן את תודעתך, תשיג תוצאות רבות עוצמה.

הקשב לתיאורים הבאים על חיי הסבל, תחילה מפי המנצח [הכוונה לישות מוארת, שניצחה את כל נגעי הרוחניים] יַנג גוֹנְפָה (Yang Gonpa):

אין שום ודאות שתחיה,
אין מועד ודאי למותך;
למפלצת הזאת, שר המוות,
אין עניין להגיע
כשנוח לך.
תודעתך
וארבעת היסודות של גופך
עוד היום לכל עבר עלולים להתפזר!
חשוב:

התוכל אי־פעם לחוש ביטחון,
או אי־פעם לחוש רגיעה?⁶⁵

ושורות נוספות:

שֵׁד זה, חמדנות,
אוסף כסף,
מתעלם מנוחות ומקושי;
מאומה ממנו
לשאת לא נוכל
בו ביום, ולו אגורה!
אם אינו בנמצא
כאשר לו נזדקק,
מה צורך בכסף בכלל?

ידידים וקרובים
נשארו לצדנו
בשפע וגם ברזון;
על מנת לשומרם התאמנו עצמנו,
העמדנו פנים,
לשמור מוניטין.
אין אחד בתוכם
שעמנו יצעד
בו ביום, ולו צעד אחד!
אם אינם בנמצא
כשלהם נזדקק,
מה צורך בהם יש בכלל?

בעמל רב בנינו היכל לעצמנו
תוך רמיסת הנדרים

של דיבור, עשייה, מחשבה.
אך למה טוב היכל
אם בבוקר אחד
שר המוות אינו מתנמנם?
אם איננו עוזר כשלו נזדקק,
מה צורך בבית בכלל?

ואז הוא אומר:

בקיץ
נאספים עננים גדולים בשמים,
וברקים באים,
וברקים הולכים,
הסבל הקרוי ארעיות
גורר את חיינו
במדרון;
ותר על תחושת
הקביעות,
על הרגשת מוכנות.
הגשם מביא זאת,
ברגע מיוחד,
כשהכול בדיוק כשורה,
וקשת באה
וקשת נעלמת,
הסבל הנקרא ארעיות,
מושך את אושרנו
במדרון;
הרפה מרצונך
להיראות במיטבך,
ולטופף סביב בגאווה.

קול פתאומי
זאת מביא,
והד בא,
והד חולף,
הסבל הנקרא ארעיות
גורר את שמנו הטוב
במדרון.
הרפה
מהכמיהה הגדולה
לזכות בתהילה.

הולכים הם לכרך
למכור מרכולתם,
ועוצרים במלון כלשהו,
האורחים באים בבוקר,
האורחים עוזבים בערב,
הסבל הנקרא ארעיות
גורר את ידינו
במדרון;
הרפה מהתקווה
להתאים עצמך
לציפיות ידידים וקרובים.

בקיץ עמלות הדבורים
ובונות כוורות.
יכול אתה לראות,
בהיותן זמניות,
איך הן בקלות נמחקות.
הסבל הקרוי ארעיות
מושך כל שאגרנו

במדרון.
הרפה
מן האגירה
של כסף וצידה.

הרהר במובאות אלו, ובעבודות כמו הפסוקים שנכתבו על-ידי דְרוֹם גֵּיִלְוֵי ג'וֹנְגְ-נְגָה (Drom Gyalway Jungne) אשר בהם הוא מאיץ בעצמו להשלים את תרגולו.⁶⁶ הרהר בהם שוב ושוב באורח קבע, ועשה כל מאמץ למלא אחר ההנחיות כיצד להרפות מהתשוקה לחיים שכאלו. אלא שאין די בזה לכשעצמו, כפי שמבוטא בשורות הבאות של קְלֶסְנְג גְּיִצוֹ (Kelsang Gyatso), הנעלה מכל המנצחים:

דבר זה שנקרא
שלושה עולמות
הוא מבנה של פלדה מלוהטת;
לכל שתפנה,
בכל הכיוונים,
הסבל אותך יצרוב.
נואש אתה מלקוות
שזה לא יקרה,
אך זוהי מהות טבעו!
מה עלובה התעייה
ללא תכלית
בבית-אימה שכמותו.⁶⁷

מעגל חיים זה, על שלושת העולמות השונים שבו, כל-כולו אינו אלא סבל, מעצם מהות טבעו, ואין זה כלל משנה אם אתה נולד בעולם גבוה או נמוך - הכל היינו הך. שקול היטב את האמת והמשמעות שבמילים אלו, ואז צא וחפש דרך להשתחרר מהמעגל, ודרך למחוץ ולהביס את אויביך: הנגעים של רוחך.

ייתכן שתהיינה לי ולך כמה אשליות לגבי הסיכויים להסתדר בעולם הזה: גוף יפה ובריא, רכוש, עוצמה ותהילה. לא חשוב עד כמה נרחיק להשיג בתחומים אלו, הבה נהיה כנים. אם נשפוט את עצמנו נכוחה, נוכל להיווכח שלמעשה איננו מתקדמים הרבה מבחינת האינטלקט או הכוח יחסית לבעלי חיים כגון חרקים, ציפורים או מה שלא יהיה.

נכסים אלו אינם ראויים שנתקשר אליהם, ואף לא שניאחו בהם עד נשמת אפנו האחרונה, אין הם משהו שניתן לסמוך עליו כלל וכלל. הרבה פחות מזה: ייתכן שיהיו ברשותך התענוגות והרכוש האולטימטיביים של כל הקיום המעגלי - אתה יכול ליהפך ליצור רב עוצמה הקרוי Pure One, או Hundred Gifts או לחילופין ליהנות מכל האוצרות בממלכה של שליט העולם, אבל בסופו של דבר תמיד יקרו הדברים כפי שהם מתוארים במכתב לידיד ובעבודות אחרות: תעייה ללא תכלית, הלוך וסבוב בבית האימה, בשלושת העולמות הנחותים של החיים.

אין זה משנה כלל מהו אותו דבר שנהוג לכנותו 'אושר' שאותו תוכל להשיג כאן, בעולם הסבל. בסופו של דבר כל שהוא יכול לעשות זה רק להונות אותך. עליך ללמוד לחשוף את השקר וההונאה ולחשוב בבהירות על כל הבעיות שדברים אלו גורמים לך ללא הרף. בבוא העת תשכיל להבין שכל קטע וקטע במעגל הסבל הזה הוא במהותו כאב.

הבנה כזו תהיה עבורך בבחינת תפנית, המקרבת אותך להשגת האושר של נירוונה שמעבר לשתי הקיצוניות.⁶⁸ בטווח הקצר - חופש מהסבל של שלוש הלידות הנחותות, ובסופו של דבר - מכל סבל שהוא במעגל החיים. וזאת תהיה תפנית חזקה ביותר, לא מהסוג הראשוני שאליו מגיעים מעצם ההליכה אחרי דברים שמישהו אחר אמר לך, לא מהדברים היוצאים מהפה אך לא מהלב, וגם לא כאלה שהם רק מילים אבל לא אמת. "מה שאנו מבקשים כאן, אם כן, אמר הלאמה שלנו, "שהלאמה יעניק לנו את הכוח לפתח תשוקה עזה, שאיפה חזקה ואמיתית להגיע אל האושר של החירות."

ו. מציאת הדרך הנכונה לחופש

זה מביא אותנו לחלק השני - כיצד לאמן את התודעה בדרך המדורגת המשותפת לאנשים מההיבט הרוחני הבינוני; כלומר, להגדיר בדיוק מהי הדרך שתוביל אותנו לחופש. נקודה זאת מבוטאת בפסוק יחיד מתוך טקסט המקור:

(6)

כך ברכני בשלל מחשבות טהורות
שינחוני לנהוג זהירות בדרכי,
וכן שאזכור ולעולם לא אפרוש
מן הטוב שנדרתי ליטול על עצמי.
חנני להציב את אמות המוסר
כעמוד של תוֹךְ בכל אימוני.
הרי הן שורשה העמוק והטוב
של הדהרמה, תורתו של הבודהה, מורי!

עד כה הסברנו איך להבחין בכך שאפילו הדברים הטובים, כביכול, של מעגל החיים, הם חסרי כל מהות. כאשר זה קורה, אנו מתחילים לחוש שאט-נפש מוחלטת לכל פינה של מעגל החיים. הרגשות העזים הללו של תפנית, המחשבות הטהורות האלו על השאיפה להגיע לאושר שבחופש, ינחוני למשהו אחר, כפי שתואר על ידי היודעי-כול בעצמו:

כל היקף המילים הגבוהות שנאמרו,
וגם כל אשר הבודהות לימדו,
כלול בשלושת הקבצים.
זוהי על כן הסיבה
ששלושת האימונים השונים
הם עצם מהותם של הלימודים.

תחילתם של השלושה
באימון במוסר,

ונאמר שזה נמצא
בקובץ על המשמעת.

לכן, כה הרבה
מהדהרמה הקדושה,
שכל כך היטב נאמרה,

נמסר באמצעות
העבודות על המשמעת.

אותם חכמים אשר מבינים
את סדרם הנכון
של הלימודים,
הכיצד ייתכן
שבהם הם לא ישמחו?
אין מקום שבו נאמרו
דברים השונים מאלו:

אם אתה מקווה לפתח תובנה,
לפתח היטב
את האימון של החכמה,
הרי שאין זאת אלא
שחייב אתה תחילה
למצוא ריכוז ושלווה.

כמו כן נאמר
שעל מנת לפתח

תודעה טהורה של ריכוז,
חייב אתה קודם באימון של מוסר,
וזהי עצה נאותה.

כמה נשמות אמיצות
טוענות כי הן ישמרו
על הרבה נדרים,

אך כמה שכיה הדבר
לראותן
מנתצות את הבטחתן.

דרכם של הקדושים
היא לשאוף
לשמור על נדריהם טהורים,
בדיוק כפי
שנמנו וגמרו לעשות.

כאשר אתה רואה
את האמת שבכך
או אז, השתמש בעירנותך,

התמד לבדוק
את מעשיך, דבריך ולבך,
ולבלום הופעת כל עוולה.

אסוף עצמך,
בתשומת לב מרובה,
פתח התחשבות ובושה,

השתמש בכל אלו
כדי לאלף
את סוס החושים התועה.

השתמש בכוחך
לרסנו,
שכן זהו מצב תודעה

שתוכל למקדו ולהשאירו
על כל אובייקט של חסד

באופן מוצק,
ככל שתרצה,
בדיוק כפי שתחפוץ.

ומשום כך
מהללים
את משמעת המוסר
כדרך להגיע
לריכוז חדי-נקודתי
של התודעה.⁶⁹

התהליך שג'ה צ'ונגֶקֶפה מתאר מתרחש כך: *ההיזכרות באה בהתחלה, ושומרת עליך מלשכוח את אשר נדרת ליטול על עצמך, וכן את מה שיש להימנע מעשותו. אזי דריכות מופיעה לפרקים, כדי לבדוק האם הפעילויות של הגוף, הדיבור והתודעה אמנם נוטים בכיוון הנכון או שמא סטו ממנו. זדירות, או מודעות חזקה, פועלת לכל אורך הדרך; היא מונעת כל סוג של מחשבה או פעולה לא נאותה, ושומרת עליך בגבולות מה שראוי לעשות.*

הנקודות העיקריות של כל תורתנו של הבודהה המנצח, ומשמעויות התכנים

של שלושת הקבצים של המילה, נכללים בתוך שלוש הצורות יוצאות הדופן של האימון: האימונים של המוסר, של הריכוז המדיטיבי ושל החכמה. עמוד התווך שעליו מבוססים שני האימונים האחרונים - השורש שלהם והקרקע שעליה הם עומדים, הוא בעיקרו דבר אחד ויחיד: אתיקה מוסרית בצורה של נדרים שונים על חופש.⁷⁰ כפי שהפנצ'ין לָמָה (Panchen Lama) הגדול, לוֹסֶנְג צ'וֹקִי גְיֵלְצֵן (Lobsang Chukyi Gyaltzen) אמר:

הכל מתחיל
כאשר אתה חושב לעצמך
"לא יעצם הכאב
אם אפר קלות
כמה מהנדרים הקטנים",
לא יעבור זמן רב
ותנהג בניגוד
לחלק ניכר מנדיך.
אם תחשוב על כך היטב,
סוג זה של גישה
כמותה כקצב אשר בא ושוחט
את חייה של הלידה העתידית, הגבוהה, שלך.⁷¹

הנקודה היא בכך, שאם משהו כליכך פעוט, לכאורה, כמו הפרת נדר אחד קטן, יכול לגרום להשפעה כה גורלית, אזי מיותר לומר שכאשר אנחנו צוברים חטאים גדולים יותר נגיע, בסופו של דבר, לאחד משלושת העולמות הנחותים - ולכאב קשה מנשוא. מסיבה זו מוטל עלינו לוודא שלעולם לא נקל ראש באף עבירה שאנו עלולים לבצע, עד הקטן שבנדרים; כלומר, אנו חייבים לשמור בקפדנות ובאופן מוחלט על כל הנדרים שלנו. אם כך, עליכם לדעת ולהבין היטב את הנדרים ואת העצות השונות הקשורות לאותה קבוצה מבין שמונה הקבוצות של נדרי החופש, שאותה קיבלתם על עצמכם. ולאחר שלמדתם אותם באופן מושלם, אתם חייבים להציב אותם כעמוד התווך בכל אימונכם.

"זה הדבר שאתה מבקש מהלאמה," אמר הלאמה שלנו, בפסוק זה של התפילה, "אתה מבקש שהוא יעזור לך למצוא את הכוח לקיים את כל הנדרים באופן מושלם; שתלמד לחשוב על הנדרים כמייצגיו האמיתיים של הבודהה עצמו השוכנים בישותך; כך שתאהב ותוקיר את נדריך ותמיד תשאף להגן עליהם. "אתה מבקש," הוא אמר, "להתברך ביכולת ללכת בדרך הזו, וזו של שאר האימונים יוצאי־הדופן, לנהוג בדיוק על פי הכוונה שמאחוריהם.

**שלבים המשותפים
לבעלי ההיבט הרחב**

ז. פיתוח השאיפה להארה

זה מביא אותנו לחלק השלישי והאחרון של העצות לאופן ניצול מהותם של חיים אלה: כיצד לבסוף לאמן את התודעה באותם השלבים של הדרך שנועדו לאנשים בעלי יכולת רוחנית גדולה. גם כאן יש שני חלקים.

הראשון, כיצד לפתח את השאיפה להארה, מיוצג בפסוק יחיד של טקסט המקור:

(7)

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

הסוּטְרָה שְׁבִיקֶש וִירָאדָטָה (Viradatta) אומרת:

אילו יכלה לה אותה הברכה,
שמקורה בשאיפה לכליל הארה,
מין סוג של צורה גשמית לקבל -
הרי שהייתה עולה וממלאה
את מרחב החלל, עד אפס קצותיו,
ועדיין היה הוא עולה על גדותיו.⁷²

גם בספר הנקרא מזריך לחיי הבודהיסטווה יש שורות דומות לאלו:

כל שאר חסדים הם כעשב המוז,
הנותן את פריו ונובל.

השאיפה להארה היא כעץ ירוק-עד,
הנותן את פריו ואיננו קמל,
אדרבא - הוא הולך וגדל.⁷³

אדוננו הרם אומר גם הוא:

הישויות הגדולות
שהוגות בשיטה,
וכן בסוגים השונים
של חכמה,
מגיעות במהרה
לכליל הארה.

אין הדבר ניתן להשגה
אלא אך ורק בדרך הגייה
על היעדר-עצמיות.⁷⁴

אדוננו הלאמה אמר, לבסוף:

השאיפה להארה
היא לבי-לבה של
הדרך שהיא עליונה.⁷⁵

מעבודות אלו ומאחרות אנו יכולים לראות שהאיכויות הנעלות של השאיפה להארה הן בלתי מוגבלות. מהרגע הראשון שבו אתה ואני מחליטים שאנו הולכים לנסות להגיע למצב שבו מצוי הבודהה, השאיפה להארה היא משהו שאי-אפשר לנו בלעדיו. ברגע שאנו מגיעים למצב תודעתי זה, גם אם אין לנו שום תכונה אחרת שראויה להערצה, אנו זוכים בתואר של "הבן (או הבת) של הבודהה". אזי אנו גם נכנסים לשורת האנשים החיים את הדרך הגדולה.

אם, לעומת זאת, חסרה לנו השאיפה העזה, אזי אין זה כלל משנה בכמה מעלות גדולות ניחננו, כגון היכולת לְמְדוּט על ההשקפה האולטימטיבית, שבה אנו רואים שלדברים אין טבע משל עצמם. עדיין לא נוכל להצטרף לשורותיהם של אלו הצועדים בדרך הגדולה, ובוודאי לא נוכל להגיע להארה. ולכן השאיפה היא חיונית.

באותם חלקים שבהם תרגלנו את עצמנו בשלבים המשותפים למתרגלים בעלי היכולת הנמוכה והבינונית, הגינו בסבל של העולמות הנמוכים ושל מעגל החיים כולו, אלא שעשינו זאת אך ורק תוך התייחסות לעצמנו. באופן זה פיתחנו את המעלה של שאט־נפש בריא כלפי האופן שבו אנו חיים.

כאן אתה נעזר באותן המחשבות, אך משנה את האובייקט שלהן - אתה מנסה לחוש אותן תוך התייחסות למצב שבו שרויים האחרים. אזי יתחילו לצמוח בקרבך החמלה וההתייחסויות האחרות; אמן, אם כך, את תודעתך, בסדר הנכון, תוך שימוש ב'הוראות של סיבה ותוצאה, בשבעה חלקים', או בתרגול המכונה 'השוואה והחלפה של עצמי בזולתי', תוך שאתה מתאמן בשיטות אלה כפי שהן מתוארות בספרים על השלבים בדרך להארה.⁷⁶

חייב אתה לתרגל עצמך בכל הפרטים הרלוונטיים; דוגמה לכך היא לקחת על עצמך את ההתחייבות לשאיפה, באמצעות טקסים פורמליים, בצורה של תפילה ובצורת פעולה של ממש, וזאת לאחר שהגעת לנקודה אשר בה מצאת בתוכך את הרגשות החזקים הראשונים של היכרות עם השאיפה.

המשמעות של טקסט המקור כאן היא שאני עצמי כשלתי, ליפול לתוך ים המכאוב של חיים בגלגל היגון, כלומר, אני נפלתי לאוקיינוס של מעגל הלידות, ואיני יכול אפילו לנחש עד כמה הוא עמוק ועד כמה רחוקים הם חופיו. גלי הענק של מעשיי והנגעים שבתודעתי, של לידה, הזדקנות ושל מוות, גואים ברוב־שצף סביבי, ויצורים אכזריים החיים במים אלו עולים ותוקפים אותי, חוזר ותקוף. אלו הם שלושת סוגי הסבל: הכאב המיידית; הסבל של התפלות, כל דבר נעים; והסבל הנובע מ'פשוט להיות חי' - משסעים ומענים אותי,

בנחישות וללא הרף. אותו דבר קורה לכל שאר היצורים שהיו בעבר כולם אימוטיי, אשר טיפלו בי ונתנו לי מחסה בטוב־לב שאינו ב־ר־תיאור, במהלך שרשרת הגלגולים ללא ראשית, שבהם כבר חייתי. מוטל עליי, אפוא, לראות איך כל הישיות האלה כמוני נפלו למכאוב ויגון, כיצד הן הושלכו לתוך האומללות על־ידי המסה הזו של הסבל. ואז חייב אני להגיע להחלטה, ליטול על עצמי את המשימה של שחרור כל הבריות מכל כאב, ומכל מקור של כאב. אני חייב לוודא שהם יגיעו לכל צורה של אושר. כל זאת אעשה בעצמי, לבדי, מבלי לחכות או מבלי להיות תלוי באף אחד. מעל לכול, אני עצמי אוודא שכל אחד מהם יעלה ויגיע למצב של בודהה.

”בקיצור”, אמר הלאמה שלנו, “אנחנו מבקשים מהלאמה שלנו שנקבל את היכולת למצוא רגשות עזים של אהבה וחמלה, מצבי תודעה שבהם איננו יכולים לשאת, ולו רגע אחד נוסף שבו חברינו, שהם בעצם אִמוֹתֵינו, חיים ללא כל אושר ונגועים במידה כה רבה בסבל. אנחנו מבקשים שהרגשות האלה ייתנו לנו את ההשראה לנעלה בשאיפות, למצוא הארה למען כל הבריות, שאיפה אמיתית שאינה מעושה; ואנחנו מבקשים מהלאמה שלנו את היכולת להגות בשאיפה זו, לתרגל אותה ולעשותה מושלמת - כאן, על המושב הזה, עוד בטרם נקום ממנו.

ה. אימון כללי בפעולות של הבודהיסטווה

כעת הגענו לחלק השני של ההוראות כיצד לאמן את התודעה בשלבים של הדרך עבור אנשים שהם בעלי היכולת הרוחנית הגדולה ביותר. זה כולל הסבר כיצד לאמן את עצמך בפעולות של הבודהיסטווה, לאחר שהצלחת להשיג את השאיפה להארה כפי שתואר זה עתה.

הדיון שלנו ממשיך בשני חלקים: אימון במחצית הגלויה של פעולות הבודהיסטווה, ואימון במחצית הנסתרת שלהן. לראשון מבין אלו שני שלבים משלו. בראשון מוסבר כיצד לאמן את עצמך בפעולות באופן כללי, והוא מוצג בפסק יחיד בטקסט המקור.

(8)

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

נניח שאתה מסוגל, כפי שתואר לעיל, להגיע לשאיפה להארה, אתה באמת מקווה להגיע למצב של בודהה כדי לעזור לכל יצור חי. אלא שאין די בפיתוח השאיפה לבדה. משהגעת לשאיפה, מוטל עליך לקיים גם את הנדרים של הנסיכים והנסיכות שהם הבודהיסטיות, הבנים והבנות של הבודהות המנצחים. אזי חייב אתה לאמן את עצמך בנתינה ובחמש השלמויות האחרות. אחרת אין שום אפשרות שתגיע אי־פעם להארה. עובדה זו מסבירה מדוע חשובים כלי־כך הדברים שנאמרו על ידי הישויות הקדושות, שכל שש השלמויות⁷⁷ מכוסות על ידי שלושת סוגי המוסר.

הסוג הראשון נקרא 'האתיקה של הישמרות מעשיית הרע'. אתה מתחיל בכך שתימנע מעשרת המעשים השליליים.⁷⁸ סוג זה של התנהגות טובה משותף לכולם, בין אם הם עוטים גלימות או לא, והוא צריך להישמר באופן מוחלט. באופן ספציפי יותר, בהקשר של סוג ראשון זה של מוסר, מוטל עליך גם להתאמץ ככל יכולתך על מנת שחייך לא יוכתמו כהוא זה בהפרת הנדרים שנטלת על עצמך. הכוונה כאן לנדרים ששייכים לכל אחת משלוש הקבוצות המסורתיות: נדרי החופש, נדרי הבודהיסטיות, והנדרים הסודיים.⁷⁹

הסוג השני ידוע כ'אתיקה של צבירת החסד'. כאן אתה משתמש באמצעים שונים ורבים כדי לצבור כמות רבת־עוצמה של חסד אל תוך ישותך. זהו החסד של מכלולי החסד והחכמה.⁸⁰

הסוג השלישי הוא 'האתיקה של פעילות למען כל הבריאה'. כאן אתה

שומר על הסוגים השונים של מוסריות שהוזכרו לעיל, שכוללים הישמרות ממעשים רעים, אך במקום לעשות זאת מתוך מוטיבציה הנגועה באינטרס-עצמי, אתה פועל אך ורק מתוך הכוונה להגיע להארה מוחלטת למען כל הברואים.

חייב אתה למצוא סוג של ידע ודאי שבו אתה רואה נכוחה שאם אינך בקי לחלוטין בשילוש המוסר, בשלושת הסוגים הללו של אתיקה מוסרית; ושאם אין לך אימון מעמיק ואינך מתורגל היטב ביישומם - כי אז לא תוכל להשלים את הדרך להארה השלמה של בודהה. כאשר מצוי בידך הידע הזה, עליך ליטול על עצמך את קיום הנדרים של ילדי המנצחים (כלומר, של הבודהיסטות), ואז, בנחישות החלטה שבלבך אתה חייב ללמוד ולהשכיל בדרכס, כלומר להשיג שליטה מלאה בשלושת הסוגים של האתיקה המוסרית. "מה שאנחנו מבקשים כאן מהלאמה שלנו," אמר הלאמה שלנו, "שהוא ייתן לנו את היכולת לעשות זאת."

ט. אימון בשתי השלמויות האחרונות

לאחר שהצגנו את הפעולות של הבודהיסטווה באופן כללי, נחזור לתיאור מפורט יותר של האופן שבו עליך לאמן את עצמך בשתי השלמויות האחרונות. נקודה זו מבוארת בבית הבא של טקסט המקור:

(9)

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

הבית הזה מדבר על אובייקטים שהם שגויים. יש להבין זאת כהתייחסות

לאובייקטים שהם מוטעים במובן מאוד ספציפי. דוגמה אחת היא הניסיון לפתח ריכוז מדיטטיבי על-ידי מיקוד התודעה במקל עץ קצר, כפי שממליצים מורים מסוימים שאינם בודהיסטים. אנו חייבים לחפש תודעה שיש בה שלווה, כלומר למנוע מן התודעה מלהיות מוסחת לאובייקטים חיצוניים אלה, שהם שגויים.

ישנן מסורות טיבטיות מהעבר אשר לימדו ששלווה מדיטטיבית פירושה לא לחשוב על שום דבר, אלא פשוט לשמור את התודעה בעלטה של קהות חושים. הם הסבירו את המצב של תובנה מושלמת כתנועה בתוך הקיפאון הזה לעבר תובנה של הריקות הפשוטה והטהורה של טבעה הכוזב של התודעה; אלא שהם מתארים את הריקות הזו כמשהו שאתה מגיע אליו כאשר אתה בודק, האם מה שאנו קוראים 'תודעה' מורכב מצורה או צבע כלשהם, ואזי לא מצליח למצוא אותם.

אף לא אחד מהרעיונות הוא נכון. עלינו ללכת בעקבות טקסטים כגון ההסברים הקצרים או המפורטים על הדרך המדורגת אשר חוברו על ידי האדון עצמו, שבהם הוא מציג את ההוראות שניתנו על ידי הנגיד הנישא, האוהב מייטְרֵיָה (Maitreya), בעבודתו הנקראת אבחנה בין דרך האמצע והקיצוניות.

חיבורים אלה מתארים כיצד יש להתקדם בהדרגה תוך סילוק חמש הבעיות של המדיטציה, פיתוח שמונה הפעולות המתקנות, והשגת תשעת המצבים המנטאליים, על ארבעת אופניהם השונים.⁸¹ בצורה זו אתה משיג סוג של עונג, קלות מוחלטת של גוף ותודעה, אשר נגרם משהייה במדיטציה חד-גונית על אובייקט נעלה שבו בחרת. זה מה שמוביל אל מה שאנו קוראים שלווה.

הביטוי משמעות נכונה בבית זה מתייחס לאובייקט מסוים: העובדה שלשום דבר אין טבע משל עצמו.⁸² סוג של חכמה שמשמשים בה לבדוק את הטבע של משהו תוך ניתוח האובייקט כהלכה, בדרך מסוימת, ניתוח

שבסיומו מגיעים למסקנה ודאית. בעקבות זאת במדיטציה אנו מקבעים את התודעה לאמת של מסקנה זו. דרך זו של ניתוח ומסקנה, המלווה בהתמקדות על האובייקט שהוא האמת של המסקנה יש בה איחוד של *תובנה* ו*שלווה*. זה מביא להרגשה של עונג שממלא את התודעה לחלוטין, ואז משיג האדם את מה שאנו מכנים *תובנה המשיגה משמעות נכונה*.

אנו שואפים לתרגל את התהליך הזה, שבו השלווה והתובנה אינן נפרדות יותר זו מזו. כאשר אנו אומרים בית זה אנחנו מבקשים מהלאמה שלנו לברך אותנו, שכתוצאה מכך נוכל לזכות במהרה בתודעתנו באותה צורה יוצאת דופן של הישג, שבו השקט המדיטטיבי והתובנה המושלמת חוברים יחדיו.

שלבים נסתרים
לבעלי היכולת הגדולה

י. כניסה לדרך היהלום

הגענו לחלקו השני של דיוננו בפעולות של הבודהיסטווה: אימון בחלק הסודי של דרך זו. כאן ישנם שלושה שלבים שונים: כיצד להיכנס לדרך היהלום על ידי הפיכת עצמי לכלי ראוי ואז לקבל צורה טהורה של ארבע ההעצמות; כיצד לשמור את טהרתם של ההתחייבויות והגדרים שלקחנו על עצמנו בזמן שקיבלנו את ההעצמה, וכיצד להגות בשני השלבים של דרך זו, תוך שממשיכים לשמור על ההתחייבויות והגדרים. הראשון משלושת השלבים הללו מוצג בפסוק יחיד בטקסט המקור.

(10)

**עת הכשרתי עצמי להיות כלי שראוי
בדרכים שפתוחות הן לכול,
ברך־נא ותן שתקל כניסתי
לדרך שלבה יהלום.
אין משל לה בכל, נשגבה בדרכים,
היא השער יבואו בו פנימה
יחידי הסגולה הברוכים.**

מוטל עליכם להיות, בראש ובראשונה, בעלי הכשרה טובה בשלבים הכלליים של הדרכים שפתוחות הן לכול: הן למתרגלים בדרכים הגלויות והן למתרגלים את דרך הסוד; משמע ששלבים אלו חשובים ביותר, והכרחיים להצלחה בשני חלקי הלימוד הנוספים. ליתר דיוק, צריך שתהיה לנו תודעה מאומנת היטב בשלוש הדרכים העיקריות: תפנית, שאיפה להארה, וראייה נכונה של המציאות.⁸³ בנוסף לאלה, חייבת להיות מוטיבציה, רצון עז ביותר, להגיע להארה למען כל הבריאה. כל אלה הופכים אתכם לכלי הראוי להיכנס לדרך של המילה הנסתר.

כאשר מגיע רגע זה, מוטל עליכם להיכנס לדרך שלבה יהלום - היא דרך המילה הנסתר. זוהי הנשגבה שבדרכים - דרכי המאזינים, הבודהות

שהגיעו בעצמם, והבודהיסטות.⁸⁴ מה שהופך את דרך היהלום לנעלה יותר היא עובדת היותה בעלת כמה מאפיינים מיוחדים, כמו למשל שבדרך זו משתמשים במטרה עצמה בתור הדרך להגיע למטרה. המילה הטיבטית ליהלום הנה דוֹרְגֵה (Dorje). זהו תרגום של המילה בסנסקריט ווַגְ'רָה (Vajra) - מושג שמשמעותו הבסיסית היא 'בלתי ניתן להפרדה'. ה'יהלום' כאן הוא עצם היהלום של תודעתו של הבודהה; אותו מצב עמוק של מדיטציה אשר ניתן להשוותו רק ליהלום. ניתן גם לומר שזה מתקשר לאותו סוג של חכמה שהוא השילוב הבלתי ניתן להפרדה של מה שאנו קוראים "שיטה" (עונג רב) ו"חכמה" (ריקות).

למילה 'דרך' כאן יש משמעות של 'אמצעי תובלה' - משהו שאנו עולים עליו ורוכבים על גבו כדי להגיע ליעד. ולכן הדרך שלבה יהלום המוזכרת כאן היא סוג של 'אמצעי תובלה בדמות יהלום'. בדרך השלמויות, אדם חייב להתמיד באימונו במשך שלושה עידינים "שאינם בני מנייה", כדי להגיע למצב של בודהה.⁸⁵ זהו פרק זמן ארוך מאוד, ולכן הקצב של אימון זה דומה להליכה, לעומת נסיעה.

אבל אם אנו משתמשים בדרך היהלום, בדרך המילה הנסתרת, לא נדרש משך זמן כה רב; אנו יכולים להגיע למצב הנסתר של בודהה, לאיחוד הסודי, תוך תקופה של מהלך חיים אחד - אפילו בחיים המאוד קצרים שיש לנו כאן ועכשיו, בתקופה זו של ניוון רוחני. למעשה, אפשר להשיג הארה בלא יותר משלוש שנים ושלושה חודשים. דרך זו היא, אם כן, שיטה שהיא מאוד עמוקה ומהירה; כמו רכיבה על סוס מירוץ משובח.

סוג המתרגלים אשר להם אנו קוראים 'המאזינים' ו'הבודהות שהגיעו בעצמם', שואפים רק להגיע למצב של שלוה מלאת עונג, וזאת רק עבור עצמם. לכן הם לוקים בחסר, באותו חסד מבורך הגורם לאדם לרצות ליטול על עצמו את המשא של עזרה לאחרים. בודהיסטות, לעומת זאת, מתעלמים לגמרי מהנוחות של עצמם ופועלים אך ורק למען טובתם של אחרים. הם מלאים בברכה הנפלאה ובטוב אשר מאפשרים להם להשיג את המצב של

בודהה מושלם, וביכולת לספק לחלוטין את הצרכים האולטימטיביים של הזולת ושל עצמם כאחד.

מהו הנשגב בשערים (משמע הגבוה ביותר) לבודהיסטות, לאנשים אלה שהם יחידי הסגולה הברוכים - שדרכו הם ייכנסו פנימה אל עומקה של דרך זו? זוהי קבלת ארבע ההעצמות של דרך היהלום, הדרך של המילה הנסתרת, וקבלתן בצורה מושלמת, כך שהן יצליחו לזרוע את הזרעים לארבעת הגופים של הבודהה.

"אם כך, מה שאנו מבקשים בפסוק זה, "אמר הלאמה שלנו, "זה שהלאמה שלנו יברך אותנו בכך שתקל כניסתנו אל הדרך העמוקה אשר תוארה: דרך היהלום, דרך המילה נסתרת אשר אין למעלה ממנה."

י"א. שמירה על טהרתם של הנדרים וההתחייבויות

עתה הגענו לשלב השני של אימון עצמנו במחצית הנסתרת של פעילויות הבודהיסטווה; משמע, שמירה על טוהר הנדרים וההתחייבויות שנוטלים כאשר מקבלים את ההעצמה הנסתרת. שלב זה מיוצג בפסוק יחיד בטקסט המקור:

(11)

לאחר שנכנסתי בשער הגן,
ברך שאכיר בַּטַּחָה
ששמירה טהורה על כל הנחיה
היא התנאי להשיג את השניים.
חנני, אם כן, נדריי להגן
כחיי, כמו בבת־עין.

נניח כעת שנכנסתם בשער הגן והפכתם עצמכם לכלי הראוי לדרך היהלום, דרך המילה הנסתרת, וקיבלתם את ארבע ההעצמות השונות. אם בעקבות

זאת תתרגלו באופן הנכון, תוכלו להשיג את השניים, את שני ההישגים: זה שאנו קוראים לו 'אולטימטיבי' וזה שאנו מכנים 'משותף'.

ההישג האולטימטיבי הנו השגת 'האיחוד הסודי', מצב שבו לא נותר עוד דבר שצריך ללמוד. זהו מצבו של המנצח, נושא היהלום. ההישגים המשותפים הם למשל 'שמונת הכוחות הגדולים'. אלה כוללים את הכוחות המיוחדים הידועים בשמותיהם: חרב, משחת עין, רגליים מהירות, הגלולה, מעבר מתחת לאדמה, היעלמות, לקיחת מהות והליכה בשמים.⁸⁶

מהו, אם כך, אותו דבר היכול לאפשר לכם להשיג הישגים אלו? התנאי להשגתם, הוא אחד ויחיד: שמירה טהורה וקפדנית על כל הנחיה, על כל אחד ואחד מהנדרים וההתחייבויות הבסיסיים והמשניים, אשר נטלתם על עצמכם כאשר ניתנה לכם ההעצמה. אנו חייבים, אפוא, לכבד ולשמור את כל הנדרים וההתחייבויות השונים. מבחינת נדרי הבודהיסטווה, פירושו להישמר תמיד שלא להיכשל ולו באחת משמונה עשרה המכשלות הבסיסיות, או לעבור ולו אחת מארבעים ושש העבירות המשניות. מבחינת הנדרים הסודיים, זה כרוך בהימנעות מושלמת מארבע עשרה המכשלות הבסיסיות ומשמונה העבירות החמורות, תוך שאנו מקפידים בהתחייבויות הכלליות והאינדיווידואליות של חמש המחלקות.

לעולם לא תצליחו לשמור על כל התחייבויותיכם ונדרים, אם לא תסכימו לחסום לחלוטין את ארבעת הפתחים שדרכם מופיעות המכשלות. ארבעה אלו הם: בורות, זלזול, חוסר אכפתיות ונגעים מנטאליים חמורים במיוחד. כדי לשמור שפתחים אלו יישארו חסומים אנו חייבים ללמוד מתי וכיצד מתרחשת מכשלה. אנו חייבים להרהר בחוקי הפעולות ובתוצאותיהן, ובכך לרכוש כבוד רב להנחיות הקשורות לשמירת ההתחייבויות הללו. עלינו להישאר במצב תמידי של זכירה ודריכות. לבסוף, אנו חייבים להיעזר באותו נוגדן אשר יפעל כנגד הנגע המנטאלי המסוים שהוא הבעייתי ביותר עבורנו אנו.

באשר למקום שבו נמצא את ההנחיות על נדרים והתחייבויות, תוכלו להשתמש במספר עבודות שחברו על ידי אדוננו צוֹנְגְקָה. למשל, במאמרו שנקרא הדרך הגבוהה להארה תמצא הנחיות ותוכל לקבל עצות בנוגע לנדרי הבודהיסטווה, ובחיבור קציר הזהב של ההישגים תוכל לקבל הסבר מקיף על המכשלות העיקריות הפוגעות במילוי הנדרים הסודיים.

עליכם ללמוד, לכל הפחות מספך העצות על שלוש מערכות הנדרים, הידוע בשם **מחרוזת אבני־חן זוהרות**, או מאחד הסיכומים המפורזים המלמדים את הנדרים הסודיים ואת אלו של הבודהיסטווה.⁸⁷ התאמנו בדרך הקצרה או הארוכה, בהתאם לזמן העומד לרשותכם; פתחו הבנה יסודית לכל אחד מהנדרים והתחייבויות, ואז שמרו עליהם בכל מחיר. נניח שאמנם עלה בידכם לשמור על כל נדריכם והתחייבויותיכם, ואתם חיים בהתאמה מלאה עם כולם - אזי תהיינה לכך תוצאות מסוימות, וזאת גם אם אינכם מסוגלים להשקיע מאמצים גדולים באימון כמו מדיטציות ברמות היצירה וההשלמה, ובשל כך אינכם מצליחים להגיע, במהלך חיים אלה, לסיומן של כל הדרכים והשליבים.

הכוח העצום של טוהר נדריכם והתחייבויותיכם יוביל אתכם במהלך חייכם העתידיים להשיג סוג חיים מיוחד, שבו תוכלו להתאמן בלימודים הסודיים. תמיד תפגשו מדריך אותנטי נושא יהלום - שילמד אתכם את הדרך הנסתרת. ותמיד תמצאו עצמכם מסוגלים להביא את הדרכים הנסתרות לידי תרגול של ממש. בצורה זו תוכלו להגיע, ללא כל ספק, להארה מלאה בתוך שבעה מהלכי חיים או לכל היותר בשישה־עשר. בעניין זה אמר מורנו, נושא היהלום, **בטנטרה של האוצר הסודי את הדברים הבאים:**

אם ניתנה לאדם העצמה טהורה,
אזי בגלגול אחרי גלגול ייחנה מכוחה.
בתוך שבעה גלגולים היעד יושג,
אף אם לא יסכון לעסוק בהגייה.
אך אלה אשר עוסקים בהגייה

ומקיימים שבועתם וכל נדריהם,
ישיגו את יעדם, גם בחיים האלה
או, לפי הקרמה, בגלגול הבא.⁸⁸

אמר גם ויִבְהוּטֵי צ'ַנְדְרָה (Vibhuti Chandra):

גם אם אדם אינו עוסק בהגייה,
ישיג את היעד תוך שישה־עשר גלגולים,
כל עוד לא הפר את הנדרים הבסיסיים.⁸⁹

גם הספר של חמש ההתחייבויות מאשר זאת:

כל עוד אין מכשלה,
היעד יושג תוך שישה־עשר גלגולים.⁹⁰

חייבים אתם להכיר בעובדות הללו בבטחה - משמע, אתם חייבים לחפש אמונה חזקה בהם, המושרשת עמוק בתוכם, במידה כזו שאיש לא יוכל לשנות את דעתכם לעולם. ובשל כך עליכם להגן על התחייבויותיכם, כחייכם. מה פירוש נדרי להגן כחיי? דמו לעצמכם אדם המחזיק באמונה לא בודהיסטית, או אדם ברברי אכזרי מאוד. ונניח שהוא בא אליכם ואומר לכם: "אם אינכם מסכימים להפסיק לשמור על ההתחייבויות והנדרים שלכם, אהרוג אתכם, ברגע זה ממש." במילים אחרות: או שאתם מתנערים מההתחייבויות שלכם או שאתם מתים.

במחיר חייכם, פירושו שבחירתכם מתבצעת באופן הבא: אם אני נוטש את עקרונות המוסר עכשיו אזי הוא יחוס עליי, אלא שאזי המטרה האולטימטיבית של אינסוף גלגולי חיים תיפגע. ופירוש הדבר למעשה, להיהרג בעצמי. אך אם, לעומת זאת, אצליח לשמור על מוסריותי, אוכל להשיג את האושר שלמענו חייתי בכל גלגולי חיי בעבר. במקרה כזה אני צריך לתת לו להרוג אותי, כי לעולם לא אוותר על עקרונות מוסר אלה.

כלומר, אם מגיע רגע שבו יש לבחור בין ויתור על החיים לבין האפשרות להינצל במחיר הוויתור על עקרונות המוסר, יש לבחור באפשרות הראשונה. מה שאתם מבקשים מהלאמה שלכם שהוא *יחונן אתכם בכוח להגן* תמיד כראוי ובכל מצב על הנדרים וההתחייבויות שלכם; עד כדי כך שתגיעו למצב שבו אתם מוקירים התחייבויות אלה לאין שיעור, אף יותר משאתם מוקירים את חייכם.

י"ב. מדיטציה על שני השליבים הסודיים

עתה הגענו לצעד השלישי באימון עצמנו במחצית הנסתרת של פעילויות הבודהיסטוה, שהוא כיצד למדוט על שני השליבים של דרך זו, תוך שמירה על ההתחייבויות והנדרים. צעד זה מוצג בפסקה בודדת של טקסט המקור.

(12)

**ברכני לקלוט עיקרי הנקודות,
תמציתן של דרכים נסתרות,
במדויק, ובשתי הרמות.
חנני לפעול כעצת הקדושים
להקדיש כל מרציי, ולעולם לא לנטוש
את דרכן של ארבע העתים,
נעלה שבכל הדרכים.**

עשוי אדם לתהות, "נניח שאני מסוגל לשמור על נדריי והתחייבויותיי; אך מה עלי לעשות אחר כך?" הנשגב במנצחים קְלֶסָאנג גְיָאָטְסוֹ (Kelsang Gyatso), אמר את הדברים הבאים:

הנקודה יכולה להיות
לידה, או מוות, או המצב שביניהם.
הזמן הכי חשוב
לזריעת זרעים רבי עוצמה הוא עכשיו.

הדרך להביא לטרנספורמציה היא
האימון על היצירה וההשלמה.
המקלט שעליכם ללמוד הוא זה
של שלושת הגופים עצמם.⁹¹

מה שנאמר כאן זה שבראש ובראשונה עליכם להמשיך ולשמור על כל
אחד ואחד מהגדרים וההתחייבויות הסודיים, כפי שהוסבר לעיל. בנוסף לכך
עליכם להתאמן בתמצית של הים הגדול של הדרכים הנסתרות. כאן השלב
הראשון הוא שלב היצירה, המודגם על ידי מספר שיטות.

אנו נוטים לראות את הדברים בדרך הרגילה. לדידנו הם קיימים רק כפי
שהם נראים לנו ותו לא; אנו נוטים לתפוס בצורה זו את המקום שבו אנו
חיים, את גופנו, את הדברים השייכים לנו ואת אלה שבהם אנו משתמשים
ואשר מהם מורכב עולמנו: מה שאנו מכנים ה"מצבורים", ה"קטגוריות"
ו"דלתות החושים".⁹² מאז ומתמיד גם נאלצנו לעבור לידה רגילה, מוות רגיל
ומעבר רגיל בין לידה ומוות.

בשלב היצירה כל אותם דברים ואירועים, הרגילים לכאורה, עוברים
טרנספורמציה; אנו הופכים אותם לשלושת הגופים של הבודהה המנצח.⁹³
אנו נוטלים את כל אשר מופיע לנגד עינינו, כל שאוזנינו קולטות, כל שעולה
במחשבותינו - וגורמים לכל זאת להופיע בפנינו כטוהר מושלם בתכלית,
כגלקסיה של שלמות, כהיכלות שמיימים, כמלאכים זוהרים, כריקוד קסום,
מעשה ידי הלאמות שלנו.

באשר לשלב ההשלמה, ישנם כאלה המשווים אותו באופן מוטעה
להתמקדות בלעדית במדיטציה על הערוצים והרוחות השונים, הפועלת
להשיג סוג רגיל למדי של חום פנימי. אחרים טועים לראות בשלב ההשלמה
איזו דרך רוחנית נעלה, אשר ההצלחה בה אינה יותר מאשר הידיעה
שמהותה של התודעה היא להיות צלולה ומודעת. למעשה שלב ההשלמה
האמיתי כלל איננו כזה; בשלב זה אתם לוקחים את האנרגיות השונות הנעות

בגוף כתוצאה מהחשיבה המושגית הרגילה, ומכוונים אותן לערוץ המרכזי - בתהליך משולש של כניסה, שהייה וספיגה. כתוצאה מכך מתעורר מצב תודעה ראשוני, האור הצלול, החכמה שהיא סימולטאנית, ובכוחה של חכמה זו מופיע כל מה שקיים כמשחק של עונג וריקות. ולכן, בשלב ההשלמה אנו מתרגלים מדיטציה זו חוזר ותרגל, וכן את כל האימונים הקשורים בכך, עד אשר אנו מסוגלים להגיע לאיחוד הגוף הקדוש והתודעה הקדושה: אנו מגיעים למצב של ריבון העולם הנסתר, נושא היהלום.

כל זה מבהיר מדוע עלינו ללמוד, וללמוד היטב, את הדרך הכוללת את שתי הרמות הנסתרות. נצטרך לקלוט את עיקרי הנקודות של האופן בו מבצעים בפועל את שני השליבים הללו. הבנתנו חייבת להיות נקייה מטעות; והיא חייבת להתאים עצמה במדויק לכוונתו האמיתית של המורה, כפי שהיא מתגלה בכתבים הנסתרים ובהסברים של חכמים עתירי ידע והישגים.

לכך חייבים אנו להקדיש את כל מרצנו; ולאמץ עצמנו ללא הרף ובהתמדה וברמה הנכונה - לא יותר ולא פחות מהמידה הדרושה. מאמצים אלה צריכים להיות מכוונים לאימון של ארבע פעמים ביום: שחר, בוקר, אחר-הצהריים ושעות הלילה המוקדמות. אנו חייבים להפוך אימון זה לפעילות העיקרית בחיינו שהיא הנעלה שככל הדרכים, ולשאוף לכך שלעולם לא ננטוש את ביצועה.

ישנם לימודים מוטעים אשר אנשים מסוימים פשוט ממציאים בעצמם, שמקורם בבורות, ותכליתם לפעול לתועלתם האישית; ישנן דרכים מוטעות לחלוטין, ודרכים שיוליכו אתכם שולל; ישנן דרכים הנגועות ברעיונות מוטעים שמקורן בדת מקומית עתיקה, או באמונות שאינן בודהיסטיות שמקורן בהודו העתיקה, או ברעיונות זרים אחרים.

"מה שאנו מבקשים כאן מהלאמה, אמר הלאמה שלנו, "זה שהוא יחון אותנו בכוח שיגרום לנו לא לסטות לעולם לאחת מן הדרכים הללו. אנו מבקשים את היכולת להתאמן בדיוק בדרך ובמידה הנאותה, על פי ההנחיות

שניתנו במילים הגבוהות ביותר שנאמרו מאז ומעולם, שהן כעצת הקדושים אשר מוזכרים בפסוק זה. מילים אלה נאמרו על ידי מי שלעולם אינו יכול להונות אותנו; ישות אשר אינה מסוגלת לשקר; ההוגה האולטימטיבי; על ידי הבודהה המנצח והנשגב.

הסיום

י"ג. בקשה לתנאים מסייעים

כעת הגענו לחלוקה הגדולה השלישית של הטקסט: בקשה שנוכל להשיג את כל התנאים המסייעים להצלחה בדרך, וכן שנצליח למנוע את כל הנסיבות העוללות לפגוע בה. בקשה זו כלולה בפסוק יחיד של טקסט המקור המובא להלן:

(13)

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

ישנם, אם כן, סוגים שונים של דרכים רוחניות, במגוון רחב של איכויות. חלקם נכונים לחלוטין, חלקם מוטעים לחלוטין וחלקם מצויים אי-שם על הציר שבין הנכון והמוטעה. לך ולי יש גישה לדרך טהורה ונטולת כל טעות. יש באפשרותנו לבחור עכשיו האם נצעד בה או שנתעה בדרך שגויה המוליכה שולל. אם נבחר באפשרות השנייה, הרי שגם אם נדבוק בה אלף שנה, לעולם לא נוכל להפיק ממנה תוצאה ודאית וטובה כלשהי.

הדלאי לאמה החמישי, הגדול, אמר:

**אם אתם בוחרים הנחיה לעצמכם
כשללאמה מצנפת בצבע כרכום,
זה טוב ויפה;
אך עושרן של מסורת ושל תובנות**

נשדד על ידי מחשבות נודדות,
ולרוב מותירן בידיים ריקות.⁹⁴

שורות אלה מתארות אנשים באסכולה שלנו אשר כמות הידע שלהם כה קטנה, עד שהאבחנה היחידה שהם מסוגלים לעשות היא בין אנשים ההולכים בעקבות מסורות כמו 'שושלת המילה' [הכוונה ל־Kagyū], אחת מאסכולות הבודהיזם בטיבט] או 'הקדומים' [הכוונה למסורת ה-Nyigma], שזה הפירוש המילולי של שמם], לבין המסורת של 'הדרך הטובה', [זהו התרגום המילולי של Gelukpa, שהיא המסורת שבה מלמד צֻּנְגְּקָפָה, מחבר הביאור שלפנינו, ואשר תחילתה עם ג'ה צֻּנְגְּקָפָה]. בין מי שחובשים כובעי לאמה אדומים ומי שחובשים כובעים צהובים. אנשים אלו אינם יכולים לצטט אפילו אחד מהמאפיינים המיוחדים והעמוקים המייחדים את ההוראות וההבנות המנטאליות של מסורתנו לעומת מסורות אחרות. אנשים אלה הם חרפה לאסכולה שלנו.

ואל תרשו לעצמכם להימנות אליהם. חיים אלה הם הפעם האחת והיחידה מתוך כל הגלגולים הרבים שעברתם, שבהן פגשתם מערכת טהורה לחלוטין, המשולה לזוהב טהור. האמונות שהיא מלמדת עודנו ונבחנו בצורה מושלמת, כמו זהב שנצרך בכל המבחנים של אש, חיתוך וליטוש; מבחנים שבוצעו תוך אי־ספור קשיים על ידי מגיננו האציל, צֻּנְגְּקָפָה הגדול, שהביא אלינו תמצית יקרת־ערך זו של תורתן של ישויות מוארות בעלות עוצמה.

גילינו מערכת זו, ועלינו להבטיח שאמנם נפגוש בה פגישה של ממש. אנו חייבים למצוא מדריך רוחני, בעל הכשרה אמיתית, אשר דבק באופן מושלם במסורתנו - הן בהשקפת עולמו והן באימונו. עלינו לקחת על עצמנו ללמוד את חמשת הכתבים הקלאסיים הגדולים, את חמשת הכרכים הגדולים של המילה, ולהביא לימוד זה ליעדו הסופי, ועל ידי כך להגיע להבנה בסיסית ומדויקת של האופן שבו פועלים שני האספקטים של המציאות.⁹⁵

אנו חייבים לבחון וליישב כל שאלה לגבי האופן שבו נוכל ליישם בחיינו

את הדרך שבה שיטה וחכמה מאוחדות ומחוברות לעד. בקצרה, אנו חייבים לבקש ולקבל הנחיה לגבי השיטה של הדרך הגדולה שהיא ללא כל דופי; ללמוד את הביאורים השונים שניתנו ללימוד על ידי אדוננו, הלאמה שלנו ובניו הרוחניים, ועל ידי אלה שבאו אחריהם, ואנו חייבים לשמוע את העצות האישיות שהועברו מדור לדור באמצעות המסורת שבעל־פה. לבסוף, עלינו להשתמש בשיטה המסורתית לפיתוח שליטה בלימודים האלה, באמצעות שלושת הצעדים של למידה, הרהור והגייה, ולדעת תמיד לשלב כל אחד מהם עם האחרים.

אם נעשה את כל זאת, נוכל לזכות ביעד הראוי, מכיוון שנמצא את מה שהפסוק מכנה *הדרך הטובה*: הדרך אשר מובילה לארץ ההארה, הדרך אשר לעולם אינה סוטה למקום אחר.

כדי להצליח ליישם את הדרך אשר תוארה לעיל - דרך שהיא מעולה באופן שבו היא משלבת את הלימודים הגלויים והנסתרים - נצטרך קודם כל להשיג את התנאים שסייעו לנו. נצטרך להגיע למצב שבו התודעה שלנו גמישה לחלוטין, וכן לאיכויות נוספות. יותר מכול, נזדקק *למורה* רוחני המדריך את דרכנו זו, וכן *לידידים*, *שותפים לדרך* - חברים אמיתיים בעלי הלך מחשבה דומה, שהם כנים ונחששים בשמירה על כל אחת ואחת מהנחיות המורה.

לכן, הדבר הראשון שאותו אנו מבקשים מהלאמה שלנו שאותם חברים אמיתיים יאריכו ימים ויזכו לראות פרי, ששתי רגליהם תישארנה שתולות כאן, על הארץ, יציבות ואיתנות כמו יהלום.

דבר שני שאנו מבקשים מהלאמה שלנו הוא *שיחון אותנו*, שכל טיפה זעירה מגשם המכשולים העלולה להופיע אי־פעם, תחזל לעולם. הסוג הראשון של מכשולים הוא אותם דברים חיצוניים אשר יכולים לעמוד בדרכנו ולמנוע בעדנו מלהגיע ליעדינו הרוחניים; והעיקריים שבהם עלולים להופיע אם נחיה בארץ שבה המנהגים מתנהגים בסתירה לדהרמה - או חיים במקום

שבו מסרבים לתת לאנשים לעלות על הדרך - באמצעות לחימה נגד הדת, המסורות הרוחניות וכדומה.

הסוג השני של מכשולים הם פנימיים. דוגמה לכך הם חולי ורוחות מזיקות אשר מתקיפים את גופכם, או חוסר יכולת לשלוט במחשבותיכם ולכוונן על פי רצונכם לעבר אובייקטים טובים.

"לבסוף, ציין הלאמה שלנו, "סעיף זה ואלה שקדמו לו כללו מספר רב של נקודות עיקריות, שצורפו להן עצות מסורתיות: אלו הדמיות יש לעשות בכל שלב, איך להביא זרם של נקטר לטיהור עצמי, וכן הלאה." הוא אמר שעלינו ללמוד דברים אלה מתוך תיאורים הנמצאים בהצגות יותר מפורטות ופרקטיות של השלבים שבדרך.

י"ד. תפילה להשגחה בעתיד

אנו מגיעים עתה לחלוקה הרביעית והאחרונה בטקסט של מקור כל חסדי. זוהי תפילה שבכל החיים העתידיים שלנו נמצא את עצמנו בהשגחת הלאמה, וכך נזכה להגיע לסיום הרמות והדרכים השונות. פה שוב מצוי ההסבר בפסוק יחיד של טקסט המקור:

(14)

**במרוצת כל חיי שבכל הזמנים,
ברך שאזכה ולעולם לא אחיה
בנפרד ממורים מושלמים.
חנני גם כן לעולם לא לחדול
באורה הטהור של הדהרמה לטבול.
ברך שאשכיל, בכל שלב ורמה,
כל סגולה נעלה לפתח עד תום,
ובכך אהפוך בעצמי במהרה
ואזכה להיות זה שנושא יהלום.**

המשפט אומר במרוצת כל חיי, כלומר בחיים אלה ובכל החיים העתידים לבוא - מי ייתן ולעולם לא אחיה בנפרד ממורים, שלעולם לא אחיה אף רגע אחד בלעדיהם. לאמות אלה הם מושלמים: הם מורים רוחניים שיש בהם את כל הכישורים הנכונים; הם לאמה לובסנג (Lama Lobsang) הגדול. לובסנג דְרֶקְפָּה (Lobsang Drakpa) [הוא שמו הנזירי של ג'ה צונגקפה, ופירושו: 'תודעה אצילה'], נשיאם של בעלי היכולת, אשר הוא נושא היהלום. מי ייתן ובכל החיים האלה אזכה באורה הטהור של הדהרמה לטובל: מי ייתן ואשאף להרוות את צימאוני ללא הרף בדהרמה, בין אם זה במובן של הלימוד הפתוח והסודי או בלימודים "עמוקים" ו"רחבים" - ההנחיות על הראייה הנכונה ועל צורת החיים של הבודהיסטווה.

מי ייתן ואיישם באימוני את כל השלבים שבדרך, בדיוק כפי שלאמות אלה לימדו אותי לעשות. אם אמנם אצליח לעשות זאת, אזי אפתח את כל אחת מהסגולות הנעלות של עשר הרמות וחמש הדרכים⁹⁶ בצורה מושלמת, עד תום, ואגיע לרמה הגבוהה ביותר שיש.

לו אהיה בעצמי הלאמה לובסנג, נשיאם של כל הבודהות בעלי היכולת, נושא היהלום. הלוואי ואעשה זאת במהרה, עוד בחיים האלה או לפחות בשבעה גלגולי חיי הקרובים, ואם לא, לפחות בלא יותר משישה-עשר גלגולי חיים. שא, אם כן, תפילה, שתזכה שתהיינה לך את כל הנסיבות הטובות שיאפשרו הגשמתה של שאיפה זו. פסוק זה המתחיל במילים "במרוצת כל חיי" אינו מופיע בסוף הטקסט המקורי של מקור כל חסדי. "למרות זאת," אמר הלאמה שלנו, "ישנה סיבה מדוע הוסיפו פסוק זה כאן, בסיום, ומדוע אני נתתי לו הסבר."⁹⁷

באופן כללי, ישנם שלושה נושאים שונים שאתם ואני יכולים להתפלל להשגתם: שלוש מטרות אשר להן אנו יכולים להקדיש את כוח המעשים הטובים הגדולים, כגון האימון שהשלמנו זה עתה.

הראשון הוא להקדיש את המעשים הטובים שאנו עושים כדי שיהפכו

לסיבה שיכולה להביא אותנו להארה. דוגמה לסוג כזה של הקדשה יכולה להיות הפסקה המתחילה במילים "בזכות עשייתי זו הברוכה..."⁹⁸

שנית - אנו יכולים להקדיש את המעשים הטובים שלנו שיהפכו לסיבה להפצת הלימוד בעולם. פסוק טיפוסי כאן יכול להיות זה המתחיל ב"תפילות הנסיכים הבודהיסטיות, רבות כמו טיפות המים אשר בנהר הגנגס"⁹⁹.

הדרך השלישית להקדיש היא לבקש שחסד זה יביא אותנו ואת האחרים להשגחתו של לאמה. פה ישנם פסוקים כגון זה שיש בו שורה אודות "מילת המורה אשר אין לה שנייה"¹⁰⁰.

ברגע שבו בא לאמה ולקח אותנו תחת חסותו, שתי המטרות האחרות יתמששו מעצמן. מסיבה זו כל פסוק המוקדש למטרה מן הסוג השלישי הוא שילוב קצר ועוצמתי של הקדשה ותפילה. ולכן נקבע המנהג על ידי רבים מן הקדושים החכמים והמיומנים מן המסורת שלנו בעבר, להצמיד פסוק זה בסיום היצירה.

בכך סיימתי להגיש בפניכם באופן מלא את ההסבר של השורות הידועות כתחינה להר הברכות. זהו הסבר קצר בלבד, שבקושי מספיק להקיף את המתווה הבסיסי.

הר הברכות הזה מכיל את מיטב המחשבות הקדושות של מגננו האציל, צונְגְקָפָה הגדול. זוהי הדרכה מדהימה; היא מכילה מספר עצום של משמעויות במספר זעום של מילים. היא פותחת לרווחה את התמצית העמוקה ביותר של 84,000 מסות של הוראות שניתנו על ידי הבודהות, ומניחה אותה גלויה וחשופה בפנינו.

כפי שהזכרתי לעיל, העבודות הנקראות שער פתוח לדרך הנשגבה ומקור

כל חסדי חוברו על ידי הלאמה שלנו והוגשו כתחינה מעל משכנו המבודד, ליד מנזר רֶדְרֶנג הניצב בצפון.¹⁰¹

לאחר ששטח תחינתו, מצא עצמו יקירנו צוֹנְגְקֶפֶה ניצב פנים אל פנים למול כל אחד מן הלאמות של השושלת של לימוד זה, על הדרך המדורגת להארה. באותו הזמן הופיעו אותות מבשרים רבים שניבאו כיצד ייתן אדוננו לימודים אלו, תוך כדי שהוא יבהירם כשמש ברקיע, וכן בישרו על מעשים רבים אחרים - רבי עוצמה ומרובי תועלת - שהוא יעשה למען הפצת התורה ולקידום צורכיהם של היצורים החיים.

על כל אחד ואחד מאתנו כאן, בין אם הוא בעל אינטלקט מזהיר יותר או מזהיר פחות, לחקות את חייו של הלאמה הנישא, שפועלו העצום מתפרס לכל מלוא המרחב. עלינו לעשות ככל יכולתנו לוודא שהוראות אלו, על השלבים השונים בדרך להארה, יכו שורש ויפרחו בתודעתנו ובתודעתם של אחרים.

כדי לממש זאת עלינו להשלים תחילה כמה תנאים מוקדמים: עלינו לצבור בתוכנו את כוחם של המעשים הטובים, לטהר עצמנו ממעשי העבר הרעים ולבקש מהלאמות שייתנו לנו כוח. זה דורש תרגול, כגון הטקסט הקרוי *האימון המוקדם*, או *אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה*.¹⁰²

מוטל עלינו ללמוד היטב לכל הפחות את משמעותם של הפסוקים בחיבור התמציתי ביותר שלפנינו. עלינו להשקיע מאמצים רבים במגוון רחב של תרגולים שקשורים בהם, החל במדיטציה של סקירה, על מנת לזרוע זרעים רצויים בזרם תודעתנו.

זכרו כאן את מילותיו של טוקן צ'וקי נִיִּמָה (Tuken Chuky Nyima):
 "מהי הדהרמה שעלינו ללמוד? וכיצד עלינו ללומדה? ישנה רק ישות אחת, ואחת בלבד, שרואה בדיוק מושלם כל נקודה עיקרית של מה שעלינו ללמוד ועל מה עלינו לוותר. ישות זו היא הבודהה."

לכן הדרהמה שאנו בוחרים ללמוד חייבת להיות אור על הדרך (*Lamp on the Path*) של לורד אטישה, ועבודות כגון ההצגה הארוכה והקצרה של השלבים, אשר מבהירות את כוונתה. הסיבה לכך היא שהוראות אלו מציגות בשלמות מוחלטת את הנקודות שהבודהה עצמו לימד בלימודיו הגלויים והסודיים, על מנת להגשים את הדרהמה בחיינו.

נכון הוא שיכולים היינו לבחור דרך שונה, להקדיש את עצמנו בטווח הקצר ללימוד אותם שיירים מוזרים של הדהרמה, שמישהו טוען שנמצאו מתחת לאדמה או שנפלו מהשמים לחיקו של מישוהו, או שנמסרו בעל פה מאבותינו הקדמונים.

אלא שלאורך זמן כל זה עלול רק להטעות אותנו. זה בדיוק מה שקרה לישויות גדולות וקדושות מן העבר, חכמים אותנטיים, כמו מִילֶרְפֶּה וְקִיֶּוֹנְגְּפוֹ (Milarepa, Kyungpo).¹⁰³ שטרחו למשך זמן מה ללמוד עבודות מסוג זה, אך בשלב מאוחר נאלצו להשליך אותן כמו ערמת זבל, והמשיכו הלאה בדרכם לחפש דהרמה אחרת, כזו שיכולה להביאם להארה.¹⁰⁴

אף זאת אנו למדים מפיו של צ'ֶנְקִיָּה רֹלְפֵי דוֹרְגֶ'ה (Changkya Rolpay Dorje):

נכון שבעבר
בודהות לאין מספר
דיברו דהרמות מושלמות
בהמוניהם.
אך היכן עוד תוכל
למצוא חיבור
כמו השלבים להארה?
הוראות כה ברורות
של האדון
לובסנג דרקפה,

אשר נטל את המילים
הגבוהות ביותר,
של כל הבודהות בעלי הסגולה,
ושילב את כל כוונותיהם לאחת,
מבלי להחסיר דבר.
הדהרמה שלו
מועילה לכול,
לבעלי אינטלקט גבוה או נמוך.
בדהרמה זו שלו
אין שום טעות,
בהשקפת עולמה, בהגייתה וגם בפעולתה.
אתם שבזכות חסדכם
דהרמה זו שומעים,
תנו לה להיות הבסיס לתרגולכם.¹⁰⁵

ולבסוף דבריו של גונְטַנְג טַנְפַי דְרוֹנְמָה (Gungtang Tenpay Dronme):

נראה שישנם הרבה שיעורים
אשר נקראים "עמוקים",
אבל תודעה המעוגנת בדהרמה
יכולה להבחין:
אם תשכיל למצות
חיים אשר כאן,
חיים של שפע ופנאי,
הרי שתצמח לך ישועה
ממחשבתם הברוכה והמפירה
של כל המנצחים שבכל הזמנים.
במסורתו הנעלה של לֹפְסַנְג,
זה האדון, המנצח,
כל נקודה עיקרית מופיעה

ללא שום טעות, לגמרי שלמה.
 ההגדרות, החלוקות והסדר,
 וכן כל שאר הפרטים;
 דרך המשלבת לימוד ותרגול
 הן הגלוי והן הסודי.
 ועל־כן עסוק בעיקר בהגייה
 וסקור בלבך את כל אלו.
 עם כל יום שחולף היא תזרע
 זרעים רבים בתודעתך.
 גם בתחילתה של הדרך וגם בסופה,
 אנא, המשך היטב להגות
 כפי שהלאמה לימד לעשות.¹⁰⁶

מה שהלאמות הללו אומרים לנו הוא, שישנה ברשותנו כל הדהרמה אשר
 לה אנו זקוקים: יש לנו את ההסבר הארוך, הבינוני והקצר ביותר של כל
 השלבים, הן בדרך הגלויה והן בסודית, כולם ערוכים למעננו על ידי האדון,
 בעזרת בניו הרוחניים ומורים שונים שהלכו בעקבותיהם.

אם כך יש ברשותך סל גדול המלא וגדוש באבני חן יקרות, ואשר המכסה
 שלו פתוח לרווחה, כך שאין לך כל סיבה לשתות בצמא כל פטפוט חסר ערך
 שמישהו פולט לפרקים, אודות דהרמה "עמוקה" וחדשה שהתגלתה.

מוטב שתטרח ללמוד את הטקסטים הגדולים והעצות הייחודיות שניתנו
 לך על ידי מורים חכמים ובעלי הישגים מן המסורת שלנו, אשר הוגשו בסדר
 הנכון של לימוד, הרהור, ומדיטציה. הגע למצב שבו תהיה בקי לחלוטין בכל
 שלבי הדרך, תחילה תוך השקעת מאמץ מודע, ואחר כך בשטף נטול מאמץ.

זרע וטפח בתודעתך, אחת לאחת, את מגוון התובנות, כגון שאט־
 נפש מחיי סבל אלו, את השאיפה להגיע להארה למען כל חי, ואת ההבנה
 האולטימטיבית של המציאות. אזי, בעזרת כל אלה, סלול את הדרך לשני

השלבים הסודיים. התאמן בשלבים אלה עד אשר תשיג כל שלב ושלב ברמה מעולה של התנסות אישית.

מצא כעת גוף וחיים שיש בהם את כל השפע והפנאי הרוחניים שיכולת אי־פעם לאחל לעצמך. זוהי פעם יחידה שכל זה התאפשר עבורך, ולכן אל תיתן לזה לחמוק; אל תבזבז זמנך וכוחותיך על דברים חסרי ערך או בעלי ערך מועט ואל תמתין עד שכל זה יאבד לך לעד.

בכל המרחב, מקצה אל קצה, חיים יצורים שהיו אִמּוֹתֶיךָ. גם אם הן זקנות או חלשות או נתונות לייאוש; אי שם בימים שחלפו הן הרעיפו עליך רוב טובה וחסד. למענן עליך להשיג, אפוא, אבן יקרה זו - המעמד של האיחוד הסודי, של זה הנושא את היהלום.

"הזדרזו, התאמצו ככל יכולתכם, לכו בדרך המוצעת כאן והגיעו למטרתכם. אתם חייבים ללכת עכשיו," אמר הלאמה שלנו, "לכו והפיקו את התמצית האולטימטיבית של החיים הטובים שקיבלתם."

זה השביל היחיד, טהור וללא רבב,
שכל אחד מבין המנצחים בו עבר;
זהו אוצר של תכשיטים יקרים,
מילים גבוהות של האחד מקנה הסוכר¹⁰⁷
זהו ספר הלימוד הגדול אודות
ראייה עמוקה ומעשים רחבי טווח,
שהגיעו אלינו מן הנגיד המלכותי,
המושיע הבלתי מנוצח והקול הרך.¹⁰⁸

זה ירד עלינו בזרם מושלם
מהאב, נגרג'ונה ובנו;¹⁰⁹

מאסנגה, מאחיו, וממחדשים גדולים אחרים
בצורה חסרת תקדים,
בשל טוב לבו של האל הגדול
ועמו הריבון ששמו דרומטון ג'ה;¹¹⁰
אלה מארץ השלגים שפר
מזלם ועלה בידם להשיג שיעור זה.

מתרגמים טיבטים ומורים הודים,
קהל חכמים וקדושים מושלמים,
קיבלו על עצמם אלפים של קשיים
עת עמלו הם למצוא מיליוני כתבייד קדושים
וביאורים בארצם של בעלי הישגים.
ופה, בטיבט, צמחה והופצה מסורת גדולה.
אלא שיותר מאוחר הגיעה תקופה
עת עלה בידם של חסרי הבינה
להשחיתה, והשמש כמעט ושקעה.

אז הגיע צוֹנְגְקָפָה, זה שהיה
מי שנקרא קול רך זוהר.
הוא סלל את הדרך לחידוש המדהים,
שיטה נפלאה ללימוד השלבים
של דרכם של בעלי הסגולה,
המילה הנסתרת וגם הגלויה.
אז האיר היום, מבורך עד מאוד,
על הקהילה הברוכה שבחופש תחפוץ.

כאשר מדובר בלימוד הנקרא
"תמצית המילים הגבוהות ביותר"
הרי שיש טעם מיוחד לשבח;
זאת משום שלימוד זה יאה

למי ששכלם חריף, בינוני ורפה.
 השלבים מהווים מדריך רוחני
 המורה לך דרך טהורה בתכלית;
 הם בבחינת עיניים המראות, מבלי שייתנו לך להיכשל,
 את שיש לתרגל, ועל מה לוותר.

סיכום קצר זה של כל תו ומפתח
 לשלבים העמוקים והנרחבים של הדרך,
 נלקח משירת התנסות שזומרה
 בשישים צלילי שיר מרובי תהילה¹¹¹
 מפיו של קדוש נעלה ומושלם,
 חכם ונישא אשר אין לו דוגמה
 בהפצת המילה, סודית וגלויה.
 פבונגקה, תמציתו של העונג הרב,
 אדון על כל עולמו הנסתר.

הסבר מצוין זה הוא כאם הירח.¹¹²
 אוצרו היקר של מלך־מלכים,
 זה אשר כל דברי הבודהה מחזיק,
 בכוחם של אלפי נגידי הנחשים
 שתומכים בנתיב של רקיע עדנה.¹¹³
 כזרם אדיר יישא לימוד זה
 כל מזור וכל אושר עד קצות המרחב.

וכך מסתיים הסבר קצר זה על מקור כל חסדי. הוא נערך בעיקר מתוך
 סדרה של רשימות שנלקחו ביום ה־22 של החודש הרביעי על פי השיטה
 המונגולית, בשנת 'קוף המים' [1932], בבית התפילה הידוע בשם Tashi
¹¹⁴Chuling.

הרשימות הן משיעור שניתן על ידי אל זה של העולם הסודי, המגן על כל סובביו, האדון, הנושא הנפלא של היהלום: פֶּבּוֹנְגְּקָה, שאין שווה לו בחסד לבו. בזמנו הסכים להעניק חניכה סודית לקבוצה של כ־30 תלמידים בני־מזל, ביניהם הלאמה הטוב והמהולל של גולוק, גִּמְפֶּל רולֶפֶיי לודרו, Ganggiu Trulku) וגם גִּנְגִּיו טְרוֹלְקוֹ רִיפּוֹנְצֶ'ה (Golok, Jampel Rolpay Lodru Rinpoche), בנו של שוֹלְקָנְג (Sholkang).¹¹⁵

ניתנו מספר הוראות לגבי אלה, הממוקדות בחמשת המלאכים של העולם הסודי, וכן אספקטים אחרים של האימון הסודי של העונג הנשגב, על פי המסורת של Gantapada. הביאור הנוכחי הוענק כהכנה מוקדמת לחניכה. היו עוד מספר הזדמנויות אחרות שבהן קיבלנו הנחיות קצרות, אך מאוד מעמיקות, לשיעור זה מנושא היהלום. לטובתי שלי, כדי שאוכל לשמור עצות אלה, רשמתי מספר רשימות קצרות ושמרתי מספר עותקים שלהן ברשותי, ותמיד היה בכוונתי לערוך אותן מאוחר יותר לחיבור אחד.

רשימות אלו הובאו לתשומת לבה של יִנְגְּדוֹם טְסֶרִינג (Yangdzom Tsering) המכובדת, גברת נכבדה ממשפחה אצילה. היא אחת מנותני החסות לדת, הגדולים בארצנו; אמונתה בתורתו של לופֶּסֶנְג, מלך הבוֹדֵהוֹת,¹¹⁶ ובלאמות ובתלמידי חכמים השומרים על לימודים אלה, היא ללא עוררין, אין שנייה לה, והיא יציבה כמו הר היהלום שבמרכז היקום.

גברת אצילה זו עמדה על כך שעליי לפרסם מיד את כתב היד על סמך הרשימות, שיגולפו מיד בלוחות עץ ויודפסו. נטלתי על עצמי חובה זו, מבלי שהעזתי להשתוות או לדחות את המשימה ולו אף כדי להספיק ולהציע את הטקסט לאחרים להגהה ולעריכה.

בנוסף לעידוד זה הייתה לי מוטיבציה להיטיב עם תלמידי אשר האינטלקט שלהם אולי חלש כמו זה שלי. וכך בחופזה רבה חיברתי כתב־יד זה, הכולל את כל הרשימות שהיו ברשותי, ואת הנקודות החשובות ביותר של מה שהצלחתי אני לקלוט בוודאות מתוך מה שנלמד.

עבודה זו הושלמה על-ידי מי ששם ההסמכה שלו הוא Lobsang Dorje, ואשר בא מהמנזר Den. הכתיבה התקיימה בארמון Ganden הממוקם באחוזת משפחת Hlalu. הדפים האחרונים הושלמו ביום מבר-טוב - יום מפגש המלאכים, במשך זמן דעיכת הירח, בחודש (wo) בשנה של 'קוף האש'¹¹⁷. [1956].

אני תפילה שמעשה חסד זה ייתן כוח לחזק בתודעתי ובתודעת האחרים את התמצית הטהורה של המילה הגלויה והנסתרת, ואת הלימודים של צוֹנְגְקָפָה הגדול, הבודהה בעצמו שחזר אלינו.

היא שנותנת חסות לדהרמה,
שמתנות אמונתה פשוטו למרחוק,
Yangdzom Tsering,
יצרה באמצעות פועלה,
כוח לבן וטהור.
מי ייתן ובזכות כוח זה היא תחלוף
ביעף על פני שלבים רוחניים ודרכים,
ותבוא במהרה לעיר הבירה
של האיחוד הסודי,
לפני ומעבר לזמן.

שכך יהיה לנו טוב!

הערות

1. פקחת עיניים: המהדורה שממנה נעשה תרגום זה [לאנגלית] היא הדפסה לפי גלופת עץ של 27 דפי פוליו מניר טיבטי המיוצר ביד, אשר מוחזק באוסף הפרטי של Geshe Lobsang Thardo הנכבד, מקולג' Gyalrong של האוניברסיטה המונסטית הטיבטית Sera Mey שבדרום הודו. העותק נמסר לו אישית על ידי פְּבֹנְגְּקָה השלישי הוא Geshe Lobsang Tupten Trinley Kunkiyab הנכבד. עותק נוסף רשום בקטלוג של הספרייה של הוד מעלתו טריג'נג רינפֹּצ'ה, מדריכו המנוח של הדלאי לאמה הנוכחי. הטקסט הוא נדיר למדי, ולא נכלל בהוצאה הסטנדרטית של קובץ הכתבים של פְּבֹנְגְּקָה רינפֹּצ'ה.
2. פְּבֹנְגְּקָה הטוב והמהולל: הכוונה לפְּבֹנְגְּקָה רינפֹּצ'ה הראשון (1878-1941) ששמו הנזירי המלא היה Jampa Tenzin Trinley Gyatso. הוא היה המורה הבודהיסטי הראשון במעלה בתקופתו, והיה ידוע ביכולתו להבהיר את המושגים הבודהיסטים העמוקים ביותר לאדם הפשוט, בשיעורים פופולריים שנתן לקהל הרחב. לביוגרפיה מלאה באנגלית, ראו הקדמה ל־*The Principal Teachings of Buddhism* [שיעורים עיקריים בבודהיזם, ספר המבוסס אף הוא על ביאור של פְּבֹנְגְּקָה רינפֹּצ'ה ל'שלוש הדרכים העיקריות' שחיבר ג'ה צֹנְגְּקָה].
3. מקור כל חסדי: נכתב על ידי צֹנְגְּקָה הגדול (1357-1419) שהוא, אולי, הפרשן הגדול ביותר של הבודהיזם שחי אי-פעם, מחברם של כ־10,000 עמודי פירוש לקלאסיקה הבודהיסטית הקדומה, ומורם של תלמידים ידועים רבים, לרבות הדלאי לאמה הראשון. יצירה קצרה זו מסבירה את כל השלבים ההכרחיים בדרך הבודהיסטית בכללותה, ונאמרת לעתים קרובות בתחילתם של שיעורי לימוד חשובים, וטקסים סודיים רמים. היא מהווה גם את החלק האחרון של מחרוזת לברוכים טקסט פופולרי שבו משתמשים כהכנה למדיטציה בודהיסטית. כפי שיוסבר ביתר פירוט להלן, הטקסט של מקור כל חסדי הוא חלק מיצירה ארוכה יותר, שנקראת פתח השער לדרך שאין למעלה ממנה,

שהיא תחינה ללאמות מהמסורות הגדולות של הבודהיזם. אלה הם המורים הדגולים שהעבירו אלינו מושגים כמו 'השאפה להארה', ו'ראיית הריקות'. ביטוי לחשיבותו של פתח השער ניתן לראות בכך שספר זה הוא הראשון בקובץ של 135 יצירות קצרות יותר, הכלולות באוסף היצירות של המאסטר.

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

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

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

Akuching Drungchen Sherab Gyatso (שנת לידה 1803)

Gelong Yeshe Gyeltsen

Gushri Kachupa Mergen Kenpo Lobsang Tsepel

(שנת לידה משוערת 1760)

Gyal Kenpo Drakpa Gyeltsen (1782-1883)

His Holiness the Sixth Panchen Lama, Lobsang Tupten Chukyi

Nyima (1883-1937)

Je Lodro Gyatso (1851-1930) ed. by Gyal Kentrul Kelsang

Drakpa (1880 - נולד)

Jikme Samten (המאה ה־19)

Kalka Damtsik Dorje (18-המאה ה־18)

Kirti Lobsang Trinle (1849-1905)

Lumbum Sherab Gyatso (1968-1884)

Ngawang Yeshe Tupten Rabjampa (המאה ה-19)

Shangton Tenpa Gyatso Pel Sangpo (תאריך לידה אינו ידוע)

Shasana Dipam (תאריך לידה אינו ידוע)

Tsechokling Yeshe Gyeltsen (1793-1713)

בהסברים לששת התרגולים המכונים, יש גם חומר עשיר של פירושים על המקור. פְּבֹנְגְקָה רִינְפֹּצְ'ה עֲצֻמו נותן פירוש מעמיק לְטַקְסֵט בשתי יצירות. הוא כולל את כל השורות המקוריות בטקסט לשינון המבוסס על הטקסט של הדלאי לאמה החמישי על נושא ה'שליבים'. כמו כן הוא מזכיר את השימוש בהן כבסיס למדיטציה המתוארת ביצירת המופת שלו על ה'שליבים', הנקראת מתנת השחרור מונחת בכף ידך. היה זה המורה היקר שלנו, Dakpo Lama Jampel Hlundrup, שצירף את היצירה למחרוזת שהוזכרה לעיל. פירושים נוספים לששת התרגולים, שכוללים ביאורים למקור, נכתבו על ידי החכמים הבאים:

Akya Yangchen Gaway Lodru (נולד בערך - 1790)

Keutsang Lobsang Jamyang Monlam (נולד - 1689)

Tsechok Ling Yeshe Gyeltsen (1793-1713)

The Second Jamyang Shepa, Konchok Jikme Wangpo

(1791-1728)

יצירה מעניינת אחרת היא ספר נוסף בשם פתח השער לדרך שאין למעלה ממנה שנכתבה על ידי Tsechok Ling Yeshe Gyeltsen. שם הספר זהה לשם ספרו המקורי של ג'ה צֹנְגְקָפָה, מכיוון שהסופר מתחייב להרחיב את התחינה של צֹנְגְקָפָה ללאמות של השושלת כדי לכלול את המורים הגדולים שחיו אחרי ג'ה צֹנְגְקָפָה עצמו. דרך אגב, המשפט מקור כל חסדי (בטיבטית yon-tan gyi gzhi-rtan), מופיע מוקדם מאוד בספרות הבודהיסטית. בסנסקריט הוא מופיע כבר במכתב לחבר שנכתב על ידי נגארג'ונה לפני כ־1,700 שנים. כאן הוא מתייחס לתרגול המוסרי שהוא, בדומה להסתמכות הנאותה על המורה, המקור לכל הדברים הטובים שקורים לנו.

4. שלושת אופני הביטוי: שלוש הדרכים שבהן יכול אדם לבטא את עצמו - במעשה, בדיבור, ובמחשבה. תיאור אופייני של דרכים אלה מופיע בספרו **אוצר החכמה הגבוהה**, ראו לדוגמה: Chone Lama Drakpa Shedrup (1748-1675).
5. האדם שהוא תמצית העונג העילאי: שם נוסף של פּבּוֹנְגְקָה רִינְפּוֹצְ'ה, המתאר את שליטתו בלימוד הסודי של הבודהיזם. השמות הנוספים, שבאים בהמשך, מוכיחים שרינפּוֹצְ'ה מאחד בדמותו את ג'ה צוֹנְגְקָה, בודהה שקימוני, ואת הצורה שלורד בודהה לובש כדי להעביר את עולם הסוד.
6. הר של ברכות: מושג הברכה מתייחס בבודהיזם לתהליך מסוים שבאמצעותו משתנה ומשתפרת יכולתו של התלמיד להשיג מטרות רוחניות, וזאת בעזרת בקשה כנה לקבל מהמורה ברכה. פּבּוֹנְגְקָה רִינְפּוֹצְ'ה עצמו מתאר זאת **במתנת השחרור** (*Gift of Liberation*) המפורסם.
7. 'כשפת יצורי העונג': שורה זו והאחרות שייכות ללקט תפילות הנאמרות על פי המסורת בתחילתו של שיעור חשוב, כדי שהמורה והתלמידים כאחד יהיו למן ההתחלה חדורי מוטיבציה ראויה; כדי לבקש רשות רשמית לקיומו וכדי למנוע מכשולים העלולים להפריע למהלכו. ניתן למצוא את השורות בספרי התפילות הרגילים של המנזרים הטיבטים הבודהיסטים. המיקום שלהם כאן הוא כדלקמן: **תמצית שלמות החכמה** (סוּרַת הלב המפורסמת, למניעת מכשולים); **המלאך בעל פני האריה** (גם הוא למניעת מכשולים); **חסדים מושלמים** (השורות הפותחות של חיבורו הקצר של ג'ה צוֹנְגְקָה, השלבים בדרך והשתחוות עמוקה ללורד בודהה); 'האהב' (אלו והשורות הבאות של הבעת כבוד ומנחה של רחצה ללאמות של המסורה); 'קול רך'; 'האחד שחמלתו עצומה'; 'הלימוד על אשר יש ללמוד כדי להגיע'; 'המייסד מארץ השלגים', ו'שלושת מקומות המקלט' (שני המשפטים האחרונים הם ברכות מקובלות); 'מערכי המילים הנעלות'; 'במרצת כל חיי' (מופיע בהר של ברכות); 'ארץ בשומה' (הגרסה הקצרה של המנדלה); 'על כס הארי' (מתוך תפילת מסירות לג'ה צוֹנְגְקָה); 'מורים יקרים אשר במרומים'

(בקשה שיתאפשר הלימוד מתוך התפילה הידועה מנחה ללמה); Idam Guru (מילים מסיימות של מנחת המנדלה); 'עד בוא הארתי' (הניסוח הידוע של בקשת מקלט ופיתוח השאיפה להארה); 'יצורי העונג' (תפילה ידועה לטרה, מלאך השחרור); וב'שפת יצורי העונג' (תפילה שבה מבקשים להיות מסוגלים לְלַמֵּד בשפות השונות).

8. החיים של פנאי רוחני: נמצא בספרו של המאסטר שירים מחיי הרוחניים (Songs of My Spiritual Life).

9. ארבעת הכוחות: הבודהיזם מלמד שיש ארבעה כוחות מתקנים, שצירופם יכול לבטל את הכוח של הקארמה של כל מעשה שלילי שהוא:

כוח הבסיס כולל את המחשבה על מי שנפגע ממעשיך, ועל מי ומה תוכל לסמוך כדי לטהר את עצמך מן המעשה. הכוח המשמיד הוא תחושה חזקה של בושה וחרטה על המעשה, שלא ספק יחזור ויפגע בך.

הכוח המרסן יש בו להרחיק אותך מעשיית מעשים כאלו בעתיד. הכוח הנגדי משמעו לפעול במסגרת תרגול רוחני על ידי התוודות, מדיטציה, או כל מעשה טוב שיוכל לבטל את כוחו של המעשה הרע. 10. 'שלושה תרגולים יוצאי דופן': הכוונה למוסריות יוצאת דופן; ריכוז מדיטיבי יוצא דופן וחכמה יוצאת דופן. כל אחד מאלו משמש כבסיס לזה שבא אחריו. דיון מקיף על שלושת אלה נמצא בספרי הלימוד של המנזרים בנושא שלמות החכמה; ראו למשל: חקר שלמות החכמה (Overview of the Perfection of Wisdom) שנכתב על ידי קְדְרוּפ טְנְפָה דְרֶגְיֵיה (KedrupTenpa Dargye) (1568-1493).

11. 'אפילו פרה יודעת כיצד': הציטוט הוא מתוך מכתב לתלמיד שנכתב במאה העשירית. הוא מופיע גם בספר הגדול של ג'ה צונגקפה שלבים בדרך המדורגת ובדרך העונג של הפאנצ'ן לאמה הראשון (1567-1662).

12. 'בעייתני איננה הים': הציטוט נמצא בשיעור של הבודהה, בו הוא מתאר את הסיפור על מלך הנחשים, כתוכחה לנזירים שלו שהתנצחו ביניהם. השורות המוכרות נמצאות גם בספר הגדול של ג'ה צונגקפה שלבים

בדרך המדורגת ובדרך העונג של הפאנצ'ן לאמה הראשון, *Word of Gentle Voice* של הדלאי לאמה החמישי (1617-1682) ושלבי הלימוד *(Steps of the Teaching)*, אב־טיפוס לספר הגדול שלבים בדרך המדורגת, שחובר על ידי גֶּשֶׁה דְרוֹלוֹנְגְּפָה (Geshe Drolungpa) בערך בשנת 1100.

13. 'להחזיר חסד': זה נראה כפתגם יותר מאשר ציטוט מהטקסט; בשלבי הלימוד יש ביטוי לתחושה דומה.

14. 'שתי המטרות האולטימטיביות': מתייחס להגשמה האולטימטיבית של מטרות האדם עבור עצמו, ויכולתו לסייע לאחרים להשיג את מטרותיהם - אלה הן שתי איכויות שיש לבודהה בלבד. מספר דיונים חשובים על המטרות האולטימטיביות ניתן למצוא בחיבור על התפיסה התקפה (*Pramanavartika*) של מאסטר דְהָאָרְמָקִירְטִי (Dharmakirti), שנכתב במאה השביעית. הראשון נכלל בהסבר לשורות הפתיחה של יצירה זו, במקום שבו מהללים את מעלותיו של הבודהה. השני נמצא בפרק השני, שם מסביר מאסטר דְהָאָרְמָקִירְטִי את מעלותיו של הבודהה, כפי שאלו מצוינות בחיבור המקורי של מאסטר דִיגְנָגָה (Dignaga).

15. 'אחד ממשמדי האויב': 'משמיד אויב' הוא מושג המתייחס לאלה שהגיעו לנירוונה, כיוון שכפי שגשה דרולנגפה מציין בשלבי הלימוד - הם השמידו באופן מוחלט את האויב של הנגעים הרוחניים. התיאורים 'מאזינים' ו'בודהות שהגיעו בכוחות עצמם' המופיעים כאן מתייחסים לאנשים שהגיעו לנירוונה אך טרם עלו על הדרך הגדולה, דרכם של הבודהיסטות, הפועלים כדי להפוך לבודהות בעלי הארה מלאה, כדי לשחרר את כל היצורים החיים.

ה'מאזינים' נקראים כך מכיוון שהם מסוגלים להאזין ללימוד על הדרך הגדולה, ואף יכולים ללמד דרך זו, אך אין הם עצמם מתרגלים אותה. "בודהות שהגיעו בעצמם" אינם באמת בודהות, שכן הם הגיעו רק לנירוונה, "בעצמם" - הכוונה שהגיעו עד לשלב זה מבלי להסתמך על מורה רוחני בחיים הנוכחיים, אך היו להם אין־ספור מורים רוחניים בחייהם הקודמים.

16. *המנור הגדול של Radreng*: שרשרת האירועים שליוו את כתיבת הר של ברכות היא בלתי רגילה; היא ממחישה כיצד תפילה קצרה זו שיחקה תפקיד מרכזי בחייו הרוחניים של ג'ה צונגקפה ובהיסטוריה של הספרות הבודהיסטית.

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

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

ישנם שלושה אימונים שעליך לקחת על עצמך, כל השלושה כאחד. חייב אתה להקדיש עצמך לאלו, בתשוקה שאינה יודעת רוויה. ראשית, עליך להגיע להבנה שהלאמה שלך והמלאך העליון הסודי שלך - הם אותה הישות. חייב אתה להפנות תחינתך אליהם, ולנסות להגיע אליהם.

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

שלישית, עליך להשתמש בכוח האינטלקט שלך כדי לחקור את

המשמעות האמיתית של הספרים הגדולים של הבודהיזם, ולאחר מכן עליך להרהר עמוקות במשמעות זו.

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

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

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

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

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

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

לדורות המאוחרים. והחלק השני, הממוקם בין שני אלו, הוא לא אחר מאשר הר של ברכות, מקור כל חסדי.

ג'ה צונגקפה מסיים את תפילתו, ולפתע נכנס למצב של חזון, שלפי הביוגרפיה הגדולה של Yalwang Lobsang Trinley Namgyal (בערך 1830), נמשך לסירוגין חודש שלם. בחזון זה הוא רואה את כל הלאמות של המסורה פנים אל פנים, ומקבל ברכה רבת-ערך במיוחד. האירוע מתואר במערך סטנדרטי של חמש-עשרה מגילות מצוירות על חיי המאסטר, הידוע בשם השמונים של צונגקפה. אנו מוצאים את התיאור הבא של המאורע על מגילה בתוך חיבורו של Jamyang Shepay Dorje הגדול (1721-1648):

והלורד אטישה בא אל המאסטר ושם את ידו על ראשו, ואמר לו: "עשה מעשים ככירים לטובת הלימוד, ואזי אני עצמי אעזור לך בהשגת המטרה של ההארה, ומילוי הצרכים של כל היצורים החיים." מיד לאחר החזון, הוקף ג'ה צונגקפה בהמוני תלמידים חכמים שהפצירו בו לכתוב תיאור מפורט שיסביר להם איך להגיע לשלמות. מחוזק בהבטחה שהעניק לו לורד אטישה, פונה המאסטר להתבודדות, ושם בראדרנג משלים את יצירת המופת שלו: הספר הגדול על הדרך המדורגת להארה (*Lam Rim Chenmo*), הספר הידוע ביותר בבודהיזם הטיבטי.

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

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

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

19. 'כל דבר אינו אלא לימוד': שורה זו היא מתוך חיבור שנקרא *Selections from Dromton Je*, אשר בנקודה זו מצטט שורות אחדות מדברי דרומטון ג'ה המופיעות בספר הגדול של הדרך המדורגת להארה של ג'ה צונגקפה. כאן ובמתנת השחרור של פבונגקה רינפוצ'ה, משמשת המובאה כדי להדגיש כיצד, בשעה שמתרגלים ברמה מתקדמת, רואים את הלימוד הבודהיסטי כולו כבעל אחדות פנימית מוחלטת. באף אחד משלושת המקומות שבהם מופיעה שורה זו, לא מופיע הקטע המתחיל במילים "למען האב", וכן איי אפשר למוצאה במובאה, כפי שהיא מופיעה בטקסט על השלבים של הדלאי לאמה החמישי הגדול, אך התחושה מתאימה לתוכנו של ה-*Selections* ולשימוש המקובל בחומר זה.

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

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

20. 'מחרוזת זהב ויהלומים': המקור לציטוט לא נמצא, הוא מופיע גם

בביאור של פְּבֹנְגְּקָה רִינְפֹּצְ'ה' לשלוש הדרכים העיקריות. שלוש התיבות - מתייחס לשלוש רמות של מוטיבציה לתרגול השלבים: להימלט מהלידות בשלושת העולמות הנמוכים, להימלט מכל סבל, ולהשיג הארה מלאה כדי לעזור לכל הברואים. שלוש הקבצים הם שלוש המדורים של דבריו של בודהה: הקובץ של נדרי המוסר המוקדש בעיקר לאימון באתיקה; הקובץ של הסוטרות העוסק בראש ובראשונה באמון הריכוז; והקובץ של החכמה הגבוהה, המוקדש לאימון החכמה. ראו מתנת השחרור של פְּבֹנְגְּקָה רִינְפֹּצְ'ה, וגם *Overview of the Perfection of Wisdom* של קְדְרוּפֵּ טְנֶפֶה דְאָרְגֵי (Kedrup Tenpa Dargye). "השומרים" מוסבר בהמשך, בהערה מס' 29.

21. 'שלוש אלו בדרך עולים בהרבה': פְּבֹנְגְּקָה רִינְפֹּצְ'ה בעצמו מתאר

במתנת השחרור את "שלוש התכונות יוצאות הדופן". החיבורים על השלבים בדרך המדורגת הם:

1. מושלמים לחלוטין מבלי שיחסר בהם דבר, כיוון שהם מייצגים בצורה מתמצמת את כל מה שלימד הבודהה, הן בדרך הגלויה והן בדרך הסודית;

2. קלים לתרגול, כיוון שמטרתם העיקרית להסביר את הדרכים השונות לאלף את התודעה;

3. עולים בהרבה על לימוד אחר, כיוון שהם מכילים את שיטותיהם של שני המייסדים הגדולים - אַרְיָה נגארג'ונה (Arya Nagarjuna) (200 לספירה) ומאסטר אסנגה - בתוספת ההוראות של Lama Vidyakokila ו-Lama Serlingpa בהתאמה.

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

“ארבעת סוגי הגדולה” מופיעים גם בחיבורו של פְּבֹנְגְקָה רִינְפוֹצְ'ה מתנת השחרור. הלימוד על השלבים של הדרך גדולתו בכך:

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

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

23. 'זוהי אותה מושלמות': השורה נמצאת בסוּטְרָה הקצרה על שלמות החכמה. זה נחשב המקור האולטימטיבי לתיאור 'השלבים של הדרך', ומצוטט על ידי ג'ה צוֹנְגְקָפָה בספר הגדול על השלבים בדרך המדורגת, כמו גם ביצירת המופת של פְּבֹנְגְקָה רִינְפוֹצְ'ה על השלבים, ובביאור לשלוש הדרכים העיקריות.

24. 'חמשת הכתבים הקלסיים הגדולים': חמשת הספרים הגדולים של הבודהיזם ההודי הקדום, שנלמדו ופורשו במנזרים הטיבטים הגדולים אפילו בימיו של ג'ה צוֹנְגְקָפָה עצמו, כפי שהם מוזכרים לאורך הביוגרפיה הגדולה שלו.

הם כוללים את: עטרת ההארה (*The Jewel of Realizations*) המובא על ידי לורד אסנגה מפי "האובה" (*Maitreya*) (350 לספירה), שער

- לדרך האמצעי (Entering the Middle Way) שנכתב על-ידי מאסטר צ'נצ'קירטי (Master Chandrakirti) (650 לספירה), אוצר החכמה הגבוהה (Abhidharma Kosha) שקובץ על-ידי מאסטר נאסובהנדו (Master Vasubandu) (335 לספירה), החיבור הקצר על נדרי המוסר Vinaya, על-ידי מאסטר גונהפּרהָה (Master Gunaprabha) (500 לספירה), והחיבור על תפיסה תקפה (Pramanavartika) של מאסטר דהרמקירטי (Master Dharmakirti) (630 לספירה).
25. 'נספחות כעלה ברוח': מקור הציטוט לא נמצא. 'החמישי הגדול', כנזכר בהערה מס' 18, מתייחס להוד קדושתו, הדלאי לאמה החמישי.
26. 'במיוחד על הגוף הפלאי': המתרגם הנודע Sherab Rinchen (נולד ב-1405) היה אחד המלומדים החשובים של מסורת הסאקיה של הבודהיזם הטיבטי. השורות הללו מופיעות גם במתנת השחרור של פּוֹנְגְּקָה רִינְפוֹצ'ה, ובמחקר המפורסם על הזרמים הפילוסופיים, של Tuken Lobsang Chukyi Nyima (1802-1737). השורות המתחילות ב"דרך היהלום" מתייחסות ללימוד הסודי של הבודהיזם.
27. 'וזאת ללא כל שגיאה': מִיקְיוֹ דוֹרְגֵ'ה (Mikyü Dorje) (1554-1507), היה הקארמפה השמיני, הראש הרוחני של מסורת הקארמה קאגיו של הבודהיזם הטיבטי, וכתב על מגוון רחב של נושאים.
28. 'זוהי מסורת טהורה': גִּיִּילְוֹנְגִּי קְלֶסְנְגִּי גִּיִּיצוֹ (Gyalwang Kelsang Gyatso) (1757-1708) היה הדלאי לאמה השביעי. השורות המובאות כאן מופיעות כחלק מתרגול רוחני שנמצא בקובץ עבודותיו.
29. 'שומרי המילה הזקנים': מתייחס לקאדאמפה, קבוצה של מלומדים ומודטים בעלי השראה מהימים הראשונים של הבודהיזם בטיבט, החל מהמאה האחת-עשרה לספירה. המשמעות המילולית של שמם - אלו שעבורם כל הברה והברה של הלימוד (ka), הופכת להוראות (dampa) הישיות באופן מיידי לתרגול האישי. ההולכים בעקבות המסורת של צוֹנְגְּקָה - הַגְּלוֹקְפָה, או דרך המידות הטובות, המסורה של ה־Heaven of Bliss, מכונים לעתים 'השומרים המאוחרים של המילה'.
30. 'ההשלמה הגדולה': תרגול זה ואחרים המוזכרים כאן, הם כולם חלקים מהתרגול הסודי של הבודהיזם.

31. 'הבאת עצמך לכלל שלמות': ציטוט מקורי לא נמצא; גם לא נראה שהוא חלק מהלימוד הסודי של Samputa למרות הדמיון בכותרת.
32. 'בקשנו, למען כל מטרותיך': השורות נמצאו במכתב הדרכה מג'ה צונגקפה ל-Yuntan Gyatso ממחוז Tulung שבטיבט.
33. כל שלושת האימונים: אלו הם התרגולים היוצאים מן הכלל המתייחסים למוסריות, ריכוז וחכמה. הציטוט המקורי הוא מעטרת ההארה של מאיטריאה. החשיבות של התכונות הנדרשות מהלאמה משתמעת מכך שאותן מילים עצמן מצוטטות בעבודות כגון הספר הגדול של הדרך המדורגת להארה של ג'ה צונגקפה; דרך העונג של הפאנצ'ן לאמה הראשון; מתנת השחרור של פבונגקה רינפוצ'ה עצמו וכן הביאור שלו לשלוש הדרכים העיקריות.
34. 'הטוב שבך מתחיל ללבלב': שורות אלה נמצאות במכתב ייעוץ מדהים שנכתב עליידי ג'ה צונגקפה לעצמו, ובו הוא מציג שאלות ממוספרות, ועונה עליהן בצורה של הוראות מעמיקות. מעניין לציין שזה החיבור האחרון בקובץ גדול יותר שבו חיבורים קצרים של המאסטר; החיבור הראשון הוא הר של ברכות עצמו, מה שמביא לסגירת המעגל.
35. 'תשע ההתייחסויות': הן מוזכרות בספר הגדול של הדרך המדורגת להארה של ג'ה צונגקפה, ומופיעות בשלמותן בדרך העונג של הפאנצ'ן לאמה הראשון. הסוטרות המקורית מקיפה שני כרכים מתוך הכתבים, וכוללת תיאור נפלא שלהן וכן התייחסויות דומות שיש לפתח ביחס למורה.
- תשע ההתייחסויות הנלמדות בסוטרות הן כדלקמן:
1. כמו ילד צייתן, ותר על הרצון שלך וקבל עליך את מרותו של המורה שלך;
 2. כמו יהלום, היה חזק במסירותך לו או לה, ואל תיתן לשום קרוב או ידיד לבוא ביניכם;
 3. כמו האדמה עצמה, קבל כל תפקיד שהמורה יטיל עליך;
 4. כמו ההרים הענקיים שבקצה העולם, הישאר בלתי מעורער בשרתך אותו, חרף בעיות שעלולות לצוץ;
 5. כמו משרת אישי, מלא כל משימה המוטלת עליך ללא התחמקות, גם

- אם היא מאוד לא נעימה;
6. כמו עפר הארץ, חפש את המעמד הנמוך ביותר, בוותרך על כל שמץ גאוה, יומרה ויהירות;
7. כמו כלי רכב יציב, העמס על עצמך כל עול שמורך מטיל עליך, ללא התחשבות בכובדו;
8. כמו כלב נאמן, הישמר מלכעוס, גם אם מורך יגער בך וינזוף בך קשות;
9. היה מוכן לעבוד בשירות המורה עד כמה שיידרש, גם אם נדרש כי תנדוד ממקום למקום, כמו סירה שלעולם לא מתלוננת.
36. 'חמישים הפסוקים על הלאמות': תיאור קלאסי של מסירות ללאמה שנכתב על ידי המאסטר הבודהיסטי ההודי אשווגושה, בערך משנת 100 לספירה.
37. 'שלושת העולמות הנחותים': לפי הבודהיזם יש שישה סוגים שונים של לידות: לידה כיצור בגיהנום; כרוח תאבה; לידה כחיה; כאדם; כיצור עונג למחצה וכיצור עונג. שלושת הסוגים הראשונים ידועים כשלושת העולמות הנחותים. יצורי העונג נהנים מחיים ארוכים בגן עדן זמני, אך אז - לאחר שמיצו את כל הקארמה הטובה שלהם - הם נופלים בדרך כלל לגיהנום. התיאור הקלאסי של שש אפשרויות הלידה נמצא בפרק השלישי של אוצר החכמה הגבוהה של הפילוסוף הבודהיסטי בן המאה הרביעית, ואסובנדו (Vasubandhu). ביאור מקובל הוא חיבורו של הדלאי לאמה הראשון, גִּיִּלְוֹה גִּנְדוֹן דְּרוּפ (Gyalwa Gendun Drup) (1474-1391).
38. 'נולדנו כאנשים': המקור הקלאסי לתיאור הברכה הרוחנית הוא רמות המאזינים (*The Levels of Listeners*), שהוא אחד מן החלקים העיקריים ברמות המתרגלים (*Levels of Practitioners*) שנכתב על ידי החכם הבודהיסטי ההודי אסנגה (Asanga) במאה הרביעית.
39. 'מעשים שליילים מיידיים': הבודהיזם מלמד שיש חמישה חטאים שהם כה נוראים שגיגורם ללא ספק לכך שהאדם החוטא ייוולד בגיהנום בחייו הבאים, מיד אחרי אלו הנוכחיים. החטאים הללו, מהכבד אל הקל הם: גרימת קרע בקהילת הנזירים, ניסיון להרוג בודהה, רצח של מי

שהגיע לניירוונה, רצח אִם ורצח אב. דיון מקיף בחמשת החטאים הללו נמצא בפרק הרביעי בספר **אוצר החכמה הגבוהה של מאסטר ואסובנדו** (Vasubandhu); ובפירושים שונים, כגון זה של Jampay Yang of Chim (1280).

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

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

42. 'ארבע התוצאות': ארבעת הפרות של 'דרך החסד' - שבמקרה זה מתייחסת לתפיסה ישירה של חוסר עצמיות - הם להגיע למצב של משמיד אויב; למצב של מי שכבר לא ייוולד שוב בעולם התשוקות; למצב של מי שצריך להיוולד עוד פעם אחת בעולם התשוקות; ולמצב של מי שנכנס לתלם. אותו אדם שכתוצאה מהבנת חוסר העצמיות הצליח לעלות על הדרך לחופש. אפשר למצוא את ארבעת הפרות הללו בין היתר גם בפרק השני והשישי באוצר החכמה הגבוהה של מאסטר ואסובנדו, עם ביאורו של הדלאי לאמה הראשון.

43. 'אנשים כנויר אודיי' (Udayi): נזיר זה היה שייך למעגל הקרוב של בודהה, אך ביצע שורה של מעשים שליליים אשר בעקבותיהם נוסחו מספר כללים לגבי הנזירים. על כך ראו בספר *Buddhist Hybrid Sanskrit Dictionary* של פרופסור Edgerton, וגם אצל הדלאי לאמה הראשון וגם אצל Chim Jampay Yang. אותו רעיון של אודאי כבעל הברכה הרוחנית שאנו חסרים, נמצא גם בספרו של פּוֹנְגְּקָה רִי־פּוֹצ'ה מתנת השחרור.

44. 'מעטים עוד יותר': הטקסט *Foundation Word on Vowed Morality* הוא אחד מארבע הסותרות המסבירות את הנושא של מוסריות על פי נדרים. קטע מאלף משם מובא להלן: ואז נגע הלורד בודהה בקצה ציפורנו היקרה בקרקע, לקח מעט מעפרה

והראה אותו לנזירים שהיו מקובצים סביבו באומרו:
נזירים, היכן סבורים אתם נמצאות יותר פרודות של עפר, כאן, בקצה
ציפורני, או ביקום כולו?

השיבו הנזירים:

הו אדוננו הנשגב, מנצח דגול, פרודות העפר שנמצאות על קצה
ציפורנך היקרה מספרן קטן יותר, ואין ספק בכך; אם ירצה מישהו
להשוות את מספרן למספר פרודות העפר ביקום הגדול, הרי שיהיה
קטן פי מאה, פי אלף, פי מאה אלף - למעשה אין כל אפשרות להשוות
בין אלה לאלה.

והמנצח דיבר שוב:

נזירים! חֶשְׁבו על מספר פרודות העפר ביקום כולו: ניתן להשוותן
למספר היצורים הנמצאים כעת בגיהינום, ואשר לאחר מותם, ייוולדו
בו שוב. כעת חֶשְׁבו על מספר פרודות העפר שבקצה ציפורניי: אותן
אפשר להשוות למספר היצורים הנמצאים עכשיו בגיהינום ואשר
לאחר מותם ייוולדו כבני אדם.

הבודהה ממשיך את תיאורו באופן דומה לגבי כל שאר הלידות: תיאור
בני האדם שנולדים מחדש בגיהינום (והם רבים ככל פרודות העפר
שביקום); בהשוואה לבני אדם שנולדים שוב כבני אדם (שמספרם
כפרודות העפר שעל קצה ציפורנו).

תיאור זה מופיע בספרים שונים על הדרך המדורגת להארה; ראו את
אלו של ג'ה צונגקפה, פבונגקה רינפוצ'ה, והפאנצ'ן לאמה הראשון.

45. 'צב החי באוקיינוס': שורות מפורסמות אלו נמצאות במכתבו של ארייה

נג'ג'ונ'ה (Nagarjuna) (2004) לידידו, המלך Udayibhadra.

46. 'נושא היהלום בעצמו': בבודהיזם הטנטרי זוהי השלמת הדרך להארה
במהלך חיים אחד.

47. 'כתבורת כלבים החגים במעגל': המקור הטיבטי בנקודה זו מתייחס
בעצם ל"כלבים החגים סביב קמֶע". במקרים מסוימים של מחלות
הנגרמות על ידי רוחות מזיקות, מקובל שלאמה מגיע לבית החולה
ומכין קמֶע שידמה לאדם החולה. סביב הקמֶע נערך טקס שתכליתו
לסייע בהסרת ההשפעה המזיקה. את הפסלון יוצרים מבצק רך ובתום

הטקס הוא מוצא החוצה, מונח על האדמה - ושם כלבי מאסטיף רעבים מחכים לטורפו. הדימוי כאן הוא של חבורת כלבים הנדחקים סביב האחראי על הטקס הנושא עמו את השלל.

48. 'שלושת העקרונות הקשורים במודעות המוות': תיאור זה של המודעות למוות מופיע בהרבה מהטקסטים על השלבים להארה, והסיכום שלהלן מופיע בהערה מתוך התרגום האנגלי של עקרונות מרכזיים בבודהיזם מאת ג'ה צ'ונגקפה (הטקסט של שלוש הדרכים העיקריות).

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

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

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

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

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

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

שלושת העקרונות הללו מכוונים אותנו לקבל שלוש החלטות:

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

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

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

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

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

גופך מאבד מחומו המוכר. קשה לנשום. הנחיריים צונחים, השפתיים

נסוגות. הצבע אוזל מפניך. מופיעים סימנים דוחים שונים, הן פנימיים והן חיצוניים.

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

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

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

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

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

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

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

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

49. 'דבר מלבד דהרמה': המקור של ציטוט זה של מאסטר בוטון לא נמצא.

את העצה הוא נותן לעצמו, מכיוון ששמו המלא של מאסטר בוטון היה Rinchen Drup (1290-1364) הוא היה תלמיד מצטיין של הלימודים הגלויים והלימוד הנסתר כאחד. ג'ה צונגקפה הושפע רבות מכתביו ומתלמידיו הישירים. בוטון רינפוצ'ה מילא תפקיד מרכזי גם בעריכת הקנון הבודהיסטי בתרגומו הטיבטי.

50. 'הימענו מכל רע': פה דמפה סנגייה (Pa Dampa Sangye) (?1117)

היה מאסטר בודהיסטי הודי אשר עזר להביא את הלימוד לטיבט, ואף התחיל בשיטת התרגול הקרויה 'חיסול הסבל'. השורות פה לקוחות מאוסף של עצות לטיבטים החיים באזור שנקרא Dingri.

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

52. 'שמונים מגלגליהם השונים': המקור הראשוני של הציטטה הזו לא נמצא.

Bodong Rinpoche, ששמו המלא הוא Bodong Panchen Chokle Namgyal (1375-1450), היה אחד הסופרים הפוריים ביותר בהיסטוריה של הבודהיזם. אוסף עבודותיו כולל לא פחות מ-1377 כרכים.

53. 'לעולם לא תלך לאיבוד': שורות אלו הן מהמפורסמות ביותר בספרות

הבודהיסטית. הן נאמרו על-ידי בודהה בעצמו ומופיעות לאורך הסותרות על נדרי המוסר כמעין פזמון חוזר - למשל בחלוקות של נדרי המוסר (Foundation Word). תוכנן הוזכר גם בסוטרות המפורסמת על המשחק הקוסמי.

חשיבות הרעיון הוא שכוחה של פעולה לא יכול להיעלם סתם כך לאחר שביצענו אותה, והוא מחוון בעובדה שרבים מהמורים ההודים המוקדמים כללו שורות אלו בפרשנויות הפילוסופיות שלהם. Master Nagarjuna (2004), לדוגמה, רמז להן בחיבורו *The Root Text on*

- Wisdom Beyond All Fear* Master Bhavya (490-570 לספירה) ואף התייחס אליהן בחיבורו המפורסם *Blaze of Reasoning*, כפי שגם עשה Master Avalokitavrata ב" *Extensive Commentary to the Lamp of Wisdom*.
- Chandrakirti (650 לספירה) הנודע מתייחס לציטטה ב" *Clarification of the Words*, וב" *Commentary to the 400 Verses*, כמו כן, מופיעה ציטטה זו בהסבר של Master Parahita לאותה עבודה.
- כדאי להוסיף שבטיבט, פסוק זה והרעיון שמאחוריו נחשבים להכרחיים, ומתייחסים אליהם במספר רב של עבודות העוסקות ב'דרך המדורגת'. ראו לדוגמה בחיבוריהם של Je Tsongkapa, Geshe Drolungpa של The First Panchen Lama ו" Pabongka Rinpoche בעצמו.
54. 'שמור אמונך במרד': המקור הראשוני של ציטוט זה לא נמצא; והוא כתוב בניב מקומי עתיק מאוד. למידע אודות המחבר ראו הערה מס' 52.
55. 'את זאת יכולים רק לדעת אלה אשר להם ידע-כול': השורות מופיעות בפרק הרביעי של המדריך ללוחם הרוח (*A Guide to the Bodhisattva Way of Life*), מדריך מפורסם למי שמתאמנים להיות קדושים, מתוארך מהמאה ה-8 לספירה.
56. 'אלו היכולים להגן עליך': שלושת העולמות הנחותים המתוארים כאן הם: העולמות של יצורי השאול, הרוחות הרעבות והחיות. שלושת היהלומים שיכולים להגן עלינו מפניהם הם הבודהה, הדהרמה והסנגהה. יהלום הבודהה מוגדר כ"מקום המקלט האולטימטיבי, זה שמילא בשלמות את שני הצרכים: זה של האדם לעזור לעצמו, בצד היכולת והצורך לעזור לאחרים." יהלום הדהרמה הוא "הצד הטהור של המציאות, בין אם זה בצורה של חיסול הסבל, או הדרך למטרה זו". לבסוף, יהלום הסנגהה מורכב מ"כל אלו אשר ראו" - כלומר, קהילת האנשים אשר ראתה ריקות ישירות. לגבי אלו וכן לדיון מאיר עיניים על מציאת מקלט ראו קְדְרֹפ טְנְפֶה דְאָרְגֵי, *Analysis of the Perfection of Wisdom*.
57. 'קצר הוא הזמן שנותר בחיינו': השורות שנכתבו על-ידי תלמידו

- המפורסם של לורד Atisha נמצאות בחיבורו המצוין הנקרא *Second Collected Treasure of Beloved Jewels*, שהנו חלק מה-*Epistle to Shangtrag Kaberchung*, שהנו חלק מה-*Collected Treasure of Beloved Jewels* מהמשנה של הלאמות של הקדמפה. הציטוט כאן מורכב, כנראה, משני מקומות בטקסט, אך הכוונה, כמובן, זזה. 58. 'כל סוג של כאב תיאלץ לחוות': ציטוט מאותו מקור, כמו זה שבהערה לעיל.
59. בגרסתה הפשוטה ביותר: הרשימה של עשרת המעשים השליילים (וההימנעות מהם - רשימת עשרת המעשים החיוביים) הנה למעשה רשימה מקוצרת של מגוון המעשים השליילים אשר אנו מסוגלים לבצע. הם כוללים שלושה אשר אנו מבצעים באמצעות גופנו: הרג, גניבה, התנהגות מינית בלתי הולמת; ארבעת הבאים קשורים לצד המילולי: שקר, דיבור מְפֹלָג, דיבור בוטה ודיבורי סרק; ושלושת האחרונים הם מנטליים: חמדנות, רצון להרע או שמחה לאיד והשקפות גגויות. הניסוח הקלאסי של כל העשרה נמצא ב'פרק על המעשים' בתוך **אוצר החכמה הגבוהה** שנכתב על ידי החכם הודי מהמאה הרביעית לספירה, Master Vasubandhu.
60. 'לך קדימה, כעת, והביסם': שורות אלו נמצאו בתיאורו של "החמישי הגדול" על השלבים בדרך המדורגת, בשם *Word of the Gentle One*. זה מופיע כקטע ביניים פיוטי בין החלקים הכתובים בפרוזה של עבודה פילוסופית זו. אמצעי זה היה חביב גם על הוד קדושתו הדלאי לאמה הראשון.
- "נגעים רוחניים" הם בעיקר מחשבות רעות המהוות את המקור הבסיסי לכל סבלנו. תכונתם הראשונית היא להפריע את שלוות רוחנו. מבחינה מילולית, שמם בסנסקריט, Klesha, בא משורש שפירושו "לגרום מועקה". מספר הנגעים המנטליים כמעט שאינו ניתן למנייה, אך ששת העיקריים הם: תשוקה, כעס, גאווה, בורות, ספק שלילי וראייה מוטעית. ראו Prof. Whitney: *Roots of the Sanskrit Language* וכן אצל קְרוֹפּ טְנְפָה דְאֶרְגִי בעבודתו *Overview of the Perfection of Wisdom*.
61. 'שש צורות קיום אלו': אלו הן שש אפשרויות שונות של סוגי לידה או גלגול: בתור יצור־גיהנום, רוח־רעבה, בעל־יחיים, בן־אדם, יצור של

- עונג למחצה, או יצור של עונג מלא. ראו גם הערה מס' 37.
62. 'שלושת סוגי הסבל': קְדְרוּפ טְנְפָה דְאָרְגִי המהולל בספרו *Overview of the Perfection of Wisdom* מתאר אותם כדלקמן:
 מה שאנו קוראים "סבל חדור" הוא המצב החבוי יותר של שינוי, העובדה שהחלקים הפיזיים, המנטליים והאחרים שלנו אינם יכולים להישאר, והם מתחילים להשתנות למן הרגע שבאו לידי קיום. הסבל של השינוי מאופיין בתחושה נעימה ובטעם של ארוחה טובה. הסבל של הסבל, סבל מוחלט, יכול להיות כמו תחושה כואבת של כאב גב. ישנה, דרך אגב, סיבה טובה לקרוא לראשון מבין אלו "סבל חדור": זהו סוג של כאב שבו חדור כל דבר שמיוצר על ידי הקארמה והנגעים המנטליים, והוא חדור בכל שלושת העולמות של מעגל הקיום. יתר על כן, סבל מיוחד זה חדור גם בכל אחד משני הסוגים האחרים.
63. 'תשוקה לחיים של עתיד או תחדל': נמצא גם בחיבורו של המאסטר: **שלוש הדרכים העיקריות.**
64. 'מסורת של המילה': לאסכולות החדשות והישנות של שומרי המילה, ה-Kadampas, ישנה התייחסות בהערה מס' 29. 'מסורת של המילה' הוא תרגום למילה Kagyu, השם של אחת מארבע המסורות הגדולות של הבודהיזם הטיבטי.
65. 'אין שום ודאות שתחיה': המנצח יאנג גוֹנְפָה (Yang Gonpa) (1213-1258) היה מתרגל וסופר בודהיסטי מפורסם מהבודהיזם הטיבטי הקדום. פרסומו בא מאוסף חיבורים הידוע בשם *מחזור הנזיר (Hermit Cycle)* הוא אחד מהאבות המייסדים בשושלת המסורה של ה'דרוקפה', או 'דרגון' במסורת הקאגיו. לתיאור מלא של חייו, עיין בתרגומו של פרופסור George N. Roerich של היצירה *Blue Annals*, היסטוריה של הבודהיזם מאת Shunnu Pel, המתרגם המלומד של Gu.
66. 'מאיץ בעצמו להשלים את תרגולו': קטלוג ממחוז קוקונור בטיבט, המכיל שתי הפניות לספר בשם: *The Tree of Faith Aplenty Urging myself to Perfect My Practice*, וטוען שהוא חובר על ידי Drom Gyalway Jungne - הידוע גם כדרומטון ג'ה - תלמידו הידוע ביותר של אטישה.

67. 'בבית אימה שכמותו': שורות אלה נמצאות בחיבור קצר ויפה שכותרתו שיר של ייאוש עמוק מתוך אוסף של אימון התודעה (לו ג'ונג) של הדלאי לאמה השביעי. הציטוט מצוי גם בספרו של פּבּוֹנְגְּקָה רִינְפוֹצְ'ה מתנת השחרור.
68. 'נירוונה שמעבר לשתי הקיצוניות': הכוונה לנירוונה שהושגה על ידי בודהה מואר לחלוטין, שחיסל כל צורה שהיא של מכשול רוחני, והוא משוחרר הן מחיים במחזור הסבל והן מההישארות בנירוונה נמוכה, אישית. ראו בספרו של קְדְרוֹפ טְנְפָה דְאָרְגִי הגדול, חקר שלמות החכמה.
69. 'מהללים את משמעת המוסר': הנסיבות הקשורות בכתיבת שורות אלו בשבח המוסריות היו משמחות במיוחד. ג'ה צונגקפה שלח אחד מהתלמידים החביבים עליו, Tsako Ngawang Drakpa, למזרח טיבט כדי ללמד ולייסד מנזרים חדשים. לקראת ההסמכה של הנזירים הראשונים באזור Gyalmo Rong, התלמיד כתב מכתב למאסטר המודיע לו על האירוע. מילים אלו לקוחות מאיגרת תשובתו הנפלאה של ג'ה צונגקפה.
70. 'נדרים שונים של החופש': מתייחס לשמונה קבוצות של נדרים הנמצאות בכתבי הקודש הבודהיסטיים; שלוש מהן מכוונות למתרגל שאיננו נזיר וחמש - לנזירים. באופן כללי הם מכונים 'נדרי החופש', כיוון שעל-ידי שמירה קפדנית על קיומם, אפשר להגיע לחופש של הנירוונה. התיאור הברור והמתומצת ביותר שלהם מצוי כפי הנראה ב־*Essence of the Ocean of Discipline* של ג'ה צונגקפה עצמו.
71. 'שוחט את חייה של לידה עתידית': Lobsang Chukyi Gyaltzen (1510-1662) היה הראשון לפאנצ'ן הלאמות הגדולים, פילוסוף ידוע, היסטוריון ומדינאי - בנוסף להיותו מורהו של הדלאי לאמה החמישי הגדול. השורות נמצאות בחיבור קצר שכותרתו נקטר שמימי כדי לחשוף את הדברים המזיקים שעשיתי בעבר, וכדי להחזיר את עצמי לבריאות רוחנית, תוך הסתמכות על תיקון למעשים רעים, מרגע זה ואילך.
72. 'ממלאה את מרחב החלל, עד אפס קצותיו': ציטוט זה אפשר למצוא בביאור של פּבּוֹנְגְּקָה רִינְפוֹצְ'ה לשלוש הדרכים העיקריות, ובמספר רב

- של חיבורים על השלבים בדרך המדורגת.
73. 'אדרבא - הוא הולך וגדל': שורות אלה נמצאות בספר ההנחיות הקלאסי של מאסטר שנטידווה לבודהיסטות, מדריך ללוחם הרוח.
74. 'הישויות הגדולות שהוגות בשיטה': השורות הן מאור על הדרך, אב הטיפוס הקלאסי של לורד אטישה לטקסטים הבודהיסטים הקשורים לדרך המדורגת להארה. הן מובאות גם ב-*Steps of the Teaching* המוקדם של Geshe Drolungpa.
75. 'לב-לבה של הדרך שהיא עליונה': השורה מופיעה בשירים מחיי הרוחניים של ג'ה צ'ונגקפה.
76. 'אמן אם כך את תודעתך, בסדר הנכון': הטקסטים על השלבים להארה קובעים שהמשאלה הגדולה להארה יכולה להתפתח במידה שווה על-ידי שימוש בכל אחת מהשיטות המוזכרות. "ההוראות בנות שבעת החלקים של סיבה ותוצאה" הועברו אלינו מלורד בודהה דרך חכמים, כמו צ'נדראקירטי, צ'נדראגומי, ושנטארקשיטה, והן כוללות צעד מקדים - פיתוח נייטרליות כלפי כל היצורים, ואחריו שבעה חלקים, שהאחרון שבהם הוא תוצאה של ששת הראשונים.
- השבעה הם:
1. הכרה בכך שכל היצורים היו בגלגולים קודמים אִמוֹתָיִךְ;
 2. מחשבה על החסד שהם עשו עמך;
 3. פיתוח רצון להחזיר להם כגמולם;
 4. אהבה בלבך כלפי כל היצורים, שבה הם יראו לך כבן יחיד לאמו האוהבת;
 5. תחושת חמלה עמוקה כלפי כל היצורים ורצון עז שהם לא יסבלו שום כאב;
 6. החלטה לעזור להם להימלט מסבל - באמצעות מאמץ אישי מצדך ובכל דרך אפשרית;
 7. כל זה מעלה בך את המשאלה להגיע להארה למען כל היצורים החיים.
- התרגול של 'החלפת עצמי בזולתי' הועבר אלינו מהבודהה דרך מאסטר שנטידווה, וכוונתו להחליף את דאגתו של אדם לרווחת עצמו, בדאגה

- לרווחתם של אחרים. שתי השיטות כלולות בדרך הוראתם של לורד אטישה, ג'ה צונגקפה, ושל המורים בשושלת המסורה שלהם. ראו **מתנת השחרור של פבונגקה רינפוצ'ה**.
77. 'כל שש השלמויות': שש השלמויות הבודהיסטיות הן - נתינה, מוסריות, שליטה בכעס, שמחה בעשיית הטוב, ריכוז מדיטטיבי וחכמה. מקור חשוב ללימוד השלמויות הוא *Entering the Middle Way* של מאסטר צ'נדראקירטי, שבו מוקדש פרק לכל אחת מהן.
78. 'הימנעות מעשרת המעשים הרעים': ראו הערה מס' 59.
79. 'שלוש מערכות נדרים': נדרי החופש הוזכרו קודם, ראו הערה מס' 70. נדרי הבודהיסטווה מורכבים מ-18 נדרים עיקריים ומ-46 נדרים משניים שבעזרתם אדם מתחייב לשרת את האחרים. הנדרים הסודיים נלקחים כדי להגיע להארה בחיים אלו וכדי לעזור לכל היצורים החיים. ראו **מתנת השחרור של פבונגקה רינפוצ'ה**.
80. 'מכלולי החסד והחכמה': שני מצבורים ענקיים אלו של מעשים טובים וידע בתוך זרם תודעתו של אדם פועלים כסיבות לצורה הפיזית ולמצב של ידע-כול של הבודהה. בהתאמה ראו הביאור של פבונגקה רינפוצ'ה **לשלוש הדרכים העיקריות של ג'ה צונגקפה**.
81. 'חמש הבעיות של המדיטציה': הטקסטים על השלבים להארה מתארים בפירוט את המושג של חמש בעיות הפוקדות את האדם כאשר הוא מנסה לפתח את הריכוז המושלם הידוע כשלווה מדיטטיבית. לנוכח חמש בעיות אלו מסייעים שמונה אמצעים מתקנים, המובילים את המודט דרך תשעה מצבים שונים בארבעה אופנים. *Separating the Middle and the Extremes* הוא אחד החיבורים שנכתבו על ידי מאסטר אסנגה במאה הרביעית מפי מייטראה, הבודהה העתיד לבוא. הוא מציג את המרכיבים של המדיטציה בקיצור רב, ומשמש כבסיס להצגות מאוחרות יותר.
- הראשונה מחמש הבעיות נקראת 'עצלות', חוסר מוטיבציה להתיישב ולהתחיל לנסות להגיע לריכוז מושלם. ההתמודדות עם בעיה זו היא בעזרת הראשון מבין ארבעת האמצעים המתקנים. כאן אדם מתחיל בפיתוח.

1. 'אמונה' אשר משמעה הבנה ברורה של היתרונות שבריכוז.
 2. ברגע שנוצרת מודעות ליתרונות אלו מפתח המודט 'שאיפה' להשיג אותם,
 3. ובכך הוא מייצר את הדחף המניע ל'מאמץ' הגדול. התוצאות של שלושת אלו הן
 4. סוג של 'גמישות' פיזית ומנטלית, המאפשרת לקיים את התרגול בקלות, כך שהוא הופך למהנה, ולמעשה, ההנאה הזו היא התרופה הטבעית כנגד ההיסוס הראשוני להתחיל במדיטציה.
- הבעיה השנייה הצפויה להתעורר במדיטציה היא 'שכחת ההוראות', כלומר איבוד האובייקט למדיטציה שנבחר על ידי המודט. התיקון לכך הוא 'היזכרות', שמשמעה ניסיון לשמור על האובייקט בחזקה, כפי שנאחזים בחבל המונע החלקה.
- רק עכשיו, לאחר שהאובייקט מצוי באחיזתו המנטלית של המודט, יכולה לעלות הבעיה השלישית: 'קהות ואי־שקט'. קהות היא כובד בגוף ובתודעה; בצורתה הגסה, המודט מצליח למקד את התודעה על האובייקט, אך אין לו בהירות - אין לו, למשל, את אותה הרגשת ההתמקדות והעֵרנות הבהירה שחשים בה כאשר שקועים בספר טוב. בצורה הקלה של קהות, המודט מצליח להתמקד באובייקט מתוך בהירות, אך בהירות זו חסרה אינטנסיביות. כך מגיעים לטעות שהיא אולי הנפוצה ביותר במדיטציה, המאופיינת בפרקי זמן ארוכים של קהות שהיא ממוקדת קמעא, הרגשה עמומה ונעימה, שאפשר בקלות לטעות ולראות בה ריכוז אמיתי.
- אי־שקט, החלק השני של הבעיה השלישית, קורה כאשר התודעה נודדת לאובייקט אטרקטיבי. התיקון לשני חלקי הבעיה ידוע בשם "Mindfulness" או 'עֵרנות', שמשמעו תשומת לב לתודעה ולרגע שבו משתלטים עליה הקהות והאי־שקט.
- למרות שהעֵרנות עשויה לזהות את התעוררות הבעיה בשעת המדיטציה, אין ביטחון שהמודט יצליח לפעול בעקבות האזהרה שמועברת אליו, וזוהי הבעיה הרביעית. על בעיה זו מתגברים על ידי מיקוד יתר על אובייקט המדיטציה במקרה של קהות קלה, ועלידי הרפיה במיקוד

במקרה של אי־שקט. הרעיון הוא לשמור על מתח נכון, כמו כיוונונם של מיתרי הגיטרה: לא רפויים מידי ולא מתוחים מידי. התיקון צריך למשוך לכיוון הנכון בהתאם למצב, כפי שנהג שרוצה להתקדם בקו ישר צריך כל הזמן להטות את ההגה שמאלה וימינה, לפי הצורך. בנקודה מסוימת הקו הישר מושג, והריכוז נמשך בכוחות עצמו. כעת יכולה לעלות הבעיה החמישית: תיקון בשעה שאין כל צורך בתיקון. אמצעי הנגד הטבעי במקרה זה, השמיני במספר, הוא להשאיר את המצב כמות שהוא.

במשך התהליך שתואר עובר המודט דרך תשעה שלבים שונים:
 (1) *קיבוע התודעה*: רגעים של קיבוע על האובייקט, ללא רצף. משך הזמן שבו התודעה אינה מוחלֶט על האובייקט עולה על הזמן שבו התודעה נחה על האובייקט;

(2) *קיבוע התודעה עם רצף*: יכולת לשמור את הריכוז באובייקט למשך פרק זמן רצוף.

במשך שני שלבים אלו, התודעה נמצאת בראשון מבין ארבעת האופנים: מיקוד המושג רק מתוך מאמץ ומודעות.

(3) *קיבוע התודעה עם הטלאת*: התודעה ממוקדת באובייקט לפרקי זמן ארוכים יותר, עם הפסקות קצרות;

(4) *קיבוע גמור של התודעה*: כעת אין מאבדים את האובייקט, אך הקהות והאי־שקט עדיין מאוד חזקים;

(5) *אילוף התודעה*: הקהות ואי־השקט כבר לא מופיעים בצורתם הגסה, אך עדיין מצויה הקהות הקלה כתוצאה ממאמץ יתר למקד את התודעה כלפי פנים;

(6) *השקט התודעה*: מופיע מצב של אי־שקט בצורתו הקלה כתוצאה מהצעדים שננקטו על מנת להפסיק את הקהות בצורתה הקלה;

(7) *השקטה גמורה של התודעה*: הקהות ואי־השקט פוסקים, למעט מקרים בודדים שאותם מתקנים על ידי הפעלת מאמץ.

במשך חמשת השלבים הללו, התודעה נמצאת בשנים מבין ארבעת האופנים: רוב הזמן ממוקדת, אך עדיין ישנן הפסקות הנגרמות על־ידי קהות ואי־שקט.

- ב. ב'גלולה' המאפשרת להיות בלתי נראה או ללבוש כל צורה חיצונית שהיא;
- ג. ב'משחת העיניים' שעוזרת לראות דברים מרוחקים מאוד או זעירים מאוד;
- ד. ב'רגליים מהירות' שמשמעותן היכולת לעבור מרחקים במהירויות גבוהות;
- ה. ב'לקחת את התמצית' - היכולת להתקיים על מינימום של דברים מזינים;
- ו. ב'הליכת שמים' - היכולת לעוף;
- ז. ב'היעלמות' - היכולת להיות בלתי נראה;
- ח. ב'מעבר תת־קרקעי' - הכוח לעבור דרך אדמה מוצקה כמו דג העובר במים.
- 'המילון הגדול' מתאר כל אחד מהשמונה כערך נפרד. תיאור מורחב של הישגים אלו נמצא בביאורו העצמי של לורד אטישה לחיבורו **אור על הדרך**.
87. 'הנדרים הסודיים ונדרי הבודהיסטווה': סיכומים של נדרים אלו נמצאים בטקסטים רבים לשינון יומי כמו **האימון של שש פעמים ביום**. ספר העצות שהוזכר לעיל מחרוזת אבני חן זוהרות, הגו יצירה תמציתית, יוצאת דופן של Geshe Tsewang Samdrup ממנזר דְּרָפּוֹנְג, קרוב לוודאי מהמאה ה־18.
88. 'בתוך שבעה גלגלים היעד יושג': ג'ה צ'ונְגְקָפָה, בקציר זהב של הישגים שהוזכר לעיל משתמש גם הוא בציטטה זו. הוא מזכיר שהמקור שלו מיוחס לאוצר שב'נקודות קשות בלימוד הנסתר של הגולגולת' מאת מאסטר סָרָהָה (Saraha).
89. 'תוך שישה־עשר הגלגלים': הציטטה היא מתוך מחרוזת אור של שלושת סוגי הנדרים, יצירה קצרה של מאסטר Vibhuti Chandra הנמצאת באוסף הטנגיור של ביאורים מוקדמים מהודו. דרך אגב, השורות המופיעות מיד לפני אלו שמופיעות כאן, טוענות ש"אם הוא מתרגל מדיטציה, יגיע האדם להארה כאן, במהלך החיים האלו."
- ג'ה צ'ונְגְקָפָה מצטט את השורות על שישה־עשר הגלגלים גם בקציר

- Kashi Dzinpa, ובהאיגרת שנשלחה לאחד המאמינים ששמו Sherab Pel Sangpo. המלומד הגדול של תורת הסוד Shaluwa Rinchen Lobsang Kyenrab (בשלהי המאה ה־19), מדבר גם הוא על מקסימום של שישה־עשר גלגולים.
90. 'היעד יושג': ג'ה צונגקפה, משתמש באותן שורות בעמוד 471 של קציר הזהב - המילים הבאות נכללות במקור: בכוחה של המדיטציה וכולי, אדם משיג את המטרה במהלך חיים אחד.
91. 'לידה, או מוות, או המצב שביניהם': שורות של הוד קדושתו, הדלאי לאמה השביעי נמצאות במכתב של עצות לאדם בשם Rabjampa Gendun Drakpa.
92. 'ה"מצבורים", ה"קטגוריות" ו"דלתות החושים": אלו הן שלוש דרכים לסיווג החלקים של עצמנו ושל עולמנו. הניסוח הקלאסי שלהם נמצא בפרק הראשון של אוצר החכמה הגבוהה של מאסטר וואסובנדו. 'חמשת המצבורים' כוללים: צורה, רגשות, יכולת אבחנה, חלקים שלנו שאינם מכוסים בארבעת המצבורים האחרים והתודעה. הם קרויים "מצבורים" מכיוון שכל אחד מהם מורכב ממספר רב של דברים שונים.
- 'שמונה־עשרה הקטגוריות' הנם חמשת החושים שלנו והחוש המנטלי, ביחד עם ששת האובייקטים והמודעות התואמות (לדוגמה, החוש הפיזי של העין, האובייקט הנראה, והמודעות של מה שאנו רואים). הם קרויים "קטגוריות" במובן של "סוגים".
- 'שתי־עשרה דלתות החושים' הנם ששת החושים וששת האובייקטים שלהם. הם מכונים "דלתות החושים" משום שהן מאפשרות כניסה, שדרכה ובעזרתה מתעוררים ששת סוגי המודעות. שלוש הדרכים השונות של אבחנות בינינו ובין העולם שמוצגות כאן נוצרו כדי להתאימן לסוגים שונים של תלמידים.
93. 'שלושת הגופים של בודהה המנצח': שלושת הגופים או החלקים של הבודהה ידועים בתור הגוף הדהרמי, גוף העונג וגוף המופע. הגוף הדהרמי מורכב מִיְדֵע־כול של הבודהה, המצב בו פסקו אצלו כל

תכונותיו הבלתי טהורות, והריקות שלו או שלה. גוף העונג הנו הגוף הפיזי של הבודהה שבו הוא שוהה בגן העדן שלו, וגוף המופע הנו האופן בו הוא מושלך ביקום הזה וביקומים אחרים כדי לסייע לכל היצורים החיים.

94. 'ולרוב נותרים בידיים ריקות': שורות אלו נמצאות בעבודתו המפורסמת על השלבים להארה הקרויה מילתו של האציל.

95. 'האופן בו פועלים שני האספקטים של המציאות': חמשת הספרים הגדולים תוארו לעיל בהערה מס' 24. 'שני האספקטים של המציאות' מתייחס למה שאנו בדרך כלל מכנים "מציאות כוזבת (או מְשֻׁלָּה)" ו"מציאות מוחלטת". שתיהן תקפות, ולכל אובייקט יש את שתיהן. תלות האובייקטים (בעיקר במוכן של התלות בשמות ובמושגים שאנו נותנים להם) הנה האמת הקונבנציונלית או הַמְשֻׁלָּה. מופעם של האובייקטים "מושְׁלָה" משום שבפני תודעתם של אנשים רגילים האובייקטים מופיעים באופן שהוא שונה מטבעם האמיתי. האמת "המוחלטת" של אובייקטים הנה היעדר של קיום עצמי, בלתי תלוי. אמת זו מתגלה לראשונה ישירות במצב המדיטטיבי החשוב ביותר הידוע כ"דרך הראייה". ראיית האמת הזו, באופן ישיר, פועלת באופן מידי לסיום של התהליך שבשלו אנו סובלים.

96. 'עשר הרמות וחמש הדרכים': עשר הרמות כאן מתייחס לעשר הרמות של בודהיסטווה דרכן הוא משיג יכולת יוצאת דופן לבצע את השלמויות השונות; הן מתחילות בתפיסה הישירה הראשונה של ריקות. חמש הדרכים מייצגות שלבי התקדמות בדרך להשגת נירוונה וידע כל. הראשונה, הקרויה "דרך הצבירה", מתחילה כשמתרגל מפתח תפנית אמיתית מן הסבל בחיים. לאדם ההולך בדרך הגדולה שלב זה מְלוּוָה בגרסה האוטנטית של השאיפה להשיג הארה למען כל הבריאה. הדרך השנייה קרויה "דרך ההכנה", והיא מצוינת על ידי הבנה אינטלקטואלית גדלה והולכת של ריקות.

הדרך השלישית היא "דרך הראייה", הקרויה כך בשל החוויה הכל כך חשובה של התפיסה הישירה של ריקות. תוך כדי השלבים הבאים בדרך זו, אדם גם תופס באופן ישיר את מה שמכונה ארבע האמיתות

הנאצלות של סבל, סיבת הסבל, סיום הסבל והדרך לסיים את הסבל. הדרך הרביעית היא "דרך התרגול", כשאדם חוזר ומזכיר לעצמו שוב ושוב את ההתגלויות של הדרך הקודמת, כדי לסלק באופן תמידי את כל הנגעים הרוחניים ואת נטיותיהם.

מצב זה עצמו ידוע כ"תום הלמידה", הדרך החמישית. למתרגל מההיבט הצר זוהי הנירוונה, ואילו למתרגל של הדרך הגדולה זה מייצג את ההארה המלאה של הבודהה.

הנושא של עשר הרמות וחמש הדרכים מטופל באופן מפורט בטקסט סטנדרטי הידוע כהצגה של רמות ודרכים.

97. 'הוסיפו פסוק זה כאן בסיום': באופן כללי פסוק זה מצורף לתפילות וטקסים רבים כסיכום הולם. לגבי קביעת התאריך של הופעתו הראשונה, הפסוק לא נמצא בביאור להר של ברכות של Tsechokling Yeshe Gyeltsen (1713-1793), וגם לא בהבהרות של Jamyang Shepa Keutsang Lobsang (1728-1791), ו־Jamyang Monlam (נולד ב־1689).

98. 'בזכות עשייתי זו הברוכה...': אלו הן למעשה השורות האחרונות של שישים פסוקים של ההיגיון של מאסטר נגארג'ונה, והן משמשות בימינו אנו לעתים קרובות כתפילה של הקדשה לאחר המעשה הטוב של הקשבה ללימוד. הגרסה המלאה היא:

בזכות עשייתי זו הברוכה
 שלימו נא כל אחיי לבריאה
 מכלולים של חסד ושל חכמה,
 ובכך לו יזכו בגופים נשגבים
 אשר משני אלו המה נובעים.

[הגופים הנשגבים הם הגופים של הבודהה.]

99. 'תפילות הנסיכים הבודהיסטיות': השורות המקוריות לקוחות מהחלק השלישי של תיאור פיוטי של החיים הרוחניים של ג'ה צונְגְקֶפֶה, המכונה 'תקוות אצילות'. קטע זה קרוי ההקדשה של כל מעשיי, שהמילה תשגשג בעולם, והפסוק במלואו הוא כדלקמן:

תפילות נסיכי הבודהיסטווה,
 רבות כטיפות במימי הגאנגס,
 כולן הן כלולות, כך יאמר,
 בתפילה שהדהרמה בעולם תישמר.
 לכן את תמצית הברכה שנוצרה
 בכל עשייתי הטובה,
 אותה כאן אקח ואקדיש את כולה
 להפצת הדהרמה בעולם.
 כשאני מהרהר בכל מעשיי -
 אצילות היו התקוות בחיי.
 הו, עד כמה היטבת עמי,
 אוצר החכמה הקדוש.

אוצר החכמה כאן, דרך אגב, מתייחס ל'קול הרך' - חונכו של ג'ה צונגקפה (הכוונה למנג'ושרי).

100. 'מילת המורה אשר אין לה שנייה': שורות אלו נספחות לעתים קרובות לתפילות ולטקסטים המיועדים לאמירה; ראו למשל את הפסוק של ג'ה צונגקפה מתוך שירים מחיי הרוחניים. הפסוק המלא הנו:

בשל רוב חסדו של הלאמה שלי
 יכולתי לפגוש במשך חיי
 את מילת המורה אשר אין לה שנייה.
 לכן את חסדי אקדיש כסיבה
 שכל יצור חי ימצא בחייו
 לאמה קדוש שישגיח עליו.

101. 'משכנו המבודד של המנצח': ה"מנצח" כאן הוא דרומטון ג'ה, מייסדו של מנזר ראדרנג - הממוקם צפונית לעיר להאסה. לפרטים ראו הערה מס' 16.

102. 'אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה': אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה הנה יצירה של מסירות בעלת חשיבות מיוחדת ומדיטציה הממוקדת

על ג'ה צ'ונגקפה. התרגולים המקדימים מהווים שיטה להכנה נכונה ליישבת המדיטציה; גרסה טיפוסית הנה זו של המורה הראשי של פבוֹנְגְקָה רִינְפוֹצ'ה, Jampel Hlundrup.

103. 'מילארפה וקיונגפו': מילארפה הגדול (1040-1123) הנו אולי המודט והמחבר המפורסם ביותר של שירה רוחנית בטיבט. בשנותיו המוקדמות הוא עסק במגיה שחורה והשתמש בה לגרימת נזק לאנשים רבים. מאוחר יותר התחרט על דרכו הנלווה והפך לאחד החכמים הבודהיסטים הגדולים בזמנו, כשהוא מבלה תשע שנים תמימות במדיטציה אינטנסיבית להשגת המטרה האולטימטיבית. הקדוש Kedrup Kyungpo Neljor (נולד ב־978) היה במקור מתרגל של דת הבון השאמנית שרווחה בטיבט לפני בוא הבודהיזם. משראה קדרופ קיונגפו שאינו מגיע למטרתו, הוא עבר לנאפל ולהודו, התמחה בלימודים בודהיסטיים, הקים מנזרים רבים בטיבט והתחיל את אסכולת השאנגפה של המסורת הקרויה קאגיו: שושלת המילה. ביבליוגרפיות מצומצמות מצויות במילון הגדול.

104. 'שיכולה למעשה להביאם להארה': המקור לציטטה לא נמצא. טוקן צ'וקי נִימָה (1737-1802) היה הגלגול השלישי של שושלת הטוקן. לימודיו הושפעו מלאמות מפורסמים כמו הדלאי לאמה השביעי, הפאנצ'ן לאמה השלישי, ההיסטוריון והמדקדק הגדול Sumpa Kenpo Yeshe Peljor, הפילוסוף Changkya Rolpay Dorje, והחשוב ביותר, Purbuchok Ngawang Jampa, הידוע בשל כתביו על היסטוריה והלימודים הסודיים. המסכת הבהירה ביותר מבין כתביו של טוקן היא אולי סקירת האסכולות הפילוסופיות.

105. 'אתם שבזכות חסדכם': מקור הציטטה לא נמצא. Changkya Rolpay Dorje (1717-1786) היה הגלגול השני של שושלת הלאמות של צ'אנגקיה ואומרים שהוא גלגול קודם של פבוֹנְגְקָה רִינְפוֹצ'ה עצמו. הוא היה לאמה של קיסר סין ודמות מרכזית בפרסום הקאנון הבודהיסטי המלא, במונגולית.

106. 'כפי שהלאמה לימד לעשות': שורות אלו נמצאו בקטע קצר המתאר כיצד להגות על הארעיות של חיינו. Guntag Tenpay Dronme (1762-

- 1823) שהה בצעירותו במנזר של Labrang Tashi Kyil שבמזרח טיבט, ואחר־כך היה תלמיד של חכמים מובילים בזמנו, במנזר דְרָפּוֹנג הגדול בלהאסה. הוא גילה כישרון יוצא דופן ובגיל עשרים ושתיים זכה בתואר הלימודי הגבוה ביותר. באסופת עבודותיו טווח רחב של נושאים, ובהם הלימודים הגלויים והסודיים של הבודהיזם, אמנויות יפות, רפואה, אסטרולוגיה ודקדוק קלאסי.
107. 'האחד מקנה הסוכר': אחד מהתארים של הבודהה ההיסטורי שנולד לקבוצה של אנשים שכנו 'אלו שמקנה הסוכר'.
108. 'הנגיד המלכותי, המושיע הבלתי מנוצח וה'קול הרך': המושל והמציל הנזכרים כאן מתייחסים למייטראיה האוהב, הבודהה העתידי שהוכתר על ידי הבודהה הנוכחי, שאקיימוני, כמושל רקיע העונג העילאי. המסורה של הפעולות רחוקות הטווח, המונעות על ידי השאיפה להארה, עברה מבודהה דרכו, והמסורה של התפיסה העמוקה של ריקות ירדה אלינו באמצעות מנג'ושרי, הקול הרך.
109. 'ירד בזרם מושלם': השורות כאן מתארות בדיוק את אותן השושלות של המסורה שאליהן הפנה ג'ה צֶוֹנְגְקָפָה את התחינה המקורית כשכתב את הר של ברכות. החכמים ההודים מהמאה השלישית, נגארג'ונה ואריאדווה, זוכים לעתים להתייחסות כ"אב ובן", מורה ותלמיד לפילוסופיה של הריקות. מאסטר אסנגה גם הוא ידוע כ"אח" משום שהוא וואסובנדו המהולל היו בנים לאותה אֵם. נגארג'ונה ואסאנגה מוצגים בפנינו כ"מְחַדְשִׁים" משום שהם היו מסוגלים להבהיר את הכתבים מבלי להסתמך על מחדש קודם, דבר מה שהבודהה עצמו ניבא. נושא זה מטופל באריכות בטקסטים מוּנְסְטִיִים על שלמות החכמה, כמו למשל חקר שלמות החכמה של קדרפ טנפה דארגיי.
110. 'טוב לבו של האל הגדול': הכינוי "אל" מתייחס כאן לאטישה, אשר יחד עם תלמידו הראשי, דרוֹמְטוֹן ג'ה, מילא תפקיד מרכזי בהבאת הלימודים על השלבים לטיבט. ראו גם הערה מס' 19.
111. 'שישים צלילי שיר מרובי תהילה': מתייחס לשישים תכונות מיוחדות המציינות את דיבורו של הבודהה. החשובה ביותר ביניהם, כפי שפְּבֹנְגְקָה רִינְפֹצְ'ה מצייין במתנת השחרור, הנה היכולת הספונטנית

- לדבר בשפה יחידה, סנסקריט, שבאזוני כל אחד מתלמידיו היא נשמעת כשפת האם שלו.
112. 'אָם הירח': לדימוי זה יש משמעויות רבות, אבל החשובה ביותר קשורה לאוקיינוס החיצוני הגדול של הקוסמולוגיה הבודהיסטית. קרקע האוקיינוס, כך האמינו בטיבט, הנה המקור לאבני חן.
113. 'נתיב של רקיע עדנה': מתייחס למסורת הלמידה של ג'ה צוֹנְגְקָפָה. "הנחשים" שנזכרים כאן הנם ה"נאגס" המיתולוגיים שמשכנם במקווי מים, והאמונה הייתה שכל עוד הם נשארים שם, לא יתייבשו המים לעולם. כאן, המורים בעלי העוצמה הנם הנחשים; בזכותם נשמר ים הלימודים, כגון הספר הנוכחי.
114. 'בית התפילה הידוע בשם *Tashi Chuling*': אחוזה מבודדת שהייתה מועדפת על ידי פְּבּוֹנְגְקָה רִינְפּוֹצְ'ה, הממוקמת מעל צוק ליד להאסה הקרוי 'סלע פאבונגקה'. זה היה מיקומו של מנזר פאבונגקה. כילד הוכר פְּבּוֹנְגְקָה רִינְפּוֹצְ'ה כגלגולו של אב המנזר הזה.
115. 'בנו של שולקאנג (*Sholkang*)': שולקאנג היה פקיד ממשלתי בעל עוצמה שסייע למושל טיבט משנת 1907, ונפטר ב־1926.
116. 'לובסאנג, מלך הבודהות': הכוונה לג'ה צוֹנְגְקָפָה, לוסאנג דראקפה.
117. 'יום מפגש המלאכים': חגיגה דו־שבועית של מלאך היהלום. המנזר של Den ממוקם ב־Kham, שבמזרח טיבט. Hlalu הייתה אצולה מפורסמת של טיבט הישנה; הנכסים העיקריים שלהם היו ממוקמים מצפון מערב ללהאסה, בדרך למנזר דרפונג.

ביבליוגרפיה

ברצוננו להודות לד"ר אָרְטֶמוֹס אֶנְגֶל (Artemus Engle) על עזרתו רבת הערך בהרכבת הביבליוגרפיה וההערות. המידע על חלק ניכר מהיצירות והמחברים המוזכרים כאן עדיין רחוק מלהיות מתוקנן; תאריכים נלקחו ברובם מהרשימות של ספריית הקונגרס של ארצות הברית (U.S. Library of Congress). רשימות אלה מהוות משאב נפלא, תוצאת מאמציו האלטרואיסטים של א. ג'ין סמית' (E. Gene Smith) במשך כל תכנית ה-SFCP הראויה לשבח של הספרייה, לאיסוף טקסטים בשפות זרות.

כמו כן ברצוננו להודות גם לד"ר ס. ט. שן (Dr. C.T. Shen), מייסד המכון ללימודים מתקדמים של דתות העולם בכרמל (Carmel), ניו-יורק, על שבטוב לבו סייע בשימוש באוסף הטיבטי המצוין בספריית ההנצחה וו ג'ו (Woo Ju) של המכון. הנזירים נוֹנְג ת'וֹפְתֵן (Ven. Ngawang Thupten) וג'אֶמְפֶה לוֹנְגְרִיק (Ven. Jampa Lungrik) מהמקדש המונגולי הקלמיקי רְשִי גֶמְפִיל לִינְג (Rashi Gempil Ling) עזרו גם הם בחקר אחדים מן הטקסטים.

חלק גדול מהמשימה של איסוף ביבליוגרפיה זו נלקח מהמאגר דיגיטלי שסופק על ידי הפרויקט לשימור דיגיטלי של קלאסיקה אסיאתית - (ACIP - Asian Classics Input Project). זהו מקור חדש יחסית אשר מקצר את הזמן שנדרש לרוב המחקר הטקסטואלי לכדי חלקיק מהזמן שנדרש לכך בעבר. אנו רוצים להביע את תודתנו לאוניברסיטת המנזר הטיבטית סֶרָה מֵי (Sera Mey) ולד"ר רוברט ג'. טיילור (Robert J. Taylor) על מאמצייהם בהפיכת מאגר נתונים זה לזמין לקהילה החוקרים הבינלאומית, ללא כל תמורה כספית. חלק מהיצירות הרשומות כאן כוללות את העימוד הטיבטי ואת העימוד המערבי כאחד; אלה מצוינים ע"י "f" (folio) ו-"p" (page) בהתאמה. בנוסף, נעשה שימוש בקיצורים הבאים:

ACIP = Available in electronic, searchable computer Format from the Asian Classics Input Project. *Asian Classics Input project CD-ROM Materials*. Washington, DC, and New York: The Asian Classics Input Project, as of 1995.

KGD = *bKa'-gyur* collection of Buddhist scripture, "Red Derge" (*sDe-dge mtsal*) edition in 103 vols. sDe-dge: sDe-dge par-khang, 1730. Reprinted at Delhi under the direction of the 16th rGyal-dbang Karma-pa: Delhi Karmapae Chodhey Gyalwae Sungrab Partun Khang, 1979, SFCP; also in Microfiche from the Institute for the Advanced Studies of World Religions (IASWR), Carmel, New York. Catalog and some parts available on disk from ACIP.

KGL = *bKa'-gyur* collection of Buddhist scripture, "Lhasa" edition in 101 vols. Lhasa: Zhol par-khang, 1934; microfiche edition available from IASWR. Catalog and some parts available on disk from ACIP.

SFCP = Known to be available in hard copy at 18 American libraries among texts of the *Special Foreign Currency Program, Tibetan Acquisitions Program*. Washington, DC: United States Library of Congress, as of 1994.

SHE = Mi-rigs dpe-mdzod khang. *Bod gangs-can gyi grub-mtha' ris-med kyi mkhas-dbang brgya dang brgyad-cu lhag gi gsung-'bum so-so'i dkar-chag phyogs-gcig tu bsgrigs-pa shes-bya'i gter-mdzod ces-bya-ba bzhugs so, stod-cha dang smad-cha*. Si-khron: Si khron mi-rigs dpe-skrun khang, vol. I, n.d.: vol. II, 1983, ACIP refs. R0003, R0010.

STP = *Computer Catalog of the Tibetan Collection of the St Petersburg Branch of the Institute of Oriental Studies of the Russian Academy of Sciences*. St Petersburg: St Petersburg Branch of the Institute of Oriental Studies of the Russian Academy of Sciences, with the collaboration of the Asian Classics Input Project, 1994.

TGC = *bsTan-'gyur* collection of the Buddhist commentary, "Chone" edition in 209 vols. Co-ne, Tibet: Co-ne dgon chen, c. 1725; microfiche edition also available from IASWR.

TGD = *bsTan-'gyur* collection of Buddhist commentary, "Derge" edition in 215 vols. sDe-dge: sDe-dge par-khang, 1730. Reprinted at Delhi under the direction of the 16th rGyal-dbang Karma-pa: Delhi Karmapae Chodhey Gyalwae Sungrab Partun Khnag, 1985, SFCP, also available from IASWR. [This reprinting contains numerous errors.] Catalog and some sections available on disk from ACIP; some hard-copy sections, properly edited, available from the University of Tokyo.

TOH = Ui, Prof. Hakuju, et al. *A Complete Catalogue of the Tibetan Buddhist Canons (Bkah-hgyur and Btsan-hgyur)*, in 2 vols. Sendai, Japan: Tohoku Imperial University, 1934 (for ref. nos. 1-4569).

Kanakura, Prof. Yensho, et al. *Catalogue of the Tohoku University Collection of Tibetan Works on Buddhism*. Sendai, Japan: the Seminary of Indology, Tohoku University, 1953 (for ref. nos. 5001-7083), ACIP ref. R0016.

TSEN = *Bod-kyi bstan-bcos khag-gi mtsan-byang*. mTso-sngon: mTso-sngon mi-rigs dpe-skrun khang, c. 1980

A. Works in Tibetan and Sanskrit

B1 KIRTI BLO-BZANG `PHRIN-LAS. *Byin-rlabs spungs-zhus kyī tsiḡ-'grel nyung-bsdus bzhuḡs so*, 4 ff. in vol. 6 (cha) of collected works, according to SHE, vol. I, p.24.

- B2 _____. *Yon-tan gzhir-gyur-ma'i`grel-pa nyung-bsdus bzhugs so*, 7 ff. in vol. 6 (cha) of collected works, according to SHE, vol. I, p.24.
- B3 (DPAL-MGON 'PHAGS-PA) KLU-SGRUB (NĀGĀRJUNA). *dBu-ma rtza-ba'i 'grel-pa ga-las 'jigs med (Mūlamadhyama kavrttyakutobhaya)*, ff. 29b-99a in vol. 1 (tza) of the dBu-ma section of TGD, TOH ref. 3829, ACIP ref. TD3829, SFCP.
- B4 _____. *dBu-ma rtza-ba'i tsig-le'ur byas-pa shes-rab ces-bya-ba (Prajñānāmamūlamadhyamakārikā)*, ff. 1a-19a in vol. 1 (tza) of the dBu-ma section of TGD, TOH ref. 3824, ACIP ref. TD3824, SFCP.
- B5 _____. *Rigs-pa drug-cu-pa'i tsig-le'ur byas-pa zhes-bya-ba (Yuktisasthikākārikānāma)*, ff. 20b-22b, vol. 1 (tza) in the dBu-ma section of the TGD. TOH ref. 3825, ACIP ref. TD3825, SFCP.
- B6 _____. *bShes-pa'i spring-yig (Suhrllekha)*, ff. 40b-46a, vol. 94 (nge) in the sSpring-yig section of the TGC. TOH ref. 4182, SFCP.
- B7 *Klu'irgyal-pornga-sgra'itsigs-subcad-pa(Nāgārājabherīgāthā)*, ff. 314a-320b in the mDo-mang section of the KGL, TOH ref. 325, SFCP.
- B8 ('JAM-DBYANGS BZHAD-PA SKU-PHRENG GNYIS-PA) DKON-MCHOG 'JIGS-MED DBANG-PO. *Lam-rim dmar-khrid 'Jam-dpal zhal-lung gi sngon-'gro sbyor-ba'i chos-drug nyams-su len-tsul*, pp. 227-251 in Vol. 8 of collected works. New Delhi: Ngawang Gelek Demo, 1971, SFCP.

- B9 (GUNG-THANG) DKON-MCHOG BSTAN-PA'I SGRON-ME. *Mi-rtag-pa sgom-tsul gyi bslab-bya tsigs-su bcaad-pa bzhugs so*, pp. 117-122 in vol. 4 (nga) of collected works. New Delhi: Gedan Sungram Minyam Gyunphel Series, Ngawang Gelek Demo, 1972.
- B10 (RGYAL MKHAN-SPRUL) SKAL-BZANG GRAGS-PA RGYA-MTSEO, ed. *rJe Blo-gros rgya-mtso 'i zhal snga nas, Yon-tan gzhir-gyur-ma 'i khrid, Sems-bskyed mchod-pa, Blo-sbyongtsig-brgyad-ma 'i khrid dang, dBu-ma 'i bshad-lung, Grub-chen brgyad-cu 'i rjes-gnang sogs stzal skabs kyi so-so 'i zin-bris thor-bu phyogs bkod bzhugs so*, 12 ff. in vol. 1 (ka) of collected works, according to SHE, vol. I, p. 325.
- B11 (RGYAL-DBANG BLO-BZANG) SKAL-BZANG RGYA-MTSEO. *Rab-'byams-pa dGe-'dun grags-pa la springs-pa 'i zhal-gdams*, pp. 457-461 in the section entitled *Blo-sbyong dang ,brel-ba 'i gdams-pa dang snyan-mgur gyi rim-pa phyogs-gcig tu bkod-pa don-ldan tsangs-pa 'i sgra-dbyangs*, pp. 397-502 in vol. 1 of collected works. Gangtok: Dodrup Sangye, 1975-1983, TOH ref. 5847, SFCP.
- B12 _____. *Sems yid-gting nas skyo-ba 'i snang-glu*, pp. 483-490 in the section entitled *Blo-sbyong dang ,brel-ba 'i gdams-pa dang snyan-mgur gyi rim-pa phyogs-gcig tu bkod-pa don-ldan tsangs-pa 'i sgra-dbyangs*, pp. 397-502 in vol. 1 of collected works. Gangtok: Dodrup Sangye, 1975-1983, TOH ref. 5847, SFCP.
- B12A _____. [Untitled praise of the tradition of Je Tsongkapa], pp. 475-476 in the section entitled *Blo-sbyong dang 'brel-ba 'i*

gdams-pa dang snyan-mgur gyi rim-pa phyogs-gcig tu bkod-pa don-ldan tsangs-pa'i sgra-dbyangs, ibid.

- B13 (*'Phags-pa*) *Khyim-bdag dPas-byin gyis zhus-pa zhes-bya-ba theg-pa chen-po'i mdo* (variant spellings *dPa'* and *dPal*) (*Āryavīradattagrhapatipariprcchānāmamahāyānasūtra*), ff. 339a-355a, vol 5 (ca) in the dKon-brtzeḡs section of the KG, etc. TOH ref. 72.
- B14 MKHAS-GRUB RJE (DGE-LEGS DPAL BZANG-PO). *rJe-tbzun bla-ma Tzong-kha-pa chen-po'i ngo-mtsar rmad-du byung ba'i rnam-par thar-pa dad-pa'i 'jug-ngogs zhes-bya-ba bzhugs so*, pp. 5-146 in vol. 1 (ka) of the collected works of (rGyal-ba rje) Tzong-kha-pa (chen-po Blo-bzang grags-pa). New Delhi: Mongolian Lama Gurudeva, on behalf of Geshe Lobsang Tharchin, 1978, SFCP, TOH ref. 5259.
- B15 _____. *rJe rin-po-che'i gsang-ba'i rnam-thar rgya-mtso ltabu las cha-shas nyung-ngu zhig yongs-su brjod-pa'i gтам rin-po-che'i snye-ma bzhugs*, pp. 169-200 in vol. 1 (ka) of the collected works of (rGyal-be rje) Tzong-kha-pa (chen-po Blo-bzang grags-pa). Ibid, SFCP, TOH ref. 5261.
- B16 _____. *Sa-lam gyi rnam-gzhag mkhas-pa'i yid-phrog ces-bya-ba*, pp. 309-337 in vol. 9 (ta) of collected works. Delhi: Mongolian Lama Guru Deva on behalf of Geshe Lobsang Tharchin, 1980, TOH ref. 5495, SFCP.
- B17 (RGYAL MKHAN-PO) GRAGS-PA RGYAL-MTSAN, ED. *Yon-tan gzhir-gyur-ma'i khrid kyi zin-bris bzhugs so*, 6 ff. in volume 4 (nga) of collected works, according to SHE, vol. I, p. 314. The person who gave the teachings is identified in

the work's colophon at STP ref. 02058, and 05645, only as sKyabs-mgon rin-po-che.

- B18 (CO-NE BLA-MA) GRAGS-PA BSHAD-SGRUB. *Chos-mngon mdzod kyi t'ikka rgyal-ba sras bcas 'phags-tsogs thams-cad kyi dgongs-don gsal-bar byed-pa'i nyi-ma zhes-bya-ba bzhugs-so*. Lhasa: Ser-smad grva-tsang edition sponsored by Thub-btsan nor-bzang, 1770, 211 ff., ACIP ref. S0027.
- B19 (DGE-BA'I BSHES-GNYEN) GRO-LUNG PA (CHEN-PO, BLO-GROS 'BYUNG-GNAS). *bDe-bar gshegs-pa'i bstan-pa rin-po-che la 'jug-pa'i lam gyi rim-pa rnam-par bshad-pa bzhugs so (bsTan-rim chen-mo)*. N.p., n.d., carving sponsored by 'Phrin-las bstan-'dzin and Blo-bzang chos-'byor, 548 ff., ACIP ref. S0070.
- B20 (RGYAL-BA) DGE-'DUN GRUB-PA. *Dam-pa'i chos mngon-pa mdzod kyi rnam-par bshad-pa thar-lam gsal-byed ces-bya-ba*. Varanasi, India: W'a-na mtho-slob dge-ldan spyi las-khang, 1973, 391 pp. TOH ref. 5525, SFCP, ACIP re. S5525.
- B21 (*'Phags-pa*) *rGya-cher rol-pa (zhes-bya-ba theg-pa chen-po'i mdo) (Āryalalitavistaranāmahāyānasūtra)*, ff. 1b-216b in vol. 2 (kha) of mDo-sde section of KGD, TOH ref. 0095, ACIP re. KD0095, SFCP.
- B22 ('BROM-STON RJE) RGYAL-BA'I 'BYUNG-GNAS. *'Brom chos dyi rgyal-pos mdzad-pa'i rang-rgyud la skul-ma 'debs pa'i dad-pa'i ljon-shing dang sbyor-ba'i chos*, reported on pp. 91 and 632 of TSEN.

- B23 _____. *'Brom-ston-pa'i gsung-btus*, pp. 90-95 in *Legs-par bshad-pa bKa'-gdams rin-po-che'i gsung gi gces-btsus nor-bu'i bang-mdzod ces-bya-ba bzhugs so*. Bir, India: D. Tzongdu senghe, 1985, reproduced from Lhasa bZhi-sde blocks, 593 pp, TOH ref. 6971.
- B24 _____. *'Brom-ston-pas Zhang-phrang kha-ber chung la springs-yig phyi-ma*, pp. 105-109 in *Legs-par bshad-pa bKa'-gdams rin-po-che'i gsung gi gces-btus nor-bu'i bang-mdzod ces-bya-ba bzhugs so*, *ibid*.
- B25 RGYAL-TSAB RJE (DAR-MA RIM-CHEN). *Tsad-ma rnam-'grel gyi tsig-le'ur byas-pa'i rnam-bshad thar-lam phyin-ci-ma-log-par gsal-bar byed-pa (rNam-'grel thar-lam gsal-byed)*, pp. 3-874 in vol. 6 (cha) of collected works. New Delhi: published by Mongolian Lama Gurudeva on behalf of Geshe Lobsang Tharchin, 1982, TOH ref. 5450, SFCP, ACIP ref. S5450.
- B26 (LNGA-PA CHEN-PO RGYAL-DBANG) NGAG-DBANG BLO-BZANG RGYA-MTISO. *Byang-chub lam gyi rim-pa'i 'khrid-yig 'Jam-pa'i dbyangs kyi zhal-lung zhes-bya-ba bzhungs-so*. Dharamsala, India: Namgyal Tibetan Monastery, 1989, based on blocks from rMe-ru phun-tsogs gling, 95 ff. TOH ref. 5637, SFCP.
- B27 NGANG-DBANGYE-SHES THUB-BSTANRAB-'BYAMS-PA. *mDo-sngags lam gyi lus yongs-rdzogs tsang la ma-nor-ba smon-lam gyi tsul du gdams-pa Byin-rlabs spungs-zhu-mar grags-pa'i rnam-bshad skal-bzang rna-ba'i bcud-len zhes-bya-ba bzhugs so*, 24 ff. in volume 2 (kha) of collected works, according to SHE, vol. I, p. 361.

- B28 (SLOB-DPON) CHOS-KYI GRAGS-PA (DHARMAKĪRTI) *Tsad-marnam-'grel gyitsig-le'ur byas-pa* (*Pramānavārtikakārikā*), ff. 94b-151a in vol. 1 (ce) of the Tsad-ma section of the TGD, TOH ref. 4210, ACIP ref. TD4210, SFCP.
- B29 *Chos-spyod rab-gsal skal-bzang skye-bo'i mgul-rgyan*. Mundgod, South India: 'Bras-spungs Blo-gsal gling dpe-mdzod khnag, 1992, 676 pp.
- B30 (MCHIMS) 'JAM-PA'I DBYANGS. *Chos-mngon mdzod kyi sig-le'ur byas-pa'i 'grel-pa mngon-pa'i rgyan zhes-bya-ba bzhugs so* (*mChims-mdzod*). From Blocks at Ngo-mtsar lhun-grub zil-gnon rje 'bum lha-khang, n.d., 430 ff. TOH ref. 6954; STP refs. 05398, 05399, 05400; SFPC; TSEN.
- B31 (DVAGS-PO BLA-MA RIN-PO-CHE) ,JAM-DPAL LHUN-GRUB. *Byang-chub lam gyi rim-pa'i dmar-khrid myur-lam gyi sngon-'gro'i 'don gyi rim-pa khyer-bde bklags-chog bskal-bzang mgrin-rgyan zhes-bya-ba bzhugs so*. Kalimpong, India: Mani Printing Works, c. 1965, 25 ff.
- B32 (KUN-MKHAYEN) 'JAM-DBYANGS BZHAD-PA'I RDO-RJE. *Rje-btzun Tzong-kha-pa chen-po'i rnam-thar ras-bris kyi tsul brgya nga-gsum-pa tzinta-ma-ni'i phreng-ba thub-bstan rgyas-byed phan-bde'i rol-mtso chen-po*, pp, 285-336 of vol. 4 (nga) of collected works. New Delhi: Ngawang Gelek Demo, 1972, SFCP, ACIP ref. S0072.
- B33 'JIGS-MED BSAM-GTAN. *Yon-tan gzhir-gyur-ma'i 'grel-pa tsig-don ku-mud bzhad-pa'i zla-'od*, reported on p. 634 of TSEN. A work by the same name is said in this source to have been authored by zhang-ston bsTan-pa rgya-mtso dpal bzang-

po (see entry B35). STP ref. 02804 also gives the author of a text by this name as Pan-rgyan bsTan-pa rgya-mtso.

B34 (SLOB-DPON) RTA-DBYANGS (ASVAGHOSA). *Bla-ma lnga-bcu-pa (Gurupañcāsīkā)*, ff. 9b-11b, vol. 206 (tsu) in the rGyud section of the TGC. TOH ref. 3721, SFCP.

B35 (ZHANG-STON) BSTAN-PA RGYA-MTSEO DPAL BZANG-PO. *Yon-tan gzhir-gyur-ma'i ,grel-pa tsig-don ku-mud bzhad-pa'i zla-'od*, reported on p. 344 of TSEN. A work by the same name is said in this source to have been authored by 'Jigs-med bsam-gtan (see entry B33) STP ref. 02804 also gives the author as Pan-rgyan bsTan-pa rgya-mtso, and the work as 7 ff. in vol. 2 (kha) of his collected works.

B36 (MKHAS-GRUB) BSTAN-PA DAR-RGYAS (DPAL BZANG-PO). *bStan-bcos mngon-par rtogs-pa'i rgyan 'grel-pa dang bcas-pa'i mtha'-dpyod legs-par bshad-pa pad-ma dkar-po'i 'phreng-ba zhes-bya-ba bzhugs-so (Phar-phyin mtha'-dpoyd)*. New Delhi: printing sponsored by Geshe Lobsang Tharchin, 1981, 767 pp, ACIP ref. S0001.

B37 _____. *bsTan-bcos mngon-par rtog-pa'i rgyan rtza-'grel gyi spyi-don rnam-bshad snying-po rgyan gyi snang-ba zhes-bya-ba bzhugs-so (Phar phyin spyi-don)*. New Delhi: printing sponsored by Geshe Lobsang Tharchin, 1980, 604 pp, ACIP ref. ACIP ref. S0009

B38 ('PHAGS-PA) THOGS-MED (ASANGA). *rNal-'byor spyod-pa'i sa las nyan-thos kyi sa (Nyan-sa) (Yogacaryābhūmauśrav akabhūmi)*, ff. 1a-201a, vol. dzi (49) in the Sems-tzam section of the TGC. TOH ref. 4036, SFCP.

- B39 (KHAL-KHA) DAM-TSIG GDO-RJE. *Lam-rim bla-ma brgyud-pa'i gsol-'debs lam-mchog sgo-'byed, Byin-rlabs nye-brgyud kyi gsol-'debs dngos-grub snye-ma, Blo-sbyong don-dbun-ma'i gsol-'debs tsogs-gnyis rab-rdzogs-ma, Phyang-chen gsol-'debs lhun-grub sku-gsum-ma rnams la so-sor kha-skong sbyar-ba dang bDud tsar-gcod-pa'i sngags dang De-bzhin-gshegs-pa'i yig-brgya gsung-chos kyi mandal, Lam-rim smon-lam bcas phyogs-gcig-tu bsgrigs-pa byin-rlabs chu-rgyun zhes-bya-ba bzhugs so*, 16 ff. in vol 1 (ka) of collected works, written as a *zhal-'don* text for the dGa'-ldan bkra-shis tse-'phel gling gi lam-rim chos-grva, reported at STP ref. 04291
- B40 (PHA) DAM-PA SANGS-RGYAS. *rJe-btzun dam-pa sangs-rgyas kyi zhal-gdams ding-ri brgya-rtza-ma bzhugs-so*. N.p., printed from Ding-ri Glang-dkor blocks now preserved at Dra-mo Monastery in Khumbu, 1970. 12ff. Cf. TOH ref. 7006, SFCP.
- B41 DON-GRUB RGYAL-MTSAN, AKA YE-SHES DON-GRUB BTSAN-PA'I RGYAL-MTSAN, ED. *Legs-par bshad-pa bKa'-gdams rin-po-che'i gsung gi gces-btus nor-bu'i bang-mdzod ces-bya-ba bzhugs-so*. Bir, India: D Tzongdu Senghe, 1985, reproduced from Lhasa bZhi-sde blocks, 593 pp, TOH ref. 6971.
- B42 *'Dul-ba rnam-'byed (Vinayavibhanga)*, vol. 5 (ca, from f. 21a) and vols. 6-8 in the 'Dul-ba section of the KGD. TOH ref. 0003, ACIP ref. KD0003A-D.
- B43 *'Dul-ba gzhi (Vinayavastu)*, vols. 1-4 (ka-nga) in the 'Dul-wa section of the KGD. TOH ref. 0001, SFCP, ACIP ref. KD0001A-D.

- B44 *sDong-po brgyan-pa'i mdo (sDong-po bkod-pa) (Gṅdavyuha-sūtra)* vols. 5 (ca, from f. 24a) and 6 (cha) in the Phal-po-che section on KGL. Included in TOH ref. 44.
- B45 (SLOB-DPON) RNAM-GROL ZLA-BA (VIBHŪTICANDRA). *sDomgsun 'od-kyi phreng-bashes-bya-ba (Trisamvaraprabhāṃ-ālānāma)*, ff. 54b-56b in vol. 206 (tsu) in the rGyud section of TGC, TOH re. 3727 SFCP.
- B46 (SLOB-DPON) PADMA ,BYUNG-GNAS. *Dam-tsig Inga-pa (Samayapañca)*, ff. 28b-30b. Vol. 137 (nya) in the rGyud section of the TGC. TOH ref. 1224, SFCP.
- B47 (SLOB-DPON) SPYAN-RAS-GZIGS BRTUL-SHUGS (AVA- LOKITAVRATA). *Shes-rab sgron-ma rgya-cher 'grel-pa (prajñā- pradīpatikā)*, ff. 1a-287a in vol. 4 (wa) of the dBu-ma section of the TGD, TOH ref. 3859, ACIP ref. TD3859, SFCP.
- PHA DAM-PA SANGS-RGYAS; see (PHA) DAM-PA SANGS-RGYAS.
- PHA-BONG-KHA-PA; see (SKYABS-RJE PHA-BONG-KHA- PA RJE-BTZUN) BYAMS-PA BSTAN-'DZIN ,PHRIN-LAS RGYA-MTZO (DPAL BZANG-PO).
- B48 (BO-DONG PAN-CHEN) PHYOGS-LAS RNAM-RGYAL. *Collected Works*. New Delhi: Tibet House, 1969, 137 volumes, SFCP.
- B49 *Bod-rgya tsig-mdzod chen-mo*, 3 vols. Beijing: Mi-rigs dpe-skrun Khang, 1985.

- B50 (RJE-BTZUN) BYAMS-PA (MAITREYA). *Theg-pa chen-po'i mdo-sde'i rgyan zhes-bya-ba'i tsig-le'ur byas-pa* (*Mahāyānasūtrāl-amkāranāmakārikā*), ff. 1a-37a, vol. 44 (phi) in the Sems-tzam section of the TGC. TOH ref. 4020, SFCP.
- B51 _____. *dBus dang mtha' rnam-par 'byed-pa'i tsig-le'ur byas-pa* (*Madhyāntavibhangakārikā*), ff. 37b-42a, vol. 44 (phi) in the Sems-tzam section of the TGC. TOH ref. 4021, SFCP.
- B52 _____. *Shes-rab kyi pha-rol tu phyin-pa'i man-ngag gi bstan-bcos mngon-par rtogs-pa'i rgyan zhes-bya-ba'i tsig-le'ur byas-pa* (*Mngon rtogs rgyan*) (*Abhisamayāamkāranām aprajñāpāramitopedeśāsāstrakārikā*), ff. 1a-13a, vol 1 a. (ka) in the Shes-phyin section of the TGC. TOH ref. 3786, ACIP ref. TD3786.
- B53 (SKYABS-RJE PHA-BONG-KHA-PA RJE BTZUN) BYAMS-PA BSTAN-'DZIN 'PHRIN-LAS RGYAL-MTZO (DPAL BZANG-PO). *Khyab-bdag rDo-rje-'chang Pha-bong-kha-pa dpal bzang-pos byang-chub lam gyi rim pa'i snying-po bsdus-pa Yon-tan gzhir gyur-ma'i zab khrid gnang skabs kyi brjed-byang mdor-bsdus-su bkod-pa blang-dor lta-ba'i mig rnam-par 'byed-pa zhes-bya-ba bzhugs so*. Lhasa: printing sponsored by Yangdzom Tsering, c. 1956, 27 ff. ACIP ref. S0069.
- B54 _____. *rDo-rje 'chang Pha-bong-kha-pa dpal bzang-pos Lam-gtzo'i zab-khrid stzal-skabs kyi gsung-bshad zin-bris Lam-bzang sgo-'byed ces-bya-ba bzhugs-so*. Lhasa printing sponsored by Lha-klu family, c. 1930 41 ff. Comprises pp.

375-455 in vol. 8 (nya) of collected works, New Delhi: Chopel Legden under the guidance of Kyabje Trijang Rinpoche, 1973, SFCP, ACIP re. S00034.

- B55 _____. *rNam-grol lag-bcangs su stod-pa'i man-ngagzab-mo tsangla ma-nor-ba mtsungs-med Chos-kyi rgyal-po'i thugs-bcud byang-chub lam gyi rim-pa'i nyams-khrid kyi zin-bris gsung-rab kun gyi bcud-bsdus gdams-ngag bdud-rtzi'i snying-po zhes-bya-ba bzhugs so (Lam-rim rnam-grol lag-bcangs)*. Blocks at dGa'-ldan Monastery, Mundgod, India: Indian recarving sponsored by sKyabs-rje Khri-byang rin-poche Blo-bzang ye-shes bstan-'dzin rgya-mtso, c. 1974, 392 ff., SFCP, ACIP ref. S0004.
- B56 _____. *Byang-chub lam gyi rim-pa'i sngon-'gro sbyor-ba'i chos-drug nyams-su len-tsul theg-mchog 'phrul gyi shing-rta*, pp. 191-280 in vol. 5 (ca) of collected works, *ibid*.
- B57 _____. *Byang-chub lam gyi rim-pa'i dmar-khrid 'Jam-dpal zhal-lung gi khrid-rgyun rgyas-pa dbus-brgyud lugs kyi sbyor-chos kyi ngag-'don khri-gs-chags su bkod-pa rgyal-ba'i lam-bzang*, pp. 281-302 in Vol. 5 (cha) of collected works, *ibid*.
- B58 _____. *sBoyr-chos skal-bzang mgrin-rgyan gyi zab-khrid man-ngag bla-ma'i zhal-lung dge-legs char-'bebs zhes-bya-ba*, edited by Ke'u-tsang shar dGe-slong dGe-legs rgya-mtso, 84ff in *Three Records of the Oral Instruction of Pha-bon-kha-pa bDe-chen-sñin-po on the Essentials of the dGe lugs pa Approach to Buddhist Practice*. New Delhi: Chopel Legden, 1977.

- B59 *Bye-brag tu rtogs-par byed-pa chen-po (Mahāvvyutpatti)*, 2 vols. Tokyo: ed. Ryōzaburō Sakuki, 1962. Also at ff. 1a-131a, vol. 125 (co) in the sNa-tsogs section of the TGC. TOH ref. 4346, SFCP (TGD).
- B60 (RJE) BLO-GROS RGYA-MTSON: see entry for (RGYAL MKHAN-SPRUL) SKAL-BZANG GRAGS-PA RGYAL-MTSON.
- B61 (PAN-CHEN) BLO-BZANG CHOS KYI RGYAL-MTSON (DPAL BZANG-PO). *sNgon-chad kyi skyon mtsang 'byin-par byed cing, phyin-chad gnyen-po'i lus-zungs bskyed-pa'i bdud-rtzi*, pp. 550-557 in the section *pan-chen thams-cad mkhyen-pa chen-po'i gsung thor-bu-ba phyogs-gcig tu bsdebs-pa rnams bzugs so*, pp. 15-833 in vol. 5 (ca) of collected works. New Delhi: Mongolian Lama Gurudeva, 1973. TOH ref. 5977 (section), SFCP.
- B62 _____. *Byang-chub lam gyi rim-pa'i dmar-khrid thams-cad mkhyem-par bgrod-pa'i bde-lam zhes-bya-ba bzugs-so (bDe-lam)*. N.p., n.d., woodblock edition on Tibetan paper in possession of Geshe Lobsang Tharchin, 31 ff. TOH ref. 5944, SFCP, ACIP ref. S5944.
- B63 _____. *Tsul-khrims yang-dag-par srung-ba'i man-ngag ces-bya-ba bzugs so*, pp. 457-497 in vol. 4 (nga) of collected works. Ibid, TOH ref. 5946, SFCP.
- B64 (THU'U-BKVAN) BLO-BZANG CHOS KYI NYI-MA, *Thu'u-bkvan grub-mtha'*. Kan-su'u: Kan-su'u mi-rigs dpe-skrun-khang, 1985, 485 pp.

- B65 (KE'U-TSANG) BLO-BZANG ,JAM-DBYANGS SMON-LAM. *Byang-chub lam gyi rim-pa'i sngon-'gro sbyor-ba'i chos drug gi ngag-'don chu-'babs su bkod-pa*, pp. 255-423 in vol. 1 of collected works. Dharmasala: Library of Tibetan Works and Archives, 1984, SFCP.
- B66 (PAN-CHEN) BLO-BZANG THUB-BSTAN CHOS-KYI NYI-MA. *gSol-'debs byin-rlabs spungs-zhus su grags-pa'i don-'grel mdzad-'phro*, pp. 173-179 in vol. 2 (ga, due to vol. ka not being printed) of collected works. New Delhi: Lhamkhar yongs-'dzin bsTan-pa rgyal-mtsan, 1973, SFCP.
- B67 (RGYAL-DBANG) BLO-BZANG 'PHRIN-LAS RNAM-RGYAL. *'Jam-mgon chos kyi rgyal-po Tzong-kha-pa chen-po'i rnam-thar thub-bstan mdzes-pa'i rgyan-gcig ngo-mtsar nor-bu'i 'phreng-ba zhes-bya-ba bzhugs so*, with a forward by Yongs-'dzin Khri-byang rin-po-che mchog. Saranath: Legs-bshad gter-mdzod khang, 1967, 636 pp.
- B68 (GU-SHRI BKA'-BCU-PA MER-GEN MKHAN-PO) BLO-BZANG TSE-'PHEL. *rGyal-ba'i gsung-rab rin-po-che dang lam-mchog sgo-'byed gnyis sbyar te bshad-pa kun-mkhyen nye-lam zhes-bya-ba bzhugs so*, 16 ff. in vol. 2 (kha) of collected works, reported in SHE vol. I, p. 240, TSEN p. 551.
- B69 _____. *rGyal-ba'i gsung-rab rin-po-che dang lam-mchog sgo-'byed gnyis sbyar te bshad-pa rgyal-ba'i lam-bzang zhes-bya-ba bzhugs-so*. 79 ff., printing sponsored by Mong-gol-cin tsogs-chen dGe-brkos Chos-rje ye-shes las-grub, colophon by dKon-mchog bstan-pa'i sgron me, reported in STP ref. no. 08105; also reported in vol. 2 (kha) of collected works at SHE vol.I, p. 240, and TSEN, p. 551.

- B70 (AA-KYA YONGS-'DZIN) DBYANGs-CAN DGA'-BA'I BLO-GROS. *Byang-chub lam-gyi rim-pa'i sngon-'gro sbyor-ba'i chos drug skal-ldan 'jug-ngogs*, pp. 47-77 in vol. 1(ka) of collected works. New Delhi: Guru Deva Rinpoche, 1971.
- B71 (SLOB-DPON) DBYIG-GNYEN (VASUBANDHU). *Chos mngon-pa'i mdzod kyi tsig-le'ur byas-pa bzhugs so (Abhidharma-kosakārikā)*, ff. 1b-25a in the mNgon-pa section of the TGD. TOH. ref. 4089, ACIP ref. TD4089.
- 'BROM-STON RJE: see ('BROM-STON RJE) RGYAL BA'I 'BYUNG-GNAS.
- B72 (DPAL) MAR-ME MDZAD YE-SHES (DIPAMKARA SRIJÑĀNA) (AA-TI-SHA). *Byang-chub lam gyi sgron-ma (Bodhipathapradīpa)*, ff. 238-241, vol. 16 (khi) in the dBu-ma section of the TGD. TOH ref. 3947 (also found at 4465), ACIP ref. TD3947, SFCP.
- B73 _____. *Byang-chub lam gyi sgron-ma'i dka'-'grel (Bodhipath- apradīpa pañjikā)*, ff. 241a-293a, vol. 16 (khi), in the dBu-ma section of the TGD. TOH ref. 3948, ACIP ref. TD3948, SFCP.
- B74 (RJE KARMA-PA) MI-BSKYOD RDO-RJE. *rJe Karma-pa Mi-bskyod rdo-rjes rGyal-ba Tzong-kha-pa chen-po la bstod-pa mdzad-pa*, ff. 4b-5a in the section entitled *rJe thams-cad mkhyen-pa Shar Tzong-kha-pa Blo-bzang grags-pa'i dpal gyi ngang-tsul mdo-tzam brjod-pa dad-pa'i padma rgyas-par byed-pa'i bstod-tsig nyi-ma zhes-bya-ba Sa-skya'i Pan-chen gTzang sTag-tsang lo-tz'a-bas mdzad-pa sogs rJe'i bstod-tsoqs kyi skor 'ga'-zhig phyogs gcig tu bkod-pa bzhugs so*, ff.

1a-13a in *rJe Pha bong kha pa and Intersectarian Relations in Tibet*. New Delhi: Ngawang Topgay, 1977, 163 ff., SFCP.

- B75 (SLOB-DPON) TZANDRA GO MI (CANDRAGOMIN). *Slob-ma la springs-pa'i spring-yig (Sisyalekha)*, ff. 46a-53a, vol. 94 (nge), in the sPring-yig section of the TGC. TOH refs. 4183, 4497, SFCP.
- B76 (RGYAL-BA RJE) TZONG-KHA-PA (CHEN-PO BLO-BZANG GRAGS-PA). *mNyam-med Tzong-kha-pa chen-pos mdzad-pa'i byang-chub lam-rim che-ba (Lam-rim-chen-mo)*, pp.33-1077 in vol. 13 (pa) of collected works. New Delhi: Mogolian Lama Gurudeva, on behalf of Geshe Lobsang Tharchin, 1978, SFCP, TOH ref. 5392, ACIP ref. S5392.
- B77 _____. *sTod-lungs-pa Yon-tan rgya-mtso la gdams-pa*, p. 613 in the *rJe thams-cad mkhyen-pa Tzong-kha-pa chen-po'i bka'-'bum thor-bu* section (pp. 201-743) of vol. 2 (kha) of collected works. Ibid, TOH ref 5275(100).
- B78 _____. *sDom-brtzon sde-snod 'dzin-pa rGyal-ba'i ring-lugs-pa chen-po dKa'-bzhi 'dzin-pa Shes-rab dpal bzang-po'i gsung lan*, pp. 544-550 in the *rJe thams-cad mkhyen-pa Tzong-kha-pa chen po'i bka'-'bum thor-bu* section (pp. 201-743) of vol. 2 (kha) of collected works. Ibid, TOH ref 5275(76B). Note that the authors of the Tohoku catalog have missed this work, and combined it with entry 5275(77).
- B79 _____. *Byang-chub lam gyi rim-pa'i brgyud-pa rnams la gsol-ba 'debs-pa'i rim-pa lam-mchog sgo-'byed zhes-bya-ba (Lam-mchog sgo-'byed)*, pp. 202-206 in the *rJe thams-cad mkhyen-pa Tzong-kha-pa che-po'i bka'-'bum thor-bu* section

(pp.201-743) of vol. 2 (kha) of collected works. Ibid, TOH ref 5275(1), also 6995, and STP 00156. The text of the *Yon-tan gzhir-gyur-ma* is inside this work at pp. 203-205.

- B80 _____. *Byang-chub lam gyi rim-pa'i nyams-len gyi rnam-gzhag mdor-bsdus (Lam-rim bsdus don, rJe Bla-ma'i nyams-mgur)*, pp. 308-13 in the *rJe thams-cad mkhyen-pa Tzong-kha-pa chen-po'i bka'-'bum thor-bu* section (pp. 201-743) of vol. 2 (kha) of collected works. Ibid, TOH ref. 5275 (59).
- B81 _____. *Byang-chub sems-dpa'i tsul-khrims kyi rnam-bshad byang-chub gzhung-lam zhes-bya-ba*, pp. 513-728 in vol. 1 (ka) of collected works. Ibid, TOH ref. 5271.
- B82 _____. *dBu-ma la 'jug-pa'i rgya-cher bshad-pa dgongs-pa rab-gsal zhes-bya-ba (dGongs-pa rab-gsal)*, pp. 3-535 in vol. 16 (ma) of collected works. Ibid, TOH ref. 5408, ACIP ref. S5408.
- B83 _____. *Yang-dag-pa'i dge-ba'i bshes-gnyen Tsa-kho-ba mkhan-chen Ngag-dbang grags pas, Shar rgyal-mo rong du sngon med-pa'i rab tu byung-ba'i sde khyad-par-can btzugs nas phrin-yig springs byung-ba'i lan*, pp. 580-584 in the *rJe thams-cad mkhyen-pa Tzong-kha-pa chen-po'i bka'-'bum thor-bu* section (pp. 201-743) of vol. 2 (kha) of collected works. Ibid, TOH ref. 5275(84).
- B84 _____. *Yon-tan gzhir-gyur-ma*, see entry B79; also at TOH ref. 6995.
- B85 _____. *Rnag-gi rtogs-pa brjod-pa mdo-tzam du bshad-pa (rTogs-brjod 'dun legs-ma)*, pp. 302-308 in the *rJe thams-cad mkhyen-pa Tzong-kha-pa chen-po'i bka'-'bum thor-bu* section

(pp. 201-743) of vol. 2 (kha) of collected works. Ibid, TOH ref 5275(58).

B86 _____. *Rang la bskul-ba'i tsigs-su bcad-pa 'khor-ba las skyo-ba'i stam zhes-bya-ba*, pp. 738-743 in the *rJe thams-cad mkhyen-pa Tzong-kha-pa chen-po'i bka'-'bum thor-bu* section (pp. 201-743) of vol. 2 (kha) of collected works. Ibid, TOH ref. 5275(134).

B87 _____. *Lam gyi gtzo-bo rnam gsum*, pp. 584-6 in the *rJe thams-cad mkhyen-pa Tzong-kha-pa chen-po'i bka'-'bum thor-bu* section (pp. 201-743) of vol. 2 (kha) of collected works. Ibid, TOH ref. 5275(85), ACIP ref. S5275(85).

B88 _____. *So-sor thar-pa'i sdom-pa gtan la dbab-pa, 'Dul-ba rgya-mtso'i snying-po bsdu-pa zhes-bya-ba*, pp. 319-321 in the *rJe thams-cad mkhyen-pa Tzong-kha-pa chen-po'i bka'-'bum thor-bu* section (pp. 201-743) of vol. 2 (kha) of collected works. Ibid, TOH ref. 5275(63).

B89 _____. *gSang-sngags kyi tsul-khrims kyi rnam-bshad dngos-grub kyi snye-ma zhes-bys-ba*, pp. 373-512 in vol. 1 (kha) of collected works. Ibid, TOH ref. 5270.

TSE-MCHOGLING YE-SHES RGYAL-MTSAN: see entry for YE-SHES RGYAL-MTSAN.

B90 ('BRAS TRE-BO DGE-BSHES, 'BRAS-SPUNGS MTSAN-ZHABS) TSE-DBANG BSAM-GRUB. *So-thar byangs-sems gsang-sngags gsum gyi sdom-pa'i bslab-bya nor-bu'i 'od-'phreng zhes-bya-ba bzugs-so*. N.p [India?]: printing sponsored by dGe-slong Blo-bzang nyi-ma and dGe-bsnyen

Blo-bzang phrin-las, n.d. [c. 1960?], 37 ff, SFCP, TSEN, copy also reported at the library of 'Bras-sprung blo-gsal gling Tibetan Monastery, Mundgod, South India.

- B91 (SLOB-DPON) ZHI-BA LHA (SĀNTIDEVA). *Byang-chub sems-dpa'i spyod-pa la 'jug-pa (Bodhisattvacaryāvatāra)*, ff. 1a-39a in vol. 10 (la) in the dBu-ma section of TGD, TOH ref. 3871, ACIP ref. TD3871, SFCP.
- B92 (SLOB-DPON) GZHAN-LA PHAN-PA (PARAHITA). *sTong-pa-nyid bdun-cu-pa'i rnam-par bshad-pa (Śūnyatā-saptativivrti)*, ff. 337a-374b in vol. 8 (ya) of the dBu-ma section of TGD. TOH ref. 3868, ACIP ref. TD3868, SFCP.
- B93 (DPAL-LDAN) ZLA-BA GRAGS-PA (CANDRAKĪTI). *sTong-pa-nyid bdun-cu-pa'i 'grel-pa (Śūnyatāsaptativrti)*, ff. 267a-336b in vol. 8 (ya) in the dBu-ma section of TGD, TOH ref. 3867, ACIP ref. TD3867, SFCP.
- B94 _____. *Byang-chub sems-dpa'i rnal-'byor spyod-pa bZhibrgya-pa'i rgya-cher 'grel-pa (Bodhisattvayogācārakatuhśat akatikā)*, ff. 30b-239a in vol. 8 (ya) in the dBu-ma section of TGD. TOH ref. 3865, ACIP ref. TD3865, SFCP.
- B95 _____. *dBu-ma rtza-ba'i 'grel-pa tsig gsal-ba zhes-bya-ba (Mūlamadhyamakavrttiprasannapadānāma)*, ff. 1a-200a in vol. 7 ('a) in the dBu-ma section of TGD. TOH ref. 3860, ACIP ref. TD3860, SFCP.
- B96 _____. *dBu-mala 'jug-pazhes-bya-ba (madhyamakāvatāranāma)*, ff. 198a-216a in vol. 23 ('a) in the dBu-ma section of the TGC. TOH ref. 3861, ACIP ref. TD3861.

- B97 _____. *Rigs-pa drug-cu-pa'i 'grel-pa (Yuktisasthikāvṛtti)*, ff. 1a-30b in vol. 8 (ya) in the dBu-ma section of TGD. TOH ref. 3864, ACIP ref. TD3864, SFCP.
- B98 Yang-dag-par sbyor-ba'i rgyud (*Samputanāmatantra*), ff. 354b-482a in vol. 3 (ga) of the rGyud-'bum section of KGL. TOH ref. 381.
- B99 (TSE-MCHOG-GLING YONGS-'DZIN) YE-SHES RGYAL-MTSAN. *Bla-brgyud gsol-'debs kyi rim-pa lam-mchog sgo-'byed bzhugs so*, pp.369-447 in vol. 23 (original volume tsa) of collected works. TOH ref. 6129, SFCP, STP ref. 09088.
- B100 _____. *Lam gyi lus yongs-su-rdzogs-pa la smon-lam du bya-ba'i tsul byin-brlab spungs-zhus kyi don gsal-bar ston-pa'i man-ngag dngos-grub kun-'byung*, pp. 161-175, vol. 13 (pa) of collected works. New Delhi: Tibet House, 1975, SFCP, STP ref. 02753, TOH ref. 6047.
- B101 _____. *Lam-rim sngon-'gro sbyor-ba'i chos drug bya-tsul Blo-bzang dgongs-rgyan*, pp. 203-227 in Volume 7 (ja) of collected works. New Delhi: Tibet House, 1975, SFCP, TOH ref. 5999.
- B102 (SLOB-DPON) YON-TAN 'OD (GUNAPRABHĀ). *'Dul-ba mdo rtza-ba bzhugs so (Vinayasūtra)*, pp.1b-100a in the 'Dul-ba section of TGD. TOH ref. 4117, ACIP ref. TD4117, SFCP.
- B103 (ZHVA-LU RI-ZUR) RIN-CHEN BLO-BZANG MKHYEN-RAB. *rJe-btzun N'a-ro mkha'-spoyd-ma'i rim gnyis kyi rnal-'byor skyong-ba'i skal-bzang mkha'-spyod bgrod-pa'i bde-lam*

zhes-bya-ba bzhugs-so. N.p. (Lhasa?): Printed from blocks at Chu-bzang ri-khrod, sponsored by Thub-bstan tsul-khrims sgröl-dkar and others, c. 1930, 96 ff. ACIP ref. S0064.

B104 (SLOB-DPON) LEGS-LDAN 'BYED (BHAVYA) *dBu-ma'i snying-po'i 'grel-pa rtog-ge 'bar-ba* (*Madhyamakahrdayav rttitark-ajvālā*). ff. 40b-329b in vol. 3 (dza) of the dBu-ma section of TGD, TOH ref. 3856, ACIP ref. TD3856, SFCP.

B105 ('Phags-pa) *Shes-rab kyi pha-rol tu phyin-pa sdud-pa tsigs-su bcad-pa* (*Sher-phyin mdo sdud-pa*) aka *Yon-tan rin-po-che sdud-pa* (*Āryaprajñāpāramitāsañcayagathā*), ff. 189a-215a, vol. 1 (ka) in the Sher-phyin sna-tsogs section of the KGD. TOH ref. 13.

B106 (KLU-'BUM) SHES-RAB RGYA-MTISO aka (RDO-SBIS DGE-BSHES) SHES-RAB RGYA-MTISO aka ('BRAS KLU-'BUM RDO-SBI LHA-RAM-PA) SHES-RAB RGYA-MTISO. *Yon-tan gzhir-gyur-ma'i bsdus-'grel 'Jam-mgon bla-ma dgyes-pa'i mchod-sprin zhes-bya-ba bzhugs so*, pp. 403-510 in vol. 1 of collected works. New Delhi: Ngawang Gelek Demo, 1979, SFCP.

B107 (AA-KHU-CHING DRUNG-CHEN) SHES-RAB RGYA-MTISO. *Yon-tan gzhir-gyur-ma'i zin-bris gdung-sel sman gyi myu-gu zhes-bya-ba bzhugs so*, pp. 650-674 in vol. 5 (ca) of collected works. New Delhi: Ngawang Sopa, 1974, SFCP.

B108 SH'A SA NA D'I PAM. *Lam gyi rtza-ba bshes-gnyen bsten-tsul mdor-bsdus lam-mchog sgo-'byed ces-bya-ba bzhugs so*, 14 ff. in vol. 2 (kha) of collected works, reported at STP ref. 02234.

B109 (STAG-TSANG LO-TZ' A-BA) SHES-RAB RIN-CHEN.

Dad-pa 'i padma rgyas-par byed-pa 'i bstod-tsig gi nyi-ma, ff. 1a-4b in the section entitled *rJe Thams-cad mkhyen-pa Shar Tzong-kha-pa Blo-bzang grags-pa 'i dpal gyi ngang-tsul mdo-tzam brjod-pa dad-pa 'i padma rgyas-par byed-pa 'i bstod-tsig nyi-ma zhes-bya-ba Sa-skya 'i Pan-chen gTzang sTag-tsang lo-tz 'a-bas mdzad-pa sogs rJe 'i bstod-tsogs kyi skor ,ga 'zhig phyogs gcig tu bkod-pa bzhugs so*, ff. 1a-13a in *rJe Pha bong kha pa and Intersectarian Relations in Tibet*. New Delhi: Mgawang Topgay, 1977, 163 ff., SFCP.

B110 (SLOB-DPON) SA-RA-HA (SARAHA). *dPal sangs-rgyas thod-pa 'i rgyud kyi dka'-'grel te-shes ldan-pa zhes-bya-ba (Śribuddhakaṭālantrapañjikāññānavatīnāma)*, ff. 104a-150a, vol. 154 (ra) in the rGyud section of the TGC. TOH ref. 1652, SFCP.

B111 (RGYUD-CHEN) SANGS-RGYAS RGYA-MTZO, COMP. *dGe-ldan snyan-brgyud kyi man-ngag las byung-ba 'i bla-ma 'i rnal-'byor dGa'-ldan lha-brgya-mar grags-pa bzhugs so (dGa'-ldan lha-brgya-ma)* pp. 11-14 in *Chos-spyod zhal-'don nyer-mkho phyogs-bsdebs bzhugs*. Varanasi, India: W'ana mtho-slob dge-ldan spyi-las-khang, 1979, 352 pp.

(JO-BO RJE DPAL-LDAN) AA-TI-SHA: see (DPAL) MAR-ME-MDZAD YE-SHES.

B. Works in English

B112 Chandra, Lokesh. *Tibetan-Sanskrit Dictionary*. Reprint Kyoto: Rinsen Book Co, 1982, 2560 pp.

- B113 Das, Sarat Chandra. *A Tibetan-English Dictionary*. Reprint New Delhi: Motilal Banarsidass, 1970, 1353 pp. Also available on microfiche from IASWR.
- B114 Edgerton, Franklin. *Buddhist Hybrid Sanskrit Grammar and Dictionary, Volume II: Dictionary*. Reprint New Delhi: Motilal Banarsidass, 1972, 627 pp.
- B115 Monier-Williams, Sir Monier. *A Sanskrit-English Dictionary*. Reprint Delhi: Motilal Banarsidass, 1976, 1333 pp., also available on microfiche from IASWR.
- B116 Pabongka Rinpoche. *Liberation in Our Hands*, tr. Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin with Artemus Engle. Howell: Mahayana Sutra and Tantra Press, Parts One (1988) and Two (1994).
- B117 Roerich, George N., tr. *The Blue Annals [of 'Gos lo-tsva-ba gZohn-nu dpal, 1392-1481]*. Reprint New Delhi: Motilal Banarsidass, 1979, 1275 pp.
- B118 Tharchin, Geshe Lobsang, and Artemus B. Engle, tr. *Nāgārjuna's Letter: Nāgārjuna's "Letter to a Friend" with a Commentary by the Venerable Rendawa, Zhön-nu Lo-drö*. Dharamsala, India: Library of Tibetan Works and Archives, 1979, 163 pp.
- B119 (Je) Tsongkapa. *The Principal Teachings of Buddhism*, tr. Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin with Michael Roach. Howell: Classics of Middle Asia Series, Mahayana Sutra and Tantra Press, 1988, 209 pp.

B120 Vostrikov, A.I. *Tibetan Historical Literature*, tr. H.C Gupta.
Calcutta: Indian Studies, Past & Present, 1970, 275 pp.,
ACIP.

B121 Whitney, William Dwight. *The roots, Verb-Forms, and
Primary Derivatives of the Sanskrit Language*. Reprint
New Haven: American Oriental Society, 1945, 250 pp., ACIP
ref. R0013.

