



מדיטציה בודהיסטית על מוות

סדנה בהגשת

לאמה דבורה-הלה

כוכב יאיר

דצמבר 2006



מוות והקץ למוות

תכנית הסדנה

מקראה ראשונה

הנושא: הבעיות הנובעות מהעדר מודעות מפותחת למוות; התועלת שבפיתוח נאות של המודעות למוות; מהי מדיטציה לא נכונה על מוות, מהספר הגדול על השלבים בדרך להארה (*Lam-rim chen-mo*) שנכתב על ידי ג'ה צונגקאפה (1357-1419)

מקראה שנייה

הנושא: שלושת העקרונות המדיטציה על מוות; מדיטציה על העקרון הראשון, וודאותו של המוות
חומר הקריאה: הספר הגדול

מקראה שלישית

הנושא: מדיטציה על העיקרון השני: מועד המוות אינו וודאי.
חומר הקריאה: מהספר הגדול;

מקראה רביעית

הנושא: מדיטציה על העיקרון השלישי: כשבא המוות, אין דבר מלבד דהרמה שיכול לעזור לנו.
חומר הקריאה: מהספר הגדול;

מקראה חמישית

הנושא: החלטות הנובעות משלושת העקרונות; כיצד לנהוג כשהמוות מגיע.
חומר הקריאה: מהספר הגדול; וכן: מה צריך בודהיסט לעשות כאשר אדם מת, נכתב על ידי קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין.

מקראה שישית

הנושא: הקץ למוות; "החלפה": הדבר הטוב ביותר לעשותו אם אתה עומד למות היום; כוס הנוזלים.
חומר הקריאה: מבחר קטעים מתוך המדריך לחיי הבודהיסטוואה, נכתב על ידי מאסטר שנטידווה (700 לספירה), וסקירה על דרך האמצע, שחברה על ידי מאסטר קדרופ טנפה דארגייה (-1493) (1568)



מוות והקץ למוות

מקראה ראשונה

על פי ג'ה צונגקאפה ישנם ארבעה צעדים להגיייה על המוות. אלו הם:

།དང་པོ་ལ་བཞི། འཆི་བ་དྲན་པ་མ་བསྐྱེམས་པའི་
ཉེས་དམིགས། བསྐྱེམ་པའི་ཕན་ཡོན། འཆི་བ་
དྲན་པའི་སློང་ཇི་ལྟ་བུ་ཞིག་བསྐྱེད་པ། འཆི་བ་དྲན་པ་
བསྐྱེམ་པའི་ཚུལ་ལོ།

- הגיייה בבעיות שנגרמות אם לא עושים את ההגיייה על מוות
- הגיייה ביתרונות של ביצוע ההגיייה על מוות
- זיהוי של הסוג הנכון של מודעות למוות שאנו שואפים לפתח
- כיצד להגות ולפתח מודעות למוות.

1

מדיטציה על הבעיות שנגרמות אם לא עושים את ההגיייה על מוות

།དང་པོ་ནི། དེ་ལྟར་དལ་བའི་ཉེན་ལ་སྦྱིང་པོ་ལེན་
པ་ལ་འཇུག་པ་ལ་སྤྱིན་ཅི་ལོག་བཞི་ལས། མི་
ཉག་པ་ལ་ཉག་པར་འཇོན་པའི་སྤྱིན་ཅི་ལོག་ཉིད་
དང་པོར་གནོད་པའི་སྦྱོར་འགྱུར་རོ།

3

והרי הראשון מבין הארבעה.

דיברנו לעיל על מיצוי משמעותם של חיים אלה, שבהם יש לנו שפע של הזדמנויות להתפתחות רוחנית. הדבר שעלול לפגוע ביכולתך לנצל הזדמנות זו, למן ההתחלה, הוא מה שאנו קוראים "ארבע התפיסות השגויות". אחת מהן היא התפיסה השגויה שבה אנו נאחזים במה שאיננו קבוע, כאילו הוא קבוע.

།དེ་ལ་སྤྱི་རབས་གཉིས་ལས་རབས་པའི་མི་ཉལ་
པ་འཆི་བ་ལ་མི་འཆི་སྐྱེས་པའི་ནམ་པར་རྟོག་པ་
ཉིད་གཞི་དེ་པའི་སྣོན་ལོ། །འདི་ལ་ཡང་ད་གཞི་
མཐར་འཆི་བ་ཞིག་འོང་སྐྱེས་པ་ནི་ཀུན་ལ་ཡོད་
ཀྱང་ཉི་མ་རི་རི་བཞིན་དེ་རིང་མི་འཆི། དེ་རིང་
ཡང་མི་འཆི་སྐྱེས་དུ་སྐྱོས་མི་འཆི་བའི་ཕྱོགས་
འཇིན་པ་ནི་འཆི་བ་མ་ཚུན་ལ་འབྱུང་ངོ།

לדעה מוטעית זו ישנן שתי גרסאות, שהאחת יותר מעודנת מן השנייה. זו שעלולה לפגוע בתרגול שלך היא הפחות מעודנת, וזו קורה כאשר אתה מתבונן בארעיות של קיומך אתה, ומדמה שמאיוושהי סיבה אינך עומד למות. אמנם נכון הוא שבמהלך חיך עד ליום זה הייתה לך מודעות מסוימת שבסופו של דבר תצטרך למות. לכל אחד יש סוג כזה של מודעות. אלא שבו בזמן אתה נוטה לחשוב שלא תמות, שכן בכל יום שעובר אתה אומר לעצמך: "זה לא יהיה היום. אינני עומד למות היום". והתייחסות זו נשמרת עד לעצם רגע מותך.

།དེའི་གཉིན་པོ་ཡིད་ལ་མ་བྱས་པར་དེ་ལྟ་བུའི་སྣོ་
དེས་བསྐྱིབས་ན་ཚེ་འདིར་སྡོད་པའི་སྣོ་སྐྱིས་ནས་
དེའི་རིང་ལ་འདི་དང་འདི་དགོས་སོ་ཞེས་ཚེ་འདི་
ཅས་གྱི་བདེ་བ་བསྐྱུབ་པ་དང་སྤྱུག་བསྐྱུལ་སེལ་
བའི་ཐབས་འབའ་ཞིག་ལ་སེམས་སེམས་ནས།

נניח שאנו מרשים לגישה זו להישאר בתודעתנו, ואיננו מיישמים את הנוגדנים שישימו קץ לסוג זה של חשיבה. אזי מחשבות אלו מייצרות מעין עיוורון רוחני: אנחנו מתחילים ליצור את הרעיון שאנו עשויים להישאר כאן, בחיים אלו, ואז אנו מתחילים לפתח התעסקות כפייתית בחיים אלו. ואז כל שנוכל להתמקד בו הוא כיצד להשיג את שאנו רוצים, וכיצד להימנע ממה שאיננו רוצים, בחיים אלו. והחיים הופכים להיות: "היום אני צריך זה וזה, ואחר כך זה וזה."

འཇིག་རྟེན་གྱི་མ་དང་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་
མཐུན་པ་ལ་སོགས་པའི་དོན་ཆེན་པོ་དག་ལ་རྣམ་
པར་དཔྱོད་པའི་སློ་མི་སྐྱེ་བས་ཚོས་ལ་འཇུག་པའི་
སློ་སྐྱེར་མ་སྟེར་ལ།

חיים אלו, בהווה, מונעים בעדך מלבחון את המטרות היותר גדולות של חייך: זברים כגון השגת אושר בחיים הבאים, או נירוונה, או הארה. וזה חוסם כל רצון להיכנס לדהרמה.

བསྐྱེ་བ་ཐོས་པ་དང་བསམ་པ་དང་བསྟོམ་པ་སོགས་
ལ་ཞུགས་ཀྱང་ཚེ་འདི་པ་ཙམ་གྱི་ཆེད་དུ་སོང་ནས་
དག་བ་ཅི་བྱས་མཐུ་ཚུང་ཞིང་། དེ་ཡང་ཉེས་སྦྱོད་
སྟེན་ལྟར་དང་འབྲེལ་བར་འཇུག་པས་ངན་འགྲེའི་
སྐྱེ་དང་མ་འབྲེས་པ་དགོན་ནོ།

ואז, אפילו אם קורה במקרה שאתה מתחיל לעשות פעילות רוחנית כגון למידה, או הרהור או מדיטציה, כל אלו הופכים למשהו שאתה עושה אך ורק למען חיים אלה. כל מעשיך הטובים הם בעלי כוח מועט ביותר. הרבה פעמים הם כרוכים באיזה מעשה רע, איזושהי עבירה מוסרית או שבירה של נדרים. למעשה, במצבים אלו קשה ביותר למצוא מעשה טוב כלשהו שאיננו נגוע ממש באותן הסיבות שיגרמו לאחת מן הלירות האומללות.

།ལལ་ཉི་འཇིག་ཉེན་སྲི་མ་ལ་དམིགས་ནས་བསྐྱབ་
 ཏུ་རྒྱལ་ཀྱང་། སྲིས་ནས་རིམ་གྱིས་བསྐྱབ་པོ་སྟུམ་
 པའི་སྲི་བཤོལ་གྱི་ལེ་ལོ་འགོག་མི་རྣམས་ཤིང་གཉིད་
 ལྷུགས་དང་བྲེ་མེའི་གཏམ་དང་། བཟའ་བཏུང་ལ་
 མོགས་པའི་རྣམ་གཡིང་གིས་དུས་འདའ་བས་
 བཙོན་པ་ཆེན་པོས་རྩལ་བཞིན་དུ་བསྐྱབ་པ་མི་འོང་
 ངོ།

נניח אפילו שתחליט לעשות משהו למען חייך העתידיים. ללא מודעות זו למוות לא תהיה מסוגל למנוע את
 הסוג הנפוץ של עצלות שבו אתה דוחה את תרגולך, שבו אתה אומר לעצמך: "אעשה זאת יותר מאוחר, אעשה
 זאת בסופו של דבר, לאט, לאט". ואתה מתחיל לבלות את זמנך בכל מיני דברים המסיחים את דעתך: שינה,
 בטלה, שיחות סרק, אכילה ושתייה, וכו'. לא תצליח להגיע לנקודה שבה התרגול שלך מתבצע עם אנרגיה
 רבה, כראוי.

།དི་ལྟར་ལུས་སོག་ཡུན་རིང་དུ་གནས་སུ་རི་བས་
 བསྐྱས་པ་ན་ཉེད་པ་དང་བཀའ་སློལ་སོགས་པ་ལ་
 ཆགས་པ་དྲག་པོ་སྐྱེ་ཞིང་། དེའི་གིགས་བྱས་
 པའམ་བྱེད་དུ་དོགས་པ་ལ་སྤང་བ་དྲག་པོ་དང་།
 དེ་དག་གི་ཉེས་དམིགས་ལ་མོངས་པའི་གཉི་སྲུག་
 དང་དེ་དག་གིས་ང་རྒྱལ་བ་དང་ཕྱག་དོག་ལ་
 མོགས་པའི་ཉོན་མོངས་པ་དང་ཉེ་བའི་ཉོན་མོངས་
 དྲག་པོ་རྣམས་རྩལ་བཤོལ་གྱིན་བཞིན་དུ་འཇུག་གོ།

תקווה מעין זו שתצליח להיות לאורך זמן משלה אותך. אתה מתחיל לפתח אחיזה חזקה בהשגת דברים, בכבוד מצד אחרים, וכולי. אתה מתחיל להרגיש דחייה חזקה מכל מה שמונע בעדך להשיג דברים אלו. מתפתחת בורות גדולה ביחס לבעיות שמחשבות מעין אלה גורמות לך.

כל זה מביא אליך מבול מתמיד של נגעים רוחניים, מאד חזקים, מסוגים רבים ומגוונים, גדולים וקטנים: גאווה, וקנאה, וכל השאר.

དེ་ལས་ཀྱང་ལུས་དང་ངག་དང་ཡིད་ཀྱི་ཉིས་སྒྲོན་
བཅུ་དང་མཚམས་མིན་པ་དང་དེ་དང་ཉི་བ་དང་
དམ་པའི་ཚོས་སྒྲོང་བ་ལ་སོགས་པ་མི་དགེ་བའི་
ལས་ངན་འགོ་ལ་སོགས་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དྲག་པོ་
འདིན་པར་བྱིན་པ་ལ་མཐུ་སྤུལ་དུ་བྱུང་བ་ན་མས་ཉི་
མ་རི་རི་བཞིན་ཇི་རྒྱས་སུ་འགོ་ལ།

נגעים אלו מובילים אותך למעשי עוולה שאתה עושה בהתנהגותך, בדברייך ובמחשבה: מעשים כגון עשרת המעשים הרעים, חמשת ה"מיידיים", והחמישה שלא לה קרובים, וויתור על הדהרמה הנשגבה ביותר, וכו' וכו'. מידי יום ביומו מעשים שכאלו, שכוחם רב, ואשר יש ביכולתם להובילך לסבל העצום של העולמות התחתונים והשאר, נוטים להתעצם, יותר ויותר.

དེ་དག་གི་གཉེན་པོ་ལེགས་པར་གསུངས་པའི་
ཚོས་ཀྱི་བདུན་ཚི་ལ་རྒྱབ་ཀྱིས་ཇི་སྤྱོགས་སུ་སོང་
ནས་མངོན་མཐོ་དང་ངས་ལེགས་ཀྱི་སྒོག་བཅད་
དེ། ངན་འགོ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དྲག་ཅིང་རྩུབ་ལ་ཚ་
ཞིང་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི་གནས་སུ། འཆི་བས་ཉི་
བར་བཅོམ་ནས་ལས་ངན་པས་འབྲིད་པར་བྱིན་
པས་ན་དེ་ལས་མ་རུངས་པའི་སྒོ་གཞན་ཅི་ཞིག་
ཡོད།

הנוגדן לכל אותם המעשים הוא הצוף של הדהרמה, שכולה אמת לאמיתה, וככל שתרחק ממנה כך הולכים ונחנקים סיכוייך לעולמות הגבוהים, ולטוב האולטימטיבי. המוות יעקור את חייך, ומעשיך הרעים יגררו אותך אל העולמות התחתונים, למקום מפחיד של סבל עצום ופראי, אל הכבשנים.

ועל כן אשאלכם: היכן זה תוכלו למצוא עוד מחשבה שהיא כל כך הרת אסון עבורכם כמו רעיון זה, שמה שאיננו קבוע יכול בכלל להיות בעל קביעות כלשהי?

བཞི་བརྒྱ་པ་ལས་ཀྱང་། གང་ལ་འཇིག་རྟེན་
གསུམ་མངའ་བདག་། །རང་ཉིད་འཆི་བདག་བྱིད་
པོ་མིད། །ཡོད་དེས་རྣལ་བཞིན་གཉིད་ལོག་ན།
དེ་ལས་མ་རླུངས་གཞན་ཅི་ཡོད། །ཅེས་
གསུངས་པ་དང་།

ובנקודה זאת **הארבע מאות**¹ גם אומרים:

וכי מה יכול להיות אסון יותר גדול מאשר
מי שבהעדר שר מוות הבא להרגו,
הופך בעצמו לשר של שלושת היקומים,
שרוי בתרדמה עמוקה,
כאילו הכול כשורה?

[ה"שר של שלושת היקומים" הלא הוא שר המוות, שיש לו שליטה מלאה על כל היצורים החיים, מלבד אלו שעלו על דרכם של האַריות, שראו ריקות ישירות. אילו היינו משיגים דרך זו, הרי שהיה לנו סיכוי להגיע אל האלמוות, אלא שבמקום זה אנו פועלים בעצלות, כאילו שהכול כשורה, ובסופו של דבר מזמינים אלינו את שר המוות, שאחרת היה צריך לפסוח עלינו.]

¹ **ארבע מאות הפסוקים** של מסטר אריידווה – כתב ידוע של אחד מגדולי החכמים הבודהיסטיים שחי בתחילת האלף הראשון לספירה, תלמיד של הגאון הגדול מסטר נגרג'ונה, ונחשב גאון גדול בזכות עצמו.

སྤྱོད་འཇུག་ལས་ཀྱང་། ཐམས་ཅད་བོར་ཉི་ཚེ་
དགོས་པར། །བདག་གིས་དེ་ལྟར་མ་ཤེས་ནས།
།མཛེས་དང་མི་མཛེས་དོན་གྱི་ཕྱིར། །སྲིག་པ་རྣམ་
པ་སྣ་ཚོ་གསུངས། །ཞེས་གསུངས་སོ།

וגם המדריך ללוחם הרוח אומר:

את הכול תאלץ לאבד בחטף!
אלא שכשלת כל זה להבין,
ועל כן למען אויב וידיד
בצעת מגוון של הרבה חטאים.

།གཉིས་པ་བསྐྱེམས་པའི་ཕན་ཡོན་ནི། འཆི་བ་
 རྗེས་སུ་དྲན་པའི་སློན་ལ་མ་ཞིག་སྐྱིས་ན། དཔེར་
 ན། དེ་རིང་སང་རང་འཆི་བར་ཐག་ཚོད་པ་ན།
 ཚོས་ཀྱི་གོ་བ་ཐན་ཐུན་ཡོད་པ་ཡན་ཆད་ལ་གཉིན་
 དང་རྗེས་ལ་སོགས་པ་དང་འགོགས་སུ་མིད་པར་
 མཐོང་ནས་དེ་དག་ལ་སྲིད་པ་ལྷོག་ཅིང་། གཏོང་
 བ་ལ་སོགས་པའི་སློན་སྐྱིད་པོ་ལོན་འདོད་པལ་
 ཚེར་ལ་ངང་གིས་འབྱུང་བ་ལྟར།

שנית, הרי המדיטציה על היתרונות של ביצוע עהגהה על המוות. נניח כעת שאתה אמנם מסוגל לפתח מודעות של ממש להיותך בן-חלוף. הרי שאז תהיה כמו האיש שמודע לכך שהוא עלול למות תוך יום או יומיים. אם יש לאדם זה אפילו הבנה קלושה של הדהרמה, ובוודאי אם יש לו יותר מזה, הרי שהוא מבין מייד שאין אף לא אחד מאהוביו, וף לא אחד מן הדברים שיש לו, או כל דבר מעין זה, שאותם יוכל לקחת עמו במסעו. כל אחיזה שיש לו בדברים מעין אלו תחדל. מרבית האנשים יתחילו באופן אוטומטי בנקודה זו להרגיש שאיפה להפיק את המשמעות מהחיים שנותרו להם, ויתחילו לעסוק בפעילויות כגון נתינה לזולת, וכו'. על־יך להיות כמותם.

རྗེས་བཞུར་དང་གྲགས་པ་ལ་སོགས་པ་འཇིག་རྟེན་
 ཀྱི་ཚོས་ཀྱི་སྲིད་འབད་པ་ཐམས་ཅད་སྐྱུན་པ་འཕྱར་
 བ་ལྟར་སྐྱིད་པོ་མིད་པ་དང་བསྐྱེད་ཀྱི་གནས་སུ་
 མཐོང་ནས་ཉེས་སློད་ལས་ལྷོག་ཅིང་།

חשוב על כל הרווח והתהילה וכל דברים מעין אלו שלהם אתה מצפה מצד אחרים – כל אותן תקוות וחלומות ארציים. נסה לראות שכל המאמצים שאתה משקיע בדברים אלו הם ריקים, חסרי כל משמעות, כמוך שניטל ממנו הבר. נסה להבין כיצד מחשבות אלו מוליכות אותך שולל, כיצד הן ממתינות לצוד אותך בשביין. חדל לאלתר מכל מעשה שלילי.

སྐབས་སུ་འགོ་བ་དང་ཚུལ་བྱིས་ལ་སོགས་པའི་
 ལས་བཟང་པོ་ནམས་དྲག་ཏུ་དང་། གུས་པར་
 བྱེད་པའི་བཙོན་འགུས་ཀྱིས་གསོག་པར་བྱེད་པས་
 ལུས་ལ་སོགས་པ་སྣང་པོ་མེད་པ་ནམས་ལ་སྣང་
 པོ་དམ་པ་སྤངས་ནས་གོ་འཕང་དམ་པར་རང་ཉིད་
 འཛོགས་ཏེ། འགོ་བ་ནམས་ཀྱང་དེར་འབྲིན་པས་
 ར་དེ་ལས་དོན་ཆེ་བ་ཅི་ཞིག་ཡོད།

השקע כעת מאמץ בכיוון ההפוך – במעשים של חסד כגון הליכה למקלט, והקפדה על דרך חיים מוסרית, וכו'. התמד לצבור מעשי חסד כאלו, בתחושה של יראה ושמחה. אמנם גוף זה והשאר הם נטולי חשיבות, אך יכול אתה להעניק להם חשיבות נשגבה; אתה יכול להשתמש בהם לעלות ולטפס למעמד הנשגב ביותר שיש, ואז להוביל לשם אחרים. ואז אשאלך עוד שאלה: היכן זה תמצא מעשה שחשיבותו עולה על זה?

དེའི་ཕྱིར་དཔེ་དུ་མས་ཀྱང་བསྐྱགས་ཏེ། ལྷ་ངན་
 ལས་འདས་པ་ཆེན་པོ་ལས། ཞིང་ཚོ་བ་ཐམས་
 ཅད་ཀྱི་ནང་ན་སྟོན་གྱི་ལོག་མཚོག་གོ། རྗེས་
 ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་ན་བ་ལང་གི་རྗེས་མཚོག་གོ།
 །འདུ་ཤེས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་ན་འང་མི་དྲག་པ་
 དང་འཆི་བའི་འདུ་ཤེས་མཚོག་ཡིན་ཏེ། འདི་
 དག་གིས་ནི་ཁམས་གསུམ་གྱི་འདོད་པ་དང་མ་
 དིག་པ་དང་ང་རྒྱལ་ཐམས་ཅད་སེལ་ལོ། ཞེས་
 སོ།

זו הסיבה שהמודעת למוות זוכה לשבחים במקומות כה רבים, עם דימויים מרובים. לדוגמה הנה מה שאנו מוצאים בסוטרה של הנירוונה הגדולה:

מבין כל היבולים הנחרשים באדמה,
היבול של הסתיו עולה על כולם.
מבין כל העקבות הנותרים באדמה,
עקבותיו של הפיל עולים על כולם.
מבין כל המחשבות שיש לאדם,
המחשבה על ארעיות ועל מוות עולה על כולן,
שכן מחשבות אלו הן שמסלקות
את התשוקה, הבורות והגאוה
של שלושת היקומים כולם.

།དེ་བཞིན་དུ་ཉོན་མོངས་པ་དང་ཉེས་པར་སྐྱོད་པ་
ཐམས་ཅད་ཅིག་ཅར་འཇོམས་པའི་ཐོ་བ་དང་།
དགེ་ལེགས་ཐམས་ཅད་ཅིག་ཅར་བསྐྱབ་པ་ལ་
འཇུག་པའི་སྣོ་ཆེན་པོར་གྱུར་པ་ལ་སོགས་པས་
གྲང་བསྐྱུགས་པའོ།

ויש דימויים אחרים המשבחים את המודעות למוות. לעיתים משווים זאת לפטיש גדול, המסוגל במכה אחת ויחידה לנתץ את כל הנגעים הרוחניים, ואת כל המעשים הרעים. וגם משווים זאת לשער ענק שדרכו יכולים לבוא אליך, בבת אחת, כל הברכות וכל הדברים טהורים.

།ཆོམས་ལས་གྲང་། ལུས་འདི་རྗེ་སྐྱོད་འདྲ་བར་
ཉོགས་བྱ་ཞིང་། །དེ་བཞིན་ཆོས་ནམས་སྒྲིག་རྒྱ་
འདྲར་ཤེས་ནས། །བདུད་ཀྱི་མེ་ཉོག་མཚོན་ནི་
འདིར་གཙོད་པ། །འཆི་བདག་རྒྱལ་པོས་བཟླར་
ཡང་མེད་པར་འགྲོ། །ཞིས་དང་།

האנתמולוגיה² אומרת גם היא:

²Udana Varga, בטיבית tshoms.

למד לראות שגוף זה שלך
 שברירי כפיסת חרסינה,
 ושכל שאר הדברים שיש בנמצא
 כמוהם כמו מירג';
 כאשר זאת תראה, הרי שאז
 החיצים שמשלחים בך השדים,
 הופכים למטר של פרחים,
 והשר של המוות אשר שם ניצב
 אליך צמא - בעצמו מתכלה.

ཧྲི་བ་མཐོང་ཞིང་ནད་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དང་།
 །སེམས་དང་བྲལ་བའི་གི་བ་མཐོང་ནས་ནི།
 །བརྟན་བའི་བཙོན་ར་འདྲ་བའི་བྱིས་སྤངས་ཀྱི།
 །འཇིག་རྟེན་ཕལ་པས་འདོད་སྤང་རྣམ་རི་སྐྱན།
 །ཞེས་གསུངས་སོ།

וכן נאמר שם ש

מי שקלטו מה פירוש להודקו,
 וקלטו פירושם של כאב ומחלה,
 מי שקלטו מה פירושו למות,
 מי שראו את התודעה עוזבת לדרכה,
 אלו יוותרו על בית ומשפחה,
 כמי שמוותר על כל א מוצק;
 אך אל לך לדמות אף לרגע
 שזההמונים יוותרו על רצייתם הארצית.

མདོར་ན་སྐྱིས་བུའི་དོན་བསྐྱབ་པའི་དུས་ནི་དལ་
 །བའི་རྟེན་བྱུང་པར་ཅན་ཐོབ་པའི་དུས་འདི་ལོ་ན་
 །ཡིན་ལ། འོ་སྐོལ་ཕལ་ཆེར་ངན་འགོར་བསྐྱད་
 །ཅིང་བདེ་འགོར་ཅུང་ཟད་རི་འོངས་ཀྱང་མི་ལོམ་
 །པའི་གནས་སུ་གས་ཆེ་བས་དེ་དག་ཏུ་ཚོས་བསྐྱབ་
 །པའི་སྐབས་མི་ཆེད་ལ།

אם נרצה לנסח זאת בקצרה, הזמן בו יכול אדם לעשות דבר מה שהוא בעל ערך, זמן זה הוא עכשיו, עכשיו בלבד – כל עוד ניחנו בגוף וחיים מעין אלו, משופעים במשאבים רוחניים.

אתה ואני בלינו הרבה עידינים בלידות אומללות, ומידי פעם אנו זוכים באחת הלידות היותר מוצלחות; אלא שברוב הגדול של הגלגולים היינו ביקומים שאין בהם אף אחת מאותן הזדמנויות, ושם לא היה לנו שום סיכוי לעסוק בעבודה רוחנית.

བསྐྱབས་པས་ཚོག་པའི་རྟེན་རི་ཐོབ་པ་ན་ཡང་།
ཚོས་ཚུལ་བཞིན་དུ་མི་བསྐྱབ་པ་ནི་ད་དུང་མི་འཚི་
སྟམ་པ་འདི་ལ་ཐུག་འདུག་པས་ན། རྩོམ་མི་འཚི་
བའི་སྤྱོད་པ་འཛིན་པ་ནི་རྒྱན་པ་ཀུན་གྱི་སྒོ་དང་།
དེའི་གཉེན་པོ་འཚི་བ་དྲན་པ་ནི་སྤུན་སྤུམ་ཚོགས་
པ་ཐམས་ཅད་གྱི་སྒོ་འོ།

והעובדה שברגע זה, כעת, משזכינו בסוג זה של חיים המאפשר עבודה רוחנית, ועדיין איננו עושים דבר כפי שראוי שנעשה, כל זה נגרם בסופו של דבר בשל האמונה שאיננו עומדים למות כבר עכשיו. נוכל אם כן לסכם ולומר שהנטייה הטבעית שלנו לכיוון מחשבה המניחה שאיננו עומדים למות, היא השורש של כל בעיה. האנטידוט לצורה זו של חשיבה, שהוא להישאר מודעים למותנו הקרב ובא, הוא המקור לכל דבר טוב שיכול אי פעם לפקוד אותנו.

།དེའི་སྤྱིར་འདི་ལྟ་བུ་ལ་ཚོས་ཟབ་མོ་གཞན་བསྒོམ་
རྒྱ་མེད་པ་ནམས་གྱི་ཉམས་ལེན་ནོ་སྟམ་པ་དང་།
བསྒོམ་བྱ་ཡིན་ཀྱང་དང་པོར་ཅུང་ཟད་ཅམ་བསྒོམ་
པར་བྱ་ཡི། རྒྱན་པའི་ཉམས་ལེན་དུ་མི་འོས་སོ་
སྟམ་དུ་མི་བཟུང་བར་འདི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་
དུ་དགོས་ལུགས་ལ་ངེས་པ་སྤིང་ཐག་པ་ནས་
བསྐྱིད་དེ་བསྒོམ་པར་བྱའོ།

ומכיוון שזה המצב, לעולם אל תרשה לעצמך לחשוב ש"זהו אחד מאותם תרגולים המיועדים לאלו שאין להם דבר יותר מעמיק להגות בו". וכן לעולם אל לך להרשות לעצמך לחשוב ש "אמנם זה משהו שעליו מוטל עלינו להגות, אך רק בראשית תרגולנו, ורק לזמן מה; אין זה משהו המצריך מאמץ מתמיד של תרגול". במקום זאת יש לפתח תובנה עמוקה, מעומק הלב, שבה אתה מבין שזוהי מדיטציה שאותה יש לעשות בתחילת הדרך, ובסופה, וכן לכל אורכה. ולאחר שביססת תובנה כזו בלבך, עבור על כן להגות במותך.

།གསུམ་པ་འཆི་བ་དྲན་པའི་སློང་ལྷ་བུ་ཞིག་བསྐྱེད་
 པ་ནི། གཉིན་ལ་སོགས་པ་ལ་ཆགས་པ་བརྟན་
 པའི་དབང་གིས་དེ་དག་དང་བྲལ་གྱིས་དོགས་ནས་
 སྐྱག་པ་སྐྱི་བ་ནི་ལས་ལ་ཡི་མ་སྤངས་པའི་འཆི་བ་
 ལ་སྐྱག་ལུགས་ཡིན་པས་འདིར་དེ་བསྐྱེད་པ་ནི་
 མིན་ནོ།

והרי הצעד השלישי, והוא להגדיר בדיוק מהו הסוג של מודעות למוות שאנו שואפים לפתח. יש סוג מסוים של אימה שאדם חש בשעה שהוא או היא חוששים שהם עומדים להיקרע מעל האנשים היקרים להם וכו'. פחד זה נובע מאחיזה חזקה באלו שסביבך, והוא טבעי לאדם שמעולם לא ניסה לתרגל את הדרך. זה איננו סוג המודעות שאותו אנו מתכוונים לפתח כאן.

།འོ་ན་གང་ཡིན་སྣམ་ན། ལས་དང་ཉོན་མོངས་
 པའི་དབང་གིས་ལུས་སྤངས་པ་ཐམས་ཅད་ངེས་
 པར་འཆི་བ་ལས་མ་འདས་པས་དེ་ལ་སྐྱག་པ་
 བསྐྱེད་ཀྱང་རི་ཞིག་ལ་དགག་མི་རུས་མོད། འོན་
 ཀྱང་འཇིག་རྟེན་སྤྱི་མའི་དོན་ངན་འགྲོའི་རྒྱ་འགོག་
 པ་དང་མངོན་མཚོ་དང་ངེས་ལེགས་ཀྱི་རྒྱ་མ་
 བསྐྱབས་པར་འཆི་བ་ལ་འཇིགས་པར་བྱ་སྟེ།

מהי אם כן אותה מודעות?

אין אף יצור אחד שקיבל גוף בכוחם של מעשי העבר ושל נגעים רוחניים, ושהוא פטור מן הוודאות המוחלטת של המוות. ונכון הדבר שבטווח הקצר, אם נפתח מידה מסוימת של פחד בשל עובדה זו, עדיין לא נהיה מסוגלים לעצרה. יחד עם זאת אתה חייב לנסות לפתח חשש שאתה עלול למות בטרם הצלחת להשיג את מטרתך לחייך העתידיים: שאתה עלול למות בטרם הצלחת לשים קץ לכל מה שעלול לגרום לך להיוולד

בעולמות התחתונים, או בטרם השגת כל מה שנחזין כדי להוביל אותך לאחד העולמות הגבוהים, ולטוב האולטימטיבי.

དེ་ལ་ནི་དེས་སྐྱབ་པ་བསམས་ན་དེ་དག་བསྐྱབ་ཏུ་
ཡོད་པས་འཛི་ཁར་མི་སྐྱབ་པ་བྱར་ཡོད་ལ། དོན་
དེ་དག་མ་བསྐྱབས་ན་སྤྱིར་འཁོར་བ་ལས་མི་ཐར་
བ་དང་། བྱད་པར་དུ་ངན་འགྲོར་ལྷུང་བས་
འཇིགས་ནས་འཛི་བའི་ཚེ་འགྲོད་པས་གདུང་བར་
འགྱུར་ཏེ།

אם אכן תפתח סוג זה של פחד מן הדברים הללו, אזי פחד זה יעזור לך לעשות משהו לגביהם, וברגע המוות עצמו לא תהיה לך שום סיבה לפחד. אם לעומת זאת תמצא שאינך מסוגל להשיג יעדים אלה, אזי ברגע המוות תהיה מעונה על ידי חרטת משני סוגים. באופן כללי תיווכח שלא הצלחת לשחרר עצמך מגלגל חיי הסבל, ובאופן ספציפי יותר, תתחיל לחוש אימה רבה בשל האפשרות שעליך ליפול לעולמות התחתונים.

སྐྱིས་རབས་ལས། རབ་ཏུ་བསྐྱིམས་ཀྱང་གནས་
མི་རུས། །གང་ལ་བཅོས་སུ་མི་རུང་བ།
འཇིགས་ཤིང་སྣང་བར་བྱས་པ་ཡིས། །དེ་ལ་
ཕན་པ་ཅི་ཞིག་ཡོད། །དེ་ལྟར་འཇིག་རྟེན་ཚོས་
ཉིད་ལ་བརྟགས་ན། །མི་རྣམས་སྤྲིག་པ་བྱས་པས་
འགྲོད་པར་འགྱུར། །དག་བའི་ལས་ཀྱང་ལྷིགས་
པར་ཡོངས་མ་བྱས། །སྤྱི་མའི་ཚེ་ལ་སྐྱབ་བསྐྱུལ་
འགྱུང་དུ་དོགས།

אתה מרכז כל מאמץ אפשרי,
אך אין דרך להישאר;
מה התועלת שיש כעת
להרגיש את הפחד
ולרעוד אודות דבר
שאינך יכול לתקן?

תוכל לראות זאת בעצמך
עת תתבונן בטבעו של עולם,
עת מי שחטאו מוצפים באותו הרגע
ברגש עמוק של חרטה;
מבינים שכלל לא היה פעלם
מיטיב, כפי שהיה ראוי,
ומתחילים לחשוש שבחיים שאחרי
הם יאלצו לסבול.

།འཆི་བར་འགྱུར་བའི་འཇིགས་པས་སྤོངས་པར་
འགྱུར། །གང་ལས་བདག་གི་ཡིད་ནི་འགྲོད་
འགྱུར་བ། །དེ་ཉིད་བདག་གིས་བྱས་པར་ཡོངས་
མི་བྲན། །དཀར་པོའི་ལས་ཀྱང་རབ་ཏུ་གོམས་
པར་བྱས། །ཚོས་ལ་གནས་ན་འཆི་བས་སུ་ཞིག་
འཇིགས། །ཞིས་གསུངས་པ་དང་།

הפחד שאתה מתחיל לחוש
בעת שיתחיל המוות, אותך יבלבל,
ויקשה עליך אפילו לזכור
את אותם המעשים שהיו,
מעשים שעשית בעבר,
ושעליהם כה תתחרט.

עשה לך אם כן לנוהג
לפעול אך ורק בטוהר מוחלט;
האם יחשוש אדם מן המוות
אם הוא חי ברוח הדהרמה?

³ אלו הם סיפורים על גלגוליו הקודמים של הבודהה, שאותם הוא ספר בעצמו.

བཞི་བརྒྱ་པ་ལས་ཀྱང་། བདག་ནི་འཚེ་ལྷུ་མ་
 སེམས་པ། །གང་ལ་ངེས་པར་ཡོད་གྱུར་པ།
 །དེས་ནི་འཇིགས་པ་ཡོངས་བཏང་ཕྱིར། །འཚེ་
 བདག་ལ་ཡང་ག་ལ་འཇིགས། །ཞེས་གསུངས་
 པའི་ཕྱིར་རོ།

גם בארבע מאות מופיע הפסוק הבא:

כל מי שהוא בטוח,
 ושומר לעצמו: "מות אמותי,
 יותר כל פחד מאחורי;
 ואז, כיצד מן המוות יחשוש?

།དེས་ན་ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་དང་སྦྲུང་དུ་འབྲལ་
 བར་གདོན་མི་ཟེའོ་སྣམ་དུ་ཡང་དང་ཡང་དུ་མི་
 ཏྲག་པ་བསམས་ན་ནི། དེ་དག་ལ་མི་འབྲལ་བར་
 རེ་བའི་སྲིད་པ་ལྷོག་པས་དེ་དག་དང་བྲལ་བས་
 བསྐྱེད་པའི་ཡིད་ཀྱི་གདུང་བའི་དབང་གིས་འཚེ་བ་
 ལ་སྐྱབ་པ་མི་འབྱུང་བ་ཡིན་ལོ།

נניח אם כן שאתה אכן מהרהר בארעיותך, ומהרהר לעצמך, חזור והרהר: "אין שום ספק שעומד אני להיקרע מעל גופי, ומעל כל רכושי." זה יעזור לך לבלום את אותו הסוג של השתוקקות שעדיין משתעשעת בתקווה כלשהי של היותך מסוגל שלא לאבד את אותם הדברים. ואז לא תחוש שמץ מן הפחד ממוות שבא כתוצאה מכך שהתודעה מעונה מן המחשבה על אבדן זה.



מוות והקץ למוות

מקראה שנייה

4

כיצד להגות במוות

།བཞི་པ་འཆི་བ་དྲན་པ་ཇི་ལྟར་བསྐོམ་པ་ནི། ཅུ་བ་
གསུམ། རྒྱ་མཚན་དགུ། ཐབ་བཅད་པ་ནམ་པ་
གསུམ་གྱི་སྐོ་ནས་བསྐོམ་པར་བྱའོ།

כעת נכסה את הצעד הרביעי, והוא כיצד להגות ולפתח מודעות זו למוות. מדיטציה זו יש לעשות בשלושה שלבים, תוך שאתה עובר על שלושת העקרונות, תשעת הנימוקים ושלוש ההחלטות.

།དེ་ལ་གསུམ། དེས་པར་འཆི་བ་བསམ་པ་དང་།
ནས་འཆི་དེས་མེད་བསམ་པ་དང་། འཆི་བའི་ཆེ་
ཆོས་མ་གཏོགས་པ་གང་གིས་ཀྱང་མི་ཕན་པ་
བསམ་པའོ།

נמשיך אם כך עם השלושה שהם

- מדיטציה על הוודאות של מותנו;
- מדיטציה על חוסר הוודאות של מועד מותנו;
- ומדיטציה על כך שכאשר נמות, אין דבר מלבד דהרמה שיכול להיות לנו לעזר.

מדדיטציה ראשונה: הגייה על הוודאות של המוות

།དང་པོ་ལ་གསུམ་ལས། འཆི་བདག་ངེས་པར་
འོང་ལ་དེ་ཡང་རྒྱན་གྱིས་བརྗོད་ཏུ་མེད་པ་བསམ་
པ་ནི། ལུས་ཇི་འདྲ་ཞིག་གི་སྐྱེ་བ་སྤངས་ཀྱང་འཆི་
བ་འོང་སྟེ། མི་རྟག་པའི་ཚོམས་ལས། གང་
ཡང་སངས་རྒྱས་རང་སངས་རྒྱས། །སངས་
རྒྱས་རྣམས་ཀྱི་ཉན་ཐོས་ཀྱང་། །སྐྱེ་ལུས་འདི་ནི་
སྤོང་མཇེད་ན། །སྐྱེ་བོ་པལ་པ་སྦྱོས་ཅི་དགོས།
།ཞེས་སོ།

למדדיטציה ראשונה זו יש שלושה חלקים, והראשון שבהם הוא הגייה על כך שהשר של המוות חייב לבטח להגיע; ובשעה שיבוא, אין דבר שיכול לעצור בעדו.

יהא אשר יהא הגוף שנטלת, המוות וודאי יבוא אליך. כפי שנאמר באנמולוגיה על ארעיות:

אם אפילו בודהות מלאים,
ובודהות שהגיעו בעצמם,
וגם המאזינים אשר
בעקבות הבודהה הולכים,
אם כל אלו בסופו של דבר
חייבים לעזוב את גופם -
על אחת כמה וכמה כאשר
מדובר באנשים רגילים.

།ཡུལ་གང་དུ་བསྐྱེད་ཀྱང་འཆི་བ་འོང་བ་ནི། དེ་
ཉིད་ལས། གང་དུ་གནས་ན་འཆི་བས་མི་རྟོགས་
པའི། །ས་ཕྱོགས་དེ་ནི་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། །བར་
སྤང་ལ་མེད་ཀྱི་མཚོའི་ནང་ན་མེད། །རི་བོ་
རྣམས་ཀྱི་གསེབ་དུ་ཞུགས་ན་འང་མིན། །ཞེས་སོ།

נוכל גם לומר שלא תלך, המוות אותך ישיג:

אין זה כלל משנה לאן תלך,
לא קיים המקום שאותו
לא יכול המוות למצוא,
או שיתקשה אליו לחדור.
אין מקום שכזה ברקיע,
ולא בתחתית הים,
ואף לא בקרב שום הר.

ལྷོན་དང་ཕྱི་མའི་དུས་ནམ་དུ་ཡང་སེམས་ཅན་
ནམས་འཆི་བས་འཇོམས་པ་ལ་བྱུང་བར་མེད་པ་
ནི། དེ་ཉིད་ལས། བྱང་དང་འབྱུང་བར་འགྱུར་བ་
ཇི་སྟེད་པ། །ཀུན་གྱིས་ལུས་འདི་བཏང་ནས་འགྲོ་
བ་དང་། །དེ་ཀུན་འཇིག་པར་མཁས་པས་
ཉོགས་གྱིས་ཉི། །ཆོས་ལ་གནས་གྱི་ངས་པར་
སྤྱད་པ་སྟོན། །ཅིས་སོ།

וכך גם אין המוות מבחין מהו הסדר הנכון בין צעירים וזקנים, בבואו לתבוע את קורבנו. ובאותו החיבור גם נאמר:

אלו שכאן עכשיו
ואלו שעומדים לבוא,
כולם יאלצו להשיל את גופם
ואז להמשיך במסעם.
אתם שהנכם חכמים,
ראו שכל זה ימות;
חיו בדהרמה ואז עשו
את כל שדרוש לעשות.

།འཆི་བདག་ལ་བྲོས་པས་མི་ཐར་ཞིང་སྤྲུགས་ལ་
 མོགས་པས་བརློག་ཏུ་མེད་པ་ནི། རྒྱལ་པོ་ལ་
 གདམས་པ་ལས། དཔེར་ན། རྩོགས་བཞི་ནས་
 རི་ཆེན་པོ་སྤྲ་བ་བརྟན་པ་སྣོང་པོ་དང་ལྷན་པ་མ་
 ཞིག་པ་མ་གས་པ་འཕན་མེད་པ་ལྡན་ཏུ་མཐེགས་
 པ་གཅིག་ཏུ་སྤྲུག་པོ་བཞི་གནས་ལ་རིག་ཅིང་ས་
 བརློག་སྟེ།

ומעבר לזה ישנה העובדה שאיש אינו מסוגל להחרר את עצמו מן השר של המוות על ידי שיברח ממנו, או על ידי לחש קסמים, או כל דבר מעין זה.

וכך כתוב בעצה למלך:

נניח לרגע שאתה מוקף
 מכל ארבעת העברים
 על ידי ארבעה הרים גדולים,
 מוצקים, איתנים, קשים מבפנים,
 לא ניתן להרסם, לנתצם, או להכניעם,
 קשיחים ועצומים, משתרעים
 עד קצות הרקיעים.

ואז נניח פתאום שכל אלו
 קורסים, ועליך נופלים.

ལྷ་དང་ཤིང་དང་ཤིང་གི་ལ་བ་དང་ཡལ་ག་དང་ལོ་
 མ་ཐམས་ཅད་དང་སེམས་ཅན་སྟོག་ཆགས་འབྱུང་
 པོ་ཐམས་ཅད་ཕྱི་མར་འཐག་ཅིང་འོང་བ་ལ་ནི་
 མགྲོགས་པས་འབྲོས་པའམ་སྟོབས་ཀྱིས་བརློག་
 པའམ་ནོར་གྱིས་བརློག་པའམ་རྗེས་དང་སྤྲུགས་
 དང་སྤོན་ནམས་ཀྱིས་བརློག་པར་སྤྲ་བ་ནི་མ་ཡིན་
 ལོ།

།བཞི་གང་ཞི་ན་གྲ་བ་དང་ན་བ་དང་འཆི་བ་དང་རྒྱད་
 བའོ། །རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། གྲ་བ་ནི་དར་ལ་བབ་པ་
 འཛོམས་ཤིང་འོང་། ན་བ་ནི་ནད་མེད་པ་འཛོམས་
 ཤིང་འོང་། རྒྱད་པ་ནི་སྤུན་སྤུམ་ཚོགས་པ་ཐམས་
 ཅད་འཛོམས་ཤིང་འོང་། འཆི་བ་ནི་སྲོག་འཛོམས་
 ཤིང་འོང་སྟེ། དེ་དག་ལས་ནི་མགྲོགས་པས་འབྲོས་
 བའམ་སྟོབས་གྲིས་བརློག་པའམ་ནོར་གྲིས་བརློག་
 བའམ་རྗེས་དང་སྤྲུགས་དང་སྤྲུན་རྣམས་གྲིས་ཞི་བར་
 སླ་བ་ནི་མ་ཡིན་འོ། །ཞེས་སོ།

ומהם ארבעת סוגי האימה?
 זקנה, ומחלה, ומוות וצרה.

הו מלך רם,
 לך כאן אומר,

זקנה היא עובדה שאין למנעה
 ; שבה מתכלה חיותנו;
 מחלה היא עובדה שאין למנעה
 ; שבה מתכלה בריאותנו;
 צרה היא עובדה שאין למנעה
 שבה נאלץ לאבד
 כל דבר טוב שבא אלינו;
 ומוות הוא עובדה שאין למנעה
 ; שאת עצם חיינו נאלץ לאבד;
 כל הארבעה אלינו באים
 ואין איש שיכול מהם להימלט,
 להחזירם לאחור,
 או אותם לשחד.
 ואף לא יוכל, עם שום מאמץ,
 להשתמש בתמיסה של קסמים או בלחש,
 או באיזה שיקוי לעצורם.

།ཀ་མ་བའི་ཞལ་ནས། ད་ལྟ་འཆི་བས་འཇིགས་
པ་ཞིག་དགོས། འཆི་ཁར་མི་མཚོར་བ་ཞིག་
དགོས་པ་ལ་འོ་སྐྱལ་དེ་ལས་ལྡོག་ནས་ད་ལྟ་མི་
འཇིགས། འཆི་ཁར་བྲང་ལ་སིན་མོ་འདིབས་
གསུངས་ངོ་།

וגם קמנוה פעם אמר:

אדם אמור לפחד מן המוות עכשיו,
ולא להיות נרעש כאשר הוא בא.
אלא שאתה ואני להפך נוהגים:
איננו מוטרדים ממנו עכשיו,
וכשסוף סוף הוא בא -
נקרעים בכאב נורא.

།ཚེ་ལ་སྣོན་པ་མིད་ཅིང་འབྲིང་བྱིད་བར་མ་ཆད་དུ་
ཡོད་པ་བསམ་པ་ནི། མངལ་དུ་འཇུག་པ་ལས།
ད་ལྟ་ལིགས་པར་བདེ་བར་ཡོངས་སུ་བསུངས་ན་
དེ་རིང་ན་ལོ་བརྒྱའམ་རྩུང་ཟད་ཅིག་ལྷག་པར་
འཚོ་འོ། །ཞིས་གསུངས་པ་ལྟར་རིང་མཐའ་དེ་
ཅི་མ་ཞིག་ཡིན་ནོ།

הנימוק השני הוא הגייה על כך שאין כל אפשרות להוסיף שום זמן לחיינו, וכיצד אלה הולכים ואוזלים ללא הרף.

הספר ששמו **הכניסה אל הרחם** מתאר את אורך החיים המרבי כדלקמן:

בימים אלו, אורך החיים המרבי,
בהנחה שאתה מסוגל לטפל בעצמך
באופן הטוב ביותר,
הוא מאה שנים ואולי טיפה יותר.

།དེ་ཐུབ་ཏུ་རྒྱལ་ཀྱང་དེའི་བར་གྱི་ཚེ་འཇོན་པ་ཤིན་
 ཏུ་སྐྱར་ཏེ་ལོ་ནི་ལྷ་བ་སོང་བས་འཇོན་ཅིང་། ལྷ་
 བའང་ཞལ་སོང་བས་འཇོན་ལ་ཞལ་ཀྱང་ཉིན་མོ་
 དང་མཚན་མོ་སོང་བས་འཇོན་དོ། །དེ་དག་ཀྱང་
 སྤྱོད་ལ་སོགས་པ་སོང་བས་འཇོན་པས་ན་ཚེའི་སྤྱི་
 ཚད་ནི་ཉུང་ལ།

ואף לו יכולת לחיות מאה שנים, אלו חייש קל יחלפו. השנים מורכבות מחודשים, ואלו חולפים כימים, ובכל יוממה יש יום ויש לילה, ובאלה יש בוקר וערב, וכו'. כך שמשך חייו של אדם באופן כללי הוא קצר.

དེ་ལ་འང་སྤར་དུ་མ་ཞིག་ཟད་སྤང་ཞིང་ཚེ་ལྷག་ལ་
 ཡང་སྣོན་པ་སྐྱད་ཅིག་ཀྱང་མེད་པར་འབྱིན་བྱེད་
 ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་བར་མ་ཆད་པར་ཡོད་པའི་སྤྱིར་
 ཏེ། སྤྱོད་འཇུག་ལས། ཉིན་མཚན་སྤོད་པ་ཡོད་
 མེད་པར། །ཚེ་འདི་ཏྲག་ཏུ་གོད་འགྱུར་ཞིང་།
 །སྣོན་པ་འང་གྲུད་ནས་འོང་མེད་ན། །བདག་ལྷ་
 འཚི་བར་ཅིས་མི་འགྱུར། །ཞིས་གསུངས་པའི་
 སྤྱིར་རོ།

אתה ואני יכולים גם להבחין שכבר השתמשנו במרביתם של אותם הימים. ולגבי אלו אשר נשארנו – אנו יודעים שאין לנו כל אפשרות להוסיף להם אף לא רגע. הם חולפים להם, ללא הרף. **ובמדריך לחייו של לוחם הרוח** גם נאמר:

לילה ויום, בין כך או אחרת,
 חיים אלו שלי הולכים ואוזלים,
 ואין שום זמן שלהם ניתן להוסיף -
 כיצד זה, אם כן, ימנע יום מותי?

།དེ་ཡང་དབེ་དུ་མའི་སྒོ་ནས་བསམ་སྟེ་འདི་ལྟར་
ཐགས་འཐག་པ་ན་ལན་རིལ་སྤྱན་ཉག་མ་རིལ་ས་
མི་འགོ་ཡང་སྤྱར་དུ་བཏགས་ཟེན་ནས་འོང་བ་
དང་།

ויש דוגמאות רבות שבהן תוכל להשתמש בעת שאתה הוגה באותן הנקודות. חשוב על אריגה של שטיח: אתה בונה אותו עם שורות של חוטים, וכל שורה אינה אלא חוטים אחדים של צמר. אך עם תעבוד בהתמדה, הכול מצטבר, וחיש קל סיימת אריגה של שטיח שלם.

ལུག་ལ་སོགས་པའི་གསལ་བྱ་རྣམས་གསོད་པའི་
སྤྱར་འབྲིན་པ་ན། གོམ་པ་རིལ་སྤོས་པས་འཆི་བ་
ལ་ཇི་ཉར་འགོ་བ་དང་།

חשוב גם על עדר של צאן. בשעה שהן מובלות אל בית השחיטה, הן פוסעות רק צעד אחד מדי פעם. אלא שכל צעד מעין זה יובילן בהכרח להתקרר אל מותן.

རྩ་སྤྱང་དུག་པའི་རྩུན་འགོ་བའམ་རི་གཟར་གྱི་ཁ་
ནས་རྩ་འབབ་པ་བཞིན་དུ་ཆོ་སྤྱར་དུ་ཟད་ནས་འགོ་
བ་དང་།

חשוב גם על הזרמים של נהר גדול או מפל של מים הנופל מפסגת הצוק. כך גם חולפים הרגעים של חייך.

אלו אשר נידונו למות,
מהווים דוגמה נוספת.
מתקדמים צעד אחר צעד,
הולכים וקרבים
אל הטבת.
ככה חיי אדם.
הזרמים בנהר האדיר
שועטים אל סופו בלי הפסק;
ככה חיי אדם:
לא ניתן להפוך כיוונם.

།དཀའ་བ་ཉིད་དང་ཐུང་བ་དང་། །དེ་ཡང་སྐྱུག་
བསྐྱེལ་ལྡན་པ་དག །སྐྱུར་བ་ཁོ་ནར་འཇིག་
འགྱུར་ཏེ། །ཚུ་ལ་དབྱུ་གུས་བྲིས་པ་བཞིན།
།དབེར་ན་ཕྱགས་ཇི་དབྱུག་ཐོགས་ཀྱིས། །ཕྱགས་
རྣམས་གནས་སུ་ཕྱིན་བྱིད་ལྟར། །དེ་བཞིན་ན་
དང་ཚུ་བ་ཡིས། །མི་རྣམས་འཆི་བ་དག་དྲུང་དུ་
སྐྱེལ། །ཞིས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

קשים הם חיינו, וכה קצרים,
והם מלאים ביגון;
במהירות הבזק אנו נמוגים
כאוותיות נכתבות על המים.

מניף הרועה את מטהו,
ודוחף את העדר אל עבר סופו.
כך המחלה ומכת הזקנה
אל רגלי שר המוות אותנו יכפו.

נאמר ש"עבור אדם שיש בו ולו שמץ יכולת להגות ולהסיק מסקנות, הרי שאין בנמצא דבר מבחוץ שאיננו אומר: ארעיות". ולכן עליך למצוא בחיך מגוון של דוגמאות לארעיות. השתמש בכל אלה בהגייתך – ואם כך תהגה באופן קבוע הרי שתרכוש מודעות לחלופיות שלך. ולא די בהרהור אחד או שניים כדי לרכוש סוג זה של ידיעה.

ཀ་མ་བའི་ཞལ་ནས། བསམས་པས་མ་བྱུང་ཟེར་
ཉི་འོད་ཀྱིས་ནམ་བསམས་ཉིན་མོ་ནི་ཡིང་ཡིང་
བྱེད། མཚན་མོ་ནི་གཉིད་ལོག་གིན་འདུག་ན་
བརྟན་མ་ཟེར་གསུང་བ་ལྟར་རོ།

וגם קמווה פעם אמר:

שאלה לי לאלו מביניכם
הטוענים שניסיתם ככה להגות
ולא הפקתם שום תוצאות.
מתי בדיוק עשיתם את ההגייה?
כל היום ביליתם כשדעתכם מוסחת
בהיותכם עסוקים בעיסוקים אחרים,
וכל הלילה ביליתם בעודכם ישנים.
אז אולי כדאי שתפסיקו
לספר לעצמכם שקריתם?

ཚེ་འི་མཐར་འཆི་བདག་གིས་བཅོམ་ནས་འཇིག་
ཉིན་པ་རོལ་ཏུ་འགོ་བར་མ་ཟད་དེ་འི་བར་ནམས་
སུ་ཡང་འགོ་འཆག་ཉལ་གསུམ་གང་བྱེད་ཀྱང་ཚེ་
བྱི་ནས་མི་འགོ་བའི་སྐབས་ཡི་མིད་པས། མངལ་
དུ་ཞུགས་པ་ནས་འགོ་བཟུང་སྟེ་སྐད་ཅིག་ཙམ་
ཡང་མི་སྟོད་པར་འཇིག་ཉིན་པ་རོལ་ཏུ་ཁ་བལྟས་
ནས་འགོ་བ་ཡིན་ནོ།

בסיומם של חיינו בא שר המוות ואותנו משמיד, ואנו ממשיכים לחיים הבאים. אך יש עוד דבר שקורה בינתיים: בכל שעה ושעה בחיים אלו שכאן, אין אף רגע שבו הם לא נשמטו מידנו, שבו הם חדלו להתקצר, בלכתנו וגם בשובנו, וגם בעת שהותנו באיזה מקום, אפילו בשעה שנישן. כך שבמובן מסוים אנו תמיד בדרךנו לקראת החיים הבאים, והולכים לשם אפילו עכשיו, והלכנו לשם בכל שנייה, למן הרגע בו נכנסנו לרחם אימנו.

།དེས་ན་བར་གྱི་གསོན་པའང་ན་བ་དང་རྒྱ་བའི་ཐོ་
 ཉ་བས་ཁྲིད་ནས་འཆི་བའི་སྤྱིར་དུ་འགོ་བ་ཁོ་ནར་
 ཟད་པས་གསོན་པའི་སྐབས་ལ་འཇིག་རྟེན་སྤྱི་མར་
 མི་འགོ་བའི་སྡོད་པར་བཟུང་ནས་དགའ་བར་མི་བྱ་
 རྟེ། དཔེར་ན། བྲག་མཐོན་པོའི་རྩེ་མོ་ནས་ལྷུང་
 བའི་ཚོ། ས་ལ་མ་ལྷུང་བའི་བར་སྐྱང་ལ་འགོ་
 བའི་སྐབས་དེ་ལ་དགའ་བར་མི་འོས་པ་བཞིན་ནོ།

ועל כן אפילו בימים אלו, בעודנו חיים, אנו חיים אך ורק על מנת למות; שליחיו של המוות ששמים 'מחלה'
 ו'זקנה' גוררים אותנו אליו. אל לך לחפש נחמה בעובדה שטרם מתת, אל תחשוב שאתה כאן נשאר, ושטרם
 התחלת את המסע לעבר חייך הבאים. משול אתה לאדם שזה עתה נפל מקצהו של צוק איתן; יהיה זה טיפשי
 להתנחם בעובדה שאתה עדיין מרחק רב באוויר, וטרם פגעת בקרקע.

།དེ་ཡང་བཞི་བརྒྱ་པའི་འགྲིལ་པར་དྲངས་པ་ལས།
 མི་ཡི་དཔའ་བོ་ཐོག་མའི་མཚན་མོར་ནི། །གང་
 ན་འཇིག་རྟེན་མངལ་ན་གནས་གྱུར་པ། །དེ་ནས་
 བརྩམས་ནས་དེ་ནི་ཉིན་རི་བཞིན། །འགོས་
 བཤོལ་མེད་པར་འཆི་བདག་དྲུང་དུ་འགོ། །ཞེས་
 དང་།

השורות הבאות מצוטטות גם הן בביאור על *הארבע מאות*:

לוחם זה אשר בין בני האדם
 למן לילו הראשון,
 למן הרגע שבו הוא נכנס
 לתוך רחמו של עולם,
 הריהו פוסע בכל יום שעובר
 ללא שום דחייה,
 אל תחזמו של השר של המוות.

རྩེན་ཅི་ལོག་བཞི་འགོག་པའི་གཏམ་ལས་ཀྱང་།
 རི་བོ་མཐོན་པོའི་ཚུ་མེའི་སྤང་ནས་ས་ལ་ལྷུང་བར་
 བྱུར་བ་ཡིས། ཞིག་པར་བྱུར་ཚེ་ཅི་འདི་བར་
 སྤང་ལ་ནི་བདེ་བ་སྤོང་འགྱུར་རམ། རླུང་ནས་
 བརྩམས་ཏེ་འཆི་བ་ཉིད་ཕྱིར་ཏྲག་ཏུ་རབ་ཏུ་བརྒྱུག་
 པ་ན། རིམ་མ་ཅན་ནམས་ནི་བར་སྐབས་གང་དུ་
 བདེ་བ་ཇི་ལྟར་འཐོབ་པར་འགྱུར། ཞིས་
 གསུངས་སོ། རི་དག་གིས་ནི་སྤྱར་དུ་འཆི་བར་
 རིས་པ་བརྟན་ཏོ།

העבודות על חיסולן של ארבע התפיסות השגויות אומרות גם הן בנקודה זו:

נניח שנפלת מן הפסגה
 אשר בקצהו של הר נישא,
 ונניח שעומד אתה למות –
 האם אז תשמח במהלך הנפילה?
 למן הרגע שבו נולדו,
 שועטים היצורים ליעד יחיד:
 אל עבר מותם;
 אז כיצד יכולים הם להיות רגועים
 בטרם הגיעו לשם?

כל אלו באים להראות עד כמה וודאי הוא שמותנו יבוא במהרה.

རགསོན་པའི་ཚེ་ལ་ཡང་ཚེས་བྱ་བའི་ལོང་མིད་
 པར་རིས་པར་འཆི་བ་བསམ་པ་ནི། སྤར་བཤད་
 པའི་རིང་མཐའ་དེ་ཅམ་སྤབ་ཏུ་རྒྱག་ཀྱང་ལོང་ཡོད་
 བྱར་མི་རུང་སྟེ། རོན་མིད་དུ་ཚེ་མང་པོ་ཞིག་ནི་
 སྤར་འདས་འདུག་པ་དང་ལྷག་མ་ལའང་གཉིད་
 ཀྱིས་སྤྱད་འདའ་ཞིང་།

הצעד הבא הנו הגייה בעובדה שוודאי הוא שתמות בטרם היה סיפק בידך לתרגל את הדהרמה, אפילו בעודך חי. נניח שהיית מסוגל לחיות חיים ארוכים, כפי שתיארנו קודם. גם במקרה זה תהיה זו טעות להניח שישאר לך זמן פנוי כלשהו במשך כל הזמן הזה. עד לרגע זה בחייך בזכות המון זמן ללא כל משמעות; ובאשר לזמן שנותר, חצי ממנו תבלה בשינה.

གཞན་ཡང་རྣམ་པར་གཡིང་བ་གཞན་གྱིས་ཀྱང་
 ཏུ་མ་ཞིག་དོན་མེད་ཏུ་འདུང་བ་དང་། ལང་ཚོ་
 ཡོལ་ནས་ཕྱས་པའི་གནས་སྐབས་སུ་སླེབ་ནས་ནི་
 ལུས་དང་སེམས་ཀྱི་སྣོབས་ཉམས་པས་ཚོས་བྱེད་
 པར་འདོད་ཀྱང་བསྐྱབ་པའི་མཐུ་མེད་པས་”

גם את חציו השני תבלה ללא כל משמעות, כשדעתך מוסחת בצורות רבות. את הימים שבהם תהנה מבריאות טובה תבלה, ואז תגיע הזקנה, כשגופך ותודעתך נשחקו להם, ולא נותר שום מרץ לעסוק בדהרמה, גם אם תרצה.

ཚོས་བྱེད་པའི་སྐབས་ནི་རྩུང་ཟད་ལས་མེད་དེ།
 མངལ་ཏུ་འཇུག་པ་ལས། དེ་ལས་ཀྱང་བྱེད་ནི་
 གཉིད་གྱིས་ཁབས་སོ། །ལོ་བཅུ་ནི་བྱིས་པའོ།
 །ལོ་ཉི་ལུ་ནི་ཕྱས་པ་སྟེ། བྱང་ན་དང་སློལ་གས་
 འདོན་པ་དང་སྐྱབ་བསྐྱལ་བ་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་
 དང་འཇུགས་པ་རྣམས་གྱིས་ཀྱང་བཅད། ལུས་
 ལས་བྱུང་བའི་ནད་རྣམས་ཏུ་མ་བརྒྱ་སྤྲུག་ཏུ་མས་
 ཀྱང་བཅད་དོ། །ཞིས་པ་དང་།

הנקודה היא שחלון ההזדמנות שבו נוכל לעסוק בתרגול רוחני הוא קצר ביותר. כפי שנאמר בכניסה לרחם:

את מחציתם אתה מבלה שרוי בשינה,
 עשר שנים מופסדות בילדות,
 ועוד עשרים בזיקנה.

ממה שגותר יש להחסיר
את הזמן שבו התאבלת,
הזמן שבו בכית בכאב,
והזמן שבו התייסרת בגופך,
והזמן שבילית בהיותך אומלל,
והזמן שבילית בעודך מסוכסך.
הפחת גם את הזמן שבו התנסית
באלפי תחלואים של הגוף.

སྤྱིན་ཅི་ལོག་བཞི་འགོག་པའི་གཏམ་ལས་ཀྱང་།
འདི་ནི་མི་རྣམས་ཚོ་ནི་མཚོག་ཏུ་རིང་ཡང་ལོ་བརྒྱ་
ཁོ་ནར་ཟད། །དེ་ལས་ཀྱང་ནི་དང་བོ་བྱིས་པ་ཐ་མ
ཚུལ་པས་དོན་མེད་བྱེད། །གཉིད་དང་ནད་
སོགས་དག་གིས་དེ་དུས་མེད་པར་ཀུན་ནས་རི་བ་
འཇོམས། །བདེ་བར་གནས་པའི་མི་ནང་འགོ་
བའི་ཚོ་ནི་ལྷག་མ་ཇི་ཅམ་ཡོད། །ཅེས་གསུངས་
སོ།

וכן אנו מוצאים אישור במילים להפסקת ארבע התפיסות השגויות:

נניח שתזכה לחיי אנוש מאד ארוכים;
לעולם לא יהיה זה יותר ממאה שנים.
מבין אלו אתה מבלה תחילה בנעוריד,
ובסוף, לעת זקנה,
באופן שהוא חסר מטרד.
בימים שגותרו נשדדות
תקוותיך וכל תכניותיך,
על ידי שינה, מחלה, והשאר;
אמור לי אם כן כמה זמן נותר
למי שחיים כבני אדם,
לחוות איזה סיפוק?

།མཚན་གའི་ཞལ་ནས་ཀྱང་ལོ་དྲུག་ཅུ་ལ་ལྷོ་
རྒྱབ་དང་གཉིད་དང་ན་ཚས་བཅད་པའི་བཞོལ་ན་
ཚས་སུ་འགོ་བ་ལོ་ལྷེ་ཡང་མེད་གསུང་ངོ་།

וגם ז'קנוה אמר:

חייתי במשך שישים שנה;
ואם נחסיר את הזמן שביליתי
להאכיל את עצמי או לישון,
או בלהיות חולה,
לא נותרו אפילו חמש שנים
להקדיש לתרגול רוחני.

དེ་ལྟར་ན་ཚེ་འདིའི་སྤུན་ཚོགས་ཐམས་ཅད་ནི་མི་
ལམ་སྐྱུན་གཅིག་ན་བདེ་བ་སྤྱད་བསམ་ནས་བྲན་པ་
ལྟར་འཆི་བའི་དུས་སྤྱད་པའི་ཡུལ་ཙམ་དུ་
འགྱུར་ལ། འཆི་བའི་དགའ་ནི་དགག་ཏུ་མེད་པར་
ངེས་པར་འོང་ན་ཅིའི་ཕྱིར་ཚེ་འདིའི་བསྐྱུ་བྱིད་ལ་
དགའ་བར་བྱ་སྐྱེས་དུ་བསམས་ཏེ་ཚེས་བྱ་དགོས་
པ་ལ་ཐག་བཅད་ཅིང་ཞི་དམ་མང་དུ་བྱ་སྟེ།

וכך כל הדברים הטובים בחיים, הם כמו האושר אשר בחלום בלילה יחיד: אתה מתעורר, ולא נותר דבר מלבד זיכרון. מגיע זמנך למות, וכל דבר שהיה לך קיים רק כזיכרון עמום.
אויב גדול זה, המוות, לבטח יבוא; אין לעצרו. חייב אתה בעובדה זו להרהר – נסה גם לתהות: "מדוע אני כל כך מתענג על השקר שבחיים אלו?" עשה החלטה בליבך שחייב אתה כבר עכשיו לתרגל את הדהרמה; כך התמד לעצמך להישבע.

སྐྱིས་རབས་ལས། གྱི་མའོ་འཇིག་རྟེན་ཉོན་
མོངས་དག །གནས་པ་མི་བདུན་དགའ་མི་
འགྱུར། །ཀུ་སྤྱ་ཏེ་ཡི་དཔལ་འདི་ཡང་། །བྲན་
པར་བྱ་བ་ཉིད་དུ་འགྱུར།

וזכור את ה'ג'טקה, ששם נאמר:

אבוי, אתם, אנשי העולם,
אשר מלאה בנגעים דעתם;

מדוע הנכם כל כך מתענגים
בארץ של חולות נודדים?
תהילת הפריחה של פרח הקומודה⁴,
הנפתחת אל הלבנה,
חיש קל תהיה זיכרון בלבד.

།འགོ་བ་འདི་ལྟ་བུར་ནི་འཁོད་པ་ལ། །སློ་བོ་
འཇིགས་པ་མེད་པ་ངོ་མཚར་གྱི། །ལམ་རྣམས་
ཐམས་ཅད་འཆི་བདག་ཉིད་གྱིས་བཀག།
།དོགས་པ་མེད་པར་རབ་ཏུ་དགའ་ཞིང་སྤྱོད།

מדהים הדבר שכולנו
אשר לחיים שכאלה נזרקנו,
איננו שרויים בפחד עצום;
אותו שר מוות ארוך עומד
ואת כל הפתחים חוסם,
בעוד אנו דבר איננו חשים,
ומימינו נהנים.

།ན་དང་རྒྱ་དང་འཆི་བའི་གནོད་བྱིད་དག། །མཐུ་
ཆེན་དགག་ཏུ་མི་རྣམས་ཡོད་བཞིན་ལ། །འཇིག་
ཉིན་པ་རོལ་ཉམས་ངར་ངེས་འགོ་ན། །སེམས་ཤེས་
སུ་ཞིག་འདི་ལ་དགའ་བར་སེམས། །ཞེས་དང་།

לכולנו אויבים משותפים,
עצומים בכוחם,
ושלא נוכל לעצורם:
שמותיהם הם מחלה, וזיקנה, ומוות.
והם ממשיכים להתקוף כל הזמן.
וודאי הוא שאנו פונים
לעולם שמעבר המלא ייסורים,
וכיצד יכול מי שיש בו בינה
להיות מרוצה כאן עכשיו?

⁴ זהו פרח נדיר ביותר הפורח רק כאשר מופיע הבודהה.

ཀུ་ནི་ཀའི་སྤྲིངས་ཡིག་ལས་ཀྱང་། འཆི་བདག་
 བཅི་བ་མིད་པ་ཅན། །སྐྱིས་རྩལ་དོན་མིད་གསོད་
 འགྱུར་བ། །གསོད་པ་མངོན་དུ་འོང་བཞིན་དུ།
 །མཁས་པ་སྤྱིག་བག་རྒྱུང་སྤོད། །དེའི་སྤྲོད་
 དཔའ་ཆེན་བཟོད་མིད་དེས། །མདའ་ནི་མི་བཟད་
 འཚོར་མིད་པ། །དེ་ནི་ཇི་སྤྲིད་མ་འཕངས་པ།
 །དེ་སྤྲིད་རང་གི་དོན་ལ་འབོད། །ཅེས་གསུངས་
 བ་ལྟར་བསམ་མོ།

וכעת בוא והרהר בשורות מתוך האיגרת של קניקה:

השר של המוות, שאין בו חמלה,
 מחריב את עמל כל חיינו;
 ועם מוות כזה הבא לקראתו,
 מיהו אשר ינום על משמרתו?

עומד לוחם זה, חסר רחמים,
 ומכוון את חציו אליך,
 שגם הם חסרי רחמים;
 נסה אם כך לתת לחיך
 קורטוב של טעם בטרם
 אותם למעופם ישחרר!



מוות והקץ למוות

מקראה שלישית

מדיטציה שנייה: מועד המוות אינו וודאי, ומה לעשות כשהוא בא

འགཉིས་པ་ནམ་འཆི་ངེས་མེད་བསམ་པ་ནི། རི་
རིང་ཕན་ཆད་བརྒྱ་ཚུན་ཆད་ལ་འཆི་བ་འོང་བར་
ངེས་ཤིང་། རིའི་བར་གྱི་ཞལ་གང་ལ་འོང་མ་
ངེས་པས་དེ་རིང་ལྟ་བུ་ལ་འཆི་མི་འཆི་གང་དུ་འང་
ཐག་མི་ཚོད་མོད།

והרי השני מבין שלושת העקרונות: הגייה על כך שאין שום ודאות מתי נמות. ודאי הוא שהמוות יבוא ברגע מסוים, בין היום ובין מאה שנה מהיום. אלא שאין שום ודאות איזה מן הימים שבאותו פרק זמן הוא יבחר. ועל כן אנו חייבים להודות שאין כל אפשרות להסיק, למשל, שלא נמות עוד היום.

འོན་ཀྱང་སློམ་འཆི་བའི་སྲོགས་བཟུང་ནས་དེ་རིང་
འཆི་སྐམ་པའི་སློབ་སྦྱོང་དགོས་ཏེ། རི་རིང་མི་
འཆི་སྐམ་པ་དང་ཕལ་ཆེར་མི་འཆི་སྐམ་པ་སློམ་
མི་འཆི་བའི་སྲོགས་བཟུང་ན་ཚེ་འདིར་སྡོད་པའི་
གཤམ་བྱེད་བྱེད་ནས་འཇིག་རྟེན་སྲི་མའི་གཤམ་
བྱེད་པ་མི་འོང་བས། རིའི་བར་དུ་འཆི་བདག་
གིས་བཟུང་ནས་སྲུང་ན་དང་བཅས་བཞིན་དུ་འཆི་
དགོས་པའི་སྲིར་རོ།

יחד עם זאת, אם אתה משקיע יותר מחשבה על מותך, הרי שתנסה לפתח גישה כאילו עומד אתה למות עוד היום. ואם אתה נוטה לחשוב יותר בכיוון המתעלם מעובדת מותך – כלומר, אתה נוטה לחשוב שהמוות לא יבוא היום, או שקרוב לוודאי שהמוות לא יבוא היום – הרי שתמשיך לפעול מתוך הנחה שאתה עומד להמשיך ולהיות כאן, במקום שתחיה באופן המקדם את חייך העתידיים. ואם זה כך, הרי ששר המוות יבוא לקחתך בדיוק באמצע, ויהיה עליך למות בייסורים!

ཉི་མ་རི་རི་བཞིན་འཆི་བའི་གྲགས་བྱས་ན་ནི་
 འཇིག་རྟེན་པ་རོལ་གྱི་དོན་མང་པོ་འགྲུབ་པས་མ་
 ཤིན་ཡང་དེ་བྱས་པ་ལེགས་ལ། ཤིན་ནི་ལྷན་
 བར་དུ་འང་དེ་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།

אם תבלה כל יום מימיך בלהכין עצמך למותך, תמצא שאתה מסוגל להגשים מטרות רבות הנוגעות לחייך העתידיים. וזה דבר מצויין לעשותו, בין אם תמות באותו יום או לא. וזהו דבר חיוני לעשותו אם אכן עומד אתה למות באותו היום.

།དམིང་ན། རང་ལ་གཞོན་པ་དྲག་པོ་བྱེད་པའི་
 དག་ཆེན་པོ་ཞིག་དུས་འདི་ནས་འདིའི་བར་ལ་འོང་
 བར་ནི་ཐག་ཚེད་ལ། ཞག་གང་ལ་འོང་མི་ཤེས་ན་
 ཞག་རི་རི་ནས་དེའི་ཚོན་བྱ་དགོས་པ་དང་འདྲའོ།

אמת זו ניתן להמחיש בעזרת הדוגמה הבאה. נניח שיש לך איזה אויב מושבע, רב עוצמה, ושעומד הוא אותך ברוב רשע לתקוף. ונניח שנקבע כבר באופן כללי מועד ההתקפה: אתה יודע שהוא עומד לבוא בין תאריך זה לזה. אינך בטוח באיזה יום הוא יבוא בדיוק, אך לבטח תעמוד היטב על משמרתך מידי יום ביומו. המצב של מותנו הוא בדיוק זהה לזה.

།ཞག་རི་རི་ནས་དེ་རིང་འཆི་སྐྱེས་པ་འཕ་ཐ་ན་དེ་
 རིང་པ་ལ་ཆེར་འཆི་སྐྱེས་པ་བྱུང་ན་གང་དུ་འགོ་
 བའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་མའི་དོན་བྱེད་ཅིང་འཇིག་རྟེན་
 འདིའི་སྡོད་གྲགས་མི་བྱེད་ལ། བསམ་པ་དེ་མ་
 བྱུང་ན་འཇིག་རྟེན་འདིར་སྡོད་པར་མཐོང་ནས་
 དེའི་གྲགས་བྱེད་གྱི། འཇིག་རྟེན་གྱི་མའི་དོན་མི་
 བྱེད་དེ།

ונניח שאתה מסוגל לפתח את הגישה שעומד אתה למות עוד היום, או שלפחות יש סיכוי שאכן תמות עוד היום. התוצאה תהיה שתתחיל להכין דברים למה שוודאי יבוא – כלומר לחיים הבאים – ותפסיק להתמקד בהכנת דברים למען חיים אלו.

והיה אם לא תצליח לפתח גישה זו, הרי שתמשיך להאמין שעומד אתה באיזשהו אופן להישאר בחיים שלך בהווה, ותמשיך להתמקד בארגון של דברים למען חיים אלו. וכן תמשיך להזניח את שדרוש לחייך הבאים.

དབེར་ན། གནས་གཅིག་ཏུ་ཡུན་རིང་དུ་བསྐྱེད་
སྣམ་ན་དེའི་སྡོད་གྲབས་བྱིད་པ་དང་། དེར་མི་
སྡོད་པར་གཞན་དུ་འགྲོ་སྣམ་ན་གང་དུ་འགྲོ་བའི་
གྲབས་བྱིད་པ་བཞིན་ནོ། །དེས་ན་ཉི་མ་རི་རི་ནས་
འཆི་སྣམ་པའི་སློབ་སྦྱིད་དགོས་སོ།

למשל, אם אתה מאמין שתמשיך לחיות בבית מסוים לאורך זמן, הרי שתקדיש את זמנך להפוך בית זה למקום מגורים נאה. ואם לעומת זאת אתה מאמין שאתה עומד לעבור לבית אחר, אם אתה מאמין שלא תאריך לגור בבית שבו אתה גר, הרי שבאופן טבעי תתחיל להתמקד בהכנת מה שדרוש עבור המקום החדש שאליו אתה עומד לעבור. ושוב, המקרה שלנו דומה.

זה מוכיח שבכל יום ויום חייב אתה לפתח את הגישה שעומד אתה למות עוד היום.

།འདི་ལ་གསུམ་ལས། འཇམ་བུ་སྤྱིང་པའི་ཚེ་ལ་
ངེས་པ་མིད་པ་བསམ་པ་ནི། སྤྱིར་སྣམ་སྣམ་པའི་
ཚེ་ནི་ངེས་ཀྱི། གཞན་རྣམས་རང་རང་གི་ཚེ་ཚད་
སྲུབ་པའི་ངེས་པ་མིད་ནའང་ཕལ་ཆེར་ངེས་པ་མང་
ལ།

ישנם שלושה נימוקים להוכיח את העיקרון השני, שאין שום וודאות ליום שבו תמות.

הראשון שבהם הוא ההגייה שכאן, ביבשת דזמבו⁵, משך החיים אינו קבוע. אם נסתכל בהרחבה, הרי שביבשת "קול נורא" משך החיים קבוע. ולמרות שבשאר היבשות משך החיים אינו קבוע, ישנם מקרים רבים שבהם אורך חיים מסוים הוא הנורמה.

⁵ על פי הספר העתיק אוצר החכמה הגבוהה, יש ביקום הקוסמי שלנו ארבע יבשות עיקריות, ויבשת דזמבו, שבה אנו חיים, מתאפיינת בין השאר בכך שאורך החיים בה אינו קבוע.

འཇམ་བུ་གྲིང་པའི་ཚེ་ནི་ཤིན་ཏུ་མ་ངེས་པ་ཡིན་ཏེ།
 དང་པོ་ནི་ཚེ་ལོ་དཔག་ཏུ་མེད་པའང་བྱུང་ལ། ད་
 གཏོད་ལོ་བཅུ་ལོན་པ་ལ་རིང་མཐའ་བྱེད་དགོས་
 ཤིང་ད་ལྟ་ཡང་རྒྱན་གཞོན་བར་མ་གང་ལ་འཆི་མ་
 ངེས་པར་སྣང་བའི་ཕྱིར་རོ།

אלא שזוה לא המקרה כאן, ביבשת דזמבו. ישנם זמנים, בראשיתו של עולם, שבהם אנשים חיים מספר "לא ישוער" של שנים. אך בסופו של דבר מגיע הזמן שבו אורך החיים המקסימאלי הוא רק עשר שנים. אפילו בימינו אלה אנו יכולים לראות במו עינינו עד כמה אין משכי החיים קבועים, והמוות פוקד את הזקנים, את הצעירים, ואת אלה שבאמצע, באופן אקראי.

།དེ་ལྟར་ཡང་མཚོན་ལས། འདི་ན་མ་ངེས་ཐ་
 མར་ནི། །ལོ་བཅུ་དང་པོ་དཔག་ཏུ་མེད། །ཅིས་
 དང་། །ཚེ་མས་ལས། །སྡོ་སྐྱེ་བོ་མང་མཐོང་བ།
 །ཕྱི་དོ་ཁ་ཅིག་མཐོང་མི་འགྱུར། །ཕྱི་དོ་སྐྱེ་བོ་མང་
 མཐོང་བ། །སྡོ་ཁ་ཅིག་མཐོང་མི་འགྱུར།
 །ཞིས་དང་།

וכך נאמר באיצר החכמה הגבוהה⁶:

כאן – בלתי מוגדר; בסוף – עשר שנים;
 בראשית'לא ישוער'.

והאנתולוגיה אומרת אף היא:

בבוקר עמדו כאן המון אנשים;
 עם ערב היו כמה חסרים.
 בערב עמדו כאן המון אנשים;
 עם בוקר היו כמה חסרים.

⁶ זהו הכתב העתיק Abhidharma Kosha

སྐྱིས་པ་བྱུང་མེད་མང་པོ་དང་། །དར་ལ་བབ་
པའང་འཆི་འགྱུར་ན། །དེ་ལ་མི་འདི་གཞོན་ཞེས་
ཉི། །གསོན་པའི་གདེང་རྩོད་ཅི་ཞིག་ཡོད།

וגם נאמר שם:

אנו רואים גברים שמתים, וכן נשים שמתות,
אנו רואים כאלו המתים בשיא בריאותם;
אז איך זה תוכל להצביע על איש ולומר:
הוא עוד צעיר, בוודאי שיחיה.

།ཁ་ཅིག་མངལ་དུ་འཆི་བར་འགྱུར། །དེ་བཞིན་
ཁ་ཅིག་བཙས་པའི་སར། །དེ་བཞིན་ཁ་ཅིག་གོག་
ཙམ་ན། །དེ་བཞིན་ཁ་ཅིག་ཡོངས་རྒྱུག་ན།

יש המתים ברחם אמם,
יש המתים בעת לידתם,
יש המתים בעודם רגועים,
ויש המתים במרוצתם.

།ལ་ལ་རྒྱན་དང་ལ་ལ་གཞོན། །ལ་ལ་དར་ལ་
བབ་པའི་མི། །རིམ་གྱིས་རབ་དུ་འགོ་འགྱུར་ཉི།
།འབྲས་བུ་སྐྱིན་པ་ལྟང་བ་བཞིན། །ཞེས་གསུངས་
ཉི།

יש ביניהם צעירים וזקנים,
יש חזקים ויש בינוניים,
הם הולכים וצונזחים בורם תמיד,
כפרות הבשלים הנופלים מן העץ.

ההגייה הבאה היא על כך שהדברים העלולים להרגך הם רבים ביותר, בעוד שהדברים היכולים להתזיק אותך בחיים מועטים ביותר.

דברים רבים מהווים איום על סוג זה של חיים שיש לנו: ישנם איומים הנובעים מיצורים חיים, ויש אלה הבאים מדברים דוממים.

בני אדם וכן מי שאינם בני אנוש, וישויות מעולם הרוחות, פוגעים בנו בצורות שונות. ישויות מעולם החיות גם הן מאיימות על גופנו וחיינו במגוון רב של צורות. חייב אתה להגות היטב בכל הדרכים שבהן יצורים חיים אלה עלולים לפגוע בך; וכן כיצד דברים פנימיים כגון מחלה ודברים חיצוניים העשויים מן היסודות הפיזיים השונים מתקיפים אותך ללא הרף.

།།། ཡང་རང་གི་ལུས་འབྱུང་བ་བཞི་ལས་གྲུབ་
དགོས་ལ། དེ་དག་གྲང་པན་རྩོན་གཅིག་ལ་
གཅིག་གཞོན་པ་བྱིད་པས་འབྱུང་བའི་ཁམས་
རྣམས་ཆ་མ་སྟོམས་པར་འཕེལ་འགྲིབ་ཏུ་གྱུར་པ་
ན་ནད་བསྐྱེད་དེ་སློབ་འཕྲོག་པས་གཞོན་པ་དེ་དག་
ནི་རང་དང་ལྷན་སྐྱེས་སུ་ཡོད་པས་ལུས་སློབ་ལ་
ཡིད་བརྟན་དུ་མེད་དོ།

בנוסף לכך, גופך בהכרח מורכב מארבעת היסודות. אלו נמצאים, מעצם טבעם, בקונפליקט בינם לבין עצמם, מה שגורם לערעור האיזון שבין האנרגיות של הארבעה, כשהלקם מתבטאים חזק מידי, ואחרים חלש מידי. מצב זה גורר מחלה של הגוף, וזה בסופו של דבר מחסל את חייך. וכך, בעצם, אתה נמצא מותקן על ידי המרכיבים של גופך. ומאחר שיסודות אלו הינם חלק ממך, החיים הם דבר שברירי ביותר מעצם טבעם.

།།། འདི་ལྟར་ཡང་འདས་ཆེན་ལས། འཆི་བའི་འདུ་
ཤེས་ནི་སློབ་འདི་ཏུ་དག་སྣང་བ་དུ་མས་
བསྐྱོར་ཏེ་སྐྱད་ཅིག་དེ་རིང་ཉམས་པར་བྱིད་ཀྱི་
འཕེལ་པར་བྱིད་པ་ནི་གང་ཡང་མེད་དོ། །ཞེས་
དང་།

הסוּטְרָה של הנִירוּוַנָה הגְדוּלָה אומרת אף היא:

וישנה גם התפיסה של המוות:
ראה את חייך ניצבים שם מנגד,
מוקפים כל העת על ידי
המון של אויבים שטופים בשנאה,
ואזלים מרגע לרגע,
ואין שום תקווה לעולם
להחזיר את אשר אבד.

རིན་ཆེན་འཕྲིང་བ་ལས་ཀྱང་། འཆི་བདག་རྒྱན་
གྲིན་པ་གནས་པ། །རླུང་དམར་ནང་འདུག་མར་
མི་བཞིན། །ཞིས་དང་།

ומחרוזת אבני החן⁷ אומרת אף היא:

מכשיריו של שר המוות
הם העולם שסביבנו;
חיינו כמוהם כגרות
ניצבים בלב סערה.

བཞེས་སྤྲིངས་ལས་ཀྱང་། ཚོ་ནི་གཞོན་མང་རླུང་
གིས་བཏབ་པ་ཡི། །རླུང་ཡི་རྒྱ་བུར་བས་ཀྱང་མི་
ཏྟག་ན། །དབུགས་རླབ་དབུགས་འབྲུང་གཉིད་
གྲིས་ལོག་པ་ལས། །སད་ཁོམ་གང་ལགས་དེ་ནི་
ངོ་མཚར་ཆེ། །ཞིས་དང་།

והמכתב לידיד⁸ מזכיר:

חיינו מלאי סכנה, ופגיעים עוד יותר
מבועה של המים הנסחפת ברוח.
אף העובדה שאנו זוכים
לנשוף לאחור שאיפה,
או לקום לאחור שנת הלילה,
היא עצמה נס גדול ומופלא.

⁷ זהו ספרו הנודע של נגרג'וּנָה, של עצות למלך.
⁸ אף זה ספר ידוע של נגרג'וּנָה המכיל עצות לידידו המלך.

བཞི་བརྒྱ་པ་ལས་ཀྱང་། རྣམ་པ་མེད་པས་འབྱུང་
ཀུན་ལ། །ཚོགས་པ་ཞེས་བྱ་སྐྱི་འགྱུར་ཏེ།
།འགལ་བ་རྣམས་ལ་བདེའོ་ཞེས། །རྣམ་པ་ཀུན་
ཏུའང་མི་རིགས་སོ། །ཞེས་གསུངས་སོ།

והארבע מאות שב ואומר:

לבדם אין בכוחם אותנו ליצור;
רק כקבוצה יכולים היסודות לפעול.
ועל כן תהיה זו טעות אם נחשוב
שמלחמה פנימית זו יכולה א' פעם
להרגיש טוב.

།སྐྱིགས་མ་ལུ་ཤིན་ཏུ་བདོ་བའི་དུས་ཡིན་པས་ཚེ་
རིང་དུ་གནས་པའི་ལས་བཟང་པོ་མཐུ་ཆེན་
བསགས་པ་ཆེས་ཤིན་ཏུ་ཉུང་བ་དང་། །ཁ་ཟས་ལ་
སོགས་པའི་སྐྱན་རྣམས་ཀྱང་མཐུ་ཆུང་བས་ནད་
འཛོམས་པའི་སྟོབས་ཆུང་ཞིང་།

בימים אלו כעת שבהם פשוט חמשת הניוונים במידה כה מרובה, קשה ביותר למצוא מי שמסוגל לצבור קארמה טובה בעוצמה הדרושה לייצר חיים מאד ארוכים. אין למזון ולרפואות השונות הרבה חזק, ואין בם הכוח הרב הנחוץ לעצור מחלה.

འོངས་སྐྱད་པ་རྣམས་ཀྱང་བདེ་བར་ལྷ་ནས་ལྷས་
ཀྱི་འབྱུང་བ་ཆེན་པོ་རྣམས་རྒྱས་པར་འགྱུར་བའི་
མཐུ་བྱི་བས་བདེ་བར་འཇུ་དགའ་ཞིང་ལྷ་བས་ཀྱང་
ཕན་འདོགས་པ་ཆུང་བ་དང་། །ཚོགས་ཀྱི་
བསགས་རྒྱབ་ཆུང་ཞིང་ཉེས་སྟོན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས་
བརྐྱས་བརྗོད་ལ་སོགས་པ་ཡང་མཐུ་ཆུང་བར་
སོང་ནས་ཚེ་བསྐྱིང་བ་སོགས་ཤིན་ཏུ་དགའོ།

།གཞན་ཡང་གསོན་པ་ཉིད་འཆི་བའི་དོན་དུ་
 ལྷགས་པ་ཡིན་པས། གསོན་པའི་རྒྱན་མང་ཡང་
 དེ་ལ་ཡིད་བརྟན་དུ་མི་རུང་སྟེ། རིན་ཆེན་སྲིང་བ་
 ལས། འཆི་བའི་རྒྱན་ནི་མང་བ་སྟེ། །གསོན་པ་
 ཡི་ནི་ཉུང་ཟད་ཅིག །དེ་དག་ནམས་ཀྱང་འཆི་
 བའི་ཡང་། །དེ་བས་དྲག་དུ་ཆོས་མཛོད་ཅིག
 །ཅིས་གསུངས་སོ།

יתרה מכך: החיים עצמם מכוונים אל המוות; גם אילו היו דברים נוספים שתפקידם היה לקיימנו, היה לנו קשה לשים בהם את מבטחנו. וכך נאמר במחרוזת אבני החן:

רבים הדברים שאותנו הורגים;
 מעטים ונדירים הדברים שאותנו מקיימים,
 וגם הם פועלים להרגנו.
 ועל כן אנו חייבים לתרגל
 את הדהרמה ככל יכולתנו.

།ལུས་ཤིན་དུ་ཉམ་རྒྱུང་བས་ན། རྣམ་འཆི་ངེས་
 མིན་བསམ་པ་ནི། ལུས་རྒྱུའི་དབྱེ་བ་ལྟར་ཤིན་དུ་
 ཉམ་རྒྱུང་བས་ན་གཞོན་པ་ཆེན་པོ་མི་དགོས་པར་
 ཆོར་མ་རྩུག་པ་ལྟ་བུའི་གཞོན་པ་ལ་སྣང་བཏགས་
 རས་ཀྱང་སློག་འཇིག་པར་འགྱུར་བས་ན། འཆི་
 རྒྱན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་གཞོན་པར་ཡང་ཤིན་དུ་སླ་
 བ་ཡིན་ཏེ།

ההגיינה הבאה היא על כך שאין כל וודאות במועד מותנו, משום שהגוף שלנו מאד שברירי.

ואמנם גופנו עדין ושברירי ביותר, כמו בועה, ולא נחוצה פציעה גדולה כדי להרוס את כוח החיים שבנו: אפילו דבר פשוט כמו דקירה של קוץ, אם לא נטפל בה, עלולה להרגנו. הנקודה היא שאף אחד מן הגורמים המסוגלים להרגנו אינו צריך להתאמץ במיוחד כדי לעשות זאת.

བཞེས་སྤྱིངས་ལས། ས་དང་ལྷན་པོ་རྒྱ་མཚོ་ཉི་
 མ་བདུན། །འབར་བས་བསྐྱེགས་པའི་ལྷས་ཅན་
 འདི་དག་ཀྱང་། །ཐལ་བ་ཡང་ནི་ལྷས་པར་མི་
 འགྱུར་ན། །འཛིན་ཏུ་ཉམ་རྒྱུང་མི་ལྷ་སྣོས་ཅི་
 འཚེལ། །ཞེས་གསུངས་སོ།

והמכתב לידיד גם אומר:

מבנים עצומים כמו האדמה עצמה,
 וההר שבמרכז העולם,
 וכן הימים, כולם נשרפים
 בשעה שעולות שבע השמשות,
 ואפילו אבק לא נותר.
 אז מה יש בכלל לדבר
 על אותו דבר שברירי
 שנקרא 'אדם'?

།དེ་ལྟར་བསམས་པའི་མཐར་འཛིན་བདག་གིས་
 ལྷས་སྣོག་ནས་འཇོམས་ངེས་པ་མི་སྣང་བས་འོང་
 ཡོད་མི་བྱ་བར་ད་ལྷ་ཉིད་ནས་ཚོས་བྱ་བར་ཐག་
 གཅོད་པའི་ཞེ་དམ་མང་དུ་བྱ་སྟེ།

אם תבצע הגייה זו עד תומה, תראה בבירור שאין שום ודאות מתי יחליט שר המוות לבוא ולהרוס את גופך וחייך. אזי תיווכח שלא נותר לך שום זמן; חייב אתה לנדוד לעצמך, בכל הרצינות; חייב אתה להחליט לתרגל את הדהרמה עכשיו.

ཀླུ་ནི་ཀའི་སྤྱིངས་ཡིག་ལས། འཆི་བདག་སྲུ་དང་
 མི་བཞེས་པ། རྒྱུ་བྱུར་དག་ཏུ་འབབ་འགྱུར་བས།
 །སང་དག་བྱ་ཞེས་མ་གཞིས་པར། །དམ་པའི་
 ཚོས་ལ་བསྐྱར་ཏེ་མཛོད། །འདི་སང་དེང་ནི་འདི་
 བྱ་ཞེས། །བྱ་བ་མི་ལ་བཟང་པོ་མིན། །ནམ་ཞིག་
 རྒྱུད་ནི་མེད་འགྱུར་བའི། །སང་དེ་གདོན་མི་ཟ་
 བར་འོང་། །ཞེས་དང་།

והאיגרת של קניגה אומרת:

השר של המוות לאיש איננו נושא פנים;
 בשעה שיכה, הוא מכה בחטף.
 לעולם אל תאמר: "אעשה זאת מח";
 במקום זאת תרגל את ההרמה מייד.

לעולם אין זה רצוי לאדם
 לומר: "אעשה זאת מח";
 המחר שבו לא תהיה כאן יותר,
 ללא כל ספק מתקרר.

རྣལ་འབྱོར་གྱི་དབང་ལྷུག་གླིང་ག་ཏེ་མི་ཅ་ཨྲ་ནན་
 ཏས་ཀྱང་། ས་བདག་ཇི་ལྟར་གཡར་པོའི་ལུས།
 །ནད་མེད་རྒྱུད་མེད་བདེར་གནས་པ། །དེ་ཉིད་ཆོ་ན་
 སྤྱིང་པོ་སྤང་། །ན་འཆི་རྒྱུད་པས་འཇིགས་མེད་
 བགྱི། །གང་ཆོ་ན་རྣམས་རྒྱུད་སོགས་ན། །བྲན་ཡང་
 དེ་ཆོ་ཅི་བགྱིར་མཆིས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དོ།
 །རྩ་བ་གསུམ་ལས་ཀྱང་གལ་ཆེ་ཤོས་ནམ་འཆི་ངེས་
 མེད་བསམས་ནས་སློ་སྤྲོ་འགྱུར་བ་འདི་ཉིད་ཡིན་
 པས་འབད་པར་བྱའོ།

והנסיך האדיר של המתרגלים שרכשו תובנה, שְׁרִי גִּטָּה מִיִּטְרָה אֲנִנְדָּה, אף הוא אמר:

שר הרוחות ייטול גוף זה ששכרת,
בריא, מלא און, שבע רצון,
וברגע אחד יקרע את ליבו.

יושב אתה כעת, לא מוטרד
ממוות, מחלה, דעיכה וכו',
אך עם בוא היום תפגשם
פנים אל פנים,
או אז לא תדע נפשך.

מבין שלושת העקרונות, עקרון זה, ההגייה על כך שאין כל וודאות מתי תמות, הוא החשוב ביותר. ומאחר שגישה זו כל כך חיונית, חייב אתה לעשות כמיטב יכולתך לתת לה לגדול בתוכך.



מוות והקץ למוות

מקראה רביעית

מדיטציה שלישית: עם בוא מותך, דבר מלבד דהרמה לא יעמוד לעזרתך

།གསུམ་པ་འཛི་བའི་ཚེ་ཚེས་མ་གཏོགས་པ་
 གཞན་གང་གིས་ཀྱང་མི་ཕན་པ་བསམ་པ་གསུམ་
 རི། དེ་ལྟར་འཇིག་རྟེན་ས་རོལ་ཏུ་འགོ་དགོས་
 བར་མཐོང་བ་ན། དེའི་ཚེ་གཉིན་ནས་བཞེས་ཇི་
 ལྟར་བཅི་ཞིང་གདུང་བ་ཆེ་བས་མཐའ་བསྐྱོར་ཡང་
 གཅིག་ཀྱང་འབྲིན་ས་མེད། ཡིད་དུ་འོང་བའི་ནོར་
 གྱི་ཕུང་པོ་ཇི་སྟེན་ཡོད་ཀྱང་རྩལ་ཕན་ཅམ་ཞིག་
 ཀྱང་འབྲིར་དུ་མེད་དེ། ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་ག་
 རུས་ཀྱང་འདོར་ན་གཞན་ལྟ་ཅི་སྟོས།

לבסוף נביא את שלושת הנימוקים העומדים מאחורי העיקרון השלישי, והוא שעם בוא מותך, דבר מלבד דהרמה לא יעמוד לעזרתך, אפילו לא טיפ-טיפה.

ראינו כבר שנהיה כפויים לעבור אל חיינו הבאים. וכשיבוא אותו יום ייתכן שתהיו מוקפים על ידי ידידים וקרובים, על ידי אנשים שאתכם אוהבים ואשר ליבם נקרע לגזרים, אלא שאין אפילו אחד ביניהם שאותו תוכלו לקחת עמכם.

וייתכן שתהיו אתם הבעלים של מצבור גדול ונפלא של עושר, ואף במידה שקשה לשער, אלא שאינכם יכולים לשאת עמכם ולו פרודה יחידה מכל זה.

ועם מותכם תאלצו לוותר אפילו על כל עצם, ועל בשרכם, המהווים חלק מישותכם; מגוחך הוא לחשוב באותה העת שתוכלו לשמור כל דבר אחר.

དེས་ན་ཚེ་འདིའི་སྤུན་སྦྲུལ་ཚོགས་པ་ཐམས་ཅད་
 གྱིས་ཀྱང་བདག་འདོད་ལ། བདག་གིས་ཀྱང་འདི་
 དག་དོར་ནས་འཇིག་རྟེན་གཞན་དུ་འགོ་བ་ཞིག་
 ཇིས་པར་འོང་། དེ་ཡང་དེ་རིང་འོང་སྟེ་
 བསམས་ལ། དེའི་དུས་སུ་ནི་ཚོས་འབའ་ཞིག་
 སྐབས་དང་མགོན་དང་དབྱུང་གཉིན་དུ་འགྱུར་
 ཚུལ་བསམ་པར་བྱ་སྟེ།

נוכח אם כן לקום ולומר שכל דבר טוב בחיים ישלח אותנו לדרכנו, ואם אנו נשלח אותם לדרכם, ונעבור
 לחיים הבאים: כל זה פשוט ולגמרי ודאי.
 חייב אתה להרהר כיצד כל זה בא וקורה לך ממש ביום זה, וחייב אתה להרהר כיצד, כשהרגע יבוא, הדהרמה
 בלבד יכולה להוות מקלט; וכן מגינך, ידידך המיטיב והיחיד.

ཀུན་གྱི་སྤྱིངས་ཡིག་ལས། རྣམ་སྤྱིན་འབྱེན་པ་
 ལྟོན་ལས་གྱིས། །སྟོན་ནི་ཡོངས་སུ་བཏང་གྱུར་
 པ། །གསར་པའི་ལས་དང་ཇིས་འབྲེལ་ཞིང་།
 །འཆི་བདག་གིས་ནི་བྱངས་པ་ན། །དགོ་དང་
 སྤྱིག་པ་མ་གཏོགས་པར། །འགོ་བ་ཐམས་ཅད་
 སྤྱིར་ལོག་ནས། །འགའ་ཡང་སྟོན་ཇིས་མི་འབྲང་
 བར། །མཐུན་པར་མཛོད་ལ་ལོགས་པར་སྦྱོད།
 །ཅིས་པ་དང་།

והאיגרת של קניקה אומרת:

הקארמה תבשיל וכל קארמת העבר
 אותך נוטשת ומותירה לבד.
 מונע כעת על ידי קארמה חדשה
 אתה נדחק קדימה על ידי
 הישר של המוות.

כל מי שאי פעם הכרת נותר מאחור,
 ורק הטוב או הרע שעשית עמך יבוא.
 אנא הבן זאת, ועשה אך ורק מה שטוב.



מוות והקץ למוות

מקראה חמישית

དེ་ལྟར་དལ་བ་དོན་ཆེ་ཞིང་ཤིན་ཏུ་རྩིན་དཀའ་བ་
དང་རྩིན་པར་དཀའ་ཡང་ཤིན་ཏུ་འཇིག་སྐྱབ་པའི་
འཆི་བ་དྲན་པ་བསམས་ནས།

ככה, אם כן, חייב אתה להרהר על המודעות למוותך: הפנאי הרוחני העומד כעת לרשותך הוא יקר מציאות ככל האפשר; קשה עד מאד למציאה; ומלבד היותו כה קשה למצוא, הרי שגם כל כך קל לאבדו!

འཇིག་རྟེན་སྤི་མ་པན་ཆད་ཀྱི་གཏན་བདེ་ཞིག་སྐྱབ་
པར་མི་བྱེད་ན། མ་ཤི་ཚུན་ཚོད་ཀྱི་བདེ་བ་བསྐྱབ་
པ་དང་སྐྱབ་པསྐལ་སེལ་བ་ལ་ནི་མི་བས་དུད་འགོ་
རྒྱབས་ཆེ་བ་ཡོད་པས་ན་དེ་དག་ལས་ཁྱུད་ལྷགས་
པའི་སྐྱོད་པ་ཞིག་དགོས་ཏེ། གཞན་དུ་ན་བདེ་
འགོའི་རྟེན་རྩིན་ཀྱང་མ་རྩིན་པ་དང་འབྲ་སྟེ།

והיה אם לא נשכיל אפילו לנסות להשיג את אותו הדבר אשר תועלתו היא אולטימטיבית, לחיים הבאים ומעבר; נניח שבמקום זה נבלה כל זמננו, מרגע זה ועד יום מותנו, בנהייה אחר אותם הדברים שלנו גורמים טוב להרגיש, ובהימנעות ממה שלנו מכאיב ...

החיות הפשוטות בכך מצטיינות יותר משאנו אי פעם נוכל; אנו חייבים לעסוק באיזה סוג של פעולה המבדילה אותנו מן הבהמה. שכן אחרת, השגת חיים בלידה גבוהה כפי שהשגנו עכשיו, זהה למצב שבו לא השגנו אותם כלל ועיקר.

རྫོན་འབྲུག་ལས། ལྷན་གྱིས་བསྐྱབས་ནའང་
 མི་དགོན་པའི། །མཚོག་རྒྱུང་གང་ཡིན་དེ་དོན་དུ།
 །དལ་འབྱོར་ལུན་ཚོགས་ཉིད་དཀའ་འདི། །ལས་
 གྱིས་མནར་བ་རྣམས་གྱིས་བཅོམ། །ཞེས་
 བསྐྱབས་པའི་ཕྱིར་དོ།

וכך נאמר במדרש לוחי לוחי הרות:

ישנם הישגים שאינם חשובים,
 וישארו לפרה אינם כה קשים.
 ויש אלו אשר מקארמה סובלים
 ומבזבזים משאבים כל כך נפלאים
 שהושגו בעמל – על אותו הדבר.

།དེས་ན་རྫོན་དཀའ་སི་བྱུང་ཡང་ལས་གྱི་གཞི་ཡིན་
 བས་འབད་དགོས་ཏེ།

ועל כן אף אם המודעות למוות נראית כקשה להשיג, עדיין חייב אתה להשקיע מאמץ מרובה להשיגה, שכן היא יסוד של הדרך.

རོ་ཉོ་བའི་ཞལ་ནས། རིད་གྱི་སྣང་སེལ་མི་ཉམས་
 བསྐྱོམ་པ་འདི་རང་ཡིན་ཉེ་ཉེ་འབྲེལ་དང་ཡོ་བྱེད་
 ལ་སོགས་པ་ཚོ་འདིའི་སྣང་བ་ཀུན་བསལ་ནས་
 རང་གཅིག་ཕུ་གཉིས་སུ་མེད་པར་ཚོ་པ་རོལ་ཏུ་
 ཕུད་གྱིས་འགོ་བར་ཤེས་ནས་ཚོས་མིན་པ་ཅིས་
 གྱང་བྱར་མེད་སྣང་ནས་ཚོ་འདི་ལ་མ་ཆགས་པ་
 ཞེས་གདོད་འོང་། འདི་སྣོ་ལ་མ་སྐྱེས་གྱི་བར་དུ་
 ཚོས་ཐམས་ཅད་གྱི་ལས་འབྲུགས་ནས་འདུག་པ་
 ཡིན་གསུང་།

האור שמדריך אותי בדרכי
הוא לא אחר מאשר מדיטציה זו,
על הארעיות שלי.
הוא עוזר לסלק בי כל דאגה
הקשורה לדברים שכאן בחיים –
ידידי, רכושי, וכו' –
ולראות שאעוף לחיי הבאים
לבדי, ללא איש שיבוא עמי.
זה מאפשר לי להפסיק לחלוטין
כל אחיזה בחיי הנוכחיים,
ולשמור כוונה לעולם לא לעשות
שום דבר בניגוד לדהרמה.
כל עוד תמצא שאינך מסוגל
לפתח מצב זה של התודעה,
תמצא שהדרך לכל חלק וחלק
של הלימוד – חסומה.

དོལ་པའི་ཞལ་ནས་ཀྱང་། ཞང་ལ་ཚོགས་གསོལ་ག
པ་དང་སྐྱིབ་པ་སྦྱོང་། ལྷ་དང་ལྷ་མ་ལ་གསོལ་བ་
འདིབས་ཤིང་རྩས་ཤིང་དང་བཅས་ནས་ནན་ཏན་
གྱིས་བསམས་ན། ལོ་བརྒྱུར་ཡང་མི་སྐྱི་སྐྱུ་ལ་
ཞིག་ཀྱང་འདུས་བྱས་སོ་ན་མི་སྦྱོང་བས་ཅི་ཞིག་
ལྷར་ལ་སྐྱི་བ་ཡིན་གསུང་ངོ་།

דוֹלְפָּה אָמַר פְּעַם:

חייב אתה לתרגל בדרכך,
על מנת שתצליח לצבור
את האנרגיה של כל המעשים הטובים,
ולטהר עצמך מכל מכשולים.
חייב אתה גם להרבות בתחינה
למלאכים, וללאמה שלך.
אזי, אם תשים את כל יהבך
בהגייה על זו הגישה, ואם בה תתמקד,
הרי שתוכל להשיגה.
לכל הדברים שנוצרו מסיבות
יש טבע בסיסי לעולם להשתנות,
ותמצא שיכול אתה לפתח
סוג מסוים של גישות,
שאולי האמנת כבלתי אפשרי
אפילו במאה שנים.

།ཀམ་བལ་དམིགས་པ་སྣོ་བར་ལྷུ་ཅེན་སྡེ་མ་
 སྣོར་སྐད། འཕྲོ་ནས་ལྷུ་ཅེན་འཕྲོ་ཡི་མ་ཐོད་པ་
 ཞེས་གསུང་ལོ། །དེ་ལྟར་ན་སྣོས་ལྷོགས་ན་སྡེར་
 བཤད་པ་བཞིན་བསྐྱོམ་ཞིང་། མ་ལྷོགས་ན་རྩ་བ་
 གསུམ་ལ་རྒྱ་མཚན་དགུ་ཇི་ལྟར་འཚམ་པ་རི་
 བཟུང་ལ།

כמו כן מסופר שכאשר בא תלמיד ושאל את קמווה האם יוכל לעבור לנושא הבא, היה הוא עונה "המשך
 לתרגל בנושא הישן". כששאל: האם אוכל לסיים את הישן, היה הוא אומר: "אין סיום לישן". כך שאם יש
 ביכולתך, עשה את המדיטציה כפי שתיראתי לך. ואם תמצא שאתה מתקשה, נסה לשמור בתודעתך, ככל
 שתוכל, את תשעת הנימוקים לשילוש העקרונות, על פי יכולתך.

གསོད་སར་འབྲིད་པ་ལ་རྒྱན་བཏགས་པ་ལྟར་ཚོ་
 འདིའི་བྱ་བ་རྣམས་ལས་ཡིད་མ་ལོག་གི་བར་དུ་
 ཡང་དང་ཡང་དུ་བསྐྱོམ་པར་བྱའོ།

שוב ושוב מדוט על מותך, עד שתשיג סלידה גמורה מכל מעשי העולם; עד שתוכל לראותם כמו תכשיטים
 יפים אשר מוצעים לאדם הנגרר אל גרדום התלייה.

།བཤེས་གཉེན་བསྟེན་པ་དང་དལ་འབྱོར་དང་མི་
 ཏྲག་པའི་སྣོར་རྣམས་གསུང་རབ་དགོངས་འགྲེལ་
 དང་བཅས་པ་ག་ན་འདུག་ཀྱང་སྐབས་དེ་དང་དེའི་
 ཉམས་ལེན་དུ་ཤེས་པར་བྱས་ནས་བསྐྱུངས་ན་
 རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་རྣམས་བདེ་སྐྱབས་ཏུ་རྟེན་པར་
 འགྱུར་ཏེ་སྐབས་གཞན་དུ་འང་དེ་ལྟར་ཤེས་པར་
 བྱའོ།

הנושאים של כיצד לשרת את המדריך הרוחני, ההזדמנות הרוחנית והפנאי שבחיים אלו שכאן, והארעיות של קיומנו – כל אלו מצויים בדיבור הנשגב, בלימוד של הבודהה, ובביאורים אודותיו. וחייב אתה להבין שאלו הן הנחיות שיש ליישמן בכל נקודה ונקודה, ועל כן עליך לפעול לאורן בכל צעד ושעל.

אם כך תעשה, תהיה מסוגל, בקלות מרובה, לקלוט את כוונתם האמיתית של כל הבודהות המנצחים. ועצה זו יש ליישם גם על כל חלק אחר של הטקסט.

།གཉིས་པ་འཇིག་རྟེན་སྤྱི་མར་ཇི་ལྟར་འགྲུར་བ་
འགྲོ་བ་གཉིས་ཀྱི་བདེ་སྤྱད་བསམ་པ་ནི།

וזה מביא אותנו לחלוקה העיקרית השנייה, שהיא ההגייה על אשר יקרה לנו בחיים הבאים. זה כרוך בחשיבה על האושר היחסי והסבל בעולמות הגבוהים וגם בנמוכים.

כיצד ינהג המתרגל הבודהיסטי כאשר אדם נוטה למוט

באביב של 1991, פנה מנהלו של בית חולים אמריקאי, שטיפל לעיתים קרובות בחולים טיבטים ומונגולים, וביקש עצה לגבי צעדים מיוחדים שיש לנקוט עם מותם של מתרגלים בודהיסטיים. קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין, שנתמנה ע"י הוד קדושתו הדלאי למה ה-14 בתקופה זו לראש מנזר סרה מי, אחד מהמנזרים הגדולים בעולם, ייעץ את ההליכים הכתובים להלן.

כיצד אמורים בני משפחה, חברים, וצוות בית החולים לנהוג עם מותו של אדם שאמונתו על פי התורה הבודהיסטית?

במהלך מותו של אדם, חשוב במיוחד שלא להרגיזו או להפריע את מנוחת נפשו בשום צורה שהיא. משפחה, ידידים, וצוות, צריכים להשתדל ולהימנע מהתרגשות ליד מיטתו, עליהם לדבר ברכות, בטונים מאופקים. בזמן זה רצוי במיוחד לדבר על נושאים דתיים, על פי אמונתו של הנוטה למוט.

אם האדם הנוטה למוט הינו בודהיסט, צריכים הנוכחים לנסות ולדבר על נושאים כגון הבודהה, מורים גדולים ומדריכים רוחניים, חמלה, אהבה, השאיפה להגיע להארה למען כל הבריאה, ובפרט העובדה שהבודהה עצמו הינו אובייקט שבו אדם יכול לקחת מקלט אולטימטיבי שלא יכזיב לעולם.

הסיבה לדבר על נושאים אלו היא שרגעי המחשבה האחרונים בחיים אלו חשובים במיוחד בקביעת מה שיקרה לאדם בעתידו. מחשבות אלו מפעילות זרעים מסוימים בתודעתו של האדם אשר יקבעו לאן ימשיך. לכן חשוב במיוחד שמחשבות אלו תהיינה טהורות כמידת האפשר. חשוב שלא תהיינה מחשבות רעות, או רגשות עכורים.

תהליך המוות דומה מאוד למה שחווינו מתרגל ברמה מאוד מתקדמת כשהוא נכנס למדיטציה. התודעה נכנסת יותר ויותר עמוק, ונכנסת למצב תודעה מעודן ביותר. הוא נע אל תוך תא נפשי זעיר הממוקם באזור הלב ושהוא חלק מהערוץ המרכזי העובר דרך מרכז הגוף.

גם לאחר שפסקה הנשימה, ולמראית עין כל הופעת החיצונית של האדם קרה וחסרת חיים לחלוטין, מצב זה של תודעה מעודנת עדיין נוכח בגוף, בתוך אותו תא. אצל אנשים מסוימים מצב זה יכול להימשך אפילו עד עשרה ימים, אם כי שבעה ימים הינו מצב אופייני יותר. הדרך בה יוצאת תודעתו של אדם ממצב עמוק, מעודן זה הינה נקודה קריטית בהליך המוות.

אם לא נפריע, תצא התודעה ממצב מעודן זה מעצמה, וזהו למעשה המוות האמיתי. אך אם אנו נוגעים או מניעים את הגוף במפתיע, אנו יכולים להעיר את התודעה ממצבה העמוק. התודעה תעזוב את הגוף מהמקום שנגענו בו: אם נגענו בחלקים התחתונים של הגוף, רגליים או כפות רגליים, התודעה תעזוב משם וברוב המקרים זה יוליך את האדם להיוולד בגיהנום או באחד מהעולמות התחתונים האחרים. אם כבר נוגעים, עדיף לעשות זאת באחד מהחלקים העליונים של הגוף, שכן זה מאפשר לרוב האנשים להיוולד באחד מהעולמות העליונים. המקום הטוב ביותר שבו אנו יכולים לגעת הוא מרכז הקודקוד.

עם זאת חשוב להדגיש שצריך להימנע מכל מגע שהוא. זה מכיוון שלהפריע לתודעה במצבה המעודן הרי זה למעשה כמו להביא אותה לנקודת המוות – נגיעה בגוף גורמת לתודעה לעזוב את הגוף סופית, וזה כמו להרוג אותו. לכן עלינו להיות זהירים במיוחד ולהניח לאדם הגוסס עד שהתודעה מסיימת את שהותה במצבה המעודן ועוזבת את הגוף בעצמה.

כיצד אנו יודעים מתי התודעה עזבה את הגוף מעצמה? אלו סימנים יופיעו?

ברגע שפג המצב המדיטטיבי העמוק של התודעה, מופרשים נוזלים מסוימים מהנחיריים ומהחלקים התחתונים בגוף. אל לנו לבלבל הפרשות אלו עם הפרשת שתן בהליך המוות הגס יותר; הנוזלים שאנו

מתייחסים אליהם כאן ידועים בתור החומרים ה"אדומים" וה"לבנים", אשר קשורים בתהליך ההפריה הפיזי.

לאחר שנוזלים אלו משוחררים, האדם למעשה מת, וניתן לגעת בגופו. אצל אנשים מסוימים השלב המעודן יכול להתארך במידה נכרת, ובמקרים אלו ניתן לדבר אל האדם בשקט וברגיעה, ולבקשו פעמיים שלוש לצאת ממצב זה. אז ישוחררו הנוזלים וניתן לגעת בגוף.

האם זה בסדר לאחר המוות לשים את הגופה בקירור?

זהו מעשה מסוכן ביותר. אם התודעה עדיין במצבה המעודן, היא תבחין בקור ותפתח שאיפה חזקה לחום. זה יכול להביא את הנפטר להיולד באחד מן הגיהינומים החמים. עדיף לחכות לפחות 24 שעות לאחר המוות לפני קירור הגופה; עדיף ביותר אם ניתן לחכות אף יותר. אם זה אינו אפשרי, חשוב לנסות ולבקש מהאדם בעדינות לצאת ממצב מדיטטיבי זה, באופן שתואר למעלה.

האם זה נכון למתרגל בודהיסטי לתרום איברים מגופו לאחר המוות?

זהו מעשה מאד טוב אם אדם יכול לבצע מעשה חסד אולטימטיבי זה עם גופו. זה צריך להיעשות מתוך רצון אמיתי לתת ולא מתוך איזשהו מניע של רווח חומרי.

מהי עמדת הבודהיזם ביחס להריגה מתוך רחמים, או סיום חייו של מישהו על מנת למנוע ממנו סבל נוסף שלא ניתן להקלה?

יהיה זה מעשה שגוי ביותר להפסיק מיכשור התומך בחיים, או כל פעולה מעין זו - כל מעשה שיגרור להפסקת חיי אדם, אפילו אם הוא במצב של "מוות מוחי" אך עדיין נושם בעזרת מכשיר הנשמה או כדומה.

מהי עמדת הבודהיזם לגבי הפלה יזומה?

הפלה שכזו היא לחלוטין שגויה. זהו רצח. למעשה זוהי צורה בוטה במיוחד של רצח, היות וברוב מקרי הרצח, הקורבן יכול לנסות להלחם ולהגן על עצמו, בעוד שכשמדובר בהפלה, הקורבן הוא קטן וחסר ישע ואינו יכול להגן על עצמו.

מהי העמדה הבודהיסטית לגבי אמצעי מניעה?

אמצעי מניעה אינם מהווים הריגה, היות וטרם התרחשה הפריה, אלא שזה מונע מיצור להשיג לידה גבוהה יותר, חיים יקרים של אדם.

האם קיימת דרך כלשהי לעזור לאדם לאחר מותו?

בחינו אנו עושים מעשים רעים רבים מאוד; הם נשארים עמנו כמו אבנים שחורות קטנות. כמו כן עשינו מעט מאוד מעשים טובים, במתכוון או באופן מקרי לחלוטין, ואלו כמו אבנים לבנות קטנות. יחד עם זאת, באמצעות כוחן של תפילותינו ובעזרת הברכה של חסדם של "שלושת היהלומים" של הבודהיזם - לאמור הבודהה, התובנות הגבוהות של הבודהיזם, והאנשים שזכו בהן - זה אפשרי שבנקודה קריטית בהליך המוות, או בתקופת המעבר שלפני החיים הבאים, נוכל לעורר ולהפעיל את כוחן של האבנים הלבנות, או

המעשים הטובים הבודדים, במקום כוחן של האבנים הרבות השחורות. ניתן לדמות זאת קצת כמו זכייה בהגרלה.

אלו תפילות מיוחדות או טכסים ניתן לעשות על מנת לעזור למת?

לאחר מותו של אדם, התודעה נכנסת למצב הנקרא "בארדו" או שלב המעבר. במשך תקופה זו הוא מחפש את הלידה הבאה שלו. יצור "ביניים" זה לא יחיה יותר משבעה ימים, למרות שהוא עצמו יכול למות ולחזור להיות יצור במצב ביניים – וזאת לכל היותר שבע פעמים, או סה"כ של 49 יום לפני הלידה הבאה.

היות ושלב המעבר אינו יכול להימשך יותר מ-49 יום, בד"כ עורכים טכס ביום הארבעים ותשעה לאחר מות האדם (לחישוב התפילות לוקחים את יום המוות כיום הראשון בספירה). אנו מאמינים שטכס זה, אשר ידוע כ"ג'אנג צ'וק" או "הטכס לטיהור מעשים רעים", יכול למעשה לעזור לאדם המת להיולד באחד העולמות העליונים.

במהלך טכס זה מניחים מספר חתיכות בד מבגדיו של המנוח. ליצור הבארדו, האדם לאחר מותו ולפני לידתו הבאה, יש גוף פיזי מאוד מעודן, ובמשך "מצב ביניים" זה הוא מפגין יכולות יוצאות דופן כמו למשל יכולת לעבור דרך קירות. הוא מודע לאירועים פיזיים חיצוניים ויכול להיות נוכח בטכסים, בעודו נמשך לחפציו.

אפילו אם אינו מבין את השפה בה נערך הטכס, זה עדיין מועיל עבורו. זאת משום שכוחו של הטכס נובע ממה שאנו קוראים "השלושה שאינם מכזיבים". הראשון ביניהם הוא ברכתם של שלושת היהלומים שהוזכרו קודם. השני הינו כוחה של הריקות, או האמת שבעובדה שאין אף דבר הקיים מצידו הוא. השלישי הינו הכוונה הטהורה והאלטרואיסטית בליבם של המקיימים את הטכס לעזור למנוח.

אפילו אם המנוח עבר כבר לגלגולו החדש בהגיע היום ה-49, התפילות יועילו לו בלידתו החדשה. מסיבה זו נוהגים לערוך טכס טיהור מוקדם יותר, ביום השביעי לאחר המוות (שוב, סופרים את יום המוות כיום הראשון בספירה). גם כאן משתמשים בבגדי המנוח וקוראים את "ג'אנג צ'וק" בד"כ בצירוף סדרה של שבע תפילות נוספות הידועות בשם "מון-לאם דה-גו" או כל "מון-לאם" מתאים אחר.

האם קיימות תפילות שהן מועילות במיוחד אם יוקראו בשעה שהאדם גוסס?

אם האדם הגוסס עבר חניכה מתאימה, יהיה זה טוב במיוחד להקריא לו, ברוגע ובבהירות, את הטקסט של ה"דאק-קיה" מתוך הלימוד הסודי. גם ה"טון-דרוק", או תפילת שש הפעמים הסודית, היא מאד טובה. אלו הם מנהגים טובים מאוד עבור האדם בהליך המוות, היות והתפילות וההדמיות מוטבעות בו, כיוון שהוא דקלם ותרגל אותן בעבר באופן קבוע בחייו. התפילות יעילות אפילו אם בנקודה זו אין הוא יכול לשמוע בבירור או להבין את הנאמר.

אם האמור לעיל אינו חל על אותו אדם, ניתן להקריא ליד האדם הגוסס כל תפילת "מון-לאם" שהיא. גם טוב לדקלם את מנטרת: "אום מאני פאדמה הום", המוכרת כמעט לכל בודהיסט בקהילה.

איזה טקס לווייה ראוי לערוך לבודהיסט?

לא מאד משנה אם שורפים את הגופה או שקוברים. קיימת מסורת שאין לשרוף גופת אדם שהיה חולה במחלה מידבקת, היות ומאמינים שהעשן עלול להיות מזיק ליצורים אחרים; במקרה כזה עדיפה קבורה. באופן כללי, שקוברים באדמה אנו משתמשים בשטח שיכול לשמש יצורים חיים אחרים. כמו כן אנו מאמינים בקיומן של רוחות מסוימות שאיננו יכולים לראותם, המסוגלות לאכול מברשו של המת. חלקן נהיות חולות מבשר אדם, ולכן שוב שריפת הגופה הינה עדיפה.

בארצות מסוימות התפתחה מסורת של עריכת מסיבות הכוללות משקאות חריפים לאחר ההלוויה. לורד בודהה במפורש אסר את השימוש באלכוהול או בסמים למי שהם בודהיסטים, לכן בודהיסטים צריכים להימנע מזה.

מה לעשות עם חפציו של המנוח?

כמובן, יש למלא את משאלת המנוח כפי שביקש לפני מותו.

||ཁང་སྟོང་ཤིང་བྱང་ཕྱག་དག་ཏུ།
||གང་དུ་ཇི་སྲིད་འདོད་གནས་ཤིང་།
||ཡོངས་འཇིན་བསྐྱང་བའི་སྐྱག་བསྐྱེལ་སྐྱངས།
||ལྷོས་པ་མེད་པར་བག་ཡངས་སྟོོད།

87

בבית נטוש, לרגליו של העץ, במערה,
ככל שירצו ישהו כחפצם,
פנויים מדאגות, בדבר לא תלויים,
כלי עינני של בעלות והגנה על דברים.

||དེ་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་པ་ཡིས།
||དབེན་པའི་ཡོན་ཏན་བསམ་བྱས་ནས།
||རྣམ་ཏོག་ཉེ་བར་ཞི་བ་དང་།
||བྱང་རྒྱུ་སེམས་ནི་བསྐྱོམ་པར་བྱ།

89

חשוב נא על אלו ועל דומיהם,
הרהר במעלות של בדידות.
הרגע לחלוטין מחשבה בטלה,
והגה בשאיפה להארה.

||བདག་དང་གཞན་དུ་མཉམ་པ་ནི།
||དང་པོ་ཉིད་དུ་འབད་དེ་བསྐྱོམ།
||བདེ་དང་སྐྱག་བསྐྱེལ་མཉམ་པས་ན།
||ཐམས་ཅད་བདག་བཞིན་བསྐྱང་བར་བྱ།

90

בתחילה השקע מאמץ בהגייה
על השוויון שבינך לבין רעך.
ועת אושרו וכאבו ישוו לשלך –
אזי גם תדאג להם כמו לך.

|ལག་པ་ལ་སོགས་དབྱི་བ་ནམ་མང་ཡང་།
 |ཡོངས་སྐྱབས་སྐྱབས་བྱའི་ལུས་སྐྱབས་གཅིག་པ་ལྟར།
 |དེ་བཞིན་འགྲོ་བ་ཐ་དད་བདེ་སྐྱབས་དག
 |ཐམས་ཅད་བདག་བཞིན་བདེ་བ་འདོད་མཉམ་གཅིག

91
 ידיום וחלקים מרובים לגופך,
 ובכל זאת לו תדאג לו כולו כיחידה;
 כך גם אושרם וסבלם של ברואים;
 כולם כאחד באושר רוצים.

|གལ་ཏེ་བདག་གི་སྐྱབས་བསྐྱེལ་གྱིས།
 |གཞན་གྱི་ལུས་ལ་མི་གནོད་པ།
 |དེ་ལྟར་དེ་བདག་སྐྱབས་བསྐྱེལ་དེ།
 |བདག་ཏུ་ཞེན་པས་མི་བཟོད་ཉིད།

92
 ושמא תאמר: "הכאב שיש לי
 לגופו של אחר לא מכאיב!"
 אלא שכאבך קשה הוא מגשוא
 רק משום שאחוז אתה ב'אני'!

|དེ་བཞིན་གཞན་གྱི་སྐྱབས་བསྐྱེལ་དག
 |བདག་ལ་འབབ་པར་མི་འགྱུར་ཡང་།
 |དེ་ལྟར་དེ་བདག་སྐྱབས་བསྐྱེལ་དེ།
 |བདག་ཏུ་ཞེན་པས་བཟོད་པར་དགའ།

93
 כך גם, למרות שכאב הזולת
 , לך לא מכאיב באופן ישיר,
 בכל זאת כאב הוא, וקשה לשאתו,
 בשל אותה אחיזה ב'עצמי'.

།བདག་གིས་གཞན་གྱི་སྐྱབས་བུ་བསམ།
།སྐྱབས་བུ་ཡིན་ཕྱིར་བདག་སྐྱབས་བཞིན།
།བདག་གིས་གཞན་ལ་ཕན་པར་བྱ།
།སེམས་ཅན་ཡིན་ཕྱིར་བདག་ལུས་བཞིན།

94

חובתי להפסיק כאבו של אחר
משום שכאב הוא, דומה לכאבי!
עלי לעמוד לעזרת האחר
משום שהוא חי, בדיוק כמו גופי!

།གང་ཚེ་བདག་དང་གཞན་གཉི་ག
།བདེ་བ་འདོད་དུ་མཚུངས་པ་ལ།
།བདག་དང་ཁྱད་པར་ཅི་ཡོད་ན།
།གང་ཕྱིར་བདག་གཅིག་བདེ་བར་བརྟོན།

95

מאחר שאני וגם זולתי
באותה המידה לאושר כמהים,
מה הבדל יש בינם לביני?
מדוע אעמוד אך ורק לאושרי?

།གང་ཚེ་བདག་དང་གཞན་གཉི་ག
།སྐྱབས་བུ་ལ་མི་འདོད་མཚུངས་པ་ལ།
།བདག་དང་ཁྱད་པར་ཅི་ཡོད་ན།
།གང་ཕྱིར་གཞན་མིན་བདག་སྐྱབས་བྱིན།

96

מאחר שאני וגם זולתי
באותה המידה בכאב בוחלים,
מה הבדל יש בינם לביני?
מדוע אגן אך ורק על עצמי?

5
הקץ למוות

קטעים נבחרים מתוך ספרו הנודע של מאסטר שנטידווה, המדריך לחיי לוחם הרוח

פרק 1

།གསེར་འགྲུར་རྩི་ཡི་རྣམ་པ་མཚོག་ལྟ་བུ།
།མི་གཙང་ལུས་འདི་སྤངས་ནས་རྒྱལ་བའི་སྐྱུ།
།རིན་ཚེན་རིང་ཐང་མེད་པར་བསྐྱུར་བས་ན།
།བྱང་རྒྱལ་སེམས་ཞེས་བྱ་བ་རབ་བརྟན་ལྗང་།

10

שמור היטב בלבך את זו המכונה השאיפה להארה.
כתמיסה של קסמים נעלה, שהופכת הכול לזהב,
תהפוך היא גוף זה שנטלת, גוף שטיבו זוהמה,
אל גופו הנשגב של הבודהה, אשר לשוויו אין דוגמה.

פרק 3

།འགྲོ་བའི་འཆི་བདག་འཇོམས་བྱེད་པའི།
།བདུད་རྩི་མཚོག་ཀྱང་འདི་ཡིན་ནོ།
།འགྲོ་བའི་དབུལ་བ་སེལ་བ་ཡི།
།མི་ཟད་གཏོར་ཡང་འདི་ཡིན་ནོ།

28

השאיפה כמוה כנקטר נשגב
המחסל את המוות בלב היצורים.
כאוצר שלעולם איננו נדלה
גם כל סוג של עוני בכוחה לחסל.

།འགྲོ་བའི་ནད་རབ་ཞི་བྱེད་པའི།
།སྐྱུ་གྱི་མཚོག་ཀྱང་འདི་ཡིན་ནོ།
།སྲིད་ལམ་འབྲུམ་ཞིང་དུ་བ་པ་ཡི།
།འགྲོ་བའི་ངལ་སོ་ལྗོན་གིང་ཡིན།

29

היא גם תפעל כתרופה נשגבה
לחסל כל מחלה שיש ליצורים;
וכעץ המשמש כנווה להולכים
העייפים מגדודם בדרכי החיים.

།འགོ་བ་ཐམས་ཅད་ངན་འགོ་ལས།
།སྒོལ་བར་བྱེད་པའི་སྤྱི་སྣེ་གས་ཡིན།
།འགོ་བའི་ཉོན་མོངས་གདུང་སེལ་བའི།
།སེམས་ཀྱི་ལྷ་བ་ཤར་བ་ཡིན།

30

מהווה היא גם גשר המאפשר ליצורים
להימלט ממגוון העולמות הסובלים.
היא דומה לירח העולה בתודעה,
ומסלק את כל הרגשות המענים.

།འགོ་བའི་མི་ཤེས་རབ་རིབ་དག།
།དབྱིས་འབྱིན་ཉི་མ་ཆེན་པོ་ཡིན།
།དམ་ཚཱ་འོ་མ་བསྐྱབས་པ་ལས།
།མར་གྱི་ཉིང་ཁུ་བྱུང་བ་ཡིན།

31

כשמש גדולה היא מסירה ועוקרת
את תבלול הבורות מלב היצורים,
היא תמציתה של חמאה המזוקקת
מחלבה של דהרמה קדושה.

ཅུ་འབབ་སྐྱང་ལ་ཡི་དུགས་ནག་སློ་ཡང་། ཁྱིམ་སོགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་མཐའ་དབྱེད་པ་
ལ། ཅུ་སྐྱང་ནག་ཁྲག་དུ་སྐྱང་བའི་ཡི་དུགས་ཀྱི་མིག་ཤེས་དང་། བསི་རུའི་ནང་དུ་སྐྱ་
ཤད་འཇོག་པར་སྐྱང་བའི་རབ་རིབ་ཅན་གྱི་མིག་ཤེས་དང་། ས་གཞི་ཀོང་རུས་ཀྱིས་
ཁྲབ་པར་སྐྱང་བའི་ཀོང་རུས་གསལ་སྐྱང་ཅན་གྱི་ཉིང་ངེ་འཇིན་དང་བཅས་པ་རྣམས་ཀྱི
ཡུལ་དེ་དང་། དེར་ཡོད་མེད་རྣམས་པ་ཀུན་དུ་མཚུངས་སམ་མི་མཚུངས་ཞེ་ན།

מתוך החיבור הנודע הכניסה לדרך האמצע של מסטר צ'נדרקירטי, בערך משנת 650 לספירה

כאן ננתח את הקביעה האומרת: "... כך גם התודעה של רוח תאבה, הרואה זרם של מים בתור מוגלה." וניתן להתחיל עם השאלה הבאה:

הבה ניקח את האובייקטים של מצבי התודעה הבאים: המודעות הקשורה לראייה של אדם שיש לו איזה סוג של הפרעה בעין, ואשר בשבילו קערת חרסינה נקייה ולבנה נראית כאילו איזה שער נפל לתוכה; וכן את אותו הסוג של מדיטציה שבו אתה מדמה שלדים – כאשר אתה מדמיין שכל פני האדמה מכוסים בשלדים של גוויות. האם כל העצמים הללו הם שקולים לגמרי מבחינת היותם קיימים או בלתי קיימים?

དེ་ལ་བཤད་བྱའི་ལུང་འགོད་པ་དང་། ལུང་གི་དོན་བཤད་པ་གཉིས། དང་པོ་ལ།
ཐེག་བསྐྱུས་ལས། ཡི་དུགས་དུད་འགོ་མི་རྣམས་དང་། །རྣམས་ཇི་ལྟར་རིགས་
རིགས་སུ། །དངོས་གཅིག་ཡིད་ནི་ཐ་དད་ལྷིར། །དོན་མ་གྲུབ་པར་འདོད་པ་ཡིན།
ཁྱིམ་དང་། དེའི་བཤད་སྐྱར་དགེ་བསྐྱེན་བཅུན་པ་ངོ་བོ་ཉིད་མེད་པས་མཇོད་པ་ལས།

בתשובתנו נציג תחילה קטע שהוא רלוונטי, ואחר כך נסביר אותו. והרי הראשון מבין אלו. הטקסט הנקרא **תקציר של הדרך הגדולה**¹⁰ אומר:

במידה שלרוחות התאבות, לבעלי החיים,
לכני האדם וכן לאלים, איש איש על פי עולמו,
ישנן תפיסות שונות של אותו הדבר עצמו,
נאמר שאין לדבר זה כל ממשות.

אסובהוה, בעל הבית¹¹ המכובד שהיו לו נדרי חיים¹², הסביר קטע זה. מילותיו כוללות את הדברים הבאים:

¹⁰ טקסט של מאסטר אסנגה

ཅུ་ལྷུང་གི་དངོས་པོ་གཅིག་ལ་རང་རང་གི་ལས་ཀྱི་ནུས་སྤྲོད་ཀྱི་དབང་གིས་ཡི་དུགས་
ཀྱིས་ནྟག་ཁྲག་ལ་སོགས་པས་གང་བར་མཐོང་བ་དང་།

בשעה שהם מביטים בדבר יחיד, בזרם של מים, כל אחד מהם רואה את מה שכופה עליו הקארמה שמבשילה עבורו. הרוח התאבה רואה נהר מלא דם ומוגלה, וכו'.

དེ་ཉིད་ལ་དུད་འགྲོ་ལ་སོགས་པས་གནས་ཀྱི་སྤོས་གནས་པར་བྱེད་པ་དང་།

החיה וכו', מאידך, רואה באותם המים מקום לשכון בו, ועושה שם את ביתה.

མི་ནུས་ཀྱིས་ནི་མངར་བ་དང་། དུངས་པ་དང་། བསིལ་བའི་རྩུར་རྟོགས་ཤིང་
འཐུང་ངོ་། །ཁྲུས་བྱེད་དོ། །དིར་འཇུག་གོ།

בני אדם מביטים באותו הדבר ותופסים אותו כמים – מתוקים, צלולים וקרירים. הם שותים מהם, רוחצים את עצמם בתוכם, ושוחים בהם.

།ནུས་མཁའ་མཐའ་ཡས་སྤྱི་མཆིད་ལ་སྤོས་པར་བྱུགས་པའི་ལྷ་ནུས་ཀྱིས་ནུས་
མཁའ་མཐོང་སྟེ། གཞུགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ནུས་པར་བཞག་པའི་སྤྱིར་རོ། །ཞེས་
གསུངས་པའི་སྤྱིར།

אותם יצורי העונג (אלים) השקועים במדיטציה עמוקה, ברמה שאנו קוראים לה "העולם של מרחב לא מוגבל" רואים את המים כמרחב ריק, שכן יכולתם להמשיג חומר פיזי נמוגה לחלוטין.

¹¹ זהו כינוי למי שאיננו נזיר

¹² אחת הצורות של נדרי הפרטימוקשה שנוטלים על עצמם מי שאינם נזירים.