

לקט לו ג'ונגים

מקראה ראשונה: בדיוק כמו רבי הסגולה

התרגום הבא לקוח מתוך טקסט לו ג'ונג שנקרא לבלוע את הרעל: תרגול לפתיחת הלב מאת מאסטר הלו-ג'ונג הידוע דהרמה רקשיטה. טקסט זה ניתן למצוא בטקסט מספר S0378 בסוגנובום, דף 111A במסד הנתונים של ACIP.

ལྷོ་ལྷོ་མ་གྱི་དུག་འཛམ་ས་ཞིས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

לבלוע את הרעל

תרגול חשווה לפתיחת הלב

פרק ראשון

འཛམ་དུག་ནགས་སུ་མ་གྱི་ཐུ་བ་ཞིས་བྱ་བ།

Tsen duk naksu maja gyu wa she jawa

הטווסים משוטטים בהנאה
בתוך יערות תרעלה ...

རྒྱ་བཙུན་གཤེན་རྒྱུ་ལ་ཕྱག་འཆེལ་ལོ།

קידתי לקדוש, תליינו של שר המוות

རྒྱ་བཙུན་ཐམས་ཅད་སྒྲོལ་དུ་གྱུར་པ་ན།

འབྲུ་དང་བྲུ་མོ་རྒྱ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་པ་ལྟར།

ཤིན་རྒྱ་འཕྲུང་བའི་ཉེར་དང་འཁོར་ལ་སོགས།

འཕམས་པ་མེད་པར་ཡོངས་སུ་བཏང་བར་བྱ།

בדיוק כמו שכל הנסיכים והנסיכות
וויתרו על ממלכתם כשהבודהה נולד
בתור הנסיך Vishvantara,
כך גם אני אוותר לחלוטין
על כל רכושי, מלוויי וכולי,
שכה קשה לעזובם,
וזאת ללא שום היסוס.

རྒྱ་བཙུན་སྒྲིབ་སྒྲོལ་ཆེན་པོར་གྱུར་པ་ན།

སྒྲིབ་མོར་གྱི་ཤ་ཡིས་གསོས་པ་ལྟར།

ཤིན་རྒྱ་གཅིས་པའི་སྒྲིབ་ལུས་ཕུང་པོ་འདི།

ཤ་ཟེའི་ཆོགས་ལ་དགའ་བར་སྒྲིབ་པར་བྱ།

בדיוק כמו הבודהה, בשעה שנולד
בתור הנסיך Sattvika,
הזין את הנמרה בבשרו,
כך גם אני אמסור בשמחה
את בשרי, אותו גוף מתעתע
שאותו כל כך אוקיר,
לרוחות שאוכלות בשר.

།ཀྱུལ་པོ་བྱམས་པའི་སྟོབས་སུ་གྱུར་པ་ན།
 །གཞོན་སྦྱིན་རང་གི་བྲག་གིས་གསོས་པ་ལྟར།
 །བཅད་པར་དཀའ་བའི་སྦྱིང་བྲག་ཕྱོན་མོ་འདི།
 །བྲག་འཕུང་དག་ལ་བརྟེ་བས་སྦྱིན་པར་བྱ།

בדיוק כמו הבודהה בשעה שנולד
 בתור המלך Maitri Bala
 קיים בדמו את הרוחות הרעות,
 כך גם אני אמסור באהבה
 את דמו החם של ליבי
 שכה קשה להיפרד ממנו,
 לערפדים ששותים את הדם.

།ཚོང་དཔོན་བྱེ་ཁུ་འབེབས་གྱུར་པ་ན།
 །བདེ་གཤེགས་མཚན་བརྗོད་ཉ་ནས་སྤངས་པ་ལྟར།
 །ཚོས་ཀྱིས་ཕོངས་པའི་སྤྱོ་བོ་ཐམས་ཅད་ལ།
 །དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་སྦྱིན་པ་བཏང་བར་བྱ།

בדיוק כמו הבודהה בשעה שנולד
 כבנו של הסוחר Chumbep,
 הציל את הדג בשעה ששר
 את שמותיהם של מי שהלכו אל הכך,
 כך גם אני אעניק דהרמה קדושה
 לכל היצורים שאין בחייהם
 דהרמה כדרך רוחנית.

།ཀྱུལ་བྱ་དག་སྟོན་ཆེན་པོར་གྱུར་པ་ན།
 །སྤྱི་གཞོན་ལོག་སྐྱབ་བྱགས་རྗེས་བཟོད་པ་ལྟར།
 །འཁོར་གྱི་ལོག་སྐྱབ་གཤིས་ངན་འབྲུགས་པ་ལ།
 །སྦྱིང་རྗེ་ཆེན་པོས་ལྷག་པར་བརྟེ་བར་བྱ།

בדיוק כמו הבודהה בשעה שנולד
 בתור הנסיך Getun Chenpo,
 הפגין חמלה ואורך רוח
 כלפי מי שלימדו תרגול שגוי
 ונהגו בצורה לא מוסרית,
 כך גם אני אנצור בליבי

את ההולכים בדרכים השגויות
אשר מייצרים מחלוקות,
ואביט בהם בחמלה עמוקה.

|བྱང་རྩལ་སེམས་དཔའ་སྤྱི་ཕྱར་གྱར་པ་ན།
|སྤྲིག་ཅན་ཁྱོན་པའི་གནས་ནས་བྱངས་པ་ལྟར།
|ངན་པ་དག་ལ་ཕན་བཏགས་མི་ཤོད་ཀྱང་།
|བཟང་ལན་མི་འདོད་ཐུགས་རྗེས་བྱངས་པར་བྱ།

בדיוק כמו הבודהה בשעה שנולד
בתור הקוף הבודהיסטווה,
משה מהבאר אדם מרושע,
כך גם אני אפעל בשלמות
להציל את מי שנפלן,
בחמלה, וללא ציפייה לתגמול.

|ཀྱི་རྟུན་པ་མར་མ་གྱར་སྤྱི་ཡང་མེད།
|འཁོར་བའི་གནས་ན་བདེ་བ་སྐྱད་ཅིག་མེད།

אבוי!
אין יצור אשר לא היה
אבי או אימי,
וכאן בגלגל לא יהיה עבורם
אף רגע יחיד של אושר.

|ངན་པའི་ཚྲིགས་ལ་ངན་ལན་བོང་རྩ་འདྲ།
|ད་ནི་ཐུབ་ཆེན་དཔའ་བའི་རྣམ་ཐར་འདི།

הניסיון לפגוע בכל מי שפוגעים
יעיל כמו קרני השפן.
זה הזמן ללכת בעקבות חייהן
של הישועות רבות הסגולה.

།གུས་པས་སྒྲངས་ནས་གཉིན་པོ་མི་བསྐྱེད་ན།
 །དཔའ་བོ་འཇུག་པའི་ལག་ལེན་ཡོང་མི་སྲིད།
 །དེ་ཕྱིར་སློག་ལ་བསྟེན་ལ་དཀའ་སྤྱད་སྟོན།

אם לא אקדיש את עצמי לפתח
 את אותן יכולות המתקנות,
 כיצד אוכל לעלות על דרכן
 של הישועות בעלות הסגולה?
 לכן לא אירתע מאתגרים בדרכי
 ולו במחירם של חיי.

།བདེ་བར་གཤེགས་པ་འདས་ཚུལ་བསྟན་ཇེས་སུ།
 །དེ་ཡི་ཇེས་སུ་སྟོབ་པར་འདོད་པ་རྣམས།
 །འདི་འདྲིའི་ལག་ལེན་རྒྱད་ལ་མ་བརྟེན་ན།
 །སྟེ་བོ་རྣམས་ཀྱི་བདེ་སྐྱིད་ཟད་དགོས་ཡོད།

לאחר שהפגין את המעבר אל העונג,
 כל מי שחפץ ללכת בעקבותיו
 אימץ לעצמו את אורח חיי.
 ואם לא נעשה זאת גם אנו
 נגזול את אושרו של כל יצור חי.

།དེ་ཕྱིར་དཔའ་བོ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱིད་ཆོས་འདི།
 །ཅི་ལ་ཐུག་ཀྱང་དཀའ་སྤྱད་སློག་ལ་གཏོང་།
 །འདི་ནི་དཔའ་བོ་འཇུག་པའི་ལག་ལེན་ཏེ།

הדהרמה היא מקור שמחתם
 של הלוחמים של הרוח.
 שום אתגר לא ירתיע אותי בדרכי
 להפיח בלימוד זה רוח חיים.
 זו דרכו של לוחם הרוח.

།ལེུ་དང་པོ་དྲུག་གི་བཅུད་ལེན་ཡིན། །

בזאת מסתיים הפרק הראשון
 על נטילת התמצית של הרעל.

לקט לו ג'ונג'ם

מקראה שנייה: אהבה לאויביי

התרגום הבא הוא המחצית הראשונה מתוך טקסט לו ג'ונג שנקרא תרגול לפתיחת הלב של וירופה המהולל שנרשם על ידי Lau Lotsawa. טקסט זה ניתן למצוא בטקסט מספר S0402 בסוגנובום, דפים 202-203 במסד הנתונים של ACIP.

དཔལ་ལྷན་བླ་པ་འཇིགས་སྤོང་ལེགས་སོ།།

תרגול לפתיחת הלב של וירופה המהולל

ཨྱ

ན་མོ་རྩ་གྲུ།

קידתי למורי, היהלום היקר

དཔལ་ལྷན་བླ་པ་འཇིགས་ཞལ།

דברים אלו נמסרו לידינו משפתיו הקדושות של וירופה המהולל.

ཁོག་མད་བཙུ་བས་བསྐྱངས་པ་ཡི།

ཁྲིན་ཅན་རྣམས་ལ་སྤྲིང་རྒྱུ་བསམས།

מימים ימימה היינו מוזנים
על ידי האהבה.
ליבנו מלא בחמלה לאלו
שהיטיבו עימנו כל כך.

།གཞི་བྱེད་འདི་ན་བདག་གི་མ།

།སྒྲོན་ཆེ་ཡང་ཡང་ཕན་བཏགས་ཀྱང་།

זה שפוגע בי כעת הוא אימי
שבעבר שוב ושוב היטיבה עימי.

།སྒྲོན་པ་ལྟ་བུར་རང་དབང་མིད།

אך כעת כאילו נטרפה דעתה
ואינה מסוגלת לשלוט בעצמה.

།མི་དགེ་ལས་ཀྱིས་མནར་མེད་འགྱུར།

ומעשיה הרעים ישליכו אותה
לגיהנום ללא הפוגה.

།དེ་ལྟར་བླན་པས་སྤིང་གསུམ་ལ།

།སྤིང་རྗེ་མཐར་སྤྱིན་འགྱུར་བ་ཡིན།

זכור כל זאת בתודעתך
ואהבתך תהיה מושלמת
כלפי כל השוכנים
בשלושת העולמות הנחותים.

།གསུང་དེ་ལ་མཉམ་མེད་སྤིང་རྗེ་ན་ལ་འབྱོར་ནི། སྤིང་རྗེ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་ཀྱི་ཙ་བ་ཡིན། འདི་

མེད་ན་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་བྱུག་ལ་སོགས་པ་དང་། དམ་ཆོག་གི་སྤྱིད་རྗེ་གསུམ་ལ་སོགས་ལམ་ཅི་ཙམ་ཡོད་

ཀྱང་ཐེག་པ་དམན་པར་ལྷུང་སྟེ།

במילים אלו ווירופה מתאר תרגול יוצא דופן לפיתוח חמלה. זהו השורש של כל הלימוד של הדרך הגדולה. לא משנה
כמה אתה מתרגל את הדרך של שש השלמויות, או את הדרך הטנטרית של שלב היצירה ושלה ההשלמה – בלי חמלה
שכזו בעצם נפלת לתרגול הדרך הפחותה.

བྱམས་པ་སྤིང་རྗེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དགོས་པས་བྱམས་པ་ནི་ཕན་འདོགས་པ་ཡིན་ལ། སྤིང་རྗེ་ནི།

האהבה והחמלה נחוצים לפיתוח השאיפה להארה. מהי אהבה? הדאגה לזולת. זוהי החמלה.

གཞིན་བྱེད་ནས་ཐོགས་ངངས་ནས་བསྐྱོམས་ཏེ། གནས་དབེན་པར་ལུས་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་ཆ་མཉམ།
སྐབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་བྱ། རང་ཡི་དམ་དུ་བསམ། སྤྱི་བོར་སྤྲོ་མ་བསྐྱོམ།

כאשר מישוהו כך פוגע – שב מייד למדיטציה! קח את עצמך למקום שקט ומבודד, שב בתנוחה נוחה, לך למקלט, צור את השאיפה להארה, ראה את עצמך בדמות המלאך האישי שלך, ודמה את הלאמה על קודקודך.

།རང་གཞན་ལ་གཞིན་པ་ཆབས་ཆེར་བྱེད་པའི་དབྱ་བོ་ལྟ་བུ་གཅིག་མཁུན་དུ་དམིགས་ལ། སྤྱིར་རྗེའི་
རྒྱན་དང་འཐད་པ་གཉིས་སྤྱིལ་མར་བསྐྱོམ། དང་པོ་

כעת הבא לפניך מישוהו שאתה רואה בו אויב – אדם שפגע מאוד בך או באחרים. מדוט על אדם זה, תוך שימוש בשתי שיטות לסירוגין: זרם של חמלה, ומדוע זה הגיוני לעשות זאת. הנה השיטה הראשונה:

ལུས་སྤྱིམ་སེམས་ཙུ་གཅིག་དུ་གཞིན་བྱེད་ལ་དམིགས་ལ།

קבע את גופך בתנוחת המדיטציה והתמקד באופן חד-נקודתי באדם הפוגע.

ངག་དུ་བདག་ལ་གཞིན་པ་བྱེད་པ་འདི་སྤྱིར་རྗེ་བརྒྱུའམ་ལྔ་བཅུའམ་ཉེར་གཅིག་བགྲང་བ་ནི་རྒྱན་
བསྐྱོམས་པའོ།

התבונן באדם זה שפוגע בך, ואמור לעצמך שוב ושוב: "אדם זה שפגע בי, ליבי יוצא אליו." חזור על כך 21, או 50 או 100 פעמים. מדוט באופן זה, ברצף.

།གཉིས་པ་ནི། སྤྱིར་རྗེ་གཞིན་བྱེད་འདིས་སྤྱི་བ་ལྔ་མ་པན་ཆད་ཀྱི་མ་ཡིན་ངེས་པས་མ་འདི་སྤྱིར་རྗེ་
སྤྱིམ་དུ་བསམ་ཡང་ཡང་བགྲང་

הנה השיטה השנייה. אין שום ספק שאדם זה שגורם לך כאב עכשיו היה אימך בחיים קודמים. לכן בוודאי שתחשוב לעצמך: "אימי היקרה, ליבי יוצא אלייך." חזור על כך בליבך שוב ושוב, ורשום לעצמך את מספר החזרות.

ཅིའི་ཕྱིར་སྤྱིར་རྗེ་ན་མ་ཡང་ལན་གཅིག་གཉིས་བྱས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། ལན་གྲངས་མང་པོར་བྱས་པས་སྤྱིར་
རྗེ་སྤྱིམ་དུ་བསམ་ནས་ཡང་ཡང་བགྲང་།

אם אתה עדיין בודק: "מדוע שאחוש חמלה כלפי אדם זה?" הזכר לעצמך שהם היו אימך לא רק פעם או פעמיים; להיפך, אדם זה טיפל בך כל כך הרבה פעמים! ועם מחשבה זו חשוב בליבך: "הו, אימי היקרה, ליבי יוצא אלייך." הרהר בכך שוב ושוב, ורשום לעצמך את מספר החזרות.

ཅིའི་ཕྱིར་སྤྲིང་རྩི་ན་མ་ནམ་བྱས་རེས་ཀྱི་ཕན་དཔག་ཏུ་མེད་པ་བཏགས་པས་སྤྲིང་རེ་རྩི་སྤྲིང་དུ་བསམ་ནས་
ཡང་ཡང་བགྲང་།

אם אתה עדיין מהסס לפתוח את ליבך אליהם, נסה לזכור את הכמות העצומה של דאגה שהיא העתירה עליך בכל פעם שהייתה אימך. ועם מחשבה זו, חשוב לעצמך: "הו, אימי יקרה, ליבי יוצא אלייך." כך חשוב, שוב ושוב, ורשום לעצמך את מספר החזרות.

ཅིའི་ཕྱིར་སྤྲིང་རྩི་ན་སྤྲིང་མ་ནི་ཕན་པ་ཡིན་ན་ད་ལྟ་གཞོན་པ་བྱེད་པ་ཇི་ལྟར་ཡིན་ན། གཞོན་བྱེད་འདི་མ་
ཡིན་ཡང་ཤེས་པ་ལ་རང་དབང་མ་ཐོབ་པས་སྤྲིན་པ་དང་འདྲ། སྤྲིང་སེམས་ཅན་ལ་བྱུང་པར་དུ་རང་གི་
བྱ་ལ་གཞོན་པ་བྱེད་པ་སྤྲིང་རེ་རྩི་སྤྲིང་དུ་བསམ་ནས་ཡང་ཡང་བགྲང་།

אם עדיין לא השתכנעת שעליך לחוש חמלה כלפיהם, חשוב באופן הבא: מקובל לחשוב שהאימהות שלנו הם אנשים שדואגים לנו. אז איך זה שהאדם שכאן פוגע בי? האדם שפוגע בך הוא אכן אימך, אך טרם השיגה שליטה על תודעתה, ולכן היא פועלת כמו אדם משוגע. והאם אין זה טרגי לראות אימא זו פוגעת באדם אחר, וספציפית, בילדה שלה? חשוב על כך שוב ושוב, ושמור את מניין החזרות.

ཅིའི་སྤྲིང་རྩི་ན་དེ་ལྟར་གཞོན་པ་བྱས་པའི་རྒྱས་མནར་མེད་པ་ལ་སོགས་པར་སྤྲིས་ནས་སྤྲུག་བསྐལ་དག་
པོས་གཟིར་བར་འགྱུར། གཞོན་བྱེད་ཀྱི་མ་འདི་སྤྲིང་རེ་རྩི་སྤྲིང་དུ་བསམ་ནས་ཡང་ཡང་བགྲང་།

אם עדיין יש שאלה בליבך מדוע עליך לחוש חמלה כלפי אותו אדם, חשוב על מה שקורה למי שפוגע באופן זה באחר: הם עלולים להיוולד בגיהינום הנמוך ביותר, היכן שייאלצו לסבול בסבל הקשה והבלתי נסבל ביותר. ובעודך מהרהר כך, חשוב לעצמך: "הו, אימי היקרה שכעת פוגעת בי, ליבי יוצא אלייך." כך חשוב שוב ושוב, ושמור את מניין החזרות.

དེ་ལྟར་དམིགས་པ་དང་། བགྲང་བ་དང་། སྤྲིང་རྩི་བའི་རྒྱ་བསམ་པ་ལྟ་སྤྲིལ་མར་བསམ་པས་

זה האופן למקד את תודעתנו, תוך שמירת מניין החזרות, ולעבור על חמש הסיבות מדוע זה לגמרי הגיוני לחוש חמלה כלפיהם. יש להמשיך כך עד שמופיעה מידה ניכרת של חמלה.

མིག་ནས་མཆི་མ་འབྱུང་བ་དང་། ལུས་ཀྱི་བ་སྤྲུལ་དང་བཟུ། ལུས་སེམས་ཀྱི་བྱུངས་མི་བྱུབ་པ་
སོགས་ཏྲགས་ཀྱི་མཚན་པའི་སྤྲིང་རྩི་ཅི་ལྟར་བ་བཞིན་སྤྲིས་ནས།

איך תדע שהופיעה מידה כזו של חמלה? כאשר הדמעות מתחילות לזלוג מעיניך, או כאשר סומרות השערות על גופך, או כאשר אינך יכול יותר לשלוט בגופך, או תודעתך, או סימנים אחרים מעין אלו.

གཞིན་བྱེད་འདིས་ཐོག་ངངས་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་སངས་རྒྱལ་ཐོབ་པར་བྱ་སྟེ་སྟོན་པ་སྟེ་སྟོན་པ་

བསྐྱེད་ལ་གཞིན་བྱེད་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཡི་དམ་གྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་བསམ་ལ།

לאחר מכן, צור את השאיפה להארה, וחשוב בליבך: "אביא את עצמי להארה למען כל היצורים, ובמיוחד למען שכעת פוגע בי." ואז חשוב בליבך שהאדם הפוגע, יחד עם כל שאר היצורים, משיגים את המצב הנשגב של המלאך האישי שלך.

སྟོན་པ་མེད་ཀྱི་ཡི་ཤེས་ལ་ཡུན་རིང་དུ་བཞག། །རྣམ་ཏོག་ཡུན་ལངས་ན་བསྟོན་བྱའོ།

לאחר מכן שקע במדיטציה עמוקה על החוכמה שאין בה כל השלכה. הישאר שם ככל שתוכל, ואם מופיעה מחשבת מושג, הגש אותה כמנחה.

།དེ་ལྟར་གཅིག་ལ་ཇི་ལྟར་བཞུགས་ནས་གཞིན་བྱེད་བར་མ་དང་། རུང་དུ་རྣམས་ལ་ཡང་

བསམ།

ברגע שהחמלה התפתחה כראוי כלפי אדם זה, עשה מדיטציה דומה כלפי אלו שפגעו בך במידה פחותה יותר, או אפילו רק במידה קלה.

དེ་ནས་ཉི་འབྲེལ་ཡུལ་མི། །བོད་འཇམ་བུ་གླིང་། གླིང་བཞི། རྟོང་གསུམ་ནམ་མཁས་བྱུང་པ་བསྟོན་

པས་སྟིང་ཇི་ཆད་མེད་པར་འགྱུར་རོ།

כעת הפנה את הפוקוס אל האנשים שקרובים אליך, ואז לאלו שבעיר שלך, לאלו שבמדינה שלך, לאלו שבכל העולם, לאלו שבכל הגלקסיה, ולבסוף לאלו שבכל הגלקסיות ובביליונים של עולמות בכל רחבי היקום, משתרעים עד קצה המרחב. באופן זה, חמלתך נהיית ממש אינסופית.

།དེ་ལྟར་བསྟོན་པས་པས་རང་གི་ཞི་སྡང་ཁོང་ཁྱེད་ལ་སོགས་པ་རང་ཞི། མཛེ་ནད་གདོན་ལ་སོགས་པ་དག་

རང་ཞི་ལ་འགོ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་མ་བྱ་གཅིག་པ་ལྟར་བཞུགས་པའི་སེམས་སུ་འགྱུར་རོ། །སྟོན་

མེད་ཀྱི་ཡི་ཤེས་བྱེད་པར་ཅན་སྟེ།

כאשר אנו מבצעים סוג זה של מדיטציה, אויבים כגון הרגשות שלנו של שנאה, איבה, כעס וכולי אוטומטית פוחתים, ובו בזמן מוכנעים אויבים חיצוניים בדמות מחלות רציניות או שדים. הם כולם הופכים למחשבות של אהבה כלפי כל היצורים – אותו סוג של אהבה שמרגישה אם כלפי ילדה היחיד. ומופיעה צורה יוצאת דופן של חוכמה נטולת המשגות.

לקט לו ג'ונגים

מקראה שלישית: כוחו של הכעס

התרגום הבא הוא המחצית השנייה מתוך טקסט הלו ג'ונג שנקרא תרגול לפתיחת הלב של וירופה המהולל שנרשם על ידי Lau Lotsawa. טקסט זה ניתן למצוא במסמך מס' S0402 בסוגנובום, דפים 203-206 במסד הנתונים של ACIP.

གཉིས་པ་རྩ་བ་རྒྱུ་ལྷན་འབྲེལ་ནི།

הנה התרגול השני של מאסטר וירופה, היוגה של השורש והסיבה. הוא אומר:

ཕྱི་ནང་སྟོས་པ་མི་བསྐྱུན་པའི།

།སྟོ་སྟོས་འབྲུག་པར་གྱུར་པའི་ཆོ།

།བདག་དང་གཞན་དུ་བརྗེ་བ་ཡི།

།བྱང་རྒྱུ་མེད་པར་བྱ།

כאשר התבונה מותקפת
על ידי ערב רב של השלכות,
פנימיות וגם חיצוניות,
החלף עצמך בזולתך
וזכור את השאיפה להארה.

།དེས་ནི་བདུད་དང་ཉོན་མོངས་ཆོག་པས།

།འཛམ་ས་ཤིང་སྟོས་མེད་ཡི་ཤེས་འགྱུར།

།ཅིས་གསུངས་པས།

זה יחסל את צבא השדים
ואת כל המון הנגעים,
ויפנה מקום לחוכמה נשגבה,
שאין בה כל השלכה.

ནམ་མཁུན་ཐོབ་པའི་རྒྱ་ནི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཡིན་པས་དེ་ལ་ཀུན་རྫོབ་དང་། དོན་དམ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་
 སེམས་གཉིས་ལས་དོན་དམ་ནི། སྒྲོས་མེད་ཀྱི་ཡི་ཤེས་ཡིན་ནོ།

הסיבה להשיג חוכמת ידע-כול היא השאיפה להארה. מבין שתי צורותיה של השאיפה להארה – הכוזבת והאולטימטיבית – הצורה האולטימטיבית היא החוכמה הנשגבה שמושחרת מכל השלכה.

།དང་པོ་ལ་མང་དུ་ཡོད་ཀྱང་འདིར་བདག་གཞན་བརྗེ་བའི་ཉམས་ལེན་སྒྲ་མས་གསུངས་པ་ནི།

אשר לצורה הראשונה – יש הרבה דרכים לפתח אותה. אך כאן נביא את התרגול שהועבר אלי על ידי מורי – התרגול של החלפת עצמי בזולתי.

ལུས་ལ་ནད་དྲག་པ་དང་། སེམས་ལ་སྤངན་གཉིས་ཀ་ལ་སྤྲུག་བསྐྱེད་དང་། དབྱ་གདོན་ཕྱིའི་
 འབྲུང་བ་འབྲུགས་པ། ཉོན་མོངས་པ་དྲག་པོ་ལ་སོགས་པ་སྦྱིས་པའི་དུས་སུ་དེ་ཉིད་ལམ་དུ་བྱ་བའི་

בכל פעם שמופיע סבל קשה, בין אם זו מחלה של הגוף או מצוקה מנטלית עזה, או שנגרמת טלטלה על ידי שדים או אלמנטים חיצוניים, או שמשתלט עלינו נגע רוחני חזק, או כל דבר מעין זה – בזמנים כאלו יש לקחת את מה שמופיע ולהשתמש בו בתור דרך.

ཞེ་སྒྲ་དྲག་པོ་སྦྱིས་ན་བདག་ཞེ་སྒྲ་འདིས་སེམས་ཅན་ཞེ་སྒྲ་ཅན་ནམས་ཀྱི་ཞེ་སྒྲ་རྒྱ་འབྲས་དང་
 བཅས་པ་ངའི་འདི་ལ་སྦྱིན་པར་གྱུར་ཅིག

אם מופיע כעס גדול, שא את התפילה הבאה:

מי ייתן ובתוך כעס זה שגואה בי עכשיו, כל הכעס שיש לי ויש לברואים, וגם כל הזרעים לכעוס בעתיד, יבשילו כעת עליי.

།ཡང་སེམས་ཅན་གྱི་རྒྱུད་ལ་ཉོན་མོངས་པའི་འབྲས་བུ་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་ཙུ་བ་བདག་འཛིན་གྱི་
 བསྦྱིད་པ་ཐམས་ཅད་བདག་ལ་སྦྱིན་པར་གྱུར་ཅིག

כך גם כל הסבל שיש לברואים כתוצאה מנגעים של הרוח, ששורשם הוא האחיזה בעצמי – הלוואי שכל זה יבשיל כעת עליי.

།བྱེ་བྲག་ཏུ་དབྱུལ་བའི་བཙོ་བསྐྱེགས་སོགས་ཡི་དྲགས་བགྱིས་སྒྲོམ། དུད་འགྲོའི་གསོད་བཀོལ། ལྷ་
 མ་ཡིན་ལ་འཐབ་ཚྩོད། ལྷ་ལ་ལྷུང་བའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་སོགས། མི་ལ་སྤྱི་གས་ན་འཆི་ལ་སོགས།
 རྟ་པ་རྣམས་ཀྱི་ནད། དབུལ་པོ་རྣམས་ཀྱི་དབུལ་ཕོངས་པ། དབང་པོ་མ་ཆང་བ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱག་
 བསྐྱེལ་བ་ཐམས་ཅད་བདག་གི་འདི་ལ་སྒྲིན་པར་གྱུར་ཅིག

בפרט, מי ייתן ויבשיל עליי כעת כל הסבל של אלו שנצלים או נשרפים בגיהנום; כל הרעב והצמא של הרוחות הרעבות; כל ההרג והניצול של בעל החיים; כל הסבל של הקרבות שבין חצאי האלים; כל כאב הנפילה של אלים ארציים; כל סבלם של בני האדם כמו לידה, זיקנה ומוות; כל סבל שבא ממחלה; כל מחסור שסובלים אנשים עניים; וכל הסבל של הנכים.

།དལ་འགྱུར་ནས་ས་དང་ལམ་གྱི་བགྱིགས་ཐམས་ཅད་དང་མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་ངའི་ཞི་སྤང་
 འདི་ལ་སྒྲིན་པར་གྱུར་ཅིག

מי ייתן ובתוך כעסי יבשיל כל מכשול וכל תנאי שאיננו תומך, החל ממכשולים לשפע ופנאי וכלה במכשולים על הרמות והדרכים.

།ཅིས་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་བསྒྲིམས་ལ་ཙེ་གཅིག་ཏུ་སེམས་ཅན་གྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཐམས་ཅད་རང་ལ་
 བསྐྱེལ་ཤིང་ལེན།

באופן זה מקד באופן חד-נקודתי את גופך, דיבורך ותודעתך, על סיבלם של כל היצורים. אסור אותו אל קרבך וקח אותו על עצמך.

དེ་ལྟར་རྒྱ་ཚོད་གཅིག་གས། གཉིས་སམ། གསུམ་ལ་སོགས་པའི་བར་དུ་ཙེ་གཅིག་ཏུ་བསྒྲོམ།
 ཇི་སྲིད་ཉོན་མོངས་པའི་རྣམ་ཏྲོག་དེ་མ་ཞི་བར་དུ་བསམ།

מדוט באופן זה בריכוז חד-נקודתי, בין שעה לשלוש שעות, עד שתרגיש שהמחשבה המתעתעת של נגע רוחני זה נרגעה.

རྟ་གྱི་ཟུག་རྩུ་མ་ཞི་བར་དུ་ལམ་དུ་བྱེད།

תוכל גם להשתמש בכאב אקוטי שאינו נרגע של חולי מסוים כחלק מהדרך, על ידי שתחזור על המילים הבאות:

།སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་ལ་བདག་ལ་སྒྲིན།

།ཅིས་ངག་རྟུ་བརྗོད་དོ། །

"מי ייתן וכאבם של כל הברואים
יבשיל כעת עליי."

དེ་ནས་རང་གི་ཚོགས་གཉིས་ཀྱི་རྒྱ་དང་འབྲས་བུའི་དགོ་བ་ཇི་སྟེན་ཐམས་ཅད་སྟིང་ཁ་ནས་ཉི་མ་ཤར་བའི་
འོད་ཟེར་ལྟར་འཕྲོས་ཏེ། སེམས་ཅན་ལ་ཕྱོག་པས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱུ་དང་ཡི་ཤེས་ཀྱི་རང་བཞིན་
ཡི་དམ་ལྟའི་ངོ་བོ་ལ་བཀོད་པར་བསམ་མ།

כעת דמה שכל הסיבות לחסד שהצלחת לאסוף בדמות שני המכלולים, פורצים מליבך כמו קרני השמש בזריחתה, וממשיכים משם ונוגעים בכל היצורים. חשוב לעצמך שטבעו של כל יצור שבו הן נוגעות באופן זה הופך במהותו לגוף ולחוכמה הנשגבים של המלאך.

།དེ་ནས་སྟོས་མེད་ཀྱི་ཡི་ཤེས་ཀྱི་རང་ལ་བཞག་པས་ཡི་ཤེས་བྱད་པར་ཅན་འཆར་རོ། །རྣམ་རྟོག་ཡུན་
ལངས་ན་དགོ་བ་བསྟོའོ།

כעת שב במדיטציה עמוקה על החוכמה שאין בה כל המשגה, לאחר שחוכמה זו הופיעה בתודעתך. במידה שמחשבת מושג כלשהי צפה לפני השטח, ראנה כחסד והגש אותה.

།ལས་དང་པོ་བས་དེ་ལྟར་ཉམས་སྲུང་སོ། །གམས་ནས་རྣམ་རྟོག་ཕྱ་རགས་འཇིགས་པ་དང་སྤྱད་
བསྐྱེད་ལ་སོགས་གང་བྱུང་ཡང་སྡེ་མ་ལྟར་གཅིག་རྟུ་གྲལ་ལ་ཅི་གཅིག་རྟུ་བྱ།

מתרגלים מתחילים צריכים לתרגל באופן זה. ברגע שמתקדמים בתרגול, אפשר לקחת כל מה שמופיע – כל מחשבה מושגית, ברמה גסה או ברמה עדינה יותר, את כל הפחדים וכל הכאבים וכולי, ולצרף אותם לתרגול החד נקודתי, כפי שתיארנו קודם. ואז אמור לעצמך:

ངག་རྟུ་བདག་གི་དགོ་བས་དེ་ཀུན་བདེ་ཐོབ་ཤག
།ཅིས་བརྗོད་དོ།

"מי ייתן ובזכות חסדי זה,
הם כולם ישהו בעונג."

།བདག་གི་ལུས་ལོངས་སྟོང་དག་བ་རྣམས་སེམས་ཅན་ལ་སྒྲིན་ནས་ཟག་མིད་ཀྱི་བདེ་བ་ཐོབ་པར་བསམ།

כעת קח את גופך, את כל רכושך, ואת כל חסדך, ודמה שכל זה מבשיל כעת על כל היצורים, ובזכות כך הם כולם משיגים מצב של עונג טהור לחלוטין.

དམིགས་པའི་དལ་སྤར་ཡིན་དོན་ལ་བྱད་མིད་གསུངས་སོ། །རྩིས་སྤར་དང་འདྲོ།

למרות שיייתכן הבדל בקלות ובמשך הזמן של ביצוע שתי הדמיות אלו, נאמר שאין הבדל בחשיבותן. בסיום נהג כפי שתואר לעיל.

ཀུན་རྫོབ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་གནས་སྐབས་རྣམ་རྟོག་ཉོན་མོངས་ཞི། ནད་གདོན་ལས་གྲོལ། སྒྱི་
འགྲོ་ཐམས་ཅད་ལ་ཕན་ཐོགས། དབང་དུ་གྱུར། མཐར་ཐུག་ལོངས་སྟོ། སྤུལ་སྤྱིའི་ས་ཐོབ་ནས།
མ་འོངས་པ་ན་གཞན་དོན་ཕུན་སུམ་ཚྏགས་པར་འགྲུབ་བོ།

בעת שאנו מתרגלים כך כדי לפתח את השאיפה להארה בצורתה הכוזבת, נרגעות המחשבות המתעתעות והנגעים של הרוח, אנו משתחררים מהשדים שגורמים מחלות, ועוזרים לכל היצורים בכך שאנו לוקחים אותם תחת חסותנו. בסופו של דבר זה מאפשר לנו להשיג את גוף העונג שלנו ואת גופי המופע, ובאמצעותם נוכל להגשים באופן מושלם את המטרות של אחרים, בימים שיבואו.

།དོན་དམ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་ཚས་སྟོ་ས་བོན་ཐོབ་སྟེ། ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ།
དེ་ལྟ་བུའི་རྟོན་འབྲུལ་འཛོམས་ན་རང་ག་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་རྟགས་ཅི་རིགས་སུ་འབྱུང་ངོ།

באמצעות התרגול לפיתוח השאיפה האולטימטיבית להארה, אנו זורעים את הזרעים להשיג את גוף החוכמה, ומשיגים את ההישג הגבוה ביותר של המהמודרה. כאשר תוצאה מדויקת זו מתהווה, יופיעו באופן טבעי סימנים בגופנו, כדיבורנו ובתודעתנו.

།བྱད་པར་དུ་ཤེས་པ་བཟུང་འཛིན་གྱི་མཚན་མས་སྟོང་པ་ཞི་གནས་དང་ལྷག་མཐོང་རྒྱུད་ལ་འཆར་རོ།
།དེ་ཀ་ལ་རང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་སྒྲད་ཅིག་མ་ཞེས་བྱ་བ་སྒྲད་ཅིག་ཡེ་ཤེས་ལྡེའི་ངོ་བར་གནས་ཏི།

ספציפית, התודעה מתרוקנת מן המציינים של זה שתופס ומה שנתפס, ומה שמופיע בזרם התודעה הוא שלוה ותובנה. לזה הכוונה כאשר מדובר על "רגע של חוכמה שבו התודעה יודעת את עצמה" שכן זהו רגע שבו אנו שוהים במהות של חמש החוכמות הנשגבות.

སེམས་སྒྲོང་པ་མི་རྟོག་པ་ཆོས་སྐྱུ། རང་རིག་པ་ལོངས་སྐྱུ། གསལ་བ་དེ་སྒྲུལ་སྐྱུ་དེ་གསུམ་ངོ་བོ་
དབྱེར་མེད་པ་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་སྐྱེལོ།

התודעה הריקה שמשוחררת מכל המשגות היא גוף הדהרמה; יכולתה לדעת את עצמה היא גוף העונג; צלילותה היא גוף המופע; והעובדה שבמהות, שלושת אלו הם בלתי נפרדים, היא גוף המהות.

ཤེས་པ་དེ་ཉིད་སྒྲིམ་པ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བས་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་སོ། །དེ་ཉིད་རང་སྒྲོང་
པར་རྟོགས་པ་མི་ལོང་ལྟ་བུ། རང་རིག་པ་སོ་སོར་རྟོག་པ། རང་གསལ་བ་བྱ་བ་བྱུང་པའི་ཡེ་ཤེས།
དེ་དབྱེར་མེད་པ་མཉམ་པ་ཉིད་ཀྱི་ཡེ་ཤེས།

המודעות שמשוחררת מכל המשגות היא החוכמה של מרחב הדהרמה; התובנה שמודעות זו עצמה היא ריקה היא החוכמה דמוית המראה; היכולת לדעת את עצמה היא חוכמת ההבחנה; צלילותה היא החוכמה של המעשים הטהורים; והעובדה שכל אלו הם בלתי נפרדים היא החוכמה של שוויון.

དཔལ་ལྷན་བླ་མ་པའི་དགོངས་པ་ཇི་བཅུན། དར་པཎ་ཨ་ཙ་ལྷའི་གསུངས། སྒྲོ་ལོ་རྩ་བའི་བྲིད་ཡིག་
མཉམ་མེད་སྒྲིང་ཇི་མན་ངག་གི་རྒྱུད་པ་ནི། རོ་ཇི་འཆང་། བླ་མ་པ། ཇི་བཅུན་ཤོ་མ་རྟེན་གྱི་ལྷ།
ཇི་བཅུན་མ་ཉི་བ། བྱུང་ཐོབ་ཤིག་ལ་བ། ཇི་བཅུན་ར་བློ་ཏ་པ། ཆག་ལོ་རྩ་བ་ཆོས་ཇི་དཔལ། ལྷ་མ་
དམ་གཞོན་རྟུ་རྒྱལ་མཆན། རོ་ཇི་འཛོན་པ་མ་གྲི། ལྷ་མ་ཡེ་ཤེས་ཞབས། བཟང་པོའི་དཔལ། དེས་
བྱང་རྩ་རྩུ་ལ། དེས་གི་རྟེ་ཤི་ལ། དེས་རྩུ་ལ་རྩུ་བ། དེས་པུ་རྩུ་རྩུ་ལ། དེས་གཞོན་རྟུ་རྒྱལ་
མཆོག་ལ། དེས་བདག་ལཱོ།

אני, Lau Lotsawa, רשמתי ביאור זה שאין לו שני, ובו עצות לפיתוח חמלה, כפי שהוא ניתן על ידי Dar Pandita Acharya, שביאר את כוונתו האמיתית של Virupa המהולל.

והינה השושלת שדרכה עבר אלינו לימוד זה: מווג'רדהרה למאסטר ווירופה, ל Dombhipa הקדוש, ל Matiwa הקדוש, לנזיר המתבודד Nikalawa, ל Ravindra הקדוש, ל Chak Lotsawa Chuje Pel, ללאמה הנשגב Gyeltsen Shunnu, לנושאת היהלום Ma Shri, ל Lama Yeshe הנכבד, ל Sangpoy Pel, שהעביר זאת ל Buddha Ratna, שנתן זאת ל Kirti Shila, שהעביר זאת ל Jaya Bhadra, שהעניק זאת ל Punyai Ratna, שנתן זאת ל Shunnu Gyelchok, שמזג לימוד זה לתוכי.

།དེ་ལས་བྱུང་བའི་དག་བ་རྣམ་དག་དེ། །འཁོར་བ་གནས་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ། །སྒྲོང་ཉིད་
སྒྲིང་རྩེ་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་གིས། །ཟག་མེད་བདེ་ལ་སྦྱར་དུ་དགོད་པར་ཤོག། །

את החסד הטהור של מעשי זה אני מעניק לכל היצורים באשר הם, השוהים בגלגל הכאב. מי ייתן ובכוחה של ריקנות,
של חמלה, ושל אחריותי האישית, אוכל למקם את כולם במהרה במצב של עדנה טהורה.



לקט לו ג'ונגים

מקראה חמישית: על גלי השמחה והצער

התרגום הבא לקוח מתוך טקסט הלו ג'ונג שנקרא תרגול לפתיחת הלב של הפיכת השמחה והצער לדרך מאת מאסטר
Shunnu Gyalchok. טקסט זה ניתן למצוא במסמך מס' S0388 בסונגבום, דף 149, במסד הנתונים של ACIP.

སྒྲིད་སྤྱུག་ལམ་འབྲེར་གྱི་སྒོ་སྤྱོད་བཅུགས།

תרגול לפתיחת הלב של
הפיכת השמחה והצער לדרך

སྒྲིད་སྤྱུག་ལམ་འབྲེར་འཆལ་ལོ། །

אקוד לרגליהם של מורי.

སྒྲིད་སྤྱུག་ལམ་འབྲེར་གྱི་མན་ངག་འདི་བྱང་ཆུབ་ཏུ་སེམས་བསྒྲིད་ལ།

སྒྲིད་པར་བྱུང་ན་སྒྲིད་མཁན་དེ་

ལུས་དང་སེམས་གང་ཡིན་ངོས་ཡེར་གྱིས་བབྱུང་།

אלו ההנחיות כיצד לקחת כל שמחה או צער שאנו חווים, ולהפוך אותם לדרך. תחילה צור בליבך את השאיפה להארה. ואז, אם מופיעה שמחה, שאל את עצמך: מי זה שחווה את השמחה? האם זה הגוף או התודעה?

ལུས་བཅ་པོ་རོ་དང་འབྲས་སྟེ། སྦྱིད་མཁན་དུ་མ་གྲུབ། སེམས་སྟོན་པ་ནམ་མཁའ་དང་འབྲས་
སྟེ། ཁོ་ཉིད་ཁོ་རང་གིས་སྦྱོང་པས་སྦྱིད་པོར་མ་གྲུབ།

הגוף הזה הוא חומר בלבד – הוא כמו גופה; הוא לא יכול להיות זה שחווה את השמחה. על התודעה נאמר שהיא ריקה כמו שמייים, היא בעצמה ריקה, ולכן היא לא יכולה להיות זו ששמחה.

དེས་ན་སྦྱིད་པ་པོར་འཛིན་པ་དེ་ཉིད་ཁོ་རང་གིས་སྦྱོང་པས། སྦྱོང་པ་ལ་སྦྱོང་པར་ཤེས་པར་བྱས་ལ་སྦྱོང་
པའི་རང་ལ་སིང་ངེ་ཡེར་རེ་སྟོན་དེ་ཤིག་གི་སྟོན་ཚད་མཉམ་པར་བཞག། ཁྱེད་ཀྱི་མ་བཙུགས་ཀྱི་མིང་ཆོས་སྐྱོ་
ཐོབ་པའི་ཐབས་ཡིན་ནོ། །

גם זה שתופס שיש משהו שמח הוא ריק מלהיות הוא עצמו, ועם הידיעה שאף הריקות היא ריקה, צלול לתוך הזוהר והצלילות של ריקות, ושהה שם בשלווה, במדיטציה מאוזנת. זוהי הדרך הטבעית להשיג את הגוף הטהור של הדהרמה.

དེའི་རང་ལ་སྦྱིད་པར་སྣང་བ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོར་ཡེར་གྱིས་བསྟོམ། སེམས་ཡིངས་རུང་མ་ཡིངས་རུང་ཡི་
དམ་ལྟ་དང་འབྲལ་མིང་དུ་རྒྱས་གདབ།

בתוך מצב זה של מדיטציה, התבונן במופע של שמחה, וראה את מהותו. ובין אם דעתך מוסחת או לא, קדש את תרגולך בכך שתראה את עצמך כבלתי נפרד מן המלאך שלך.

དེ་ནི་དག་པའི་གདུལ་བྱ་འདུལ་བྱེད་ལོངས་སྐྱོ་ཐོབ་པའི་ཐབས་ཡིན་ནོ། །

אופן זה שבו תלמידים טהורים מאלפים את תודעתם הוא הדרך להשיג את גוף העונג.

དེའི་ང་རྒྱལ་དང་མ་གྲུལ་བས་སྐྱིད་པར་སྒྲུང་བ་དེ་ཉིད་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་བསྡོམས།

כעת, מבלי לאבד את הגאווה הנשגבה, טול רגש זה של שמחה שמופיע, והקדש אותו למען כל היצורים, על ידי שתחזור שלוש פעמים:

སྐྱིད་ན་དགེ་བ་ཚོགས་སུ་བསྡོམ།

ཤམ་བདེས་ནམ་མཁའ་གང་བར་ཤོག།

ཅེས་ལན་གསུམ་བཅོེད།

בכל פעם שאחוש שמחה
אקדיש זאת לצבור את החסד,
עד אשר הרקיע כולו יתמלא
ברוב אהבה ושמחה.

དེ་ནི་མ་དག་པའི་གདུལ་བྱ་འདུལ་བྱེད་སྒྲུལ་སྒྲུ་ཐོབ་པའི་ཐབས་ཡིན་ལོ།

זהו האופן לאלף את תודעתם של תלמידים שתודעתם עוד לא טהורה, וזהו הדרך להשיג את גוף המופע.

སྒྲུག་མཁན་དེས་ལྷས་དང་སེམས་གང་ཡིན་ངོས་ཡེར་གྱིས་བཟུང་། ལྷས་བེམ་པོ་རོ་དང་འདྲ་སྟེ།

སྒྲུག་མཁན་དུ་མ་གྲུབ། སེམས་སྟོང་པ་ནམ་མཁའ་དང་འདྲ་སྟེ། ཁོ་ཉིད་ཁོ་རང་གིས་སྟོན་པས་སྒྲུག་
པ་པོར་མ་གྲུབ་པས།

כעת עלינו לזהות בבהירות מיהו זה שחווה את הצער: האם זה הגוף או התודעה? הגוף הזה הוא חומר בלבד – הוא כמו גופה; הוא לא יכול להיות זה שחווה את הצער. על התודעה נאמר שהיא ריקה כמו שמייים, היא בעצמה ריקה, ולכן היא לא יכולה להיות זו שיש לה צער.

དེ་ནས་སྐྱུག་པར་འཛིན་པ་དེ་ཉིད་ཁོ་རང་གིས་སྟོང་པར་བྱས་ལ་སྟོང་པའི་ངང་ལས་སིང་ངེ་ཡིར་རེ་སྟོང་དེ་
ཤིག་གི་སྟོང་ཚད་དུ་མཉམ་པར་བཞག། །མ་བཙོས་བྲི་མིང་ཚོས་སྐྱེ་བའི་ཐབས་ཡིན་ནོ། །

גם זה שתופס שיש משהו שמצטער הוא ריק מלהיות הוא עצמו, ועם הידיעה שאף הריקות היא ריקה, צלול לתוך
הזוהר והצלילות של ריקות, ושהה שם בשלווה, במדיטציה מאוזנת. זוהי הדרך הטבעית להשיג את הגוף הטהור של
הדהרמה.

དེའི་ངང་ལ་སྐྱུག་པར་འཛིན་པ་དེ་ཉིད་རང་གི་ཡི་དམ་གང་ཡིན་པ་དེའི་ངོ་བོར་ཡིར་གྱིས་བསྐྱོམ།
སེམས་ཡིངས་རུང་མ་ཡིངས་རུང་ཡི་དམ་ལྟ་དང་འབྲལ་མེད་དུ་རྒྱས་གདབ།

בתוך מצב זה של מדיטציה, ראה שמהותו של זה שחווה את הצער היא בלתי נפרדת מן המלאך שלך. ובין אם דעתך
מוסחת או לא, קדש את תרגולך בכך שתראה את עצמך כבלתי נפרד מן המלאך שלך.

དེ་ནི་དག་པའི་གདུལ་བྱ་འདུལ་བྱེད་ལོངས་སྐྱེ་བའི་ཐབས་ཡིན་ནོ། །

אופן זה שבו תלמידים טהורים מאלפים את תודעתם הוא הדרך להשיג את גוף העונג.

དཔང་རྒྱལ་དང་མ་བྲལ་བས་སྐྱུག་པར་སྦྱང་བ་དེ་ཉིད་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་བསྟེ་སྟེ།

כעת, מבלי לאבד את הגאווה הנשגבה, טול רגש זה של צער שמופיע, והקדש אותו למען כל היצורים, על ידי שתחזור
שלוש פעמים:

སྐྱུག་ན་ཀུན་གྱི་སྐྱུག་བསུལ་བྱངས།

སྐྱུག་བསུལ་རྒྱ་མཚོ་སྐྱེམ་པར་ཤོག།

།ཅེས་ལན་གསུམ་བརྗོད།

בכל פעם שאחוש בצער
אקח מכל הברואים את צערם
עד אשר יתייבש לחלוטין
כל האוקיינוס של הצער.

དེ་ནི་མ་དག་པའི་གདུལ་བྱ་འདུལ་བྱེད་སྒྲུལ་སྒྲུ་ཐོབ་པའི་ཐབས་ཡིན་ནོ།

זהו האופן לאלף את תודעתם של תלמידים שתודעתם עוד לא טהורה, וזהו הדרך להשיג את גוף המופע.

སྒྱིད་སྒྲུག་ལམ་བྱེད་གྱི་མན་ངག་གོ།

זהו ההנחיה כיצד לקחת כל שמחה וכל צער ולהפוך אותם לדרך.

།འདིའི་བརྒྱད་པ་ནི། པཎ་ཆེན་ལྷ་ཀྲ་གྱི། ཁྲོ་ཕུ་ལོ་རྩ་བ། མཁན་ཆེན་ལྷོ་བྲག་པ། མཁན་ཆེན་བདེ་
བ་བྱམས་ཆེན་པ། རིན་ཆེན་གྲགས་པ་བཤེས་གཉིན། ཆོས་རྒྱུ་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན། གཞོན་ནུ་
རྒྱལ་མཆོག་གོ། །

והרי השושלת שבאמצעותה לימוד זה נמסר. הוא הועבר תחילה דרך Panchen Shakya Shri , שמסר אותו ל
Tropu Lotsawa , שהעביר אותו ל Kenchen Hlodrakpa , שלימד אותו ל Kenchen Dewa Jamchenpa ,
שהעניק אותו ל Rinchen Drakpa Shenyen , שהעביר אותו ל Chuje Sunam Rinchen , שהעניק אותו ל
Shunnu Gyalchok .

לקט לו ג'ונגים

מקראה שישית: לעבור בתוך האש

התרגום הבא לקוח מתוך הפרק השני של טקסט הלו ג'ונג שנקרא לבלוע את הרעל: תרגול לפתיחת הלב מאת מאסטר דהרמה רקשיטה. טקסט זה ניתן למצוא בסונגבום, במסמך מספר S0378 במסד הנתונים של ACIP, דפים 111-114.

ཐོ་སྤྱོད་མ་གྱི་དྲག་ནགས་སུ་མ་གྱི་རྒྱ་བ་ཞེས་བྱ་བ་

לבלוע את הרעל
תרגול חטום לפתיחת הלב

פרק שני

༥ འབྲུག་དྲག་ནགས་སུ་མ་གྱི་རྒྱ་བ་ཞེས་བྱ་བ་

Tsen duk naksu maja gyu wa she jawa

הטווסים משוטטים בהנאה
בתוך יערות תרעלה ...

ཁྱེ་བཙུན་གཤེན་རྩི་གཤེན་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ།

קידתי לקדוש, תליינו של שר המוות.

།ཚེས་འདི་གསལ་ན་དང་དཔའ་བོ་དོན་གཉིས་ཀྱི།
 །འཁོར་བའི་ནགས་ན་མ་བྱ་མཛེས་པ་དང་།
 །ཉོན་མོངས་དྲག་ལྔ་ལྗེན་པའི་ཤིང་བྱང་དུ།
 །དྲག་གིས་སྒྲིན་པའི་སྒྲིན་ལ་དགར་མི་ཚོར།

כולכם השואפים להיות לוחמי רוח,
 אנא בואו והאזינו ללימוד זה שכאן.
 הטווס היפה שנודד ביערות הגלגל,
 בעומדו למרגלות העץ האדיר
 של הרעל של חמשת הנגעים,
 הוא ניזון מהרעל וכך משגשג,
 וכלל אינו מתעניין
 בשלל צמחי המרפא.

།འདོད་ཆགས་ལས་གྱི་དྲག་ཁྱུ་འཁོལ་མ་ལ།
 །འདོད་ཆགས་ལྟ་བུར་གཞན་དང་མ་བསྐྱུན་ན།
 །འདོད་ཆགས་ཅན་གྱིས་ལོག་སྐྱབ་བྱས་དོགས་ཡོད།
 །འདོད་ཆགས་ལྟ་བུའི་དྲག་འདི་གཞིམ་པར་བྱ།

אם לא תנטרל את השרף החם
 של הרעל ממעשים של תשוקה,
 על ידי מעשים דמויי תשוקה
 שבעצמם הם אחרים,
 יש סכנה שהתשוקה תוביל
 להתנהגות שאינה מוסרית.
 על כן פעל באמצעים דמויי תשוקה
 על מנת רעל זה להשמיד.

།ཞི་སྤང་དྲག་གི་མེ་ཉླ་འབར་བ་ལ།
 །གཤམ་ཇི་ལོག་ལྟར་ཁོ་ཚུལ་མ་བསྐྱུན་ན།
 །ཞི་སྤང་ཅན་གྱིས་བར་ཆད་བྱས་དོགས་ཡོད།
 །ཞི་སྤང་ལྟ་བུའི་དགྲ་བག་གས་བསྐྱུལ་བར་བྱ།

אם לא תכבה את האש הבוערת
 של פרחי הרעל של כעסך,
 תוך שימוש בזעם הדומה לזה
 של התליין של שר המוות,

יש סכנה שהכעס ייצר
עבורך מכשולים.
על כן פעל באמצעים שלכעס דומים
על מנת אויב זה להצמיח.

།གཏི་མུག་དྲུག་གི་འདམ་རྩལ་སྤར་བ་ལ།
།མི་རྩ་ལྟ་བུར་བཟོད་སྟན་མ་བསྐྱེད་ན།
།གཤེས་ངན་རྣམས་གྲིས་སྒྲིག་པ་བསགས་དོགས་ཡོད།
།གཏི་མུག་ལྟ་བུར་མཉམ་ཉིད་བསྐྱོམ་པར་བྱ།

אם לא תייבש את ביצת הרקב
של הרעל של קהות וטמטום
על ידי שתפתח אורך רוח
הדומה לזה של גופה,
יש סכנה שהתודעה השגויה תוביל
לצבירת מעשים רעים.
על כן השתמש במה שדומה לקהות,
במדיטציה מאוזנת עמוקה.

།ཕྲག་དོག་དྲུག་གི་ལྗན་ཤིང་རྒྱས་པ་ལ།
།ང་ཁྱོད་ལྟ་བུར་ཕྱི་ནང་མ་བྱེ་ན།
།མུ་སྟགས་སོགས་གྲིས་བསྟན་པ་བཤེག་ཉིན་ཡོད།
།དེ་ཕྱིར་ཕྲག་དོག་ལྟ་བུར་དམ་ཚེས་སྐྱོངས།།

אם לא תקצץ בצמרת העץ
של הרעל של הקינאה
על ידי הבחנה בין פנים וחוץ
כפי שתבחין בין 'אני' ו'אתה',
יש סכנה ללימוד של הבודהה
מידי הדוגלים בהשקפה שגויה.
על כן פעל באופן שדומה לקינאה
לשמור על הדהרמה הקדושה.

།ང་རྒྱལ་དྲུག་གི་ལྗན་ཤིང་འབར་བ་ལ།
།ང་རྒྱལ་ལྟ་བུར་སྟོ་རྩལ་མ་བཟུང་ན།
།བདུད་ཀྱི་ཚོགས་གྲིས་མགོ་སྐོར་བྱེད་ཉིན་ཡོད།

།དེ་ཕྱིར་ཐུབ་བསྟན་བཟུང་ལ་པས་ཆོལ་གཞོམ།

אם לא תכבה את העץ הבוער
ברעל של גאווה,
תוך שימוש בזעם
דמוי גאווה,
יש סכנה שצבא השדים
יצליח אותך לרמות.
על כן פעל להביס את היריבים
של שומרי התורה של הבודהה.

།དེ་ལྟར་དུག་གི་དཔུང་ཚོགས་མ་ལུས་པ།
།བདེན་མེད་སྣང་སྟོང་སྒྲིམ་ལྟ་བུའི་ཉམས།
།ང་བདག་འཛིང་བ་གཅིག་ཏུ་ཚུར་སྡོམ་ལ།
།མ་བྱ་ལྟ་བུར་བས་སུ་བར་བྱ།

כעת טול את כל המצבור הרעיל,
ללא יוצא מן הכלל,
של כל החוויות של מופעים
כוזבים, ריקים ומתעתעים,
כרוך את כולם יחדיו
בשלישלת של ה'אני',
וצרוך אותם כמזונך,
כדרכם של טווסים.

།གཞན་གྱི་སྒོ་ལ་སྒྲ་ཚོགས་ཀྱན་སྟོན་ཀྱང་།
།ཕྱགས་སུ་གཉིན་པོའི་བཙན་ཚུགས་མ་ཤོར་བར།
།དག་སྡིག་དག་གི་སྒྲ་དོར་སྟོག་ལ་བསྡོམ།
།སྒྲ་བསྐལ་གྱུར་ཀྱང་བྱང་ཆུབ་དང་དུ་སྒྲངས།

גם אם תופיע לעיני אחרים
במגוון מסווים שונים,
בפנים לעולם אל תזנח את המשטר
של האנטידוטים השונים.
עשה את הטוב וזנח את הרע,
אפילו אם חייך בסכנה,
ואמץ כל כאב שיופיע
בדרך להשגת הארה.

།འདི་ལྟར་ཤེས་བྱ་ཀུན་ལ་མཁས་ན་ཡང་།
 །རང་གི་བདེ་སྲིད་བྱང་དུ་མ་བསད་ན།
 །ཉིད་པའི་དབང་གིས་ཆགས་སྤང་ལྷགས་ཉིན་ཡོད།
 །དེ་ཕྱིར་རང་འདོད་ཁྱི་རྒྱན་བཞིན་དུ་བརྟུང་།

גם אם חכם אתה ורכשת
 ידע רב והשכלה,
 אם לא תחסל את העיסוק בהנאות
 ובנוחיות האישית שלך,
 ישנה הסכנה שתהיה נשלט
 על ידי הכעס והתשוקה.
 על כן גרש את אנוכיותך
 כפי שמגרשים כלב [רחוב] או גנב.

།མཁས་པ་རྣམས་ཀྱི་དབང་དུ་བསྟེན་གྱུར་ཞིང་།
 །གཞུང་ལུགས་རྣམས་ལ་སློ་བྲོས་མ་སྦྱངས་ན།
 །མཁས་པ་རྣམས་ལ་སློ་སྦྱར་བྱས་དོགས་ཡོད།
 །དེ་ཕྱིར་ཤེས་བྱ་ཀུན་ལ་གོམས་པར་བྱ།

גם אם תשב, נטוע ביציבות
 למרגלותיהם של חכמים,
 אם לא תאמן את תודעתך
 בכתבי החוכמה הגדולים,
 ישנה הסכנה שתגזים או תמעט
 בדבריהם של אותם חכמים.
 על כן הגה והשג בקיאות
 בכל הכתבים השונים.

།ཉིན་དང་མཚན་དུ་སྤྱག་བསྡུལ་གྱུར་ན་ཡང་།
 །འཁོར་བ་སྤྱི་ཡི་ཉེས་དམིགས་མ་བསམས་ན།
 །ད་དུང་སྤྱག་བསྡུལ་གྱུ་ལ་འཇུག་དོགས་ཡོད།
 །དེ་ཕྱིར་ལས་ཀྱི་ཉེས་དམིགས་སྦྱིང་ལ་གཟེར།

גם אם תחווה סבל גדול
 במשך הרבה ימים ולילות,
 אם לא תהגה בפגמים הרבים
 של גלגל הסבל, באופן כללי,

ישנה הסכנה שתמשיך לעסוק
במה שגורם לך סבל.
על כן הגה, מעומק ליבך
על הנזקים של קארמה [רעה].

།དེ་ལྟར་ཡིན་མོད་མི་འདོད་སྟུག་བསུལ་ནམས།
།བདག་འཛིན་འཛེམས་པའི་གཉིན་པོར་བསྟེན་པར་བྱ།
།བདུད་དམག་གྱེ་བ་དུང་ཕུར་དབྱར་ལངས་ཀྱང་།
།ངའོ་སྟེ་མ་པའི་འཇིགས་སྒྲག་སྤང་བར་བྱ།

אם זה המצב, ואם באמת
אינך רוצה לסבול,
הסתמך על כל מה שפועל לחסל
את האחיזה בעצמך.
גם אם יופיע צבא של שדים
ומאה מיליון אויבים,
האימה הגדולה שיש להשמיד
היא המחשבה על עצמי.

།གཞན་དོན་བྱས་པས་ངན་འགྲོར་ཤོར་སྲིད་ཀྱང་།
།འགྲོད་པ་མེད་པས་ཉམས་དགའ་བསྟེན་པར་བྱ།
།དབུགས་ལེན་གཤེད་མས་ལུས་ལ་བྱབ་བྱུར་ཀྱང་།
།བདག་ལ་པན་པའི་རིམ་གྱོ་བསྟེན་མི་བྱ།

ייתכן שטיפול ללידה נחותה
תוך פעולה בשירות האחר;
קבל מצב שכזה בשמחה,
וללא שמץ של חרטה.
ועת יבוא התליין את חיך
לגזול, ויכה בגופך,
אל תסתמך על מיני טקסים
אשר נערכים למענך.

།སེམས་ཅན་ཡོངས་ཀྱི་ལས་ངན་འཁུར་དགོས་ཀྱང་།
།ཁྱེད་འོས་འཁུར་བས་སྟུག་ཡུས་རྒྱུར་བར་བྱ།
།འགོ་བའི་ནད་ཀྱིས་ལུས་ལ་བཏབ་བྱུར་ཀྱང་།
།རང་གི་ལོངས་པས་ལོག་པའི་ཐབས་མི་བྱ།

גם אם תאלץ לקחת אליך
את הקארמה הרעה של היצורים,
שא נטל זה באופן ראוי,
ללא שמץ גאווה או תלונה.
אם חלילה גופך ייפגע
במחלה מדבקת, קשה,
מאחר שמקורה בשגיאה שלך,
אל תנסה לפעול בשיטה שגויה.

།འདི་ལྟར་མི་འདད་ཐོག་ཏུ་མ་བབས་ན།
།འདོད་པའི་ཐོག་ཏུ་ནམ་ཡང་འབྱུག་མི་སྲིད།
།མཁས་པས་སྦྱད་ན་མི་འདོད་མ་ལུས་པ།
།འདོད་དགུའི་འབྱུང་གནས་ཡིན་པས་དང་དུ་གླངས།

אם לעולם לא ינחת עליך
שום משבר או אסון,
לעולם גם לא תצליח לפגוש
את הדברים שבהם תחפון.
אם תבחן בתבונה, תוכל לראות
שיש לקבל כל צרה או אסון,
מכיוון שהם בעצם
המקור לכל הטוב.

།འདི་ལྟར་ལོག་སྒྲུབ་དང་དུ་ལེན་པ་ཡིས།
།སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱི་གོ་ཆ་མ་གྲོན་ན།
།འཁོར་བ་པ་ལ་བདེ་བ་ཡོང་མི་སྲིད།
།དེ་ཕྱིར་མི་འདོད་དང་དུ་གླངས་པར་བྱ།

כל עוד לא תאמץ לעצמך
את התרגול של התיקונים,
ותעטה על עצמך את השריון
של לוחמי הרוח הקדושים,
לא יוכלו היצורים בגלגל
למצוא רגיעה לעצמם.
לכן קבל על עצמך ברצון
גם את מה שאיננו נעים.

།འདི་ནི་བྱབ་པ་ཆེན་པོའི་རྣམ་ཐར་ལས།
།དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བསྒྲུབ་པར་བྱ་བའི་ཆོས།

།དཔའ་བོ་རྣམས་ཀྱི་འཇིག་པར་བྱ་བ་སྟེ།

כל זה לקוח מסיפורי הלידה
של המורה הגדול, רב הסגולה.
לימוד זה ראוי שיתורגל
על ידי הקדושים.
שכן מהווה הוא שער
לחיים של גבורה!

།ལེའུ་གཉིས་པ་དྲག་གི་བཅུད་ལེན་ཡིན།། །།

בזאת מסתיים הפרק השני
על לקיחת התמצית של הרעל.



לקט לו ג'ונגים

מקראה שביעית: מלחמה עם הצד האפל

התרגום הבא לקוח מתוך טקסט הלו ג'ונג שנקרא לבלוע את הרעל: תרגול הטווס לפתיחת הלב מאת מאסטר הלו ג'ונג הידוע Dharma Rakshita. טקסט זה ניתן למצוא בסונגבום, בטקסט מספר S0378 דפים 114-118 במסד הנתונים של ACIP.

ལྷོ་ལྷོ་མ་གྱི་དུག་འཛམ་ས་ཞིས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

לבלוע את הרעל
תרגול הטווס לפתיחת הלב

פרק שלישי

༄། །བཅན་དུག་ནགས་སུ་མ་གྱི་རྒྱ་བ་ཞིས་བྱ་བ།

Tsen duk naksu maja gyu wa she jawa

הטווסים משוטטים להם בהנאה
בתוך יערות תרעלה ...

།ཇི་བཙུན་གཤེན་ཇི་འི་གཤེན་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ།

קידתי לקדוש, תליינו של שר המוות.

།སློ་ལྷན་གང་གིས་ཉིན་མཚན་དུས་དྲུག་ཏུ།
 །འཁོར་བ་སྤྱི་དང་དགོས་ཀྱི་སྦྱོན་ནམས་ལ།
 །བརྟགས་ཤིང་དཔུང་པས་ཤིན་ཏུ་སྐྱག་གྱུར་ནས།
 །སོ་སོར་ཐར་པའི་སྒྲོམ་པ་སྒྲངས་ཏེ་བསྟུང་།

אותם נבונים אשר מבליים
 שש פעמים, מידי יום וליל,
 בלימוד הפגמים של סמסרה,
 הכלליים וגם הספציפיים,
 ועקב כך מפתחים בליבם
 פחד גדול מפניה,
 לוקחים על עצמם, וגם שומרים,
 את הנדרים של חופש אישי.

།རང་ཉིད་ཐར་པའི་སྒྲོམ་པ་སྦྱོན་པ་ན།
 །འགྲོ་བ་འདི་དག་ཕ་དང་མར་བཅད་དེ།
 །དེ་དག་དན་དུ་སྦྱོན་འཇུག་སྒྲོམ་པ་སྒྲངས།

מרגע שייצבת את הנדרים
 של חופש אישי אצלך,
 ועד שתשיג הארה,
 ראה את כל היצורים בתור
 אביך או אימך,
 וקח על עצמך, למענם,
 את הנדרים של משאלה ופעולה.

།བྱམས་བརྩེའི་སེམས་ཀྱིས་སྦྱོན་འཇུག་བསྐྱེན་པ་ན།
 །རང་ཉིད་འཁོར་བའི་ནགས་སུ་སྤྱག་བསྐྱེལ་གྱང་།
 །ཅིར་ཡང་མི་སེམས་སྤྱག་བསྐྱེལ་གཞན་དོན་དུ།
 །སློག་དང་བསྐྱེས་ནས་དཀའ་སྤྱད་བསྐྱེན་པར་བྱ།

ולאחר שייצבת משאלה ופעולה
 עם תודעה של אהבה וחמלה,
 הרי שגם אם תסבול סבל רב
 בנדודיך ביערות הגלגל,
 לתוכו לא תשקע, כי תהיה מוכן
 לסבול כל קושי למען הזולת,

ולהתמיד בכך אפילו כאשר
חייך נתונים בסכנה.

།དེ་ཆོ་མ་རུངས་སྒྲིབ་མཐའ་ཡས་དང་།
།ལོག་སྒྲིབ་མཐའ་ཡས་འདས་པ་སྒྲིང་བ་ན།
།མི་ལམ་སྒྲིབ་མ་ལྟ་བུར་སྒྲིག་དང་བཤམ།
།རང་བཞིན་བཏགས་ལ་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་སུ་བསམ།

גם אם תפגוש אינספור אנשים
בעלי טבע שלילי,
אשר פועלים באינספור צורות
ודרכים פוגעות או מזיקות,
אם תחקור את טבעם תוכל לראות
שבמרחב של כל הדברים,
הם דמויי אשליה או חלום,
אשר אין לו חיים משלו.

།དེ་ལྟར་བདེན་མེད་སྣང་མེད་མངོན་གྱུར་ཆོ།
།ལྷག་པར་སྒྲིབས་པ་བསྒྲིད་དེ་འཇིགས་སྒྲིག་ལ།
།ཅི་ཡང་མི་སེམས་གང་དུ་འང་མི་རྟོགས་པར།
།གཞན་དོན་འབའ་ཞིག་ལྟན་གྱིས་གྲུབ་པར་བྱེད།

עת תפגוש ישירות בכזב
ובריקות של המופע,
יופיעו ביטחון ואומץ רב,
ולא תופיע שום מחשבה
של פחד או אימה -
תפיסה שכזו לא תופיע כלל.
באופן ספונטני אזי תפעל
למען הזולת בלבד.

།འདི་འདྲའི་ཉམས་ལེན་ཁྱར་དུ་འཁྱར་བ་ན།
།ནག་པོའི་ཕྱོགས་ཀྱིས་ཆེས་ཆེར་མ་བཟོད་ནས།
།བར་དུ་གཙོད་པའི་སྒྲིན་ཕུང་འཇིགས་པ་ན།
།ནམ་དག་མཁའ་ལ་སྒྲགས་ཀྱི་རྒྱུད་གིས་གཏོར།

ברגע שתבחר ליטול על עצמך
את המשא של תרגול שכזה,

הצד האפל ילך ויתעצם
שכן לא יוכל זאת לשאת.
וכאשר ענן גדול של שדים
יתאסף כדי אותך לחסום,
פזר אותם אל שמי הטוהר
במשב הנשימה של מנטרה.

། དག་པོའི་སྒྲགས་ཀྱི་རྩོམ་སྒྲོགས་པ་ན།

། ཁོ་བོ་དག་པོའི་ང་རྒྱལ་སྤྱི་སྤྱོད་པས།

། ཡུང་པོ་སྒྲུ་མའི་གོང་བྱིར་ལྟ་བུ་ལ།

། སྒྲི་ནི་སྒྲུལ་པའི་སྒྲུ་དབྱངས་ལྟ་བུར་ཤེས།

השמע את הצליל המאיים
של המנטרה של ה *Huang*,
והער בקרבך את הגאווה הנשגבה
של המלאך הזועם.
חשרת העננים אזי תהפוך
לקרייה של אשליה,
והצליל שנשמע ידמה בכול
לצלילי מנגינה ערבה.

། གང་ཡང་རང་སེམས་སྒྲ་ཚོགས་སྒྲུལ་པ་ལས།

། རོས་བཟུང་མེད་དེ་སྒྲུལ་པའི་ཡིད་ཤེས་བཞིན།

། ཡི་ནས་ཡོད་མ་སྤོང་བས་རང་སར་སྤོད།

། ཚོས་ཀྱི་དབྱིངས་གཟིགས་བདེན་པར་གྲོལ་བར་བྱ།

ראה את כל מגוון הדברים
אשר מופיעים בפניך
כתעותעים נעדרים זהות,
מושלכים מתוך התודעה;
כחוויות ספונטניות אשר מופיעות
אך במרחב שמעבר הן לא קיימות.
ראה כיצד הן משתחררות מעצמן
לתוך המרחב של הכך.

། གང་ཡང་ཅི་ལྟར་དག་དང་འདྲིར་ལངས་གྱང་།

། གང་དུ་འང་མི་སེམས་སྤྱིར་ཡང་མི་སྤྱོད་པར།

།རང་གཞན་ཆགས་སྒྲང་རྟོགས་པའི་ཐོག་དུ་ཇི།

།ངན་སྒྲང་ཁྱོ་བོ་གཤེན་ཇི་གཤེད་དུ་བཟླ།

גם אם כל העולם לפתע יופיע
בדמות שדים או אויבים -
אל תיתן לזה אותך להטריד
ואל תנסה להשיבם לאחור.
רמוס את כל התפיסות
של אני ואחר, של תשוקה ודחייה,
וראה את כל המחשבות וההשלכות
בדמות התליין הזועם של המוות.

།དེ་ཆོ་པ་མ་འགོ་བ་མ་ལུས་པ།

།ཡིན་ངེས་སྒྲུམ་དུ་ཐེ་ཆོམ་མེད་པར་བསྟུ།

།ཉེ་རིང་མེད་པར་ཐུགས་ཇི་འི་དགྲིལ་དུ་སྟ།

།ཕྱོགས་རིས་མེད་པར་བདེན་པ་གཉིས་ཀྱིས་བསྟུངས།

כעת ראה את כל היצורים
בתור אביך או בתור אימך,
וללא שום היסוס אמץ את כולם
אליך, במידה שווה.
קרובים או רחוקים, שכן את כולם
בלב חמלתך הקדושה,
ובלי שום אפליה, הגן על כולם
באמצעות שתי האמיתות.

།འདི་ལྟར་གོམས་ན་ཐུབ་པའི་རྣམ་ཐར་ཡིན།

།འདི་ལྟར་བགྱིས་ན་དགོན་མཆོག་འཇུམ་པ་འཆོར།

།འདི་འདྲའི་མི་ལ་ཆོས་སྟོང་ངང་གིས་འཁོར།

།མཁུན་པར་མཛོད་ཅིག་ཐུབ་པའི་སྤྲུལ་པོ་རྣམས།

תרגול שכזה אותך ירומם
לאורח חייו של הבודהה,
וכן יעלה חיוך על פניהם
של שלושת היהלומים הנעלים.
אדם שכזה יהיה תמיד מוקד
על ידי המגינים של הדהרמה.
חרתו זאת היטב על ליבכם,
בניו ובנותיו של הבודהה.

བདག་གིས་བྲེལ་མེད་ཚེས་ལ་ཐོ་ལེས་གདབ།
 བག་མེད་ཚེས་ལ་བསམས་ཏེ་སྐྱག་བློ་བཟླ།
 འདི་ཡང་དཔའ་བོ་འཇུག་པའི་ལག་ལེན་ཏེ།

אישית, אני דוחה לחלוטין
 חיים חסרי בושה או מצפון.
 המחשבה על חיים חסרי מודעות
 מעוררת בי בחילה.
 כל השואפים לחיות כלוחמים
 ראוי שיאמצו זאת גם אל ליבם.

འཇུག་སྐུམ་པ་དྲག་གི་བཅུད་ལེན་ཡིན། ། །

בזאת מסתיים הפרק השלישי
 על נטילת התמצית של הרעל.

לקט לו ג'ונגים

מקראה שמינית: מלחמה בזיוף

התרגום הבא לקוח מתוך טקסט הלו ג'ונג שנקרא לבלוע את הרעל: תרגול הטווס לפתיחת הלב מאת מאסטר הלו ג'ונג הידוע Dharma Rakshita. טקסט זה ניתן למצוא בסונגבום, בטקסט מספר S0378 דפים 114-118 במסד הנתונים של ACIP.

ལྷོ་ལྷོ་མ་གྱི་དུག་འཛམ་ས་ཞིས་བྱ་བ་བཅུག་ས་ལོ།

לבלוע את הרעל
תרגול הטווס לפתיחת הלב

פרק רביעי

༄། །བཅོན་དུག་ནགས་སུ་མ་གྱི་རྒྱ་བ་ཞིས་བྱ་བ།

Tsen duk naksu maja gyu wa she jawa

הטווסים משוטטים להם בהנאה
בתוך יערות תרעלה ...

།ཇི་བཅུན་གཤེན་ཇི་འགྲེང་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ།

קידתי לקדוש, תליינו של שר המוות.

།ཉི་བར་འཁོར་ལྟར་བཅུན་པའི་མཐར་ཐུག་ཅིང་།
 །རྟ་ཐུལ་བཞིན་དུ་བག་ཡོད་མཛེས་གྱུར་གྱང་།
 །བྱང་རྒྱལ་ལམ་ལ་པ་མ་མི་འདྲེན་ན།
 །རང་བདེའི་ཐར་པ་རྟོགས་པས་རྩི་རྒྱ་ཡིན།

ייתכן שאתה נזיר מושלם
 כמו הקדוש Upali,
 או שאולי מודעותך נפלאה
 כמו זו של Ashvajit .
 אך אם לא תוביל את האבות והאימהות
 אל דרך הבודהיסטוּוה,
 זה יהווה סיבה לרמיסת
 התובנות של עונג וחופש אישי.

།རིག་པའི་གནས་ལ་མཁས་པའི་མཐུ་ཐོབ་ཅིང་།
 །སྟན་པའི་གྲགས་པས་སྟུན་པོ་ཀུན་དགའ་ཡང་།
 །བསྟན་པའི་ཁུར་ཆེན་སྤྱི་བོས་མི་ལེན་ན།
 །སྟོན་པའི་བྱོ་རྩུང་བཞིན་དུ་དོར་བྱ་ཞིང་།

ייתכן שתשיג מומחיות רבה
 בתחומי ידע רבים ושונים,
 תהילתך תצא למרחקים,
 ותרשים את כל השוטים.
 אך אם לא תישא על ראשך
 את המשא הכבד של הלימוד,
 אפשר את כל זה להשליך
 כמו ריקוד של אדם סהרורי.

།བྲ་མ་ལྟ་བུར་ཀུན་གྱིས་འཁུར་ན་ཡང་།
 །བསྟན་པ་སྤྱི་ཡི་ཁུར་ཆེན་མི་འཁུར་ཞིང་།
 །རང་གི་འདོད་པ་དང་དུ་ལེན་བྱེད་ན།
 །འཕགས་པ་རྣམས་ཀྱི་ཐོ་ལེས་བཏབ་བྱ་ཡིན།

ייתכן שתזכה לכבוד והוקרה
 כמורה רוחני נשגב,
 אך אם אינך לוקח אחריות
 על המשא הכבד של הלימוד,

ובמקום זה פועל לספק
את מאוויך האישיים בלבד,
ראוי אתה ליריקה מפיהם
של כל האריות הקדושים.

།བཟང་པོ་ལྟ་བུར་ཀུན་གྱིས་སྒྲོམ་ན་ཡང་།
།ལོག་ལྟའི་ནགས་སུ་བདག་ལྟ་འབྲུགས་པ་ཡིས།
།སྟག་མོ་བྱ་ཟན་བཞིན་དུ་འཇིགས་པ་སྟེ།
།བཀའ་སྡོད་བསྐྱེད་མ་རྣམས་གྱིས་བསྐྱེད་བྱ་ཡིན།

ייתכן שאחרים אותך מפארים
כמישהו מאוד טהור,
אך כאשר תפיסת העצמי מביאה
לתעייה ביער ההשקפה השגויה,
הינך מהווה איום לזולת,
כמו נמרה הטורפת את גוריה.
ראוי אתה שמגיני הלימוד
ינסו להיפטר ממך.

།དུར་སྐྱིག་གོས་ཅན་ནི་དུལ་མཛེས་གྱུར་གྱང་།
།བྱི་ལ་བཞིན་དུ་བསམ་པ་མ་རུངས་པའི།
།དམ་པའི་གཟུགས་ཅན་གསོ་རུ་མེད་པ་འདི།
།མ་མོ་རྣམས་གྱི་ཁ་རུ་གདབ་བྱ་ཡིན།

ייתכן שהינך עוטה גלימות
ונוהג בריסון ובכבוד,
אך מחשבותיך אינן נאותות,
כמו אלו של חתול ערמומי [בתוך שובך יונים].
זה אינו הולם את מי שמופיע
במסווה של אדם קדוש.
ראוי אתה להיות מושלך
כמזונן של מכשפות.

།ཁྱི་ཁྲག་དགུའི་གཙོ་བོར་འདུག་གྱུར་གྱང་།
།ཁྱབ་འཇུག་བཞིན་དུ་རང་རྒྱུད་མ་ཐུལ་བའི།
།ཆགས་སྤང་འོད་ཟེར་ཕྱོགས་བཅུར་འཕྲོ་བ་འདི།
།གཤིན་རྗེ་གཤེད་གྱི་ཞལ་དུ་གདབ་བྱ་ཡིན།

ייתכן שעומד אתה בראשם
של תשעים אלף אנשים,
אך בדומה ל Vishnu נכשלת
למשמע את תודעתך,
וקרני התשוקה והדחייה
מופצות לכל עבר ממך.
ראוי אתה להיות מושלך
אל תוך פיו של שר המוות.

།འཇུག་ཞིང་དེས་པས་ཐམས་ཅད་སྐྱོང་ན་ཡང་།
།བདག་གི་རྗེས་སློབ་ཟག་པ་འཕེལ་བྱེད་པ།
།མི་དད་ཅན་གྱི་གཙོ་བོར་གྲགས་པ་དེ།
།གནས་ལུགས་སྒྲོམ་པའི་ཚད་དུ་སྤང་བྱ་ཡིན།

ייתכן שדואג אתה לכולם
עם חיוך נעים ובחיבה,
אך בתוך הפמליה של תלמידך,
השחיתות פורחת וגדלה.
או אז, שמך יצא לתהילה
כמנהיגם של חסרי האמונה.
ראוי שתהיה מושלך למאורה
של אמת שעל ידי נדירים חתומה.

།ཁྱིམ་ནས་བྱུང་ཞིང་བསྟན་པའི་སྒྲོར་ཞུགས་ཀྱང་།
།ཁྱིམ་པ་བཞིན་དུ་བྱ་བ་མཐའ་ཡས་ཤིང་།
།སྤང་དོར་ཐམས་ཅད་བྱུང་དུ་གསོད་པ་དེ།
།དང་སྒོར་ནམས་གྱིས་དམོད་པའི་བསྟོབ་བྱ་ཡིན།

ייתכן שעזבת את חיי הבית
כדי להשתייך למסדר של דהרמה,
אך עסוק אתה בריבוא עיסוקים
בדומה לבעלי בתים,
ומזניח לגמרי את הכללים
של הקוד המוסרי.
ראוי אתה למילים של גנאי
מידיהם של כל החכמים.

།དུར་སྟོན་གྱི་ནས་ཚུལ་ཁྱིམ་མི་བསྐྱུང་ཞིང་།
།འདོད་པའི་ལས་ལ་སྤང་བ་འབྲམས་བྱུང་ནས།

།དམ་པ་རྣམས་ལ་སྒྲོ་སྒྲུང་འདེབས་པ་དེ།
།མཁའ་འགྲོ་རྣམས་ཀྱིས་པ་རོལ་བསྒྲུལ་བྱ་ཡིན།

ייתכן שעטית גלימות זהובות
אך אינך שומר על נדריך,
רב עניינך לעסוק
במעשים שונים של תשוקה,
ומבקר אתה ומזלזל
באלו שליבם טהור.
ראוי אתה להיות משולח
לעולם שמעבר, על ידי מלאכים.

།རྟེན་པའི་ཆེད་དུ་དམ་པའི་གཟུགས་བཟུང་ནས།
།སྤྱི་ཕག་བཞིན་དུ་འདོད་ཡོན་སྦྱོང་བྱེད་ཅིང་།
།སྤྲུགས་སུ་ཁས་སྒྲངས་ཐམས་ཅད་བསྐྱུ་བ་དེ།
།རྩི་རྩི་འཛིན་པས་ཐབ་ཏུ་གཞུག་བྱ་ཡིན།

ייתכן שמופיע אתה כקדוש
כדי להשיג איזה רווח חומרי,
אך כמו חזיר או כמו כלב,
שוקע בעינוגי החושים,
ומוליך שולל אנשים
בדיבורים על טנטרה קדושה.
ראוי אתה להישלח למדורה
על ידי זה שנושא יהלום.

།ཐེག་ཆེན་སྐད་དུ་ལས་འབྲས་ཁྱད་གསོད་ཅིང་།
།སྟོང་པའི་བྱད་ཀྱིས་འཁོར་ཆོགས་བསྐྱུ་བ་ཡིས།
།འགོང་པོ་བཞིན་དུ་སྐྱུ་རྩ་རྩུ་བ་དེ།
།དམ་ཆོག་ཅན་གྱི་སྤྲུགས་ཀྱིས་བསྒྲུལ་བྱ་ཡིན།

מתעלם מחוקים של סיבה ותוצאה
באמתלה של הדרך הגדולה,
משתמש במליצות על ריקות
לרמות את עדת תלמידיו;
מתחזה כדמות קדושה
בדומה לרוח מזיקה.
ראוי אתה שתשולח עם מנטרה
על ידי אלו שבריתם טהורה.

།བསྟན་པ་སྤྱི་ལ་ཡོང་ཡི་མི་པན་པས།
 །སྤྲུགས་དང་མན་ངག་ཟབ་མོར་སྒྲོམ་པ་དང་།
 །རྟོག་པས་སྤྱར་བའི་ཆོགས་བཅད་ངན་པ་རྣམས།
 །དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་དམངས་སུ་དབབ་བྱ་ཡིན།

מנטרות והנחיות עמוקות, לכאורה,
 המופצות מתוך יוהרה;
 פסוקים גרועים שצורפו יחדיו
 על ידי רעיונות שטותיים,
 שאין בהם שום ברכה ללימוד
 של הבודהה באופן כללי -
 מן הראוי שיזוהו כחסרי כל ערך
 על ידי המאסטרם הקדושים.

།ངེས་པར་བསྟན་པ་སྤྱི་ལ་གཞོན་བྱེད་ན།
 །རེ་ཞིག་གང་གིས་གང་ལ་པན་གྱུར་གྱང་།
 །ཚད་ནད་ཅན་ལ་འབྲས་ཆང་སྤྱད་པ་ལྟར།
 །པན་བྱ་ངན་པ་ཁྱེ་ལ་སྤྱར་བྱ་ཡིན།

משהו שבבירור משחית את הלימוד
 של הבודהה, באופן כללי,
 גם אם נראה שיכול להועיל
 למישהו, באופן רגעי,
 דומה להגשת יין של אורז
 למי שחומו עלה.
 עזרה גרועה שכזו
 ראוי שתושלך לנהר.

།ཐོས་པ་རྒྱུད་དུ་འཁྱུང་ཐོབ་ངན་པ་དག།
 །ཐུན་མོང་མཐོང་བས་མཆོག་ཏུ་ང་རྒྱལ་ཏེ།
 །ལམ་རིམ་མེད་པས་སྤྱན་པོ་འབྲིད་པ་རྣམས།
 །མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་བྱི་དམའ་དབབ་བྱ་ཡིན།

לימודם לוקה בחסר,
 ואינם מתרגלים הרבה;
 ראיתם רגילה לחלוטין
 אך ביהירותם הם אותה מפארים;

ללא השלבים של הדרך
הם מובילים את השוטים.
אלו ראויים שהמאסטרם
יזרקו אותם לכלבים.

།སངས་རྒྱལ་པུན་ལ་དབྱ་བོ་ལངས་པ་ན།
།སོ་སེའི་ཐར་ལ་བཟང་པོར་སྦྲེས་གྱུར་ནས།
།ལེགས་པར་བཤད་པའི་འབྲུལ་ཆོག་མི་བྱེད་པར།
།བསྟན་པ་འཇིག་ལ་དམ་པ་མཆར་རེ་ཆེ།

כאשר קורה שאיבני הלימוד
מופיעים ללימוד ומתפארים
בטוהר שבו הם כביכול שומרים
על הנדרים של חופש אישי,
אך נמנעים מלהשתתף בתרגולים
שנמסרו והוסברו [על ידי הבודהה] כראוי -
"קדושים" מעין אלו הפוגעים בלימוד
הם לחלוטין מגוחכים.

།འདི་ལྟར་སོ་སོར་ཐར་པ་པར་ཞོག་གིས།
།རང་ཉིད་ངན་འགྲོ་ཆེན་པོར་འགྲོ་དགོས་པས།
།བསྟན་པ་བཞིག་པའི་དབྱ་བགལ་ས་མི་སྦྲོལ་རེ།
།དམ་ཉམས་དབྱ་བགལ་ས་པ་རོལ་བསྒྲུལ་བྱ་ཡིན།

לא זו בלבד שהם שוכרים
את הנדרים של חופש אישי,
אלא שהם גם שולחים את עצמם
לעולמות הכי נחותים.
אויבים אלו המזיקים ללימוד
לא ישיגו את החופש המיוחל,
ומאחר שפוגעים הם בנדריהם
הם ראויים מהעולם הזה להשתחרר.

།ཉོན་མོངས་ལས་གྱིས་བདས་པའི་གཏི་མུག་ཅན།
།བསྟན་དང་སེམས་ཅན་སྦྱི་ལ་མི་སེམས་པར།
།རང་ལ་གཞོད་པ་བྱས་པའི་དབྱ་བོ་ལ།
།ཁྲིས་ནས་སྒྲགས་གྱིས་པ་རོལ་སྦྲོལ་བ་དེ།
།ཁྱུ་ཁྲིམས་འཆལ་ལམ་མ་འཆལ་མཆར་རེ་ཆེ།

אלו השרויים באפילה, נגררים
 על ידי קארמה ונגעים,
 אדישים ללימוד ואינם חושבים
 על יצורים אחרים,
 בכל זאת כאשר הם עצמם
 נפגעים על ידי אויבים,
 הם מנסים אותם לשלח
 על ידי לחשים מאיימים.
 בין אם פגמו במוסר או שלא -
 אלו לחלוטין מגוחכים.

།གང་ཡང་རྒྱལ་བ་རྣམས་ཀྱིས་བྲིལ་བ་ཡི།
 །རང་དོན་ལས་ནི་རྣམ་པ་ཀུན་མི་བསྟེན།
 །སྟོགས་བཅུའི་རྒྱལ་བ་རྣམས་ཀྱིས་བསྟུགས་གྱུར་ན།
 །ཇི་ལྟར་གྱུར་ལ་དེ་ལྟར་སྟབ་པར་རིགས།

אל לנו לעסוק בשום אספקט
 של מעשים למען עצמנו,
 שכן אלו מאוסים לחלוטין
 בעיני הבודהות המנצחים.
 הדבר הראוי שיש לתרגל
 הוא זה שאותו היללו
 הבודהות אשר נמצאים
 בכל מניין העברים.

།མཁྱེན་པར་མཛོད་ཅིག་སྟོ་དང་ལྡན་པ་རྣམས།
 །ལག་ལེན་ཐམས་ཅད་ཐོག་མཐའ་དག་ནས་བྱ།
 །ཆོས་དང་འགལ་བ་སྟོག་དང་བསྟོལ་ལ་སྤང་།
 །སྟེ་ལ་མི་གཞོད་རང་ལ་ཅི་ཕན་བྱ།

הו אתם, שתבונה בליבכם,
 אנא, היו מודעים!
 בכל אשר תעשו, דאגו
 לטוהר, מאלף עד תו.
 זינחו, ולו במחיר בחייתכם,
 את מה שמנוגד לדהרמה.
 ככל שתימנעו מפגיעה בַּכֶּלֶל
 ככה גם לכם ייטב.

།ལྷན་པོས་རིམ་གྱིས་མཐོང་བར་མ་གྱུར་གྱང་།

།ཁས་པ་ནམས་ལ་ལྷང་ངེ་སོ་སོར་གསལ།

།འདི་ཡང་དཔའ་པོ་འཇུག་པར་བྱ་བ་སྟེ།

הכסיל לא יוכל להבחין בכך
אפילו כעבור זמן רב,
אך למי שחכם הדברים יהיו
שקופים וברורים מייד.
זהו שער כניסה נוסף
לחיינו של לוחם הרוח.

།ལུ་བཞི་པ་དྲུག་གི་བཅུད་ལིན་ཡིན། །

בזאת מסתיים הפרק הרביעי
על נטילת התמצית של הרעל.