



**קורס ACI מס' 14: לו ג'ונג – אימון התודעה לפיתוח הלב הטוב**

שיעור 1

શેવસાં દ્વારા કેવી રીતે શૈલીનું રીતે બનાતું હોય શેવસાં માન્દું પરિચુદ્વારાનું કૃષણ  
શેવસાં તુંનું રીતે બનાતું કરું એવા પણ શેવસાં દ્વારા

*sempa chenpo langri tangpa dorje sengge dzepay jangchub semjong  
gi dampa tsikgye mar drakpa*

לימודו המהולל של הבודהיזם הגדול לנרגי טנפה דורגה סנהה,  
"שמונה פסוקים לפיתוח התודעה להארה"

ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତ

## *lojong gyatsa*

האוסף (האוקיינוס) של כל הלו ג'ונגים

ଶୁଣାହେବ ଦ୍ଵାରା ଯକ୍ଷମା କୁପି ଯକ୍ଷବ ।

*muchén konchock gyeltsen*

מוציא'ן קונצ'וק גיילץ'

## ଶୈଖନା·ତବ୍·ସମନା·ତଦ୍·ପା।

*semchen tamche la*

למען כל הבראאים



ཡିଶ୍ନ ନୋରୁ ଲେ ହଲକପୈ  
*yishin norbu le hlakpay*  
עליה בערכו על אבן הממלאת מshallot

ଦୁନ ଚୋକ ଦ୍ରୁପ୍ପା  
*dun chok druppa*  
להשיג את המטרה האולטימטיבית



שיעור 2

ճික්තෙනුංච්ඡා

*jikten chu-gye*

שמונה המחשבות הארציות

ශේද්‍යුංච්ඡා

*nyekur jung na ga*

לשימוש כמשמעותים לדברים חומריים

මැංඡුංච්ඡා

*majung na miga*

להיות עצובים כשלא (משיגים אותם)

දේවුංච්ඡා

*dewa jung na ga*

לשימוש כמשמעותים טוב

මැංඡුංච්ඡා

*majung na miga*

להיות עצובים כשלא (מרגשים טוב)



ନ୍ୟେନ୍ଦ୍ରାକ୍ ଜୁଙ୍ ନା ଗା  
*nyendrak jung na ga*  
לשמהו כشمיגים מוניטין טוב

ମାଜୁଂ ନା ମିଗା  
*majung na miga*  
להיות עצובים כשלא (משיגים מוניטין טוב)

ତୁରା ଟଙ୍କେନ୍ ଜୁଙ୍ ନା ଗା  
*tura tongken jung na ga*  
לשמהו כשוזבים לשבחים או מחרماءות

ମେରା ଜେକେନ୍ ଜୁଙ୍ ନା ମିଗା  
*mera jeken jung na miga*  
להיות עצובים כשלא (מקבלים שבחים ומחماءות)

ଟାଗ୍ୟେ  
*tagye*  
שמעונה הקיצונית



ନ୍ଗୋସୁପ୍ପା

*ngowu druppay*

קימ מהותו

କ୍ୟେବା

*kyewa*

להתחיל

ଗକ୍ପା

*gakpa*

לחודל

ତକ୍ପା

*takpa*

בלתי משטנה

ଚେପା

*chepa*

היפוקוט מוחלט



୧୮

drowa

ללכת, לעבור

୪୮

*ongwa*

לbow

# ଶତିଷ

chik

דבר אחד / יחיד

୪୮

tade

דברים שונים, נפרדים

ମୁଦ୍ରାଶୁଣିବାରେ କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା

*ngowo druppay takta dang, tenne mepay cheta ru, shenpay chingwa  
le drol*

לנתך שלשות של אחזקה בקייזוניות שמייחסת קיום עצמי לדברים, ובקייזוניות שסבירה שהם חדים לחולותן.



རྒྱାଲ୍ྵ ཡାଂ དྔନ୍ପା

*gyalwa yang gunpa*  
ג'ילוּה יאנゴנפה

දྲྰୁକ୍ପା

*drukpa*  
דרוקפה (זרם במסורת הכהן, מבוטן)

କାଗ୍ୟ ପକ୍ଷୁଦ୍ଵାରା

*kagyu*  
מסורת הכהן

ଗୁ ତସଙ୍ଗପା

*gu tsangpa*  
גו צנגפה

ସାକ୍ୟ ପଣ୍ଡିତା

*sakya pandita*  
סאקייה פאנדייטה



ଦୁଚକ

## השתוקקות מתוך בורות

דְּוָהָהַתְמֵץ  
**dewa tamche**  
 כל אושר

שֵׁדָאנְג  
shedang

דְּלָוֶה דְּלָוֶה דְּלָוֶה  
*dukngel dang drelwa*  
שחרור מסבל וכאב

શિ  
શ  
*timuk*  
બોરત, તમતોમ



ঝং-কুশ-শৰ্পা

*jangchub toppa*  
להגיע להארה

ং-গ্যাল

*nga-gyal*  
גאווה

রং-অর্গ-শৰ্পা

*ranggo tunpa*  
עצמאי, בלתי תלוי

ত্রক-ডোক

*trakdok*  
קינאה

গেক-তামচে-সেল্বা

*gek tamche selwa*  
הסרת כל המכשולים



שיעור 4

ਕਾਦੰਪਾ ਗੇਸ਼ੇ ਚੇਕਾਵਾ ਯੇਸ਼ੇ ਦੋਰਜੇ  
kadampa geshe chekawa, yeshe dorje  
גשה צ'קווה ישה דורגה, מזרם הקדמפה

ਚੇਕਾਵਾ ਚੇਕਾਪਾ  
chekawa chekapa  
צ'קווה, צ'קפה (שתי צורות שונות לאיית את שמו)

ਲੋਯੋਂਡੁਨਦੁਨਮਾ  
lojong dun dunma  
שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב

ਤੁਬਵਾਂ ਜਾਮਪਾ ਤੋਕਮੇ ਕੁਚੇ  
tubwang jampa tokme kuche  
הבודהה, מייטריה, האחים אסנגה וסובהנדו  
(תחילת השושלת של הלו ג'ונג, במשמעותה להלן)

ਸੇਰਲਿੰਗਪਾ ਜੋਵੋ ਜੇ ਦ੍ਰੋਮਟੋਨਪਾ  
serlingpa jowo je dromtonpa  
סרLINGפה, אטישה, דROOMטונפה



ପୋତା ଶରାଵା ଚେକାଵା  
*potawa sharawa chekawa*  
פוטואה, שראווה, צ'קואה

ନୁଂଦ୍ର ତେନ ଗ୍ୟି ଚୁ ତେନପା  
*ngundro ten gyi chu tenpa*  
הנחיות ביחס לתרגולים המקדים

ନୁଶି ଜଙ୍ଗଚୁବ କ୍ୟା ସେମ ଝଙ୍ଗଵା  
*ngushi jangchub kyi sem jongwa*  
החלק העיקרי: התירגול לפיתוח בודהיצ'יטה

କ୍ୟେନ ନିଙ୍ଗ ଜଙ୍ଗଚୁବ କ୍ୟା ଲାମ ଦୁ କ୍ୟେରା  
*kyen ngen jangchub kyi lam du kyewra*  
כיצד להפוך בעיות לחלק מן הדרך להארה

ତେଚିକ ଗି ନ୍ୟାମଳେନ ଦ୍ରିଲ ନେ ତେନପା  
*tsechik gi nyamlen dril ne tenpa*  
תקציר של תרגול לכל החיים



ຂ. ໂຈົງ ພະ ຕຸກ ສາ ດັບ ອົງ

*lojongpay tse*

הנקודה בה הושלם פיתוח הלב הטוב

ຂ. ໂຈົງ ພະ ຕຸກ ສີ ດັບ ອົງ

*lojong gi damtsik*

התחייבות באימון לפיתוח הלב הטוב

ຂ. ໂຈົງ ພະ ຕຸກ ສີ ປະ ລັບ

*lojong gi labja*

הנחיות לפיתוח הלב הטוב

හ. ໂຈົງ ພະ ແລະ ເຢສ

*jetob yeshe*

חוכמה שאחרי (ראייה ישירה של ריקות)

ຜ. ໂຈົງ ພະ ດັບ ອົງ ດັບ ອົງ ດັບ ອົງ

*yul yi-du ong mi-ong barma sum*

שלושת האובייקטים – מושכים, דוחים ואלה שביניהם



କଷଣ୍ଠାଙ୍ଗିତୁଷାନୁଷା

*chak dang timuk sum*

שלושת הרעלים – השתווקות, דחיה, ובורות

କଷଣ୍ଠାଙ୍ଗିତୁଷାନୁଷାମେପାଯଗେତ୍ସା

*chak dang timuk mepay getsa sum*

שלושה שורשים של חסד של העדר השתווקות, דחיה ובורות



שיעור 5

ਨੱਗ ਸਾਂਗ  
*top nga*  
חמשת הכוחות

ਪੇਨਪਾ  
*penpa*  
החלומות לגביו העתיד

ਗੋਮਪਾ  
*gompa*  
להרגיל את עצmr (לפועל למען הזולות)

ਕਾਰਪੋ ਸਾਬੁਨ  
*karpo sabun*  
זרעים לבנים (של עשיית חוד)

ਸੁਜਿੰਪਾ  
*sunjinpa*  
להרօס, לעקור



ମୁନ୍ଲାମ

*munlam*

תפילה

ପୋବ

*powa*

העברה התודעה

ନା ଶିମ୍ବା ତର୍କ ସମା ତଦ୍ଧ ଶୁଣ୍ଟି ହଙ୍ଗୁ ଏକର ଏହି ଦୁଃଖ ପରିଷାର ପରିଷାର  
କୁଣ୍ଡଳ ପରିଷାର  
ଅନ୍ତରେ ପରିଷାର କୁଣ୍ଡଳ ପରିଷାର ଶିମ୍ବା ତର୍କ ପରିଷାର ପରିଷାର

*nga semchen tamche kyi dondu narme du drowar munpar je kyang,  
min-drowar duk, dakshing gi nangwa shar jung*

"למעنم של כל היוצרים אני מתפלל לרדת לגיהינום 'לא הפגה',  
אר איני מצליח לעبور לשם; מופיעים מראות של העולם הטהור".



ស.កេវ.កុងា.និង.ពិនិត្យ

*sachen kunga nyinpo*

זה צ' קונגה נינג פו (החכם הגדול של זרם הסקיה)

ស.កេវ.សាក៍.កុងា.នា.នា

*sakya gongma nam nga*

חמשת הפטרייארכים של הסקיה

ស.កេវ.ស.ស.បិ.នា

*shenpa shi drel*

שחרור מאربع אחיזות

ត.ជ.ត្រក.ស.ស.ស.ប.កុង.រោក

*jetsun drakpa gyeltsen*

דרקפה גילצן המהול

ស.កេវ.ស.ស.ហិ.ទ.កុង.និង.រោក

*sakya pandita kunga gyeltsen*

סקיה פנדיטה קונגה גילצן – מחכמי זרם הסקיה



ಡ୍ରୋଗୁନ ଚୁଗ୍ୟାଳ ପକ୍ପା

*drogun chugyal pakpa*

דרוגון צ'וגיאל פקפה

ତେଣୁ ଶେନ ନା ଚୁପା ମିନ  
କମୁ ଶେନ ନା ନଗେଞ୍ଜ ମିନ  
ଦକୁ ଶେନ ନା ଜଙ୍ଗସେମ ମିନ  
ଦ୍ଜିନ୍ପା ଜଂ ନା ତାଵା ମିନ

*tsen di la shen na chupa min,*

*kam sum la shen na ngenjung min,*

*dak dun la shen na jangsem min,*

*dzinpa jung na tawa min,*

אדם האחוז בח'ים האלו – אינו מתרגל את הדharma.

אדם האחוז בח'י הגלgal – טרם עשה תפנית.

אדם האחוז בלבדagog לעצמו – לא יכול להיקרא בודהיסטווה.

ואדם האחוז בדברים – השקפת עולםו שגוייה.



ନ୍ଗେସୁଙ୍ଗୁ  
*ngensong sum*  
שלשות העולמות התחכמוניים

ଦୁନ୍ଦ୍ରୋ  
*dundro*  
עלמות בעלי החיים

ଯିଡାକ  
*yidak*  
עלמות הרוחות המיאוסרות / הרעות

ନ୍ୟେଲ୍ବା  
*nyelwa*  
עלמות הגיהנום

ନ୍ୟେବାର କୋର ଗ୍ୟି ଶୁପାଯ ଦୋ  
*Nyewar kor gyi shupay do*  
הסוטרה שנתבקשה על ידי אופל'



שיעור 8

ସନ୍ତୋଷକାରୀ  
*tsoncha korlo*  
גלאל הלהבים

ଧର୍ମରକ୍ଷିତା  
*dharma rakshita*  
דharma רקשיטה

ଜୋବୋ ଜେ  
*jowo je*  
לורד אטישה



שיעור 9

རང་ཆེན་ດྲིଙྔ

*rang chen dzin*

אנוכיות / הוקרה עצמית

དକ୍ଷୟାଦ୍ଵୀପ

*dakdzin*

אחזזה בעצמי

ଦେନ୍ ନ୍ୟି

*den nyi*

שתי האמונות

ସପସାମ୍ରଣ୍ଣ

*tapshe*

שיטה וחווכמה

ତୋବ୍ ଶି

*tob shi*

ארבעת כוחות (הטיהור)

ତୋକ୍ପା

*tokpa*

תפיסה שגوية