



קורס ACI מס' 1: הרעיונות העיקריים של הבודהיזם

רמה ראשונה בלימוד השלבים בדרך להארה (לאם רים)

תוכנית הקורס

מקראה ראשונה:

הנושא:

הקדמה לשלוש הדרכים העיקריות

חומר הקריאה:

טקסט המקור השלם של 'שלוש הדרכים העיקריות' (Lam-stzo rnam-gsum) שחובר על-ידי ג'ה צונגקה (1357-1419).

הקדמה לתרגום לאנגלית של הביאור על 'שלוש הדרכים העיקריות' של פבונגקה רינפוצ'ה, שנכתבה על ידי קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין (1921-2004).

מקראה שנייה:

הנושא:

הלאמה והמילה; מדוע ללמוד את שלוש הדרכים העיקריות?; מנחה של הלל.

כתב המקור:

המפתח שפותח את הדלת לדרך האצילה (Lam bzang sgo 'byed) שנכתב על-ידי פבונגקה רינפוצ'ה (1878-1941), ביאור על 'שלוש הדרכים העיקריות' (Lam-stzo rnam-gsum) שחובר על-ידי ג'ה צונגקה (1357-1419), פוליו 1a-5b.

מקראה שלישית:

הנושא:

כיצד להיות עם לאמה

כתב המקור:

המפתח שפותח את הדלת לדרך האצילה, פוליו 5b-7b.

מקראה רביעית:

הנושא:

הבטחה לחבר את היצירה

כתב המקור:

המפתח שפותח את הדלת לדרך האצילה, פוליו 7b-10b.

מקראה חמישית:

הנושא:

עידוד ללמוד; מדוע נחוצה תפנית; חיסול ההשתוקקות לחיים האלה.

כתב המקור:

המפתח שפותח את הדלת לדרך האצילה, פוליו 10b-18b.

מקראה שישית:

הנושא: חיסול ההשתוקקות לחיי עתיד; כיצד נדע שפיתחנו תפנית.

כתב המקור: המפתח שפותח את הדלת לדרך האצילה, פוליו 18b-22b.

מקראה שביעית:

הנושא: מדוע נחוצה השאיפה להארה.

כתב המקור: המפתח שפותח את הדלת לדרך האצילה, פוליו 22b-23b.

מקראה שמינית:

הנושא: כיצד לפתח את השאיפה להארה; כיצד נדע שהשגנו את השאיפה להארה.

כתב המקור: המפתח שפותח את הדלת לדרך האצילה, פוליו 23b-29a .

מקראה תשיעית:

הנושא: מדוע נחוצה השקפה נכונה; מהי השקפה נכונה?

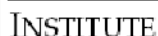
כתב המקור: המפתח שפותח את הדלת לדרך האצילה, פוליו 29a-35a

מקראה עשירית:

הנושא: כיצד נדע שהאנליזה שלנו עדיין לא שלמה; כיצד ניתן נדע שהאנליזה הושלמה; לימוד

ייחודי של קבוצת "המסקנה"; יישם בתרגול את אשר למדת; סיום ההסבר; תפילתו של תלמיד; מפתח סודי לשלוש הדרכים העיקריות.

כתב המקור: המפתח שפותח את הדלת לדרך האצילה, פוליו 35a-41a



רמה ראשונה בלימוד השלבים בדרך להארה (לאם רים)

מקראה ראשונה

༡༣ །ཇི་བཅུན་ཆོས་གྱི་རྒྱལ་པོ་ཙང་ཁ་པ་ཆེན་པོས་མཛད་པའི་
ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་བཞུགས་སོ།

להלן פה כלול חיבורו של מלך הדהרמה, ג'ה צונקפה הגדול

שלוש הדרכים העיקריות

༡༩ ། རྒྱ་བཙུན་འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་ཕྱག་འཆེལ་ལོ།

הריני קד קידה למורי המזהיר מנג'ושרי.

།སྤྱུལ་བའི་གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་སྒྲིང་པའི་དོན།
 །སྤྱུལ་སྒྲུལ་དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱབས་བའི་ལམ།
 །རྒྱལ་ལྷན་ཐང་འདོད་རྣམས་ཀྱི་འཇུག་དོགས་དེ།
 །ཇི་ལྟར་རྣམ་བཞིན་བདག་གིས་བཤད་པར་བྱ།

את תמצית תורתם של כל המנצחים,
את דרכם של כל ילדיהם הקדושים,
את פתח השער לשוחרר חופש ברוכים –
כל זאת כמיטב יכולתי כאן אסביר.

|གང་དག་སྲིད་པའི་བདེ་ལ་མ་ཆགས་ཤིང།
 |དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་བྱ་ཕྱིར་བཙོན་པ་ཡིས།
 |རྒྱལ་བ་དགུས་པའི་ལས་ལ་ཡིད་རྟོན་པའི།
 |སྐལ་ལྷན་དེ་དག་དྲང་བའི་ཡིད་ཀྱིས་ཉོན།

עת פסקה בליבך התשוקה להבלי העולם,
 וגברה הוקרה לחיים אלו של שפע ופנאי,
 וכן לדרכי המנצחים דעתך התכוונה,
 האזן ידידי המבורך, בדעה טהורה.

|ནམ་དག་ངེས་འབྱུང་མེད་པར་སྲིད་མཚོ་ཡི།
 |བདེ་འབྲས་དོན་གཉིར་ཞི་བའི་ཐབས་མེད་ལ།
 |སྲིད་ལ་བཞུམ་པ་ཡིས་ཀྱང་ལུས་ཅན་ནམས།
 |ཀུན་ནས་འཆིང་ཕྱིར་ཐོག་མར་ངེས་འབྱུང་བཅུལ།

בלי תפנית טהורה לא ניתן להשקיט
 התשוקה לתענוגות ארציים
 באוקיינוס הזה של חיים,
 וכמיהה לחיים ארציים היא זו
 שכוכלת את כל הייצורים.
 ועל כן, בתחילה, שאה ידידי
 היטב לפתח תפנית.

|དལ་འབྱོར་རྟིད་དཀའ་ཆོ་ལ་འོང་མེད་པ།
 |ཡིད་ལ་གོམས་པས་ཆོ་འདིའི་སྤང་ཤས་འོག།
 |ལས་འབྲས་མི་བསྐྱུ་འཁོར་བའི་སྤྱག་བསྐྱལ་ནམས།
 |ཡང་ཡང་བསམ་ན་ཕྱི་མའི་སྤང་ཤས་འོག།

חיי שפע ופנאי כה קשים הם למצוא,
 ומאידך - החיים כה קצרים.
 כך הרבה להגות
 ותשוקה לחיים שכאלו תוכל להרפות.
 שוב ושוב גם הרהר הכיצד
 מעשה ופריו יעקבו כאחד,

ועל סבל שפה בגלגל,
ותשוקה לחיים של עתיד אז תחדל.

། རྟེན་གྲུབ་པོ་མཁས་པས་འཁོར་བའི་ཕུན་ཚོགས་ལ།
། ཡིད་སློན་སྐད་ཅིག་ཙམ་ཡང་མི་སྐྱེ་ཞིང་།
། ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་ཐར་པ་དོན་གཉིས་སྟོ།
། བྱང་ན་དེ་ཆེ་ངེས་འབྱུང་སྐྱེས་པ་ལགས།

משכך תהגה, ולעינוגי העולם
התשוקה לא תיעור ארע,ע,
ושאיפת חופש בלב יום וליל תהמה,
או-אז בתפנית אל הרוח תזכה.

། ངེས་འབྱུང་དེ་ཡང་ནམ་དག་སེམས་བསྐྱེད་སྐྱིས།
། ཟིན་པ་མེད་ན་སྤྲ་མེད་བྱང་རྒྱུ་གྱི།
། ཕུན་ཚོགས་བདེ་བའི་སྐྱེ་བའི་འབྱུར་བས།
། སྟོ་ལྷན་ནམས་གྱིས་བྱང་རྒྱུ་སེམས་མཚན་བསྐྱེད།

אך תפנית לבדה לא תוכל להביא
אל העונג שאין לו דוגמה,
אל העונג של כליל הארה,
מבלי שתהיה כרוכה
בשאיפה שכולה טהורה.
ועל כן הנבונים לפתח כמהים
שאיפה נעלה להארה.

། འགས་དག་རྒྱ་བོ་བཞི་ཡི་སྐྱེ་གྱིས་བྱེར།
། སྐྱོག་དཀར་ལས་གྱི་འཛིང་བ་དམ་པོས་བསྐྱེས།
། བདག་འཛིན་ལྷགས་གྱི་དྲ་བའི་སྐྱབས་སུ་རྟུང།
། མ་རིག་སྐྱེ་པའི་སྐྱབས་ཆེན་ཀུན་ནས་འཐིབས།
། ལྷ་མེད་སྤྲིད་པར་སྐྱེ་ཞིང་སྐྱེ་བ་བྱ།

|སྐྱུག་བསྐྱེལ་གསུམ་གྱིས་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་མཛར།
 |གནས་སྐབས་འདི་འདྲར་གྱུར་པའི་མ་རྣམས་ཀྱི།
 |ངང་རྩལ་བསམས་ནས་སེམས་མཆོག་བསྐྱེད་པར་མཛོད།

ניסחפות בארבעת זרמי הנהר,
 כבולות בשלשלת מעשי העבר,
 בשל אחיזה בעצמן בכלוב של פלדה דחוסות,
 ובשל בורותן בחשכת עלטה הן שריויות.

בגלגל אין קצה, שוב ושוב גולדות,
 ובלידתן בשלושה סוגי סבל מעונות –
 זכור כך תמיד את סבלן של האמהות,
 ונסה בשאיפה נעלה זו לזכות.

|གནས་ལྷགས་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་མི་ལྷན་ན།
 |ངེས་འབྱུང་བྱང་རྒྱུ་སེམས་ལ་གོམས་བྱས་ཀྱང་།
 |སྲིད་པའི་རྩ་བ་བཅད་པར་མི་རྩས་པས།
 |དེ་ཕྱིར་རྟོན་འབྲེལ་རྟོགས་པའི་ཐབས་ལ་འབད།

אולם גם אם פיתחת תפנית ושאיפה,
 בלי חוכמה שמציאות מבינה נכוחה
 לא תוכל את שורשם של חיים ושל מוות לחתוך.
 נסה נא אם כך במהות הקיום המותנה להפוך.

|གང་ཞིག་འཁོར་འདས་ཆོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་ཀྱི།
 |རྒྱ་འབྲས་ནམ་ཡང་བསྐྱེད་པ་མེད་མཐོང་ཞིང་།
 |དམིགས་པའི་གཏད་སོགས་ཡིན་ཀྱང་ཞིག་པ།
 |དེ་ནི་སངས་རྒྱས་དགེས་པའི་ལམ་ལ་ཞུགས།

עת תוכל להבחין שבפנים ומחוץ לגלגל
 חוק סיבה ומסובב לעולם לא ניכשל,
 ועל כל תופעה וכל חפץ הוא חל,
 ועת מוצקות המופע תתערער ותאבד –
 אז תדע כי בדרך אשר מנעימה לבודהה תצעד.

།སྒྲུང་བ་རྟེན་འབྲེལ་བསྐྱུར་བ་མེད་པ་དང་།
 །སྒྲོང་པ་ཁས་ལེན་བྲལ་བའི་གོ་བ་གཉིས་།
 །ཇི་སྲིད་སོ་སོར་སྒྲུང་བ་དེ་སྲིད་དུ།
 །ད་དུང་ཐུབ་པའི་དགོངས་པ་རྟོགས་པ་མེད།

אולם הבנת מחשבתו הנאורה לא תישלם
 כל עוד פה השניים מופיעים נפרדים:
 מופעם של דברים, קיומם המותנה, בלי טעות,
 וכן ריקותם, היותם נטולי כל זהות.

།ནམ་ཞིག་རི་འཛོག་མེད་ངར་ཅིག་ཅར་དུ་
 །རྟེན་འབྲེལ་མི་བསྐྱུར་མཐོང་བ་ཙམ་ཉིད་ནས།
 །ངས་ཤེས་ཡུལ་གྱི་འཛིན་སྒྲུངས་ཀུན་འཛིག་ན།
 །དེ་ཚེ་ལྟ་བུའི་དབྱེད་པ་རྫོགས་པ་ལགས།

יום יבוא בו יותר לא יהיו ניפרדים,
 ושבנו יתלכדו לאחד.
 הבנה שהקיום המותנה לעולם לא מכזיב,
 היא עצמה כבר תביא תובנה
 שתהרוס אחיזה במושג.
 אז תישלם עד תומה הבחינה של ראייה נכונה.

།གཞན་ཡང་སྒྲུང་བས་ཡོད་མཐའ་སེལ་བ་དང་།
 །སྒྲོང་པས་མེད་མཐའ་སེལ་ཞིང་སྒྲོང་པ་ཉིད།
 །རྒྱ་དང་འབྲས་བུར་འཆར་བའི་རྩལ་ཤེས་ན།
 །མཐར་འཛིན་ལྟ་བུའི་འཕྲོག་པར་མི་འགྱུར་རོ།

כל זאת ויתרה: הבנה המופע תקנע
 את קיצוניות הקיום,
 והבנת הריקות - את זו של האין.
 הריקות והתלות לעולם יד ביד מופיעות -
 זאת ראה ולעולם לא תגלוש
 להשקפות שהן קיצוניות.

རྟེན་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་ནམ་གསུམ་གྱི།
 གནད་ནམས་རང་གི་ཇི་བཞིན་རྟོགས་པའི་ཆོ།
 རྟེན་པ་བསྟན་ཏེ་བཙུག་ལྷན་སྟོབས་བསྐྱེད་ནས།
 གནད་གྱི་མཛུན་མ་སྤྱད་དུ་སྦྱབས་ཤིག་བྱ།

משהבנת כמוני היטב עיקרי הנקודות
 שבשלוש הדרכים העיקריות,
 בחר בני בבדידות, והשקע מאמץ למכביר,
 ומישאלת ליבך הסופית במהרה כאן תאיר.

ཞེས་པ་འདི་ནི་མང་དུ་ཐོས་པའི་དགེ་སློང་སློ་བཟང་གྲགས་པའི་དཔལ་གྱིས་ཆ་ཁོ་དབོན་པོ་
 དག་དབང་གྲགས་པ་ལ་གདམས་པའོ།།

הנחיות אלו ניתנו לנזיר מחבל צקו, נגוונג דרקפה, על-ידי הנזיר המלומד לובסנג דרקפה המזהיר.

הקטע הבא הוא מבוא שנכתב על ידי קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין (1921-2004) לתרגום האנגלי של ביאורו של פאבונגקה רינפוצ'ה (תרגום: גשה מייקל רואץ') ל-*שלוש הדרכים העיקריות*, המכונה *המפתח שפותח את השער לדרך הנאצלת*.

יְשֻׁה לֹבְסָאֵנְג יֵשֵׁב כְּהַרְגֵלוֹ, בֹּוהָה בְּתַקְרָה, כְּשִׁפּוֹ פְתוּחַ לְרוּחָהּ. הֵיִינוּ נֹזְרִים צַעֲרִים בְּסֻרָה, אֶחָד הַמִּנְזָרִים הַבּוֹדְהִיסְטִים הַגְּדוֹלִים בְּיוֹתֵר בְּטִיבֵט. יֵשֵׁבֵנוּ בְּשׁוּרֹת אֲרוּכוֹת אֶחָד מֹלֵ הַשָּׁנִי, מִזְמָרִים אֶת אֶחָת הַתְּפִילוֹת הַקְּדוֹשׁוֹת בְּיוֹתֵר שֶׁל מְסֻרְתָּנוּ – הַמִּנְחָה לְלֵאמֹת⁸.

הוא יושב במרחק עשרה צעדים מאיתנו, עדיין חולם בהקיץ כאשר פיו פתוח לרווחה. הייתי ליצן הכיתה, פיקח, אך בעל נטיות שובבות שהוחרפו בסביבת חלק מחברי החצופים. שניים מהם ישבו איתי, אחד מכל צד, וגם הם לא היו יותר מדי מרוכזים בתפילות. התערבתי איתם שאוכל לקלוע ישר לתוך פיו של ישה לובסאנג.

נהגנו לשחק משחק בשם *פֶּקְקָה* שמשמעותו "חץ הבצק". לוקחים כדור קטן של בצק שעורה ומעיפים אותו בעזרת האצבע האמצעית. זה היה מסוג הדברים שהייתי טוב בהם, מאחר שלא בזבזתי הרבה זמן בלימודים, כפי שהייתי אמור לעשות.

ישה לובסאנג היה עדיין רפוי לסת, מספק מטרה נוחה. בעוד השירה גוברת, כיוונתי ויריתי – לא רק שכדור הבצק הגיע אל פיו, אלא שפגע בחיך האחורי תוך השמעת צליל "ת'ווק" גדול ומספיק. ואז הוא התחיל להיחנק ולירוק, כשחברי מכל צד שואגים בצחוק.

ישר הגיע ה-Gergen, אב הבית שלנו, שאמור להשגיח עלינו הצעירים במהלך הטקסים, ואיתר את העבריינים (הם עדיין צחקו). אני שמרתי על פנים חתומות לאורך כל האירוע). הוא נשא מקל קטן במיוחד

⁸ "לאמה" הוא כינוי למורה הרוחני. פירוש המילה הוא: "שאין למעלה ממנו".

לאירועים מסוג זה, והתחיל להנחית אותו עליהם מסוף השורה. הם התחילו לבכות, אבל לא יכלו להפסיק לצחוק, וזכו במכות רציניות, בעוד ישה לובסאנג ממשיך להיחנק, ואני יושב כמו נזיר צעיר וטוב ויצאתי מזה פטור מעונש. אחר כך הם אמרו לי שהמכות היו שוות את המראה המעוות של פניו של ישה לובסאנג, ולא נטרו לי טינה על כך שיצאתי נקי.

סצנה קטנה זו הייתה מחזה טיפוסי לשנותיי המוקדמות בסרה. כמו ילדים טיבטים רבים, הוכנסתי למנזר בגיל צעיר – בשנת 1928, כשהייתי בסך הכול בן 7. בהתחלה התגעגענו להורינו, לאחינו ואחיותינו, אולם ביתנו במנזר היה מקום נפלא לילדים – שהינו שם עם עוד 50 בנים בגילנו, שהיוו בידור רב כל עוד יכולנו להתחמק מעונש, ובנוסף הייתה הרגשה עמוקה של אחווה כאשר בלינו יחד את 25 השנים של הלימוד הקפדני, ולבסוף כשסיימנו כבוגרים עם התואר הנכסף "גשה" – מאסטר בלימודים הבודהיסטיים.

הבית שלי היה ג'אלרונג, שהוא אחד מחמישה עשר הבתים היותר גדולים בסרה מיי, שהוא עצמו מהווה אחד משלוש החטיבות הגדולות של מנזר סרה. בתקופת השיא היו בסרה מעל 8000 מורים ותלמידים שלמדו את הספרים העתיקים של החכמה הבודהיסטית.

המנזר שלנו היה ממוקם ממש ליד להסה, בירת טיבט, שהיא ממלכה הררית מוקפת על ידי האוורסט ושאר הרי ההימלאיה, צפון הודו ומערב סין. למרות שהבודהה נולד בהודו, טיבט היא המקום שבו שרד הלימוד שלו בשלמות עד לימים אלה. לימודים אלה הובאו לארצנו לפני למעלה מאלף שנים, תורגמו בקפידה לשפתנו ונשמרו בבטחה במנזרינו שבהרים, בזמן שבעולם החיצון הספרים, המנזרים והנזירים הבודהיסטים עצמם, מורים של אי-אלימות בעולם שהוא אלים, כמעט שנעלמו.

אנו הנזירים הצעירים לא היינו כל כך אציליים. מחנך הבית שלי נהג לשלוח אותנו עם דליים לצוקי הסלעים שמאחורי המנזר להביא מים מהמעין שם, והיינו מתעכבים שם שעות. לפעמים היינו משחילים את רגלינו לתוך גלימות הבורדו שלנו, ומחליקים במורד הסלעים עד שהבד היה נקרע לגזרים, ושוב אב הבית שלנו היה מכה בנו. זריקת אבנים הייתה עוד דרך טובה לבזבז זמן, ואני זוכר שפעם אחת פגעתי בלטאה והרגתי אותה בשוגג, והרגשתי חרטה עמוקה. מכיוון שאנו מאמינים שלכל היצורים החיים יש רגשות, הם שואפים להרגיש טוב ולהימנע מכאב בדיוק כמוך וכמוני.

בדרכנו חזרה למנזר, התכסיס החביב עלינו היה לפזר נעצים על הדרך שמובילה לשער הראשי. ארצנו שכנה במעין כיס מאחורי ההימלאיה, ולא הייתה לה קרה כפי שרוב האנשים סבורים "ארץ השלגים"² אמורה להיות. היו נזירים שנהגו ללכת יחפים להנאתם, והיינו מתכופפים מאחורי הקיר שליד השער, ממתינים לקורבן. היינו מתחילים לצחקק עוד לפני שכפות רגליו נגעו בנעצים, ואז היינו בורחים, כשגלימותינו מתנפנפות ועפות ברוח, לפני שהצליח לבוא ולתפוס אותנו.

אפילו בבית לא הייתי תלמיד לדוגמה. מחנך הבית שלי, זה שבדרך כלל לימד אותנו קרוא וכתוב לפני שהתחלנו את לימודי הפילוסופיה הרשמיים, היה גשה תופטן נמדורול. הוא היה מאוד קפדן איתי ועם הילד הנוסף שעמו חלקנו חדר. ילד זה נודע כבטלן גדול, והוא התחיל להשפיע גם עלי. כשהתחלנו את הקורסים הראשונים שלנו בלוגיקה ודיונים בודהיסטים, עשיתי את כל הנדרש – עברתי בהצלחה את המבחנים, שיננתי מה שהייתי אמור, וחיש קל קלטתי את עקרונות החשיבה הלוגית – אלא שליבי לא היה שם. בעת שהתחלנו את הקורס הבא, שתיים עשרה שנים של לימוד על משמעות החכמה, כבר צברתי לעצמי מוניטין רע.

בתקופה זו הוצעה למחנך הבית שלי משרה של ניהול מנזר בשם גנדן שדרופ לינג (Ganden Shedrup Ling), במחוז ה'לוקה, די רחוק מדרום לבירה. היה זה כבוד גדול, מאחר שהמשרה הוענקה על ידי הקשאק (Kashak) – המועצה הגבוהה של הממשלה הטיבטית – ואושרה אישית על ידי הדלאי לאמה, שהוא המנהיג הרוחני והחילוני הגדול של ארצנו. המשרה הייתה אמורה להביא עימה הכנסה ניכרת, שכן כיד ימינו של גשה נמדורול, הייתי אמור לחלוק איתו. כולם חשבו שזו הזדמנות טובה בשבילי להתקדם ולנשור בחניניות ממסלול הלימודים המפרך שעמד בפני, ושנראה שלעולם לא אצליח להשלים.

² זהו כינוי לטיבט.

זה היה הזמן שבו הופיע בחיי פאבונגקה רינפוצ'ה המהולל, מחבר הביאור שאותו אתם עומדים לקרוא. בדיוק כמוני, הוא השתתף כנער צעיר בלימודים של הקולג' סרה מיי של מנזר סרה; למעשה, הוא היה מאותו הבית שבו למדתי אני, בית גיאלרונג.

פאבונגקה רינפוצ'ה נולד ב-1878 בעיר צאווה לי (Tsawa Li) במחוז ירו שאנג (Yeru Shang) במדינת צאנג (Tsang), צפונית ללהסה. משפחתו הייתה משפחת אצולה שהחזיקה אחוזה צנועה בשם Chappel Gershi. בתור ילד הוא הפגין תכונות יוצאות דופן, ובשנתו השביעית הוא הובא בפני Sharpa Chuje Lobsang Dargye, אחת הדמויות הדתיות המובילות של אותם ימים.

הלאמה היה בטוח שהילד הוא גלגול של קדוש, ואפילו הרחיק לכת ובדק אם הוא גלגולו של מורו המנוח. הוא לא היה, אך החכם ניבא שאם יוכנס הילד לבית גיאלרונג שבקולג' של סרה מיי, יקרה איתו דבר נפלא בעתיד.

מאוחר יותר נמצא שהנער הוא גלגול בשושלת ה-Changkya, שכללה את המלומד המפורסם Changkya Rolpay Dorje (1717-1786).¹ הלאמות בשושלת זו לימדו די הרבה באזור מונגוליה וסין – אפילו בחצר של הקיסר הסיני עצמו – ולשם "Changkya" הייתה קונוטציה סינית חזקה. כבר אז היו הממשלה והעם הטיבטי רגישים ללחץ שנכפה עלינו על ידי שכנתנו העוצמתית מהמזרח, ולכן הוחלט נגד השם "Changkya", ובמקום זאת הוכרז הילד כ-"Pabongka".

פאבונגקה, הידוע גם כפרונגקה, הוא מבנה סלעי גדול וידוע הנמצא במרחק של כ-5 ק"מ ממנזר סרה. המילה פאבונגק משמעה בשפתנו סלע גדול או מסה סלעית. המקום מאוד חשוב לטיבטים מבחינה היסטורית, שכן בפסגת הסלע שוכן ארמונו של Songtsen Gampo, מלך מהמאה השביעית שהפך את טיבט לאחת האומות המובילות באסיה באותה תקופה, ועזר בהבאת הלימוד הבודהיסטי הראשון מהודו.

עד לזמנו של סונגצן גמפו לא הייתה לטיבטים שפה כתובה. המלך, שרצה שהטקסטים הבודהיסטיים הגדולים יתורגמו לשפתנו, שלח מספר שליחים להודו במשימה לחזור עם אלף-בית כתוב. רבים מהבחורים הצעירים שנשלחו מתו בחום הקופח והלח שבמישורי הודו והג'ונגלים, שהם כל כך שונים מהרמה הטיבטית, אך השר Tonmi Sambhota הצליח בסופו של דבר לחזור. הוא הצליח ליצור אלף-בית ומערכת דקדוק שקיימים עד ימינו. נאמר גם שהוא השלים מבצע גדול זה בארמון של סונגצן גאמפו, שבראש הצוק של פאבונגקה.

פאבונגקה רינפוצ'ה היה למעשה הפאבונגקה השני, שכן לבסוף הוסכם להכריז עליו כגלגולו של הקנפו - ראש המנזר הקטן ששכן על אותו סלע. מסיבה זו הוא לעתים הוזכר כ-"פאבונגקה קנטרול", או "גלגולו של ראש מנזר פאבונגקה". שמו המלא של פאבונגקה רינפוצ'ה, דרך אגב, היה Kyabje Pabongkapa Jetsun Jampa Tenzin Trinley Gyatso Pel Sangpo, שמתורגם "המגן הגדול, זה מפאבונגקה, המאסטר הנכבד והמהולל ששמו הוא האחד שאוהב, שומר תורתו של הבודהה, אוקיינוס של מעשיו האדירים של הבודהה". הוא גם ידוע בדרך כלל כ-"Dechen Nyingpo", שמשמעותו: "תמצית של עונג עילאי" ומתייחס לשליטתו בלימודי הסוד הבודהיסטיים. אנו הטיבטים חשים כי אין זה מכוון להתייחס למנהיג דתי גדול עם מה שאנו מכנים שמו ה"ערום" – כגון "צונגקאפה" או "פאבונגקה" – אך ניסינו כאן לפשט את השמות הטיבטים כדי לעזור לקוראינו המערביים.

הקריירה של פאבונגקה רינפוצ'ה בקולג' של סרה מיי לא הייתה מזהירה; אמנם הוא סיים בתואר גשה, אך הגיע רק לדרגת "lingse", כלומר הוא נבחן רק במנזר שלו, ולא המשיך לאחת הדרגות הגבוהות יותר, כמו למשל "hlarampa". בשלב ה-hlarampa נדרשת סדרה מתישה של מבחנים פומביים ופולמוסים במנזרים שונים, שמגיעה לשיאה במושב לפני הדלאי לאמה ומוריו בארמון הקיץ Norbulingka. היה זה רק לאחר סיום לימודיו בסרה מיי, והצלחת סיורי הלימוד שנתן באזורים הכפריים שמחוץ לבירה, שתהילתו של פאבונגקה רינפוצ'ה החלה להתפשט. בהדרגה הוא צבר קהל תלמידים רב, והציג יכולות מדהימות כמורה לקהל הרחב. הוא לא היה גבוה (למיטב זכרוני בערך כגובהי,

וגובה רק 167 ס"מ), אך היה בעל חזה רחב ונדמה שמילא את כס הכבוד כולו משישב עליו והחל להרצות.

קולו היה עוצמתי במיוחד. לעתים קרובות הוא פנה אל ציבור בן אלפים רבים של אנשים, ועדיין יכול היה כל אחד מהם לשמוע אותו בבירור (באותם ימים בטיבט מעולם לא שמענו על מיקרופונים או מגברים). חלק מהשיטה, כמובן, היה להושיב את הקהל בסגנון טיבטי, בשילוב רגליים על הרצפה, כשהלאמה יושב על במה מוגבהת. עדיין, הקהל גלש למרפסות האולם, ישב על הגגות וצפה דרך חלונות הצריחים.

לפאבונגקה רינפוצ'ה הייתה יכולת בלתי רגילה ליצור קשר עם הקהל שלו, ומסיבה זו הוא הפך למורה עבור הקהל הרחב, כמו גם עבורנו, הנזירים. באופן כללי, רוב הלימודים של הבודהה כפי שנלמדים במנזר הם מפורטים ביותר, עמוקים ולפעמים טכניים. יתרה מכך, אנו משתמשים במבחנים לוגיים קפדניים כדי לנתח אותם ככל שאנו מתקדמים. שיטות אלה חשובות להשגת המטרות הגבוהות ביותר של התרגול הבודהיסטי בצורה מובנית, ולהעברת הלימודים הללו לאחרים. אך הן היו מעבר ליכולות ולזמן של רבים מהטיבטים שאינם נזירים. הישגו הגדול של רינפוצ'ה היה, שמצא דרך למשוך ולהוביל מאזינים מכל רמה.

נשקו המפורסם ביותר היה ההומור שלו. הרצאות פומביות בטיבט יכלו לעתים להימשך עשר שעות או יותר ללא הפסקה, ורק קדוש גדול יכול היה לשמור על ריכוז לאורך זמן כה רב. באופן בלתי נמנע, חלק מהקהל החל לנמנם או לחלום בהקיץ. אז היה פאבונגקה רינפוצ'ה מספר פתאום סיפור או בדיחה משעשעים עם מוסר השכל מועיל, וגורם למאזינים לפרוץ בצחוק. זה היה מקפיץ את החולמים בהקיץ שתמיד הסתכלו סביב וביקשו משכניהם לחזור על הבדיחה בשבילם.

השפעתו על הקהל הייתה מרשימה ומיידית. אני זוכר במיוחד את המקרה של Dapon Tsago, איש אצולה בעל משרה בכירה המקבילה לשר הגנה. לימודים פומביים בטיבט היו אירועים חברתיים, ולא רק דתיים, ואנשי האריסטוקרטיה היו מגיעים במיטב מחלצותיהם, ולעתים היה נראה כי לא באו לשמוע דהרמה, אלא כדי להופיע. וכך יום אחד צעד הגנרל הגדול הזה אל תוך האולם, מגונדר בבגדי משי, שערך הארוך הגולש עשוי תלתלים בקפידה (בטיבט העתיקה זה נחשב שיא האופנה, וגברי). חרב טקסית גדולה הייתה תלויה מחגורתו, משמיעה בחשיבות נקישות כשנכנס פנימה ביהירות מופגנת.

כבר בתום החלק הראשון של הלימוד הוא נראה עוזב את האולם בשקט, כשהוא מהרהר עמוקות – הוא עטף את כלי הנשק המלחמתי בבד כדי להחביאו, ולקח אותו לביתו. בהמשך ראינו כי קיצר את מחלפות תלתלי הלוחם שלו, ולבסוף יום אחד השליך עצמו לפני רינפוצ'ה וביקש לקבל את נדרי החיים לאנשים שאינם נזירים. לאחר מכן התמיד לבוא לכל לימוד פומבי שנתן פאבונגקה רינפוצ'ה.

עוד בטרם היה סיפק בידי רינפוצ'ה לשהות זמן רב במנזר הקטן שעל סלע הפאבונגקה, וכבר הגיעה תהילתו למידה כה רבה, שהקולג' הטנטרי של מנזר סרה הציע לו מתחם גדול לרטריט בצלע הגבעה שמעל פאבונגקה. שמו של משכן נזירי זה היה Tashi Chuling, או "אי רוחני מבורך". כשישים נזירים שכנו שם, ולמיטב זכרוני כשישה עשר עוזרים אישיים שעזרו ללאמה בענייני החשובים: שני נזירים מזכירים, מנהל כספים, ועוד. רינפוצ'ה היה מחלק את זמנו בין מגוריו במקום זה לבין תא מדיטציה קטן שנבנה מסביב לפתח המערה במעלה צלע ההר.

המערה נקראה Takden, ולשם פרש פאבונגקה רינפוצ'ה לתקופות ממושכות כדי לעשות את התרגול והמדיטציה האישיים שלו. לחדר המרכזי הייתה תקרה קמורה גבוהה, כה גבוהה שאורו של לפיד אש רגיל לא יכול היה להאירה, ונראה היה שהחשכה מתמשכת עד אין קץ. באופן מוזר היה חקוק במרכז התקרה משולש טבעי, שנראה בדיוק כמו הצורה החיצונית של אחד העולמות המיסטיים המתוארים בלימודינו הסודיים.

בפינה של המערה הנפלאה הזו נבע מהסלע מעיין תת קרקעי ומעליו היה ציור טבעי נוסף, שהיה בדיוק כמו העיין השלישית המצוירת על מצחו של אחד הבודהות. דרך אגב, "העיין השלישית" הזו שאתם שומעים עליה היא במידה רבה מטאפורה המייצגת את ההבנה הרוחנית שבליבו של אדם. אנו מאמינים

שהמערה שימשה כבית ללקיני – מעין מלאכית בודהיסטית – משום שלעיתים קרובות היו אנשים שאמרו כי ראו דמות נשית נפלאה היוצאת מהמערה, אך מעולם לא ראו אותה נכנסת.

לראשונה פגשתי בפאבונגקה רינפוצ'ה במקום מגוריו הפרטי שבמעון הנזירי טאשי צ'ולנג. הוא היה בסיוור הוראה נרחב במזרח טיבט, ובדיוק חזר. הייתי עדיין נער פרוץ ונתקעתי עם עבודת ה-*nyerpa* הבלתי נעימה עבור בית גיאלרונג – כלומר הייתי מעין אפסנאי שתפקידו לוודא שיהיו מספיק עצי הסקה ומזון כדי להבטיח את תיפקוד המטבח של הבית, שכלל כמה מאות נזירים. מאחר ורינפוצ'ה היה חבר בגיאלרונג, היינו אמורים לשלוח למעון הנזירי משלחת שתקבל את פניו ותגיש לו מתנות. כ-*nyerpa* הייתי אמור לארגן אספקה ולעזור בסחיבתה.

בשיחותיו הפרטיות נהג פאבונגקה רינפוצ'ה להוסיף באופן קבוע את הביטוי: "אכן כך! אכן כך!" לכל דבר שאמר. כך שאני זוכר בבירור שכשנכנסתי למחיצתו, הוא הניח את ידו על ראשי ואמר: "אכן כך! אכן כך! בחור זה נראה נער מבריק!". מיום זה והלאה חשתי שקיבלתי את ברכתו, וכוח מיוחד להתעמק בלימודי.

בשנתי ה-18 נתבקש רינפוצ'ה לבוא למנזרנו, סרה מי, ולהעביר לנו לימוד על השלבים בדרך להארה. הוא נהג לקבל אינספור בקשות מסוג זה, בדרך כלל מפטרונים עשירים שקיוו לאסוף חסד לחייהם הבאים, או מנזירים שביקשו לקבל העברה שבעל פה של לימוד מסוים, וזאת כדי שיוכלו להעביר אותו הלאה לתלמידיהם בעתיד. בדרך כלל היה רינפוצ'ה מבטיח לשקול את הבקשה, ואז היה מנסה לרצות רבים בבת אחת על ידי העברה של לימוד פומבי לקהל רב.

הרצאות אלו פורסמו חודשים רבים מראש. נותני החסות היו שוכרים אולם ענק באחד המנזרים הראשיים שבקרבת הבירה, או שהיו מזמינים את אחד ממקומות התפילה הגדולים בלהסה עצמה. מוטל היה עלינו, הנזירים, להשתתף בשיעורינו הרגילים, אך מדי פעם הצלחנו לארגן הליכה של כשעה ללהסה (לא היו מכוניות בטיבט באותם זמנים), להשתתף בלימוד, ולחזור במהירות לפני השעה המיועדת לפולמוס הערב שבחצר המנזר. אני זוכר שהנזירים הקשישים יותר נהגו לצאת לפנינו ולחזור יותר מאוחר, או שאפילו קיבלו רשות לשכור חדר בלהסה למשך ההרצאות, מאחר שההליכה הייתה קשה עבורם.

סדרה מסוימת זאת של הרצאות שניתנו בסרה מי ארכה שלושה חודשים תמימים. ישבנו שש שעות ביום: שלוש שעות בבוקר, הפסקת צהריים, ואחר כך שלוש שעות אחר הצהריים. פאבונגקה רינפוצ'ה עבר בקפדנות על כל ה-*לאם רים צ'נו*, התיאור המפורט של כל השלבים בדרך להארה, שנכתבה על ידי ג'ה צונגקאפה שאין לו אח ודוגמה – ושהוא גם מחברם של הפסוקים בטקסט המקור שאותו ביאר פאבונגקה רינפוצ'ה בהרצאותיו. רינפוצ'ה התייחס במהלך הרצאתו, שבה השתתפו כ-10,000 נזירים, לכל שמונת הטקסטים הקלאסיים על השלבים בדרך להארה.

בדומה לרבים אחרים בקהל, נדהמתי מעוצמת הלימוד שנתן. את מרביתו כבר שמעתי בעבר, אך הדרך שבה הוא לימד, והברכה שהרגשתי שקיבלתי ממנו, גרמו לכך שהפעם הלימוד יגיע אלי. הנה אני כאן, זוכה ליהנות מחיי אדם קצרים ונדירים, וכה בר-מזל להיות תלמיד באחד המנזרים הבודהיסטים הגדולים בעולם. מדוע אני ממשיך לבזבז את זמני? מה יקרה אם לפתע אמות?

גמרתי אומר בליבי להתמחות בלימודים, למעני ולמען האחרים. אני זוכר שהלכתי לחדרי, למורי גשה נמדורול, והצהרתי בפניו על השינוי שחל בי: "מעכשיו מתכוון הילד הרע להתחיל ללמוד ולהפוך לגשה". גשה נמדורול צחק ואמר לי, "ביום שאתה תהפוך לגשה אהפוך אני לגנדן טריפה!"¹

הגנדן טריפה הוא אחד התארים הדתיים הגבוהים ביותר בטיבט: הוא יושב על הכס של השר צונגקאפה עצמו, וחייב קודם לזכות בתואר הגבוה ביותר של גשה – *הלרמפה* – ובנוסף לכך גם לכהן כראש אחד משני הקולג'ים המוקדשים ללימודי הסוד. המורה שלי מעולם לא הגיע מעבר לדרגה של גשה, כך שבכל

¹ ג'ה היא מילת כבוד, והיא מהווה קידומת כבוד מקובלת למורה הדגול צונגקאפה, שיצירתו מהווה את כתב המקור לספר זה.
² זהו תואר הניתן לראש זרם הגלוקפה.

מקרה לא יכול היה להיות גנדן טריפה, ושנינו ידענו זאת. כעסתי, במובן הטוב, ונשבעתי לו כי לא רק שאהפוך לגשה, אלא גם להלרמפה גשה. שנים מאוחר יותר, לאחר שעברתי את מבחני ההלרמפה בהצטיינות יתרה, היה גשה נמדרול נוהג לשאול אותי, מבויש וכבדרך אגב, האם אוכל לעזור לו בבחירת נושא טוב לפולמוס היומי.

זו הייתה המתנה הגדולה שקיבלתי מפאבונגקה רינפוצ'ה: ניגשתי ללימודי עם הרבה התלהבות, כשאני זוכר תמיד את ארעיות החיים ואת ערך העזרה לזולת. עד לאותו זמן הייתי סופר הבית, מעין מזכיר שכותב לכולם מכתבים הביתה. כדי להפנות יותר זמן ללימודי, לקחתי יום אחד את הדף ואת העטים היקרים שלי, ובפני מאות מחברי נתתי אותם לכל דכפין.

באותו הזמן קרמה עור וגידים כוונת הממשלה לשלוח את גשה נמדרול ואותי לתפקיד נזירי בדרום טיבט. השליחות הייתה אמורה להימשך שש שנים, וחישבתי את הפסדי הפוטנציאלי: שנה שנותרה בלימודי "נושאים מיוחדים" בשלמות החכמה, שנתיים בלימודי "דרך האמצע" או השקפה נכונה, ושתי השנים האחרונות בלימודי אוצר החוכמה הגבוהה ונדרי המוסר – כולם נושאים בודהיסטים חשובים ביותר. היה עלי לאזור אומץ רב בלבי, אך ניגשתי אל מורי וביקשתי ממנו רשות להישאר ולהמשיך את לימודי בסרה מיי.

לתדהמת כולם הוא הסכים, ובחר את שותפי לחדר, בחור שמח וקל דעת, ללוותו במקומי. הוא העביר לי את מפתחות דירתו ועזב, למורת רוחם של כל שכני, שהיו בטוחים כי אהרוס את המקום כולו. אך במהרה הם התחילו לקרוא לי "Gyalrong Chunze" – משהו כמו "תולעת הספרים של בית גיאלרונג" – ולימודי השתפרו עד כדי כך שקיבלתי *miksel*, כלומר פטור מיוחד מכל החובות האחרות, כך שיכולתי להקדיש כל דקה ללימודי.

אוכל לומר שבנקודה זו השתנו חיי מקצה לקצה, בשל שלוש סיבות: פאבונגקה רינפוצ'ה גרם לתפנית ולמוטיבציה טובה בליבי; ויתרתי על עושר ומעמד כדי להתמיד בלימודי הרוחניים; וזכיתי בזמן פנוי כדי להקדיש עצמי לתרגול. בקטגוריה האחרונה של פנאי, אני יכול לכלול גם את העובדה שסוף סוף השתחררתי מהשפעתו השלילית של שותפי השוכן לחדר, וגם שהתמזל מזלי לפגוש את הנזיר Jampel Senge.

בהתאם לנוהג במנזר, בשלב מסוים בתכנית הלימודים אוחדה כיתתו של ג'מפל סנגה (שהייתה שנה מעלי) עם כיתתי שלי. בדומה לכמה דמויות מפורסמות המוזכרות בלימוד שאתם עומדים לקרוא, חונך ג'מפל סנגה במקור על ברכי דת אחרת, והגיע למנזר שלנו בשלב מאוחר יחסית של חייו, ספקן מושבע. בכל זאת הוא נשאר עד הסוף, והפך למומחה אמיתי בבודהיזם. כל יום בילינו שעות יחד, חזרנו על החומר שנלמד בכיתה, והכנו זה את זה לפולמוס הערב. היה זה ג'מפל סנגה שלימדני את ערכם של חברים רוחניים אמיתיים. בסופו של דבר הגענו יחד לדרגה הגבוהה ביותר של גשה. לאחר שאיבדנו את ארצנו, נסע הוא לאיטליה, שם הפך למורה של חוקר טיבט המפורסם פרופסור טוצ'י, ושם גם נפטר לבסוף.

זמן רב לפני בחינותיי הסופיות עזב פאבונגקה רינפוצ'ה היקר את עולמנו. אחרי הלימוד שבו נכחתי בסרה מיי, נסע רינפוצ'ה למחוז הלוקה שבדרום טיבט, ללמד את תלמידיו הרבים שם. משם המשיך למחוז דְקֶפֶן, תוך שהוא מלמד ללא הפסקה, ונפטר שם בגיל 63, ב-1941. בארצנו קיים מנהג לשרוף את גופתו של אדם קדוש ולשמור את האפר במקדש קטן, ואני עדיין זוכר את היום שבו הובאו שרידיו של רינפוצ'ה חזרה אל טאשי צ'ולינג, מקום ההתבודדות שלו בהרים. שם נבנה מקדש ונזירים רבים, כולל אני, הגענו כדי לחלוק לו כבוד ולהגיש את מנחותינו האחרונות.

אנו הבודהיסטים מאמינים כי למרות שהגוף מת, התודעה – מאחר והיא אינה מתכלה כמו החומר הפיסי – ממשיכה להתקיים ולבסוף מתגלמת בגוף חדש, ברחם אמן, במידה ותיוולד מחדש כבן אנוש. אנו מאמינים כי קדושים גדולים מסוגלים לבחור את הגלגול הבא שלהם, וכי מתוך חמלתם הם יבחרו לחזור וללמד את תלמידיהם, אם הדבר יועיל להם. לכן נהוג שתלמידים נעזרים בחכמים גדולים לחפש את הילד שהוא הגלגול של מורם.

גלגולו הראשון של פאבונגקה רינפוצ'ה נולד באזור דריקונג שבמרכז טיבט, בתקופה הבעייתית שבה החלה סין לפלוש לארצנו ולהשתלט עליה. הוא ברח עם רבים אחרים דרך הרי ההימלאיה, והגיע למישורי הודו. רוב הנזירים ששרדו את המסע המסוכן שוכנו כאן על ידי הממשלה ההודית במחנה פליטים זמני שמוקם בכלא הנטוש בבוקסל, בג'ונגלים שבמדינת בנגל, במערב הודו. (אני עצמי כמעט שנהרגתי במהלך ההפצצות על המנזר שלנו, וכשהיגעי להודו נבחרתי על ידי הוד קדושתו הדלאי לאמה לעבוד במשרד החינוך החדש של הממשלה הגולה בדהרמסלה השוכנת בצפון הודו, בגבול הודו-טיבט.)

כלא בוקסל נבנה שנים רבות לפני כן על ידי הבריטים בזמן ששלטו בהודו. היה זה מבנה מאסיבי מבטון עם דלתות ברזל ענקיות שנבנה במתכוון הרחק ממקום ישוב. מהטמה גנדי ומר נהרו, מנהיגיה של התנועה לעצמאות הודו, היו בין האסירים המפורסמים שם.

הודו היא מדינה ענייה, אך עשתה כל שביכולתה לעזור לנו הפליטים. בית הכלא היה המעון המידי היחיד שיכלו למצוא עבורנו בארצם הצפופה. מזג האוויר בג'ונגל היה חם, לח ורטוב – ההפך הגמור ממולדתנו. כמו משלחות המתרגמים שהגיעו להודו מאות רבות של שנים קודם לכן כדי לחזור ולהביא לנו את האלף-בית, גם רוב הנזירים שלנו חלו בשחפת ובמחלות טרופיות אחרות. רבים מהם מתו.

בכל זאת, היה לכלא בקסול יתרון אחד: בדידות מוחלטת. ובפעם הראשונה בהיסטוריה, מלומדים גדולים מכול המסורות והמנזרים הרבים של טיבט שוכנו יחד במקום אחד במשך למעלה מעשור. בסביבה זו הצטיין פבונגקה רינפוצ'ה השני בלימודיו, ובמהרה החל ללמד בעצמו נזירים אחרים נושאים כמו דקדוק וחיבור. הוא ניגש למבחני הג'שה בגיל צעיר, ועבר אותם בהצטיינות. במהלך המבחנים הוא נראה חלש וסובל מכאבים כלשהם, ומיד לאחר סיומם אושפז עם שחפת קשה. לצערם של כל הנזירים, הוא מת באופן פתאומי. חסידי הקרובים התקשו להאמין שהוא בחר לעזוב אותם בשעה כה קשה בהיסטוריה שלנו – הדיכאון גבר עלינו, והיה אף גשה גדול אחד שניסה להתאבד (למרות שאנו מאמינים שזהו חטא).

גלגולו השני של פאבונגקה רינפוצ'ה נמצא בדרג'ילינג, הודו, על ידי תלמידו Kyabje Trijang Rinpoche, והוא כעת נזיר צעיר ומבטיח במנזר סרה החדש, שנוסד בדרום הודו על ידי קבוצה מסורה של נזירים פליטים ששרדו את החוויה הקשה בבוקסל. הוא חי במשכן נוח שבנו חסידי, חלקם אף דאגו לו בשני גלגוליו הקודמים. המורה העיקרי שלו היה Giku-la Lobsang Samten המנוח, שבנוסף שימש כמנהיג בית גיאלרונג החדש ומנהל קרן המלגות של סרה מיי, שאני ותלמידי ייסדנו כדי לאפשר את המשך לימודיהם של נזירים צעירים במסלול הלימודים המסורתי שלנו.

פאבונגקה רינפוצ'ה המקורי נשמר גם בכתביו הרבים ובעבודותיהם של תלמידיו הראשיים. אוסף עבודותיו כולל חמישה עשר כרכים, ומכיל כמאה חיבורים שונים המכסים טווח רחב של נושאים הן מהלימודים הפתוחים והן מהלימודים הסודיים של הבודהה. לתלמידיו היה תפקיד חשוב בשימור משנתו, מאחר ורבות מעבודותיו העיקריות שיש בידינו כיום הן רשומות של לימוד שבעל פה שנאספו ונערכו על ידי תלמידיו הקרובים ביותר. לדוגמה, הפירוש הניתן כאן על שלוש הדרכים העיקריות נערך מתוך אוסף סיכומי הרצאות של לובסאנג דורג'ה המכובד. החיבור החשוב של פאבונגקה רינפוצ'ה על השלבים בדרך להארה, שכותרתו *מתנת השחרור בכף ידינו* נאספה על ידי אבינו, מגינגו Trijang Rinpoche, Lobsang Yeshe Tenzin Gyatso, אשר שימש כאחד משני חונכיו של הדלאי לאמה הנוכחי והיה מורה הלב היקר שלי. קיאבג'ה טריג'אנג רינפוצ'ה השאיר בידינו ביוגרפיה מפורטת של פאבונגקה רינפוצ'ה, בשני כרכים, יחד עם תשעה כרכים ארוכים של יצירות נעלות משלו. היה זה בהנחייתו של טריג'אנג רינפוצ'ה שלקחתי על עצמי את התרגום לאנגלית של *מתנת השחרור בכף ידך*.

במשך מאות בשנים יצא מטיבט מספר בלתי רגיל של קדושים ומלומדים בודהיסטים; ולכן נדיר כי משנתו של מורה תהפוך לקלאסית עוד בחייו, כפי שהפכו יצירותיו של פאבונגקה רינפוצ'ה. אין ספק שיוצא מן הכלל נוסף הוא ג'ה צונגקאפה שאין דומה לו, מחברם של בתי השיר המקוריים של *שלוש הדרכים העיקריות* בספר זה.

שמו המלא של האדון ג'ה צונגקאפה הוא Gyalwa Je Tsongkapa Chenpo Lobsang Drakpa, ויש לו מעמד שאין דומה לו במסורת הבודהיסטית הטיבטית שלנו. בקצרה, הוא היה הפילוסוף הגדול ביותר,

המחבר הבהיר ביותר, והמארגן המוצלח ביותר של הבודהיזם אשר אי פעם חי בארצנו; ככל שעובר זמן מאז שדלתות ארצנו נפתחו בכפייה, אני יותר ויותר בטוח שהוא יזכה להכרה בכל העולם כאחד ההוגים הגדולים בהיסטוריה.

הוא נולד ב-1357 באזור אמדו שבצפון מזרח טיבט, במחוז שנקרא צונגקה (ומכאן שמו, שמשמעותו: "בן צונגקה"). נדריו הראשונים הבסיסיים ניתנו לו בגיל רך מאת Chuje Karmapa Rolpay Dorje, ואז הוא קיבל את השם Kunga Nyingpo. בגיל שמונה הוא לקח את נדריו כנזיר מתלמד, וכבר קיבל חניכות ללימודים הסודיים של הבודהיזם. הוא הצטיין בלימודיו, ובגיל 16 יצא בעצת מוריו למסע למרכז טיבט, בחיפוש אחר הנחייה נוספת מהחכמים הרבים ששם.

לא ניתן למנות כאן את כל מה שלמד ג'ה צונגקאפה. בקצרה, הוא הפך למומחה בכל הלימודים הפתוחים והסודיים של הבודהיזם, וכמו כן בלימודים קלאסיים ובמדעיים שונים. דוגמאות אחדות לנושאים שלמד עם מורים שונים הם: הלימודים הסודיים של נרו והחותם הגדול מאת Chen-nga Chukyi Gyalpo; המסורות הרפואיות העתיקות מאת השר Konchok Kyab; שלמות החכמה מאת מאסטרים במנזר Dewa Chen; מורה הסאקיה הגדול Rendawa, ו-Nyawon Kunga Pel; השלבים בדרך ונדרי החושים Hle Rinpoche; לוגיקה קלאסית מ-Rendawa, ו-Lochen Dunsang, Venerable; דרך האמצע מרנדאוה הנכבד ו-Kenchen Rinchen; אוצר החכמה מלוצ'ין דונסאנג ורנדאוה הנכבד; דרך האמצע מרנדאוה הנכבד ו-Kenchen Chukiyab Sangpo; סטורות עתיקות מ-Kenchen Losel; נדרי המוסר מרנדאוה הנכבד ומאסטר צ'וקיאב סאנגפו; הלימודים הסודיים של גלגל הזמן מ-Yeshe Gyeltsen ואחרים; אלו שבאוסף הסודי מרנדאוה המכובד, כמו גם Hle Rinpoche ואחרים, על פי השיטה של מורם, Buton Rinpoche; "הספר הכחול" של מומחי החושים, מעשי הבודהיסטיות, והטקסטים המוקדמים של אימון התודעה מאת קנצ'ין צ'וקיאב סאנגפו; והרשימה נמשכת עוד ועוד.

כל זה אינו כולל את הלימודים שנאמר כי ג'ה צונגקאפה קיבל באופן ישיר מישויות מוארות דרך חלומות, חזיונות וקשר ישיר. לדוגמה קראנו שבמשך שנים רבות הוא הונחה על ידי הישות העליונה 'הקול הרך'. בהתחלה, שימש אחד ממוריו העיקריים, לאמה אומאפה, כמעין מתורגמן; בהמשך, יכול היה ג'ה צונגקאפה לפגוש את הישות הזו וללמוד ממנה באופן בלתי אמצעי.

עלינו לומר כמה מילים לגבי "הישויות השמימיות" הללו: אנו הבודהיסטים מאמינים כי קיימים בודהות רבים ביקום, וכל אחד מהם יכול להופיע בו זמנית בעולם אחד או יותר, אם זה יעזור ליצורים החיים שם. אנו מאמינים כי בודהה הוא האבולוציה האולטימטיבית של כל צורות החיים; הוא כל-יודע, אך אינו כל-יכול; לדוגמה, הוא לא יצר את העולם (דבר זה אנו יצרנו בכוח מעשינו בעבר, הטובים והרעים), ואין באפשרותו לקחת מאיתנו בעצמו את כול סבלנו – גם זה, אנו מאמינים, נובע ממעשינו בעבר, ויכול להסתיים על ידנו בלבד.

מה שאנו כן מאמינים הוא שעל ידי לימוד ותרגול של תורת הבודהה, אנו, כמו כל יצור חי, יכולים להפוך בעצמנו לבודהה. לכן, כשאנו מדברים על יצורים שמימיים המופיעים בפני קדוש באופן ישיר וכך הלאה, אין הכוונה שבודהיסטים מאמינים באלים רבים מאוד או בדומה, אלא לכך שכל יצור ששם קץ לסבלו ורכש ידע-כל יכול להופיע בפני כל אחד מאיתנו, בכל צורה שיכולה לעזור לנו להגיע למצב האולטימטיבי הזה בעצמנו.

רק לאחר שלמד לימודים רבים ומעמיקים לקח על עצמו ג'ה צונגקאפה נדרי נזיר מלא; זה היה ביארלונג שמדרום ללהסה, כשהיה בן 25. השם הנזירי שכבר קיבל, כנזיר מתחיל, היה לובסאנג דרקפה – ועל שמו של ג'ה צונגקאפה, שמם הפרטי של כל כך הרבה טיבטים הוא לובסאנג.

בשלב זה צבר מעברו מתלמיד למורה תאוצה במהירות, ולמעשה מאוחר יותר הוא עצמו לימד כמה ממוריו הגדולים ביותר. ניטיב להבין את חיינו מנקודה זו בצורה בהירה יותר אם נסתכל על ההשפעה שיש עדיין למשנתו על הבודהיזם בימינו, מאשר אם רק נתחקה אחר הקריירה שלו עד לרגע שבו נפטר במנזר גנדן ב-1419 בגיל 62.

הבודהיזם נחשב אחת הדתות הגדולות בעולם המודרני, אך למעשה הוא עומד בפני הכחדה. במספר ארצות הוא נעלם לאחרונה, וזאת בשל תהפוכות פוליטיות אלימות. בארצות אחרות הוא נשמר, אך בדרך כלל לא בצורתו המלאה: הבודהה לימד את מה שנקרא "הדרך הגדולה" ואת "הדרך הקטנה", הכלולות בארבע אסכולות מחשבה גדולות. רק במסורת הטיבטית הן נלמדות כולן ומתורגלות באופן פעיל. מסורת זו שרדה בעיקר באוניברסיטאות הנזיריות שלנו; שלושת המוסדות הגדולים והראשיים הם גֶנְדֵן, דְרֶפּוּנג וסְרָה. אנו יכולים ללמוד הרבה על חייו הבוגרים של ג'ה צונגקאפה על ידי חקר השפעתו על המבצרים הגדולים האחרונים הללו של הדרך הבודהיסטית בכללותה.

ולמעשה אנו רואים כי השאיר את חותמו כאן בכל מקום: נזיר צעיר במנזר סרה, למשל, מתחיל את לימודיו הפורמאליים בלימודי לוגיקה, וכספר הלימוד שלו קרוב לוודאי שישתמש או בספר **הדרך אל החופש** או ב**יהלומי ההיגיון**. את שניהם כתבו תלמידיו הישירים של ג'ה צונגקאפה. את הראשון כתב (1362-1432) Gyaltsab Je, ואת השני (1391-1475) Gyalwa Gendun Drup.

בקורס הבא שילמד, שתים עשרה שנים של מה שאנו מכנים "שלמות החכמה", ישתמש נזירנו בספר **המחרוזות המוזהבות**, פרשנות שחיבר המאסטר ב-Kyishu ובדווה צ'ן לאחר הסמכתו האחרונה. בנוסף, הנזיר יעיין גם ב**יהלום ההכרחי**, חיבור נוסף של ג'ה צונגקאפה. כאשר יגיע לפרק של "הנושאים המיוחדים", ישנן בעל פה את כל 230 העמודים של **תמצית ההסבר הבהיר** של ג'ה צונגקאפה, על חלק מהאסכולות הבודהיסטיות.

בין הקורסים יהיו לנזיר הצעיר די הזדמנויות להשתתף בהרצאות של מורים אורחים, ויתכן של הדלאי לאמה עצמו. זה הנוכחי הוא הגלגול ה-14, וכפי שניתן לצפות, הראשון היה אחד מתלמידיו הישירים של ג'ה צונגקאפה. נושאים מקובלים להרצאות הפומביות הללו הם **הספר הגדול על השלבים שבדרך** (מאת ג'ה צונגקאפה), **חיי הבודהיסטוה (שער הכניסה לחיי הבודהיסטוה)** של ג'ה צונגקאפה, **הביאור שבו ישתמשו**, או **שלוש הדרכים העיקריות** (הטקסט הנוכחי שלנו, גם הוא מאת ג'ה צונגקאפה).

הקורס הבא של הנזיר הסטודנט יהיה על פילוסופיית "דרך האמצע" המאוד קשה של האסכולה הגבוהה ביותר בבודהיזם. הוא ישתמש בחיבור **הביאור הגדול** של ג'ה צונגקאפה על מנת להבין את הפרשנויות ההודיות הקדומות. אם ימשיך ויעמיק, יקרא הנזיר את **פקיחת עינך**, ההצגה הגדולה על ריקות שכתב (1385-1438) Kedrup Je, תלמיד ישיר נוסף של ג'ה צונגקאפה.

לכל מקום אליו יפנה התלמיד הצעיר, הוא מוקף בהשפעתו של המאסטר. המנזר עצמו שבו הוא מתהלך נוסד על ידי ג'ה צונגקאפה או על ידי אחד מתלמידיו הישירים: גנדן ב-1409 על ידי האדון עצמו, Drepung ב-1416 על ידי Jamyang Chuje Tashi Pelden, וסרה ב-1419 על ידי Jamchen Chuje. Shakya Yeshe. הגלימות שהנזיר עוטה עוצבו בחלקן על ידי ג'ה צונגקאפה. כשהוא יושב בחדרו למדוט, קרוב לוודאי שיתחיל עם תמונה מנטאלית של המאסטר, כפי שמופיעה במדריך הפופולארי *Yoga*. כאשר יעביר את חרוזיו בין אצבעותיו, הוא יספור *miktsema's*, המקבילה הטיבטית לתפילת הייל מר'ס, תפילת תחינה לג'ה צונגקאפה.

לבסוף יפתח הנזיר בבחינות הגֶשֶׁה בפסטיבל Monlam הגדול, חג לאומי בן שלושה שבועות, המוקדש לפעילויות רוחניות, שייסד ג'ה צונגקאפה ב-1408. אם הוא מונגולי, קרוב לוודאי שיספור את ימי הולדתו החל מפסטיבל האורות הגדול, ביום ה-25 של החודש האסייתי העשירי, יום המוקדש לזכרו של ג'ה צונגקאפה.

אם ירחיק לכת עד כדי כך, הקורס הבא של נזירנו יכלול את מה שאנו מכנים "אוצר החכמה הגבוהה". הביאור הבסיסי יהיה זה של הדלאי לאמה הראשון, תלמידו של ג'ה צונגקאפה. כעת הנזיר הינו מאסטר בלוגיקה, ויכול להשתמש ב-Gyalwang Treasure, ההצגה דיאלקטית שחיבר Gyalwang Trinley Namgyal לפני כמאה שנים. המחבר הזה נודע גם כמי שכתב את **הביוגרפיה הגדולה של ג'ה צונגקאפה**.

במהלך מסלול לימודיו, משתתף התלמיד בפגישות הפולמוס היומיות. הוא הולך למגרש פתוח במנזר, ועליו להצדיק את ההבנות שרכש בשיעורים של אותו היום, כשהוא מצטט את הטקסטים מזיכרונו מאחר ואין להביא ספרים. כאן הוא שוב נוהג לפי דוגמתו של הנזיר מצונגקה, אשר נסע למרכז טיבט כנער מתבגר והתבלט בהמון פולמוסים ציבוריים במנזרים של דוה צ'ן, Sakya, Sangden, Gakrong, Damring, Eh, Nenyang ואחרים.

אם הוא מסיים את בחינות הג'שה בהצטיינות, יורשה הנזיר להצטרף לאחד משני הקולג'ים הטנטרים, בהם ילמד את הלימודים הסודיים של הבודהיזם. אחד הטקסטים העיקריים שלו יהיה הספר הגדול על שלבים בדרך הסוד, שכתב ג'ה צונגקאפה עצמו. הוא עשוי גם להשתמש באחד מחיבוריו המפורסמים הרבים של קדראפ ג'ה, עוד אחד מתלמידיו המהוללים של המאסטר. אוסף הכתבים של ג'ה צונגקאפה ושני תלמידיו העיקריים בדך כלל מודפסים יחד תחת הכותרת אוסף החיבורים של האב ובניו. הם מתפרשים על לא פחות מאשר 38 כרכים גדולים המכילים כ-300 חיבורים שונים על כל נושא בפילוסופיה הבודהיסטית. את יצירתו של ג'ה צונגקאפה מאפיינת התייחסות מרובה לקלאסיקה הבודהיסטית המוקדמת, שימוש קפדני בחוקי לוגיקה והגדרות מדויקות, אוצר מילים עצום בשפה הטיבטית, שכלל הנראה לא יקום מי שישווה לו, שמירה מושלמת על חוקי הדקדוק הקלאסיים, ורגישות לצרכי התלמידים בכל הרמות – מן המתחילים ועד למתקדמים.

הנקודה האחרונה היא הסיבה שבזכותה היצירה הנוכחית, **שלוש הדרכים העיקריות**, הפכה כה פופולארית בטיבט במשך מאות שנים. כפי שהביאור שכאן מתאר, הצליח ג'ה צונגקאפה לדחוס את כל הלימוד הבודהיסטי לארבעה עשר בתי שיר בלבד. אנו מאמינים שאם עבודה זו נלמדת בלב טהור ומאמץ נכון, היא אכן יכולה להוביל אדם להארה.

כפי שמבהירות השורות האחרונות של הטקסט **שלוש הדרכים העיקריות**, ג'ה צונגקאפה כתב אותו עבור תלמיד שלו ששמו נגוואנג דרקפה, שמוכר לנו גם כ-Tsako Wonpo – הנזיר ממחוז צאקו. נגוואנג דרקפה לא היה אחד מתלמידיו היותר מפורסמים של ג'ה צונגקאפה, למרות שציור נפלא שלו אכן מופיע בין קבוצת תלמידים קרובים המתקבלים סביב המאסטר בציור מרכזי של ה-Tsongka Gyechu, יצירה מסורתית של חיי השר צונגקאפה בסט סטנדרטי של חמישה עשר ציורי מגילה².

באופן מפתיע, אחד המקורות הטובים ביותר שלנו באשר לנגוואנג דרקפה היא הביוגרפיה של פאבונגקה רינפוצ'ה, מחבר הביאור המובא כאן. בכרך הראשון של החיבור אנו נתקלים בחילופי דברים מעניינים בין רינפוצ'ה לאמו, אשר הופיעה במנזר סרה והביעה את מורת רוחה מחיי הסיגוף של בנה שם. היא תוהה בקול איך היו הדברים, אם העולם היה מכיר בבנה כמי שהוא באמת – גלגולו של Changkya הגדול, ששירת כיועץ רוחני אישי של הקיסר הסיני כ-200 שנים קודם לכן, ושמגוריו המפוארים ליד הארמון בפקין מחכים עדיין לגלגולו הבא. אך פאבונגקה רינפוצ'ה אומר לה,

"אינני רואה כיצד יכול אני לומר שהפגנתי אי פעם ולו שמץ מתכונותיו הטובות של Changkya Rolpay Dorje: ידיעותיו והישגיו הרוחניים. אכן אודה כי אני מרגיש אמונה והערצה עצומות לאיש אדיר זה, וכאשר אני קורא את חיבוריו, הם בהחלט קלים יותר לתפיסה עבורי מאשר כתבים אחרים. אכן נכון גם שמצערותי היתה לי משיכה עזה לכסא האפריון הסיני שעליו נהג צ'נגקיה לשבת, ויש בי חיבה עצומה לכל דבר שהוא סיני."

דבר זה, והעובדה שאת, אמא, נהגת לדבר רבות על כך שזוהי כגלגולו, הובילו אותי לתהות האם אני באמת צ'נגקיה – ולפעמים אני מתחיל לזהות את עצמי עמו.

לעתים גם עולה בדעתי המחשבה שהייתי גם אנשים אחרים, בזמנים אחרים... בימים שבהם חי בעולמנו המגן העצום והעדין צונגקאפה הייתי, אני לעתים חושב, הנזיר ההוא מצאקו – נגוואנג דרקפה.³

בעקבות גילוי זה, מחבר הביוגרפיה של פאבונגקה רינפוצ'ה מספר מעט על חייו של נגוואנג דרקפה. אנו רואים באחת הסצנות בציורים על חיי ג'ה צונגקאפה שהוא מלמד קבוצה של ארבעה נזירים במקדש בשם ק'רו, ובתיאורי Jamyang Shepa הגדול (1648-1721) אנו קוראים כי המאסטר נותן שיעורים על

הנושאים שלמות החכמה, לוגיקה ודרך האמצע לנגוואנג דרקפה וחבריו לכיתה.⁴ נראה כי היה זה מיד לאחר טקס קבלת נדרי הנזיר המלא של ג'ה צונגקאפה, והרבה לפני המגע הראשון שלו עם שלושה מתלמידיו היותר מפורסמים: ג'ה צונגקאב, קדראפ ג'ה, והדלאי לאמה הראשון.

הביוגרף של פאבונגקה רינפוצ'ה מסכים לתיאור הנ"ל ומצטט מתוך *הביוגרפיה הסודית* כדי לאשר שנגוואנג דרקפה השתייך לקבוצה של תלמידי המאסטר שנקראה "ארבעת המקוריים" לפני תקופת התבודדותו. נאמר כאן כי נגוואנג דרקפה נולד לשושלת של מלכי צאקו, במזרח הרחוק של טיבט ב-Gyalmo Rong. זהו שם אחר לגיאלרונג, שהוא גם הבית בקולג' של סרה מיי שבו שוכן הילד פאבונגקה, בעצתו של החכם.

אנו קוראים שנגוואנג דרקפה, כמו ג'ה צונגקאפה עצמו, נסע למרכז טיבט בחיפוש אחר הדרכה נוספת. הוא הפך למיומן הן בלימוד הפתוח והן בלימוד הסודי, פגש את המאסטר ולמד ממנו, וליווה אותו במסע למנזר צל בקיישו, מחוז במזרח טיבט. אחרי שחזרו ללהסה הבירה, הוא נטל על עצמו אימונים רוחניים שונים.

לפי אחד הסיפורים הידועים על נגוואנג דרקפה בערך בתקופה זו הוא ומורו הסכימו להפנות תשומת לב מיוחדת לחלומותיהם במהלך הלילה הקרוב. נגוואנג דרקפה חלם כי הוא הביט לשמיים וראה שתי קונכיות לבנות גדולות, מהסוג שאנו בטיבט מרוקנים ומשתמשים כשופר בטקסים הדתיים שלנו. הקונכיות ירדו אל קפלי גלימתו ופתאום התמזגו לאחת.

נגוואנג דרקפה ראה את עצמו נוטל את שופר הקונכיה ונושף בו – הצליל שיצא היה מחריש אוזניים והתפשט למרחק לא יאמן. ג'ה צונגקאפה פירש את החלום עבור תלמידו, ואמר שהחלום ניבא שנגוואנג דרקפה עצמו יפיץ את לימודי הבודהה בביתו המרוחק גיאלרונג. ולמעשה כך היה, כי לזכותו נזקף ייסודם של למעלה ממאה מנזרים במזרח טיבט.

הביוגרפיה של פאבונגקה רינפוצ'ה עוסקת גם ביחסים הקרובים שבין תלמיד זה וג'ה צונגקאפה. בשורות האחרונות של *שלוש הדרכים העיקריות* מכנה אותו המאסטר "בני", ומגלה כלפיו חיבה אישית, דבר שאינו אופייני למלומד הגדול. נראה גם כי היה נכון במיוחד להיענות להפצרותיו של נגוואנג דרקפה לתת לימוד (בסצנה במקדש קרו אנו רואים כמה נזירים במחווה של תחינה כלפי המאסטר), ונאמר כי הוא חיבר את תיאורו של הבודהיסטווה המפורסם "זה שתמיד בוכה" לבקשתו האישית של נגוואנג דרקפה.⁵

כעדות סופית לקשר העמוק שביניהם, מצטט הביוגרף שלנו מהמכתב ששלח ג'ה צונגקאפה לתלמידו. מן ההקשר (הנוסח המלא עדיין קיים) אנו יודעים כי נגוואנג דרקפה כבר החל במסעו הארוך חזרה לגיאלרונג ועושה מאמצים עצומים ליצור קשר עם האנשים שם. בשורות הספורות והיפות הללו⁶, מפציר המאסטר בתלמידו לנהוג לפי הנחיותיו האישיות. הוא מדרבן אותו לפעול ולהתפלל, בחייו אלו ובבאים, כפי שעושה מורו. והוא מזמין את נגוואנג דרקפה להיפגש עמו שוב, בסוף הדרך, בהארה – שם הוא מבטיח להציע לתלמידו האהוב את הלגימה הראשונה מגביע האלמוות.

הסוף של סיפורנו שלנו אינו כה שמח; אנו פליטים מטיבט, מגורשים מהשנגרילה שלנו בידי הצבא הסיני. האולמות בבית גיאלרונג, שבו רכש פאבונגקה רינפוצ'ה את ידיעותיו ושוב ביצעתי אני מעשי קונדס כלפי ישה לובסאנג, הופצצו ונשרפו. טאשי צ'ולינג, מקום ההתבודדות ההררי של רינפוצ'ה, נותר כשלד מוזר – רק קיר האבנים הקדמי נותר עומד, את כל השאר תלשו הסינים לשימוש כעצי הסקה. תאו של הנזיר בפתחה של טקדן, מערת המדיטציה הנפלאה שלו, נופץ עד היסוד והפך לגל אבנים שסותם את הפתח במידה כזו שכעת איש לא יכול אפילו למצוא אותה.

כבודהיסטים, אין אנו הטיבטים חשים כעס כלפי הסינים, רק צער עמוק על אובדן ארצנו ומסורתנו, ועל מותם של יותר ממיליון מחברינו וקרובינו. במידת מה הפכנו יותר מודעים לעובדת היותם של חיינו כה קצרים ויקרי ערך, וכי עלינו לתרגל תרגול רוחני כל עוד אנו חיים ומסוגלים לכך. ההפסד שלנו הוא אולי הרווח הגדול של העולם מחוץ לטיבט, מאחר ומאגרי חוכמה כמו זה שהנכם עומדים לקרוא כעת מגיעים אליו לראשונה. אני מתפלל כי ספר קטן זה יעזור לכולנו לנצח את אויבינו האמיתיים – רגשות התשוקה, השנאה, והבורות שבתודעתנו.

31 במאי, 1988
היום ה-15 של החודש
הבודהיסטי הרביעי,
Sagan Dawa,
יום ההארה
של הבודהה.

סרמיי גשה לובסאנג תרצ'ין
בְּקֶשָה (ראש מנזר)
ראשי גמפיל לינג
המקדש הקאלמוקי הבודהיסטי הראשון
Freewood Acres, Howell
ניו ג'רזי, ארצות הברית.

אודות המחברים

צונגקאפה (1357-1419), הידוע גם בשם ג'ה רינפוצ'ה לובסנג דרקפה, הנו הפרשן הגדול ביותר בכל 2500 שנות ההסטוריה של הבודהיזם. הוא נולד בצחוז צונגקה שבמזרח טיבט, וקבל את נדרי הראשונים בגיל צעיר מאד. בשנות העשרה שלו הוא כבר שלט במרבית הלימוד הבודהיסטי ונשלח על ידי חונכיו לאוניברסיטאות המונאסטיות הגדולות שבמרכז טיבט. כאן הוא למד בהדרכתם של גדולי המלומדים בזמנו; נאמר גם שהוא זכה בחזיונות מיסטיים שבהם הוא פגש ולמד ממופעים שונים של הבודהה עצמו.

18 הכרכים של אוסף העבודות של צונגקאפה מכילים באורים רהוטים וחודרים הכוללים בעצם את כל הכתבים הקלאסיים הגדולים של הבודהיזם העתיק, וכן את חיבוריו הידועים על "השלבים בדרך להארה". תלמידיו, הכוללים את הדלאי לאמה הראשון של טיבט, תרמו מאות הסברים משלהם על הפילוסופיה והתרגול של הבודהיזם.

צונגקאפה יסד את "שלושת המנזרים" של טיבט, היכן ש-25,000 נזירים למדו על פי הנוהג את הכתבים הבודהיסטיים במשך מאות שנים. הוא גם הנהיג את "פסטיבל מונלאם" הגדול, תקופה של לימוד רוחני וחגיגות של כל העם הטיבטי. צונגקאפה נפטר בגיל 62, במנזר האם שלו גנדן שבלהסה, בורת טיבט.

פאבונגקה רינפוצ'ה (1871-1941): ידוע גם בשם ג'מפה טנזין טרנלי גייצו, הוא נולד למשפחה מובילה בחבל צאנג בצפון-מרכז טיבט. כילד הוא הצטרף לבית גיילרונג של סרה מי, אחד הקולג'ים באוניברסיטה המוניסטית הגדולה סרה מי, והשיג את התואר גשה, מאסטר בפילוסופיה בודהיסטית. הרצאותיו הפומביות העוצמתיות עשוהו לדמות הרוחנית המובילה בימיו, ואוסף עבודותיו הכולל כל אחד מן האספקטים של המחשבה הבודהיסטית, מורכב מ-15 כרכים. תלמידו המפורסם ביותר היה קייבג'ה טריג'נג רינפוצ'ה (1901-1981), החונך הזוטר של הדלאי לאמה הנוכחי. פאבונגקה רינפוצ'ה נפטר בגיל 63 במחוז הלוקה שבדרום טיבט.

גשה לובסאנג תרצ'ין (1921-2004) נולד בלהאסה, והצטרף כילד לבית גיילרונג של סרה מי. הוא למד אצל פאבונגקה רינפוצ'ה וקייבג'ה טריג'נג רינפוצ'ה, וכעבור 25 שנים של לימוד מעמיק בקלאסיקה הבודהיסטית זכה בתואר גשה ברמתו הגבוהה ביותר. הוא סיים את הקולג' הטנטרי של גיומי בלהאסה ב-1958 בדרגה ניהולית. מאז 1959 הוא לימד פילוסופיה בודהיסטית במוסדות שונים באסיה ובארה"ב, וב-1975 השלים לימודי אנגלית באוניברסיטת ג'ורג'טאון. בשך כ-30 שנה הוא שרת כראש המנזר של ראשי גמפיל לינג, מקדש קלמוקי-מונגולי בניו ג'רסי. הוא המייסד של המרכזים שלל מהינה סוטרטה וטנטרה, בניו ג'רסי ובוושינגטון די. סי., וחבר תרגומים רבים של טקסטים עיקריים של הבודהיזם. ב-1977 הוא ניהל את הפיתוח של מעבד התמלילים הטיבטי הראשון, ושחק תפקיד חשוב בשיקום של האוניברסיטה של מנזר סרה מי, שבראשו הוא עמד.

גשה מייקל רואץ' (1952 -) הוא בוגר בהצטיינות של אוניברסיטת פרינסטון וזכה במדליה על הצטיינות בלימודיו מאת הנשיא ניקסון בבית הלבן ב-1970. הוא למד בספרייה של ממשלת טיבט, בחסות ביה"ל ליחסים בינלאומיים על שם וודרו ווילסון, אח"כ למד במשך 20 שנה אצל גשה תרצ'ין ברשי גמפיל לינג, ולימודים נוספים בסרה מי. הוא קבל את נדרי הנזיר הבודהיסטי ב-1983 וב-1996 קבל תואר גשה מן האוניברסיטה המוניסטית של סרה מי בדרום הודו. הוא שימש כמנהל של חברת יהלומים גדולה במהטן, והיה פעיל בשיקום מנזר סרה מי. גשה מייקל יסד את המכון ללימודי אסיה הקלאסיים, את הפרוייקט למחשוב הכתבים הקלאסיים של אסיה, את מנזר היהלום, ואת האוניברסיטה ומרכז הריטריטים של דיימונד מאונטיין. בשנת 2003 הוא השלים ריטריט בן שלוש שנים במנזר אריזונה, וכעת, יחד עם בת זוגו הרוחנית קריסטי מקנאלי, הוא מלמד לימודים בודהיסטיים מתקדמים בדיימונד מאונטיין ומגיש את עיקרי החכמה הבודהיסטית לקהלים רבים בארה"ב ובכל רחבי העולם. גשה מייקל תרגם וממשיך לתרגם כתבים קלאסיים רבים ויקרי ערך מן המורשת הקלאסית של אסיה.

הערות למקראה 1

¹ המלומד המפורסם צ'אנגקיה רולפיי דורג'ה: הקדמה מצוינת להיסטוריה של שושלת הצ'אנגקיה נכתבה על ידי E. Gene Smith, והיא כלולה בהקדמתו לאוסף כתביו של החכם הטיבטי Tuken Dharma Vajra (ראו עמ' 1-7, כרך 1, מקור מס' 52 ברשימה הביבליוגרפית).

² חמישה-עשר ציורי המגילה: קיימים לפחות ארבעה קבצים של הציורים מחוץ לטיבט: הם מאוד דומים זה לזה משום ש"הציורים" הינם למעשה הדפסי עץ. בתקופת היותי תלמיד היו הדפסים אלה זמינים במנזר Narthang הסמוך לעיירה Shigatse מדרום-מערב ללהסה – ניתן היה לשכור שם צייר שיעטר בצבעים ויכתוב את הכיתוב המסורתי המבאר כל אחת מן הסצנות.

³ איני רואה כיצד... ראו עמ' 221-2 כרך 1 בביוגרפיה של הרינפוצ'ה, במקור מס' 55 ברשימה הביבליוגרפית.

⁴ נגוואנג דרקפה וחבריו לכיתה: ראו עמ' 293, מקור ביבליוגרפי מס' 27.

⁵ הבודהיסטוּוּה המפורסם 'זה שתמיד בוכל': הנוסח הכתוב עדיין קיים: ראו מקור ביבליוגרפי מס' 46.

⁶ בשורות הספורות והיפות הללו: השורות המצוטטות על ידי הביוגרף של פאבונגקה רינפוצ'ה מופיעות בעמ' 584 (מקור ביבליוגרפי מס' 69). מייד לאחר מכתב זה באוסף כתביו של ג'ה צונגקאפה מצויים שני מכתבים נוספים שנשלחו לנגוואנג דרקפה: הראשון ביניהם הוא **שלוש הדרכים העיקריות**.



קורס מס' 1: הרעיונות העיקריים של הבודהיזם

רמה ראשונה בלימוד השלבים בדרך להארה (לאם רים)

מקראה שנייה

༄། རྩི་རྩི་འཆང་པ་བོང་ཁ་པ་དཔལ་བཟང་པོས་ལམ་གཙུག་ཅིན་ཟབ་བཞི་པ་
ལྷ་བའི་དབྱུང་པ་རྩོགས་པའི་ཚད་ནི། གྲིད་སྤུལ་སྐྱབས་གྱི་གསུང་ལའང་ཟིན་གྱིས་
ལམ་བཟང་སྒོ་འབྱེད་ཅིས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

כאן מצוי'המפתח שפותח את הדלת לדרך האצילה, רשימות שנעשו בעת
שניתן הלימוד על שלוש הדרכים העיקריות, שנמסר על ידי פבונגקה רינפוצ'ה
המהולל, נושא היהלום.

༄༄༄། ཀུརུ་མུ་རུ་མུ་གོ་པུ་ཡ།

Namo Guru Manjugoshaya

הריני קד קידה לאדון החכמה, אשר שמו הוא 'הקול הרך'

། གྲུལ་ཀུན་གསང་གསུམ་གཅིག་བསྐྱུས་ཏུར་སྒྲིག་གར།
། མཚུངས་མེད་བྱིན་ཅན་གླ་མ་ལ་བཏུང་དེ།
། འཇམ་དབྱངས་ཞལ་ལྷང་ལམ་གཙོ་ནམ་གསུམ་གྱི།
། ཟིན་ཐོ་ཉུང་ཏུར་གྱི་ལ་འདིར་བཙོན་བྱ།

ראשית אקוד קידה למורי, אשר בחסדו שאין לו דוגמה
מופיע בגלימה הזהובה,¹
אף שבעצם אין הוא כי אם
השילוש הנסתר של כל המנצחים.²

ושנית אני מתחייב כי אנסה כאן לכתוב
רשימות קצרות המבארות
את הפסוקים שניתנו על ידי הקול הרך³ עצמו,
"שלוש הדרכים העיקריות".⁴

ההקדמות

I. הלאמה והמילה

དེ་ལ། རབ་འབྱམས་རྒྱལ་བ་མ་ལུས་པའི་མཁྱིན་བཅི་རུས་གསུམ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུས་
པའི་རང་གཞུགས། བདག་ཅག་མཆོག་དམན་བར་མའི་འགྲོ་བ་ཡོངས་ཀྱི་མ་འདྲིས་
པའི་མཇེའ་བཤེས་གཅིག་ལུ། སྒྲིགས་རུས་ཀྱི་འཁོར་ལའི་མགོན་གཅིག་ཇི་བཙུན་སྒྲ་
མ་ཁྲབ་བདག་པ་བོང་ཁའི་དོ་ཇི་འཆང་ཆེན་པོ་བཀའ་དྲིན་མཚུངས་སྒྲ་མེད་པ་མཆོག་གི་
ཞལ་སྒྲ་ནས།

היה היה לאמה, שגילם בדמותו את עצם כל החכמה, האהבה, והכוח של כל אחד ואחד מכל איין-ספור
הבודהות. הכל באדם אחד. הוא היה הידיד הטוב ביותר שיכול היה אדם כלשהו, נעלה או נקלה, אי פעם
לצפות שיהיה לו, גם אם מעולם לא פגש בו. הוא עמד במרכז היקום שלנו, הלאמה הקדוש, המגן האחד והיחיד
של כל מה שסביבו בימים מנוונים אלה. הוא היה המחזיק הגדול של היהלום, פאבונגקה רינפוצ'ה
(Pabongka Rinpoche), אשר לטוב ליבו לא היה אחר. ומשפתיו הקדושות הוא נתן לימוד זה.

རུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བསྐྱེད་པའི་སྣང་པོ་བྱང་རྒྱལ་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་
ཡང་སྣང་། འཇམ་དབྱངས་སྒྲ་མའི་ལེགས་གསུང་གི་བདུད་རྩི་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་ནས་
གསུམ་གྱི་ཟབ་བྲིད་ཅ་ཆོག་གི་སྣང་ནས་ཟབ་ཅིང་གནད་འདིལ་བ་དབྱེས་པ་ཆེན་པོས་
སྒྲ་ཕྱིར་སྒྲུལ་བ་ནམས་བཞེད་པར་ཕངས་ཏི་དྲན་ཐོ་གང་ཟིན་ཐོར་བྱ་འགའ་ཞིག་ཕྱོགས་
གཅིག་ཏུ་དགོད་པ་ལ།

הוא דיבר על לב ליבם של "השלבים להארה", לימוד שהוא עצמו הלב של כל מה שלימדו כל הבודהות כולם, בעבר, בהווה או בעתיד. הוא דיבר על "שלוש הדרכים העיקריות", צוף התמצית של כל המילים הנפלאות שהושמעו אי פעם על ידי המאסטר, 'הקול הרך'¹.

עם חלוף השנים, מסר לנו פאבונגקה רינפוצ'ה לימוד מעמיק זה מספר פעמים. הוא הלך בצמוד לפסוקים המקוריים, תוך שהוא מוקיר היטב את הלימוד, וכולל בתוכו כל נקודה חיונית ועמוקה. מחשש שמא נשכח איזה חלק, רשמנו רשימות, וקיבצנו כמה מהן יחד ממקורות שונים לכדי יצירה אחת.

II. מדוע ללמוד את שלוש הדרכים העיקריות?

འོ་ལགས་སོ། དེ་ཡང་ནི་ཇི་སྐད་དུ། བཅས་གསུམ་ཚས་ཀྱི་སྤྱལ་པོ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་
པོའི་གསུང་ལས། དལ་བའི་རྟེན་འདི་ཡིད་བཞིན་རྟོར་ལས་ལྷག་ ཅེས་སོགས་ལས་
བརྩམས་པའི་སྡེ་ཉི་ཤེས་ཀྱི་གསུང་བཤད་ལས་ཡོངས་ཇུགས་དང་འབྲེལ་བར་”

פאבונגקה רינפוצ'ה פתח את לימודו עם הערות מבוא שהתחילו במספר שורות מאת צונגקאפה (Tsongkapa) הגדול, מלך הדהרמה⁵ שבכל שלושת העולמות⁶. הראשונה אמרה, "חיים אלה של שפע ופנאי, יקרים הם יותר מפנינה ממלאת משאלה"⁷. על ידי שימוש בשורות אלה, יכול היה רינפוצ'ה לקשר את הערות הפתיחה שלו לדרך כולה, מתחילתה ועד סופה, תוך שהוא מסכם בקצרה כמה נקודות חשובות.

”ཀུན་སྣང་བཅས་ཚུལ་སྤྱད་འཁུལ་ངེས་དང་། ལྷག་པར་སྡེ་ཉི་ཤེས་གསུམ་སྣང་།
འདུ་ཤེས་དུག་བཞིན་ཏི་ཉན་ལུགས་དང་། སྡེ་ཉི་ཤེས་ནི་མ་ཅན་ཐོག་མར་གསུངས་
པ་འདི་ཚས་ཉན་པ་ཙམ་དུ་མ་ཟད་བསམ་སྒྲིམ་གཞན་ལའང་གལ་ཆེ་ཚུལ་སོགས་
མདོར་བསྟུས་རི་སྟུལ་ཏི།

אלו החלו בצורך שלנו, היושבים בקהל, לנסות לשנות את ליבנו באמת ובתמים, ולהקשיב ללימוד עם המוטיבציה הטהורה ביותר. היה עלינו להימנע משנה זהירות מ"שלוש בעיות הקנקן"⁸ המפורסמות, ולבצע את התרגול שבו אתה עושה שימוש בשש הדמיות ביחס ללימוד⁹. כאן פאבונגקה רינפוצ'ה פירט עבורנו את הנקודות השונות; הוא אמר, למשל, שהוא דיבר בתחילה על האופן שבו עלינו להימנע מהבעיה של להיות כמו קנקן מזהם, כיוון שמוטיבציה נאותה חשובה לא רק במהלך הלימוד שלנו, אלא היא חיונית גם לשלבי ההרהור והמדיטציה אשר אמורים לבוא לאחר התקופה ההתחלתית של הלימוד.

¹ זהו תרגום שמו של מנג'ושרי, התגלמות החכמה.

རྒྱལ་གསུམ་གྱི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་གང་ནས་གཤེགས་པའི་ལམ་པོ་ཆེ། ས་
 གསུམ་གྱི་སྒྲོན་མེ་གཅིག་ཕྱ་ནི་བྱང་རྒྱལ་གྱི་རིམ་པ་ཉིད་ཡིན་ཅིང་། དེའི་སྒྲིང་
 བོའམ་སྒྲིག་ལྟ་བུ་ནི་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་ཡིན་ལ།

ישנה דרך מהירה ומופלאה אשר בה צועד כל אחד מן הבודהות שבכל שלושת הזמנים. זהו הלפיד המאיר, אחד ויחיד עבור היצורים בכל שלוש הארצות¹⁰. זהו לא אחר מאשר הלימוד הידוע בכינוי "שלבנים בדרך להארה". והלב, עצם חייו של לימוד זה, הוא הלימוד של שלוש הדרכים העיקריות.

དེ་ཡང་གཞན་དོན་དུ་འཆང་རྒྱ་བ་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་དེ་བསྐྱབ་དགོས། དེ་
 བསྐྱབ་པ་ལ་སྐྱབ་རྒྱལ་ཤེས་དགོས། དེ་ལ་ཆོས་ཐོས་དགོས། ཐོས་པ་དེ་ཡང་ལམ་མ་
 རྩོད་བཞིག་ལ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན་པས་"

כולנו רוצים להפוך לבודהות כדי שנוכל לעזור לאחרים; אך על מנת להשיג זאת, עלינו לעמול כדי להשיג מצב זה. אך כדי לבצע זאת עלינו לדעת כיצד. וכדי לדעת כיצד, עלינו ללמוד דהרמה. יתר על כן, לימודינו חייבים להתמקד בדרך שלעולם איננה שוגה.

ད་ལམ་འདིར་འཇམ་མགོན་ཙིང་ཁ་པ་ཆེན་པོས་བྱང་དོན་གསུལ་བྱའི་སྣང་ངོར་ཤར་
 ཕྱོགས་རྒྱལ་མེ་རིང་དུ་ཆ་ཁོ་དབོན་པོ་ངག་དབང་གྲགས་པ་ལ་གནང་བའི་ལམ་གྱི་གཙོ་
 བོ་རྣམ་གསུམ་གྱི་རྩ་ཆོག་འདིའི་སྣང་ནས་ཟབ་བྲིད་མདོར་བསྐྱུས་ཅམ་འབྲུལ་བ་
 གླུམ་སྐབས་སུ་བབ་པ་ཡིན།

זה מביא אותנו לטקסט הנוכחי שלנו, **שלוש הדרכים העיקריות**, אשר נכתב על ידי המגן 'הקול הרך' כפי שהוא הופיע בפני תלמידיו בדמות של אדם – צונגקאפה הגדול. הוא העניק את הלימוד לנגוואנג דרקפה, נזיר מאזור צקו, מזרחה בעמק גיאמו¹¹. אנו ניתן רק תיאור קצר לחיבור מעמיק זה, תוך שאנו משתמשים במילים של כל פסוק.

ལམ་གཙོ་འདིར་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་ནམ་གསུམ་དང་། ལམ་རིམ་ལ་སྐྱེས་བྱ་གསུམ་ཞེས་
 མཚན་འདོགས་ལུགས་དང་ས་བཅད་གྱི་བྱད་པར་ཙམ་ལས་དོན་ལམ་རིམ་དང་འབྲ་
 ཡང་། ས་བཅད་ཕྱེ་ཚུལ་གྱིས་ཁྱིད་རྒྱན་ཟུར་དུ་མཛད་པ་རེད།

כאן אנו מדברים על "שלוש הדרכים העיקריות", בעוד שבלימוד השלבים בדרך להארה אנו מדברים על מתרגלים של "שלושת ההיבטים השונים"¹². מלבד הבחנה זו בשמות שאנו נותנים להם, וכמה הבדלים בחלוקה שלהם לפרקים, הלימוד של שלוש הדרכים העיקריות וזה של השלבים בדרך להארה מלאה, זהים בבסיסם. מסורת לימוד נפרדת התפתחה עבור הטקסט הנוכחי בשל הסיווג השונה שבו הוא משתמש עבור אותם נושאים.

ལམ་གཙོ་གསུམ་ནི་མདོ་ལྷགས་གྱི་ཆོས་གང་བྱེད་ཀྱང་ལམ་གྱི་སྒོག་ཤིང་ལྷ་བྱ་ཡིན་
 པས་ངས་པར་འདི་གསུམ་གྱི་ཕྱིས་ཟིན་པ་ཞིག་དགོས། དེ་ཡང་ངས་འབྲུང་གི་ཕྱིས་
 ཟིན་ན་ཐར་པའི་རྒྱ་དང་། བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་གྱི་ཕྱིས་ཟིན་ན་ཐམས་ཅད་མཐུན་པའི་
 རྒྱ་དང་། ཡང་དག་པའི་ལྷ་བའི་ཕྱིས་ཟིན་ན་འཁོར་བའི་གཉིན་པོར་འགྲོ་བ་ཡིན།

שלוש הדרכים העיקריות הן כמו עמוד התווך התומך בשאר הגג; התודעה חייבת להיות ספוגה בשלוש מחשבות אלה אם מצפים לתרגל דהרמה כלשהי, בין אם זה הלימוד הפתוח או הלימוד הסודי של הבודהה. תודעה שתפוסה בתפנית טובה יותר אל החופש, ותודעה שמלאה בשאיפה להפוך לבודהה למען כל הברואים תביא אותך למצב של ידע כל. לבסוף, תודעה החדורה בהשקפה נכונה, משמשת כתרופת נגד לחיים בגלגל הסמסרה.

གཞན་དུ་ན་བསོད་ནམས་མ་ཡིན་པའི་མི་དག་བའི་ལས་གྱིས་ངན་འགྲོ་དང་། བསོད་
 ནམས་གྱི་ལས་གྱིས་འདོད་ཁམས་གྱི་ལྷ་མི། མི་གཡོ་བའི་ལས་གྱིས་གཞུགས་
 གཞུགས་མེད་གྱི་ལྷར་སྐྱེ། ལམ་གཙོ་གསུམ་གྱིས་མ་ཟིན་ན། ཙ་རྒྱུང་ཐིག་ལེ། དུག་
 ཆེན། རྩོགས་ཆེན། བསྐྱེད་རྩོགས་སོགས་ག་འདྲ་ཞིག་བསྒྲོམ་ལོ་བྱས་ཀྱང་དེ་ཐམས་
 ཅད་འཁོར་བའི་རྒྱ་ལས། ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཐུན་པའི་རྒྱར་ཕྱོགས་ཙམ་དུ་ཡང་
 མི་འགྲོ་ལྟེ།

אחרת אתה עלול לעבור עברות, מה שאנו קוראים "מעשים שאין בהם חסד", ולהיוולד באחת מצורות החיים האומללות¹³. מעשים שיש בהם "חסד" יביאו אותך להיוולד לכל היותר כאדם, או כיצור-עונג בעולם התשוקות. מעשים שאנו קוראים "בלתי משתנים" לא ייקחו אותך מעבר ליצור עונג בעולם הצורה או בעולם חסרי הצורה. אתה יכול להתיימר לתרגל כל דבר – את 'הערוצים', הרוחות והטיפות, את 'החותם הגדול', את 'השלמות הגדולה' את 'היצירה וההשלמה', מה שלא יהיה¹⁴. כל עוד אין מחשבותיך חזרות בשלוש הדרכים העיקריות, כל אחד מהתרגולים העמוקים האלה יוכל רק להחזיר אותך למעגל הלידות – הם לא יכולים אפילו להתחיל להוביל אותך לחופש, או למצב של ידיעת כל.

དག་པའི་ཕུ་རྒྱུ་བས་སྤྲོད་པ་ལ། རིག་པའི་གནས་ལྔ་ལ་མཁས། ཉིང་ངེ་འཛིན་
བརྟན་པོ་ཐོབ། མངོན་ཤེས་ལྔ་དང་ལྔ། གྲུབ་ཆེན་བརྒྱད་ཐོབ་པ་གཅིག་དང་། ཇོ་
བོའི་མན་ངག་འདི་རྒྱུ་ལ་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་མ་སྦྱིས་ཀྱང་། འདི་ལ་ངེས་ཤེས་བརྟན་པོ་
གཞན་གྱིས་སློབ་སྦྱར་དུ་མི་བརྟབ་པ་གཅིས། ཁྱོད་གང་ལ་འདམ་ཞེས་གསུང་བ་ལ།

אנו מוצאים זאת בשאלה שגשה פוצ'ונגווה¹⁵ שאל את צ'ן-נגוואה: נניח שהיית יכול להיות אחד מאותם אנשים ששולטים בכל חמשת המדעים¹⁶, שהשיגו ריכוז חד נקודתי יציב, משהו עם כל אחד מחמשת הסוגים של ראיית הנסתר¹⁷, משהו שחוה את כל שמונת ההישגים הגדולים¹⁸. ומאידך גיסא בוא נאמר שאתה אדם שטרם השיג באופן מלא את הלימוד של אטישה (Atisha)¹⁹ הגדול, אבל פיתח הכרה כה יציבה של האמת שבו, שאין איש בעולם שיוכל אי פעם לשנות את דעתך. איזה מן השניים היית מעדיף להיות?

སྤྲོད་པའི་ཞལ་ནས། སློབ་དཔོན། ངས་ལམ་གྱི་རིམ་པ་རྒྱུ་ལ་སྦྱིས་པ་ལྟ་ཞིག
།ལམ་གྱི་རིམ་པ་འདི་ཅུག་ཡིན་སྟེ་མ་དུ་ཁ་ཕྱོགས་ཅམ་དུ་གོ་བ་ཡང་འདི་ལ་འདམ་སྟེ།

צ'ן-נגוואה ענה בתשובה: "הו, מורי! אם נניח לרגע בצד כל תקווה לממש את כל השלבים בדרך להארה – אני מעדיף להיות אפילו אדם שברגע זה רק החל לקבל מושג כלשהו של הבנה, שיכול להגיד לעצמו שהחל בראשון מבין השלבים האלה להארה.

རིག་པའི་གནས་ལྔ་ལ་མཁས་པ་དང་། ཉིང་ངེ་འཛིན་ལ་བསྐྱེད་པའི་བར་དུ་མཉམ་
པར་བཞག་སྟབ་པ་དང་། མངོན་པར་ཤེས་པ་ལྔ་དང་ལྔ། གྲུབ་པ་ཆེན་པོ་
བརྒྱད་ཐོབ་པ་དེ་རྣམས་སྤྲོད་ཆད་གངས་མེད་པ་ཞིག་བྱས་ཀྱང་འཁོར་བ་ལས་མ་འདས་
མ་འཕགས། ཇོ་བོའི་བྱང་རྒྱལ་ལམ་རིམ་ལ་ངེས་པ་རྟོན་ན་ངེས་པར་འཁོར་བ་ལས་
བརློག་སྟེ་མཆི་ཞེས་གསུངས་པ་དང་།

מדוע תהיה זו בחירתך? בכל חיי עד כה שלטתי בכל חמשת המדעים, אין ספור פעמים. ואין ספור פעמים השגתי ריכוז חד-נקודתי, אפילו עד למצב שבו יכולתי לשבת במדיטציה למשך עידן. וכך לגבי חמשת הסוגים של היכולת העל-חושית – ועם שמונת ההישגים הנשגבים. אך מעולם לא הצלחתי להגיע אל מעבר לגלגל החיים – מעולם לא התעליתי מעליו. אילו יכולתי להשיג תובנה של השלבים בדרך להארה שלימד אטישה, לבטח הייתי יכול לצאת ממעגל זה של לידות".

གཞན་ཡང་། བླ་མ་ཟེའི་བྲི་ཕུ་ཙ་ན་གྱི་དང་། གྱི་རྩེ་རི་ན་ལ་འབྱོར་བ་སོགས་གྱི་སྒྲིན་
བྱུང་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ཡིན། རྩེ་བཙུན་འཇམ་པའི་དབྱུངས་གྱིས་འཇམ་མགོན་ཙཱ་བ་པ་
ཆེན་པོ་ལ། འཁོར་བའི་ཉིས་དམིགས་དང་ཐར་པའི་ཡན་ཡོན་མཐོང་བའི་བླ་མ་གྱིས་ན་
རི་བཙུན་ནས་སྤང་གས་ལ་སློ་འགྱོར་མི་སྤྱོར་བར་སྤྲོད་པའི་མཆོང་བཅར་ཞིང་། ཐར་
པའི་ཡན་ཡོན་ལ་སེམས་འཛིན་པའི་དམིགས་ནས་གོམས་ནས་ངས་འབྱུང་ལ་སྤྲོད་བ་
མ་བཏོན་པར་སྤྲོད་པ།

אותה נקודה נמסרת בסיפוריו של בנו של הברהמין ששמו צנקיה (Tsanakya)²⁰, אמן המדיטציה של התרגול המכונה **הו, יהלום**²¹, כמו גם בסיפוריהם של אחרים. האדון 'הקול הרך' אמר זאת למגיננו, צונגקאפה הגדול:

נניח שאינך טורח להקדיש חלק מהתרגול שלך למחשבה על הבעיות השונות של החיים בגלגל הסמסרה והיתרונות השונים של החופש מאלו. אינך יושב ומודט, תוך ניסיון למקד את תודעתך ולפתוח את עיניך לכיעור של החיים, או להחזיק אותה במחשבה על נפלאות החופש. אינך מגיע לנקודה שבה אינך מקדיש יותר שום מחשבה לחיים הנוכחיים. אינך מפתח שליטה באמנות התפנית.

ཚུ་ལ་བྲིམས། བཟོད་པ། བཙོན་འབྱུང་། བསམ་གཏན་གྱི་དག་ཅུ་གང་གོམས་གྱིང་
ཐར་པའི་རྒྱར་གཏན་ནས་མི་འགྲོ་བས་ཐར་འདོད་གྱིས་ཐོག་མར་གདམས་ངག་གང་
ཟབ་ཟེར་བ་གཞན་ཐམས་ཅད་བཞག་ནས་ངས་འབྱུང་ལ་རྟོག་བསྒྲོམ་བྱ་དགོས།

ונניח שאז אתה יוצא ומנסה לפתח מיומנות בכמה תרגולים נפלאים של חסד – שלמות הנתינה, או זו של המוסריות, או אורך רוח, מאמץ, או שהייה בריכוז²². לא משנה מה. אף אחד מאלה לא יוכל לעולם להובילך למצב של חופש. אנשים שבאמת נכספים לחופש, אם כן, צריכים להתעלם בתחילה מכל אותן המלצות אחרות שהן כביכול כל כך עמוקות. עליהם להשתמש במדיטציית "הסקירה המנטאלית" כדי לפתח תפנית.

ཐེག་ཆེན་སྐྱབ་པ་པོས་རང་དོན་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིན་དང་། གཞན་དོན་གྱི་པན་ཡོན་ལ་
 བྱན་ཤེས་བྱུན་རེ་བསྟེན་ནས་སེམས་བསྐྱེད་ལ་སྦྱོང་བ་འདོན་པའི་དམིགས་རྣམ་ནས་
 གོམས་པར་མ་བྱས་ན་གཞན་གང་བྱས་ཀྱང་ལམ་དུ་མི་འགྱུར་ཏེ།

אנשים המנסים לתרגל את הדרך הגדולה חייבים להקדיש פרקי זמן קבועים כדי לבחון עד כמה מזיקה
 ההתרכזות בתועלתך האישית, וכמה טוב יכול לנבוע מהתמקדות בתועלתם של אחרים. בסופו של דבר
 מחשבות אלה עשויות להפוך להרגל; בלעדי אלו אין דבר שתוכל לעשות שיהפוך אי פעם לדרך שמובילה
 אותך למקום כלשהו.

གཞན་དུ་ན་དག་ཙ་རྣམས་རང་དོན་ཡིད་བྱེད་ཀྱིས་དབང་བྱས་ནས་དམན་པའི་བྱང་
 རྒྱུ་གྱི་རྒྱ་འབའ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་ཏེ། དཔེར་ན་ངེས་འབྱུང་ལ་བྱན་ཤེས་བསྟེན་
 པའི་དམིགས་རྣམ་གོམས་པར་མ་བྱས་ན་དག་བ་ཐམས་ཅད་སྤང་ཤས་ཀྱིས་དབང་བྱས་
 ནས་འཁོར་བ་འབའ་ཞིག་གི་རྒྱ་བྱེད་པ་བཞིན་རོ།།

חסדים שמבוצעים בדרך האחרת משתנים על ידי העובדה שאתה עושה אותם עבור עצמך – כך שכל מה
 שהם יכולים לעשות בסופו של דבר זה להביא אותך למה שידוע כ"הארה נמוכה". זה דומה למה שקורה
 כשאינך מסוגל לתרגל לעומק את האספקטים השונים של תפנית, כיוון שלא השכלת להקדיש זמן למחשבה
 על כך – כל חסד שאתה עושה מושפע מדאגתך לחיים האלה שכאן, ורק מוביל אותך חזרה למעגל הלידות.

དེས་ན་སྐྱགས་ལ་སོགས་པའི་གདམས་ངག་གང་ཟབ་ཟེར་བ་རྣམས་བཞག་ནས་ཐོག་
 མར་ངེས་འབྱུང་དང་བྱང་སེམས་ལ་སྦྱོང་བ་ཐོན་པ་རི་ངེས་པར་བྱ་དགོས།

ועל כן חיוני בהחלט לפתח מיומנות בהתייחסויות של תפנית ובשאיפה להשיג הארה מלאה למען כל היצורים;
 אז שים לעת עתה בצד את כל אותם תרגולים עמוקים כביכול, את הלימוד הסודי וכולי.

སྐྱིས་པ་དང་དེ་ནས་དག་བ་ཐམས་ཅད་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཐུན་པའི་རྒྱུར་དབང་
 མེད་དུ་འགྲོ་བས། དེས་ན་འདི་ལ་སྒྲོམ་རིན་མི་ཆོག་པར་བྱེད་པ་ནི་ལམ་གྱི་གཞན་
 གཞན་ནས་མ་ཤེས་པ་ཡིན་གསུངས།

לאחר שהצלחת לפתח את ההתייחסויות האלו, כל מעשה חסד שתבצע יוביל אותך, על כורחך, לחופש ולמצב שבו אתה יודע את כל הדברים. לכן יהיה זה סימן של בורות גמורה לגבי עצם העיקר של הדרך אם אדם לא מעריך שמחשבות אלה ראויות שיקדיש להן זמן במדיטציה שלו.²³

རྟོག་སྒྲིམ་ཞེས་དབྱེད་སྒྲིམ་བྱེད་པ་ལ་བྱ། ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་འདི་ནི་རྒྱལ་
བའི་གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྒྲིང་བའི་བཅུད་ལྷུང་བ་སྟེ། དེ་ཡང་གསུང་རབ་
དགོངས་འབྲེལ་དང་བཅས་པའི་དོན་སྒྲིམ་བྱ་གསུམ་གྱི་ལམ་རིམ་དུ་འདུ། དེ་བྱང་
རྒྱལ་ལམ་གྱི་རིམ་པར་འདུ། དེ་ལམ་གཙོ་གསུམ་དུ་འདུས་པ་ཡིན།

מה שכינינו לעיל מדיטציית "הסקירה המנטאלית" הוא סוג המדיטציה שבו אתה בוחר קו מחשבה מסוים ומנתח אותו. שלוש הדרכים העיקריות הן השמנא דשמנא שנאספה מכל המילים הקדושות שהבודהות בטאו. אתם מבינים, המשמעות של המילים הללו והביאורים עליהן רוכזו כולם יחד לתוך הלימוד על הדרכים למתרגלים של שלושת ההיבטים השונים. והלימוד הזה המשיך והוערה לתוך הלימוד על השלבים בדרך להארה. לימוד זה, בתורו, מוצה כולו לתוך הלימוד של שלוש הדרכים העיקריות.

འོན་དེ་འདུ་ལྷགས་ཇི་ལྟར་ཡིན་སྟུང་ན། གསུང་རབ་དགོངས་འབྲེལ་དང་བཅས་
པའི་དོན་མཐའ་དག་གསུལ་བྱ་རྣམས་སངས་རྒྱལ་ཐོབ་པའི་ཐབས་འབའ་ཞིག་ཏུ་
གསུངས་ཤིང་། དེ་ཐོབ་པར་བྱེད་པ་ལ་རྒྱ་ཐབས་ཤེས་གཉིས་ལ་བསྐྱབ་དགོས་པས།
དེ་གཉིས་ཀྱི་གཙོ་བོ་ནི། བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་དང་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་གཉིས་ཡིན།
དེ་གཉིས་རྒྱུད་ལ་སྒྲིབ་ལ་ཐོག་མར་རང་ཉིད་འཁོར་བའི་ཡུན་ཚྭ་གསལ་ལ་ཡང་ཞིན་པ་
གཏིང་ནས་ལྷོག་སྟེ་...

כיצד הוערה כל אחד אל תוך הבא אחריו? כל לימוד שבוטא במילים הקדושות של הבודהות, ובביאורים שמפרשים אותן, נאמר אך ורק במטרה לעזור לתלמידים להגיע למצב של הארה. כדי להשיג מצב זה, צריך אדם להיות בקי בשני הגורמים שמביאים זאת: אנו קוראים להם "שיטה" ו"חוכמה". המרכיבים העיקריים של שני גורמים אלו גם הם שניים: השאיפה להשיג הארה למען כל היצורים החיים, והשקפה נכונה. כדי לפתח את שתי התייחסויות האלו בזרם התודעה, אדם חייב קודם כל להשיג סלידה מוחלטת מכל הדברים הטובים כביכול בחיים שהוא עצמו מבלה בגלגל הלידות.

“རང་འཁོར་བ་ལས་ཐར་འདོད་ཀྱི་ངེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་མཚན་ཉིད་ཚང་བ་ཞིག་མ་
 སྐྱིས་ན། སེམས་ཅན་གཞན་འཁོར་བ་ལས་སྒྲོལ་འདོད་ཀྱི་སྡིང་ཇེ་ཆེན་པོ་སྐྱེ་མི་སྲིད་
 བས་ངེས་འབྱུང་འདི་མེད་ཐབས་མེད།

גניח שאינך מצליח לפתח בתוכך שאיפה להשתחרר מגלגל החיים – גניח שאינך מצליח להשיג תפנית שהיא מושלמת בכל המובנים. אזי זה יהיה בלתי אפשרי עבורך לפתח את מה שאנו מכנים "החמלה הגדולה" – הרצון לשחרר כל יצור חי אחר מהגלגל. זה הופך את התפנית ל"דבר שאי אפשר בלעדיו".

གཟུགས་སྐྱ་སྐྱབ་བྱེད་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚྭ་གས་གསོག་པ་གཙོ་བོ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་
 དང་། ཚེས་སྐྱ་སྐྱབ་བྱེད་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚྭ་གས་ཀྱི་གནད་ཆེ་ཤོས་ནི་ཡང་དག་པའི་ལྷ་བ་
 ལ་ཐུག་པས་ན་ལམ་གྱི་གནད་ཐམས་ཅད་ལམ་གཙོ་གསུམ་དུ་བསྐྱས་ནས་ཉམས་སྲུ་
 ལེན་པ་འདི་འཇམ་དབྱངས་ཀྱིས་ཇེ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་དངོས་སྲུ་སྐྱལ་བའི་གདམས་པ་བྱུང་
 བར་ཅན་ཡིན།

כדי להשיג את הגוף הפיזי של הבוֹדֵה²⁴, חייב אדם לצבור תחילה את מה שאנו קוראים "מכלול החסד". צבירה זו תלויה בעיקר בשאיפה להשיג הארה למען כל יצור חי. כדי להשיג את הגוף הדהרמי של הבוֹדֵה, אדם צריך שיהיה לו את "מכלול החוכמה". כאן הדבר החשוב ביותר הוא לפתח השקפה נכונה. באופן זה, כל הנקודות החיוניות ביותר של הדרך נכללו בתוך *שלוש הדרכים העיקריות*, ושולבו בלימוד שאותו יכולים התלמידים לבצע. הנחיות אלו, אשר נמסרו לאדוננו היקר ישירות על ידי 'הקול הרך' עצמו, הן על כן מאוד מיוחדות.

དེ་ཡང་ཐོག་མར་སྒོ་ཚེས་སྲུ་འགྲོ་བ་ལ་ངེས་འབྱུང་། ཚེས་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་དུ་
 འགྲོ་བ་ལ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས། སྐྱིབ་པ་གཉིས་ཡོངས་སྲུ་སྡིང་བ་ལ་ཡང་དག་པའི་ལྷ་
 བ་མེད་ཐབས་མེད་བས་དེ་གསུམ་ལ་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་ཞེས་གསུངས།

אין שום דרך להפנות את תודעתך לתרגול רוחני מבלי שיש לך תחילה תפנית. וכן אין דרך שתרגול זה יהווה דרך תרגול של הדרך הגדולה (מהיינה) מבלי שיש לך השאיפה להפוך לבוֹדֵה למען כל הברואים. ואין שום דרך להיפטר לגמרי משני המכשולים²⁵ מבלי שיש לך השקפה נכונה. זו הסיבה לכך ששלוש הגישות הללו הוצגו בתור "שלוש הדרכים העיקריות".

ལམ་གཙོ་གསུམ་པོ་འདི་ལ་སྤྱིར་བཏོན་ཐོན་ཕྱིན་ཆད་བྱས་ཚད་ཆོས་སུ་འགྲོ་བཞིག་
 འོང་། འདི་གསུམ་གྱིས་མ་ཟིན་ན་ཅི་བྱས་འཁོར་བའི་རྒྱ་ལས་མ་འདས་པ་ཡིན་ཏེ།
 ལམ་རིམ་ཆེན་མོ་ལས།

ברגע שהשגת מיומנות כלשהי בשלוש הדרכים העיקריות, כל דבר שתעשה יהפוך לתרגול רוחני. אם אין
 תודעתך מלאה בשלוש המחשבות הללו, הרי שכל מה שתנסה לא יוביל אותך לשום מקום מעבר לאותו גלגל
 ישן נושן של לידות. כפי שנאמר בספר הגדול של השלבים להארה:

དེ་ལྟར་ན་འཁོར་བ་ལ་རྣམ་གངས་དྲུ་མར་ཉིས་དམིགས་སུ་བརྟགས་ཏེ་བསྒྲུབས་པས་
 འཁོར་བའི་ཕྱན་ཚོགས་ལ་སྤྱིར་བཏོན་ཐོན་ཕྱིན་པའི་གཉིན་པོ་ཡང་མ་རྟོག་། བདག་མིང་
 པའི་དོན་ལ་སོ་སོར་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་རྒྱལ་བཞིན་དུ་ཡང་མ་དབྱེ། བྱང་རྒྱུ་
 ཀྱི་སེམས་གཉིས་ལ་གོམས་པར་བྱེད་པ་དང་བྲལ་བའི་དགོ་སྤྱོད་རྣམས་ནི་

נניח שאתה מנסה לבצע מעשי חסד כלשהם, אלא שטרם מצאת אותה תרופת נגד ייחודית שמחסלת את
 נטייתך להשתוקק לדברים הטובים של הקיום בגלגל חיים זה – הרי שטרם נחלת הצלחה באותה מדיטציה
 שבה ניתחת את כל מגרעות הקיום בגלגל החיים, תוך שימוש בכל הנימוקים השונים שפירטנו לעיל.

וכן נניח שטרם הצלחת לבחון כראוי, בעזרת החוכמה האנגליטית, את המשמעות של "העדר טבע-עצמי".
 ונאמר גם שטרם רכשת בקיאות בשני הסוגים של השאיפה להארה²⁶ למען כל היצורים.

ཞིང་གི་མཐུ་ལ་བརྟན་པ་འགའ་རིམ་གཏོགས་པ་ཀུན་འབྱུང་རང་དགའ་བར་འགྲོ་བས་
 འཁོར་བའི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན།

הרי שאז, גם אם מזדמן לך לבצע כמה מעשים טובים כלפי איזה אובייקט קדוש במיוחד, אתה עשוי לקבל
 איזושהי תוצאה טובה, אך זאת רק בשל כוחו של האובייקט. בכל שאר המקרים, כל דבר שעשית הינו אך ורק
 אותו מקור ישן של סבל – ואתה שב וסובב בגלגל הלידות.²⁷

འདི་ལ་དགོངས་ནས་བཀའ་གདམས་གོང་མས་ཀྱང་། བསྒྲུབ་སྤྱི་ལྟ་བུ་གཞུགས་རི་
 དང་འབྲེན་སྤྱི་ལྟ་བུ་སྤྱི་ལྟ་བུ་ལ་འོང་སྟེ་བསམ་སྤྱི་ཆོས་ཤིག་མིང་པས་ལན་པ་
 ཡིན། ཞེས་གསུངས་སོ།།

שומר המילה בימים עברו הדגישו אותן נקודות באומרם, "לכל אחד יש איזו ישות מיסטית שהוא מודט עליה, ולכל אחד יש איזה מנטרות מיסטיות שהוא אומר אותן, וכל זה כיוון שלאף אחד אין שום תרגול אמיתי שעליו הוא חושב"²⁸.

དེའི་ཕྱིར་རང་ཅག་རྣམས་ཀྱང་ཚོས་གཤམ་མ་ཞིག་བྱེད་བསམ་ན་ཅི་བྱས་ཐར་པ་དང་
 ཐམས་ཅད་མཐུན་པའི་རྒྱར་འགྲོ་བ་ཞིག་དགོས། དེ་འོང་བ་ལ་ལམ་གཙོ་གསུམ་ལ་
 མྱོང་བ་ཐོན་པ་ཞིག་དགོས། འདི་གསུམ་ནི་བྱང་རྒྱལ་མ་གྱི་རིམ་པའི་སྤྱི་པོ་ལམ་
 སློག་ལྟ་བུ་ཡིན་ཏེ། རྗེ་ཐམས་ཅད་མཐུན་པས། ལམ་སློན་ལའང་བྱ་རྩ་བའི་གཞུང་
 དང་། འདི་གསུམ་ལམ་གྱི་སློག་ཏུ་བྱས་ནས་ལའང་བ་ཡིན་གསུངས།

ועל כן מוטל על אלה מאתנו שמתכוונים לעשות תרגול רוחני שהוא באמת טהור לנסות למצוא תרגול כזה שייקח אותנו לחופש ולידע-כל. וכדי שהתרגול אמנם יהיה כזה, הוא חייב להפוך אותנו למומחים בשלוש הדרכים העיקריות. שלוש אלה הם כמו הלב, כמו כוח החיים בתוך הלימוד של השלבים בדרך להארה. כפי שאמר פעם האדון הכל-יודע, צונגקאפה: "השתמשתי בטקסט **אור על הדרך** בתור טקסט המקור, כשאני הופך את שלוש אלה לעצם חייה של הדרך"²⁹.

དེས་ན་ད་ལམ་འདིར་ཡང་རྗེའི་གསུང་ལམ་གཙོ་རྣམ་གསུམ་གྱི་རྩ་ཚིག་གི་སྤྱི་པོ་ལམ་
 འབྲིན་མདོར་བསྟུས་ཅམ་འབྲུལ་བ་ལ།

וכעת אנו עצמנו ניתן לא יותר מלימוד קצר תוך שאנו עושים שימוש ב-**שלוש הדרכים העיקריות** – מילותיו של אותו ג'ה צונגקאפה – בתור טקסט המקור שלנו.

III. מנחה של הלל

ཐོག་མར་ས་བཅད་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ན། ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་གྱི་འབྲིད་ལ་
གསུམ། བསྟན་བཅོས་བརྩོམ་པ་ལ་འཇུག་པའི་ཡན་ལག་དང་། བསྟན་བཅོས་སྒྲིའི་
ལུས་དངོས། ལའད་པ་མཐར་ཕྱིན་པའི་བྱ་བའོ། །དང་པོ་ལ་གསུམ། མཚན་པར་
བཟོད་པ། རྩོམ་པར་དམ་བཅའ་བ། ཉན་པར་བསྐྱུལ་བའོ། །

נתחיל בדיון על המבנה הכללי של החיבור. לימוד זה על שלוש הדרכים העיקריות מורכב משלושה חלקים בסיסיים: חלק מקדים שמוביל לחלק המרכזי של הטקסט, והסיכום של ההסבר. לראשון מבין החלקים הללו יש שלושה חלקים משל עצמו: מנחה של הלל, התחייבות לחבר את החיבור, ולאחר מכן עידוד חזק לקורא ללמוד זאת היטב.

དང་པོ་ནི།

ཁྱེ་བཙུན་གླ་མ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ།

ཁྱིམ་པས་བསྟན།

שורת הפתיחה של החיבור מכילה את מה שמכונה "מנחה של הלל":

הריני קד קידה לכל הלאמות הנשגבים והקדושים.

དེ་ཡང་བསྟན་བཅོས་རྩོམ་པའི་ཐོག་མར་རང་གི་ལྷག་པའི་ལྷ་ལ་ཕྱག་བྱ་དགོས་ཏེ།

སྟོབ་དཔོན་དམྱེ།

ཁྱིམ་བཟོད་ཕྱག་བྱ་ངོ་བོ་ནི།

ཁྱིམ་པར་བསྟན་པའང་དེ་ཡི་སྟོ།

ཁྱིམ་དང་། རང་ཉིད་འདོད་པའི་ལྷ་ལ་ཕྱག་བྱའོ། ཁྱིམ་གསུངས།

הדבר הראשון שמוטל על אדם לעשות בשעה שהוא כותב ביאור הוא לקוד קידה לראש וראשון שבין כל מוריו, כפי שאמר מאסטר דאנדין,

ודאי הוא שיש לפתוח
במה שהוא עצם השער
של הלימוד:
ברכה, קידה, ותמצית.³⁰

וכמו כן אנו קוראים ש: "אדם אמור לקוד קידה בפני זה שבו הוא רואה את אדונו".

འདི་ནི་བསྟན་བཅོས་ཚྩེ་མ་པའི་བྱ་བ་མཐར་ཕྱིན་པ་དང་། བར་ཆད་མི་འབྱུང་བའི་ཕྱིར་
ཡིན། འདིར་སྒྲ་མ་རྣམས་ཞེས་པའི་རྣམས་སྒྲས་སྒྲིར་བྱ་བ་ཆེན་སྟོན་བརྒྱད་དང་། ཟབ་
མོ་ལྟ་བརྒྱད་སོགས་དངོས་བརྒྱད་ཀྱི་སྒྲ་མ་རྣམས་དང་། ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ནི་མཁྱེན་
སྟོན་མ་ལྟར་བྱུང་བ་དོན་ཅི་ལྟར་འཇུག་པ་དང་། རྩེ་བཅུན་འཇུག་དཔལ་དབྱངས། དཔལ་བོ་དོན་ཅི་
རྣམས་ཡིན།

מטרת הקידה הזו לאפשר לכותב להביא את חיבורו לידי השלמה, ושיוכל לעשות זאת ללא כל הפרעות או מכשולים. כוונת המילה "כל" בביטוי "כל הלאמות" היא להתייחס במובן הכללי לכל הלאמות הישירים והלאמות של השושלת של האדם – אלו שהעבירו את הלימוד דרך מסורות כגון אלו המכונות "פעילות רחבת טווח" ו-"ראיה עמוקה".³¹ כפי שאנו רואים, במובן מאוד מיוחד, המשמעות של המילה הזו היא אותה משמעות שניתנה לה בתפילה הנקראת "הידע פותח את שערי העולם": היא מתייחסת למנצח, ל'נושא היהלום'; לאדון המהולל, ל'הקול הרך'; ול'לוחם היהלום'.³²

རྩེ་བཅུན་འཇུག་པའི་དབྱངས་ནི་རྩེ་ཚོང་ཁ་པ་ཆེན་པོ་ལ་རྟུ་ཞུ་ཞུ་བ་གཟིགས་པ་ཡིན།
ཞུ་བ་གཟིགས་ཚུལ་ལའང་མི་ལམ་རྟུ་གཟིགས་པ་དང་། རྣམས་ལ་གཟིགས་པ།
དངོས་སྒྲ་གཟིགས་པ་གསུམ་ཡོད། དངོས་ལའང་དབང་ཤེས་ལ་གཟིགས་པ་དང་།
ཡིད་ཤེས་ལ་གཟིགས་པ་གཉིས་ལས། འཇུག་མགོན་ཚོང་ཁ་པ་ཆེན་པོ་ལ་ནི་སྒྲ་མ་
དང་སྟོབ་མའི་ཚུལ་རྟུ་དབང་ཤེས་ལ་གཟིགས་ནས་མདོ་ལྟགས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་
གསན་པ་རེད།

כעת, האדון, 'הקול הרך', הופיע באופן קבוע בפני צונגקאפה הנעלה. יש דרכים שונות שבהן ישות מעין זו יכולה להופיע בפני אדם: ניתן לראותה בחלום, בדמיון, או ישירות. ישנן שתי דרכים שבהן אתה יכול לראותה ישירות: בעזרת החושים הפיזיים שלך, או בחוש המנטאלי שלך. הדרך שבה הופיע 'הקול הרך' בפני מגיננו, צונגקאפה הנעלה, הייתה ישירות לחושים הפיזיים; הם ישבו כמו מורה ותלמיד, וצונגקאפה יכול היה ללמוד ממנו כל אחד ואחד מן הלימודים הפתוחים והסודיים.

གཞན་འགའ་ཤས་གིས་ཇི་སྒྲ་མས་མཁས་པ་དང་བཙུན་པ་ཙམ་གྱིས་བསྟན་བཅོས་
 མཛད་པ་རིད་བསམ་པ་ཡིད་ཀྱང་། ཇི་ཙྗེ་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་གསུང་ནི་བསྟན་བཅོས་ཆེ་
 རུང་ག་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་ཇི་བཙུན་འཇམ་པའི་དབྱངས་གིས་མ་གསུངས་པ་གཅིག་
 ཀྱང་མིད། མ་མཐར་བཞུགས་གནས་དང་ཞབས་ཕྱི་དུ་ཙམ་འབྲིད་ཚུན་ཆད་ཀྱང་ཇི་
 བཙུན་ལ་ཞུ་གནང་གིས་བཀའ་ལྟར་མཛད་པ་རིད།

יש אנשים הסבורים אחרת: שהלאמה אדוננו היה מסוגל לכתוב את חיבוריו השונים רק בזכות העובדה שהיה בעל כישורים של מלומד שניחן בעומק מוסרי. האמת היא שאין בנמצא ולו דוגמה אחת בכל כתביו של ג'ה צונגקאפה – אף לא חיבור אחד, גדול או קטן – שלא נאמר על ידי 'הקול הרך' עצמו. ג'ה צונגקאפה התייעץ עם 'הקול הרך' בכל אשר עשה, ומילא אחר ההוראות שניתנו לו – עד לאותם פרטים כמו היכן היה עליו לשהות, וכמה עוזרים היה עליו לקחת איתו כאשר הלך למקום כלשהו.

མདོ་ལྷགས་གི་ཟབ་གནད་བྱད་པར་ཙན་ལྟར་གྱི་མཁས་པ་ཀུན་གྱིས་མ་རྟོགས་པ་
 ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཇི་སྒྲ་མས་གཏན་ལ་ཕབ་ནས་གསུངས། དེ་ཡང་ཇི་བཙུན་གྱི་གསུང་
 ལས་ཇི་སྒྲ་མ་རང་ཉིད་གིས་འོལ་ཚོད་དུ་གསུངས་པ་གཏན་ནས་མིད།

לאמה דגול זה היה מסוגל לתת הסברים נכונים לכל נקודה עמוקה וחיונית הן בלימודים הפתוחים והן בסודיים – דברים שכל החכמים שחיו לפניו לא הצליחו לפענח. הסברים אלו אינם בשום אופן משהו שג'ה צונגקאפה הגה בעצמו; הם באו משפתו של 'הקול הרך' עצמו.

སྤྱིར་བསྟན་བཅོས་རྣམས་སུ་མཛོད་བཟོད་མཛད་ཡུལ་སྤིང་ཇི་དང་། མཁུན་གསུམ་
 སོགས་མང་ཡང་། འདིར་སྒྲ་མ་ལ་བསྟོད་ཕྱག་མཛད་པ་ནི་སྤྱིར་ལམ་རིམ། བྱད་པར་
 ལམ་གཙོ་རྣམ་གསུམ་རྒྱུད་ལ་སྤྱི་བ་བཤེས་གཉིན་བསྟན་ཚུལ་ལ་རག་ལས་པར་གོ་
 བའི་ཆེད་དུ་སྒྲ་མ་ལ་བསྟོད་ཕྱག་མཛད་པ་ཡིན།

באופן כללי קיימת מסורת, שמי שכותב מנחה של הלל בתחילת החיבור הבודהיסטי, חייב לקוד קידה עמוקה לחמלה, לשלושת סוגי הידע³³, או לכל אחד מהאובייקטים הקדושים הנעלים האחרים. כאן, לעומת זאת, הקידה נעשית לכבוד "הלאמות", וזאת מסיבה מאוד טובה. באופן כללי הקורא מעוניין לממש את כל השלבים בדרך להארה מלאה של הבודהה – ובאופן יותר ספציפי, את שלוש הדרכים העיקריות – בתוך תודעתו הוא. הקידה נועדה לגרום לו להבין כי כל זה תלוי במידת יכולתו לקיים את התרגול של התייחסות נאותה כלפי מורהו הרוחני.

הערות למקראה 2

¹ הגלימה הזוהבה: גלימה שעוטה אדם שהוא נזיר בודהיסטי.

² השלושה הנסתרים של כל המנצחים: המסתורין של הגוף, הדיבור, והלב של כל אחד ואחד מאינספור הבוהדות. הבוהדות מכונים "מנצחים" משום שגברו על המכשולים המונעים ממישהו להיפטר מכל המחשבות הרעות ומידע של כל הדברים.

³ הקול הרך: ישות שמיימית המייצגת את חוכמת כל הבוהדות.

⁴ שלוש הדרכים העיקריות: משמעות המילה "דרך" בהגות הבודהיסטית היא: שלב בהגשמה רוחנית. הכותרת תורגמה לעיתים קרובות בעבר כ"שלושת העקרונות של הדרך" אולם הנקודה היא שכל אחת; התפנית, השאיפה להארה והראייה הנכונה, כל אחת הינה דרך עיקרית.

⁵ דהרמה: מילה בעלת מובנים רבים, בדרך כלל "לימוד רוחני" או "אובייקט קיים".

⁶ כל שלושת העולמות: הכוונה לעולם ומלאו. הבודהיזם מלמד שיש שלושה אופנים של קיום. אנו חיים ב"עולם התשוקות", המכונה כך משום שעיקר מעיינינו הינם מזון ומין. מעליו נמצא עולם ה"צורה", היכן שהברואים שוהים במצב מדיטטיבי והם בעלי צורה נאה. מעל לזה נמצא עולם "חסרי הצורה", היכן שהיצורים משוחררים מהסבל הגס ויש להם גוף מנטאלי בלבד.

⁷ "יותר מפנינה ממלאת משאלה...!" מתוך הגרסה המאוד מקוצרת של שלבים בדרך להארה (פוליו 56א', מקור ביבליוגרפי מס' 63) מאת ג'ה צונגקאפה. ההקשר מופיע כאן בשלמותו בדיון על תפנית.

⁸ שלוש בעיות הקנקן: כיצד לא להקשיב ללימוד –

- כקנקן שמכסהו סגור (כאשר לא שמים לב למתרחש),
- כקנקן מלא זוהמה (הקשבה מתוך מניעים בלתי טהורים, כגון שאיפה לזכות במוניטין רב)
- וכקנקן שתחתיתו נעקרה ממנו (לא להכיל את מה שהושמע – לכן מומלץ לבצע חזרות יום-יומיות עם התלמידים האחרים).

ראו בספר הגדול של השלבים בדרך להארה, של ג'ה צונגקאפה, מקור מס' 61, פוליו 16; וכמו כן בתוך מתנת השחרור בכף ידך המפורסם מאת פאבונגקה רינפוצ'ה, מקור מס' 47, פוליו 5-54.

⁹ שש ההדמיות ביחס ללימוד: כיצד צריך אדם להקשיב ללימוד –

- (א) ראה עצמך כחולה, שכן הנגעים הרוחניים (התשוקה והשאר) עושים אותך חולה.
- (ב) ראה את הדהרמה כרפואה.
- (ג) ראה את המורה כרופא אמן.
- (ד) ראה כי עליך לפעול בדיוק לפי הלימוד, וכמה זמן שיידרש, בדיוק כשם שממלאים אחר הוראות הרופא כדי להחלים.
- (ה) ראה את הבודהה כמי שלעולם אינו מכזיב, או זה שלעולם אינו מכזיב (המורה שלך) בתור בודהה.

ו) התפלל שתרופה מצוינת זו, תורת הבודהה, תאריך ימים בעולמנו.

ראו ג'ה צונגקאפה, מקור מס' 61, פוליו 16-19, ופאבונגקה רינפוצ'ה, מקור מס' 47, פוליו 55-61.

¹⁰ שלוש הארצות: כלומר, מתחת לאדמה (היכן שחיים נחשי הנאגה האגדיים ויצורים דומים), על האדמה (היכן שחיים בני האדם), ובשמיים מעל האדמה (היכן ששוכנות הישיות השמימיות).

¹¹ נגוואנג דרקפה: ראו בהקדמה את סיפור חייו של תלמיד זה.

¹² שלוש ההיבטים השונים: השאיפה להיחלץ מן העולמות הנחותים, השאיפה להיחלץ לגמרי מגלגל החיים, והשאיפה להשיג הארה שלמה למען כל היצורים.

¹³ צורות החיים האומללות: לידה באחד ממדורי הגיהנום, כרוח תאבה, או כחיה.

¹⁴ ערוצים ורוחות, וכו': כל התרגולים היותר מתקדמים מתוך הלימוד הסודי של הבודהה.

¹⁵ גשה פוצ'ונגווא (Geshe Puchungwa) (1031-1106) וצ'ן-נגאווא (Chen-ngawa) (1038-1103): מקור הציטוט לא ידוע. גשה פוצ'ונגווא, ששמו המלא שונו גייאלצן (Shunnu Gyeltsen), היה אחד מ"שלושת האחים הגדולים", תלמידים ישירים של דרומטונפה (Lord Drom Tonpa) הדגול שסייעו לו לייסד ולהפיץ את מסורת "המילה הקדושה" (Kadampa) של ראשוני הלאמות הגדולים במסורת הטיבטית (ראו הערות 36 ו-49 בהמשך). צ'ן נגאווא (Chen Ngawa), שנודע גם כצולטרים באר (Tsultrim Bar), היה גם הוא בין השלושה, כשם שהיה פוטוואה הגדול (ראו הערה 42).

¹⁶ חמשת המדעים: הדקדוק הקלאסי, לוגיקה, תאוריה בודהיסטית, האמנויות, ורפואה.

¹⁷ חמשת סוגי ראיית הנסתר: כוחות על-חושיים של

- מופע,
- ראייה למרחקים גדולים,
- שמיעה מרחוק,
- ידיעת העבר,
- וקריאת מחשבותיהם של אחרים.

¹⁸ שמונת ההישגים הגדולים: אלו כוללים את השגת;

- "החרב", המאפשרת להגיע לכל מקום;
- "הגלולה", המאפשרת לאדם להפוך לבלתי נראה או לעטות כל חזות חיצונית;
- "משחת העין", המאפשרת לך להבחין בעצמים מאוד קטנים או מאוד רחוקים;
- "רגליים זריזות", היכולת לנוע במהירויות גבוהות;
- "נטילת תמצית", היכולת לשרוד ללא מזון זולת גרגרים מועטים המאפשרים קיום;
- "הליכת שמיים", היכולת לעוף;
- "היעלמות" או להפוך לבלתי נראים; ו-
- "מתחת לאדמה", היכולת לנוע דרך אדמה ודברים מוצקים, כדג במים.

¹⁹ הלורד אטישה (Lord Atisha) (982-1054): שמו המלא דיפמקרה שרי ג'יניאנה (Dipamkara Shri Junyana), חכם הודי מהולל שהעביר לטיבט את הלימוד של השלבים של הדרך. מחבר אור על הדרך, אב-טיפוס לכתבים מסוג זה (מקור ביבליוגרפי מס' 57).

²⁰ בן הברהמין צנקייה (Tsanakya): בחיבורו הקלאסי על השלבים בדרך להארה, מסביר פאבונגקה רינפוצ'ה כי צנקייה הצליח להשלים את התרגול הסודי והקשה של שר-המוות, אולם נפל לעמוק שבמדורי הגיהנום משום שעשה שימוש בידע על מנת לפגוע ביצורים אחרים (פוליו 225b, מקור מס' 47).

²¹ אמן המדיטציה של התרגול המכונה "הו, יהלום": **מתנת השחרור בכף ידך** של רינפוצ'ה מסביר (פוליו 291b, מקור מס' 47) כי מתרגל זה נטל על עצמו את אחד התרגולים היותר עוצמתיים שיש בתרגול הסודי, אולם משום שמטרתו היתה בלתי טהורה, הצליח להשיג רק תוצאה פחותה. השר אטישה מעיר פה שמתרגלים כגון זה אפילו הדרדרו לגהינום.

²² נתינה, מוסריות, וכו': חמש השלמויות הראשונות מתוך שש השלמויות הבודהיסטיות. השישית הינה שלמות החכמה.

²³ "לאחר שהצלחת לפתח התייחסויות אלו, ...". ציטוט מתוך דווחו של ג'ה צונגקאפה למורו ותלמידו, רנדאוה (Rendawa) הנכבד, ביחס ללימוד שהוא קבל מן הקול הרך עצמו. (פוליו 2b-3a, מקור מס' 62).

²⁴ הגוף הפיזי והגוף הדעהרמי: הגוף הפיזי של הבודהה ותודעתו (כולל גם הטבע האולטימטיבי של תודעתו) מכונים "גוף הצורה" ו"גוף הדעהרמה" בהתאמה.

²⁵ שני המכשולים: ראו הערה 10.

²⁶ שני סוגי השאיפה להארה: ראו הערה 136.

²⁷ נניח שטרם הצלחת ... ציטוט מהאופוס **מגנום** מאת ג'ה צונגקאפה (פוליו 156b, מקור 61).

²⁸ לכל אחד יש איזו ישות מיסטית... מקור הציטוט אינו ידוע: הפסקה מופיעה גם ב**מתנת השחרור בכף ידך** מאת פאבונגקה רינפוצ'ה (פוליו 294a, מקור מס' 47). שומרי המילה היו קבוצה חשובה של מאסטרים בודהיסטים קדומים בטיבט שהשושלת שלהם מתייחסת לאטישה ותלמידו הראשי, דרומטונפה. הכוונה בשמה הטיבטי של האסכולה, "קאדמפה", מוסברת שהיה ביכולתם לראות את המילים של הבודהה (קא) כהנחייה אישית (דאם) המיושמת מיידית באימונם.

²⁹ השתמשתי כבסיס בטקסט **אור על הדרך**: ההקשר המלא של הציטוט הזה מופיע בתוך **מתנת השחרור בכף ידך** של פאבונגקה רינפוצ'ה (פוליו 37b, מקור מס' 47); הוא שופך אור על רבים מהמקורות לחיבור זה שלנו ומאשר את טבעו המקיף. ג'ה צונגקאפה סיים להקריא את תוכנו של חלק חשוב מהספר הגדול על **השלבים בדרך להארה** למדריכו הנשגב, 'הקול הרך'. ואז שאל אותו 'הקול הרך' בנימה היתולית, "אם כן, האם יש דבר מה בחיבורך שאינו מכוסה באותן שלוש דרכים עיקריות שלימדתיך?" ג'ה צונגקאפה השיב, "זה האופן שבו חיברתי את כתב היד. אימצתי את שלוש הדרכים העיקריות אשר אתה, הקדוש, לימדתי, ועשיתם לעצם חייה של הדרך. השתמשתי ב**אור על הדרך** כטקסט הבסיס שלי, והוספתי עליו עצות רבות משל שומרי המילה (Kadampa)".

³⁰ מאסטר דנדין (Dandin): משורר הינדי מהמאה השביעית לספירה, מחבר **מראת השירה**, מסה ידועה על תורת החיבור (ציטוט בפוליו 322b, מקור 34). הציטוט הקצר המופיע בהמשך הטקסט לקוח ממסה עצומה שנכתבה על ידי החכם ההודי שאקייבודהי (Shakyabuddhi) כביאור לחיבור **ביאור על התפיסה התקפה** של מאסטר דהרמהקירטי (Dharmakirti) (ראו פוליו 1a, כך ראשון במקור 82A והערה 133 בהמשך).

³¹ מסורות של "פעילות רחבת טווח לראיה עמוקה": מתייחסות, בהתאמה, ללימודים על השאיפה להארה ועל השקפה נכונה (השאיפה מסתמכת על תפנית, הדרך העיקרית השלישית). ראו גם הערה 195.

³² ידע הפותח את שערי העולם: פסוקים ידועים של תחינה שחברה על ידי ג'ה צונגקאפה עצמו, ומכונה כך בשל שורת הפתיחה (ראו פוליו 3a מקור 65). שלושת הישויות המוזכרות הן צורות שונות של הבודהה.

³³ שלושת סוגי הידע: תובנות על הטבע האמיתי של המציאות, ברמות שונות [של אדם רגיל, של אריה, של הבודהה].



קורס מס' 1: הרעיונות העיקריים של הבודהיזם

רמה ראשונה בלימוד השלבים בדרך להארה (לאס רים)

מקראה שלישית

IV. הלאמה

དེ་ཡང་ཚེས་བྱེད་པའི་ཐོག་མར་སྤྲུལ་པ་གལ་ཆེ་ལྟ། དགེ་བཤེས་པོ་ཉི་བཟུ། རྣམ་གྲོལ་
བསྐྱབ་པ་ལ་སྤྲུལ་པ་ལས་གལ་ཆེ་བ་མེད་དེ། ཚེ་འདིའི་བྱ་བ་བལྟས་ནས་བྱས་པས་ཚོག་
པ་ལ་འང་སློབ་མཁན་མེད་པར་མི་འོང་ན། ངན་སོང་ནས་འོངས་མ་ཐག་པ་འགྲོ་མ་
སློང་བའི་སར་འགྲོ་བ་ལ་སྤྲུལ་པ་མེད་པར་ག་ན་འོང་གསུངས།

ללאמה נודעת חשיבות למן הרגע הראשון של כל ניסיון לפתח חיים רוחניים. כפי שאמר גשה פוטנוה,

אין דבר חשוב יותר מן הלאמה כדי להשיג שחרור. גם בדברים פשוטים בחיינו, בדברים שניתן ללמוד על ידי ישיבה וצפייה במישהו אחר, לא תוכל להגיע לשום מקום ללא אדם שיראה לך את הדרך. ואם כך, כיצד בכלל אפשרי שתגיע למקום כלשהו ללא לאמה, בשעה שמבוקשך הוא להגיע למקום שמעולם לא עברת בו קודם, וזה עתה רק הגעת ממסע דרך הלידות הנמוכות?¹

དེས་ན་དབེ་ཆ་བལྟ་ཤེས་པ་ཙམ་གྱིས་མི་འོང་བས་སྤྲུལ་པ་ཞིག་ངས་པར་བསྟེན་དགོས།
སྤྲུལ་པ་མེད་པར་དབེ་ཆ་བལྟས་པ་ཙམ་གྱིས་བྱ་བ་པོ་ཐོབ་པ་སྟོན་ཡང་གཅིག་ཀྱང་མ་བྱུང་
ཞིང་། སྤྱིས་ཀྱང་འབྱུང་བ་མི་སྲིད་པ་ཡིན།

על כן ברור לגמרי שיהיה עליך ללכת וללמוד מלאמה; קריאה בלבד של ספרי דהרמה לא תועיל. מעולם לא היה ולו אדם אחד בהיסטוריה שהשיג מטרות רוחניות ללא לאמה, אך ורק מקריאת ספרי דהרמה. וזה גם לעולם לא יקרה בעתיד.

ལྷ་མ་དེ་ཡང་དཔེར་ན་ཉིན་གཅིག་གི་འགྲོ་སའི་ལམ་སྟོན་མཁན་ཀྱང་ལམ་རྒྱས་ལ་
 མཁས་པ་ཞིག་དགོས་པ་ལྟར་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་དུ་འགྲིད་
 པའི་ལྷ་མ་དེ་ཡང་མཚན་ཉིད་དང་ལྡན་པ་ཞིག་དགོས། དེ་མེད་ན་ལྷ་མ་བཟང་ངན་ཇི་
 འདྲ་ཞིག་ཡོད་ན་སྟོབ་མ་ཡང་དེ་དང་འདྲ་བར་སྦྱོར་བཞོས་པོར་ནས་བཏོན་པ་ལྟར་འོང་
 བས་ལྷ་མ་མཚན་ལྡན་གཤམ་ཆེ།

ואיזה מין לאמה עליו או עליה להיות? גם אם כל רצונך הוא להגיע למקום שאליו ניתן להגיע במהלך יום
 יחיד, תזדקק למדריך או מדריכה שמכירים כל פנייה שבדרך. על אחת כמה וכמה, כשמדובר בלאמה שאמור
 להובילך לחופש ולמצב של ידע-כל, תזדקק לאדם שיש לו או לה את כל הכישורים הדרושים. חשוב למצוא
 לאמה מיומן באמת; עליך להתייחס לבחירה ברצינות רבה, שכן בסופו של דבר תגיע למקומם – לטוב או לרע.
 התלמיד מעוצב בהתאם לתבנית, כמו אותם אריחי חמר קטנים שישויות קדושות טבועות בהם.

ལྷ་མའི་མཚན་ཉིད་ཀྱང་འདུལ་བ་ལ། ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་སོགས་ལྟར་བཏོན་
 མཁས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གཉིས་དང་ལྡན་པ་ཞིག་དང་། ལྷགས་ལ། རྒྱུ་གསུམ་ལེགས་
 བསྐྱམས་སོགས་ལྟར་དང་། མདོ་ལྷགས་སྦྱིར་བཏང་ལ། གང་དང་ལྡན་ན་སོགས་
 ལྟར་ཡོན་ཏན་བཅུ་དང་ལྡན་པ།

מהן התכונות שהופכות את הלאמה למתאים? בלימוד על המוסר של מי שנטלו נדרים, נאמר שעליו או עליה
 להיות "מקור כל הסגולות הטובות" וכך הלאה.² זה אומר שללאמה דרושות שתי המעלות של יציבות ושל
 חוכמה.³ על פי הלימוד הסודי, עליו או עליה גם להתאים לתיאור שפותח במילים "כל שלושת הפתחים
 מרוסנים היטב". על פי מסורת כללית יותר – המשותפת הן ללימוד הפתוח והן לסודי – נחוץ שיהיו ללאמה
 עשר סגולות נעלות, כפי שנזכר בפסוק שפותח ב"אתה, שלך כל העשר..."

མ་མཐ་བསྐྱབ་པ་གསུམ་གྱིས་ཐུགས་རྒྱུད་དུལ་བ། ལུང་དང་ལྡན་པ། རྟོགས་པ་དང་
 ལྡན་པ་ཞིག་ངས་པར་དགོས་ཏེ། མདོ་སྡེ་རྒྱན་ལས།
 །འཕྲེས་གཉིན་དུལ་བ་ཞི་བཏིར་ཞི་བ།
 །ཡོན་ཏན་ལྷག་པ་བརྩོན་བཅས་ལུང་གིས་ལུག

དེ་ཉིད་རབ་དུ་རྟོགས་པ་སྒྲུ་མཁས་ལྷན།
 །བརྩེ་བའི་བདག་ཉིད་སྐྱོ་བ་སྤངས་ལ་བརྟེན།

།ཞེས་གསུངས།

הדרישה המינימאלית היא שהלאמה שלך חייב להיות אדם שהצליח לחלוטין להשתלט על תודעתו על ידי תרגול שלושת האימונים,⁴ הוא או היא חייבים להיות בקיאים בכתבים, ועליהם להיות בעלי תובנות של ממש. כפי שמצוין באבן החרן של הסוטרות,⁵

קח עצמך למדריך רוחני
 שהשיג שליטה ושלווה,
 וגם שלווה יתרה,
 שאינו חוסך מאמץ,
 ובעל ידע עשיר בכתבים,
 בעל תובנות מעמיקות,
 מורה מעולה, התגלמות האהבה,
 ואשר ויתר על שאט נפש.

སྒྲུ་མའི་མཚན་ཉིད་དེ་དག་ནི་སྒྲོབ་མས་ཀྱང་ཤེས་པར་བྱས་ཏི་དེ་དང་ལྷན་པའི་སྒྲུ་མ་
 བཅོལ་དགོས། སྒྲུ་མ་ཡོན་ཏན་ཆེ་ཆུང་སོགས་ཇི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་སྒྲོབ་མ་ཡང་
 རྒྱལ་བ་བཟང་ཞན་དེ་དང་མཐུན་པ་ཞིག་ཡོད་སྟེ། སྒྲུ་མ་མདོ་ལྷགས་ཀྱི་ལམ་ཡོངས་
 རྫོགས་ལ་འབྲིན་བྱབ་པ་ཞིག་བཞིན་ན་སྒྲོབ་མ་དེ་ཡང་ལམ་ཡོངས་རྫོགས་ཐོས་པ་དང་།
 གོ་བ་ཆགས་པའི་རྒྱལ་ལྷན་ཞིག་འབྱུང་། ལམ་ཡོངས་རྫོགས་ལ་གོ་བ་ཙམ་ཆགས་
 ནའང་ཡོན་ཏན་གཞན་དང་གཞན་ཡོད་པ་ལས་བསོད་ནམས་ཆེ།

התלמיד המיועד מצידו צריך להכיר היטב תיאורים אלה של כישורי הלאמה הטוב, ואז לחפש לאמה שניתן בכל אלו. המידה שבה יצליח התלמיד להתברך בעצמו בסגולות נעלות תלויה במידה שבה איכויות אלו מצויות אצל הלאמה. אם זכה התלמיד לכוון קשר עם לאמה המסוגל להדריכו במלוא הטווח של הדרכים הפתוחות והסודיות, אזי הוא יתברך, במובן זה ששמע והשיג הבנה מסוימת של הדרך בשלמותה. השגת הבנה כללית זו של הדרכים בכללותן, היא לבדה מהווה חסד העולה על כל מעלה אחרת שבה אולי ניהן התלמיד.

དེ་ལྟ་བུའི་ལྷ་མ་རྟེན་ནས་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྟེན་དགོས། དེ་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་
 ལ་ཉི་བ་སོགས་བསྟེན་པའི་ཕན་ཡོན་བརྒྱད་དང་། དེ་ལས་ལྷོག་པ་མ་བསྟེན་པའི་ཉིས་
 དམིགས་བརྒྱད་ཡོད།

ברגע שהתלמיד אכן מצליח למצוא לאמה עם האיכויות שתוארו לעיל, עליו להסתמך עליו או עליה באופן
 הראוי. כאן מונים שמונה צורות נעלות של ברכה שבהן אדם יכול להתברך באמצעות התנהגות הולמת כלפי
 מורו או מורתו, החל מלהיות "קרוב להארה של הבודה"⁶. ישנן גם שמונה סכנות שונות הנובעות מהתנהגות
 בלתי הולמת כלפי הלאמה – אלו הן ההפכים של התועלות שהוזכרו לעיל.

རྒྱ་ཚོང་ཁ་པ་ཆེན་པོས་ཀྱང་།

།དེ་ནས་འདི་ཕྱི་འཁོགས་ཆོགས་ཇི་སྟེན་པའི།
 །རྟེན་འབྲེལ་འཁོགས་པར་འགྲིགས་པའི་རྩ་བ་ནི།
 །ལམ་སྟོན་ལུས་གཉིན་དམ་པ་འབད་བ་ཡིས།
 །བསམ་དང་སྦྱར་བས་ཚུལ་བཞིན་བསྟེན་པ་དུ།

།མཐོང་ནས་སྟོག་གི་ཕྱིར་ཡང་མི་གཏོང་བར།
 །བཀའ་བཞིན་སྒྲུབ་པའི་མཚན་པས་མཉིས་པར་བྱེད།
 །རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བྱས།
 །ཐར་འདོད་བྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱང་འཆལ་ལོ།

།ཞིས་གསུངས།

כפי שג'ה צונגקאפה הגדול אמר בעצמו,

וכעת ראה שבס"ס כל הטוב
 בחייך שכאן וגם בבאים,
 הוא המורה הרוחני הקדוש,
 שמדריך אותך בדרך.

התאמץ להתייחס אליו כראוי
 במעשיך וגם בלבך:
 ואף אם בחיך יעלה הדבר
 אל תוותר לעולם!
 שמח את לבו והגש לו מנחה
 של ביצוע מושלם של כל הוראותיו!

אני היוגי, תרגלתי כך,
 כזה היה אימוני;
 אם אל החופש קָמָה לבך –
 בוא וצעד גם אתה בדרכי!⁷

ལྷ་གྲིའི་འབྲོམ་སྟགས་ཀྱང་རྟོགས་པ་དང་མཇེད་འཕྲིན་འབྲན་ལྷ་མིན་པ་བྱུང་བ་དེ་
 རང་རང་གི་སྒྲ་མ་རྣམས་ལ་བཤེས་གཞིན་བསྟེན་ཚུལ་ཚུལ་བཞིན་མཇེད་པ་ལས་བྱུང་
 བ་རེད། དེར་མ་ཟད་ལྷ་གྲིའི་མིན་ལ་སྟགས་ཀྱང་དེ་ལྷ་ཡིན།

אנשים מימים עברו, כגון האדון אטישה ודרומטונפה הגדול,⁸ השיגו תובנות ברמה שאין למעלה ממנה ויכולת
 לבצע מעשים אדירים שאין כמותם – וכל זאת כתוצאה מכך שכל אחד מהם השכיל לקיים מערכת יחסים
 נאותה עם מורו הרוחני. ואין זה הכל – אנו יכולים להצביע על האדון מילארפה⁹ ואחרים מימים עברו, ולומר
 עליהם בדיוק אותם דברים.

བཤེས་གཞིན་བསྟེན་ཚུལ་འདི་ནས་རྟོག་འབྲེལ་ལེགས་ཉིས་ཀྱི་ཁེ་ཉིན་ཆེ། ལྷ་རོ་པའི་
 བྱུང་ནས་མར་པ་ཡང་རྟོག་འབྲེལ་འཕུགས། མིན་ལས་མར་པར་ཟངས་སྟོང་པ་བྲི་མིན་
 ཅིག་ཕུལ་བས་རྟོག་འབྲེལ་ལེགས་ཉིས་དེ་བཞིན་དུ་མ་འཇོལ་བར་བྱུང་།

להתנהגות הנאותה ביחס למדריך הרוחני יש פוטנציאל עצום להשפיע – לטוב או לרע – על התחלה מבשרת
 טובות של התרגול הרוחני של אדם. מארפה (Marpa) כשל בפני נארופה (Naropa) והרס בכך את סיכוייו
 להתחלה מוצלחת¹⁰. מילארפה הגיש למארפה סיר נחושת – נקי לחלוטין אבל ריק. לאחר מכן, התחלת תרגולו
 הייתה טובה ורעה כאחד – בהתאמה מדויקת לטוב ולרע של מנחתו.

;

ཁྱིཾ་ཆེན་བསྟན་པ་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་ཡོངས་འཛིན་ངག་དབང་ཆོས་འབྱོར་ལ་སྟུན་གཡོག་
རྒྱབས་ཆེན་མཛད་པས་དབུ་མའི་ལྷ་བ་ཏོགས། ས་པཎ་གྲིས་ཇི་བཙུན་གྲགས་རྒྱན་གྱི་
སྟུན་གཡོག་ཚུལ་བཞིན་བསྟུབས་པས་སླ་མ་འཇམ་པའི་དབྱངས་སུ་མཐོང་། རིག་
གནས་ལྷ་ཐོགས་མེད་མཁྱེན། རྒྱ་བོད་ཉོར་མོགས་ཀྱི་ཆེ་རྒྱ་དུ་མས་གཙུག་ཏུ་བཀྱར་བ་
མོགས་བྱུང་བ་ཡིན།

יורש העצר הגדול¹ טנפה רבגייה (Tenpa Rabgye) סעד את המורה הגדול נגאוונג צ'וג'ור (Ngawang Chujor) באופן מאוד מסור במהלך מחלתו של זה; עקב כך, עלה בידו להגיע לתובנה של "דרך האמצע".¹¹ גם הסאקייה פנדיטה (Sakya Pandita) ביצע שירות מושלם בשעה שטיפל בדרקגיין הנכבד (Drakgyen Venerable). כל מה שזכה להשיג יותר מאוחר היה בזכות שירות זה: הוא היה מסוגל לראות את הלאמה שלו בתור המלאך, 'הקול הרך'; הוא השיג ידע מושלם של חמשת המדעים; המון רב של אנשים בסין, טיבט, מונגוליה, ובמקומות אחרים רוממו אותו כעטרת ראשם לכבודו; והרשימה ארוכה.¹²

བསྟན་ཚུལ་ལོག་པའི་ཉིས་དམིགས་ཀྱང་། དབྱ་ནག་གི་དཀར་འགྲེལ་དུ་བྱངས་པ་
ལས།

ཁོགས་བཅད་གཅིག་ཅེས་མཉན་པ་ལ།

ཁང་གིས་སླ་མར་མི་འཛིན་པ།

ཁྱི་ཡི་སྟེ་གནས་བརྒྱར་སྟེས་ནས།

སྟེ་ཤ་ཅན་དུ་སྟེ་བར་འབྱར།

ཁིས་དང་།

עלינו להזכיר כאן גם את הסכנות שבהתנהגות בלתי נאותה כלפי הלאמה. ב-סוגיות קשות לאויב השחור ישנו פסוק המתייחס לכך:

¹ כינוי לממשיך השושלת.

אם שמעת מאדם אפילו רק
פסוק אחד של הדהרמה,
ואינך מתייחס לאדם זה כאל לאמה –
תיוולד ככלב, מאה פעמים,
ואחר כך תיפול למעמדות השפלים.¹³

དུས་འཁོར་ཙུང་ལས།
[སྤྲུལ་ལ་] ཁྱེད་སྐད་ཅིག་གྲངས།
[བསྐྱལ་པར་བསགས་པའི་དག་བཙུགས་ནས།
[དེ་སྟེང་བསྐྱལ་པར་དབྱལ་སྟགས་ཀྱི།
[སྤྱག་བསྐྱལ་ཚོར་བ་དག་པོ་མྱོང་།

טקסט המקור של הלימוד הסודי על 'גלגל הזמן' מצויין גם:

מספר שניות של כעס
המכוון לעבר הלאמה
משמידות אותו מספר
של עידנים של חסד נצבר,
ואז מביאות את אותו המספר
של עידנים שבהם תאלץ
להתייגר בכאב הנורא
במדורי הגיהנום והשאר.¹⁴

ཁྱེད་གསུངས་པ་ལྟར་སྐྱེས་བྱས་སི་གོལ་གཅིག་གཏོག་པའི་ཡུན་ལ་བྱུང་གས་ཀྱི་སྐད་
ཅིག་མ་དུག་ཅུ་རིམ་ཡོད་པས། བྱུང་གས་ཀྱི་སྐད་ཅིག་མ་དུག་ཅུ་ཙུང་ལྟེན་རིང་སྤྲུལ་ལ་
ཁྱོ་སེམས་སྐྱེས་ན་བསྐྱལ་པ་དུག་ཅུ་ཙུང་ལྟེན་ཡུན་ལ་དབྱལ་བར་གནས་དགོས། འདི་
ཐེག་པ་འོག་མའི་ལྷགས་ལྟར་ཡིན། ཐེག་ཆེན་གྱི་ལྷགས་ལ་དེ་ལས་ཀྱང་ཡུན་རིང་བ་
ཡོད།

משך הזמן של אצבע צרידה מורכב בעצמו מלא פחות משישים וחמישה של מה שאנו מכנים "רגעים של פעולה מזערית". אם עולה בתודעתך רגש של כעס כלפי הלאמה שלך למשך פרק זמן זה, למשך שישים וחמישה חלקיקי שנייה אלו, תיאלץ אחר כך לשהות בגיהנום תקופה של שישים וחמישה עידנים. זה, דרך

אגב, האופן שבו זה מתואר במסורת של ההיניינה; על פי הלימוד של הדרך הגדולה, התקופה ארוכה עוד יותר.¹⁵

དེར་མ་ཟད་བཤེས་གཉིན་བསྟན་ཚུལ་ལོག་ན་སྤྲོ་མ་ལྷ་བཅུ་པ་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་ཆོ་
 འདིར་ཡང་ནད་གདོན་སོགས་ཀྱིས་གཅོས་པ་དང་། འཆི་ཁར་གནད་གཅོད་འཛིགས་
 སྒྲུབ་ཆད་མེད་པས་མནར་བ་དང་། རྩས་མིན་འཆི་རྒྱུན་བཅུ་གསུམ་གང་རུང་གིས་
 འཆི་བ་སོགས་དང་།

ויש אף סכנות נוספות; על פי חמישיים הפסוקים על הלאמות, אדם שמתנהג בצורה בלתי הולמת כלפי הלאמה שלו, יסבול גם בחיים האלה: רוחות רפאים, מחלות שונות, ובעיות אחרות מעין אלו יטרידו אותו בקביעות. בשעת המוות, הוא יתייסר בכאב עצום בנקודות החיוניות ויהיה משותק מאימה. יתר על כן, הוא ימות בעטיו של אחד משלושה עשר הגורמים למוות מוקדם – וכן הלאה.¹⁶

གཞན་ཡང་། སློབ་དཔོན་སངས་རྒྱལ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྒྲུན་ལྷུང་བ་དང་། དགོ་བཤེས་སྡེ་བུ་
 ཟུར་པའི་སློབ་མ་ལ་འཆི་རྒྱུན་བྱུང་བསོགས་ལྟར། མདོར་ན་སྤྲོ་མ་ལ་བརྟམ་སློང་བྱས་
 པའི་ནམ་སྟོན་ནི་སངས་རྒྱལ་ཀྱིས་ཀྱང་གསུང་བར་མི་རྣམས་པའི་ཚུལ་ཙམ་གྱིས་ཆེ་བྱི་
 མར་དབྱུང་བ་མནར་མེད་དུ་སྒྲི་བར་གསུངས།

יש גם דוגמאות נוספות לסכנות; ניתן להזכיר את מאסטר סנג'יה ישה,¹⁷ אשר עיניו נפלו מארובותיהן, ובין היתר גם את תלמידו של גשה ניוסוֹרְפָה שמת בטרם עת.¹⁸ בקיצור, נאמר שהתוצאה שמבשילה בחייו העתידיים של אדם לאחר שדיבר סרה במורו היא כה נוראה, שאף הבודהה לא יוכל לתארה במלואה. האדם ייוולד מחדש בגיהנום הנמוך ביותר, הידוע בשם "ללא הפוגה", שבו הייסורים נמשכים ללא הפוגה.

སྤྲོ་མ་བསྟན་ཚུལ་ཡང་བཀའ་ཆོས་གནང་མཁན་དང་། ཀལ་སློབ་མཁན་གཉིས་ལ་
 བྱད་མེད་དགོས། སྤྲོ་མ་བསྟན་པའི་རིང་རང་དོན་དུ་ཁ་ཉོན་བྱས་པ་ལྷ་བུ་མ་གཏོགས་
 པ་སྤྱི་ཞུ་བཀའ་སྟོན་སོགས་ཞབས་ཏོག་སྒྲུབ་ཆད་སྤྲོ་མའི་ནལ་འབྱོར་ཡིན་པས་སྤྲོ་མའི་
 ནལ་འབྱོར་གྱི་དམིགས་པ་གཞན་ནས་ཆོལ་མི་དགོས།

כשאנו מדברים על "התנהגות נאותה כלפי הלאמה שלך", חשוב שהתלמיד יבין שאיננו מבחינים כלל בין אדם המלמד אותו דהרמה באופן פורמאלי, לבין מי שמלמד אותו את האלפ-בית וכו'.

כל מה שתלמיד עושה בשירות הלאמה שלו במסגרת מערכת היחסים ביניהם – בין אם מדובר במתן שירות, מתן כבוד, וכדומה, כל דבר למעט אותם דברים קטנים כמו התפילה האישית היומית שהתלמיד עושה למען עצמו – כל זה נכלל במה שאנו קוראים "תרגול עם הלאמה". משום כך תלמיד המשרת את הלאמה שלו לא צריך ללכת ולחפש את אחד התרגולים המדיטטיביים האחרים שכוללים במה שנקרא "תרגול עם הלאמה".

སྒྲ་མ་དེ་བསྟན་ཚུལ་ལེགས་ཉེས་ཇི་ལྟར་བྱས་པ་བཞིན་པན་ཡོན་བརྒྱད་དང་ཉེས་
 དམིགས་ནམས་སོ་སོར་འབྱུང་། བསྟན་པའི་ཆོ་ཡང་སྒྲ་མ་སངས་རྒྱས་ཡིན་པར་དོན་
 འཆང་གིས་བཞིན་པ་སོགས་ས་བཅད་ནམས་བཀྲམ་ནས་དབྱེ་སྒྲོམ་བྱས་ཏེ་ལྷུང་
 རིགས་ཀྱིས་བསྟུབ་དགོས།

כל אחד משמונת היתרונות ושמונה הסכנות² [שכרוכות בשירות נאות או בלתי נאות של הלאמה] יבואו לידי ביטוי בהתאמה מדויקת לאיכות ההתנהגות של אדם עם הלאמה שלו, לטוב או לרע. במהלך מערכת היחסים התלמיד אמור להשתמש במה שאנו מכנים "מדיטציה אנליטית". כדי לבצע זאת, עליו קודם כל לארגן במחשבתו כל נקודה ונקודה בלימוד על אופן ההתנהגות כלפי הלאמה. למשל, הוא יכול להתחיל מהעובדה ש'נושא היהלום'³ הכריז כי הלאמה שלך הוא או היא הבודהה עצמו.¹⁹ בהמשך, התלמיד אמור להשתמש בדוגמאות השונות שמוזכרות בכתבים, יחד עם הנמקות לוגיות, כדי לשכנע את עצמו ביחס לאמיתותה של כל נקודה ונקודה.

དབྱེ་སྒྲོམ་འདི་མིན་ཐབས་མིན་གྱང་བོད་འདིར་དབྱེ་སྒྲོམ་སྒྲོམ་དུ་མཐུན་པ་ཇི་ཅོང་
 ཁ་པ་ཅམ་ཡིན། ཆོག་གི་སྟོང་ནས་ཡིད་བཤར་བྱེད་པ་བཤར་སྒྲོམ་དང་། ས་བཅད་
 ནམས་འདི་དང་འདིའོ་སྟམ་ནས་འདྲིན་པ་ལྟ་བུ་ནི་གང་ས་འདྲིན་བྱས་པ་ཡིན། དབྱེ་
 སྒྲོམ་ནི་བསྟུབ་བྱ་རེ་ཞི་ཕྱགས་སུ་རྩ་བར་བཞག་སྟེ་དེ་ལ་ལྷུང་རིགས་མང་པོས་དབྱེ་
 པ་བྱས་པ་དེ་དབྱེ་སྒྲོམ་ཡིན།

צורה זו של מדיטציה אנליטית היא חיונית לחלוטין, ולמרות זאת, כאן בטיבט האדם היחיד שהכיר במדיטציה האנליטית כצורה של מדיטציה היה ג'ה צונגקאפה. ישנו סוג של מדיטציה הידוע בשם מדיטציית "ריצה" שבה

² אלו מפורטות ב-**לאם דים צ'ן מו** – הספר הגדול של השלבים בדרך המדורגת להארה של ג'ה צונגקאפה, וב-**מתנת השחרור בכף ידך**, ספרו של החכם הטיבטי בן המאה העשרים, פאבונגקה רינפוצ'ה.
³ זהו הבודהה כפי שהוא מופיע בלימוד הסודי.

אדם מכוון את התודעה לחלוף ביעף על מושגים הקשורים במילים שהוא מדקלם. לאחר מכן ישנה מדיטציית "סקירה", שבה מנסים לסקור כל נקודה בלימוד מסוים: "זה הולך ככה, וההוא הולך ככה". מדיטציה אנליטית היא דבר שונה; כאן ניגשים לכל נקודה כאל משהו שיש להוכיח או להפריך – מניחים אותה במרכז הבמה שבתודעה, ובוחרים אותה תוך שימוש במספר רב של ציטטות מן הכתבים שמקובלים כסמכותיים, והנמקות לוגיות שונות.

དེ་ཡང་དཔེར་ན་རང་ཅག་གིས་ཆགས་ཡུལ་སོགས་ཡང་ཡང་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་དེ་དབྱེད་
 གློམ་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་པ་ཤུགས་ཅན་གྱིས་པ་དེ་མྱོང་
 བ་ཐོན་པ་རེད། དེ་ཁ་ཕར་བསློབ་ནས་སྤྲ་མ་སངས་རྒྱས་ཡིན་པར་རྟོག་ཏུ་འཆང་གིས་
 བཞིན་པ་སོགས་ལ་རིམ་གྱིས་དབྱེད་གློམ་གྱས་ན་རྟོགས་པ་དེ་ཉམས་མྱོང་ཐུར་དུ་གྱུགས་
 པ་འོང་།

למעשה, "מדיטציה אנליטית" היא דבר שקורה למשל כל אימת שאנשים כמונו מכוונים את מחשבותיהם שוב ושוב לאובייקט מסוים שבו הם חושקים, או משהו דומה. ובשל מדיטציה זו הולכת ומתחזקת התשוקה שלנו – או כל רגש לא בריא אחר – עד שנוכל לומר שרכשנו בה מיומנות. הרעיון כאן הוא להפוך את התהליך: לבצע מדיטציות אנליטיות, בזו אחר זו, על נקודות כגון העובדה ש'נושא היהלום' הכריז כי הלאמה שלנו הוא הבודהה עצמו. בדרך זו אנו נגיע במהירות למיומנות מסוג אחר – לתובנה של האמת.

ལམ་གཙོའི་སྐབས་འདིར་བཞེས་གཉིན་བསྟོན་ཚུལ་ཚིག་འདིས་བསྟན་པ་ཡིན། ཇི།
 བཅུན། སྤྲ་མ་ཞེས་པ་གསུམ་གྱིས་བྱ་རུང་། འབྲིང་། ཆེན་པོ་གསུམ་ལ་སྦྱར་ཚུལ་
 ཡང་ཡིད།

כל הרעיון על אופן ההתנהגות הנאות כלפי הלאמה מצוין בחיבור שלפנינו על הדרכים העיקריות באמצעות מילים פשוטות אלה של הלל: "אני קד קידה לכל הלאמות הנשגבים והקדושים". ישנה, אגב, דרך שבה אתה יכול לפרש את המילים "נשגב", "קדוש", ו"לאמות" בשורה זו כמתייחסות למתרגלים בעלי ההיבט הצר, הבינוני, והרחב.

הערות למקראה 3

¹ כדי להשיג שחרור... גשה פוטווה (1031-1105), ששמו המלא הוא רינצ'ן סל (Rinchen Sel), חכם ממסורת "הרואים" ואחד משלושת התלמידים הגדולים של הלורד דרומטונפה (ראו הערות 23 ו-49). חיבורים מאוחרים יותר על ה'שליבים' השתמשו במטאפורות שלו (ראו ביאור שלהן במקור 19). הציטוט כאן נמצא בעמוד 14 מביאורו של הלדרי גאנגפה (Hldri Gangpa) לספר הכחול (ראו מקור 89), שהוא אוסף של מה שלימד פוטווה הגדול ואשר נכתב על ידי תלמידו גשה דולפה (ראו הערה 174).

² מקור כל המעלות: מילות המבוא של תפילה מתוך טקסט מפורסם שכולו מסירות, **המנחה ללאמות**, מאת לובסאנג צ'וקיי גיאלצן (Lobsang Chukyi Gyeltsen) הנערץ, הראשון מבין שושלת הפאנצ'ן ללאמות המהוללים מטיבט (עמוד 54, מקור 51). שלושת בתי השיר המוזכרים כאן הם כדלקמן:

מקור כל המעלות,
אוקיאנוס אדיר של מוסר;
שופע מרגליות, תורה שלימדת;
אדוני, הבודהה השני,
העוטה גלימה זהובה;
האדון השומר על ידע הנדירים –
אנא תן לי את ברכתך.

ניחנת במניין המעלות שדרושות
למי שראוי ללמד את דרכם
של כל מי שלעונג הלכו;
ריבון של הדהרמה, עוצר המייצג
את כל המנצחים כולם;
מדריך רוחני של הדרך הגדולה –
אנא תן לי את ברכתך.

כל שלושת שעריך היטב מרוסנים,
חכם, סבלני, וישר;
נקי מאחזות עיניים, מהונאה;
בקיא בסודות ובכתבים של הסוד;
מיומן בכתיבה ובעריכה
של עשרות כתבים של הסוד
העוברים מדור לדור;
אנא תן לי את ברכתך,
הראשון לנושאי היהלום.

"ראש לבעלי הסגולה" מתייחס לבודהה הנוכחי: "מניין המעלות" מוזכרות בפסוקים המופיעים מייד בהמשך.

³ יציבות וחוכמה: הנזיר הבודהיסטי הינו "יציב" כאשר שמר את נדריו טהורים במשך עשר שנים לפחות לאחר הסמכתו. "חכם" מתייחס לידע של רשימה שלמה של נושאים מתחום האתיקה, כגון ההבנה מה מהווה מפלה מוסרית ומה לא, או אילו עברות חמורות יותר מאחרות.

⁴ שלושת האימונים: אלו הם האימונים של מוסריות יוצאת דופן, ריכוז יוצא דופן, וחכמה יוצאת דופן.

⁵ **אבן החרן של הסוטרות:** "סוטרות" הינה דרשה מפי הבודהה שנמסרה לכלל. הפסוק לקוח מביאור מפורסם שנמסר למאסטר אסנגה (Master Asanga) (בסביבות 350 לספירה) על ידי 'האוהב', הבודהה העתידי (פוליו 20a-20b. מקור 43).

⁶ **צורות נעלות של ברכה:** השמונה מתוארות כ –

- המתרגל מתקרב להארה,
- משביע רצונם של הבודהות,
- יכולת להתגבר על השפעות מזיקות,
- יכולת להימנע מפעילויות וממחשבות שאינן הולמות,
- השגת תובנות גבוהות,
- קלות במציאת מורים,
- ביטול האפשרות של נפילה לעולמות התחתונים,
- יכולת להשיג בנקל מטרות זמניות ואולטימטיביות כאחד.

(ג'ה צונגקאפה, מקור 61, פוליו 33-36; פאבונגקה רינפוצ'ה, מקור 47, פוליו 124-129).

⁷ **ראה תחילה....** שוב ציטוט מהגירסה המקוצרת של 'שליבים בדרך' (פוליו a 56, מקור 63).

⁸ **דרומטונפה הגדול** (1005-1064): שמו המלא גיאלווי ג'ונגנה (Gyalway Jungne), תלמידו הנודע ביותר של לורד אטישה, ובעצמו המפיץ הגדול של הלימוד על ה'שליבים' בטיבט. ייסד את מנזר רדרנג המהולל במרכז טיבט. **היומנים הכחולים** מתארים כיצד זכה בכוחות על-חושיים לאחר שניקה את צואתו של לורד אטישה מריצפת תאו (עמוד 259, מקור 94). מסופר כי לורד אטישה בעצמו, יצא למסע ימי מסוכן שארך למעלה משנה על מנת לפגוש את אחד ממוריו העיקריים באי שידוע כיום כאינדונזיה. לאחר הגעתו, הוא בחן את המורה זמן מה עד שהפך לתלמידו, ואז שירת אותו במשך שנים-עשרה שנה.

⁹ **האדון מילארפה** (Milarepa) (1040-1123): מודט-המערות הנודע מטיבט, ומחברה של שירה רוחנית מהמופלאות ביותר שיש בכל השפות (מספר דוגמאות מופיעות בהמשך, בסעיף על התפנית). הקשיים שבהם התנסה כשנבחן על ידי מורו מארפה הם מן המפורסמים; ראו לדוגמה בתוך **היומנים הכחולים**, מקור 94, עמ' 430-1.

¹⁰ **מארפה** (Marpa) (1012-1097) ו**נארופה** (Naropa) (1016-1100): מארפה, שנודע גם בשם "המתרגם הגדול", היה מורו של האדון מילארפה ומראשוני הבודהיסטים הטיבטים שסייעו בהבאת לימודי הסוד מהודו. מורו היה נארופה, מאסטר הודי נודע שגם הדריך את לורד אטישה. כפי שמספר לנו שוב פאבונגקה רינפוצ'ה **במתנת השחרור בכף ידך** (פוליו 133a, מקור 47), קרה שמארפה עמד פעם מול הבחירה בין להשתתף תחילה לפני מורו או בפני ישות קדושה מופלאה שהופיעה בחדר; הוא עשה טעות כאשר בחר באפשרות השנייה. מנחתו של מילארפה למארפה עצמו מוזכרת באותו עמוד.

¹¹ **יורש העצר הגדול טֶנְפֶה ראבג'יה** (Tenpa Rabgye) ו**המורה הגדול נגאוואנג צ'ונג'ור** (Ngawang Chujor): לובסאנג יאשה טאנפה רבג'יה (Lobsang Yeshe Tenpa Rabgye), שנודע גם כאצ'י טונו מונהאן (Achi Tuno Monhan), היה מלומד מהולל של מסורת הגלוקפה בבודהיזם הטיבטי: תוארו מורה כי הוא שימש ראש הגלוקפה, זרם טיבטי שנוסד על ידי ג'ה צונגקאפה עצמו. אוסף חיבוריו – בעיקר על אודות תורות הסוד – עדיין קיים בשני כרכים (מקור 32). מהסיום של חיבורים אלו אנו למדים כי את מרבית הכתיבה עשה במנזר גאנדן הסמוך ללהסה, וכנראה שנולד בסביבות 1758. הוא מציין פה גם כי למד על שתי הצורות של שאיפה להארה בעיקר מפי נגאוואנג צ'ונג'ור הגדול.

¹² **סאקיה פנדיטה** (Sakya Pandita) (1182-1251): שמו המלא קונגה גיאלצ'ן (Kunga Gyaltsen), אחד מגדולי המורים הרוחניים בכל מרכז אסיה, מתרגם ומבאר נודע של הקנון הבודהיסטי, הביא את המסורת מטיבט למונגולים. דראק-גיין (Drak-gyen) הנערץ (שמו המלא דראקפה גיאלצ'ן Drakpa Gyaltsen), 1147-1216 היה דודו וחונכו: ראו גם הערה 86 בהמשך.

¹³ ואינך מתייחס לאדם זה כאל לאמה... הציטוט נמצא בפוליו 161b (מקור 82) של ביאור על הלימוד הסודי של 'שר המוות' אשר חובר על ידי רטנקארה שאנטי (Ratnakara Shanti) הידוע גם בשם שאנטיפה (Shantipa). הוא היה מאסטר מפורסם ממנזר וויקראמאשילה הנודע שבצפון-מזרח הודו במאה ה-10, ולימד את לורד אטישה טרם מסעו לטיבט.

¹⁴ גלגל הזמן: המקור הראשוני לציטוט לא נמצא; הוא מופיע בחיבורו הנפלא של פאבונגקה רינפוצ'ה על 'השלבים בדרך' (פוליו 130b, מקור 47), המיוחס רק ל"גלגל הזמן" ללא איזכור של "טקסט המקור". טקסט המקור של הלימוד הסודי על גלגל הזמן היה עצום בגודלו, וכלל שנים-עשר אלף פסוקים, ורק נוסחים מקוצרים נכללו בקנון הטיבטי. ראו מקור 24 לגבי הגירסה העיקרית.

¹⁵ הדרך הגדולה: הבודהה לימד ברמות שונות בהתאם ליכולת של תלמידיו. אלו ידועות כדרכים "הגדולה" ו"המצומצמת".

¹⁶ חמישים הפסוקים על הלאמות: מדריך מסורתי המלמד כיצד להתנהג כלפי מורנו הרוחני, שחובר על ידי המשורר הבודהיסטי אשווגושה (Ashvaghosha) (בסביבות 100 לספירה). שלוש-עשרה הגורמים למוות בטרם עת רשומים בפוליו 10a (מקור 29) ומבוארים על ידי ג'ה צונגקאפה בביאורו (עמודים 6-334, מקור 66) כדלקמן: כאב בלתי נסבל בגולגולת, פציעה על ידי חיות חזקות שונות, חוליים שונים, כוחות של שדים מזיקים, מגפה, רעל, רשויות של השלטונות, אש, נחשים, מים, רוחות, גנבים, וחצאי אלים אלימים. לאחר מותו באחת מדרכים אלו, האדם יורד ישירות למדורי הגיהנום.

¹⁷ המאסטר סאנגייה ישה (Sangye Yeshe): ביצירת המופת שלו על **השלבים בדרך להארה** (פוליו 132a, מקור 47), פאבונגקה רינפוצ'ה מספר כיצד המאסטר ההודי סנגייה רינפוצ'ה (Rinpoche Sangye) (אין להחליפו עם המלומד הטיבטי המאוחר יותר בעל אותו השם) שבעודו מלמד, הבחין במורו עובר בסמוך לו. היה זה פקטסנגוואה (Paktasangwa) הגדול, אשר משמעות שמו היא "רועה חזירים", כיוון שהתחזה למגדל חזירים פשוט. סנגייה ישה העמיד פנים שלא הבחין בלאמה שלו, כדי שלא יצטרך לקוד לרועה החזירים בנוכחות קבוצה מתלמידיו. מאוחר יותר הוא נשבע למורו כי לא ראה אותו, וכתוצאה מכך נפלו עיניו מארובותיהן. תיאור זה אף מוזכר בקצרה על ידי סונאם הליי וונגפו (Sonam Hlay Wangpo) בספרו המבאר את **מצבור אבני הזן של המטאפורות** (Metaphors Heap of Jewel). (עמוד 172, מקור 88).

¹⁸ תלמידו של גשה ניוסורפה (Geshe Neusurpa): פאבונגקה רינפוצ'ה, בפוליו 132a, מקור 47, מסביר חלקית באומרו שהתלמיד לא עמד בהתחביותו כלפי מורהו ולכן חווה אימה איומה ברגע מותו; שם התלמיד אינו מוזכר. גשה ניוסורפה (Geshe Neusurpa), ששמו המלא הוא ישה בר (Yeshe Bar) (1042-1118) היה אחד מ'שומרי המילה' הגדולים הראשונים בבודהיזם הטיבטי; הוא למד בהדרכתו של פוטוה ומורים גדולים אחרים, ובין תלמידיו הרבים נמנה גם לנגרי טנגפה דורג'ה סנגה (Langri Tangpa Dorje Senge) המהולל, מחברה של היצירה הפופולרית **שמונה לאימון תודעה**.

¹⁹ הבודהה עצמו: מספר אמירות של הבודהה עצמו, על כך שהמורה הוא הבודהה עצמו, מצוטטות על ידי ג'ה צונגקאפה עצמו בחיבורו המקיף על 'השלבים' (ראו פוליו 29, מקור 61).

**קורס מס' 1: הרעיונות העיקריים של הבודהיזם**

רמה ראשונה בלימוד השלבים בדרך להארה (לאם רים)

מקראה רביעית

V. הבטחה לחבר את היצירה

གཉིས་པ་ཚུམ་པར་དམ་བཅའ་བ་ནི།

། གྲུལ་བའི་གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་སྒྲིང་པོའི་དོན།

། གྲུལ་སྤུས་དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱབས་པའི་ལམ།

། གླུ་ལྡན་ཐར་འདོད་རྣམས་ཀྱི་འཕྲུག་དོགས་དེ།

། ཇི་ལྟར་རྒྱས་བཞིན་བདག་གིས་བཤད་པར་བྱ།

། ཞིས་པས་བསྟན་ཏེ།

כאן הגענו לשנייה מבין ההקדמות המובילות לחיבור הטקסט. זוהי ההתחייבות לחבר את הטקסט, והיא כלולה מייד בפסוק הראשון:

(1)

את תמצית תורתם של כל המנצחים,
את דרכם של כל ילדיהם הקדושים,
את פתח השער לשוחרי חופש ברוכים –
כל זאת כמיטב יכולתי כאן אסביר.

གྲུལ་བའི་གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་སྒྲིང་པོའི་དོན་གྱི་གཙོ་བོ་ཉམས་སྤྲུལ་ལིན་བྱ་དེ་ལམ་གཙོ་

རྣམ་གསུམ་མཐ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་འདི་ཡིན། གྲུལ་བའི་གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་ལམ་

གྱི་རིམ་པ་གཅིག་ཏུ་བྲིས་ཏེ་གང་ཟག་གཅིག་གིས་ཉམས་སྤྲུལ་ལིན་བྱར་ཡོད་པ་ནི་བྱང་

རྒྱལ་ལམ་རིམ་འདི་ཁོ་ན་ལས། གཞན་ས་དག་ནིང་གསུམ་སོགས་ཀྱི་མདོ་ལྔ་གས་
 ཟུར་པ་གང་ལའང་མེད་དེ། གུང་ཐང་འཇམ་པའི་དབྱངས་ཀྱིས། དྲང་ངེས་གསུང་
 རབ་མ་ལུས་འགལ་མེད་དུ། ཞེས་སོགས་དང་། རྗེ་ཐམས་ཅད་མཐུན་པས་སྒྲ་མ་
 དབྱུང་མ་པར་ཕུལ་བའི་ཆབ་ཤོག་ལས་ཀྱང་།

הדבר העיקרי שאדם צריך לתרגל – תמצית תורתם של כל 'המנצחים' – הוא שלוש הדרכים העיקריות, או מה שאנו קוראים "שלבי הדרך". לימוד זה של 'השלבים בדרך להארה' הוא היחיד שבו שולבו כל הלימודים הגבוהים של 'המנצחים' לסדרה יחידה של 'שלבים' שכל אדם יכול לתרגל בעצמו. שילוב כזה לא ניתן למצוא בשום לימוד אחר, פתוח או סודי, באף אחת מהמסורות, בין אם מדובר בשלוש המסורות של הסאקיה, הגלוק והנינגמה (Sakya, Geluk, and Nyingma), או בכל שושלת אחרת.¹ אנו רואים זאת בשורות כגון זו שנכתבה על ידי גונגטנג ג'מויאנג (Gungtang Jamoeyang): "כל לימוד גבוה, פשוט או דרש, שהוא עקבי..."². הבנה זו גם מובעת באיגרת שהגיש צונגקאפה הכול-יודע ללאמה אומאפה (Umapa):

སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་དཔལ་མར་མི་མཇད་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་གདམས་པ་བྱང་རྒྱལ་ལམ་གྱི་
 རིམ་པའི་མཚན་ཉིད་དང་ལྔ་གས་ཀྱི་ཐེག་པའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་
 གཏན་ལ་ཕབ་པ་ཉིད་ཡ་མཚན་པར་མཐོང་ནས་སྒྲོབ་མ་བགྱི་བའི་རིམ་པ་རྣམས་དེ་ཁོ་
 ནའི་སྤྲོད་ནས་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། གདམས་ངག་དེ་ཡང་གསུང་རབ་དགོངས་འགྲེལ་གྱི་
 བསྟན་བཅོས་མན་ངག་མཐའ་དག་ལམ་གྱི་རིམ་པ་གཅིག་ཏུ་བྲིལ་ནས་སྟོན་པར་སྤང་
 བས་འཆད་ཤེས་པ་དང་། ཉན་ཤེས་པ་གཉིས་ཀྱིས་ལའད་ཅིང་ཉམས་སུ་སྒྲངས་ན་མན་
 ངག་རྒྱང་རྒྱང་དུ་མ་ཟད་གསུང་རབ་མཐའ་དག་གི་གུང་འགྲིག་ནས་འོང་བར་སྤང་
 བས་འཐུན་གྱི་རྣམ་གྲངས་མང་པོ་སྟོན་པ་མ་བྱས། ཞེས་གསུངས་པ་རེད།

"נוכחתי לדעת שההצגה של 'השלבים בדרך', הצגה ללא רבב של המסורות הלוגית והסודית כאחד, ואשר כלולה בחיבור על 'השלבים בדרך להארה' שניתנה על ידי הישות האדירה, דיפמקרה ז'אנאנה (Dipamkara Jnyana) המהולל, היא בלבד ראויה להערצה שכזו. וכך, השלבים שבאמצעותם אני מנחה את תלמידי בהווה, לקחתי רק משם. לימוד זה של לורד אטישה נראה לי כנותן את התכנים המלאים של הביאורים הרשמיים ושל ההנחיות האישיות של הבודהה ושל ההסברים היותר מאוחרים עליהן, תוך שהוא משלב את הכל לסדרה אחת של 'שלבים' לאורך הדרך. לכן אני מרגיש שאם אנשים ילמדו כיצד ללמד אותם וללמוד אותם, ובאופן זה יהיו מסוגלים להקנותם לאחרים וליישם, הרי שלמרות שהחיבור קצר יחסית, הם יעברו על כל הלימוד של

הבודהה בסדר הנכון. מסיבה זו לא מצאתי לנחון להשתמש במספר רב של כתבים שונים בעבודת ההוראה שלי כאן.³

དེ་ཉི་ཤུར་ལམ་རིམ་འདི་འཆད་ཉན་ཚར་གཅིག་གྲུས་པས་ཀྱང་འཇམ་གླིང་ན་ཡོད་པའི་
གསུང་རབ་པོ་ཏི་ཡོངས་ཚུགས་གྱི་སྒྲིང་པོ་བཏོན་ནས་འཆད་ཉན་གྲུས་པ་ཡིན།

לפיכך אנו יכולים לומר שבמהלך כל שיעור המוקדש לחיבור זה של 'השלבים בדרך להארה', המורה לימד והתלמידים שמעו את התמצית שלקוחה מכל אחד מספרי הלימוד הבודהיסטים אשר קיימים על פני כל הפלנטה הזאת.

དེ་ཡང་རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་སྡི་སྡོད་གསུམ་དུ་འདུ། དེ་ལམ་རིམ་གྱི་
སྒྲིས་བྱ་གསུམ་གྱི་ལམ་དུ་འདུ། དེ་ལམ་རིམ་མདོར་བསྟུས་རེ་འི་ནང་དུ་འང་ཆ་ཚང་
འདུ་བས་ན་འཇམ་མགོན་ཙོང་ཁ་པས་ཀྱང་། གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་སྒྲིང་པོ་བསྟུ་བསྟུ་བ།
ཞེས་སོགས་དང་། ལཱཤས་གཉིན་འབྲོམ་སྟོན་པས།

כל תורתם של הבודהות המנצחים כלולה בשלושת האוספים,⁴ וכל אלה כלולים בלימוד על 'השלבים בדרך להארה' עבור אנשים בעלי שלושה היבטים שונים. לימוד זה עצמו כלול, בשלמותו, גם בתוך כל אחד מן החיבורים הקצרים יותר על 'השלבים בדרך'. כפי שתיאר המגן העדין, צונגקאפה עצמו, "... קיצור מקוצר של עצם העיקר של כל המילים של הבודהות".⁵ המדריך הגדול דרומטונפה אמר גם הוא,

།ངོ་མཚར་བཀའ་ནི་སྡི་སྡོད་གསུམ་པོ་སྟེ།
།གདམས་པ་སྒྲིས་བྱ་གསུམ་གྱིས་མཇོས་པ་ཡི།
།བཀའ་གདམས་རིན་ཆེན་གསེར་གྱི་ཕྱང་པ་ནི།
།འབྲོ་བ་གང་གིས་བབྲངས་ཀྱང་དོན་ཡོད་ཡིན།

།ཞེས་གསུངས།

מילתו המופלאה הלא היא שלושת האוספים,
הנחיה מעוטרת על ידי הלימוד
לאנשים משלושת ההיבטים,
מחרוזת זהב ואבני חן יקרות של 'הרואים',
רבת משמעות לכל אלה אשר
את חרוזיה קוראים.⁶

དེས་ན་ལམ་རིམ་འདི་ནི་གསུང་རབ་གཞན་དང་གཞན་ལས་བྱུང་ཆོས་གསུམ་དང་ཆེ་
 བ་བཞི་འི་སྒོ་ནས་བྱུང་པར་དུ་འཕགས་པ་ཡིན་པས་བྱུང་ཆོས་འདི་ལྟ་བུ་ནི་དཔལ་
 གསང་བ་འདུས་པ་དང་བསྟན་བཅོས་མངོན་ཏེ་གས་གྱུན་སོགས་ལའང་མིད།

לפיכך לימוד זה על 'השלבים בדרך להארה' עולה בהרבה על כל לימוד אחר של הבודהה שניתן לבחור, מכיוון שניתן במה שאנו מכנים "שלוש התכונות המצוינות" ו-"ארבע הגדולות".⁷ איכויות מיוחדות אלו לא ניתן למצוא אפילו בעבודות קדושות כגון *האוסף הסודי*⁸ המהולל, או הביאור הקלאסי הידוע בשם *עטרת התובנות*.⁹

འདི་ལ་གོ་བ་ལེགས་པོ་ཞིག་ཆགས་ན་རྩོ་ཁང་ནང་གི་ཡི་གེ་ཤོག་གྲར་གཅིག་ཚུན་ཀྱང་
 ཉམས་སུ་ལིན་བྱར་གོ་རུས་པས་པར་གསུང་རབ་སྒོ་བརྒྱ་འབྱེད་པའི་འཕུལ་གྱི་ལྷེ་མིག་
 ལྟ་བུ་དང་། ཚུར་གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་འདིར་འདུས་པ་ཡིན།

אדם שמפתח הבנה טובה של שלבים אלה של הדרך, מגיע לנקודה שבה הוא יכול ללכת לכל אחת מן הסככות של ה*צ'ה-צה (tsatsa)* המצויות במקומות שונים בעיר ושבהן נפטרים מכתבים ופסלים ישנים, להרים פיסת נייר כתובה כלשהי שמצא שם, ולדעת בדיוק היכן היא משתלבת בתרגולו. כאשר עוברים מכאן לשם, כלומר מלימוד יחיד זה על 'השלבים', אל המסה של הלימוד האחר של הבודהות, הרי 'השלבים' הם כמו מפתח קסמים שפותח מאה דלתות שונות. כשעוברים משם לכאן, מכלול התכנים של מסת לימוד זו, רוכזו לתוך 'שלבים' אלו.

བསྟན་པ་ཡོངས་ཚྲོགས་ལ་གོ་བ་ཆགས་པའང་དེ་ལྟ་བུ་ལ་བྱ་བ་ཡིན་པས་སྟབ་བསྟན་
 ཡོངས་ཚྲོགས་གྱི་བདག་པོ་ཞེས་པ་ཡང་གསར་རྟིང་བན་བོན་གྱི་གྲུབ་མཐའ་ཡོངས་
 ཚྲོགས་བསྟེན་ནས་ཉམས་སུ་ལིན་པ་ཞིག་ལ་མི་བྱ། དེ་ཡིན་ཏེ། ཟུཅུ་བཀུན་རྩམ་བཟླ་
 པའི་ཞལ་ནས་ཀྱང་། གསར་རྟིང་ཐམས་ཅད་གཅིག་ཏུ་བསྟེན་པས་གཉིས་ཀའི་གྲལ་
 དུ་མི་ཚུད་པ་དང་། ཞེས་གསུངས་པས་ཀྱང་ཤེས་པ་ཡིན།

היכולת שתיארנו כרגע היא, דרך אגב, מה שאנו מתכוונים אליו כשאנו אומרים שמישהו "רכש הבנה של הלימודים בשלמותם". על כן גם הביטוי "מאסטר של כל לימודי הבודהות" לחלוטין אינו מתכוון למישהו

שרקה איזו מרקחת שלא מפה ולא משם, של כל השיטות המוקדמות יותר והמאוחרות יותר, ושמנסה לתרגל אותם. נקודה זו אנו לומדים גם ממה שאמר טוקן דהרמה ואג'רה (Tuken Dharma) Vajra: "נסה לערוב את כל השיטות, המוקדמות והמאוחרות, ותמצא את עצמך מחוץ לשתייהן".¹⁰

ལམ་གྱི་རིམ་པ་འདིར་གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་འདུས་ལུགས་ཀྱང་སྡེ་སྡོད་གསུམ་གྱི་
བཟོད་བྱ་བསྐྱས་ནས་བསྐྱན་པས་གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གནད་འདུས་པ་ཡིན།

כשאנו אומרים כאן שכל הלימוד של הבודהה רוכז אל תוך 'השלב' של הדרך', אנו מתכוונים לכך שכל נקודה חיונית בלימוד באה לידי ביטוי בייצוג מתומצת של הנושאים הכלולים בשלושת האוספים של הכתבים.

ལམ་རིམ་འདི་ལྟ་སྟེ་མ་བྱང་རྒྱལ་འོད་གྱིས་ཇོ་བོ་ལ་བསྐྱན་པ་སྦྱི་ལ་པན་པའི་ཆོས་ཤིག་
གནང་བར་གསོལ་བ་བཏབ་པ་ན་ཇོ་བོས་བྱང་རྒྱལ་ལམ་སྦྱོན་གསུངས་ཏེ་དེ་ནས་བཟུང་
ལམ་གྱི་རིམ་པའི་མཚན་གྱི་ཐ་སྙད་གནད་སྡེ་དར་རྒྱས་སུ་བྱང་བ་ལས། ཇོ་བོ་དང་ཇི་
ཙོང་ཁ་པས་གསར་བཟོ་མཛད་པ་གཏན་མིན་པར་དུས་གསུམ་གྱི་སངས་རྒྱས་ཐམས་
ཅད་གཤེགས་པའི་གཞུང་ལམ་ཡིན་ཏེ། ཤེར་ཕྱིན་མདོ་སྟུང་བ་ལས།

ואשר לביטוי "שלב" של הדרך"; הלאמה המלכותי ג'נגצ'וב או (Jangchub Uw) פנה פעם ללורד אטישה, וביקש הנחיה כיצד ניתן להועיל במיוחד לשמירת לימודו של הבודהה בעולם.¹¹ בעקבות זאת לימד לורד אטישה את אור על הדרך להארה, שמאז הוא התייחס אליו כאל "השלב" של הדרך – וכך הביטוי החל להתפשט. אך לימודים אלו אינם בשום אופן משהו שלורד אטישה או צונגקאפה הגדול המציאו בעצמם; זוהי למעשה הדרך המהירה והמהוללת שבה פסעו כל הבודהות. כפי שנאמר בסוטרה הקצרה על שלמות החוכמה,

རྒྱལ་བ་འདས་དང་མ་བྱོན་ད་ལྟར་གང་བཞུགས་པ།
ཀུན་ལམ་པ་རོལ་ཕྱིན་པ་འདི་ཡིན་གཞན་མ་ཡིན།
ཞེས་གསུངས། ལམ་རིམ་ཞེས་པའི་མཚན་གྱི་བྱང་ས་ཀྱང་འདི་ཡིན།

שלמות זו היא הדרך
שבה צועדים
כל המנצחים, בכל הזמנים;¹²
אין שום דרך אחרת.

זהו, דרך אגב, המקור האולטימטיבי של הביטוי "השלבים של הדרך".

དེ་ལྟར་ན་ལམ་རིམ་འདི་བོད་སྤྱི་ཚེས་ཡིན་ཡང་། ཁ་ཅིག་དག་ལྟར་པའི་སྒྲིབ་ཚེས་
སུ་འདོད་དེ་འདི་ལ་མི་མོས་པ་ནི་རང་རང་བསོད་ནམས་ཀྱི་བསལ་སྒྲིབ་རྒྱུ་བས་
ལན་པ་རེད།

על כן הלימוד על 'השלבים של הדרך' הוא אחיד לכל טיבט; עדיין ישנם אנשים שאינם מרגישים רצון ללמוד אותו, כיוון שהם מתייחסים אליו כאל הנחיה פרטית של מסורת הגלוק. אין זו אשמתם - הם חושבים כך אך ורק משום שלא צברו מספיק חסד ממעשיהם בעבר.

དེར་མ་ཟད་སངས་རྒྱུ་ཐམས་ཅད་གཤེགས་སའི་ཤུལ་ལམ་དེ་ལ་ཞུགས་ན་སངས་
རྒྱུ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བརྟེན་པའི་གོ་འཕང་དེར་སླེབས་ཏེ་འོང་། གཞན་དུ་ན་སངས་
རྒྱུ་ཐམས་ཅད་སྒྲིབ་སྒྲུབ་པ་ནས་མ་ཐོབ་པའི་ས་ལམ་བྱུང་མཚར་ཞིག་ཏུ་སླེབས་པ་
ལས་འོས་མེད། རང་ཅག་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་གོ་ལ་སར་ཤོར་དོགས་མེད་པར་ལམ་གྱི་རིམ་
པ་འདི་ལྟ་བུ་ཉམས་སུ་ལྷན་བྱར་ཡོད་པ་ནི་ཇི་བོད་དང་ཇི་ཅོང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་བཀའ་བློན་
ཡིན།

ואין זה הכל; למעשה ההליכה בדרך זו, שנכבשה היטב על ידי רגליהם של כל הבודהות שפסעו בה, היא שמביאה אדם בסופו של דבר לאותו מצב שאליו גם הגיעו כל הבודהות. אחרת אין זה סביר שתגיע לשם, אלא לאיזו דרך או רמה מוזרה ששום בודהה או ישות נעלה לא הגיעו לשם מעולם. אתה ואני לא צריכים לחשוש שמא נתעה באופן זה, כיוון שעומד לרשותנו התרגול של 'השלבים של הדרך'. וכל זאת בזכות חסדם העצום של לורד אטישה וג'ה צונגקאפה.

ཚེས་ཤིག་བྱུང་བསམ་པ་ཚོས་ལམ་མ་ཁོར་བ་འདི་ལྟ་བུ་ལ་སློབ་དགོས་པ་ལས་བྱིད་ཁ་
ཟས་བཞིན་དུ་གང་བྱུང་བྱུང་བུ་བ་མི་རིགས་ཏེ། འཇམ་མགོན་ས་པཌྲི་ཏས།

אנשים השואפים לעשות תרגול רוחני כלשהו ראוי שילמדו דרך כמו זו שהיא בלתי שוגה. אין זה נכון לתרגל כל דבר שנפל תחת ידך, כמו כלב תועה שזולל כל מה שנקרה בדרכו. כפי שאמר המגן העדין, סאקיה פנדיטה:

།རྟ་དང་ནོར་བུ་ལ་སོགས་པའི།
 །ཅུང་ཟད་ཅམ་གྱི་ཉོ་ཚོང་ལ།
 །ཀུན་ལ་འདྲི་ཞིང་བརྟག་ནས་དཔྱད།
 །ཚོ་འདིའི་བྱ་བ་ཅུང་ཟད་ལའང་།
 །དེ་འདྲའི་འབད་བ་བྱེད་པར་མཐོང་།
 །སྐྱེ་བ་གཏན་གྱི་འདུན་མ་ནི།
 །དམ་པའི་ཚོས་ལ་རག་ལས་ཀྱང་།
 །ཚོས་ནི་བྱི་ཡི་ཟས་བཞིན་དུ།
 །བཟང་ངན་གང་དུའང་མི་དཔྱད་པར།
 །གང་འཕྲད་དེ་ལ་གྲུས་པར་འཛིན།

ཞེས་གསུངས།

גם במה שנוגע לדברים לא חשובים
 קניית סוס, אבן חן, וכדומה,
 נהוג לברר ולבדוק ולשאול.
 אנשים משקיעים מאמץ שכזה
 אפילו בעניינים פעוטים בחיים.
 השגת המטרה הסופית
 של אינסוף גלגולי החיים
 תלויה לחלוטין בדהרמה,
 ובכל זאת אנחנו נוהגים להוקיר
 כל דהרמה שאנו פוגשים,
 מבלי שנבדוק את טיבה,
 ככלבים רעבים המוצאים לעצמם שיירים.¹³

དེ་ཡང་དཔར་ན་ཚོ་འདིའི་བྱ་བ་ཉོ་ཚོང་ལྟ་བུ་ཅུང་ཟད་དེ་ལའང་ཐབས་སྡེ་ཚོགས་གྱིས་
 གཞན་ལའང་བྱིས། རང་གིས་ཀྱང་བརྟག་དཔྱད་ནན་ཏན་བྱེད་ཀྱང་། དེ་ཇི་ཅམ་

འཕྲུག་ནང་ཆེ་ཕྱི་མར་ཕན་གཞི་གང་ཡང་མི་འབྱུང་། ཆོས་ལོར་བ་ཞིག་དང་འཕྲད་
ན་སྐྱེ་བ་གཏན་གྱི་འདུན་མ་འཕྲུག་འགོ།

ככה זה – אפילו בכל דבר פעוט בחיים הנוכחיים, כמו בעת קנייה או מכירה של דבר מה, אתה נזהר מאוד: אתה עושה כל מה שתוכל להעלות בדעתך, מתרוצץ ושואל אנשים, משקיע הרבה זמן לחשוב מה עליך לעשות. אבל גם אם תעשה שגיאה גדולה במשהו מעין זה, לא תהיה לה כל השפעה – לטוב או לרע – על חייך העתידיים. לעומת זאת, אם אתה פוגש בלימוד רוחני שהוא שגוי, אתה עושה טעות שתשפיע על המטרה האולטימטיבית של כל גלגולי חייך.

སྒྲིར་དབེན་པའི་གནས་སྐབས་པ་བྱེད་ལོ་བྱས་ཀྱང་གདམས་ངག་ཚང་ལ་མ་ལོར་བ་ལ་
ཉམས་ལེན་ནོ་རུས་ཐུག་པ་ཞིག་བྱེད་པ་མིད་ན། ཕལ་ཆེར་ངལ་བ་དོན་མིད་ཉིད་ལས་
མ་འདས་པ་ཡིན་ཏེ། རྗེ་མིད་ལས་ཀྱང་།

באופן כללי רבים מאיתנו הולכים לאיזה מקום שומם עם המחשבה לעשות שם תרגול עמוק. אבל אם תלך בלי שתהיה בידך הנחייה שהיא לגמרי שלמה ולחלוטין נכונה, ובלי שטרחת להבינה עד היסוד, רוב מעשיך לא יהיו כי אם מאמץ מבוזבז. כפי שאמר פעם האדון מילארפה:

།དོན་སྣན་བརྒྱད་གྱི་གདམས་པ་མི་བསྒོམས་ན།

།གནས་རི་ཁྲོད་བཟུང་ཡང་རང་སྐྱུག་ཡིན།

།ཞིས་གསུངས།

אם אינך מודט על הנחיות משמעותיות
שהועברו בשושלת ממורה לתלמיד,
הרי שגם אם תשב במערה בהרים
כל זה יהיה אך ורק עיגול עצמי.¹⁴

སྒྲར་གྱི་ལོ་ལྔ་བ་ཆེན་པོ་དག་གིས་ཀྱང་དཀའ་སྤྱད་དུ་མས་ཐག་རིང་རྒྱ་གར་གྱི་ཡུལ་
ནས་ཆོས་ཚད་ལྡན་བོད་འདིར་གདན་དྲངས་པ་ཡང་བོད་གྱི་ཆོས་ལོག་དེ་ཆོས་གོ་མ་
ཆོད་པ་རེད། དེས་ན་རྒྱ་འགོའི་ཐུགས་གངས་ལ་ཐུག་དགོས་པ་བཞིན་དུ་རང་གིས་

ཉམས་སྲུ་ལིན་བྱའི་ཚེས་ཀྱི་ཐུགས་དེ་ཡང་མ་རྟོར་བ་བསྟན་པའི་བདག་པོ་སྟོན་པ་ སངས་རྒྱས་ལ་ཐུག་པ་ཞིག་དགོས།

המתרגמים הגדולים בימים קדומים העמידו עצמם בקשיים עצומים ורבים, והרחיקו עד הודו כדי להביא לכאן, לטיבט, את לימודי הדהרמה האותנטיים. אבל אותם טיבטים שהלכו בדרך שגויה לא יכלו להתעלות לרמתם. מים שהם טובים באמת חייבים בסופו של דבר לבוא ממקור של שלג טהור. וכך, גם המקור האולטימטיבי של כל דהרמה שאנו בוחרים לתרגל, חייב להיות משהו שאינו שוגה: אדון המילה, המורה, הבודהה עצמו.

ཚེས་བྱུངས་མེད་ལ་ལོ་སྟོང་དུ་སྐྱབ་པ་བྱས་ཀྱང་རྟོགས་པ་ཚད་ལྡན་སྟེ་གཅིག་མི་སྟེ་མི། མར་འདོད་ནས་རྒྱ་བསྐྱབ་པ་དང་འདྲ་བ་ཡིན།

גם אם תקדיש אלף שנים, מתאמץ לתרגל לימוד דהרמי שאין לו מקור אותנטי, לא תוכל להשיג אף לא שמץ זעיר של תובנה אמיתית. הרי זה כמו לחבוץ במים כדי לייצר חמאה.

དེ་ལྟར་ན་ཉམས་སྲུ་ལིན་བྱའི་ཚེས་དེ་སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་པ། བརྩེ་ཏས་ བར་དུ་ལོག་ཚེས་ཀྱི་སྟོན་ཞུགས་མ་ཞུགས་ཚུངས་པས་གཏན་ལ་ཕབ་སྟེ་སྟོན་བསལ་བ། བྱབ་པའི་དབང་ཡུག་ནམས་ཀྱིས་ཐོས་བསམ་སྟོམ་གསུམ་མཛད་དེ་རྟོགས་པ་ཐུགས་ རྒྱུད་ལ་འབྱུངས། དེ་ནས་རིམ་གྱིས་བརྒྱུད་པ་བཅས་བྱུང་ཚེས་དེ་གསུམ་དང་ལྡན་པ་ ཞིག་དགོས།

על כן נוכל לומר שהלימוד שאנו מחליטים לתרגל חייב שיהיו בו שלושה מאפיינים ייחודיים:

- (1) הוא חייב לבוא במקור מן הבודהה.
- (2) הוא חייב היה לעבור תהליך של ניקוי סילופים: חכמים שהביאו אותו לצורתו האותנטית הסופית, לאחר שדאגו לבער ממנו רעיונות שגויים כלשהם שאולי התגנבו לתוכו מאז שהבודהה לימד אותו.
- (3) הוא חייב להיות לימוד שהביא לידי תובנות של ממש בליבם של מתרגלים גדולים, לאחר שאלה שמעו אותו, בחנו אותו, ומדטו עליו.

ולבסוף, הוא חייב להיות מועבר אלינו על ידי הדורות השונים של שושלת שאינה מקוטעת.

དེ་བྱུང་ན་ཆོས་ཚད་ལྡན་ཡིན་པས་རང་གི་སྤྱིང་རྩ་ས་དང་ཉམས་ལེན་གྱིས་པར་མ་
བསྐྱུས་ན་ཆོས་ཀྱིས་རྩུང་བསྐྱུ་དྲུགས་མི་དགོས།

אם לדהרמה שאנו מנסים לתרגל יש את שלושת התכונות הללו, הרי שהיא אותנטית. מציידנו אנחנו עדיין עלולים להיכשל בה, בשל אי רציפות במאמצינו ובתרגולנו היומי, אבל נהיה לפחות פטורים מן החשש שהלימוד עלול להכזיב מצידו.

དེ་ནི་ལམ་རིམ་འདི་ཡིན་ཏེ། སངས་རྒྱུ་གི་བསྐྱུང་རབ་ཀྱན་གྱི་རབ་དང་མཆོག་ཤེར་
ཕྱིན་གྱི་མདོ་སྡེ་རིན་པོ་ཆེ་ཡིན་ལ། དེའི་དངོས་བསྟན་ཟབ་མེད་དོན་རྣམས་ལམ་རིམ་
དུ་ཟབ་མེད་ལམ་གྱི་རིམ་པར་བསྐྱུས། ཤེར་མདོའི་རྒྱ་ཆེ་བའི་དོན་རྣམས་རྒྱ་ཆེ་བའི་
ལམ་རིམ་དུ་བསྐྱུས་ནས་བསྟན་པས་ཉམས་སྦྱ་ལེན་བྱའི་ཆོས་ཚད་ལ་མ་ཞོར་བ་ནི་བྱུང་
རྒྱུ་ལམ་གྱི་རིམ་པར་འདི་ཁོ་ན་ཡིན་པས་ཆོས་ཉམས་ལེན་ཞིག་འོང་དུ་རི་བ་རྣམས་
གྱིས་ནི་ངས་པར་ལམ་རིམ་འདི་ལ་འཇུག་དགོས།

והלימוד האותנטי הזה הוא לא אחר מאשר "השלבים של הדרך". הנשגב ביותר, השיא של כל מה שהבודהה דיבר – הוא האוסף היקר של הלימוד על שלמות החוכמה. הנושא הגלוי של לימודים אלו מורכב מ"הנחיות על מה שעמוק" – על ריקות. אלה כלולות ב'שלבים', במה שאנו מכנים "השלבים המעמיקים". הסותרות על החוכמה מציגות גם את מה שידוע כ"הנחיות רחבות טווח": הנחיות על הפעולות להושיע את כל היצורים החיים. נקודות אלו כלולות ב'שלבים', בשלבים המכונים "השלבים רחבי הטווח". ולכן זו הסיבה שרק הלימוד על 'השלבים של הדרך' הוא בו בזמן גם שלם וגם נקי משגיאות. ומשום כך אנשים המחפשים לימודי דהרמה הראויים לתרגולם צריכים לבטח להתחיל ב'שלבים'.

འགའ་ཞིག་པ་མ་རིགས་རྩ་ས་སྤྲོས་ཀྱི་ཞེན་ཁོག་སྒྲོས་མཐོང་ས་པས་བོན་ལ་སྤྲོས་
པའི་ལོག་ཆོས་ཀྱིས་བསྐྱུས་པ་ནི་འདི་ཕྱི་དོན་ཆེན་པོ་རྒྱུང་ལ་བསྐྱུར་བ་རེད།

אנו רואים לא מעט אנשים שמתוך נאמנות שאינה במקומה למסורת המשפחתית שלהם נצמדים בעיקשות לאותן אמונות שבהן החזיקו הוריהם. הם מתרגלים את ה'בון'¹ או איזו דרך שגויה אחרת, ובסופו של דבר הדרך הזו מאכזבת אותם; כל הערך העצום של חייהם הנוכחיים וגם העתידיים, הולך לאיבוד על כנפי הרוח.

¹ דת שאמאניסטית שהיתה נפוצה בטיבט לפני הגעת הבודהיזם.

མཁས་གྲུབ་ཁྱེད་པོ་ནལ་འབྱོར་ཡང་དང་པོ་བོན་ཡིན། ཇེས་སུ་བོན་ཆོས་ཀྱི་ཁྱེད་པོ་
 བྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་གཟིགས་ཏེ་སྤྲུགས་སྤྱོད་མ་ལ་ཞུགས། དེ་ལ་ཡང་སྦྱོན་ཡོད་པར་
 མཁུན་ནས་སྐྱབས་དུ་ཡོངས། སྤྲུགས་གསར་མ་ལ་སྦྱངས་པ་མཐར་བྱིན་པ་མཛད་དེ་
 གྲུབ་པ་ཐོབ་པ་རེད། ས་ཆེན་ཀུན་སྤྱོད་སོགས་གཞན་ཡང་དེ་ལྟར་མཛད་པ་མང་དུ་
 ཡོད།

החכם הגדול ורב ההישגים, קיונגפו נל'ג'ור (Kyungpo Neljor), היה גם הוא בהתחלה חסיד של דת
 ה'בון'.¹⁵ מאוחר יותר הוא הבין של'בון' היו התחלות שגויות, ולכן הוא נכנס אל המסורות הסודיות המוקדמות
 יותר. עם הזמן הוא למד שגם אלה היו שגויות – ועל כן הוא נסע להודו. כאן הוא למד את המסורות הסודיות
 המאוחרות והביא את תרגולו לסימו הרצוי, תוך שהוא זוכה בהישגים הנשגבים. והיו גם רבים אחרים –
 הלאמה הגדול של הסאקיה קון-נינג (Kun-nying), למשל – שעשה אותו דבר.¹⁶

སྐྱལ་སྤྲུལ་དམ་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བསྐྱབས་པ་བཟོད་ཅིང་དེ་ནམས་གང་ནས་གཤེགས་
 པའི་ལམ་བཟང་པོ་མ་ཉོར་བ། མ་འབྲུལ་བ། སྐལ་བ་དང་ལྷན་པའི་གང་ཟག་ཐར་པ་
 འདོད་པ་ནམས་ཀྱི་འཕྲུག་འོགས་ཏེ་འཕྲུག་པའི་སྒོ་དམ་པ། དེ་ལྟ་བུའི་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་
 ནམ་པ་གསུམ་པོ་དེ་ཇི་ལྟར་རྣམས་བཞིན་བདག་གིས་བཤད་པར་བྱ་ཞེས་གསུངས།

וכעת אנו יכולים לשים את הפסוק הראשון בפרספקטיבה. ג'ה צונגקאפה אומר, "כמיטב יכולתי כאן אסביר את
 הלימוד על שלוש הדרכים העיקריות. זאת"דרכם של כל ילדיהם הקדושים של המנצחים, הדרך שבה הם
 מתרגלים. אין בה שגיאות. היא אינה מובילה לשגיאות. היא הנשגבה מבין כל השערים: היא"פתח השער
 לשווארי חופש ברוכי".

ཇི་ལྟར་རྣམས་བཞིན་ཞེས་པ་ནི་སྦྱིར་བཏང་ལ་ཇེ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཁེངས་སྦྱངས་པའི་ཚིག་
 རང་། དོན་དུ་འདིར་ཚིག་རྣུང་དུ་ཞིག་གི་ནང་དུ་དོན་སྐྱབས་ཆེ་ཞིག་འཆད་གང་ཐུབ་
 མཛད་ཅིས་གསུངས་པ་ཡིན།

המילים "כמיטב יכולתי" שבפסוק הושמו שם באופן כללי על ידי ג'ה צונגקאפה כביטוי לענווה. וביתר פירוט,
 משמעותם כאן היא: "כמיטב יכולתי אסביר כאן משהו שהוא בעל משמעות עצומה, ככל שניתן לבטא במילים
 הספורות שכאן".

ཡང་ན་དེ་འགྲེལ་ལུགས་གཅིག་ལ་རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཅེས་སོགས་ཚིག་རྒྱུང་དང་
 བོས་ནི་མཚན་བརྗོད་ལས།

ཐེག་པ་གསུམ་གྱིས་ངེས་འབྱུང་ལ།

ཐེག་པ་གཅིག་གིས་འབྲས་བུར་གནས།

ཞེས་པ་ལྟར་”

ישנה דרך אחרת להבהיר את הפסוק, ועל פיה השורה הראשונה של הפסוק – זו הכוללת את המילים "תמצית
 תורתם של כל המנצחים" – מתייחסת לתפנית. כפי שנאמר בתפילה מזמור השמות (*Chanting the*)
(Names),

התפנית של כל שלושת ההיבטים
 מצויה בסופו של דבר בהיבט יחיד.¹⁷

”སངས་རྒྱས་ཀྱིས་བྱང་དོན་དུ་ཐེག་པ་གསུམ་གསུངས་པ་དེ་ངེས་དོན་མཐར་ཐུག་ལ་
 ལྷོས་ཏེ་ཐེག་པ་གཅིག་ཏུ་གནས་ཤིང་། དེ་བཞིན་དུ་རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་
 གདུལ་བྱའི་རྒྱུད་ལ་མཐར་ཐུག་གི་ངེས་འབྱུང་སྐྱིད་པའི་ཐབས་སུ་གསུངས་པས།
 ཐོག་མར་འཁོར་བ་ལས་ཡིད་འབྱུང་ནས་ཐར་པ་ཐོབ་འདོད་ཀྱི་སྒོ་སྐྱེ་བ་ཡང་ངེས་
 འབྱུང་གིས་བསྐྱེལ་ཏེ་སྐྱེ་བས་ན་འདིར་ཡང་ཐོག་མར་ངེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་བསྟན།

הנקודה היא שהבודהה, בחלק מלימודו שדורש פירוש ושאיין לקראו כפשוטו, אומר שהיו שלושה מסלולים
 שונים או דרכים שונות. אלא ששלושה אלה הם למעשה רק אחד, מנקודת המבט של המטרה האולטימטיבית
 שאליה הם מובילים. כך גם כל הלימודים הגבוהים של המנצחים הושמעו כאמצעים לייצר בתודעת התלמידים
 את "התפנית" האולטימטיבית – את הידע של הבודהה. ותפנית היא הדבר שמיד בהתחלה מניע את האדם
 לפתח סלידה מגלגל החיים ולמקד את תודעתו בהשגת שחרור. זאת הסיבה לכך שהגישה של תפנית נלמדת
 כאן בהתחלה, בשורה הראשונה.

རྒྱལ་སྐས་དམ་པ་སོགས་ཚིག་རྒྱུང་གཉིས་པས་ནི། རྒྱལ་དང་རྒྱལ་སྐས་རྣམས་ཀྱིས་
 ཐུགས་དམ་གྱི་མཐིལ་དུ་མཇེད་ཅིང་བསྐྱགས་པ་བརྗོད་པ། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལས་གྱི་
 སྒོག་ཤིང་ལྟ་བུ་བྱང་རྒྱུ་གྱི་སེམས་བསྟན།

השורה השנייה של ההסבר – זאת המכילה את המילים "ילדיהם הקדושים" – מתייחסת לשאיפה להשיג הארה למען כל היצורים החיים. זוהי המחשבה שכל המנצחים וילדיהם מאמצים כמדיטציה החשובה ביותר שלהם, ושרים לה הלל. היא מהווה מעין עמוד תווך אדיר אשר מחזיק את כל המבנה של הדרך הגדולה.

སྐལ་ལྷན་ཐར་འདོད་སྟགས་ཆེན་ཀླང་གསུམ་པས་ནི་ཐར་འདོད་གྱི་གདུལ་བྱ་རྣམས་
 གྱི་འཕྲུག་དྲགས་གཅིག་ཕྱ་ཡང་དག་པའི་ལྷ་བ་བསྟན། རེ་ཡང་ཐར་པ་ཐོབ་པ་ལ་
 འཁོར་བའི་རྩ་བ་མ་རིག་པ་གཅོད་དགོས། རེ་གཅོད་པ་ལ་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་
 ཤེས་རབ་སྐྱེ་དགོས། རེ་སྐྱེ་བ་ལ་ཡང་དག་པའི་ལྷ་བ་མ་ཉོར་བ་ཞིག་དགོས།

השורה השלישית של ההסבר – זו עם המילים "שוחרי חופש ברוכים" – מתייחסת להשקפה נכונה. תפיסה זו היא השער האחד והיחיד לתלמידים המחפשים שחרור. כדי לצאת לחופשי יש לגדוע את הבורות – אשר היא המקור של גלגל החיים הזה. וכדי לגדוע את הבורות, יש לפתח את החוכמה אשר מבינה את העדר העצמי. וכדי לפתח חוכמה, אתה זקוק להשקפה נכונה, נקייה מכל שגיאה.

ཡང་དག་པའི་ལྷ་བ་ནི་ཞི་བ་མྱང་འདས་ཐོབ་པའི་སྟོགས་གཅིག་ཕྱ་ཡིན། རེ་ཡན་གྱིས་
 ཡང་དག་པའི་ལྷ་བ་བཅས་ལམ་གཙོ་གསུམ་བཤད་པར་དམ་བཅའ་མཛད་པ་ཡིན།
 བཤད་པར་དམ་བཅའ་བ་འདིས་སྟོབ་དཔོན་དཔྱིད་གོངས་པ་ལྟར། གཞུང་དངོས་གྱི་
 བཟླ་བྱའམ་བཤད་བྱའི་ལམ་གྱི་ལུས་ཡོངས་སུ་ཕྱོགས་པའི་ངོ་བོ་ཚང་མ་འདིའི་ནང་
 ཏུ་བསྟུས་ནས་གསུངས་པས་ན་ངོ་བོ་ངེས་པར་བསྟན་པའང་ཡིན་གསུངས།

השקפה נכונה היא השער היחיד לנירוונה, לשלווה. צונגקאפה הגדול מתחייב, אם כך, במילים המסיימות את הפסוק, לחבר את עבודתו על שלוש הדרכים העיקריות – אשר כוללות השקפה נכונה. התחייבותו נעשית באופן שעליו ממליץ מאסטר דנדין:¹⁸ הוא מתמצת בתוכה את כל הנושאים שאליהם יתייחס בעבודה עצמה – וכאן פירושו שהוא כולל בתוך ההתחייבות שלו את כל הנקודות המהותיות אשר יפורשו בגוף העבודה על הדרכים. במובן זה, סיכם הלאמה שלנו, ג'ה צונגקאפה לימד אותנו את התמצית של הדרכים כבר בפסוק הראשון.

הערות למקראה 4

¹ סאקיה, ג'וק וניינגמה (Sakya, Geluk, and Nyingma): שמותיהם של שלושה זרמים שהתפתחו בטיבט להעברת הלימוד של הבודהה. זרם הג'וק התחיל עם ג'ה צונגקאפה עצמו.

² כל לימוד גבוה... המקור לא נמצא. גונגטנג ג'מפהייאנג (Gungtang Jampeyang 1762-1823) הידוע גם כגונגטנג קונצ'וק טנפיי דרונמה (Gungtang Konchok Tenpay Dronme), היה תלמיד של גלגולו הראשון של ג'מייאנג שפה (Jamyang Shepa) הגדול (ראו הקדמה ומקור 27). הוא ידוע בשל שירתו הרוחנית הרהוטה ועבודות פילוסופיות; הערותיו החודרות לשלוש הדרכים העיקריות סופחו למהדורה של ביאורו של פאבונגקה רינפוצ'ה שבה משתמש התרגום הנוכחי, והן כלולות בחלק האחרון.

³ לתובנה נוכחתי לדעת ... מכתבו של ג'ה צונגקאפה למורו עדיין קיים; השורות המצוטטות מופיעות בפוליו 69b (מקור 67). השם "דיפמקרה ג'נייאנה" ("Dipamkara Jnyana") מתייחס ללורד אטישה.

⁴ שלושת האוספים: שלושה אוספים עיקריים של לימודי הבודהה: האוסף על המוסר של בעלי נדרים (הנוגע בעיקרו לאימון של המוסר), אוסף הסוטרות (בעיקר האימון על ריכוז), ואוסף של הידע (האימון של החוכמה).

⁵ קיצור מקוצר... שוב, מתוך הגרסה המאוד קצרה של השלבים בדרך להארה של ג'ה צונגקאפה. (פוליו 56a, מקור 63).

⁶ מילתו המופלאה... מקור הציטוט לא נמצא. ראו הערה 49 על הרקע של המחבר.

⁷ שלוש תכונות ייחודיות וארבע הגדולות: שלוש התכונות המייחדות את הלימוד על 'השלבים' לעומת לימוד אחר הן:

1. הוא כולל את כל הנושאים של הלימוד הפתוח והסודי,
2. ניתן לתרגל אותו בקלות,
3. והוא הגיעו אלינו דרך מאסטרים משתי המסורות הגדולות המתוארות בהערה 195 (פאבונגקה רינפוצ'ה, מקור 47, פוליו 48b-50b; ג'ה צונגקאפה, מקור 61, פוליו 8b).

ארבע הגדולות של הלימוד הן:

1. אדם מגיע להבנה שהלימודים השונים של הבודהה עקביים ואינם עומדים בסתירה זה לזה,
2. הוא תופס את כל הכתבים כעצה אישית,
3. הוא קולט בקלות את כוונתו האמיתית של הבודהה (שאינה אלא שלוש הדרכים העיקריות),
4. ואדם נמנע באופן אוטומטי מ'השגיאה הגדולה' של זלזול בלימוד כלשהו (ג'ה צונגקאפה, מקור 61, פוליו 8b-14b, פבונקה רינפוצ'ה, מקור 47, פוליו 41b-48b).

⁸ האוסף הסודי המהולל: אחד מן הלימודים הסודיים העיקריים של הבודהה (מקור 87).

⁹ עטרת התובנות: טקסט חשוב על שלמות החכמה אשר נמסר למאסטר אסאנגה על ידי 'האוהב'; ראו הערה 46 (מקור 44).

¹⁰ נסה לערבב את כל השיטות... מקור הציטוט לא נמצא. טוקן דהרמה ווג'רה (Tuken Dharma Vajra) הידוע גם כלובסאנג צ'וקיי ניימה (Lobsang Chukyi Nyima) (1737-1802), היה השלישי בשושלת 'הטוקן' של מאסטרים רוחניים וידוע בשל חיבורו העוסק בהשוואה בין האסכולות הבודהיסטיות, וכן בביוגרפיות של קדושים כגון צ'נגקיה רולפיי דורג'ה (Changkya Rolpay Dorje), הנחשב לגלגולו הקודם של פאבונגקה רינפוצ'ה עצמו (ראו ההקדמה, וגם אוסף עבודותיו במקור 52).

¹¹ הלאמה המלכותי ג'נגצ'וב אוו (Jangchub Uw): שליט בן המאה ה-11 של ממלכת הגיוג' (Guge) במערב טיבט, היווה גורם חשוב בהבאתו של לורד אטישה ולימודיו אל 'ארץ השלגים'.

¹² שלמות זו ... הניסוח בסוטרסה כפי שנמצא בקאנון הטיבטי שונה במקצת, למרות שהכוונה זהה. (פוליו 206a, מקור 84).

¹³ גם במה שנוגע לדברים לא חשובים... ציטוט מפוליו 95a מעבודתו הידועה על שלושת סוגי הנדרים (מקור 2, ראו גם הערה 53).

¹⁴ אם אינך מודט... מקור הציטוט לא נמצא. למידע על המחבר ראו הערה 50.

¹⁵ החכם קיונגפו נלג'ור (978-1079 Kyungpo Neljor): נחישותו בחיפוש אחר המסורות הסודיות בהודו והבאתן לטיבט מתועדות היטב ביומנים הכחולים (עמוד 728, מקור 94). 'בון' היא הדת השאמאניסטית שהיתה נפוצה בטיבט לפני שהבודהיזם הגיע לשם.

¹⁶ סאקיייה לאמה קון-ניינג (Sakya Lama Kun-Nying) (1092-1158): שמו המלא קונגה ניינגפו (Kunga Nyingpo), בנו של מייסד מנזר הסאקיה הידוע בצפון-מרכז טיבט, וסבו של סאקיה פנדיטה (Sakya Pandita) המהולל. (ראו הערה 53).

¹⁷ התפנית של כל שלושת... מתוך חיבור על הלימוד הסודי המוקדש ל'קול הרך' (ציטוט מתוך פוליו 10a, מקור 25).

¹⁸ מאסטר דנדין: ראו הערה 38.

**קורס מס' 1: הרעיונות העיקריים של הבודהיזם***רמה ראשונה בלימוד השלבים בדרך להארה (לאם רים)***מקראה חמישית****VI. עידוד ללמוד**

གསུམ་པ་ཉན་པར་བསྐྱེལ་བ་ནི།

།གང་དག་སྲིད་པའི་བདེ་ལ་མ་ཆགས་ཤིང་།

།དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་བྱ་ཕྱིར་བཙོན་པ་ཡིས།

།སྒྲུལ་བ་དབྱེས་པའི་ལམ་ལ་ཡིད་རྟོན་པའི།

།སྐལ་ལྷན་དེ་དག་དང་བའི་ཡིད་ཀྱིས་ཉན།

།ཞེས་པས་བསྟན།

הגענו כעת לחלק השלישי והאחרון בהקדמות המובילות לחיבור הטקסט. חלק זה מכיל עידוד חזק לקורא ללמוד את היצירה היטב, והוא נמצא בפסוק הבא של טקסט המקור:

(2)

עת פסקה בלבך התשוקה לעינוגי העולם

וגברה הוקרה לחיים אלו של שפע ופנאי,

וכן לדרכי המנצחים דעתך התכוונה,

האזן ידידי מבורך, בדעה טהורה.

དེ་ཡང་གང་དག་སྲིད་པའི་བདེ་བ་ལ་ཡིད་སྐྱད་ཅིག་ཀྱང་མ་ཆགས་པར་ཐར་པ་ཐོབ་

འདོད་ཅན་དལ་འབྱོར་ཐོབ་པ་དོན་ཡོད་བྱ་ཕྱིར་རྟོན་ལས་སྤྱིང་པོ་ལེན་པར་འདོད་པ་

ནམས་ཀྱིས་ནི་ལམ་ལོག་དང་། ལམ་གོ་ལ་དང་། ལམ་གྱི་ཡན་ལག་གས་ཆ་ཤས་

ཅམ་མ་ཡིན་པར་སངས་རྒྱས་ཀྱང་སྤྲུགས་དབྱེས་པའི་བཞིན་པ་མཐར་སྤྲུག་ལམ་མ་
 རྣམ་བཤུ་མ་གོལ་བ། ཆ་ཚང་བ་ཞིག་ལ་སློབ་དགོས། དེ་ལྟ་བུའི་ལམ་ལ་སློབ་པར་
 འདོད་པའི་སློབ་མ་དེ་ཡང་བཞི་བརྒྱ་པ་ལས།

כאן מפציר צונגקאפה הגדול בקוראיו ללמוד את היצירה: "אתם, אתם האנשים אשר מחפשים חופש ואין לכם ולו רגע יחיד של תשוקה לעינוג החיים; אתם, שרוצים להפיק את המירב מהגוף שמצאתם, להפוך את השפעה והפנאי שלכם לבעלי משמעות; עליכם כעת לאמן את עצמכם בדרך שלעולם אינה שוגה, דרך שלעולם אינה טועה, דרך שהיא שלמה ומושלמת, הדרך שמשמחת אפילו את הבודהות המנצחים – האחת שעליה הם ממליצים בסוף, דרך אשר אין בה טעות, דרך שלא ניתן לתעות בה, דרך שהיא יותר מאשר סתם חלק או יחידה של דרך. ואם ברצונכם לאמן את עצמכם בדרך מעין זו, עליכם להיות תלמידים עם כל המאפיינים של תלמיד, עליכם להתאים לתיאור הלקוח מ-400 הפסוקים:

།གཟུར་གནས་སྒྲོ་ལྷན་དོན་གཉིས་བ།
 །ཉན་པོ་སྒྲོད་ཅིས་བྱ་བར་བཤད།

נאמר על אדם שהוא כלי ראוי
 אם הוא חופשי מדעה קדומה,
 אם הוא נבון,
 ואם יש בו כמיהה רוחנית.¹

།ཅིས་གསུངས་པ་ལྟར་གྱི་མཚན་ཉིད་དང་ལྷན་པའི་སློབ་མ་ཆོས་ལ་ཡིད་རབ་ཏུ་རྟོན་
 པའི་སྐལ་ལྷན་གྱི་གདུལ་བྱ་ནམས་གྱིས་ཉན་ཚུལ་འགལ་ཁྱེན་སྒྲོད་གྱི་སྒྲོན་གསུམ་དང་
 བཤུལ་ཞིང་། མཐུན་ཁྱེན་འདུ་ཤེས་བྱུག་བཞུན་པའི་སྒྲོ་ནས་དྲང་བའི་ཡིད་གྱིས་ཉན་ཞེས་
 ཉན་པར་བསྐྱེལ་བའོ།།

ואתם, ידידים מבורכים, תלמידים אשר דעתם מכוונת לעבר הדהרמה, עליכם להקשיב בדעה טהורה; להימנע בלימודיכם מדברים שמונעים הצלחה – שלוש בעיות הקנקן; ולהסתמך על אותם דברים אשר תורמים להצלחת הלימוד – ששת הדימויים ללימוד.²

ཡང་འདིའི་དོན་འགྲེལ་ཚུལ་གཅིག་ལ། གང་དག་སྲིད་པའི་བདེ་ལ་མ་ཆགས་ཤིང་།
 །ཞེས་པ་ངས་འབྲུང་དང་། དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་སྒྲོན་ཞེས་ཅི་བྱང་སེམས་ཏེ་བྱང་རྒྱུ་གྱི་

སེམས་ལ་སྒོ་སྤངས་ན་དལ་འབྱོར་ལ་སྡིང་པོར་བཅིག་ལོན་པ་ཡིན། རྒྱལ་བ་དབྱེས་
པའི་སོགས་ནི་ལྟ་བུ་ལ་སྤྱར་དགོས་པ་ལམ་གཙོའི་གཞུང་ཉིད་ལས།

ישנה דרך אחרת לפרש את הפסוק, והיא אומרת שעלינו להתייחס לשורה "עת פסקה בלבך התשוקה לעיננוג
העולם" כאל תפנית – הראשונה מבין שלוש הדרכים העיקריות. השורה הבאה, "וגברה הוקרה לחיים אלו של
שפע ופנאי", מתייחסת למשאלה להשיג הארה למען כל הברואים, כיוון שכל מי שאימן את תודעתו בגישה זו,
השיג בוודאות את המירב המוחלט מהפנאי והשפע בחייו. והשורה הבאה, "וכן לדרכי המנצחים דעתך התכוונת
מתייחסת להשקפה נכונה, כפי שטוען מאוחר יותר טקסט המקור עצמו,

།གང་ཞིག་འཁོར་འདས་ཆོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་ཀྱི།

།རྒྱ་འབྲས་ནམ་ཡང་བསྐྱབ་མེད་མཐོང་ཞིང་།

།དམིགས་པའི་གཏད་སོགས་ཡིན་ཀུན་ཞིག་པ།

།དེ་ནི་སངས་རྒྱས་དབྱེས་པའི་ལམ་ལ་ཞུགས།

ཞེས་གསུངས་སོ།།

עת תוכל להבחין שבפנים ומחוץ לגלגל,
חוק סיבה ומסובב לעולם לא נכשל,
ועל כל תופעה וכל חפץ הוא חל,
ועת מוצקות המופע תתערער ותאבד –
אז תדע כי בדרך אשר מנעימה לבודדה תצעד.

དེ་དག་གིས་ནི་མཆོད་བཟློད་དང་། རྩོམ་པར་དམ་བཅང་། ཉན་པར་བསྐྱལ་བ་རྣམས་
སོང་། ལམ་རིམ་ཆེ་འབྲིང་སོགས་ལྟར་ན་ཇི་བཅུན་སྒྲ་མ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ།
།ཞེས་པས་ཆོས་བྱངས་བཅུན་པར་བསྟན་པའི་ཕྱིར་མཛད་པ་པོའི་ཆེ་བ་དང་། རྒྱལ་
བའི་གསུང་རབ་ནས། བཤད་པར་བྱ། །བར་གྱིས་ཆོས་ཀྱི་ཆེ་བ་དང་། གང་དག་
སྟིང་པའི་ནས། ཡིད་གྱིས་ཉོན། །བར་གྱིས་ཉན་ལཤད་ཇི་ལྟར་བྱ་བའི་རྒྱལ་རྣམས་

བསྟན་པ་ཡིན། བསྟན་བཅོས་སྒྲིའི་ལུས་དངོས་ཀྱིས་གདམས་པ་དངོས་ཀྱིས་སྟོབ་མ་ ཇི་ལྟར་བཀྱི་བའི་རིམ་པ་བསྟན་པས།

זה משלים את הצגתנו של ההקדמות המקובלות: מנחה של הלל, התחייבות לכתוב את חיבור, ועידוד הקורא ללמוד אותה היטב. אנו יכולים לקשר את מה שאמרנו עד כה לסעיפי הפתיחה של חיבורים כגון ההצגה הגדולה והבינונית של 'השלבים בדרך להארה' בשלמותם. השורה שאומרת "אני קד לכל הלאמות הנשגבים והקדושים" מתייחסת לחלק הראשון בחיבורים אלו, שהוא "ממחיש את מעמדו הרם של הכותב כדי להראות שהלימוד מגיע ממקור אותנטי". השורות החל מ"כל זאת כמיטב יכולתי..." ועד ל"בדרך אשר מנעימה לבודהה תצעד" נותנות לנו את החלק השלישי, שהוא "כיצד ללמוד וללמד את השלבים". החלק הנפלא והאחרון בהצגה זו הוא ההנחיה עצמה, שעל פיה ניתן להוביל את התלמידים לאורך ה"שלבים" להארה. חלק זה כלול במה שכינינו כאן "החלק העיקרי בטקסט" של פסוקיו של ג'ה צונגקאפה על שלוש הדרכים העיקריות. וכעת נתקדם לראשון מבין הפסוקים הללו.³

הדרך הראשונה:

תפנית

VII. מדוע נחוצה תפנית?

གཉིས་པ་བསྟན་བཅོས་སྤྱིའི་ལུས་དངོས་བཤད་པ་ལ་བཞི། ངེས་འབྱུང་བཤད་པ།
བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བཤད་པ། ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་བཤད་པ། ངེས་པ་རྟེན་ནས་སྐྱབ་
པ་ལ་བསྐྱལ་བར་གདམས་པའོ། །དང་པོ་ལ་གསུམ། ངེས་འབྱུང་བསྐྱེད་དགོས་པའི་
ཁྱུ་མཚན། ངེས་འབྱུང་བསྐྱེད་པའི་ཆུལ། དེ་སྐྱེས་པའི་ཚད་དོ། །དང་པོ་ནི།

הטיפול שלנו בחלק העיקרי של הטקסט יתחלק לארבעה חלקים: הסבר על תפנית, הסבר על השאיפה להגיע להארה למען כל הברואים, הסבר על השקפה נכונה, וכמה מילות עידוד חזקות – שעל הקורא לנסות להכיר באמיתותן של הוראות אלו, ולתרגל אותן הלכה למעשה. ההסבר של התפנית יהיה בעצמו בשלושה חלקים: סיבות מדוע כדאי לפתח תפנית, כיצד מפתחים תפנית, והנקודה בה אפשר לומר שהצלחנו לפתח תפנית. החלק הראשון מבין אלו נמצא בפסוק הבא, בעבודתו של ג'ה צונגקאפה:

།རྣམ་དག་ངེས་འབྱུང་མེད་པར་སྤྱིད་མཚོ་ཡི།
།བདེ་འབྲས་དོན་གཉིར་ཞི་བའི་ཐབས་མེད་ལ།
།སྤྱིད་ལ་བཞུམ་པ་ཡིས་ཀྱང་ལུས་ཅན་རྣམས།
།ཀུན་ནས་འཛིང་ཕྱིར་ཐོག་མར་ངེས་འབྱུང་བཅའ།
།ཞེས་པས་བསྟན་ཏི།

(3)

בלי תפנית טהורה לא ניתן להשקיט
התשוקה לתענוגות ארציים
באוקיינוס הזה של חיים,
וכמיהה לחיים ארציים היא זו
שכובלת את כל הייצורים.
ועל כן, בתחילה, שאף ידידי
היטב לפתח תפנית.

རང་ཅག་འཁོར་བ་ལས་ཐར་བར་བྱེད་པ་ལ་ཐར་འདོད་ཀྱི་སྒོ་སྒྲིག་གོས། དེ་མ་སྒྲིག་
 བར་འཁོར་བའི་ཕུན་ཚོགས་ལ་ཆགས་ན་འཁོར་བ་ལས་ཐར་ཐབས་མི་འབྱུང་བ།

כדי שנצליח להימלט מגלגל החיים, אנו צריכים לרצות להימלט. אם לעולם לא נפתח את השאיפה לצאת,
 וניצמד לדברים הטובים במעגל החיים, אזי לא תהיה דרך להימלט ממנו.

དཔེར་ན་བཙོན་པ་བཙོན་ཁང་ནས་ཐར་འདོད་དང་ཐར་བའི་ཐབས་ལ་མ་འབད་ན་བཙོན་
 ལས་མི་ཐར་བ་བཞིན་དུ་འཁོར་བ་ལས་ཐར་བའི་ཐབས་ལ་མ་འབད་ན་འཁོར་བ་ལས་
 ཐར་བའི་དུས་མི་འབྱུང་ཞིང་། དེ་ལས་ཐར་འདོད་ཀྱི་སྒོ་སྒྲིག་ན་ནམ་ཞིག་འཁོར་བ་
 འདི་ལས་ཐར་བ་ཞིག་འོང་།

יכול אסיר לשבת בכלא, אך אם הוא הפעם לא ממש משתוקק לברוח, ואף פעם לא ממש מנסה להימלט, הוא
 לעולם לא ימלט. אותו הדבר נכון גם עבורנו – אם לא ננסה למצוא דרך לברוח ממעגל החיים, היום בו נימלט
 לעולם לא יגיע. אם נתאמץ לפתח את השאיפה לברוח, אזי הזמן שבו נצליח יגיע בוודאות.

དེ་ལ་སྒོན་དུ་འཁོར་བར་འཁོར་ཚུལ་ཤེས་དགོས་པས། ཟག་བཅས་ཉར་ལེན་གྱི་ཕུང་
 བའི་རྒྱན་ཡང་ནས་ཡང་དུ་ལེན་པ་ནི་འཁོར་བ་ཡིན། འཁོར་བ་དེར་གང་གིས་
 བཅིངས་ན་ལས་ཉོན་གྱིས་བཅིངས། གང་དུ་བཅིངས་ན་ཉར་ལེན་གྱི་ཕུང་པོར་བཅིངས་
 པ་ཡིན།

כאן אנו צריכים תחילה להבין כיצד אנו סובבים במעגל החיים. 'מעגל החיים' מוגדר כנטייה חוזרת ונשנית של
 הדברים הלא טהורים שמהם מורכבים יצורים סובלים רגילים – זהו הרצף הבלתי מקוטע שעובר מגלגול חיים
 אחד למשנהו.⁴ מה כובל אותנו למעגל זה? מעשינו ומחשבותינו הרעים. ולמה בדיוק אנחנו כבולים? לאותם
 חלקים לא טהורים שלנו.

དེ་ལས་ཐར་བར་བྱེད་པ་ལ་འཁོར་བ་མཐའ་དག་སྐྱབ་བསྐྱལ་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་དུ་
 མཐོང་ནས་དེ་ལ་སྒོ་ཤས་དང་ཞིན་ལོག་དྲག་པོས་ངས་འབྱུང་སྒྲིག་གོས། ངས་འབྱུང་
 ནམ་དག་ཅིག་མེད་ན་སྲིད་པའི་བདེ་འབྲས་དོན་དུ་གཉེར་བའི་སྒོ་མི་སྒྲིག་པའི་སྡིང་དུ།

འདིར་བཀྲམ་པ་ཞེས་པ་སྟིང་པའི་མིང་སྟེ་སྟིང་པའི་བདེ་བ་ལ་སྟིང་ཞེན་གྱི་སྟོ་སྦྱིས་པའི་
 དབང་གིས་ལྷས་ཅན་ཐམས་ཅད་བཅིངས་ན། རང་ཅིའི་ཕྱིར་མི་བཅིང་སྟེ་འཆིང་བར་
 བྱེད་པས་ན་ཕྱིན་ཆད་འཁོར་བ་ལས་ཐར་བར་བྱེད་པ་ལ་ཐོག་མར་ངེས་འབྱུང་ནམ་པར་
 དག་པ་ཞིག་བཅའ་དགོས་པ་ཡིན།

כדי להשתחרר ממעגל החיים, עלינו להכיר כי כל דבר ודבר שקשור בו הוא מטבעו סבל ותו לא. זה מביא
 לסלוד ממנו, לתעב אותו, ואז זה מביא לתפנית ממנו. על כן, מה שהפסוק אומר זה: "בלי תפנית טהורה, לא
 ניתן להפסיק את החשיבה שמניעה אותנו להשתוקק לכל התענוגות הארציים שאנו יכולים להשיג בחיים אלה.
 יתר על כן, כוחה של הכמיהה, ההיאחזות וההשתוקקות לדברים הארציים (כאן, כמיהה היא מילה נרדפת למה
 שאנו מכנים 'האחזות'), היא בדיוק זו שכובלת את כל היצורים. ואם כל היצורים כבולים, האם אתה סבור
 שאינך כבול? כמובן שאתה כבול! אם אתה שואף יום אחד להשתחרר ממעגל זה, תחילה חפש היטב לפתח
 תפנית."

འདི་ལ་སྦྱིས་བྱ་རྒྱུ་འབྲིང་གཉིས་ཀྱི་ལམ་འདུ། འགའ་ཞིག་གི་སེམས་ལ་འཆང་བྱ་
 བ་ལ་བྱུང་རྒྱུ་ཀྱི་སེམས་མ་གཏོགས་ངེས་འབྱུང་བསྟོམ་པ་མི་དགོས་བསམ་མཁན་
 ཡོད་ཀྱང་། ངེས་འབྱུང་ནི་ཐར་པ་ཅམ་ཐོབ་པ་ལ་ཡང་ངེས་པར་དགོས་བར་མ་ཟད།
 དེ་ཡང་ཤུགས་དྲག་པོ་དགོས་ཏེ། འཇམ་མགོན་ཙཱ་ཁ་པ་ཆེན་པོས།

פסוק זה, דרך אגב, כולל את מה שמכונה בעבודות על 'השליבים להארה' "הוראות למתרגלים מההיבט הצר
 והבינוני". לפעמים אנו פוגשים אצל אנשים מסוימים את המחשבה שכדי להגיע להארה, יש רק לתרגל את
 השאיפה להגיע להארה למען כל הברואים, ושאיין צורך לתרגל תפנית. אך האמת היא שתפנית היא לגמרי
 הכרחית אפילו כדי להגיע לנירוונה נחותה³; למעשה, היא צריכה להיות תפנית עזה. כפי שאמר צונגקאפה
 הגדול, מגיננו, בכבודו ובעצמו:

བསམ་པ་འདི་ཤར་བ་གསུང་བ་ལྟར། སིང་སྦྱར་ལ་བཏབ་པའི་བྱི་བཞིན་ཁ་ན་པར་
 ཡམ་མི་བཞིག་ལས་མི་འདུག་ན། འཁོར་བའི་རྒྱ་ཁྱུན་འབྱུང་ལ་མི་འདོད་པར་བལྟ་བ་
 ཡང་དེ་འདྲ་ཞིག་ལས་མི་འོང་། དེ་ལྟར་ན་སྦྱག་ཁྱུན་འགོག་པའི་འགོག་པ་ཐར་པ་དོན་
 ཏུ་གཉིར་བ་ཡང་དེ་དང་འདྲ། དེའི་ཕྱིར་ཐར་པའི་ལམ་ལ་སྦྱབ་པ་བྱེད་པར་འདོད་པ་
 ཡང་ཆོག་ཅམ་དུ་འགྲོ་ཞིང་། སེམས་ཅན་གཞན་འཁོར་བར་འབྱུམས་པའི་སྦྱག་

བཟུལ་མི་བཅོད་པའི་སྒྲིང་ཇི་ཡང་འོང་ས་མེད་ལ། ལྷ་ན་མེད་པའི་བྱང་རྒྱུ་གྱི་སེམས་
མ་བཅོས་པ་ཡིད་སྒྲུལ་བར་བྱེད་རྣམས་པའི་ཤུགས་ཅན་ཡང་མི་སྒྲིབ་ས། ཐེག་པ་ཆེན་པོ་
ཡང་ཆོག་ཇིས་འབྲངས་པའི་གོ་བ་ཅེས་དུ་འབྱུར་བ་ཡིན་ནོ།།

גישה זו היא בדיוק כפי שתיאר שאראווה (Sharawa). נניח שעוצמתה בליבך היא כמו זו של שכבה דקה של קמח ששורה הזרוי מעל בירה מתוצרת בית. אזי הרצון להימנע ממנה שגורם ללידה בגלגל החיים – מה שאנו מכנים ה"מקור" – לא יהיה חזק מזה. במקרה זה עוצמתה של השאיפה להגיע לנירוואנה, שבה פוסקים הסבל והמקור לסבל, תהיה בדיוק באותה מידה. ואז השאיפה לתרגל את הדרך שמביאה לנירוואנה זו תהיה אך ורק מילים ריקות מתוכן. וכך גם לגבי חמלה, מצב התודעה שבו אינך יכול לשאת את המראה של יצורי אנוש אחרים ממשיכים לנדוד בגלגל החיים: לא תוכל כלל להשיגה. ולבסוף תוכל להשיג צורה אותנטית של השאיפה להשיג הארה שאין למעלה ממנה למען כל הברואים, שאיפה חזקה שבכוחה לדחוף אותך להתקדם. וכך "הדרך הגדולה" עוברת איננה כי אם הבנה קלושה של תיאורים שלה שאתה מוצא בספרים.⁶

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་བྱང་རྒྱུ་གྱི་སེམས་སྒྲིང་ལ་སྒྲིབ་ལ་ཕྱོག་དུ་སེམས་ཅན་སྤྱག་
བཟུལ་གྱིས་མནར་བ་ལ་མི་བཅོད་པའི་སྒྲིང་ཇི་སྒྲིབ་གོས། དེ་སྒྲིབ་ལ་རང་སྤྲོད་དུ་
སྒྱུར་ནས་ངེས་འབྱུང་མ་སྒྲིས་ན་གཞན་སྤྲོད་དུ་བསྐྱོམ་པའི་སྒྲིང་ཇི་སྒྲིབ་ཐབས་མེད། ཇི་
བོ་ཆེན་པོས་ཀྱང་། བྱམས་པ་དང་སྒྲིང་ཇི་སྤྲོད་མི་ཤེས་པའི་བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་
བོད་ཀྱིས་ཤེས་གསུངས་ནས་བཀའ་བཀྲོན་པའི་རྒྱལ་མཇེད་པ་ཡང་དོན་འདི་ལ་
དགོངས་པ་ཡིན་གསུངས།

הנקודה כאן היא, שכדי לפתח את השאיפה להגיע להארה למען כל הברואים, אתה חייב תחילה לפתח חמלה שבה אינך יכול לשאת לראות יצורים אלה מתענים בייסורי החיים. כדי לפתח זאת עליך לפתח תפנית ממצבך הנוכחי; אין שום דרך אחרת להשיג חמלה, שכן זו מסתכלת על המצב שעמו נאלצים האחרים להתמודד. זו הייתה גם, מסכם הלאמה שלנו, כוונתו של לורד אטישה כאשר גער בנו, הטיבטים, בעדינות: "רק בטיבט ניתן למצוא אנשים בעלי שאיפה להארה אשר טרם פיתחו אהבה וחמלה".⁷

VIII. הפסקת התשוקה לחיים אלו

གཉིས་པ་ངས་འབྱུང་བ་སྐྱེད་པའི་ཚུལ་ལ་གཉིས། ཆེ་འདིའི་སྣང་ཤས་ལྡོག་ཚུལ་དང་།
སྤྱི་མའི་སྣང་ཤས་ལྡོག་ཚུལ་ལོ། །དང་པོ་ནི།

זה מביא אותנו לחלק השני של ההסבר הנוגע לתפנית, והוא התיאור כיצד לפתח תפנית. תחילה נדון כיצד להפסיק את התשוקה לחיים הנוכחיים, ואחר כך, כיצד להפסיק את התשוקה לחיים העתידיים. הפסקת התשוקה לחיים הנוכחיים היא הנושא של השורות הבאות של טקסט המקור:

།དལ་འབྱོར་རྟེན་དཀའ་ཆེ་ལ་ལོང་མེད་པ།
།ཡིད་ལ་གོམས་པས་ཆེ་འདིའི་སྣང་ཤས་ལྡོག
།ཅིས་པས་བསྟན།

(4a)

חיי שפע ופנאי כה קשים הם למצוא,
ומאידך – החיים כה קצרים. כך הרבה להגות
ותשוקה לחיים שכאלו תוכל להרפות.

རང་ཆེ་འདི་ལ་སྤུ་ལས་ལྷག་པའི་ལྡོགས་སྣང་གྲགས་སོགས་སྤྱན་སྤུམ་ཆོགས་པ་ཞིག་
བྱུང་ན་སྣམ་དུ་ཆེ་འདིའི་བདེ་སྐྱིད་དང་ཁེ་གྲགས་འདོད་པ་འདི་ཆེ་འདིའི་སྣང་ཤས་རེད།
ཆོས་བྱེད་པ་ལ་ཆེ་འདིའི་སྣང་ཤས་ལྡོག་པ་ཞིག་དགོས།

כוונתנו ב-"תשוקה לחיים שכאלו" היא התשוקה לאושר ומוניטין בחיים אלו – כאשר אתה אומר לעצמך, "לו רק יכולתי להשיג יותר מהדברים הטובים בחיים מכל אחד אחר בעולם – האוכל הטוב ביותר, הבגדים המשובחים ביותר, השם הטוב ביותר, וכל השאר." כל מי שמעוניין לעסוק באימון רוחני כלשהו, חייב להפסיק את השתוקקותו לחיים הנוכחיים.

དེ་ལྟེན་པ་ལ་དལ་འབྱོར་དོན་ཆེ་ཆེན་དཀའ་དང་འཆི་བ་མི་ཉུག་པ་གཉིས་བསམ་ན་ཆོ་
 འདིའི་སྤང་ཤས་ལོག་སྟེ་ཆོ་འདི་སྟོས་ཐོངས་པ་ཞིག་འོང་། རང་རིས་ད་ལྟ་ཆོས་མ་
 བྱས་ན་ལྟེ། བྱས་ཀྱང་ཆོས་སྤྲུལ་མི་འགོ་བ་འདི་ཆོ་འདིའི་སྤང་ཤས་མ་ལྟེན་པས་ལན་
 པ་ཡིན། སྟོ་སྟོང་ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་ལས་ཀྱང་།

איך להפסיק אותה? אתם חייבים להרהר בשני השלבים הידועים כ-

- (1) "החשיבות הגדולה של החיים האלו של שפע ופנאי, והקושי להשיגם", וכן
- (2) "הארעיות שלנו, העובדה שאנו חייבים למות."

מחשבות אלו ישנו את השתוקקותכם לחיים אלו - במחשבתכם תוותרו עליה. העובדה שאתה ואני כעת לא
 עוסקים בשום אימון רוחני, וגרוע מזאת, העובדה שאנחנו מנסים, וכל מה שאנו עושים איננו כלל אימון רוחני
 של ממש – הרי זה רק משום תשוקתנו לחיים אלו. **שחרור מארבע אחיזות**, טקסט לאימון התודעה, מסביר
 זאת כך:

ཆོ་འདི་ལ་ཞེན་ན་ཆོས་པ་མིན།

འཁོར་བ་ལ་ཞེན་ན་ངས་འབྱང་མིན།

ཞེས་གསུངས་པ་རེད།

מי שנאחז בחיים האלו - אינו מתרגל את הדהרמה.

מי שנאחז בגלגל החיים - אין בו שום תפנית.⁸

ཆོས་དང་ཆོས་མ་ཡིན་པའི་ས་མཚམས་དང་། ཆོས་གཤམ་མ་ཡིན་མིན་ཆོ་འདི་སྟོས་
 ཐོངས་མ་ཐོངས་ལ་བྱེད། ཆོས་ཁ་ཉོན་བྱེད་པ་དང་འཇིག་རྟེན་གཉིས་མཉམ་དུ་འོང་
 ཡང་། ཆོས་ཆོ་འདི་སྟོས་བཏང་བ་དང་འཇིག་རྟེན་ཆོ་འདི་ལྟར་ལེན་པ་གཉིས་མཉམ་
 དུ་མི་འོང་བས་ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་དུ་འོང་ཐབས་མེད་པ་ཡིན།

הגבול שמפריד בין תרגול רוחני לבין מה שאיננו תרגול רוחני, והגבול המפריד בין תרגול רוחני אמיתי לבין
 מה שהוא לא, הוא בדיקת ההתייחסות הזו של ויתור על החיים הנוכחיים. ייתכן שיהיה מפגש כלשהו בין תרגול
 שמתמצה בשינון מספר שורות לבין העולם; אך אין כל אפשרות למפגש בין תרגול שמבוסס על הויתור על
 החיים האלו, והעולם, במובן של השתתפות שמחה בחיים הללו. אין שום דרך שתוכל להחזיק בעולם, ועדיין
 לשמור על תרגולך.

དེ་ལ་དགོངས་ནས་དག་པའི་འབྲོམ་རིན་པོ་ཆེས་ཀྱང་བཙུན་པ་ཞིག་ལ། ཇོ་བོ་
 བསྐྱར་བ་བྱེད་པ་ཡང་སློབ་དགའ་སྟེ། དེ་བས་ཀྱང་ཆོས་ཤིག་རང་བྱས་ན་དགའ་ཞིས་
 སོགས་ཕྱག་དང་ཁ་ཏོན་དགོམ་པས་ཐམས་ཅད་ལ་དེ་ལྟར་གསུངས་པ་ན་དེས་ཆོས་ཇི་
 ལྟར་ཡིན་མ་ཤེས་པར་འོན་ཆོས་ཇི་ལྟར་བྱ་བ་ཞུས་པས། ཆོ་འདི་སློབ་ཐོངས་ཤིག་
 ཅིས་ལན་གསུམ་གྱི་བར་ནན་ཏན་དུ་གསུངས་པ་ཡིན།

זו הייתה גם מחשבתו של מורנו היקר דרומטונפה כאשר אמר לנזיר מסוים, "משמח הדבר את ליבי, דודי,
 לראותך הולך מסביב למקום קדוש זה כדי לכבדו; הייתי מאושר עוד יותר אילו עשית דבר מה רוחני!" אותם
 הדברים הוא אמר לגבי קידות, שינון תפילות, מדיטציות, וכל השאר. לבסוף, הנזיר לא היה מסוגל להחליט מה
 אמורה הייתה להיות פעילות רוחנית, והוא שאל את דרומטונפה: "אם כך, כיצד אמור אני לתרגל?" והתשובה
 היחידה שקיבל הייתה "ותר על חיים אלה!" – שעליה חזר המורה שלוש פעמים, ובקול רם.⁹

བཀའ་གདམས་པའི་དག་པའི་ཞང་སྣ་རྒྱུ་ལྟར་པས། ཇོ་བོ་ལ་ཆོས་ཞུས་ཀྱང་ཆོ་
 འདི་སློབ་ཐོངས། བྱམས་སྦྱིང་ཇི་བྱང་རྒྱུ་གི་སེམས་བསྐྱེམ་བྱ་བ་རི་ལས་མི་གསུངས་
 བྱས་པས།

והיה גשה בעל כוחות בשם שאנג נצ'ונג טונפה (Shang Nachung Tonpa) אשר פעם אמר,

אני הולך ללורד אטישה ומבקש ממנו לימוד, וכל מה שהוא אומר לי זה איזה משפט קטן כגון "ותר
 על חיים אלה," או "תרגל אהבה," "תרגל חמלה," או "תרגל את השאיפה להשיג הארה למען כל
 הברואה".

དེ་འབྲོམ་གྱིས་གསན་ནས་དེ་ག་ཇོ་བོའི་གདམས་ངག་གི་མཐིལ་ཕྱུང་བ་ཡིན་པ་ལ།
 ཞང་སྣ་བྱས་ཀྱང་ཆོས་ཞུ་མི་མཐུན་པ་གསུངས། ཇིས་སྦྱོང་བྱིས་ཀྱང་ཆོས་བྱེད་པ་
 ལ་ཆོ་འདི་སློབ་གཏོང་བ་འདི་རང་གལ་ཆེ་གསུངས་པ་ཡིན།

לורד דרומטונפה שמע תלונה זו, והעיר "מדהים. ברגע זה ממש הוא קיבל את התמצית המוחלטת של כל
 ההוראות של לורד אטישה, ועדיין, אפילו מיישהו גדול כמו שאנג, איננו מבין את המשמעות של קבלת לימוד."
 ומאוחר יותר בחייו היה שאנג עצמו אומר לתלמידיו כי "אם אתם רוצים לתרגל דרך רוחנית, הדבר החשוב
 ביותר שאתם יכולים לעשות זה לוותר על חיים אלו".¹⁰

དེ་ལ་རྒྱས་པར་ན་འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་དང་། དེ་དག་ཚུར་བསྐྱར་ན་ཆོ་འདིར་ཞིན་
པའི་ལྷོ་གོས་གཏམ་གསུམ་དུ་འདུ་བས་འདི་གསུམ་སྒོས་བཏང་དགོས།

במובן היותר כללי, נוכל להתחיל עם מה שידוע כ"שמונה מחשבות ארציות". את אלו ניתן לתמצת לשלוש דאגות של החיים האלה: אוכל, ביגוד, ומוניטין. אלו השלושה שעליהם אתם חייבים לוותר.

འདི་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་ཀྱང་གཏམ་འདི་སྐྱབ་ཤོས་ཡིན་ཏེ། མཁས་པ་དང་བཅུན་པ་
དང་སྒོམ་ཆེན་པ་ལ་ཆེ་བས་ཀྱང་ལྷོ་ལ་གྱོང་བསྐྱར་ནས་མེ་ཏོག་བཅུད་ལིན་དང་རྟེན་
བཅུད་ལིན་ཅམ་གྱིས་འཛོ་བར་བྱེད། གོས་ལ་གྱོང་བསྐྱར་ནས་སྐྱབ་ཆལ་བེམ་པོ་གྱོན།
སྒྲལ་པ་བྲག་ལ་སྐྱར། བྲག་སྒོ་འདག་སྐྱར་བྲས་ཏེ་མཚམས་བསྐྱེན་སྐྱབ་ལ་བཞུགས་
ཀྱང་། མཁས་ཀྱི་གཏིང་དེ་ནས་ལུང་པའི་མི་ཀུན་གྱིས་ང་མཚམས་པ་སྒོམ་ཆེན་བཟང་
པོ་ཞིག་རེད་ཟེར་དུ་རེ་བའི་གཏམ་སྒྲན་གྲགས་འདོད།

הגרועה מבין השלושה, אגב, היא הדאגה למוניטין. חכמים, אנשים קדושים, מודטים גדולים בעבר – אנו יכולים אפילו לומר שרובם – היו מסוגלים לחיות בלי אוכל טוב, התקיימו בעזרת תרגולים מיסטיים שבהם כל מה שאדם אוכל זה כמה גלולות קטנטנות או תמצית של פרח. והם גם הצליחו לחיות ללא בגדים משובחים: הם ישבו ברטריט עמוק לבושים בגלימות בלויות מכוסות לכלוך, תוך שהם מדביקים את גבם לקיר המערה ואוטמים את פיתחה היחיד. אך בעומק ליבם הם עדיין כמהו לפרסום, למוניטין, וחלמו שכל האנשים המקומיים שבחוץ מדברים על איזה מודטים גדולים וקדושים הם.

མཁས་པ་པཱི་ཏ་དང་དག་སྒོང་ཚུལ་བྲིམས་ནམ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་དུ་བསྐྱབ་བ་མང་སྟེ།
ཇི་འགོ་བའི་མགོན་པོས།

།མཚམས་བཅད་ཡ་ཐེམ་ཡི་གེ་བྲིས།

།མི་དང་མི་འཕྲད་སྒོམ་ཆེན་ཡང་།

།ཆོ་འདིའི་སྒོམ་ཆེན་བཟང་ལོ་འདོད།

היו חכמים רבים רבים, ומלומדים ונזירים שחיו חיי מוסר טהורים, אך טעו באופן זה. כפי שאמר דרוווי גונפו הגדול, (Droway Gonpo):

הם הולכים להתבודד,
 על דלתם שמים שלט,
 ושום נפש חיה לא פוגשים -
 מודטים גדולים אלו עדיין מקווים
 שבחיים אלה יזכו לכינוי
 "מודטים נעלים".¹¹

|ཅིས་དང་|

|ནམ་ཏྲོག་མི་བླ་དགྲ་བླ་འདིས།
 |ཅི་བྱེད་ནམས་ལ་འདིས་སྤེབས་པས།
 |དག་སྦྱར་ཅི་བྱས་ལོ་ལོར་འཆར།
 |ཐམས་ཅད་ལོ་པའི་རྟ་པས་བྱར།
 |དེས་ན་ཆོ་འདིའི་ནམ་ཏྲོག་ལ།
 |མདུང་རི་འདིབས་དགོས་སྐྱེས་བྱ་ཀུན།
 |འདི་ལ་མདུང་རི་མ་ཐེབས་ན།
 |མཁས་བརྩན་སྟོན་སྟོམ་ཐམས་ཅད་གྱིས།
 |ངན་སོང་གསུམ་གྱི་སྟོ་མི་ཁེགས།

|ཞིས་དང་|

וכן אמר,
 וכך ממלאים הם את תודעתם
 בתקוות ובתוכניות,
 מחשבות החודרות לכל שיעשו,
 וכך יורד לטמיון אימונם הרוחני,
 מגורש על ידי שודדים מקומיים.
 קח, אם כן, חנית, ונעץ אותה בכל
 מחשבה המעוניינת בחיים האלו,
 וזכור: כפי שחנית אחת ויחידה
 לא תמיד תפגע במטרתה,
 היותך חכם, או קדוש, מלומד, או מודט
 לא תוכל בהכרח לחסום את הפתח
 אל שלושת העולמות הנחותים.

མངའ་ངེས་པ་ཆེན་པོས། རང་གིས་བྱས་པའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཆེ་འདིའི་ཆེ་ཐབས་འདི་
 རོན་དུ་གཉིས་བར་སོང་སྟེ། དེས་རང་གི་ང་རྒྱལ་ཕྱག་དོག་ཞི་སྒྲུང་འདོད་པ་རྒྱས་པར་
 བྱེད་པའི་ཀུན་འབྱུང་འཁོར་བའི་རྒྱར་སོང་བས། ཆོས་བྱས་སྒྲུལ་ཅན་དེས་ངན་སོང་དུ་
 བསྐྱར་བས། སྒྲིག་པས་ངན་སོང་དུ་སོང་བ་དང་བྱེད་མེད། ཅེས་གསུངས་པ་རེད།

ונגאריפה (Ngaripa) הגדול אמר גם הוא,

כל התרגול הרוחני שעשית הפך לשאיפה להשיג מעמד רם בחיים אלו. זה מציידו הופך למה שאנו מכנים
 ה"מקור" – סיבה להמשיך להתובב בגלגל; זה מחזק את רגשות הגאווה והקנאה, סלידה מדברים מסוימים
 וכמיהה לאחרים. ואז מה שחשבת שהוא תרגול רוחני, למעשה לוקח אותך אל שלושת העולמות הנמוכים. אין
 זה שונה במאום לעומת אילו הייתם מגיעים לשם כתוצאה מעשיית מעשים רעים.¹²

དེས་ན་བཤེས་སྒྲིངས་ལས།

།འཇིག་རྟེན་མཐུན་པ་རྟེན་དང་མ་རྟེན་དང་།

།བདེ་དང་མི་བདེ་སྟོན་དང་མི་སྟོན་དང་།

།བསྟོན་སྟོན་ཅེས་བགྱི་འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་པོ།

།བདག་གི་ཡིད་ཡུལ་མིན་པར་མགོ་སྟོམས་མཛོད།

།ཅེས་དང་། བྱབ་ཆེན་སྒྲིང་རས་པས་ཀྱང་།

།འཁོར་བ་ནམ་རྟོག་གི་གོང་བྱེད་ན།

།འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་གྱི་རོ་ལངས་རྒྱ།

།དུར་ཁྱོད་འཇིགས་སུ་རུང་བ་ཞིག་དེ་ན་གདའ།

།སྒྲ་མ་རོ་སྟོམས་ཤིག་མཛོད་ན་དེ་རུ་མཛོད།

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟེན་བཀུར་བྱང་ན་དགའ། མ་བྱང་ན་མི་དགའ་བ་དང་། བདེ་
 བ་བྱང་ན་དགའ། མ་བྱང་ན་མི་དགའ་བ། ལྷན་གྲགས་བྱང་ན་དགའ། མ་བྱང་ན་མི་
 དགའ་བ། བསྟོད་ར་གཏོང་མཁན་བྱང་ན་དགའ། ལྷན་ར་བྱེད་མཁན་བྱང་ན་མི་
 དགའ་བ་སྟེ་འདི་བརྒྱད་ལ་འཛིན་ཏེ་ཆོས་བརྒྱད་ཅེས་ཟེར་བ་ཡིན། ཆོས་བྱེད་པ་ལ་
 འཛིན་ཏེ་ཆོས་བརྒྱད་འདི་མགོ་སྟོ་མས་བ་དགོས།

לכן אם ברצוננו לעשות תרגול רוחני כלשהו אנחנו חייבים לרסן את שמונה המחשבות הארציות - אנו חייבים להישאר ניטראליים, חופשיים משני הענפים של כל אחד מארבעת הצמדים. "שמונה המחשבות הארציות" הוא שם שאנו נותנים לשמונת הרגשות הבאים:

- (1) לשמוח כאשר אנו משיגים דבר מה
- (2) ולהיות עצובים כשלא
- (3) לשמוח כאשר אנו חשים בטוב
- (4) ולהיות עצובים כשלא
- (5) לשמוח כאשר אנו רוכשים מוניטין
- (6) ולהיות עצובים כשלא
- (7) לשמוח כאשר מישו מדבר בשבחנו
- (8) להיות עצובים כאשר מישו מדבר בגנותנו

כפי שמציין המכתב לידיד:

הו, אתם הבקיאים בענייני העולם!
 להשיג או שלא, לחוש בטוב או שלא,
 לזכות במוניטין או שלא,
 להיות המושא של שבח או גנאי -
 אלו שמונה המחשבות הארציות.
 אותן יש להכניע; ולא לאפשר
 שיחדרו כהוא זה אל תוך התודעה.¹³

הקדוש הגדול לינגרפה (Lingrepa) אמר אף הוא:

בעיר הדאגה לחיי היום-יום
 בגלגל החיים שלנו,
 משוטטות הגוויות החיות
 של שמונה מחשבות ארציות.
 כאן המקום אשר בו תמצא
 את בית הקברות המפחיד מכול;
 כאן, בין המתים, הוא המקום
 שבו עליכם, הלאמות,
 לעמוד במשמרת חצות.¹⁴

མཁས་བཙུན་སྟོན་སྟོམ་སུ་ཡིན་ཡང་འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱན་དང་འབྲེས་ཏེ་ཆོས་ཟབ་
 ཟབ་མེ་ཇི་འབྲེས་ཞིག་བྱེད་ཁྱུ་བྱས་ཀྱང་སྤྱིང་པོ་མེད་དེ། རྒྱལ་བ་ཤོད་ཆང་པའི་སྟོབ་མ་
 ཡང་དགོན་པའི་ཞལ་ནས།

אין זה כלל משנה מי אתה – חכם דגול, או קדוש, מאסטר או מודט – ואין זה משנה עד כמה מעמיק התרגול
 שאתה מדמיין שאתה עושה, הוא כולו העמדת פנים חלולה אם מעורבות בו שמונה המחשבות הארציות. אנו
 מוצאים אמת זו בדבריו של יאנג גונפה (Yang Gonpa), תלמידו של המנצח גו-צאנגפה (Gu-tsangpa) :

ཆོས་རྒྱལ་ས་པ་ཆེན་པོ་ཡིན་པས་མི་པན། གང་ཟག་རྒྱལ་ས་པ་ཆེན་པོར་འགྲོ་དགོས།
 ཆོས་སྐད་ལ་ཏེ་རི་བ་མང་པོ་བྱས་ནས་གང་ཟག་ལ་བྲི་མི་རི་བ་མང་པོ་མཐོང་། ཆོས་
 ཆེན་ཀྱང་དུ་མོང་ནས་ལག་ལེན་ལ་མི་འདེབས་པ་དེ་ནི་ཙོའི་འདོན་པ་དང་ཁྱད་མེད།
 སེམས་དང་ཆོས་ཀྱི་ཕྱི་ཁྱུ་མ་འབྲེས་པར་ཆོས་དང་གང་ཟག་གི་བར་ན་ཏར་བ་མི་ཤོང་
 བ་ཅམ་བྱས། ཆོས་སྟོབ་པའི་ཆོད་མ་བཞིན་ཁ་ལ་ཅ་ལེ་བྱས་པ་དེས་ཆོས་ཀྱི་དགོས་དོན་
 མ་འགྲུབ་པ་ལགས་མོད། ངས་ནི་ཆོ་སྟོས་གཏོང་བ་ལ་སྦྱབ་བའི་མཐེལ་དུ་བྱས་པ་
 ཡིན་ནི་སྦྱིས་བྱ་ཀྱན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན།

אין זה מועיל כלל ועיקר אם הלימוד הוא הלימוד הקדוש והסודי של "השלמות הגדולה"¹. האדם עצמו חייב
 להפוך לקדוש וסודי, "השלם הגדול". אנו פוגשים מקרים רבים שבהם, לפי האופן שבו אדם מתאר את
 תרגולו הרוחני, ניתן לחשוב ששוויו עדר שלם של סוסים - אבל האדם עצמו ערכו ככלב. דת שכולה מילים
 אך אף פעם לא יושמה בתרגול יומיומי דומה לפטפוט של תוכי שלימדוהו לדקלם; יש מרחק גדול בין האדם
 לתרגול; תודעתו ואמונתו לעולם לא מתלכדות, כמו גושים של קמח שלעולם לא מתערבבים עם הבלילה.
 פטפוט על אודות תרגול רוחני מבלי לתת לו לשקוע, ולהשאירו לצוף על פני השטח כמו ירקות עקשניים
 במרק, מחמיץ את הנקודה העיקרית בתרגול רוחני. אני מצהיר בפניכם, הדבר שאני מלמד שהוא העיקר של
 כל תרגול שיש הוא לוותר על החיים האלו.¹⁵

¹ תרגום השם Dzog Chen בטיבטית.

དེའི་ཕྱིར་ཆོ་འདིའི་ཆོས་བརྒྱད་སྒོས་མ་ཐོངས་ན་ཆོས་འོང་རྒྱ་པར་བཞག། །ངན་སོང་
 གི་སྐྱེ་སྐྱོ་ཙམ་ཡང་ཁེགས་པར་དགའ། ཆོས་བྱེད་པ་ལ་འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་མགོ་
 སྒྲོམས། ཆོ་སྒོས་གཏོང་བའི་མན་ངག་བཀའ་གདམས་ཕྱགས་ནོར་བུ་ཉམས་སྲུ་ལིན་
 དགོས། ཕྱགས་ནོར་བུ་ཞེས་པ་གཏད་པ་བཞི། རྩི་གསུམ། བྱད་སྡིགས་ཐོབ་
 གསུམ་སྡི་བུ་ཡིན།

לכן אם אדם אינו מצליח להשתחרר משמונה המחשבות הארציות של החיים האלו, הוא יתקשה אפילו לסגור
 את השערים ללידה בעולמות של הסבל, כל שכן לבצע משהו שהוא תרגול רוחני. כדי לבצע תרגול כזה, עליך
 לתרגל את הלימוד שנקרא "עשרת האוצרות האולטימטיביים", לימוד של הלאמות המכונים 'שומרי המילה'
 להכנעת שמונה המחשבות הארציות, ולוותר על חיי העולם הזה. עשרת "האוצרות האולטימטיביים" הללו הם
 כדלקמן:¹⁶

ארבע ההתכוונויות
 שלושת היהלומים
 השלושה של להיזרק, להגיע, ולהשיג.

གཏད་པ་བཞི་ནི། སྒོ་ཕྱགས་ཆོས་ལ་གཏད། ཆོས་ཕྱགས་སྤང་ལ་གཏད། སྤང་
 ཕྱགས་ཤི་ལ་གཏད། ཤི་ཕྱགས་གྲོག་པོ་སྐྱམ་པོ་ལ་གཏད་པ་དང་བཞི།

"ארבע ההתכוונויות" הן:

לכוון את תודעתך באופן אולטימטיבי לתרגול.
 לכוון את תרגולך באופן אולטימטיבי אל הקבצן.
 לכוון את הקבצן באופן אולטימטיבי אל המוות.
 לכוון את המוות באופן אולטימטיבי לאיזו תהום מאובקת.

རྩི་གསུམ་ནི། ཐེབས་མིད་རྩི་སྡི་ལ་བཏང། ཁྲིལ་མིད་རྩི་རྩིས་ལ་བཞག།
 །ཡི་ཤེས་རྩི་རང་དང་འགྲོགས་པ་དང་གསུམ།

ו"שלושת היהלומים" הם:

לשלוח את היהלום הבלתי נתפס לפניך,
 להניח את היהלום הבלתי ניתן לניתוח מאחוריך,
 לשמור את יהלום החוכמה לצידך.

བྱད་སྒྲིགས་ཐོབ་གསུམ་ནི། མི་གྲུལ་ནས་བྱད། ཁྱི་གྲུལ་བསྒྲིགས། ལྷ་གྲུལ་ཐོབ་པ་
སྒྲིགས་མོ།།

לבסוף, השלושה של "להיזרק, להגיע, ולהשיג" הם:

להיזרק משורות האנשים,
להגיע לרמתם של כלבים,
להשיג את מעמד האלים.

དེ་ཡང་སྒྲིགས་ཐོབ་ཀྱི་ལ་གཏད་པ་ནི། ད་རིས་རྒྱུད་དཀར་དོན་ཆེན་དུ་ལ་འབྱོར་གྱི་
རྒྱུད་བཟང་པོ་ལན་གཅིག་ཅུ་རྒྱུད་པ་འདི་ཡུན་རིང་པོར་མི་གཞན་པར་འཆི་བར་ངེས་
ཤིང་ནུས་འཆི་ཆ་མེད་པ་དང་། འཆི་བའི་ཆོ་ཡང་དུས་པའི་ཆོས་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་ཆོ་
འདིའི་རྒྱུད་བཀུར་སྒྲིག་གྲགས་སོགས་དཔལ་འབྱོར་འོངས་སྒྲིག་ཇི་ཅུ་ཡོད་ཀྱང་ཅུང་
ཟད་ཅུ་ཡང་མི་པན་པར་བསམས་ནས་ཆོས་བྱེད་པ་ཡིན།

"לכוון את תודעתך באופן אולטימטיבי לתרגול פירושו לתרגול עם המחשבות הבאות: בפעם הזו הצלחתי להשיג
לעצמי גוף אנושי טוב ונסיבות מוצלחות; אלו קשים ביותר להשגה, ערכם עצום ובל ישווער, ויש בהם כל
התנאים של שפע ופנאי. זוהי הפעם האחת והיחידה שבה יהיו לי חיים מעין אלו, והם לא יאריכו זמן רב; מותי
הוא לגמרי ודאי, אין לי שום אפשרות לדעת מתי יגיע מותי, וכשאמות, רק תרגול רוחני קדוש זה יהיה לי
לעזר. כל הרכוש והכבוד שצברתי בחיים אלו, כל פיסת תהילה שהשגתי, כל הדברים האחרים של ממון
ורכוש שברשותי, לא יוכלו לעזור לי כהוא זה ברגע המוות.

ཆོས་སྒྲིགས་སྒྲིག་ལ་གཏད་པ་ནི། འོ་ན་ཆོ་འདིའི་བདེ་ཐབས་མ་བསྐྱབས་པར་ཆོས་
བྱས་ན་ཆོས་ཀྱི་མཐུན་ཁྱེན་ཅུ་ཡང་མེད་པར་སྒྲིག་པོ་བྱས་མི་ཡོང་ངམ་སྒྲིག་ན། ངས་
ཆོས་ཀྱི་ཕྱིར་དུ་དཀར་བ་སྒྲིག་ནས་སྒྲིག་པོ་བྱས་ན་འང་བྱས། ཟས་གོས་ངན་ངོན་སྒྲིང་
མོ་བརྒྱབ་པ་ཅུ་གྱིས་འཆོ་བར་བྱས་ནས་ཆོས་སྐབ་རུས་པར་བྱེད་སྒྲིག་པ་འོ།།

"לכוון את תרגולך באופן אולטימטיבי אל הקבצן מתכוון לכך: נניח שאתה חושב לעצמך: "ובכן, אם אמנם
אפסיק לנסות לעשות את מה שדרוש כדי לחיות טוב בחיים אלו, וזאת במטרה לאפשר את התרגול הרוחני,
אני חושש שלא יהיו ברשותי הצרכים החיוניים על מנת לתרגל, ואהפוך לקבצן". אזי חשוב כך: "אקח על

עצמי כל קושי למען התרגול, וגם אם פירוש הדבר שאאלץ להפוך לקבצן, אהפוך לקבצן. אמצא דרך לתרגל, אף אם אצטרך לחיות על שאריות מזון עלובות שאקבץ מאחרים, ולעטות בגדים ישנים שהם יתנו לי".

སྤྱད་ཕུགས་ཤི་ལ་གཏོང་བ་ནི། ངས་ཅ་ལག་ཕྱན་བྱ་མ་བསགས་པར་དེ་ལྟར་སྤྱད་པོ་
བྱས་ཏེ་ཆོས་སྤྱོད་བྱུང་བ་བྱིས་ན་མི་ཆོ་ཡང་འབྲེལ་ཐབས་མི་འདུག །ལྟོ་གོས་མེད་
པར་ཤི་ཡོང་སྟེ་མ་པ་བྱུང་ན། ངས་ཆོ་རབས་སྤྱ་མ་མང་པོར་ཆོས་ཀྱི་དོན་དུ་སྤྱོད་
གཏོང་མ་མྱོང་བ་ལ། ད་རིས་ཆོས་བསྐྱབས་ནས་ཤི་བྱུང་ན་གོ་བཅད། ལར་ནས་ཕུག་
པོ་དང་སྤྱད་པོ་ཆང་མ་འཆི་རྒྱ་ཡིན་པ་འདྲ་བ་ལ། ཕུག་པོ་ཡོང་རྒྱུ་དེ་དོན་དུ་སྤྱོད་
བསགས་ནས་འཆི་བ་ལས། ཆོས་ལ་དགའ་བ་སྤྱད་ནས་འཆི་རྒྱ་བྱུང་ན་དོན་ཆེན་པོ་
གྲུབ་པས་ན། ཆོས་ཀྱི་ཕྱིར་དུ་འབྲུག་ངེས་ཤི་ནའང་ཤི། ལྟོ་གས་ངེས་ཤི་ནའང་ཤི་སྟེ་མ་
དུ་ཆོས་སྤྱོད་མི་གཏོང་བ་ཡིན།

"לכוון את הקבצן באופן אולטימטיבי אל המוות", פירושו לעולם לא לוותר על התרגול. נניח שאתה חושב לעצמך, "אז אני מנסה לעשות קצת תרגול, והופך בכך לקבצן, משום שלא השקעתי את זמני לאסוף אפילו קומץ של דברים חומריים. אלא שאז לא יהיה לי אפילו המעט הדרוש לקיים חיי אנוש אלו. אני חושש שיום אחד אמות מחוסר אוכל וביגוד". אלא שבמקום זאת עליך לחשוב באופן זה: "בכל גלגולי הרבים בעבר, מעולם לא ויתרתי על חיי למען תרגולי. אם הפעם יתאפשר לי למות תוך כדי ניסיון לתרגל, אולי אצליח על כך לכפר.

והרי כולנו דומים, עשירים כעניים - כולנו עומדים למות. אנשים עשירים, כדי להתעשר, צברו מעשים רעים למכביר וימותו עמם. אני, לעומת זאת, אשיג דבר מאוד משמעותי אם אמות עקב הקשיים בניסיונותי לתרגל. לפיכך אם למען תרגולי אקפא למוות, הניחו לי לקפוא. אם אגווע ברעב למען התרגול, הניחו לי לגווע ברעב."

ཤི་ཕུགས་གྲོག་པོ་སྤྱོད་པོ་ལ་གཏོང་བ་ནི། རང་ལ་ཡོ་བྱད་གཏན་ནས་མེད་ན། རང་
ན་བ་དང་། གས་པ་དང་། འཆི་དུས་རྒྱུ་ཆད་ལ་གཡོག་བྱེད་མ་ཁན་དང་། རོ་སྤྱོད་
བྱེད་རྒྱུ་ཆད་དགོས་སྟེ་མ་པ་ཡང་ཆོ་འདིའི་ཕུན་ཚོགས་ལ་ཞེན་པ་ཡིན། རང་ཉིད་ལོ་
གས་གས་བར་དུ་ཆོ་རིང་པོར་སྤྱོད་པའི་ངེས་པ་གཏན་ནས་མེད་པས། དེ་བས་ཆོས་

བསྐྱབས་ནས་རང་ལ་བལྟ་མཁན་མིང་པར་གྲོག་པོ་སྐུ་པོའི་ནང་དུ་བྱི་ཤི་བ་ལྟར་རོ་ལ་
 འབྲུ་བརྒྱབ་ཀྱང་རུང་སྐུ་པོ་གང་ལའང་མ་ཆགས་པར་དབེན་པའི་རི་བློད་དུ་ཆོས་སྐྱབ་
 པ་ཡིན།

"לכוון את מותך באופן אולטימטיבי לאיזו תהום מאובקת מפורש כך: נניח שאתה חושב לעצמך "אבל ישנם דברים מסוימים שלהם אני זקוק בינתיים עד מועד מותי. אם לא יהיה לי שום כסף בכלל, כיצד אשיג מישהו שיעזור לי כשאחלה? מי יסעד אותי בזקנתי? מי זה שיעמוד לצידו בעת מותי? ומי ידאג לענייני לאחר מותי – מי ייפטר מגופתי, וכל השאר?" כל המחשבות הללו שייכות לקטגוריה של היאחזות בדברים הטובים של החיים האלו. אינך יכול להיות בטוח כלל כי תגיע לגיל זקנה. עדיף לפרוש למחסה מבודד בהרים, ולוותר על אחיזה בכל הדברים, ולחשוב לעצמך "כעת אני עומד לתרגל, ולא אכפת לי אם אמות ככלב עזוב בתהום מאובקת, בלי אף אחד שידאג לי, ותולעים זוחלות על גופתי."

ཐེབས་མིང་དོན་ལྡན་ལ་བཏང་བ་ནི། རང་གིས་དེ་ལྟར་སྒྲོས་བཏང་ནས་ཆོས་སྐྱབ་པ་
 ལ། ཕ་མ་ཉི་འབྲེལ་མཇེའ་གྲོགས་ལ་སོགས་པས་ཇི་ཙམ་བཞེལ་བཏབ་ཀྱང་བཞེལ་
 ཐེབས་མི་བྱུང་པར་གཉིན་བཞེས་བརྩེ་གཏུང་ཆེ་བ་སྒྲིང་དང་འདྲ་བ་རྣམས་སྤངས་དང་
 བཅས་བཞིན་མིག་མཆི་མ་ཙེ་ལུས་ཀྱང་ཡིད་དོན་ལྟར་མི་འགྱུར་བས་གཏུང་སེམས་
 དང་ཆགས་སེམས་མིང་པར་དབེན་པའི་རི་བློད་དུ་སོང་ནས་ཆོས་རྣམ་དག་བྱེད་པ་ཞིག་
 དགོས།

"לשלוח את היהלום הבלתי נתפס לפניך פירושו: "ייתכן שתהיה מסוגל לוותר על החיים כמתואר לעיל, ולהתחיל לנסות לתרגל. אולם אז הוריד ושאר בני משפחתך, חבריך וכל השאר, ינסו לתפוס אותך ולהחזירך. הפוך עצמך למי שלא ניתן לתפוס. שמור את תודעתך איתנה ובלתי משתנה כמו יהלום, גם אם יהיה עליך להותיר מאחור את משפחתך וחבריך האהובים ביותר, אלו שקרובים הם אליך כמו הלב הפועם בחזק, הניצבים ועיניהם דומעות מכאב. עזוב, ולך למקום מבודד כלשהו בהרים, ללא חרטה, ללא שום אחיזה. הישאר שם והקדש עצמך לתרגול טהור בתכלית."

བྲིལ་མིང་དོན་ལྡན་ལ་བཞག་པ་ནི། ཆོ་སྒྲོས་བཏང་ནས་འགྲོ་བ་ན། མི་ཆོས་ཁོ་སྤང་
 འབྲུམས་ཐ་ཆད་རིད་ཟེར་བ་སོགས་ཞི་བྲིལ་འབྲུ་སྒྲོད་གང་འདྲ་ཞིག་བྱས་ཀྱང་།
 བཟང་པོ་ལྟ་ལྟ་བུ་རིད་ཟེར་ནའང་ཟེར། ངན་པ་འདྲི་ལྟ་བུ་རིད་ཟེར་ནའང་ཟེར། ང་ལ་
 བྲད་མིད། ཆོ་འདི་པའི་མཇེའ་བཞེས་ཀྱི་ངོ་བསྐྱུང་བྱེད་པ་ནི་ཉིས་པ་མང་པོའི་འབྲུང་

གནས། ཆོས་སྐྱབ་པའི་བར་ཆད་ཡིན་སྟེ་སྒྲིམ་བཤང་བ་ཞིག་དགོས།

"להניח את היהלום הבלתי ניתן לניתוח מאחורי פרושו: נניח שוויתרת על החיים האלו, ואכן פרשת. אנשים יבזו לך, יאשימו ויגנו אותך, ויאמרו דברים כגון "עכשיו הוא רק קבצן נודד ועלוב". יאמרו מה שיאמרו, עליך לוותר על הכל, ולחשוב לעצמך, "אם יאמרו שטהור אני כמו האל, זה טוב. ואם יאמרו כי רשע אני כשטן, גם זה טוב. לי זה כלל לא משנה. הניסיון לשמור על תדמית טובה עם חברים שעדיין אחוזים בעולם זה, עלול להוביל להרבה בעיות חמורות, ולהוות מכשול גדול לתרגול הרוחני".

ཡེ་ཤེས་རྡོ་རྗེ་རང་དང་འགྲོགས་པ་ནི། ཇི་ལྟར་བརྩམས་པའི་དམ་བཅའ་ལས་ནས་
ཡང་མི་འདའ་བར་སྤིང་བོ་མེད་པའི་འདི་སྤང་གི་བྱ་བཞག་ཐམས་ཅད་གཏན་དུ་སྤངས་
ནི། ཆོས་ཀྱི་བསམ་པ་བརྟན་བོས་ཆོ་དང་སྐྱབ་པ་སྒྲིམས་པར་བྱེད་པ་ཡིན།

"לשמור את יהלום החוכמה לצדך פירושו: לעולם לא להפר את ההתחייבויות שנטלת על עצמך. נטוש, נטוש לעולמים, את כל הפעולות שהן חסרות משמעות לחלוטין, פעולות שמונעות על ידי היאחזות בחיים האלו. שמור על תודעה איתנה וממוקדת ברוחניות, ומזג את חייך ואת תרגולך לאחד.

མི་གྲལ་ནས་བྱད་པ་ནི། འདི་སྤང་གི་ཕུན་ཚོགས་ལ་དབྱར་བ་ལྟས་ནས་ཆོ་འདི་དོན་
གཉེར་ཅན་གྱི་མཐོང་མཁན་སྤང་ཡང་སྤང་བ་མི་བསྐྱུན་པར་སྒྲིན་པའི་སྒྲིད་པ་ལྟར་ཆོ་
འདི་པའི་མིའི་གྲལ་ནས་བྱད་པ་ཡིན།

"להיזרק משורות האנשים מפורש באופן הבא: כעת תתחיל לראות כי ההשתוקקות לדברים הטובים בחיים אלו היא אויבך האמיתי. כל תפיסתך כעת תתנגש עם תפיסתם של שאר האנשים, אנשי מעלה ואנשים פשוטים כאחד, שגם הם שואפים כולם לאושר שבחיים האלו. מבחינתם אתה נוהג כמשוגע, ולכן תיזרק אל מחוץ לשורתם של אנשים – אנשים שחיים למען חיים אלו.

བྱི་གྲལ་སྒྲིགས་པ་ནི། ལྟོ་གོས་གཏམ་གསུམ་ལ་གྱོང་བསྐྱར། ཆོས་ཀྱི་ཕྱིར་དུ་བཞུགས་
སྒྲིམ་ངལ་དུ་བཟླ་ཅི་ཅམ་བྱང་ཡང་བསྐྱུན་བཟོད་པར་བྱེད་པ་དེ་རེད།

"להגיע לרמתם של כלביץ פירושו שאתה חי את חייך ללא מזון משובח, או בגדים טובים, או מוניטין. למען תרגולך, אתה מוכן לשאת ברצון את כל אשר תפגוש: רעב, צמא או עייפות.

ལྷ་གྲུ་ལ་ཐོབ་པ་ནི། དབེན་པའི་གནས་སུ་འཛིན་ཏེན་གྱི་བྱ་བཞག་ཐམས་ཅད་སློས་
བཏང་སྟེ་སྐྱབ་པ་མཐར་བསྐྱེལ་བ་ན་ལྷ་ཡི་ཡང་ལྷ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཆོ་འདི་ལ་
ཐོབ་པ་ཡིན།

"השגת מעמדם של אלים" מתחילה עם הפרישה למקום מבודד כלשהו, וויתור על כל הפעילויות הרגילות של עולם זה. אתה מביא את תרגולך לסיומו המיוחד, ובמהלך החיים האלו ממש תשיג את מעמדו של הבודהה – העליון שבין האלים.

དེ་ལྟར་སློས་བཏང་ནས་ཆོས་སྐྱབ་ན་སྤང་པོར་སོང་སྟེ་ལྷ་གས་ཤི་ཡོང་བའི་དོགས་པ་
བྱ་མི་དགོས། འཛིན་ཏེན་པ་ལྟོགས་ནས་ཤི་བ་སྟོན་ཀྱང་ཆོས་པ་ལྟོགས་རིས་ཤི་བ་
གཏན་ནས་མི་སྟོན་དེ། ལྟོན་པ་ཐུགས་ཇི་ཅན་མངོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་པའི་
ཆོ་འཁོར་རྒྱར་དུ་གཤིའི་སྐྱེ་བ་བཞེས་རྒྱུའི་བསོད་ནམས་ལྷ་ག་པོར་ལྷས་པ་ནམས་ལྟོན་
པའི་རྗེས་འཇུག་ནམས་ཀྱི་འཆོ་བའི་མཐུན་རྒྱན་དུ་བསྟོས་པ་དང་། ལྷིང་རྗེ་པད་དཀར་

ཏུ།

אגב, אינך צריך לחשוש שאם תוותר על הדברים על מנת לתרגל באופן שתואר לעיל תהפוך לקבצן מסכן ותרעב למוות. אפשרי הוא שאדם ארצי ימות מרעב, אך אין זה כלל אפשרי שמתרגל רוחני יגיע לידי כך. וזאת משום שלמורנו רב החמלה, בעת שהשיג את המצב של הארה מלאה, עדיין נותר די חסד ממעשיו בעבר – כדי להיוולד כ-60,000 לידות בתור "קיסר הגלגל" – אחת מאותן ישויות מדהימות בעוצמתן השולטות בכל העולם. במקום זאת הוא הקדיש את העוצמה המופלאה של החסד הזה לתזונתם ולסיפוק כל שאר הצרכים שחסידי עשויים להזדקק להם בעתיד. בחיבור *הלוטוס הלבן, הסוטרה על החמלה*, אנו שומעים את השבועה הבאה של הבודהה בעודו מתחייב לראשונה להשיג אהרה למען כל הברואים:

སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཐུགས་བསྐྱེད་པའི་སྐབས་སུ། དའི་བསྟན་པ་ལ་ཆོས་གོས་དུར་སྟོན་ག་
སོར་བཞི་འཆང་བ་ལ་ཡང་བཟའ་བཏུང་བསམ་པ་བཞིན་མ་བྱུང་ན། བདག་གིས་
སངས་རྒྱས་བསྐྱེས་པས་སངས་རྒྱས་མི་ཐོབ་པར་གྱུར་ཅིག །ཅིས་གསུངས་པ་དང་།

בימים שבהם תתפשט תורתו בעולם, כל אדם שיעטה ולו רק 10 ס"מ מהגלימה הזוהבה ימצא מאכל ומשקה כל צרכו. ואם לא, הרי שאז הולכתי שולל את מצב ההארה. ואם כך הלוואי שאאבד את הארתי.¹⁷

མ་འོངས་པ་ན་འཇིག་རྟེན་ན་སྤྱི་བྱུང་སྟེ་སྤྱི་ཉིག་གི་གང་དང་རྩམ་པ་གི་གང་བཟུང་
 དགོས་པའི་དུས་བྱུང་ཡང་སྟོན་པའི་རྗེས་འབྲུག་རྣམས་འཇོ་བས་མི་ཐོངས་པར་
 གསུངས་པ་དང་།

וכן אמר הבודהה,

בימים שיבואו, יגיעו ימים של רעב לעולם, שבהם יאלצו אנשים לשלם קופסת פנינים תמורת קופסה של קמח. אך אפילו בימים שכאלה לאף אחד מתלמידי המורה לא יחסרו צרכי מחייתו.¹⁸

ཁྱིམ་པའི་སྐྱེ་བོ་ཐམས་ཅད་ཀུན།
 །སེན་མེད་སྟེང་དུ་ཞིང་རྩོས་ཀྱང་།
 །ང་ཡི་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་རྣམས།
 །འཇོ་བས་ཐོངས་པར་མི་འགྱུར་རོ།
 །ཞིས་ཚད་མའི་བཀའ་སྤྱི་བ་མེད་པས་མདོ་སྡེ་སོགས་ལས་གསུངས།

לבסוף קבע הבודהה,

מי שאינם נזירים,
 ייתכן שיאלצו לגדל יבולם
 בשטח ששווה בגודלו
 לציפורן שעל קצה אצבעם,
 אולם מי שעזבו עבורי את ביתם
 לעולם לא יחסרו כל צרכם.

ציטוטים אלו נלקחו מאוסף הסותרות וכדומה: אלו הן מילים שנמסרו על ידי ישות שאינה יכולה לשקר, הבטחה שלעולם לא תאכזב.

ཆེ་སྒྲོས་གཏོང་ཞེས་པའི་སྒྲོས་གཏོང་རྒྱུའི་གཙོ་བོ་འདི་སྤང་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་ཞིན་པ་དེ་
 སྒྲོས་ཐོང་བ་དགོས། དེ་ཐོངས་ན་ཡོ་བྱད་ཐམས་ཅད་གཏོར་ནས་སྤང་བོ་བྱེད་པ་ཞིག་
 དེས་པར་མི་དགོས་ཏེ། དམ་པ་ཆོས་ཆེ་སྒྲོས་ཐོངས་པའི་ཆད་ལ་རྒྱལ་མཆོག་བསྐྱལ་
 བཟང་རྒྱ་མཚོ་དང་། པཌ་ཆེན་སྒྲོ་བཟང་ཡེ་ཤེས་སོགས་འཛོག་པར་མཇེད་པ་ཡིན།

כעת, כשאנו אומרים "ליותר על החיים האלו", הדבר העיקרי שעליו יש לוותר הן אותן שמונה מחשבות
 ארציות או היאחזויות בתענוגות החיים האלו. הויתור על המחשבות האלו לא בהכרח אומר שעליך להיפטר
 מכל נכסיך הארציים ולהפוך לפושט יד. לאמות קדושים בעבר הצביעו על דוגמאות של אנשים שהצליחו
 בויתור על החיים, והם כוללים אנשים בעלי עושר חומרי עצום כמו גיא'לצ'וק קלסנג ופאנצ' לובסנג
 ישה.¹⁹

གཞན་ཡང་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་ཐུགས་མེ་ཅན་གྱིས་འཁོར་སྒྱུར་གྱི་རྒྱལ་སྟིང་སྤངས་
 ཏེ་རབ་རྒྱ་བྱུང་བ་དང་། རྒྱལ་སྤྱས་ཞི་བ་ལྷ་དང་། རྩོམ་ཆེན་པོ་དཔལ་ལྷན་ཨ་ཏི་ཤ་
 སོགས་ཀྱང་རྒྱལ་སྟིང་སྤངས་ཏེ་རབ་རྒྱ་བྱུང་། རྩོམ་ཆེན་པོས་ཀྱང་སྒྲོབ་མ་སྟེ་
 སྟོད་འཛིན་པ་སྟོང་ཕྱག་ལ་ཉི་བ་སོགས་མིག་མཆི་མཇེར་རེ་བཞག་སྟེ་འཇམ་དབྱངས་
 ཀྱི་བཀའ་བཞིན་འཁོར་དག་པ་རྣམས་བརྒྱད་ཅུ་ལས་མེད་པར་བྱ་བྲལ་ལ་གཤེགས་པ་
 དང་། དེ་དུས་ཀྱི་རྒྱ་ནག་གོང་མས་གསེར་ཡིག་པ་དང་རྒྱ་ཞིན་སོགས་ཆེད་དུ་བརྒྱུངས་
 ཏེ་གཤན་འདིན་ཞུས་ཀྱང་གཤན་མ་འདྲོངས་པ་དང་།

כמובן שישנו גם המורה שלנו, הבודה החומל, שוויתר על הממלכה של 'קיסר עולם', ועזב את חיי הבית.
 הנסיכים שנטידו והאדון הנעלה, אטישה המהולל, גם הם ויתרו על כס מלכותם ועזבו את ביתם.²⁰ האדון
 הנישא צונגקאפה גם הוא, לפי ההנחיות של 'הקול הרך', השאיר מאחוריו קרוב לאלף תלמידים מלומדים
 כשענייהם דומעות, וכן את כל שהיה לו, על מנת לפרוש להתבודדות רק עם קומץ תלמידים שנבחרו בקפידה:
 החסידים הקרויים "השמונה הטהורים ביותר". קיסר סין באותם הימים אף שלח איגרת עם החותם המוזהב
 שלו, שנישאה בידי טשין וכמה בכירים נוספים, ובה הזמנה לג'ה צונגקאפה לבוא לחצר המלכותית – אך לא
 הצליח לשכנעו לבוא.²¹

དམ་པ་དེ་དག་གིས་འཚོ་བ་དཀའ་ཐུབ་དང་བསོད་སྦྲེམས་ཙམ་ལ་བརྟེན། སྐྱབ་པ་ལྟར་
 མཇེད་པ་སོགས་ཀྱང་ཇོ་བོ་བཀའ་གདམས་པའི་ཕྱགས་ཞོར་བཅུ་འདི་དོན་ཕྱག་བཞེས་སུ་
 མཇེད་པ་རེད།

ישויות נשגבות אלה התקיימו בפרישות או ממזון שהוגש להם כמנחה. הם העבירו את ימיהם תוך חתירה
 להביא את תרגולם לשלמות, ובאופן זה ניהלו אורח חיים שתאם את מובנם האמיתי של 'עשרת האוצרות
 האולטימטיביים' – הלימוד של לורד אטישה ושל 'שומר המילה'.

དེར་མ་ཟད། ཆོ་གཅིག་ལུས་གཅིག་ལ་སངས་རྒྱས་པ་རྒྱལ་བ་དབེན་ས་པ་ཆེན་པོའི་
 ཞལ་ནས།

།ཚྲོན་དུས་གྱི་མིང་ལ་རས་པ་དང་།
 །ད་དུས་གྱི་སློབ་ཟུང་དོན་གྲུབ་ལ།
 །འཕྲལ་ཆས་གྱི་ཟས་གོས་མ་གཏོགས་པ།
 །ཞོར་དངོས་པོ་འཛིན་པས་དགོས་པ་མེད།
 །ཆོ་གཅིག་ལ་སངས་རྒྱས་བསྐྱབ་པ་ལ།
 །དེ་འདྲའི་སྦྱོང་ལ་ལེགས་གནས་ནས།
 །ཆགས་སྤང་སྤངས་པའི་དབེན་གནས་སུ།
 །དལ་འབྱོར་ལ་སྦྱིང་པོ་ལེན་པར་ཤོག།

།ཅིས་དང་།

רבים הם השירים הקדושים המתארים את ההתנסות של מי שוויתרו על החיים האלו. כך אמר המנצח הגדול
 וואנספה (Wensapa) שהשיג הארה מלאה בחיי אנוש אלו, ובגוף אנושי זה:

למילרפה, בימים עברו,
 וללובסנג דונדרופ בן זמננו,
 לא היה צורך בשום חפצים,
 מעבר למנת מזונם

והלבוש שעטו לגופם.
הפק את המירב מהשפע והפנאי
שבהם זכית: חיה היטב את חייך,
לך בדרך הזו, משוחרר
מכל משיכה ודחייה,
ועוד בחיים האלו
תוכל להשיג הארה.²²

ནལ་འབྱོར་གྱི་དབང་ཕུག་མིད་ལའི་ཞལ་ནས་ཀྱང་།
།བྱ་སྤིང་ནས་ལྷ་ཆོས་བྱ་བསམས་ན།
།དད་པ་ཞིག་གཏིང་ནས་སྦྱིས་པ་ན།
།ཆེ་འདི་ལ་བྱི་མིག་མི་ལྷ་ན།

།བདེན་པར་ང་བྱིར་འབྱང་བ་ན།
།གཉིན་འདུན་བདུད་གྱི་བཞེལ་འདེབས་ཡིན།
།བདེན་ནོ་མ་སྦྱིས་འབྲི་བ་ཆོད།
།ཟས་ནོར་བདུད་གྱི་སོ་པ་ཡིན།

།འདྲིས་ཤིང་ངན་ནོ་འཇིན་ཆགས་སྤོངས།
།འདོད་ཡོན་བདུད་གྱི་ཞགས་པ་ཡིན།
།འཆིང་བར་ངས་སོ་ཞིན་པ་ཐོངས།
།གཞོན་གྲོགས་བདུད་གྱི་བྱ་མོ་ཡིན།

།སྤྱི་བར་ངས་སོ་ཁོང་ཟོན་གྱིས།
།པ་ཡུལ་བདུད་གྱི་བཙོན་ར་ཡིན།

|ཐར་བར་དཀར་ཡིས་ལྷུར་དུ་བྱོས།
 |ལར་ཐམས་ཅད་བཞག་ནས་འགྲོ་དགོས་ན།
 |དུས་ད་ལྟ་བཞག་ན་དོན་ཅན་ལགས།
 |སྒྲུ་ལུས་ཀྱི་ཐོ་ཡོར་ཅིས་ཀྱང་འབྲེལ།
 |དུས་ད་ལྟ་དེན་འབྲེལ་བསྐྱིགས་ན་ལགས།
 |སེམས་ཀྱི་བྱ་སྐོད་ཅིས་ཀྱང་འཕྱར།
 |དུས་ད་ལྟ་ནམ་དཔངས་བཅད་ན་ལགས།
 |མི་ང་ཟེར་དེ་ཚོ་ཉན་སྟོང་ན།
 |བྱ་བྱོད་ལ་ལྟ་ཚེས་ཀྱི་སྐལ་བ་ཡོད།
 |ཅིས་དང་།

מילארפה, גדול אמני המדיטציה, אמר גם הוא:

בני, אם תחפוץ לשמור בלבך
 את התרגול הקדוש,
 מצא בעמקי לבך אמונה, שכן
 היא זו שבאה ראשונה.

אם תלך בעקבותי,
 לעולם אל תפנה
 להביט לאחור,
 על החיים האלו,

יקיריך יהפכו לשדים
 אשר בעדך מעכבים;
 אל תאמין בממשותם –
 נתק את כל הכבלים.

מזון וממון הנם הקו הקדמי

של משמרות השדים:
ככל שהם קרובים – כך הם יותר גרועים –
ותר על תשוקתך לאלו.

מושאי החושים אינם כי אם
המלכודת של השדים.
הם אותך ילכדו –
ותר על אחיזתך באלו.

אהובתך הצעירה
היא בת השדים,
היא אותך תוליך שולל!
עמוד על המשמר.

המקום בו גדלת איננו כי אם
הכלא של השדים:
יקשה עליך משם להשתחרר,
על כן קום ונוס מהר.

ממילא תיאלץ מכל זה להיפרד
בעתיד, והלאה להמשיך,
האם לא עדיף לעזוב מייד –
ולהפוך את חייך למשמעותיים?

יום יבוא ובובת רפאים זו
תיפול ממילא,
עדיף לנצל גוף זה כבר עכשיו,
להתחיל היטב, מייד.

הציפור הקלה של התודעה,
תעוף בבוא יום מן הגוף ממילא.
עדיף כבר היום להמריא
אל יריעת רקיע רחבה.

בני, אם תסכית ותפעל על פי מילותיו
של אדם יחיד – מילותיי,
החסד לשמור על התרגול הקדוש
יהיה כולו שלך.²³

།ང་སྒྲིད་པ་གཉིད་གྲིས་མཚོར་ཞིང་།
།སྒྲུག་པ་དག་ཡིས་མ་ཚོར་བར།
།ཤིས་པ་གྲོགས་གྲིས་མ་ཚོར་ཞིང་།
།ན་བ་སྒྲིང་མོས་མ་ཚོར་བར།

།རི་ཁྲོད་འདི་རུ་འཆི་རྒྱས་ན།
།ནལ་འབྱོར་བསམ་པ་ཚྱོགས་པ་ཡིན།
།ཤི་བ་མི་ཡིས་མ་ཚོར་ཞིང་།
།རོ་རུལ་བྱ་ཡིས་མ་མཐོང་བར།

།རི་ཁྲོད་འདི་རུ་འཆི་རྒྱས་ན།
།ནལ་འབྱོར་བསམ་པ་ཚྱོགས་པ་ཡིན།
།ཤ་རུས་སྒྲང་མས་འཇིག་པ་དང་།
།ཅ་རྒྱས་འབྱ་ཡིས་ཟ་བ་རུ།

།རི་ཁྲོད་འདི་རུ་འཆི་རྒྱས་ན།
།ནལ་འབྱོར་བསམ་པ་ཚྱོགས་པ་ཡིན།
།ང་སྒྲོན་མི་ཇེས་མེད་པ་དང་།
།ནང་ན་ཁྲག་ཇེས་མེད་པ་རུ།

།རི་ཁྱོད་འདི་རུ་འཆི་རྒྱས་ན།
།ནྣལ་འབྱོར་བསམ་པ་ཚྱེགས་པ་ཡིན།
།རོ་ལ་འཁོར་མི་མེད་པ་དང་།
།ཤི་ན་དུ་མི་མེད་པ་རུ།

།རི་ཁྱོད་འདི་རུ་འཆི་རྒྱས་ན།
།ནྣལ་འབྱོར་བསམ་པ་ཚྱེགས་པ་ཡིན།
།ང་གར་སོང་འདྲི་མི་མེད་པ་དང་།
།འདིར་སོང་གཏད་སོ་མེད་པ་རུ།

།རི་ཁྱོད་འདི་རུ་འཆི་རྒྱས་ན།
།ནྣལ་འབྱོར་བསམ་པ་ཚྱེགས་པ་ཡིན།
།མི་མེད་ལུང་པའི་བྲག་ཕྱག་རུ།
།སྤང་པོ་ཤི་བའི་སྒོན་ལམ་འདི།
།འགྲོ་བའི་དོན་དུ་ཐེབས་པར་ཤོག།

།ཐེབས་ན་བསམ་པ་ཚྱེགས་པ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་རེད། འདི་དག་ཀྱང་ཆོ་སྒོས་
བཏང་བའི་གསུང་མགུར་ཡིན།

קרובי לא יבחינו בשמחתי,
ואויבי לא ידעו צערי;
ידידי לא יחושו בזקנתי
ואחותי לא תדע שחליתי.
לו אזכה למות כך, בכוך מבודד –
זו משאלתו של היוגי.

אין אדם שירגיש במותי,
אין גוויה בה העיט יבחין,
לו אזכה למות כך, בכוך מבודד –
זו משאלתו של היוגי.

התנים ימצצו בשרי ועצמותי,
ורימה תאכל את גידיי ועצביי:
לו אזכה למות כך, בכוך מבודד –
זו משאלתו של היוגי.

עקבות לא יובילו לעבר דלתי,
כתמי דם לא אותיר בביתי:
לו אזכה למות כך, בכוך מבודד –
זו משאלתו של היוגי.

אנשים לא יעמדו למרגלות מיטתי,
ואין איש שיבכה את מותי:
לו אזכה למות כך, בכוך מבודד –
זו משאלתו של היוגי.

אין איש שיתהה אם הלכתי,
ולאן כוונו פעמי,
לו אזכה למות כך, בכוך מבודד –
זו משאלתו של היוגי.

מי ייתן ותפילה זו של מוות
של קבצן, במערה אי שם,
תהיה לברכה לכל הברואים
באשר הם נמצאים.²⁴

འདི་སྒྲིང་གི་ཆོས་བརྒྱད་སྒྲོམ་གཏོང་བའི་མན་ངག་གི་སྒྲིང་པོ་ལྟ་བུ་ནི་འཆི་བ་མི་ཉག་
 བ་བསྐྱོམ་པ་ཉིད་ཡིན་ཀྱང་། རང་ཅག་གིས་དང་པོར་དལ་འབྱོར་དོན་ཆེན་ཆེད་དཀའ་
 ནས་རིམ་གྱིས་སྒོ་སྤྱང་ན་གནད་དུ་སྒྲིན་པ་ཡོང་།

ישנה הנחיה אחת שניתן לראות בה את תמצית הלימוד לגבי האופן שבו ניתן להיפטר משמונה המחסבות
 הארציות של החיים האלו. זוהי המדיטציה על הארעיות והמוות של כל אחד מאיתנו. אך אנשים כמונו צריכים
 להכין את התודעה שלנו למדיטציה זו, על ידי שנהגה תחילה עד כמה רבי ערך ונדירים חיי השפע והפנאי
 הנוכחיים שלנו. ואז בהדרגה תבשיל תודעתנו גם להבנה של המוות.

རྒྱ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ཞལ་ནས།

།དལ་བའི་ཉིན་འདི་ཡིད་བཞིན་ནོར་ལས་ལྷག་
 །འདི་འབྲེལ་ཆེད་པ་ད་རིས་ཅམ་ཞིག་ཡིན།
 །ཆེད་དཀའ་འཇིག་སྒྲ་ནམ་མཁའི་སྒྲོག་དང་འབྲ།
 །ཚུལ་འདི་བསམས་ནས་འཇིག་ཉིན་བྱ་བ་ཀུན།
 །སྒྲིན་པ་འཕྱར་བ་བཞིན་དུ་ཉོགས་གྱུར་ནས།
 །ཉིན་མཚན་ཀུན་དུ་སྒྲིང་པོ་ལེན་པ་དགོས།
 །ནལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བྱས།
 །ཐར་འདོད་བྱིད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱང་འཆལ་ལོ།།

ג'ה צונגקאפה, היודע-כל, אמר בעצמו,

גוף זה של פנאי ערכו רב מפנינה
 שנותנת לך את כל מבוקשך,
 וזוהי הפעם האחת והיחידה
 שתפגוש בגוף שכזה.

כה קשה למצאו וכה קל לאבדו,
 כהבזק של ברק ברקיעים!

כך הרבה להרהר, וראה בברור
 כי כל העיסוקים הארציים
 הם כמוץ הנידף ברוח.
 שאף אם כן, בלבך, בכל עת, ויחל
 למצות ברכתם יום וליל.

אני היוגי תרגלתי כך,
 כזה היה אימוני.
 אם אל החופש כמה לבך –
 בוא וצעד גם אתה בדרכי!²⁵

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་སྒོས་བཏང་སྟེ་སྐབ་པ་ཉམས་ལེན་གཤའ་
 མ་ཞིག་ཡོང་བ་ལ་དལ་འབྱོར་དོན་ཆེ་རྟེན་དཀའ་དང་། འཆི་བ་མི་དྲག་པ་གཉིས་ཀྱི་
 རྟོགས་པ་སྐྱེ་བ་ཞིག་དགོས། དེ་སྐྱེས་ན་རི་ཐམས་ཅད་གསེར་དང་། རྒྱ་ཐམས་ཅད་འོ་
 མ། མི་ཐམས་ཅད་རང་གི་བླན་དུ་གྱུར་ཀྱང་མི་མཐོ་བ་སྐྱུག་ནད་ཅན་ལ་བཙོ་ཟན་བྱིན་
 པ་ལྟར་ཞེན་པ་གཏིང་ནས་ལོག་པ་ཞིག་ཡོང་། རྟོགས་པ་དེ་ཡང་ཐོས་བྱུང་གཞན་
 ལྟོབས་ཀྱིས་སྐྱེས་པས་མི་ཆོག་པར། བསམ་བྱུང་རང་ལྟོབས་ཀྱིས་སྐྱེས་ན་གཞན་དུ་མི་
 འགྱུར་བར་བརྟན་པོ་འོང་བ་ཡིན།

הנקודה כאן היא, שעל מנת להיפטר משמונה המחשבות הארציות ולקחת על עצמך באמת ובתמים תרגול רוחני טהור, עליך להגיע לשתי תובנות שונות: ראשית, עד כמה רבי ערך וקשים להשגה הם חיים של שפע ופנאי, ושנית, ארעיותם של חייך והעובדה שיהיה עליך למות. ברגע שתשיג תובנות אלו, דבר לא ישנה יותר – ההרים יכולים להפוך לזהב, הנהרות לחלב, וכל אדם יהפוך לעבדך הנרצע – עבורך כל זה יראה דוחה וחסר טעם, כמו סעודה דשנה שמוצעת לאדם חולה שמקיא. ולא די בכך שתובנות אלו יגיעו אליך מבחוץ – מזה שישבת ושמעת משהו מתאר אותן. הן צריכות לנבוע מתוכך, מתוך שחשבת עליהן בעצמך. רק אז הן יכו שורש איתן בתודעתך, ויותר לעולם לא ישתנו.

དེ་ཡང་གཞུང་དུ། དལ་འབྱོར་རྟེན་དཀར་ཞེས་པས་དལ་འབྱོར་ངོས་བཟུང་བ་དང་།
 རོན་ཆེ་བ་བསམ་པ། རྟེན་དཀར་བ་བསམ་པ་རྣམས་བསྟན། དལ་བ་ནི་མི་ཁོས་པ་
 བརྒྱད་དང་བྲལ་ཞིང་ཆོས་བྱེད་པ་ལ་ཁོས་པ་དང་། འབྱོར་པ་ནི་རང་མིར་སྐྱེས་ཤིང་
 སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པའི་སྒོར་ཞུགས་པ་སོགས་ཆོས་སྐྱབ་པའི་ཕྱི་ནང་གི་མཐུན་སྦྲེན་
 རང་ལ་ཆང་བའམ་ལྷན་པ།

ישנו ביטוי אחד בפסוק שבטקסט המקור, שאומר "חיי שפע ופנאי כה קשים הם למצוא", אשר מציג בפנינו שלושה רעיונות שונים: הכרה בשפע ובפנאי שלנו, הרהור והגייסה בערכם שלא יסולא בפז, והרהור והגייסה עד כמה קשה להשיגם. ב"פנאי" אנו מתכוונים שאנו פטורים משמונת האופנים השונים שבהם אדם עלול להיות חסר הזדמנות להתנסות בתרגול רוחני.²⁶

"שפע" מתייחס למזל הגדול שלנו על שנזדמנו בחיינו כל הנסיבות הפנימיות והחיצוניות שיאפשרו לנו לתרגל. אלו כוללות את הלידה הנוכחית שלנו כבני אדם, את העובדה שנכנסנו ללימוד של הבודהה, וכך הלאה.²⁷

ལུས་རྟེན་འདིར་ཕྱི་མའི་རོན་སྐྱབ་པ་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་སྐྱབ་པ་མན་ཆད་
 རང་ལག་ན་ཡོད་པས་རོན་ཆེ་བ། རྟེན་དཀར་བ་ལ་གསུམ་ལས་་་

גוף זה שבו אנו חיים מעניק לנו את היכולת להשיג כל דבר, החל מדברים טובים בחיינו הבאים וכלה בהארה המלאה עצמה, ולכן הוא לא יסולא בפז. גוף כזה וחיים כגון אלו קשים להשגה משלוש נקודות מבט שונות.

་་སྐྱུའི་སྒོ་ནས་དལ་འབྱོར་ཐོབ་པའི་སྐྱུ་ཚུ་ལ་བྲིམས་རྣམ་པར་དག་པ་བསྟང་བ་སོགས་
 དགོན་པས་འབྲས་བུ་དལ་འབྱོར་གྱི་རྟེན་རྟེན་དཀར། ངོ་བོའི་སྒོ་ནས་སྤྱིར་ངན་འགྲོ་
 ལས་བདེ་འགྲོ་ཉུང་། འགྲོ་བ་གཞན་ལས་མི་ཉུང་། མིའི་ནང་ནས་འཇམ་བུའི་སྤྱིང་པ་
 ཉུང་། འཇམ་བུ་སྤྱིང་པའི་ནང་ནས་ཀྱང་དལ་འབྱོར་ཐོབ་པ་ཤིན་ཏུ་ཉུང་བས་རྟེན་
 དཀར།

אנו יכולים להתחיל מנקודת המבט של ה"סיבתיות". חיים אלו של שפע ופנאי קשים להשגה משום שהם תוצאה ספציפית של הגורמים הספציפיים שיכולים להביא לאדם שפע ופנאי, וקיומם של גורמים אלו נדיר במיוחד – שמירת חיי המוסר באופן טהור לחלוטין וכו'. אחר כך יש את נקודת המבט של "טבעם של דברים". באופן כללי ניתן לומר, שמספר היצורים בעולמות המאושרים קטן בהרבה לעומת אלה החיים בעולמות של הסבל.²⁸ מבין כל אלו שחיים בעולמות המאושרים, המספר של בני האדם הוא הקטן ביותר. מכל בני האדם השונים, מספרם של אלו החיים בעולם הזה, המוכר לנו, הוא המועט ביותר. ומבין כל האנשים בעולמנו, אלו שהשיגו שפע ופנאי הם ספורים ביותר. לכן חיים אלו מטבעם הם קשים להשגה.

[illegible]

לבסוף, חיים כמו שלנו הם קשים להשגה מנקודת המבט של "הדוגמה הקלאסית". דמה בלבך טבעת דמויית גלגל הצלה עשויה זהב טהור, שיכולה איכשהו לצוף על פני האוקיאנוס האדיר. גלי האוקיאנוס מטלטלים אותה אנה ואנה, בכל כיוון שניתן לדמיין. עמוק בתהומות האוקיאנוס גר צב ים ענק. הוא עיוור. פעם אחת, ואחת בלבד, במהלך מאה שנים, הוא עולה אל פני המים ומרים את ראשו רק לרגע. ונניח שבדיוק באותו רגע נכרכת טבעת הזהב סביב ראשו. הסיכויים שדבר זה יתרחש הם כמעט אפסיים.

“བཞིན་དུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་འཛིན་ཏེན་གྱི་ཁམས་གཞན་དང་གཞན་དུ་རེས་
 གྱིས་དར་བ་ལ། རང་མ་རིག་པས་མིག་སྒྲོང་སྟེ་འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོའི་གཏིང་དུ་བཀྲན་
 སྟོན་བྱས་ཀྱང་ད་རེས་དལ་འབྱོར་གྱི་མི་ལྷས་ཐོབ་པ་ནི་ཆེས་ཆེད་པར་དཀའ་བ་སྟིང་
 མཐའ་ཙམ་ཞིག་ཆེད་པ་ཡིན།

המצב שלנו זהה. הלימוד של הבודהה מגיע פה ושם לפלנטות השונות ביקום. והנה אנחנו, עיוורים בשל בורותנו. אנו הדיירים הקבועים של מעמקי אוקיאנוס של גלגל החיים. גוף אנושי שחונן בשפע ופנאי, הוא קשה להשגה במידה שלא תיאמן; הסיכויים כנגד זה הם כמעט אינסופיים. אבל הפעם הזו זכינו בגוף שכזה.

དེ་ལྟར་དལ་འབྱོར་དོན་ཆེ་ཞིང་རྟེན་པར་དཀའ་བ་ལན་ཅིག་ཙམ་རྟེན་པའི་སྐབས་འདིར་
 རྟེན་པོ་བྱུང་པར་ཅན་ཞིག་ངེས་པར་ལེན་དགོས་པས་དེ་ནི་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་ཉམས་
 སུ་ལེན་པ་ཁོ་ན་ཡིན།

אם כך חיינו אלה, של שפע ופנאי, ערכם רב לאין שיעור, אך הם מאוד קשים להשגה; זוהי הפעם הראשונה
 והאחרונה שנזכה להזדמנות כזו. מוטל עלינו כעת להפיק מהם את המירב. והדבר הנעלה ביותר שאנו יכולים
 לעשות עם חיינו אלה הוא לתרגל את 'הדרך הגדולה'.

དེ་ཡང་ད་ལྟ་ཉིད་ནས་མ་སྤངས་ན་ངོང་པོར་མི་ཐོགས་པར་འཆི་བ་མི་ཏྲག་པ་འོང་།
 འཆི་བ་དྲན་པའི་སློ་དེ་ཡང་རང་གར་འཆི་བ་འོང་ལུགས་ཤེས་པ་ཙམ་དང་བསམ་པ་
 ཙམ་གྱིས་འཆི་བ་གཤའ་མ་དྲན་པ་ཞིག་འོང་དཀའ་བས་སློ་ཞིབ་ཏུ་སྦྱོང་བ་དགོས།

ואנו חייבים להתחיל בתרגול הזה מייד, ברגע זה. לא נותר זמן רב עד שהמוות הבלתי נמנע יגיע אלינו. אנו
 חייבים להגות בקביעות במוותנו: מודעות מעורפלת קטנה שיום אחד המוות יגיע, או הרהור קצר מדי פעם, אין
 בהם די לשמור מודעות של ממש של מותך הקרב. אתה חייב לאמן את עצמך באופן עקבי כדי לפתח מודעות
 זו.

གཞུང་འདིར་ཡང་ཆེ་ལ་ལོང་མེད་ཅིས་པས་འཆི་བ་དྲན་ཚུལ་བསྟན་པ་ཡིན། དེ་ལ་
 འཆི་བ་དྲན་པའི་ཕན་ཡོན། མ་དྲན་པའི་ཉིས་དམིགས། འཆི་བ་དྲན་ཚུལ་དངོས་གྱི་
 ཚ་བ་གསུམ་དང་། རྒྱ་མཚན་དགུ། ཐག་བཅད་པ་གསུམ། འཆི་བའི་རྣམ་པ་བསྒྲུབ་
 པ་རྣམས་ཡུན་བསྔང་སྟེ་སྤང་ན་འཆི་བ་དྲན་པའི་སློ་རྣལ་མ་སྐྱེས་ཏེ་ཆེ་འདིའི་སྤང་ཤས་
 ཐོག་པ་ཞིག་འབྱུང་། འཆི་བ་མི་ཏྲག་པ་དྲན་པའི་བསམ་བྱུང་གི་སློ་རྣམ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་
 པ་ན་ཆོས་དག་སྦྱོར་གྱི་རྒྱ་ཚུགས་ཞེས་པ་དེ་བྱུང་བ་ཡིན།

בטקסט המקור שלנו, ההנחיה לגבי האופן שבו נפתח מודעות למוות מיוצגת במילים "הל'א' [החיים] כה
 קצרים". הנחיה זו כוללת מספר קטגוריות:

— היתרונות שמושגים משמירת מודעות למוות,

- הקשיים שיבואו אם אינך שומר מודעות למוות,
- וכיצד לפתח מודעות זו בפועל.

הקטגוריה האחרונה עצמה כוללת את:

- שלושת העקרונות הבסיסיים,
- את תשע ההנמקות שלהם,
- ואת שלוש ההחלטות שיש לעשות בעקבות זאת –

וכולל זה מסתיים במדיטציה על איך זה למות.²⁹ אדם שמאמן עצמו בקטגוריות הללו במשך תקופה ארוכה מסוגל לפתח מודעות אמיתית של המוות, ובעקבות זאת משיג את היכולת להשתחרר מן התשוקה לתענוגות של חיי ההווה. כאשר אדם מצליח, באמצעות תהליך זה של התבוננות עמוקה, לפתח את המודעות של מוות וארעיות, נוכל אז לומר שדרך החסד הייתה שורשים בקרבו.

འཆི་བ་སྒོམ་ཚུལ་དང་། འོག་ནས་འབྱུང་བའི་སྐབས་འགོ་ལས་འབྲས་ལ་སོགས་
 བའི་ནམ་གཞག་གྱས་པ་ནི་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་བའི་བྲིད་ལས་བྱུང་བ་ལྟར་གས་
 དགོས། གཞུང་འདིར་ངན་སོང་གི་སྐབས་བསྐྱེད་པ་བསམ་བ་དང་། སྐབས་འགོ་རིམ་
 སྒོར་ནམས་ཆོག་ཟིན་ལ་དངོས་སུ་མ་གསུངས་ཀྱང་། ལྷགས་ལ་བསྟན་པ་ཡིན་
 གསུངས།

בשלב זה יש ללמוד את התיאור המפורט יותר של המדיטציה על מוות כפי שהוא מופיע בטקסטים הסטנדרטיים על 'השלבים בדרך להארה'. וזה נכון גם לגבי נושאים אחרים, כגון איך ללכת למקלט, וכן הלימוד על מעשים ותוצאותיהם. כאן, בחיבור זה, סיכם הלאמה שלנו: אמנם ניתן למצוא את הלימוד המסורתי על הסבל של הלידות הנחותות, ואת כל ההנחיות על הליכה למקלט, אלא שהוא לא ניתן במישרין באמצעות מילות הפסוקים עצמם, כי אם משתמע מהן.

הערות למקראה 5

¹ נאמר על אדם... מתוך טקסט קלאסי העוסק בלימוד על ריקות מאת מאסטר אריידווה (Master Aryadeva) (200 אחרי הספירה). הציטוט לקוח מפוליו 13a, מקור 40.

² ששת הדימויים ללימוד: להתייחסות לאלו ולשלוש "בעיות הסיר", ראו הערות 16 ו 17.

³ הראשון מבין פסוקים אלו: היצירה **הספר הגדול על השלבים של הדרך** מתייחס למעמדו הרם של המחבר בעמודי פוליו 3a-8a, ולמעמדו הרם של הלימוד בעמודי פוליו 8a-14b. הנחיה כיצד ללמד וללמוד את השלבים נמצאות בעמודי פוליו 14b-22a. ההנחיות עצמן כיצד להדריך תלמידים להתקדמות בשלבים של הדרך כלולות בעמודי פוליו 22a-523a. ארבעת החלקים הבסיסיים הללו נמצאים גם בגרסה באורך הבינוני של "השלבים בדרך" בעמודי פוליו 2a-5b; עמודי פוליו 5b-8b; עמודי פוליו 8b-13b; ועמודי פוליו 13b-201b. את שני החיבורים כתב ג'ה צונגקאפה (ראו מקורות 61 ו-60, בהתאמה).

⁴ יצורים טובלים רגילים: הווייתנו מורכבת מגוף, מרגשות, מיכולת הבחנה, משאר הפונקציות המנטאליות וחלקים נוספים אחרים, ומהמודעות. אלו ידועים כ"מצבורים", או קבוצות של דברים שמהם אנו מורכבים, מאחר וכל אחד מחמשת המצבורים כולל מספר פריטים שאוגדו יחדיו. באופן בסיסי הם "בלתי טהורים" מפני שהם גם תוצרים של נגעי הרוח ומעשים הנעשים מתוך בורות, וגם מעודדים את אלו.

⁵ **נירוונה נחותה**: נירוונה לפי הגדרה היא ההיפסקות המלאה והבלתי הפיכה של הנגעים הרוחניים של אדם. הנירוונה שקולה להארה מלאה אם האדם משיג זאת יחד עם השאיפה לשחרר את כל היצורים. נירוונה ללא השאיפה הזו נקראת "נירוונה נחותה".

⁶ גישה זו היא בדיוק... הציטוט נמצא בפוליו 168a-168b בחיבורו הגדול של ג'ה צונגקאפה על 'השלבים שבדרך' (מקור 61). שרווה (Sharawa) (1070-1141) היה אחד מעמודי התווך של מסורת 'שומרי המילה' הקדומה של מאסטרים בודהיסטים טיבטיים; הוא היה תלמידו של פוטוה הגדול ומורו של צ'קפה (Chekapa) המהולל.

⁷ רק בטיבט... המקור לא נמצא. הציטוט מופיע גם בחיבורו הגדול יותר על 'השלבים' של ג'ה צונגקאפה (פוליו 206b, מקור 61).

⁸ מי שנאחו בחיים אלה, כלל אינו מתרגל... ציטוט מעמוד 436 מטקסט קלאסי זה של "אימון התודעה (לו ג'ונג)" של דרקפה גיילצן (Drakpa Gyeltsen) הנכבד (מקור 12, ראו גם הערה 53). ארבע ה"אהבות" מתוארות בצורה הבאה:

- האהבה לחיים אלו, הגורמת לאדם שלא לתרגל.
- אהבה לעולם הזה, שמונעת פיתוח תפנית.
- אהבה לתועלותיו האנוכיות של אדם, שמונעת מהאדם להפוך לבודהיסטוה.
- האחיזה ב"אני" ממשי, שאינה השקפה נכונה.

⁹ שעליה חזר המורה שלוש פעמים, ובקול רם: תיאור מלא של המקרה נמצא **באוסף אמרותיהם של שומרי המילה**, שלוקט ונערך על ידי צונפה צ'גום (Tsunpa Chegom); ראו פוליו 21, מקור 18. למידע על לורד דרומטונפה, ראו הערה 49.

¹⁰ שנג נצ'ונג טונפה (Shang Nachung Tonpa): האירוע עם לורד אטישה מסופר על ידי ג'ה צונגקאפה בחיבורו הגדול על **השלבים בדרך** (פוליו 192a, מקור 61); חילופי דברים דומים מופיעים בתוך **מתנת השחרור** של פאבונגקה רינפוצ'ה (פוליו 169a ו-294a, מקור 47) ובתוך **לקט אמרות שומרי המילה** (פוליו 5b, מקור 18). אנו קוראים **ביומנים הכחולים** כי תלמיד זה היה בעצמו מומחה בלימודו של 'האוהב', הבודהה העתידי, ומסר אותם למונטון ג'ונג-נה שרב (Sherab Monton Jung-ne), אחיינו של המתרגם הנודע מא לוצאווה (Ma Lotsawa) (עמודים 3-232, מקור 94).

¹¹ הם הולכים להתבודד... המקור של ציטוט זה ושל הבא אחריו לא נמצא. שניהם מופיעים בתוך **מתנת השחרור בכף ידך** (פוליו 171a, מקור 47). "דרוויי גונפו" ("Dronway Gonpo") הוא שם שמיוחס לכמה חכמים טיבטים; במקרה אחד, פאבונגקה רינפוצ'ה מוסיף את המילה "גייר" ("Gyer") לפני השם, אך עדיין לא ברור למי מיוחסים הציטוטים האלו.

¹² כל התרגול הרוחני... מקור הציטוט לא נמצא. נגארי פאנצ'ן (Ngari Panchen), אשר שמו המלא פדמה וואנגיאל (Padma Wangyal) (1487-1543), היה חכם ממסורת הניינגמה של הבודהיזם הטיבטי.

¹³ הו, אתם הבקאים בענייני העולם... מתוך האגרת המפורסמת של הנחיות רוחניות ששלח הפילוסוף הבודהיסטי הגדול מאסטר נגארג'ונה (בערך 200 לספירה) למלך ההודי אודאיבהדרה (Udayibhadra). (פוליו 42a, מקור 6; לתרגום האנגלי ראו עמ' 68, מקור 95).

¹⁴ בעיר הדאגה לחיי היומיום... מקור הציטוט לא נמצא; השורות מופיעות גם בחיבור של פאבונגקה רינפוצ'ה על ה'שליבים' (פוליו 169b, מקור 47). בתרגול זה מודטים בודהיסטים הולכים למקום שהוא מפחיד, כגון בית קברות או צוק גבוה, כדי להתבונן בתחושת ה"עצמי" המודגשת בתנאים אלו, ולהבינה טוב יותר. בתי קברות טיבט ובהודו היו מפחידים במיוחד כיוון שהגופות היו פשוט מונחות שם ללא קבורה, דבר שהיה מושך חיות פרא מסוכנות. לינגרפה (Lingrepa) הגדול, ששמו המלא פדמה דורג'ה (Padma Dorje) (1128-1188), היה תלמידו של דרווי גונפו פקמו דרופה (Droway Gonpo Pakmo Drupa) וייסד את אחד הזרמים של מסורת הקאגיו של הבודהיזם הטיבטי.

¹⁵ אין זה מועיל... הציטוט נמצא, כמה מתאים, בחיבורו (עמוד 221, מקור 76) של יאנג גונפה (Yang Gonpa), על התרגול הסודי של "ההשלמה הגדולה". שמו המלא גיילצן פל (Gyal Tsen Pel) (1213-1258). הוא ומורו גו-צנגפה גונפו דורג'ה (Gu-tsangpa Gonpo Dorje) (1189-1258) היו גם האבות המייסדים של אחד מזרמי מסורת הקאגיו.

¹⁶ עשרת האוצרות האולטימטיביים: ניתן לראות את מקורם של עשרת האוצרות הללו בהנחיותיו של גשה שוופה (Geshe Shawopa) בתוך 'לקט אמרות הרואים' (פוליו 47b-48b, מקור 18).

¹⁷ ובימים שבהם תתפשט תורת... שבועתו הנמלצת של הבודהה מופיעה בפוליו 414, מקור 28. "הגלימה הזוהבה" היא זו של נזיר בודהיסטי.

¹⁸ בימים שיבוא... מקורם של ציטוט זה והבא אחריו לא נמצא.

¹⁹ גיאלצ'וק קלסאנג גייאטסו (Gyalchok Kelsang Gyatso) (1708-1757) ופאנצ'ן לובסאנג יששה (Panchen Lobsang Yeshe) (1663-1737): הראשון היה הדלאי לאמה השביעי, מנהיגה הרוחני והחילוני של טיבט. הוא בנה את נורבולינגקה (Norbulingka), ארמון הקיץ המרשים של הדלאי לאמות, ומימן את גילוף לוחות העץ לאוסף שלם של יותר מ-4000 עבודות מהקאנון הבודהיסטי הטיבטי. האחרון מבין השניים היה השני מבין הפאנצ'ן לאמות (Panchen Lamas), שושלת דגולה נוספת של מנהיגים רוחניים וחילוניים אשר מרכזה הוא מנזר טאשי להונפו (Tashi Lhunpo) המפואר בדרום-מרכז טיבט. הוא היה מתרגל ומלומד בודהיסטי דגול, וגם אחת הדמויות הפוליטיות העוצמתיות ביותר בתקופתו.

²⁰ ויתרו על כס מלכותם ועזבו את ביתם: הבודהה עצמו ויתר על הזדמנות להיות שליט העולם, והיה במקורו הנסיך סידהרטה, בנו של המלך סודהודאנה (Suddhodana) והמלכה מייה מהאימפריה הגדולה של השאקיה (Shakya) בצפון הודו. מאסטר שאנטידווה, המשורר והפילוסוף הבודהיסטי הדגול מהמאה ה-8, נולד כבנו של המלך של סורשטרה (Saurashtra), באיזור גוג'ארט של היום (צפונית לבומביי). לורד אטישה היה בנו של המלך קליאנאשרי (Kalyanashri) והמלכה פראבהאואטי (Prabhavati), ששלטו במאה העשירית בממלכת סאהור (Sahor) בבנגל, לא רחוק מכלכותה; נאמר שכוחם השתווה לזה של קיסר סין.

²¹ קיסר סין: המקרה אירע ב-1408, והשליחים שוגרו על ידי יאנג לו (Yung Lo) הקיסר השלישי של שושלת מינג. ג'ה צונגקאפה שלח את ג'אמשן צ'וג'ה סאקיה יששה (Yeshe, Jamchen Chuje Shakya), שאחר כך ייסד את מנזר סרה הגדול, היכן שפאבונגקה רינפוצ'ה התחנך כ-500 שנה מאוחר יותר. "שמונת

הטהורים ביותר" שהלכו בעקבות המאסטר להתבודדות (retreat) הם ג'מקרוואה ג'אמפל, צ'וסאנג, נטן סאקיונגוואה, נטן רינצ'ן גיילצן, נטן ג'אנגסנגפה, לאמה ג'אמפל גיאצו, גשה שראב דראק, גשה ג'אמפל טאשי, וגשה פלקיונג. (Jamkarwa jampel Chusang, Neten Sangkyongwa, Neten Rinchen)
Jangsengpa, Lama Jampel Gyatso, Geshe Sherab Drak, Geshe Jampel Gyeltsen, Neten Tashi, and Geshe Pelkyong.)

²² מילארפה, מימים עברו... וונסאפה (Wensapa) הדגול (1505-1566) היה מורו המלומד של קדרופ סנגיה ישה (Kedrup Sangye Yeshe) שהיה המורה של הפאנצ'ן לאמה הראשון. לובסנג דאנדרופ (Lobsang Dundrup) המוזכר בפסוק הוא וונסאפה עצמו, משום שזה היה שמו הנזירי. התייחסותו הבולטת להישגיו האישיים נראית יהירה עד אשר מתברר שהוא מתייחס אך ורק לכל אשר הוא מייחל להיות, שכן הפסוק נמצא בתוך קובץ מתוך כתביו תחת הכותרת "עצות לעצמי" (ראו: פוליו 26B, מקור 53).

²³ בני, אם תחפוץ לשמור בליבך... השורות המצוטטות מופיעות בעמ' 163 של הביוגרפיה המפורסמת של לורד מילארפה אשר נכתבה על ידי תלמידו רצ'ונג דורג'ה דראקפה (Rechung) Dorje (1083-1161) Drakpa. (ראו מקור 36).

²⁴ קרובי לא יבחינו... השורות נמצאו בפרק על לורד מילארפה (פוליו 100-72) מתוך "אוקיאנוס השירה של הקאגיו" מאת הקארמאפה מיקיו דורג'ה (Karmapa Mikyu Dorje) (1507-1554); ראו מקור 58.

²⁵ גוף זה של פנאי... ציטוט נוסף מתוך הגרסה הקצרה ביותר של ג'ה צונגקאפה של "השלבים בדרך להארה"; ראו פוליו 56a מקור 63.

²⁶ שמונת האופנים השונים שבהם אדם עלול להיות חסר הזדמנות: אלו הם:

- להחזיק בתפיסות שגויות, כגון, לחשוב שתוצאות מעשיך לא יחזרו אליך,
- להיוולד כחיה,
- לידה כרוח תאבה,
- לידה במדורי הגיהנום,
- לידה בארץ שבה לימודיו של הבודהה אינם בנמצא,
- לידה בארץ "לא מתורבתת", היכן שאיש אינו שומר על נדרי המוסר,
- לידה כאדם בעל פיגור שכלי או נכה, כך שאינו יכול לתרגל את הלימוד,
- ולידה כיצור של עונג מאריך ימים באחד מגני העדן הזמניים

(ג'ה צונגקאפה עמ' 7-135, מקור 61: פאבונגקה רינפוצ'ה פוליו 154-156b, מקור 47; ומאסטר נגרג'ונה עמ' 6-95 מתוך התרגום לאנגלית, מקור 95).

²⁷ "שפע": סוגי ה"שפע" הקיימים מתחלקים לשתי קבוצות: חמישה סוגים המתייחסים לעצמנו – סגולות אישיות – וחמישה המתייחסים "לאחרים", או לעולם שמחוץ לנו. חמשת הראשונים הם:

- להיוולד כאדם;
- להיוולד בארץ "מרכזית" היכן שאנשים שומרים על נדרי המוסר המסורתיים;
- להיוולד עם איברי חושים ותודעה שאין בהם פגם;
- חיים שבהם לא בצענו מעשי פשע נתעבים, כגון רצח הורינו;
- ולהיות בעלי אמונה בלימוד.

חמשת הנותרים הם –

- לחיות בעולם שבו הבודהה הופיע;
- עולם בו קיים הלימוד של הבודהה;
- עולם שבו הלימוד שניתן לא אבד;
- עולם שבו אנשים עדיין מתרגלים את הלימוד;

– ומקום שבו מתרגלים נהנים מהתמיכה שלה הם זקוקים;

(ג'ה צונגקאפה, מקור עמ' 861-137, פאבונגקה רינפוצ'ה, מקור 47 פוליו 158a-156b).

²⁸ העולמות המאוששים... אלו מורכבים מיצורים החיים כבני אנוש, מיצורים של עונג מושלם בגני העדן הזמניים, ומיצורי עונג פחותים יותר.

²⁹ היתרונות שמושגים משמירת המודעות על מוות וכו': ביצירת המופת שלו **מתנת השחרור בכף ידך** מונה פאבונגקה רינפוצ'ה שישה יתרונות לשמירת המודעות על מוות:

- תרגולך נעשה טהור באמת;
- הוא צובר עוצמה;
- המחשבות מסייעות לך להתחיל בתרגול;
- הן מסייעות לך להתאמץ מאוד במהלך התרגול;
- הן עוזרות להביא את התרגול לסיומו המוצלח;
- ובשעת מותך אתה הולך עם תחושת סיפוק, מאחר ואתה יודע כי חיית חיים בעלי משמעות.

הרינפוצ'ה גם מונה שש בעיות שקורות כאשר אינך שומר על מודעות למוות:

- אתה מזניח את חייך הרוחניים, ומבלה את כל זמנך במחשבות על מה לאכול או מה ללבוש, הסחות הדעת של החיים האלו;
 - אתה נזכר לעיתים במוות אך חושב תמיד שהוא עדיין רחוק, ודוחה את התרגול;
 - או שהנך מתרגל, אך מן הסיבות הלא נכונות – מתוך תקווה לזכות במוניטין;
 - אתה מתרגל אך ללא התלהבות, ועוזב זאת לאחר זמן מה;
 - אתה שוקע עמוק יותר בחיים אלו, והיחס שלך מתדרדר, והחיים מתחילים לייסר אותך;
 - ובאופן טבעי, בשעת המוות, אתה חש חרטה עצומה, שכן בזבזת את כל מאמצייך על החיים הנוכחיים.
- לכל אחד משלושת העקרונות, כיצד לשמור על מודעות למוות, יש שלוש סיבות, כך שיחד יש תשע. ראשית, **המוות הוא ודאי**:

- אין שום כח ביקום כולו היכול לעצור את המוות כאשר הוא מגיע.
- אין שום דרך להוסיף זמן על השנים שנקצבו לך, אתה מתקרב למוות בכל רגע.
- בעודך בחיים, הזמן הפנוי שנותר לך לתרגול, לפני שתאלץ למות, קצר מאוד.

העיקרון השני הוא **שאינ שום ודאות מתי תמות**.

- אנו חיים בזמן ובעולם שבהם משך החיים אינו ודאי; אנחנו יכולים לדעת בוודאות שלעולם לא יהיה לנו מספיק זמן להביס את כל אויבינו, לדאוג לכל חברינו, ועדיין להשלים את תרגולנו הרוחני טרם מותנו.
- הדברים שיכולים להרוג אותנו הם רבים;
- הדברים התומכים בחיינו הם מעטים.

באופן כללי, גופנו כה פגיע וחלש: קוץ קטן ביד עלול לגרום לזיהום קטלני, אנו כמו בועות סבון, כמו להבת נר ברוח סערה.

העיקרון השלישי הוא **שברגע המוות שום דבר לא יוכל לעזור לנו, מלבד תרגולנו הרוחני**.

- כסף או רכוש שצברנו לא יכולים לעזור;
- איש מחברינו או בני משפחתנו לא יכול לעזור לנו – גם אם יאחזו בנו בחוזקה בידינו וברגלינו, בכל זאת אנו נחמוק מאיתם לבדנו;

– אפילו גופנו אנו לא יוכל להצילנו לעזור לנו – נאלץ לוותר על רכושנו היקר ביותר, על גופנו האהוב, יחד עם כל דבר אחר.

שלושת העקרונות מובילים לשלוש החלטות באשר לעצמנו;

- הידיעה שנאלץ למות, מובילה להחלטה להתחיל בתרגול;
- הידיעה שאנו עלולים למות בכל רגע, מדרבנת אותנו לעזוב מיד את עיסוקינו היומיומיים ולהתחיל בתרגול עכשיו;
- ולבסוף, מאחר ואין שום דבר אחר שיכול לעזור לנו, עלינו להתמסר לתרגול בלבד. אדם שצועד בדרכים קילומטרים רבים לא ימלא את תרמילו בדברים חסרי ערך שאינם דרושים לו.

הנקודות שצוינו לעיל מנוסחות בטקסט על "השלבים של הדרך" מאת ג'ה צונגקאפה (מקור 61, פוליו-65 75) ופאבונגקה רינפוצ'ה (מקור 47, פוליו 168-182). בקשר לסעיף האחרון שהוזכר בטקסט, המדיצטיה על החוויה של המוות, אנו מצטטים את רינפוצ'ה ישירות (פוליו 183a-182b):

הם מנסים סוגים שונים של טיפולים וטקסים קדושים, אך מצבך מחמיר ומתדרדר. הרופאים מתחילים לשקר לך. החברים והקרובים מעודדים אותך, אך מאחורי גבך הם מתחילים לחסל את ענייניך, מאחר שכל אחד יכול לראות שאתה עומד למות.

גופך מתחיל לאבד את חמימותו המוכרת. קשה לנשום. הנחיריים קורסים. השפתים מושפלות לאחור. הצבע מתחיל להתרוקן מפניך. סימנים דוחים שונים מתחילים להופיע בתוכך ומחוצה לך.

אתה מהרהר בכל העוולות שעשית בימי חיך, ומתחרט כל כך על עשייתם. כלל אינך בטוח שנפטרת מהם במלואם בעת הווידוי; או שאי פעם עשית איזשהם מעשים טובים.

ואז מגיע הכאב הסופי, כאב צורב ובל יתואר אשר מתלווה למוות. יסודות הבניין של גופך מתחילים להתמוטט בזה אחר זה, כמו דומינו; אסון חזיונות של אימה מסמאים את עיניך, הזיות מזויזות ממלאות את תודעתך, ונושאות אותך איתן, וכל העולם שבו חיית מתפוגג באחת.

אנשים לוקחים את גופתך, עוטפים אותה בסדין ומניחים אותה בפינה. הם תולים פרגוד להסתירה. מישהו מדליק איזה נר עלוב ומניח אותו שם. ואם אתה מאלה הנחשבים כגלגול של לאמה, הם ילבישו אותך בתלבושת הטקסית המהודרת, וישתדלו שתיראה טוב.

כרגע כולנו מתרוצצים ומשתדלים לסדר לנו בית יפה, בגדים רכים, כורסאות נוחות. אבל אתה מכיר את המסורת כאן בטיבט – כאשר אתה מת עם קושרים את ידיך ואת רגליך לחוצות לעבר חזק ברצועת עור, נושאים את הגופה הרחק מן העיר, ומשליכים אותה עירומה על הסלעים.

ברגע זה כולנו הולכים הביתה ומשתדלים לבשל לעצמנו איזה תבשיל טעים – אך יגיע היום שבו תעמוד שם ותתפלל לטעום, ולו כזית, מהעוגיות שמגישים לרוחות המתים. ברגע זה שמנו הולך לפנינו – מכנים אותנו "דוקטור", "פרופסור", או "אדון נכבד", או "הוד קדושתך". אבל יגיע היום שבו יסתכלו על גופתך ויכנו אותה רק "הגופה המצחינה הזו". יבוא יום והתואר ששימו לפני שמך יהיה "המנוח" או "האיש שהיה מכונה..."

אם כך עתה, אלו מכם בקהל שהם לאמות מכובדים – הסתכלו בלבוש הטקסי שלכם, וזיכרו שאלו הם הבגדים שבהם ילבישו את שרידיכם לאחר מותכם. ואנו הנותרים, כאשר נביט בסדינים לפני לכתנו לישון, עלינו לנסות ולזכור שהם אלו שבהם יעטפו את גופתנו המצחינה כשנמות. כפי שאמר מילרפה:

הגופה המפחידה שעליה מדברים,

היא הגוף בו תשכון, מודט יקר.

הוא מתכוון: הסתכל בגופך שלך עכשיו, ותמיד ראה בו את הגופה העתידית.



קורס מס' 1: הרעיונות העיקריים של הבודהיזם

רמה ראשונה בלימודי השלבים בדרך להארה (לאם רים)

מקראה שישית

IX - הפסקת התשוקה לחיי עתיד

གཉིས་པ་ཕྱི་མའི་སྣང་ཤས་ལྷན་ཚུལ་ནི།

כעת הגענו אל הלימוד כיצד להפסיק את התשוקה לחיי עתיד, שהוא השלב השני בפיתוח התפנית.

ལས་འབྲས་མི་བསྐྱུ་འཁོར་བའི་སྣང་བསྐྱུལ་ནམས།

།ཡང་ཡང་བསམས་པས་ཕྱི་མའི་སྣང་ཤས་ལྷན་

།ཅིས་པས་བསྐྱུ་ནི།

(4b)

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

རང་ཕྱི་མར་ཚངས་པ་བསྐྱུ་བྱིན་དང་འཁོར་སྐྱར་ལྷ་བྱའི་ལུས་ལོངས་སྦྱོར་སྟོན་སྟོན་གས་
གནས་དང་ཡོ་བྱད་ལུན་སྐྱུ་ཚོགས་པའི་བདེ་སྦྱོར་བཟང་པོ་ཞིག་བྱུང་ན་སྣང་བ་ནི་ཕྱི་
མའི་སྣང་ཤས་ཡིན། ཀུན་སྦྱོང་སེམས་ཅན་གྱི་རྟོན་བྱ་བྱུང་བསམ་སྟོ་མེད་པར། དག་
ཞིང་དུ་སྦྱོས་ན་སྐྱུ་བསྐྱུལ་མི་སྦྱོང་བས་རང་སྦྱོར་པ་འོང་སྣང་བ་ཚོ་ཡང་ཕར་དེད་ན་
ཕལ་ཆར་ཕྱི་མའི་སྣང་ཤས་གྱི་དབང་དུ་འགྱུ་ཚོད་སྣང་།

כאשר אנו אומרים: "תשוקה לחיים של עתיד" אנו מתכוונים לסוג מסוים של חשיבה שבה אדם חושב לעצמו: "אני מקווה שבלידותי הבאות אוכל לחיות בדומה לישויות דמויות האלים, כגון היצורים שנקראים 'הטהור' או 'מאה מתנות' או כמו אחד מ'קיסרי הגלגל' השולטים בעולם כולו. הלוואי ואחיה במצב נפלא של אושר, בטוב שבמקומות, עם מיטב הדברים, בגוף יפה ושבו כל אשר אתאוה לו יימצא בהישג יד." קורה גם שנתקלים באנשים המתפללים להיוולד באחד העולמות הטהורים באמת של הבודהה,

שבהם לא יחוו סבל לעולם ויהנו מאושר מתמשך – אבל, הם מתפללים כך ללא שום כוונה להשיג מצב נשגב זה על מנת לעזור לברואים אחרים. אם נתחקה באמת אחר קו מחשבה זה עד תומו, נראה שאנשים כאלו ברובם פשוט נפלו לתשוקה נחותה לחיי עתיד.

ལམ་རིམ་དུ་སྒྲིམ་བུ་རྒྱུ་རྩུའི་ལས་འབྲས་ཀྱིས་ཆེ་འདི་དང་། འབྲིང་གིས་བྲི་མའི་
སྒྲུང་ཤས་ལྡོག་ཚུལ་གསུངས་ཀྱང་། ལམ་གཙོ་འདིར་དལ་འབྱོར་དང་མི་རྟག་པས་ཆེ་
འདི་དང་། ལས་འབྲས་དང་འཁོར་བའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་བསམ་བ་གཉིས་རྒྱུང་འབྲེལ་
བྱིས་བྲི་མའི་སྒྲུང་ཤས་ལྡོག་ཐབས་སུ་གསུངས་པའི་”

בטקסטים הסטנדרטיים על 'השלבים בדרך להארה', אנו לומדים את העקרונות של מעשים ותוצאותיהם בחלק המיועד לאנשים המתרגלים את ההיבט הצר, וזאת כדי שנפסיק את תשוקתנו לחיי ההווה. ההנחיות לאנשים של ההיבט הבינוני אמורות לעזור לנו לעצור את תשוקתנו לחיי עתיד. אלא שכאן, בלימוד על שלוש הדרכים העיקריות, מייעצים לנו למדוט על השפעה והפנאי שלנו, כמו גם על הארעיות, כדי להפסיק את תשוקתנו לחיי ההווה; תשוקתנו לחיי עתיד תיפסק על ידי שילוב של הבנת העקרונות של מעשים ותוצאותיהם והרהור במגוון צורות הסבל בגלגל החיים.

”གནད་གཅིག་ནི་ལས་འབྲས་སྤྱིར་སྤྱ་བ་ཡིན་པས་འཁོར་བ་ལས་གཏན་ནས་མ་ཐར་
ན་སྒྲུང་ཡང་སྒྲིག་པའི་འབྲས་བྱས་འཁོར་བར་འཁོར་བས་དང་། གཅིག་ནི་འཁོར་བ་
ལས་ལྡོག་པ་ལ་མ་རིག་པས་ཀུན་ནས་བསྐྱུངས་པའི་ལས་ཀྱི་རིགས་མཐའ་དག་ལྡོག་
དགོས་པས་དེའི་དོན་དུ་མཇེད་པ་ཡིན།

צורת ההצגה השנייה נועדה להבהיר שתי נקודות חשובות. הנקודה הראשונה היא שמאחר שהכוח של מעשים ותוצאותיהם הוא כל כך בסיסי, התוצאות של כל מעשה שגוי יגררו את עושהו בחזרה לתוך גלגל החיים, כל עוד אותו אדם לא הצליח להיחלץ באופן מלא מגלגל זה. והנקודה השנייה היא שעל מנת לחמוק מהגלגל הזה, אדם חייב להפסיק כל אחת ואחת מהפעולות שהוא מבצע שמונעת על ידי בורות.

དེས་ན་འཁོར་བ་ལས་ཐར་བ་ལ་དཀར་ནག་གི་ལས་འབྲས་ལ་སྤང་དོར་དགོས། དེ་
ལ་དང་པོར་ལས་འབྲས་ལ་ཡིད་ཆིས་དགོས། དེ་ལ་ལས་འབྲས་བསམ་དགོས།

כך שאנו יכולים לומר שעל מנת להימלט מגלגל החיים, על האדם לעשות מעשים לבנים ולזנוח את המעשים השחורים. אבל על מנת שיוכל לעשות זאת, תחילה עליו להאמין בחוק של מעשים ותוצאותיהם. ולשם כך עליו להרהר במעשים ותוצאותיהם.

བསམ་ཚུལ་ཡང་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ལས་ངེས་པའི་ཚུལ། ལས་འབྲེལ་ཆེ་བ། ལས་
མ་བྱས་པ་དང་མི་འཕྲད་པ། བྱས་པ་རྒྱུ་མི་ཐ་བ་སྤེལ་སྒྲིལ་བཞིའི་སྒྲོ་ནས་

གཞུངས་པ་རྣམས་ཞིབ་ཏུ་བསམ་ན་ལས་འབྲས་ལ་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་དད་པ་སྦྱིས་ཏི་མྱང་
 རོར་ལག་ལེན་བྱེད་པ་རང་ལྷགས་ཀྱིས་འོང་བ་ཡིན།

הרהור זה נעשה על ידי התבוננות מאוד מדוקדקת בארבעת העקרונות של מעשים ותוצאותיהם שאותם לימד הבודהה.

1. מעשים חייבים לייצר תוצאות דומות.
2. התוצאות יותר גדולות מהפעולות.
3. לא ניתן לפגוש תוצאה אם הפעולה לא בוצעה.
4. ברגע שהפעולה בוצעה התוצאה אינה יכולה להעלם.

אדם שביסס היטב את אמונתו בעקרונות אלו, ימנע באופן אוטומטי מעשיית עוולות בחיי היומיום שלו ויתחיל לעשות את הדברים הנכונים.

ལམ་རིམ་དུ་མི་རྟག་པའི་རྗེས་སུ་ངན་སོང་གསུམ་དང་སྦྱབས་འགྲོའི་སྒོར་གསུངས་
 འིང་། གཞུང་འདིའི་ཡང་དགོངས་པ་ལྟར་ད་རིས་ལམ་རིམ་ནས་བ་བསྐྱང་སྟེ་ཅུང་
 ཟད་ཅུ་ན།

בטקסטים על **השלבים בדרך להארה**, לאחר ההדרכה על ארעיות באים חלקים שעוסקים בשלושת סוגי הלידות הנחותות וכיצד ללכת למקלט. כאן נשזור חלק מנקודות אלו שב'שלבים' – שזוהי גם כוונת הטקסט שלפנינו.

འཆི་བའི་འོག་ཏུ་རྣམ་ཤེས་མར་མི་ཤི་བ་ལྟར་མིང་དེ་མི་འགྲོ་བར་སྦྱི་བ་ཞིག་ལེན་
 དགོས། སྦྱི་ས་རི་ཡང་ངན་འགྲོ་དང་བདེ་འགྲོ་གཉིས་ཡིན། དེ་གཉིས་གང་དུ་སྦྱི་རང་
 ལ་རང་དབང་མིང་པར་ལས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འགྲོ་དགོས་པས་དགེ་བས་བདེ་འགྲོ་དང་མི་
 དགེ་བས་ངན་འགྲོར་འཕྱེན།

לאחר מותך, תודעתך אינה נכבית כמו מנורה – אתה חייב להיוולד שנית. ישנם רק שני סוגים של לידות שיכולות להתרחש: אחת מהלידות האומללות, או אחת מהלידות המאושרות יותר. באשר לבחירה בין שתי האפשרויות – כאן אתה חסר אונים לחלוטין. נכפה עלייך ללכת בכיוון שמוכתב על ידי מעשייך בעבר. מעשי חסד ישליכו אותך לאחד מסוגי הלידות המאושרות יותר, ואילו מעשים רעים ישליכו אותך אל אחד משלושת סוגי הלידות האומללות.

དེ་ཡང་ལས་མི་དགེ་བ་ཆེན་པོས་དཔྱལ་བ། འབྲིང་གིས་ཡི་རྟགས། རྩང་རྩས་དྲུང་
 འགྲོར་སྦྱ། ལས་དགེ་བ་ཆེན་པོས་ཁམས་གོང་མ་གཉིས་ཀྱི་ལྷ། འབྲིང་གིས་འདོད་

པའི་ལྷ། རྩལ་རྩལ་འདོད་ཁམས་ཀྱི་མིར་སྐྱེ་བ་ཡིན། དེ་ལྟར་ཡང་དཔལ་མགོན་གྱི་ སྐྱེ་བ་ཀྱིས།

מעשים רעים במיוחד יובילו אותך לגיהנום; בינוניים יובילו אותך ללידה כרוח רעבה; ומעשים רעים שהם פחות חמורים יאלצו אותך להיוולד כחיה. מעשי חסד גדולים, מצד שני, יובילו אותך ללידה כיצור של עוגג באחד משני העולמות הגבוהים; מעשי חסד בינוניים יהפכו אותך ליצור עוגג בעולם התשוקות; ומעשי חסד פחותים יותר יובילו ללידה כבן אדם באותו עולם.¹ כפי שאמר מג'ינגו המהולל, ג'אנג'אנג'ה:

ཁི་དགེ་བ་ལས་སྤྱད་བཟུལ་གུན།
དེ་བཞིན་ངན་འགྲོ་ཐམས་དོ།
དགེ་ལས་བདེ་འགྲོ་ཐམས་ཅད་དང་།
སྐྱེ་བ་གུན་ཏུ་བདེ་བ་དག།

ཅེས་གསུངས།

כל סבל שיש בנמצא
וגם כל הלידות האומללות,
באים ממעשים של עוולה.
חסד מביא ללידה טובה,
ולאושר במהלך החיים.²

དེ་ལྟར་ན་རང་རི་ལ་དགེ་བ་ནི་སྤོབས་རྩལ་ཞིང་ཁི་དགེ་བ་ནི་ཤིན་ཏུ་སྤོབས་ཆེ་བས་འདི་
གའི་ངང་ནས་འཆི་ན་ནི་ཕྱི་མར་ངན་འགྲོར་སྐྱེ་བ་ཐག་ཆོད།

מאחר שכך המצב, ומאחר שכל החסדים שלך ושלי הם חלשים – בעוד מעשינו הרעים הם בעלי עוצמה אדירה – אזי אילו נאלצנו למות במצבנו הנוכחי, ברור מעבר לכל ספק שהיינו נולדים באחד מן העולמות האומללים.

ངན་སྤོང་དུ་སྐྱེས་ཆེ་དཔུལ་བ་པ་ལ་ཆ་གང་བཅོ་བཤིག་ལ་སོགས་པ་དང་། ཡི་དུགས་
ལ་བཞེས་སྒྲོམ་ངལ་འཛིགས་ལ་སོགས་པ་དང་། དུད་འགྲོ་ལ་སྤྱིན་ཞིང་གཏི་མུག་པ་
དང་། བཀོལ་སྒྲོད་ལ་སོགས་པའི་སྤྱད་བཟུལ་བཅོད་སྒྲགས་མིད།

ואם ניוולד באחד העולמות האלו, נהיה חייבים להתנסות שם בסבל בל יתואר. מנת חלקם של יצורי הגיהנום היא חום או קור בל-יתואר, הגוף מורתח או נשרף ואף גרוע מכך. כרוחות תאבות, אנו נידונים לרעב או צמא מתמיד, אנו נידונים להיות במצב תמידי של תשישות ופחד. בתור חיות נהיה יצורים פראיים חסרי תבונה, בלי יכולת לבטא דבר, ומנוצלים על ידי בני אדם לביצוע עבודה או לשמש כמאכל.

དེ་ལྟར་བྱའི་ངན་སྲོང་དུ་མི་འགྲོ་བའི་ཐབས་སུ་དགོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྡིང་ནས་སྐྱབས་
བཅོལ། ལས་འབྲས་གྱི་སྤང་དོར་ལ་རྩལ་བཞིན་དུ་འབད་དགོས།

יש דרך לחמוק מלידות אומללות אלו, והיא למסור את עצמנו להגנתם של שלושת היהלומים הנדירים³,
לעשות כך מעומק לבנו, ולהתאמץ כמיטב יכולתנו לבחור נכון אילו מעשים עלינו לאמץ ומאילו להימנע.

སྐྱབས་འགྲའི་བསྐྱབ་བྱའི་གཙོ་བོ་ཡང་ལས་འབྲས་ལ་སྤང་དོར་བྱེད་པ་འདི་ཡིན།
ལས་འབྲས་འདི་མ་བསྐྱངས་ན་ངན་འགྲོར་སྐྱེ་བ་ཐག་ཆོད་ཆོད་པ་རེད། དེ་ཡང་རང་
ཅག་པལ་ཆེ་བ་འདི་ཆོས་རང་གིས་མ་ཤེས་པ་གཅིག་ཕྱས་ངན་སྲོང་དུ་སྲོང་བ་མིན་
ཡང་། ཆོས་ཤེས་ཀྱང་ལག་རྩ་མ་སྤངས་པ་དང་། ལས་འབྲས་བྱེད་དུ་བསད་པས་
ངན་སྲོང་དུ་འགྲོ་བ་ཆོས་མང་བ་ཡིན།

החלטה נכונה זו בבחירת פעולותינו היא, למעשה, ההנחיה החשובה ביותר בכל הלימוד על הליכה למקלט.
ברגע שאנו מתעלמים מהעיקרון של מעשים ותוצאותיהם, הרי שנגזר עלינו שניוולד בעולמות האומללים.
אנשים כמוכם וכמוני שהתכנסנו כאן הננו נזירים, וסביר להניח שלא ניאליץ להיוולד באחת מן הלידות
הנחותות. אבל זכרו: היו המוני אנשים כמונו, שהיה להם הידע של הלימוד, אך הם עברו לעולמות נחותים
משום שלא השכילו ליישם לימוד זה הלכה למעשה, או משום שבחרו להתעלם מחוקי המעשים
ותוצאותיהם.

ལས་འབྲས་བྱེད་དུ་བསད་ན་མཁས་པ་དང་བཙུན་པ་ཇི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་ངན་སྲོང་དུ་
འགྲོ། ལས་འབྲས་འདི་ལ་ནན་ཏན་མ་བྱས་ན། མཁས་པ་སྡེ་སྡོད་འཛིན་པ་དང་།
གྲུབ་པ་ཐོབ་པའི་ནལ་འབྱོར་པ་དང་། མངོན་ཤེས་དང་རྩ་འཁྱུལ་ལ་མངའ་བཞུགས་པ་
ཡིན་ཀྱང་སྐྱབ་བསྐྱེད་ལ་སྤྱོད་དགོས་པ།

ואנו חייבים לכבד חוקים אלו. אדם שלא מכבד אותם מוכרח להיוולד בלידה נחותה, ואין זה משנה עד
כמה ידע היה לו, או כמה קדוש הוא היה. אתה יכול להיות חכם הבקיא במכלול כתבי הקאנון, או מודט
מתקדם שיש לו הישגים רוחניים נפלאים; יתכן שיש לך כוחות על חושניים מדהימים ויכולת לבצע ניסים,
אך אם אינך מסוגל לנהוג בזהירות בכל מה שקשור למעשים ותוצאותיהם, אתה תסבול.

དཔེར་ན་དགེ་སློང་ལགས་སྐར་གྱི་སློང་སྡེ་སྡོད་བཙུན་གཉིས་དང་། ལྷས་བྱིན་གྱི་སློང་
ཆོས་ཕུང་གཅིག་ཡོད་པས་ཀྱང་མ་ཕན་པར་དབྱུང་བར་སྐྱེས་པ་དེ་ཆོས་ཤེས་ཀྱང་

ཉམས་སྦྱོར་མ་གྲངས་པ་དང་། ལས་འབྲས་བྱེད་ཏུ་བསད་པ་དང་། ལས་འབྲས་ལ་དད་
 པ་མ་གྱིས་པ་ལས་བྱུང་བ་དང་འབྲས་ལྗོངས་ལྟེན་བྱུང་གི་ལོ་རྒྱུས་ཆེས་མང་དུ་ཡོད་
 པ་ལས་ཤིས།

ישנו למשל הנזיר ששמו לֶקָאָר (Lekkar) שיכול היה לדקלם את כל שנים עשר האוספים הגדולים של
 הכתבים,⁴ וכמו כן דְּוֹדָאטָה (Devadatta) ששמר בזיכרונו לא פחות מאשר את כל הכמות העצומה של
 כתבים שאנו מכנים "מצבור".⁵ ולמרות זאת, בסופו של דבר, לא עזרו דברם אלו לאיש מהם, והם נאלצו
 להיוולד בגיהנום. אלו היו דוגמאות של מקרים שבהם היה לאדם הידע של הלימוד, אך לא היה מסוגל
 ליישמו הלכה למעשה, או שהתעלם מחוקי המעשים ותוצאותיהם, או שמעולם לא רכש אמונה בחוקים
 אלו. יש כמעט אין ספור דיווחים כאלו על אנשים שחיו לפנינו ושעשו אותה הטעות – ועלינו ללמוד מהם.

དེས་ན་འདིར་ལས་འབྲས་སྒྲིབ་བསམ་པ་ལ་བཞི་ལས། རྒྱ་དགེ་བ་བྱས་པའི་འབྲས་བྱ་
 བདེ་བ་ཁོ་ན་ལས་སྐྱུག་བསྐྱེད་མི་འབྱུང་། རྒྱ་མི་དགེ་བ་བྱས་པའི་འབྲས་བྱ་སྐྱུག་
 བསྐྱེད་ཁོ་ན་ལས་བདེ་བ་མི་འབྱུང་བས་ལས་ངེས་པའི་ཚུལ།

וזה מביא אותנו כעת לארבעת העקרונות הכלליים בהגייה שלנו במעשים ותוצאותיהם:

(1) אם הסיבה היא מעשה חסד, אזי התוצאה שהיא תייצר יכולה להיות רק עונג, לעולם לא כאב.
 אם הסיבה היא מעשה עוולה, אזי התוצאה שתגרם יכולה להיות רק כאב, לעולם לא עונג. לכן
 העיקרון הראשון הוא שמעשים ייצרו בוודאות תוצאות דומות.

རྒྱ་དགེ་སྒྲིབ་གཉིས་ཆུང་དུ་རི་ལས་མ་བྱས་ཀྱང་། འབྲས་བྱ་བདེ་སྐྱུག་གཉིས་ཀ་ཤིན་
 ཏུ་སྒྲོབས་ཆེན་འོ་འབྱུང་བས་ལས་འཕེལ་ཆེ་བ།

(2) הסיבות יכולות להיות מעשי חסד או מעשי עוולה שהם פעוטים יחסית, אך לתוצאות שהן
 ייצרו – העונג או הסבל – תהיה עוצמה אדירה. העיקרון השני הוא, אם כך: *התוצאות גדולות
 יותר מן הסיבות.*

རྒྱ་དགེ་སྒྲིབ་གཉིས་མ་བྱས་ན། འབྲས་བྱ་བདེ་སྐྱུག་གང་ཡང་མི་སྒྲིབ་བས་ལས་མ་
 བྱས་པ་དང་མི་འབྲད་བ།

(3) אם אדם לא ביצע מעשה של חסד או של עוול, אשר משמש כסיבה, הוא לעולם לא יחווה
 תוצאות תואמות, בין אם סבל או עונג. לכן, העיקרון השלישי הוא: *אדם לא יכול לחוות תוצאה
 אם לא ביצע קודם פעולה שתפעל כסיבה.*

ཐུ་དགོ་ཕྱི་གཉིས་བསགས་པ་དེ་བག་བཞིང་ཁྱོ་སྐྱེས་ཀྱིས་མ་བཅོམ་ཁིང་། ཕྱི་གཉིས་པོས་མ་བཅོམ་ན་ལས་བྱས་པ་རྒྱ་མི་ཟ་བ་ཡིན།

(4) העיקרון הרביעי קובע שברגע שאדם ביצע פעולה של חסד או של עוול המתפקדת כסיבה, ברגע שפעולה בוצעה, התוצאה לא יכולה להיעלם – כל עוד לא נהרס כוחו של מעשה טוב, למשל, על ידי רגשות כמו כעס, או של מעשה רע על ידי יישום פעולות מתקנות נאותות.⁶

དེ་ཡང་དགོ་ཕྱི་གཉིས་ཀ་ཁིང་གི་སྐྱོ་ནས་སྟོབས་ཆེ་བ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་བསམ་པ་
དང་། དངོས་པོ་དང་། རྟོན་གྱི་སྐྱོ་ནས་སྟོབས་ཆེ་བར་གསུངས་པ་”

יש עוד כמה עקרונות; נאמר שכוחם של מעשי חסד או עוול מוכפל אם בוצעו כלפי אובייקט חשוב במיוחד. כך קורה גם אם הרגש מאחורי הפעולה הוא חזק במיוחד, או אם הכלי שאיתו ביצע האדם את הפעולה הוא איכשהו מיוחד, או אפילו אם האדם שביצע את הפעולה הוא משהו מיוחד.

”ནམས་ལ་ཡིད་ཆེས་གྱི་དད་པ་བརྟན་པོ་སྐྱེད་དེ། ལས་འབྲས་ལྷ་ཁིང་ཟབ་པའི་རྒྱལ་
ནམས་ཞིབ་དུ་བསམས་ནས་ལག་ལེན་བྱེད། ལག་དུ་ལེན་པ་ན་བསུང་ས་ནི་མི་དགོ་
བཅུ་སྟོང་གི་སྟོང་ནས་བསུང་དགོས།

חייב אתה לנסות ולהשיג מידה מסוימת של אמונה בעקרונות אלו, אמונה שהיא מבוססת. הקדש זמן להרהר אפילו באספקטים העמוקים ביותר והסמויים מן העין של מעשים ותוצאותיהם, ואז יישם הבנה זו הלכה למעשה. יישום החוקים של מעשים ותוצאותיהם הלכה למעשה פירושו הקפדה עליהם – כלומר שמירת החוקים על ידי הימנעות מעשרת המעשים הרעים.⁷

འཇིག་རྟེན་པའི་ཡང་དག་པའི་ལྷ་བཞེས་པའང་འདི་ཡིན། འདི་སེར་སྐྱ་ཚང་མས་
ཉམས་སྲུ་ལེན་དགོས་ཏེ། འཇིག་རྟེན་པ་ཞེས་པ་དེ་བྱིས་པ་སྐྱ་བོ་གཅིག་ལུ་ལ་གསུངས་
པ་མིན་ཅིང་། འཕགས་ལམ་མ་ཐོབ་བར་དུ་ཚང་མ་སོ་སོ་སྐྱ་བོ་ཡིན་པས་སོ་སྐྱ་ཡིན་
ན་འཇིག་རྟེན་པ་ཡིན་པས་བྱུང།

ודאי שמעתם על ההשקפה הנכונה שמכונה ה"ארצית" – היא מתייחסת להבנה זו של פעולות ותוצאותיהן. השקפה זו, דרך אגב, היא משהו שכל אדם צריך לדבוק בו, בין אם הוא נזיר, נזירה או מי שלא נטש את חיי הבית. עליכם להבין שהמילה "ארצי" במקרה זה אינה מתייחסת למי שלא נטש את חיי הבית. ישנו הביטוי "אנשים רגילים" שבו אנו משתמשים, שמתייחס לכל אדם שטרם השיג את התובנות של דרך הראייה.⁸ אין זה משנה מי אנחנו, אנו אנשים "ארציים" כל עוד אנו אנשים רגילים במובן זה.

རིས་ན་ཚེས་ལག་ལེན་ལས་འབྲས་ནས་བྱ་དགོས། དེ་ཡང་ལམ་གྱི་འགོ་བཤེས་
 གཉིན་བཞུག་ཚུལ། ལམ་རིམ་གྱི་འགོ་དལ་འབྱོར། སྒོམ་གྱི་འགོ་ཀུན་སྒྲོང་། ཚེས་
 ལག་ལེན་གྱི་འགོ་ལས་འབྲས་ནས་ཚུགས་པ་ཡིན་གསུངས།

יישום התרגול הלכה למעשה חייב אם כך להתחיל משמירה על חוקי המעשים ותוצאותיהם. ועל כך נאמר,

הדרך מתחילה בהסתמכות נאותה
 על המדריך הרוחני.
 השלבים של הדרך מתחילים בהגיייה
 על השפע והפנאי אשר ברשותך.
 מדיטציה מתחילה במוטיבציה;
 ויישום התרגול הרוחני מתחיל
 בשמירה על חוקי המעשים.⁹

དེའི་ཕྱིར་རང་གི་སྒོ་གསུམ་ཉེས་པས་མ་གོས་པ་བྱེད། བརྒྱལ་གོས་ན་འང་བཤགས་
 པས་འདག་པར་བྱེད་དགོས།

לכן אל לנו להרשות לגופנו או לדיבורנו או למחשבתנו – שלוש הדלתות שדרכן אנו מתבטאים – להזדהות
 על ידי מעשים שליליים. ואם במקרה כשלנו בדרך, עלינו לטהר עצמנו מהמעשים השליליים באמצעות
 תהליך הווידוי.

སྒྱིར་ལས་འབྲས་བསམས་པས་བྱི་མའི་སྤང་ཤས་ལྷོག་ཏུས་ཀྱང་། གཙོ་བོ་ནི་འཁོར་
 བའི་སྤྱག་བསྐལ་བསམ་པ་འདི་ཡིན། དེས་འབྱུང་ནི་སྒྱིར་དབྱལ་བ་ཡང་སོས་པའི་
 སྤྱག་བསྐལ་བསྒོམས་ནས་དེ་ལ་ཡིད་སྒྲག་པ་སྒྱིས་པ་ན་དེས་འབྱུང་གི་སྤྱོད་དང་པོ་སྒྱི་
 ཡང་། དེས་འབྱུང་གི་རྩ་ལ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་ནི་འཁོར་བའི་སྤུན་ཚོགས་ལའང་ཞིན་
 པ་ལོག་པ་ན་རྫོགས་པ་ཡིན།

באופן כללי, די להרהר בעקרונות של מעשים ותוצאותיהם על מנת להפסיק השתוקקות לחיי עתיד. אך
 למען האמת, הדרך העיקרית היא להרהר בצורות הסבל הרבות שבגלגולי החיים. באופן כללי, ניתן לומר
 שהתפנית רק מתחילה לנבט בלבן של אדם לאחר שעשה מדיטציה על ייסורי ה"שיבה לתחייה"
 (הגיהנום הקל ביותר) והוא מתחיל להרגיש אימה.¹⁰ אולם התפנית בצורתה המלאה מושגת רק כאשר
 אדם חש סלידה גמורה אפילו מן הדברים הטובים לכאורה שבגלגל חיים זה.

འཁོར་བའི་སྤྱག་བསྐལ་བསམ་པ་ལ་སྒྱིར་བསམ་པ་དང་སོ་སོར་བསམ་པ་གཉིས་
 ལས། འཇམ་དཔལ་ཞལ་ལུང་ལ་སོ་སོར་བསམ་པ་སྒྲོན་དང་། སྒྱིར་བསམ་པ་རྗེས་

ལྷ་གསུངས་ཤིང་། བདེ་ལྷ་ལ་སྒྱིར་བསམ་པ་སྒྲིན་དང་། སོ་སོར་བསམ་པ་རྫེས་སྤྱི་
གསུངས་པ་དེ་རི་རི་ལའང་གནད་རི་ཡོད། ད་ལམ་ཞལ་ལྷང་ལྷར་ཞུ་ན།

להגיייה המסורתית בצורות הסבל של גלגל החיים יש שני חלקים: התייחסות לצורות סבל אלו באופן כללי, והמחשבה על כל אחת מהן בנפרד. הטקסט הקרוי *מילתו של הקול הרך* מתאר את סוגי הסבל הספציפיים תחילה, ואחר את הכלליים.¹¹ העבודות הידועות בשמות *דרך העונג*, *הדרך המהירה* מאידך גיסא, מציגות את צורות הסבל הכלליות תחילה ואת הספציפיות לאחר מכן.¹² כל אחת מהדרכים הללו מותירה שיעור שערכו רב; כאן נלך בעקבות *המילה*.

སྤྱབས་འགྲོ་དང་ལས་འབྲས་ཀྱི་བྱང་དོར་ལ་འབད་པས་ངན་སོང་ལས་ཐར་ཡང་།
འཁོར་བ་འདི་ལས་གཏན་ནས་ཐར་བ་ཞིག་མ་བྱུང་ན་ངན་སོང་དུ་སྒྲིས་ན་ཏུ་ཨ་ཅང་སྤྱི་
བདེ་འགྲོའི་རྟེན་བཟང་པོ་ཞིག་ཐོབ་ཀྱང་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཁོ་ན་ལས་མ་འདས་ཏེ།

אם תלך ככל יכולתך בעקבות הלימוד על הליכה למקלט, ותעשה את הבחירות הנכונות ביחס למעשים ותוצאותיהם, הרי שזה ישחרר אותך מן ההכרח ליפול לאחת משלוש הלידות הנחותות. אך מה שאתה צריך באמת הוא שחרור מוחלט מגלגל החיים; שכן גם אם תצליח להימנע מלידה נמוכה נחותה ותשיג חיים נפלאים באחת מהלידות המאושרות, כל זה אינו אלא סבל.

མི་ལ་སྒྲིས་ཀྱང་སྒྲིབ་འཁྱིལ་བསྐྱེལ། ག་བའི་སྤྱག་བསྐྱེལ། ན་བའི་སྤྱག་བསྐྱེལ།
འཆི་བའི་སྤྱག་བསྐྱེལ། གཉིན་སྤྱག་པ་དང་བྲལ་བའི་སྤྱག་བསྐྱེལ། དག་མི་སྤྱག་པ་
དང་ཕྱད་པའི་སྤྱག་བསྐྱེལ། འདོད་པའི་དངོས་པོ་བཅལ་ཀྱང་མི་རྟོད་པའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་
སོགས་དང་།

נניח שנולדת כבן אנוש; עדיין תיאלץ לסבול בשעה שתגיע מן הרחם. עדיין תיאלץ לסבול כשגופך יזדקן מדי יום ביומו. עדיין תיאלץ לסבול לכשתחלה. עדיין תיאלץ לסבול כשתמות. יהיה עליך לשאת את הכאב שבגעגועים למשפחתך האהובה. יהיה עליך להתנסות בסבל של המפגש עם אויביך השנואים. יהיה עליך לחוות את הקושי שכרוך בעמל להשיג את הדברים שאתה רוצה, מבלי שתוכל להשיגם – וכך הלאה וכך הלאה.

ལྷ་མ་ཡིན་དུ་སྒྲིས་ན་འཐབ་ཚོད་དང་། ཕྱག་དོག་གིས་ཡིད་གཏུངས་ང་དང་། ལྷས་
བཅད་པ་དང་བྲལ་བ་སོགས་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ།

נניח שתזכר בסוג השני של לידה טובה יותר – במקום דמוי גן עדן, כאחד מיצורי העונג הפחותים. עדיין תסבול במהלך חיך בזמן הלחימה,¹³ תסבול מקנאה עצומה כלפי יצורי העונג הגבוהים ממך, ותסבול כאשר גופך ישוסע או יקרע לחתיכות, וכך הלאה וכך הלאה.

ལྷ་རྒྱུས་ཀྱང་འདྲིན་ལྷ་ལྒྱུས་ན། འཆི་ལྷ་ས་ཐོག་པ་དང་གནས་འོག་མར་ལྷ་བ་
 ལ་སོགས་པའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཆེ་ཞིང་། ལྷ་རྣམས་ཀྱང་པལ་ཆེར་གྱི་ནས་ངན་འགྲོར་
 འགྲོ་སྟེ་སྟོན་དག་བ་བསགས་པའི་ལས་བཟང་པོ་རྣམས་ནི་ལྷ་འི་བདེ་སྦྱིད་དེས་འཛད།
 རྟེན་དེ་ལ་དག་བ་ནི་གསར་དུ་མི་གསོག་ཅིང་། མི་དག་བ་ནི་ཆགས་སོགས་ཉོན་
 མོངས་པ་སྟོབས་ཆེན་ཡོད་པས་དེས་ངན་སོང་དུ་འཕྱེན་པ་ཡིན།

לבסוף נניח שתהפוך לאחד מיצורי העונג הגבוהים יותר. אלו חיים בכל שלושת עולמות הקיום; נניח שתוכה להיוולד כיצור של עונג בראשון מביניהם – בעולם התשוקות. לאחר חיים ארוכים במיוחד מלאי עונג, עדיין תיאלץ לעבור דרך סבל נוראי, כאשר סימני המוות יתחילו להרוס את גופך, וכאשר תיפול לתוך לידה נמוכה יותר, שוב ושוב – שכן מרבית יצורי העונג נופלים ישר לאחת מצורות החיים האומללות. כל הפוטנציאל החיובי של המעשים הטובים שצברו בחייהם הקודמים מתכלה כאשר הם נהנים מתוצאותיו – ההנאות של קיום כיצורי עונג. במהלך קיום זה אין להם שום סיכוי לאגור פוטנציאל חיובי נוסף, ועם זאת עדיין יש להם מאגר גדול של מעשים רעים – פוטנציאל שלילי עצום בדמות נגעים רוחניים כגון תשוקות והיאחזויות. וכוחם של אלו משליך אותם, עם מותם, ללידה אומללה.

ཁམས་གོང་མའི་ལྷ་རྒྱུས་ན་སྤྱག་བསྐྱེལ་མངོན་འགྱུར་བ་མེད་ཀྱང་བྱབ་པ་འདྲ་བྱེད་
 གྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་པ་དང་། གནས་པ་ལ་རང་དབང་མེད་པས་
 རྣམ་ཞིག་སྤར་གྱི་ལས་བཟང་པོའི་འཕྱེན་པ་དེ་ཟད། ལས་ངན་པ་ཞིག་དང་སྤར་ནས་
 ངན་འགྲོར་འགྲོ་དེ་ལྷ་རྣམས་ཀྱི་འཁོར་བའི་ཕུན་ཚོགས་ཇི་ལྷར་བྱུང་ཡང་ཡིད་གཏན་མེད་
 པས་མཐོ་སྦྱིད་ཅིར་སྦྱིས་ཀྱང་དམའ་དུ་ལ་བའི་ཟངས་ཁ་ན་ཡོད་པ་དང་བྱེད་མེད་པ་
 ཡིན།

לבסוף, הבה נניח שאתה מצליח להשיג לידה כיצור עונג באחד משני העולמות הגבוהים מתוך שלושת עולמות הקיום. לבריות אלו אין מכאובים גלויים כלל, אך עדיין מטבע החיים עצמם יש להם את הצורה המעודנת ביותר של סבל: הסבל התמידי הכרוך בהזדקנות בכל רגע ורגע. ויצורים אלו חסרי אונים לחלוטין לשמר את עצמם בגן העדן שלהם; תמיד מגיע היום שבו מתכלה הכוח של מעשיהם הטובים בעבר, אשר השליך אותם לשם מלכתחילה. ואז הם פוגשים באנרגיה של אחד ממעשי העבר הרעים שלהם, ונאלצים להיוולד בלידה נחותה יותר. ראו אם כך שאין זה כלל משנה אילו דברים נפלאים עשויים לקרות לכם בגלגל החיים – אף אחד מהם לא יחזיק מעמד, אף אחד מהם איננו ראוי שתבטחו בו. גם צורת הקיום הגבוהה ביותר, אותה רמה נדירה של מדיטציה שמכונה "פסגת החיים", אינה טובה במאום מהרמה הנמוכה ביותר שאלה נוכל להגיע – תלויים מעל קדירה של פלדה מותכת, עומדים להיות מושלכים לתוכה.

སྐྱུག་བཟུལ་སྒྱིར་བསམ་པ་ལ་ལམ་རིམ་ཆེན་མོར་སྐྱུག་བཟུལ་བརྒྱན་བསམ་པ་དང་།
 བྱུག་བསམ་པ། གསུམ་བསམ་པ་རྣམས་གསུངས་ཀྱང་དང་པོ་བརྒྱན་ནི་མི་ལ་སྒྱར།
 བྱི་མ་གསུམ་མཐུག་བསྐྱུལ་གསུངས་པས། དེས་ཙ་སྐྱུག་བཟུལ་བྱུག་བསམ་པ་ལ་”

ג'ה צונגקאפה, בהצגה הגדולה של השלבים בדרך להארה, מחלק את ההגייה בסבל הכללי של החיים לשלושה חלקים. אלו הם: ההגייה בשמונת סוגי הסבל, בששת סוגי הסבל, ובשלושת סוגי הסבל. הקבוצה של שמונת סוגי הסבל מתייחסת יותר לחיים של אדם, והקבוצה של השלושה מובאת כמעין סיכום. ועל כן נדון כאן מעט כיצד מתבצעת ההגייה בששת סוגי הסבל.¹⁴

”སྐྱུག་བཟུལ་བྱུག་ནི། ངས་པ་མེད་པའི་ཉེས་པ། ངོས་པ་མེད་པའི་ཉེས་པ། ལུས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་འདོར་བའི་ཉེས་པ། ཡང་ཡང་ཉིང་མཚམས་སྒྱུར་བའི་ཉེས་པ། ཡང་ཡང་མཐོང་མཚན་དུ་འགྱུར་བའི་དེ། གྲོགས་མེད་པའི་དེ་བཅས་”

ששת סוגי הסבל הם כדלקמן:

1. הבעיה שבחיים אין שום בטחון.
2. הבעיה שאנחנו תמיד רוצים יותר ממה שיש לנו.
3. הבעיה שאנו נאלצים להשיל את גופנו שוב ושוב.
4. הבעיה שאנו נאלצים לשוב ולהיוולד לתוך חיים חדשים.
5. הבעיה שמצבנו בחיים עולה ויורד, הלך וחזור.
6. הבעיה שאין איש שיכול להתלוות אלינו; ובסופו של דבר אנחנו תמיד לבד.

ལམ་རིམ་ལྟར་ཡིན། འཇིག་རྟེན་འདི་ན་འདོད་པས་མི་ངོས་པ་འདི་ལས་སྒྲོན་ཆེ་བ་
 མི་འདུག་ཅིས་སྐྱུལ་པོ་ང་ལས་རྣམས་ཀྱང་ཞུལ་ཆེས་སུ་མཛད། རང་རི་རབ་བྱུང་
 རྣམས་ལ་གྲོག་པ་ཐོས་བསམ་དང་། སྒྲོང་བ་བསམ་གཏན་ཏི་བྱ་བ་འདི་གཉིས་ལས་
 མེད།

שש הבעיות הללו מתוארות בפרוט בכתבים הסטגנדרטיים על 'השלבים בדרך להארה'. ועלינו לזכור גם את המלך מֶפִּיד (Mefeed) שדבריו האחרונים היו: "אין רעה גדולה בעולם מאשר העובדה שאנו תמיד רוצים יותר ממה שיש לנו".¹⁵ אתה ואני הננו נזירים, ויש רק שני דברים שראוי שנעשה:

לקרוא את הכתבים הקדושים, ללמוד עליהם מפי מורה, ולהרהר במשמעותם.
 לחיות חיים של הימנעות ולהישאר במדיטציה.

སྒྲོང་བཞེས་ཚུལ་བྱིས་སྐུང་བ་ལ་བྱ། འདི་གཉིས་ལས་མི་འདེལ་བཞེས་བྱུང་ན་
མཁས་པ་དང་གྲུབ་ཐོབ་གཉིས་ཀྱི་འཇོམས་པ་ཞིག་འོང་། འདི་གཉིས་མེད་ན་དོན་མང་
བ། བྱ་བ་མང་བ་ལ་ཤོར་ནས་ཆོས་གང་ཡང་མི་འབྱུང་། དེ་ཡང་འདོད་ཆུང་ཆོག་
ཤེས་མ་བཞེན་པའི་སྒྲོན་རེད།

כאן, הכוונה "בחיים של הימנעות" היא חיים שבהם אנחנו מקפידים על שמירת המוסר, ונמנעים ממעשים רעים. אם נסכין שלא לחרוג משתי הנחיות אלו, יגיע היום שבו נוכל להשיג חוכמה ותובנות. אך אם נתעלם מהן, נלך לאיבוד בתוך מה שמכונה "הרבה דברים לחשוב עליהם והרבה דברים לעשות" ואז לא נעשה שום תרגול רוחני. דרך אגב, אנשים עושים את השגיאה הזו משום אי יכולתם לדבוק במצווה של "הווי מסתפק במועט" ו-"הווי נוח לרצות".¹⁶

འདིར་སྤྱག་བསྐྱེལ་གསུམ་གསུངས་པས། ཟག་བཅས་གྱི་ཚེར་བ་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཐམས་
ཅད་སྤྱག་བསྐྱེལ་གྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ་དང་།

מאחר ושלוש סוגי הסבל מוזכרים בהמשך של טקסט המקור, נתאר אותם בקצרה. רגשות בלתי טהורים של כאב מהווים את הסוג הראשון של סבל: "הסבל של סבל".

ཟག་བཅས་གྱི་ཚེར་བ་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་འགྱུར་བའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཡིན། དེ་ནི་དབྱེར་ན་
ཆ་བས་གསུངས་ཆེ་བམིལ་བ་དང་། གངས་བས་གསུངས་ཆེ་བྱོ་བ་དང་འགྲོ་སྤྲོད་
སྟགས་ལ་བདེ་བར་སྦྱང་ཡང་།

כל הרגשות הבלתי טהורים של הנאה מהווים את הסוג השני של הסבל: "הסבל של השינוי". ניתן להסביר סבל זה באופן הבא. כאשר אתה נמצא במקום מאוד חם, כל דבר קריר נתפס כמענג. כאשר אתה נמצא במקום מאוד קר, הרי שדבר חם נתפס כמענג. כך גם אם אתה נאלץ ללכת מרחק רב, (ישיבה תחשב אז לעונג) או אם עליך לשבת במשך זמן ממושך (ההליכה תיתפס כעונג).

དེ་བདེ་བ་རང་མཚན་པ་སྡེ་ངོ་བོ་ཉིད་གྱི་བདེ་བ་མ་ཡིན་ཏེ་དེ་ཡིན་ན་ད་དུང་ཇི་ཙམ་
བཞེན་ཀྱང་བདེ་བ་ཆེ་རུ་འགྲོ་དགོས་པ་ལ་དེ་མི་འགྲོ་བར་སྦྱར་དེ་ལས་སྤྱག་བསྐྱེལ་
འབྱུང་བདེ་བདེ་བ་རང་མཚན་པ་མིན་པའི་རྟགས་རེད། འགྱུར་བའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཡང་
དེ་ལ་ཟེར།

אלא שאף אחד מהדברים הללו הנדמים כעונג אינו מענג מטבעו, או מענג במהותו. שכן אילו היו כך, היית חש יותר עונג אילו קיבלת יותר מהם. אבל זה לא המצב: כאשר אתה מקבל יותר ויותר מהם, אף הם

מתחילים לגרום לך סבל. כאשר זה קורה אנו יכולים להבין שאין להם טבע של להיות מענגים מצד עצמם. למעשה הם סבל – הם מה שאנו מכנים "הסבל של השינוי".

རིགས་རྒྱུག་གང་རྒྱུ་སྤྲོས་ཀྱང་སོ་སེའི་ཉིར་ལེན་གྱི་ལུས་གྲུབ་ཙམ་ནས་དེ་དང་དེའི་
 ལྷུག་བསྐྱེལ་རང་ཆས་སྐྱ་ཡོད་པ་ནི་བྲུབ་པ་འདུ་བྱེད་གྱི་ལྷུག་བསྐྱེལ་ཡིན། ཉིར་ལེན་
 གྱི་ཕུང་པོ་འདི་གྲུབ་ཕྱིན་ཆད་ཆོ་འདིའི་སྒྲི་རྒྱ་ན་འཆི་ལ་སོགས་པའི་ལྷུག་བསྐྱེལ་ཆང་
 མ་ཡོང་སའི་ཉིན་བྱེད། ཆོ་འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀར་ལྷུག་བསྐྱེལ་གྱི་ལྷུག་བསྐྱེལ་དང་།
 འགྲུར་བའི་ལྷུག་བསྐྱེལ་གཉིས་འབྲེན་བྱེད་གྱི་སྡོད་ཆུ་བྱར་བྱེད་པས་ན། ཟག་བཅས་
 ཉིར་ལེན་གྱི་ཕུང་པོའི་སྒྲི་བ་ལེན་མི་དགོས་པ་ཞིག་མ་བྱུང་ན་ཆོར་མའི་མལ་དུ་ཉལ་བ་
 ལྷར་ལྷུག་བསྐྱེལ་ཁོ་ན་ལས་མིན།

סוג הסבל השלישי ידוע כ"סבל מקיף, שמביא לעוד". הנקודה כאן היא שאין זה משנה לאיזה מבין שש הלידות ניוולד, אנו נולדים לגוף שמעצם קיומו מביא עמו את הסבל הייחודי לו. החל מן הרגע הראשון שבו אנו מקבלים את החלקים הלא טהורים השונים של ישותנו, מן הרגע הראשון לקיומם, הם מהווים את הבסיס לכל הסבל שיבוא בחיינו: לידה, זיקנה, חולי, מוות, וכל השאר. החלקים הבלתי טהורים שלנו הם כמו קדרה גדולה השואבת לתוכה את הסבל של סבל, ושואבת לתוכה את הסבל של שינוי, בחיים אלו ובעתידיים שיבואו. אנו חייבים למצוא דרך להפסיק להיוולד שוב ושוב, לחדול מלהקלע אל אוסם החלקים הבלתי טהורים שמהם אנו עשויים. עד שנגשים זאת, קיומנו משול לשכיבה על מיטה של מחטים הניצבות זקופות – דבר לא מלבד כאב.

འཁོར་བ་ལས་ཐར་ཞེས་པ་ཡང་ལུང་པ་གཅིག་ནས་བཞན་ཞིག་ཏུ་ཐར་བ་ལྷ་བྱ་ལ་མི་
 ཟེར་གྱི། འཁོར་བ་ནི་ཟག་བཅས་ཉིར་ལེན་གྱི་ཕུང་པོའི་རྒྱུན་ནམ་ཆ་དེ་ལ་བྱ་བས།
 དེ་བདག་མེད་ཉོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་རྩ་བ་ནས་རྒྱུན་བཅད་པ་ན་འཁོར་བ་ལས་ཐར་
 བ་ཞེས་ཟེར་བ་ཡིན།

כאשר מדברים על "שחרור מגלגל החיים", איננו מתכוונים למשהו שדומה לבריחה ממדינה אחת לאחרת. "חיים בגלגל" היא העובדה שקיומנו מושתת על החלקים הבלתי טהורים שמרכיבים אותנו, המצבורים הבלתי טהורים שקיבלנו. וכאשר הקיום המתמשך של חלקים אלו יעקר מהשורש באמצעות החוכמה שמבינה שאין דבר שהוא בעל טבע עצמי משלו, הרי שזוהי "בריחתנו מגלגל החיים".

དེས་ཕྱི་མའི་སྣང་ཤས་ལྷོག་ཚུལ་བཤད་ཟིན་ནས།

בזה תם הסברנו על האופן שבו נוכל להפסיק את התשוקה לחיי עתיד.

X. כיצד תדע שהשגת תפנית

གཟུམ་པ་ངེས་འབྱུང་དེ་སྐྱིས་པའི་ཚད་ནི།

החלק השלישי והאחרון בהסברנו על תפנית מתאר את הנקודה שבה נוכל לומר שאדם הצליח לפתח אותה; כפי שאומר הפסוק הבא של טקסט המקור,

།དེ་ལྟར་གོམས་པས་འཁོར་བའི་ཕུན་ཚྏ་གས་ལ།

།ཡིད་སློན་སྐད་ཅིག་ཙམ་ཡང་མི་སྐྱེ་ཞིང་།

།ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་ཐར་པ་དོན་གཉིས་སྟོ།

།བྱང་ན་དེ་ཆེ་ངེས་འབྱུང་སྐྱིས་པ་ལགས།

།ཞེས་པས་བསྟན།

(5)

משכך תהגה, ולעינוגי העולם
התשוקה לא תיעזר אף לרגע,
ושאיפת חופש בלב יום וליל תהמה,
או אז בתפנית אל הרוח תזכה.

དེ་ལྟར་མི་རྟག་པ་དང་། ངན་སྔོང་དང་། ལས་འབྲས་དང་། བདེ་འགྲོའི་སྟུག་བསྐལ་
ནམས་བསམས་པས། འཁོར་བ་འདི་ལས་གཏན་ནས་ཐར་པ་ཞིག་མ་བྱུང་ཕྱིན་ལྟའི་
བདེ་སྐྱིད་ཐོབ་ཀྱང་སྟུག་བསྐལ་ཁོ་ན་ལས་སྤྱིང་པོ་མིང་པར་མཐོང་བ་མ་ཟད་

נניח שכך הגיח, בכל אותן נקודות שהזכרנו: ארעיותך, הלידות האומללות, העקרונות של מעשים ותוצאותיהם, והסבל של הלידות המאושרות יותר. ובעקבות זאת אתה נוכח בעצמך שכל זה חסר משמעות: שגם אילו יכולת להשיג את סוג האושר שלו זוכים יצורי העונג בגני העדן שלהם, באמת כל זה אינו אלא סבל; שעד אשר לא תצליח להשתחרר לנצח מגלגל החיים, זה תמיד יהיה כך.

ཚངས་པ་བརྒྱ་ཕྱིན་དང་འཁོར་ལོས་སྐྱར་བའི་རྒྱལ་པོའི་དཔལ་འབྱོར་ལའང་ཡིད་སློན་
སྐད་ཅིག་ཙམ་ཡང་མི་སྐྱེ་ཞིང་། ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་ཞེས་པ་དཔེར་ན། སེམས་བྲལ་
ཆེན་པོ་ཡོང་བའི་མི་དེས་མཚན་མོ་གཉིད་ནམ་སད་རེས་ཀྱང་དེ་ལྟར་ལྟར་བློ་བློར་
ནམ་བསམས་ཀྱང་ངམ་ངམ་འཁྱུགས་ཀྱིས་ཐར་པ་དོན་གཉིས་གྱི་སྟོ་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པ་

སྐྱིས་པ་ནི་ངེས་འབྱུང་སྐྱིས་པའི་ཚད་ཡིན།

ואז כל זה מתחזק: התשוקה לא תיעזר אף לרגע, אפילו לעושרם העצום של היצורים דמויי האלים הנקראים 'הטהור' ו'מאה-מתנות'; ואינך חש, אף לא לרגע, תשוקה לעושרו של 'קיסר הגלגל', השולט בעולם. ושאיפת חופש בלב יום וליל תהמה, כלומר בכל רגע מודע, המחשבה משתלטת על תודעתך מכוח עצמה – כפי שאדם שמוטרד מאוד על ידי איזו בעיה נזכר בה מייד בכל פעם שהוא מתעורר בלילה. כאשר אתה בכנות שואף לחופש באופן זה, או אז בתפנית אל הרוח תזכה.

ལམ་གཙོ་འདིར་དལ་འབྱོར་རྟེན་དཀའ་ནས་ངེས་འབྱུང་གི་བར་གྱི་རྒྱང་འབྲིང་གི་ལམ་
 རྣམས་ངེས་འབྱུང་གི་ཁོངས་སུ་བསྟུ་བ་ནི་གཞུང་འདིའི་བྱད་ཚེས་རིན། ངེས་འབྱུང་ནི་
 སྟིང་ཇེ་ཆེན་པོའི་རྒྱ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པས་སྟིང་ཇེ་འདི་འོང་བ་ལ་སྟོན་དུ་ངེས་འབྱུང་གི་
 བསམ་པ་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་སྟེ་དགོས། རང་སྟུག་བསྟུལ་གྱིས་མནར་རྒྱལ་
 བསམས་པས་བ་སྟུ་གཡོ་འབྱལ་མིད་པ་ཞིག་ལ་སེམས་ཅན་གཞན་སྟུག་བསྟུལ་གྱིས་
 མནར་བ་ལ་མི་བཟོད་པའི་སྟིང་ཇེ་འོངས་མིད་དེ། སྟོན་འཕྲུག་ལས།

הטקסטים הסטנדרטיים על 'השלבים להארה' מכילים פרקים החל מהלימוד על הקושי במציאת שפע ופנאי ועד להדרכה על השגת תפנית; כל אלו כלולים תחת שתי הכותרות של "דרכים למתרגלים של ההיבט הצר" ו"דרכים למתרגלים של ההיבט הבינוני".

כאן, בשלוש הדרכים העיקריות, כל הנושאים הללו מופיעים תחת הכותרת האחת: "תפנית". זהו מאפיין ייחודי לחיבור זה, ויש לכך סיבה. תפנית היא הסיבה היחודית שמביאה למה שאנו מכנים "חמלה גדולה"; על מנת להשיג חמלה זו ראשית, יש ליצור מחשבות כנות של תפנית. חמלה גדולה היא מצב תודעה שבו אדם לא יכול יותר לשאת בשום אופן לראות יצורים אחרים מתייסרים בסבלות החיים; בשום אופן לא תוכל להשיג מצב תודעה זה, כל עוד הדאגה על האופן שבו החיים מייסרים אותך אישית היא כה חלשה עד שאין בכוחה להפיל ולו שערה בודדת אחת. וכך נאמר בפסוקים הידועים מתוך המדרש לחיי הבודדהיטווה,

།སེམས་ཅན་དེ་དག་རྣམས་ལ་སྟོན།

།རང་གི་དོན་དུ་འདི་འབྲའི་སེམས།

།མི་ལམ་དུ་ཡང་མ་མིས་ན།

།གཞན་གྱི་དོན་དུ་ག་ལ་སྟེ།

།ཞིས་གསུངས།

יצורים אשר לא חוו מעולם
 מחשבה מעין זו,
 אפילו בחלומם,
 ולו רק למען עצמם –
 כיצד ייתכן שזו תיעור בלבם
 מכוונת אל עבר זולתם?¹⁷

དེ་ཡང་རང་སྤྱིང་དུ་བསྐྱོམ་པ་ངེས་འབྱུང་དང་། གནམ་སྤྱིང་དུ་བསྐྱོམ་པ་སྤྱིང་ཇི་ཡིན།

לכן נוכל לומר שתפנית וחמלה הן בעצם אותו מצב תודעה, אלא שהאחד מתפתח על ידי מדיטציה על מצבך שלך, והשני על ידי מדיטציה על מצבו של הזולת.

འདི་སྐྱིབ་པ་ལ་འཇམ་མགོན་ཙོང་ཁ་པ་འི་ལེགས་གསུང་བྱང་རྒྱུ་ལམ་རིམ་ལ་ཐོས་
 བསམ་གྱིས་ཞུགས་ཏེ་སྤྱིང་དགོས། རང་ཅག་རྣམས་ཆགས་སོགས་ཉན་མོངས་པ་
 ཇི་འཕེལ་དུ་འགོ་བ་འདི་སྐྱིས་བྱ་རྒྱུ་འབྱིང་གི་ལམ་ཙམ་ལའང་སློམ་སྤྱངས་པ་འདི་སྐྱོན་
 ཡིན་པས།

כדי לפתח חמלה זו, עלינו לעסוק בלימוד והגייה על **השלבים בדרך להארה**, הלימוד מופלא של המגן העדין, צונגקאפה, ובאופן זה לאמן בהדרגה את תודעתנו. אנשים כמוני וכמוך, רואים כיצד התשוקה ושאר הנגעים הרוחניים הולכים ומתעצמים בנו מיום ליום; הבעיה היא שטרם הצלחנו אפילו לאמן את תודעתנו בדרכים של האנשים בעלי ההיבט הצר והבינוני.

སློབ་གྲོས་དང་ལྷན་པ་རྣམས་ཀྱིས་མངོན་ཤེས་དང་། ལྷ་འབྲུལ། གནས་སློའ་འབྱེད་ཟེར་
 བ་སོགས་བོན་དང་སྐྱ་སྤྱེགས་པ་ལྟ་བུས་ཀྱང་བྱ་བར་རྣམ་པ་འི་ལོག་ཆོས་ལ་ཡིད་མི་
 ཕྱོགས་པར་བསྐྱོན་པ་སྤྱིང་གནད་ལུང་སྤྱི་སྤྱོད་གསུམ་དང་། ལམ་བསྐྱབ་པ་གསུམ་གྱི་
 སྤྱིང་པོ་བསྐྱུས་པ་ནི་བྱང་རྒྱུ་ལམ་རིམ་འདི་ཡིན་པས་འདི་ལ་ཐོས་བསམ་སློམ་གསུམ་
 བྱ་དགོས།

אנשים נבונים צריכים לכן להפסיק להשקיע ולו מחשבה יחידה בתרגול של דרכים מוטעות שבהן כל שאמאן מקומי או חסיד של איזו "דת" הלוקה בחסר יכולים להתמחות: דברים כגון ניסיונות לפתח יכולות על חושיות, או היכולת לחולל ניסים – או מה שקרוי "יום הפתיחה" – דת "בתשלומים". אנשים אנינים צריכים במקום זאת ללמוד, להגות, ולמדוט על שלושת האוספים של הכתבים (המכילים את החלק החשוב של הלימוד, באופן כללי), ועל **השלבים בדרך להארה** (מאחר והם התמצית המרוכזת של הדרך של שלושת האימונים).¹⁸

ལམ་གྱི་རིམ་པ་འདི་ལ་ཞུགས་ན་ནི་གཙུག་དང་ལམ་གཙོ་རྣམ་གསུམ། ལྷགས་གྱི་
 རིམ་པ་གཉིས་མན་ཆད་འབྲུལ་མེད་ཅིག་རྟེན་དེ་འོང་བས་སངས་རྒྱས་གྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་
 པའི་རི་བའང་འདི་ནས་བྱར་ཡོད། ལྷིང་ཇི་ཆེན་པོ་མ་རྒྱུས་ན་བྱང་ཐུབ་གྱི་སེམས་རྒྱུད་
 ལ་སྦྱི་ཐབས་མེད་པས་ལྷིང་ཇི་ཆེན་པོ་རྒྱུད་ལ་སྦྱི་བ་གལ་ཆེ་གསུངས།

אם תפתח ב'שלבים' אלו לעולם לא תטעה, ובהדרגה תגיע למצב הגבוה של המדיטציה שקרוי "שלווה",
 לשלוש הדרכים העיקריות, והמשך לכל השלבים עד לשתי הרמות של דרך הסוד. כל שביב של תקווה
 שיש לנו להגיע להארה מסתמך, אם כך, על לימוד זה. ואנו חייבים לחלוטין לפתח חמלה גדולה בלבנו;
 אם לא נסכין לפתח חמלה זו, סיכום הלאמה שלנו, הרי לא תהיה כלל אפשרות שנוכל לפתח את השאיפה
 הנעלה להשיג הארה למען כל הברואים.

הערות למקראה שישית

¹ העולמות: ראו הערה 14.

² כל סבל שיש בנמצא... ציטטה מתוך פוליו 116b של מחרוזת אבני החן של המאסטר, מקור 3.

³ שלושת היהלומים הנדירים: נקראים כך משום שהם יקרי ערך ונדירים ביותר –

- הבוֹדֶה, המוגדר כמקלט האולטימטיבי, ישות שהשיגה את הטוב הנעלה ביותר מכל מה שניתן להשיג, הן לעצמה והן לאחרים;
- הדהרמה, שהיא התובנות לחיסולן של התכונות הבלתי רצויות בתודעתו של אדם;
- והסנגה, או כל מי שראה ישירות את הטבע האמיתי של המציאות.

⁴ הנזיר ששמו *Lekkar*: הוא בילה שנים רבות בשירות אישי לבודהה עצמו אך נכשל לחלוטין בהבנת לימודו. סיפור עצוב זה נמצא בפרק ה-12 של *הסוּטְרָה עַל הַנִּירוּוָּנָה הַמּוֹשְׁלָמָה* (פוליו 285b-418b, כרך 2, מקור 81) והתייחסות לכך מופיעה לעיתים קרובות בספרות המאוחרת: ראו למשל פוליו 136b "במתנת שחרור" (*Liberation in the Palm of Your Hand*) של פבונקה רינפוצ'ה (מקור 47): עמ' 161 מ'האוצרות' של פוטוה הדגול' (*The Great Potowa's Jewels*) מקור 19; ופוליו 5a ומספרו של הפאנצ'ן לאמה הראשון 'דרך העונג' (*Path of Bliss*) (מקור 50).

⁵ וכמו כן דוואדאטה (*Devadatta*): קרובו של הבודהה שהקנאה הניעה אותו לשנוא את המורה. "ערמה" של כתבים מתוארת לפעמים כמה שניתן לכתוב עם כמות הדיו שרבאטן, פיל מיתולוגי פנטסטי, יכול לשאת על גבו. ישנה סוּטְרָה שאומרת שדוואדאטה יכול היה לצטט כתבי קודש בכמות השווה ל-60,000 מטענים שיכול לסחוב הפיל האדיר בשם "קטורת". התייחסויות רבות לסיפור על הנזיר שסרח ניתן למצוא אצל פרופסור אדגרטון Edgerton (עמ' 271, מקור 92).

⁶ פעולות מתקנות נאותות: הבודהיזם מלמד שיש ארבעה כוחות שמהווים תרופות נגד, ושביחוד מסוגלים לבטל את כוחו של כל מעשה רע. כח ה"בסיס" הוא לחשוב מי היה זה שנפגע ממעשיך, ובמי אתה יכול להעזר על מנת לטהר עצמך מכך. כח ה"חרטה" הינו רגש חזק של בושה וחרטה על המעשה, שבוודאי ישוב ויפגע בך. הכח ה"המרסן" הוא להימנע מלחזור ולעשות מעשה כזה בשנית. בכח ה"תיקון" עליך לקחת על עצמך איזשהו תרגול רוחני – וידוי, מדיטציה, או כל מעשה טוב אחר, כדי לקזז מכח העוול שנעשה (ראו אצל פאבונקה רינפוצ'ה, מקור 47, פוליו 8-246, 109-113)

⁷ עשרת המעשים הרעים: על עשרת המעשים השליליים שמהם יש להימנע בתרגול הבודהיסטי, נאמר שהם קיצור דרסטי של רשימת כל האלפים הרבים של המעשים השליליים אשר אנו מבצעים. העשרה כוללים שלושה מעשים שליליים של הגוף, (רצח של כל יצור שהוא, גנבה, והתנהגות מינית לא נאותה); ארבעה הקשורים לדיבור (שקר, דיבור מפלג, דיבור גס ובוטה, ודבורי סרק); ושלושה של המחשבה (לחמוד דברים של אחרים, מחשבות זדון, והשקפה מוטעית כגון אמונה שאין קשר בין מעשיך בהווה לבין מה שקורה לך לאחר מכן).

⁸ אדם שהשיג את התובנות של דרך הראייה: כל מי שראה "ריקות" ישירות; הדבר יוסבר בהמשך בפרק על התפיסה הנכונה.

⁹ הדרך מתחילה... מקור הציטוט לא נמצא.

¹⁰ שיבה לתחיה: הגיהנום נקרא כך משום שיושביו נלחמים זה בזה עד לקריסתם באובדן חושים. ואז הם שבים לתחיה ומתחילים שוב להילחם. התהליך חוזר על עצמו במשך אלפי שנים, עד אשר היצורים שם מצליחים סוף סוף למות.

¹¹ 'מלתו של הקול הרך': נחשבת לאחת היצירות המרכזיות של ה'שליבים בדרך להארה' וחוברת על ידי הדלאי לאמה "החמישי הגדול", נגאוונג לובסאנג גיאצו (Ngawang Lobsang Gyatso) (1617-1682). ראו מקור 15. אותו דלאי לאמה כתב שני ביאורים לשלוש הדרכים העיקריות. (מקורות 16,17).

¹² דרך העונג ו-"הדרך המהירה": הטקסט הראשון הינו הסבר קלאסי נוסף ל'שליבים בדרך להארה' שנכתב על ידי הראשון מתוך הפאנצ'ן לאמות הדגולים, לובסאנג צ'וקיי גיילצן (1570-1662) שהיה גם המורה של הדלאי לאמה החמישי שהוזכר לעיל. החיבור השני נכתב כביאור לראשון על ידי הפאנצ'ן לאמה השני, לובסאנג ישה (ראו הערה 97, ומקורות 50, 54).

¹³ הלחיה: נאמר כי יצורי העונג הפחותים יותר (חצאי אלים) מונעים על ידי האחזויות וקנאה לפתוח במלחמות תכופות נגד בני דודיהם שזוהרם רב במקצת, יצורי העונג המלאים.

¹⁴ שמונה, שישה, ושלושה סוגים של סבל: שמונת סוגי הסבל הם

- להיוולד,
- להזדקן,
- לחלות,
- למות,
- להיתקל בדברים לא נעימים,
- לאבד דברים שנעימים לנו,
- לנסות אך להיכשל בהשגת מאויינו,
- והסבל הכרוך מעצם היותנו חיים ובעלי חלקים שאינם טהורים.

(ג'ה צונגקאפה, מקור 61, פוליו 137-151: פאבונגקה רינפוצ'ה, מקור 47, פוליו 250-267) ההסבר על שלושת סוגי הסבל מופיע בטקסט.

¹⁵ מלך מפיד King Mefeed: מלך אגדי מהעבר שעליו נאמר שנולד בלידת נס. הוא נקרא כך משום שפילגשי אביו התחרו ביניהן על הזכות להניק את הילד הפלאי ובכך להפוך למלכה האם. סיפורו מוזכר בטקסטים רבים: ראו את הטקסט של פאבונגקה רינפוצ'ה מתנת השחרור (פוליו 252a) וכן את הרשימות במילון של פרופסור אדגרטון Edgerton תחת הערך של השם הסנסקריטי של המלך, מאנדהטה (Mandhata) (עמ' 430, מקור 92).

¹⁶ הווי מסתפק במועט... הוראה זו ניתנה על ידי הפילוסוף הבודהיסטי הדגול ואסובנדו (Vasubandu) (300 לספירה) בפרק השישי ביצירתו הקלאסית אוצר החוכמה הגבוהה. ראו עמ' 316-7, מקור 14).

¹⁷ ייצורים אשר לא חוו מעולם... מתוך המדריך הנפלא לבודהיסטות שנכתב על ידי המשורר-פילוסוף הבודהיסטי שאנטידווה (Shantideva) (695-743) לספירה. ציטוט בפוליו 3a, מקור 71.

¹⁸ שלושה אוספים ושלושה אימונים: ראו הערה 64.



קורס מס' 1: הרעיונות העיקריים של הבודהיזם רמה ראשונה בלימוד השלבים בדרך להארה (לאם רים)

מקראה שביעית

הדרך השנייה:

השאיפה להשיג הארה למען כל הבריאה

XI. מדוע נחוצה השאיפה להארה

གཉིས་པ་ལ་གསུམ། སེམས་བསྐྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན། སེམས་དེ་བསྐྱེད་པའི་
རྒྱལ། སེམས་དེ་སྐྱིས་པའི་ཚད་དོ། །དང་པོ་ནི།

הגענו עתה לשני מבין ארבעת החלקים שבגוף הטקסט. זהו ההסבר של השאיפה להגיע להארה למען כל היצורים. הסבר זה יכול שלווה סעיפים: מדוע נחוצה השאיפה להארה, כיצד לפתח שאיפה זו, וכיצד לדעת שאכן פיתחת אותה. הפסוק הבא מטקסט המקור מסביר לנו מדוע אנו זקוקים לשאיפה נשגבה זו.

།ངས་འབྱུང་དེ་ཡང་རྣམ་དག་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱིས།

།ཟིན་པ་མེད་ན་སྤྲ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཀྱི།

།ཕུན་ཚོགས་བདེ་བའི་རྒྱ་རྩ་མི་འབྱུང་བས།

།ཁྱོད་ལྟར་རྣམས་ཀྱིས་བྱང་ཆུབ་སེམས་མཚོག་བསྐྱེད།

།ཅེས་པས་བསྟན་ནི།

(6)

אך תפנית לבדה לעולם לא תביא
אל העונג שאין לו דוגמה,
אל העונג של כליל הארה,
מבלי שתהיה כרוכה
בשאיפה שכולה טהורה.
ועל כן הנבונים לפתח כמהים
שאיפה בעלה להארה.

དེ་ལྟར་བྱུང་བའི་འབྲུག་གི་བསམ་པ་ཤུགས་སྒྲག་ཡོད་ཀྱང་། དགེ་བ་གང་བྱས་ཐར་པའི་
རྒྱ་ལས་ཐམས་ཅད་མཐུན་པའི་རྒྱར་མི་འགྲོ་ཞེ། དེས་འབྲུག་ནི་ཉན་རང་ལའང་ཡོད་
པས་སོ།།

ייתכן שתהיה מסוגל לפתח רגשות עזים של תפנית כפי שתיארנו לעיל, אולם כל מעשה חסד שתעשה בהשפעתם עשוי להביאך אך ורק לגירוונה רגילה – הם כשלעצמם אינם יכולים להביא להארה של ידיעת-כל. ניתן להסיק זאת מן העובדה שאפילו המתרגלים בדרכים היותר נמוכות – אנשים שאנו מכנים "המאזינים" וכן "מנצחים מכוח עצמם" – יכולים לממש תפנית אמיתית.¹

དེས་ན་འཆང་རྒྱ་བ་ལ་ཐོག་མར་ལམ་གཙོ་གསུམ་དང་། དེའི་ནང་ནས་ཀྱང་བྱང་རྒྱབ་
ཀྱི་སེམས་འདི་སྒྲིད་གོས། བྱང་རྒྱབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་འདི་མེད་ན་མངོན་ཤེས་དང་
རྩ་འཁུལ་སོགས་ཇི་ཙམ་ཡོད་ཀྱང་ཐོག་ཆེན་པའི་གྲུ་ལ་རྩ་མི་རྩྭ་ཅིང་། སེམས་ཅན་
ཐམས་ཅད་སྟིད་ཞིའི་རྒྱུ་པ་མཐའ་དག་ལས་དགྲོལ་བའི་བྱང་རྒྱབ་ཀྱི་རྒྱར་གཏན་ནས་
མི་འགྲོ་བས་ཕུན་ཚོགས་བདེ་བའི་རྒྱར་མི་འགྱུར།

להשגת הארה מלאה, אם כן, חייב אדם לפתח בתודעתו את כל שלוש הדרכים העיקריות – ובאופן יותר ספציפי, יש לממש את הדרך השנייה: השאיפה להשיג הארה למען כל היצורים. גם אם ניחנת בכוחות על-חושיים, ויכולת לחולל ניסים, וחוננת בסגולות מדהימות לרוב – כל עוד לא נמצאת מרגלית יקרה זו בלבך, לעולם לא תצטרף לקבוצת אנשים מובחרת זו המתרגלת את הדרך הגדולה. ללא שאיפה נשגבה זו, אף לא אחת מסגולותיך תזכה אותך בעונג מושלם – אף לא אחת מהן. אין ולו גם אחת מהן, אשר תביאך להארה מלאה: ליכולת לשחרר כל אחד ואחד מהיצורים החיים מייסורי גלגלי החיים, ומהסבל שיש בהימלטות נחותה יותר מגלגל החיים.²

ཉན་རང་དབྱ་བཅོམ་པ་རྣམས་ལ་སྒྲོང་ཉིང་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པ་སོགས་ཡོན་ཏན་
གསེར་གྱི་རི་ལྷ་བྱ་ཡོད་ཀྱང་ལམ་དེས་འཛང་མི་རྒྱ་བ་ནི་བྱང་རྒྱུ་གྱི་སེམས་མེད་པས་
ལན་པ་ཡིན།

למתרגלים הנעלים של הדרכים היותר נמוכות – "משמדי האויב" מהסוג של "המאזינים" או "מנצחים מכוח עצמם" – יש איכויות מצוינות, כהר ענק שכולו זהב טהור: יש להם אפילו היכולת לראות ריקות ישירות. אולם דרכים אלו לעולם לא יביאו אותם להארה מלאה. מדוע? משום שחסרה להם השאיפה להשיג הארה למען כל הברואים.³

བྱང་རྒྱུ་གྱི་སེམས་འདི་ཡོད་ན། སྒྲོང་འཕྱག་དང་། འཕྱག་པ། དགོན་བརྟེགས་
སོགས་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་འགྲོ་བ་ལྷ་མི་དང་བཅས་པས་ཕྱག་བུ་བའི་འོས་སུ་
འགྱུར་བ་དང་། ཉན་རང་རིགས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་ཟེལ་གྱིས་གཞོན་པ་དང་། གང་ཟག་
དེས་དག་བ་ཐ་ན་བྱ་རྒྱུ་ལ་ཟན་ཆང་གཅིག་སྒྲིན་པ་རྒྱན་ཆད་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་སུ་
འགྲོ།

אם אכן תשיג שאיפה נעלה זו, תהפוך לאדם שאמנם ראוי כי העולם כולו – על שלל היצורים שבו, כולל בני אדם ואלים – יקוד קידה לרגליו, ממש כפי שמתואר בספרים הקדושים כגון *מדרך לחיי הבודהה יסטווה*, *הכניסה לדרך האמצע*, *המקבץ הנדיר*.⁴ אתה תמצא ברמה שונה של הוויה, מאפיל בווהרך על המאזינים והמנצחים מכוח עצמם – מתרגלי הדרכים הנמוכות יותר. כל מעשה חסד שתעשה, ויהא זה אפילו מתן פירורי אוכל לציפור בטבע, הופך לתרגול של הדרך הגדולה; הופך לסיבה להארתך המלאה בעתיד; הופך לדרך החיים של בודהיסטווה.

སངས་རྒྱས་བའི་རྒྱར་འགྲོ། རྒྱལ་སྐས་ཀྱི་སྒྲོང་པར་འགྲོ། སེམས་འདི་ཡོད་པའི་གང་
ཟག་དེ་ལ་ཕྱོགས་བཅུ་འི་སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱིས་སྐས་དང་འདྲ་བར་དགོངས། བྱང་
རྒྱུ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་སྒྲིན་དང་འདྲ་བར་དགོངས་པ་ཡིན།

כאשר אדם פיתח בלבו שאיפה קדושה זו להשיג הארה למען כל הבריאיה, כל אינספור הבודהות בכל עשרת כיווני המרחב יראו בו את ילדם. וכל הבודהיסטוות הגדולים יראו בו אח או אחות.

དེར་མ་ཟད་ཐེག་ཆེན་ལ་ཞུགས་མ་ཞུགས་དང་། ཆོ་གཅིག་ལ་འཆང་གྱི་མི་གྱི་ཡང་
བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཡོད་མེད་ལ་རག་ལས་པས་སངས་ཀྱི་གོ་འཕང་འདྲོད་ན་བྱང་
ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་སློ་སྦྱང་དགོས་པ་ཡིན་གསུངས།

אך אין זה הכל; הכניסה לדרך הגדולה, והסיכוי להשיג הארה מלאה בחיים הקצרים הנוכחיים, תלויים בהשגה מלאה של שאיפה זו. לפיכך, אם אתה מבקש להשיג הארה, סיכם הלאמה שלנו, עליך לתרגל את תודעתך בשאיפה להארה.

הערות למקראה שביעית

¹ מאזינים ומנצחים מכוח עצמם: מתרגלים שטרם פיתחו את המוטיבציה הגבוהה ביותר להשגת הארה למען כל הברואים. "המאזינים" נקראים כך משום שהם יכולים להקשיב ללימוד הגבוה ביותר וללמד אותו לאחרים, אך הם עצמם אינם מתרגלים את ההנחיות. "מנצחים בכוחות עצמם" יכולים להשיג את מטרותם ללא הסתמכות על מדריך רוחני בחיים אלו, וזאת אך ורק משום שזכו בלימוד עצום ורב על ידי אינספור מורים בגלגוליהם בעבר.

² הימלטות נחותה יותר: ראו הערה 83.

³ משמידי האויף: אלו שהביסו לצמיתות את האויב של הנגעים הרוחניים, כגון תשוקה, כעס, ובורות, ובכך השיגו נירוונה. ראו גם הערה 83.

⁴ "מדריך ללוחם הרוח", "הכניסה לדרך האמצע" ו"המקבץ הנדיר": המדריך ללוחם הרוח של מאסטר שנטידווה צוין כבר בהערה 124. הטקסט הקלאסי על השקפה נכונה של מאסטר צ'נדרקירטי, הפילוסוף ההודי המזהיר של הבודהיזם, אשר חי במאה ה-7, יוזכר להלן יחד עם הדרך העיקרית השלישית. בשני המקרים, יתרונות השאיפה להארה מופיעות בפסוקי הפתיחה. "המקבץ הנדיר" הוא חלק נפרד של הקאנון הבודהיסטי המכיל 49 סותרות שונות. אחת מהן, המצוטטת לעיתים קרובות בהסברים על השאיפה להארה, היא "הפרק על מגן האור" (מקור 75): היא מכילה תאורים מפורטים של היתרונות של השאיפה בכמה מקומות, והקטעים סביב פוליו 237 הם במיוחד רלוונטיים כאן.



קורס מס' 1: הרעיונות העיקריים של הבודהיזם רמה ראשונה בלימוד השלבים בדרך להארה (לאם רים)

מקראה שמינית

XII. כיצד לפתח את השאיפה להארה

གཉིས་པ་སེམས་དེ་བསྐྱེད་པའི་ཚུལ་ནི།

החלק השני בהסברנו על השאיפה להשיג הארה למען כל הבריאה מתאר כיצד לפתח שאיפה זו. כפי שאומרים שני הפסוקים הבאים:

ཤུགས་དྲག་ཚུ་བོ་བཞི་ཡི་རྒྱན་གྱིས་བྱེད།
བསྐྱོག་དགའ་ལས་ཀྱི་འཆིང་བ་དམ་པོས་བསྐྱེད།
བདག་འཛིན་ལྷགས་ཀྱི་བྱ་བའི་སྤྲུལ་སྤྲུ་ཚུད།
མ་དེག་སྤྲུན་པའི་སྤྲུག་ཆེན་ཀུན་ནས་འཐེབས།

སྤྲུ་མེད་སྤྱིད་པར་སྐྱེ་ཞིང་སྐྱེ་བ་རུ།
སྤྲུག་བསྐྱེད་པ་སྤྲུལ་གྱིས་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་མནར།
གནས་སྤྲུལ་འདི་འབྲར་གྱུར་པའི་མ་རྣམས་ཀྱི།
ངང་ཚུལ་བསམས་ནས་སེམས་མཆོག་བསྐྱེད་བར་མཛོད།

ཅེས་པས་བསྐྱེད།

(7,8)

נסחפות בארבעת זרמי הנהר,
כבולות בשלשלת מעשי העבר,
בשל אחיזה בעצמן בכלוב של פלדה דחוסות,
ובשל בורותן בחשכת עלטה הן שרריות.

בגלגל אין קצה, שוב ושוב נולדות,
ובלידתן בשלושה סוגי סבל מעונות –
זכור כך תמיד את סבלן של האימהות,
ונסה בשאיפה נעלה זו לזכות.

དེ་ཡང་སྤྱོད་འཇུག་ལས།
།སེམས་ཅན་རྣམས་གྱི་ཁྲད་ནད་ཅུ།
།བསལ་ལོ་སྣུམ་དུ་བསམ་ན་ཡང་།
།པན་འདྲོགས་བསམ་པ་དང་ལྡན་པས།
།བཅོད་ནམས་དཔག་མེད་ལྡན་གྱུར་ན།

།སེམས་ཅན་རི་རིའི་མི་བདེ་བ།
།དཔག་ཏུ་མེད་པ་བསལ་འདྲོད་ཅིང་།
།རི་རིའང་ཡོན་ཏན་དཔག་མེད་དུ།
།བསྐྱབ་པར་འདྲོད་པ་སྣོས་ཅི་དགོས།
ཞེས་དང་།

נוכל להתחיל עם זוג פסוקים אחר, מתוך המדריך לחיי הבודהיסטיות:

גם אם תשאף בלבך להפסיק
כאב ראש שיש לאחר,
תצבור חסד בל ישוער
בזכות הרצון לעזור.

מה גם השאיפה שבכוחה לחסל

סבל בל יתואר, של כל יצור חי,
 ולהביא כל אחד ואחת
 לאושר שאין לו מידה? ¹

དཔའ་བྱིན་གྱིས་ཞུས་པའི་མདོ་ལས།
 །བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་བསོད་ནམས་གང་།
 །དེ་ལ་གལ་ཏེ་གཞུགས་མཆིས་ན།
 །ནམ་མཁའི་ཁམས་ནི་ཀུན་གང་སྟེ།
 །དེ་ནི་དེ་བས་ལྷག་པར་འགྱུར།

הסוטרה שבִּיקֵשׁ וִירָדַטָּה (Viradatta) אומרת גם היא,

לו יכול חסדה של השאיפה להארה
 ללבוש איזו צורה,
 הייתה זו ממלאת את כל המרחב
 וגם אז היה זה עולה על גדולתו. ²

ཞེས་སོགས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་པའི་པན་ཡོན་མཐའ་ཡས་པར་གསུངས་པ་
 ལྟར་མ་སེམས་ཅན་ནམས་སྟུག་བསྐྱེད་ལྷགས་དག་པ་འདོད་པའི་ཆུ་བོ། ལྟ་བའི་ཆུ་བོ།
 ལྷིད་པའི་ཆུ་བོ། མ་དག་པའི་ཆུ་བོ་སྟེ་རྒྱ་དུས་ཀྱི་ཆུ་བོ་བཞི་དང་། གླི་བ། སྐ་བ། ན་
 བ། འཆི་བ་སྟེ་འབྲས་དུས་ཀྱི་ཆུ་བོ་བཞི་འི་རྒྱན་གྱི་ཕྱོགས་སུ་བྱེད་ཞིང་།

ברכתה של השאיפה להשיג הארה למען כל הברואים מתוארת בצייטוטים אלו ובכתבים נוספים, כאינסופית.
 וכך לפנינו קהל הברואים, כולם אימותינו, נסחפות בארבעת זרמי הנהר, ומתענות בסבל עז. מנקודת מבט אחת,
 בזמן שהם פועלים כסיבות, ארבעה זרמים אלו הם זרם התאוות, זרם ההשקפות [המוטעות], זרם הבשלת
 כוחם של המעשים [קארמה], והזרם של הבורות. בהמשך, כשהם הופכים לתוצאות, יהיו אלו ארבעת הזרמים
 של לידה, זיקנה, מחלה ומוות.

ཆུ་བོའི་རྒྱན་དེའི་ནང་དུ་བྱེད་ཡང་རྒྱང་ལག་ནམས་ཐག་པས་བསྐྱེད་པ་ལྟར་བསྐྱོག་
 དཀའ་བ་ལས་ཀྱི་ཞགས་པའམ་འཆིང་བས་དམ་བོར་བསྐྱེད་སྟེ།

ולא זו בלבד שיצורים-אימהות אלו נסחפים בארבעה זרמי נהר כבירים אלו, אלא שזה כאילו שידיהם ורגליהם כבולות בחזקה, הן אסורות בשלשלאות של מעשיהן בעבר, שקשה להתירם.

དེས་ཀྱང་མི་ཚད་པ་སྒྲིམ་བྱེད་གྱི་ཐག་པ་དེ་འབྲེང་པ་དང་ཕྱིན་ཐག་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པར་
གཙོན་དཀར་བའམ་ཐར་དཀར་བ་ལྷགས་ཐག་གིས་བསྐྲུམས་པ་ལྟ་བུའི་བདག་འཛིན་
ལྷགས་གྱི་བའི་སྐབས་སུ་ཚུད།

זאת ועוד: הכבלים הלופתים אותן בחזקה אינם מהסוג הנפוץ, כחבלים השזורים מעור היאק או משערו. אימותינו כמו לכודות בעבותות ברזל שקשה ביותר לחתכם, וכה קשה לשחררם – שכן בזמן שהן נסחפות בזרם הן גם בכלוב של פלדה דחוסות בשל אחיזתן באיזה "עצמי" מדומה שאיננו קיים.

དེར་མ་ཟད་ཉིན་མོ་ཡིན་ན་གཞན་ལ་འབྲོད་པ་དང་རོགས་སྤེལ་བ་ཚུན་ཆད་གྱི་རི་བ་
ཞིག་བྱ་བྱུ་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ལྟར་མིན་པར་མཚན་མོ་ནམ་གྲང་ལུན་པའི་སྒྲག་རུམ་ནས་
ཚུ་བའི་གཞུང་དུ་བྱིར་བ་ལྟ་བུའི་མ་རིག་པའི་ལུན་པའི་སྒྲག་ཆེན་གྱིས་ཀུན་ནས་
གཏིབས་ཤིང་།

ויש עוד: אילו היה מעט אור יום, היה ליצורים-אימהות אלו אולי איזה זיק של תקווה – הן היו לפחות מסוגלות לזעוק, ומנסות להשיג עזרה. אולם זהו לילה, בשעתו האפלה ביותר, ובחשכת העלטה הן נסחפות בזרמי הנהר האדיר: שריונות לחלוטין בחשכת הכבדה.

མཐའ་མེད་སྐྱ་མེད་གྱི་སྲིད་པའི་རྒྱ་མཚོར་སྐྱེ་ཞིང་སྐྱེ་བ་ལ་སྐྱག་བསྐྲུལ་གྱི་སྐྱག་བསྐྲུལ།
འགྲུར་བའི་སྐྱག་བསྐྲུལ། བྱབ་པ་འདུ་བྱེད་གྱི་སྐྱག་བསྐྲུལ་གསུམ་གྱིས་རྒྱན་ཆད་མེད་
པར་དུས་ཏྲག་ཏུ་མནར་ནས་”

בגלגל אין קצה שוב ושוב נולדות, לתוך אוקיאנוס החיים, ובלידתן בשלושה סוגי סבל מעוגות: הסבל של הסבל, הסבל של השינוי, והסבל המקיף. והעינוי אינו פוסק אף לרגע – הוא תמיד שם.

”སྐྱག་བསྐྲུལ་བཟོན་པར་དཀར་བའི་གནས་སྐབས་འདི་འདྲར་གྲུར་ཀྱང་། མ་རང་གི་
རོས་ནས་ནི་བྱ་ཐབས་མེད་ལ། དེ་ལས་འདོན་པའི་བྱར་བྱ་རང་ལ་བབས་ཤིང་།

འདོན་པའི་ཐབས་ད་ལྟ་རང་ལ་བསྐྱབ་ཏུ་ཡོད་པས་ན། མ་ནམས་སྟག་བཟུལ་གྱིས་
 མནར་བའི་ངང་ཚུལ་བསམས་ནས་དེ་ལས་སྒྲོལ་བའི་བྱར་འབྱར་བའི་སྟག་བསམ་
 སོགས་ལ་རིམ་གྱིས་སྒྲོ་སྒྲུངས་ཏེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་སྟེ་བའི་ཐབས་ལ་
 འབད་དགོས།

זה מה שקורה להן, ליצורים-אימותיני, זהו מצבן: כאב ללא נשוא. אין דבר שהן יכולות לעשות כדי לעזור לעצמן: לבנו, לעומת זאת, יש הזדמנות לשחרר את אמו. הוא חייב למצוא את הדרך, ובהקדם האפשרי, לאחוז בידה ולחלצה לחופשי. והדרך שהוא חייב לנסות הינה לזכות בשאיפה נעלה זו להארה: חייב הוא תחילה לפתח באמצעות חשיבה על סבלן של האימהות, מעונות בכאב: ולאחר מכן, באמצעות החלטה לקחת על עצמו אחריות אישית לשחרורן, וכן הלאה, בהתאם לשלבים.

དེ་སྟེ་བ་ལ་བསམ་དགོས། བསམ་བ་ལ་ཐོས་དགོས་པ་ཡིན། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་
 བདེ་བ་དང་ལྷན་འདོད་ལྷང་ལྷང་ཡོད་པ་བྱམས་པ་དང་། སྟག་བཟུལ་དང་བྲལ་འདོད་
 ལྷང་ལྷང་ཡོད་པ་སྟིང་ཇེ། དེ་ཡང་ཤིན་ཏུ་གཅིས་པའི་བྱ་གཅིག་བྱ་ནད་ཀྱིས་ཟིན་པའི་
 མ་དེས་སྒྲོད་ལམ་ཐམས་ཅད་དུ་བྱ་དེ་ནད་ལས་སྦྱར་དུ་གྲོལ་ཐབས་ཤིག་བྱང་ན་ཅི་མ་
 རུང་སྟམ་པ་སྟུན་ཆད་མེད་པར་ངམ་ངམ་ཤུགས་ཀྱིས་སྒོལ་ལྷང་ལྷང་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ནི་
 སྟིང་ཇེ་ཆེན་པོ་སྟེ་བའི་ཆད་ཡིན།

כדי אמנם להשיג את השאיפה להארה, חייב אדם ראשית להגות בה. ועל מנת להגות בה, חייב הוא קודם ללמוד עליה ממישהו אחר. "אהבה מיטיבה" היא תשוקה כמעט כפייתית שכל אחד ואחד מהיצורים החיים ימצא אושר. "חמלה" הינה תשוקה כמעט כפייתית שהם יהיו משוחררים מכל כאב. חשוב כיצד מרגישה אם כשבנה יחידה האהוב מכל, סובל ממחלה קשה. לכל אשר תפנה, בכל מה שתעשה, חושבת היא כמה נפלא זה יהיה אם תמצא דרך לשחרר אותו במהרה ממחלתו. מחשבות אלו עולות בתודעתה ברצף, ללא הפסקה, מעצמן, באופן אוטומטי. הן נהפכות אצלה לאובססיה. כאשר אנו מרגישים ככה כלפי כל אחד מהיצורים החיים, רק אז נוכל להגיד שהישגנו את מה שקרוי "החמלה הגדולה".

སངས་རྒྱལ་གྱི་བསྟན་པ་འདི་ལ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་ལ་སྒོ་སྒྲུང་ཚུལ་སྟེ་
 འབྲས་མན་ངག་བདུན་དང་། བདག་གཞན་མཉམ་བཞེ་གཉིས་ཡོད། དེ་གཉིས་གང་
 གི་སྒོ་ནས་སྒོ་སྒྲུང་ན་འང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ངེས་པར་སྟེ། དེ་སྒྲོང་བའི་ཐབས་ཆང་ལ་

མ་ཉོར་བ། ས་སྤྱིང་འདི་ན་འགྲན་ལྷ་དང་བྲལ་བ་ནི་འཇམ་མགོན་ཙཱ་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་
 བསྟན་པའི་སྤྱིང་པོ་བྱང་རྒྱལ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་འདི་ཡིན་པས་འདིའི་སྟོན་སྲོལ་བྱང་རྒྱལ་གྱི་
 སེམས་ལ་སྟོན་སྲོལ་དགོས།

כאן בתורתו של הבודהה ישנן שתי שיטות לאמן את תודעתנו במרגלית יקרה זו, השאיפה להארה. הראשונה ידועה בכינוי "ההנחיה בת שבעת הצעדים של סיבה ותוצאה". את השנייה אנו מכנים "החלפת עצמי בזולתי". אין זה משנה באיזו מהשיטות תשתמש כדי לאמן את תודעתך, לבטח תוכל להשיג את השאיפה להארה. הדרך להתאמן בשאיפה, הדרך השלמה אשר לעולם אינה טועה, הדרך שאין דומה לה על פני כל האדמה, היא ההנחיה של 'השלבים בדרך להארה', שהיא התמצית של מכלול התורה, שחיבר מגיננו העדין, צונגקאפה הגדול. ועל כן עליכם לאמן את תודעתכם בשאיפה להארה על ידי שימוש בהנחיה זו.

བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་སྟོང་རྒྱལ་མདོར་བསྟན་ན། ཐོག་མར་བཏང་སྟོམས་དང་། དེ་
 ནས་མར་ཤེས་སོགས་ནས་རིམ་གྱིས་བསྟོམ། མར་ཤེས། དེན་དྲན། དེན་གཞོ་
 གསུམ་ནི་ཡིད་འོང་གི་བྱམས་པའི་རྒྱ་དང་། ཡིད་འོང་གི་བྱམས་པ་ནི་དེ་གསུམ་གྱི་
 འབྲས་བྱ་དང་། སྤྱིང་ཇེ་ཆེན་པོའི་རྒྱ་ཡིན།

ניתן כאן סיכום קצר בלבד כיצד יש להתאמן בשאיפה להשיג הארה למען כל הברואים. בתחילה יש לתרגל רגשות נטראליים כלפי כל היצורים החיים. לאחר מכן, המתרגל מתחיל למדוט על כל אחד מהשלבים החל מ"זיהוי כאם" וכו'. שלושת השלבים הראשונים הם: לזהות את כל היצורים כאימונינו, לחוש הכרת תודה על חסדן כלפינו, ולשאוף לגמול להן על חסדן. שלושת אלו פועלים כסיבה למה שאנו מכנים אהבה מיטיבה "יפה". סוג זה של אהבה מיטיבה הינו השלב הרביעי: הוא תוצאה שנבעה משלושת השלבים הראשונים, ומהווה גם סיבה לשלב החמישי: החמלה הגדולה.

བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ལྷགས་དྲག་ཡོད་མེད་ཀྱང་སྤྱིང་ཇེ་ཆེན་པོ་ལྷགས་ཆེ་རྒྱང་གིས་
 འབྱུང་བ་ཡིན། སྤྱིང་ཇེ་མ་སྟོས་ན་སྟོ་བའི་ཐབས་སྒྲ་མ་སྟུན་རས་གཟིགས་གྱི་ནྟལ་
 འབྱོར་བསྟོམ། གསོལ་བ་འདེབས། སྟུན་རས་གཟིགས་གྱི་ཐུགས་དང་རང་སེམས་
 དབྱེར་མེད་དུ་བསྟེ་བའི་ནྟལ་འབྱོར་ལ་འབད་ན་བྱིན་སྒྲུབས་ཞུགས་ཏེ་སྤྱིང་ཇེ་ཆེན་པོ་སྟོ་
 བ་ལ་ཁྱད་ཆེ་བ་མན་ངག་ཡིན། ཟབ་གནད་གཞན་འགའ་རེ་ཡོད་ཀྱང་ཚོགས་སུ་མི་
 འཆད་གསུངས།

העוצמה היחסית של השאיפה להארה אצל אדם תלויה בעוצמת רגשות החמלה-הגדולה שלו. אם אתה מתקשה בפיתוח החמלה, תוכל לתרגל את המדיטציה הידועה כ"לאמה אוולוקיטשוורה" ("עיני אהבה") כדי להשיגה. אם תתאמץ היטב לתרגל מדיטציה זו ותעשה את התחינות הנאותות, וכן את התרגול שבו אתה מדמה כי תודעתך שלך וזו של לאמה "עיני-אהבה" הפכו בלתי נפרדות, או אז תוכל להשיג את הברכה לכך.³ זוהי הנחיה אישית מיוחדת מאוד לפיתוח החמלה הגדולה. היו, כפי שהלאמה שלנו הסביר, כמה וכמה נקודות מהותיות נוספות באותו ההקשר, אך הוא לא רצה לפרטן בהרצאה פתוחה לקהל הרחב.

སྒྲིབ་ཀྱི་ཆེན་པོ་སྒྲིམ་པ་ན་གཞན་དོན་ཁྱེད་དུ་འབྱེད་བའི་སྟུག་བསམ་སྒྲི། དེ་ལས་བྱུང་
ཐུབ་ཀྱི་སེམས་སྒྲི་བ་ཡིན།

לאחר שפיתחת חמלה גדולה, תהיה מסוגל לפתח את הצורה היוצאת דופן של אחריות אישית, שבה אתה נוטל על עצמך את נטל הפעילות למען האחרים. זה מוביל לפיתוח השאיפה להגיע להארה למען כל הברואים.

དེ་ཡང་བྱུང་སྟེམས་སྒྲིམ་པ་ལ་ཐོག་མར་དབྱ་གཉིན་གང་ཡང་མ་ཡིན་པའི་བར་མའི་
སེམས་ཅན་ཞིག་ལ་ཆགས་སྒྲིབ་གི་སེམས་སྒྲིམ་ས། དེ་ནས་རང་གི་ཡིད་ལ་འབབ་
པའི་གཉིན་ཞིག་དང་། ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི་དབྱ་གཉིས་མཐུན་དུ་བསམ་སྟེ། གཉིན་
འདིས་ཀྱང་ཆེ་རབས་མང་པོར་དབྱར་སྒྲིམ་ཏི་གཞོད་པ་བྱས། དབྱ་འདིས་ཀྱང་ཆེ་
རབས་མང་པོར་གཉིན་དུ་གྱུར་ནས་ཕན་བདགས་ཚུལ་བསམ་སྟེ་ཆགས་སྒྲིབ་གི་
སེམས་སྒྲིམ་ས།

המדיטציה על הניטרליות נעשית כדלקמן: בתחילה הבא את מחשבותיך למצב של איזון, ללא רגשות של חיבה ודחייה, וזאת על ידי מחשבה על משהו שהוא עבורך ניטרלי, לא אויב וגם לא חבר. אזי דמיון שני אנשים שיושבים מולך: אחד מחברייך האהובים ביותר, ואחד מאויבייך השנואים ביותר. לאחר מכן חשוב היטב כיצד אותו החבר היה אויבך ברבים מחייך הקודמים, ופגע בך. באופן דומה חשוב כיצד אויבך היה חברך ועזר לך ברבים מחייך הקודמים. זה יביא את תודעתך למצב מאוזן, משוחרר מרגשות חיבה ודחייה.

དེ་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱང་རང་རང་གི་ངོས་ནས་བདེ་བ་འདོད་པའང་མཉམ།
སྟུག་བསམ་པའི་འདོད་པའང་མཉམ། དེ་ཐབས་ཅད་རང་གི་དབྱ་གཉིན་གཉིས་ཀ་ལ་ན་
གངས་མང་པོ་བྱས་པའང་མཉམ་ན། སུ་ལ་ནི་ཆགས་པར་བྱ། སུ་ལ་ནི་སྒྲིབ་བར་བྱ།

སྒྲིམ་དུ་མཁའ་བྱུང་གི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་སེམས་སྒྲིམས་པ་མ་སྒྲིམ་གྱི་བར་དུ་
བསམ་དགོས།

אתה ממשיך אז עם המחשבה כיצד כל היצורים החיים שווים במובן זה, שכולם רוצים להיות מאושרים, כל אחד לפי הבנתו. הם גם שווים בכך שאינם חפצים לחוות כאב. והם שווים גם בכך שכל אחד מהם נהג עימי הן כחבר והן כאויב, מספר רב של פעמים. אם כך, את מי אני אמור לחבב? ואת מי אני אמור לתעב? עליך להמשיך ולתרגל זאת עד שיבוא יום ותשיג רגשות נייטרליים כלפי כל הברואים הממלאים את כל המרחב.

མར་ཤེས་སྒྲིམ་པ་ལ་ནུས་འབྱེད་ལས་གསུངས་པའི་རིག་པའི་ཡ་མཐའ་ཐུག་མེད་དུ་
སྒྱུབ་པའི་རིགས་པ་འདི་སྒྱུར་ན་མར་ཤེས་སྒྲིབ་ལ་ཕན་ཆེ་བས་འདིར་མདོར་བསྡུ་ན།

השלב הבא הוא המדיטציה שבה אתה מכיר שכל יצור חי הנו אמך. השגת הכרה זו תהיה קלה בהרבה אם תשתמש בהנמקה הלוגית המוזכרת בביאור על התפיסה התקפה, אשר באה להמחיש את הרגרסיה האינסופית של תודעתנו. נציג כאן בקצרה הוכחה לוגית זו.⁴

རང་གི་དེ་རིང་གི་རིག་པ་འདི་ཁ་སང་གི་རིག་པའི་རིག་རྒྱུན་དང་། ད་ལོའི་རིག་པ་
འདི་ལོ་ལྔ་མའི་རིག་པའི་རིག་རྒྱུན་ཡིན་པ་བཞིན་དུ། རང་གི་ཆེ་འདིའི་རིག་པ་འདི་ཆེ་
ལྔ་མའི་རིག་པའི་རིག་རྒྱུན་དང་། ཆེ་ལྔ་མའི་རིག་པ་དེ་ཡང་དེའི་ཆེ་ལྔ་མ་ལྔ་མའི་
རིག་རྒྱུན་ཡིན་པས་དེ་ག་ནང་བཞིན་པར་དེད་ན་འདི་ཕན་ཆད་དུ་མེད་བྱ་བ་གཏན་ནས་
མེད་པར་རིག་པའི་ཡ་མཐའ་ཐུག་མེད་དུ་འབྱུང་ཅིང་།

תודעתך היום הינה המשכה המנטאלי של התודעה שהיתה לך אתמול. תודעתך בשנה זו הינה המשכה המנטאלי של תודעתך מהשנה הקודמת. באופן דומה תודעתך בחיים אלו הינה המשכה המנטאלי של תודעתך בחיך הקודמים. והתודעה שהייתה לך בחיך הקודמים הייתה אף היא המשכה המנטאלי של התודעה בחיים שקדמו להם. אתה יכול להמשיך בגרסיה הזו ולעולם לא תגיע לנקודה מסוימת שלגביה תוכל לומר "לפני זה, לא הייתה לי תודעה." וזה מוכיח, לכן, את הרגרסיה האינסופית של התודעה שלנו.

དེ་བཞིན་དུ་རང་གི་འཁོར་བ་ལ་ཐོག་མའི་མཐའ་མེད་པས་སྒྲིབ་ལ་ཡ་མཐའ་མེད།
ས་ཕྱོགས་འདིར་མ་སྒྲིམ་བྱ་བ་མེད། ས་ཕྱོགས་རི་རི་ལའང་གྲངས་མེད་པ་རི་སྒྲིམ།
སེམས་ཅན་འདི་ལྟ་བུའི་ལྷས་མ་སྒྲངས་བྱ་བ་མེད། སྒྲངས་པ་རི་རིའང་གྲངས་མེད་པ་

རེ་སྒངས། བྱི་གཅིག་ཕྱི་སྒྲིབ་སྒངས་པའང་གྲངས་ཀྱིས་མི་ཚོད། སེམས་ཅན་
ཐམས་ཅད་ལ་དེ་ལྟར་ཡིན།

מחזור החיים שלי חייב על כן להיות גם הוא ללא ראשית, וגם לגלגולים שבהם התגלגלתי אין נקודת התחלה. לא קיים מקום שבו אף פעם לא נולדתי. נולדתי בכל מקום, אינספור פעמים. לא קיים יצור שאת גופו לא עשיתי. כבר עשיתי כל גוף אפשרי, אינספור פעמים. אפילו רק הגלגולים שבהם נולדתי ככלב, אינם ניתנים למנייה. וזה נכון לגבי כל יצור חי.

དེས་ན་སེམས་ཅན་འདིས་རང་གི་མ་མ་བྱས་བྱ་བ་གཅིག་ཀྱང་མིན། སེམས་ཅན་རེ་
རེས་ཀྱང་རང་གི་མ་གྲངས་མིན་པ་རེ་བྱས་པ་ཤ་སྟག་ཡིན། མི་གཅིག་ཕྱི་རྟེན་ལ་
རང་གི་མ་བྱས་པའང་གྲངས་ཀྱིས་མི་ཚོད་པས།

לכן, לא קיים יצור שאף פעם לא היה אימי. בהחלט, כל אחד ואחד מהם היה אימי מספר אינסופי של פעמים. אפילו מספר הפעמים שכל אחד מהם היה אימי בחיים שבהם נולדתי כאדם, אינו בר מנייה.

དེ་ལྟར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་རང་གི་མ་གྲངས་མིན་པ་རེ་ཡང་དང་ཡང་དུ་བྱས་
ཚུལ་ལ་ངས་ཤེས་ཤུགས་དྲག་མ་སྐྱིས་བར་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བསྒྲེལ།

חזור על מדיטציה זו שוב ושוב עד שתגיע לתחושה עמוקה של ודאות שכל אחד ואחד מהיצורים החיים היה אמך, שוב ושוב, אינספור פעמים.

དེ་ནས་བྷིན་བྷན་ཚུལ་ལ། རང་གི་ཚེ་འདིའི་མ་ལ་མཚོན་ན། རང་ཨ་མའི་མངལ་དུ་
ཆགས་པ་ནས་བཟུང་སྟེ་བྱ་ལ་གཞོད་ཀྱིས་དོགས་ནས་ཟས་སྟོད་ཁ་འཛུལ་པ་ཚུན་ཆད་
ནད་པ་ནང་བཞིན་གྱི་དཀའ་སྤྱད་ལྟར་སྒངས། མ་རང་གི་གཞུགས་པོ་ནད་པ་ཉམ་ཐག་
པའི་ལུས་ལྟར་གོམ་པ་ཆེ་བ་ཞིག་ཀྱང་འདོར་མ་མོད་པར་ལྷ་བ་དགུ་དང་ཞག་བཅུ་
རིང་རང་ཨ་མའི་མངལ་དུ་ཉར།

פיתוח הכרת תודה הוא הצעד הבא, ואתה יכול להתחיל עם אמך בחיך הנוכחיים. תלאוניה למעני החלו עוד כשהייתי ברחמה, בשעה שנמנעה בשמחה מלעשות כל דבר שלהרגשתה עלול היה להזיק לי – כולל הקפדה על האוכל שאכלה – נזהרת בהתנהגותה, כאילו הייתה חולה. במשך תשעה חודשים ועשרה ימים היא נשאה

אותי ברחמה, תוך שהיא מתייחסת אל גופה כאילו היה שייך למישהו אחר, מישהו מאוד חולה, וגזירה אפילו שלא לפסוע בצעדים גדולים מדי.

ཕྱིར་སྐྱེས་པའི་ཆོས་པ་རང་ལ་ན་ཚ་དང་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཚད་མེད་པས་གཞིན་ཚབས་
 ཆེན་པོ་དེ་ཙམ་བྱུང་ཡང་། ད་དུང་ཡིད་བཞིན་གྱི་རྩོར་བྱ་རིན་པོ་ཆེ་རྟེན་པ་ལྟར་དགའ་
 ཚོར་ཆེན་པོ་བྱས།

כשילדה אותי, נקרעה אימי בייסורים קשים, כאב עז ביותר, אך למרות זאת חשה שמחה מהממת, כאילו מצאה אבן חן יקרה שתמלא את כל משאלותיה.

རང་དེ་དུས་ཏུ་སྐྱུ་དང་ལག་པས་གཡལ་ཙམ་གཡལ་ཙམ་བྱེད་པ་ལས་གཞན་གང་ཡང་
 མི་ཤེས། ཅི་ཡང་མི་རྟུས་པའི། རྒྱགས་པ། འཁོ། བྱིའུ་སྤྱག་ཁ་དམར་ལྟ་བུ་ཞིག་
 ལས་མེད་པ་ལ་ཅུ་མས་སོར་མོ་བཅུ་རི་རྩེ་ལ་གཡེངས། ཤེན་རྩོད་ལ་སྤྱར། བརྩེ་བའི་
 འཛུམ་གྱིས་བསྐྱས།

באותו זמן לא ידעתי דבר חוץ מאשר לבכות ולנפנף בזרועותיי. הייתי חסר אונים לחלוטין. טיפש לחלוטין. חסר יכולת. לא יותר מאפרוח עם מקור אדום ורך שטרם התקשה. אך היא נדנדה אותי בזרועותיה, הצמידה אותי אל חום גופה, וחייכה אלי באהבה.

དགའ་བའི་མིག་གིས་བརྟུས། སྒྲབས་ཁས་ཕྱིས། མི་གཙང་བ་ལག་པས་ཕྱིས། འོ་
 མའི་སྒྲོ་མ་སོགས་ཁས་བྱུང། གཞིན་པ་གང་རྟུས་ལས་བསྐྱང་། བན་པ་གང་རྟུས་
 བསྐྱབ།

היא הביטה בי בעיניים מלאות שמחה, מחתה בשפתיה את הנזלת שעל פני, וניקתה את צואתי המטונפת בידיה. לפעמים לעסה את מזוני בשבילי, והאכילה אותי בדברים כמו דייסה חלבית הישר מפיה אל פי. כמיטב יכולתה היא הגנה עלי מפני כל פגיעה ועשתה ככל יכולתה כדי לתת לי את כל הטוב.

དེ་དག་གི་སྐབས་སུ་རང་གི་སྦྱིད་སྦྱག་ལེགས་ཉིས་ཚང་མ་ཐམས་ཅད་མ་དེའི་གདོང་
 ལ་བརྟམས་ཏེ་མ་དེ་གཅིག་ཕུ་ལ་རེ་བ་བྱས་ནས་སྔོན་དགོས་པ་བྱང་། རང་དེ་དུས་ཨ་
 མས་བློ་གྲིས་མ་བསྐྱངས་ན་ཆུ་ཚོད་གཅིག་ཀྱང་མི་སྔོན་དེ། བྱ་དང་བྲི་སྟོགས་ཀྱིས་
 ཟ་འགྲོ་བ་སྟོགས་ལས། གསོན་པོར་ཡོང་རྒྱུ་འི་རེ་བ་མེད། རང་ཨ་མས་ཉིན་རེ་ལ་
 ཡང་སྟོག་མགོ་བརྒྱ་བརྒྱ་ཙམ་བཏོན་པའི་བློ་ཡོད།

באותם ימים הייתי תלוי בה בכל; טוב או רע, שמחה או עצב, כל תקווה שהיתה לי הייתה ממוקדת באדם אחד: אימא. אלמלא חסדה, לא הייתי שורד אפילו שעה; בלעדיה, היה כבר אפשר להוציאני החוצה, מאכל לאיזה עוף או כלב – לא היה לי שום סיכוי להישאר בחיים. בכל יום ויום היא הגנה עלי מפגיעות שיכלו ליטול את חיי, מאה פעמים לפחות. כזה היה חסדה.

རང་ནང་སོན་ནས་ཀྱང་མ་རང་གིས་སྦྱིག་སྦྱག་གཏམ་ངན་ལ་མ་འཛེམས་པར་
 བསགས་བསགས་ནས་མ་རང་གིས་ཀྱང་ལོངས་སྤྱད་མ་བྱ་བའི་རྒྱ་ཁྲོར་གང་ཡོད་བུའི་
 ལག་ཏུ་བཞག །

ובעודי צומח היא אספה עבורי כל שהייתי צריך, לא נמנעה מכל עברה וכל סבל, תוך שהיא מתעלמת ממה יגידו עליה האחרים. את כל כספה ורכושה היא העבירה אלי, נמנעת מלהשתמש בהם למען עצמה.

རང་ལ་ཆོས་བྱེད་པའི་སྐལ་བ་ཡོད་ན་མ་རང་གིས་ཁོར་ཇུས་ལ་ཕངས་པ་མེད་པར་
 མཐུན་ཁྱིན་སྤྱར་ཏེ་ཆོས་སྒོར་གཞུགས་པ་མན་ཆད་འཁོས་ཀ་གང་ཡོད་པས་བློ་གྲིས་
 བསྐྱངས་པ་ལ་ཚད་མེད།

עבור אלו מאיתנו ששפר מזלם לחיות חיי נזירות, הייתה זו אימא אשר דאגה לכל ההוצאות הדרושות, בנותנה ללא היסוס, כדי לאפשר את קבלתנו למנזר. ומאז, תמכה בנו כאן בכל המשאבים שהיו ברשותה. לכן החסד שעשתה עימנו הוא באמת לאין שיעור.

ཆེ་འདི་འི་མས་བྱིན་གྱིས་བསྐྱེད་ས་པ་ཡང་ཆེ་འདི་གཅིག་ཕྱ་མ་ཡིན་པར། རང་གི་ཆེ་
 རབས་སྡེ་མ་མང་པོར་བྱིན་ཆེན་པོས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་གྲངས་མེད་པར་བསྐྱེད་ས། ཆེ་
 འདི་འི་མ་འདི་ཅམ་མ་ཟད་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ད་ལྟ་སྐྱེ་འཆི་འཕོས་པའི་དབང་
 གིས་ངོ་མ་ཤེས་པ་མ་གཏོགས་ཆེ་རབས་སྡེ་མ་ནམས་སུ་རང་གི་མ་གྲས་པའི་སྐྱབས་ཆེ་
 འདི་འི་མས་ཇི་ལྟར་བྱིན་གྱིས་བསྐྱེད་ས་པ་ལྟར་བྱིན་ཆེན་པོའི་སྟོན་ས་བསྐྱེད་ས་པ་ཤི་
 ལྷག་ཡིན་ཏེ།

וזה לא הגלגול היחיד שבו העניקה לי אימי הנוכחית את חסדה. היא הרעיפה עלי חסד זה, חסד עצום, שוב
 ושוב, אינספור פעמים, בחיי הקודמים הרבים. והיא לא היחידה; כל אחד ואחד מהיצורים החיים היה אימי
 בגלגולי הקודמים, ובמהלך אותם חיים טיפל בי לא פחות מאשר אימי בגלגול הנוכחי – המעברים שלי ממוות
 לחיים, הם בלבד מונעים ממני כעת לזהות את כל האימהות האלו.

དཔེར་ན་ད་ལྟའི་དུད་འགོ་བྱི་ལ་སོགས་པ་དང་། བྱ་བྱི་ཆོས་རང་རང་གི་བྱ་ལ་སྡིང་
 བཅེ་ལུགས་དང་། བྱིན་གྱིས་ཇི་ལྟར་བསྐྱེད་ལུགས་ལ་བལྟས་ཀྱང་ཤེས་པར་རུས་
 གསུངས།

ראה עכשיו, סיכם הלאמה שלנו, כיצד כל חיה פשוטה – כלב או ציפור, אפילו דורר זעיר – מפגינה חיבה
 וצאצאיה, ומטפלת בהם היטב. על ידי צפייה בכך אנו יכולים לדמיין איזה חסד ניתן גם לנו.

བྱིན་གཞོན་པ་ནི། དེ་ལྟར་རང་ལ་ཐོག་མ་མེད་པའི་དུས་ནས་ཡང་ཡང་བྱིན་གྱིས་
 བསྐྱེད་ས་པའི་མ་སེམས་ཅན་ནམས་གོང་དུ་བཤད་པའི་རྒྱ་བོ་བཞི་འི་རྒྱན་གྱིས་འཁོར་
 བའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་གྲོང་དུ་བྱིར་ནས་སྤྲུག་བསྐྱེད་ལ་གསུམ་ལ་སོགས་པས་རྒྱན་ཆད་
 མེད་པར་མནར་ཏེ་ཤིན་ཏུ་ཉམས་ཐག་པ་ལ།

הצעד הבא בהשגת השאיפה להארה הוא לפתח את הרצון לגמול על החסד העצום הזה. אם כך, כל יצור חי
 הוא אימי, שהעניקה לי את טיפולה האוהב שוב ושוב, מזמן ללא ראשית. ואנו יודעים ממה שתואר לעיל שהן
 נסחפות על ידי ארבעה זרמים אדירים, לעבר הים – למרחב העצום של אוקיאנוס גלגל החיים. הן מעונות,
 ללא הפסק, על ידי שלושת סוגי הסבל, וכל יתר סוגי הכאב. מצבן נואש.

ད་ལྟ་ བྱ་རང་ལ་དེ་དག་འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོ་ལས་ཐར་བའི་ཐབས་བྱ་རྒྱ་ཡོད་བཞིན་དུ་
 ཅི་ཡང་མི་སེམས་པར་བསྐྱེད་ན་ཤིན་དུ་མ་རབས་བྲིལ་མེད་ཐ་ཆད་ཡིན་པས་ན།

והנה אני כאן, ילדך. כרגע יש בידי הזדמנות להצילן מאוקיאנוס זה של גלגל החיים. נניח שפשוט אשב ואבזבז את זמני, בלי לתת דעתי עליהן. זוהי הדרגה הנמוכה ביותר שאליה יכול אדם להגיע – שפל וחסר כל בושה.

ད་ནི་སེམས་ཅན་རང་རང་གི་ངོས་ནས་ཟས་གོས་གནས་མལ་རྟེན་པ་སོགས་གནས་
 སྐབས་ཀྱི་འཁོར་བའི་བདེ་བ་དེ་ཅུ་མ་ཡིན་པར་མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་ལ་བཀོད་ན་ངེན་
 གཞེས་མཚན་དུ་འགྱུར་བས། དེས་ན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་དང་
 ལྷན་པ་དང་། སྤྱག་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བ་ཞིག་བྱ་དགོས་པར་འདུག་སྟེ་
 བསམ།

במצבי הנוכחי אוכל לתת להן דברים שהן ישמחו לקבל – אוכל, או בגדים, או מיטות לישון בהן, כל דבר. אך אלו הם רק רגעי שמחה זמניים בתוך גלגל החיים. הדרך הנעלה ביותר לגמול להן על חסדן תהיה להביאן למצב של אושר אולטימטיבי. כך שעלי להחליט ביני לבין עצמי שכל יצור חי חייב להשיג כל אושר, וכל אחד גם צריך להיות משוחרר מכל סוג של סבל.

དེ་ཡང་སེམས་ཅན་འདི་དག་ལ་ཟག་མེད་ཀྱི་བདེ་བ་ཏ་ག་ལ་ཡོད་དེ། ཟག་བཅས་ཀྱི་
 བདེ་བ་ཅུ་མ་ཡང་མི་འདུག །སེམས་ཅན་ཁོ་རང་ཚོས་བདེ་བ་ཡིན་སྟེ་མ་པ་འདི་རྣམས་
 ཀྱང་ངོ་བོ་འགྱུར་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཤ་སྤྱག་ཡིན། འདོད་རྒྱ་བདེ་བ་འདོད་ཀྱང་བདེ་བའི་
 རྒྱར་དག་བ་སྤྱབ་མི་ཤེས། མི་འདོད་རྒྱ་སྤྱག་བསྐྱེད་མི་འདོད་ཀྱང་། སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་
 རྒྱ་སྤྱིག་པ་སྤོང་མི་ཤེས། སྤང་དོར་གོ་ལོག་དུ་སྤྱད་དེ་སྤྱག་བསྐྱེད་གྱིས་ཉམ་ཐག་པའི་
 མ་གྲན་སེམས་ཅན་”

מגוחך להגיד שליצורים אלו יש כרגע אושר טהור מסוג כלשהו – אין להם אפילו את סוגי האושר הבלתי טהורים. כל דבר ודבר שהם תופסים כאושר, במהותו איננו כי אם כאב. הם רוצים שיקרו הדברים שהם רוצים, אך אינם רוצים לדעת על המעשים הטובים שמביאים את האושר. הם אינם רוצים שיקרו הדברים שהם בלתי רצויים, אך אינם רוצים לדעת על המעשים הרעים הגורמים כאב, שעליהם יש לוותר. הם פועלים

בדיוק להפך: הם עושים את מה שאין לעשות, ואינם עושים את מה שיש לעשות. כך שאימותי היקרות
והקשישות, כל היצורים החיים, מועדים לסבל.

“འདི་དག་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་སྐྱུ་ཐམས་ཅད་དང་ལྷན་ན་ཅི་མ་རུང་།
ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག །ལྷན་པ་ཞིག་ང་རང་གིས་བྱེད། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱུ་ག་
བསྐལ་དང་སྐྱུ་ག་བསྐལ་གྱི་སྐྱུ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་ན་ཅི་མ་རུང་། བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག
།བྲལ་བ་ཞིག་ང་རང་གིས་བྱེད་སྟེ་སྣམ་དུ་ཡང་ཡང་བསྐྱེམས་པས་བྱམས་པ་དང་སྣང་ཇི་
ཤུགས་ཅན་བསྐྱེད།

"הלוואי שכל היצורים
יזכו בכל אושר שיש,
ובכל הסיבות לכל אושר.
הלוואי שכל זה יקרה במהרה.
אפעל בעצמי כדי שכל זה יוגשם."

"הלוואי שכל היצורים
יהיו חופשיים מכל סבל,
ומכל הסיבות לכל סבל.
הלוואי שכל זה יקרה במהרה.
אפעל בעצמי כדי שכל זה יוגשם."

תן לשתי מחשבות אלו למלא את לבך; מדוט עליהן שוב ושוב. אז תצליח ליצור רגשות של אהבה וחמלה עזים
ביותר.

ཡང་ཁ་ཅིག་ལ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བྱུང་རང་གིས་བྱེད་མི་དགོས་ཏེ། སེམས་
ཅན་འབྱེན་མཁན་སངས་སྐུས་བྱང་སེམས་མང་པོ་ཡོད་སྟེ་ལྷན་པ་ལྟ་བུ་འབྱུང་སྲིད་ཀྱང་
དེ་ནི་ཤིན་ཏུ་མ་རབས་བྲིལ་མེད་ཅན་ཆད་ཡིན་པས་དེ་འདྲ་བསམ་པ་གཏན་ནས་མི་རུང་
སྟེ། དཔེར་ན་ཆོ་འདིའི་རང་གི་མའི་བཀྱས་སྟོམ་སོགས་ཀྱི་སྐྱུ་ག་བསྐལ་སེལ་བའི་
ཐབས་བྱ་གཞན་གྱིས་བྱས་ན་ཡང་། རང་ལ་བྱིན་གྱིས་བསྐྱུངས་པའི་བྱིན་ལན་གཞོ་
བའི་བྱུང་དེ་རང་ཉིད་ལ་བབ་པ་བཞིན་དུ།

אנשים עלולים לחשוב: "מדוע עלי לקחת על עצמי את הנטל הכבד הזה, של כל היצורים החיים? יש המון בודהות ובודהיסטוות שידריכו אותם בדרכם". אלא שמחשבה זו היא לגמרי בלתי הולמת. היא נחותה. היא חסרת בוש. זה כאילו שאמך בחיים אלו הייתה רעבה ומיובשת, בעוד אתה מצפה שהילד של מישהי אחרת ייתן לה אוכל ושתיה. אתה הוא זה שהיא דאגה לו, והאחריות להשיב לה כגמולה נופלת עליך בלבד.

རང་ལ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་མ་ལན་གངས་མང་པོ་བྱས་
ཤིང་། དེ་དག་གི་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ་ཆེ་འདིའི་མ་ལྟར་བྱིན་ཆེན་པོའི་སྒོ་ནས་
བསྐྱེད་ས་པ་ཤ་སྟག་ཡིན་པས། དེའི་བྱིན་ལན་གཞོན་ཅི་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་
གཞན་སྤུ་ལའང་ཁག་མི་འཁྲི་བར་རང་གཅིག་ཕྱི་བྱུང་དུ་བབས་པས་ན།

כך הדבר לגבי כל היצורים החיים, אשר מקדמת דנא תפקדו כאימי כל כך הרבה פעמים, ובכל אחת מהפעמים הללו טיפלו בי בכל דרך, באותו טוב לב של אימי הנוכחית. לגמול להם על חסדם אינו עניינו של אדם אחר, לא בודהה ולא בודהיסטוה – זוהי אחריותי הבלעדית.

སེམས་ཅན་བདེ་བ་དང་ལྷན་པ་དང་སྟག་བསྐྱེད་ས་བྱུང་བ་ལྟར་བྱིན་མཁན་དེའང་གཞན་
ལ་རག་མ་ལས་པར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་དང་ལྷན་པ་ཡང་ང་རང་
གཅིག་ཕྱི་བྱུང་། སྟག་བསྐྱེད་ས་ཐམས་ཅད་དང་བྱུང་བ་ཡང་ང་རང་གཅིག་ཕྱི་བྱུང་།
སྤྱི་མ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ལའང་ང་རང་གཅིག་ཕྱི་བྱུང་བཞུགས་པའི་སྟག་པའི་
བསམ་པ་ཤུགས་དག་ཏུ་བསྒྲོམ།

מישהו חייב לעשות זאת – לוודא שלכל יצור חי יש כל אושר, ואף לא שמץ כאב. אדם זה יהיה אני; לא אסמוך על שום אדם אחר. אני בעצמי אדאג לכך שכל יצור חי יזכה לכל סוג של אושר. ואני בעצמי אדאג לכך שכל יצור חי ישוחרר מכל סוג של סבל. אני בעצמי אביא אותם למצב של הלאמה, למצב של הארה מלאה. מדוט בעוצמה על המחשבות הללו; זהו השלב שאנו מכנים "הצורה היוצאת דופן של אחריות אישית".

དེ་ལྟ་བུའི་སེམས་བསྐྱེད་ནང་ད་ལྟ་ནི་རང་ལ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལྟ་ཞོག
 །སེམས་ཅན་གཅིག་ཙམ་འབྲེན་པའི་རྣམ་པ་ཡང་མི་འདུག །འོ་ན་དེ་ལྟ་བུའི་རྣམ་པ་དེ་
 སྟུང་ཡོད་ཅི་ན། དེ་ནི་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཉག་གཅིག་ལ་ཡོད་པ་
 མ་གཏོགས་གཞན་སྟུང་ཡང་མེད། རང་གིས་ཀྱང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་དེ་ཐོབ་ན་
 རོན་གཉིས་མཐར་ཕྱིན་ཏེ་སྐྱབས་ལྷན་གྱི་འོད་ཟེར་རི་རིས་ཀྱང་སེམས་ཅན་གྲངས་
 མེད་པའི་དོན་བྱ་བར་རྣམ་པས།

ייתכן שאצליח בסופו של דבר לפתח בלבי את הכוונה האצילית הזו, אך האמת היא שאיני מסוגל להוביל
 אפילו יצור אחד להארה מלאה – קל וחומר את כולם. למי, אם כן, יש יכולת זו? יכולת זו יש רק לבודהה
 שהגיע להארה מלאה – ולא לאף אחד אחר. אם אוכל להגיע למצב כזה, הרי שמעצם ההגדרה, אספק במלואם
 את צרכי שלי ואת צרכיהם של אחרים. ואז כל קרן אור שתנבע ממני – בין אם תהיה זו פעולה של גופי,
 דיבורי, או מחשבתי, יהיה בכוחה להשיג במלואה את מטרתם של אינספור יצורים חיים.

དེས་ན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་དེ་ཉིད་དུས་སྟུར་བ་
 ཉིད་དུ་ཐོབ་པ་ཞིག་ཅི་ནས་ཀྱང་བྱ་སྐྱེས་དུ་བྱང་རྒྱབ་ཀྱི་སེམས་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པ་
 བསྐྱེད།

ולכן, למען כל היצורים החיים, אעשה כל שביכולתי כדי להגיע למטרה הנעלה האחת – ההארה של הבודהה –
 במהירות האפשרית. חשוב כך לעצמך, ועשה כל שביכולתך כדי לפתח את השאיפה הכנה להשיג הארה למען
 כל יצור חי.

བྱང་སེམས་སྐྱབས་སངས་རྒྱས་ཐོབ་ན་དེའི་ཞོར་དུ་རང་དོན་ཡང་འབད་མེད་དུ་
 འབྱུང་བར་བསམ་ན་ཐིག་དམན་དུ་མི་ལྷུང་བའི་གནད་ཡོད་པར་རྗེའི་ལམ་རིམ་དུ་
 གསུངས་ཡོད་གསུང་།

בזמן שאתה מתרגל את המדיטציות הללו לפיתוח השאיפה להארה, תוכל גם להרהר בכך שכאשר תגיע
 להארה מלאה – תשיג בכך באופן אוטומטי גם את כל מטרותיך אתה. הלאמה שלנו הזכיר כי נקודה זו צוינה
 בהצגה של ג'ה צונגקאפה על 'השליבים של הדרך' כמאוד מועילה בכך שהיא מונעת מהמתרגל ליפול לדרך
 המצומצמת יותר.⁵

ལྷ་འབྲས་མན་ངག་བདུན་གྱི་དང་པོ་གསུམ་ནི་སྣིང་ཇི་ཆེན་པོའི་གཞི་སྒྲུབ་པ་ཡིན།
 ཡིད་འོང་གི་བྱམས་པ་ནི་དེ་གསུམ་གྱི་འབྲས་བྱར་འོང་བས་དམིགས་པ་ལོགས་སུ་
 སྒྲིང་ཚུལ་མེད་ཀྱང་། དེའི་ཚབ་ཏུ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་ལྷན་འདོད་གྱི་
 བྱམས་པ་བསྒྲུལ་དགོས།

שלושת השלבים הראשונים מבין השבעה בלימוד זה של הסיבה והתוצאה בונים בסיס לחמלה הגדולה. הצורה
 ה"פה" של אהבה נובעת משלושת אלו, כך שאין הנחיה למדיטציה נפרדת עבורה.⁶ במקום זאת על המתרגל
 למדוט על האהבה, שבה אדם מאחל שכל יצור ישיג כל אושר.

བྱམས་པ་དེ་དང་། སྣིང་ཇི། ལྷག་བསམ་གསུམ་ནི་གཞན་དོན་དོན་གཉིས་གྱི་སྒྲོ་ཡིན།
 སེམས་བསྐྱེད་དངོས་ནི་དེ་དག་གི་འབྲས་བྱ་ཡིན། ལམ་རིམ་ཡང་སྒྲིས་བྱ་ཆུང་འབྲིང་
 གི་ལམ་ནི་སེམས་སྒྲིབ་པའི་སྒྲོན་འགོ་དང་། བྱང་ཆུབ་གྱི་སེམས་སྒྲོལ་ཚུལ་ནི་དངོས་
 གཞི། མཇུག་སྒྲོད་པའི་སྒྲོར་རྣམས་དེའི་བསྐྱབ་བྱ་ཡིན།

תרגול האהבה הזו, וכן החמלה והסוג המיוחד של אחריות אישית, מטרתם לפתח התייחסות החותרת להשיג
 רווחה לזולת, והשאיפה להארה היא תוצאתן. לעבודות על 'השלבים של הדרך' יש מבנה דומה. הדרכים עבור
 האנשים בעלי ההיבט הצר והבינוני מייצגות תרגול שהוא מקדים לפיתוח השאיפה להארה. הלימוד כיצד
 למדוט על שאיפה נעלה זהו הוא השלב העיקרי. בסיכום מגיעים הקטעים על פעולות הבודדיסטיות – עצות
 בנוגע ליישום השאיפה.

བྱང་ཆུབ་གྱི་སེམས་སྒྲིང་བའི་སྐབས་སུ་སེམས་བསྐྱེད་ཉར་གཉིས་དང་། སྒྲོན་འཇུག་
 སོགས་གྱི་ངོ་བོ་བྱུང་པར་རྣམས་ཤེས་པར་བྱས་ཏེ་སྒྲིང་དགོས།

כאשר אתה מתרגל את פיתוח השאיפה להארה, עליך לאמן את תודעתך בטבעה הבסיסי ובכל מגוון תכונותיה;
 זה כולל את עשרים ושתיים הצורות של השאיפה, את ההבחנה בין שאיפה מהסוג של תפילה לבין שאיפה
 שמתבטאת בפעולה, וכן הלאה.⁷

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་འདི་ནི་རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྒྲིང་པོ་དང་།
 རྒྱལ་སྤུལ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བྱུགས་དམ་གྱི་མཐིལ་གཅིག་ཕྱེ་ཡིན་
 ཏེ། སྦྱོང་འཇུག་ལས།

אבן חן יקרה זו, השאיפה להשיג הארה למען כל הבריא, היא תמציתם הפנימית של כל הלימודים הנעלים של הבודדות המנצחים. זוהי ההגייה החשובה ביותר של כל אחד מילדיהם – הבודהיסטות. כפי שמתאר
 המדריך לחיי הבודהיסטות

།དམ་ཚཱ་འོ་མ་བསྐབས་པ་ལས།
 །མར་གྱི་ཉིང་བྱ་ཕུང་བ་ཡིན།

זוהי התמצית הטהורה ביותר
 של כל החמאה שנחבצה
 מחלב המילה הטהורה.

།ཞིས་དང་།

།བསྐལ་པ་དུ་མར་རབ་དགོངས་མཛད་པ་ཡི།
 །ཐུབ་དབང་ནུམས་ཀྱིས་འདི་ཉིད་པན་པར་གཟིགས།

אנו רואים גם,

בעלי הסגולה התחבטו בשאלה
 במשך אלפי עידנים,
 וראו בה ברכה להמון היצורים
 הרבים בלי מידה
 להשיג אושר נשגב בקלות מרובה.⁸

ཞེས་དང་། འཇམ་མགོན་ཙཱ་བ་པ་ཆེན་པོས་ཀྱང་། སེམས་བསྐྱེད་ཐེག་མཆོག་
 ལམ་གྱི་གཞུང་ཤིང་ཟླ། ཞེས་པ་ནས། དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་རྒྱལ་སྤྱོད་དཔའ་བོ་རྣམས་
 །རིན་ཆེན་སེམས་མཆོག་ཐུགས་དམ་མཐེལ་དུ་མཇེད། ཅེས་གསུངས། རྗེ་ཐམས་
 ཅད་མཐུན་པས་བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་འདི་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་གཞན་གང་
 ལའང་ཐུགས་དམ་གྱི་མཐེལ་དུ་མ་གསུངས་པས། རང་ཅག་ཀྱང་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་བ་
 ཞིག་བྱེད་འདོད་ན་བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ལ་ཉམས་ལེན་གྱི་མཐེལ་དུ་བྱ་དགོས།

מגיננו העדין, צונגקאפה הגדול, חיבר גם את השורות המתחילות במילים "עמוד התווך של הדרך הנעלה ביותר, המשאלה..." ומסתיימות במילים "... הנסיכים הבודהיסטיות, ביוזעם זאת, / שומרים את היהלום של השאיפה הנעלה כתרגולם המרכזי".⁹

הייתה זו אך ורק השאיפה היקרה להארה, ושום דבר מלבדה, שהלורד היודע-כל תיאר כ"תרגול המרכזי". לכן אלה מאיתנו המשתוקקים ליהפך למתרגלים של הדרך הגדולה חייבים להפוך את השאיפה להארה לתרגול המרכזי ביותר שלנו.

དེང་སང་ཐུགས་དམ་གྱི་མཐེལ་གང་ལ་བྱེད་ཅེས་བྲིས་ན་ཡི་དམ་ཞིག་ལ་བྱེད་ཟེར་བ་
 ལས། བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ལ་བྱེད་ཟེར་མཁན་པར་ཞོག །བྱང་སེམས་འདི་ལ་ཐུགས་
 དམ་གྱི་མཐེལ་དུ་བྱེད་དགོས་པར་ཤེས་མཁན་ཡང་དགོན་པར་འདུག །

בימינו אלה, כשאתה ניגש לאדם ושואל אותו מהו התרגול החשוב ביותר שלו, הוא יגיד לך שהוא מודט על אחד מאותם מלאכים מגינים ועוצמתיים. אינך פוגש אנשים האומרים כי תרגולם העיקרי הוא מדיטציה על השאיפה להארה למען כל היצורים החיים. ועוד יותר חמור, בעצם די קשה למצוא מישהו שמבין כי עליו להפוך את השאיפה הזו לתרגולו המרכזי ביותר.

ཁ་ཤས་གིས་བྱགས་དམ་གྱི་མཐིལ་དེ་བསངས་དང་། གསེར་སྐྱིམ་དང་། ཁ་མཚུ་
 ཉག་པོ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་གཞུངས། ཉིས་པ་ཀུན་སེལ། ལྷག་གཞུངས། ཉ་གཞུངས།
 ཉོར་གཞུངས། བར་ཆད་ལམ་སེལ། རྒྱ་ནག་རྒྱལ་བསྐྱོད་མི་ཁ་དག་བསྐྱར་སོགས་
 ལ་བྱེད། དེ་ལ་བལྟོས་ན་ཡི་དམ་གྱི་ལྷ་ཆད་ལྷན་དེ་ལ་བྱགས་དམ་གྱི་མཐིལ་དུ་བྱེད་
 ཟེར་བ་དེ་ཡང་དགའ་རབ་ཡིན།

אנו פוגשים אנשים שהופכים דברים מדברים שונים לתרגול המרכזי: טקס הסילוק כדי להיפטר מרוחות רעות, מנחת התה המוזהב, הלחש להפסקת תביעות רעות, הטקס שהם קוראים לו הפסקת כל פגע, לחש הכבשה, לחש הסוס, לחש הכנסה, הטקס להפסקת כל הפגיעות, טקס להפסקת מזל רע בסיום המחזור של תריסר השנים, הטקס למנוע מהשבחים שחילקו לך אחרים להפוך לקללה, ועוד ועוד. כל אלו גורעים עד כדי כך שלעומתם כל תרגול שאדם מכיר עליו כתרגולו המרכזי, והקשור במלאכים המגינים באופן אותנטי – נשמע עדיף.¹⁰

ཡང་ལུང་པ་ཁ་ཅིག་ཏུ། མནའ་ལགས་རིན་ཆེན་བྲིང་བ་དང་། སྤྲིག་ལགས་
 གསེར་གྱི་སྤྲི་གྱི་ཁྲི་མདོ། སྤྲིང་མདོ། བཟ་མདོ། རྩེད་མདོ། སྤྲུལ་མདོ་ཟེར་བ་སོགས་
 གང་བྲན་བྲན་བྱས་པ་ལྟ་བུ་དེ་འབྲ་དར་སྒོལ་འདུག་ཀྱང་། དེ་ཆོ་ལ་བྲུངས་ནས་དག་
 ཡོད་པ་གཏན་ནས་མ་མཐོང་ཞིང་།

אנו גם פוגשים מספר עבודות שהופכות לפופולאריות באזורים מסוימים, שנראות כמשהו שכל אחד היה יכול להמציא: מחרוזת אבני חן למי שקשורים בקשרי דם, להב הזהב לווידוי על חטאים, מה שקרוי "סוּטרת הכלב", מה שקרוי "סוּטרת הזאב", מה שקרוי "סוּטרת השועל", מה שקרוי "סוּטרת הדוב", מה שקרוי "סוּטרת הנחש" וכל השאר. אלא שאיננו מוצאים שום מקור לגיטימי לעבודות הללו.

གལ་ཏེ་སྤྲིག་ལགས་སུ་བཏོན་སྤྲི་ཞིག་ངས་པར་དགོས་ན་འང་དཔེ་ཆ་བརྟུན་མ།
 ངལ་བ་དོན་མེད་དེ་འབྲས་ལག་མི་ཐོགས་པར་བྱང་པོ་གསུམ་པའི་མདོ་དང་། སྤྲན་
 སྤྲའི་མདོ། ཐར་པ་ཆེན་པོའི་མདོ། མདོ་སྤྲི་བསྐྱལ་བཟང་ལ་སོགས་པ་རྒྱལ་བས་མདོ་
 རྒྱུད་ནམས་སུ་མང་དུ་གསུངས་པའི་ཆད་ལྷན་བྲུངས་དག་དེ་འབྲལ་ལྷོག་འདོན་བྱེད་
 དགོས་གསུངས།

אם אתה אכן זקוק לאיזה טקסט כדי להתוודות על מעשיך הרעים, עליך להפסיק לבזבז את זמנך על כתבים מזויפים ומאמצים חסרי ערך שכאלה. המנצחים נתנו לנו די והותר עבודות ראויות בכל הלימודים הפתוחים והסודיים שלהם: **סוטרות שלוש המצבורים, הסוטרות של התרופה הנשגבה, הסוטרות של החופש הגדול, הסוטרות של עידן השפע**, ואחרים כמותן.¹¹ רק בטקסטים שכאלה, אמר לנו הלאמה שלנו, טקסטים אוטוריטיביים בעלי מקור לגיטימי, יש להשתמש ללימוד ושינון.

ཡང་འགའ་ཤས་ཀྱི་སེམས་ལ། བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ལོས་ཡོད། ཚོགའི་འགོ་
སངས་རྒྱས་ཚོས་ཚོགས་མ་བཏོན་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་སངས་རྒྱས་
ཐོབ་པར་ཤོག་ཅིག་སྟེ་ཕ་དེ་ཡིན་བསམ་ཡང་དེ་ནི་བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ལ་ཡོད་སྟོན་
བྱས་པ་ཙམ་དང་། སྟོན་ལས་བཏབ་པ་ཙམ་ལས་དངོས་མ་ཡིན་ཏེ། དེ་ཡིན་ན་དགོ་
སྟོར་བྱེད་ཁྱུ་ལ་བྱས་པ་གཞན་དང་གཞན་ལས་ཀྱང་བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ལས་སྟོན་ཤོས་སུ་
སྤང་བའི་ཕྱིར་རོ། །དེ་ལྟར་ན་བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ནི་གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་སྟོ་རིམ་
གྱིས་སྤངས་ཏེ་སྐྱེ་དགོས་པ་ཡིན་གསུངས།

יש גם אנשים החושבים לעצמם, "אבל הרי יש לי כבר את השאיפה להארה. הרי בתחילת כל תרגול אני מדקלם את תפילת ה'בודהה-דהרמה-סנגהה'¹² וחושב על להגיע להארה מלאה כדי שאוכל לעזור לכל הבריאה". אלא שזוהי רק הבעת תקווה שתשיג את השאיפה להארה – רק אמירת תפילה לגבי השאיפה. זו אינה השאיפה עצמה. אילו הייתה זו השאיפה, הרי שפיתוח השאיפה להשגת הארה מלאה היה הקל ביותר מבין התרגולים הרבים של חסד שאנו כביכול מנסים לבצע. ולכן, סיכם הלאמה שלנו, חשוב שאמנם נשיג את השאיפה על ידי שנאמן את תודעתנו בתרגול המתואר לעיל – בכל השלבים בזה אחר זה, על פי הסדר.

XIII. כיצד תדע שאמנם השגת את השאיפה להארה

གསུམ་པ་སེམས་དེ་སྐྱེས་པའི་ཚད་ནི། སྟོ་རིམ་དང་པོ་ལས་གསུངས་པ་ལས་རིམ་
ཆེ་རྒྱུ་སོགས་ལས་ཞིབ་ཏུ་གསལ་ཞིང་། མདོར་བསྟུ་ན། ཤིན་ཏུ་གཅིས་པའི་བྱ་མི་
དོང་དུ་སྤྱང་བའི་མ་དེས། བྱ་ཡིས་སྟུག་བསྐྱེད་མེད་པ་ལ་སྐྱད་ཅིག་ཀྱང་མི་བཟོད་པར་
བྱ་མི་དོང་ནས་འདོན་པ་ལ་ཤིན་ཏུ་རིངས་པ་ལྟར།

זה מביא אותנו לחלק השלישי והאחרון של הסברנו על השאיפה להארה: כיצד תדע מתי סוף סוף פיתחת אותה. נקודה זו מוסברת בפרוט במגוון עבודות, כולל בגרסה היותר מקיפה והגרסה המקוצרת של **השלבים בדרך להארה**, אשר בנקודה זו משתמשות בחומר מהספר הראשון של **שלבי המדיטציה**.¹³ לתאר זאת בקצרה, נניח שאם צופה בילדה האהוב מחליק אל בור של גחלים אדומות לוהטות. האש צורבת את גופו. היא אינה יכולה לשאת את המראה אפילו שנייה אחת נוספת. היא מטילה עצמה פנימה כדי למשוך את הילד החוצה.

མ་གྲན་སེམས་ཅན་རྣམས་འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་གི་སྡུག་བསྔལ་བཟོད་སྒྲགས་མིད་
 བས་མནར་བ་ལ་སྐད་ཅིག་ཀྱང་མི་བཟོད་པར། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་
 རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་སྤར་བ་ཉིད་དུ་ཐོབ་འདོད་ཀྱི་སློབ་ཅོས་མ་མ་ཡིན་
 བ་ཞིག་སྐྱིས་ན་བྱང་རྒྱུ་ཀྱི་སེམས་སྐྱིས་པའི་ཚད་ཡིན་གསུངས།

כל היצורים החיים בעולם, כל אימותינו היקרות, בוערות באופן זה, בכאב הבלתי נסבל של שלושת העולמות התחתונים, ובכלל בגלגל החיים. כאשר איננו מסוגלים לשאת מצב זה אפילו שנייה אחת נוספת, כשאנו סוף סוף מרגישים את השאיפה הכנה להגיע להארה שלמה, תכף ומיד, למען כל יצור חי, אזי – סיכם הלאמה שלנו – תוכל לומר שהשגת את השאיפה להארה.

הערות למקראה שמינית

¹ גם אם תשאף בלבך ... ציטוט מפוליו 3a מתוך **המדריך ללוחם הרוח** (מקור 71).

² לו יכל חסדה של השאיפה... ציטוט מפוליו 352b מתוך לימוד זה של הבודהה עצמו (מקור 11).

³ אוולוקיטשוורה (עיני אהבה): הצורה השמימית של הבודהה שמייצגת את כל החמלה שלו. ניתן ללמוד את התרגול המוזכר מפי לאמה מיומן.

⁴ הביאור על התפיסה התקפה: חיבור מפורסם המהווה את הבסיס ללימוד הפורמאלי של תורת ההגיון במנזרים הבודהיסטים. הוא חובר על ידי מאסטר דהרמאקירטי Dharmakirti (בערך 630 לפני הספירה) כהסבר **לאוסף על התפיסה התקפה** שנכתב על ידי מאסטר דיגנאגה Dignaga (בערך 450 לפני הספירה) שהיה מהאבות המייסדים של מסורות תורת ההגיון הבודהיסטית. ההוכחה המוזכרת נמצאת בפרק השני, "הוכחה של אמינות מוחלטת", מתחילה בשורה 142 (פוליו 109a-108b, מקור 22).

⁵ למנוע מהמתרגל ליפול: מספר דיונים על היתרונות הללו מופיעים בחיבור של ג'ה צונגקאפה בפוליו 6-182 ו-189 (מקור 61).

⁶ "הצורה היפה של אהבה: הכוונה לראות כל יצור כיפה או כאהוב כאילו היה הוא ילדך היחיד; אהבה זו נבדלת מזו שתזכר מייד.

⁷ עשרים ושתיים צורות של השאיפה: מטאפורות אלו נמצאות בפוליו 2b בעטרת התובנות (ראו הערה 69). כאן השאיפה להארה נמשלת לאדמה, לזהב, לירח ביום הראשון למחזור, לאש, למכרה, לאוסף של אבנים יקרות, לאוקיאנוס, ליהלום, למלך ההרים, לתרופה, למדריך רוחני, לאבן חן הממלאת משאלות, לשמש, לשיר, למלך, לאוצר, לדרך ראשית, לסוס רכיבה, למזרקה של מים, לקול ענוג, לנהר ולענן. כל מטאפורה מיצגת את השאיפה ברמה שונה של מימוש בתודעה. הלאמה הנכבד מצ'וני Chone דראקפה שדרופ Drakpa Shedrup (1675-1748) מסביר אותם בתמציתיות בביאור שלו (עמ' 45-6, מקור 13).

כשמדובר בשאיפה להארה, ההבחנה בין "מהסוג של תפילה" לבין "של עשייה" מתוארת כהבדל שבין לרצות ללכת לאן שהוא לבין ממש לצעוד בדרך מתוך החלטה להגיע למטרה. במקרה השני, האדם לקח את הנדרים הרשמיים להשגת השאיפה, ופועל מתוך כוונה מודעת להשגת הארה למען כל הברואים. ראו עמ' 109-110, במקור 31, הביאור ל'אוצר' של קדרופ טנפה דרגייה Kedrup Tenpa Dargye (1493-1568), מלומד נודע מהמנזר של פאבונגקה רינפוצ'ה עצמו, סרה מיי.

⁸ בעלי הסגולה התחבטו בשאלה במשך אלפי עידנים: ציטוט זה נמצא בפוליו 2a, מראה המקום הקודם נמצא בפוליו 7b, מקור 71.

⁹ עמוד התווך של הדרך הנעלה ביותר... שוב מתוך הגרסה הקצרה של 'השלבים של הדרך' (עמ' 310, מקור 63). ההקשר המלא הוא כדלקמן:

השאיפה להארה היא עמוד התווך
בתרגולה של הדרך הנעלה.
היא הבסיס והיא גם היסוד
לנחשול פעולות הבודהיסטיות.

כשיקוי של קסמים היא תהפוך לזהב
את שני המכלולים הגדולים כאחד,
ומהווה היא אוצר של חסד נפלא,
גדוש בטוב שאין לו מידה.

"שני המכלולים" הם מאגרים של חוכמה ושל חסד אשר יוצרים את גופי הבודהה (ראו הערה 32)

¹⁰ טקס הסילוק וכו': לא איתרנו את הטקסטים הכוזבים אשר מצוינים פה.

¹¹ הסוטר על שלושת המצבורים וכו': ארבעה לימודים אלו של הבודהה עצמו מאוזכרים בהתאמה במקורות 10-ו-33, 21, 39

¹² תפילת הבודהה-דהרמה-סנגהה: תפילה מסורתית להליכה למקלט ולפיתוח השאיפה להארה, שאומרת:

עד בוא הארתי אשים מבטחי
בבודהה, בדהרמה, ובסנגהה.
תביאני זכותם של טובי מעשי
לכליל הארה למען כל הברואה.

מהותם של הבודהה, הדהרמה והסנגהה מוסברת בהערה 110.

¹³ שלבים במדיטציה: הנקודה מובאת לדיון על ידי ג'ה צונגקאפה בפוליו 92-89, בגרסה הקצרה שלו של "שלבים בדרך" (מקור 60) וכן בפוליו 191-202, בגרסה המפורטת (מקור 61). צונגקאפה מצטט מספר פעמים את שלבי המדיטציה, חיבור בן שלושה חלקים של הבודהיסט בן המאה השמינית, מאסטר קמלשילה Kamalashila (מקור 1). קמלשילה נודע במיוחד בכך שהגן בהצלחה על לימוד המדיטציות האנליטיות בבודהיזם ההודי, בפני המלך הטיבטי, טריסונג דצן (Trisong Detsen). מתנגדיו היו נזירים סינים, אשר טענו, בטעות, שיש ערך במדיטציה על שום דבר.



קורס מס' 1: הרעיונות העיקריים של הבודהיזם

רמה ראשונה בלימוד השלבים בדרך להארה (לאם רים)

מקראה תשיעית

הדרך השלישית: השקפה נכונה

XIV. מדוע נחוצה השקפה נכונה

གསུམ་པ་ཡང་དག་པའི་ལྷ་བ་ལག་པ་ལ་ལྷ་ལས། རང་པོ་ལྷ་བ་བསྐྱེད་དགོས་པའི་
སྒྱུ་མཚན་ནི།

כעת הגענו לשלישי מבין ארבעת חלקיו של גוף הטקסט: הסבר על השקפה נכונה. יש בו חמישה סעיפים: הראשון מסביר מדוע צריך לעשות מדיטציה על השקפה נכונה, והוא מובע בבית הבא, הלקוח מטקסט המקור:

།གནས་ལྷགས་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་མི་ལྷན་ན།
།ངེས་འབྱུང་བྱང་རྒྱུ་མེད་པའི་གོམས་བྱས་ཀྱང་།
།སྤྲོད་པའི་རྩ་བ་གཅོད་པར་མི་རྣམས་པས།
།དེ་ཕྱིར་རྟོག་འབྲེལ་རྟོགས་པའི་ཐབས་ལ་འབད།
།ཅེས་པ་འདིས་བསྟན།

(9)

אולם, גם אם פיתחת תפנית ושאיפה,
בלי חוכמה שמציאות מבינה נכונה
לא תוכל את שורשם של חיים ושל מוות לחתוך.
נסה נא, אם כן, במהות הקיום המותנה להפוך.

དེ་ཡང་ཟབ་མི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བཤམ་གནས་ལུགས་དོན་དམ་བདེན་པ་རྟོགས་པའི་
 ཤེས་རབ་དང་མི་ལྡན་ན། ཇིས་འབྱུང་བྱང་སེམས་སོགས་ཐབས་ཀྱི་ཆ་ལ་ཇི་ཙམ་
 འབད་ཀྱང་བདག་འཛིན་གྱི་དངོས་གཉིས་དུ་མི་འགྲོ་བས་སྲིད་པའི་ཚུ་བ་བདག་འཛིན་
 གཙོད་པར་མི་རྣམ།

הבית הזה אומר: "אם אין לך השקפה נכונה ומעמיקה לגבי הכך (suchness) – אם אין בך חוכמה שמציאות
 מבינה נכונה, כלומר את האמת המוחלטת – הרי שגם אם תשקיע מאמץ רב ביותר לשכלל את התפנית ואת
 השאיפה להארה (עם כל שאר תרגולי ה'שיטה'), עדיין לא תוכל את שורשם של חיים ושל מוות לחתוך – לנתק
 את השורש של גלגל החיים: ההיחזות ב'עצמי', שכן תרגולים אלה לכשעצמם אינם משמשים כ'תרופת נגד'
 ישירה לאותה היחזות".

དེར་མ་ཟད་ཟབ་མིའི་ལྷ་བ་མེད་ན་ཇིས་འབྱུང་དང་བྱང་སེམས་གཉིས་སྐྱང་པས་ནི་ཐེག་
 ཆེན་ཆོགས་ལམ་མན་ཆད་ལས། དེ་ཡན་ཆད་རྣམས་འཐོབ་པར་མི་རྣམ་པ་དང་།
 ཐེག་དམན་ཡིན་ན་ཐེག་དམན་གྱི་སྦྱར་ལམ་ཡང་མི་འཐོབ།

וזה לא הכל. אדם ללא השקפה מעמיקה זו יוכל להגיע בכוח התפנית והשאיפה להארה בלבד לכל היותר
 לרמות השונות עד לראשונה מבין חמשת אבני הדרך של הדרך הגדולה, הלא היא "דרך הצבירה", אך לעולם
 לא יגיע רחוק יותר. ואם הוא מתרגל של הדרך המצומצמת (הינינה), לא יוכל להגיע אפילו לאבן הדרך
 השנייה – "דרך ההכנה"¹.

དེ་གཉིས་ཀྱིས་ཟིན་པའི་སྤྱིང་དུ་ཟབ་མིའི་ལྷ་བ་ཞིག་རྟོགས་ན་ཐེག་ཆེན་སྦྱར་ལམ་ཡན་
 གྱིས་ལམ་རྣམས་ཀྱང་འཐོབ་རྣམས་པ་དང་། ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཐུན་པའི་སྐྱར་
 འགྲོ་བ་ལ་བྱད་ལུགས་པ་ཡིན།

אבל נניח שתודעתך מלאה מחשבות של תפנית ושל השאיפה להשיג הארה למען כל הברואים, ובנוסף לכך
 עיניך נפקחות להשקפה מעמיקה זו. כעת תוכל להגיע לכל הרמות ולשלבים השונים של הדרך הגדולה, החל
 מן השלב השני (שנקרא "דרך ההכנה") ומעלה. ואז גם, הדברים שאתה עושה יש בהם כוח מיוחד, להגשים
 עבורך את המצבים של חופש ושל ידע-כל.

རང་ཅག་གིས་འགོ་བསྐྱོལ་བར་ཁས་སྤངས་པ་ལ་སྐྱོལ་བའི་ཐབས་ཤིག་མིན་ན་བསམ་
 པ་བཟང་བ་ཅི་ཞིག་ལས་མི་ཡོང་བས་ཐོག་མར་འཁོར་བའི་རྩ་བ་གཅོད་བྱེད་ཟབ་
 མའི་ལྟ་བུ་ཐག་ཚད་པ་ཞིག་ཨིན་པ་ལྟ་དགོས། ལས་འབྲས་ངས་པའི་འཛིན་ཏིན་
 པའི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་ཅི་གྱིས་མི་པན། དེ་ཡང་མཐར་གཏུགས་ན་བདག་མིན་
 པར་ཏྲོགས་པའི་ལྟ་བ་འདི་ལ་ཐུག །

כולנו הנמצאים כאן גמרנו אומר ליטול על עצמנו את המשימה של שחרור היצורים. אבל כל עוד לא נמצא
 דרך של ממש לשחררם, תישאר החלטתנו בגדר של כוונה נאצלת ותו לא. לכן מלכתחילה עלינו לפתח
 השקפה שאומרת: "אני מתכוון לחפש ולמצוא את הצורה הסופית של אותה השקפה עמוקה המנתקת את
 השורש של גלגל החיים". יש סוג של השקפה נכונה שאנו קוראים לה הסוג "הארצי" שבעזרתה אתה תופס
 את החוקים של מעשים ותוצאותיהם. אולם, השקפה זו כשלעצמה אין בה די. וגם היא, דרך אגב, קשורה
 בסופו של דבר להשקפה שבעזרתה אתה מבין שלא קיים שום "עצמי".

བདག་མིན་ཏྲོགས་པའི་ལྟ་བ་འདི་མིན་པར་བྱི་རོལ་པ་ཁ་ཅིག་ཏིང་ངེ་འཛིན་བསྐྱོལ་ས་ཏི་
 བསམ་གཏུགས་བརྒྱུད་ཀ་ཐོབ་ན་འང་ཉན་མོངས་སྤོང་བ་ལྟ་ཅི། ཉན་མོངས་པ་ཁ་བྲི་བ་
 ཅི་ཡང་མ་བྱུང་སྟེ། མདོ་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལས།

חכמים לא-בודהיסטים מסוימים מסוגלים להכניס את עצמם למצב עמוק של מדיטציה חד נקודתית – ומסוגלים
 להגיע לכל שמונה רמות הריכוז, כולל אלו של חסרי הצורה.² אך חסרה להם הראייה שבעזרתה משיגים את
 התובנה שאין "עצמי" שקיים, ולכן אין הם מצליחים להפחית ולו במעט את הנגעים הרוחניים שלהם, וודאי
 שלא לסלקם לגמרי. כפי שכתוב בסוטר *מלך הריכוז*:

།འཛིན་ཏིན་དག་ནི་ཏིང་འཛིན་སྒྲོམ་བྱེད་ཀྱང་།
 །དེས་ནི་བདག་ཏུ་འདུ་ཤེས་འཛིན་མི་བྱེད།
 །དེས་ནི་ཉན་མོངས་བྱིར་ཞིང་རབ་འབྲུག་སྟེ།
 །ལྟ་སྤྱོད་གྱིས་ནི་ཏིང་འཛིན་འདིར་བསྐྱོལ་ས་བཞིན།
 །ཞིས་གསུངས་པ་རེད།

אנשים ארציים, אף אם יעסקו במדיטציה חד נקודתית,
 בכל זאת לא יוכלו לחסל את תפיסת ה"עצמי".
 עבורם היא רק תעורר את כל הנגעים ברוחם,
 וסופה יהיה דומה למדיטציה של אוֹדְאָה.³

དེའི་ཕྱིར་འཁོར་བའི་རྩ་བ་བདག་འཛིན་གཙོན་པ་ལ་ངེས་པར་བདག་མིན་པའི་ལྟ་བ་
 དགོས་ཏེ། དེ་ཉིད་ལས།

נטייתנו להיאחז באיזה "עצמי" היא עצם השורש של גלגל החיים. על מנת לנתק שורש זה אנחנו חייבים
 לחלוטין לפתח ראייה שמבינה ש"עצמי" כזה אינו קיים. כמו שנאמר באותה סוטרה:

།གལ་ཏེ་ཆོས་ལ་བདག་མིན་སོ་སོར་རྟོག་
 །སོ་སོར་དེ་བརྟགས་གལ་ཏེ་སྒྲོམ་པ་ནི།
 །དེ་ནི་སྤངས་པ་འདས་ཐོབ་འབྲས་བུའི་རྒྱ།
 །རྒྱ་གཞན་གང་ཡིན་དེས་ནི་ཞིར་མི་འགྱུར།

אדם שעושה אנליזה ומצליח לראות
 שהדברים נעדרי עצמיות,
 ובעקבות זאת הוגה במה שראה –
 דבר זה מהווה סיבה
 שתוצאתה תהיה נירוונה.
 ואין שום סיבה אחרת אשר יכולה
 להוביל לאותה שלווה.

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཐར་པ་ཐོབ་པ་ལ་བདག་ཏུ་འཛིན་པ་རྩ་བ་ནས་སྤང་དགོས། དེ་
 སྤང་བ་ལ་བདག་འཛིན་དང་འཛིན་སྤངས་དངོས་འགལ་དུ་གྱུར་པའི་ལམ་བདག་མིན་
 བསྒྲོམ་དགོས། བདག་མིན་བསྒྲོམ་པ་འདི་མིན་ན་སྦྱིན་པ་གཏོང་བ་དང་རྩལ་བྱིས་ས་
 བསྐྱུང་བ་སོགས་ཇི་འདྲ་ཞིག་ལ་འབད་ཀྱང་ཐར་པ་འཐོབ་པར་མི་རུས་ཏེ། བཞི་བརྒྱ་པ་
 ལས། ཞི་སྒོ་བཞིས་པ་ཡོད་མ་ཡིན། ཞེས་གསུངས། དེས་ན་འཁོར་བ་ལས་ཐར་བ་
 ལ་བདག་མིན་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་འདི་མིན་ཐབས་མིན་པ་ཡིན།

כדי לזכות בחופש עליך לעקור מן השורש את האחיזה הזאת ב"עצמי". לשם כך אתה חייב להגות במדיטציה על כך שלשום דבר אין "עצמיות": עליך ליצור תובנה או השקפה מנטאלית אשר תופסת את הדברים באופן שהוא מנוגד לחלוטין לאופן שבו אתה כעת נאחז ב"עצמי". תוכל להשקיע מאמצים גדולים ככל שתרצה בעשיית צדקה או בשמירת מוסר – אך ללא מדיטציה זו על העדר "עצמיות", לעולם לא תוכל להגיע לחופש. כפי שנאמר בחיבור **400 הפסוקים**: "אין פתח אחר לשלווה"⁴. לכן החוכמה שתופסת שלא קיים שום "עצמי" היא בבחינת "שאין בילתה" למען שחרורך מגלגל החיים.

དེ་གཅིག་ལུས་ཀྱང་མི་ཚྭ་བར་ཐབས་སྤྱིང་ཇི་ཡང་མེད་ཐབས་མེད་པས་ཐབས་ཤེས་
 ཡ་མ་བྲལ་བ་ཞིག་ངས་པར་དགོས། ཇི་མ་མེད་པར་བྲགས་པས་བསྟན་པའི་མཛོ་
 ལས།

עם זאת, חכמה כשלעצמה גם היא איננה מספיקה. גם החמלה היא בבחינת "שאין בילתה". משום כך אנו אומרים שאתה חייב שיהיו לך גם "שיטה" וגם "חוכמה", ולעולם לא האחת בלי השנייה. **בסוטרה של וימלקירטי (Vimalakirti)** נאמר:

ཐབས་ཀྱིས་མ་ཟིན་པའི་ཤེས་རབ་ནི་འཆིང་བའོ།
 ཐབས་ཀྱིས་ཟིན་པའི་ཤེས་རབ་ནི་ཐར་པའོ།
 ཤེས་རབ་ཀྱིས་མ་ཟིན་པའི་ཐབས་ནི་འཆིང་བའོ།
 ཤེས་རབ་ཀྱིས་ཟིན་པའི་ཐབས་ནི་ཐར་པའོ།

חוכמה שאינה רוויה בשיטה היא כלא.
 חוכמה רוויה בשיטה היא חופש.
 שיטה שאינה רוויה בחוכמה היא כלא.
 שיטה רוויה בחוכמה היא חופש.⁵

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། འབྲས་བུ་ཚེས་གཞུགས་ཀྱི་སྐུ་གཉིས་ཐོབ་པ་ལའང་ཐབས་
 ཤེས་ཡ་མ་བྲལ་བའི་སྒོ་ནས་ཚྭ་གས་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་དུ་བསགས་པ་ངས་པར་དགོས་
 ཏི། དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་ཁྱེ་སྐུ་བླུ་བ་ཀྱིས།

התוצאה שאנו שואפים להשיג היא שני הגופים של ישות מוארת: "גוף הדהרמה" ו"גוף הצורה" (הגוף הפיזי). כדי להשיגם אנו חייבים לקבץ יחדיו איחוד מושלם של שני מכלולים עצומים של טוב. לשם כך עלינו להשתמש בשיטה וחוכמה, תמיד האחת עם השנייה. כפי שכתב מושיענו המהולל, נגרג'ונה הנאור:

|བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་བྱང་བའི།
 |དམ་པ་གཉིས་ནི་ཐོབ་པར་ཤོག་ཅིས་དང་།
 |དག་པ་འདི་ཡིས་སྐྱོ་བོ་ཀུན།
 |བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚྲགས་ཚྲགས་ཤིང་།

בזכות עשיית זו הברוכה
 ישלימו נא כל אחיי לבריאיה
 מכלולים של חסד וחוכמה,
 ובכך לו יזכו בגופים נשגבים
 אשר משני אלה הם נובעים⁶

དཔལ་ལྷན་སྐྱབས་གྱང་།
 |ཀུན་རྫོབ་དེ་ཉིད་གཤོག་ཡངས་དཀར་པོ་སྐྱས་གྱུར་པ།
 |ངང་པའི་སྐལ་པོ་དེ་ནི་སྐྱོ་བའི་ངང་པ་ཡིས།
 |མདུན་དུ་བདར་ནས་དག་བའི་རྒྱང་གི་ཤུགས་སྒྲོབས་གིས།
 |སྐལ་བའི་ཡོན་ཏན་སྐྱམ་ཚེའི་ཕ་རོལ་མཚོག་ཏུ་འགྲོ།

גם צ'נְדִּיקִי טי המבריק אמר:

על כנפיים עצומות, פרושות לרווחה
 של האמת הכוזבת וזו המוחלטת,
 עץ המלך-אווז בראשו של החץ
 של להקת האווזים, כל היצורים,
 מונע על ידי הרוחות של החסד;
 וכך הוא מגיע לחוף המרוחק
 של אוקיאנוס סגולות המנצחים.⁷

ཞེས་ཀུན་རྫོབ་ནི་ཐབས་བྱང་རྒྱབ་གྱི་སེམས་དང་། དེ་ཉིད་ཅིས་པ་ཤེས་རབ་ཡང་དག་
 པའི་ལྷ་བ་སྟེ། དཔེར་ན་བྱ་གཤོག་པ་གཉིས་ལྷན་ནམ་མཁའ་ལ་ཐོགས་མེད་དུ་འགྲོ་བ་
 ལྟར། སྐལ་བའི་ཡོན་ཏན་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་ཕ་རོལ་ཏུ་བགྲོད་པ་ལ་བྱང་རྒྱབ་གྱི་

སེམས་དང་ཡང་དག་པའི་ལྷ་བའི་ཐབས་ཤེས་གཉིས་ཡ་མ་བྲལ་བ་དགོས་པ་ལས།
 ཐབས་ཤེས་ཡ་བྲལ་བྱ་གཤོག་ཆག་ལྷ་བྱས་བཟོད་པར་མི་རྣམས་གསུངས།

המילה "מקובל" מתייחסת כאן ל"שיטה": כלומר, לשאיפה להגיע להארה למען כל הבריאה. "מוחלט" מתייחסת ל"חוכמה", כלומר להשקפה נכונה. ציפור גדולה בעלת שתי כנפיים שלמות יכולה לדאות בשמיים ללא הפרעה. כך גם אדם הרוצה להגיע לאותו חוף מרוחק שבו יהיו לו כל הסגולות הנעלות של הבודהות המנצחים, חייב שיהיו לו שיטה וחוכמה – השאיפה להארה וההשקפה הנכונה – גם יחד. אדם שיש לו אחת משתי אלו ללא השנייה, משול לציפור שאחת מכנפיה שבורה – לא יוכל להשלים את המסע.

འོན་ལྷ་བ་དེ་ཇི་འདྲ་བྱས་ནས་བསྒྲུབ་སྒྲུལ་ན། དེ་ཡང་གང་བྱུང་གིས་མི་ཆོག་པར་
 བཅོམ་ལྷན་འདས་གྱི་བཀའ་ཚད་མ་ངས་དོན་སྟོན་པའི་མདོ་ལྷ་ཞིག་གི་ཇེས་སུ་འབྲང་
 དགོས། སྒྱིར་བྱང་ངས་གྱི་དོན་ལ་ངས་དོན་ནི་མཐར་ཐུག་གི་དོན་དེ་ག་རང་དུ་གནས་
 པ་དང་། བྱང་དོན་ནི་དོན་དེ་མཐར་ཐུག་གི་དོན་ལ་མི་གནས་པ་ལ་བྱེད། བྱང་ངས་གྱི་
 མདོ་ཡང་དོན་དམ་བདན་པ་བསྒྲུན་བྱའི་གཙོ་བོར་བྱས་ནས་བསྒྲུན་པ་ངས་དོན་གྱི་མདོ་
 དང་། དེ་ལས་གཞན་པའི་མདོ་རྣམས་བྱང་དོན་གྱི་མདོ་ཡིན།

אתה עשוי לשאול "כיצד, אם כך, אשיג השקפה זו?" – זה לא דבר של מה בכך: אתה חייב ללכת בעקבות אחד מן הכתבים שנתנו על ידי "המנצחים הנאורים" (הבודהות) – תורה אמיתית שמלמדת את מה שהוא בגדר "פשט". באופן כללי, אנו מבחינים בין דברים שיש לקחת כפשוטם לבין אלו שיש לקחת בהשאלה באופן הבא: דבר נחשב כ"פשט" כאשר טבעו טמון במוחלט, והוא נחשב כ"מושאל" כאשר טבעו אינו טמון במוחלט. כתבים שהם בבחינת "פשט" הם אלה שעוסקים בעיקר באמת המוחלטת, בעוד שסוגים אחרים של כתבים נקראים על ידינו "על דרך ההשאלה".

བྱང་ངས་གྱི་མདོའི་དགོངས་པ་འང་པཱི་ཏ་སུ་རུང་རུང་གིས་འགྲེལ་བར་མི་རྣམས་པས།
 ངས་དོན་གྱི་དགོངས་པ་འགྲེལ་བར་སྐལ་བ་རང་ཉིད་གྱིས་ལུང་བསྒྲུན་པ་ལྟར་མགོན་
 པོ་ལྷ་སྐུ་བ་གྱིས་སློ་བྲོས་མི་ཟད་པའི་མདོ་ལ་བརྟེན་ཏི་ཙུ་བ་ཤེས་རབ་སོགས་དབྱུ་མ་
 རིགས་ཆོགས་གྱི་སྒྲོ་ནས་ངས་དོན་ཟབ་མའི་ལྷ་བ་སྐལ་བའི་དགོངས་པ་ལྟར་སློལ་བྱ་
 བར་མཛད།

לא כל חכם קדמון מסוגל היה להבהיר את המשמעות האמיתית של הכתבים שיש לקחת כפשוטם לבין אלו שהם בהשאלה. כדי לבאר את הכוונה האמיתית של ה"פשוט" היה נחוץ הסברו של המושיע נגרג'ונה, שאת בואו נבאו הבודהות עצמם. הוא הצליח להציג שיטה כוללת להבהרת ה"פשוט" והראייה המעמיקה, בהתאמה מדויקת לכוונתם של הבודהות המנצחים. זאת הוא עשה באמצעות **חוכמת השורש** ועבודות אחרות בחיבור המפורסם שלו **הקובץ על החשיבה של דרך האמצע**, תוך התבססות על הכתב הידוע בכינוי **הבנה שאין לה קץ**.⁸

དེའི་ཇིས་སུ་སློབ་དཔོན་སངས་རྒྱལ་བ་སྐྱེས་ཀྱིས་བྱུང་བུ་ལི་ཏ་དང་། འཕགས་པ་
 ལྷས་དབྱུ་མ་བཞི་བརྒྱུ་བ་སྟོན་པ་མཛད། ལྷག་པར་སློབ་དཔོན་ལྷ་བ་གྲགས་པས་
 འཕགས་པ་ལྷ་སྐྱེས་ཀྱི་དགོངས་པ་བཞིན་དུ་ཚུ་ཤེས་ཆོག་ལ་འཕྲག་པ་ཆོག་གསལ་དང་།
 རྟོན་ལ་འཕྲག་པ་དབྱུ་མ་ལ་འཕྲག་པ་སྟོན་པ་མཛད།

מאוחר יותר באו מאסטר בודההפאליטה (Buddhapalita), מחבר הביאור הנושא את שמו, ומאסטר ארייטוואה (Aryadeva), שחיבר את **400 הפסוקים על דרך האמצע** וכתבים אחרים. בולט במיוחד היה מאסטר צ'נג'קירטי, אשר בהיותו נאמן לכוונת הישות הנאורה נאגארג'ונה, כתב עבודות שונות, כולל **הבהרה על המילים**, (אשר מסביר את הניסוחים של **חוכמת השורש** של מאסטר נאגארג'ונה), ו-**שער לדרך האמצע** (אשר נכנס לביאור של ה-**שורש**).⁹

དེ་དག་གི་དགོངས་པ་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་འབྲུལ་པའི་བྱི་མ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མེད་པར་བོད་
 གངས་ཅན་གྱི་སྡོངས་འདིར་གསལ་བར་མཛད་པ་ནི་འཇམ་མགོན་ཙཱ་ཁ་པ་ཆེན་པོ་ཁོ་
 ན་མ་གཏོགས་གཞན་སུ་ཡང་མ་བྱུང་བས། རང་ཅག་རྣམས་འཕགས་མཆོག་ལྷ་སྐྱེས་
 ཡབ་སྲས་ཀྱི་ལྷགས་བཟང་། ཇི་ཐམས་ཅད་མཐུན་པའི་ལོགས་བཤད་ཆེད་དུ་བྱུང་
 བའི་གཞུང་ཆེན་མོ་རྣམས་ལ་བརྟེན་དགོས་ཏེ། འཕྲག་པ་ལས།

כאן בטיבט, 'ארץ השלגים', היה זה מגיננו העדין צונגקאפה – ולא איש מלבדו – שהיה מסוגל להסביר ולהבהיר בדיוק מוחלט את המשמעות האמיתית של עבודות אלו, ללא כל רבב של שגיאה. לכן אתה ואני צריכים ללכת בעקבות השיטה המצוינת של הנעלה בישויות הנאורות נאגארג'ונה ובניו הרוחניים. עלינו להסתמך על ספריו המצוינים של ג'ה צונגקאפה היודע-כל, על מילותיו הנעלות והמופלאות. כמצוין בחיבור **שער לדרך האמצע**:

སློབ་དཔོན་གྱི་སྒྲིབ་ལུགས་ཀྱི་ལམ་ལས་ནི།
 བྱི་རོལ་གྱུར་ལ་ཞི་བའི་ཐབས་མེད་དོ།
 རི་དག་གུན་ཇོ་བ་དེ་ཉིད་བདེན་ལས་ཉམས།
 རི་ལས་ཉམས་པས་ཐར་པ་གྲུབ་ཡོད་མིན།

ཞེས་དང་།

אין שום דרך להשיג שלוה
 למי שסטו מנתיב השיטה
 שלימד מאסטר נאגארג'ונה.
 הם איבדו את שתי האמיתות:
 הכוזבת והממשית כאחד.
 ומי שאת אלה מאבדים –
 להשתחרר אינם יכולים.¹⁰

ཁ་ཉམ་མེད་ཇོ་བ་ཆེན་པོས་གྱུར།

སྒྲིབ་སློབ་མ་ལྷ་གྲགས་ཡིན།
 རི་ལས་བརྒྱད་པའི་མན་ངག་གིས།
 ཆོས་ཉིད་བདེན་པ་ཉོགས་པར་འགྱུར།

ཞེས་གསུངས། དེས་ན་ཐབ་མེད་ལྷ་བ་འདི་མདོ་སྒྲགས་གཉིས་ཀ་ལ་མེད་ཐབས་མེད་
 བ་ཡིན།

לורד אט'ישה, שאין דומה לו, אמר גם הוא:

צ'אנדראקירטי היה תלמידו של נאגארג'ונה;
 ההוראות שהועברו אלינו מידיהם, דרך השושלת,
 יביאו לראיית המציאות, לראיית האמת.¹¹

ניתן לראות אם כן שהשקפה מעמיקה זו על הדברים היא חיונית – הן בלימוד הגלוי והן בנסתר.

སྒྲིར་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་དུ་གྲུབ་མཐའ་སྒྲ་བ་བཞི་བྱང་བ་ལས། རང་སྡེ་བྱི་སྒྲ་
གནས་མ་བྱ་པས་རྟག་གཅིག་རང་དབང་ཅན་གྱི་བདག་དེ་དགག་བྱར་འདོད། བྱི་བྲག་
སྒྲ་བ་གཞན་དང་མདོ་སྡེ་པས་རང་སྒྲ་ཐུབ་པའི་ཇུས་ཡོད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་དེ་དགག་བྱར་
འདོད།

באופן כללי, היו ארבע אסכולות חשובות במחשבה הבודהיסטית שמקורן היה בהודו – "ארצם של בעלי התובנות". אלו שהשתייכו לקבוצת ואציפוטרייה (Vatsiputriya) של אסכולת ה"מפרטים"¹² – טוענים שמה שאנו מנסים להיווכח שאינו קיים, הוא כל "עצמי" שהוא בלתי משתנה, יחיד ובלתי תלוי. אחרים באסכולת המפרטים, וכן אלו המשתייכים ל"אסכולת הסוטריסטים"¹³ – מלמדים שמה שאנו מחפשים לשלול, הוא דבר שקיים בפני עצמו, משהו שקיים באופן מוחשי.

སེམས་ཅམ་པས་གཟུང་འཛིན་ཇུས་གཞན་གྱིས་གྲུབ་པ་དེ་དགག་བྱར་འདོད། རང་
རྒྱུ་པས་སྒོ་གཞོད་མེད་ལ་སྤང་བའི་དབང་གིས་བཞག་ཅམ་མ་ཡིན་པར་ཡུལ་རང་གི་
ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་གཞོད་ལྷགས་སུ་གྲུབ་པ་དེ་དགག་བྱར་འདོད།

אסכולת "רק תודעה"¹⁴ – אומרת שהדבר שאנו תופסים בסופו של דבר שאינו קיים, הוא מצב שבו הסובייקט התופס את האובייקט, והאובייקט הנתפס על ידו, עשויים מאיזה "חומר" שונה.¹⁵ מי שאנו קוראים "העצמאים"¹⁶ – חלק אחד מאסכולת "דרך האמצע", מאמינים שמה שאנו באים לסתור ולהפריך, הוא אובייקט שקיים באיזה אופן ייחודי משלו, במקום שקיומו ייקבע פשוט מתוקף הופעתו בפני הכרה שאינה משובשת.¹⁷

ཐལ་འགྱུར་བས་ནི། རྟག་པས་པར་བཏགས་ཅམ་མིན་པར་ཡུལ་ཁོ་རང་གི་སྤྲོང་ནས་
རྒྱར་གྲུབ་པ་དེ་དགག་བྱར་འདོད་པ་ཡིན།

ולבסוף קבוצת "המסקנה" של אסכולת "דרך האמצע",¹⁸ מלמדת שמה שאנו מפריכים הוא אובייקט הקיים מציודו הוא, בעוד שהוא קיים רק באמצעות מושג שאנו יצרנו.

ལམ་གཙོ་འདིར་འཇམ་མགོན་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོས། དེ་སྒྲིར་རྟེན་འབྲེལ་རྟོགས་པའི་
ཐབས་ལ་འབད། ། ཅིས་རྟེན་འབྲེལ་རྟོགས་པའི་ཐབས་ལ་འབད་གསུངས་པ་ལས།
སྤྲོང་ནི་ད་རྟོགས་པའི་ཐབས་ལ་འབད་མ་གསུངས་པ་འདི་དགོས་པ་ཡིན་ཏུ་ཆེ་ལྟོ།

בבתייה של היצירה שלנו, **שלוש הדרכים העיקריות**, מגיננו העדין צונגקאפה הגדול מפציר בנו לנסות לקלוט את משמעותו של קיום מותנה. זה מופיע בשורה: "נסה נא אם כן במהות הקיום המותנה להפוך". הוא עושה זאת במקום לומר לנו "נסה נא אם כך במהות של ריקות להפוך", וזאת בשל סיבה מאוד חשובה.

རྟེན་འབྲེལ་འཛུགས་ཀྱི་ལ་དངོས་སྣ་བས་ནི། རྟེན་རྟེན་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བའི་རྟེན་
མཚན་གྱིས་རྟེན་འབྲེལ་འཛུགས་པ་ལས། རྟེན་པ་ལ་རྟེན་འབྲེལ་མི་འཛུགས། །

לאסכולות השונות יש אופנים שונים להסביר "קיום מותנה". קבוצת ה"מתפקדים"¹⁹ טוענת שכאשר משהו הוא בעל "קיום מותנה", הרי זה משום שהדבר נוצר בגלל סיבות שונות ותנאים שונים. אך הסבר זה אינו מאפשר להם להוכיח שקיום מותנה תקף גם עבור אובייקטים שאינם משתנים ושאינן להם סיבות.

རང་རྟེན་པས་དེ་ལས་འཛུགས་ཅུང་རྒྱ་པ་རང་གི་ཆ་ཤས་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པ་
རྟེན་འབྲེལ་གྱི་དོན་དུ་འཛུགས་པས་རྟེན་མི་རྟེན་གཉི་གའི་སྟངས་དུ་རྟེན་འབྲེལ་འཛུགས། །

לקבוצת "העצמאים" יש דרך מעט יותר מוצלחת לתאר קיום מותנה. הם טוענים שמהו הוא בעל קיום מותנה כל אימת שקיומו תלוי בחלקיו. לכן הם יכולים להוכיח קיום מותנה הן של אובייקטים משתנים והן של אלו שאינם משתנים: אלו שיש להם סיבה ואלו שאין להם סיבה.

དབྱུ་མ་ཐལ་འབྱུར་བས་ནི། འཛུགས་བྱེད་དེ་དག་ལས་ཕྱ་བ་གདགས་གཞི་དང་འདྲགས་
བྱེད་རྟེན་པ་ཚད་མ་གཉིས་ལ་བརྟེན་ནས་བདགས་ཚས་དེ་འབྱུང་བ་ལ་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་
དོན་དུ་འཛུགས་པས།

הדרך שבה הקבוצה האחרונה, זו שאנו מכנים קבוצת "המסקנה", מחליטה שמהו הוא בעל קיום מותנה היא יותר מעודנת מכל השאר. הם אומרים שמהו הוא בעל קיום מותנה כאשר אנו מצרפים שני דברים – בסיס סביר לקבלת שם, ורעיון סביר לתת לו את השם – ובדרך זו אנו מגיעים לאובייקט אשר לו נתנו שם.

རྟེན་འབྲེལ་ཕྱ་མེ་ནི་སྟངས་ཉིད་རྟེན་པས་པའི་ཐབས་མ་ཡིན་ཀྱང་། གྲུབ་མཐའ་ཐུན་མོང་དུ་
ཁས་ལེན་པའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་འདི་ཐོག་མར་བསྟན་ན་ཆད་ལྟ་ལས་བསྐྱུང་བ་
དང་། སྟངས་ཉིད་རྟེན་པས་པའི་ཐབས་སུ་འབྱུར་བས་ན། སྟངས་ཉིད་རྟེན་པས་པའི་ཐབས་སུ་
ཐོག་མར་རྟེན་འབྲེལ་ནས་བྲིད་པ་འདི་གནད་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཡིན་གསུངས།

צורה מעודנת זו של קיום מותנה אינה לכשעצמה הדרך לתפיסה של ריקות, אבל יש סיבה טובה מדוע אנו מציגים קיום מותנה – עם הפירוש של "סיבה ותוצאה" המקובל על כל האסכולות – מייד בהתחלה. ראשית, זה מונע מתלמידים לנוע לקיצוניות ההפוכה שבה הם מאמינים שאם כל הדברים הם ריקים, הרי שהם כלל לא קיימים. שנית, הבנה נכונה של קיום מותנה מובילה לתפיסה של ריקות. לכן, סיכם הלאמה שלנו, יש חשיבות מכרעת להציג את ההוראה על קיום מותנה כבר בתחילה – כצעד ראשון בדרך לתפיסה של ריקות.

XV. מהי השקפה נכונה?

གཉིས་པ་ལྟ་བུ་གཏན་ལ་འབྲེལ་ཚུལ་ནི།

השנייה מבין חמש הנקודות בדיון שלנו שנסוב על הדרך העיקרית השלישית עוסקת בשאלה: מהי השקפה נכונה? התשובה מופיעה בבית הבא מתוך טקסט המקור:

།གང་ཞིག་འཁོར་འདས་ཚེས་རྣམས་ཐམས་ཅད་ཀྱི།

།རྒྱ་འབྲས་ནམ་ཡང་བསྐྱུ་བ་མེད་མཐོང་ཞིང་།

།དམིགས་པའི་གཏན་སོགས་ཡིན་ཀྱང་ཞིག་པ།

།དེ་ནི་སངས་རྒྱས་དབྱེས་པའི་ལམ་ལ་ཞུགས།

།ཞིས་པས་བསྟན།

(10)

עת תוכל להבחין שבפנים ומחוץ לגלגל
חוק סיבה ומסובב לעולם לא נכשל,
ועל כל תופעה וכל חפץ הוא חל,
ועת מוצקות המופע תתערער ותאבד -
אז תדע כי בדרך אשר מנעימה לבודהה תצעד.

དེ་ཡང་གང་ཞིག་སོགས་ཀྱིས་སྤོང་གཞི་ཚེས་ཅན་དང་། རྒྱ་འབྲས་སོགས་ཀྱིས་རྟེན་
འབྲེལ་གྱི་གཏན་ཚིགས་དང་། དམིགས་པའི་སོགས་ཀྱིས་བསྐྱུ་བ་བྱ་བསྟན།

השורה "ועל כל תופעה וכל חפץ" נותנת לנו את נושא עיוננו: את מה שנראה כריק. השורה עם המילים "חוק סיבה ומסובב" נועדה לתת לנו את הסיבה הלוגית הקלאסית שמוכיחה שדברים הם ריקים: "משום שהם מותנים". השורה עם המילים: "ועת מוצקות המופע תתערער ותאבד" מציגה בפנינו את ההנחה שאותה סיבה נועדה להוכיח.

ཆོས་ཐམས་ཅད་ཅེས་གཞུགས་ནས་རྣམ་མཁྱེན་གྱི་བར་གྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་རང་གི་ཆ་
 ཤས་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པས་ན་ཐ་སྐྱོད་དུ་རྒྱུ་འབྲས་བསྐྱུ་བ་མེད་པ་དང་། དགག་བྱ་
 རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པའི་དམིགས་གཏད་ཞིག་ནས་བདེན་པར་གྲུབ་པའམ། རང་
 བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པའི་དངོས་པོ་ཅུང་ཟད་ཙམ་ཡང་མེད་པར་རྟོགས་པ་དེ་རྒྱལ་བ་དགྲུས་
 པའི་ལམ་ཡིན།

הביטוי "כל תופעה וכל חפץ" מתייחס לכל אובייקט ואובייקט, החל מחומר פיזי בסיסי ועד לידע-כל של
 הבודהה. כולם קיימים בתלות בחלקיהם, לכן ניתן לומר, שלגביהם, "חוק סיבה ומסובב לעולם לא נכשל".
 האנטיתזה שאנו מחפשים להפריך היא שלאובייקטים אלה יש מוצקות המופע שנראה כאילו שיש להם: שהם
 יכולים להיות קיימים באופן טבעי. "ועת מוצקות המופע תתערער ותאבד" – כלומר, כאשר אנו תופסים שאין
 דבר אחד ביקום שיש לו קיום טבעי או אמיתי – אז "תדע שבדרך אשר מנעימה לבודהה תצעל".

རང་ཅག་འཁོར་བར་འཁོར་བྱེད་གྱི་རྩ་བ་བདག་འཛིན་མ་རིག་པ་འདི་ལ་ཐུག །དེ་
 གཙོད་པ་ལ་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་བསྐྱེད་དགོས། བདག་མེད་གཏན་ལ་
 འབབ་ལུགས་རྒྱས་པར་ནི་ལམ་རིམ་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་གནད་བཞིའི་དཔྱད་པ་
 མོགས་དང་སྦྱར་ན་ལུགས་ཀྱང་། འདིར་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་གཏན་ཆོགས་ལ་བརྟེན་ནས་
 ལྟ་བའི་གནད་འགག་མདོར་བསྐྱུས་ཙམ་ཞུས་ན།

אם אנו מחפשים את שורש השורשים, הגורם לכך שאתה ואני נמשיך להסתובב בגלגל חיים זה, אנו מגיעים
 לבורות, לאחיותנו ב"עצמי". על מנת לגדוע שורש זה, עלינו לפתח חוכמה שתופסת ש"עצמי" זה אינו קיים
 כלל. אילו רצינו לדון בפרוטרוט על מהי חוסר-עצמיות, הטוב ביותר היה להשתמש במספר חלקים בעבודות
 על 'השלבים של הדרך'. דוגמה אחת היא "האנליזה בת ארבעת החלקים"²⁰. אלא שכאן נציג בקצרה בלבד את
 הנקודות החשובות ביותר בנוגע להשקפה נכונה, ונשתמש בטיעון הקלאסי המבוסס על קיום מותנה.

དེ་ཡང་ཆོས་ཐམས་ཅད་དགགས་གཞི་དང་འདོགས་བྱེད་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ལས།
 དེ་ལ་མ་ལྟོས་པར་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པ་རྩལ་ཙམ་ཡང་མེད་པས། ང་ཡང་ལྷས་
 ཐམས་ཅད་ཆོགས་ཀྱི་སྣང་དུ་ཕར་བཏགས་པ་ཙམ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ལས།
 ལྷས་ཐམས་ཅད་ཆོགས་པའི་སྣང་དུ་ཕར་བཏགས་པ་ལ་མ་ལྟོས་པར་ང་ཁོ་རང་གི་
 ངོས་ནས་ཚུར་གྲུབ་པ་མེད། ལྷས་ཐམས་ཅད་ཆོགས་ཅི་རེ་ནས་ཀྱང་རང་རང་གི་ངོས་ནས་
 ཚུར་གྲུབ་པ་མེད།

כל אובייקט קיים הוא תולדה של משהו שניתן לו שם, ומשהו אחר הנותן לו שם. לא קיים שמץ של חלקיק
 ביקום כולו שאינו מסתמך על תהליך זה – אין דבר אחד שקיים מצדו הוא בלבד. אם כך, גם אני מהווה
 תולדה: משהו חיבר שני חלקים יחדיו – גופי ותודעתי – וקרא לזה "אני". אני אינני שום דבר יותר מזה. אין
 "אני" שקיים מצידו הוא. אין "אני" שאינו תלוי במשהו אשר חיבר בין גופי לתודעתי והעניק להם שם. יתרה
 מכך, שני הדברים – גופי ותודעתי – אף הם אינם קיימים מצדם הם.

འདི་ལ་རྟགས་བཀོད་ན། འཁོར་འདས་ཀྱི་ཆོས་རྣམས་ཆོས་ཅན། བདེན་འཛིན་གྱི་
 དམིགས་པའི་གཏད་སོ་རང་གི་ངོ་བོས་གྲུབ་པ་རྩལ་ཟད་ཙམ་ཡང་མེད་དེ། རྟེན་འབྲེལ་
 ཡིན་པའི་ཕྱིར།

ניתן להביע את כל זה בתבנית הקלאסית של טיעון לוגי:

הבה ניקח את כל האובייקטים, אלה שבתוך הגלגל (סמסרה) ואלה שמחוץ לו.
 אין להם הקיום האמיתי והמוצק כפי שאני מייחס להם; הם אינם יכולים להיות קיימים בפני עצמם,
 שכן קיומם מותנה.

དེ་ཡང་རྟེན་འབྲེལ་ཞིས་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲེལ་བའམ་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་
 ན་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་ཐབས་མེད་པ་...

מה שאנו מתכוונים כאן במונח "קיום מותנה" הוא שכל האובייקטים קשורים הדדית באובייקטים אחרים,
 שקיומם תלוי בהם; כלומר, הם קיימים מכוח התלות באובייקטים אחרים. לכן אין שום אפשרות שהם יהיו
 קיימים בפני עצמם.

“དཔེར་ན། དགོན་པའི་དབུ་མཛད་དང་ཡུལ་གྱི་དཔོན་པོ་སོགས་བསྐོ་བ་ན། དབུ་
མཛད་དུ་འོས་པའི་དབུ་མཛད་ཀྱི་གདགས་གཞི་ཚད་མའི་མི་ཞིག་ལ། མཁན་པོ་ལྟ་
བྱས་འདི་དབུ་མཛད་ཡིན་ནི་ཞིས་མིང་བཅས་པར་མ་བཏགས་བར་དུ་དབུ་མཛད་ཀྱི་
གདགས་གཞི་ཚོགས་ཀྱང་དབུ་མཛད་དུ་གྲུབ་མི་བྱུང་།

ניקח לדוגמה את הדרך שבה ממנים את שר הטקס של מנזר, או מושל של מחוז, או כל דמות דומה אחרת. ראשית חייב להיות בסיס סביר להיקרא "שר הטקס": חייב להיות אדם הראוי להיות שר הטקס. אחר כך חייב להיות מישור, כגון ראש המנזר, שיאמר: "עכשיו הוא יהיה שר הטקס". לפני שראש המנזר עושה זאת, לפני שראש המנזר מחיל את השם ואת המושג על אדם זה, הוא אינו יכול להיות שר הטקס – גם אם הוא ניהן בכל הסגולות הנחוצות כדי לקבל את תואר "שר הטקס".

མིང་བཅས་པར་མ་བཏགས་པར་དང་པོ་ནས་དབུ་མཛད་རང་སྤྱིང་ནས་གྲུབ་གྲུབ་པ་
ཞིག་ཡོད་ན་ཨ་མའི་ཁོག་པ་ལ་ཡོད་དུས་ནས་གང་ཟག་དེ་དབུ་མཛད་ཡིན་དགོས་པ་
དང་། ཨ་མའི་མངལ་ནས་སྐྱེ་དུས་ཀྱང་དབུ་མཛད་སྐྱེས་སོང་ཟེར་དགོས་པ་ལ།

אלמלא כן, ואילו היה אדם זה באיזשהו אופן שר הטקס מלכתחילה, מצידו הוא, מבלי שמישהו יחיל עליו את השם או את הרעיון, הרי שהוא חייב היה להיות שר הטקס מאז ומתמיד – עוד מהזמן שהיה ברחם אימו. וכאשר הוא נולד, ברגע שיצא מרחם אימו, אנשים היו צריכים להגיד: "הנה בא שר הטקס!"

དེ་ལྟར་མི་ཟེར་བར་རྒྱན་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་དབུ་མཛད་དུ་གྲུབ་དགོས་ཏེ། གདགས་
གཞི་དབུ་མཛད་འོས་པའི་གྲུ་པ་ཞིག་ལ་འདྲོགས་མཁན་ཚད་མ་ཞིག་གིས་འདི་དབུ་
མཛད་ཡིན་ཞིས་པར་མ་བཏགས་བར་དུ་མཛད་མི་ཟེར་ཞིང་། ཁོ་རང་གིས་ཀྱང་དབུ་
མཛད་ཡིན་སྟེ་མ་པ་མིང་ཀྱང་། ཁྱོད་དབུ་མཛད་ཡིན་ནི་ཞིས་ཉོག་པས་པར་བཏགས་
ཅུ་ནས་བཟུང་དབུ་མཛད་དང་དབུ་མཛད་ཟེར་ཞིང་། ཁོ་རང་གིས་ཀྱང་དབུ་མཛད་
ཡིན་སྟེ་མ་པ་དེ་བྱུང་བ་རེད།

אבל אנשים לא אמרו זאת, משום שלהפוך לשר הטקס תלוי בגורמים רבים נוספים. איננו מכנים מישור "שר הטקס" עד אשר יש בסיס למתן השם – נזיר שמתאים להיות שר הטקס, ועד אשר אדם המוסמך להעניק לו

את השם מצמיד לו אותו ואומר: "זהו שר הטקס!" עד לאותו הזמן גם האדם עצמו אינו חושב לעצמו: "אני שר הטקס". אך ברגע שהרעיון – "אתה שר הטקס" – הובע לגביו, אנשים מתחילים לדבר עליו כעל "שר הטקס" וגם הוא מתחיל לחשוב: "אני שר הטקס".

རྟ་ལྷ་བྱ་ཡང་རྟ་ཁོ་རང་གི་ཕུང་པོ་དང་ཤེས་པ་གཉིས་འཇོམས་ཏེ་རྩྱ་རྒྱན་ཚོགས་པའི་
སྤྱིང་དུ་རྟ་ཞིས་པར་བཏགས་པ་ཙམ་ཡིན། ཁང་པ་ཡང་གདགས་གཞི་ཚོགས་པ་ལ་
བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཙམ་རེད།

הדבר נכון גם לגבי משהו כמו סוס: אנו לוקחים את הגוף ואת התודעה של הסוס ויוצרים מהם קבוצה אחת – אנו אוספים את כל הגורמים והתנאים המתאימים – ומצמידים לאוסף זה תווית עם השם "סוס". כך גם לגבי בניין: זהו רק שם הניתן לאוסף מסוים של חלקים שמתפקדים כבסיס לקבלת השם.

དེ་བཞིན་དུ་ཚོས་ཐམས་ཅད་རང་རང་གི་གདགས་གཞི་ཚོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཚོས་དེ་
དང་དེ་ཞིས་པར་མིང་བཅས་བཞག་པ་ཙམ་ལས། གདགས་གཞི་ལ་མ་བརྟེན་པར་
ཡུལ་ཁོ་རང་གི་ངོས་ནས་རྩྱ་བྱ་བ་པ་རྩལ་ཕྱན་ཙམ་ཡང་མིད།

הדבר נכון לגבי כל ישות קיימת: אין היא אלא שם ומושג – "זה אנו מכנים כך, וזה אנו מכנים כך" – בהתייחס לאוסף החלקים המתפקד כבסיס לשמה של הישות המסוימת. לא קיים שמץ של דבר כלשהו, ולו הזעיר ביותר, שמהווה אובייקט שקיים בפני עצמו, בנפרד מהחלקים שאותם אנו מכנים בשמו.

འོ་ན་ཚོས་ཐམས་ཅད་པར་བཏགས་ཙམ་ཡིན་ན་གསེར་ལ་རག་དང་། ཀ་བ་ལ་བྱམ་པ་
ལྷ་བྱ་བཏགས་ན་དེར་གྱུ་བ་ཚོག་གས་སྣམ་ན། དེ་མི་ཚོག་སྤེ་པར་བཏགས་ཙམ་ཡིན་
ཀྱང་དེ་བཏགས་པ་ལ་གདགས་གཞི་ཚད་མ་ཞིག་དགོས།

תוכל לבוא ולומר: "אם כל אובייקט איננו אלא תווית שבה תייגנו אותו, או אז אוכל לקרוא לזהב 'פליז', או לכנות עמוד בשם 'כד' וזה מה שהם יהיו." אלא שלא כך הדבר – אנו אכן אומרים שדברים הם אך ורק תוויות ששמנו עליהם, אבל על מנת שהתווית תוצמד אליהם, חייב הבסיס המקבל את התווית להיות בסיס סביר לאותה תווית.

བཏགས་པ་དེའང་བྱད་ཚོས་གསུམ་ལྷན་ཞིག་དགོས། བྱད་ཚོས་གསུམ་ནི། ཐ་སྣད་
པའི་ཤེས་པ་ལ་གྲགས་པ་ཡིན་པ་དང་། དེ་ལ་ཐ་སྣད་པའི་ཚད་མ་གཞན་གྱིས་མི་

གཞི་དཔེ། དོན་དམ་དཔྱད་བྱེད་གྱི་རིགས་པས་ཀྱང་མི་གཞི་དཔེ་སྟེ་དེ་གསུམ་དང་ལྔ་ན་
དགོས།

שלושה תנאים חייבים להתקיים כאשר אנו שמים תווית, ואלו הם: (1) האובייקט חייב להיות מוכר לתפיסה הקונבנציונאלית; (2) אין שום תפיסה קונבנציונאלית אחרת שיכולה לסתור את קיומו; (3) אין גם שום אנליזה אולטימטיבית שיכולה לסתור את קיומו. כל שלושת התנאים חייבים להתקיים.

ཐ་སྙད་པའི་ཚད་མ་གཞན་གྱིས་གཞི་རྒྱུ་ཡང་རྒྱུ་རིང་པོའི་ཐོ་ཡོར་ལྟ་བུ་ལ་གཞན་
ཞིག་གིས་པ་གི་མི་ཞིག་ཡིན་ཞེས་སྒྲུས་པས་དེ་ཡིད་ཆེས་ཀྱང་། ཐོ་ཡོར་དངོས་སུ་
ངས་པའི་མི་ཞིག་གིས་དེ་ཐོ་ཡོར་ཡིན་པར་སྒྲུས་པ་ན། ལྟ་མའི་ཐོ་ཡོར་མིར་བཟུང་བ་
དེ་གཏན་ལུ་འགྲོ་བ་ནི་གདགས་གཞི་ཚད་མ་མིན་པའི་ཏྲགས་རེད།

למה הכוונה כשאנו טוענים שתפיסה קונבנציונאלית אחת סותרת את האחרת? נאמר שאנו עומדים ומביטים בדחליל שניצב במרחק רב מאיתנו. מישוהו לידנו אומר: "יש שם אדם", ואנו מאמינים לו. ואז מופיע מישוהו אחר, שראה במו עיניו שזה דחליל, ואומר לנו: "זהו רק דחליל". תפיסתנו הראשונה את האובייקט כאדם נעלמת. זוהי אינדיקציה לכך שהבסיס שניתן לשם לא היה מתאים.

དེར་མ་ཟད། རི་བོང་ལ་རྟ་ཡོད་ཅེས་པར་བཏགས་ཀྱང་གདགས་གཞི་ཚད་མ་མིན་
པས་དེར་གྲུབ་ཏུ་མིན། དེ་ལྟར་ན་ཐ་སྙད་གྱི་སྒོ་ཚད་མས་གདགས་གཞི་ཡང་དེ་དང་
དེའི་ཚླགས་པ་ཚད་མ་དངོས་སུ་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་བཏགས་དགོས།

וזה עוד לא הכל. אנו יכולים ללכת ולתת כל מיני שמות. אנו יכולים לומר: "לארנבים יש קרניים", אבל זה לא יגרום לקרניים להתקיים – אין בסיס מתאים למתן התווית. לכן צריך שיהיה מצב תודעה קונבנציונאלי וסביר שמחיל את השם על אוסף חלקים סביר המשמש כבסיס למתן אותו שם – ואשר קיים בפועל.

དེས་ན་ཡུལ་གྱི་དཔོན་པོ་ཡང་འོས་པའི་མི་གདགས་གཞི་ཚད་མ་ཞིག་ལ་བཏགས་པ་
ལས། མོ་རང་མའི་བུ་སྟོན་སྒྲུགས་ལྟ་བུ་ལ་དཔོན་དུ་མི་བསྐོས་པ་ཡིན།

וכך גם כאשר אנו עומדים לכנות מישוהו מושל של מחוז, אנו זקוקים לאדם מתאים לקבלת השם – חייב להיות לנו בסיס מתאים לכינוי שלנו. איננו לוקחים איזה פרח חרש-אילם וממנים אותו למושל.

དེ་ཐམས་ཅད་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་ན་གདགས་གཞིའི་ཚོགས་པ་ལ་བརྟེན་མི་དགོས་
 པར་རང་རང་གི་ངོས་ནས་ཚུར་གྲུབ་པ་ཞིག་དགོས་ཀྱང་། དེ་ལྟར་མིན་པར་གདགས་
 གཞི་ཚོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་དགོས་པས་ན་རང་ངོས་ནས་མ་གྲུབ་པ་དང་། རང་
 བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་པ། བདེན་པར་མ་གྲུབ་པ་རེད།

אילו משהו מהדברים האלה היה קיים מצידו הוא, הרי שאז קיומו לא היה מותנה בקבוצת החלקים שלה נתנו
 את שמו, ואז כל דבר היה יכול להתקיים בזכות עצמו. אך לא כך פני הדברים: קיומם תלוי בקבוצת החלקים
 שאותם כינינו בשם. וזוהי הסיבה לכך שהם אינם קיימים מצד עצמם, והם אינם קיימים באופן טבעי, והם
 אינם קיימים באמת.

དཔེར་ན་ཡུལ་གྱི་ཤར་པོ་ཡང་པར་བཏགས་ནས་གྲུབ་པ་ལས། ཁོ་རང་གི་ངོས་ནས་
 ཚུར་གྲུབ་པ་མེད་ཀྱང་། རང་ཚོས་ཤར་པོ་ཁོ་རང་གི་ངོས་ནས་ཚུར་གྲུབ་པ་ལྟར་སྒྲུང་
 ཞིང་ཞེན་པ་ལྟར་གྲུབ་པ་དེ་དག་གྲུབ་ཡིན།

לדוגמה: ניקח מנהיג מקומי כלשהו. הוא משמש כמנהיג כל עוד אנו מצדנו קוראים לו "מנהיג", ולא מצדו הוא.
 עם זאת, לנו נראה שהמנהיג קיים שם בפני עצמו ואנו תופסים אותו באופן זה. מנהיג שיכול להיות קיים כפי
 שאנו תופסים אותו, הוא בדיוק הדבר שאנו רוצים להיווכח שאינו קיים.

དེ་བཞིན་དུ་ང་དེ་ཡང་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་ངོས་ནས་ཚུར་གྲུབ་པ་མེད་པར།
 གདགས་གཞི་ཚོགས་པ་ལ་སྒྲུ་རྟོག་གིས་ཐ་སྙད་ཅམ་དུ་པར་བཏགས་ཅམ་གྱིས་སྒྲུང་སྒྲུ་
 ཡོད་ཅམ་ཞིག་ཡོད།

כך גם ביחס ל"אני". אין זה משהו שקיים לו שם מעבר לגופי ותודעתי, אלא זה משהו שמופיע בפני אך ורק
 משום שהחלתי עליו את השם: לקחתי אוסר של חלקים והצמדתי להם תווית ומושג של "אני": ה"אני" הוא
 שם בלבד.

བཏགས་ལུགས་ཀྱང་པར་ངོས་ནས་གདགས་གཞི་དེ་གྲུབ། ཚུར་ངོས་ནས་འདྲགས་
 བྱེད་རྟོག་པ་དང་སྒྲུ་གཉིས་ཀྱིས་བཏགས་ཅམ་པ་དེ་ཡིན།

תהליך התיוג מתרחש כך. הבסיס לקבלת השם קיים לו אי שם. מצידנו אנו בא השם עצמו וכן הרעיון שקושר את השם לבסיס. ואז יש בידינו משהו אשר תויג בתווית – זה הכל.

ཁང་པ་ལྟ་བུར་མཚན་ན། ཁང་པ་གསར་པ་བཟོ་དབྱིབས་བཀོད་པ་ལེགས་པ་འདྲ་འདྲ་
གསུམ་གསར་དུ་བཟོས་ཡོད་ན་དེ་གསུམ་སོ་སོར་མིང་མ་བཏགས་པའི་སྒྲ་རྩལ་ཏུ་དང་
པོ་ནས་གཟིམ་ཆུང་སོགས་སུ་མ་གྲུབ་ཀྱང་། ཁང་པའི་བདག་པོ་དེས་འདི་གཟིམ་ཆུང་
ཡིན། འདི་རུང་ཁང་ཡིན་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་མིང་གིས་ཕར་བཏགས་པ་ན་གཞི་ནས་འདི་
གཟིམ་ཆུང་ངོ་། །འདི་རུང་ཁང་ངོ་སྟུམ་པ་སོགས་དེ་དང་དེ་སོ་སོར་གྲུབ། གདགས་
གཞི་ཁང་པ་གསུམ་ཚོགས་ཀྱང་འདོགས་བྱེད་ཀྱིས་ཕར་མ་བཏགས་ན་མི་གྲུབ་པས་
ཁང་པ་དེ་ཡང་མིང་དང་ཉོག་པས་བཏགས་པ་ཙམ་ཡིན། དེས་ན་ཁང་པ་ཙམ་མ་ཡིན་
ཕར་ཚོས་གང་དང་གང་ཡང་གདགས་གཞི་ལ་མི་བྱེད་ཕར་བཏགས་ཚོས་དེ་ལ་བྱ་
དགོས།

ניתן להמחיש זאת בעזרת בניין. נניח שמיישהו הקים שלושה בניינים – לשלושתם אותו עיצוב אטרקטיבי. הם לא יכולים מלכתחילה להיות "מבנה מגורים" או כל דבר אחר לפני שכל אחד מהם מקבל את שמו. ואז באים הבעלים ונותנים שם שונה לכל אחד מהמבנים, באומרים: "המבנה הזה ישמש כמבנה מגורים", והמבנה הזה ישמש כמטבח וכן הלאה. רק אחרי זה אנו חושבים לעצמנו: "אלה הם מבני המגורים", או "זה המטבח" – ורק אז כל אחד מהם קיים בתור שכזה. יכול שיהיה לנו הבסיס למתן השם – קבוצת המבנים – אבל הם אינם "השלושה" עד אשר מי שאמור לתת את השם אכן עושה זאת. באופן זה גם מבנה הוא לא יותר מאשר דבר-מה שתויג על ידי שם ומושג. ומדובר לא רק במבנים. הנקודה היא שאותו דבר בדיוק חל על כל ישות קיימת: עלינו לראות בה תוצר של תהליך התיוג, ולא הבסיס שמקבל את התווית שלנו.

དེ་བཞིན་དུ་ཐ་སྟོན་པའི་ང་དེ་ཉོག་པས་ཕར་བཏགས་ཙམ་ཡིན་ཀྱང་། ངེད་ཚོ་ལ་ཕར་
བཏགས་ཙམ་མིན་ཕར་ང་ཁོ་རང་གི་ངོས་ནས་ཆུར་དགའ་སྟུག་སོགས་ཐམས་ཅད་
ཤུགས་ཅན་མྱོང་མཁན་གྱི་ལིང་ལིང་པོ་ཞིག་ཤར། དེ་འཛིན་མཁན་གྱི་སྒྲ་དེ་བདེན་
འཛིན་ལྟར་སྒྲིས་སམ། འཛིག་ལྟར་སྒྲིས་ཡིན། དེ་ལྟར་འཛིན་པའི་ང་ཚུགས་སྟབ་
ལིང་ངེ་བ་དེ་དག་གྱུར་བདག་ཡིན། འདི་ལ་དཔལ་ལྷན་སྐྱབ་བ་གྲགས་པས་ཀྱང་།

זה מתייחס באותה מידה ל"אני" הקונבנציונאלי – הוא קיים רק במידה שתייגתי אותו באמצעות מושג כלשהו. אתה ואני נוטים לחשוב על "אני" כעל משהו שהוא יותר מיצירה של שמות; בתודעתנו יש לנו דימוי מלא חיים שלו כקיים מצידו הוא, החווה האינטימי של כל מה שהוא חש – תענוג, כאב וכו'. למצב התודעה שנאחז ב"אני" בדרך זו אנו קוראים "אחיזה מולדת בעצמי" או "השקפה מתכלה שהיא מולדת".²¹ ודימוי מלא חיים זה, של "אני" העומד שם בזכות עצמו, ואשר בו מצב תודעה זה נאחז, הוא אותו "עצמי" שעלינו להיווכח שאינו קיים. כפי שאמר גם צ'אנדראקירטי המהולל:

དེ་ལ་བདག་ཅེས་བྱ་བ་ནི་གང་ཞིག་དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་གཞན་ལ་རག་མ་ལས་པའི་ངོ་
བོ་རང་བཞིན་དེ་མིང་པ་ནི་བདག་མིང་པའོ། །ཞེས་གསུངས།

מה שאנו מכנים כאן "עצמי" מתייחס לכל טבע או מצב של אובייקטים, שבהם הם אינם מסתמכים על שום דבר אחר. העובדה שדבר כזה כלל לא קיים היא מה שאנו מכנים "העדר עצמיות".²²

ཐ་སྙད་པའི་ང་ནི་གདགས་གཞི་དང་འདྲགས་བྱེད་ལ་བརྟེན་ནས་ཕར་བཏགས་པ་ཙམ་
ཡིན་ཏེ། འཇིགས་བྱེད་སྐབས་ཆོས་ཐམས་ཅད་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
ཞེས་དང་། བདེ་མཆོག་ལས་ཀུན་རྟོག་གིས་བཏགས་པ་ཙམ་གྱི་སྒྲུ་མ་ལྟ་བུའོ། །ཞེས་
གསུངས་པ་སོགས་ཀྱང་དོན་འདི་ལ་དགོངས་པ་རེད།

כעת ה"אני" הקונבנציונאלי – זה שאכן קיים – אינו אלא משהו שיצרנו על ידי מתן תווית, תוך שימוש בבסיס כלשהו להחיל עליו את התווית ורעיון כלשהו למתן התווית. בטקס של הלימוד הסודי של "המאיים" מופיעות שורות שמתייחסות לזה, הפותחות במילים: "מאחר שכל אובייקט כונה בשם, תוך תלות..."²³ אותה משמעות מובעת, בין השאר, בטקס של הלימוד הסודי על "העונג העליון": "כמו אשליה, מתויג על ידי רעיון".²⁴

ཞིབ་ཏུ་བྱས་ན་སྣང་ཚུལ་ལ་མ་དབྱེད་པར་ཞིན་ཚུལ་ལ་དབྱེད་དགོས་པས་དགག་བྱ་
ཡང་སྣང་ཡུལ་མི་བཀག་པར། ཞིན་ཡུལ་བཀག་དགོས། འདི་དག་ལ་ཙམ་ཆོག་ལྟ་བུ།

אם אנו באמת רוצים להיכנס לפרטים העדינים יותר, עלינו לנתח לא את האופן שבו האובייקטים מופיעים בפנינו, אלא כיצד אנו תופסים אותם. כך גם לגבי האובייקט שאנו רוצים להיווכח בחוסר קיומו: אין אנו מכחישים את אשר מופיע בפנינו, אלא את הדבר שאותו אנו תופסים. והשורות הבאות יכולות לשמש עבורנו מעין פזמון חוזר:

རྟོག་པས་ཕར་བཏགས་ཡིན་པ། གདགས་གཞི་དང་འདྲགས་བྱེད་ལ་བརྟེན་དགོས་པ།
ཁྱེན་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ། རང་ངོས་ནས་མ་བྱུང་པ་རྣམས་ངས་དགོས།

ראוי הדבר שאתפוס בבטחה
 שכל הדברים הינם מושגים
 שנוצרו בתהליך של תיוג:
 הם תלויים בבסיס למתן התווית,
 ובמישהו שאותה מעניק.
 קיומם תלוי בגורמים אחרים,
 ומכוח עצמם הם אינם קיימים.

དགག་བྱའི་ཞེན་ཡུལ་ཡང་ཞེན་ཡུལ་དེ་ཡོད་མེད་བརྟག་པའི་སྐབས་སུ་ཕར་བཏགས་
 པའི་ང་དེ་ཞེན་པའི་ང་ཁོ་རང་གི་ངོས་ནས་རྩེར་གྲུབ་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་འཆར་བས། ང་དེ་
 ལྷས་སེམས་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར། ལྷས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་ལྷང་
 ནས་རྩེར་གྲུབ་པ་དེ་ཞེན་ཡུལ་ཡིན།

הבה נדון כעת באותו הדבר שבסופו של דבר נראה שאיננו קיים, במונחים של האובייקט שבו אנו נאחזים. כאשר אנו מתחילים לבחון אם הוא קיים או לא, הדימוי שעולה בעיני רוחנו הוא לא ה"אני" שיצרנו באמצעות התוויות שלנו, אלא מעין "אני" שנראה לנו כאילו הוא קיים מצידו הוא. לכן האובייקט אשר בו אנו נאחזים, איננו ה"אני" שאינו אלא תווית אשר מוחלת על גופנו ותודעתנו, אלא איזה "אני" שנראה כקיים מצידו הוא, מעבר לגוף ולתודעה כאחד.

དཔེར་ན་ཐག་ཁྲ་ལ་སྦྱར་པ་བབས་པ་མཐོང་བ་ན་དང་པོར་ཐག་ཁྲ་ལ་སྦྱལ་ལོ་སྦྱུང་བ་
 ཕར་བཏགས། དེ་རྗེས་ཕར་བཏགས་པ་དེ་བརྗེད་ནས་ཐག་ཁྲའི་ངོས་ནས་སྦྱལ་རྩེར་
 གྲུབ་པར་སྦྱང་བས་དེ་ལྟར་སྦྱང་བ་དེ་དགག་བྱ་མ་ཡིན། དེ་ལྟར་སྦྱང་བ་ལྟར་བྱ་གྲུབ་
 པར་འཛིན་པའི་ཞེན་ཡུལ་དེ་དགག་བྱ་ཡིན་པ་བཞིན་བྱ།

לדוגמה: נאמר שהערב יורד ואתה רואה חתיכת חבל עם דוגמה מגומרת. תחילה אתה נותן לזה שם וחושב לעצמך, "אוי ואבוי! נחש!" לאחר מכן אתה שוכח שאתה היית זה שנתן לדבר הזה את שמו, והוא מתחיל להיראות כמו נחש שנמצא שם מצידו הוא. האופן שבו הוא מופיע באותו זמן איננו הדבר שאנו רוצים להיווכח שאיננו קיים. מה שאנו רוצים לשלול הוא הדבר שבו אנו נאחזים: שהדבר שבו אנו מחזיקים יכול אמנם להיות קיים באופן שבו נראה לנו שהוא קיים.

ང་ལ་དབྱུང་པ་བྱེད་པའི་ཆོ་ཡང་རང་གི་མིང་ནས་འབོད་མཁན་ལྷ་བྱ་བྱུང་བ་ན་ང་ལ་
 བོས་སྣམ་དུ་དང་པོར་ཐ་སྣང་པའི་ང་དེ་ཤར། དེ་ཇིས་བྱོད་རྒྱ་མ་ཡིན་ལྷ་བྱ་བྱེད་ན།
 ང་དེ་ཤུགས་ཆེ་རུ་སོང་སྟེ་ངས་རྒྱ་མ་མ་བྱས་པར་ང་ལ་བསྟོན་འཇུགས། ངས་ནད་
 མི་ཐེག་སྣམ་དུ་ང་དང་ང་ཞིས་ཚུགས་སྐབ་ལིང་ངེ་བའི་ང་དེ་ཤར་བས།

המצב דומה כאשר אנו חוקרים את הרעיון של "אני". נניח שמישהו בא וקורא לך בשמך. בהתחלה ה'אני'
 שמופיע בפניך הוא פשוט ה'אני' הקונבנציונאלי: אתה חושב לעצמך, "הוא קורא לי". אבל אז הוא אומר לך,
 "אם כך, אתה הוא הגנב!" או משהו דומה. אז ה'אני' שלך הולך ומתחזק; אתה מתחיל לחשוב לעצמך, "מדוע
 הוא מצביע עלי? זה לא הייתי אני שגנבתי. הם לא יכולים להאשים אותי!". אתה מתחיל לומר "אני" "אני",
 וה'אני' מתחיל להיראות כ"אני" שיכול לעמוד בזכות עצמו – "אני" שהוא מאוד ברור, עם חיים משלו.

དེ་ལྟར་ང་ཐ་སྣང་དུ་སྒྲུང་ཅམ་དེ་ཡང་མི་བཞག། །ང་ཚུགས་སྐབ་བདེན་གྲུབ་དུ་སྒྲུང་བ་
 དེ་ཡང་མི་བཞག། །ཚུགས་སྐབ་བདེན་གྲུབ་དུ་སྒྲུང་བའི་ང་དེ་ཡང་མི་དགག་པར། ང་
 ཚུགས་སྐབ་དུ་གྲུབ་པའམ། ང་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པའམ། རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་
 པའི་ང་དེ་བཞག་ནས།

איננו מכחישים את קיומו של ה"אני" הקונבנציונאלי שהופיע בהתחלה. וגם איננו מכחישים ש"אני" זה נראה
 כעומד בפני עצמו, שהוא נראה כקיים באמת. אנו גם לא מכחישים ש"אני" זה יכול להיראות כעומד בפני
 עצמו, ה"אני" שנראה כאילו הוא קיים באמת. לעומת זאת אנו שוללים ש"אני" אמנם יכול לעמוד בזכות
 עצמו, ש"אני" יכול בפועל להתקיים באופן טבעי: אנו מכחישים כל "אני" שיכול באמת להיות בעל קיום
 טבעי.

ལྷས་སེམས་གཉིས་ལ་མ་བརྟེན་པར་ང་ཁོ་རང་གི་ངོས་ནས་གྲུབ་པ་ལིང་ལིང་པོ་དེ་
 མེད་པར་སྟོང་ཆམ་གྱིས་སོང་བ་ན་དབྱ་མའི་ལྷ་བ་དང་པོར་རྟེན་པར་གསུངས་པས།
 དེས་རྒྱལ་བ་དབྱེས་པའི་ལམ་རྟེན་པ་ཡིན།

וכאשר אתה שולל "אני" זה, כאשר אתה רואה ש"אני" זה אינו קיים – כאשר ה'אני' הזה המלא חיים, שיכול
 כביכול להתקיים בזכות עצמו מבלי להסתמך על הגוף והתודעה, חדל להתקיים עבורך, וכל שנותר הוא פשוט
 הריקות ממנו, או אז, כפי שאומרים החכמים, מצאת לראשונה את "ההשקפה של דרך האמצע". אז מצאת את
 דרכו הנעימה של הבודהה.

དེ་ལྟར་བསྐྱེད་སྤྱོད་བྱེད་པ་ནི་ཆོས་ཐམས་ཅད་དེ་བོས་གྲུབ་པ་རྩལ་ཙམ་
 ཡང་མི་ཆེད་ཀྱང་། ཐ་སྙད་དུ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཡོད་ཙམ་གྱི་རྒྱ་འབྲས་བྱ་བྱེད་ཆང་མ་བསྟོན་
 མེད་དུ་འཐད་དེ།

כאשר אתה עושה אנליזה מסוג זה ואתה מחפש את הדבר שניתן לו השם, לעולם לא תוכל למצוא ולו אטום אחד של דבר מה ביקום כולו שקיים בזכות עצמו. עם זאת, כל תפקודי העולם הרגילים הם בהחלט סבירים ותקפים; דברים גורמים לדברים אחרים להתרחש, דברים עושים מה שהם עושים, אלא שכל זאת רק לכאורה – באופן שיש עליו הסכמה במובן הקונבנציונאלי.

དཔེར་ན། ཁང་པ་བདེན་པར་གྲུབ་པ་རྩལ་ཙམ་མེད་ཀྱང་ཁང་པ་འདི་རྒྱ་རྒྱུ་ཆོག་མཁན་ཏེ་
 མིང་དང་རྟོག་པས་བཏགས་ཙམ་དུ་གྲུབ་པ་ནི་ཁང་པ་འདི་བྱ་བྱེད་ཐམས་ཅད་བསྐྱེད་མེད་དུ་
 རྒྱས་པ་དང་། མི་ལོང་ནང་གི་བྱེད་བཞིན་གྱི་གཞུགས་བཞུགས་སྟོན་ལ་སྒྲུབ་པ་ཙམ་དང་
 རྒྱས་བཞུགས་པ་ཙམ་ལས་འདི་ཡིན་ཞེས་ངོས་བཟུང་བྲལ་ཡང་གཞུགས་བཞུགས་སྟོན་སྒྲུབ་པ་
 ཙམ་དེའི་སྤྱིང་དུ་ནག་ཉེན་ཡོད་མེད་སོགས་རྒྱ་འབྲས་གྱི་བྱ་བཞིན་ཐམས་ཅད་འཐད་པ་
 བཞིན་ནོ། །དེའི་ཕྱིར་ཐ་སྙད་དུ་ཡོད་པས་ཡོད་གོ་ཆེད་ཅིང་། དོན་དམ་དུ་མེད་པས་
 མེད་གོ་མི་ཆོད་པ་ཡིན།

בניין, לדוגמה, יכול שלא יהיה בו שמץ של קיום "אמיתי", ועדיין כל עוד הסיבות והתנאים לבניין קובצו יחדיו – כל עוד הוא קיים אך ורק בזכות השם שנתנו לו ותפיסתנו אותו – הוא יכול לעשות כל דבר שבניין אמור לעשות, וזאת באופן מושלם. גם ההשתקפות של אובייקט כלשהו במראה, ייתכן שלעולם לא תהיה יותר מדבר מה שמופיע בפני התודעה ומקבל לעצמו שם; ייתכן ולעולם לא יזכה לקבל שום תמיכה להיותו האובייקט עצמו, אך עדיין יכול הוא להפגין את כל התפקוד הנורמאלי של סיבתיות; ההשתקפות עשויה להיות לא יותר מאשר מופע של אשליה, אך היא עדיין יכולה להראות לך אם יש כתם על פניך וכדומה. משום כך אנו אומרים ש:

"כדי שיהיה קיים, די בכך שהדבר יהיה קיים באופן קונבנציונאלי; אך העובדה שאיננו קיים באופן אולטימטיבי, אין פירושה שהדבר אינו קיים כלל".

རྟོན་འབྱུང་གི་དོན་འདི་ལགས་པར་ཤེས་ན་ལས་འབྲས་ལ་ངོས་པ་ལྷགས་བྲག་པོ་ཆེད་
 དེ་ལས་འབྲས་ལ་རྩིས་ཆེ་དུ་འགྲོ།

כל אדם שבאמת מבין קיום מותנה כפי שתיארנו לעיל, מתחיל לפתח הכרה עמוקה של חוקי המעשים ותוצאותיהם – חשיבותם עבורו תלך ותגבר.

དེ་ཡིན་ཏེ། རྒྱ་དགེ་སྤྲིན་ལས་འབྲས་བྱ་བ་དེ་སྤྲིན་སྤྲིན་མ་འཁོལ་བར་འབྱུང་བ་
 རྟོན་འབྲེལ་ལས་བྱུང་ཞིང་།

והנה למד: ראשית, מעשים טובים מובילים להנאה ומעשים רעים מובילים לכאב. כל סיבה קשורה לתוצאה שלה – חוקיות זו לעולם לא תשתבש – הסיבה לא יכולה פתאום להניב תוצאה אחרת. קשר בלתי משתנה זה נובע מקיום מותנה.

རྟོན་འབྲེལ་གྱི་དོན་རང་བཞིན་མིན་པར་ཤེས་པ་ན་ཐ་སྐད་ཅེས་དུ་རྟོན་འབྱུང་རྒྱ་འབྲས་
 བསྐྱེ་མིན་དུ་འཐད་པར་ཤུགས་གྱིས་གོ་སྟེ་འཁོར་འདས་གྱི་ལས་འབྲས་ལ་ངེས་པ་
 གཏིང་ནས་རྟོན་པ་ཞིག་འོང་།

ברגע שהבנת את הקשר שבין קיום מותנה להיעדר כל קיום טבעי, הרי שבאופן עקיף אתה מבין מכך שקיום מותנה, מהסוג של סיבה ותוצאה, הוא – ברמה הקונבנציונאלית בלבד – לחלוטין נכון ובלתי מכויב. זה מה שמאפשר לך להשיג שכנוע מלא ביחס לחוקים ששולטים בכל המעשים והתוצאות – בין אם זה בתוך גלגל החיים ובין אם מעבר לו.

དེ་ཡང་ཚོགས་པ་གཞན་ལ་བརྟན་པས་ན་རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་པ་དང་། རང་བཞིན་
 གྱིས་མ་གྲུབ་པས་ན་རྒྱ་འབྲས་འཐད་པ་འདི་བྱུང་བ་ཡིན། རྒྱ་འབྲས་གྱི་བྱ་བྱེད་ཐམས་
 ཅད་འཐད་པ་ལ་བརྟན་ནས་ས་བོན་སྤྲུ་བྱ་དང་། སྤྲུ་བྱ་འབྲས་བྱར་འབྱར་བ་སྟགས་
 བྱུང་བ་རིད།

נוכל לומר אם כך שעקב היותו מותנה בקבוצה של דברים אחרים, אין אף אובייקט שיכול להיות בעל קיום טבעי, והעובדה שאין דבר הקיים באופן טבעי היא זו שמעניקה סבירות מושלמת לסיבה ומסובב. והעובדה שכל התפקוד של סיבה ותוצאה הוא סביר לחלוטין היא המאפשרת לזרעים להפוך לנבטים, לנבטים להפוך לתבואה וכן הלאה.

གཞན་དུ་ན་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་ན་ནས་སྤྱ་གྲུ་འགྱར་བ་སོགས་དང་། གཞིན་ཏུ་
 རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་ན་གཞིན་ཏུ་ཆེན་པོར་འགྱར་བ་སོགས་མི་འབྱུང་ལ། བདེ་འགྲོ་
 རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་ན་བདེ་འགྲོ་བ་དཔྱལ་བར་འགྲོ་བ་མི་སྲིད་ཅིང་། སེམས་ཅན་
 རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་ན་སེམས་ཅན་སངས་རྒྱས་པར་མི་སྲིད་པ་སོགས་ཀྱི་སྒྲིན་མང་།

אילולא היה זה המצב, וזרעי שעורה או כל דבר אחר היו קיימים באופן טבעי – הרי שהם לעולם לא היו יכולים להפוך לנבטים. גם ילדים לא היו יכולים לעולם להפוך למבוגרים או כל דבר מעין זה – דברים אלו לא היו יכולים לקרות אילו היו קיימים באופן טבעי. אילו היו הלידות הנעלות קיימות באופן טבעי, לא הייתה אפשרות ליצור שנולד בלידה כזו ליפול לגיהנום. אילו היו יצורים רגילים קיימים באופן טבעי, לא הייתה להם אפשרות להפוך לבודהה, וכך הלאה – הבעיות הלוגיות הכרוכות בלהיות דבר-מה שיש לו קיום "טבעי" הן רבות.

དེས་ན་རྒྱ་འབྲས་ཏིན་འབྱུང་དང་། རང་བཞིན་གྱིས་མིན་པ་གཉིས་གཅིག་གོགས་སུ་
 གཅིག་འགྲོ་བ་འདི་དབྱ་མ་ཐལ་འགྱར་བའི་བྱད་ཆོས་ཐུན་མིང་མ་ཡིན་པ་ཡིན་
 གསུངས།

כל מה שאמרנו לעיל, מסכם הלאמה שלנו, מלמד תורה שהיא לכן ייחודית לקבוצת "המסקנה" של אסכולת דרך האמצע: ששני העקרונות – סיבה ותוצאה, או קיום מותנה, והעובדה שלשום דבר אין קיום טבעי – הולכים יד ביד, אחד תומך בשני.

הערות למקראה תשיעית

¹ דרך ההכנה: מערך נוסף של חמש דרכים, או רמות הגשמה מתואר בבודהיזם. כלולים בו דרך הצבירה, דרך ההכנה, דרך הראיה, דרך התרגול, ו"תום הלמידה". חמש הדרכים של הדרך "הגדולה" שונות מאלו של הדרך "המצומצמת" (ראו הערה 56).

² כל שמונה הרמות: מתייחס לצורות של מדיטציה מאוד עמוקה, המובילות ללידות עתידיות בשמונת החלקים של עולם הצורה ועולם חסרי הצורה, ואשר עדיין נמנים עם עולמות הסבל (ראו הערה 14).

³ אנשים ארציים, אף אם יעסקו במדיטציה שהיא חד נקודתית... הפסוק נמצא בפוליו 44a-44b בשיעור מפורסם זה של הבודהה (ראו מקור 23). הציטוט הבא הוא הקטע הבא בסוטרה, מפוליו 44b. הניסוח במהדורה שבידינו שונה במקצת, אך הכוונה זהה. אודראקה (Udraka) היה חכם לא-בודהיסטי שקם

מתקופה ארוכה של מדיטציה, וזעמו התלקח משום שבזמן המדיטציה באו עכברים וכרסמו את תלתלי היוגי של שיערו המרשים. בשל כעסו הוא נולד אחר כך בגיהנום.

⁴ אין פתח אחר... ציטוט מפוליו 13b בעבודתו של מאסטר אריידווה (ראו מקור 40 והערה 79).

⁵ חוכמה שאינה רוויה בשיטה... השורות מופיעות בפוליו 313a בסוטר ידועה זו, ומובהרות בה מיד לאחר מכן (ראו מקור 35).

⁶ בזכות עשייתי זו הברוכה... שורות הסיום מפי המאסטר ב-שישים הפסוקים על הטיעון הלוגי. בימינו משתמשים בהן לעיתים קרובות כתפילת הקדשה לאחר מעשה טוב, כגון האזנה לדהרמה. מקורה בפוליו 22b, מקור 5.

⁷ על כנפיים עצומות פרושות לרווחה... ציטוט מפוליו 212a הלקוח מתוך שער לדרך האמצע (ראו מקור 74 והערה 129).

⁸ הבנה שאין לה קץ: שיעור מפורסם של הבודהה על פי בקשתו של תלמיד בשם זה (מקור 49). חוכמת השורש של מאסטר נאגארג'ונה, (בערך 200 לספירה) נמצאת במקור 4; לעבודות האחרות הכלולות ב"קובץ" המהולל שלו ראו הביוגרפיה בתרגום האנגלי של מכתב לידיד (עמוד 10, מקור 95).

⁹ מאסטר בודההפליטה וכו': לביאור שכתב מאסטר בודההפליטה (Buddhapalita) בערך 500 לספירה) ראו מקור 85. עבודתו של מאסטר אריידווה הוזכרה כבר (ראו מקור 79), וכן גם השער לדרך האמצע מאת מאסטר צ'אנדראקירטי (הערה 129). ל-הבהרה של המילים ראו מקור 73.

¹⁰ אין שום דרך להשיג שלוה... מתוך הפרק השישי בעבודתו של מאסטר צ'אנדראקירטי (פוליו 205a, מקור 74). בקיצור, "שתי האמיתות" המוזכרות הן מה שמכונה בדרך כלל "אמת כוזבת" ו"אמת מוחלטת". שתיהן תקפות, ולכל האובייקטים יש את שתיהן. התלות של אובייקטים (בעיקר במובן המתואר להלן, במושגים ובתוויות) היא האמת הקונבנציונאלית או הכוזבת שלהם. מופעם הוא "כוזב" כי בעיני אנשים רגילים האובייקטים נראים אחרת ממה שהם באמת. האמת "המוחלטת" (כאן היא נקראת "של הכך") של אובייקטים היא העדר העצמיות, והיא נחוות לראשונה באופן ישיר במצב המדיטטיבי המאוד חשוב אשר נקרא "דרך הראייה". ראייה ישירה של אמת זו פועלת מיידית להפסקת התהליך שגורם לסבלנו.

¹¹ צ'אנדראקירטי היה תלמידו של נאגארג'ונה... השורות לקוחות מעבודתו על שתי האמיתות; ראו פוליו 72a, מקור 56.

¹² אסכולת ה'מפרטים' – נקראת כך כי "הם מקדישים את לימודם אך ורק לביאור הקלאסי שנקרא ההסבר המפורט או משום שהם מבינים את משמעות ההסבר (הדלאי לאמה הראשון, מקור 14, עמ' 14).

¹³ אסכולת הסוטרסטיס: נאמר שהשם בא מן העובדה ש"זוהי אסכולה של הוגי דעות המחזיקים בדעה כי הכתבים (כמו הסותרות) הם תקפים, אבל מכחישים את תקפותם של ביאורים קלאסיים כמו 'שבעה חיבורים על ידע' (הדלאי לאמה הראשון, מקור 14, עמ' 14).

¹⁴ אסכולת'רק תודעה": מקור השם הוא בטענה של אסכולה זו ש"כל אובייקט קיים אינו אלא חלק מהתודעה", למרות שהתיאור בפועל של השקפת העולם של אסכולה זו הוא יותר מעודן.

¹⁵ עשוי מאיזה חומר" שונה: כלומר נובע מאיזו סיבה עיקרית שונה או טבע עצמי שונה.

¹⁶ החלק העצמאי של אסכולת דרך האמצע: האסכולה נקראת כך כי חסידיה מאמינים בדרך האמצע, אשר נמנעת מהקיצוניות של חשיבה כי דברים קיימים (באופן טבעי) ומהקיצוניות בחשיבה כי דברים אינם יכולים להתקיים (אם אינם קיימים באופן טבעי). ה"עצמאים" הם אחד משני חלקי האסכולה; הם מאמינים שיש להוביל את האדם להשקפה הנכונה האומרת שדברים הם חסרי קיום טבעי, על ידי שנוטלים אובייקט עצמאי ודנים בו במושגים מקובלים – וזאת במקום להתחיל מהשקפתו השגויה של אדם, ולהראות את האבסורד אשר אליו היא בהכרח מובילה. נקודות אלו הובהרו על ידי צ'אנגקיה רולפיי דורג'ה (Changkya)

Rolpay Dorje הגדול שעליו נאמר שהיה גלגול קודם של פאבונגקה רינפוצ'ה עצמו, בחיבורו **השוואת מערכות** Comparative Systems (עמ' 289, 305, 325; מקור 80).

¹⁷ **הכרה שאינה משובשת:** כל תפיסה נורמאלית "סבירה" – שהן הרוב הגדול של תפיסותינו היום-יומיות; היפוכן יהיו אותם מקרים נדירים שבהם אנו תופסים משהו באופן שגוי, כגון עלה מתעופף שבטעות נתפס על ידנו כבעל חיים קטן בעת נהיגה במכונית, או אמונה שראינו משהו שאינו מציאותי בעת היותנו תחת השפעת אלכוהול או סמים.

¹⁸ קבוצת **למסקנא** של אסכולת דרך האמצע: נקראת כך עקב אמונתם שדי בטיעון הגיוני המוביל לאבסורד שנובע מהשקפתו המוטעית של היריב לגבי הנושא, כדי לעורר בתודעתו השקפה נכונה לגבי טבע הדברים (שוב ראו צ'אנגקיה רולפיי דורג'ה (עמ' 407, מקור 80).

¹⁹ קבוצת **"המתפקדים"**: מתייחסת במשותף לאסכולות 'המפרטים', 'המאמינים בכתבים', ו-'רק תודעה', מאחר וכולן טוענות שדברים אשר מתפקדים באמת קיימים.

²⁰ **האנליזה בת ארבעת החלקים:** פאבונגקה רינפוצ'ה רשם את הארבעה בקיצור, בחיבור שלו על 'השלבים' כדלקמן: (מקור 47, פוליו 362-377).

(1) זהה את אשר אתה מנסה לשלול: כל אובייקט שיכול להיות קיים מצד עצמו. אינך יכול לתפוס גנב אם אינך יודע איך הוא נראה.

(2) הכר בתנאי ההכרחי: אם יש לאובייקט קיום אמיתי, הוא חייב להיות באמת יחיד או באמת רבים.

(3) הכר בכך שאיננו באמת יחיד: אילו היית באמת חלקיך, לא היית יכול לומר "חלקים" מאחר ואתה רק אחד.

(4) הכר בכך שהאובייקט הוא לא באמת רבים: אילו היו חלקיך באמת אתה, אזי גם אם היית לוקח חלק אחד כלשהו, זה היית עדיין אתה – בדיוק כפי שאתה מקבל פרה כאשר יש לך עז, כבשה ופרה ואתה מסלק את העז והכבשה.

המסקנה היא שמאחר ואינך באמת יחיד וגם לא באמת רבים, אתה לא קיים באמת. ג'ה צונגקאפה דן בנקודות אלו בפוליו 374-475 בחיבורו המפורט על 'השלבים' (מקור 61).

²¹ **השקפה מתכלה:** דרך ראייה זו של דברים נקראת "מתכלה" הן בגלל התמקדותה בי, ויום אחד אני אמות ואתכלה, והן בגלל שההשקפה המוטעית עצמה תתוקן יום אחד ותיעלם.

²² **הנה מה שאנו קוראים לו עצמי** – ציטוט מביאורו של מאסטר אריידווה ל-400 הבתים (הערה 79). ראו פוליו 187b, מקור 72.

²³ **מאחר ולכל אובייקט יש תווית** – נמצא בעמ' 396, מקור 45.

²⁴ **כמו אשליה...** השורה המלאה נמצאת בפוליו 16a, מקור 70.

**קורס מס' 1: הרעיונות העיקריים של הבודהיזם***רמה ראשונה בלימוד השלבים בדרך להארה (לאם רים)***מקראה עשירית****XVI. כיצד תדע שהאנליזה שלך טרם הושלמה**

གཞུང་པ་ལྷ་བའི་དབྱེད་པ་མ་ཇོགས་པའི་ཚད་ནི།

השלישי מבין חמשת החלקים המטפלים בהשקפה נכונה מסביר כיצד תדע מתי האנליזה שאתה מבצע של השקפת עולמך טרם הושלמה. נקודה זו נמצאת בפסוק הבא שבטקסט המקור:

|སྒྲུང་བ་ཉིན་འབྲེལ་བསྐྱུ་བ་མེད་པ་དང་།

|སྟོང་པ་ཁས་ལེན་བྲལ་བའི་གོ་བ་གཉིས།

|ཇི་སྟིང་སོ་སོར་སྒྲུང་བ་དེ་སྟིང་དུ།

|ད་དུང་ཐུབ་པའི་དགོངས་པ་ཉོགས་པ་མེད།

|ཅིས་པས་བསྟན།

(11)

אולם הבנת מחשבתו הנאורה לא תשלם
כל עוד פה השניים מופיעים נפרדים:
מופעם של דברים, קיומם המותנה, בלי טעות,
וכן ריקותם, היותם נטולי כל זהות.

དེ་ལྟར་བསྟོམས་པས་ལྷ་བའི་དབྱེད་པ་ཇོགས་ན་ཉིན་འབྲེལ་དང་སྟོང་པ་གཉིས་གཅིག་

གྲོགས་གཅིག་ཏུ་འཆར་བ་ཞིག་དགོས་ཀྱང་།

נניח שעשית מדיטציה על ההנחיות שסיפקנו לעיל. אתה מכוון את תשומת לבך לאנליזה של כל התופעות. אם האנליזה שלך באמת שלמה, אזי ריקות וקיום מותנה חייבים להיראות לך כהולכים יד ביד, כתומכים זה בזה.

དེན་རྒྱ་གར་བ་ཁ་ཅིག་དང་བོད་ལྗམ་ཚོ་ལྟར་རང་བཞིན་མེད་པ་གོ་མཛོག་མཛོག་བྱས་
ཀྱང་རྟོན་འབྲེལ་འཇོག་ལྷགས་མ་ཤེས་པ་ལྟ་བུ།

למרות עובדה זו, נראה שאנשים כמו כמה חכמים הודיים קדומים, וגם הבודהיסטים הטיבטים המוקדמים, שנראה היה כאילו תפסו את הרעיון של חוסר טבע עצמי – עדיין לא הבינו כיצד להסביר קיום מותנה.

སྣང་བ་རྟོན་ཅིང་འབྲེལ་འབྱུང་དང་། སྣང་པ་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་པ་གཉིས་ཕྱོགས་རི་
ཅམ་དུ་ཤེས་ཀྱང་དེ་གཉིས་གཞི་གཅིག་གི་སྣང་དུ་འགལ་འདུར་སོང་སྟེ།

מה שנאמר בפסקה הזו, סיכם הלאמה שלנו, הוא כדלקמן: "נניח כי יש לך איזושהי הבנה של כל אחד מהרעיונות בנפרד: של (1) 'מופעם של דברים' או קיום מותנה, ו- (2) ריקות – העובדה שאין דבר שקיים באופן טבעי. אך נניח שהם נראים לך כאפיונים סותרים – אתה סבור שאין אובייקט היכול לקיים את שניהם כאחד.

རྒྱ་ལས་འབྲས་བུ་མི་འཚོལ་བར་འབྱུང་བའི་རྟོན་འབྲེལ་བསྐྱུ་བ་མེད་པ་དང་། ཚེས་
ཐམས་ཅད་རང་གི་ངོ་བོས་བྱུབ་པ་རྟུལ་ཅམ་ཡང་མེད་པའི་སྣང་པ་ཁས་ལེན་དང་བྲལ་
བའི་གོ་བ་གཉིས་པོ་

"חשוב על השניים, כלומר על שני רעיונות אלו: (1) קיום מותנה שאין בו טעות, שבו סיבות (כלומר מעשים) מסוג כלשהו תמיד יובילו לתוצאות מאותו סוג; ו (2) ריקות, הרעיון של היותם נטולי כל זהות – העובדה שאין שום אובייקט שקיים ביקום אשר מכיל אפילו אטום אחד של משהו שיכול להתקיים מצד עצמו.

“དེ་དུས་ནམ་ཞིག་བར་པ་ན་རྒྱ་ཆ་གང་ལྟར་སོ་སོར་འགལ་བར་སྣང་བ་དེ་སྤྲིད་དུ་
དུང་བྱུབ་པའི་དགོངས་པའི་དོན་མཐར་ཐུག་པ་དེ་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་མཛོགས་ཞིས་པ་
ཡིན་གསུངས།

"כל עוד הם מופיעים כך לפניך – כל עוד השניים נראים לך כסותרים, כמו חום וקור – אזי עוד לא השלמת את הבנת הכוונה האולטימטיבית של מחשבתם הנאורה של הבודהות."

XVII. כיצד תדע שהאנליזה שלך הושלמה

བཞི་པ་ལྷ་བའི་དབྱང་པ་ཚྲོགས་པའི་ཚད་ནི།

הגענו כעת לחלק הרביעי: כיצד לדעת שהאנליזה שאתה עושה עם ההשקפה שפיתחת הושלמה. דבר זה מוסבר בפסקה הבאה בטקסט המקור:

ནམ་ཞིག་རིས་འཛིན་མེད་པར་ཅིག་ཅར་དུ།

ཉིན་འབྲེལ་མི་བསྐྱར་མཐོང་བ་ཙམ་ཉིད་ནས།

ངེས་ཤིང་ཡུལ་གྱི་འཛིན་སྣངས་ཀུན་འཛིན།

དེ་ཆོ་ལྷ་བའི་དབྱང་པ་ཚྲོགས་པ་ལགས།

ཞིས་པས་བསྟན།

(12)

יום יבוא בו יותר לא יהיו נפרדים,

ושבו יתלכדו לאחד.

הבנה שהקיום המותנה לעולם לא מכזיב,

היא עצמה כבר תביא תובנה

שתהרוס אחיזה במושא.

אז תישלם עד תומה הבחינה של ראייה נכונה.

དེ་ཡང་ནམ་ཞིག་རིས་འཛིན་མེད་པ་ཞིས་ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་མིང་རྒྱུ་བཏགས་ཡོད་

ཙམ་གྱི་དགོ་སྒྲིག་བྱ་བྱེད་ཐམས་ཅད་འཐད་པ་དང་། བཏགས་དོན་བཙལ་བའི་ཆོ་ན་

ཆོས་དེ་དང་དེ་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་བ་རྒྱལ་ཙམ་ཡང་མེད་པའི་སྟོང་པ་གཉིས་”

כעת נסביר למה אנו מתכוונים באומרנו ש"יום יבוא בו יותר לא יהיו נפרדים". אנחנו לוקחים שני דברים: ראשית, העובדה שכל מה שקשור לאופן שבו הדברים מתפקדים, וכל מה שקשור למעשים טובים ורעים, הוא לגמרי מתאים, למרות העובדה שאין אפילו אובייקט אחד שהוא יותר מאשר תווית, שם בלבד. שנית ישנה העובדה שכאשר אנחנו מנסים לחפש את הדבר שלו ניתן השם, אנו מוצאים ריקות בלבד: אין אפילו אטום אחד של קיום עצמי בכל אובייקט שנבחר.

“རེས་འཛེག་མིན་པར་ཅིག་ཅར་དུ་འཛེག་སྐབ་པ་བྱུང་ན་སྟོང་པ་དང་རྟེན་འབྲུང་གཉིས་
གཞི་གཅིག་ལ་འགལ་མེད་དུ་འཛེག་ཤེས་ཤིང་།

יום יבוא בו תהיה מסוגל להסביר את שתי העובדות האלה כך שהן מתלכדות לאחד. כלומר, אתה מבין כיצד ריקות וקיום מותנה יכולים שניהם לחול על אותו אובייקט, ושאינן בכך שום סתירה.

གདགས་གཞིའི་ཚྭས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་རྟོག་པས་པར་བདགས་ཙམ་གྱི་རྟེན་འབྲུང་
བསྐྱུ་བ་མེད་པར་མཐོང་བ་ཙམ་ཉིད་ནས་བདེན་འཛིན་གྱི་འཛིན་སྣངས་གཏན་མེད་དུ་
རྟོགས་ཏེ་སྟོང་པ་རྟེན་འབྲུང་དང་། རྟེན་འབྲུང་སྟོང་པར་ཤར་བ་ཞིག་ཡིད། དམ་པ་
འགའི་ཞལ་ནས། རྟེན་འབྲེལ་གྱི་གནད་ཤེས་ན་སྟོང་ཉིད་གྱི་དོན་སྣང་ལ་འབྲུང་
གསུངས་པ་ཡང་འདི་ལ་དགོངས་པ་རེད།

אז תראה שהקיום המותנה לעולם לא מכזיב, ושאיננו אלא שימוש ברעיון לתיוג אוסר החלקים המשמשים כבסיס לקבלת התווית. הבנה זו היא עצמה כבר תביא תובנה שתהרוס לגמרי את הנטייה שלנו להיאחז בקיום אמיתי או את האמיתות במושג. ואז כשאתה חושב על ריקות, אתה רואה קיום מותנה; כשאתה חושב על קיום מותנה, אתה רואה ריקות. וזה, דרך אגב, הדבר שאליו התכוונו חכמים קדושים כשאמרו: "ברגע שאתה תופס את סוד הקיום המותנה, המשמעות של ריקות מגיעה כהרהר עין".¹

དེ་སྟེར་བྱུང་ན་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་དོན་བདེན་པར་མེད་པར་རྟོགས་ལ། བདེན་པར་མེད་
པའི་དོན་དེས་རྟེན་འབྲེལ་བསྐྱུ་བ་མེད་པ་ལ་ངེས་པ་ལྷགས་དྲག་འདིན་སྐབ་པས་དེ་ནི་
དབྱུ་མ་ཐལ་འབྱུར་བའི་ལྷ་བའི་དབྱུད་པ་རྟོགས་པ་ཡིན་ཞིང་། ལྷ་སྐྱབ་གྱི་དགོངས་པ་
སྐྱུ་མོང་མ་ཡིན་པའང་འདི་ཡིན་གསུངས།

ברגע שכל זה קורה לך, אתה מגיע לתובנה כי המשמעות של קיום מותנה היא שאינן שום דבר שקיים באמת. נקודה יחידה זו, שאינן דבר הקיים באמת, יש בכוחה ליצור בתודעתך תובנה איתנה וודאית שהקיום המותנה לעולם לא מכזיב. ואז אתה יודע כי הבחינה שאתה עורך עכשיו, תוך כדי שימוש בראייה הטהורה של קבוצת "המסקנה" של אסכולת דרך האמצע, סוף סוף הושלמה. נוכל גם לומר, סיכם הלאמה שלנו, שבנקודה זו הבנת את מחשבתו הייחודית של נג'רג'ונג עצמו.

XVIII. לימוד ייחודי של אסכולת ה"מסקנה"

།གཞན་ཡང་སྣང་བས་ཡོད་མཐའ་སེལ་བ་དང་།
།སྣང་བས་མེད་མཐའ་སེལ་ཞིང་སྣང་བ་ཉིད།
།རྒྱ་དང་འབྲས་བྱར་འཆར་བའི་ཚུལ་ཤེས་ན།
།མཐར་འཇིག་ལྷ་བས་འབྲེག་པར་མི་འགྱུར་རོ།
།ཞེས་པས་བསྟན་ཏི།

החלק החמישי והאחרון בהסברנו על השקפה נכונה נוגע ללימוד ייחודי שמלמדת קבוצת "המסקנה" המשתייכת לאסכולת דרך האמצע. הנחיה זו כלולה בפסקה הבאה שבטקסט המקור.

(13)

כל זאת ויתרה: הבנה המופע תמנע
את קיצוניות הקיום,
והבנת הריקות - את זו של האין.
הריקות והתלות לעולם יד ביד מופיעות -
זאת ראה ולעולם לא תגלוש
להשקפות שהן קיצוניות.

ཐལ་འགྱུར་བ་མིན་པ་ཚེས་སྣང་བས་མེད་མཐའ་དང་། སྣང་བས་ཡོད་མཐའ་སེལ་
བར་བཞིན་ཀྱང་།

כעת, כל האסכולות, למעט קבוצת "המסקנה", טוענות כי הבנת ההופעה של דברים מונעת ממך ליפול למה שאנחנו קוראים "הקיצוניות של לחשוב שדברים לא קיימים", בעוד שהבנת הריקות מונעת ממך ליפול למה שידוע כ"קיצוניות של המחשבה כי דברים אכן קיימים".

ཐལ་འགྱུར་བའི་ལྷགས་ལ་ཚེས་གང་དང་གང་ཡིན་ཀྱང་སྣང་བ་ཙམ་ལས་བདེན་པར་
མ་གྲུབ་པས་དོན་དམ་དུ་ཡོད་པའི་ཡོད་མཐའ་དང་། སྣང་བ་ཙམ་དེ་རང་གི་ངོས་ནས་
མ་གྲུབ་པ་ལ་བདེན་ནས་སྣང་བས་ཐ་སྣད་དུ་མེད་པའི་མེད་མཐའ་སེལ་བ་ཡིན།

אך העמדה של קבוצת "המסקנה" היא כי לשום אובייקט שתבחר אין קיום אמיתי, מלבד העובדה שהוא פשוט מופיע כמות שהוא; וההבנה הזו מונעת ממך ליפול אל הקיצוניות של לחשוב שהדברים קיימים באופן אולטימטיבי. ומשום שמופע זה של הדברים, הוא עצמו לא יכול להתקיים מצד עצמו – הרי שההבנה של

ריקות מונעת ממך ליפול לקיצוניות של לחשוב שהדברים לא קיימים – כלומר לא קיימים באופן קונבנציונאלי.

རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་ཕྱིན་ཆད་རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་པ་འཇམ་རང་ཚུགས་མ་གྲུབ་པ་ལས་
གཞན་དུ་འགྲོས་མེད་དེ། གདགས་གཞིའི་ཚུགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་དགོས་པའི་
ཕྱིར། དཔེར་ན། མི་རྒན་འཁོག་གིས་རང་ཁོར་ལངས་མ་གྲུབ་པར་གཞན་ལ་བརྟེན་
ནས་ལྷང་དགོས་པ་ནི་རང་གིས་ཚུགས་མ་གྲུབ་པ་ཡིན་པ་ལྟར་རྒྱུན་གཞན་ཞིག་ལ་
བརྟེན་དགོས་ཆད་རང་བཞིན་གྱིས་ཚུགས་མ་གྲུབ་པ་ཡིན།

ברגע שמשנהו קיים בקיום מותנה, הרי שאין שום אפשרות שיהיה דבר מלבד משהו שאיננו קיים באופן טבעי – משהו שלא יכול לעמוד בפני עצמו. וזאת משום שקיומו מותנה באוסף החלקים המשמשים כבסיס המקבל את התווית שנתנו לו. קחו לדוגמה אדם זקן וחלש, שאינו מסוגל לקום מכיסאו בעצמו, הזקוק לתמיכה של אחר כדי להתרומם – הוא אינו יכול לעמוד בעצמו. כאן המקרה דומה: אין אובייקט היכול לעמוד בעצמו, א אובייקט אינו יכול להתקיים באופן טבעי כל עוד הוא חייב להיות מותנה באיזה גורם אחר.

སྒྱིར་བདག་མེད་པའི་དོན་གཏན་ལ་འབབ་པའི་རིགས་པ་མང་དུ་ཡོད་ཀྱང་། རིགས་
པའི་རྒྱལ་པོ་ལྟ་བུ་ནི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རིགས་པ་འདི་ཡིན།

באופן כללי, יש מספר רב של הוכחות לוגיות שבהן ניתן להשתמש כאשר ברצונך לבסס את המשמעות של העדר טבע עצמי. אלא שיש ביניהן אחת, שהיא כמו מלכה בין כולן, והיא: ה"הוכחה באמצעות קיום מותנה". נניח שאנו מציגים את הטענה הזו בפני משהו, ואנו אומרים:

དེ་ཡང་། ལྷ་གྲུ་ཚེས་ཅན། བདེན་པར་མ་གྲུབ་ལྟ། རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཅས་
རྟགས་བཀོད་ན།

הבה ניקח נבט.
הוא אינו קיים באמת,
משום שקיומו מותנה.

འདི་ལ་ཕྱི་རོལ་པས་ནི་ཚས་ཐམས་ཅད་སྒྲི་གཅོ་བའི་རྣམ་འབྱུང་དུ་འདོད་དེ་རྟགས་མ་
གྲུབ་གྱི་ལན་བྱེད།

אנשים מקרב אסכולות לא בודהיסטיות מסוימות יענו "אינני מקבל את הנימוק שלך", כלומר, "הקיום של נבטים איננו מותנה". זו חייבת להיות טענתם, שכן הם מאמינים שכל אובייקט ביקום הוא ביטוי של איזה "אחד בראשית".

བོད་ལྗང་རབས་པ་ཡལ་ཆེ་བས་གཏན་མཉན་ལྟུང་འདོད་པས་ཆད་མཐར་ལྷུང་། སེམས་ཅམ་
 པ་མན་གྱི་རང་སྤྲི་དངོས་སྣ་ཐམས་ཅད་གྱིས་རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་ན་རྟེན་འབྲེལ་
 འཇོག་མ་ཤེས་པས་རྟག་མཐར་ལྷུང་། རང་རྒྱུད་པས་རྟེན་འབྲུང་ཁས་ལེན་ཀྱང་རྟེན་
 འབྲེལ་ཡིན་ན་རང་གི་མཚན་ཉིད་གྱིས་མ་གྲུབ་པའི་བྲུབ་པ་མི་བཞེད་པས་དེ་ཡང་རྟག་
 མཐར་མོང་།

רוב הבודהיסטים הטיבטים המוקדמים יותר נפלו אל הקיצוניות שאנו מכנים "לחשוב שהדברים פסקו", שכן הם היו אומרים שאם דבר לא קיים באמת, הרי שהוא אינו יכול להיות קיים בכלל. כל האסכולות החל מ'רק תודעה' ומטה, אשר באופן קולקטיבי ידועות בשם "המתפקדים", נופלות כולן לקיצוניות של "לחשוב שדברים הם קבועים", כיוון שהן אינן מסוגלות להסביר קיום מותנה אם הן מקבלות כי לשום דבר אין קיום טבעי. חברי קבוצת "העצמאים" בתוך אסכולת דרך האמצע מקבלים את הרעיון של קיום מותנה, אך אינם מסכימים שאם דבר קיים בקיום מותנה הוא אינו יכול "להתקיים על פי הגדרה". גם זה שקול לקיצוניות של לחשוב שדברים הם קבועים.

མཁས་པ་དབྱེ་མ་པས་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་མཉན་ཀྱང་གཏན་ནས་མཉན་པ་མ་ཡིན་པ་དང་།
 ཐ་སྣད་ཅམ་དུ་ཡོད་ཀྱང་རང་བཞིན་གྱིས་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པའི་དབྱེ་བ་བཞིར་བྱ། དངོས་
 སྣ་བ་སོགས་ཀྱི་འབྲུལ་གཞི་ཡོད་མཉན་བཞི་པོ་འདི་མ་བྱེད་པའི་སྒྲིན་ཡིན།

החכמים האמיתיים של דרך האמצע עושים הבחנה שיש לה ארבעה מרכיבים: הם אומרים שאין דבר שקיים באופן טבעי, אך אין זה נכון שדברים אינם קיימים כלל; הכל קיים אך ורק על פי מוסכמה, אך הכל קיים מבלי שיהיה לו קיום טבעי. הטעות של "המתפקדים" והאסכולות האחרות היא כשלונם להבחין בין ארבעה אלו: שני סוגים של "אי-קיום" ושני סוגים של "קיום".

ཐལ་འགྱུར་བའི་ལྷགས་ལ་བདེན་པར་མཉན་དེ། རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཞེས་པ་
 འདིས་རྟག་ཆད་གྱི་མཐའ་གཉིས་ཀ་སེལ་ཞིང་། དེ་ཡང་དང་པོས་རྟག་མཐའ་དང་།
 གཉིས་པས་ཆད་མཐའ་སེལ་བ་ཡིན།

לפי קבוצת "המסקנה" אפשר למנוע את שתי הקיצוניות – לחשוב שדברים הם קבועים ולחשוב שהדברים פסקו מלהתקיים – על ידי טענה לוגית יחידה: "אין הדבר יכול להיות קיים באמת, מפני שקיומו מותנה".

החלק הראשון של הטענה מונע מאיתנו את הקיצוניות של לחשוב שדברים הם קבועים; השני - מהקיצוניות של לחשוב שהדברים פסקו.

ཅིན་སྒྲ་མ་རིན་པོ་ཆེས་འདི་གཉིས་རེ་རིས་ཀྱང་རྟག་ཆད་གྱི་མཐའ་གཉིས་ཀ་སིལ་བར་
གསུངས་གྱིན་ཡོད། དེ་སིལ་ལྷགས་ཀྱང་བདེན་པར་མེད་དེ་ཞིས་པའི་ཚིག་ཟིན་གྱིས་
རྟག་མཐའ་དང་། བདེན་པར་མེད་པའི་ལྷགས་ལ་སྒྱིར་མེད་པ་མ་ཡིན་པར་བསྟན་པས་
ཆད་མཐའ་སིལ། རྟན་འབྲེལ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཞིས་པའང་འདིས་མཚོན་ལུས་པར་
གསུངས།

מורי היקר, צ'ונה לאמה,² נהג תמיד לומר שכל אחד משני החלקים של הטענה מונע את שתי הקיצוניות – קביעות והיפסקות. הוא נהג להסביר זאת כך: המשמעות המילולית של החלק הראשון של הטענה "אין הדבר יכול להיות קיים באמת", משמשת למניעת הקיצוניות של לחשוב שדברים הם קבועים. כאשר אומרים שדבר לא יכול להתקיים "באמת" משתמע מכך, באופן כללי יותר, שהוא אינו לא-קיים; זה סותר אם כן את הקיצוניות של חשיבה שהדברים פסקו. והסבר זה, הוא נהג להגיד, בשבילנו די בו כדי שנוכל להבין בעצמנו כיצד להסביר את החלק השני של הטענה: "... מפני שקיומו מותנה".

དེས་ན་དཔལ་ལྷན་སྒྲ་བས་ཀྱང་།
དེ་ཕྱིར་རྟན་འབྲེལ་རིགས་པ་འདི་ཡིས་ནི།
ལྟ་ངན་བྱ་བ་མཐའ་དག་གཅོད་པར་བྱིན།
ཅིས་གསུངས་པ་རིན།

עם ההבנה הזו יכולים אנו לראות מדוע אמר צ'ונדז'קירטי המהולל:

לכן הוכחה זו, המשתמשת בטיעון של קיום מותנה,
חותכת את כל הסבך של כל ההשקפה השגויות.³

དེ་ལྟར་ཚས་ཐམས་ཅད་བདེན་པར་མེད་པ་དང་རྟན་འབྲེལ་ཡིན་པའི་རྟགས་གྱིས་
མཐའ་གཉིས་ཀ་སིལ་བས་ན། ཚུ་ཤེ་ལས།

הראינו אם כן שאין אובייקט ביקום הקיים באמת; בתור נימוק השתמשנו בביטוי "בגלל שהוא קיים בקיום מותנה"; והראינו כי עובדות אלו יכולות למנוע מאדם ליפול לכל אחת משתי הקיצוניות.

זו גם הסיבה לכך שאנו נתקלים בהצהרות כגון זו שכאן, מחוכמת השורש:

|གང་ལ་སྟོང་པ་ཉིད་རུང་བ།
 |དེ་ལ་ཐམས་ཅད་རུང་བར་འགྱུར།
 |ཅིས་དང་།

הכל נכון לגבי דבר
 שלגביו הריקות נכונה.⁴

མདོ་ལས་ཀྱང་།
 |གཟུགས་སྟོང་པ་འོ།
 |སྟོང་པ་ཉིད་གཟུགས་སོ།
 |ཞིས་སོགས་གསུངས།

או השורות המפורסמות של הסוטרה:

הצורה היא ריקות
 ריקות היא צורה.⁵

འདི་ཡང་རྟེན་འབྱུང་སྟོང་པ་དང་། སྟོང་པ་རྟེན་འབྱུང་གི་དོན་དུ་གསུངས་པ་ཡིན།
 དེ་བཞིན་དུང་སྟོང་པ་འོ། |སྟོང་པ་ཉིད་པ་འོ། |ཞིས་སྐྱར་ན་གོ་བད་བདེ་བར་འདུག

שתי השורות הללו נאמרות, דרך אגב, כדי להראות כי הקיום המותנה הוא עצמו ריק, ושהריקות עצמה קיימת
 בקיום מותנה. תוכל לקדם את ההבנה של נקודה זו אם תיקח את אותה תבנית ותקרא אותה כדלקמן:

אני היא ריקות
 הריקות היא אני.

མདོར་བསྟུ་ན། རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པ་ལ་རྒྱ་འབྲས་ཐམས་ཅད་འཐད། མཐའ་
 གཉིས་ལ་མ་རྒྱུང་བ་ཞིག་བྱུང་ན་ལྟ་བུའི་གོལ་ས་གཞན་མི་འབྱུང་གསུངས།

בקיצור, סיכם הלאמה שלנו, כל החוקים של סיבה ותוצאה לגמרי ישימים לגבי כל ישות שהיא ריקה מכל
 קיום טבעי. אם רק תוכל להישמר מליפול לשתי הקיצוניות, לא תעשה שום טעות גסה אחרת במאמציך לפתח
 השקפה נכונה.

אימון

XIX. יישם את אשר למדת

བཞི་པ་ངེས་པ་རྟེན་ནས་སྐྱབ་པ་ལ་བསྐྱལ་བར་གདམས་པ་ནི།

הגענו כעת לחלק הרביעי והאחרון של ההסבר הכולל של גוף הטקסט. הוא מכיל מילים חזקות של עידוד – המפצירות בקורא לנסות להכיר באמת שבלמוד הזה, ואחר כך ללכת ולתרגל אותו בפועל. כמו שכתוב בפסוק האחרון של טקסט המקור,

དེ་ལྟར་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་གྱི།

།གནད་རྣམས་རང་གིས་ཇི་བཞིན་རྟོགས་པའི་ཆོ།

།དབེན་པ་བསྟེན་ཏེ་བཙོན་འགྲུས་སྟོབས་བསྐྱེད་ནས།

།གཏན་གྱི་འདུན་མ་ཐུར་དུ་སྐྱབས་ཤིག་བྱ།

།ཞེས་པས་བསྟེན་ཏེ།

[14]

משהבנת כמוני היטב עיקרי נקודות
שבשלוש הדרכים העיקריות,
בחר בני בבדידות, והשקע מאמץ למכביר,
ומשאלת לבך הסופית במהרה כאן תאיר.

དེ་ལྟར་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་པ་གསུམ་གྱི་གནད་རྣམས་ཐོས་བྱང་གིས་རྟོགས་ནས།

བསམ་བྱང་གི་སྟོས་ངེས་ཤེས་རྟེན་པའི་མཚམས་སུ་ཆོ་འདིའི་འབྲི་བ་བཅད། འདོད་

ཆུང་ཆོག་ཤེས་དང་། རོན་ཉུང་བྱ་ཉུང་ལ་གནས་ཏེ་དབེན་པའི་གནས་སུ་བཙོན་འགྲུས་

གྱི་སྟོབས་བསྐྱེད་ནས་ཆོ་རབས་གཏན་གྱི་འདུན་མ་དེ་ཕྱི་བཤོལ་གྱི་དབང་དུ་མི་གཏོང་

བར་ཐུར་དུ་སྐྱབས་ཤིག་བྱ་ཞེས་རང་ཅག་ཇེས་འདུག་རྣམས་ལ་ཐུགས་བརྩེ་བ་ཆེན་

པོས་གཅིས་པར་གདམས་པ་ཡིན།

פסוק זה הוא הנחיה מאוד אישית אשר ג'ה צונגקאפה, מתוך רגש עמוק ביותר של אהבה, העניק לכולנו המייחלים ללכת בעקבותיו. הוא אומר לנו, "ראשית נסו לקלוט את עיקרי הנקודות של שלוש הדרכים העיקריות כפי שהסברתי לכם לעיל. עשו זאת על ידי הקשבה ללימוד עליהן שוב ושוב."

"לאחר מכן הרהרו במה שלמדתם כדי להגיע לשכנוע בנכונות של הנקודות הללו; עשה זאת ברטריט, כאשר אתה שוהה במצב של בידוד שבו אתה מנתק את כל הקשרים לחיים האלה, וחי לפי העיקרון של הסתפקות במועט ושמחה בחלקך – המעט בעיסוקים ודאגות, עשה מאמצים כבירים בתרגול זה; פעל במהירות, לעולם אל תתפתה לדחות את התרגול שלך; ואז תזכה, בני, בהגשמת השאיפה האולטימטיבית של כל גלגולי חיך הרבים."

རྒྱུ་ལྔ་པ་འདི་ཙམ་ལ་ཡང་གནད་ཆེན་པོ་ཡོད་དེ། དབེན་པ་ཞེས་པ་ཕྱི་ལོ་སྤྱོད་སའི་
གནས་འདུ་འཛིན་དབེན་པ་དང་། རྣམ་གྱི་སེམས་ཆོས་བརྒྱད་དང་རྣམ་རྟོག་མང་པོས་
རྒྱལ་ཁམས་བསྐྱོར་བ་དེ་ཆོ་ལས་དབེན་པའི་དོན།

יש נקודות מהותיות ועמוקות אפילו במילים שבהן השתמש ג'ה צונגקאפה בדברו על אודות עיקרי הנקודות. המילה *בדידות*, לדוגמה, משמעותה לבודד עצמך לא רק מהעולם החיצון – תוך שהות במקום מרוחק מהמולת החיים – אלא בתוך תודעתך שלך: למנוע מהתודעה לעשות את מסעותיה הרגילים הבין יבשתיים אל "שמונה המחשבות הארציות" ואלפי תקוותיך ופחדייך היומיומיים.⁶

བཙོན་འགྲུས་ཀྱང་མི་དག་བ་ལ་འབད་བ་ཆེན་པོ་བྱེད་པ་བཙོན་འགྲུས་སུ་མི་འགྲོ་དག་
བ་ལ་སྒྲོ་བཞིན་དུ་བཙོན་པ་དགོས།

להשקעת מאמץ יש משמעות מיוחדת: אנחנו לא אומרים, למשל, שאתה משקיע מאמץ בעשיית עוולות. מאמצים אמיתיים הם אלה שאדם עושה מתוך התלהבות לעשות את הטוב.

གཏན་གྱི་འདུན་མ་ནི་འདི་ནས་སངས་རྒྱས་པའི་བར་གྱི་དོན་ལ་བྱ་བས། དེ་སྐབས་པ་
ཡང་ཆོ་ལ་ངེས་པ་མེད་པས་སྐུར་དུ་འབྱངས་ཤིག་ཅེས་གསུངས་པ་རེད།

במובן מסוים משאלת לבך הסופית מתחילה בעצם עכשיו מרגע זה, וממשיכה עד השלב שבו אתה הופך לבודהה בעצמך. ומה שהפסוק אומר הוא שאתה חייב להשקיע את מלוא כוחך על מנת להשיג את מטרתך עכשיו, מהר, שכן אינך יכול להיות בטוח כמה ימים עוד נותרו לך לחיות.

བཙོན་འགུམ་གྱི་སྒྲོབས་བསྐྱེད་ལུགས་ཀྱང་རང་རེ་རྣམས་གྱིས་དེ་རིང་མཚམས་བསྐྱེན་
 སྐབ་ལྷ་བྱའི་འགོ་བཙུགས་ན་དོ་རྒྱབ་ཙམ་ནས་ལྷ་འུ་ཞལ་གཟེགས་ལུང་བསྐྱེན་མི་ལྷས་
 རྒྱུ་ཆད་གྱི་སྐབ་ལྷགས་ཐོན་རྒྱུ་འི་རེ་བ་བྱེད་པ་

מה בדיוק המשמעות של השקע מאמץ למכביר? אנשים כמוך וכמוני יכולים להתחיל בתרגול בבוקר, כגון
 ללכת לריטריט כדי ליצור מערכת יחסים מיוחדת עם ישות קדושה, וכאשר הערב מגיע אנו מתחילים לחפש
 איזה סימן מסתורי שיוכיח לנו שהתרגול אכן עובד – אנחנו מצפים לפגוש מייד איזו ישות שממית פנים אל
 פנים, או לשמוע קול אשר אומר לנו שאנחנו נגיע להארה בתאריך זה וזה, או שיהיה לנו איזה חלום או חזיון
 מיוחד.

“དེ་འདྲས་ཆོས་མི་ཡོང་བས་དེ་ལྷ་བྱ་མ་ཡིན་པར། སྒོན་པ་ཐུགས་ཇི་ཅན་གྱིས་ཀྱང་
 སངས་རྒྱས་གྱི་གོ་འཕང་བསྐྱེད་པ་གངས་མེད་གསུམ་དུ་བསྐྱབས་པར་གསུངས་ན་
 ངས་སྒྱིབ་འབུམ་ཕྱག་ཙམ་དུ་བསྐྱབ་དགོས་པ་བྱུང་ཡང་བསྐྱབ་རུས་སྒྲུམ་པར་བྱས་ཏེ།

אך לא זו הכוונה בתרגול רוחני. הכתבים אומרים שאפילו מורנו הרחום, אדוננו בודהה, היה צריך לתרגל
 במשך שלושה עידינים⁷ אינסופיים לפני שהגיע להארה. אתה ואני חייבים לחשוב לעצמנו "אני מוכן להשקיע
 לפחות מאה אלף מחזורי חיים בתרגול שלי, אם זה מה שנדרש".

བྱང་རྒྱབ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ལ་ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་གསུམ་ཡུན་བསྐྱངས་ཏེ་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་
 རྣམ་གསུམ་གྱི་ཉམས་ཏྲོགས་བཟང་པོ་རབ་ཞག་སྐྱེད། འབྲིང་ཟླ་སྐྱེད། ཐ་མར་ལོ་
 སྐྱེད་ཐོན་པ་ཞིག་ཨི་ཡོང་བལྟ་དགོས།

עלינו להשקיע זמן רב בלימוד ובהנמקה לוגית, ולאחר מכן לעשות מדיטציה על השלבים השונים בדרך
 להארה. על מנת לעשות זאת עלינו להציב לעצמנו מטרה, כדי לתרגל ולאחר מכן להשיג במלואן את שלוש
 הדרכים העיקריות: עלינו לומר, "במקרה הטוב ביותר אשיגם תוך יום. אם זה יארך חודש, אחשיב זאת
 כממוצע. אבל לכל הפחות אדאג לכך שאשיגם תוך שנה".

བཀའ་གདམས་པའི་དགོ་བཤེས་དོལ་པས་ཀྱང་། ལམ་རིམ་ལམ་རིམ་ཞེས་པ་དེ་འང་
 ཆོག་གསུམ་ཡིན། མིག་རྒྱང་བསྐྱང་། སྒོ་རྒྱ་བསྐྱེད། ཁོང་གསང་ལྟོད།

עלינו לשמוע בקולו של גשה דולֶּפּה (Dolpa), אחד משומרי המילה, שאמר:

השלבים שבדרך! השלבים שבדרך!
את כולם אפשר למצות
בשלוש אמרות קצרות:
"צפה הרחק לפניך",
"חשוב בגדול",
"שמור על קצב".⁸

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་མིག་རྒྱང་བསྐྱོད་མྱེ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སར་འགྲོ་བའི་འདུན་པ་
བཏང་། སློ་རྒྱ་བསྐྱོད་དེ་ངས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་དེ་སྐྱེས་བྱ་གསུམ་དང་།
ལྷགས་བསྐྱོད་ཚོགས་ཀྱི་ལམ་ལ་རིམ་གྱིས་སྤངས་ཏེ་ངས་པར་ཐོབ་པར་བྱ་དགོས་
བསམ་པར་བྱེད།

כוונתו בביטוי "צפה הרחק לפניך" היא שעלינו להציב לעצמנו מטרה להפוך לבודהה. "חשוב בגדול" אומר שאנחנו צריכים לחשוב לעצמנו "כדי שאגיע להארה, אתרגל את כל הדרכים ללא יוצא מהכלל, בזו אחר זו: אלה של שלושת ההיבטים ההולכים וגדלים, ואלה של הלימוד הסודי – השלבים של היצירה ושל ההשלמה."

དེ་ཡང་འཇིག་རྟེན་ལ་མི་ཆོ་ལོ་གཅིག་ལས་མི་སྡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ཡང་ཤེས་རྒྱུ་དང་
རིང་པོས་ལོ་བརྒྱ་ཙམ་སྡོད་ཅིས་ཀྱི་གྲབས་བྱེད། ཆོས་ལ་ངེད་ཆོ་ཤེས་རྒྱུ་དང་ཐུང་
ཐུང་བྱས་ཏེ། ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་དང་། མ་མཐར་ཁ་ཏྲོན་བསྐྱས་བཟློག་པུ་རི་
བྱེད་ཁྱུ་ལ་བྱས་པ་རྒྱན་ཆད་གང་ཉིད་ཤོས། གང་ལས་སྤྲོ་ཤོས་ཤིག་ལ་འདས་ག་བཏང་
ནས་ངས་འདི་ཙམ་མ་གཏོགས་ག་ནས་རྣམ་སྤྲོ་ཤེས་རྒྱུ་དང་ཐུང་ཐུང་བྱེད་ཀྱང་།

בצד הארצי של הדברים, אפילו אנשים שיודעים שהם עומדים למות תוך שנה, עדיין עושים תוכניות גדולות ופועלים כאילו הם עומדים לחיות עוד מאה שנים. בצד הרוחני של הדברים, אתה ואני עושים הפוך: אנחנו מציבים את המטרות שלנו נמוכות ככל הניתן כאשר מדובר בשלושת חלקי התרגול: לימוד, הרהור ומדיטציה (או הגייה) – וזה כולל אפילו את מעט התפילות שאנו אמורים לשנן מדי יום. אנו תמיד בוחרים בתרגול הקל ביותר האפשרי – תמיד אנו חושבים בקטן, אנו חושבים "זה כל מה שאני מסוגל לעשות".

དེ་ལྟར་མིན་པར་རང་གིས་བྱས་ན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཡང་ངས་པར་འཐོབ་རྣམས་
ཏེ། སློང་འཇུག་ལས།

אלא שאתה טועה: אם באמת תשקיע את המאמץ, אין ספק שתוכלו אפילו להפוך לבודהה. כפי שנאמר במדרש
לחיי הבודהיסטוה,

|བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་ག་ལ་ཞེས།
|སྒྲིབ་ལྷག་པར་ནི་མི་བྱ་སྟེ།
|འདི་ལྟར་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ནི།
|བདེན་པ་གསུང་བས་བདེན་འདི་གསུངས།

לעולם אל תיפול ברוחך ותאמר:
"איך אצליח אני הארה להשיג?"
מי שהגיעו לכך, שאמת הוא דברם,
בעניין זה אמרו הדברים הבאים:

|སྒྲུབ་བྱ་གསུང་བྱང་བ་དང་།
|དེ་བཞིན་སྒྲིབ་བྱར་གང་གྱུར་པ།
|དེས་ཀྱང་བཙོན་པའི་སྟོབས་བསྒྲིབ་ན།
|བྱང་ཆུབ་ཐོབ་དཀའ་བླ་མེད་འཕྲོབ།

גם זבובים, יתושים ודבורים,
ואף תולעים יוכלו להגיע
להארה נשגבה, כה קשה להשגה,
באם יִתְחַו את כוחו של מאמץ.

|བདག་ལྟ་རིགས་ཀྱི་མིར་སྒྲིབ་ལ།
|ཕན་དང་གཞོན་པ་ངོ་ཤེས་ནས།
|བྱང་ཆུབ་སྒྲིབ་པ་མ་བཏང་ན།
|བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་ཅིས་མི་འཕྲོབ།

|ཅིས་གསུངས།

מה גם מישו כמוך, שנולד כאדם,
ומבחין בין ברכה לפגיעה,
אם מעשי הבודהיסטויה לעולם לא תזנח,
איך לא תגיע אף אתה להארה?⁹

དེས་ན་འཇིག་རྟེན་ལ་སློབ་གང་རྒྱུ་དང་། ཆོས་ལ་སློབ་གང་ཆེ་ཆེ་བྱས་ཏེ་ཆོས་
བསྐྱབ་དགོས།

לכן אתה צריך לחשוב הכי קטן שתוכל כשמדובר בעבודתך הארצית, אבל גדול ככל שתוכל כשמדובר בעבודתך הרוחנית.

ཁོང་གསང་སྟོན་ཅིས་པ་སྐབས་རེར་བཙོན་པ་ཤུགས་བྲག་བསྐྱེད། སྐབས་རེར་སྦྱིད་
ཉལ་བག་ཡངས་བྱས་ཏེ་ཆོས་བསྐྱར་གཅིག་བྱེད་པ་དེ་འདྲ་མིན་པར། དག་སྦྱོར་ལ་
བཙོན་འགྲུས་ཐང་སྟོན་རན་པ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ཉམས་ལེན་ཆུ་བོའི་རྒྱན་ལྟར་བསྐྱངས་
པས་དལ་བའི་རྟེན་ལ་སྦྱིང་བོ་རབ་ཏུ་ལོན་པ་ཞིག་ཅི་ནས་ཀྱང་མཇོང་དགོས་པ་ཡིན་
གསུངས།

ומשמעות המילים "שמור על קצב" היא שעליך להימנע מסוג התרגול שבו אתה קופץ בין מצב של השקעת מאמץ עצום כשאחריו אתה מפסיק כל מאמץ ורובץ בטל. במקום זה עליך לשמור על קצב יציב במאמץ שאתה משקיע בתרגול הרוחני שלך: תן לו לזרום בקביעות, כמו איזה נהר גדול. עשה כל שיש ביכולתך, סיכם הלאמה שלנו, למצות עד מלואם חיים אלו של הזדמנות.

לסיכום

XX. סיום ההסבר

གསུམ་པ་ལའང་པ་མཐར་ཕྱིན་པ་མཐུག་གི་བྱ་བ་ནི།
ཞེས་པ་འདི་ནི་མང་དུ་ཐོས་པའི་དགེ་སྤྲོད་སྟོང་བཟང་གྲགས་པའི་དཔལ་
གྱིས་ཆ་ཁོ་དཔོན་པོ་དག་དབང་གྲགས་པ་ལ་གདམས་པའོ།
།ཞེས་པའི་མཛད་བྱ་དག་གིས་བསྟན་པ་ཡིན།

כעת הגענו לאחרון שבחלקים העיקריים של החיבור: הערות מסיימות הבאות עם סיום ההסבר של הטקסט.
אלה מצויות בקולופון המופיע אחרי הבית האחרון של טקסט המקור:

הוראות אלה נמסרו לנגוואנג דרקפה, נזיר ממחוז צאקו, על ידי הנזיר הבודהיסטי, המלומד הגדול, לובסנג
דרקפה המזהיר.¹⁰

དེ་ལྟར་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་ལ་ཐོས་བསམ་གྱི་ངས་ཤེས་དབྱིས་ཕྱིན་པའི་འག་
ཏུ། རྟོགས་པ་དོན་དུ་གཉེར་བ་དག་གིས་བསྟོམ་སྟེ་དམིགས་པ་སྦྱོང་བར་འདོད་ན།

מאוד יתכן שאחדים מכם, בעקבות הקשבה דרוכה ורהור מעמיק על שלוש הדרכים העיקריות שהסברנו
לעיל, יגיעו בסופו של דבר להכרה אמיתית של משמעותן – ואולי תרצו להמשיך לצעד הבא: למדוט על
הדרכים האלה, כדי שתוכלו באמת להטמיע אותן בתודעתכם. כאן תצטרכו להכיר את סדרת ההדמיות
הדרושות.¹¹

གཞུང་འདིའི་ཐོག་མར། ཇེ་བཙུན་སྒྲ་མ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། ཞེས་པས་སྟོན་
འགྲོ་ཆོགས་ཞིང་གསལ་འདེབས་དང་། བསགས་སྤང་སོགས་བྱ་དགོས་པར་དོན་
གྱིས་བསྟན་པ་ལྟར་སྦྱོར་ཆོས་སོགས་བདེ་སྤར་ལྟར་དང་།

השורה הראשונה בטקסט המקור הריני קד קידה לכל הלאמות הנשגבים והקדושים, אומרת לנו, בצורה עקיפה,
מהם הצעדים הראשונים שעלינו לעשות. זה כולל הדמיה של הקבוצה המסורתית של הישיות הקדושות, מה
שאנו מכנים "שדה החסד",¹² וכן התרגול באימונים של איסוף כמויות עצומות של מעשים טובים, וטיהור
עצמנו ממעשים שליליים. בקיצור, יהיה עלינו להשתמש באחד מן "התרגולים המקדימים" או טקסטים דומים,
הכוללים בדרך העונג או בדרך המהירה.¹³

ཀུན་སྒྲོང་གི་དམིགས་སྒྲོར་དུང་ལམ་གྱི་ལུས་ཡོངས་ཕྱོགས་གསལ་འདེབས་དགོས།
 ཀུན་སྒྲོང་བྱད་པར་ཅན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱིས་ཟིན་པའི་སྒྲོན་ས་དལ་འབྱོར་དོན་ཆེན་
 རྟེན་དཀའ་སོགས་བསམས་པས་དེ་དག་ཆུང་འབྲིང་གི་ལམ་དངོས་སུ་མི་འགྱུར་བར་
 ཟུན་མོང་བར་འགྱུར་བའི་བྱད་པར་ཟིན་པ་འོང་།

אפילו בקטעים שכוללים שם שבהם אתה יוצר מוטיבציה נכונה, תצטרך לעשות סקירה מנטאלית מלאה של כל הדרך, מתחילתה ועד סופה. פירושו של דבר שיהיה עליך גם להקדיש מחשבה לאותם "שלבים בדרך" שבהם אתה שואף להכיר עד כמה רבי ערך הם חייך, חיים של שפע ופנאי, כמה קשה להשיג חיים כאלה, וכך הלאה. ויש כאן הנחייה חשובה ביותר; אם בזמן ביצוע המדיטציה תודעתך חדורה לגמרי במוטיבציה שהיא לחלוטין ייחודית – השאיפה להפוך לבודהה למען כל הברואים, שהיא המניע של ההיבט הגבוה ביותר, הרי שהתובנות שתשיג במהלך תרגול שלבים מסוימים אלו יהיו בשבילך דרכים שהן רק משותפות עם אנשים מן ההיבט הנמוך והבינוני, ולא הדרכים או ההתייחסויות עצמן שאנשים אלו מפתחים.¹⁴

སྐབས་ལུལ་བདེ་སྤྱར་ལྷར་རམ་འདིའི་ཚྲགས་ཞིང་ལྷར་གང་བྱེད་ཀྱང་ཚྲག་ཁབ་དུང་ཅི་
 འོད་ཟེར་ལ་འབྲེལ་ཏེ་འབེབས་པའི་ལུགས་དང་། འོད་ཀྱི་སྐུ་གུ་ལས་འབེབས་པའི་
 ལུགས་གཉིས་ཡོད།

כאשר אתה מגיע לחלק שבו אתה הולך למקלט, תוכל להשתמש בכל אחת מן השיטות - זו שנמצאת בדרך העונג ובדרך המהירה או זו של תמונת שדה החסד המתלווה ללימוד זה – כדי לדמיין את הישגיות שיתנו לך מחסה. ישנן גם שתי דרכים לדמיין כיצד יורד מהם הצוף שמטהר אותך: הוא יכול לבוא בפעילות או תוך שהוא משתרג בצדה החיצוני של קרן האור, או לחילופין לזרום כלפי מטה בתוך קרן אור דמוית צינורית חלולה.

སྤྱིག་སྒྲིབ་ནམས་ཅུ་བ་སྒྲིང་དབུས་ཀྱི་བདག་གཅེས་འཛིན་ལས་བྱང་བ་མཚན་ཕྱིར་སྒྲིང་
 གར་ནག་ལྷང་ངར་ཡོད་པར་བསམ་པ་ཡིན།

הצוף אמור לטהר את מעשי העבר הרעים שלנו ואת כל הדברים שחוסמים את התקדמותנו הרוחנית. בשורש כל הבעיות הללו נמצאת הנטייה שמושרשת עמוק בלבנו, להוקיר את עצמנו על פני הזולת. לכן עליך לדמיין את כל המעשים הרעים והמכשולים כאילו קובצו יחדיו בגוש שחור משחור באותו מקום: בתוך ליבך.

དེ་དག་བདུན་ཅི་ས་དེད་པས་ས་འོག་ནས་འཆི་བདག་ཕག་མོ་ནག་པོའི་རྣམ་པར་རང་
 སྟོག་ལ་རྩམས་སྐབས་ཀྱིས་འོངས་པའི་ཁར་སོང་བས་ཁོ་ཆོས་ས་ནས་ནས་ཡང་མི་
 འཆི་བར་བྱས་སོང་བས་མ་པ་གནད་ཆེ།

הצורך והאור יורדים מבפנים לאורך גופך ודוחפים את כל השחור למטה לפנייהם. מתחת לאדמה, יושב מתחתית, נמצא שר המוות בדמות חזירה שחורה ענקית.¹⁵ היא הופיעה משום שהיא מתאוה לחייה, ומלמעלה פערות לרווחה, פונות כלפי מעלה, ממתינות. מאוד חשוב בנקודה זו שתדמיין את כל השחור נופל אל תוך פיה הפעור – ומשביע אותה לחלוטין, כך שהיא לעולם לא תשוב לנסות לפגוע בך.

སྐབས་འགྲོའི་རྒྱ་གཉིས་བཅས་མ་ཅམ་དུ་སོང་ན་སྐབས་འགྲོ་ཡང་དེ་དང་འདྲ།

בעודך הולך למקלט, שמור את תודעתך ממוקדת בשתי הסיבות להליכה למקלט.¹⁶ אם שתי התחושות הללו הן עבורך רק מלאכותיות ומאלצות, כך גם יהיה מקלטך. אך אם הן תחושות כנות, גם מקלטך יהיה אמיתי.

དེ་གཉིས་མཚན་ཉིད་པ་ཞིག་བྱང་ན་སྐབས་འགྲོ་ཡང་མཚན་ཉིད་པ་ཞིག་འབྱང་།
 སེམས་བསྐྱེད་འབྲས་བྱ་ལམ་བྱེད་ཀྱི་སྐབས་བཅུད་ཀྱི་ཕྱི་གསྐྱིབ་སྤངས་པས་སྟོད་ཀྱི་
 སྟོན་རྣམས་ཀྱང་དེའི་བདག་འབྲས་ཡིན་པས་སྤང་བར་བསམ་དགོས། འདི་གནད་ཆེ་
 བ་རྒྱུད་ལྡེ་ཆེན་པོའི་དཀྱིལ་འཁོར་རྒྱལ་མ་ཚོག་དང་ཁྲུང་ས་འདྲ་བ་ཡིན།

באותו שלב בתרגולך שבו אתה מתרגל את השאיפה להארה למען כל הברואים, ישנה נקודה שבה אתה מדמיין כי כבר הגעת למטרה, וזאת כדי לעזור לך באמת להגיע אליה בעתיד. כאן אתה מדמיין שכל שוכני היקום הם טהורים, חופשיים מכל עוולה או מכשולים רוחניים. היקום עצמו, המקום שבו היצורים הללו שוהים, הוא תוצר של מעשיהם הקולקטיביים ולכן עליך לדמיין כי גם הוא טהור לגמרי. הנחיה זו חשובה במיוחד; היא מגיעה מאותו מקור שממנו באים התרגולים הקדושים במסורות הסודיות הגדולות שבהן אתה הופך לאדון של עולם נסתר.

ཚད་མེད་སྐབས་ཚངས་པའི་གནས་པ་བཞི་ཅམ་མིན་པར་སྟོང་ཇེ་ཆེན་པོ། བྱམས་པ་
 ཆེན་པོ་སྟགས་ཀྱི་ཁྲུང་པར་ཡོད་རྒྱལ་ཡང་ཞེས་དགོས།

בשלב הבא במדיטציה אתה מגיע לתרגול של "המידות לאין קץ".¹⁷ כאן עליך להיות מודע לכך שהן לא רק מה שמכנים "ארבעת המקומות של זה הטהור", אלא משהו שונה לחלוטין. החמלה, למשל, היא לא סתם, מהסוג הרגיל: היא 'החמלה הגדולה'. והאהבה היא האהבה הגדולה.

བདང་སྒྲིམས་སྒྲིན་དུ་བྱེད་པ་རྒྱ་འབྲས་མན་ངག་བདུན་གྱི་སྐབས་ལྟར་གནད་ཆེ།

באשר לסדר של ארבע המידות לאין קץ, חשוב למדוט תחילה על התייחסות אחידה כלפי כל היצורים; זו אם כן תואמת למיקומה בהנחיה על שבעת השלבים של סיבה ותוצאה לפיתוח השאיפה להגיע להארה למען כל הברואים.

བྱད་པར་གྱི་སེམས་བསྐྱེད་འདི་སེམས་བསྐྱེད་དངོས་མིན་ཡང་སེམས་བསྐྱེད་སྒྲིལ་བ་
ལ་བྱད་ཆེ་བ་ཡོད།

החלק הבא של המדיטציה הוא זה הקרוי "השאיפה המיוחדת להארה".¹⁸ שלב זה איננו השאיפה עצמה, אך הוא מאוד יעיל בקידום הפיתוח של השאיפה.

ཚྲགས་ཞིང་སྐབས། དཔག་བསམ་གྱི་ཤིང་ནི་རང་གི་བསོད་ནམས་དང་ཚྲགས་ཞིང་
ནམས་གྱི་ཐུགས་བསྐྱེད་ཟུང་འབྲེལ་ལས་བྱུང་བ་རེད། སྐྱེ་མདོག་དཀར་པོར་བྱེད་པ་
སྒྲིབ་གཉིས་དག་པའི་བྱད་པར་མཚོན།

וכעת כמה הערות לגבי השלב הבא במדיטציה, שבו אתה מדמיין את "שדה החסד". בבסיס התמונה יש עץ קסום, עץ שמעניק לך כל מבוקשך. עליך לדמיין שהוא צמח מתוך האיחוד של חסדך אתה והשאיפה להארה של הישויות שבשדה החסד.

ג'ה צונגקאפה, במרכז השדה, הוא לבן; הדבר מסמל את המעלה הרוחנית שלו שאותה אנו שואפים להשיג: לטהר את עצמנו משני סוגי המכשולים – אלו המונעים מאיתנו להגיע לנירוונה ואלו המונעים מאיתנו להגיע להארה מלאה.

གཡོན་གྱི་སྒྲིགས་བམ་སྟོང་ཕྲག་བརྒྱད་པར་གསལ་དགོས་པ་གདུལ་བྱ་དབང་པོ་ནི་
རྟུལ་གྱི་བྱད་པར་དང་དགོས་པ་ཡོད་པར་ཡོངས་འཛིན་ནི་རྩི་འཆང་གི་གསུང་རྒྱུན་
ཡིན་པར་གསུངས་གསུངས།

משמאלו של ג'ה צונגקאפה נמצא כרך של כתבים קדושים, ואתה מדמיין כי הוא שלמות החכמה בשמונת אלפים פסוקים.¹⁹ הוא אמור לסמל את הרמות והצרכים השונים של תלמידים שונים, בהתאם ליכולתם המנטאלית. נקודות אלו, אמר לנו הלאמה, הן לימוד בעל פה שנתן לו מורהו, החונך הנשגב – נושא היהלום.

20

སྒྲིགས་བཅ་གྲིས་རང་སྒྲིགས་ཚུལ་ལའང་ངེས་འབྱུང་དང་སེམས་བསྐྱེད་ཚུལ་
 མོགས་རང་གིས་གང་ཉམས་སྤྲུལ་ལོན་པ་དེའི་སྒྲིགས་པར་བསམ་དགོས། སེམས་
 དཔའ་སྤུམ་བཅེགས་ཀྱི་གནད་ཀྱང་གསུངས།

במדיטציות שלך משמיע הכרך של הכתבים הקדושים צלילים רמים, תוך שהוא מעביר לך את תוכנו. עליך
 לדמיין כי הספר מדבר על אותם תרגולים שבהם אתה עוסק – תפנית, השאיפה להארה למען כל הברואים, וכן
 הלאה. הלאמה שלנו המשיך ונתן לנו הנחיות מיוחדות על "הדמות בעלת שלושת הרבדים", כאשר אנו
 מדמיינים ישות קדושה בתוך ליבו של השר צונגקאפה, ועוד ישות קדושה בתוך ליבה של דמות זו.

ཉམས་ལེན་བྱིན་བརྒྱུད་སྐབས་མཐུན་སྲིད་མ་ལྟར་ལ། རྗེ་འཆང་མ་གཏོགས་གཞན་
 ཐམས་ཅད་འཇམ་དབྱངས་ཀྱི་རྣམ་པར་བསམ། སྒྲ་མཆོད་སྐབས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བྱིན་
 བརྒྱུད་ཀྱང་ཕྱག་ཆེན་དང་འབྲེལ་མ་འབྲེལ་གྱི་བྱད་པར་ཡོད།

כאשר אתה מדמיין את הלאמות של מה שאנו מכנים שושלת "ברכות התרגול", עליך לנהוג על פי הפסוקים
 הידועים כ"ידע הפותח את שערי העולם".²¹ כאן אתה מדמיין שכל הדמויות הללו, מלבד 'נושא היהלום',
 מופיעות בצורתו של 'הקול הרך'. כאשר אתה מדמיין שושלת זו במדיטציה הלקוחה מהמדריך *מנחה*
ללאמות,²² ישנה הבחנה באם אתה משלב בה את התרגול של 'החותם הגדול' או לא.

ཡི་དམ་མོགས་བདེ་སྤར་ལྟར་ཡིན་པས་མདུན་ཕྱོགས་སྒྲ་མེད། གཡས་ཕྱོགས་རྣལ་
 འབྱོར་རྒྱུ། རྒྱབ་ཕྱོགས་སྒྲོན་རྒྱུ། གཡོན་ཕྱོགས་བྱ་རྒྱུ་དམ།

את המלאכים המגינים ודמויות שדומות להם בהדמיה אנו מדמים בהתאם לדרך העונג והדרך המהירה. פירושו
 של דבר שמלפנים נמצאות הישויות ששייכות לקבוצת הלימודים הסודיים הידועה כ"זו שאין למעלה ממנה".
 מימינה של הדמות שבמרכז נמצאות אלו שבקבוצת "המתרגל היוגי"; מאחור נמצאות אלו שבקבוצת
 "הפעולה", ומשמאל אלו שבקבוצת "המעשים".²³

ཡང་ན་མདུན་དུ་གསང་འདུས། གཡས་སུ་འཇིགས་བྱེད། གཡོན་དུ་བདེ་མཆོག་
 །རྒྱབ་ཕྱོགས་སུ་གྱི་རྗེ་མོགས་དང་། དེའི་ཕྱིར་རིམ་བཞིན་རྣལ་འབྱོར་རྒྱུ། སྒྲོན་
 རྒྱུ། བྱ་རྒྱུ་མོགས་གསལ་འདེབས།

དེ་ལྟར་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་ནི་མ་གསུམ་འདི་འི་བྲིད་ཀྱང་བྱང་རྒྱུ་མེད་མེད་གྱི་མངའ་བདག་
 མགོན་པོ་གསེར་གླིང་པ་དང་ཞལ་མི་གཉིས་པ་བདག་གི་སྐྱབས་མགོན་སྤྲུལ་མ་རིན་པོ་
 ཆེན་ཞལ་སྤྲུལ་ནས་དང་། སྐྱབས་ཇི་སྐྱབས་ཁང་དོན་ཇི་འཆང་མཚན་བཟོད་པར་དཀའ་བ་སྟོ་
 བཟང་དག་དབང་བསྟན་འཛིན་གྱི་མཚོ་དཔལ་བཟང་པོ་སོགས་མཁས་གྲུབ་དཔལ་པ་
 མང་པོའི་དྲུང་ནས་རྩ་འགྲེལ་གཉིས་ཀའི་ཐོག་ནས་ཡང་ཡང་ཐོབ་པ་ལས།

הייתה לי זכות גדולה, סיכמם הלאמה שלנו, לקבל את ההנחיות הללו על *שלוש הדרכים העיקריות* – הן לגבי פסוקי הטקסט והן לגבי הביאור – לרגליהם של חכמים רבים, קדושים ומיומנים ורבי תובנות. שמעתי אותן משפתי הקדושות של הלאמה היקר שלי, מגיני ומושיעי, שהוא האדון של השאיפה להארה למען כל הברואים, ושהיה בלתי נפרד מן המושיע *רְלִיגְיוֹנָא*.²⁷ וקיבלתי אותם ממבטחי ואדוני, נושא היהלום מדרופקנג, שאת שמו המבורך אין שפתי ראויות לבטא: Lobsang Ngawang Tenzin Gyatso הטוב והמזהיר.

དེས་འདིར་ལམ་གཙོའི་རྩ་ཆོག་འདིའི་སྤྲོད་ནས་ཟབ་བྲིད་མདོར་བསྡུས་ཅམ་ཕུལ་
 ཟེན་པ་ཡིན་པས། གང་ཞུས་པ་དེ་དག་ཆང་མས་ཕྱག་ལེན་ལ་ཐེབས་པ་ཞིག་ཅིས་ཀྱང་
 རྣམ་བཤེས་བྱིན་སྟོང་བར་མཛོད།

ניסיתי כאן לתת לכם לימוד קצר בלבד על הדרכים העיקריות, תוך שאני משתמש בשורות מתוך טקסט המקור כמדריך. ואני מפציר בכל אדם שכאן: אנא בטובכם: קחו את אשר היגשתי לכם באמצעות מילותיי, ויישמו זאת בתרגול מעשי, כמיטב יכולתכם.

བདག་གིས་ཇི་སྟེད་སོགས་བཅས་དབྱེས་བཞིན་དུ་བཤེས་བྱིན་སྟུལ་ཏོ། །

כך בירך אותנו הלאמה שלנו, ואז אמר בשמחה את הפסוק שבאמצעותו אנו מקדישים מעשה חסד גדול לטובת כל היצורים החיים.²⁸

תפילה

XXI. תפילתו של תלמיד

דִּיעַ שְׁלֵיךְ བ།

། རྒྱལ་བའི་དགོངས་ཟབ་མགོན་པོ་བྱམས་པ་དང་།

། འཇམ་དབྱངས་ལས་འོངས་ཚུལ་གཉིས་བསྟན་པའི་སྟོལ།

། འཇིན་ལ་དུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་ཕྱིན་ལས་ནི།

། རྒྱ་མཚོ་རབ་འབྱམས་སྟོ་དང་སྟུང་མཇོང་རྒྱལ།

הוא האדון שמייצר כל מופע,
ומכנס אותו אל קרבו,
אוקיאנוס עצום של מעשים כבירים
שעושים המנצחים שבכל הזמנים,
בכדי לשמר מסורת שכורכת
יחדיו את שתי הדרכים:
זו שנמסרה מהקול הרך,
ומהמושיע האחד האחד,
הגות עמוקה של מנצחים.²⁹

། མཉམ་མེད་སྟོབས་བཅུའི་དཔལ་གྱི་བྱགས་གསང་མཇོང་།

། གང་ལ་བརྟེན་པ་མཁྱེན་གཏིར་སྟོ་བའི་ལྷ།

། སྟོ་བཟང་གྲགས་སྟན་རབ་འབར་ཞལ་སྟོ་ལས།

། རྒྱགས་པའི་དམ་ཚེས་རིན་ཅན་གྱི་འདིར་ལྷམ།

הוא המלאך אשר אין כמותו,
שניחן במניין הכוחות,
ששאב מרזי תודעתו ומסר
לידינו אוצרות של חוכמה:
הוא לובסנג דרקפה, זוהר בתהילה,
אשר פיו הפיק מרגליות
של דהרמה קדושה לעולם.³⁰

| གྲུལ་བའི་ཡབ་གྲིས་གྲུལ་སྤྲས་བྱིས་པའི་སྐྱར།
 | ཉིར་བསྟན་བརྒྱུད་ཁྲིའི་གསུང་གསང་དྲངས་མའི་བླ།
 | སྒྲིང་པོར་བསྟུས་ལ་ལམ་གཙོ་རྣམ་གསུམ་ཞེས།
 | ཁྲི་མེད་བསྟན་པའི་མཁའ་ལ་ཉི་ལྟར་བྲགས།

אביהם הנערץ של כל המנצחים:
 העניק, בדמותו של בנם-ילדם,³¹
 לימוד שמרכז התמצית של הצוה
 ממיטב כל שמונים האלה,³²
 רזי דבריו של הבודהה:
 "שלוש הדרכים העיקריות"
 הידועות כשמש אשר ברקיע
 של לימוד שאין בו רבב.

| ཟབ་ཟབ་ཕྱོགས་རེའི་ཚིག་གིས་མཚོན་མིན་པའི།
 | ཡོངས་ཇོགས་ལམ་བཟང་དོན་གྱི་བརྒྱུད་པ་ཡི།
 | ཉམས་ཉོགས་གདམས་པའི་གཏིར་བརྒྱ་དོལ་བའི་སྒྲས།
 | སྒྲིང་ཞིའི་ཁོང་ཀུན་དག་བའི་སྟུན་པ་འཛིན།

אין בדבריו שום מילים אשר הן
 מעמיקות לכאורה בלבד,
 או כאלה שאינן שלמות.
 הן מוסרות בשלמות ריבוא הנחיות,
 אוצרות משמעות, מתוך ניסיון,
 על הדרך שהיא טובה,
 המבטאות בהדר את עצם הטוב
 שישנו בעולם וגם בשלווה.³³

| མཁས་བྱའི་གནས་ལ་མི་འཇིགས་དཔའ་པོ་ཡིས།
 | མདོ་རྒྱུད་ཚད་མའི་གཞུང་བཟང་གནས་ཏུ་ཆེར།
 | འཇམ་གླིང་མཁས་སྟོལ་རིགས་པའི་ཉག་ཕྱན་དག།
 | སྦྱོར་བས་ལོག་སྒྲུའི་སྒྲིང་ལ་འབྲིག་པར་མཛོད།

בוא נא לוחם שאינו מתיירא
 ממה שאותו יחכים:
 טול את קשתם של ספרים טובים,
 דברים של אמת, גלויים וסודיים:
 השתמש בחיצי היגיון
 עטורים בנוצות חכמים;
 וברחבי העולם, נקב את ליבם
 של אלו אשר מלמדים
 דברים שאינם נכונים.

|སྲིད་པའི་བདེ་ལ་སྲིད་པས་འབྱུང་པའི་དཔལ།
 |གཏན་བདེའི་གཤེད་མ་གཏན་གྱི་མཛེས་གྲོགས་སུ།
 |བརྩུ་བའི་འདི་སྣང་བྱ་བ་ཀུན་བཏང་ནས།
 |ཆོ་ལྷ་གཏོན་ལྷན་བྱེད་པར་ནམ་ཞིག་འབྱུར།

מתי כבר אחליט להעניק משמעות
 למה שנותר מחיי?
 מתי כבר אשליך מעלי הכזב
 של האושר שיש בחיים,
 החיבוק הקורץ של אותה נהייה
 אחר מנעמי העולם?
 רעי הוותיק, הלא הוא האויב
 של האושר שהוא הנצח?

|འདི་དང་གྱི་མར་སྐྱ་གཉིས་སྐྱབ་པའི་ཐབས།
 |འཕྲལ་དང་ཡུན་གྱི་སྐྱ་ཆོགས་མི་དམན་ཞིང་།
 |རང་དང་གཞན་ཡང་ལམ་བཟང་བགྱོད་པའི་མིག།
 |མཁས་དང་གྲུབ་པའི་རྗེས་སུ་གཏོད་ན་མཛེས།

מי ייתן ולעולם לא אפסיק לצבור,
 בחיים האלו ובחיי בעתיד,
 הסיבות לטווח קצר וארוך
 להשיג את שני הגופים:³⁴
 מי ייתן ואזכר ביופיין של עיניים
 שינחו גם אותי וגם אחרים
 בדרכים המעולות, אשר מתמקדות
 בחכמים ובבעלי הישגים.

།འདི་ལྷ་བདག་འབྲེ་བྱ་བཅོད་མིན་ཡང་།
 །འདི་འབད་དམ་པའི་ལེགས་བཤད་རི་མོར་འཕྲོས།
 །འདི་ཡི་ཆོག་དོན་སྤྲུལ་པས་ཉིན་པ་སོགས།
 །འདི་ལ་ཉོངས་མཆིས་སྒྲ་མའི་སྤྲུན་སྤར་འཆགས།

אין זה משא שאדם כמותי
 יכול בכלל לשאת,
 אך כמיטב יכולתי ניסיתי לרשום
 שחור על גבי לבן,
 את כל הדברים המצוינים.
 ייתכן שמעדת, ופה ושם
 איבדתי מספר מילים,
 ואולי מובנים, וכדומה:
 כורע אני לפני הלאמה שלי
 ומקרב לב אתוודה
 על כל הטעויות שעשיתי.

།དེ་སྤྲད་འདི་བསྐྱབས་ཀྱིས་མཚོན་ནམ་དགར་མཐུས།
 །རང་གཞན་ཡོངས་ཀྱི་སྒོ་ཁ་ཆོས་ལ་ཕྱོགས།
 །ཆོ་འདིའི་འབྲི་བ་ཆོད་ནས་དལ་འབྱོར་ལ།
 །སྤྲོད་པོ་མཚོག་ཏུ་ལོན་པའི་གྱུར་གྱུར་ཅིག །

מי ייתן ובזכות כוחם הלבן
 והטהור של מעשיי,
 כגון חיבור זה שהשלמתי כעת,
 יפנה לבי ולב זולתי
 לעבר הדהרמה הקדושה.
 מי ייתן וכל זה יאפשר
 לנתק את כל מה שכובל
 לחייב בגלגל הסבל,
 ויסייע למצות היטב
 את הפנאי והשפע שלנו.

ཅེས་པ་འདི་ནི། རྩེ་གླ་མ་བཀའ་བྱིན་གསུམ་ལྷན་བྱུང་བའདུག་འཁོར་ལོའི་མགོན་པོ་རྩེ་
 རྩེ་འཆང་པ་བོང་ཁ་པ་དཔལ་བཟང་པོའི་ཞལ་སྤུ་ནས། ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་རྩ་
 ཆོག་གི་སྤྱང་ནས་ཟབ་བྲིད་ལན་མང་དུ་རྩོས་”

זה הלימוד על שלוש הדרכים העיקריות אשר נמסר על ידי אדוננו הלאמה, זה שהעניק לכולנו שלושה סוגים של חסד,³⁵ מושיענו, האל שניצב במרכז עולמנו, נושא היהלום בכבודו ובעצמו, פאבונגקה המיטיב ורב התהילה. פעמים רבות הוא העניק לנו הנחיה מעמיקה זו, כשהוא מתבסס על המילים של טקסט המקור.

”སྐྱབས་ཀྱི་ཟིན་བྲིས་ཁ་འཐོར་སྤྱི་བྱི་ཁག་ལྷ་ཙམ་ཡོད་པ་རྣམས། པ་གླ་མ་བཀའ་བྱིན་
 འཁོར་མེད་ཆེན་པོའི་ཞབས་རྒྱལ་སྤྱི་བོར་ལེན་པའི་བཀའ་འབངས་ཡོངས་ཀྱི་ཐ་ལལ་
 བན་གཞུགས་ཆོས་མེད་ནད་པ་འདན་གྲུ་སྤྱི་བཟླས། རྣམ་འབྱོར་དམ་པ་གང་དེས་
 ཡུན་རིང་མེད་པར་དུ་བྱིན་གྱིས་བསྐྱབས་ཤིང་། དུས་ཤིས་རྩེ་དེ་ཉིད་ཀྱི་སྐུ་རུས་རིང་
 བསྐྱེད་རིན་པོ་ཆེ་བྱིན་སྐྱབས་ཀྱི་གཟི་འོད་འབར་བ་དངོས་སུ་བཞུགས་པའི་དབེན་པའི་
 གནས་མཆོག་བཀའ་ཤིས་ཆོས་གླིང་དུ་བསྐྱིགས་པ་”

דבריו נרשמו בהזדמנויות השונות שבהן הוא העביר לימוד זה: חמישה כתבי יד נמצאו בידיהם של אנשים שונים. אלו נערכו כאן על ידי, סוֹדְקָהּ འུ་ཤུ་³⁶ בזיר מהמנזר ཏུན, אדם שהוא מחוסר כל ידע רוחני, מתחזה העוטה גלימה, הנחות בקרב החוג הגדול של תלמידים אשר קדו ביראת כבוד ונגעו בראשיהם באבק הקדוש שלרגלי הלאמה הגדול, אבינו היקר, אשר אין כל דרך לגמול לו על כל חסדו.

יכולתי להביא עבודה זו לסיומה בזכות ברכותיו של הנעלה במדריכים בכבודו ובעצמו: ברכות שהעתיר עלי במשך השנים הרבות שבהן שהיתי במחיצתו במהלך חייו, וכאלו שממשיכות להגיע אפילו היום משרידי הקדושים היקרים. כתבתי עמודים אלו במקום שבו מונחים שרידים קדושים אלו, טובל באור הקורן מהם, במנזר הקדוש הידוע כטאשִי צ'ולִינג.³⁷

”འགྲོ་དོན་འཕེལ།། །།

מי ייתן ויהיה בכך כדי לסייע לכל היצורים החיים!

מפתח סודי

XXII. מפתח סודי לשלוש הדרכים העיקריות

ཨ་ལམ་གཙོ་བོ་ཟེར་བྱིས་གསང་བའི་ལྷ་མིག་ནི།

להלן "מפתח סודי לשלוש הדרכים העיקריות",
אשר מורכב מהערות שחוברו בידי גונגטנג (Guntang).³⁸

མཆོད་བཟློན་གྱིས་རྩ་བ་བཤེས་གཞིན་བསྟན་ཚུལ་དང་སྟོར་བའི་ཆོས་དྲུག་བསྟན།

שורת הפתיחה לשלוש הדרכים העיקריות מאת ג'ה צונגקאפה, המכונה "מנחה של הלל", מטרתה להצביע על שורשו של כל תרגול מוצלח – הסתמכות נאותה על מורה רוחני ועל ששת הצעדים המקדימים.³⁹

རྩུལ་བའི་གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་སྒྲིང་པོའི་དོན། ཁྲིས་སྒྲིབ་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་གསུམ་ལ་
སོ་སོར་སྟོར་ཚུལ་དང་སྟན་མོང་དུ་སྟོར་ཚུལ་གཞིས། བཤད་ཆེ་བོ་རིམ་ཡོད་ཀྱང་
བསྒྲུབ་ཆེ་གཅིག་གིས་གཅིག་ཟེར་དགོས་པ་རྩིས་མ་གཞི་གའི་མཆོམས་སྟུང་གྱིས་ཤེས་
ཏི། དེ་མ་བྱས་ན་དང་པོའི་ངས་འབྱུང་དེ་ཐེག་ཆེན་གྱི་ལམ་དུ་མི་འགྲོ།

ניתן להבין את השורות הכוללות את זו שאומרת: את תמצית תורתם של כל המנצחים, כמתייחסות לכל אחת משלוש הדרכים העיקריות בנפרד, או לשלושתן כאחד. כאשר אתה מלמד משהו את שלוש הדרכים הללו, עליך לעבור עליהן אחת אחת; אולם כאשר הנך מודט עליהן, כל אחת מהן חייבת להיות רוויה בשתי האחרות. את העובדה הזו תוכל לאשש מהאזכור בפסוק הראשון לשתי הדרכים האחרות. אם לא ביצעת את המדיטציה שלך באופן זה, רגש התפנית שלך אינו יכול להיחשב כשייך לדרך הגדולה.

ཆོས་སྟུབ་འདོད་ཙམ་རི་ཀུན་ལ་ཡོད་ཀྱང་གྱི་བཤོལ་གྱིས་བསྐྱུས་པས་དལ་འབྱོར་དང་
མི་རྟག་པ་སྟེལ་ནས་གསུངས།

אצל כל אדם מתעורר מדי פעם הדחף לבצע תרגול רוחני כלשהו, אולם הזדמנות זו נגזלת מאיתנו בשל נטייתנו לדחות את התרגול ליום הבא. זוהי הסיבה לכך שבטקסט המקור ג'ה צונגקאפה מלמד על הנדירות של חיים יקרים אלו עתירי ההזדמנויות במשולב עם הלימוד על מותנו הקרב.

འཁོར་བའི་སྤྱན་ནང་ལ་ཐམས་ཅད་ལས་མི་དག་བཤས་བྱུང་བས་འཁོར་བའི་ཉིས་
དམིགས་དང་ལས་འབྲས་སྒྲིལ་ནས་གསུངས།

כמו כן הוא מצמיד את הלימוד על הבעיות בגלגל החיים ללימוד על מעשים ותוצאותיהם – מהסיבה שכל כאב שאנו חווים במעגל חיים זה נגרם על ידי מעשים רעים שביצענו בעבר.

ཇི་བའི་ལྷགས་དང་ཞི་ལྷའི་ལྷགས་བསྐྱེས་པའི་སེམས་སྒྲོམ་ཚུལ་གསུངས་ཏེ། མ་
ནམས་ཞེས་པའི་ནམས་ཀྱི་སྒྲིལ་སེམས་སྒྲོམས་པ་དང་། མ་ཞེས་པས་མར་ཤེས་ཚིག་
སྒྲིལ་མའི་སྒྲིང་ཇི་དང་།

גם בפסוקים שבהם הוא מסביר כיצד למדוט על השאיפה להארה, הוא מצליח לשזור יחדיו את שתי השיטות – זאת שניתנה על ידי לורד אטישה וזאת שנמסרה על ידי מאסטר שֶׁנְטִינְוָה.

העובדה שהמילה "אימהות" בפסוקים אלו מופיעה בלשון רבים, קשורה לשיטה שבה אתה מחליף את הדאגה לעצמך בדאגה לזולת – סוג של התייחסות אחידה.⁴⁰ עצם האזכור של המילה "אימא", מתייחס לשלב בשיטה האחרת שבו הנך מכיר בכך שכל הברואים הם אמך שלך. והמילים שקודמות לאזכור ה"אימהות" באות לבטא את שלב החמלה.

ངང་ཚུལ་སྒྲུབ་པའི་བྱ་བ་ལྟགས་པའི་ངང་ཚུལ་མར་ཤེས་ཀྱི་བྱིན་བསམ་ལྷགས་དང་།
སྒྲུབ་པའི་འདོགས་པ་མཉམ་པ་ཇི་བྱིན་བྱིན་ལྷགས་གཉིས་ཀྱི་བྱི་མ་འབྲུལ་ཆེ་ལྟེ། ཞིང་
བཟང་པོ་ལ་ནས་བྱུང་བ་ལྟེ་མ་ལྟོགས་ཀྱི་སེམས་བྲལ་མ་གཏོགས་འདི་ལ་མང་པོ་བྱུང་བ་ཅས་
བྱིན་བྱི་བཅི་བ་མེད་པ་ལྟར་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བསྒྲུབ་ཀྱང་ཡུས་མི་འབྱུང་བ་ཡིན།

באשר להפצרה זכור כך תמיד⁴¹ – כאן ניתן לעשות זאת בשני אופנים. אתה יכול לזכור את מה שאחרים עשו למענך בעבר כשהיו אימותיך; זה האופן שבו אתה זוכר את חסדם בשלב שבא לאחר שאתה מכיר בהן כאימהות מלכתחילה, בשיטה האחת. בנוסף לכך אתה יכול גם לזכור את שאחרים עושים למענך אפילו ברגע זה, מדי יום ביומו; זה האופן שבו מתרגלים בשיטה שבה אתה מחליף את עצמך בזולת. דרך שנייה זו של תרגול מקנה תוצאות נפלאות:

אינך צריך יותר לחשוש שמא החמצת את ההזדמנות לשתול בשדה פורה זה משום שלא השכלת לגמול על חסדם בעבר. משום שהנה הם כאן סביבך, שדות רבים לשתול בהם. אם אינך מצליח להבחין בחסדם כעת הרי שזהו אך ורק המחדל האישי שלך; הם השער להגשמת צרכיהם של כל היצורים החיים, אלא שאינך רושם זאת לזכותם.

།སྤྱི་ལས་བྱུང་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ལས་ཀྱང་། ལྷགས་འདིར་མདུང་བྱིས་གྱི་ཚུལ་དུ་སྤྱི་
མང་འབྲས་བྱུལ་བརྟེན་པས་ལྟོས་ནས་བཏགས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་གཙོ་བོར་མཛད་དེ་

המושג של קיום מותנה יכול להתייחס לעובדה שדברים באים מסיבות. אלא שלעיתים הדברים יכולים להתהפך, כמו כידונים שאתה מציב כשהודיהם פונים מעלה על מנת לתמוך בחופה, ובמקרים רבים נוכל לומר ש"סיבות" תלויות ב"תוצאות". לפיכך השיטה שבה אנו משתמשים כאן, מבוססת בעיקר על קיום מותנה במובן של מתן תווית בשל תלות.

“བཏགས་པའི་ཚུལ་ཡང་། སྤྱི་བཟུང་གིས་མི་ཟེར་བའི་མི་གཅིག་ལ་རང་གིས་བཟུང་
གིས་ཞིས་བཏགས་ནས་ཞབས་ཤིང་བ་ན་དེ་ལ་ཕར་བཏགས་པའི་སྒོ་མེད་པར་དེའི་
ངོས་ནས་བཟུང་གིས་བྱུང་བ་འདྲ་ཞིག་སྤྱི་བའི་རང་ཚུལ་ཕྱ་མོ་འདི་རྟེན་གས་དཀའ་སྟེ།
སྤྱི་གས་བཅ་ལས་ངོས་ངོས་འདྲ་བ་ན་བྱུང་མཐའ་འོག་མ་ཚོའི་བདག་མེད་བཤད་པའི་
དོན་སྤྱི་ངོར་ཨི་འདུག་མས་ནས་བཟུང་ཏེ་མི་འདུག་ན་ལྟ་བུའི་ཕྱོགས་ན་མེད་དོ།

כיצד פועל התהליך של מתן התוויות? נניח שישנו אדם שמעולם לא כינוהו בשם "טאשי", ויום אחד אתה מכנה אותו בשם החדש "טאשי".⁴² כעבור מספר ימים אתה מתחיל לשכוח שאתה הוא שהענקת לו את השם "טאשי", והוא מתחיל להופיע כ"טאשי" מצד עצמו. התהליך שבו תפיסתך משתנה הוא סמוי למדי וקשה להבחין בו. גם אם תקרא את כל הספרים ותתחיל לחשוב שאתה יודע מהו חוסר-עצמיות, חייב אתה לחזור לאסכולות היותר נמוכות ולעלות משם: ודא שאתה מסוגל לתאר כיצד הן תופסות את המשמעות של "חוסר-עצמיות". אם אינך מסוגל לעשות זאת, הרי שמאוד ייתכן שאתה עצמך די רחוק מהשקפה נכונה.⁴³

དོན་དམ་རྟེན་གས་པའི་ཤིས་རབ་མེད་ན་གཞན་གཅིས་གྱིས་མི་ཟེར་བ་བཤད་ནས་དངོས་
ལ་རྟེན་འབྲེལ་གསུངས་པ་འདི་གོ་ན་གོ་ལ། མིན་ན་གས་ལྷགས་རྟེན་གས་པའི་སྐབས་
མེད་པ་ལ་དགོངས་”

בפסוקים שכאן אומר ג'ה צונגקאפה כי ראשית, בלי החוכמה שתופסת את המציאות האולטימטיבית, שתי הדרכים העיקריות האחרות לעולם לא תוכלנה להביא לשחרורך. והדבר הבא שהוא מזכיר, לפחות באופן ישיר, זה הקיום המותנה. הרעיון שהוא מנסה להעביר הוא: "אם אדם תופס את המשמעות של קיום מותנה, הרי שהוא מבין את המציאות האולטימטיבית: ואם לא, אזי הוא אינו מבין אותה."

“...ཤིང་སྤང་བས་ཡོད་མཐའ་སེལ་བས་ཀྱང་ཡིན་ཏེ། དེས་མེད་མཐའ་སེལ་བ་མཐོང་
བལ་མི་སྐྱར་བའི་རྒྱང་པན་ཡང་འདོད་ན་འདི་ནི་སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་ནོ།།

ואותו הדבר ניתן לומר לגבי תפיסת העובדה שהבנת מופעם של דברים מונעת נפילה לקיצוניות של החשיבה שהדברים אמנם קיימים. אפילו חברי אסכולה לא בודהיסטית כגון זו המכונה "המנודים"⁴⁴ יכולים להבין את ההיפך; אפילו הם אינם נופלים לטעות שמכחישה שהבנת מופעם של דברים מונעת נפילה לחשיבה הקיצונית שאין דבר שקיים. לפיכך הרעיון שזה מונע נפילה לקיצוניות הראשונה הוא מאוד ייחודי.

ཚིག་ཉིང་ཡང་ཡོངས་འཛིན་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་གི་ཉིང་ཁྱབ་སྤྱོས་པ་ཡིན་པས་གཅིས་
པར་བྱངས་ཤིག །།འདི་གུང་ཐང་གསུང་ལས་བྲིས་པའོ།།

הדברים שלעיל מהווים רק מילים ספורות של הדרכה, אבל הם מייצגים את התמצית המרוכזת של כל מה שהמורה הגדול, היקר מכל, לימד. אמץ אותם אם כן באהבה ללבך.

༄ ནད་དམ་མཚུངས་མེད་གཟིམ་ལྟ་བུ་དགའ་ཚལ་བས་སྤར་བསྐྱོན་མཛད་པ་འགྲོ་
དོན་འཕེལ།། །།

הדפס העץ המקורי של הטקסט הזה נתרם על ידי חסיד מסור בעל אמונה ומוסר ללא אח ודוגמה ממשפחת הֶלְלוּ (Hlalu), גן של ברכה אמיתית של עונג.⁴⁵ הוא מקדיש מעשה זה לאושרם הנשגב ביותר של כל הברואים.

הערות למקראה עשירית

¹ ברגע שאתה תופס את סוד... – מקור הציטוט לא נמצא.

² מורי היקר צ'ונה לאמה (Chone Lama) – מתייחס למורו של פאבונגקה רינפוצ'ה, בשם צ'ונה גשה לובסנג גיאצו טרין (Chone Geshe Lobsang Gyatso Trin).

³ לכן הוכחה זו המשתמשת בקיום מותנה - ציטוט מיצירתו **שער לדרך האמצע**, פוליו 206b-207a (מקור 74).

⁴ הכל נכון – ציטוט מפוליו 15a מיצירת המופת של מאסטר נרג'ונה (מקור 4).

⁵ הצורה היא ריקנות – מתוך סוטרות הלב של שלמות החכמה המפורסמת. פוליו 259b (מקור 20).

⁶ שמונה המחשבות הארציות – הן נמנו קודם בחלק VIII, שעניינו "הפסקת התשוקה לחיים האלו".

⁷ שלושה עידנים אינסופיים: המילה "אינסופיים" כאן מתייחסת, למעשה, למספר ספציפי:

[illegible]

י לומר כי המספר אומר מליונים רבים של שנים.

⁸ השלבים בדרך! – מקור הציטוט לא נמצא. בחיבורו **מתנת השחרור**, פאבונגקה רינפוצ'ה מייחס פעמיים את שלוש ההנחיות לגומפה רינצ'ן לאמה (Gompa Rinchen Lama) (מקור 47, פוליו 168a, 334a), שנאמר כי היה תלמידו של לורד אטישה (ראו **בספר הגדול על השלבים** של ג'ה צונגקאפה, מקור 61, פוליו 12a), ושל לורד דרומטונפה (Lord Drom Tonpa) (**יומנים כחולים**, מקור ביבליוגרפי מספר 94, עמוד 264). גשה דולפה (Geshe Dolpa), ששמו המלא מארשורפה רוק שרב גייאטסו (Marshurpa Rok Sherab Gyatso) (1059-1131) היה תלמידו של פוטוה הגדול וקיבץ את לימודיו של מורו לטקסט מפורסם של מסורת ה'חזוים' שנקרא **הספר הכחול** (ראו את ביאורו במקור 89).

⁹ לעולם אל תיפול ברוחך – מהפרק על חזויות המאמץ ביצירה הקלאסית של מאסטר שנטידווה (פוליו 20a, מקור 71). "מי שהגיעו לכך" מתייחס לבוזהות.

¹⁰ לובסנג דרקפה המזהיר: כפי שהוזכר בהקדמה, זה היה שמו הנזירי של ג'ה צונגקאפה.

¹¹ סדרת ההדמיות הדרושה: החלק הבא נכלל בביאורו של פאבונגקה רינפוצ'ה לתועלתם של אלו מבין תלמידיו שכבר הכירו תרגול זה. תרגומו מובא כאן לצורך שלמות הנושא, אך כמו כל לימוד בודהיסטי הוא דורש הדרכה אישית מלאמה בעל כישורים נאותים כדי להשיג תוצאות מוצלחות.

¹² *שדה החסד*: ציורים מסורתיים של ההדמיה הזו הם נפוצים למדי; דוגמה טובה נמצאת בקטלוג של מוזיאון ניוארק (איור P20, עמוד 170, מקור ביבליוגרפי מספר 93). שם ההדמיה נועד להראות כי הישגיות הקדושות הללו הן השדה הטוב ביותר שבו יכול אדם לזרוע את זרעי ההארה שלו: שני האוספים של החסד והחכמה. הסמליות של התמונה מפורטת בקפידה על ידי פאבונגקה רינפוצ'ה ביצירתו *מתנת השחרור בכף ידד* (פוליו 102-92, מקור 47).

¹³ דרך העונג או הדרך המהירה: ראו הערה 119.

¹⁴ התנהגויות שיש לאנשים אלו – כפי שהוזכר לעיל (הערה 20), המתרגל בעל ההיבט הצר מבקש להציל את עצמו מהעולמות הנמוכים. המתרגל בעל ההיבט הבינוני מקווה להשתחרר מכל צורה של חיי הסבל, אפילו מהעולמות הגבוהים. המתרגל בעל ההיבט הרחב מחלק עמם גישות אלו, אך גם מבקש באותה מידה להבטיח כי כל יצור חי ישיג אף הוא מטרות אלו.

¹⁵ חזירה שחורה ענקית – מסמלת גם את הבורות, השורש לכל סבלנו.

¹⁶ שתי סיבות להליכה למקלט – אלו הן (1) פחד מהעולמות הנחותים ומגלגל החיים באופן כללי, ו (2) אמונה כי לשלושת היהלומים יש הכוח להגן עליך (ראו הערה 110).

¹⁷ המידות לאין קץ: אלו הן אהבה מיטיבה לאין קץ, חמלה לאין קץ, שמחה, והתייחסות אחידה; הן מתוארות בפסוק הקלאסי, בהתאמה, כדלקמן:

מי ייתן וכל היצורים החיים יזכו בכל אושר שיש
ובכל הסיבות לכל אושר.
מי ייתן וכל היצורים יהיו חופשיים מכל סבל
ומכל הסיבות לכל סבל.
מי ייתן וכל היצורים יזכו באושר עליון,
בעונג נשגב של הבוהה.
מי ייתן וכל היצורים יזכו לאהוב באותה מידה
את כל הבריות בתבל ומלואה.

הארבע נקראות "האינסופיות" מפני שהן מחשבות המכוונות אל מספר אינסופי של יצורים, ומשום שהן מביאות חסד אינסופי לאדם החושב אותן. ישנה קבוצה אחרת של ארבע גישות הנושאות אותם שמות, והידועות כולן כ"ארבעת המקומות של הטהור". פאבונגקה רינפוצ'ה מסביר במקום אחר שהאהבה המיטיבה בקבוצה זו כוללת הרבה, אך לא את כל הברואים, ולכן אדם המודט עליה נולד בתור ישות כמו האל הארצי הקרוי 'הטהור', שסמכותו חלה על הרבה המקומות, אך לא על כולם. על ידי התמקדות על כל היצורים, אדם מגיע לנירוונה "ללא מקום" (מעבר לעולם הסובל ואף מעבר לנירוונה הנחותה יותר) כמו 'הטהור הגדול' (שם נוסף לבוהה מלא) (ראו פוליו 309a-308b, מקור 47).

¹⁸ השאיפה המיוחדת להארה: השורות אומרות "למען כל אימותי היצורים, אעשה כל מה שדרוש כדי להגיע להארה המלאה והיקרה, מהר ככל יכולתי. לכן אתחיל כעת במדיטציה על הלימוד של 'השלבים בדרך להארה', תוך שימוש בדרך המעמיקה של תרגול המתמקד בלאמה שלי, אלי" (פוליו 5a, מקור 26).

¹⁹ שמונת אלפים פסוקים: אחת הסטורות המפורסמות והבהירות ביותר על שלמות החכמה, או השקפה נכונה (מקור 83).

²⁰ החונך הנשגב, נושא היהלום – מתייחס כנראה למורה הלב של פאבונגקה רינפוצ'ה, דאקפו לאמה ג'מפל לונדרופ.

²¹ ידע הפותח את שערי העולם: ראו הערה 40 על שורות אלו שחברו על ידי ג'ה צונגקאפה עצמו.

²² המדריך למנחה ללאמול: ראו הערה 43; החותם הגדול הוא תרגול של הלימוד הסודי.

²³ הקבוצה שאין למעלה ממנה, וכו': אלה מתייחסים לארבע הקבוצות המסורתיות של הלימוד הסודי.

²⁴ האוסף הסודי, וכו': הישויות המזכרות הן כל הצורות שהבודהה לובש כדי לתת את הלימוד הסודי, ששייך לקבוצה ש"אין למעלה ממנה".

²⁵ מנדלת הגוף למנחה ללאמול: ראו עמודים 44-7 בחיבור (מקור 51).

²⁶ הלוואי וחסד זה... : הפסוקים החותמים את ידע הפותח את שערי העולם (עמודים 8-207, מקור 65). שם כתוב:

מי ייתן וחסד זה, וכמוהו כל חסד
אשר נעשה על ידי,
וגם על ידי אחרים,
בכל שילוש הזמנים,

אף לרגע אחד לא יישא את פרי
 בכל גלגולי הבאים,
 בצורת אותם דברים
 שאנשי העולם רוצים:
 קידום או פרסום, קהל חסידים,
 מתנות או כבוד, תענוגות ארציים -
 כי אם הלוואי שיביא אך ורק
 להארה המלאה של הבודהה.
 מי ייתן ובזכות הברכה הנפלאה
 של המנצחים ושל ילדיהם,
 בכוח האמת שהקיום המותנה
 לעולם איננו מכזיב,
 בכוח שאיפתי להביא לשחרור
 של כל הבריות בעצמי,
 הלוואי ויוגשם כל שביקשתי
 בתפילה טהורה זו שלי.

²⁷ בלתי נפרד מן המושיע סרלינגפה: שוב מיוחס למורה הלב של פאבונגקה רינפוצ'ה, דאקפו לאמה רינפוצ'ה (ראו הערה 186). לאמה סרלינגפה ידוע גם כדהרמהקירטי (אך הוא אינו אותו החכם שחיבר את **החיבור על התפיסה התקפה**), היה מאסטר גדול של הלימוד על השאיפה להארה. הוא חי היכן שכעת היא אינדונזיה והנחה את לורד אטישה במשך 12 שנים. (ראו הערה 49).

²⁸ לטובת כל היצורים החיים: בין הפסוקים שאמר פאבונגקה רינפוצ'ה בהקדשתו הסופית היה הפסוק הבא. מקורו מסופה של התפילה **אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה** (ראו מקור 86), שהוא תרגול עם הלאמה המתמקד בצונגקאפה הגדול, לובסנג דרקפה:

מי ייתן והטוב שצברתי בזו התפילה
 יהיה לברכה הן לדהרמה, הן לכל הבריארה.
 תפילה מיוחדת אשא פה גם כן
 כי לאורך שנים לו תאיר
 הצגה כה בהירה של תמצית התורה,
 משנת לוסנג דרקפה המזהיר.

²⁹ ההגות העמוקה של המנצחים: המילה "מנצחים" מתייחסת כאן לבודהות; בעולמנו אנו הועברו ההנחיות על ה'שליבים בדרך להארה' באמצעות שתי שושלות נשגבות: ה'שליבים' על השקפה נכונה עברו דרך תלמידיו של מאסטר נגרג'ונה, שלמד אותם מפי הישות השמימית 'הקול הרך'; וה'שליבים' לשאיפה להארה דרך תלמידיו של מאסטר אסאנגה, ששמע אותם מאת 'האוהב' – הבודהה העתידי.

נהוג ביצירות פיוטיות טיבטיות לשזור את שמה של אישיות נעלה בתוך פסוק בשיר, בדרך כלל עם סימונים מיוחדים מתחת להברות המתאימות. כאן מייצגות האותיות המוטות את שמו המלא של פאבונגקה רינפוצ'ה. (ראו בהקדמה).

³⁰ פה מפיק מרגליות: מטאפורה פיוטית המתבססת על האמונה המסורתית כי הנמיות מקיאות אבנים יקרות. "מניין הכוחות" הם עשרת הכוחות הנעלים של ידע שיש לבודהה, כגון לדעת בשלמות מה ממשי ומה לא, ולדעת כיצד בדיוק יבשילו מעשיו של אדם עבורו. המילים "זוהר בתהילה" הן משחק מילים על חלקו השני של שמו הנזירי של ג'ה צונגקאפה, לובסנג דרקפה, שכן המילה דרקפה פירושה "תהילה".

³¹ *בנם, ילדם*: נאמר על ג'ה צונגקאפה כי היה בעצם בודהה שהופיע בפני תלמידיו בדמות בודהיסטוה, או "בן המנצחים". המילה "ילד" מרמזת על האספקט של ההופעה הצעירה בדמות שבה לפעמים מופיע 'הקול הרך'.

³² *שמונים האלף*: מתייחס ל- 84,000 מסות שונות של לימוד או "מצבורים של כתבים" שניתנו על ידי הבודהות (ראו הערה 112).

³³ *שיש בעולם, וגם בשלווה*: מתייחס במקרה זה לעולם (הארצי) ומה שמעבר לו (נירוונה והארה).

³⁴ *שני הגופים*: ראו הערה 32. הגוף המנטאלי נגרם בעיקר על ידי השקפה נכונה; הגוף הפיזי – על ידי פעולות שנעשו מתוך המוטיבציה של השאיפה לכליל הארה. ראו גם את הטקסט הקשור להערה 148.

³⁵ *שלושה סוגים של חסד*: על פי המסורת של הלימודים הפתוחים, הלאמה מעניק לתלמידו מחסדו על ידי מתן הנחיות אישיות, העברה בעל-פה, ומתן הסברים פורמאליים של כתבים. בתחום הלימוד הסודי, הוא או היא מאפשרים לתלמיד חניכה, הסבר, ועצות.

³⁶ *סודי נוקרה*: (Suddhi Vadzra) תעתיק טיבטי לשם בסנסקריט אשר מקביל לשמו של העורך הטיבטי, לובסנג דורג'ה. מחוז הולדתו היה דֶן מָה (Den Ma), בדרום מזרח טיבט (ראו גם בהקדמה).

³⁷ *טאשי צ'ולינג*: משכן בהרים שבו נהג פאבונגקה רינפצ'ה להתבודד; ראו בהקדמה.

³⁸ *גונגטנג*: מתייחס לגונגטנג ג'מפה-יאנג; ראו הערה 62. "מפתח" זה ל"שלוש הדרכים העיקריות" נמצא באוסף עבודותיו (ראו מקור ביבליוגרפי מספר 9) ומלווה בהנחיות (מקור ביבליוגרפי מספר 8) כיצד לקיים מדיטציה על שלוש הדרכים, תוך שימוש בשורות מהטקסט המקורי של ג'ה צונגקאפה.

³⁹ *ששת השלבים המקדימים*: ששת השלבים המקדימים בתחילתה של כל מדיטציה הם: ניקוי החדר וסידור שולחן מנחה, הגשת מנחות, ישיבה בתנוחה הנכונה והכנת תודעתו של המתרגל על ידי מחשבות של הליכה למקלט ושאיפה להארה, הדמיה של הדמויות הקדושות שדה החסד, ביצוע הצעדים של צבירת חסד וטיהור מעשים רעים, ואז הפצרה בלאמות. ראו גם הערה 177.

⁴⁰ *סוג של התייחסות אחידה*: הביטוי עצמו כולל כפל משמעות כיוון שהצעד הראשון של השיטה השנייה הוא התייחסות אחידה כלפי כל היצורים (ראו חלק XII, כיצד לפתח את השאיפה להארה).

⁴¹ *זכור כך תמיד*: גם ביטוי זה נלקח מהבית השמיני בטקסט המקור של ג'ה צונגקאפה, ומשמש כבסיס למשחק מילים.

⁴² *טאשי – שם פרטי נפוץ בטיבט*.

⁴³ *די רחוק מהשקפה נכונה*: עיקרי אמונת האסכולות היותר נמוכות בנוגע ל"העדר עצמי" הוסברו לעיל בחלק XIV, "מדוע דרושה השקפה נכונה".

⁴⁴ *המכונים 'המנדלים'*: אסכולה פילוסופית של הודו העתיקה, שנחשבה לאחת הגסות ביותר כיוון שחבריה לא קיבלו את הרעיון של חיי עבר ועתיד, ואת הקשר שבין מעשיו של אדם בעבר לבין התנסויותיו בהווה.

⁴⁵ *המשפחה של הללו Hlalu*: משפחה אריסטוקרטית ידועה בטיבט העתיקה. רכושם העיקרי היה ממוקם בצפון מערב להסה, בדרך למנזר דְּרֶפּוֹנְג.