

בְּסִיס כָּל הַמַּעֲלוֹת

נכתב ע"י לאמה צונגקאפה

The Foundation of All Good Qualities (by Lama Tsongkhapa)

1. בסיס כל המעלות הוא מורה הרוח היקר והאדיב;
מסירות נכונה כלפיו הינה שורש הדרך.
בראותי זאת בבהירות תוך השקעת מאמץ ניכר
אנא ברך אותי להסתמך עליו מתוך כבוד רב.

The foundation of all good qualities is the kind and
venerable Guru;
Correct devotion to him is the root of the path.
By clearly seeing this and applying great effort,
Please bless me to rely upon him with great respect.

2. בהיני שהחופש יקר הערך של לידתי מחדש הוא הזדמנות חד פעמית,
בעל משמעות רבה, ושקשה יהיה למצאו בשנית,
אנא ברכני לפתח את התודעה אשר ללא הפסק,
יום וליל נדרשת למהותה.

Understanding that the precious freedom of this rebirth is found only once,
Is greatly meaningful, and is difficult to find again,
Please bless me to generate the mind that unceasingly,
Day and night, takes its essence.

3. החיים הללו ארעיים כבועת מים;
זכור כמה מהר הם דועכים ומגיע המוות,
לאחר המוות, כצל שעוקב אחר הגוף,
מגיעות בעקביות תוצאות הקארמה השחורה והלבנה.

This life is as impermanent as a water bubble;
Remember how quickly it decays and death comes.
After death, just like a shadow follows the body,
The results of black and white karma follow.

4. בהיותי משוכנע ובטוח בכך באופן מוחלט,
אנא ברך אותי שאהיה זהיר תמיד
שאנטוש אפילו את השליליות הקלה ביותר
ואשלים את כל המעשים המוסריים.

Finding firm and definite conviction in this,
Please bless me always to be careful
To abandon even the slightest negativities
And accomplish all virtuous deeds.

5. החיפוש אחר תענוגות בקיום המעגלי הינו השער לכל הסבלות,
הם אינם בטוחים ואין להסתמך עליהם.
בהכירי בחסרונותיהם אלה,
אנא ברכני לפתח שאיפה חזקה לאושר שבשחרור.

Seeking samsaric pleasures is the door to all suffering:
They are uncertain and cannot be relied upon.
Recognizing these shortcomings,
Please bless me to generate the strong wish for the bliss of liberation.

6. בעודי מוֹנְחָה על-ידי מחשבה טהורה זו,
תשומת לב מודעת, ערנות וזהירות רבה מתעוררות.
שורש הלימוד הוא השמירה על נְדָרֵי הַפְּרָטִימוֹקְשָׁה:
ברכני שאצליח להשלים תרגול חשוב זה.

Led by this pure thought,
Mindfulness, alertness, and great caution arise.
The root of the teachings is keeping the pratimoksha vows:
Please bless me to accomplish this essential practice.

7. ממש כפי שנפלתי אני אל תוך אוקיינוס הקיום המעגלי,
כך נפלו גם כל היצורים הנודדים- אימהותי.
ברך אותי שאכיר בכך, שְׁאֲתַרְגֵּל בודהיציטה נְעֵלָה,
ואשא באחריות לשחרורם של כל היצורים הנודדים.

Just as I have fallen into the sea of samsara,
So have all mother migratory beings.
Please bless me to see this, train in supreme bodhichitta,
And bear the responsibility of freeing migratory beings.

8. גם אם אֶפְתַּח בּוֹדְהִי צִיטָה בלבד, ולא אֲתַרְגֵּל את שלושת סוגי המוסר,
לא אגיע להאָרָה.
בהבנתי הצלולה שְׁאֲלָה הם פני הדברים,
ברכני שְׁאֲתַרְגֵּל את נדרי הבּוֹדְהִי סְאֲטָוָה בנחישות נלהבת.

Even if I develop only bodhichitta, but I don't practice the three types of morality,
I will not achieve enlightenment.
With my clear recognition of this,
Please bless me to practice the bodhisattva vows with great energy.

9. מְשֶׁהִשְׁקַטְתִּי את משיכתי למושאים שגויים
וניתחתי נכונה את טבע המציאות,
אנא ברך אותי לְפִתַּח במהירות בזרם התודעה שלי,
את דרך האיחוד של השהייה בשלווה והראייה החודרת.

Once I have pacified distractions to wrong objects
And correctly analyzed the meaning of reality,
Please bless me to generate quickly within my mindstream
The unified path of calm abiding and special insight.

10. משהפכתי לכלי קיבול טהור באמצעות תרגול הדרך הכללי,
אנא ברך אותי שאכנס
בשער הקדוש של ברי המזל:
דרך הוֹנְאָג'רָה הנעֵלָה.

Having become a pure vessel by training in the general path,
Please bless me to enter

The holy gateway of the fortunate ones:
The supreme vajra vehicle.

11. בעת הזו, הבסיס להשלמת שני ההישגים
הינו שמירת הנדרים הטהורים והמחויבויות.
מששוכנעתי בכך מעל לכל ספק,
אנא ברכני שאשמור על נדריי ומחויבויותיי אלה כמו על חיי.

At that time, the basis of accomplishing the two attainments
Is keeping pure vows and samaya.
As I have become firmly convinced of this,
Please bless me to protect these vows and pledges like my life.

12. ואז, משהבנתי את חשיבותם של שני השלבים,
את מהות דרך הוּנְאָג'רִיאָנָה,
באמצעות תרגול בנחישות נלהבת, מבלי לוותר לעולם על ארבעת התרגולים,
אנא ברך אותי שאגשים ואיישם את שיעוריו של מורה הרוח הקדוש.

Then, having realized the importance of the two stages,
The essence of the Vajrayana,
By practicing with great energy, never giving up the four sessions,
Please bless me to realize the teachings of the holy Guru.

13. באותו האופן, לוי יזכו לחיים ארוכים
מורי הרוח המורים על הדרך הנאצלת והחברים הרוחניים שמתרגלים אותה.
אנא ברך אותי שאשקיט לחלוטין
את כל ההפרעות החיצוניות והפנימיות.

Like that, may the gurus who show the noble path and the spiritual friends
who practice it have long lives.
Please bless me to pacify completely
All outer and inner hindrances.

14. בכל חיי, כשאני נפרד לעולם ממורי רוח מושלמים,
לוי אוכל להנות מהדהרמה המופלאה.
בהשלימי את מעלות השלבים והדרכים,
לוי אשיג במהרה את מצב הוּנְאָג'רִיאָדְהָרָה

In all my lives, never separated from perfect gurus,
May I enjoy the magnificent Dharma.
By completing the qualities of the stages and paths,
May I quickly attain the state of Vajradhara.

*פרטי הוצאה לאור: תורגם לאנגלית מתוך החוברת Jor Chö ע"י ג'מפאל לונדרופ, נערך ע"י הנזירה אלזה קאמרון, בהוצאת Wisdom Publications 1988. נערך קלות ע"י הנזירה קונסטאנס מילר וניק ריבוש באפריל 1999. נדפס מחדש מתוך Essential Buddhist Prayers: ספר תפילה של FPMT כרך 1 בגרסת 2006 ע"מ 139-41. בגרסה המקורית: תפילת הלאם-ריים (Lam-Rim) ע"מ 17-19

תורגם מאנגלית לעברית ע"י טל מעיין. סייע בנדיבותו הרבה הנזיר היקר טינגיאל.



שנטידווה קבוצת לימוד ותרגול / הקרן לשימור מסורת המאהיאנה

Shantideva Study Group, Israel - FPMT / www.shantideva.org.il

fpmtisrael@gmail.com

