



Kleshas

נגעים רוחניים



הכר את האויב

כל הקטעים בלקט זה לקוחים מתוך הספר הטיבטי הידוע *מתנת השחרור בכף ידך*. ספר זה נכתב על ידי פאבונגקה רינפוצ'ה, שהיה מורה הלב של מורה הלב של ה"ק הדלאי לאמה הנוכחי, וכן של מורנו היקר קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין.

ཉོན་མོངས་ཞེས་པ་རང་ནམ་སྐྱེས་མ་ཐག་ཏུ། རང་སྟོབས་གྱིས་རང་རྒྱུད་
ལྷན་གྱི་གང་ཟག་སེམས་རྒྱུད་མ་ཞི་ཞིང་མ་དུལ་བར་བྱེད་པའི་བྱེད་ལས་ཅན་
ཞེས་ཡིན།

מהו נגע רוחני (Klesha) – זוהי מחשבה אשר ברגע שחדרה לתודעתו של אדם, הורסת את שלוות נפשו ואת האיזון המנטאלי שלו או שלה.

དེ་ཡང་ངོས་ཟེན་དགོས་གྱི། ངོས་མ་ཟེན་ན་དགྲ་ངོས་མ་ཟེན་པར་གསོལ་
བྱེད་གྱི་མ་དེ་འཕེན་པ་བཞིན།

חובה עלינו ללמוד לזהות נגעים רוחניים בתודעתנו. ללא זה, אנו משולים לחייל בשדה קרב. האויב מזנק מאחורי העץ, אך החייל אינו מזהה אותו כאויב, וזה מקנה לאויב זמן לירות בו ולהרגו.

གང་ལ་གཉེན་པོ་བསྟེན་དགོས་པ་མི་ཤེས།

ואם אינך מסוגל לזהות נגע רוחני בשעה שזה תוקף אותך, לא תדע באיזה אנטידוט להשתמש כדי להפסיקו.

עשרת הגדולים

<p>འཇིག་ལྷ།</p> <p>Jik ta</p> <p>השקפה מתכלה</p>	6	<p>འདོད་ཆགས།</p> <p>Do chak</p> <p>תשוקה</p>	1
<p>མཐར་ལྷ།</p> <p>Tar ta</p> <p>השקפה קיצונית</p>	7	<p>ཁོང་བློ།</p> <p>Kong Tro</p> <p>כעס</p>	2
<p>ལྷ་བ་མཚོག་འཇིག་།</p> <p>Tawa chok dzin</p> <p>השקפה מתנשאת</p>	8	<p>ང་རྒྱལ།</p> <p>Nga gyal</p> <p>גאווה</p>	3
<p>ཚུལ་ཁྲིམས་དང་བརྟུལ་ལྷགས་</p> <p>མཚོག་འཇིག་།</p> <p>Tsul trim dang tul shuk chok dzin</p> <p>השקפה של קושי</p>	9	<p>མ་རིག་པ།</p> <p>Marikpa</p> <p>בורות</p>	4
<p>ལོག་ལྷ།</p> <p>Lok ta</p> <p>השקפה שגויה</p>	10	<p>བྲེ་ཚོམ།</p> <p>Te tsom</p> <p>ספקות עצלים</p>	5

תשוקה

འདོད་ཆགས་ནི། ཡུལ་ཡིད་དུ་འོང་བ་ནོར་དང་ལུས། ཟས་སྒྲོམ་
སོགས་མཐོང་བ་ན། དེ་ལ་དམིགས་ནས་དེ་དང་མི་འབྲུལ་བར་འདོད་པའི་
སེམས་པ་ལྟ་བུ་སྟེ།

מהי תשוקה? זוהי ההרגשה שמתעוררת בנו כלפי דברים שנראים לנו כמושכים, כגון כסף, גוף, אוכל, שתייה, או כל דבר אחר, ובעקבותיה שאיפה שלא להיפרד מהם.*
* וְאִם נִכּוֹנוֹת לְהִלָּחֵם או לפגוע באחרים או בעצמך כדי להשיגם.

དཔེར་ན་ཉོན་མོངས་གཞན་རས་ལ་རྩལ་ལྷགས་པ་ལྟར་དབྱུང་སྣ་ཡང་།
འདོད་ཆགས་ནི་ཡུལ་ལ་ཞེན་ཅིང་ཆགས་པ་རས་ལ་སྦྱུམ་ལྷགས་པ་སྦྱུམ་གྱིས་
ཇི་ཆེར་བྱུབ་སྟེ་དབྱུང་དཀའ་བ་བཞིན།

קצת יותר קל להיפטר מן הנגעים האחרים – הם דומים לכתמי בוץ על בגד. לא כך התשוקה! כאשר זו מתעוררת ביחס לאובייקט מסוים, היא כמו כתם של שמן שהולך ומתפשט, וְאִם נִסְפַּג בְּתוֹךְ הַבַּד; קשה ביותר להיפטר ממנה.

כעס

ཁོང་ཁྲོ་ནི། སེམས་ཅན་དང་སེམས་ཅན་མ་ཡིན་པ་ལ་དམིགས་ནས་ཀུན་
ནས་མནར་སེམས་པ་སེམས་རྩལ་མོ་ཡུལ་དེ་རྣམས་ལ་གཞོན་པ་བྱ་འདོད་པ་
སྟེ།

הכעס הוא רגש עמוק של שנאה המתעורר כלפי יצור חי או אובייקט אחר; מצב תודעה עוין שבו מתעורר הרצון לפגוע באותו האובייקט.

དེ་ཡང་དཔེར་ན་མི་འབར་བ་ལྟར་ཁོང་ཁྲོ་འདི་སྐྱེས་པ་ན་དགོ་ཅུ་འཇོམས་པ་
སོགས་བྱེད་པས་སྐྱོན་ཆེ།

הבעיה הגדולה עם כעס היא שברגע שהוא התעורר בלבך, הריהו כמו אש בוערת; הוא הורס את שורש החסד: את כל הקארמה הטובה שצברת בכל עמלך.

גאווה

ང་རྒྱལ་ནི། རང་ཉིད་གྱི་སྣོ་བས་འབྱོར་ཡོན་ཏན་རིགས་རྩས་ཤེས་རབ།
 རྒྱལ་བྲིམས་གཙང་བ་སོགས་དང། ཐ་ན་སྐད་བཟང་བ་དང་ཤེད་མོ་ཆེ་བ་
 རྒྱན་ཆད་གྱིས་ཡུལ་བཟང་ངན་གང་ལའང་དམིགས་ནས་སེམས་ཁིངས་པ།

מהי גאווה? זו מתעוררת ביחס לאובייקטים שונים, טובים או רעים, כגון: השפעה, רכוש, השכלה, אינטליגנציה, כישרונות, או מוסר טהור; ואפילו דברים חסרי חשיבות, כגון קול ערב או כוח פיזי. בהתמקדו באלה, האדם מתמלא ביוהרה.

དཔེར་ན། རི་མཐོན་པོ་ནས་བལྟ་བ་ན། གཞན་དམའ་ལུ་ལུ་པ་བྱེད་
 པ་བཞིན།

הוא כאילו מביט מפסגה של הר גבוה על האחרים שלמטה, ואומר בלבו: ראה כמה הם נחותים!

བཀའ་གདམས་གོང་མའི་གསུངས་ལས། དབྱིད་གྱི་དུས་སུ་རི་མགོ་གང་
 མཐོ་བ་ནས་སྔོ་ཕུར་གྱིས་འོང་ངམ། གཤོད་བྱ་གང་དམའ་བ་ནས་འོང་
 ལྷོས་གསུང་བ་དང། ང་རྒྱལ་གྱི་སྐད་བུ་ལ་ཡོན་ཏན་གྱི་རྒྱ་མི་འབྱུང་
 གསུངས་པ་ལྟར་ང་རྒྱལ་ཡོད་པ་ལ་ཡོན་ཏན་གང་ཡང་སླིང་ཀའ།

זקני הקדאמפה, בראשית ימי הבודהיזם בטיבט, נהגו לומר: "ראה כיצד צומח העשב עם בוא האביב: האם הוא מתחיל מן הפסגות ויורד למטה, או שהוא מתחיל בעמקים ואז מטפס כלפי מעלה?" הם גם אמרו "המים של הסגולות הרוחניות אינם יכולים לטפס על הר של גאווה", וכונתם הייתה שעד כמה שלא תתאמץ להקנות ידע וסגולות רוחניות לאדם יהיר, הוא לא יקלוט, והן לא יתפתחו בליבו.

בורות

མ་རིག་པ་ནི། སྤྱིར་མ་རིག་ཅེས་པ་མཐོང་མ་མཐོང་རིག་མ་རིག་ཟེར་བ་
ལྟར་རིག་པ་ལ་དགག་སྒྲུ་མ་རིག་སྒྲུར་བ་སྟེ་མ་རིག་པ།

מהי בורות? באופן כללי, זה פשוט להוסיף שלילה למשהו חיובי: הוא אינו רואה; היא אינה מבינה – ולכן הם בורים.

དཔེར་ན་མིག་བརྩུ་པ་ལྟ་བུའི་ནག་ཐོམ་མི་བའམ། ལྷན་པས་བྱུང་བའི་
དངོས་པོ་མི་མཐོང་བ་བཞིན་དུ་བདེན་བཞི་དང་། ལས་འབྲས། དགོན་
མཚོག་སོགས་ལ་དམིགས་ནས་རང་གི་ངོ་བོ་འམ་གནས་ལུགས་མི་མཐོང་
བའི་ཕྱོངས་པ་སྟེ།

זה החשיכה שבה חי אדם שעניו עצומות. או כמו לשבת בחדר חשוך מבלי יכולת לראות את כל מה שנמצא בחדר. כאשר מישהו שרוי בבורות, הוא פשוט עטוף בעלטה: הוא אינו יכול לראות את האמיתות הגבוהות של החיים, או כיצד קארמה עובדת, או מיהו שבאמת יכול לעזור לו.

འདི་ནི་ཉོན་མོངས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་ཡིན།

נגע רוחני זה הוא שורשם של כל הנגעים האחרים.

השקפה מתכלה

འཇིག་ལྷ་ནི། འཇིག་པའི་ཚོས་ཅན་གྱི་ཡུང་པའི་ཚོགས་པ་ལ་དམིགས་
ནས་ང་དང་ངའི་ཞེས་བདག་དང་བདག་གིར་བལྟ་བའི་ཤེས་རབ་ཉོན་མོངས་པ་
ཅན་ཏེ།

מהי השקפה מתכלה? זוהי מן הבנה מסולפת אשר, בשעה שהיא מתמקדת על חמשת המצבורים המרכיבים את הגוף והתודעה, דברים שסופם להתכלות, חושבת עליהם כעל "אני" או "שלי" – "אני" שאינו כלל בנמצא, או דברים ששייכים ל"אני" שכזה.

དཔེར་ན་རང་ལ་གཞན་གྱིས་བསྟོད་སྟེང་སོགས་ཕན་གཞོན་གྱིས་པ་ན། ང་
ལ་དེ་ལྟར་གྱིས་པ་ཅི་ཞེས། ལྷོ་ཡུགས་སུ་ལིང་ལིང་བ་ཞིག་ཤར་ཡོང་བ་དེ་
ལྟར་དུ་ཡོད་པར་འཇིན་པ་སྟེ། དེ་ནི་ཉེས་པའི་རྩ་བ་ཡིན།

למשל, אם בא מישהו שמנסה לעזור לנו או לפגוע בנו, והוא משבח אותנו או מבקר אותנו. ובלבנו אנו חושבים: מדוע הוא עשה זאת לי? ה-"אני" מתעורר לו אז בלבנו, לגמרי מעצמו. המחשבה ש"אני" זה אכן קיים היא ההשקפה המתכלה, והיא שורש כל רע.

השקפה קיצונית

མཐར་ལྷན་ནི།

מהי השקפה קיצונית? יש לה שתי גרסאות.

འཇིག་ལྷན་གང་བཟུང་བའི་ང་དེ་ཉིད་རྟག་བརྟན་ཐེང་ཟུག་བདེན་གྲུབ་སོགས་
སྲུ་བལྟ་བའམ།

האחת היא כאשר אנו רואים את עצמנו – כלומר את ה"אני" שההשקפה המתכלה מדמיינת, כמשהו בלתי משתנה, מוצק, ובלתי תלוי; משהו שקיים מצד עצמו,

ཤི་ནས་ང་དེ་ཉིད་རྟུན་ཆད་པར་ལྷ་བ་སོགས་ཏེ།

השנייה היא כאשר אנו סבורים, למשל, ש"אני" זה פשוט חדל עם מותנו.

השקפה מתנשאת

ལྷ་བ་མཚན་འཛིན་ནི།

מהי השקפה מתנשאת?

འཛིན་ལྷ་དང་ལོན་ལྷ་དང་རྟལ་ཆད་ཀྱི་ལྷ་བ་སྐར་བཤད་པ་དེ་དག་གང་རུང་
དང་།

מדובר בשלוש מן ההשקפות שמתוארות כאן, השקפה מתכלה, השקפה שגויה, או ההשקפה הקיצונית, הסבורה שאנו בלתי משתנים או שאנו עומדים לחדול.

དེ་དག་གང་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བའི་ལྷ་བ་པོའི་ཕུང་པོ་ལ་དམིགས་ནས་
མཚན་ཏུ་འཛིན་པའི་ཤེས་རབ་ཉོན་མོངས་པ་ཅན་ནི།

ההשקפה המתנשאת היא שוב הבנה מסולפת, אשר, בהתמקדה באדם המחזיק באחת מן ההשקפות שלעיל (כלומר ב"אני") מאמינה שהוא 100% צודק.

השקפה של קושי

ཚུལ་བློམས་དང་བརྟུལ་ལྷགས་མཚན་འཛིན་ནི།

מהי השקפה של קושי?

זוהי ההשקפה שיש ביכולתם של תרגולים שהם בעצם מזיקים, לשחרר אותך. בהודו העתיקה היו למשל תרגולים כגון

རྐང་པ་ཡ་གཅིག་གིས་འགྲིང་བའི་ཚུལ་བློམས་དང་།

མི་ལྷ་བསྟེན་པ་དང་།

לעמוד על רגל אחת במשך חודשים רבים, או לשבת בינות חמש מדורות ענק,

མདུང་ཅི་གསུམ་གྱི་སྒྲིང་དུ་མཚོང་བ་སོགས་ཐར་ལམ་དུ་འཛིན་པ་དང་།

གཡང་གཞི་འཆང་བའི་བརྟུལ་ལྷགས།

ויש שהאמינו שדרך טובה לשחרור תהיה אם תפיל עצמך על קלשון בעל שלוש שיניים באופן שאלו יחדרו דרך שתי כתפידך וראשך, או שקפיצה מצוק תביא לשחרור -

སོགས་ལ་མཚན་དུ་འཛིན་པ།

המחשבה שתרגולים מעין אלו הם תרגולים נעלים, היא השקפה של קושי.

השקפה שגויה

ལོག་ལྟ་ནི།

מהי השקפה שגויה?

བདེན་བཞི་དང་དགོན་མཚོག་ལས་འབྲས་སོགས་མེད་པར་ལྟ་བ་གཙོ་བོ།

זה בעיקר לחשוב שדברים כגון ארבע האמיתות הנאצלות – שהן אמיתות רוחניות נעלות, או שלושת היהלומים – שמהווים הגנה רוחנית, או החוקיות של קארמה – של מעשים ותוצאותיהם – כלל אינם קיימים.

ששת הגורמים

དང་པོ་རྟིན།

1. זרעים

གཉིས་པ་དམིགས་པའམ་ཡུལ།

2. קירבה לאובייקט

གུ་གསུམ་པ་འདུ་འཇི།

3. גירוי יתר

བཞི་པ་བཤད་པ།

4. חשיפת התודעה לדעות שגויות

ལྔ་པ་གོམས་པ།

5. הרגלים

དྲུག་པ་ཡིད་ལ་བྱེད་པ།

6. התעסקות בכך

נירוונה

शान्तेति भावाभावादि

विकल्पलक्षणस्य

प्रपञ्चस्योपशमात् ॥

מדוע אנו מכנים זאת "שלווה"? משום שזהו מצב שבו זנחנו לגמרי כל תפיסה שגויה ביחס לטבעם של האנשים והדברים שסביבנו.

ཉེན་སྒྲིབ་མ་ལུས་པར་སྤངས་པའི་མོ་མོར་བརྟགས་འགོའལ།

נירוונה היא חיסול מלא ובלתי הפיך של כל הנגעים הרוחניים, ללא יוצא מן הכלל, כולל כל מה שעלול לגרום אותם, וזאת תוך שימוש במה שחווית.