

חוברת לקורס

להיפרד מארבע ההיקשרויות

Parting from the four attachments

Dharma Friends of Israel ידידי הדהרמה



The Instructions on Parting from the Four Attachments

ལྷ་ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་པ་བཞུགས།

ས་ཚེན་ཀུན་དག་འཕྲོང་པ།

ཚོ་སྤྲོ་སྤྲོ།

ཐཱ་མ་ས་སྐྱེ་པ་ཚེན་པོ་དགའ་ལོ་བཅུ་གཉིས་བཞེས་པའི་ཚེ། འཕགས་པ་འཇམ་པའི་དབྱངས་ཀྱི་སྐབ་པ་རྒྱ་བ་དུག་མཛད་པས། དུས་གཅིག་གི་ཚེ་འོད་ཚོགས་ཀྱི་དབྱེས་ན་རིན་པོ་ཚེ་འི་ཁྱི་གཅིག་གི་སྤོང་ན་རྗེ་བཅུན་འཇམ་དབྱངས་དམར་མེར་ཚོས་འཆད་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱ་ཅན། བཟང་པོ་འཕྲུབ་ཀྱིས་བཞུགས་པ། འཁོར་བྱུང་རྒྱབ་སེམས་དཔའ་གཉིས་གཡམས་གཡམ་དུ་གནས་པ་མཛད་སྤུམ་གཟིགས་ཏེ། གཙོ་བོ་འཁྲུངས།

ཚོ་འདི་ལ་ཞེན་ན་ཚོས་པ་མིན། །

ཁམས་གསུམ་ལ་ཞེན་ན་ངེས་འབྱུང་མིན། །

བདག་དོན་ལ་ཞེན་ན་བྱུང་སེམས་མིན། །

འཛིན་པ་བྱུང་ན་ལྟ་བ་མིན། །

ཞེས་གསུངས་པའི་དོན་ལ་དབྱེད་པས། མ་ལོ་ལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་ལམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ཐམས་ཅད་ཞེན་པ་བཞི་དང་བྲལ་བའི་སློབ་ལྗོངས་འདུ་བར་དགོངས་ཏེ། ཚོས་ཐམས་ཅད་ལ་ངེས་ཤེས་ཀྱི་བྱུང་པར་ཅན་ཐོབ་པ་ཡིན་ནོ། །ས་སྤྲོ་སྤྲོ། །།

Om Svasti Siddham!

When he reached the age of twelve, the great Sachen Kunga Nyingpo undertook a six-month practice of the bodhisattva Manjushri. One day he had a vision, in which he actually saw, amidst a brilliant blaze of light, the holy Lord Manjushri, orange in colour and seated on a jewelled throne, his feet placed flat upon the ground, his hands in the mudra of explaining the Dharma, and with an attendant bodhisattva on either side.

Manjushri spoke to him:

- "If you are attached to this life, you are not a true spiritual practitioner;
- If you are attached to samsara, you have no renunciation;
- If you are attached to your own self-interest, you have no bodhichitta;
- If there is grasping, you do not have the View."

When Sachen Kunga Nyingpo examined the truth of these words, he understood that the entire practice of the path of the paramitas was condensed into training the mind in parting from these four attachments, and he attained a special conviction and insight into all the teachings of the Dharma.

Samaptamithi

להיפרד מארבע ההיקשרויות



אום סוואסטי סידהאם!

כאשר סאצ'ן קונגה ניינגפו הגדול היה בן שתים עשרה הוא לקח על עצמו תרגול בן שישה חודשים של הבודהיסטווה מנג'ושרי. בחיזיון שעלה לו יום אחד הוא ראה את מנג'ושרי הנשגב מוקף אור זוהר ובוהק, צבעו כתום, יושב על כס של אבנים טובות, רגליו מונחות על הקרקע, ידיו במודרה (מחווה) של הסברת הדהרמה, בודהיסטווה בן לווייה מימינו ומשמאלו. מנג'ושרי אמר לו:

”אם יש לך היקשרות לחיים האלה, אינך מתרגל רוח אמיתי;
אם יש לך היקשרות לסמסארה, אין לך את הנחישות להיחלץ;
אם יש לך היקשרות לאינטרס האישי שלך – אין לך בודהיציטה;
אם יש אחיזה, אין לך את ההשקפה.”

כאשר סאצ'ן קונגה ניינגפו בחן את האמת שבמילים הללו הוא הבין שהתרגול המלא של השלמויות כלול באימון התודעה בהיפרדות מארבע היקשרויות אלה; הוא השתכנע כליל בדהרמה כולה והבין אותה לעומקה.

סַמְפֵּטְמִיטְהִי

Sakya Pandita's Instruction on Parting from the Four Attachments



I prostrate at the feet of the noble lama!

Having obtained a body with all the freedoms and advantages, encountered the precious teachings of the Buddha, and genuinely aroused the right attitude, now we need to put the Dharma into practice without any mistake. For this, we must take to heart and practise the 'Parting from the Four Attachments'.

What exactly does this imply?

- not being attached to the present life;
- not being attached to the three realms of samsara;
- not being attached to your own self-interest;
- and not clinging to some true reality in things and their characteristics.

To explain this further:

It is futile to be attached to *this life*, since it is like a bubble on water, and the time of our death uncertain.

These *three realms of samsara* are like a poisonous fruit, delicious at first, but ultimately harmful. Anyone who is attached to them must be deluded.

Attachment to *your own self-interest* is like nurturing the child of an enemy. It may bring joy at first, but in the end only leads to ruin. Just so, attachment to your own welfare brings happiness in the short term, but eventually leads you to the lower realms.

Clinging to *true existence* in things and their characteristics is like perceiving water in a mirage. For a moment it looks like water, but there is nothing there to drink. This samsaric existence does appear to the deluded mind, yet when it is examined with discriminating awareness, nothing, nothing at all, is found to have any intrinsic existence. So, having come to an understanding where your mind does not dwell in the past, the future, or the present, you should recognize all phenomena as naturally free from any conceptual complexity.

If you act in this way,

- by relinquishing attachment to *this life*, there will be no more rebirth in the lower realms,
- by relinquishing *attachment to the three realms of samsara*, there will be no more rebirth in samsaric existence,
- by relinquishing *attachment to your own self-interest*, there will be no more rebirths as a shravaka or pratyekabuddha.
- Finally, through abandoning any *clinging to reality* in things and their characteristics, you will swiftly attain complete and perfect buddhahood.

This completes Sakya Pandita's unerring instruction on the 'Parting from the Four Attachments', the enlightened intent of the glorious Sachen Kunga Nyingpo.

להיפרד מארבע ההיקשרויות - ההנחיות של סאקיה פנדיטה

אשתחוה לרגלי הלאמה הנעלה!

לאחר שהשגנו חיי אנוש עם כל סוגי החופש והיתרונות, פגשנו בתורה היקרה של הבודהה, והתעוררה בנו הגישה הראויה, מוטל עלינו עכשיו לתרגל את הדהרמה ללא שום טעות. לשם כך, עלינו להתייחס בכובד ראש להנחיות של ההיפרדות מארבע ההיקשרויות ולתרגל אותן.

מה פירוש הדבר?

- לא להיקשר לחיים האלה;
- לא להיקשר לשלושת העולמות של הסמסארה;
- לא להיקשר לאינטרס האישי שלך;
- לא לדבוק בקיום אמיתי כלשהו של הדברים ושל מאפייניהם.

הסבר מפורט יותר:

אין טעם להיקשר לחיים האלה, כי הם כבועה במים, ומועד מותנו אינו ידוע.

שלושת העולמות האלה של הסמסארה הם כפרי רעיל, טעים בהתחלה אבל מזיק בסופו של דבר. כל מי שיש לו היקשרות אליהם הוא בהכרח מולך שולל.

היקשרות לאינטרס האישי שלך היא כמו להזין את ילדו של אויבך. בתחילה אולי זה מביא שמחה, אבל בסוף זה רק יוביל להרס. כך גם ההיקשרות לרווחתך האישית מביאה אושר בטווח הקצר, אבל בסופו של דבר תוביל אותך לעולמות הקיום התחתונים.

דבקות בקיום אמיתי של הדברים ושל מאפייניהם היא כמו לראות מים כשמופיע מיראז'. לרגע נדמה שאלה מים, אבל אין שם משהו שאפשר לשתות. הקיום הסמסארי הזה אכן מופיע לתודעה המוטעית שלנו; עם זאת, כאשר בודקים זאת באמצעות מודעות מבחינה, אי אפשר למצוא שום דבר, שום דבר בכלל, שיש לו קיום אינהרנטי כלשהו. כך, כאשר תגיע להבנה בה תודעתך לא שווה בעבר, בעתיד או בהווה, עליך להכיר בכך שכל התופעות משוחררות באופן טבעי מכל מורכבות מושגית.

אם תנהג כך,

- באמצעות הפסקת ההיקשרות לחיים האלה, לא תהיה עוד לידה מחדש בעולמות הקיום התחתונים;
- באמצעות הפסקת ההיקשרות לשלושת העולמות של הסמסארה, לא תהיה עוד לידה מחדש בקיום סמסארי;
- באמצעות הפסקת ההיקשרות לאינטרס האישי שלך, לא יהיו עוד לידות מחדש כשומע (שְׂאָאָוֶאָקָה) או כבודהה-בכוּח-עצמו (פְּרִטְיִקְבּוּדָהָה);
- לבסוף, באמצעות נטישת דבקות כלשהי בקיום אמיתי של הדברים ושל מאפייניהם, תשיג במהרה את הארת הבודהה המושלמת במלואה.

בכך הושלמו ההנחיות החפות מטעות של סאקיה פנדיטה לטקסט "להיפרד מארבע ההיקשרויות", הכוונה המוארת של סאצ'ן קונגה ניינגפו המהולל.

Jetsün Drakpa Gyaltzen's Parting from the Four Attachments



Homage

O master with all your kindness,
Yidam deity with your compassion,
In you I take refuge from the depths of my heart:
Grant me your blessings, I pray!

Promise to Compose

Behaviour that goes against the Dharma must be stopped,
And so, in order to practise the Dharma correctly,
Here is the instruction on 'Parting from the Four Attachments',
Which now I shall offer to your ears:

"If you are attached to this life, you are not a true spiritual practitioner;
If you are attached to samsara, you have no renunciation;
If you are attached to your own self-interest, you have no bodhichitta;
If there is grasping, you do not have the View."

1. Relinquishing Attachment to This Life

The first step is to *relinquish attachment to this life*:
Discipline, study, reflection and meditation
Undertaken for the sake of just this life—
Give them all up, for they are not the Dharma!
To begin with, to practise *discipline* is to possess

The cause for reaching higher realms,
The stairway to liberation,
And the remedy that eliminates suffering.
Without discipline, nothing is possible,
But if it is observed out of attachment to this life,
You have the root cause of the eight worldly concerns.
You criticize those with poor conduct,
You are envious of the truly disciplined,
It turns your own discipline into mere hypocrisy,
And it sows the seeds of birth in the lower realms:
So give up this fake and fabricated discipline!
A person who pursues *study and reflection*,
Possesses the wealth of acquiring all knowledge,
Holds a torch that dispels ignorance,
Knows the path on which to lead living beings,
And has got the seed of the dharmakaya.
Study and reflection, then, are indispensable,
But those who pursue them out of attachment to this life,
Possess instead the riches of pride and arrogance,
Scorn for those of lesser learning and contemplation,
And envy for all who accomplish genuine study and reflection.
Forever seeking disciples and wealth,
They own the root cause for reaching lower realms:
So give up study and reflection motivated by the eight worldly concerns!
All those who train in *meditation*,
Possess the remedy for negative emotions,
The basis for accomplishing the path to liberation,
The wealth of realizing the natural state
And the seed for attaining buddhahood.
Meditation, then, is indispensable,
But those who meditate with only this life in mind,
Find busyness and entertainment even in seclusion,
Turn their recitation practice into meaningless talk,
Disparage those who truly study and reflect,
And are jealous of other meditators,
While their own practice is pure distraction:
So give up your meditation on the eight worldly concerns!

2. Relinquishing Attachment to Samsara

In order to attain nirvana, beyond all sorrow,
Abandon attachment to the three realms of samsara.
And in order to *relinquish attachment* to the three realms,
Reflect on the faults of samsaric existence:
First, there is *suffering upon suffering*
Which is the suffering of the three lower realms.
Contemplate this deeply and you will break out in goose pimples;
If it actually befalls you, it will be beyond your power to endure.
But by failing to practise the virtue of restraint,
You keep on tilling the fields of the lower realms,
And there, wherever you find yourself, how dreadful it will be!
Contemplate the *suffering of change*,
And how you can fall from higher to lower realms,
How Indra, lord of gods, can be reborn as an ordinary mortal,
The sun and moon can turn dark,
And the emperor of the world can be reborn as a humble servant.
Such examples are to be trusted as they come from the scriptures,
Yet they are hard for ordinary beings to comprehend.
So just look then, with your own eyes, at the changes among humans:
The wealthy turn into beggars, The powerful grow weak,
Out of many people, only one survives...
And so on, beyond our mind's imagining.
To contemplate the *suffering of conditioning*,
See how there is never an end of things to do,
And suffering is found among the many and the few,
Among the well-off and the starving alike.
Our whole human life is spent preparing,
And in the midst of our preparing, we are swept away by death;
But not even in death is there any end to preparation,
As once again we begin making ready for the next life.
How perverse they are who keep clinging
To this heap of misery that is samsara!
When free from such attachment, there is nirvana,
And in nirvana, the attainment of lasting bliss.
I sing of my realization—freedom from attachment to this life and samsara.

3. Relinquishing Attachment to Our Own Self-Interest

Yet to liberate myself alone will bring no benefit,
For sentient beings of the three realms are all my fathers and mothers.
How disgusting to leave my parents in the thick of suffering,
While wishing and seeking for just my happiness alone!
So may the suffering of all the three realms ripen on me,
May my merits be taken by sentient beings,
And through the blessings of the merit of this,
May all beings attain buddhahood!

4. Relinquishing Attachment to Self-Existence

Yet no matter how far I have progressed in the Dharma,
As long as there is grasping at self, there is no freedom.
To elaborate in more detail:
If you grasp at existence, there is no liberation;
If you grasp at non-existence, there are no higher rebirths;
If you grasp at both, you are just ignorant,
So do the best you can, to remain in non-duality!
All things and events are the domain of the mind:
So without searching for a creator of the four elements,
Such as mere chance or an almighty god,
Do the best you can, to rest in mind's innermost nature!
The nature of appearances is like a magical illusion,
And the way they arise is through interdependence:
That's the way things are, which cannot be expressed in words,
So do the best you can, to dwell in a state which is inexpressible!
By the merit of this virtue—
Explaining the 'Parting from the Four Attachments',
May all the seven classes of living beings
Be led to the perfect ground of buddhahood!

*This instruction on 'Parting from the Four Attachments' was composed at the glorious
Sakya monastery by the yogin Drakpa Gyaltzen.*

להיפרד מארבע ההיקשרויות - ג'צון דַראַקפּה גַיאַלפּון

מתן כבוד

הו, מורה הרוח טוב הלב,
יידם, ישות-תרגול שמימית חומלת,
בכם אבקש מחסה מעומק לבי:
אנא, העניקו לי את ברכתכם!

הבטחה לחבר

יש להפסיק התנהגות שמנוגדת לדהרמה,
וכך, כדי לתרגל נכונה את הדהרמה,
אשמיע עכשיו באוזניכם את ההנחיות
של "להיפרד מארבע ההיקשרויות":

"אם יש לך היקשרות לחיים האלה, אינך מתרגל רוח אמיתי;
אם יש לך היקשרות לסמסארה, אין לך את הנחישות להיחלץ;
אם יש לך היקשרות לאינטרס האישי שלך - אין לך בודהיצי'טה;
אם יש אחיזה, אין לך את ההשקפה".

1. הפסקת ההיקשרות לחיים האלה

הצעד הראשון הוא להפסיק את ההיקשרות לחיים האלה:
משמעת מוסרית, לימוד, הרהור ומדיטציה
שנעשים למען החיים האלה בלבד -
וותר על כולם, כי הם אינם דהרמה!
ראשית, לתרגל משמעת מוסרית פירושו להשיג
את הגורם ללידה בעולמות קיום גבוהים,
את גרם המדרגות לחירות,
ואת התרופה שמסלקת סבל.
ללא משמעת מוסרית, שום דבר אינו אפשרי,
אבל אם היא נשמרת מתוך היקשרות לחיים האלה,
יש לך את גורם השורש לשמונה דאגות העולם הזה.
אתה מבקר את אלה שהתנהגותם לקויה,
אתה מקנא באלה שהם באמת שומרי מוסר,
הדבר הופך את המשמעת המוסרית שלך לצביעות בלבד,
וכך נטמנים הזרעים ללידה בעולמות קיום תחתונים:
אם כך, וותר על המשמעת המוסרית המזויפת והבדויה הזאת!

לאדם שעוסק בלימוד ובהרהור,
יש את העושר של רכישת כל הידע,
הוא מחזיק בלפיד שמגרש את הבורות,
יודע את הדרך בה יש להוביל יצורים חיים,
ויש לו את זרע הדהרמקאיה.
לפיכך לימוד והרהור הם חיוניים,
אבל לאלה שעוסקים בהם מתוך היקשרות לחיים האלה,
יש במקום זאת שפע של גאווה ויהירות,
בוז כלפי אלה שהלימוד והרהור שלהם נחותים,
וקנאה בכל מי שמממש לימוד והרהור אמיתיים.
הם מבקשים ללא הרף תלמידים ועושר,
יש להם את גורם השורש ללידה בעולמות הקיום התחתונים:
אם כך, וותר על לימוד והרהור שנובעים משמונה דאגות העולם הזה!
לכל אלה שמתאמנים במדיטציה,
יש את התרופה לרגשות העוכרים,
הבסיס למימוש הדרך אל החירות,
העושר של הבנה נכוחה של המצב הטבעי
והזרע להשגת הארת הבודהה.
לפיכך המדיטציה היא חיונית,
אבל אלה שעושים מדיטציה כשבראש מעייניהם החיים האלה בלבד,
מוצאים עצמם עסוקים בפעילות חסרת טעם ובשעשועים אפילו במקום מבודד,
הופכים את תרגול הדקלום שלהם לדיבור חסר משמעות,
מזלזלים באלה שבאמת לומדים ומהרהרים,
ומקנאים במודטים אחרים,
בשעה שהתרגול שלהם הוא הסחת דעת טהורה:
אם כך, וותר על המדיטציה שלך על שמונה דאגות העולם הזה!

2. הפסקת ההיקשרות לסמסארה

כדי להשיג נירוואנה, המצב שמעבר לכל צער,
נטוש את ההיקשרות לשלושת עולמות הקיום של הסמסארה.
כדי להפסיק את ההיקשרות לשלושת עולמות הקיום,
רהר בפגמי הקיום הסמסארי:
ראשית, יש סבל על גבי סבל
שהוא הסבל של שלושת עולמות הקיום התחתונים.
שקול זאת לעומק ובשרך ייעשה חידודין-חידודין;
אם זה אכן יקרה לך, לא תוכל לשאת זאת.

אבל כשאתה נכשל בתרגול המידה הטובה של ריסון,
אתה ממשיך לעבד את השדות של עולמות הקיום התחתונים,
ושם, בכל מקום בו תמצא את עצמך, זה יהיה איום ונורא!
שקול את סבל השינוי,
ואת האפשרות ליפול מעולמות קיום גבוהים לתחתונים,
איך אינדרה, ראש האלים, יכול להיוולד מחדש כבן תמותה רגיל,
השמש והירח יכולים להפוך לאפלים,
ושליט העולם יכול להיוולד כמשרת עלוב.
יש לבטוח בדוגמאות כאלה, כי מקורן בכתבים,
ועם זאת קשה לאנשים רגילים להבינן.
אם כך, פשוט התבונן בעיניך-שלך בשינויים בין בני האדם:
העשירים הופכים לקבצנים,
בעלי העוצמה נחלשים,
מבין אנשים רבים רק אחד שורד...
וכן הלאה, מעבר לכל דמיון.
כדי לשקול את סבל ההתניה,
ראה כיצד לעולם אין קץ לדברים שיש לעשות,
וסבל קיים באותה מידה אצל הרבים ואצל המעטים,
אצל האמידים ואצל הגוועים ברעב.
את כל חיי האנוש שלנו אנחנו מבלים בהכנות,
ובאמצע הכנותינו אנחנו נלקחים בחטף בידי המוות;
אבל אפילו במוות אין קץ להכנות,
כאשר אנו שוב מתחילים להתכונן לחיים הבאים.
עד כמה חסרי היגיון הם אלה שממשיכים להיצמד
לערימת האומללות הזאת שהיא הסמסארה!
כאשר משתחררים מהיקשרות כזאת, יש את הנירוואנה.
ובנירוואנה, ההישג של האושר העילאי הנצחי.
אשורר את המימוש הרוחני שלי - השחרור מהיקשרות לחיים האלה ולסמסארה.

3. הפסקת ההיקשרות לאינטרס האישי שלנו

עם זאת, אין שום תועלת בכך שאשתחרר בעצמי בלבד,
כי בעלי התודעה של שלושת עולמות הקיום הם כולם אבותיי ואימהותיי.
כמה מתועב להשאיר את הוריי בלב הסבל,
כשאני מייחל ומבקש את אושרי שלי בלבד!
אם כך, לו יבשיל הסבל של כל עולמות הקיום עליי,
לו יילקח פוטנציאל הזכות שלי על ידי בעלי תודעה,

ובאמצעות הברכות של פוטנציאל הזכות של זה, לו יגיעו כל היצורים להארת הבודה!

4. הפסקת ההיקשרות לקיום עצמי

עם זאת, לא חשוב עד כמה התקדמתי בדהרמה, כל עוד יש אחיזה בעצמי, אין שחרור. הסבר מפורט יותר:
אם אתה נאחז בקיום, אין חירות;
אם אתה נאחז באי-קיום, אין לידות מחדש גבוהות;
אם אתה נאחז בשניהם, אתה פשוט בור,
אם כך, עשה כמיטב יכולתך להישאר באי-שְׁנִיּוּת!
כל הדברים והאירועים הם בתחום התודעה:
לפיכך, בלי לחפש בורא של ארבעת היסודות,
כמו מקרה בלבד או אל כל-יכול,
עשה כמיטב יכולתך, לנוח בטבע העמוק ביותר של התודעה!
הטבע של חזות הדברים הוא כמו תעתוע קסמים,
וחזות הדברים מתהווה באמצעות תלות גומלין:
זהו אופן קיום הדברים, שאין לבטאו במילים,
וכך עשה כמיטב יכולתך לשהות במצב שהוא בלתי ניתן לביטוי!
באמצעות פוטנציאל הזכות של העשייה הראויה הזאת –
ההסבר של "להיפרד מארבע ההיקשרויות" –
לו יובלו כל שבע המחלקות של בעלי התודעה
אל הרמה המושלמת של הארת הבודה!

ההנחיות של "להיפרד מארבע ההיקשרויות" חוברו ע"י היוג'י דראקפה גיאלצן במנזר סאקיה המהולל.