

GAMPOPA



MALAEN AF KOSTBARE ÆDELSTENE

Hyldest til min ærede Guru!

Forord

Lad den, der ønsker frigørelse fra de fortsættende livs frygtelige have, der er så vanskelige at krydse uden hjælp fra de metoder, som de inspirerende Kagyupa – vismænd belærer om, vise passende hyldest til disse lærere, hvis herlighed er uplettet og hvis dyder er uudtømmelige som oceanet, og hvis uendelige godgørelse omfatter alle følelse væsener i fortid, nutid og fremtid, overalt i universet.

Til brug for dem der deltager i søgen efter den vidunderlige visdom, følger der her på tryk de højeste værdsatte vejledninger, som kaldes Den Højeste Vej, Malaen af Kostbare Ædelstene – overført til Gampopa, enten direkte eller indirekte gennem det dynasti af guruer, ud fra deres kærlighed til ham.

DE 28 GRUPPER AF YOGI – FORSKRIFTER

I De ti årsager til fortrydelse:

Den indviede, som søger frigørelse og Buddha – tilstandens Alvidenhed, bør først meditere på disse ti ting, som er årsager til fortrydelse.

1. De, som har opnået dette svært-at-få, frie og veludstyrede menneskelige legeme, ville være en årsag til fortrydelse, hvis man sløse livet væk.
2. Da man har opnået dette rene og svære-at-få, frie og veludstyrede menneskelige legeme, ville det være en årsag til fortrydelse at dø som et religionsløst og verdsligt menneske.
3. Dette menneskelige liv i Kali-Yugaen (mørkets tidsalder) er så kort og usikkert, at det ville være en årsag til fortrydelse at bruge det til verdslige formål og bestræbelser.
4. Da ens eget sind har Dharmakayas (sandhedstilstandens) uskabte natur, ville det være en årsag til fortrydelse at lade det opsuge i sumpen af verdens sansebedrag.
5. Da den hellige Guru er Vejens vejleder, ville det være en årsag til fortrydelse at skulle skilles fra ham, før man har opnået Erkendelsen.
6. Da religiøs tillid og løfter er det fartøj, der transporterer en til frigørelsen, ville det være en årsag til fortrydelse, hvis de skulle knuses af kraften af ukontrollerede lidenskaber.
7. Da den Fuldkomne Visdom kan findes i en selv i kraft af Guruens elskværdighed, ville det være en årsag til fortrydelse at øsle det bort i verdslighedens jungle.
8. At sælge Visdommens Ophøjede lære som enhver anden vare, ville være en årsag til fortrydelse.
9. Fordi alle væsener er vores elskede forældre, ville det være en årsag til fortrydelse at have modvilje mod dem og således fornægte eller svigte nogen af dem.

10. Da ungdommens begyndelse er perioden, hvor legeme, tale og sind udvikles, ville det være en årsag til fortrydelse at spille dem i almindelig ligegyldighed.

Disse er de ti årsager til fortrydelse.

II De ti forudsætninger, som kommer herefter:

1. Når man har vurderet sine egne evner, har man brug for en pålidelig handlingsvejledning.
2. For at kunne udføre en religiøs lærers befalinger skal man have tillidsfuldhed og flid.
3. For at kunne undgå fejltagelser, når man skal vælge sin Guru, har disciplen brug for at kende sine egne fejl og dyder.
4. En skarp intelligens og en ikke vaklende tillid er forudsætninger for at kunne komme på bølgelængde med den åndelige vejleders sind.
5. Uophørlig påpasselighed og mental opmærksomhed prydet med ydmyghed er nødvendige for at holde legeme, tale og sind fri for alt skadeligt.
6. En spirituel rustning og et stærkt intellekt kræves for at ens hjertes løfter kan overholdes.
7. Vanemæssig frihed fra begær og tilknytning er nødvendigt, hvis man vil være fri for trældom.
8. For at opnå den tofoldige fortjeneste, som fødes af perfekte motiver, perfekte handlinger og den uegennyttige tilegnelse af deres resultater, er der brug for uophørlig flid.
9. Sindet, mættet med kærlighed og medfølelse i tanke og handling, bør altid være rettet mod at tjene alle følende væsener.
10. Ved at høre og forstå med visdom skal man fatte alle tings natur, så man ikke falder i fælden med at betragte stof og fænomener som virkelige.

Dette er de ti forudsætninger.

III De ti ting, der skal gøres:

1. Følg en religiøs lærer, som er udstyret med åndelig kraft og fuldstændig viden.
2. Opsøg som tilbagetrækningssted et dejligt, øde sted, der er udstyret med psykiske påvirkninger.
3. Søg venner der har meninger og vaner som du selv, og på hvilke du kan stole på.
4. Idet du tænker på skaderne ved frådseri, skal du bruge præcis så meget mad, som der skal til for at holde dig selv i form under din tilbagetrækning.
5. Studér De store Vismænds belæringer fra alle skoler upartisk.

6. Studér de gavnlige videnskaber: Medicin, astrologi samt varslernes dybe kunst.
7. Tag de diæter og levemåder i brug, som vil bevare dit gode helbred.
8. Tag de opbyggende praksisser i brug, som vil bidrage til din åndelige udvikling.
9. Behold de disciple, som er faste i troen, ydmyge af sind og som ser ud til at være begunstiget af Karma i deres søgen efter Vidunderlig Visdom.
10. Man bør støtte sig til konstant årvågenhed og bevidsthed under de fire aktiviteter.¹

Dette er de ti ting, som skal gøres.

IV De ti ting der skal undgås:

1. Undgå en guru, hvis hjerte er opsat på at få verdslig berømmelse og ejendele.
2. Undgå de venner og omgangskredse, som er skadelige for din fred i sindet og for din åndelige vækst.
3. Undgå tilbagetrækningssteder og en bopæl, hvor der er mange personer, som generer og forvirrer dig.
4. Undgå at tjene dit levebrød gennem bedrag og tyveri.
5. Undgå de handlinger, som skader dit sind og besværliggør din åndelige udvikling.
6. Undgå de overfladiske og tankeløse gerninger, som sætter dig lavere i andres agtelse.
7. Undgå nytteløs adfærd og handling.
8. Undgå at skjule dine egne fejl og tale højt om andres.
9. Undgå den mad og de vaner, som er ubehageligt for dit helbred.
10. Undgå de tilknytninger, der bygger på havesyge.

Dette er de ti ting, der skal undgås.

V De ti ting der ikke skal undgås:

1. Ideer bør ikke undgås, thi de er sindets udstråling.
2. Tankeformer bør ikke undgås, thi de er realitetens gilde.

¹ Her mangler den tiende ting fra kilden; www.15Karmapa.dk. Den tiende ting, som skal gøres, er i stedet hentet fra "Den fortrinlige vejs kostbare perlekæde", Gampopa, oversat til dansk i 1998 af Andreas Doctor.

3. Tilslørende lidenskaber bør ikke undgås, thi de er midler til at minde én om Vidunderlig Visdom (som giver frigørelse fra lidenskaberne og som brugt rigtigt, sætter en i stand til at leve livet fuldt, og derved miste sine illusioner).
4. Overflod bør ikke undgås, da det er gødningen og vandet til åndelig vækst.
5. Sygdom og modgang bør ikke undgås, thi de lærer os om fromhed.
6. Fjender og ulykker bør ikke undgås, da de er vejene til at hælde mod en religiøs løbebane.
7. Det, som kommer af sig selv, bør ikke undgås, da det er en vidunderlig gave.
8. Fornuft bør ikke undgås, da det er den bedste ven i enhver handling.
9. Den opbyggende træning af legeme, tale og sind, som man er i stand til at udføre, bør man ikke undgå.
10. Tanken om at hjælpe andre bør ikke undgås, uanset hvor begrænset ens muligheder herfor synes at være.

Dette er de ti ting, der ikke skal undgås.

VI De ti ting man skal vide:

1. Man skal vide, at alle synlige fænomener er uvirkelige, da de er illusoriske sansebedrag.
2. Man skal vide, at egoet er forgængeligt, da det ikke har nogen selvstændig eksistens.
3. Man skal vide, at ideer opstår fra en sammenkædning af årsager.
4. Man skal vide, at legemet og talen er transiente, da de er sammensat af de fire elementer.
5. Man skal vide, at følgerne af tidligere handlinger er uundgåelige.
6. Man skal vide, at lidelse er en guru, thi den er metoderne, der overbeviser en om nødvendigheden af et religiøst liv.
7. Man skal vide, at tilknytning til verdslige ting gør materiel velfærd skadelig for åndelige fremskridt.
8. Man skal vide, at ulykker også er en guru, da de er vejene, der fører én til læren.
9. Man skal vide at ingen eksisterende ting har en selvstændig eksistens.
10. Man skal vide, at alle ting er indbyrdes afhængige ("indeholder hinanden").

Dette er de ti ting, man skal vide.

VII De ti ting der skal praktiseres:

1. Man skal indhente viden om Vejen ved at betræde den, og ikke ved at være som mængden (som foregiver at være religiøse uden at praktisere).
2. Ved at forlade ens eget land og opholde sig i fremmede lande, skal man anskaffe sig praktisk viden om ingen-tilknytning.
3. Når du har valgt en religiøs lærer, skal du skille dig af med egoisme og følge hans belæringer ubetinget.
4. Når du har opnået mental opdragelse ved at høre og meditere på religiøse belæringer, skal du ikke prale med dine erhvervelser, men anvende dem til at erkende sandheden.
5. Når åndelig viden er brudt frem i en selv, skal man ikke forsømme den ved at være doven, men dyrke den med uophørlig årvågenhed.
6. Når man een gang har opnået åndelig oplysning, skal man være et med den i "ensomhed", idet man slipper massernes verdslige aktiviteter.
7. Når man har opnået praktisk viden om åndelige ting og har gjort "Den Store Frasigelse", skal man ikke tillade hverken legeme, tale eller sind at blive uregerlig, men følge de tre løfter: Fattigdom, enkelhed og lydighed.
8. Når du har besluttet at opnå det Højeste mål, skal du give afkald på selviskhed og hengive dig til at hjælpe andre.
9. Når man er trådt ind på den mystiske Mantrayana Sti, skal man ikke tillade hverken legeme, tale eller sind at forblive uindviet, men derimod praktisere den Trefoldige Mandala.
10. I din ungdom skal du ikke søge til de, der ikke kan vise dig vej åndeligt, men derimod anskaffe dig praktisk viden – samvittighedsfuldt – for fødderne af en lærd og from Guru.

Dette er de ti ting, der skal praktiseres

VIII De ti ting man skal blive ihærdigt ved med:

1. Begyndere bør blive ihærdigt ved med at lytte til og meditere på religiøse belæringer.
2. Når man har haft åndelige oplevelser, skal man holde ud i meditation og mental koncentration.
3. Hold ud i "ensomhed" indtil sindet er blevet tæmmet yogisk.
4. Skulle tankeprocesser være vanskelige at kontrollere, så hold ud i dine anstrengelser for at beherske dem.
5. Skulle der være stor døsigthed, så hold ud i dine bestræbelser på at kontrollere sindet.
6. Bliv ihærdigt ved med meditation, indtil du opnår Samadhi'ens uforstyrrelige, mentale ro.

7. Når man har opnået denne Samadhi – tilstand, skal man blive ihærdigt ved med at forlænge dens varighed og i at fremkalde dens tilbagevenden efter behag.
8. Hvis forskellige ulykker angriber dig, så bliv ihærdigt ved med at have tålmodighed i legeme, tale og sind.
9. Hvis der er stor tilknytning, længsel eller mental svaghed, så hold ud i et forsøg på at udrydde den, så snart den viser sig.
10. Hvis gavmildhed og medynk er svage indeni dig, så bliv ihærdigt ved med at styre dit sind mod fuldkommenhed.

Dette er de ti ting, man skal blive ihærdigt ved med.

IX De ti opmuntringer:

1. Ved at tænke på hvor svært det er at få et veludstyret og frit menneskelegeme, må du blive tilskyndet til at tage den religiøse løbebane i brug.
2. Ved at tænke på døden og livets forgængelighed, må du blive tilskyndet til et fromt liv.
3. Ved at reflektere over den uigenkaldelige natur i de resultater, som uundgåeligt opstår fra handlinger, må du blive tilskyndet til at undgå ukærlighed og ondt.
4. Ved at tænke på livets lidelser i hjulet af successive liv, må du blive tilskyndet til at søge frigørelsen.
5. Ved at tænke på alle de elendigheder, som alle følende væsener lider, må du blive tilskyndet til at opnå befrielse derfra ved at oplyse sindet.
6. Ved at reflektere på forvanskningen af den indbildte natur i alle følende væseners sind, må du blive tilskyndet til at lytte til og meditere på Læren.
7. Ved at reflektere på hvor svært det er at udrydde fejlagtige begreber, må du blive tilskyndet til konstant meditation (som overvinder dem).
8. Ved at reflektere på overvægten af skadelige tilbøjeligheder i denne Kali – Yuga (mørkets tidsalder), må du blive tilskyndet til at søge deres modgift (i Buddha – Læren).
9. Ved at reflektere på mangfoldigheden af ulykker i denne Sorte Tidsalder, må du blive tilskyndet til udholdenhed (i din egen søgen efter frigørelsen).
10. Ved at reflektere på det nytteløse i at sløse dit liv bort uden formål, må du blive tilskyndet til flid (i betrædelsen af Buddha – Vejen).

Dette er de ti opmuntringer.

X De ti fejl:

1. En svag tillid kombineret med et stærkt intellekt er tilbøjelig til at føre til snakkesalighed.
2. En stærk tillid kombineret med et svagt intellekt er tilbøjelig til at føre til snæversynet selvsikker dogmatisme.
3. Stor iver uden tilstrækkelig religiøs instruktion er tilbøjelig til at føre til, at man ender i fejlagtige ekstremer (eller følger vildledende veje),
4. Meditation uden tilstrækkelig forberedelse (ikke at have lyttet til og overvejet Læren) er tilbøjelig til at føre til, at man fortaber sig i ubevidsthedens mørke.
5. Uden praktisk og tilstrækkelig forståelse af Læren er man tilbøjelig til at falde i religiøst selvbedrag.
6. Medmindre sindet trænes til uselvisk og ubegrænset medfølelse, er man tilbøjelig til at søge frigørelse for sig selv alene.
7. Medmindre sindet disciplineres med viden om dets egen imaterialistiske natur, er man tilbøjelig til at adsprede sig med alle aktiviteter på verdslighedens vej.
8. Medmindre alle verdslige ambitioner udryddes, er man tilbøjelig til at tillade sig at blive behersket af verdslige motiver.
9. Ved at tillade at lettroende og almindelige beundrere samles om dig, er der tilbøjelighed til, at du bliver opblæst med verdslig stolthed.
10. Ved at prale af ens okkulte lærdom og kræfter er man tilbøjelig til stolt at fremvise færdigheder i verdslige ritualer.

Dette er de ti fejl.

XI De ti ligheder, hvori man kan komme på afveje:

1. Begær kan forveksles med tro.
2. Tilknytning kan forveksles med gavmildhed og medfølelse.
3. Standsningen af tankeprocesser kan forveksles med det ubegrænsede sinds ro, som er det sande mål.
4. Sansninger kan forveksles med glimt af virkeligheden.
5. Et glimt af virkeligheden kan forveksles med fuldstændig erkendelse.
6. De, der udadtil bekender sig til (men som ikke praktiserer), kan forveksles med sande indviede.
7. Slaver af lidenskaber kan forveksles med Yogi – Mestre, som har frigjort sig fra alle almindelige love og normer.

8. Handlinger, der er udført i egoets interesse, kan fejlagtigt antages for at være uegennyttige.
9. Vildledende metoder kan fejlagtigt betragtes som værende kloge.
10. Fidusmagere kan forveksles med vismænd.

Dette er de ti ligheder, hvori man kan tage fejl.

XII De ti ting hvori man ikke tager fejl:

1. Ved at være fri for tilknytning til alle ting, og ved at være ordineret Munk i den Hellige Orden, og ved at have forsoget hjemmet og entret den hjemløse tilstand, farer man ikke vild.
2. Ved at ære ens åndelige lærer, kommer man ikke på afveje.
3. Ved dybtgående at studere Læren, høre foredrag derom, reflektere og meditere på Buddhas Lære, farer man ikke vild.
4. Ved at nære ophøjede aspirationer og ydmyg opførsel, kommer man ikke på vildspor.
5. Ved at reflektere på frisindede synspunkter (religiøse), og stadig være fast i sin overholdelse af (ydre religiøse) løfter, tager man ikke fejl.
6. Ved at have intellektuel storhed og liden stolthed, kommer man ikke på afveje.
7. Ved at være rig på religiøse læresætninger og flittig til at meditere på dem, farer man ikke vild.
8. Ved at have dybtgående religiøs lærdom, kombineret med viden om åndelig ting og fravær af stolthed, farer man ikke vild.
9. Ved at være i stand til at tilbringe hele ens liv i tilbagetrækning, kommer man ikke på afveje.
10. Ved at være uselvsk hengivet til at gøre godt mod andre ved hjælp af forstandige metoder, tager man ikke fejl.

Dette er de ti ting, hvori man ikke tager fejl.

XIII De tretten frygtelige fiaskoer:

1. Hvis man er blevet født i et menneskes legeme og ikke ænser Buddha – Dharmaen, er man som en mand, der vender tomhændet hjem fra et land fuldt af kostbarheder, og dette er et alvorligt nederlag.
2. Hvis man – efter at have trådt ind i Den Hellige Orden – vender tilbage til en familiefaders liv, er man som en natsommerfugl, der styrter sig ind i en lampes flamme, og det er et alvorligt nederlag.
3. At opholde sig sammen med en vismand og forblive i uvidenhed, er som en mand, der dør af tørst på bredden af en sø, og dette er en frygtelig fiasko.

4. At kende til de moralske forskrifter uden at anvende dem til helbredelsen af formørkende lidenskaber, er som en syg mand, der bærer en medicintaske, som han aldrig bruger – og dette er en alvorlig fiasko.
5. At prædike religion uden at praktisere den, er som en papegøje, der siger en bøn, og dette er en alvorlig fiasko.
6. Hvis man giver ting til almisser og godgørenhed, som man har anskaffet ved tyveri, overfald eller bedrag, er det som et lyn, der rammer overfladen af vand, og dette er en alvorlig fiasko.
7. At ofre kød, som man har anskaffet ved at dræbe levende væsener til Buddhaerne, er som at tilbyde en mor sit eget barns kød, og det er en frygtelig fiasko.
8. At opøve tålmodighed til blot selviske formål i stedet for at gøre godt mod andre, er som en kat, der er tålmodig for at dræbe en rotte, og dette er en alvorlig fiasko.
9. At udføre gavnlige handlinger, for blot at opnå hæder og ære i denne verden, er som at bytte den mystiske ønskeopfyldende juvel bort for en lille klump gedemøg, og dette er et alvorligt nederlag.
10. Hvis ens natur stadig er ustemt efter at have hørt meget om Dharmaen, er man som en læge med en kronisk sygdom, og dette er et alvorligt nederlag.
11. At være dygtig med hensyn til forskrifter og stadig være uvidende om de åndelige oplevelser, som kommer ved at anvende dem, er som en rig mand, der har mistet nøglen til sit skatkammer – og dette er en alvorlig fiasko.
12. At forsøge at forklare andre belæringer, som man ikke selv har mestret fuldt ud, er som en blind mand, der fører de blinde, og dette er et alvorligt nederlag.
13. At betragte oplevelserne fra det første meditationstrin som værende de samme som på det sidste, er som en mand, der forveksler messing med guld – og dette er en frygtelig fiasko.

Dette er de tretten alvorlige fiaskoer.

XIV De femten svagheder:

1. En religiøs indviet udviser svaghed, hvis han tillader sit sind at blive besat af verdslige tanker under en tilbagetrækning.
2. En religiøs indviet, som leder et kloster, udviser svaghed, hvis han plejer sine egne interesser i stedet for Broderskabets.
3. En religiøs indviet udviser svaghed, hvis han er påpasselig med andres moralske opdragelse og samtidig mangler egen moral.
4. Det viser svaghed i en, der er trådt ind på Retfærdighedens Vej, at klynge sig til verdslige følelser af tiltrækning og frastødning.

5. Det viser svaghed i en, der har forårsaget verdslighed og er trådt ind i den Hellige Orden, at længes efter at opnå fortjeneste.
6. Det viser svaghed i en, der har fanget et glimt af Virkeligheden og ikke at kunne holde ihærdigt ud i meditation, indtil Den Fulde Erkendelse bryder frem.
7. Det viser svaghed i en religiøs indviet, der begynder på vejen og derefter er ude af stand til at holde den.
8. Det viser svaghed i en, der ikke har andre beskæftigelser end religiøs hengivelse, ikke at være i stand til at afskære sig selv fra uværdige handlinger.
9. Det viser svaghed i en, der har valgt den religiøse løbebane, at tøve med at gå i koncentreret tilbagetrækning velvidende, at alt nødvendigt ville blive sørget for uopfordret.
10. En religiøst indviet, som fremviser okkulte kræfter, når han praktiserer eksorcisme eller driver sygdomme væk, udviser svaghed.
11. En religiøst indviet udviser svaghed, hvis han bytter ukrænkelige sandheder for mad og penge.
12. Den, der er viet til det religiøse liv, viser svaghed, hvis han behændigt priser sig selv, mens han taler nedsættende om andre.
13. En religiøs mand, som prædiker ophøjet til andre uden selv at leve ophøjet, viser svaghed.
14. Den, der bekender sig til religion, og som er ude af stand til at leve i ensomhed i sit eget selskab uden endnu at vide, hvordan han skal gøre sig indforstået i andres selskab, viser svaghed.
15. Den religiøst indviede udviser svaghed, hvis han ikke er uanfægtet af både medgang og modgang.

Dette er de femten svagheder.

XV De tolv absolut uundværlige ting:

1. Det er uundværligt at have et intellekt udstyret med fatteevne og styrke til anvendelsen af læren til ens egne behov.
2. I begyndelsen af ens religiøse levevej er det nødvendigt at have den dybeste afsky for den endeløse følge af gentagne dødsfald og fødsler.
3. En Guru, der er i stand til at føre dig på Frigørelsens Vej, er også bund-uundværlig.
4. Flittighed kombineret med mod og usårlig over for fristelse er uundværlig.
5. Uophørlig udholdenhed i at neutralisere de skadelige gerningers resultater – ved at udføre gode handlinger, fuldbyrde det trefoldige løfte, vedligeholdelse af legemets renhed, sindets renhed og talens kontrol – er uundværlig.
6. En filosofi, der er omfattende nok til at indbefatte al viden, er nødvendig.

7. Et meditationssystem, som kan fremkalde evnen til at koncentrere sindet på hvad som helst, er uundværligt.
8. En leveform, som gør en i stand til at bruge enhver aktivitet af legeme, tale og sind som et hjælpemiddel på vejen, er uundværlig.
9. En metode til at praktisere de udvalgte belæringer, og som vil gøre dem til mere end blot ord, er nødvendig.
10. Specielle instruktioner fra en Mester Guru, som gør en i stand til at undgå vildspor, fristelser, faldgruber og farer, er uundværlige.
11. Ukuelig tillid kombineret med den største, afklarede ro i sindet, er uundværlig i dødsøjeblikket.
12. Som et resultat af at have anvendt de udsøgte belæringer i praksis er opnåelsen af de åndelige evner, der er i stand til at forvandle legemet, talen og sindet til deres vidunderlige essens, en absolut nødvendighed.

Dette er de tolv uundværlige ting.

XVI De ti tegn på et fremragende menneske:

1. Kun at have liden stolthed og misundelse, er tegnet på et højere menneske
2. Kun at have få ønsker og tilfredshed med simple ting, er tegnet på et meget fint menneske.
3. At have mangel på hyklery og bedrag, er tegnet på et godt menneske.
4. At tilpasse ens adfærd i overensstemmelse med loven om årsag og virkning lige så forsigtigt, som man beskytter sine øjnes pupiller, er tegnet på et udmærket menneske.
5. At være trofast mod sine forpligtelser og til ens taknemmelighedsgæld, er tegnet på et fremragende menneske.
6. At være i stand til at holde venskaber i live mens man (samtidigt) betragter alle væsner upartisk, er tegnet på et højere menneske.
7. At se medfølende og uden vrede på de der lever ondt, er tegnet på et meget fint menneske.
8. At overlade sejren til andre og selv tage nederlaget, er tegnet på et fremragende menneske.

9. At vige fra mængden i hver en tanke og handling, er tegnet på et højere menneske.

10. At følge sine løfter om kyskhed og fromhed, trofast og uden stolthed, er tegnet på et udmærket menneske.

Dette er de ti tegn på et fremragende menneske. Deres modsætninger er de ti tegn på et ringere menneske.

XVII De ti forgæves ting:

1. Da vores legeme er sansebedrag og kortvarigt, er det unyttigt at ofre det for meget opmærksomhed.
2. Da vi kan se, at når vi dør, skal vi gå bort tomhændet, og at vores lig umiddelbart efter bliver bortvist fra vores eget hus, er det forgæves at slide og lide afsavn for at skabe os selv et hjem i denne verden.
3. Da vi kan se, at når vi dør, er vores efterkommere ude af stand til at yde os den mindste bistand (hvis de er åndeligt uoplyste), er det nytteløst at testamentere dem verdslige rigdomme (i stedet for åndelige) - selv ud af kærlighed til dem.
4. Da vi kan se, at når vi dør, skal vi gå vores vej alene uden slægtninge og venner, er det forgæves at bruge tid (som burde have været brugt på at vinde erkendelsen) på at føje og imødekomme dem, eller på at vise dem kærlighed og hengivenhed.
5. Da vi kan se, at vore efterkommere selv er genstande for død, og ligegyldigt hvilket jordisk gods vi testamenterer dem er dømt til at miste til sidst, er det forgæves at lade dem arve ting fra denne verden.
6. Da vi kan se, at når døden kommer, må vi opgive selv vores eget hjem, er det forgæves at bruge livet på at anskaffe sig jordiske ting.
7. Da vi kan se, at utroskab mod de religiøse løfter vil resultere i ens fødsel i elendige tilstande, er det nytteløst at være blevet medlem af Ordenen, hvis man ikke lever et helligt liv.
8. At have hørt og tænkt på læren uden at praktisere den og opnået åndelige evner der kan hjælpe dig i dødsøjeblikket, er nytteløst.

9. Det er nyttesløst at have levet - selv i meget lang tid - med en åndelig lærer, hvis man mangler ydmyghed og hengivenhed og derfor er ude af stand til åndelig udvikling.
10. Da vi kan se, at alle eksisterende og tilsyneladende fænomener er evigt forbigående, skiftende og ustabile, og især at det verdslige liv hverken skaffer realitet eller vedvarende fremgang, er det forgæves at have hengivet sig til ufordelagtige, jordiske gerninger - i stedet for at søge Den Vidunderlige Visdom.

Dette er de ti forgæves ting.

XVIII De 10 selv-påtvungne besværligheder:

1. At begynde som familiefader uden næringsmidler, producerer selvskyldigt besvær, som et fæ der spiser fluesvamp.
2. At leve et fuldstændigt dårligt liv og ignorere læren, producerer selvforskyldt besvær, som en sindssyg person der springer over en afgrund.
3. At leve hyklerisk producerer selvforskyldt besvær, som en person der putter gift i sin egen mad.
4. At mangle fasthed i sindet og dog forsøge at agere leder for et kloster, producerer selvforskyldt besvær som en svag kvinde, der forsøger at drive kvæg sammen.
5. At hengive sig helt til selviske mål og ikke stræbe efter andres bedste, producerer selv-påtvungne problemer, som en blind mand der tillader sig at fare vild frivilligt i en ørken.
6. At påtage sig vanskelige opgaver uden mulighed for at udføre dem, producerer selvforskyldt besvær, som en mand uden styrke der forsøger at bære et tungt læs.
7. At bryde Buddha's eller den hellige gurus befalinger på grund af stolthed og selvbedrag, producerer selv-skyldigt besvær, som en konge der følger en fordærvet politik.
8. At spille sin tid på at drive rundt i byer og landsbyer i stedet for at hellige den til meditation, producerer selvforskyldt besvær, ligesom en hjort der går ned i dalen i stedet for at blive i bjergenes fæstning.

9. At være opslugt af jagt på jordiske ting i stedet for at give næring til Den Vidunderlige Visdoms vækst, producerer selvforskyldt besvær, som en ørn der brækker sin vinge.
10. Skamløst at tilegne sig uretmæssigt ofringer tilegnet guruen eller De tre Juveler, producerer selvforskyldt besvær, som et barn der sluger glødende kul.

Dette er de ti selvpåtvungne besværligheder.

XIX De ti ting, hvori man gavner sig selv:

1. Man gavner sig selv ved at opgive verdslig skik og brug og hengive sig til den hellige Dharma.
2. Man gavner sig selv ved at forlade hjem og slægtninge for at følge en guru med en hellig personlighed.
3. Man gavner sig selv ved at slippe verdslige aktiviteter og hengive sig til de 3 religiøse aktiviteter: Høre (studere), betænke og meditere (på de valgte belæringer).
4. Man gavner sig selv ved at opgive sociale forbindelser og opholde sig i tilbagetrækning.
5. Man gavner sig selv ved at give afkald på lyst til luksus og velvære og i stedet leve med sine besværligheder.
6. Man gavner sig selv ved at være tilfreds med enkelte ting og være fri for begærlighed efter verdslige ejendele.
7. Man gavner sig selv ved at tage beslutningen - og holde fast ved den - om ikke at drage fordel af andre.
8. Man gavner sig selv ved at opnå frihed fra længsel efter de flygtige glæder i dette liv og i stedet hellige sig realiseringen af Nirvana's evige lyksalighed.
9. Man gavner sig selv ved at opgive tilknytning til synlige materielle ting (som er forbigående og uvirkelige) og i stedet opnå viden om Virkeligheden.
10. Man gavner sig selv ved at forhindre de tre døre til viden (legemet, talen og sindet) i at forblive åndeligt utrænede, og i stedet anskaffe sig - ved at bruge dem rigtigt - den tofoldige fortjeneste.

Dette er de ti ting, hvori man gavner sig selv.

XX De ti bedste ting:

1. For een med mindre intelligens, er den bedste ting at have tillid til Loven om årsag og virkning.
2. For een med almindelig intelligens, er den bedste ting at opdage, vedkende sig - både indeni og udenfor sig selv, hvordan Loven om modsætninger arbejder.
3. For een med højere intelligens, er den bedste ting at have dybtgående forståelse for uadskilligheden af dén, der ved, genstanden for viden, og dét at vide.
4. For een med mindre intelligens, er den bedste meditation fuldstændig koncentration af sindet på et enkelt objekt.
5. For een med almindelig intelligens, er den bedste meditation ubrudt koncentration af sindet på de to dualistiske begreber (fænomener og numener, bevidsthed og sind).
6. For en med fremragende intelligens, er den bedste meditation at forblive i mental ro med sindet, fri for tankeprocesser, vidende i meditatøren, meditationens objekt og dét at meditere udgør en udelelig enhed.
7. For en med mindre intelligens, er den bedste religiøse praksis at leve i streng overensstemmelse med loven om årsag og virkning.
8. For en med almindelig intelligens, er den bedste religiøse praksis at betragte alle objektive ting, som om de var drømmebilleder eller magisk frembragte.
9. For een med fremragende intelligens, er den bedste religiøse praksis at afholde sig fra alle jordiske lyster og handlinger (betragtede alle ting i samsara, som om de var ikke-eksisterende).
10. For de med alle tre grader af intelligens, er det bedste tegn på en åndelig fremgang den gradvise formindskelse af tilslørende lidenskaber og selviskhed.

Dette er de ti bedste ting

XXI De ti bitre fejltagelser:

1. Det er en alvorlig fejltagelse for en religiøst indviet at følge en hyklerisk fidusmager i stedet for en guru, som oprigtigt praktiserer læren.
2. Det er en bitter fejltagelse for en religiøst indviet at bruge sig selv til frugtesløse verdslige videnskaber, i stedet for at søge de Store Vismænds udsøgte, hemmelige belæringer.
3. Det er en alvorlig fejltagelse for en religiøst indviet at lave langtrækkende planer, som om han skulle stifte en vedvarende bopæl i denne verden, i stedet for at leve som om hver dag var hans sidste.
4. Det er en alvorlig misforståelse for en religiøs indviet at prædike læren til masserne (før han har erkendt Dens sandhed) i ensomhed.
5. Det er en alvorlig fejltagelse for en religiøst indviet at være som en gnier og ophobe rigdomme, i stedet for at skænke dem til religion og velgørenhed.
6. Det er en bitter misforståelse for en religiøst indviet at give plads i legeme, tale og sind til udsvævelsens skamløshed, i stedet for at følge løfterne om renhed og enkelhed nøje.
7. Det er en alvorlig fejltagelse for en religiøst indviet at leve sit liv mellem verdslig håb og frygt, i stedet for at nå frem til forståelse af Virkeligheden.
8. Det er en bitter misforståelse for en religiøst indviet at prøve på at forbedre andre, i stedet for at ændre sig selv.
9. Det er en alvorlig fejltagelse for en religiøst indviet at trachte efter verdslige kræfter og magt, i stedet for at dyrke sine egne medfødte åndelig evner.
10. Det er en bitter fejltagelse for en religiøst indviet at være doven og ligeglad i stedet for at blive ihærdigt ved, når alle de gunstige omstændigheder for åndelig fremgang er til stede.

Dette er de ti alvorlige fejltagelser.

XXII De ti nødvendige ting:

1. Som det allerførste (på ens religiøse løbebane) bør man have så stærk en modvilje mod den ubrudte følge af dødsfald og fødsler (som alle, der ikke har opnået Erkendelsen, er udsat for), at man ville ønske, man kunne flygte fra den, som en hjort flygter fra fangenskab.

2. Den næste nødvendige ting er en ihærdig udholdenhed så stor, at man ikke fortryder, hvis man mistede livet i sin egen søgen efter Oplysningen, ligesom landmanden der pløjer sine marker uden at ville fortryde, selvom han døde dagen efter.
3. Den tredje nødvendige ting er et lystigt sind, som en mand der har fuldbyrdet en stor dåd med langtrækkende konsekvenser.
4. Endnu en gang: Man bør fatte at på samme måde, som for en mand der er hårdt såret af en pil, er der ikke et øjeblik tid, der må spildes.
5. Man har brug for evnen til at fastholde sindet på en enkelt tanke, ligesom en moder der har mistet sin eneste søn.
6. En anden nødvendig ting er at forstå, at der er ingen grund til at gøre noget som helst, ligesom en hyrde - hvis kvæg er blevet jaget væk af fjender - forstår, at han intet kan gøre for at få dem tilbage.
7. Det er en elementær fornødenhed, at man hungrer efter læren, ligesom en sulten mand hungrer efter god mad.
8. Man bør være ligeså tillidsfuld til sine mentale evner, som en stærk mand til sin fysiske evne til at holde fast på en kostbar ædelsten han har fundet.
9. Man skal afsløre dualismens vildfarelse, som man afslører en løgners falskhed.
10. Man skal have tillid til "Sådan-heden" (som værende den Eneste Tilflugt), ligesom en udmattet krage langt fra land har tillid til masten på skibet, hvor den hviler sig.

Dette er de ti nødvendige ting.

XXIII De ti unødvendige ting:

1. Hvis sindets tomme natur er erkendt, er det ikke længere nødvendigt at lytte til eller at meditere på religiøse belæring.
2. Hvis intellektets upletbare natur er erkendt, er det ikke længere nødvendigt at søge syndsforladelse.

3. Ej heller er syndsforladelse nødvendig for een, der forbliver i tilstanden af Mental Ro.
4. For ham, der har opnået tilstanden af Uforringet Renhed, er der ingen grund til at meditere på Vejen eller på metoderne til at betræde Den (for han har nået Målet).
5. Hvis videns uvirkelige natur er erkendt, er der ingen grund til at meditere på tilstanden af Ikke-viden.
6. Hvis de tilslørende lidenskabers ikke-virkelighed er realiseret, er der ingen grund til at søge efter deres modgift.
7. Hvis man ved, at alle fænomener er illusoriske, er der ingen grund til at søge efter eller at forkaste noget som helst.
8. Hvis lidelse og ulykke erkendes at være velsignelser, er der ingen grund til at søge efter lykken.
9. Hvis éns egen bevidstheds uskabte natur erkendes, er der ingen grund til at praktisere overførsel af bevidsthed (Phowa).
10. Hvis man kun søger andres bedste i alt, hvad man gør, er der ingen grund til at søge fordele for sig selv .

Dette er de ti nødvendige ting.

XXIV De ti mere værdifulde ting:

1. Et frit og veludstyret menneskeligt liv er mere værdifuldt end talløse ikke-menneskelige liv i en hvilken som helst af de 6 eksistensstilstande.
2. Een vismand er mere værdifuld end masser af irreligiøse og verdsligt-sindede personer.
3. Een esoterisk sandhed er mere værdifuld end utallige exoteriske belæringer.
4. Et øjeblikks glimt af den Vidunderlige Visdom - fremkaldt gennem meditation - er mere værdifuldt end en vilkårlige mængde viden stammende fra blot at lytte til og tænke over religiøse belæringer.

5. Den mindste mængde fortjeneste, der tilegnes andres vel, er mere værdifuld end en vilkårlig mængde fortjeneste, der hengives til ens eget bedste.
6. At opleve - i blot et øjeblik - den samadhi, hvori alle tankeprocesser er i ro, er mere værdifuld end uafbrudt at opleve den samadhi, hvori tankeprocesser stadig er tilstede.
7. Den mindste handling - gjort uselvsk - er mere værdifuld end utallige gode handlinger, der er udført selvsk.
8. At nyde et enkelt øjebliks lyksalighed af Nirvana, er mere værdifuldt end at nyde en vilkårlig mængde sanselig lyksalighed.
9. Opgivelsen af alle verdslige ting (hjem, familie, venner, ejendom, ry, livets varighed og selv helbred) er mere værdifuldt end at give ufatteligt store verdslige rigdomme til velgørenhed.
10. Een livstid tilbragt i søgen efter Oplysning, er mere værdifuld end alle liv i en æra, der er tilbragt med verdslige beskæftigelser.

Dette er de ti mere værdifulde ting.

XXV De ti ens ting:

1. For dem, der er oprigtigt hengivet til det religiøse liv, er det det samme, hvad enten han afstår fra verdslige aktiviteter eller ej.
2. For den, der har realiseret sindets transcendentale natur, er det det samme, hvad enten han mediterer eller ikke.
3. For den, der er frigjort fra tilknytning til verdslig luksus, er det det samme, hvad enten han praktiserer askese eller ej.
4. For den, der har realiseret Virkeligheden, er det det samme, hvad enten han opholder sig på en øde bjergtop i ensomhed eller vandrer rundt her og der (som en Bhikshu).
5. For den, der har opnået at mestre sit sind, er det det samme, hvad enten han tager del i verdens nydelser eller ej.

6. For ham, der er udstyret med fuld medfølelse, er det det samme, hvadenten han praktiserer meditation i ensomhed eller arbejder for andres bedste midt i samfundet.
7. For ham, hvis ydmyghed (mht. sin guru) er urokkelig, er det det samme, hvadenten han opholder sig sammen med sin guru eller ej.
8. For ham, der fuldstændigt forstår de belæringer, han har modtaget, er det det samme, hvadenten han kommer ud for held eller uheld.
9. For ham, der har opgivet det verdslige liv og følger de Åndelige Sandheders praksis, er det det samme, hvadenten han følger traditionelle adfærdsnormer eller ej.
10. For den, der har opnået den Ophøjede Visdom, er det det samme, hvadenten han er i stand til at udøve mirakuløse kræfter eller ej.

Dette er de ti ens ting.

XXVI Den Hellige Dharmas ti fortrin:

1. Det faktum, at de Ti Fromme Handlinger, de Seks Paramitaer, de forskellige belæringer om Virkeligheden og Fuldendthed, de Fire Ædle Sandheder, de Fire Dhyana Tilstande, de Fire Formløse Eksistens Tilstande og de To Mystiske Veje til åndelig udvikling og frigørelse er blevet kendt blandt mennesker, viser Den Hellige Dharmas evner.
2. Det faktum, at der i Samsara er blevet udklækket åndeligt oplyste prinser og Brahminere blandt mennesker og de Fire Store Beskyttere, de Seks Deva-klasser i de sanselige paradiser, de Sytten gude-klasser i formverdenene og de fire gude-klasser i verdenerne uden form, viser Den Hellige Dharmas evner.
3. Det faktum, at der i verden er fremkommet de, der er indtrådt i Strømmen, de der kun vil blive født een gang til, de der har passeret hinsides behovet for flere fødsler, Arhat'er, Selverkendte Buddhaer og Alvidende Buddhaer, viser Den Hellige Dharmas evner.
4. Det faktum, at der eksisterer dem, som har opnået Bodhi-Erkendelse og derfor er i stand til at vende tilbage til verden som vidunderlige inkarnationer for at arbejde for menneskeheden og alle levende tings befrielse indtil det fysiske univers' opløsning, viser Den Hellige Dharmas evner.
5. Det faktum, at der eksisterer - som et udslag af Bodhisattvaernes altomfavnende gavmildhed - beskyttende åndelige påvirkninger, som gør menneskers og alle væseners befrielse mulig, viser Den Hellige Dharmas evner.

6. Det faktum, at man selv i de ulykkelige eksistens-verdener oplever øjeblikks lykke som et direkte udslag af at have udført små handlinger af medlidenhed, mens man var i den menneskelige verden, viser Den Hellige Dharmas fortrin.
7. Det faktum, at mennesker - efter at have levet ondt - har forårsaget det verdslige liv og blevet helgener, der er værdige til verdens ærbødighed, viser Den Hellige Dharmas evner.
8. Det faktum, at mennesker - hvis tunge, dårlige Karma ellers ville have dømt dem til næsten endeløs lidelse efter døden - har vendt sig til det religiøse liv og opnået Nirvana, viser Den Hellige Dharmas evner.
9. Det faktum, at man bliver værdig til respekt og ærbødighed ved blot at have tillid til eller meditere på Læren eller ved blot at iføre sig Bhikshu'ens dragt, viser Den Hellige Dharmas fortrin.
10. Det faktum, at man selv efter at have frasagt sig alle verdslige ejendele og har sluttet sig til det religiøse liv, opgivet tilstanden som familiefader og gemt sig i en yderst isoleret eneboerhytte stadig opsiges og forsynes med alle livets nødvendigheder, viser Den Hellige Dharmas fortrin.

Dette er Den Hellige Dharmas ti dyder.

XXVII De ti symbolske vendinger:

1. Da Den Grundlæggende Sandhed ikke kan beskrives (men må erkendes i samadhi), er udtrykket Grundlæggende Sandhed blot symbolsk.
2. Da der hverken er nogen form for bevægelse på Vejen, eller nogen der går Vejen, er udtrykket Vej blot et billede.
3. Da der hverken er nogen form for at se eller nogen seer af den Sande Tilstand, er vendingen Sande Tilstand blot symbolsk.
4. Da der i den Rene Tilstand hverken er nogen meditation eller nogen meditatør, er udtrykket Rene Tilstand blot billedlig.
5. Da der hverken er nogen form for nydelse eller nogen, der nyder den Naturlige Måde at leve på, er udtrykket Naturlig Modus blot et billede.

6. Da der hverken er nogen form for løfte-holdning eller nogen løfte-holder, er disse udtryk blot symbolske.
7. Da der hverken er nogen form for opsamling af, eller nogen der samler fortjeneste, er udtrykket To-foldige Fortjeneste blot symbolsk.
8. Da der hverken er nogen udførelse af, eller nogen udfører af handlinger, er udtrykket To-foldige Formørkelse blot symbolsk.
9. Da der hverken er nogen frasigelse, eller nogen der frasiger (verdslig eksistens), er udtrykket verdslig eksistens blot symbolsk.
10. Da der hverken er nogen opnåelse, eller nogen der får (resultatet af handlinger), er udtrykket handlingers resultater blot et billede.

Dette er de ti symbolske vendinger.

XXVIII De ti store, frydefulde erkendelser:

1. Det er stor fryd at erkende, at alle følende væsners sind er uadskillelige fra det "Universelle" Sind.
2. Det er stor fryd at erkende, at den Grundlæggende Virkelighed er uden egenskaber og beskaffenhed.
3. Det er stor fryd at erkende, at i den uendelige, tanke-overgående (transcendente) Viden om Virkeligheden er alle samsariske adskillelser og differentieringer ikke-eksisterende.
4. Det er stor fryd at erkende, at i det uskabte Sinds tilstand, eksisterer der ingen forstyrrende tankeprocesser.
5. Det er stor fryd at erkende, at i Dharmakaya, hvori sind og materie er uadskillelige, eksisterer der hverken nogen, der har teorier eller nogen støtte for teorier.
6. Det er stor fryd at erkende, at i det selv-udsprungne, medfølende Sambhogakaya eksisterer der ingen fødsel, død, overgang eller nogen ændringer.

7. Det er stor fryd at erkende, at i det selv-udsprungne, vidunderlige Nirmanakaya eksisterer der ingen fornemmelse af dualisme.
8. Det er stor fryd at erkende, at i Dharmachakra eksisterer der ingen støtte for læren om en sjæl.
9. Det er stor fryd at erkende, at i den vidunderlige, grænseløse Medfølelse hos Bodhisattvaerne, eksisterer der hverken nogen fejl eller nogen udviselse af partiskhed eller svaghed.
10. Det er stor fryd at erkende, at Vejen til Frihed, som alle Buddhaer har gået, er evigt eksisterende, altid uændret og altid åben for de, der er rede til at træde ind på Den.

Dette er de ti frydefulde erkendelser.

KONKLUSIONEN

Heri, ovenfor, er indeholdt de pletfri ords essens - fra de Store Guruer, som var udstyret med Vidunderlig Visdom, og fra gudinden Tara og andre guddomme. Blandt disse store Lærere var den strålende Dipankara, den åndelige fader og hans efterkommere, som var guddommeligt bestemt til at sprede Læren i dette Nordlige Sne-land (Tibet); og de Venlige Guruer fra Khadampa Skolen. Der var også Yogiernes Konge, Milarepa, til hvem Vismanden Marpa fra Lhodrak's lærdom blandt andre var testamenteret; og de hæderkronede vismænd Naropa og Maitripa, hvis glans var som solens og månens, fra det ædle land Indien, samt alle disciple af disse.

Her ender "Den Højeste Vej, en Malla af kostbare stene". Må denne bog udstråle vidunderlig dyd, og må den vise sig at være lykkevarslen. MANGALAM!

