

# קורס ACI מס' 11

לקט פסוקים מתוך הפרקים על

**אורך רוח, חדות המאמץ, ומדיטציה**

།བཟོན་པ། །བརྩོན་འགྲུས། །བསམ་གཏན།

מתוך: המדריך ללוחם הרוח

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྡོད་པ་ལ་འཇུག་པ་ལས།

מאת מאסטר שנטידווה

།སྲོབ་དཔོན་ཞི་བ་ལྷ།

תרגום לעברית: לאמה דבורה-הלה

©2008



מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה

לקט פסוקים מתוך הפרק על אורך רוח

འཇམ་དཔལ་ལྷོ་མ་



- |  |  |
|--|--|
| 6<br>כל צרה מעין אלו – מן הכעס תבוא,<br>אויב מר הזורע מכאוב.<br>אך מי שהכניע עצמת כעסו –<br>בחיי הווה ועתיד תרבה שמחתו.    | 1<br>חסדים שצברנו באלפי עיdnים –<br>בהתקף יחידי של זעם כלים,<br>ועימם כל הטוב של מעשי נדיבות,<br>וברכה ממתן של מנחה לנאורים.       |
| 7<br>כל דבר שאפגוש, ושבו לא אחפוץ,<br>או מכשול המעכב מלוי תשוקתי,<br>מזון הוא לאש של הנגע בלב,<br>שרוחי מדכא וכעסי מלבה.   | 2<br>אין עוולה שתשווה לשנאה,<br>אין תרגול שדומה לפתוח סבולת. לכן<br>בפתוח סבולת השקע עצמך ידידי,<br>ברוב מרץ, עכשיו, בכל דרך שהיא. |
| 8<br>יריב כה נורא, אשר כל מטרתו<br>רוב כאב ויגון להביא אל קרבי.<br>על כן אחסל ואשמיד לחלוטין<br>כל דבר שתומך באויב זה שלי. | 3<br>מי שכאב השנאה מענה את רוחם,<br>לעולם לא תשכון השלווה בלבם.<br>תנדוד לה שנתם ותרחק מנחתם,<br>וכל עונג שהוא להם יהיה זר.        |
| 9<br>יקרני ככל שיקרה –<br>שמחתי להפר לא ארשה.<br>אי-נחת לעולם משאלתי לא תגשים,<br>ולעומת זאת את שפע חסדי תעלים.            | 4<br>גם נגידיים, אם שטופים בשנאה,<br>עלולים למצוא את עצמם מותקפים,<br>ואף נשחטים בידי נתינים<br>אשר למחייה עליהם נסמכים.           |
| 10<br>אם יש מה לעשות בענין -<br>מה טעם לכעוס בעטיו?<br>ואם אין מה לעשות בענין -<br>מה תועלת לכעוס בעטיו?                   | 5<br>אין חדווה בלבו של מי שכועס!<br>מוקע על ידי ידידים וקרובים,<br>נדחה על ידי מי שעושרו הם חומדים,<br>כל שמחה ושלווה מלבו רחוקים. |

מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה

לקט פסוקים מתוך הפרק על אורך רוח

འཇམ་དཔལ་ལྷན་པོ།



22  
על מרה ושאר אברים לא אכעס,  
על אף שמקור הם לכאב ומחלות,  
אז מדוע אנטור לבעלי תודעה?  
הן גם הם נתונים לחסדי הנסיבות!

14  
אין דבר בעולם שלא בא בקלות  
אם נתמך וניזון מכוחו של הרגל.  
לכן, אם אסכין לשאת סבל קל,  
תגדל יכולתי לשאת כאב רב.

23  
ואם, לדוגמה, ניקח מחלה -  
הלא מופיעה היא ללא הזמנה.  
ככה גם הנגעים ברוחי -  
בי פוגעים מבלי שיהיו מוזמנים.

17  
יש אשר בראותם את דמם  
רוב עזוז בלבם יתעורר.  
אחרים יתעלפו בהתקף של חולשה  
למראה טיפת דם של אחר.

24  
אין אדם החושב לו "עכשיו אתכעס" -  
בדחף של רגע הכעס תוקף.  
כך גם נחווה רגזנות וטינה -  
מבלי ששלחנו להם הזמנה.

18  
כל זה תלוי בעצמת רוחך,  
באם רך לבבך או נחוש הוא.  
עם כל נגע שבא - חשל רוחך,  
אל תתן לכאב להוות הרתעה.

27  
זה הנקרא "גורם ראשוני",  
וזה שנחשב "הרבון הנצחי",  
אינם נוצרים על ידי החלטה  
"הבה אהיה נא קיים".

19  
כל כאב לו יבוא, לא יוכל לעכור  
את צלילות דעתם של אותם נבונים  
היוצאים למאבק בנגעים של רוחם -  
ופגיעות מרובות יספגו בדרכם.

28  
אם הוא עצמו מעולם לא נוצר  
איך יוכל הוא להיות היוצר?<sup>2</sup>  
וזה שחונה הוא את מושאו -  
כיצד זה יוכל להרפות?<sup>3</sup>

20  
מי אשר להשמיד את אויב הנגעים,  
לשאת כל כאב וקשיים מוכנים,  
ראויים להקרא "גבורים" ו"מנצחים".  
כל שאר לוחמים - רק גוויות הם קוטלים.

מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה

לקט פסוקים מתוך הפרק על אורך רוח

## ויצדק



- 29 זה שלנצח אינו משתנה -  
טבעו כמרחב, איך יוכל הוא לפעול?  
ואם נסיבות אחרות משפיעות,  
את מה שקבוע - איך יוכלו לשנות?
- 30 ואם מפעולה הוא איננו מושפע,  
מה יוכל מעשה לחולל?<sup>4</sup>  
היכן בנמצא יש דבר שיצר,  
ואיזה מין קשר בינם ייתכן?<sup>5</sup>
- 31 כל דבר שקיים תלוי באחר,  
וזה האחר - תלוי הוא גם כן;  
אם כל זאת תבין, מדוע תשנא  
את מה שקיים רק בתור אשליה?
- 32 ואם בשל נגיעיהם אנשים מונעים  
לפגיעה בעצמם, שהם כה מוקירים,  
מה הפלא, אם כך, שאינם יכולים  
לחדול מפגיעה בייצורים אחרים?
- 33 אנשים אף גורמים להרג עצמם  
כאשר נעורים הנגעים בלבם.  
אם אין רחמים עליהם בליבך -  
נסה לפחות לבלום כעסך!
- 34 אם להרע לאחר הוא טבעם  
של אלו שהם ילדים<sup>6</sup> -  
הרי שלכעוס עליהם היא איוולת, כמו  
לשנוא את האש על אשר היא בוערת!
- 35 תוך אבדן עשתונות ובחוסר דעה  
יש מי שפוצעים את עצמם בקוצים,  
אחוזים בתזזית להשיג הנשים,  
ונפשם יענו במיני תענית.
- 36 יש מי שהולכים ותולים את עצמם,  
מיני רעל בולעים, מן הסלע קופצים,  
בניגוד לדרך הטוב הם חיים,  
ובמגוון אופנים לעצמם מזיקים.
- 37 ואם בשל נגיעיהם אנשים מונעים  
לפגיעה בעצמם, שהם כה מוקירים,  
מה הפלא, אם כך, שאינם יכולים  
לחדול מפגיעה בייצורים אחרים?
- 38 אנשים אף גורמים להרג עצמם  
כאשר נעורים הנגעים בלבם.  
אם אין רחמים עליהם בליבך -  
נסה לפחות לבלום כעסך!
- 39 אם להרע לאחר הוא טבעם  
של אלו שהם ילדים<sup>6</sup> -  
הרי שלכעוס עליהם היא איוולת, כמו  
לשנוא את האש על אשר היא בוערת!
- 40 ואם טוב מיסודו הוא טבען של בריות,  
וכל עבירה היא מקרית, בת חלוף -  
הרי שלכעוס עליהן היא איוולת,  
כמו לכעוס על עשן מיתמר בשמי תכלת.
- 41 המקל וכולי ישירות בי פוגעים,  
אך על מי שמכה תכוון חמתי.  
אם תרצה למקד כעסך בסיבה,  
הן הכעס עצמו הוא מושא כעסך!

מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה

לקט פסוקים מתוך הפרק על אורך רוח

འཇམ་དཔལ་ལྷན་པོ་



- |   |  |
|---|--|
| 52<br>תודעתי מן החומר אינה עשוייה,<br>ועל כן לא ניתן בה לפגוע,<br>אך משום שבגוף היא כל כך אחוזה -<br>יחדיו היא עמו מתענה.                         | 42<br>אני בעצמי עוללתי רעה<br>בעבר, כלפי זולתי,<br>ולכן רק צודק, בתור מי שפגעה,<br>שאני אהיה זו שעכשיו תפגע.                                 |
| 53<br>מלים שצורמות, בקורת וגנאי -<br>אינם יכולים להזיק לגופי,<br>אז מדוע, אם כך, מאיזו סיבה,<br>כה תבער עליהם חמתי?                               | 43<br>שני דברים נחוצים לגרימת הכאב:<br>כלי נשקם, וגופי, אשר בו הם פוגעים.<br>הם סיפקו את הנשק, אני - את גופי,<br>אז אל מי משניהם אכוון כעסי? |
| 64<br>ומה אם באים הם לפגוע בדהרמה,<br>בתמונות הקדושות או בסטופות <sup>8</sup> ?<br>בלבנו לכעוס עליהם אין תכלית -<br>פגיעה בנאורים הן אינה אפשרית! | 44<br>מורסת סבל זו בצורת בן אדם,<br>שאינה יכולה לשאת כל מגע,<br>בשל תשוקתי בה אני נאחז<br>ואם היא נפגעת - על מי אז אכעס?                     |
| 65<br>וכנ"ל המקרה אם מנסים הם לפגוע<br>בלאמה שלנו, בידידים וקרובים.<br>כל טינה כלפיהם ראוי שנרסן,<br>הדברים מתרחשים רק כפי שמותנים!               | 45<br>הילדים, אף שאין חפצים הם כאב,<br>בו בזמן הם צמאים כל מקור לסבלם.<br>אם בשל עווני הסבל נגרם, מה טעם<br>על אחר למקד את הזעם?             |
| 76<br>והיה אם תראה כי מישהו נהנה<br>לשמע שבחו של אחר,<br>מדוע יקשה גם עליך לשמוח,<br>ואף בעצמך אדם זה להלל?                                       | 46<br>אם ניקח לדוגמה את שומרי השאול<br>ויערות המלאים בעצי-חרבות, <sup>7</sup><br>כל אחד מתוכם נוצר ממעשי,<br>ואם כך - על מי זעמי כה יגבר?    |

מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה

לקט פסוקים מתוך הפרק על אורך רוח

འཇམ་དཔལ་ལྷན་པུ་



- 77 שמחה שכזו, על פי רב-הסגולות, היא מקור לא אכזב לכל אושר. כמו כן מהווה היא מרשם מעולה אליך לאסוף גם את שאר הבריות.<sup>9</sup>
- 88 ואף אם יקרנו כל מה שייחלת, מה טעם לך בכל זה לשמוח? ואם תענה: "לי סיפוק יש מזה", אין חורבן עבורך אשר לו ישווה.
- 78 אך אם במקום זאת תחשוב בליבך: "עכשיו היא תשמח", ובאשרה לא תחפץ, עליך לשלול שילומים וכולי, ובגלגול זה ובאחרים כאחד תכשל.<sup>10</sup>
- 89 דייג איום זה, הנגעים ברוחי, קרס חד ומכאיב בי השחיל. עתה ימכרני לשומרי השאול, וממני בתופת יכינו תבשיל!
- 79 כאשר אנשים מדברים בשבחך, תקותך שבזאת ישמחו אחרים, אך כאשר השבחים יועדו לאחר - אינך מוכנה לשמוח גם כן!
- 106 ואמנם, העולם הוא מלא קבצנים, אך נדיר ביניהם מי שבי הוא פוגע. כי כיצד ייתכן שבי הוא יפגע אלמלא פגעתני אני בו תחילה?
- 80 בשל חפצך באושרה של כל הבריאה פיתחת בלבך שאיפה להארה. אז מדוע, אם כן, לבך כה עוין כשרגע של אושר מוצא האחר?
- 107 מה גדולה השמחה אם ללא מאמץ מצאת מטמון חבוי בביתך! בשמחה שכזו קבל כל אויב, שאותך מאמן בדרכו של לוחם.<sup>11</sup>
- 108 שנינו ביחד יוצרים התנאים שמהם אפתח את אורך-רוחי. על כן מתחילה ראוי הוא שאקדיש לו כל פרי הנובע מזה עבורי.
- 87 ואם אויבך סובל ממצוקה מדוע תהיה זו שמחה בשבילך? מצוקה זו איננה קורית בלי סיבה, ואין מקורה במשאלת לבך!

מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה

לקט פסוקים מתוך הפרק על אורך רוח

འཇམ་དཔལ་ལྷན་པའི་

119

היכן זה תמצא שיטה כה טובה  
לגמול על חסדם של הידידים הטובים,<sup>12</sup>  
הפועלים ללא גבול לעזרת אחרים,  
מאשר להנעים לייצורים החיים?

112

משום כך גם תאר זה רב הסגולה  
בתור שדה מנצחים את כל הבריאה;  
רבים הם אשר לבריות נעמו,  
וכך לשלמות נשגבה התפתחו.

113

כל תכונות נעלות, וכל תובנות,  
בברואים ובבודהות יחדיו הן תלויות;  
מדוע, אם כך, לא תעניק לבריות  
הכבוד שתרחוש לישויות נאורות?



מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה  
לקט פסוקים מתוך הפרק על חזרות המאמץ

## འབྲུག་ལྷོ་མཚན་



- 1 בעקבות אורך רוח, תרגל מאמץ<sup>13</sup>,  
שכן הארה תלויה במאמץ.  
בלי רוח האש לא תוכל להבהב,  
ובלי מאמץ - גם החסד לא יצטבר.
- 2 מאמץ הוא שמחה בעשייה של הטוב,  
ונסביר מה פועל כנגדו:  
עצלות, משיכה לעשות את הרע,  
נפילה ברוחך, וגם המעטה בערכך.
- 3 הנאה יתרה בטעמה של בטלה,  
כמיהה לבלות את זמנך בשנה,  
העדר של סלידה מסבלם של ברואים -  
כל אלו עצלות מגבירים.
- 5 האם לא תבחין כיצד בעולמך  
הבריות אל הטבח הולכות בשורה?  
רובצות שאננות, שקועות בשינה,  
כעדר שוורים מובל לשחיטה!?
- 7 המוות דוהר לקראתך בשעטה,  
נסה חסד לצבור בזמן שנותר!  
מה תועלת תצמח אם תזנח בטלה  
עת הגיע יומך, ואחרה שעתך?
- 8 זה טרם התחיל, לזה מחצית,  
ולאחר עוד נותר זמן מה פה לשהות;  
וכאשר שר המוות מגיע, פתאום,  
בלבך תזדעק: "הוא אותי בא לשחוט!"
- 10 מעונה בזכרון חטאיך לרב, נהמת  
השאל באזניך, כה אחוז באימה  
עד אשר כל גופך תכסה בצואה -  
מה חשבת שתעשה באותו רגע נורא?
- 13 בלי שאצבע תנקוף תקוּנה לישועות -  
לשרויים פה בסבל מרובות המכות;  
בעוד המוות מחבק - כְּאֵל תִּדְמָה בליבך,  
ומרה תקונן עת יחוש להרסך.
- 14 אָחוּז בספינה זו של חיים כאנוש,  
לחצות הנהר האדיר של מכאוב;  
כה יקשה בעתיד בספינה זו לפגוש!  
אל תרדמת הבורות כעת אל תגלוש!
- 15 מזניח הנך את הדהרמה הנעלה,  
שמקור לא נדלה היא לאושר נשגב,  
ולמה שגורם סבל תסיט דעתך,  
הבל רוח ושטות - על מה השמחה?

מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה  
לקט פסוקים מתוך הפרק על חדוות המאמץ

།བརྩོན་འགྲུས།



16

אל תפול ברוחך, אסוף חילותיך<sup>14</sup>,  
השקע מאמץ בשמחה<sup>15</sup>, רכוש שליטה<sup>16</sup>;  
ראה עצמך ואתם כשווים,  
ולבסוף גם תרגל חילופין<sup>17</sup>.

21

בהמון מיליוני עידינים אינסופיים,  
אינספור פעמים גופך כבר שוסע,  
נדקר ונשרף ובותר לגזרים,  
וטרם הצלחת הארה להשיג!

17

לעולם אל תיפול ברוחך ותאמר:  
"איך אצליח אני הארה להשיג?"  
מי שהגיעו לכך<sup>18</sup>, שאמת הוא דברם,  
בענין זה אמרו הדברים הבאים:

22

הכאב שתסבול בדרכך להארה  
הוא מוגבל וסופי, כמו הכאב שסובלים  
עת חותכים את הגוף על מנת לסלק  
איזה נגע מכאיב שבפנים.

18

גם זבובים, יתושים ודבורים,  
ואף תולעים יוכלו להגיע  
להארה נשגבה, כה קשה להשגה,  
באם יפתחו את כוחו של מאמץ<sup>19</sup>.

23

כל רופא, על מנת לרפא מחלה,  
משתמש לעתים בטפול לא נעים;  
כך גם על מנת להשמיד סבל רב  
נאלץ להתמודד עם סבל מועט.

19

מה גם מישהו כמוך, שנולד כאדם,  
ומבחין בין ברכה לפגיעה,  
אם את מעשי הבודהיסטווה לעולם לא  
תזנח,  
איך לא תגיע אף אתה להארה?

24

הרופא הנשגב איננו פועל  
בדומה לרופא המצוי;  
בשיטה עדינה ביותר ירפא  
מחלות עצומות ורבות לאין שעור.

20

ושמא תמלא אימה את לבך  
פן למסור תאלץ רגלך או ידך?  
הפחד הזה מקורו בבורות,  
בשל אי-הבחנה בין קל וחמור.

25

בתחילה הוא מדריך אותנו לעסוק  
בנתינה של דברים כגון ירקות;  
ולאחר שלזה בהדרגה נְתַרְגַל,  
יבוא יום בו נוכל אף בשרנו לתת.



מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה  
לקט פסוקים מתוך הפרק על חדוות המאמץ

## །བརྩོན་ལྷན།



56

יש מי שהובסו על ידי הגאווה –  
חסרי בטחון הם, ראויים לחמלה;  
הבוטחים בעצמם לא יפלו כקרבן  
לאויב הגאווה, שלא כמו השאר .

57

מי שלבם מלא גאווה,  
יובלו על ידה לעולמות אומללים,  
ותאבד השמחה של חייהם כאנשים;  
כמשרתים הם יאכלו משיירים;  
טפשים ודוחים, חסרי בטחון,  
ללעג ולקלס בעיני הבריות.<sup>24</sup>

63

אנשים עמלים למען אושרם,  
אך אין כל ערובה כי לאושר יוביל עמלם;  
ללא העשייה<sup>26</sup> שאושר מביאה,  
כיצד ייתכן כי אושר תדע?

64

לעולם לא תשבע מדברים שתחשק,  
שכמוהם כדבש על חודו של התער;  
בצבירה של החסד, שפריו הוא שלוה<sup>27</sup>,  
דווקא שם אתה מסתפק במועט?!

67

כאדם אשר חרב שלוחה לעברו  
בדו-קרב עם יריב שבע-קרבות,  
כך חמוק מחרבם של נגעי רוחך,  
והנחת על אויב זה מכה אנושה.

68

בפחד תחוש להרים את החרב  
שנשמטה מידך בעיצומו של הקרב –  
כך גם אם תשמוט את נשקה של זכירה<sup>28</sup>,  
חוש מהר ואחוז בו,  
זכור את אימת השאול!

69

בדיוק כפי שרעל בגוף מתפשט  
בשעה שלזרם הדם הוא חודר,  
כך גם הרע, עת ימצא לו פרצה,  
יתפשט וירעיל את הלב.

60

עת מוקף תמצא בעדת הנגעים,  
התבצר בפניהם, בריבוא אופנים;  
כמו אריה המוקף בעדת שועלים,  
התייצב כחומה מול צבא הנגעים.

61

גם אם נטוש ימצא במדבר,  
דואג האדם על להגן עיניו;  
כך גם אם תמצא עצמך נטוש, במצוקה,  
ומוקף בנגעי רוחך,  
להם אל תתן שום שליטה!

62

כמי שמחפשים הנאה במשחקם,  
כך יפיקו גם הם הנאה מפועלם<sup>25</sup>;  
בתענוג ללא שובע יפנו לעיסוקם,  
שאותם ממלא בשמחה.

מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה  
לקט פסוקים מתוך הפרק על חזרות המאמץ

།བརྩོན་འགྲུས།



70

כלי של שמן הוא דוחף לידיך,  
מלא עד גדותיו, ובחרב שלופה  
מאיים על חיך, באם תִּאבֵּד  
אפילו טיפה אחת –  
כך מוטל גם עליך, היוגי,  
להיות מרוכז בתרגולך.

מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה

לקט פסוקים מתוך הפרק על מדיטציה

אָרְיָה־אַרְיָה



- 1  
לאחר שפיתחת המאמץ כמתואר,  
יצב דעתך בריכוז של הגייה<sup>29</sup>.  
שכן האדם שתועה דעתו  
שם את נפשו בין מלתעות  
הנגעים של רוחו.
- 2  
תעייה זו של הדעת איננה קורית  
לשוהים בבידוד של דעה ושל גוף.  
לאחר התפנית מהבלי העולם,  
ותר גם על כל מחשבות נודדות.
- 3  
"בשל התשוקה לדברים, וכולי<sup>30</sup>,  
אין שחרור אחיזה במה שארצי;  
על אלו, אם כן, יש ראשית לוותר."  
כך יהגו חכמים.
- 4  
ראה כי לאחר שהשגת שלוה, ואז תובנה,  
תוכל להשמיד כל נגעי רוחך;  
שאף, אם כן, בתחילה, להשיג השלוה,  
תוך שחרור אחיזה בעולם, תוך שמחה.
- 5  
אתה, אשר כה ארעי טבעך,  
נאחז במה שחולף הוא גם כן!  
בשל כך לא תוכל, במיליון גלגולים,  
להבחין במה שיפה באמת!
- 8  
בשל מחשבה זו לבדה עוברים החיים,  
וחולפים נטולי משמעות!  
יצורים בני חלוף, מכרים וקרובים,  
גורמים לאבדן של דהרמה נצחית!
- 9  
אם ארבה להתרועע עם ילדים כמותי,  
מובטח שאגיע לעולמות הסובלים.  
ואם חברתם לגורל זה תוביל,  
מדוע לבלות עמם את זמני?
- 22  
אפילו הבודהות אינם יכולים  
לספק כל מגוון רצונם של ברואים;  
מה גם אדם נחות שכמותי –  
עדיף שאזנח כל מה שארצי.
- 23  
אנשים משמיצים את בעלי המאה,  
ומתייחסים בזלזול לחסרי הפרוטה;  
אם טבעם כה מקשה להיות בחברתם,  
כיצד זה אוכל להביא לאושרם?
- 25  
ציפורים, חיות יער, עצים,  
לעולם לא יאמרו דברי בלע;  
יום יבוא בו אשכון בצוותא  
עם חברים נעימים שכאלה.

מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה

לקט פסוקים מתוך הפרק על מדיטציה

אָהַרְבֵּי־אֲמָרִים



- 26 לוֹ אֲשַׁכּוֹן בַּמַּעֲרָה, אוּ בַמִּקְדָּשׁ נְטוּשׁ,  
אוּ בִיעָר, לַמְרַגְלוֹת הָעֵצִים.  
יוֹם יָבוֹא אֲשֶׁר בּוֹ לֹא אֲבִיט לְאַחֹר,  
וּשְׁבוּ תַכְלֵה הָאֵשׁ שֶׁל תִּשְׁקָה בְּלִבִּי.
- 27 יוֹם לוֹ יָבוֹא בּוֹ אֲשַׁכּוֹן לִי חִפְשִׁי  
לְפַעוּל כְּרִצּוֹנִי, לְלֹא כָל הָאַחֲזוֹת,  
בַּמִּקּוֹם שֶׁטִּבְעוּ הוּא רָחֵב וּפְתוּחַ,  
וְשֵׁאִישׁ לֹא טוֹעֵן עֲלָיו בַּעֲלוֹת.
- 34 בִיעָר אַחִיָּה לִי עַד אוֹתוֹ יוֹם  
בּוֹ כָל הָעוֹלָם יַעֲטוֹף בִּיגוֹן,  
יוֹם בּוֹ יִנְיֹפְנִי אַרְבַּעַת הַגְּבָרִים<sup>31</sup>  
לְקַחְתֵּנִי הַרְחַק מֵאוֹתוֹ הַמִּקּוֹם.
- 35 בְּלִי יָדִיד וּמְכָר, בְּלִי עוֹיְנוֹת אוּ טִינָה,  
שׁוֹכֵן לוֹ הַגּוֹף לְבָדוּ, מְבוֹדָד;  
כִּמֵּת תַּחֲשִׁיב עֲצֻמְךָ טֶרֶם מוֹוֹת יָבוֹא,  
וְעַת הוּא יָבוֹא - לֹא יִהְיֶה זֶה אֶסוֹן.
- 40 בַּתְּחִילָה הֵם שׁוֹלְחִים שְׁלִיחִים וּשְׁלִיחוֹת<sup>32</sup>  
לְשֵׂאת וּלְתַת, לְהַשִּׁיג הַמִּירֵב,  
וּלְהַשִּׁיג מְבוֹקֶשֶׁם אֶפֶס אֵינָם בּוֹחֲלִים  
בְּאוֹבְדָן שָׁמַם הַטּוֹב וּבְשׁוֹם עִבְרִית!
- 41 לַמַּעֲנָה הוּא מוֹכֵן לְסַכֵּן אֶת נַפְשׁוֹ  
וּלְכָלוֹת גַּם אֶת כָּל רִכּוּשׁוֹ;  
הֵיטֵב אֵל לְבוֹ יֵאֲמַצְנָה,  
לְחַוּוֹת רִגְעֵי שֶׁל עוֹנֵג עֲלֵיוֹן -
- 42 וְהֵלֵא אֵינִן הֵיא כִּי אִם רַק צָרוֹר עֲצֻמוֹת,  
וּמְחוֹסֶרֶת הֵיא כָּל עֲצֻמִּיּוֹת;  
תִּשְׁקָה כֹּה רַבָּה עֲדִיף לְהַפְנוֹת  
לְשֵׁאוֹף לְנִירוֹוֹנָה וּלְהַסִּיר כָּל מְכֹאֹב!
- 43 בַּתְּחִילָה מֵתֵאֲמָץ אֶתָּה לְהַפְשִׁילָה<sup>33</sup>,  
וְהֵיא מְשַׁפִּילָה מְבַטָּה בַּעֲנוּוָה;  
אַחֲרַכְךָ, בֵּינֵן אִם נִרְאִית הֵיא אִם לֹא,  
יִכְסּוּ תַכְרִיכִים אֶת פְּנֵיהָ.
- 44 פְּנֵיהָ, שְׁבַעֲטִיִּים כֹּה רַבּוֹ בַּעֲבֵר  
הַנִּגְעִים בְּלִבְךָ, כַּעֲת גְּלוּיִים לְפָנֶיךָ;  
הַבֵּט נָא בְּמָה שֶׁהֵעִיִּט חֶשֶׁף -  
מְדוּעַ מֵהֵם לְכָל עֵבֵר תִּבְרַח?
- 69 אֲנָשִׁים אֶפֶס טוֹרְחִים לְלַטֵּשׁ אֶת נִשְׁקָם  
עַל מִנֵּת לְאַפְשֵׁר פְּגִיעָה בַּעֲצֻמָּם;  
בוֹרִים אוֹדוֹת עֲצֻמָּם, שְׁרוּיִים בְּמֵאֲבָקָם -  
בַּתְּהוֹ תִּמְלֵא אֶרֶץ מְרֹוב שְׁגֵעוֹנָם.



מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה

לקט פסוקים מתוך הפרק על מדיטציה

אָפּאַרשטאַנדן



92  
ושמא תאמר: "הכאב שיש לי  
לגופו של אחר לא מכאיב!"  
אלא שכאבך קשה הוא מנשוא  
רק משום שאחוז אתה ב"עצמי"!

93  
כך גם, למרות שכאב הזולת  
לך לא מכאיב באופן ישיר,  
בכל זאת כאב הוא, וקשה לשאתו,  
בשל אותה אחיזה ב"עצמי".

94  
חובתי להפסיק כאבו של אחר  
משום שכאב הוא, דומה לכאבי.  
חובתי לעמול לעזרת האחר  
משום שהוא חי, בדיוק כמו גופי.

95  
מאחר שאני וגם זולתי  
באותה המידה לאושר כמהים,  
מה הבדל יש בינם לביני?  
מדוע אעמול אך ורק לאושרי?

96  
מאחר שאני וגם זולתי  
באותה המידה בכאב בוחלים,  
מה הבדל יש בינם לביני?  
מדוע אגן אך ורק על עצמי?

86  
ברי המזל שרויים בהגייה כיצד לעזור  
לזולת, בקרירות אור ירח וניחוח אלגום<sup>34</sup>,  
שוהים בהיכלות מרחבי הצוקים,  
בשלוות הדממה של היער ובמשב רוח קל.

87  
בבית נטוש, לרגליו של העץ, במערה,  
ככל שירצו ישהו כחפצם,  
פנויים מדאגות, בדבר לא תלויים,  
בלי עינוי של בעלות והגנה על דברים.

89  
חשוב נא על אלו ועל דומיהם,  
הרהר במעלות של בדידות.  
הַרְגֵע לַחֲלוּטִין מַחֲשֵׁבָה בְּטִלָּה,  
והגה בשאיפה להארה.

90  
בתחילה השקע מאמץ בהגייה  
על השוויון שבינך לבין רעך.  
ועת אושרו וכאבו ישוו לשלך –  
אזי גם תדאג להם כמו לך.

91  
ידיים וחלקים מרובים לגופך,  
ובכל זאת תדאג לו כולו כיחידה;  
כך גם אושרם וסבלם של ברואים –  
כולם כאחד באושר רוצים.

מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה

לקט פסוקים מתוך הפרק על מדיטציה

།ཨ་མཛེས་ལྷན་།



- 97  
אם תאמר: "מדוע עלי להגן עליהם,  
הלא כאבם לי איננו מכאיב."  
אז מדוע תתגונן מכאב של עתיד?  
גם הוא, ברגע זה, לך לא מכאיב!
- 102  
ומאחר שלסבל אין כל בעלים –  
אין גם ממש בשום הבחנה:  
משום שהוא סבל – אותו יש לחסל!  
מה הטעם אותו לנסות לשייך?
- 98  
אם נימוקך שאתה תהיה זה  
שיסבול בעתיד - הריהו מוטעה:  
האדם שכבר מת הוא לגמרי נפרד  
מזה האחר אשר טרם נולד!
- 103  
"מדוע צריך כל כאב לחסל?"  
מיותר בשאלה זו להמשיך להתעסק.  
אם יש לחסלו – יש לחסל את כולו;  
סבלך וסבלם – אחד הוא דינים.
- 99  
ואם כאבו של יחיד  
אך ורק ענינו הוא בלבד,  
וכאב של הרגל ביד לא יגע,  
אז מדוע תחוש לה היד לעזרה?
- 111  
בכחו של הרגל למדת לזהות  
טפות זרע ודם השייכות לזולת  
כאילו היו הם אתה עצמך, למרות  
שדבר זה כלל אינו בנמצא!
- 100  
אם תאמר: "אז מה אם זה לא הגיוני,  
כך אנהג משום זיקתי לעצמי" –  
"אני" ו"אחר" אלו בטעות מקורם,  
ובכל כחך חובתך לדחותם.
- 112  
מדוע אם כך אל גופו של אחר  
לא תוכל להתייחס כאל שלך?  
אין שום קושי ללמוד להגדירו כשלך,  
וכך גם לתפוס את גוף זולתך.
- 101  
הדברים שמכונים כ-"רצף" ו-"מקבץ"  
הנם אשליה, כמו מחרוזת וצבא<sup>35</sup>;  
זה שסובל – כלל אינו בנמצא,  
לא תוכל לאתר בעליו!
- 113  
אם תפניהו לעבר עצמך - הוא מפגע,  
אך לעבר אחר - הוא ים של סגולה<sup>36</sup>;  
כך ראי, וזנחי כל אחיזה בעצמך,  
הרגילי עצמך להתמקד בזולתך!

מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה

לקט פסוקים מתוך הפרק על מדיטציה

אָהַרְבֵּי־אֵשׁ



123

על מנת להשיג ממון ויקר,  
אף נהיה מוכנים להרוג אם ואב,  
ואפילו לגנוב משילוש היהלום,  
ואז להתענות בשאל תחתיות<sup>37</sup>.

124

מי החכם שיחפוץ ויטפח  
מין גוף שכזה, ומנחה לו יגיש?  
מיהו אשר לא ירָאָה בו אויב,  
ולגוף שכזה לא יבזז בעליל?

125

"אם אתן לאחר, מה לי יישאר?"  
כך לחשוב היא דרכו של שטן.  
"אם אשמור לעצמי, מה אוכל אז לתת?"  
זו מחשבתו של מלאך.

129

כל אושר שיש, בכל התבל,  
בא מלרצות באושרו של אחר.  
כל סבל שיש, בתבל רבתי,  
בא מלרצות רק באושר שלי.

130

מה צורך פה יש להכביר במלים?  
הילדים – לתועלת עצמם פועלים,  
ובעלי הסגולה – למען אחר.  
בוא בעצמך וראה ההבדל!

114

ידים וכו' הנך מקבל בתור אברים  
של גופך; מדוע אם כן, אינך מקבל  
כל מי שבגוף הוא שוכן,  
כאבר בגופה של בריאה?

115

בכוחו של הרגל תזהה כ"שלי"  
גוף אשר אין בו כל עצמיות;  
מדוע אם כך, שלא תתְרַגֵּל  
לתפוס כ"אני" כל ברייה בתבל?

116

שכן אז, עת למען הזולת תעמול –  
שום גאוה בלבך לא תעור,  
בדיוק כפי שאינך מצפה לתודה  
בעת שתגיש לעצמך ארוחה.

121

כל שמץ איום יעורר פחד עז  
בגוף אשר בו אתה כה נאחז!  
גוף זה, המקור לאימה כה רבה,  
איך לא תשנאנו, כשנוא אויבך?

122

על מנת לספק תחלואיו של הגוף,  
רעב וצמא והשאר,  
אנו אורבים בצדי הדרכים,  
והורגים את העוף, את הדג, את החי.

מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה

לקט פסוקים מתוך הפרק על מדיטציה

אָרְיָה־אַרְיָה־אָרְיָה



139

ועל כן אעדיף הזולת על עצמי:  
כל דבר שאמצא על גופי או אצלי,  
מייד אקחנו ואטול מעצמי,  
ואעשה בו שימוש לטובת אחרים.

140

הנחותים והשאר – אחשיב כעצמי;  
אחשיב את עצמי – כזולת.  
קנאה, יוהרה, תחרות –  
כל אלו אתרגל בלי היסוס!

141

לו בלבד ניתן הכבוד – ולא לי,  
והוא מקבל כל אשר ברשותי;  
לו ניתן כל השבח – ורק גנאי עבורי,  
הוא זוכה בכל אושר, ורק סבל נופל בחלקי.

142

כל עבודה – מוטלת עלי  
והוא – מבלה בנעימים;  
שמי נודע כנחות וחסר כל סגולה  
והוא זה שזוכה בכל התהילה!

145

האם הדאגה לי אינה חובתך?  
אז מדוע זה כה תמַעט בערכי?  
מה יועילו לי כל מעלותיך לרב,  
אתה, שנחשב לעתיר-מעלות?

131

ואם לא תסכין כיאות להחליף  
אושרך בסבלו של אחר,  
לעולם לא תוכל הארה להשיג,  
ואף כאן, בגלגל, את האושר תחמיץ.

132

ולא רק מטרות שמעבר – גם  
מטרות ארציות לא תוכל להשיג:  
המשרתים – במלאכתם מתרשלים,  
והאדונים – שכרם מעכבים.<sup>38</sup>

134

כל סבל שיש בכל התבל,  
כל כאב, כל יגון, כל אימה,  
כל אלו באים מאחיזה ב"אני" –  
מה צורך לך בשד כה נורא?

135

כל עוד על "אני" זה לא תוותר –  
לא תוכל את הכאב לחסל.  
כל עוד מן האש לא תִרְפָּה –  
הכוויה בידך לא תִכָּלֶה!

138

לא ראוי שאעמול רק למען עצמי  
עת עיני והשאר שייכים לאחרים,  
ועוול לגרום לזולת הוא שגיאיה  
עת עיני והשאר פועלים עבורם.

מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה

לקט פסוקים מתוך הפרק על מדיטציה

אָרְיָה־אַרְיָה־אָרְיָה



- 158  
אם כך, בדיוק כפי שהסכנת  
לזהות כעצמך טפת זרע ודם  
שמקורם באנשים אחרים,  
כך גם תסכיני לתפוס הזולת.
- 163  
ארבה לשבח תהילת זולתי,  
עד כי יעיב זוהרה על שלי;  
את עצמי אשעבד, כפחותה בשפחות,  
בשרותן של כל המטרות.
- 164  
זו שכאן - מעצם טבעה יש בה דופי,  
ואין לפאר בה סגולה בת חלוף;  
אם יש בה תכונה שהיא נעלה –  
יש לדאוג שלאיש לא תהיה ידועה.
- 174  
ככל שתרבה לטפח גופך  
וככל שתטיב לטפל בו,  
ככה הולך הוא ומתפנק  
עד שאין ביכולתו לשאת שום כאב.
- 175  
ולאחר שככה הגוף התנוון,  
הרי שגם אם תאסוף כל שיש בתבל  
לא תוכל את צרכיו המרובים למלא.  
מי בכלל מסוגל גוף כזה לספק?
- 146  
חי על פי התהום של לידות אומללות,  
ומחוסר כל חמלה לייצורים;  
אך מחשיב עצמך כבעל סגולות,  
ובעדת חכמים שואף להמנות!
- 148  
כל המעלות שבהן אתברך  
יש לפרסם בעולם ומלואו;  
ויש להבטיח שאיש לא ישמע  
על כל המעלות שיש לו.
- 149  
כל פגם אשר בי אדאג להסתיר,  
ורק לי, ולא לו, יש מנחות להגיש;  
עלי להשיג בנקל כל חפצי,  
ורק לי, ולא לו, ינתנו השבחים.
- 150  
והיה אם תקרה לו איזו תקלה –  
זמן רב אתבונן בו ברב תענוג;  
היטב גם אדאג שלכל שיפנה  
יהיה הוא ללעג ולבוז.
- 157  
אילו באופן כזה התנהגת  
באיזשהו זמן בעבר,  
אין זה כלל אפשרי שעכשיו לא תשהי  
בגן עדן נפלא של הבודהה!

מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה

לקט פסוקים מתוך הפרק על מדיטציה

།ཨ་མཛོ་ཤེས།



180  
בשל חיבתך לגופך כבר צברת  
כאב למכביר, ללא כל תכלית;  
מה טעם באיבה ותשוקה כלפי זה  
אשר לבול עץ הוא ידמה?

181  
בין אם תדאג אתה לגופך,  
או העוף והעיט ממנו ישבע,  
אין בו תשוקה וגם לא כל שנאה –  
מדוע תאחז בו כל כך בחזקה?

187  
ועל כן, על מנת כל מכשול לסלק,  
אסיר תודעתי מכל דרך מוטעית;  
עם מיקוד מתמיד על אובייקט הולם  
אשהה בהגייה של איזון.

176  
בלב מי שחושקים בבלתי אפשרי  
ירבו מחשבות שליליות ותסכול;  
שפע של טוב שאין לו שיעור  
יבוא לאדם שבדבר לא תלוי.

177  
מאוויו של הגוף לעולם מתעצמים,  
שום סיכוי בחייך אינם מותרים;  
מי ששחרר אחיזה בדברים המושכים –  
מצא בכך את הטוב בדברים.

178  
גוף זה, שבסופו ייהפך לעפר,  
דומם, ותלוי באחר לתנועה,  
גוף מזוהם שקשה לשאתו,  
מדוע תאחז בו כמשהו שלך?

179  
בין אם חי הוא כעת, בין אם תמו חייו,  
מה צורך לך בכזו מכונה?  
מה הבדל יש בינו לבין גוש שרובץ?  
מדוע גאוותך בו אינך מנפץ?

## הערות לטקסט

<sup>2</sup> כל דבר בעולם שייך לאחת משתי קטגוריות: משתנה או בלתי משתנה. דבר שהוא משתנה הוא גם בהכרח דבר שנוצר, מתפקד, מהווה סיבה או שהוא תוצאה. דבר שהוא בלתי משתנה איננו יכול להיות אף אחד מן הדברים הנ"ל.

<sup>3</sup> מאחר שהוא בלתי משתנה, לעולם לא יוכל להסיט את תשומת לבו מן האובייקט שלו. זה יוצר סתירה לוגית, שכן האובייקטים הם משתנים, נוצרים וחדלים.

<sup>4</sup> שוב מענה לאותו טיעון: אם הגורם הוא בלתי משתנה, כיצד יוכל להיות מושפע מגורם אחר כלשהו?

<sup>5</sup> יש שני סוגי קשר אפשריים: קשר של זהות (כגון הקשר שבין "פג'ו" ו"מכונית": אם זה פג'ו אז הוא גם מכונית) או קשר של סיבה ותוצאה. אלא שאף אחד מיחסים אלו לא ייתכן בין ישות משתנה לישות בלתי משתנה.

<sup>6</sup> "ילדים" הוא כינוי בכתבים הבודהיסטיים לאנשים שטרם ראו ריקות ישירות.

<sup>7</sup> אחד ממדורי הגיהנום, שבו היצורים נאלצים להדחק בינות עצים שעליהם הם חרבות חדות.

<sup>8</sup> טופה היא מבנה מיוחד המסמל את התודעה המוארת של הבודהה.

<sup>9</sup> אחת מן המיומנויות שהבודהיסטווה מחפש לפתח היא למשוך אליו אנשים שאותם הוא יכול להדריך בדרכם לשחרור מן הסבל.

<sup>10</sup> אם אדם זוכה בדבר טוב – הרי שזה חייב לבוא, לפי חוקי הקארמה, כתוצאה ממעשיו בעבר. אם עינך צרה באדם כזה, הרי שזה דומה להכחשה של חוקים אלה, לשלילת העיקרון של שכר!

<sup>11</sup> דרכו של לוחם – הכוונה ללוחם הרוח, כינוי לבודהיסטווה.

<sup>12</sup> "הידיד הטוב" הוא כינוי במסורת הבודהיזם הטיבטי ללאמה, המורה הרוחני שמורה לנו את הדרך להארה.

<sup>13</sup> המלה הטיבטית, צון דרו, פירושה הוא "נחישות רוויה בשמחה", בעוד שהמלה בסנסקריט, Virya, מתקשרת יותר עם המשמעות של גבורה. המשמעות היא אם כן של אומץ, גבורה, התמדה, חוסר מורא, שמחה גדולה בעשיית הטוב והמשך מאמץ גם בתנאים עוינים או לנוכח קשיים.

<sup>14</sup> ה"חילות" הם שני המכלולים של חסד ושל חוכמה.

<sup>15</sup> הכוונה לחדד את הכוחות של עירנות וזכירה.

<sup>16</sup> מצב של "קלות התרגול" של המודט המנוסה, שבו הוא משיג שליטה מלאה בגופו וברוחו.

<sup>17</sup> תרגול זה מתואר בפירוט בפרק 8 של הספר, הוא הפרק על מדיטציה.

<sup>18</sup> הכוונה לבודהות.

<sup>19</sup> זאת על פי הסוטרות על פי בקשתו של סוֹבְהוּ.

<sup>20</sup> הכוונה לבודהיסטוות ולמעשיהם.

<sup>21</sup> זוהי Vajradvaja Sutra, שהיא למעשה חלק מ-Avatamsaka Sutra, **הסוטרות של עטרת הפרחים**, סוטרות חשובה של הבודהה במסורת המהיינה.

<sup>22</sup> של להתחיל ולהפסיק באמצע.

<sup>23</sup> זהו עוף אגדי העובר מקצה העולם עד קצהו במשק כנפיים יחיד.

<sup>24</sup> בחלק זה של הפרק ארגון השורות לפסוקים אינו אחיד.

<sup>25</sup> הכוונה לבודהיסטוות ולמעשיהם.

<sup>26</sup> הכוונה לבודהיסטוות ולמעשיהם.

<sup>27</sup> הכוונה כאן במושג "שלווה" היא לנירוונה.

<sup>28</sup> בסנסקריט smṛti, אחד מן הגורמים המנטליים בפיתוח ריכוז.

---

<sup>29</sup> אנו משתמשים במלה "הגייה" כשם נרדף למדיטציה.

<sup>30</sup> הדברים הארציים שבהם אנו חושקים הם כסף ודברים חמריים, הרגשה טובה, מוניטין וכבוד, ושבחים.

<sup>31</sup> הכוונה לנושאי אלונקת המת.

<sup>32</sup> הכוונה לשדכנים המנהלים משא ומתן בין משפחת הכלה ומשפחת החתן.

<sup>33</sup> הכוונה להפשלת ההינמה של הכלה על ידי החתן בטקס החתונה.

<sup>34</sup> Sandalwood

<sup>35</sup> ב"רצף" הכוונה לרצף של רגעי זמן, המשמשים נתונים גולמיים למושג של תודעה שאנו משליכים עליהם. רצף זה משול כאן למחרוזת, שאף היא מושג שאנו משליכים על אוסף של חרוזים.

"מקבץ" הוא לדוגמה קבוצת אברים שעליה אנו משליכים את המושג של הגוף, והיא משולה כאן למושג של צבא שאנו משליכים על קבוצת חיילים.

שתי ההדמיות באות להמחיש את הריקות של התודעה ושל הגוף.

<sup>36</sup> הנושא במשפט זה הוא הוקרה עצמית.

<sup>37</sup> הכוונה כאן היא לקשה שבין כל מדורי הגיהנום, על פי המסורת הבודהיסטית, הנקרא גם "ללא הפוגה" Avici, שכן הסבל שבו איננו פוסק אף לרגע, ונמשך עידנים רבים.

<sup>38</sup> כאן יש כפל משמעות. ניתן לקרוא את הפסוק כפשוטו, וכן במשמעות עמוקה יותר, כאשר המשרתים הם הבודהיסטיות, וכשהם מתרשלים במלאכתם לשרת את הברואים, אדוניהם (הברואים) לא באים על שרם, דהיינו – אינם מגיעים להארה.