



# קורס ACI מס' 11

לקט פסוקים מתוך הפרקים על

**אורך רוח, תדוות 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

སྦྲོབ་དཔོན་ཞི་བ་ལྷ།

תרגום לעברית: לאמה דבורה-הלה

©2008



לקט פסוקים מתוך הפרק על אורך רוח

|བཟོན་པ།



|བརྒྱལ་པ་སྤོང་དུ་བསགས་པ་ཡི།

1

|སྨིན་དང་བདེ་གཤེགས་མཚོན་ལ་སོགས།

חסדים שצברנו באלפי עידנים –  
בהתקף יחידי של זעם כלים,  
ועימם כל הטוב ממעשי נדיבות,  
וברכה ממתן של מנחה לנאורים.

|ཡིགས་སྨྱད་གང་ཡིན་དེ་ཀུན་ཡང་།

|ཁོང་ཁྱོད་གཅིག་གིས་འཛོམས་པར་བྱེད།

|ཞི་སྤང་ལྟ་བུའི་སྨིག་པ་མེད།

2

|བཟོན་པ་ལྟ་བུའི་དགའ་ལྷན་མེད།

אין עוולה שתשווה לשנאה,  
אין תרגול שדומה לפיתוח אורך רוח. לכן  
בפיתוח אורך רוח השקע עצמך ידידי,  
ברוב מרץ, עכשיו, בכל דרך שהיא.

|དེ་བས་བཟོན་ལ་ནན་ཏན་བྱ།

|སྣ་ཚོགས་ཚུལ་དུ་བསྐྱོམ་པར་བྱ།

|ཞི་སྤང་བྱས་ཏེ་སེམས་འཆང་ན།

3

|ཡིད་ནི་ཞི་བ་ཉམས་མི་སྤོང་།

מי שכאב השנאה מענה את רוחם,  
לעולם לא תשכון השלווה בליבם.  
תנדוד לה שנתם ותרחק מנוחתם,  
וכל עונג שיש - להם יהיה זר.

|དགའ་དང་བདེ་བའང་མི་འཚོབ་ལ།

|གཉིད་མི་འོང་ཞིང་བརྟན་མེད་འགྱུར།

|གང་དག་ཞོར་དང་བཀུར་སྟེ་ཡིས།

4

|བིན་བྱིན་དེ་ལ་བརྟེན་གྱར་པ།

אם שנאה תשטפם, אזי גם נגידיים  
עלולים למצוא את עצמם מותקפים,  
ואף נשחטים בידי הנתינים  
אשר למחייה עליהם נסמכים.

|དེ་དག་གྱང་ནི་སྤང་ལུན་པའི།

|ཇི་དཔོན་དེ་ལ་གསོད་པར་ཚོལ།

|དེ་ཡིས་མཛེའ་བཞེས་སྐྱོ་བར་འགྱུར།

5

|སྨིན་པས་བསྐྱས་གྱང་བསྐྱེན་མི་བྱེད།

אין חדווה בליבו של מי שכוועס!  
מוקע על ידי ידידים וקרובים,  
נדחה על ידי החומדים את עושרו,  
כל שמחה ושלווה ירחקו מליבו.

|མདོར་ན་ཁྱོད་ལ་འདིར་གནས་པ།

|དེ་ནི་འགའ་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན།

לקט פסוקים מתוך הפרק על אורך רוח

བཟོན་པ།



མཛོད་ན་ཁོ་བ་འདིར་གནས་པ།  
 དེ་ནི་འགའ་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན།  
 ཁོ་བའི་དགུ་ཡིས་དེ་ལ་སོགས།  
 ལྷུག་བསྐལ་དག་ནི་བྱིད་པར་འགྱུར།

6

כל צרה מעין אלו – מן הכעס תבוא,  
 אויב מר הזורע מכאוב.  
 אך מי שהכניע עוצמת כעסו –  
 בחיי הווה ועתיד תרבה שמחתו.

མི་འདོད་བྱས་དང་འདོད་པ་ཡི།  
 བྱིགས་བྱས་པ་ལ་བྱུང་བྱུར་པ།  
 ཡིད་མི་བདེ་བའི་ཟུང་རྩིད་ནས།  
 ཞི་སྲུང་བཏམ་ཏེ་བདག་འཇོམས་སོ།

7

כל דבר שאפגוש, ושבו לא אחפזן,  
 או מכשול המעכב את מילוי תשוקתי,  
 מזון הוא לאש של הנגע בלב,  
 שרוחי מדכא וכעסי מלבה.

དེ་ལྷས་བདག་གིས་དགུ་བོ་དེའི།  
 ཟུང་ནི་རྣམ་པར་གཞོམ་པར་བྱ།  
 འདི་ལྟར་བདག་ལ་གཞོད་པ་ལས།  
 དགུ་འདི་ལ་ནི་ལས་གཞན་མེད། །

8

יריב כה נורא, אשר כל מטרתו  
 רוב כאב ויגון להביא אל קרבי.  
 על כן אחסל ואשמיד לחלוטין  
 כל דבר שתומך באויב זה שלי.

ཅི་ལ་བབ་ཀྱང་བདག་གིས་ནི།  
 དགའ་བའི་ཡིད་ནི་དཀྱུགས་མི་བྱ།  
 མི་དགའ་བྱས་ཀྱང་འདོད་མི་འགྲུབ།  
 དགེ་བ་དག་ནི་ཉམས་པར་འགྱུར།

9

יקרני ככל שיקרה –  
 שמחתי להפר לא ארשה.  
 אי-נחת לעולם משאלתי לא תגשים,  
 ולעומת זאת את שפע חסדי תעלים.

གལ་ཏེ་བཅོས་སུ་ཡོད་ན་ནི།  
 དེ་ལ་མི་དགར་ཅི་ཞིག་ཡོད།  
 གལ་ཏེ་བཅོས་སུ་མེད་ན་ནི།  
 དེ་ལ་མི་དགའ་བྱས་ཅི་ཡན།

10

אם יש מה לעשות בעניין –  
 מה טעם לכעוס בעטיו?  
 ואם אין מה לעשות בעניין –  
 מה תועלת לכעוס בעטיו?

|בצד'פ|



|בִּוֹטָא'כִי'שְׁמַ'בַּר'כִּי'אֲנִי'בְּרִי'  
|דַּעֲסָ'דֵ'בַּר'אֲדָ'אֲדָ'כִי'אֲדָ'  
|דֵ'בַּר'בִּוֹטָא'כִי'שְׁמַ'בַּר'כִּי'  
|בִּוֹטָא'כִי'שְׁמַ'בַּר'כִּי'אֲנִי'בְּרִי'

14

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

|א'א'בַּר'בִּוֹטָא'כִי'שְׁמַ'בַּר'כִּי'  
|דַּעֲסָ'דֵ'בַּר'אֲדָ'אֲדָ'כִי'אֲדָ'  
|א'א'בַּר'בִּוֹטָא'כִי'שְׁמַ'בַּר'כִּי'  
|בִּוֹטָא'כִי'שְׁמַ'בַּר'כִּי'אֲנִי'בְּרִי'

17

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

|דֵ'כִי'שִׁי'שִׁי'שִׁי'שִׁי'שִׁי'שִׁי'  
|שְׁמַ'בַּר'כִּי'שְׁמַ'בַּר'כִּי'שְׁמַ'בַּר'כִּי'  
|דֵ'בַּר'אֲדָ'אֲדָ'כִי'אֲדָ'אֲדָ'כִי'  
|שְׁמַ'בַּר'כִּי'שְׁמַ'בַּר'כִּי'שְׁמַ'בַּר'כִּי'

18

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

|א'א'בַּר'בִּוֹטָא'כִי'שְׁמַ'בַּר'כִּי'  
|שִׁי'שִׁי'שִׁי'שִׁי'שִׁי'שִׁי'  
|דֵ'בַּר'אֲדָ'אֲדָ'כִי'אֲדָ'אֲדָ'כִי'  
|שְׁמַ'בַּר'כִּי'שְׁמַ'בַּר'כִּי'שְׁמַ'בַּר'כִּי'

19

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

|שְׁמַ'בַּר'כִּי'שְׁמַ'בַּר'כִּי'שְׁמַ'בַּר'כִּי'  
|שִׁי'שִׁי'שִׁי'שִׁי'שִׁי'שִׁי'  
|דֵ'בַּר'אֲדָ'אֲדָ'כִי'אֲדָ'אֲדָ'כִי'  
|שְׁמַ'בַּר'כִּי'שְׁמַ'בַּר'כִּי'שְׁמַ'בַּר'כִּי'

20

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

לקט פסוקים מתוך הפרק על אורך רוח

|བཟོན་པ།



|མཁྲིམ་པ་ལ་སོགས་སྐྱབ་བསྐྱལ་གྱི། 22  
 |འབྲུང་གནས་ཆེ་ལ་མི་ཁྲོ་བར།  
 |སེམས་ཡོད་རྣམས་ལ་ཅི་སྟེ་ཁྲོ།  
 |དེ་དག་ཀུན་ཀྱང་རྒྱན་གྱིས་བསྐྱལ།

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

|དབར་ན་མི་འདོད་བཞིན་དུ་ཡང་། 23  
 |ནད་འདི་འབྲུང་བར་འགྱུར་བ་ལྟར།  
 |དེ་བཞིན་མི་འདོད་བཞིན་དུ་ཡང་།  
 |ནན་གྱིས་ཉོན་མོངས་འབྲུང་བར་འགྱུར།

ואם, לדוגמה, ניקח מחלה -  
 הלא מופיעה היא ללא הזמנה.  
 כך גם דינם של הנגעים ברוחי -  
 בי פוגעים מבלי שיהיו מזומנים.

|ཁྲོ་བར་བྱ་ཞེས་མ་བསམས་ཀྱང་། 24  
 |སྐྱེ་བོ་རྣམས་ནི་གྱིན་ཁོ།  
 |བསྐྱེད་པར་བྱ་ཞེས་མ་བསམས་ཀྱང་།  
 |ཁྲོ་བ་དེ་བཞིན་སྐྱེ་བར་འགྱུར།

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

|གཙོ་བོ་ཞེས་བྱར་གང་འདོད་དང་། 27  
 |བདག་ཅེས་བརྟགས་པ་གང་ཡིན་པ།  
 |དེ་ཉིད་བདག་ནི་འབྲུང་བྱ་ཞེས།  
 |ཆེད་དུ་བསམས་ཤིང་འབྲུང་བ་མེད།

זה הנקרא "גורם ראשוני",<sup>1</sup>  
 וזה שנחשב "הריבון הנצחי",<sup>2</sup>  
 אינם נוצרים על ידי החלטה  
 "הבה אהיה נא קיים".

|མ་སྐྱིས་པར་ནི་དེ་མེད་ན། 28  
 |དེ་ཆོ་སྐྱེ་བར་འདོད་པ་གང་།  
 |ཡུལ་ལ་རྟག་ཏུ་ག་ཡིང་འགྱུར་བ།  
 |འགག་པར་འགྱུར་བའང་མ་ཡིན་ནོ།

אם הוא עצמו מעולם לא נוצר  
 איך יוכל הוא להיות היוצר?<sup>3</sup>  
 וזה שחוקה הוא את מושאו -  
 כיצד זה יוכל להרפות?<sup>4</sup>



לקט פסוקים מתוך הפרק על אורך רוח

|བཟོན་པ།



|ཅི་སྟེ་བདག་དེ་ཉག་ནི།  
|མཁའ་བཞིན་བྱེད་པ་མེད་པར་མངོན།  
|རྒྱན་རྣམས་གཞན་དང་ཕྱད་ན་ཡང་།  
|འགྲུར་བ་མེད་ལ་ཅི་བྱར་ཡོད།

29

זה שלנצח אינו משתנה -  
טבעו כמרחב, איך יוכל הוא לפעול?  
ואם נסיבות אחרות משפיעות,  
את מה שקבוע - איך יוכלו לשנות?<sup>5</sup>

|བྱེད་པའི་ཚེ་ཡང་སྟོན་བཞིན་ན།  
|བྱེད་པས་དེ་ལ་ཅི་ཞིག་བྱས།  
|དེ་ཡི་བྱེད་པ་འདི་ཡིན་ཞེས།  
|འབྲེལ་པར་འགྲུར་བ་གང་ཞིག་ཡོད།

30

ואם מפעולה הוא איננו מושפע,  
מה יוכל מעשה לחולל?<sup>6</sup>  
היכן בנמצא יש דבר שיצר,  
ואיזה מין קשר בינם ייתכן?<sup>7</sup>

|དེ་ལྟར་ཐམས་ཅད་གཞན་གྱི་དབང་།  
|དེ་ཡི་དབང་གིས་དེ་དབང་མེད།  
|དེ་ལྟར་ཤེས་ན་སྤྲུལ་ལྟ་བུའི།  
|དངོས་པོ་ཀུན་ལ་ཁྲོམ་མི་འགྲུར།

31

כל דבר שקיים תלוי באחר,  
וזה האחר - תלוי הוא גם כן;  
אם כל זאת תבין, מדוע תשנא  
את מה שקיים רק בתור אשליה?

|བག་མེད་པས་ནི་བདག་ལའང་བདག།  
|ཚེར་མ་ལ་སོགས་གཞོན་པ་བྱེད།  
|བྱེད་མེད་ལ་སོགས་ཐོབ་བྱའི་བྱིར།  
|རྩམ་ཞིང་ཟས་གཞོན་ལ་སོགས་བྱེད།

35

תוך אובדן עשתונות ובחוסר דעה  
יש מי שפוצעים את עצמם בקוצים,  
אחוזים בתזזית להשיג הנשים,  
ונפשמם יענו במיני תענית.

|ཁ་ཅིག་འགག་ཅིང་གཡང་སར་མཚོང་།  
|དྲུག་དང་མི་འཕྲོད་ཟ་བ་དང་།  
|བསོད་ནམས་མ་ཡིན་སྟོད་པ་ཡིས།  
|རང་ལ་གཞོན་པ་བྱེད་པ་ཡོད།

36

יש מי שהולכים ותולים את עצמם,  
מיני רעל בולעים, מן הסלע קופצים,  
בניגוד לדרך הטוב הם חיים,  
ובמגוון אופנים לעצמם מזיקים.

לקט פסוקים מתוך הפרק על אורך רוח

|བཟོན་པ།



|དེ་ལ་ཁྲོ་བ་མི་རིགས་ཏེ།  
|བདག་སྐྱུག་ཉིད་ཀྱང་གསོད་བྱེད་པ།  
|དེ་ཚེ་དེ་དག་གཞན་ལུས་ལ།  
|གནོད་མི་བྱེད་པར་ཇི་ལྟར་འགྱུར།

37

ואם בנגעיהם אנשים מונעים  
לפגיעה בעצמם, שהם כה מוקירים,  
מה פלא, אם כך, שאינם יכולים  
לחדול מפגיעה ביצורים אחרים?

|ཉོན་མོངས་སྐྱིས་པས་དེ་ལྟ་བུར།  
|བདག་གསོད་ལ་སོགས་ཞུགས་པ་ལ།  
|སྤིང་ཇི་རྒྱ་ལ་སྐྱིས་ན།  
|ཁྲོ་བར་འགྱུར་བ་ཅི་ཐ་ཚོག་དང་པོ་ནི།

38

אנשים אף גורמים להרג עצמם  
כאשר נעזרים הנגעים בליבם.  
אם אין רחמים עליהם בליבך -  
נסה לפחות לבלום כעסך!

|གཤམ་ཏེ་གཞན་ལ་འཚོ་བྱེད་པ།  
|བྱིས་པ་རྣམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ན།  
|དེ་ལ་ཁྲོ་བ་མི་རིགས་ཏེ།  
|བདག་སྐྱུག་ཉིད་ཀྱང་གསོད་བྱེད་པ།

39

אם להרע לאחר הוא טבעם  
של אלו שהם ילדים<sup>8</sup> -  
הרי שלכעוס עליהם היא איוולת, כמו  
לשנוא את האש על אשר היא בוערת!

|འོན་ཏེ་སྐྱོན་དེ་སྐྱོ་བུར་ལ།  
|སེམས་ཅན་རང་བཞིན་དེས་པ་ན་འང་།  
|འོ་ན་འང་ཁྲོ་བ་མི་རིགས་ཏེ།  
|མཁའ་ལ་དུད་འབྱུང་བཞོན་པ་བཞིན།

40

ואם טוב מיסודו הוא טיבען של בריות,  
וכל עבירה היא מקרית, בת חלון -  
הרי שלכעוס עליהן היא איוולת,  
כמו לכעוס על עשן מיתמר בשמי תכלת.

|དབྱུག་པ་ལ་སོགས་དངོས་བཞོལ་ཏེ།  
|གཤམ་ཏེ་འཕེན་པ་ལ་ཁྲོ་ན།  
|དེ་ཡང་ཞེ་སྤང་གིས་སྤྲད་པས།  
|ཉེས་ན་ཞེ་སྤང་ལ་ཁྲོ་རིགས།

41

המקל וכולי ישירות בי פוגעים,  
אך על מי שמכה תכוון חמת.  
אם תרצה למקד כעסך בסיבה,  
הן הכעס עצמו הוא מושא כעסך!

བཟོན་པ།



བདག་གིས་སྟོན་ཆད་སེམས་ཅན་ལ།  
 འདི་འདྲ་བ་ཡི་གཞོན་པ་བྱས།  
 རི་བས་སེམས་ཅན་འཚེ་བྱེད་པ།  
 བདག་ལ་གཞོན་པ་འདི་འདྲུང་རིགས།

42  
 אני בעצמי עוללתי רעה  
 בעבר, כלפי זולתי,  
 ולכן רק צודק, בתור מי שפגעה,  
 שאני אהיה זו שעכשיו תפגע.

རི་ཡི་མཚོན་དང་བདག་གི་ལྷས།  
 གཉི་ག་སྐྱབ་བསྐྱེལ་རྒྱ་ཡིན་ཏེ།  
 རིས་མཚོན་བདག་གི་ལྷས་སྐྱུང་ན།  
 བཅང་ཞིག་ལ་ནི་ཁྲོ་བར་བྱ།

43  
 שני דברים נחוצים לגרימת הכאב:  
 קְלִי נִישְׁקָם, וגופי, אשר בו הם פוגעים.  
 הם סיפקו את הנשק, אני – את גופי,  
 אז אל מי משניהם אֶכוּון כעסי?

ལྷ་བ་མི་ཡི་གཟུགས་འདྲ་བ།  
 རིག་ཏུ་མི་བཟོན་སྐྱབ་བསྐྱེལ་ཅན།  
 ལྷིན་མཛོད་ས་བདག་གིས་བཟུང་གྱུར་ན།  
 རི་ལ་གཞོན་པ་སྐྱེལ་ཁྲོ།

44  
 מורסת סבל זו בצורת בן אדם,  
 שאינה יכולה לשאת כל מגע,  
 בשל תשוקתי אני בה נאחז  
 ואם היא נפגעת - על מי אז אכעס?

བྱིས་པ་སྐྱབ་བསྐྱེལ་མི་འདོད་ཅིང་།  
 སྐྱབ་བསྐྱེལ་རྒྱུ་ལ་བཞུམ་པས་ན།  
 རང་གི་ཉིས་པས་གཞོན་གྱུར་པ།  
 བཞུམ་ལ་བཞོན་དུ་ཅི་ཞིག་ཡོད།

45  
 הילדים, אף שאין חפצים הם כאב,  
 בו בזמן הם צמאים כל מקור לסבלם.  
 אם בשל עווני הסבל נגרם,  
 מה טעם על אחר למקד את הזעם?

རྣམས་ན་དམྱུལ་བའི་སྐྱུང་མ་དང་།  
 རལ་གྱི་ལོ་མའི་ནགས་ཚལ་ལྟར།  
 རང་གི་ལས་ཀྱིས་འདི་བསྐྱེད་བ།  
 བཅང་ཞིག་ལ་ནི་ཁྲོ་བར་བྱ།

46  
 אם ניקח לדוגמה את שומרי השאול  
 ויערות המלאים בעצי-חרבות,<sup>9</sup>  
 כל אחד מתוכם נוצר ממעשׂיי,  
 ואם כך - על מי זעמי כה יגבר?



לקט פסוקים מתוך הפרק על אורך רוח

|བཟོན་པ།



|ཡིད་ནི་ལུས་ཅན་མ་ཡིན་པས།  
|སྲུས་ཀྱང་གང་དུ་འང་གཞོན་མི་རུས།  
|ལུས་ལ་མངོན་པར་ཞེན་པས་ན།  
|ལུས་ནི་སྦྱག་བསྐྱེལ་དག་གིས་གཞོན།

52  
תודעתי מן החומר אינה עשויה,  
ועל כן לא ניתן בה לפגוע,  
אך משום שבגוף היא כל כך אחוזה -  
עמו ביחד היא מתענה.

|བརྟན་དང་ཚིག་རྣམས་བ་དང་།  
|མི་སྣུན་པ་ཡི་ཚིག་དེ་ཡིས།  
|ལུས་ལ་གཞོན་པར་མི་འགྱུར་ན།  
|དཔེར་ན་དམྱལ་བའི་སྦྱང་མ་ད

53  
מילים שצורמות, ביקורת וגנאי -  
אינם יכולים להזיק לגופי,  
אז מדוע, אם כך, מאיזו סיבה,  
כה תבער עליהם חמת?

|སྐྱུ་གཟུགས་མཚོན་ཏེན་དམ་ཚོས་ལ།  
|འབྲུལ་ཞིང་འཇིག་པར་བྱེད་པ་ལའང་།  
|བདག་གིས་ཞེ་སྦྱང་མི་རིགས་ཏེ།  
|སངས་རྒྱས་སོགས་ལ་གཞོན་མི་མངའ།

64  
ומה אם באים הם לפגוע בדהרמה,  
בתמונות הקדושות או בסטיפות<sup>10</sup>?  
בליבנו לכעוס עליהם אין תכלית -  
פגיעה בנאורים הן אינה אפשרית!

|སྐྱུ་མ་གཉེན་ལ་སོགས་པ་དང་།  
|བཤེས་ལ་གཞོན་པ་བྱེད་ན་མས་ལའང་།  
|སྦྱེ་མའི་རྩལ་གྱིས་རྒྱན་དག་ལས།  
|འགྱུར་བར་མཚོང་ནས་སློབ་བསྐྱོབ།

65  
וכנ"ל המקרה אם מנסים הם לפגוע  
בלאמה שלנו, בידידים וקרובים.  
כל טינה כלפיהם ראוי שנרסן,  
הדברים מתרחשים רק כפי שמתנאים!

|གཞན་གྱིས་ཡོན་ཏན་ལྡན་བསྐྱོད་ནས།  
|གལ་ཏེ་དགའ་བའི་བདེ་ཐོབ་ན།  
|ཡིད་སྐྱོད་ཀྱང་ནི་དེ་བསྐྱོད་ནས།  
|ཅི་ཕྱིར་དེ་ལྟར་དགའ་མི་བྱེད།

76  
והיה אם תראה כי מיישהו נהנה  
לשמע שבחו של אחר,  
מדוע יקשה גם עליך לשמוח,  
ואף בעצמך אדם זה להלל?

לקט פסוקים מתוך הפרק על אורך רוח

|བཟོད་པ།



|སྲོད་གྱི་དགའ་བའི་བདེ་བ་འདི།  
|བདེ་འགྲུང་ཁ་ན་མ་ཐོ་མེད།  
|ཡོན་ཏན་ལྡན་པ་རྣམས་ཀྱིས་གནང་།  
|གཞན་སྲུང་པ་ཡི་མཚོག་གྲང་ཡིན།

77  
שמחה שכזו, על פי רב-הסגולות,  
היא מקור לא אכזב לכל אושר.  
כמו כן מהווה היא מירשם מעולה  
אליך לאסוף גם את שאר הבריות.<sup>11</sup>

|གཞན་ཡང་དེ་ལྟར་བདེ་འགྲུང་ཞེས།  
|གལ་ཏེ་སྲོད་བདེ་འདི་མི་འདོད།  
|སླ་རྒྱ་སློན་སོགས་སྲུང་ས་པའི་ཕྱིར།  
|མཐོང་དང་མ་མཐོང་ཉམས་པར་འགྲུང།

78  
אך אם במקום זאת תחשוב בלבך:  
"עכשיו היא תשמח", ובאשרה לא תחפץ,  
עליך לשלול שילומים וכולי,  
ובגלגול זה וגם באחרים תיכשל.<sup>12</sup>

|རང་གི་ཡོན་ཏན་བཟོད་པའི་ཚེ།  
|གཞན་ལ་བདེ་བའང་འདོད་པར་བྱེད།  
|གཞན་གྱི་ཡོན་ཏན་བཟོད་པའི་ཚེ།  
|རང་ལ་འང་བདེ་བ་མི་འདོད་བྱེད།

79  
כאשר אנשים מדברים בשבחך,  
תקוותך שבזאת ישמחו אחרים,  
אך כאשר השבחים יועדו לאחר -  
אינך מוכנה לשמוח גם כן!

|སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་འདོད་པས།  
|བྱང་རླབ་རླུ་ནི་སེམས་བསྐྱེད་ནས།  
|སེམས་ཅན་རང་གིས་བདེ་ཚེད་ན།  
|དེས་གོ་ཅི་སྟེ་བློ་བྲོ་བར་བྱེད།

80  
בשל חפצך באושרם של ברואים  
פיתחת בליבך שאיפה להארה.  
אז מדוע, אם כן, ליבך כה עוין  
כשרגע של אושר מוצא האחר?

|གལ་ཏེ་དགའ་ཞིག་མི་དགའ་ན་འང་།  
|དེ་ལ་སྲོད་དགར་ཅི་ཞིག་ཡོད།  
|སྲོད་གྱི་ཡིད་སློན་ཙམ་གྱིས་ནི།  
|དེ་ལ་གནོད་པའི་རྒྱར་མི་འགྲུང།

87  
ואם אויבך סובל ממצוקה  
מדוע תהיה זו שמחה בשבילך?  
מצוקה זו איננה קורית בלי סיבה,  
ואין מקורה במשאלת ללבך!

לקט פסוקים מתוך הפרק על אורך רוח

|བཟོད་པ།



|ཁྲིན་གྱི་འདོད་པས་སྐྱག་བསྐྱེལ་དེ།  
|གྲུབ་ན་འང་ཁྲིན་དགར་ཅི་ཞིག་ཡོད།  
|གཤམ་ཉི་འཛོངས་པར་འགྱུར་ཞེ་ན།  
|དེ་ལས་སྤང་བ་འང་གཞན་ཅི་ཡོད།

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.

|ཉོན་མོངས་ཉ་པས་བཏབ་པ་ཡི།  
|མཚེལ་པ་འདི་ནི་མི་བཟང་གཟེ།  
|དེས་བཟུང་སེམས་དུས་བྱམ་པར་ཡང་།  
|དུས་བའི་སྤང་མས་བདག་འཛོད་ངེས།

89

דייג איום זה, הנגעים ברוחי,  
קרס חז ומכאיב בי השחיל.  
עתה ימכרני לשומרי השאול,  
וממני בתופת יכינו תבשיל!

|འཇིག་རྟེན་ན་ནི་སྤོང་བ་མོད།  
|གཞོད་པ་བྱེད་པ་དགོན་པ་སྟེ།  
|འདི་ལྟར་པར་གཞོད་མ་བྱས་ན།  
|འགའ་ཡང་གཞོད་པ་མི་བྱེད་དོ།

106

ואמנם, העולם הוא מלא קבצנים,  
אך נדיר ביניהם מי שבי הוא פוגע.  
כי כיצד ייתכן שבי הוא יפגע  
אלמלא פגעתי אני בו תחילה?

|དེ་བས་ངལ་བས་མ་བསྐྱབས་པའི།  
|ཁྲིམ་དུ་གཉེན་ནི་བྱང་བ་ལྟར།  
|བྱང་རྒྱུ་སྤོང་པའི་ཕྱོགས་གྲུར་པས།  
|བདག་གིས་དགའ་ལ་དགའ་བར་བྱ།

107

מה גדולה השמחה אם ללא מאמץ  
מצאת מטמון חבוי בביתך!  
בשמחה שכזו קבל כל אויב,  
שאותך מאמן בדרכו של לוחם.<sup>13</sup>

|འདི་དང་བདག་གིས་བསྐྱབས་པས་ན།  
|དེ་སྤྱིར་བཟོད་པའི་འབྲས་བུ་ནི།  
|འདི་ལ་ཐོག་མར་བདར་འོས་ཉི།  
|འདི་ལྟར་དེ་ནི་བཟོད་པའི་རྒྱ།

108

שנינו ביחד יוצרים התנאים  
שמהם אפתח את אורך רוחי.  
על כן מלכתחילה ראוי שאקדיש לו  
כל פרי הנובע מזה עבורי.

לקט פסוקים מתוך הפרק על אורך רוח

བཟོན་པ།



དེ་ཕྱིར་སེམས་ཅན་ཞིང་དང་ནི།  
རྒྱལ་བའི་ཞིང་ཞེས་ཐུབ་པས་གསུངས།  
འདི་དག་མགྲ་བྱས་མང་པོ་ཞིག  
འདི་ལྟར་ཕུན་སུམ་པ་རོལ་ཕྱིན།

112

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

སེམས་ཅན་རྣམས་དང་རྒྱལ་བ་ལས།  
སངས་རྒྱས་ཚོས་འགྲུབ་འདྲ་བ་ལ།  
རྒྱལ་ལ་གུས་བྱ་དེ་བཞིན་བྱ།  
སེམས་ཅན་ལ་མིན་ཅི་ཡི་རྩལ།

113

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

གཞན་ཡང་གཡོ་མེད་གཉེན་གྱིར་ཅིང་།  
ཕན་བ་དཔག་མེད་མཛད་རྣམས་ལ།  
སེམས་ཅན་མགྲ་བྱ་མ་གཏོགས་པར།  
གཞན་གང་ཞིག་གིས་ལན་ལོན་འགྱུར།

119

היכן זה תמצא שיטה כה טובה  
לגמול על חסדם של הידידים הטובים,<sup>14</sup>  
הפועלים ללא גבול לעזרת אחרים,  
מאשר להנעים ליצורים החיים?

לקט פסוקים מתוך הפרק על חדוות המאמץ  
|བཙོན་འགྲུས།



1  
 །དེ་ལྟར་བཟོན་པས་བཙོན་འགྲུས་བཙུམ།  
 །འདི་ལྟར་བཙོན་ལ་བྱང་རྒྱུ་བཞུགས།  
 །རྒྱང་མེད་གཡོ་བ་མེད་པ་བཞིན།  
 །བསོད་ནམས་བཙོན་འགྲུས་མེད་མི་འབྱུང་།  
 בעקבות אורך רוח, תרגל מאמץ<sup>15</sup>,  
 שכן הארה תלויה במאמץ.  
 בלי רוח האש לא תוכל להבהב,  
 ובלי מאמץ - גם החסד לא יצטבר.

2  
 །བཙོན་གང་དགོ་ལ་སྒོ་བའོ།  
 །དེ་ཡི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་བཤད་བྱ།  
 །ལེ་ལོ་ངན་ལ་ཞེན་པ་དང་།  
 །སྐྱིད་ལུག་བདག་ཉིད་བརྟམས་པའོ།  
 מאמץ הוא שמחה בעשייה של הטוב,  
 ונסביר מה פועל כנגדו:  
 עצלות, משיכה לעשות את הרע,  
 נפילה ברוחך, וגם המעטה בערכך.

3  
 །སྒོ་མ་ལས་བདེ་བའི་རོ་སྲུང་དང་།  
 །གཉིད་ལ་བརྟེན་པའི་སྲིད་པ་ཡིས།  
 །འཁོར་བའི་སྐྱབ་བསྐྱེད་མི་སྒོ་ལས།  
 །ལེ་ལོ་ཉེ་བར་སྐྱེ་བར་འགྲུར།  
 הנאה יתרה בטעמה של בטלה,  
 כמיהה לבלות את זמנך בשנה,  
 העדר של סלידה מסבלם של ברואים -  
 כל אלו עצלות מגבירים.

5  
 །རང་སྣེ་རིམ་གྱིས་གསོད་པ་ཡང་།  
 །སྲོད་ཀྱིས་མཐོང་བར་མ་གྱུར་ཏམ།  
 །འོན་ཀྱང་གཉིད་ལ་བརྟེན་པ་གང་།  
 །གཏོལ་པ་དང་ནི་མ་ཉེ་བཞིན།  
 האם לא תבחין כיצד בעולמך  
 הבריות אל הטבח הולכות בשורה?  
 רובצות שאננות, שקועות בשינה,  
 כעדר שוורים מובל לשחיטה!?

7  
 །སྐྱུར་བཞིན་དུ་འཆི་འགྲུར་བས།  
 །རི་སྲིད་དུ་ནི་ཚོགས་བསག་བྱ།  
 །དེ་ཆེ་ལེ་ལོ་སྲུངས་ཀྱང་ནི།  
 །དུས་མ་ཡིན་པར་ཅི་ཞིག་བྱ།  
 המוות דוהר לקראתך בשעטה,  
 נסה לצבור חסד בזמן שנותר!  
 מה תועלת תצמח אם תזנח בטלה  
 עת הגיע יומך, ואחרה שעתך?



לקט פסוקים מתוך הפרק על חזונו המאמץ

|བཙོན་འགྲུས།



|འདི་ནི་མ་གྲུས་བརྩམས་པ་དང་།  
|འདི་བྱེད་གྲུས་པར་གནས་པ་ལ།  
|ལྗོ་བྱར་འཆི་བདག་འོངས་ནས་ནི།  
|ཀྱི་དྲུང་བཙོན་ཞེས་སེམས་པར་འགྱུར།

8  
זה טרם התחיל, לזה מחצית,  
ולאחר עוד נותר זמן מה פה לשהות;  
וכאשר שר המוות מגיע, פתאום,  
בליבך תזדעק: "הוא אותי בא לשחוט!"

|རང་སྲིག་དྲན་པས་གསུང་པ་དང་།  
|དབྱུང་བའི་སྐྱ་ནི་ཐོས་པ་ཡིས།  
|སྐྱག་པས་མི་གཙང་ལུས་གོས་ཤིང་།  
|སྐྱོས་པར་འགྱུར་ཚེ་ཅི་ཞིག་གྲ།

10  
מעונה בזיכרון חטאיך לרוב, נהמת  
השאול באוזניך, כה אחוז באימה  
עד אשר כל גופך תכסה בצואה –  
מה חשבת שתעשה באותו רגע נורא?

|བཙོན་མེད་འགྲུས་བྱ་འདོད་པ་དང་།  
|བཟེར་ཅན་ལ་གཞོད་མང་ཞིང་།  
|འཆི་བས་བརླུང་བཞིན་ལྷ་འབྲུག་ག།  
|ཀྱི་དྲུང་སྐྱག་བསྐྱེད་དག་གིས་བཙོས།

13  
בלי שאצבע תנקוהו לישועות –  
לשרויים פה בסבל מרובות המכות;  
בעוד המוות מחבק - פאל תדמה בליבך,  
ומרה תקונן עת יחוש להורסך.

|མི་ཡི་བྱ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤ།  
|སྤྱག་བསྐྱེད་ལ་ལྷ་ལོ་ཆེ་ལས་སྐྱོལ།  
|བྱ་འདི་ལྷི་ནས་ཆེད་དགའ་བས།  
|མེད་པར་དུས་སྤྱ་གཉིད་མ་ལོག།

14  
אחז בספינה זו של חיים כאנוש,  
לחצות הנהר האדיר של מכאוב;  
כה יקשה בעתיד בספינה זו לפגוש!  
אל תרדמת הבורות כעת אל תגלוש!

|དགའ་བའི་སྤྱ་ནི་མཐའ་ཡས་པའི།  
|དམ་ཚེས་དགའ་བའི་མཚོག་སྤངས་ནས།  
|སྤྱག་བསྐྱེད་ལ་སྤྱ་ཡིས་ག་ཡིང་བ་དང་།  
|མེད་སོགས་ལ་ལྷོད་ཅི་ལྷིང་དགའ།

15  
מזניח אתה את הדהרמה הנעלה,  
שמקור לא נדלה היא לאושר נשגב,  
ולמה שגורם סבל תסיט דעתך,  
הבל רוח ושטות – על מה השמחה?

לקט פסוקים מתוך הפרק על חזויות המאמץ

|བཙོན་འགྲུས།



|སྐྱིད་ལུག་མེད་དང་དབྱང་ཚོགས་དང་།  
|ལྷུང་སྐྱང་བདག་ཉིད་དབང་བྱ་དང་།  
|བདག་དང་གཞན་དུ་མཉམ་པ་དང་།  
|བདག་དང་གཞན་དུ་བརྗེ་བར་གྱིས།

16  
אל תיפול ברוחך, אסוף חילותיך<sup>16</sup>,  
השקע מאמץ בשמחה<sup>17</sup>, רכוש שליטה<sup>18</sup>;  
ראה הזולת ועצמך כשווים,  
ולבסוף גם תרגל חילופין<sup>19</sup>.

|བདག་གིས་བྱང་རྒྱབ་ག་ལ་ཞེས།  
|སྐྱིད་ལུག་པར་ནི་མི་བྱ་སྟེ།  
|འདི་ལྟར་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ནི།  
|བདེན་པ་གསུང་བས་བདེན་འདི་གསུངས།

17  
לעולם אל תיפול ברוחך ותאמר:  
"איך אצליח אני הארה להשיג?"  
מי שהגיעו לכך<sup>20</sup>, שאמת הוא דברם,  
בעניין זה אמרו את הדברים הבאים:

|སྐྱང་བྱ་འསྐྱང་བྱང་བ་དང་།  
|དེ་བཞིན་སྲིན་བྱར་གང་གྱུར་པ།  
|དེས་ཀྱང་བཙོན་པའི་སྣོབས་བསྐྱེད་ན།  
|དགའ་བའི་སྐྱ་ནི་མཐའ་ཡས་པའི།

18  
גם זכובים, יתושים ודבורים,  
ואף תולעים יוכלו להגיע  
להארה נשגבה, כה קשה להשגה,  
באם יפתחו את כוחו של מאמץ<sup>21</sup>.

|བདག་ལྟ་སྟེ་གས་གྱིས་མིར་སྐྱེས་ལ།  
|ཕན་དང་གཞན་པའི་ངོ་ཤེས་པས།  
|བྱང་རྒྱབ་སྐྱོད་པ་མ་བཏང་ན།  
|བདག་གིས་བྱང་རྒྱབ་ཅིས་མི་འཇོག།

19  
מה גם מישהו כמוך, שנולד כאדם,  
ומסוגל להבחין בין ברכה לפגיעה,  
אם את מעשי הבודדהיסטווה לעולם לא תזנח,  
איך לא תגיע אף אתה להארה?

|འོན་ཏེ་རྣང་ལག་ལ་སོགས་པ།  
|བཏང་དགོས་བདག་ནི་འཇིགས་ཤིང་།  
|སྐྱིད་དང་ཡང་བ་མ་དབྱེད་པར།  
|མྱོངས་པས་བདག་ནི་འཇིགས་པར་ཟད།

20  
ושמא תמלא האימה את ליבך  
פן למסור תאלץ רגלך או ידך?  
הפחד הזה מקורו בבורות,  
בשל אי-הבחנה בין קל וחמור.

לקט פסוקים מתוך הפרק על חזויות המאמץ

།བཙུག་འགྲུས།



།བསྐྱལ་པ་བྱི་བ་གྲངས་མེད་དུ།  
 །ལན་གྲངས་དུ་མར་བཅད་པ་དང་།  
 །དབུག་དང་བསྐྱེད་དང་གཉེན་ལ་འགྲུར་གྱི།  
 །བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་མི་འགྱུར་རོ།

21  
 בהמון מיליוני עידנים אינסופיים,  
 אינספור פעמים גופך כבר שוסע,  
 נדקר ונשרף ובותר לגזרים,  
 וטרם הצלחת הארה להשיג!

།བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་སྐྱབ་པ་ཡི།  
 །སྐྱབ་བསྐྱལ་འདི་ནི་ཚོད་ཡོད་དེ།  
 །བྱུག་དུ་ཁོང་བརྒྱལ་གནོད་བསལ་གྱིར།  
 །ལུས་མ་བཏོད་པའི་སྐྱབ་བསྐྱལ་བཞིན།

22  
 הכאב שתסבול בדרכך להארה  
 הוא מוגבל וסופי, כמו הכאב שסובלים  
 עת חותכים את הגוף על מנת לסלק  
 איזה נגע מכאיב שבפנים.

།སྐྱན་པ་ཀུན་གྲང་གསོ་དབྱུང་གྱི།  
 །མི་བདེ་བ་ཡིས་ནད་མེད་བྱེད།  
 །དེ་བས་སྐྱབ་བསྐྱལ་མང་པོ་དག།  
 །བསྐྱལ་པ་བྱི་བ་གྲངས་མེད་དུ།

23  
 כל רופא, על מנת לרפא מחלה,  
 משתמש לעיתים בטיפול לא נעים;  
 כך גם על מנת להשמיד סבל רב  
 יש ללמוד להסכין עם סבל מועט.

།གསོ་དབྱུང་ཕལ་པ་འདི་འདྲ་བ།  
 །སྐྱན་པ་མཚོག་གིས་མ་མཛད་དེ།  
 །ཚོག་འིན་རུ་འཇམ་པོ་ཡིས།  
 །ནད་ཚེན་དཔག་མེད་གསོ་བར་མཛད།

24  
 הרופא הנשגב איננו פועל  
 בדומה לרופא המצוי;  
 בשיטה עדינה ביותר ירפא  
 מחלות עצומות ורבות בלי שיעור.

།ཚོད་མ་ལ་སོགས་སྐྱིན་པ་ལའང་།  
 །འབྲིན་པས་ཐོག་མར་སྐྱུར་བར་མཛད།  
 །དེ་ལ་གོ་མས་ནས་ཕྱི་ནས་ནི།  
 །རིམ་གྱིས་རང་གི་གཡང་གཏོང་།

25  
 בתחילה הוא מדריך אותנו לעסוק  
 בנתינה של דברים כגון ירקות;  
 ולאחר שלזה בהדרגה נְתַרְגַּל,  
 יבוא יום בו נוכל אף בשרנו לתת.

|བཙོན་འགྲུས།



|གང་ཚོ་རང་གི་ལུས་ལ་ནི། 26  
 |ཚོད་སོགས་ལྷ་ལུའི་སྒོ་སྒྲིལ་པ།  
 |དེ་ཚོ་ཤ་ལ་སོགས་གཏོང་བ།  
 |དེ་ལ་དགའ་བ་ཅི་ཞིག་ཡོད།

יום יבוא בו נוכל להתייחס אל גופנו  
 בדיוק כיהסנו לירקות וכולי.  
 באותו היום לא יהיה שום קושי בכלל  
 לתת את בשרנו וכן את השאר!

|སྨིག་པ་སྤང་སྤྱིར་སྤྱུག་བསྐྱེད་མེད། 27  
 |མཁའ་པའི་སྤྱིར་ན་མི་དགའ་མེད།  
 |འདི་ལྟར་ལོག་པར་རྟོག་པ་དང་།  
 |སྨིག་པས་སེམས་དང་ལུས་ལ་གཞོན།

אין כאב במ<sup>22</sup> – שכן זנחו הם כל רע,  
 ובשל חוכמתם אין דחייה בליבם.  
 כל צרה של הגוף והרוח מקורה  
 בעשייה של הרע ובהשקפה שאינה נכונה.

|སེམས་ཅན་དོན་གྲུབ་བྱ་སྤྱིར་དཔུང་། 31  
 |མོས་བརྟན་དགའ་དང་དོར་བ་ཡིན།  
 |མོས་པ་སྤྱུག་བསྐྱེད་འཇིགས་པ་དང་།  
 |དེ་ཡི་པན་ཡོན་བསམ་པས་བསྐྱེད།

הגייסות הדרושים להיטיב עם ברואים  
 הם מסירות, יציבות, שמחה וויתור.  
 המסירות תתעורר בשל פחד מסבל,  
 והרהור במעלות שביכולתה להניב.

|དེ་ལྟར་མི་མཐུན་སྤོགས་སྤངས་ཏེ། 32  
 |མོས་དང་ང་རྒྱལ་དགའ་དང་དོར།  
 |ལྟར་ལེན་དབང་བསྐྱུར་སྤོབས་ཀྱིས་ནི།  
 |བཙོན་འགྲུས་སྤེལ་སྤྱིར་འབད་པར་བྱ།

אם כך ותר על מה שפועל כנגדם,  
 והשקע מאמץ להעצים את כוחם  
 של מסירות, בטחון, שמחה וויתור,  
 על מנת לטפח את חדוות התרגול.

|དེ་བས་དགའ་ལ་མོས་བྱ་ཞིང་། 46  
 |གྲུས་པ་ཉིད་དུ་བསྐྱོམ་པར་བྱ།  
 |དོ་ཇི་རྒྱལ་མཚན་ཚོ་ག་ཡིས།  
 |བརྩམས་ནས་ང་རྒྱལ་བསྐྱོམ་པར་བྱ།

טפח עניינך בעשייה של החסד,  
 התאמן ביראה ומסירות;  
 את מה שהתחלת - תרגל בביטחון  
 על פי השיטה שב-נס ניצחון היהלום<sup>23</sup>.

לקט פסוקים מתוך הפרק על חזויות המאמין  
|བརྗོན་འགྲུས།



|དང་པོར་འབྱོར་བ་བརྟགས་ནས་ནི།  
|བརྗོན་མཁའ་ཡང་ན་མི་བརྗོན་གྱ།  
|མ་བརྗོན་མཁའ་བ་ནི་མཚོག་ཡིན་གྱི།  
|བརྗོན་མཁའ་ནས་ལྷོག་པར་མི་བྱའོ།

47

ראשית הערך משאביך, וראה  
האם ראוי הוא בכלל שתתחיל?  
לעתים עדיף בכלל לא להתחיל,  
אך מה שהתחלת – לעולם אל תפסיק.

|སྐྱེ་བ་གཞན་དུ་དེ་གོམས་ཤིང།  
|སྤྲིག་དང་སྤྲུག་བསྐྱེལ་འཕེལ་བར་འགྱུར།།  
|གཞན་དང་འབྲས་བུ་འདྲུས་ཀྱང་ནི།  
|དམན་འགྱུར་དེ་ཡང་སྐྱེ་བ་མི་འགྱུར།།

48

הרגל זה<sup>24</sup> ממשיך בגלגולים הבאים,  
ובעטיו של חטא זה הסבל מעצים;  
הזדמנויות תמשכנה להיות מוחמצות,  
והאימון לעולם לא יישא את פריו.

|ལས་དང་ཉོན་མོངས་རྣམས་བས་ཏེ།  
|གསུམ་པོ་དག་ལ་ང་རྒྱལ་བྱ།།  
|བདག་ཉིད་གཅིག་ལྷན་བྱུང་ཞེས།  
|འདི་ནི་ལས་ཀྱི་ང་རྒྱལ་ཉིད།

49

את הנחישות עליך להחיל על שלושה:  
פעולה, מלחמה בנגעים,  
וכן בטחון ביכולתך;  
נחישות הפעולה תמצא בטויה  
עת תאמר: "בעצמי כך אפעל".

|ཉོན་མོངས་དབང་མིད་འཇིག་རྟེན་འདིས།  
|རང་དོན་སྐྱབ་པར་མི་རུས་པས།  
|འགྲོ་བས་བདག་ལྟར་མི་རུས་ཏེ།  
|དེ་བས་བདག་གིས་འདི་བྱའོ།

50

בהיותם נשלטים בנגעים של רוחם  
מנועיים הברואים מלעזור לעצמם;  
ואינם יכולים כמוני לפעול,  
ועל כן חובתי היא למענם לעמוד.

|ཤེ་བའི་སྐྱེལ་དང་ཕྱད་གྱུར་ན།  
|ཁྱེ་ཡང་མཁའ་ལྷིང་ལྟ་བུར་སྤྱོད།  
|གལ་ཏེ་བདག་ཉིད་ཉམ་རྒྱུར་ན།  
|ལྷུང་བ་རྒྱུད་དུ་འད་གནད་པར་བྱད།

52

בפגשו בנחש מת בדרכו,  
ף העורב כגרוֹדָה<sup>25</sup> ינהג;  
במידה ואמשיך במורך רוח לנהוג,  
כל מעידה זעירה - ניזקה רב.



לקט פסוקים מתוך הפרק על חזויות המאמץ  
|བརྗོན་འགྲུས།



|ང་རྒྱལ་ཅན་དགའི་དབང་མི་འགོ།  
|དེ་དག་ང་རྒྱལ་དགའ་དབང་འགྲུར།  
|ཉོན་མོངས་ང་རྒྱལ་གྱིས་ཁེངས་ནི།  
|ངན་འགྲོར་ང་རྒྱལ་གྱིས་བྲིད་ཅིང་།

56

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

|མི་ཡི་དགའ་སྟོན་བཅོམ་པ་དང་།  
|གཞན་གྱི་ཟས་ཟེ་བྲན་དང་ནི།  
|གྲིན་པ་མི་སྲུག་ཉམ་རྒྱུད་དང་།  
|ཐམས་ཅད་དུ་ནི་བརྟམས་པར་འགྲུར།

57

מי שליבם מלא גאווה,  
יובלו על ידה לעולמות אומללים,  
ותאבד השמחה של חייהם כאנשים;  
כמו קבצנים, הם יאכלו משיירים;  
טיפשים ודוחים, חסרי בטחון,  
ללעג ולקלס בעיני הבריות.<sup>26</sup>

|ཉོན་མོངས་ཕྱོགས་གྱི་ཁོད་གནས་ན།  
|ནམ་པ་སྟོང་དུ་སྒྲན་གཞུགས་ཏེ།  
|ལྷ་ལ་སོགས་པས་སེང་གི་བཞིན།  
|ཉོན་མོངས་ཚོགས་གྱིས་མི་རྒྱུགས་བྱ།

60

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

|ཉམ་ང་ཆེ་ཐང་བྱུང་གྱུར་གྱིང་།  
|མི་ཡིས་མིག་ནི་བསྐྱུང་བ་ལྟར།  
|དེ་བཞིན་ཉམ་ང་བྱུང་གྱུར་གྱིང་།  
|ཉོན་མོངས་དབང་དུ་མི་འགྲུར་བྱ།

61

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

|རྗོན་མོའི་བདེ་འགྲུས་འདོད་པ་ལྟར།  
|འདི་ཡིས་བྱ་བའི་ལས་གང་ཡིན།  
|ལས་དེ་ལ་ནི་ཞིན་བྱ་སྟེ།  
|ལས་དེས་མི་ངོམས་དགའ་བར་བྱ།

62

כמי שמחפשים הנאה במשחק,  
כך יפיקו גם הם הנאה מפועלם;<sup>27</sup>  
בתענוג ללא שובע יפנו לעיסוקם,  
שאותם ממלא בשמחה.

བཙུན་འགྲུས།



།བདེ་བའི་དོན་དུ་ལས་བྱས་ཀྱང་།  
 །བདེ་འགྲུར་མི་འགྲུར་གཏོལ་མེད་གྱི།  
 །གང་གི་ལས་ཉིད་བདེ་འགྲུར་བ།  
 །དེ་ལས་མི་བྱེད་རྣམས་བདེ།

63  
 אנשים עמלים למען אושרם,  
 אך אין כל ערובה כי לאושר  
 יוביל עמלם;  
 כיצד ייתכן כי אושר תדע  
 ללא העשייה<sup>28</sup> שאותו מביאה?

།སྤྱི་གྲིའི་སོར་ཆགས་སྤང་རྩི་ལྟ་ལོ།  
 །འདོད་པ་རྣམས་གྱིས་མི་ངོམས་ན།  
 །རྣམ་སྲིན་བདེ་ལ་ཞི་བ་ཡི།  
 །བསོད་ནམས་གྱིས་ལྷ་ཅི་སྟོང་མས།

64  
 לעולם לא תשבע מדברים שתחשק,  
 שכמוהם כדבש על חודו של התער;  
 בצבירה של החסד, שפריו הוא שלווה<sup>29</sup>,  
 דווקא שם מסתפק אתה במועט!?

།འཐབ་རྩིང་དག་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ།  
 །གཡུལ་དོར་རལ་ཁ་ལྷགས་པ་བཞིན།  
 །ཉོན་མོངས་མཚོན་ལས་གཟུར་བྱ་ཞིང་།  
 །ཉོན་མོངས་དག་རྣམས་གཞོམ་པར་བཏིག།

67  
 כאדם אשר חרב שלוחה לעברו,  
 בדו-קרב עם יריב שבע-קרבות,  
 כך חמוק מחרבם של נגעי רוחך,  
 והנחת על אויב זה מכה אנושה.

།གཡུལ་དུ་རལ་གྱི་སྤྱང་གྱུར་ན།  
 །འཇིགས་པས་སྤྱར་དུ་ལེན་པ་ལྟར།  
 །དེ་བཞིན་བྲན་པའི་མཚོན་ཤོར་ན།  
 །དུལ་བའི་འཇིགས་བྲན་སྤྱར་དུ་སྤང་།

68  
 בפחד תחוש להרים את החרב  
 שנשמטה מידך בעיצומו של הקרב –  
 כך גם אם תשמוט את נשקה של זכירה,  
 חוש מהר וחזור לאחוז בו,  
 זכור את אימת השאול!

།རྩི་ལྟར་བྲག་ལ་བཞེན་བཅས་ནས།  
 །དུག་ནི་ལུས་ལ་བྲབ་འགྲུར་བ།  
 །དེ་བཞིན་སྐྱགས་ནི་རྩིད་པ་ན།  
 །ཉིས་པས་སེམས་ལ་བྲབ་པར་འགྲུར།

69  
 בדיוק כפי שרעל בגוף מתפשט  
 בשעה שלזרם הדם הוא חודר,  
 כך גם הרע, עת ימצא לו פירצה,  
 יתפשט וירעיל את הלב.

לקט פסוקים מתוך הפרק על חזויות המאמין

།བཙུག་ལྷན་།

།ཡུངས་མར་བཀང་བའི་སྣོད་བཀའ་ལ།  
།རལ་གྱི་ཐོགས་པས་རྒྱང་བསྐྱོད་དེ།  
།བོ་ན་གསོད་བསྐྱིགས་འཇིགས་པ་ལྟར།  
།བརྟུལ་ལྷན་ཅན་གྱིས་དེ་བཞིན་སྐྱིམ།

70

כלי של שמן הוא דוהך לידך,  
מלא עד גדותיו, ובחרב שלופה  
מאיים על חייך באם תִּאָבֵד  
אפילו טיפה אחת –  
כך מוטל גם עליך, היוגי,  
להיות מרוכז בתרגולך.



לקט פסוקים מתוך הפרק על מדיטציה

|བསམ་གཏན།



|དེ་ལྟར་བརྩོན་འགྲུས་བསྐྱེད་ནས་ནི།  
|ཡིད་ནི་ཉིང་ངེ་འཇིན་ལ་བཞག།  
|སེམས་ནི་རྣམ་པར་ག་ཡིངས་པའི་མི།  
|ཉོན་མོངས་མཆེ་བའི་སྤྲུག་གནས།

1  
לאחר שפיתחת המאמץ כמתואר,  
יצב דעתך בריכוז של הגייה<sup>30</sup>.  
שכן האדם שתופך דעתו  
שם את נפשו בין מלתעות  
הנגעים של רוחו.

|ལྷུས་དང་སེམས་ནི་དབེན་པ་ཡིས།  
|རྣམ་པར་ག་ཡིང་བ་མི་འགྲུང་ངོ།  
|དེ་བས་འཇིག་རྟེན་སྤང་བྱ་ཞིང།  
|རྣམ་པར་རྟོག་པ་ཡིངས་སུ་དོར།།

2  
תעייה זו של הדעת איננה קורית  
לשוהים בבידוד של דעה ושל גוף.  
לאחר התפנית מהבלי העולם,  
ותר גם על כל מחשבות נודדות.

|ཆགས་པའི་སྤྱིར་དང་རྟེན་སོགས་ལ།  
|སྲིད་པས་འཇིག་རྟེན་མི་སྦྱོང་སྟེ།  
|དེ་བས་འདི་དག་ཡིངས་སྦྱོངས་ལ།  
|མཁས་པས་འདི་ལྟར་དཔྱད་པར་བྱ།།

3  
"בשל התשוקה לדברים, וכולי<sup>31</sup>,  
אין שחרור אחיזה במה שארצי;  
על אלו, אם כן, יש ראשית לוותר."  
כך יהגו חכמים.

|ཞི་གནས་རབ་ཏུ་ལྷན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས།  
|ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཇོམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས།  
|ཐོག་མར་ཞི་གནས་བཅའ་བྱ་དེ་ཡང་ནི།  
|འཇིག་རྟེན་ཆགས་པ་མེད་ལ་མངོན་དགས་འགྲུབ།

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.

|མི་རྟག་སུ་ཞིག་མི་རྟག་ལ།  
|ཡིང་དག་ཆགས་པར་བྱེད་པ་ཡོད།  
|དེས་ནི་ཚེ་རབས་སྦོང་སྤྲུག་ཏུ།  
|སྤྲུག་པ་མཐོང་བར་ཡོང་མི་འགྲུར།

5  
אתה, אשר כה ארעי טבעך,  
נאחז במה שחולף הוא גם כן!  
בשל כך לא תוכל, במיליון גלגולים, להבחין במה  
שיפה באמת!

|בסאס'באח'א|

ד'לא'ס'א'א'א'א'א'א'א'א'א'א'א'א'א'א'א'א'א'A  
 |א'א'א'א'א'א'א'א'א'א'א'A  
 |א'א'א'א'א'א'א'א'A  
 |א'א'א'א'א'א'א'A



8

בשל מחשבה זו לבדה עוברים החיים,  
 וחולפים נטולי משמעות!  
 יצורים בני חלוף, מכרים וקרובים,  
 גורמים לאבדן של הרמה נצחית!

|א'א'א'א'א'A  
 |א'א'א'א'A  
 |א'א'א'A  
 |א'א'A

9

אם ארבה להתרועע עם ילדים כמותי,  
 מובטח שאגיע לעולמות הסובלים.  
 ואם חברתם לגורל זה תוביל,  
 מדוע לבלות עמם את זמני?

|א'א'א'A  
 |א'א'A  
 |א'א'A  
 |א'א'A

22

אפילו הבודדות אינם יכולים  
 לספק כל מגוון רצונם של ברואים;  
 מה גם אדם נחות שכמותי –  
 עדיף שאזנח כל מה שארצי.

|א'א'א'A  
 |א'א'A  
 |א'א'A  
 |א'א'A

23

אנשים משמיצים את בעלי המאה,  
 ומתייחסים בזלזול לחסרי הפרוטגה;  
 אם טבעם כה מקשה להיות בחברתם,  
 כיצד זה אוכל להביא לאושרם?

|א'א'A  
 |א'א'A  
 |א'א'A  
 |א'א'A

25

ציפורים, חיות יער, עצים,  
 לעולם לא יאמרו דברי בלע;  
 יום יבוא בו אשכון בצוותא  
 עם חברים נעימים שכאלה.



לקט פסוקים מתוך הפרק על מדיטציה  
|བསམ་གཏན།



26  
 །ལུག་གམ་ལྷ་ཁང་སྒོང་པའམ།  
 །སྒོན་གིང་དུང་དུ་གནས་བཅས་ཉེ།  
 །ནམ་ཞིག་གྲུབ་ཏུ་མི་ལྷ་ཞིང་།  
 །སེམས་ཅན་རྗེད་པ་མེད་ལ་སྒོོད།  
 לו אשכון במערה, או במקדש נטוש,  
 או ביער, למרגלות העצים.  
 יום יבוא אשר בו לא אביט לאחור,  
 ושבו תכלה האש של תשוקה בלבי.

27  
 །ས་ཕྱོགས་བདག་གིར་བཟུང་མེད་པ།  
 །རང་བཞིན་གྱིས་ནི་ཡངས་ན་མས་སུ།  
 །རང་དབང་སྒྲོད་ཅིང་ཆགས་མེད་པར།  
 །ནམ་ཞིག་བདག་ནི་གནས་པར་འགྱུར།  
 יום לו יבוא בו אשכון לי הפשי  
 לפעול כרצוני, ללא כל האחזות,  
 במקום שטבעו הוא רחב ופתוח,  
 ושאיש לא טוען עליו בעלות.

34  
 །འཇིག་རྟེན་ཀུན་ནས་གཏུང་བཞིན་དུ།  
 །རྗེ་སྲིད་སྐྱེས་བུ་བཞི་ཡིས་ནི།  
 །དེ་ལས་དེ་ནི་མ་བཏེག་པ།  
 །དེ་སྲིད་དུ་ནི་ནགས་སུ་སོང་།  
 ביער אחיה לי עד אותו יום  
 בו כל העולם יעטוף ביגון,  
 יום בו יניפוני ארבעת הגברים<sup>32</sup>  
 לקחתני הרחק מאותו המקום.

35  
 །བཞེས་མེད་འཁོན་པའང་མེད་བྱས་ནས།  
 །ལུས་འདི་གཅིག་ཕྱ་དབེན་གནས་ཉེ།  
 །ལྗང་ནས་གི་དང་འདྲར་བརྩིས་ནས།  
 །གི་ནའང་སྲུང་ན་བྱེད་པ་མེད།  
 בלי ידיד ומכר, בלי עוינות או טינה,  
 שוכן לו הגוף לבדו, מבודד;  
 כמת תחשיב עצמך טרם מוות יבוא,  
 ועת הוא יבוא - לא יהיה זה אסון.

40  
 །ཕོ་ཉ་ཕོ་ཉ་མོ་ཡིས་སྒོོན།  
 །གང་ཕྱིར་དུ་མར་གསོལ་བཏབ་ཅིང་།  
 །སྒྲིག་པ་ན་མས་སམ་གྲགས་མིན་ལའང་།  
 །གང་གི་དོན་དུ་མ་འཇོམས་པར།  
 בתחילה הם שולחים שליחים ושליחות<sup>33</sup>  
 לשאת ולתת, להשיג המירב,  
 ולהשיג מבוקשם אף אינם בוחלים  
 באובדן שמם הטוב ובשום עבירות!

|བསམ་གཏན།



|འཇིགས་པ་ལ་ཡང་བདག་ལྷགས་ཤིང་། 41  
 |རྗེས་ཀྱང་ཟད་པར་བྱས་གྱུར་ཉི།  
 |གང་ལ་ཡོངས་སུ་འབྱུང་བས་ན།  
 |མཚོག་ཏུ་དགའ་འགྱུར་དེ་དག་ཉིད།

למענה הוא מוכן לסכן את נפשו  
 ולכלות גם את כל רכושו;  
 היטב אל לבו יאמצנה,  
 לחוות רגע של עונג עליון –

|ཀའ་རུས་ཉིད་ཡིན་གཞན་མིན་ན། 42  
 |རང་དབང་དང་ནི་བདག་མིན་ལ།  
 |རབ་ཏུ་འདོད་ཅིང་ཡོངས་ཞིན་ནས།  
 |ཅི་ཕྱིར་སྲུང་ན་འདས་མི་འགོ།

והלא אין היא כי אם רק צרור עצמות,  
 ומחוסרת היא כל עצמיות;  
 תשוקה כה רבה עדיף להפנות  
 לשאוף לנירוונה ולהסיר כל מכאוב!

|གང་ཞིག་དང་པོ་འབད་དེ་བཏིག། 43  
 |བྲངས་ཀྱང་ངོ་ཚས་འོག་ཏུ་ལྷ།  
 |སྒྲོན་ནི་མཐོང་ངམ་མ་མཐོང་ཡང་།  
 |ལོས་ཀྱིས་གདོང་ནི་གཡོགས་པར་གྱུར།

בתחילה מתאמץ אתה להפשילה<sup>34</sup>,  
 והיא משפילה מבטה בענווה;  
 אחר כך, בין אם גראית היא אם לאו,  
 יכסו תכריכים את פניה.

|བྲོད་ཉེན་མོངས་པའི་གདོང་དེ་ནི། 44  
 |ད་ལྷ་མཛོན་སུམ་གྱུར་པ་བཞིན།  
 |བྱ་ཚོད་ཀྱིས་བསལ་བྱས་མཐོང་ནས།  
 |ད་ལྷ་ཅི་ཕྱིར་འབྱུར་བར་བྱིད།

פניה, שבעטיים כה רבו בעבר  
 הנגעים בלבך, כעת גלויים לפניך;  
 הבט נא במה שהעייט חשך –  
 מדוע מהם לכל עבר תברח?

རང་ལ་གཞོན་པའི་མཚོན་བཞིན་དུ། 69  
 |དེ་འབད་ཅི་ཕྱིར་བྱེད་རྒྱུད། |  
 |བདག་ལ་མོངས་པའི་འབད་པ་ཡིས།  
 |སྒྲོས་པས་ས་འདི་ཀུན་ཏུ་འབྱུགས།

אנשים אף טורחים ללטש את נשקם  
 על מנת לאפשר פגיעה בעצמם;  
 בורים אודות עצמם, שרויים במאבקם –  
 בתהו תמלא ארץ מרוב שגעונם.

|བསམ་བློན།



70  
 རུས་གོང་འབའ་ཞིག་མཐོང་ནས་ནི།  
 རླུ་ཁྲོད་དུ་ནི་ཡིད་འབྱུང་ན།  
 ལག་ཡོ་བའི་རུས་གོང་གིས་ཁྲུབ་པའི།  
 ལྗོང་གི་རླུ་ཁྲོད་ལ་དགའ་འཇམ།  
 תלי העצמות בבקעת הקבורה  
 במחשבות עגומות ממלאים את לבך;  
 אז מדוע זה כה תשמח בעירך, שכולה  
 בית קברות של שלדים בתנועה?

72  
 བྱིས་པ་ཚོར་སྤེལ་མི་རྣམས་པས།  
 རྟར་ལ་བབ་ན་འདི་ཅི་བདེ།  
 རོར་སོགས་པ་ཡིས་ཚོ་བཀུགས་ན།  
 ལྡས་ནས་འདོད་པས་ཅི་ཞིག་བྱ།  
 אם לא יצברו רכושם כצעירים,  
 מניין תבוא רווחתם כבוגרים?  
 אם יקריבו חייהם לאיסוף ממונם –  
 איך ישיגו מבוקשם לעת זקנתם?

73  
 འདོད་ལྷན་ངན་པ་ཁ་ཅིག་ནི།  
 ཉིན་རངས་ལས་གྱིས་ཡོངས་དུབ་སྟེ།  
 བྱིས་དུ་འོངས་ནས་ཆད་པའི་ལྷས།  
 རོ་དང་འབྲ་བར་ཉལ་བར་བྱེད།  
 אותם עלובים שלהשיג הדברים  
 במשך היום מתייגעים לחלוטין,  
 שבים לביתם מותשים בגופם,  
 ועל משכבם צונחים כמתים.

74  
 ལམ་ཅིག་བྱས་བཟོད་ཉོན་མོངས་དང་།  
 རིང་དུ་སོང་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཅན།  
 བྱ་སྟོང་འདོད་བཞིན་བྱ་སྟོང་ན་མས།  
 ལྷུང་འཁོར་ལོས་ཀྱང་མཐོང་མི་འགྱུར།  
 מסכנים אחרים נשלחים למרחקים  
 ובארצות רחוקות בלבם מתענים;  
 רבה תשוקתם לחבק הנשים,  
 אך לאורך שנים הם אותן לא פוגשים.

75  
 བདག་ལ་སན་འདོད་ན་མོངས་པས།  
 ལག་དོན་ཉིད་དུ་བཅོང་བ་ཡང་།  
 རི་མ་ཐོབ་པར་དོན་མེད་པའི།  
 ལག་ཞན་གྱི་ལས་གྱི་རླུང་གིས་བདས།  
 יש מי שבשאיפתם להיטיב עם עצמם  
 הולכים, בבורותם, ומוכרים את עצמם;  
 אחר כך, כאשר נכזבה תוחלתם,  
 הם נגררים כה וכה בשרות אדונם.



לקט פסוקים מתוך הפרק על מדיטציה

|བསམ་གཏན།

|སྐལ་ལུན་ཟླ་འོད་ཚལ་གྱིས་བསིལ་བའི། 86  
 |ཡངས་པའི་དོ་ལེབ་ཁང་བཟངས་ཉམས་དགའ་བར།  
 |སྐྱེ་མེད་ཞི་བའི་ནགས་རླུང་གཡོ་བ་ཡིས།  
 |གཞན་ལ་ཕན་དོན་སེམས་ཤིང་འཆག་པར་བྱེད།

ברי המזל שרויים בהגייה כיצד לעזור  
 לזולת, בקרירות אור ירח וניחוח אלגום,<sup>35</sup>  
 שוהים בהיכלות מרחבי הצוקים,  
 בשלוות הדממה של היער ובמשב רוח קל.



|ཁང་སྣོད་ཤིང་རླུང་ལྷག་དག་ཏུ། 87  
 |གང་དུ་ཇི་སྲིད་འདོད་གནས་ཤིང་།  
 |ཡོངས་འཛིན་བསྐྱེད་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་སྤངས།  
 |སྣོན་པ་མེད་པར་བག་ཡངས་སྦྱོང།

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

|དེ་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་པ་ཡིས། 89  
 |དབེན་པའི་ཡོན་ཏན་བསམ་བྱས་ནས།  
 |རྣམ་ཏོག་ཉེ་བར་ཞི་བ་དང་།  
 |བྱང་རླབ་སེམས་ནི་བསྐྱོམ་པར་བྱ།

חשוב נא על אלו ועל דומיהם,  
 הרהר במעלות של בדידות.  
 הרגע לחלוטין מחשבה בְּטִלָּה,  
 והגה בשאיפה להארה.

|བདག་དང་གཞན་དུ་མཉམ་པ་ནི། 90  
 |དང་པོ་ཉིད་དུ་འབད་དེ་བསྐྱོམ།  
 |བདེ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེད་མཉམ་པས་ན།  
 |ཐམས་ཅད་བདག་བཞིན་བསྐྱེད་པར་བྱ།

בתחילה השקע מאמץ בהגייה  
 על השוויון שבינך לבין זולתך.  
 עת אושרם וכאבם ישוו לשלך –  
 אזי גם תדאג להם כמו לך.

|ལག་པ་ལ་སོགས་དབྱེ་བ་རྣམ་མང་ཡང་། 91  
 |ཡོངས་སྐྱུ་བསྐྱེད་བྱའི་ལྷུས་སྐྱུ་གཅིག་པ་ལྟར།  
 |དེ་བཞིན་འགྲོ་བ་ཐ་དང་བདེ་སྐྱུག་དག།  
 |ཐམས་ཅད་བདག་བཞིན་བདེ་བ་འདོད་མཉམ་གཅིག།

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

|בסא'בא'ה'ק'א|

|בא'ה'ה'ב'b'  
|ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'b'  
|ב'ב'ב'ב'ב'b'  
|ב'ב'ב'ב'b'

92

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



|ב'ב'ב'ב'b'  
|ב'ב'ב'ב'b'  
|ב'ב'ב'ב'b'  
|ב'ב'ב'ב'b'

93

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

|ב'ב'ב'ב'b'  
|ב'ב'ב'ב'b'  
|ב'ב'ב'ב'b'  
|ב'ב'ב'ב'b'

94

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

|ב'ב'ב'ב'b'  
|ב'ב'ב'ב'b'  
|ב'ב'ב'ב'b'  
|ב'ב'ב'ב'b'

95

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

|ב'ב'ב'ב'b'  
|ב'ב'ב'ב'b'  
|ב'ב'ב'ב'b'  
|ב'ב'ב'ב'b'

96

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



לקט פסוקים מתוך הפרק על מדיטציה

|བསམ་གཏན།



|གལ་ཏེ་དེ་ལ་སྐྱབ་བསྐྱལ་བས། 97  
 |བདག་ལ་མི་གཞོན་ཕྱིར་མི་བསྐྱུང་།  
 |མ་འོངས་པ་ཡི་སྐྱབ་བསྐྱལ་ཡང་།  
 |གཞོན་མི་བྱེད་ན་དེ་ཅི་བསྐྱུང་།  
 אם תאמר: "מדוע עלי להגן עליהם,  
 הלא כאבם לי איננו מכאיב?"  
 אז מדוע תתגונן מכאב של עתיד?  
 גם הוא, ברגע זה, לך לא מכאיב!

|བདག་གིས་དེ་ནི་མྱོང་སྣང་པའི། 98  
 |ནམ་པར་ཏོག་དེ་ལོག་པ་སྟེ།  
 |འདི་སྣང་གི་བའང་གཞན་ཉིད་ལ།  
 |སྟེ་བ་ཡང་ནི་གཞན་ཉིད་ཡིན།  
 אם נימוקך שאתה תהיה זה  
 שיסבול בעתיד - הריהו מוטעה:  
 האדם שכבר מת הוא לגמרי נפרד  
 מזה האחר אשר טרם נולד!

|གང་ཚེ་གང་གི་སྐྱབ་བསྐྱལ་གང་། 99  
 |དེ་ནི་དེ་ཉིད་ཀྱིས་བསྐྱུངས་ན།  
 |རྐང་པའི་སྐྱབ་བསྐྱལ་ལག་པས་མིན།  
 |ཅི་ཕྱིར་དེས་ནི་དེ་བསྐྱུང་བ།  
 ואם כאבו של יחיד  
 אך ורק עניינו הוא בלבד,  
 וכאב של הרגל ביד לא יגע,  
 אז מדוע תחוש לה היד לעזרה?

|གལ་ཏེ་རིགས་པ་མིན་ཡང་འདྲར། 100  
 |བདག་ཏུ་འཇོན་པས་འཇུག་ཅེ་ན།  
 |བདག་གཞན་མི་རིགས་གང་ཡིན་ཏེ།  
 |ཅི་རྣམ་པར་ནི་སྲང་བྱ་ཉིད།  
 אם תאמר: "אז מה אם זה לא הגיוני,  
 כך אנהג משום זיקתי לעצמי" -  
 "אני" ו"אחר" אלו בטעות מקורם,  
 ובכל כהך חובתך לדחותם.

|སྐྱུང་དང་ཚོགས་ཞེས་བྱ་བ་ནི། 101  
 |མྱེང་བ་དམག་ལ་སོགས་བཞིན་བརྒྱན།  
 |སྐྱབ་བསྐྱལ་ཅན་གང་དེ་མེད་པ།  
 |དེས་འདི་སྐྱུ་ཞིག་དབང་བར་འགྱུར།  
 הדברים שמכונים כ-"רָצוּן" ו-"מְצַדְדוּן"  
 הינם אשליה, כמו מחרזות וצבא<sup>36</sup>;  
 זה שסובל - כלל אינו בנמצא,  
 לא תוכל לאתר בעליו!

לקט פסוקים מתוך הפרק על מדיטציה

|བསམ་གཏན།

|སྐྱུག་བསྐྱེལ་བདག་པོ་མེད་པར་ནི།

102

|ཐམས་ཅད་བྱི་བྱུག་མེད་པ་ཉིད།

ומאחר שלקבל אין בעלים –

אין גם ממש בשום הבחנה:

|སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཡིན་སྲིད་དེ་བསམ་ལྷན།

משום שהוא סבל – אותו יש לחסל!

|ངེས་པས་དེར་ནི་ཅི་ཞིག་བྱ།

מה הטעם אותו לנסות לשייך?



|ཅི་སྲིད་ཀྱང་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ནི།

103

|བརྗོད་པར་བྱ་ཞེས་བཅད་དུ་མེད།

"מדוע צריך כל כאב לחסל?"

מיותר בשאלה זו להמשיך להתעסק.

|གཤམ་ཏེ་བརྗོད་ན་འང་ཐམས་ཅད་བརྗོད།

אם יש לחסלו – יש לחסל את כולו;

|དེ་མིན་བདག་ཀྱང་མེས་ཅན་བཞིན།

סבלך וסבלם – אחד הוא דינם.

|གོམས་པ་ཡིས་ནི་གཞན་དག་གི།

111

|ཁྱུ་བ་ཁྱུ་གི་ཐིགས་པ་ལ།

בכוחו של הרגל למדת לזוהת

טיפות זרע ודם השייכות לזולת

|དངོས་པོ་མེད་པར་གྱུར་ཀྱང་ནི།

כאילו היו הם אתה עצמך, למרות

|བདག་གོ་ཞེས་ནི་ཤེས་པ་ལྟར།

שדבר זה כלל אינו בנמצא!

|དེ་བཞིན་གཞན་གྱི་ལྷན་ལ་ཡང་།

112

|བདག་ཅེས་ཅི་ཡི་སྲིད་མི་གཟུང་།

מדוע אם כן לא תוכל להתייחס

אל גופו של אחר כאל שלך?

|བདག་གི་ལྷན་ནི་གཞན་དག་ཏུ་འང་།

אין שום קושי ללמוד להגדירו כשלך

|བཞག་པ་དེ་ལྟར་དགའ་བ་མེད།

ולתפוס באופן זה את גוף זולתך.

|བདག་ཉིད་སྦྱོན་བཅས་གཞན་ལ་ཡང་།

113

|ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོར་ཤེས་བྱས་ནས།

אם תפנייהו לעבר עצמך - הוא מפגע,

אך לעבר אחר - הוא ים של סגולה<sup>37</sup>;

|བདག་འཛིན་ཡོངས་སུ་དོར་བ་དང་།

כך ראי, וזנחי כל אחיזה בעצמך,

|གཞན་སྤང་བ་ནི་བསྐྱོམ་པར་བྱ།

הרגילי עצמך להתמקד בזולתך!

|བསམ་གཏན།



|རི་ལྷར་ལག་པ་ལ་སོགས་པ། 114  
 |ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་ཡིན་འདོད་ལྟར།  
 |དེ་བཞིན་འགྲོ་བའི་ཡན་ལག་ཏུ།  
 |ཅི་ཕྱིར་ལུས་ཅན་རྣམས་མི་འདོད།

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

|རི་ལྷར་བདག་མེད་ལུས་འདི་ལ། 115  
 |གོམས་པས་བདག་གི་སྒོ་བྱུང་བ།  
 |དེ་བཞིན་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་ཡང་།  
 |གོམས་པས་བདག་སྒོ་ཅིས་མི་སྐྱེ།

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

|དེ་ལྟ་ན་ནི་གཞན་གྱི་དོན། 116  
 |བྱས་ཀྱང་ངོ་མཚར་སྣོམ་མི་འབྱུང་།  
 |བདག་ཉིད་ཀྱིས་ནི་ཟས་ཟོས་ནས།  
 |ལན་ལ་རི་བ་མི་འབྱུང་བཞིན།

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

|བདག་ལུས་གང་ལ་ཆགས་པ་ཡིས། 121  
 |འཇིགས་གནས་རྒྱང་ལ་འཇིགས་སྐྱེ་བ།  
 |འཇིགས་པ་སྐྱེ་བའི་ལུས་དེ་ལ།  
 |སུ་ཞིག་དག་བཞིན་སྲུང་མི་བྱིད།

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

|ལུས་གང་བགྱིས་དང་སྣོམ་སོགས་ནད། 122  
 |གསོ་བའི་ཚོ་ག་བྱིད་འདོད་པས།  
 |བྱ་དང་ཉ་དང་རི་དྭགས་དག།  
 |གསོད་པར་བྱིད་ཅིང་ལམ་སྐྱུགས་བྱིད།

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

|བསམ་གཏན།

|བང་ཞིག་ཁི་དང་རིམ་གྱི་ལྷིང་།

123

|ཕ་དང་མ་ཡང་གསོད་བྱེད་ཅིང་།

על מנת להשיג ממון ו?קר,  
אף נהיה מוכנים להרוג אם ואב,  
ואפילו לגנוב משילוש היהלום,  
ואז להתענות בשאול תחתיות<sup>38</sup>.

|དཀོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་དཀོར་བརྒྱུ་ནས།

|དེས་ནི་མནར་མིང་བསྐྱེག་འགྲུར་ན།

|མཁས་པ་སུ་ཞིག་ལུས་དེ་ལ།

124

|འདོད་ཅིང་བསྐྱུང་དང་མཚོད་བྱེད་གྱི།

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

|འདི་ལ་སུ་ཞིག་དག་བཞིན་དུ།

|བལྟ་བར་མི་བྱེད་བརྟུས་མི་བྱེད།

|གལ་ཏེ་བྱིན་ན་ཅི་སྲིད་ཅེས།

125

|བདག་དོན་སེམས་པ་འདྲེ་ཡི་ཚུལ།

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

|གལ་ཏེ་སྲིད་ན་ཅི་སྲིད་ཅེས།

|གཞན་དོན་སེམས་པ་ལྟ་ཡི་ཚོས།

|འཇིག་རྟེན་བདེ་བ་ཇི་སྟེང་པ།

129

|དེ་ཀུན་གཞན་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།

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

|འཇིག་རྟེན་སྲུག་བལྟལ་ཇི་སྟེང་པ།

|དེ་ཀུན་རང་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།

|མང་དུ་བཤད་ལྟ་ཅི་ཞིག་དགོས།

130

|བྱིས་པ་རང་གི་དོན་བྱེད་དང་།

מה צורך פה יש להכביר במלים?  
הילדים<sup>39</sup> – לתועלת עצמם פועלים,  
ובעלי הסגולה – למען אחר.  
בוא בעצמך וראה ההבדל!

|སྐབ་པ་གཞན་གྱི་དོན་མཛད་པ།

|འདི་གཉིས་གྱི་ནི་བྱུང་པར་སྟོས།





|བསམ་གཏན།



|དེས་ན་སེམས་ཅན་གཙོར་བྱ་གྱི།  
|བདག་གི་ལྷུས་ལ་ཅི་མཐོང་བ།  
|དེ་དང་དེ་ནི་སྒྲོགས་ནས་ཀྱང་།  
|གཞན་དག་ལ་ནི་ཕན་པར་སྨོན།

139

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

|དམན་སོགས་བདག་ཏུ་བྱས་པ་དང་།  
|གཞན་ཉིད་དུ་ནི་བདག་བྱས་ནས།  
|ནམ་ཉེས་མེད་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྲ།  
|ཕྱག་དོག་འགྲན་དང་རྒྱལ་བསྐྱོམ།

140

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

|འདི་ནི་བཀུར་བྱས་བདག་ནི་མིན།  
|འདི་བཞིན་བདག་གིས་མ་རྟོན་ཅིང་།  
|འདི་ནི་བསྐྱོད་བྱས་བདག་ལ་སྨོན།  
|འདི་བདེ་བདག་ནི་སྐྱབས་བུལ་ལ།

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.

|བདག་ནི་ལས་རྣམས་བྱེད་པ་དང་།  
|འདི་ནི་བདེ་བ་ཉིད་དུ་གནས།  
|འདི་ནི་འཇིག་རྟེན་ལ་ཆེ་དང་།  
|བདག་དམན་ཡོན་ཏན་མེད་པར་གྲག།

142

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

|འོན་ཏེ་བདག་འདིའི་གསོ་བྱ་མིན།  
|ཅི་ཕྱིར་བདག་ལ་བརྟུས་པ་བྱེད།  
|བདག་ལ་དེ་ཡི་ཡོན་ཏན་གྱིས།  
|ཅི་བྱ་འདི་བདག་ཡོན་ཏན་ཅན།

145

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



|བསམ་གཏན།



146  
 |ངན་འགོ་གདུག་པའི་ཁར་གནས་པ།  
 |འགོ་ལ་སླིང་ཇི་མེད་པར་འདི།  
 |སྲིར་ལ་ཡོན་ཏན་རྣམས་པ་ཡིས།  
 |མཁའས་པ་དག་ལ་བདོ་བར་འདོད།  
 חי על פי התהום של לידות אומללות,  
 ומחוסר כל חמלה ליצורים;  
 אך מחשיב עצמך כבעל סגולות,  
 ובעדת חכמים שואף להמנות!

148  
 |ཅི་ནས་བདག་གི་ཡོན་ཏན་ནི།  
 |འཇིག་རྟེན་ཀུན་ལ་བསམ་ལ་བ་དང་།  
 |གཞན་ཡང་འདི་ཡི་ཡོན་ཏན་གང་།  
 |སྲུས་ཀྱང་ཐོས་པར་མི་འགྱུར་བ།  
 כל המעלות שבהן אתברך  
 יש לפרסם בעולם ומלואו;  
 ויש להבטיח שאיש לא ישמע  
 על כל המעלות שיש לו.

149  
 |བདག་གི་སྐྱོན་ཡང་སྣ་བྱ་ཞིང་།  
 |བདག་ནི་མཚོན་འགྱུར་འདི་ལ་མིན།  
 |བདག་དེང་སྟེང་པ་ལེགས་སྟེང་ཅིང་།  
 |བདག་ནི་བཀུར་འགྱུར་འདི་ལ་མིན།  
 כל פגם אשר בי אדאג להסתיר,  
 ורק לי, ולא לו, יש מנחות להגיש;  
 עלי להשיג בנקל כל חפציי,  
 ורק לי, ולא לו, ינתנו השבחים.

150  
 |འདི་ནི་མ་རུངས་བྱས་པ་ལ།  
 |ཡུན་རིང་བདག་ནི་དགའ་བས་སྟོ།  
 |འགོ་བ་ཀུན་གྱི་བཞད་གང་དང་།  
 |ཕན་ཚུན་སྟོན་པ་དག་ཏུ་བྱ།  
 והיה אם תקרה לו איזו תקלה –  
 זמן רב אתבונן בו ברב תענוג;  
 היטב גם אדאג שלכל שיפּוּנָה  
 יהיה הוא ללעג ולבוז.

157  
 |གལ་ཏེ་ཁྱོད་གྱིས་སྣ་རུས་སྟུ།  
 |ལས་འདི་བྱས་པར་གྱུར་ན་ནི།  
 |མངས་རྒྱས་སྣུན་སྟུམ་བདེ་མིན་པ།  
 |གནས་སྐབས་འདི་འདྲར་འགྱུར་མི་སྲིད།  
 אילו באופן כזה התנהגת  
 באיזשהו זמן בעבר,  
 אין זה כלל אפשרי שעכשיו לא תשהי  
 בגן עדן נפלא של הבודהה!

|בסל'ב'ב'ב'|



ד'ב'b'  
|ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'b'  
|ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'b'  
ד'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'b'

158  
אם כן, בדיוק כפי שהסכנת  
לזהות כעצמך טיפת זרע ודם  
שמקורם באנשים אחרים,  
כך גם תסכיני לתפוס הזולת.

ב'ב'ב'ב'ב'ב'b'  
|ב'ב'ב'ב'ב'b'  
|ב'ב'ב'ב'b'  
ד'ב'ב'ב'b'

163  
ארבה לשבח תהילת זולתי,  
עד כי יעיב זוהרה על שלי;  
את עצמי אשעבד, כפחותה בשפחות,  
בשרותן של כל המטרות.

ד'ב'ב'ב'b'  
|ב'ב'ב'b'  
|ב'ב'ב'b'  
|ב'ב'ב'b'

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.

ד'ב'ב'b'  
|ב'ב'ב'b'  
|ב'ב'b'  
|ב'ב'b'

174  
ככל שתרבה לטפח גופך  
וככל שתיטיב לטפל בו,  
ככה הולך הוא ומתפנק  
עד שאין ביכולתו לשאת שום כאב.

ד'ב'ב'b'  
|ב'ב'b'  
|ב'ב'b'  
|ב'ב'b'

175  
ולאחר שככה הגוף התנוון,  
הרי שגם אם תאסוף כל שיש בתבל  
לא תוכל את צרכיו המרובים למלא.  
מי בכלל מסוגל גוף כזה לספק?

|བསམ་གཏན།



|རྣམ་མིང་འདོད་པ་ཉོན་མེད་སྤང་། 176  
 |བསམ་པ་ཉམས་པ་འང་སྐྱི་བར་འགྱུར། בלב מי שחושקים בבלתי אפשרי  
 |གང་ཞིག་ཀུན་ལ་ལྟོས་མིང་པ། ; ירבו מחשבות שליליות ותסכול;  
 |དེ་ཡི་ཡུན་ཚོགས་ཟད་མི་ཤེས། שפע של טוב שאין לו שיעור  
יבוא לאדם שבדבר לא תלוי.

|དེ་བས་ལུས་ཀྱི་འདོད་པ་ནི། 177  
 |འཕེལ་སྤྱིར་སྐབས་དབྱེ་མི་བྱ་སྟེ། מאווייו של הגוף לעולם מתעצמים,  
 |གང་ཞིག་ཡིད་འོང་མི་འཇིན་པ། שום סיכוי בחיידך אינם מותרים;  
 |དེ་ནི་དངོས་པོ་བཟང་པོ་ཡིན། מי ששחרר אחיזה בדברים המושכים –  
מצא בכך את הטוב בדברים.

|ཐམས་ཅད་འཕེལ་བའི་མཐར་གཏུགས་ཤིང་། 178  
 |མི་གཡོ་གཞན་གྱིས་བསྐྱོད་བྱ་བ། גוף זה, שבסופו ייהפך לעפר,  
 |མི་གཙང་གཟུགས་ནི་མི་བཟང་པ། דומם, ותלוי באחר לתנועה,  
 |འདི་ལ་ཅི་སྤྱིར་བདག་རྟེ་འཇིན། גוף מזוהם שקשה לשאתו,  
מדוע תאחז בו כמשהו שלך?

|གསོན་ནམ་ཡང་ན་ལི་ཡང་སྤྲི། 179  
 |བདག་ལ་འཇུག་འཁོར་འདིས་ཅི་བྱ། בין אם חי הוא כעת, בין אם תמו חייו,  
 |འོང་སོགས་འདི་ཁྱད་ཅི་ཡོད་ན། מה צורך לך בכזו מכונה?  
 |ཀྱི་རྟུང་ང་རྒྱལ་སེལ་མི་བྱེ། מה הבדל יש בינו לבין גוש שרובץ?  
מדוע גאווהך בו אינך מנפץ?

|ལུས་ཀྱི་ཁ་ཏ་བྱས་པ་ཡིས། 180  
 |དོན་མིང་སྤྱུག་བསྐྱེལ་ཉེར་བསགས་ནས། בשל חיבתך לגופך כבר צברת  
 |རྗེས་སུ་ཆགས་དང་ཁོང་ཁྲོ་བ། כאב למכביר, ללא כל תכלית;  
 |ཤིང་མཚུངས་འདི་ལ་ཅི་ཞིག་བྱ། מה טעם באיבה ותשוקה כלפי זה  
אשר לבול עץ הוא ידמה?

לקט פסוקים מתוך הפרק על מדיטציה

།བསམ་གཏན།

།བདག་གིས་འདི་ལྟར་བསྐྱེད་སྦྱང་སྦྱོར།

181

།བྱ་རྒྱུ་ལོ་གསུམ་གྱིས་ཟོས་ཀྱང་རུང་།

בין אם תדאג אתה לגופך,

או העוף והעיט ממנו ישבע,

།ཆགས་མེད་ཞེ་སྒྲུང་ཡོད་མིན་ན།

אין בו תשוקה וגם לא כל שנאה –

།ཅི་སྟེ་དེ་ལ་ཆགས་པར་བྱེད།

מדוע תאחז בו כל כך בחזקה?



།དེ་བས་སྐྱིབ་པ་བསམ་ལ་བའི་བྱིར།

187

།འོག་པའི་ལམ་ལས་སེམས་སྦྱོར་ཏེ།

ועל כן, על מנת כל מכשול לסלק,

אסיר תודעתי מכל דרך מוטעית;

།ཡང་དག་དམིགས་ལ་ཉག་པར་ཡང་།

עם מיקוד מתמיד על אובייקט הולם

།བདག་གིས་མཉམ་པར་གཞག་པར་བྱ།

אשהה בהגייה של איזון.

## הערות לטקסט

- 1 – ישות מיתית בלתי משתנה המורכבת מחלקיקים, חשכה ואומץ, יש לה חמש איכויות, ומכוח עצמה היא יוצרת מפגעים ודברים מעין אלה, שהם כולם "ביטויים" שלה.
- 2 "הריבון הנצחי" – ישות מיתית החווה את התופעות מכוח עצמה.
- 3 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.
- 4 מאחר שהוא בלתי משתנה, לעולם לא יוכל להסיט את תשומת ליבו מן האובייקט שלו. זה יוצר סתירה לוגית, שכן האובייקטים הם משתנים, נוצרים וחדלים.
- 5 זהו מענה לטיעון שאולי אין ישויות אלו פועלות ליצור מכוח עצמן, אלא בהשפעת גורמים אחרים.
- 6 שוב מענה לאותו טיעון: אם הגורם הוא בלתי משתנה, כיצד יוכל להיות מושפע מגורם אחר כלשהו?
- 7 יש שני סוגי קשר אפשריים: או קשר של זהות (כגון הקשר שבין "פג'ו" ו"מכונת": אם זה פג'ו אז הוא גם מכונת) או קשר של סיבה ותוצאה. אלא שאף אחד מיחסים אלו לא ייתכן בין ישות משתנה לישות בלתי משתנה.
- 8 "ילדים" הוא כינוי בכתבים הבודהיסטיים לאנשים שטרם ראו ריקות ישירות.
- 9 זהו אחד ממדורי הגיהנום, שבו נאלצים היצורים להידחק בינות עצים שעליהם הם חרבות חדות.
- 10 סטופה היא מבנה מיוחד המסמל את התודעה המוארת של הבודהה.
- 11 אחת מן המיומנויות שהבודהיסטווה שואף לפתח היא למשוך אליו אנשים שאותם הוא יכול להדריך בדרכם לשחרור מן הסבל.
- 12 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!
- 13 דרכו של לוחם – הכוונה ללוחם הרוח, כינוי לבודהיסטווה.
- 14 "הידיד הטוב" הוא כינוי במסורת הבודהיזם הטיבטי ללאמה, המורה הרוחני שמורה לנו את הדרך להארה.
- 15 המלה הטיבטית, צ'ון דרו, פירושה "נחישות רוויה בשמחה", בעוד שהמלה בסנסקריט, Virya, מתקשרת יותר עם המשמעות של גבורה. המשמעות היא אם כן של אומץ, גבורה, התמדה, חוסר מורא והמשך מאמץ גם בתנאים עוינים או לנוכח קשיים.
- 16 ה"חילות" הם שני המכלולים של חסד ושל חוכמה
- 17 הכוונה לחדד את הכוחות של דריכות וזכירה.
- 18 מצב של "קלות התרגול" של המודט המנוסה, שבו הוא משיג שליטה מלאה בגופו וברוחו.
- 19 תרגול זה מתואר בפירוט בפרק 8 של הספר, הוא הפרק על מדיטציה.
- 20 הכוונה לבודהות.
- 21 זאת על פי הסוטרות על פי בקשתו של סוּבְהוּ.
- 22 הכוונה לבודהיסטוות ולמעשיהם.
- 23 זוהי Vajradvaja Sutra, שהיא למעשה חלק מ-Avatamsaka Sutra, **הסוּטְרָה שֶׁל עֵטְרַת הַפְּרָחִים**, סוּטְרָה חשובה של הבודהה במסורת המהיינה.
- 24 של להתחיל ולהפסיק באמצע.
- 25 זהו עוף אגדי העובר מקצה העולם עד קצהו במשך כנפיים יחיד.
- 26 בחלק זה של הפרק ארגון השורות לפסוקים אינו אחיד.
- 27 הכוונה לבודהיסטוות ולמעשיהם.
- 28 הכוונה לבודהיסטוות ולמעשיהם.
- 29 הכוונה כאן במושג "שלווה" היא לנירוונה.
- 30 אנו משתמשים במלה "הגייה" כשם נרדף למדיטציה.
- 31 הדברים הארציים שבהם אנו חושקים הם כסף ודברים חמריים, הרגשה טובה, מוניטין וכבוד, ושחכים.
- 32 הכוונה לנושאי אלונקת המת.
- 33 הכוונה לשדכנים המנהלים משא ומתן בין משפחת הכלה ומשפחת החתן.
- 34 הכוונה להפשלת ההיגומה של הכלה על ידי החתן בטקס החתונה.
- 35 Sandalwood

---

<sup>36</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>37</sup> הנושא במשפט זה הוא הוקרה עצמית.

<sup>38</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>39</sup> "ילדים" הוא כינוי למי שטרם ראו ריקות ישירות.

<sup>40</sup> כאן יש כפל משמעות. ניתן לקרוא את הפסוק כפשוטו, וכן במשמעות עמוקה יותר, כאשר המשרתים הם הבודהיסטות, וכשהם מתרשלים במלאכתם לשרת את הברואים, אדוניהם (הברואים) לא באים על שכרם, דהיינו – אינם מגיעים להארה.