



## קורס ACI מס' 18: עיקרי הבודהיזם, חלק ג'

### תכנית הקורס

#### מקראה ראשונה

הנושא: המדריך לחיי לוחם הרוח, חלק שלישי מתוך שישה

מקראה זו וזו שאחריה מייצגות את הרמה הרביעית של מסורת דרך האמצע, או מדוייקה.

מקראה: קטעים נבחרים מתוך המדריך לחיי לוחם הרוח, מאת מאסטר שנטידווה (בערך 700 לספירה), בתוספת קטעים מביאורו של גיילצאב ג'ה דהרמה רינצ'ן (1364-1432) שנקרא שער הכניסה לילדיהם של הבודהות המנצחים.

#### מקראה שנייה

הנושא: המדריך לחיי לוחם הרוח, חלק רביעי מתוך שישה.

מקראה: מבחר נוסף של קטעים מתוך המדריך לחיי לוחם הרוח, ו שער הכניסה לילדיהם של הבודהות המנצחים.

#### מקראה שלישית

הנושא: המדריך לחיי לוחם הרוח, חלק חמישי מתוך שישה.

מקראה זו וזו שאחריה מייצגות את הרמה החמישית של מסורת דרך האמצע, או מאדיאמיקה.

מקראה: מבחר נוסף של קטעים מתוך המדריך לחיי לוחם הרוח, ו שער הכניסה לילדיהם של הבודהות המנצחים.

#### מקראה רביעית

הנושא: המדריך לחיי לוחם הרוח, חלק שישי מתוך שישה.

מקראה: מבחר נוסף של קטעים מתוך המדריך לחיי לוחם הרוח, ו שער הכניסה לילדיהם של הבודהות המנצחים.

#### מקראה חמישית

הנושא: אמנות ההיגיון, חלק ראשון

מקראה זו וזו שאחריה מייצגות את הרמה השנייה בלוגיקה ותפיסה בודהיסטית, או *Pramana*.

מקראה: מבחר קטעים על נושאים נבחרים מתוך "ההסבר של מדע הלוגיקה", הכולל קטע מתוך "המפתח למכונת ההיגיון – הצגה של לקט נושאים המבחינה את המשמעות של הכתבים הגדולים על תפיסה תקפה (Rik-lam Trul-gyi Deamik), מאת פורבוצ'וק ג'אמפה צולטרים גיאצו (1825-1901)

### מקראה שישית

הנושא: אמנות ההיגיון, חלק שני

מקראה: מבחר קטעים מ"אסופת הנושאים של הבן הרוחני" (Sras bsdus-grva), מאת מאסטר גוואנג טראשי, בנו הרוחני של ג'אמיאנג שֶפֶה (1648-1721).

### מקראה שביעית

הנושא: לו ג'ונג, פיתוח הלב הטוב, חלק ראשון  
מקראה זו וזו שאחריה מייצגות את הרמה השלישית במסורת הדרך המדורגת להארה, או הלא-רים.

מקראה: מבחר קטעים מאסופת כתבים על פיתוח הלב הטוב (Lojong Gyatsa), שלוקטה על ידי מונצ'ין קונצ'וק גיילצן (1300 לספירה), הכוללים "שמונת הפסקים לאימון התודעה", מאת הגשה של הקדמפה גשה שנקרא ארי היהלום.

### מקראה שמינית

הנושא: לו ג'ונג, פיתוח הלב הטוב, חלק שני

מקראה: מבחר קטעים נוספים מאסופת כתבים על פיתוח הלב הטוב (Lojong Gyatsa), שלוקטה על ידי מונצ'ין קונצ'וק גיילצן (1300 לספירה), הכוללים "שחרור מארבע אחיזות (Shenpa Shi-drel), מאת סאצ'ין קונגה נינגפו (1092-1158).

### מקראה תשיעית

הנושא: מה הייתה כוונתו האמיתית של הבודהה? חלק ראשון

מקראה זו וזו שאחריה מייצגות את הרמה השנייה בלימודי שלמות החוכמה, או פרז'נה פארמיטה

מקראה: מבחר קטעים מתוך "תמצית ההסבר הטוב על אמנות האינטרפרטציה", ביאור קלאסי על ההבחנה בין דיבור מושאל לדיבור שיש לקחתו פשוטו כמשמעו (Drange Lekshe Nyingpo), מאת ג'ה צונגקאפה (1357-1419)

### מקראה עשירית

הנושא: מה הייתה כוונתו האמיתית של הבודהה? חלק שני

מקראה: מבחר קטעים נוספים מתוך "תמצית ההסבר הטוב על אמנות האינטרפרטציה", ביאור קלאסי על ההבחנה בין דיבור מושאל לדיבור שיש לקחתו פשוטו כמשמעו (Drange Lekshe Nyingpo), מאת ג'ה צונגקאפה (1357-1419)



קורס ACI מס' 18: הרעיונות העיקריים של הבודהיזם, חלק ג'

מקראה ראשונה: המדריך ללוחם הרוח, חלק שלישי מתוך ששה חלקים.

השלמויות של

אורך רוח, חדות המאמץ, ומדיטציה

།བསམ་གཏན། །བཟོད་པ། །བརྩོན་འགྲུས།

מתוך: המדריך ללוחם הרוח

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྣོད་པ་ལ་འཇུག་པ་ལས།

מאת מאסטר שנטידווה

སྣོད་པ་ལ་འཇུག་པ་ལས།

תרגום לעברית: דבורה צביאלי  
2008 ©



המדיטציות הבאות מבוססות על "המדריך לחיי לוחם הרוח" (Bodhisattvacharyavatara; Byang-) של המאסטר הבודהיסטי שנטידווה (סביבות 700 לספירה), וביאור על כתב זה מאת Gyaltsab Je Darma Rinchen (1364-1432) בשם "שער הכניסה לילדי המנצחים" (rGyal-sras 'jug-ngogs)<sup>1</sup>.

תוכן המדיטציות מתורגם ישירות מטקסט המקור ומהביאור; הכותרות של המדיטציות אינן חלק מן הטקסט המקורי, אך הן מבוססות על החלוקה בביאורו של Gyaltsab Je, והובאו על מנת לשמש כנקודות התייחסות.

### המדריך ללוחם הרוח מאת מאסטר שנטידווה

קטעים מתוך הפרק על אורך רוח

།བཅོད་པ།

#### 1: הכעס משמיד קארמה טובה

།བསྐྱེལ་བ་སྣོད་དུ་བསགས་པ་ཡི།  
།སྤྱིན་དང་བདེ་གཤེགས་མཚན་ལ་སོགས།  
།ལེགས་སྤྱད་གང་ཡིན་དེ་ཀུན་ཡང་།  
།ཁོང་སློབ་ཅིག་གིས་འཇོམས་པར་བྱེད།

1

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

།ཞི་སྲུང་ལྟ་བུའི་སྤྱིག་པ་མེད།  
།བཅོད་པ་ལྟ་བུའི་དགའ་སྤྱོད་མེད།  
།དེ་བས་བཅོད་ལ་ནན་ཏན་དུ།  
།སྣོག་མཚན་ལྟ་བུ་བསྐྱེལ་པར་བྱ།

2

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

<sup>1</sup> קטעי הביאור טרם תורגמו, והם ישולבו במקראות במועד מאוחר יותר.

2: הכעס מתחיל עם התעצבנות, וזו לעולם אינה מועילה

།མི་འདོད་བྱས་དང་འདོད་པ་ཡི།  
།གིགས་བྱས་པ་ལ་བྱང་གྱུར་པ།  
།ཡིད་མི་བདེ་བའི་ཟས་ལྟེན་ནས།  
།ཞི་སྤང་བཏྲས་ཏེ་བདག་འཇོམས་སོ།

7

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

།དེ་ལྟས་བདག་གིས་དབྱ་བོ་དེ།  
།ཟས་ནི་ནམ་པར་གཞོམ་པར་བྱ།  
།འདི་ལྟར་བདག་ལ་གཞོད་པ་ལས།  
།དབྱ་འདི་ལ་ནི་ལས་གཞན་མིད།

8

יריב כה נורא, אשר כל מטרתי  
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་དཀྱགས་མི་བྱ།  
།མི་དགའ་བྱས་ཀྱང་འདོད་མི་འགྲུབ།  
།དགོ་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་པས།

10

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

**3: אורך רוח מושלם דומה לכל הרגל אחר, וניתן לפתח באמצעות התרגול**

།གོམས་ནི་སླ་བར་མི་འགྱར་བའི།  
།དངོས་དེ་གང་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན།  
།དེ་བས་གཞོད་པ་རྩུང་གོམས་པས།  
།གཞོད་པ་ཆེན་པོ་བཟོད་པར་བྱོས།

14

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

**4: אורך רוח הוא החלטה, מצב של תודעה**

།ལ་ལ་བདག་གི་བྲག་མཐོང་ན།  
།དཔའ་བཏན་ལྷག་པར་སྐྱེ་འགྱར་ཡོད།  
།ལ་ལ་གཞན་གྱི་བྲག་མཐོང་ན།  
།བོག་ཅིང་བརྒྱལ་བར་འགྱར་བ་ཡོད།

17

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

དེ་ནི་སེམས་ཀྱི་ངང་བརྟན་དང་།  
སྣང་མའི་ཚུལ་ལས་གྲུང་པ་ཡིན།  
དེ་བས་གཞོན་པ་བྱད་བསད་ཅིང་།  
སྣྟ་བུའི་རྣམས་ཀྱིས་མི་ཚུགས་བྱོས།

18

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

མཁའ་པས་སྣྟ་བུའི་བྱང་ཡང་ནི།  
སེམས་ཀྱི་རབ་དང་རྣམས་མི་བྱ།  
ཉོན་མོངས་རྣམས་དང་གཡུལ་འགྲོད་ལ།  
གཡུལ་འགྲོད་ཚེ་ན་གཞོན་པ་མང་།

19

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

**5: למד להתעלם מפגיעות שחטפת בקרב עם הנגעים**

སྣྟ་བུའི་ཐམས་ཅད་བྱད་བསད་ནས།  
ཞི་སྣང་ལ་སོགས་དག་འཛམས་པ།  
དེ་དག་ཚུལ་བྱད་དཔའ་བོ་སྟེ།  
ལྟ་མ་རོལ་གསད་པའོ།

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

**6: מיהו זה שיצר את כל הדברים שאותנו מכעיסים?**

།གཙོ་བོ་ཞེས་བྱས་གང་འདོད་དང་།  
།བདག་ཅེས་བརྟགས་པ་གང་ཡིན་པ།  
།དེ་ཉིད་བདག་ནི་འབྱུང་བྱ་ཞེས།  
།ཆེད་དུ་བསམས་ཤིང་འབྱུང་བ་མེད།

27

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

།མ་སྐྱེས་པར་ནི་དེ་མེད་ན།  
།དེ་ཚེ་སྐྱེ་བར་འདོད་པ་གང་།  
།ཡུལ་ལ་རྟག་ཏུ་ག་ཡིང་འབྱུང་བ།  
།འགག་པར་འབྱུང་བའང་མ་ཡིན་ནོ།

28

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

།ཅི་སྣེ་བདག་དེ་རྟག་ན་ནི།  
།མ་ཁའ་བཞིན་བྱིད་པ་མེད་པར་མཛོན།  
།རྐྱེན་རྣམས་གཞན་དང་ཕྱད་ན་ཡང་།  
།འབྱུང་བ་མེད་ལ་ཅི་བྱར་ཡོད།



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་སྡོན་བཞིན་ན།  
བྱེད་པས་དེ་ལ་ཅི་ཞིག་བྱས།  
དེ་ཡི་བྱེད་པ་འདི་ཡིན་ཞེས།  
འབྲེལ་པར་འགྱུར་བ་གང་ཞིག་ཡོད།

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་སྤྱུལ་ལྟ་བུའི།  
དངོས་པོ་ཀུན་ལ་ཁྲོ་མི་འགྱུར།

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

**7: אנשים גורמים לעצמם נזק כה רב, מה הפלא שהם פוגעים בנו?**

བག་མེད་པས་ནི་བདག་ལ་འང་བདག  
ཚེར་མ་ལ་སོགས་གཞོན་པ་བྱེད།  
བྱེད་མེད་ལ་སོགས་ཐོབ་བྱའི་ཕྱིར།  
རྒྱུ་ཞིང་ཟས་གཅོད་ལ་སོགས་བྱེད།

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

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

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

||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།

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་ལྷགས་པ་ལ།  
||སྤིང་ཇི་སྲུ་ལ་མ་སྐྱིས་ན།  
||ཁྲོ་བར་འགྱུར་བ་ཅི་ཐ་ཚོག་དང་པོ་ནི།

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

**8: אם טבע האנשים רע מיסודו, אין פלא שהם פוגעים בנו;  
 אם הם פוגעים רק לפעמים – עלינו לסלוח להם**

།གལ་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།

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་སྣོ་བྱུར་ལ།  
 །སེམས་ཅན་རང་བཞིན་དེས་པ་ན་འང་།  
 །འོ་ན་འང་ཁྲོ་བ་མི་རིགས་ཏེ།  
 །མཁའ་ལ་དུད་འབྱུང་བཀོན་པ་བཞིན།

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.

9: האם עלינו לכעוס על מקלות?

། དབྱུག་པ་ལ་སོགས་དངོས་བཞོལ་ཏེ།  
། བཀའ་ཏི་འཕེན་པ་ལ་སློབ་ན།  
། རི་ཡང་ཞེ་སྤང་གིས་སྤང་བས།  
། ཉིས་ན་ཞེ་སྤང་ལ་སློབ་རིགས།

41

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

10: מי בעצם יצר את כל הדברים שמכעיסים אותנו?

། བདག་གིས་སྡོན་ཆད་སེམས་ཅན་ལ།  
། འདི་འདྲ་བ་ཡི་གཞོན་པ་བྱས།  
། རི་བས་སེམས་ཅན་འཚོ་བྱེད་པ།  
། བདག་ལ་གཞོན་པ་འདི་འབྱུང་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།  
། བཀའ་སྤྱི་བ་སྤྱུག་བསྐྱེད་ལྗོངས་ཏེ།  
། རིས་མཚོན་བདག་གི་ལྷས་སྤུང་ན།  
། བཀའ་ཞིག་ལ་ནི་སློབ་བར་བྱ།

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

ལུ་བ་མི་ཡི་གཟུགས་འདྲ་བ།  
འཇིག་རྟེན་མི་བཟོད་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཅན།  
སྲིད་མདོངས་བདག་གིས་བཟུང་གུར་ན།  
དེ་ལ་གཞོན་པ་སྐྱེལ་གྲོ།

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་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་ཅིང་།  
སྐྱུག་བསྐྱེལ་གྱུ་ལ་བཞམ་པས་ན།  
རང་གི་ཉེས་པས་གཞོན་གུར་པ།  
གཞན་ལ་བཞོན་དུ་ཅི་ཞིག་ཡོད།

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

དཔེར་ན་དམྱེལ་བའི་སྐྱུང་མ་དང་།  
རལ་གྲིལ་མའི་ནགས་ཚལ་ལྟར།  
རང་གི་ལས་ཀྱིས་འདི་བསྐྱེད་བ།  
གང་ཞིག་ལ་ནི་གྲོ་བར་བྱ།

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

### 11: האמנם יכולות מילים לפגוע בנו?

།ཡིད་ནི་ལྷུས་ཅན་མ་ཡིན་པས།  
 །སྐྱུས་ཀྱང་གང་དུའང་གཞོམ་མི་རུས།  
 །ལྷུས་ལ་མངོན་པར་ཞེན་པས་ན།  
 །ལྷུས་ནི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དག་གིས་གཞོད།

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

།བརྩམས་དང་ཚིག་རྩུབ་སྐྱབ་དང་།  
 །མི་སྣུན་པ་ཡི་ཚིག་དེ་ཡིས།  
 །ལྷུས་ལ་གཞོད་པར་མི་འགྱུར་ན།  
 །དཔེར་ན་དཔྱེལ་བའི་སྤང་མ་ད

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

12: מה לעשות אם משהו מנסה לפגוע במורה או בלימוד?

སྐྱེ་བ་ལྟགས་མཚན་ཉེན་དམ་ཚུལ་ལ།  
འབྲུལ་ཞིང་འཇིག་པར་བྱེད་པ་ལའང་།  
འབདག་གིས་ཞེ་སྤང་མི་རིགས་ཏེ།  
འསངས་རྒྱས་སོགས་ལ་གཞོན་མི་མངའ།

64

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

སློམ་གཉེན་ལ་སོགས་པ་དང་།  
འབེས་ལ་གཞོན་པ་བྱེད་ན་མས་ལའང་།  
སྤྲེ་མའི་རྩུལ་གྱིས་རྐྱེན་དག་ལས།  
འགྲུང་བར་མཐོང་ནས་སློབ་བརློག

65

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

13: כאשר קשה לנו לפרגן

འགཞན་གྱིས་ཡོན་ཏན་ལྡན་བསྟོད་ནས།  
འགལ་ཏེ་དགའ་བའི་བདེ་ཐོབ་ན།  
ཡིད་སྟོན་ཀྱང་ནི་དེ་བསྟོད་ནས།  
ཅི་ཕྱིར་དེ་ལྟར་དགའ་མི་བྱེད།

והיה אם תראה כי מישהו נהנה  
 לשמח שבחו של אחר,  
 מדוע יקשה גם עליך לשמוח,  
 ואם בעצמך אדם זה להלל?

||སྲོད་གྱི་དགའ་བའི་བདེ་བ་འདི།  
 |བདེ་འབྱུང་ཁ་ན་མ་ཐོ་མིད།  
 |ཡོན་ཏན་ལྡན་པ་རྣམས་གྱིས་གནང་།  
 |གཞན་སྲུང་པ་ཡི་མཚོག་ཀྱང་ཡིན།

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་འབྱུང་ཞེས།  
 |གལ་ཏེ་སྲོད་བདེ་འདི་མི་འདོད།  
 |ལྷ་ཇན་སྲིན་སོགས་སྲངས་པའི་ཕྱིར།  
 |མཐོང་དང་མ་མཐོང་ཉམས་པར་འབྱུང།

אך אם במקום זאת תחשוב בלבך:  
 "עכשיו היא תשמח", ובאשרה לא תחפץ,  
 עליך לשלול שילומים וכולי,  
 ובגלגול זה גם 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།



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་ཆུབ་ཏུ་ནི་སེམས་བསྐྱེད་ནས།  
།སེམས་ཅན་རང་གིས་བདེ་ཆེད་ན།  
།དེས་ཀེ་ཅི་སྟེ་ཁོ་བར་བྱེད།

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

**14: כאשר יש שמחה לאידו של אחר**

།གལ་ཏེ་དག་ཞིག་མི་དགའ་ནའང་།  
།དེ་ལ་སྤོང་དགར་ཅི་ཞིག་ཡོད།  
།སྤོང་གི་ཡིད་སྣོན་ཅམ་གྱིས་ནི།  
།དེ་ལ་གཞོན་པའི་སྐར་མི་འགྱུར།

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

།སྤོང་གི་འདོད་པས་སྐྱབ་བསྐྱུལ་དེ།  
།གྲུབ་ནའང་སྤོང་དགར་ཅི་ཞིག་ཡོད།  
།གལ་ཏེ་འཚོངས་པར་འགྱུར་ཞེ་ན།  
།དེ་ལས་སྤང་བའང་གཞན་ཅི་ཡོད།

ואם יקרנו כל מה שייחלת,  
מה טעם לך בכל זה לשמוח?  
ואם תענה: "לי סיפוק יש מזה",  
אין חורבן עבורך אשר לו ישווה.

། ཉམ་མོངས་ཉམས་བཏབ་པ་ཡི།  
། མཆིལ་པ་འདི་ནི་མི་བཟད་གཞེ།  
། དེས་བཟུང་སེམས་དུམ་ལ་བུམ་པར་ཡང་།  
། དུམ་ལ་བའི་སྲུང་མས་བདག་འཛོད་ངེས།

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

**15: כיצד האנשים שאיננו אוהבים בעצם עוזרים לנו**

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

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

། དེ་བས་ངལ་བས་མ་བསྐྱབས་པའི།  
། བྱིམ་དུ་གཉེན་ནི་བྱུང་བ་ལྟར།  
། བྱང་རྒྱུ་སྲོད་པའི་གོགས་གྱུར་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་ཕྱིར་བཟོད་པའི་འབྲས་བུ་ནི།  
།འདི་ལ་ཐོག་མར་བདར་འོས་ཏེ།  
།འདི་ལྟར་དེ་ནི་བཟོད་པའི་སྐྱུ།

108

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

**16: שרת את הברואים כפי שהיית משרת את הבודהות**

།དེ་ཕྱིར་སེམས་ཅན་ཞིང་དང་ནི།  
།སྐྱུ་ལ་བའི་ཞིང་ཞེས་སྲུབ་པས་གསུངས།  
།འདི་དག་མགུ་བྱས་མང་པོ་ཞིག།  
།འདི་ལྟར་ཕུན་སུམ་པ་འོལ་ཕྱིན།

112

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

།སེམས་ཅན་ནམས་དང་སྐྱུ་ལ་བ་ལས།  
།སངས་རྒྱས་ཚོས་འགྲུབ་འདྲ་བ་ལ།  
།སྐྱུ་ལ་གསུ་བྱ་དེ་བཞིན་བྱ།  
།སེམས་ཅན་ལ་མིན་ཅི་ཡི་ཚུལ།

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

**17: השירות לברואים הוא עצמו מענג את הבודהות**

།བཞུགས་ཡང་གཡོ་མེད་གཉིན་གྱུར་ཅིང་།  
།ཕན་པ་དཔག་མེད་མཛད་ན་མས་ལ།  
།སེམས་ཅན་མགུ་བྱ་མ་གཏོགས་པར།  
།བཞུགས་གང་ཞིག་གིས་ལན་ལོན་འགྱུར།

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

המדריך ללוחם הרוח מאת מאסטר שנטידווה  
קטעים מתוך הפרק על הדוות המאמץ

## |བཙོན་འགྲུས།

**1: מהו אשר מלבה את האש**

|དེ་ལྟར་བཟོད་པས་བཙོན་འགྲུས་བཙུམ།  
|འདི་ལྟར་བཙོན་ལ་བྱང་རྒྱུ་གནས།  
|རྒྱང་མིད་གཡོ་བ་མིད་པ་བཞིན།  
|བསོད་ནམས་བཙོན་འགྲུས་མིད་མི་འབྱུང་།

1

בעקבות אורך רוח, תרגל מאמץ<sup>15</sup>,  
שכן הארה תלויה במאמץ.  
בלוי רוח האש לא תוכל להבהב,  
ובלוי מאמץ - גם החסד לא יצטבר.

**2: מאמץ הוא שמחה**

|བཙོན་གང་དགེ་ལ་སློབ་ལོ།

2

מאמץ הוא שמחה בעשייה של הטוב,

**3: מה מקלקל את המאמץ?**

|དེ་ཡི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་བཤད་བྱ།  
|ལེ་ལོ་ངན་ལ་ཞིན་པ་དང་།  
|སླིད་ལྷག་བདག་ཉིད་བརྟམས་པ་ལོ།

ונסביר מה פועל כנגדו:  
עצלות, משיכה לעשות את הרע,  
נפילה ברוחך, וגם המעטה בערכך.

**4: מה גורם לעצלות?**

སྒྲོམ་ལས་བདེ་བའི་རོ་སྤང་དང་།  
གཉིད་ལ་བརྟེན་པའི་སྲིད་པ་ཡིས།  
འཁོར་བའི་སྤྱད་བསྐྱེལ་མི་སྒྲོལ་ས།  
ལེ་ལོ་ཉི་བར་སྐྱེ་བར་འགྱུར།

3

הנאה יתרה בטעמה של בטלה,  
כמיהה לבלות את זמנך בשנה,  
העדר של סלידה מסבלם של ברואים –  
כל אלו עצלות מגבירים.

**5: כצאן לטבח**

རང་སྤེ་རིམ་གྱིས་གསོད་པ་ཡང་།  
སྲོད་གྱིས་མཐོང་བར་མ་གྱུར་ཏེ།  
འོན་ཀྱང་གཉིད་ལ་བརྟེན་པ་གང་།  
གཏོལ་པ་དང་ནི་མ་ཉི་བཞིན།

5

האם לא תבחין כיצד בעולמך  
הבריות אל הטבח הולכות בשורה?  
רובצות שאננות, שקועות בשינה,  
כעדר שוורים מובל לשחיטה!?

**6: מה בוער?**

སྤྱད་བ་ཉིད་དུ་འཆི་འགྱུར་བས།  
ཇི་སྲིད་དུ་ནི་ཚོགས་བསག་གྲ།  
དེ་ཚོ་ལེ་ལོ་སྤངས་ཀྱང་ནི།  
དུས་མ་ཡིན་པར་ཅི་ཞིག་གྲ།

7

המוות דוהר לקראתך בשעטה,  
נסה לצבור חסד בזמן שנותר!  
מה תועלת תצמח אם תזנח בטלה  
עת הגיע יומך, ואחריה שעתך?

།འདི་ནི་མ་གུས་བརྩམས་པ་དང་།  
།འདི་སྤྱད་གུས་པར་གནས་པ་ལ།  
།སློབ་པ་འཆི་བདག་འོངས་ནས་ནི།  
།ཀྱི་དུད་བཅོམ་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!"

**7: איך מרגיש המוות?**

།རང་སྲིག་བྲན་པས་གདུང་པ་དང་།  
།དབྱུང་བའི་སྐྱ་ནི་ཐོས་པ་ཡིས།  
།སྐྱག་པས་མི་གཙང་ལུས་གོས་ཤིང་།  
།སྲོས་པར་འགྱུར་ཚེ་ཅི་ཞིག་གྱ།

10

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

8: בָּהֶן אֵת צִפְיוֹתַי

བཙོན་མིང་འབྲས་བུ་འདོད་པ་དང་།  
བཟེ་རི་ཅན་ལ་གཞོད་མང་ཞིང་།  
འཆི་བས་བབྱང་བཞིན་ལྟ་འདྲ་བ།  
ཀྱི་དུང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དག་གིས་བཙོམ།

13

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

མི་ཡི་བྱ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱ།  
སྐྱུག་བསྐྱེལ་རྒྱ་བོ་ཆེ་ལས་སྐྱོལ།  
བྱ་འདི་ཕྱི་ནས་རྟེན་དཀར་བས།  
མྱོངས་པ་དུས་སྐྱ་གཉིད་མ་ལོག།

14

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

དགའ་བའི་རྒྱ་ནི་མཐའ་ཡས་པའི།  
དམ་ཚེས་དགའ་བའི་མཚོག་སྤངས་ནས།  
སྐྱུག་བསྐྱེལ་རྒྱ་ཡིས་ག་ཡིང་བ་དང་།  
ཚོད་སོགས་ལ་བྱོད་ཅི་ཕྱིར་དགའ།

15

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



9: מה כאשר אתה גופל ברוחך?

བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་གལ་ཞེས།  
སྨིན་ལྷག་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>16</sup> שאמת הוא דברם,  
בעניין זה אמרו את הדברים הבאים:

སྐྱང་བྱ་གསྐྱང་བྱང་བ་དང་།  
དེ་བཞིན་སྲིན་བྱར་གང་གྱུར་པ།  
དེས་ཀྱང་བཙོན་པའི་སྟོབས་བསྐྱེད་ན།  
དགའ་བའི་རྒྱ་ནི་མཐའ་ཡས་པའི།

18

גם זבובים, יתושים ודבורים,  
והא תולעים יוכלו להגיע  
להארה נשגבה, כה קשה להשגה,  
באם יפתחו את כוחו של מאמץ<sup>17</sup>.

བདག་ལྟ་རིགས་ཀྱིས་མིར་སྐྱེས་ལ།  
ཕན་དང་གཞོན་པའི་ངོ་ཞེས་པས།  
བྱང་ཆུབ་སྨྱོན་པ་མ་བཏང་ན།  
བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་ཅིས་མི་འཐོབ།

19

מה גם מישוהו כמוד, שנולד כאדם,  
ומסוגל להבחין בין ברכה לפגיעה,  
אם את מעשי הבודהיסיטווה לעולם לא תזנח,  
איך לא תגיע אה אתה להארה?

**10: האומץ של חוסר ברירה**

། འཛིན་ཏི་རྐང་ལག་ལ་སོགས་པ།  
། བཏང་དགོས་བདག་ནི་འཇིགས་ཤི་ན།  
། ལྷི་དང་ཡང་བ་མ་དཔུང་པར།  
། རྗེས་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 וחומר.

། བསྐྱལ་པ་བྱི་བ་གངས་མེད་དུ།  
། ལན་གངས་དུ་མར་བཅད་པ་དང་།  
། དབུག་དང་བསྐྱེག་དང་གཤེགས་འགྱུར་གྱི།  
། བྱང་རྒྱ་ཐོབ་པར་མི་འགྱུར་རོ།

21

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

**11: הכאב הפחות של טיפול הרופא**

། བདག་གིས་བྱང་རྒྱ་སྐྱབ་པ་ཡི།  
། སྐྱུག་བསྐྱལ་འདི་ནི་ཚོད་ཡོད་དེ།  
། ལྷག་དུ་ཁོང་བརྒྱག་གཞོད་བསལ་ཕྱིར།  
། ལྷས་མ་བཏོད་པའི་སྐྱུག་བསྐྱལ་བཞིན།

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

།སྣོན་པ་ཀུན་ཀྱང་གསོ་དཔུང་གྱི།  
།མི་བདེ་བ་ཡིས་ནད་མེད་བྱེད།  
།དེ་བས་སྣུག་བསྐྱེད་མང་པོ་དག།  
།བསྐྱེད་པ་བྱི་བ་གྲངས་མེད་དུ།

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

### 12: 77 מענגת אל העונג

།གསོ་དཔུང་ཕལ་པ་འདི་འདྲ་བ།  
།སྣོན་པ་མཚོག་གིས་མ་མཛད་དེ།  
།ཚོ་ག་ལིན་ཏུ་འཇམ་པོ་ཡིས།  
།ནད་ཚིན་དཔག་མེད་གསོ་བར་མཛད།

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

།ཚོད་མ་ལ་སོགས་སྣོན་པ་ལའང་།  
།འདྲིན་པས་ཐོག་མར་སྦྱོར་བར་མཛད།  
།དེ་ལ་གོམས་ནས་སྦྱིན་ས་ནི།  
།རིམ་གྱིས་རང་གི་ཤ་ཡང་གཏོང་།

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

།གང་ཚེ་རང་གི་ལུས་ལ་ནི།  
།ཚེ་དེ་སོགས་ལྟ་བུའི་སྒོ་སྐྱེས་པ།  
།དེ་ཚེ་ཤ་ལ་སོགས་གཏོང་བ།  
།དེ་ལ་དཀར་བ་ཅི་ཞིག་ཡོད།

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



## קורס ACI מס' 18: הרעיונות העיקריים של הבודהיזם, חלק ג'

מקראה שנייה: המדריך ללוחם הרוח, חלק רביעי מתוך ששה חלקים.

המדיטציות הבאות מבוססות על "המדריך לחיי לוחם הרוח" (*Bodhisattvacharyavatara; Byang-* לספירה), וביאור על כתב זה מאת Gyaltsab Je Darma Rinchen (1364-1432) בשם "שער הכניסה לילדי המנצח" (*rGyal-sras 'jug-ngogs*)<sup>2</sup>. הקטעים הרלוונטיים נמצאים בפוליו 21A-23A ו-81A-87B, בהתאמה, במהדורות האלקטרוניות של ACIP: TD3871 ו-S5436.

תוכן המדיטציות מתורגם ישירות מטקסט המקור ומהביאור; הכותרות של המדיטציות אינן חלק מן הטקסט המקורי, אך הן מבוססות על החלוקה בביאורו של Gyaltsab Je, והובאו על מנת לשמש כנקודות התייחסות.

\*\*\*\*\*

### מדיטציות נוספות על חדות המאמץ

#### 13: השמחה בנתינת החיים

།སྲིག་པ་སྤང་སྲིར་སྤྱུག་བསྐྱེལ་མེད།  
།མཁམས་པའི་སྲིར་ན་མི་དགའ་མེད།  
།འདི་ལྟར་ལོག་པར་རྟོག་པ་དང་།  
།སྲིག་པས་སེམས་དང་ལྷུས་ལ་གཞོད།

27

אין כאב במ<sup>18</sup> – שכן זנחו הם כל רע,  
ובשל חוכמתם אין דחייה בליבם.  
כל צרה של הגוף והרוח מקורה  
בעשייה של הרע ובהשקפה שאינה נכונה.

<sup>2</sup> קטעי הביאור טרם תורגמו, והם ישולבו במקראות במועד מאוחר יותר.

14: השתמש בכוחות

།སེམས་ཅན་དོན་གྲུབ་བྱ་བྱིར་དཔུང་།  
།མེས་བརྟན་དགའ་དང་དོར་བ་ཡིན།  
།མེས་པ་སྐྱབས་བསྐྱེལ་འཇིགས་པ་དང་།  
།དེ་ཡི་ཕན་ཡོན་བསམ་པས་བསྐྱེད།

31

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

།དེ་ལྟར་མི་མཐུན་ཕྱོགས་སྤངས་ཏེ།  
།མེས་དང་ང་རྒྱལ་དགའ་དང་དོར།  
།ལྟར་ཡིན་དབང་བསྐྱར་སྟོབས་གྱིས་ནི།  
།བརྩོན་འགྲུས་སྤེལ་བྱིར་འབད་པར་བྱ།

32

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

15: היה ללא ת

།དེ་ཇི་རྒྱལ་མཚན་ཚོ་ག་ཡིས།  
།བརྩམས་ནས་ང་རྒྱལ་བསྐྱོམ་པར་བྱ།  
།དང་པོར་འབྱོར་པ་བརྟགས་ནས་ནི།  
།བརྩམ་མམ་ཡང་ན་མི་བརྩམ་བྱ།  
།མ་བརྩམས་པ་ནི་མཚོག་ཡིན་གྱི།  
།བརྩམས་ནས་ལྷོག་པར་མི་བྱའོ།

46

טפח עניינך בעשייה של החסד,  
התאמן ביראה ומסירות;  
את מה שהתחלת - תרגל בביטחון  
על פי השיטה שב-נס ניצחון היהלום<sup>19</sup>.

47

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

**16: לבד, בעצמי, אם זה מה שצריך**

།བདག་ཉིད་གཅིག་ལུས་བྱའོ་ཞེས།  
།འདི་ནི་ལས་གྱིང་རྒྱལ་ཉིད།

49

נחישות הפעולה תמצא בטויה  
עת תאמר: "בעצמי כך אפעל".

།ཉོན་མེངས་དབང་མེད་འཇིག་རྟེན་འདིས།  
།རང་དོན་སྐྱབ་པར་མི་རུས་པས།  
།འགོ་བས་བདག་ལྟར་མི་རུས་ཏེ།  
།དེ་བས་བདག་གིས་འདི་བྱའོ།

50

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

**17: משחק ילדים**

།རྩིད་མེད་བདེ་འབྲས་འདོད་པ་ལྟར།  
།འདི་ཡིས་བྱ་བའི་ལས་གང་ཡིན།

ལས་དེ་ལ་ནི་ཞེན་བྱ་སྟེ།

ལས་དེས་མི་ངོམས་དགའ་བར་བྱ།

63-64

כמי שמחפשים הנאה במשחק,  
כך יפיקו גם הם הנאה מפועלם<sup>20</sup>;  
בתענוג ללא שובע יפנו לעיסוקם,  
שאותם ממלא בשמחה.

18: הדבש והתער

ཁད་བའི་དོན་དུ་ལས་བྱས་ཀྱང་།

ཁད་འགྱུར་མི་འགྱུར་གཏོལ་མེད་གྱི།

གང་གི་ལས་ཉིད་བདེ་འགྱུར་བ།

དེ་ལས་མི་བྱུད་ཇི་ལྟར་བདེ།

64-65

אנשים עמלים למען אושרם,  
אך אין כל ערובה כי לאושר  
יוביל עמלם;  
כיצד ייתכן כי אושר תדע  
ללא העשייה<sup>21</sup> שאותו מביאה?

སྐྱུ་གྱིའི་སོར་ཆགས་སྤང་ཅི་ལྟའི།

འདོད་པ་ནམས་གྱིས་མི་ངོམས་ན།

ནམ་སྟེན་བདེ་ལ་ཞི་བ་ཡི།

བསོད་ནམས་གྱིས་ལྟ་ཅི་སྟེ་ངོམས།

65

לעולם לא תשבע מדברים שתחשק,  
שכמוהם כדבש על חודו של התער;  
בצבירה של החסד, שפריו הוא שלווה<sup>22</sup>,  
דווקא שם מסתפק אתה במועט!?



19: הקערה וההרב

ཇི་ལྟར་བྲག་ལ་བརྟེན་བཅས་ནས།  
དྲུག་ནི་ལྷུས་ལ་བྲབ་འགྱུར་བ།  
དེ་བཞིན་གླགས་ནི་རྟེན་པ་ན།  
ཉེས་པས་སེམས་ལ་བྲབ་པར་འགྱུར།

69

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

ཡུངས་མར་བཀང་བའི་སྣོད་བཀུར་ལ།  
རལ་གྱི་ཐོགས་པས་རྩང་བསྐྱེད་དེ།  
བོན་གསོད་བསྐྱིགས་འཇིགས་པ་ལྟར།  
བརྟེན་ལ་ལྷུགས་ཅན་གྱིས་དེ་བཞིན་སྐྱིམ།

70

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

המדריך ללוחם הרוח מאת מאסטר שנטידווה  
קטעים מתוך הפרק על מדיטציה

# |བསམ་གཏན།

## 1: שׁלווה

|དེ་ལྟར་བཙོན་འགྲུས་བསྐྱེད་ནས་ནི།  
|ཡིད་ནི་ཉིང་ངེ་འཇིག་ལ་བཞག  
|སེམས་ནི་རྣམ་པར་ག་ཡིངས་པའི་མི།  
|ཉོན་མོངས་མཆེ་བའི་ཕྲག་ན་གནས།

1

לאחר שפיתחת המאמץ כמתואר,  
יצב דעתך בריכוז של הגייה<sup>23</sup>.  
שכן האדם שתופע דעתו  
שם את נפשו בין מלמעלה  
הנגעים של רוחו.

|ལྷུས་དང་སེམས་ནི་དབེན་པ་ཡིས།  
|རྣམ་པར་ག་ཡིང་བ་མི་འགྲུང་ངོ།

2

תעיייה זו של הדעת איננה קורית  
לשוהים בבירוד של דעה ושל גוף.

## 2: ལྷུས་ལྷུས་ལྷུས་

|ཞི་གནས་རབ་ཏུ་ལྷན་པའི་ལྷག་མཚོང་གིས།  
|ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཇིགས་པར་ཤེས་བྱས་ནས།  
|ཐོག་མར་ཞི་གནས་བཙུག་ཏུ་དེ་ཡང་ནི།  
|འཇིག་ཉིན་ཆགས་པ་མེད་ལ་མངོན་དགས་འགྲུབ།

ראה כי לאחר שהשגת שלוה, ואז תובנה,  
תוכל להשמיד כל נגעי רוחך;  
שאף, אם כן, בתחילה, להשיג השלוה,  
תוך שחרור אחיזה בעולם, תוך שמחה.

**3: אל תשהה עם הילדים**

| ཉམ་པ་མེད་པའི་མཛེས་བཤེས་གྱིས།  
| བཀའ་ལྷན་རྒྱུ་ཚུལ་གྲང་འཇིག་པར་འགྱུར།  
| བྱིས་དང་སྐལ་བ་མཉམ་སྦྲུང་ན།  
| རིས་པར་ངན་འགྲོར་འགྲོ་འགྱུར་ཏེ།  
| སྐལ་མི་མཉམ་པར་བྲིད་བྱེད་ན།  
| བྱིས་པ་བསྐྱེན་པས་ཅི་ཞིག་བྱ།

...

יצורים בני חלוף, מכרים וקרובים,  
גורמים לאבדן של דהרמה נצחית!

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

**4: השאיפה לרצות את כל העולם**

| སེམས་ཅན་མེས་པ་སྣ་ཚོགས་པ།  
| རྒྱལ་བས་གྲང་ནི་མི་མགུན།  
| བདག་འདྲ་ངན་པས་སྦྲོས་ཅི་དགོས།  
| རི་བས་འཇིག་རྟེན་བསམ་བ་བཏང་།

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

།སེམས་ཅན་རྗེས་པ་མེད་ལ་སྣོད།  
།རྗེས་པ་ཅན་ལ་མི་རྣམས་བཟོད།  
།རང་བཞིན་འགྲོགས་དགའ་དེ་དག་གིས།  
།དགའ་བ་ཇི་ལྟར་སྐྱི་བར་འགྱུར།

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

### 5: השמחה של הלבלב

།ནགས་ན་རི་དྲགས་བྱ་རྣམས་དང་།  
།ཤིང་རྣམས་མི་རྣམས་ཇོད་མི་བྱེད།  
།འགྲོགས་ན་བདེ་བ་དེ་དག་དང་།  
།ནམ་ཞིག་ལྟན་ཅིག་བདག་གནས་འགྱུར།

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

།ཡུག་གམ་ལྟ་ཁང་སྣོད་པའམ།  
།ལྗོན་ཤིང་དྲུང་དུ་གནས་བཅས་ཏེ།  
།ནམ་ཞིག་རྒྱབ་ཏུ་མི་ལྟ་ཞིང་།  
།སེམས་ཅན་རྗེས་པ་མེད་ལ་སྣོད།

לו אשכון במערה, או במקדש נטוש,  
או ביער, למרגלות העצים.  
יום יבוא אשר בו לא אביט לאחור,  
ושבו תכלה האש של תשוקה בלבי.

།ས་ཕྱོགས་བདག་གི་བཟུང་མིང་པ།  
།རང་བཞིན་གྱིས་ནི་ཡངས་རྣམས་སུ།  
།རང་དབང་སྲོད་ཅིང་ཆགས་མིང་པར།  
།ནམ་ཞིག་བདག་ནི་གནས་པར་འགྱུར།

יום לו יבוא בו אשכון לי חפשי  
לפעול כרצוני, ללא כל האחזות,  
במקום שטבעו הוא רחב ופתוח,  
ושאיש לא טוען עליו בעלות.

**6: מוות לפני המוות**

།འཇིག་རྟེན་ཀུན་ནས་གདུང་བཞིན་དུ།  
།རི་སྡིད་སྐྱེས་ལུ་བཞི་ཡིས་ནི།  
།དེ་ལས་དེ་ནི་མ་བཏོག་པ།  
།དེ་སྡིད་དུ་ནི་ནགས་སུ་སོང་།

ביער אחיה לי עד אותו יום  
בו כל העולם יעטון ביגון,  
יום בו יניפוני ארבעת הגברים<sup>24</sup>  
לקחתני הרחק מאותו המקום.

།བཤེས་མིང་འཁོན་པའང་མིང་བྱས་ནས།  
།ལྷུས་འདི་གཅིག་ལུ་དབེན་གནས་ཏེ།  
།སྡེ་ནས་ཤི་དང་འདྲར་བརྩིས་ནས།  
།ཤི་ནའང་སྐྱ་ངན་བྱེད་པ་མིང།

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.

### 7: בית הקברות של החיים

|བདག་ལ་སྐྱོངས་པའི་འབད་པ་ཡིས།  
|སྐྱོས་པས་ས་འདི་ཀུན་ཏུ་འབྲུགས།  
|རུས་གོང་འབའ་ཞིག་མཐོང་ནས་ནི།  
|དུར་ཐོང་དུ་ནི་ཡིད་འབྱུང་ན།  
|གཡོ་བའི་རུས་གོང་གིས་བྱུང་པའི།  
|གོང་གི་དུར་ཐོང་ལ་དགའ་འཇ།

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

תלי העצמות בבקעת הקבורה  
במחשבות עגומות ממלאים את לבך;  
אז מדוע זה כה תשמח בעירך, שכולה  
בית קברות של שלדים בתנועה?

### 8: החיים בעולם

|བྱིས་པ་ཞོར་སྤེལ་མི་རུས་པས།  
|དར་ལ་བབ་ན་འདི་ཅི་བདེ།  
|ཞོར་སོགས་པ་ཡིས་ཚོ་གཏུགས་ན།  
|ཤས་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?

། འདོད་ལྡན་ངན་པ་ཁ་ཅིག་ནི།  
། ཉིན་རངས་ལས་གྱིས་ཡོངས་དུབ་སྟེ།  
། ཁྲིམ་དུ་འོངས་ནས་ཆད་པའི་ལྷས།  
། རོ་དང་འབྲ་བར་ཉལ་བར་བྱེད།

אותם עלובים של השיג הדברים  
במשך היום מתייגעים לחלוטין,  
שבים לביתם מותשים בגופם,  
ועל משכבם צונחים כמתים.

། ཁ་ཅིག་བྱས་བགོད་ཉིན་མོངས་དང་།  
། རིང་དུ་སོང་བའི་སྐྱུག་བསྐལ་ཅན།  
། བུ་སྐད་འདོད་བཞིན་བུ་སྐད་ནམས།  
། རྩུད་ལའོར་ལོས་ཀྱང་མཐོང་མི་འགྱུར།

מסכנים אחרים נשלחים למרחקים  
ובארצות רחוקות בלבם מתענים;  
רבה תשוקתם לחבק הנשים,  
ךא לאורך שנים הם אותן לא פוגשים.

། བདག་ལ་ཕན་འདོད་ནམ་མེདས་པས།  
། བཤང་དོན་ཉིད་དུ་བཙོང་བ་ཡང་།  
། དེ་མཐོབ་པར་དོན་མེད་པའི།  
། བཞུན་གྱི་ལས་གྱི་རྩུང་གིས་བདས།

יש מי שבשאיפתם להיטיב עם עצמם  
הולכים, בבורותם, ומוכרים את עצמם;  
אחר כך, כאשר נכזבה תוחלתם,  
הם נגררים כה וכה בשרות אדונם.

### 9: היכן להקדיש עצמך למדיטציה

| צ'ד'ד' צ'ק' צ'ד'ס' ג'י'ס' צ'ד'ד'ד' |  
| צ'י'ד'ד' צ'ק'ס' ג'י'ד'ד'ד' |  
| צ'ק'ד'ד' צ'ד' צ'ד'ד' ג'י'ס' ד'ס'ד'ד' |  
| ד'ד'ד' ד'ד' צ'ד'ד'ד' ד'ד'ד'ד' צ'ד'ד'ד' |  
| צ'ק'ד'ד' צ'י'ד'ד' צ'ק'ס' ד'ד'ד' ד'ד' |  
| ד'ד'ד'ד' ד'ד' ד'ד'ד' ד'ד'ד' ד'ד'ד' |

ללא מחלוקות ופנויים מנגעים  
ברי המזל שרויים בהגייה כיצד לעזור  
לזולת, בקרירות אור ירח וניחוח אלגום<sup>25</sup>,  
שוהים בהיכלות מרחבי הצוקים,  
בשלוות הדממה של היער ובמשב רוח קל.

|| ד'ד'ד' ד'ד' ד'ד'ד' |  
| ד'ד'ד' ד'ד' ד'ד'ד' |  
| ד'ד'ד' ד'ד'ד' ד'ד'ד' |  
| ד'ד'ד' ד'ד'ד' ד'ד'ד' |

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



**10: לע המ ל'מל**

|ד'ל'ס'ו'ק'ס'פ'ד'י'ק'ט'פ'י'ס'א|  
|ד'ב'ק'פ'ד'י'ל'י'ק'ד'ק'ב'ס'ט'ג'ו'ס'ק'ס'א|  
|ק'ט'ד'י'ק'ד'י'ב'ר'ל'י'ב'ד'ד'|  
|ג'ו'ד'ק'ט'ו'ס'י'ט'ס'י'ק'י'ב'ק'k'p'p'p'p'|

89

שׁוֹב נָא עַל אֱלֹהֵי דוֹמִיָּהֶם,  
הָרָהָה בְּמַעֲלוֹת שֶׁל בְּדִידוֹת<sup>26</sup>.  
עָגְרָה לַחֲלוּטֵיִן מִחֻשְׁבֵּי בַטֵּל,  
וְהִגִּה בְּשֵׁאֵיפָה לְהָרָה.

|ב'ד'ק'ד'ד'q'k'k'k'k'k'k'k'|  
|ד'ד'p'k'k'k'k'k'k'k'k'|  
|ב'ד'k'k'k'k'k'k'k'k'|  
|k'k'k'k'k'k'k'k'k'k'k'k'k'|

90

בַּתְּחִילָה הִשְׁקַע מֵאִמָּץ בְּהִיָּה  
עַל הַשְּׁוֹוִיּוֹן שֶׁבִּינְךָ לְבֵין זֹלָתְךָ.  
עַתָּה אוֹשֶׁרֶם וְכַאֲבֵם יִשׁוּ לְשֶׁלְךָ –  
אִזִּי גַם תִּדְאָג לָהֶם כְּמוֹ לְךָ.

**11: גמ המ קלקמ**

|l'k'k'k'k'k'k'k'k'k'k'|  
|l'k'k'k'k'k'k'k'k'k'k'|  
|d'k'k'k'k'k'k'k'k'k'|  
|k'k'k'k'k'k'k'k'k'k'k'k'k'|

91

יְדִיִּים וְחֻלְקִים מְרֻבִּים לְגֹפְךָ,  
וּבְכָל זֹאת תִּדְאָג לוֹ כּוֹלֹ כִּיחִידָה;  
כִּךָ גַם אוֹשֶׁרֶם וְסַבְלָם שֶׁל בְּרוּאִים –  
כּוֹלֵם כְּאֶחָד בְּאוֹשֶׁר רוּצִים.

12: מהו שהופך את כאבם לשלי?

།བལ་ཉི་བདག་གི་སྐྱབ་བསྐྱལ་གྱིས།  
།བཞན་གྱི་ལུས་ལ་མི་བཞོན་པ།  
།དེ་ལྟར་དེ་བདག་སྐྱབ་བསྐྱལ་དེ།  
།བདག་ཏུ་ཞེན་པས་མི་བཞོན་ཉིད།

92

ושמא תאמר: "הכאב שיש לי  
לגופו של אחר לא מכאיב!"  
אלא שכאבך קשה הוא מנשוא  
בגלל שאחר אתה ב"עצמי".

།དེ་བཞིན་བཞན་གྱི་སྐྱབ་བསྐྱལ་དག  
།བདག་ལ་འབབ་པར་མི་འགྱུར་ཡང་།  
།དེ་ལྟར་དེ་བདག་སྐྱབ་བསྐྱལ་དེ།  
།བདག་ཏུ་ཞེན་པས་བཞོན་པར་དགལ།

93

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

13: הוכחות לוגיות לחמלה ואהבה

།བདག་གིས་བཞན་གྱི་སྐྱབ་བསྐྱལ་བསལ།  
།སྐྱབ་བསྐྱལ་ཡིན་ཕྱིར་བདག་སྐྱབ་བཞིན།  
།བདག་གིས་བཞན་ལ་ཕན་པར་བྱ།  
།སེམས་ཅན་ཡིན་ཕྱིར་བདག་ལུས་བཞིན།

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

### 14: הדמוקרטיה של האהבה

།གང་ཚེ་བདག་དང་གཞན་གཉི་ག།  
 །བདེ་བ་འདོད་དུ་མཚུངས་པ་ལ།།  
 །བདག་དང་བྱུང་པར་ཅི་ཡོད་ན།།  
 །གང་གྱིར་བདག་གཅིག་བདེ་བར་བཅོལ།།

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

།གང་ཚེ་བདག་དང་གཞན་གཉི་ག།  
 །སྐྱུ་ག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་མཚུངས་པ་ལ།།  
 །བདག་དང་བྱུང་པར་ཅི་ཡོད་ན།།  
 །གང་གྱིར་གཞན་མིན་བདག་སྐྱུང་བྱེད།།

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

15: להיות מעבר לעצמך

།གལ་ཏེ་དེ་ལ་སྐྱབས་བསྐྱེལ་བས།  
།བདག་ལ་མི་གཞོན་ཕྱིར་མི་བསྐྱེད།  
།མ་འོངས་པ་ཡི་སྐྱབས་བསྐྱེལ་ཡང་།  
།གཞོན་མི་བྱེད་ན་དེ་ཅི་བསྐྱེད།

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!

།བདག་གིས་དེ་ནི་སྤོང་སྦྲུམ་པའི།  
།རྣམ་པར་རྟོག་དེ་ལོག་པ་སྟེ།  
།འདི་ལྟར་གྱི་བའང་གཞན་ཉིད་ལ།  
།སྐྱེ་བ་ཡང་ནི་གཞན་ཉིད་ཡིན།

98

אם נימוקך שאתה תהיה זה  
שיסבול בעתיד - הריהו מוטעה:  
האדם שכבר מת הוא לגמרי נפרד  
מזה האחר אשר טרם נולד!

།གང་ཚེ་གང་གི་སྐྱབས་བསྐྱེལ་གང་།  
།དེ་ནི་དེ་ཉིད་ཀྱིས་བསྐྱེད་སྟེ།  
།རྣང་པའི་སྐྱབས་བསྐྱེལ་ལག་པས་མིན།  
།ཅི་ཕྱིར་དེས་ནི་དེ་བསྐྱེད་བྱ།

99

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་འདྲི།  
 །བདག་ཏུ་འཛིན་པས་འཇུག་ཅི་ན།  
 །བདག་གཞན་མི་རིགས་གང་ཡིན་ཏེ།  
 །ཅི་རུས་པར་ནི་སྤང་བྱ་ཉིད།

100

אם תאמר: "אז מה אם זה לא הגיוני,  
 כך אנהג משום זיקתי לעצמי" –  
 "אני" ו"אחר" אלו בטעות מקורם,  
 ובכל כהך חובתך לדחותם.

**16: האם אני זה רק מה שנמצא בשליטתי?**

།སྐྱུང་དང་ཚོགས་ཞེས་བྱ་བ་ནི།  
 །ཕྱིང་བ་དམག་ལ་སོགས་བཞིན་བརྒྱན།  
 །སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཅན་གང་དེ་མེད་པ།  
 །དེས་འདི་སྐྱེ་ཞིག་དབང་བར་འགྱུར།

101

הדברים שמכונים כ-"הצד" ו-"מקבץ"  
 הינם אשליה, כמו מהרוזת וצבא<sup>27</sup>;  
 זה שסובל – כלל אינו בנמצא,  
 לא תוכל לאתר בעליו!

།སྐྱུག་བསྐྱེལ་བདག་པོ་མེད་པར་ནི།  
 །ཐམས་ཅད་བྱེ་བྲག་མེད་པ་ཉིད།  
 །སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཡིན་ཕྱིར་དེ་བསལ་བྱ།  
 །དེས་པས་དེར་ནི་ཅི་ཞིག་བྱ།

102

ומאחר שלקול אין בעלים –  
 אין גם ממש בשום הבחנה:  
 משום שהוא קול – אותו יש לחסל!  
 מה הטעם אותו לנסות לשייך?

།ཅི་ཕྱིར་ཀུན་གྱི་སྐྱབས་བསྐྱེལ་ནི།  
 །བརྗོད་པར་བྱ་ཞེས་བཅུད་དུ་མེད།  
 །གལ་ཏེ་བརྗོད་ནའང་ཐམས་ཅད་བརྗོད།  
 །དེ་མིན་བདག་ཀྱང་སེམས་ཅན་བཞིན།

103

"מדוע צריך כל כאב לחסלו?"  
 מיותר בשאלה זו להמשיך להתעסק.  
 אם יש לחסלו – יש לחסל את כולו;  
 סבלך וסבלם – אחד הוא ד'ינם.

**17: כוחו של הרגל**

།གོ་མས་པ་ཡིས་ནི་གཞན་དག་གི།  
 །ཁྱུ་བ་ཁྱབ་གི་ཐེགས་པ་ལ།  
 །དངོས་པོ་མེད་པར་གྱུར་གྱང་ནི།  
 །བདག་གོ་ཞེས་ནི་ཞེས་པ་ལྟར།

111

בכוחו של הרגל למדת לזהות  
 טיפות זרע ודם השייכות לזולת  
 כאילו היו הם אתה עצמך, למרות  
 שדבר זה כלל אינו בנמצא!

།དེ་བཞིན་གཞན་གྱི་ལུས་ལ་ཡང་།  
 །བདག་ཅེས་ཅི་ཡི་ཕྱིར་མི་གཟུང་།  
 །བདག་གི་ལུས་ནི་གཞན་དག་ཏུ་འང་།  
 །བཞག་པ་དེ་ལྟར་དཀའ་བ་མེད།

112

מדוע אם כן לא תוכל להתייחס  
 אל גופו של אחר כאל שלך?  
 אין שום קושי ללמוד להגדירו כשלך  
 ולתפוס באופן זה את גוף זולתך.

**18: כמה רחוק אפשר להגיע?**

| ཇི་ལྟར་ལག་པ་ལ་སོགས་པ།  
| ལྷུས་ཀྱི་ཡན་ལག་ཡིན་འདོད་ལྟར།  
| ཇི་བཞིན་འགྲོ་བའི་ཡན་ལག་ཏུ།  
| ཅི་ཕྱིར་ལྷུས་ཅན་ནམས་མི་འདོད།

114

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

**19: על ההגדרה של 'עצמ'**

| ཇི་ལྟར་བདག་མིད་ལྷུས་འདི་ལ།  
| གོམས་པས་བདག་གི་སློབ་བྱང་བ།  
| ཇི་བཞིན་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་ཡང་།  
| གོམས་པས་བདག་སློབ་ཅིས་མི་སློ།

115

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

**20: אין צורך להכביר במילים**

| འཇིག་རྟེན་བདེ་བ་ཇི་སྟེད་པ།  
| ཇི་ཀུན་གཞན་བདེ་འདོད་ལས་བྱང་།  
| འཇིག་རྟེན་སྐྱབས་བཟུལ་ཇི་སྟེད་པ།  
| ཇི་ཀུན་རང་བདེ་འདོད་ལས་བྱང་།

129

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

།མང་དུ་བཤད་ལྟ་ཅི་ཞིག་དགོས།  
།བྱིས་པ་རང་གི་དོན་བྱེད་དང་།  
།སྐྱབ་པ་གཞན་གྱི་དོན་མཛད་པ།  
།འདི་གཉིས་གྱི་ནི་བྱུང་པར་ལྟོས།

130

מה צורך פה יש להכביר במלים?  
הילדים<sup>28</sup> – לתועלת עצמם פועלים,  
ובעלי הסגולה – למען אחר.  
בוא בעצמך וראה ההבדל!

**21: הבודהיסטווה מדבר אל עצמו**

།འདི་ནི་བཀུར་བྱས་བདག་ནི་མིན།  
།འདི་བཞིན་བདག་གིས་མ་རྟོན་ཅིང་།  
།འདི་ནི་བསྐྱོད་བྱས་བདག་ལ་སྐྱོད།  
།འདི་བདེ་བདག་ནི་སྐྱབ་བསྐྱེལ་ལ།

141

לֹא בלבד ניתן הכבוד – ולא לי,  
והוא מקבל כל אשר ברשותי;  
לֹא 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!

།ཡོན་ཏན་མེད་པས་ཅི་ཞིག་བྱ།  
།བདག་ཀུན་ཡོན་ཏན་ལྡན་པ་ཉིད།  
།གང་བས་འདི་དམན་དེ་ཡོད་ཅིང་།  
།གང་བས་བདག་མཚོག་དེ་ཡང་ཡོད།

143

ומה אעשה בהעדר מעלות?  
ומה העניין עם כל המעלות?  
יש מי שלעומתם גם היא נחותה,  
ומי שלעומתם – אני נעלה.

།ཚུལ་བྲིམས་ལྟ་བ་བྱད་སོགས་ནི།  
།ཉོན་མོངས་སྟོབས་ཀྱིས་བདག་དབང་མིན།

144

מוסר ובינה שהולכים ונחלשים,  
ללא שליטתי, בכוחם של נגעים.



## קורס ACI מס' 18: הרעיונות העיקריים של הבודהיזם, חלק ג'

מקראה שלישית: המדריך ללוחם הרוח, חלק חמישי מתוך ששה חלקים.

המדיטציות הבאות מבוססות על "המדריך לחיי לוחם הרוח" (Bodhisattvacharyavatara; Byang-) של המאסטר הבודהיסטי שנטידווה (סביבות 700 לספירה), וביאור על כתב זה מאת Gyaltsab Je Darma Rinchen (1364-1432) בשם "שער הכניסה לילדי המנצח" (rGyal-sras 'jug-ngogs)<sup>3</sup> הקטעים הרלוונטיים נמצאים בפוליו 30B-31A ו-114A-117A, בהתאמה, במהדורות האלקטרוניות של ACIP: TD3871 ו-S5436.

תוכן המדיטציות מתורגם ישירות מטקסט המקור ומהביאור; הכותרות של המדיטציות אינן חלק מן הטקסט המקורי, אך הן מבוססות על החלוקה בביאורו של Gyaltsab Je, והובאו על מנת לשמש כנקודות התייחסות.

\*\*\*\*\*

המדריך ללוחם הרוח מאת מאסטר שנטידווה

לקט מתוך הפרק על שלמות החכמה

འཇིགས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་སྤྱིན་པའི་ལཱུ་ །

הרהורים על שלמות החוכמה

1: חייבים לראות ריקות

2: מה בא קודם לחוכמה

ཡམན་ལག་འདི་དག་ཐམས་ཅད་ནི།

ལྷོ་བ་པས་འཇིགས་རབ་དོན་དུ་གསུངས།

དེ་ཡི་སྤྱིར་ན་སྤྱི་བསྡུ་ལ་དག།

ཞི་བར་འདོད་པས་འཇིགས་རབ་བསྐྱེད།

כל הסעיפים עד כאן נאמרו  
על ידי הנאורים לשם החוכמה.  
על כן מי שחפצם להפיג את סבלם -  
חייבים לפתח חוכמה.

<sup>3</sup> קטעי הביאור טרם תורגמו, והם ישולבו במקראות במועד מאוחר יותר.

3: שתי מציאויות

། །ལུན་ཇོབ་དང་ནི་དོན་དམ་སྟེ།  
། །འདི་ནི་བདེན་པ་གཉིས་སུ་འདོད།

2

אנו מקבלים שיש שתי אמיתות:  
האמת הכוזבת וזו המוחלטת.

...

4: הדברים הם ריקים ובכל זאת מתפקדים

། །ནལ་འབྱོར་པ་ཡང་སྒོ་བྱུང་གིས།  
། །གོང་མ་གོང་མ་རྣམས་གྲིས་གཞོད།  
། །གཉི་ག་ཡང་ནི་འདོད་པའི་དབེས།  
། །འབྲས་བུའི་དོན་དུ་མ་དབྱུང་ཕྱིར།

4

גם בין תפיסות העולם של היוגים  
יש הדרגה, עם עידון יכולתם,  
בעזרת אנלוגיות ששניהם מקבלים<sup>29</sup>  
ולשם מטרתם אינם בוחנים.

5: למה הכוונה כשאומרים שדברים מתפקדים

། །འཇིག་རྟེན་པ་ཡིས་དངོས་མཐོང་ཞིང་།  
། །ཡང་དག་ཉིད་དུ་འང་རྟོག་བྱེད་གྱི།  
། །སྐྱུ་མ་ལྷ་བྱར་མིན་པས་འདིར།  
། །ནལ་འབྱོར་པ་དང་འཇིག་རྟེན་ཚོད།

5

אנשי העולם שרואים הדברים,  
אותם מקבלים בתור ממשיים,  
ואינם מבחינים שהם אשליה;  
בכך הם שונים מן היוגים.

6: חסדים ריקים מתפקדים באופן מושלם

སྐྱེ་འདྲའི་རྒྱལ་ལས་བསོད་ནམས་ནི།  
ཇི་ལྟར་དངོས་ཡིད་ལ་ཇི་བཞིན།

9

"חסדים של הבודדות הוא דמוי אשליה,  
וכך גם קיומם של דברים...!!

...

7: ההבדל בין טוב ורע הוא ריק אך נכון לחלוטין

སྐྱེ་མའི་སྐྱེས་བུ་བསད་སོགས་ལ།  
སེམས་མེད་ཕྱིར་ན་སྡིག་མེད་དེ།  
སྐྱེ་མའི་སེམས་དང་ལྡན་པ་ལ།  
བསོད་ནམས་དང་ནི་སྡིག་པ་འབྱུང་།

11

"אם הם אשליה, הריגה וכולי אינם  
מהווים עבירה, כי אין תודעה בנמצא!  
- חסדים ועבירות אכן נצברים  
בגלל שיש אשליית תודעה!

སྡིགས་སོགས་ནམས་ལ་རྣམ་མེད་ཕྱིར།  
སྐྱེ་མའི་སེམས་ནི་འབྱུང་བ་མེད།  
སྐྱེ་མའི་སྐྱེས་བུ་བསད་སོགས་ལ།  
སྐྱེ་མའི་ཡང་སྐྱེ་མའི་སྡིགས་ཉིད།

12

"אם אין ללחשים ולמנטרות כוח,  
לא תקום אשליה בעלת תודעה!  
- בשעה שנקבץ מגוון של תנאים,  
חייב גם<sup>30</sup> להופיע מגוון מקסמים.

ཁྲིན་གཅིག་གིས་ནི་ཀུན་རྣམས་པ།  
ཁང་ན་ཡང་ནི་ཡོད་མ་ཡིན།

13

אין בכוחו של תנאי יחיד  
ליצור המגוון של כל הדברים.

8: ההבדל בין חופש וגלגל הסבל הוא ריק ולגמרי נכון

ཁག་ཉི་དོན་དམ་མུ་ངན་འདས།  
འཁོར་བ་ཀུན་ཚོ་བ་དེ་ལྟ་ན།  
ཁངས་རྒྱས་ཀྱང་ནི་འཁོར་འགྱུར་བས།  
འབྲུ་རྒྱུ་སྲོད་པས་ཅི་ཞིག་བྱ།

"אם הכל בסופו של דבר הוא גירוונה<sup>31</sup>,  
ובכל זאת סובב במציאות הכזב,

14

אזי גם הבודהות ימשיכו לסוב, ומה טעם  
יש אז בכל מעשי הבודהיסטווה?"

ཁྲིན་རྣམས་རྒྱན་ནི་མ་ཆད་ན།  
སྐྱུ་མའང་ལྷོག་པར་མི་འགྱུར་གྱི།  
ཁྲིན་རྣམས་རྒྱན་ནི་ཆད་པས་ན།  
ཀུན་ཚོ་བ་ཏུ་ཡང་མི་འགྱུར་ངོ།

- כל עוד לא פסק הנהר של תנאים,  
אם המקסם לא יחדל.

15

וכאשר יפסק נהר התנאים –  
יחדל המקסם, גם במציאות היחסית.

9: כיצד אנו רואים אשליה?

|གང་ཚེ་བྱོད་ལ་སྐྱུ་མ་ཉིད།  
|མིད་ནའང་དེ་ཚེ་ཅི་ཞིག་དམིགས།  
|གལ་ཏེ་དེ་ཉིད་དུ་གཞན་ཡོད།  
|ནམ་པ་དེ་ནི་སེམས་ཉིད་ཡིན།

"אם אפילו תפיסה שגויה לא קיימת,  
כיצד נאשר את קיום המקסם?"

16

- אם המקסם עבורך לא קיים,  
מהו שאתה מנסה לאשר?  
"הוא קיים למעשה באופן אחר,  
הוא בעצם אספקט של המיינד!"

|གང་ཚེ་སེམས་ཉིད་སྐྱུ་མ་ན།  
|དེ་ཚེ་གང་ཞིག་གང་གིས་མཐོང་།  
|འཇིག་རྟེན་གྱི་ནི་མགོན་པོས་ཀྱང།  
|སེམས་ཀྱིས་སེམས་མི་མཐོང་ཞེས་གསུངས།

17

- אם לתודעה הוא מופיע בתור אשליה,  
ואין מה לתפוס, מהו אז זה שתופס?  
מגן העולם בעצמו הן אמר  
שאין תודעה שרואה את עצמה.

10: כיצד הבודדות מקבלים מנחה

|སེམས་མིད་པ་ལ་མཚོན་བྱས་པས།  
|ཇི་ལྟར་འབྲས་བུར་ལྷན་པར་འགྱུར།  
|གང་གྱིར་བཞུགས་པའམ་སྐྱུ་ངན་འདས།  
|མཚུངས་པ་ཉིད་དུ་བཤད་གྱིར་རོ།



**12: חיסול מוחלט של הנגעים הרחניים**

ཉེན་མེད་སྤངས་པས་གྲོལ་ན་དེའི།  
དེ་མ་ཐག་ཏུ་དེར་འགྱུར་རོ།  
ཉེན་མེད་སྤངས་མེད་ཀྱང་དེ་དག་ལ།  
ལས་གྱི་རྣམ་པ་མཐོང་བ་ཡིན།

46

אם סילוק הנגעים די להביא לשחרור,  
הרי שהחופש חייב לבוא מייד ברגע הבא!  
אך גם מי שחיסלו את כל הנגעים<sup>35</sup>  
עדיין נראים כנתונים לכוחות של הקארמה.

**13: על השתוקקות והיוס עצמי**

ཚོར་བའི་རྐྱེན་གྱིས་སྲིད་པ་ཡིན།  
ཚོར་བ་དེ་དག་ལ་ཡང་ཡོད།  
དམིགས་པ་དང་ནི་བཅས་པའི་སེམས།  
འགའ་ཞིག་ལ་ནི་གནས་པར་འགྱུར།

48

ההשתוקקות נוצרת בגלל התחושות,  
ולבטח עדיין נותרו במ תחושות.  
עדיין ישנה בתודעתם הנטייה  
להיאחז באובייקטים שונים.

**14: על ריקות וגוונות**

སྣོད་ཉིད་དང་ནི་བྲལ་བའི་སེམས།  
འགགས་པ་སྤར་ཡང་སྐྱེ་འགྱུར་ཏེ།  
འདུ་ཤེས་མེད་པའི་སྣོམས་འཇུག་བཞིན།  
དེས་ན་སྣོད་ཉིད་བསྣོམ་པར་བྱ།





ראוי הדבר להתמלא באימה  
ממקור כל הסבל שיש בנמצא.  
הריקות מפיגה כל סבל שיש,  
אז מדוע ממנה אתה כה חושש?

།གལ་ཏེ་བདག་འགའ་ཡོད་ན་ནི།  
།ཅི་ཡང་རུང་ལས་འཇིགས་འགྱུར་ན།  
།བདག་ཉིད་འགའ་ཡང་ཡོད་མིན་པས།  
།འཇིགས་པར་འགྱུར་བ་སུ་ཞིག་ཡིན།

לו היה איזה טבע עצמי בנמצא,  
הרי שלפחד הייתה הצדקה.  
אך מאחר שאין שום "עצמי" שקיים,  
בלב מי יתעורר הפחד?

**16: שני סוגי האחיזה בקיום עצמי**

**17: האדם וחלקיו**

།སོ་དང་སྐྱ་སེན་བདག་མ་ཡིན།  
།བདག་ནི་རུས་པ་བྲག་མ་ཡིན།  
།སྐྱབས་མིན་བད་ཀན་མ་ཡིན་ཏེ།  
།ཁུ་སར་དང་ནི་ནག་ཀྱང་མིན།  
།བདག་ནི་ཞག་དང་རྩལ་མིན་ཏེ།  
།སྒོ་མཚན་དག་ཀྱང་བདག་མ་ཡིན།  
།ནང་སྒོལ་གཞན་ཡང་བདག་མིན་ཏེ།  
།བདག་ནི་སྤྱི་ས་གཅིན་མ་ཡིན།

אינני שיניי, שערי, צפורניי,

וגם לא עצמותיי ודמי,  
אינני לימפה, או ריר מן האף,  
ואינני ליחה, או מוגלה;

59

איני השומן של גופי, לא זיעה,  
ריאותי וכבדי אף הם לא "אני";  
מעיי והחלל של בטני - לא "אני",  
וגם לא השתן והצואה.

**18: קארמה ותועאותיה, למרות שאינ'א**

།གལ་ཏེ་བདག་ནི་ཡོད་མིན་ན།  
།ལས་འབྲས་འབྲེལ་པ་རིགས་མིན་ཏེ།  
།ལས་བྱས་ནས་ནི་ཞིག་པས་ན།  
།སྲུ་ཡི་ལས་སྲུ་འགྲུར་ཞི་ན།

71

"אך אם מניחים שאין שום 'אני',  
אזי אין שום קשר בין המעשה והפרי.  
ואם לאחר המעשה הוא<sup>38</sup> נעלם,  
למי נייחס את הקארמה?"

།བྱ་བ་འབྲས་གཞི་ཐ་དད་དང་།  
།དེ་བདག་བྱེད་པ་མིན་པར་ཡང་།  
།ཡུ་བྱ་གཉི་ག་ལ་གྲུབ་པས།  
།འདིར་བརྩད་དོན་མིན་མ་ཡིན་ནམ།

72

- אנחנו שנינו את זאת מקבלים:  
הבסיס למעשה ולפרי הוא שונה;  
וגם זה שעושה לא קיים,  
אז על זה להתדיין אין טעם.

།རྒྱ་ལྡན་འབྲས་བུ་དང་བཅས་ཞེས།  
།མཐོང་བ་འདི་ནི་སྲིད་མ་ཡིན།

།སྐྱུང་གཅིག་ལ་ནི་བརྟེན་ནས་སྲུ།  
།བྱེད་པོ་སྐྱོད་པོ་ཞེས་བྱར་བསྟན།

73

בלתי אפשרי הוא לראות בו-זמנית  
סיבה ותוצאה כאחד. כך נאמר כי  
זה שעושה וזה שנהנה ממעשיו  
מתייחסים לזרם אחד<sup>39</sup>.

།འདས་དང་མ་འོངས་པ་ཡི་སེམས།  
།བདག་མིན་དེ་ནི་མེད་པའི་ཕྱིར།  
།འོན་ཏེ་སྐྱེས་སེམས་བདག་ཡིན་ན།  
།དེ་ཞེས་ན་ཡང་བདག་མེད་དོ།

74

תודעת העבר וגם זו של עתיד  
אינן ה"אני", כי אינן קיימות;  
ואם זו שנוצרה ברגע זה היא "אני",  
עם היעלמה, ייעלם ה"אני".

།དཔེར་ན་རྒྱ་ཤིང་སྔོང་པོ་དག།  
།ཆ་ཤས་སྤྱི་ན་འགའ་མེད་པ།  
།དེ་བཞིན་རྣམ་པར་དབྱུང་པ་ཡིས།  
།བཙུང་ན་བདག་ཀྱང་ཡང་དག་མིན།

75

זה דומה לנסיון לקלוק בהדרגה  
גזע בננה חלול - ולא למצא בו דבר.  
כך אם הישב נחפש ונבחן -  
בוודאי שום "אני" למצוא לא נוכל.



## קורס ACI מס' 18: הרעיונות העיקריים של הבודהיזם, חלק ג'

מקראה רביעית: המדריך ללוחם הרוח, חלק שישי מתוך ששה חלקים.

המדיטציות הבאות מבוססות על "המדריך לחיי לוחם הרוח" (*Bodhisattvacharyavatara; Byang-* *chub-sems-dpa'i spyod-pa la 'jug-pa*) של המאסטר הבודהיסטי שנטידווה (סביבות 700 לספירה), וביאור על כתב זה מאת Gyaltsab Je Darma Rinchen (1364-1432) בשם 'שער הכניסה לילדי המנצחים' (*rGyal-sras 'jug-ngogs*)<sup>4</sup>.

תוכן המדיטציות מתורגם ישירות מטקסט המקור ומהביאור; הכותרות של המדיטציות אינן חלק מן הטקסט המקורי, אך הן מבוססות על החלוקה בביאורו של Gyaltsab Je, והובאו על מנת לשמש כנקודות התייחסות.

\*\*\*\*\*

המדריך ללוחם הרוח מאת מאסטר שנטידווה  
לקט מתוך הפרק על שלמות החכמה

། འཇམ་མཁའ་ཀྱི་པ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱོད་པའི་ལཱུ་ །

הרהורים נוספים על שלמות החוכמה

25: תוצאות והעדר עצמי

། གཤམ་ཉི་སེམས་ཅན་ཡིན་མིན་ན།

། ལྷུ་ལ་སྣོང་ཇི་བྱ་ཞེ་ན།

། འབྲས་བུའི་དོན་དུ་ཁས་སླངས་པའི།

། རྫོངས་པས་བརྟགས་པ་གང་ཡིན་པའོ།

<sup>4</sup> קטעי הביאור טרם תורגמו, והם ישולבו במקראות במועד מאוחר יותר.

"אם אין יצורים חשים בנמצא,  
כלפי מי נתרגל החמלה?  
- אלו שנשליך בחשכת בורותנו,  
ושנשבענו לפעול למענם.

།སེམས་ཅན་མེད་འབྲས་སུ་ཡི་ཡིན།  
།བདེན་ཏེ་འོན་ཀྱང་སྐྱོངས་ལས་འདོད།  
།སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཉི་བར་ཞི་དོན་དུ།  
།འབྲས་བུའི་སྐྱོངས་པ་བསྐྱོག་མི་བྱ།

"אם אין יצורים, מי ישיג את הפרי?<sup>40</sup>  
- אמח! השאיפה שזורה בבורות,  
אך לשם הסילוק של כל סבל שיש,  
אין לדחותה, למרות הבורות.

## 26: התבוסה הסופית של הבורות

།སྐྱུག་བསྐྱེལ་སྐྱུ་ཡི་ང་སྐྱེལ་ནི།  
།བདག་ཏུ་སྐྱོངས་པས་འཕེལ་བར་འགྱུར།  
།དེ་ལས་ཀྱང་བསྐྱོག་མེད་ཅེ་ན།  
།བདག་མེད་བསྐྱོམ་པ་མཚོག་ཡིན་ནོ།

האנוכיות היא זו שגורמת לסבל,  
ובורות אודות ה-"אני" - אותו מלבה;  
"והרי על אלו לא ניתן להתגבר" - הגייה  
על העדר ה-"אני" היא זו שתגבר<sup>41</sup>.

27: לא לקחה גם לא של

| ལུས་ནི་རྐང་པ་བྱིན་པ་མིན།  
 | བརྒྱ་དང་རྐྱེན་པའང་ལུས་མ་ཡིན།  
 | ལྗོ་དང་རྒྱབ་ཀྱང་ལུས་མིན་ཏེ།  
 | བྲང་དང་དབྱང་པའང་ལུས་མ་ཡིན།  
 | རྩིབ་ལོགས་ལག་པའང་ལུས་མིན་ཏེ།  
 | མཚན་བྲུང་ཕྱག་པའང་ལུས་མ་ཡིན།  
 | རང་བློལ་རྣམས་ཀྱང་དེ་མིན་ལ།  
 | མགོ་དང་མགྲིན་པའང་ལུས་མིན་ན།  
 | འདི་ལ་ལུས་ནི་གང་ཞིག་ཡིན།

79

הגון איננו רגל או שוק,  
 לא ירך ולא המותן,  
 לא הבטן ולא הגב,  
 וגם לא חזה או כתפיים;

80

הגון אינו צלע, או אצבע, או יד,  
 לא בית שחי ולא מה שמעל,  
 לא מעיים, לא ראש, לא צוואר,  
 ואם כך - היכן הוא קיים?<sup>42</sup>

28: הרקות של לקחה של לקחה

| དེ་བཞིན་སོར་མེའི་ཚོགས་ཡིན་ཕྱིར།  
 | ལག་པའང་གང་ཞིག་ཡིན་པར་འགྱུར།  
 | དེ་ཡང་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་ཡིན་ཕྱིར།  
 | ཚོགས་ཀྱང་རང་གི་ཆ་བྱེ་བས།

ཁ་ཡང་རྩལ་དུ་བྱེ་བས་ཏེ།  
རྩལ་དེའང་ཕྱོགས་ཆའི་དབྱེ་བ་ཡིས།  
ཕྱོགས་དབྱེའང་ཆ་ཤས་དང་བྲལ་བྱིར།  
མཁའ་བཞིན་དེས་ན་རྩལ་ཡང་མིད།

86

כך גם היד – איך היא תתכן?  
הללא היא אוסו של אצבעות!  
כל אצבע היא אוסו פרקים,  
וגם לכל פרק יש חלקים.

87

כל חלק ניתן לחלק לאטומים,  
והם מתחלקים לצדדיהם השונים<sup>43</sup>,  
וגם לצדדים אין ממש חלקים –  
והכל כמו חלל, ולכן האטומים אינם.

### 30: הריקות של התודעה

ཡིད་ནི་དབང་རྣམས་ལ་མི་གནས།  
གཟུགས་སོགས་ལ་མིན་བར་ནའང་མིན།

103

התודעה לא שוכנת בתוך החושים,  
בצורה ובשא<sup>44</sup>, ובמה שבינם;

ནང་ཡང་སེམས་མིན་གྱི་མིན་ཞིང་།  
གཞན་དུ་ཡང་ནི་རྟེན་མ་ཡིན།  
གང་ཞིག་ལུས་མིན་གཞན་དུ་མིན།  
འདྲེས་མིན་ལོགས་སུའང་འགར་མིད་པ།  
དེ་ནི་ཅུང་ཟད་མིན་དེའི་བྱིར།  
སེམས་ཅན་རང་བཞིན་སྤངན་འདས།



היא איננה בחוץ, ואיננה בפנים,  
ואין למצאה במקומות אחרים.

104

היא איננה הגוף, ואיננה לא-גוף,  
לא מעורבבת עמו, וגם לא בנפרד,  
אין בה אף שמץ זעיר של עצמי,  
ועל כן בעליה בנירוונה טבעית!<sup>45</sup>

**31: רסיס היהלום**

རི་ཞིག་འཇིག་རྟེན་མངོན་སུམ་གྱིས།  
རྒྱ་ནམས་ཐམས་ཅད་མཐོང་བ་ཡིན།  
པསྐའི་སྣང་བུ་སོགས་དབྱེ་ནི།  
རྒྱ་ཡི་དབྱེ་བས་བསྐྱེད་པ་ཡིན།  
རྒྱ་དབྱེ་གང་གིས་བྱས་ཞིན།  
སྣང་གི་རྒྱ་དབྱེ་ཉིད་ལས་སོ།

<sup>46</sup>117

לעתים בתפיסה ארצית, ישירה,  
אנשים מבחינים במגוון של סיבות;  
הגבעול, או חלקיו השונים של הלוטוס,  
באים ממגוון שלם של סיבות.

118

"מהו שמייצר מגוון של סיבות?"  
- הן באות ממגוון של סיבות קודמות.

ཅི་ཕྱིར་རྒྱ་ཡིས་འབྲས་སྐྱེད་རུས།  
སྣང་གི་རྒྱ་ཡི་མཐུ་ཉིད་ལས།

"מה מאפשר לסיבות לייצר תוצאות?"  
- כוחן של סיבות קודמות.

32: ממתיקת הקוקו?

།གལ་ཏེ་ཚད་མ་ཚད་མིན་ན།  
།དེས་གཞལ་བརྩུན་པར་མི་འགྱུར་རམ།  
།དེ་ཉིད་དུ་ན་སྣང་པ་ཉིད།  
།སྣོམ་པ་དེ་ཕྱིར་མི་འབྲན་འགྱུར།

139

"כאשר התפיסה אינה נכונה,  
מסקנתה גם היא שגויה.  
על כן המדיטציה על הריקות  
בהכרח איננה תקפה!"

།བརྩུགས་པའི་དངོས་ལ་མ་རིག་པར།  
།དེ་ཡི་དངོས་མེད་འཛིན་མ་ཡིན།  
།དེ་ཕྱིར་བརྩུན་པའི་དངོས་གང་ཡིན།  
།དེ་ཡི་དངོས་མེད་གསལ་བར་བརྩུན།

140

בלי שנאתר את מה שנחשיב כ"דבר",  
לעולם לא נתפוס כיצד הוא אינו הדבר.  
לכן העובדה שדבר כוזב  
איננו דבר - היא בבירור כוזבת.

།དེས་ན་མི་ལམ་བྱ་གི་ལ།  
།དེ་མེད་སྣུམ་པའི་རྣམ་ཏེ་གཉི།  
།དེ་ཡོད་རྣམ་པར་ཏེ་གཉི་པ་ཡི།  
།གཉིགས་ཡིན་དེ་ཡང་བརྩུན་པ་ཡིན།

141

וכך כשהילד מת בחלום,  
תאפיל תחושת העדרו  
על תפיסת קיומו,  
על אהכל כזב.

34: הריקות של התחלה וישל סיום

|דדס'פ'אד'פ'ר'ג'ר'פ'א|  
|ק'א'י'ס'ד'פ'ס'פ'ז'י'ב'א'א|  
|א'ד'ד'ד'ד'ד'ד'ד'ד'ד'ד'ד|  
|ק'א'י'ס'ד'פ'ס'פ'ז'י'ב'א'א|

47 146

אם יש לדברים [קיום עצמי],  
מה צורך יש אז בסיבות?  
ואם הם בעצמם לא קיימים,  
מה צורך יש אז בסיבות?

|ג'ו'ב'ב'ק'א'ק'א'י'ס'ג'ר'|  
|דדס'פ'אד'פ'ר'ג'ר'פ'א|  
|ב'א'ד'ד'ד'ד'ד'ד'ד'ד'ד'ד|  
|דדס'א'ג'ר'ב'א'ד'ד'ד'ד'ד'ד'ד'ד'ד'ד|

147

אפילו מאה מיליון סיבות  
לא יתמירו את מה שאיננו דבר<sup>48</sup>.  
בנסיבות שכאלו – כיצד הוא יופיע?  
ואיך עוד הוא יכול לקרות?

|א'ד'ד'ד'ד'ד'ד'ד'ד'ד'ד|  
|דדס'פ'אד'פ'ר'ג'ר'פ'א|  
|דדס'פ'א'ג'ר'ב'א'ד'ד'ד'ד'ד'ד'ד'ד'ד'ד|  
|דדס'א'ד'ד'ד'ד'ד'ד'ד'ד'ד'ד|  
|דדס'א'ד'ד'ד'ד'ד'ד'ד'ד'ד'ד|  
|דדס'פ'אד'פ'ר'ג'ר'פ'א|

148

אם איננו קיים – כיצד יתפקד?  
וכיצד יהפוך לדבר שמתפקד?  
עד לרגע שיהפוך לדבר שמתפקד,  
לא יחדול מלהיות בלתי-מתפקד.

149

כל עוד לא יחדל להיות לא-מתפקד,  
אין מצב שבו הוא יהיה מתפקד,

།དངོས་པོ་འང་མེད་པར་འགྱུར་མིན་ཏེ།  
།རང་བཞིན་གཉིས་སུ་ཐལ་འགྱུར་གྱིར།

ודבר שמתפקד אינו לא-מתפקד,  
בלי שיהיה בעל טבע כפול.

།དེ་ལྟར་འགག་པ་ཡོད་མིན་ཞིང་།  
།དངོས་པོ་འང་ཡོད་མིན་དེ་ཡི་གྱིར།  
།འགོ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་ནི།  
།ཉལ་ཏུ་མ་སྐྱིས་མ་འགགས་ཉིད།

150

כך גם אין [עצמיות] לסיום של דברים,  
וגם לא לדברים מתפקדים.  
וכך העולם וגם כל הברואים –  
מעולם לא החלו ולעולם אינם חדלים.

།འགོ་བ་མི་ལམ་ལྟ་བུ་སྟེ།  
།ནམ་པར་དབྱེན་ཅུ་ཤིང་འདྲ།

151

אם תנסה לנתחם - כל הדברים  
משולים לחלום, או לגזע חלול.

།སྤྲིངན་འདས་དང་མ་འདས་པའང་།  
།དེ་ཉིད་དུ་ན་བྱུང་པར་མེད།

לעבור לנירוונה או לא לעבור כלל -  
מבחינת טבעם – הם אותו הדבר.

35: הריקות של אהבה ושנאה

|དེ་ལྟར་སྣང་བའི་དངོས་རྣམས་ལ།  
|ཐོབ་པ་ཅི་ཡོད་ཤོར་ཅི་ཡོད།

152

ואם כל הדברים הם אמנם ריקים,  
מה כבר נותר להשיג או להפסיד?

|གང་གིས་རིམ་གྱོ་བྱས་པའམ།  
|ཡོངས་སུ་བརྟམས་པའང་ཅི་ཞིག་ཡོད།  
|བདེ་བའང་སྐྱབ་བསྐྱལ་གང་ལས་ཡིན།  
|མི་དགར་ཅི་ཡོད་དགར་ཅི་ཡོད།  
|དེ་ཉིད་དུ་ནི་བཙལ་བྱས་ན།  
|གང་ཞིག་སྲིད་ཅིང་གང་ལ་སྲིད།

מיהו זה שיכול אותך לכבד?  
מיהו זה שאת פניך מלבין?

153

מניין יבואו עונג או סבל?  
דברים נעימים או דוחים?  
אם תחקרם לאתר את טבעם,  
מיהו זה שחושק, ומה הדבר בו יחשק?

|དཔྱད་ན་གསོན་པོའི་འཇིག་རྟེན་འདི།  
|གང་ཞིག་འདིར་ནི་འཆི་འགྱུར་ཏེ།  
|འགྱུང་འགྱུར་གང་ཡིན་གྱུང་གྱུར་གང་།  
|གཉིན་དང་བཤེས་ཀྱང་གང་ཞིག་ཡིན།

154

ככה בחן את כל החיים בעולם:  
מיהו שמת, מי עומד להיוולד,  
ומיהו זה שכבר בא? מיהו זה  
שקרוב, ומי זה שהוא ידידך?

**36: בְּסוּף בְּסוּף**

(זוהי המדיטציה האחרונה בפרק על החוכמה)

| דֵּי' לְמַד' לְמַד' לְמַד' לְמַד' לְמַד' |  
| בְּסוּף' בְּסוּף' בְּסוּף' בְּסוּף' בְּסוּף' |  
| בְּסוּף' בְּסוּף' בְּסוּף' בְּסוּף' בְּסוּף' |  
| בְּסוּף' בְּסוּף' בְּסוּף' בְּסוּף' בְּסוּף' |

167

מתי יבוא יום בו אוכל לשים קץ  
לעניינים של כל הסובלים מן האש,  
עם מטר של כל טוב, ושל כל ברכתי<sup>49</sup>,  
שימטירו העננים של מכלול כל חסדי<sup>50</sup>?

| בְּסוּף' בְּסוּף' בְּסוּף' בְּסוּף' בְּסוּף' |  
| בְּסוּף' בְּסוּף' בְּסוּף' בְּסוּף' בְּסוּף' |  
| בְּסוּף' בְּסוּף' בְּסוּף' בְּסוּף' בְּסוּף' |  
| בְּסוּף' בְּסוּף' בְּסוּף' בְּסוּף' בְּסוּף' |

168

מתי כבר אצבור הר של חסד נפלא  
בעזרת החכמה שאין לה מושא,  
ואזכה בכבוד ללמד הריקות  
לכל מי שהרוס בשל האמונה במושא<sup>51</sup>?

**37: תפילה שכולם יהיו בודהיסטות**

(פסוקים נבחרים מתוך פרק 10, הפרק על הקדשה)

| בְּסוּף' בְּסוּף' בְּסוּף' בְּסוּף' בְּסוּף' |  
| בְּסוּף' בְּסוּף' בְּסוּף' בְּסוּף' בְּסוּף' |  
| בְּסוּף' בְּסוּף' בְּסוּף' בְּסוּף' בְּסוּף' |  
| בְּסוּף' בְּסוּף' בְּסוּף' בְּסוּף' בְּסוּף' |

כך השלמתי לכתוב את המדריך  
לחייו של לוחם הרוח,  
וכולי תפילה כי בזכות חסד זה  
תזכה כל ברייה לחיות באופן זה.

### 38: למורה וללימוד

། འགྲོ་བའི་སྐྱབ་བསྐྱེལ་སྐྱེན་གཅིག་ལུ།  
། བདེ་བ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བའི་གནས།  
། བསྐྱེན་པ་རྣམས་དང་བཀུར་སྟོན་དང་།  
། བཅས་ཏེ་ཡུན་རིང་གནས་གྲུར་ཅིག

57

תורת הנאורים היא תרופה יחידה  
לרפא מחלתם של כל הברואים.  
היא המקור, בסופו של דבר,  
לכל אושר, על כל צורותיו.

מי ייתן ובזכות חסדיי ומעשיי  
יאריוכו ימיה ברחבי העולם,  
עם כל הכבוד ועם כל התמיכה  
שלהם היא כל כך ראוייה.

། བཤང་གི་རྫིན་གྱིས་དགོ་སྟོན་འབྱུང་།  
། འཇམ་པའི་དབྱུངས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

58

אני קד למנג'ושרי, זה שבחסדו  
נעורה בלבי תודעה ברוכה זו.

། བཤང་གི་རྫིན་གྱིས་བདག་དར་བ།  
། དགོ་བའི་བཞེས་ལའང་བདག་ཕྱག་འཚལ།

כך אקוד לרגליו של מורי מיטיבי,  
שבחסדו זכיתי לשגשג גם אני.

## הערות לטקסט

- <sup>1</sup> – ישות מיתית בלתי משתנה המורכבת מחלקיקים, חשכה ואומץ, יש לה חמש איכויות, ומכוח עצמה היא יוצרת מפגעים ודברים מעין אלה, שהם כולם "ביטויים" שלה.
- <sup>2</sup> "הריבון הנצחי" – ישות מיתית החווה את התופעות מכוח עצמה.
- <sup>3</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>4</sup> מאחר שהוא בלתי משתנה, לעולם לא יוכל להסיט את תשומת ליבו מן האובייקט שלו. זה יוצר סתירה לוגית, שכן האובייקטים הם משתנים, נוצרים וחדלים.
- <sup>5</sup> זהו מענה לטיעון שאולי אין ישויות אלו פועלות ליצור מכוח עצמן, אלא בהשפעת גורמים אחרים.
- <sup>6</sup> שוב מענה לאותו טיעון: אם הגורם הוא בלתי משתנה, כיצד יוכל להיות מושפע מגורם אחר כלשהו?
- <sup>7</sup> יש שני סוגי קשר אפשריים: או 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>8</sup> "ילדים" הוא כינוי בכתבים הבודהיסטיים לאנשים שטרם ראו ריקות ישירות.
- <sup>9</sup> זהו אחד ממדורי הגיהנום, שבו נאלצים היצורים להידחק בינות עצים שעליהם הם חרבות חדות.
- <sup>10</sup> סטופה היא מבנה מיוחד המסמל את התודעה המוארת של הבודהה.
- <sup>11</sup> אחת מן המיומנויות שהבודהיסטווה שואף לפתח היא למשוך אליו אנשים שאותם הוא יכול להדריך בדרכם לשחרור מן הסבל.
- <sup>12</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>13</sup> דרכו של לוחם – הכוונה ללוחם הרוח, כינוי לבודהיסטווה.
- <sup>14</sup> "הידיד הטוב" הוא כינוי במסורת הבודהיזם הטיבטי ללאמה, המורה הרוחני שמורה לנו את הדרך להארה.
- <sup>15</sup> המלה הטיבטית, צ'ון ד'רו, 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.
- <sup>16</sup> הכוונה לבודהות.
- <sup>17</sup> זאת על פי הסוטרות על פי בקשתו של סוֹבְהוּ.
- <sup>18</sup> הכוונה לבודהיסטוות ולמעשיהם.
- <sup>19</sup> זוהי Vajradvaja Sutra, שהיא למעשה חלק מ-Avatamsaka Sutra, הסוטרה של עטרת הפרחים, סוטרה חשובה של הבודהה במסורת המהיינה.
- <sup>20</sup> הכוונה לבודהיסטוות ולמעשיהם.
- <sup>21</sup> הכוונה לבודהיסטוות ולמעשיהם.
- <sup>22</sup> הכוונה כאן במושג "שלווה" היא לנירוונה.
- <sup>23</sup> אנו משתמשים במלה "הגיה" כשם נרדף למדיטציה.
- <sup>24</sup> הכוונה לנושאי אלונקת המת.
- <sup>25</sup> Sandalwood
- <sup>26</sup> שורות אלו מתיחסות לחלקו הראשון של הפרק על מדיטציה, שאינו מובא כאן, שבו המחבר מהלל את המדיטציה במקום מבודד.
- <sup>27</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.
- <sup>28</sup> "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>28</sup> "ילדים" הוא כינוי למי שטרם ראו ריקות ישירות.
- <sup>29</sup> כגון חלום או מירג', שמוסכם שהם לא באמת קיימים הן על ידי דרך האמצע והן על ידי מי שמאמינים בדברים.
- <sup>30</sup> היינו: חלקם יהיו בעלי תודעה ואחרים לא.
- <sup>31</sup> יש כאן שימוש במושג של "נירוונה טבעית", שאיננה בעצם נירוונה כי אם ריקות.
- <sup>32</sup> המקור הוא הסוטרה על שאגת האריה של האהוב, שבה נאמר שהברכה זהה ממנחה לבודהה נוכח, או למצבה של בודהה שכבר עבר.



- 33 הוא - האקט של מתן המנחה.
- 34 כאן יש וויכוח עם עמדת ההינינה, שטוענת שהשחרור יבוא עם הראייה הישירה של שישה-עשר האספקטים של ארבע האמיתות.
- 35 על פי פרז'נקאראמאטי, הכוונה לארייה מודגליינה, ארייה אנגולימאלה וכו', שלמרות שסילקו את נגיעהם עדיין מופיעים בסמסרה בשל קארמה מן העבר. גיילצב ג'ה חולק על כך, ומסביר שהכוונה כאן היא לצורה הפעילה של הנגעים.
- 36 כלומר, הצלחת להפסיק את הצורות הפעילות של נגעים רוחניים.
- 37 זוהי התייחסות לשני סוגי המכשולים: מכשולים לנירוונה (הקשורים בנגעים רוחניים והנטיית לאלו) ומכשולים לידע-כל. העושה.
- 38
- 39 הכוונה ל"זרם" רצוף אחד, של חלקיו השונים של אדם, רגעים בזמן עבר ועתיד וכל מה שביניהם, ששייכים לאותו אדם.
- 40 כלומר: את מי אנחנו שואפים להביא להארה?
- 41 האנוכיות מקורה בשגיאה מחשבתית אודות הטבע האמיתי של דברים. ההגיה על העדר העצמי תגבר, כיוון שהיא מתמקדת באופן שבו הדברים הם באמת, וכל כן יש בכוחה לעקור את השגיאה מן השורש.
- 42 הגוף גם איננו הסך הכל של חלקים אלו, וגם לא נוכל למצאו באיזה מקום מחוץ לאוסף החלקים הזה.
- 43 על פי התאור המקובל בספרות הבודהיסטית, האטום הוא החלקיק הקטן ביותר של חומר, אך גם לו יש חלקים: צד מזרח, צד צפון וכו'.
- 44 אלו הם האובייקטים של החושים.
- 45 כלומר – ריקים לחלוטין.
- 46 כאן מתחילה ההוכחה של "ריסיס היהלום".
- 47 כאן מתחילה ההוכחה שמתבססת על ההכחשה שדברים שקיימים או שאינם קיימים יכולים להתחיל.
- 48 כאן ובפסוקים הבאים יש שימוש למשמעות של המלה הטיבטית ל"דבר" - dngos po – שפירושה בעצם: דבר שמתפקד. ובתאור הבודהיסטי, דבר שמתפקד הוא דבר שנוצר – הוא דבר שנגרם – הוא דבר שמייצר – כל אלו מושגים נרדפים לתאר את מה שבא מסיבות.
- 49 כל הדברים שתומכים בחיי: תרופות, אוכל, וכו'.
- 50 כתוצאה מן החסד של תרגול שש השלמויות.
- 51 מדוט על החמלה הגדולה: הלוואי שכל היצורים בעולמות התחתונים ישוחררו מכל סבלם! מי ייתן וכל זה יקרה במהרה! מי ייתן ואוכל בעצמי לשחררם!