# Where is your line?

# איפה אתה שם את הקו?

A teaching by
Geshe Michael
& Christie McNally

From Master Shantideva's
*Guide to the Warrior's Way of Life*

הרצאה של גשה מייקל וקריסטי מקנלי
מתוך "*המדריך ללוחם הרוח*"
מאת מאסטר שנטידווה

Tel Aviv, Israel
June 13, 2005

תל-אביב, ישראל
13 ביוני, 2005

*Verse 89*

*פסוק 89*

།དེ་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་པ་ཡིས།
།དབེན་པའི་ཡོན་ཏན་བསམ་བྱས་ནས།
།རྣམ་རྟོག་ཉེ་བར་ཞི་བ་དང་།
།བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་བསྒོམ་པར་བྱ།

*dela sokpay nampa yi*
*wenpay yunten samje ne*
*namtok nyewar shiwa dang*
*jangchup sem ni gompar ja*

एवमादिभिराकारैर्विवेकगुणभावनात्।
उपशान्तवितर्कः सन् बोधिचित्तं तु भावयेत्॥८९॥

*evam adibhirakarair viveka guna bhavanat*
*upashanta vitarkah san bodhichittam tu bhavayet*

Think of these considerations
And others as well, contemplate
The benefits of isolation.
Put an end to useless
Thoughts, and meditate upon
The wish for enlightenment.

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

*Verse 90*

*פסוק 90*

།བདག་དང་གཞན་དུ་མཉམ་པ་ནི། 
།དང་པོ་ཉིད་དུ་འབད་དེ་བསྒོམ། 
།བདེ་དང་སྡུག་བསྔལ་མཉམ་པས་ན། 
།ཐམས་ཅད་བདག་བཞིན་བསྲུང་བར་བྱ། 

*dak dang shendu nyampa ni*
*dangpo nyidu be de gom*
*dedang duk-ngel nyampe na*
*tamche dakshin sungwar ja*

परात्मसमतामादौ भावयेदेवमादरात् ।

समदुःखसुखाः सर्वे पालनीया मयात्मवत् ॥९० ॥

*para-atma samatamadau bhavayed evam adarat*
*sama duhkha sukhah sarve palaniya maya-atmavat*

From the very beginning exert yourself
In the practice of treating others
And yourself the same.
When the happiness and the sufferings
Are the same, then you will care for all
Just as you do yourself.

בתחילה השקע מאמץ בהגייה
על השוויון שבינך לבין רעך.
ועת אושרו וכאבו ישוו לשלך –
אז גם לו ולך תשווה דאגתך.

*Verse 91*
*פסוק 91*

།ལག་པ་ལ་སོགས་དབྱེ་བ་རྣམ་མང་ཡང་།
།ཡོངས་སུ་བསྲུང་བྱའི་ལུས་སུ་གཅིག་པ་ལྟར།
།དེ་བཞིན་འགྲོ་བ་ཐ་དད་བདེ་སྡུག་དག
།ཐམས་ཅད་བདག་བཞིན་བདེ་བ་འདོད་མཉམ་གཅིག །

*lakpa la sok yewa nammang yang*
*yongsu sunjay lusu chikpa tar*
*deshin drowa tade deduk dak*
*tamche dakshin dewa du-nyam chik*

हस्तादिभेदेन बहुप्रकारः कायो यथैकः परिपालनीयः ।
तथा जगद्भिन्नमभिन्नदुःख सुखात्मकं सर्वमिदं तथैव ॥९१ ॥

*hasta-adi bhedena bahu prakarah kayo yathaikah paripalaniyah*
*tatha jagad bhinnam abhinna duhkha sukha-atmakam sarvam idam tathaiva*

There are many separate parts, the hands
And all the rest, but we dearly care
For them all, as a single body.
Just so shall I work for the happiness of every different being,
Treating all as equal, all as one,
Thinking of their joy and pain as if it were my own.

ידיים וחלקים מרובים לגופי,
ובכל זאת לו אדאג כגוף יחידי;
כשלי הוא אושרם וסבלם של ברואים;
בה במידה, כאחד, הם באושר רוצים.

*Verse 92*
*פסוק 92*

།གལ་ཏེ་བདག་གི་སྡུག་བསྔལ་གྱིས།
།གཞན་གྱི་ལུས་ལ་མི་གནོད་པ།
།དེ་ལྟའང་དེ་བདག་སྡུག་བསྔལ་དེ།
།བདག་ཏུ་ཞེན་པས་མི་བཟོད་ཉིད།

*gelte dakki duk-ngel gyi*
*shengyi lu la minupa*
*deta-ang dedak duk-ngel de*
*daktu shenpe misu nyi*

यद्यप्यन्येषु देहेषु मद्दुःखं न प्रबाधते ।
तथापि तद्दुःखमेव ममात्मस्नेहदुःसहम् ॥९२ ॥

*yadyapyanyeshu deheshu mad duhkham na prabadhate*
*tatha-api tad duhkham eva mam atma sneha duhsaham*

Suppose you object, and say
That your pain never hurts
The body of another.
Even so your pain is something
You can't bear for just one reason:
Your grasping to yourself.

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

*Verse 93*
*פסוק 93*

།དེ་བཞིན་གཞན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དག
།བདག་ལ་འབབ་པར་མི་འགྱུར་ཡང་།
།དེ་ལྟའང་དེ་བདག་སྡུག་བསྔལ་དེ།
།བདག་ཏུ་ཞེན་པས་བཟོད་པར་དཀའ།

*deshin shengyi duk-ngel dak*
*dakla bappar mingyur yang*
*deta-ang dedak duk-ngel de*
*daktu shenpay supar ka*

तथा यद्यप्यसंवेद्यमन्यद्दुःखं मयात्मना ।
तथापि तस्य तद्दुःखमात्मस्नेहेन दुःसहम् ॥९३ ॥

*tatha yadyapya samvedyam anyad duhkham maya-atmana*
*tatha-api tasya tad duhkham atma snehena duhsaham*

Just so even though it's true
That sufferings others feel
Never come and strike you,
Still it is your suffering,
Since you'll find them hard to bear
Once you grasp to yourself.

כך גם, למרות שכאב הזולת
בך אינו בא ופוגע, בכל זאת
כאב הוא, וקשה לשאתו,
בשל אותה אחיזה ב"עצמי".

*Verse 95*
*פסוק 95*

།གང་ཚེ་བདག་དང་གཞན་གཉི་ག
།བདེ་བ་འདོད་དུ་མཚུངས་པ་ལ།
།བདག་དང་ཁྱད་པར་ཅི་ཡོད་ན།
།གང་ཕྱིར་བདག་གཅིག་བདེ་བར་བརྩོན།

*gangtse dakdang shen nyiga*
*dewa dudu tsungpa la*
*dakdang kyepar chi yu na*
*gangchir dakchik dewar tsun*

यदा मम परेषां च तुल्यमेव सुखं प्रियम्।
तदात्मनः को विशेषो येनात्रैव सुखोद्यमः॥९५॥

*yada mama paresham cha tulyam eva sukham priyam*
*tad atmanah ko vishesho yenatraiva sukhodyamah*

Given the fact that both myself
And others are exactly the same
In wanting happiness,
What difference could there ever be
Between us, what reason that I work
Only for happiness for myself?

מאחר שאני וגם זולתי
בה במידה בכל אושר רוצים,
מה הבדל יש בינו לביני?
מדוע אעמול אך ורק לאושרי?

*Verse 96*
*פסוק 96*

།གང་ཚེ་བདག་དང་གཞན་གཉི་ག
།སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་མཚུངས་པ་ལ།
།བདག་དང་ཁྱད་པར་ཅི་ཡོད་ན།
།གང་ཕྱིར་གཞན་མིན་བདག་སྲུང་བྱེད།

*gangtse dak dang shen nyiga*
*duk-ngel mindu tsungpa la*
*dak dang kyepar chi yu na*
*gangchir shenmin dak sungje*

यदा मम परेषां च भयं दुःखं च न प्रियम्
तदात्मनः को विशेषो यत्तं रक्षामि नेतरम्  ॥९६॥

*yada mama paresham cha bhayam duhkham cha na priyam*
*tad atmanah ko vishesho yat tam rakshami netaram*

Given the fact that both myself
And others are exactly the same
In not wanting pain,
What difference could there ever be
Between us, what reason that I protect
Myself and not all others?

מאחר שאני וגם זולתי
בה במדה שום כאב לא רוצים,
מה הבדל יש בינה לביני?
מדוע אגן אך ורק על עצמי?

*Verse 97*
*97 פסוק*

།གལ་ཏེ་དེ་ལ་སྡུག་བསྔལ་བས།
།བདག་ལ་མི་གནོད་ཕྱིར་མི་བསྲུང་།
།མ་འོངས་པ་ཡི་སྡུག་བསྔལ་ཡང་།
།གནོད་མི་བྱེད་ན་དེ་ཅི་བསྲུང་།

*gelte dela duk-ngelwe*
*dakla minu chir misung*
*ma-ongpayi duk-ngel yang*
*nu mije na de chi sung*

तद्दुःखेन न मे बाधेत्यतो यदि न रक्ष्यते
नागामिकायदुःखान्मे बाधा तत्केन रक्ष्यते ९७

*tad duhkhena na me badhet yato yadi na rakshyate*
*nagami kaya duhkhan me badha tat kena rakshyate*

Suppose you say that the reason why
You don't protect them is that their pain
Doesn't cause hurt to you.
Why then do you protect yourself
From future pain, since it doesn't
Do hurt to you either?

אם תאמר: "מדוע עלי להגן עליהם,
הלא כאבם לי איננו מכאיב."
אז מדוע תתגונן מכאב של עתיד?
גם הוא, ברגע זה, לך לא מכאיב!

*Verse 99*

*פסוק 99*

།གང་ཚེ་གང་གི་སྡུག་བསྔལ་གང་།

།དེ་ནི་དེ་ཉིད་ཀྱིས་བསྲུངས་ན།

རྐང་པའི་སྡུག་བསྔལ་ལག་པས་མིན།

།ཅི་ཕྱིར་དེས་ནི་དེ་བསྲུང་བྱ།

*gangtse ganggi duk-ngel gang*
*deni de-nyi kyi sung na*
*kangpay duk-ngel lakpe min*
*chichir deni de lungja*

यदि यस्यैव यद्दुःखं रक्ष्यं तस्यैव तन्मतम्

पाददुःखं न हस्तस्य कस्मात् तत्तेन रक्ष्यते ९९

*yadi yasyaiva yad duhkham rakshyam tasyaiva tan matam*
*pada duhkham na hastasya kasmat tat tena rakshyate*

And suppose that any particular pain
Were only something a particular one
Had to care about; if this
Were the case, then a pain in the foot
Would be nothing for the hand
Why then does it care?

ואם כאבו של יחיד
אך ורק ענינו הוא בלבד,
וכאב של הרגל ביד לא יגע,
אז מדוע תחוש לה היד לעזרה?

*Verse 100*
*פסוק 100*

།གལ་ཏེ་རིགས་པ་མིན་ཡང་འདིར།
།བདག་ཏུ་འཛིན་པས་འཇུག་ཅེ་ན།
།བདག་གཞན་མི་རིགས་གང་ཡིན་ཏེ།
།ཅི་ནུས་པར་ནི་སྤང་བྱ་ཉིད།

*gelte rikpa minyang dir*
*daktu dzinpe jukche na*
*dakshen mirik gang yin te*
*chi nupar ni pangja nyi*

अयुक्तमपि चेदेतदहंकारात्प्रवर्तते
यदयुक्तं निवर्त्यं तत् स्वमन्यच्च यथाबलम् ॥१०० ॥

*ayuktam api ched etad ahangkarat pravartate*
*yad ayuktam nivartyam tat svam anyach-cha yatha balam*

Suppose you say that, although that's wrong,
You engage in this case due to the fact
That you hold onto a self.
This "self" and "other" though are very
Wrong, and nothing but something you should
Reject, with all the strength you have.

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

*Verse 101*
*פסוק 101*

།རྒྱུད་དང་ཚོགས་ཞེས་བྱ་བ་ནི།
།ཕྲེང་བ་དམག་ལ་སོགས་བཞིན་བརྫུན།
།སྡུག་བསྔལ་ཅན་གང་དེ་མེད་པ།
།དེས་འདི་སུ་ཞིག་སྤང་བར་འགྱུར།

*gyu dang tsok she jawa ni*
*trengwa mak la sok shen dzun*
*duk-ngel-chen gang de mepa*
*dendi sushik pangwar gyur*

संतानः समुदायश्च पंक्तिसेनादिवन्मृषा
यस्य दुःखं स नास्त्यस्मात् कस्य तत् स्वं भविष्यति ॥१०१॥

*santanah samudayash cha pangkti senadivan mirsha*
*yasya duhkham sa nastyasmat kasya tat svam bhavishyati*

The things we call a "continuum" and
A "collection" are unreal; they're like
A string of things, or an army.
That of one with suffering
Doesn't exist at all; so who
Is he that could ever control it?

אותם שקרויים הם "רצף" ו-"מקבץ"
הנם אשליה, כמו מחרוזת וצבא;
זה שסובל – כלל אינו בנמצא,
לא תוכל לאתר בעליו!

*Verse 102*
*פסוק 102*

།སྡུག་བསྔལ་བདག་པོ་མེད་པར་ནི།
།ཐམས་ཅད་བྱེ་བྲག་མེད་པ་ཉིད།
།སྡུག་བསྔལ་ཡིན་ཕྱིར་དེ་བསལ་བྱ།
།ངེས་པས་དེར་ནི་ཅི་ཞིག་བྱ།

*duk-ngel dakpo mepar ni*
*tamche jedrak mepa nyi*
*duk-ngel yinchir de selja*
*ngepe derni chishik ja*

अस्वामिकानि दुःखानि सर्वण्येवाविशेषतः
दुःखत्वादेव वार्याणि नियमस्तत्र किंकृतः ॥१०२॥

*asvamikani duhkhani sarvanyevavisheshatah*
*duhkhatvad eva varyani niyamas tatra kim kirtah*

Since the one who controls the pain
Does not exist, there can be no
Distinctions among then any.
If something is a kind of pain,
Then it's something to remove; what use
Is saying that it's fixed here?

ומאחר שלסבל אין כל בעלים –
הרי אין גם ממש בשום אבחנה:
משום שהוא סבל – אותו יש לסיים!
מה טעם לנסות אותו לשייך?

*Verse 103*
*פסוק 103*

།ཅི་ཕྱིར་ཀུན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་ནི།
།བཟློག་པར་བྱ་ཞེས་བརྩད་དུ་མེད།
།གལ་ཏེ་བཟློག་ནའང་ཐམས་ཅད་བཟློག
།དེ་མིན་བདག་ཀྱང་སེམས་ཅན་བཞིན།

*chichir kungyi duk-ngel ni*
*dokpar jashe tsedu me*
*gelte dokna-ang tamche dok*
*demin dak kyang semchen shin*

दुःखं कस्मान्निवार्यँ चेत् सर्वेषामविवादतः
वार्यँ चेत्सर्वमप्येवं न चेदात्मनि सर्ववत् ॥१०३॥

*duhkham kasman nirvayam chet sarvesham avivadatah*
*varyam chet sarvam apyevam na ched atmani sarvavat*

You can't continue your argument
Of asking why the pains of all
Are something you must stop.
If you're going to stop it, then
You must stop all of it; if not,
Then mine's like other beings'.

"מדוע צריך כל כאב לחסל?"
בטיעון שכזה אין יותר מה להמשיך.
אם יש לחסלו – יש לחסל את כולו;
ואם לא – דין סבלם כסבלי.

*Verse 104*
*פסוק 104*

།སྙིང་རྗེ་སྡུག་བསྔལ་མང་གྱུར་པ།
།ཅི་ཕྱིར་ནན་གྱིས་བསྐྱེད་ཅེ་ན།
།འགྲོ་བའི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་བྱས་ན།
།ཇི་ལྟར་སྙིང་རྗེ་སྡུག་བསྔལ་མང་།

*nyingje duk-ngel mang gyurpa*
*chichir nengyi kyeche na*
*droway duk-ngel samje na*
*jitar nyingje duk-ngel mang*

कृपया वहु दुःखं चेत् कस्मादुत्पद्यते बलात्।
जगद्दुःखं निरूप्येदं कृपादुःखं कथं बहु ॥१०४ ॥

*kirpaya vahu duhkham chet kasmad utpadyate balat*
*jagad duhkham nirupyedam kirpa duhkham katham bahu*

Suppose you object:
“With compassion, the pain is more;
Why work extra for that?”
If you really reflect on the pain
Of all living beings, how could compassion
Ever bring more pain?

"החמלה את הסבל בלבי רק תגביר,
אז מדוע לטרוח ואותה להעיר?"
- אם באמת בסבלן של בריות תהגה,
איך תטען כי חמלה את הסבל תרבה?

*Verse 111*
*פסוק 111*

།གོམས་པ་ཡིས་ནི་གཞན་དག་གི
།ཁུ་བ་ཁྲག་གི་ཐིགས་པ་ལ།
།དངོས་པོ་མེད་པར་གྱུར་ཀྱང་ནི།
།བདག་གོ་ཞེས་ནི་ཤེས་པ་ལྟར།

*gompa yini shendakki*
*khuwa trakki tikpa la*
*ngupo mepar gyur kyang ni*
*dakko sheni shepa tar*

अभ्यासादन्यदीयेषु शुक्रशोणितबिन्दुषु
भवत्यहमिति ज्ञानमसत्यपि हि वस्तुनि ॥१११ ॥

*abhyasad anyadiyeshu shukra shonita bindushu*
*bhavatyahamiti jnyanam asatyapi hi vastuni*

By accustoming yourself to the idea,
You have learned to think of
A few drops of semen and blood
That belong to other people
As being yourself, even though
There's no such thing at all.

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

*Verse 112*
*פסוק 112*

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

*deshin shengyi lula yang*
*dakche chiyichir misung*
*dakki luni shendak tu'ang*
*shakpa detar kawa me*

तथाकायोन्यदीयोपि किमात्मेति न गृह्यते
परत्वं तु स्वकायस्य स्थितमेव न दुष्करम् ॥११२ ॥

*tatha kayonyadiyopi kim atmeti na girhyate*
*paratvam tu svakayasya sthitam eva na dushkaram*

Why then do you say you cannot
Think of the bodies of other people
As being yourself as well?
There isn't any difficulty
In deciding that the bodies of others
Are your own body too.

מדוע אם כך אל גופו של אחר
לא תוכל להתייחס כאל שלך ?
אין שום קושי ללמוד להגדירו כשלך,
וכך גם לתפוס את גוף זולתך.

*Verse 113*

*פסוק 113*

།བདག་ཉིད་སྐྱོན་བཅས་གཞན་ལ་ཡང་།
།ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོར་ཤེས་བྱས་ནས།
།བདག་འཛིན་ཡོངས་སུ་དོར་བ་དང་།
།གཞན་བླང་བ་ནི་བསྒོམ་པར་བྱ།

*daknyi kyuche shen la yang*
*yunten gyatsor sheje ne*
*dakndzin yongsu dorwa dang*
*shen langwa ni gompar ja*

ज्ञात्वा सदोषमात्मानं परानपि गुणोदधीम्

आत्मभावपरित्यागं परादानं च भावयेत् ॥११३॥

*jnyatva sadesham atmanam paranapi gunodadhim*
*atma bhava parityagam para danam cha bhavayet*

Come to understand that for
Myself it's wrong, but for all others
An ocean of fine qualities.
Discard completely your habit of caring
For yourself, and learn to take on
Every other being.

אם תפניהו לעבר עצמך - הוא מפגע,
אך לעבר אחר - הוא ים של סגולה;
כך ראי, וזנחי לחלוטין אחיזה בעצמך,
הרגילי עצמך להתמקד בזולתך!

*Verse 115*

*פסוק 115*

།ཇི་ལྟར་བདག་མེད་ལུས་འདི་ལ།
།གོམས་པས་བདག་གི་བློ་བྱུང་བ།
།དེ་བཞིན་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་ཡང་།
།གོམས་པས་བདག་བློ་ཅིས་མི་སྐྱེ།

*jitar dakme lu di la*
*gompe dakki lo jungwa*
*deshin semchen shen la yang*
*gompe daklo chi mikye*

यथात्मबुद्धिरभ्यासात् स्वकायेस्मिन् निरात्मके
परेष्वपि तथात्मत्वं किमभ्यासान्न जायते ॥११५॥

*yathatma buddhir abhyasat svakayesmin niratmake*
*pareshvapi tatatmatvam kim abhyasan na jayate*

Because you've gotten used to it,
You're able to think "it's mine" of this body,
Which actually has no self.
Why do you say then you could never
Learn to think of others as "me"
If you got used to it?

בכוחו של הרגל עצמך תזהה
בגוף אשר כל עצמיות הוא חסר;
מדוע אם כך, שלא תתרגל
כעצמך גם לתפוס כל ברואי התבל?

*Verse 116*
*פסוק 116*

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

*deta nani shen gyi dun*
*jekyang ngotsar lom minjung*
*daknyi kyi ni se su ne*
*len la rewa minjung shin*

एवं परार्थं कृत्वापि न मदो न च विस्मयः
आत्मानं भोजयित्वैव फलाशा न च जायते ॥११६ ॥

*evam parartham kirtvapi na mado na cha vismayah*
*atmanam bhojayitvaiva phalasha na cha jayate*

If you could then you would never
Feel that it was strange, nor conceited,
When you worked for others.
You don't expect congratulations
From yourself whenever you eat
Your dinner for yourself.

שכן אז, עת למען הזולת תעמול -
שום גאווה בלבך לא תעור;
בדיוק כפי שאינך מצפה לתודה
בעת שלעצמך תגיש ארוחה.

*Verse 119*
*פסוק 119*

།དཀའ་ལས་ཕྱིར་ལྡོག་མི་བྱ་སྟེ།
།འདི་ལྟར་གོམས་པའི་མཐུ་ཡིས་ནི།
།གང་གི་མིང་ཐོས་འཇིགས་པ་ཡང་།
།དེ་ཉིད་མེད་ན་མི་དགར་འགྱུར།

*kale chirndok mija te*
*ditar gompay tuyi ni*
*ganggi mingtu jikpa yang*
*de-nyi mena migar gyur*

दुष्करान्न निवर्तेत यस्माद्भ्यासशक्तितः ।
यस्यैव श्रवणात् त्रासस्तेनैव न विना रतिः ॥११९॥

*dushkaran na nivarteta yasmad abhyasa shaktitah*
*yasyaiva shravanat trasas tenaiva na vina ratih*

Never turn back just because
It gets hard; the power of practicing
Something regularly is such that,
Whenever they're gone, you'll come to miss
A person whose very name
Once made you afraid.

אל תניח לקושי להוות הרתעה!
בכוחו של תרגול להביא לידי כך
שתסרב להפרד אף ממי שבעבר
רק שמו בגופך העביר חלחלה!

*Verse 129*
*פסוק 129*

།འཇིག་རྟེན་བདེ་བ་ཇི་སྙེད་པ།
།དེ་ཀུན་གཞན་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།
།འཇིག་རྟེན་སྡུག་བསྔལ་ཇི་སྙེད་པ།
།དེ་ཀུན་རང་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།

*jikten dewa jinyepa*
*dekun shen de dule jung*
*jikten duk-ngel jinyepa*
*dekun rang de dule jung*

ये केचिद् दुःखिता लोके सर्वे ते स्वसुखेच्छया ।
ये केचित् सुखिता लोके सर्वे तेऽन्यसुखेच्छया ॥१२९॥

*ye kechid duhkhita loke sarve te svasukhech-chaya*
*ye kechit sukhita loke sarve tenyasukhech-chaya*

The total amount of happiness
That exists in the world has come from
Wanting to make others happy.
The total amount of suffering
That exists in the world has come from
Wanting to make yourself happy.

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

*Verse 134*
*פסוק 134*

།འཇིག་རྟེན་དག་ན་འཚེ་བ་གང་ཡོད་དང་།
།འཇིགས་དང་སྡུག་བསྔལ་ཇི་སྙེད་ཡོད་གྱུར་པ།
།དེ་ཀུན་བདག་ཏུ་འཛིན་པ་ལས་བྱུང་ན།
།འདྲེ་ཆེན་དེས་ཀོ་བདག་ལ་ཅི་ཞིག་བྱ།

*jikten dakna tsewa gangyu dang*
*jikdang duk-ngel ji-nye yu gyurpa*
*dekun daktu dzinpa le jungna*
*drechen deko dakla chishik ja*

उपद्रवा ये च भवन्ति कोके यावन्ति दुःखानि भयानि चैव ।
सर्वाणि तान्यात्मपरिग्रहेण तत्किं ममानेन परिग्रहेण ॥१३४ ॥

*upadrava ye cha bhavanti koke yavanti duhkhani bhayani chaiva*
*sarvani tanya-atma parigrahena tat kim mamanena parigrahena*

Every single harm that comes in this
Entire world, every fear that comes, and so too
Every pain that ever comes,
Comes from grasping to myself;
What use for me then is this,
The single greatest demon?

כל סבל שיש בכל התבל,
כל כאב, כל יגון, כל אימה,
מאחיזה בעצמי יבואו כולם –
מה צורך לי יש בשד כה נורא?

*Verse 135*
*פסוק 135*

།བདག་ཉིད་ཡོངས་སུ་མ་བཏང་ན།
།སྡུག་བསྔལ་སྤང་བར་མི་ནུས་ཏེ།
།ཇི་ལྟར་མེ་ནི་མ་བཏང་ན།
།སྲེག་པ་སྤོང་བར་མི་ནུས་བཞིན།

*daknyi yongsu matang na*
*duk-ngel pangwar minu te*
*jitar meni matang na*
*sekpa pongwar minu shen*

आत्मानमपरित्यज्य दुःखं त्यक्तुं न शक्यते ।
यथाग्निमपरित्यज्य दाहं त्यक्तुं न शक्यते ॥१३५ ॥

*atmanam aparityajya duhkham tyaktum na shakyate*
*yatha-agnim aparityajya daham tyaktum na shakyate*

Until the day that you give up
Your own self, you'll not be able
To stop the suffering.
Until the day that you let go
Of fire, you will not be able
To stop your hand from burning.

עד אשר על "אני" זה לא תוותר –
כל סבל שיש לא תוכל לחסל.
עד אשר מן האש לא תרפה –
תחושת הכוויה לא תכלה!

*Verse 136*
*פסוק 136*

།དེ་ལྟར་བདག་གནོད་ཞི་བ་དང་།
།གཞན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་ཞི་བྱའི་ཕྱིར།
།བདག་ཉིད་གཞན་ལ་གཏང་བྱ་དང་།
།གཞན་རྣམས་བདག་བཞིན་གཟུང་བར་བྱ།

*detar daknu shiwa dang*
*shengyi duk-ngel shijay chir*
*daknyi shenla tangja dang*
*shennam dakshin sungwar ja*

तस्मात्स्वदुःखशान्त्यर्थं परदुःखशमाय च ।
ददाम्यन्येभ्य आत्मानं परान् गृह्णामि चात्मवत् ॥१३६ ॥

*tasmat svaduhkha shantyartham para duhkha shamaya cha*
*dadamyanyebhya atmanam paran girhnami cha-atmavat*

And so I shall give away my me
To others, and I will consider others
In the same way I do myself,
In order that I might put an end
To the pain that comes to me,
And the suffering of others as well.

וכך, על מנת כאבי להשקיט,
וגם את סבלו של אחר,
אקדיש את עצמי לטובת זולתי,
וכן גם אחשיב זולתי כעצמי!

*Verse 137a, 138b*
*פסוק 137a, 138b*

།བདག་ནི་གཞན་གྱི་དབང་གྱུར་ཅེས།
།ཡིད་ཁྱོད་ངེས་པར་ཤེས་གྱིས་ལ།
།བདག་གིས་གཞན་ལ་ཁྱོད་བཙོང་གིས།
།སྐྱོ་བར་མ་སེམས་ཞོ་ཤ་ཕུལ།

*dakni shengyi wanggyur che*
*yikyu ngepar she gyi la*
*dakki shenla kyutsong gi*
*kyowar masem shosha pul*

अन्यसंबद्धमस्मीति निश्चयं कुरु मे मनः ।
त्वं विक्रीतो मयान्येषु बहुखेदमचिन्तयन् ॥१७० ॥

*anya sambaddham asmiti nishchayam kuru me manah*
*tvam vikrito maya-anyeshu bahu khedam achintayam*

Now you’ll have to realize,
My mind, that I’m a person
Who belongs to everyone else.
I have sold you now to others;
Don’t be discouraged,
Now earn your keep.

עליך, דעתי, זאת מוטל להבין:
אנכי כבר נתון לשליטת האחר!
הלא אנכי - לאחר מכרתיך!
התעשתי נא, וצאי, והרוויחי לחמך!

*Verse 173*
*173 פסוק*

།དེ་སྟེ་བདག་ནི་དགའ་འདོད་ན།
།རང་ལ་བདག་གིས་དགར་མི་བྱ།
།དེ་སྟེ་བདག་ནི་བསྲུང་འདོད་ན།
།གཞན་དག་རྟག་ཏུ་བསྲུང་བར་བྱ།

*dete dakni gadu na*
*rangla dakki gar mija*
*dete dakni sungdu na*
*shendak taktu sungwar ja*

न कर्तव्यात्मनि प्रीतिर्यद्यात्मप्रीतिरस्ति ते ।
यद्यात्मा रक्षितव्योऽयं रक्षितव्यो न युज्यते ॥१७३ ॥

*na kartavya-atmani pritir yadya-atma pritir asti te*
*yadya-atma rakshitavyoyam rakshitavyo na yujyate*

All that time I made myself unhappy,
Trying to make myself happy.
All this time I'll watch out for others,
And finally watch out for myself.

מעולם לא הצלחתי להיות מאושר
כל עוד התאמצתי למצוא את אושרי!
מעתה לזולת אקדיש דאגתי
ובכך, סוף כל סוף, גם אדאג לעצמי!