



**מתוך: המדריך ללוחם הרוח**

ལྷན་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་སྡོད་པ་ལ་འཇུག་པ།

מאת מאסטר שנטידווה

ཞི་བ་ལྷ།

**אני וזולתי**

འབདག་གཞན་མཉམ་བཞི།

**מתוך הפרק על השלמות של מדיטציה**

འབསམ་གཏན་བསྟན་པ།

תרגום לעברית: לאמה דבורה-הלה

©2008



אני וזולתי

བདག་གཞན་མཉམ་བཞེ།

מתוך הפרק על השלמות של מדיטציה



།དེ་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་པ་ཡིས། 89  
 །དབེན་པའི་ཡོན་ཏན་བསམ་བྱས་ནས། חשוב נא על אלו ועל דומיהם,  
 །རྣམ་ཏོག་ཉི་བར་ཞི་བ་དང་། הרהר במעלות של בדידות!<sup>1</sup>  
 །བྱང་རླབ་སེམས་ནི་བསྐྱོམ་པར་བྱ། הקצ'ע לחלוטין מחשבה בטלה,  
והגה בשאיפה להארה.

།བདག་དང་གཞན་དུ་མཉམ་པ་ནི། 90  
 །དང་པོ་ཉིད་དུ་འབད་དེ་བསྐྱོམ། בתחילה השקע מאמץ בהגייה  
 །བདེ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མཉམ་པས་ན། על השוויון שבינך לבין זולתך.  
 །ཐམས་ཅད་བདག་བཞིན་བསྐྱེལ་བར་བྱ། עת אושרם וכאבם ישוו לשלך –  
אזי גם תדאג להם כמו לך.

།ལག་པ་ལ་སོགས་དབྱེ་བ་རྣམ་མང་ཡང་། 91  
 །ཡོངས་སུ་བསྐྱེལ་བྱའི་ལུས་སུ་གཅིག་པ་ལྟར། ידיים וחלקים מרובים לגופך,  
 །དེ་བཞིན་འགྲོ་བ་ཐ་དང་བདེ་སྐྱུག་དག། ובכל זאת תדאג לו כולו כיחידה;  
 །ཐམས་ཅད་བདག་བཞིན་བདེ་བ་འདོད་མཉམ་གཅིག། כך גם אושרם וסבלם של ברואים –  
כולם כאחד באושר רוצים.

།གལ་ཏེ་བདག་གི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གྱིས། 92  
 །གཞན་གྱི་ལུས་ལ་མི་གཞོད་པ། ושמא תאמר: "הכאב שיש לי  
 །དེ་ལྟར་དེ་བདག་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དེ། לגופו של אחר לא מכאיב!"  
 །བདག་ཏུ་ཞེན་པས་མི་བཟོད་ཉིད། אלא שכאבך קשה הוא מנשוא  
בגלל שאחוז אתה ב"עצמי"!

།དེ་བཞིན་གཞན་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དག། 93  
 །བདག་ལ་འབབ་པར་མི་འགྱུར་ཡང་། כך גם, למרות שכאב הזולת  
 །དེ་ལྟར་དེ་བདག་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དེ། לך לא מכאיב באופן ישיר,  
 །བདག་ཏུ་ཞེན་པས་བཟོད་པར་དགལ། בכל זאת כאב הוא, וקשה לשאתו,  
בשל אותה אחיזה ב"עצמי".

།བདག་གིས་གཞན་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་བསལ། 94  
 །སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཡིན་གྱིར་བདག་སྐྱུག་བཞིན། חובתי להפסיק כאבו של אחר  
 །བདག་གིས་གཞན་ལ་ཕན་པར་བྱ། משום שכאב הוא, דומה לכאבי.  
 །སེམས་ཅན་ཡིན་གྱིར་བདག་ལུས་བཞིན། חובתי לעמול לעזרת האחר  
משום שהוא חי, בדיוק כמו גופי.

אני וזולתי

|בדבה|ב|ר|ב|א|ר|א|ב|ר|

מתוך הפרק על השלמות של מדיטציה



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

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

|בד|ב|ר|ב|א|ר|א|ב|ר|א| 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!

|בד|ב|ר|ב|א|ר|א|ב|ר|א| 98  
אם נימוקך שאתה תהיה זה  
שיסבול בעתיד - הריהו מוטעה:  
האדם שכבר מת הוא לגמרי נפרד  
מזה האחר אשר טרם נולד!

|בד|ב|ר|ב|א|ר|א|ב|ר|א| 99  
ואם כאבו של יחיד  
אך ורק עניינו הוא בלבד,  
וכאב של הרגל ביד לא יגע,  
אז מדוע תחוש לה היד לעזרה?

|בד|ב|ר|ב|א|ר|א|ב|ר|א| 100  
אם תאמר: "אז מה אם זה לא הגיוני,  
כך אנהג משום זיקתי לעצמי" -  
"אני" ו"אחר" אלו בטעות מקורם,  
ובכל כהך חובתך לדחותם.



אני וזולתי

|בדג'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'|

מתוך הפרק על השלמות של מדיטציה



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

107

אם תאמן את לבך להפיק הנאה מלהקל ולהסיר כאבן של בריות, אזי כמו ברווז באגם של הלוטוס תוכל אף לצלול לשאול תחתיות<sup>4</sup>.

|ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'|  
|ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'|  
|ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'|  
|ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'|

108

וכאשר כל ייצור ישוחרר לחלוטין, ובאוקיינוס של אושר ימלא העולם, האם זה לכשעצמו לא די? מדוע לשאוף לנירוונה?<sup>5</sup>

|ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'|  
|ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'|  
|ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'|  
|ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'|

109

כך למרות שלמען אחר פעולתם, לא ידעו גאווה או פליאה בלבם; שירות הזולת הוא בלבד שמחתם, ואינם שואפים כל תגמול לעצמם!

|ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'|  
|ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'|  
|ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'|  
|ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'|

110

כפי שתשאף על עצמך להגן מכל אי נעימות, אף קטנה ביותר, כך עליך לשאוף להגן על אחר, וחמלה כלפיהם בליבך לעורר.

|ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'|  
|ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'|  
|ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'|  
|ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'|

111

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

|ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'|  
|ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'|  
|ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'|  
|ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'|

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.

אני וזולתי

|བདག་གཞན་མཉམ་བཞེ།

מתוך הפרק על השלמות של מדיטציה



|བདག་ཉིད་སྐྱོན་བཅས་གཞན་ལ་ཡང་།

113

|ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོར་ཤེས་བྱས་ནས།

אם תפניהו לעבר עצמך – הוא מפגע,  
אך לעבר אחר – הוא ים של סגולה<sup>6</sup>;  
כך ראי, וזנחי כל אחיזה בעצמך.  
הרגילי עצמך להתמקד בזולתך!

|བདག་འཛིན་ཡོངས་སུ་དོར་བ་དང་།

|གཞན་སྲུང་བ་ནི་བསྐྱོན་པར་བྱ།

|རྩི་ལྟར་ལག་པ་ལ་སོགས་པ།

114

|ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་ཡིན་འདོད་ལྟར།

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

|དེ་བཞིན་འགྲོ་བའི་ཡན་ལག་ཏུ།

|ཅི་ཕྱིར་ལུས་ཅན་རྣམས་མི་འདོད།

|རྩི་ལྟར་བདག་མེད་ལུས་འདི་ལ།

115

|གོམས་པས་བདག་གི་སྐྱོབ་བྱུང་བ།

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

|དེ་བཞིན་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་ཡང་།

|གོམས་པས་བདག་སྐྱོབ་ཅིས་མི་སྐྱེ།

|དེ་ལྟར་ནི་གཞན་གྱི་དོན།

116

|བྱས་ཀྱང་ངོ་མཚར་སྣོན་མི་འབྱུང་།

שכן אז, עת למען הזולת תעמול –  
שום גאווה בליבך לא תעזר,  
בדיוק כפי שאינך מצפה לתודה  
בעת שתגיש לעצמך ארוחה.

|བདག་ཉིད་ཀྱིས་ནི་ཟས་ཟོས་ནས།

|ལན་ལ་རིབ་མི་འབྱུང་བཞིན།

|དེ་བས་རྩི་ལྟར་རྒྱུད་རུ་ན།

117

|མི་སྣོན་ལས་ཀྱང་བདག་བསྐྱུང་བ།

וכפי שתחוש על עצמך להגן  
מפני אי-נעימות, אף קטנה ביותר,  
תתְרַגְּל בליבך על כל חי להגן,  
ומחשבת חמלה כלפיהם לכוון.

|དེ་བཞིན་འགྲོ་བ་བསྐྱུང་སེམས་དང་།

|སྐྱིད་རྗེའི་སེམས་ནི་གོམས་པར་བྱ།

|དེ་བས་མགོན་པོ་སྤྱན་རས་གཟིགས།

118

|ལྷགས་རྗེ་ཆེན་པོས་འགྲོ་བ་ཡི།

על כן בחמלה הרבה שבליבו,  
הקדיש המגן "עיני אהבה"<sup>7</sup>  
את הברכה שבשמו, לסלק כל יראה  
מלב מי שנושאים את שמו בליבם.

|འཁོར་གྱི་འཇིགས་པ་བསལ་བའི་ཕྱིར།

|རང་གི་མཚན་ཡང་ཕྱིན་གྱིས་བརྟུབས།

אני וזולתי

|བདག་གཞན་མཉམ་བཞེ།

מתוך הפרק על השלמות של מדיטציה



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

119

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

|གང་ཞིག་བདག་དང་གཞན་ནམས་ནི།  
|སྤྱར་དུ་བསྐྱབ་པར་འདོད་པ་དེས།  
|བདག་དང་གཞན་དུ་བཞེ་བྱ་བ།  
|གསང་བའི་དམ་པ་སྤྱད་པར་བྱ།

120

כל אדם החפץ במהרה להביא  
זולתו ועצמו אל חוף מבטחים,  
חייב להחליף את עצמו בזולתו,  
וליישם הנעלה שבהנחיות הסודיות<sup>8</sup>.

|བདག་ལུས་གང་ལ་ཆགས་པ་ཡིས།  
|འཇིགས་གནས་རྒྱུང་ལ་འཇིགས་སྐྱེ་བ།  
|འཇིགས་པ་སྐྱེ་བའི་ལུས་དེ་ལ།  
|སྲུ་ཞིག་དགྲ་བཞིན་སྣང་མི་བྱིད།

121

כל שמץ 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་སྐྱོམ་སོགས་ནད།  
|གསོ་བའི་ཚོ་ག་བྱིད་འདོད་པས།  
|བྱ་དང་ཉ་དང་རི་དྲགས་དག  
|གསོད་པར་བྱིད་ཅིང་ལམ་སྐྱབས་བྱིད།

122

על מנת לספק תחלואיו של הגוף,  
הרעב, הצמא והשאר,  
אנו אורבים בצידו הדרכים,  
והורגים את העוף, את הדג, את החי.

|གང་ཞིག་ཁེ་དང་རིམ་གྱི་ལྷིང་།  
|ལ་དང་མ་ཡང་གསོད་བྱིད་ཅིང་།  
|དཀོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་དཀོར་བརྟུས་ནས།  
|དེས་ནི་མནར་མིང་བསྐྱབ་འགྱུར་ན།

123

על מנת להשיג ממון ויקר,  
אף נהיה מוכנים להרוג אם ואב,  
ואפילו לגנוב משילוש היהלום,  
ואז להתענות בשאול תחתיות.

|མཁས་པ་སྲུ་ཞིག་ལུས་དེ་ལ།  
|འདོད་ཅིང་བསྐྱར་དང་མཚོད་བྱིད་གྱི།  
|འདི་ལ་སྲུ་ཞིག་དགྲ་བཞིན་དུ།  
|བཏུ་བར་མི་བྱིད་བརྟུས་མི་བྱིད།

124

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

אני וזולתי

བདག་བཞུགས་མཉམ་བཞེ།

מתוך הפרק על השלמות של מדיטציה



བཀའ་ཉི་ལྷན་ན་ཅི་སྤྱད་ཅིས།	125
བདག་དོན་སེམས་པ་བློ་ཡི་རྩལ།	"אם אתן לאחר, מה לי יישאר?"
བཀའ་ཉི་སྤྱད་ན་ཅི་སྤྱིན་ཅིས།	כך לחשוב על עצמי היא דרכו של שטן.
བཞུགས་དོན་སེམས་པ་རྣམ་ཡི་ཚོས།	"אם אשמור לעצמי, מה אוכל אז לתת?"
	כך לחשוב על אחר היא מחשבת מלאך.

བདག་སྤྱིར་བཞུགས་ལ་གཞོན་བྱས་ན།	126
དུས་ལ་ལ་སོགས་པར་གདུངས་པར་འགྱུར།	אם למען עצמך תפגע בזולת –
བཞུགས་སྤྱིར་བདག་ལ་གཞོན་བྱས་ན།	תתענה בגיהנום ובשאר;
སུན་སུས་ཚོགས་པ་ཐམས་ཅད་འཐོབ།	אם תקריב עצמך למען אחר –
	תוכל להשיג את הטוב ביותר.

བདག་ཉིད་མཐོ་བར་འདོད་པ་དེས།	127
རན་འགྲོ་ངན་དང་སློན་པར་འགྱུར།	הרצון לרומם עצמך יביאך
དེ་ཉིད་བཞུགས་ལ་སློབ་བྱས་ན།	לשפל, לטמטום, ולגלגולים אומללים;
བདེ་འགྲོ་རིམ་གྱི་འཐོབ་པར་འགྱུར།	אך אם אל אהר מחשבה זו תופנה –
	היא תביא לכבוד, ולגלגול נעלה.

བདག་གི་དོན་དུ་བཞུགས་བཞོལ་ན།	128
བྲན་ལ་སོགས་པ་སྲོང་བར་འགྱུར།	אם באחר תשתמש למילוי רצונך –
བཞུགས་གྱི་དོན་དུ་བདག་སྤྱད་ན།	תהפוך בעתיד לעבד נרצע;
རྗེ་དཔོན་ཉིད་སོགས་སྲོང་བར་འགྱུར།	אם תקדיש עצמך לשירות הזולת –
	תזכה במעמד של שליט רב עוצמה!

འཇིག་རྟེན་བདེ་བའི་སློན་པ།	129
དེ་ཀུན་བཞུགས་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།	כל אושר שיש, בכל התבל,
འཇིག་རྟེན་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཆེ་སློན་པ།	בא מלרצות באושרו של אחר.
དེ་ཀུན་རང་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།	כל סבל שיש, בתבל רבתי,
	בא מלרצות רק באושר שלי.

མང་དུ་བཤད་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས།	130
བྱིས་པ་རང་གི་དོན་བྱེད་དང་།	מה צורך פה יש להכביר במלים?
ལྷན་པ་བཞུགས་གྱི་དོན་མཛད་པ།	הילדים <sup>9</sup> – לתועלת עצמם פועלים, ובעלי
འདི་བཞིན་གྱི་ཞི་བྱེད་པར་སློབ།	הסגולה – למען אחר.
	בוא בעצמך וראה ההבדל!



אני וזולתי

|בדג'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'|

מתוך הפרק על השלמות של מדיטציה



|בדג'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב' 131  
 |ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב' 131  
 |ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב' 131  
 |ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב' 131  
 |ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב' 131

|ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב' 132  
 |ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב' 132  
 |ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'b'b'b' 132  
 |ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'b'b'b'b'b'b'b'b'b' 132

|ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'b'b'b'b'b'b'b'b'b' 133  
 |ב'ב'ב'ב'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b' 133  
 |ב'ב'ב'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b' 133  
 |ב'ב'ב'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b' 133

|ב'ב'ב'ב'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b' 134  
 |ב'ב'ב'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b' 134  
 |ב'ב'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b' 134  
 |ב'ב'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b' 134

|ב'ב'ב'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b' 135  
 |ב'ב'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b' 135  
 |ב'ב'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b' 135  
 |ב'ב'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b' 135

|ב'ב'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b' 136  
 |ב'ב'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b' 136  
 |ב'ב'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b' 136  
 |ב'ב'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b'b' 136

אני וזולתי

|བདག་གཞན་མཉམ་བཞེ།

מתוך הפרק על השלמות של מדיטציה



བདག་ནི་གཞན་གྱི་དབང་གྱུར་ཅིས།	137
ཡིད་ལྷོད་རིས་པར་ཤེས་གྱིས་ལ།	עליך, ליבי, זאת מוטל להבין:
སེམས་ཅན་ཀུན་དོན་མ་གཏོགས་པར།	אנוכי כבר נתון לשליטת אחרים!
དེ་ནི་ལྷོད་གྱིས་གཞན་མི་བསམ།	ובמה שאותם אינו משרת -
	יותר לא תוכל להרהר!

གཞན་དབང་མིག་ལ་སོགས་པ་ཡིས།	138
རང་དོན་སྐྱབ་པར་རིགས་མ་ཡིན།	לא ראוי שאעמול רק למען עצמי
དེ་དོན་མིག་ལ་སོགས་པ་ཡིས།	עת עיני והשאר שייכים לאחרים,
དེ་ལ་ལོག་པར་བྱ་མི་རིགས།	ועוול לגרום לזולת הוא שגיא
	עת עיניי והשאר פועלים עבורם.

དེས་ན་སེམས་ཅན་གཅོད་བྱ་ལྟེ།	139
བདག་གི་ལུས་ལ་ཅི་མཐོང་བ།	ועל כן אעדיף הזולת על עצמי:
དེ་དང་དེ་ནི་སོགས་ནས་ཀྱང་།	כל דבר שאמצא על גופי או אצלי,
གཞན་དག་ལ་ནི་ཕན་པར་སྐྱོད།	מייד אקחנו ואטול מעצמי,
	ואעשה בו שימוש לטובת אחרים.

དམན་སོགས་བདག་ཏུ་བྱས་པ་དང་།	140
གཞན་ཉིད་དུ་ནི་བདག་བྱས་ནས།	הנחותים והשאר – אחשיב כעצמי;
རྣམ་ཏེག་མེད་པའི་སེམས་གྱིས་སུ།	אחשיב את עצמי – כזולת.
འག་དོག་འགྲན་དང་རྒྱལ་བསྐྱོམ།	קנאה, יוהרה, תחרות –
	כל אלו אתרגל בלי היסוס!

འདི་ནི་བཀུར་བྱས་བདག་ནི་མིན།	141
འདི་བཞིན་བདག་གིས་མ་རྟོན་ཅིང་།	לו בלבד ניתן הכבוד – ולא לי,
འདི་ནི་བསྐྱོད་བྱས་བདག་ལ་སྐྱོད།	והוא מקבל כל אשר ברשותי;
འདི་བདེ་བདག་ནི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ལ།	לו ניתן כל השבח – ורק גנאי עבורי,
	הוא זוכה בכל אושר, ורק סבל נופל בחלקי.

བདག་ནི་ལས་རྣམས་བྱེད་པ་དང་།	142
འདི་ནི་བདེ་བ་ཉིད་དུ་གནས།	כל עבודה – מוטלת עלי
འདི་ནི་འཇིག་རྟེན་ལ་ཆེ་དང་།	והוא – מבלה בנעימים;
བདག་དམན་ལོན་ཏན་མེད་པར་གྲག།	שמי נודע כנחות וחסר כל סגולה
	והוא זה שזוכה בכל התהילה!

אני וזולתי

|בדג'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'|

מתוך הפרק על השלמות של מדיטציה



|ཡོན་ཏན་མིང་པས་ཅི་ཞིག་གྱ།  
|བདག་ཀུན་ཡོན་ཏན་ལྷན་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.

|རྒྱལ་ཁྲིམས་ལྷ་བ་གྲུང་སོགས་ནི།  
|ཉོན་མོངས་སྣོབས་གྲིས་བདག་དབང་མིན།  
|ཅི་རྒྱས་བདག་ནི་གསོ་དགོས་ཏེ།  
|གཞོན་པ་འང་བདག་གིས་དང་རྟུགས་དང་།

144

מוסר ובינה שהולכים ונחלשים,  
ללא שליטתי, בכוחם של נגיעים,  
עליך לדאוג לי ככל יכולתך,  
ואני – אקבל על עצמי כל פגיעה.

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

145

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

|ངན་འགྲོ་གཏུག་པའི་ཁར་གནས་པ།  
|འགྲོ་ལ་སླིང་རྗེ་མིང་པར་འདི།  
|ཕྱིར་ལ་ཡོན་ཏན་རྣམས་པ་ཡིས།  
|མཁས་པ་དག་ལ་བདེ་བར་འདོད།

146

חי על פי התהום של לידות אומללות,  
ומחוסר כל חמלה ליצורים;  
אך מחשיב עצמך כבעל סגולות,  
ובעדת חכמים שואף להמנות!

|བདག་དང་མཉམ་ལ་བལྟས་ནས་ནི།  
|གང་གིས་རང་ཉིད་ལྷན་བྱུང་བྱིས།  
|བདག་གི་ལྷོད་དང་བཀུར་སྡི་ནི།  
|རྩོད་པ་ཡིས་ཀྱང་ངེས་པར་བསྐྱབ།

147

ואם כשווה לי בעיניי ייחשב,  
אז היא מוכנה למאבק להתייצב  
כדי להבטיח שרווחים וכבוד  
הנופלים בחלקי – יעלו על שלון.

|ཅི་ནས་བདག་གི་ཡོན་ཏན་ནི།  
|འཇིག་རྟེན་ཀུན་ལ་བསལ་བ་དང་།  
|གཞན་ཡང་འདི་ཡི་ཡོན་ཏན་གང་།  
|སྲུས་ཀྱང་ཐོས་པར་མི་འགྲུར་གྱ།

148

כל המעלות שבהן אתברך  
יש לפרסם בעולם ומלואו;  
ויש להבטיח שאיש לא ישמע  
על כל המעלות שיש לו.

אני וזולתי

།བདག་གཞན་མཉམ་བཞེ།

מתוך הפרק על השלמות של מדיטציה



།བདག་གི་སྐྱོན་ཡང་སྤྲོ་བྱ་ཞིང་། 149  
 །བདག་ནི་མཚོན་འགྲུར་འདི་ལ་མིན།  
 །བདག་དེར་རྟོན་པ་ལེགས་རྟོན་ཅིང་།  
 །བདག་ནི་བཀུར་འགྲུར་འདི་ལ་མིན།

כל פגם אשר בי אדאג להסתיר,  
 ורק לי, ולא לו, יש מנחות להגיש;  
 עלי להשיג בנקל כל חפצי,  
 ורק לי, ולא לו, יינתנו השבחים.

།འདི་ནི་མ་རྩུངས་བྱས་པ་ལ། 150  
 །ཡུན་རིང་བདག་ནི་དགའ་བས་ལྷ།  
 །འགྲོ་བ་ཀུན་གྱི་བཞད་གད་དང་།  
 །ཕན་ཚུན་སྲོད་པ་དག་ཏུ་བྱ།

והיה אם תקרה לו איזו תקלה –  
 זמן רב אתבונן בו ברוב תענוג;  
 היטב גם אדאג שלכל שיפְּנָה  
 יהיה הוא ללעג ולבוז.

།ཉོན་མེངས་འདི་ཡང་བདག་དང་ནི། 151  
 །ལྷན་ཅིག་ཏུ་ནི་འགྲན་ཅིས་གྲག།  
 །འདི་དག་ཐོས་དང་ཤེས་རབ་བས།  
 །གཞུགས་སྦྱོར་ལོ་གྲིས་མཉམ་མམ་ཅི།

יצור אומלל זה שנגעיו מרובים  
 מעיז להכריז כי ידמה לי בכול!  
 אך האם לי ישווה בלימוד, בחוכמה,  
 במראה, במעמד או בממון?

།དེ་ལྟར་ཀུན་ལ་བསྐྱབས་པ་ཡི། 152  
 །བདག་གི་ཡོན་ཏན་ཐོས་ནས་ནི།  
 །སྤྱི་ལུང་དགའ་བ་སྤྲི་བྱུར་པ་ཡི།  
 །བདེ་སྤྱིད་ལ་ནི་ཡོངས་སུ་སྤྱོད།

כל אימת שאשמע אנשים מכריזים  
 סגולותיי הנעלות ברבים,  
 צמרמורות של עדנה יאחזו בגופי,  
 וגלי תענוג יחייי את נפשי.

།ཅི་ལྟར་འདི་ལ་རྟོན་ཡོད་ཀྱང་། 153  
 །གལ་ཏེ་ང་ཡི་ལས་བྱེད་ན།  
 །འདི་ལ་འཚོ་བ་ཅམ་བྱིན་ནས།  
 །བདག་གི་སྤོབས་གྲིས་དེ་རྒྱང་བྱ།

והיה אם ימצא הוא דבר מה לעצמו,  
 אזי לעצמי ממנו אטול,  
 אותיר לו המעט הדרוש למחייה,  
 והשאר אקח לעצמי, בחזק יד.

།འདི་ནི་བདེ་ལས་ཉམས་བྱ་ཞིང་། 154  
 །བདག་གི་གནོད་དང་ཉག་སྤྱར་བྱ།  
 །འདི་ཡིས་བསྐྱུས་གཅམས་ཅད་དུ།  
 །འཁོར་བར་བདག་ལ་གནོད་པ་བྱས།

את זו שתמיד פגמת באושרי,  
 ואותי עם הנגע חֲפֵרְת;   
 את זו שבמשך אלפי עידנים,  
 בעודי בגלגל, בי פגעת.

אני וזולתי

|བདག་གཞན་མཉམ་བཞེ།

מתוך הפרק על השלמות של מדיטציה



|ཡིད་ཚྲོད་རང་དོན་བྱེད་འདོད་པས།  
|བསྐྱལ་པ་གངས་མིང་འདས་གྱུར་གྱང་།  
|རལ་བ་ཆེན་པོ་དེ་ལྟ་བུར།  
|ཚྲོད་ཀྱིས་སྐྱབ་བསྐྱལ་འབའ་ཞིག་བསྐྱབས།

155  
הו, דעתי! בשרתך את עצמך  
בזבזת עידנים לאין ספור!  
ומה העלית בכל עמלך?  
הן סבל בלבד הוא כל פועלך!

|དེ་ལྟར་ངེས་པར་གཞན་དག་གི།  
|དོན་ལ་རབ་ཏུ་འཇུག་གིས་དང་།  
|ཐུབ་པའི་བཀའ་ནི་མི་སྐྱབས།  
|དེ་ཡི་ཡོན་ཏན་གྱིས་མཐོང་འགྱུར།

156  
ועל כן, השקיעי עצמך בבטחה  
לעמול לאושרו של אחר.  
מלת הנאורים אינה מכזיבה,  
ובעתיד תווכחי בערכה.

|གལ་ཏེ་ཚྲོད་ཀྱིས་སྐྱབས་སུ།  
|ལས་འདི་བྱས་པར་གྱུར་ན་ནི།  
|སངས་རྒྱས་སུན་སུམ་བདེ་མིན་པ།  
|གནས་སྐབས་འདི་འདྲར་འགྱུར་མི་སྲིད།

157  
אילו באופן כזה התנהגת  
באיזשהו זמן בעבר,  
אין זה כלל אפשרי שעכשיו לא תשהי  
בגן עדן נפלא של הבודהה!

|དེ་བས་འདི་ལྟར་གཞན་དག་གི།  
|ཁྱུ་བ་ཁྱུ་གི་ཐིགས་པ་ལ།  
|ཚྲོད་ཀྱིས་རང་འཛིན་བྱས་པ་ལྟར།  
|དེ་བཞིན་གཞན་ལ་འང་གོམས་པར་གྱིས།

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

|གཞན་གྱི་ཚྲོག་ཆེན་བྱས་ནས་ནི།  
|བདག་གི་ལུས་ལ་ཅི་སྣང་བ།  
|དེ་དང་དེ་ཉིད་ཐོགས་བྱས་ནས།  
|ཚྲོད་ཀྱིས་གཞན་ལ་ཕན་པ་སྲོེད།

159  
ככה תפעל לעזור לאחרים:  
התבונן בהם, הבט היטב,  
ואז – חטוף כל שיש ברשותך  
והכול הכול מסור להם.

|བདག་སྐྱིད་གཞན་ནི་མི་སྐྱིད་ལ།  
|བདག་མཐོ་གཞན་ནི་དམའ་བ་དང་།  
|བདག་ནི་ཕན་བྱེད་གཞན་མིན་ཞེས།  
|བདག་ལ་སྐྱབ་དོག་ཅིས་མི་བྱེད།

160  
נסה לתרגל קצת קנאה בעצמך!  
"רק אני אתענג לי – לא הם;  
רק שמי ירומם – ולא שמם;  
כל סיוע - רק לי יינתן, לא להם."

אני וזולתי

།བདག་བཞུགས་མཉམ་བཞེ།

מתוך הפרק על השלמות של מדיטציה



- |  |  |
|--|--|
| <p>།བདག་ནི་བདེ་དང་བྲལ་གྱིས་ཉི།<br/>                 །བཞུགས་གྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་བདག་ལ་སྦྱོར།<br/>                 །ལང་ཚོ་འདི་ནི་ཅི་བྱེད་ཅེས།<br/>                 །བདག་གི་སྦྱོན་ལ་བརྟུན་པར་གྱིས།</p>    | <p>161<br/>                 מכל שגורם את אושרי אפרד,<br/>                 אקח על עצמי את סבלו של אחר;<br/>                 כל דופי שיש בי איטיב לבקר<br/>                 בכל שאפנה ואעשה.</p>                       |
| <p>།བཞུགས་གྱིས་ཉེས་པ་བྱས་པ་ཡང་།<br/>                 །རང་གི་སྦྱོན་དུ་བསྐྱེད་བྱེས་ལ།<br/>                 །བདག་གི་ཉེས་པ་རྒྱང་བྱས་ཀྱང་།<br/>                 །སྦྱི་པོ་མང་ལ་རབ་རྒྱ་ཤོགས།</p>          | <p>162<br/>                 ואם האחר עובר עבירה –<br/>                 אדאג לייחסה לפגמים אשר בי;<br/>                 ועל כל חטאי, אפילו קלים,<br/>                 אדאג להתוודות ברבים.</p>                        |
| <p>།བཞུགས་གྱི་གྲགས་པ་ལུག་བརྗོད་པས།<br/>                 །རང་གི་གྲགས་པ་ཟེལ་གྱིས་འོན། །<br/>                 །བདག་ནི་བྱན་གྱི་ཐམ་ལྟར།<br/>                 །དོན་རྣམས་ཀུན་ལ་བཀོལ་བར་གྱིས།</p>          | <p>163<br/>                 ארבה לשבח תהילת זולתי,<br/>                 עד כי יעיב זוהרה על שלי;<br/>                 את עצמי אשעבד, כפחותה בשפחות,<br/>                 בשרותן של כל המטרות.</p>                    |
| <p>།འདི་ནི་སྦྱོན་ཅན་རང་བཞིན་ཉི།<br/>                 །སྦྱོ་བྱར་ཡོན་ཏན་ཆས་མི་བརྟོད།<br/>                 །འདི་ཡི་ཡོན་ཏན་ཅི་ནས་ཀྱང་།<br/>                 །འགས་ཀྱང་མི་ཤེས་དེ་ལྟར་གྱིས།</p>           | <p>164<br/>                 זו שכאן - מעצם טבעה יש בה דופי,<br/>                 ואין לפאר בה סגולה בת חלוף;<br/>                 אם יש בה תכונה שהיא נעלה –<br/>                 יש לדאוג שלא יש לא תהיה ידועה.</p> |
| <p>།མདོར་ན་བདག་གི་དོན་གྱི་སྦྱིར།<br/>                 །ཁྱེད་གྱིས་བཞུགས་ལ་བཞུགས་པར་གྱིས།<br/>                 །བཞུགས་པའི་སེམས་ཅན་དོན་གྱི་སྦྱིར།<br/>                 །བདག་ཉིད་ལ་ནི་འབབ་པར་གྱིས།</p> | <p>165<br/>                 בקצרה, אם גרמתי פגיעה באחרים<br/>                 למען שרת מטרתי,<br/>                 לו תיפול רעתה כעת על עצמי<br/>                 למען רווחת היצורים.</p>                            |
| <p>།འདི་ནི་བཞུགས་པའི་འགྲུབ་ཚུལ་དུ།<br/>                 །ཤེད་བསྐྱེད་པར་ནི་མི་བྱ་གྱི།<br/>                 །བག་མ་གསུམ་བའི་ཚུལ་བཞིན་དུ།<br/>                 །དོ་རྩི་འཇུགས་དང་བསྐྱེད་པའི་བཞུགས།</p>  | <p>166<br/>                 בכל זה לא אנהג בקשי עורף,<br/>                 כפיל בחנות חרסינה,<br/>                 כי אם באיפוק ושליטה,<br/>                 ככלה צעירה וצנועה.<sup>11</sup></p>                     |

אני וזולתי

བདག་གཞན་མཉམ་བཞེ།

מתוך הפרק על השלמות של מדיטציה



167  
 "זאת עשי, כך עשי,  
 וזאת הימנעי מלעשות",  
 באופן כזה עליך אשלוט  
 והיה אם תסטי – את דרכך אחסום.

168  
 ואם למרות כל זאת, דעתי,  
 לפעול בעצתי תסרבי,  
 אזי, מקור צרתי, אכניעך,  
 ואדאג בפשטות לחסלך!

169  
 בעבר היית את מקור חורבני,  
 אך כעת השתנו הזמנים;  
 היטב אדעך, ולאן זה תלכי?  
 אשמיד גאוותך לכל שתפני!

170  
 מעתה תאלצי את לזנוח  
 כל הרהור של שירות לעצמך,  
 שכן אנוכי – מכרתיך לאחר!  
 התעשתי וצאי להרוויח לחמך!

171  
 והיה אם יקרה ואשכח את עצמי,  
 ולכל היצורים אותך לא אמסור,  
 אזי בוודאי את אותי תמסרי  
 לקהילה של שומרי השאול.

172  
 למעשה זה מכבר אותי את מסרת  
 לידיו של כאב שנמשך עידנים –  
 טינה לי אליך, ואותה לך אזכור,  
 לדאגתך לעצמך אדאג לשים סוף!

אני וזולתי

།བདག་གཞན་མཉམ་བཞེ།

מתוך הפרק על השלמות של מדיטציה

།དེ་སྟེ་བདག་ནི་དགའ་འདོད་ན།

།རང་ལ་བདག་གིས་དགར་མི་བྱ།

།དེ་སྟེ་བདག་ནི་བསྐྱེད་འདོད་ན།

།གཞན་དག་ཏུ་བསྐྱེད་བར་བྱ།

173

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

הערות

- <sup>1</sup> שורות אלו מתייחסות לחלקו הראשון של הפרק על מדיטציה, שאינו מובא כאן, שבו המחבר מהלל את המדיטציה במקום מבודד.
- <sup>2</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>3</sup> "מקבץ" הוא לדוגמה קבוצת אברים שעליה אנו משליכים את המושג של הגוף, והיא משולה כאן למושג של צבא שאנו משליכים על קבוצת חיילים.
- <sup>4</sup> שתי ההדמיות באות להמחיש את הריקות של התודעה ושל הגוף.
- <sup>5</sup> פרח ירח נפלא הוא שמו של ראש מנזר בודהיסטי עתיק שהקריב את עצמו על מנת להציל את הנזירים מזעמו של המלך המקומי. זהו אחד מסיפורי גלגוליו של הבודהה, המעיד על עצמו שהמלך היה בעצם גלגול קודם של עצמו, וסבל אחר כך רבות בשאול.
- <sup>6</sup> הכוונה כאן היא לקשה ביותר שבין כל מדורי הגיהנום, על פי המסורת הבודהיסטית, הנקרא גם "ללא הפוגה" Avici, שכן הסבל שבו איננו פוסק אף לרגע, ונמשך עידנים רבים.
- <sup>7</sup> הכוונה כאן היא לשאיפה ל"נירוונה נחותה", שמושגת על ידי מתרגלים בודהיסטיים המתמקדים בתרגול לשחרר מסבל בעיקר את עצמם. בניגוד לה, דרך המהיינה, דרך החמלה, שאותה מלמד המחבר שלפנינו, שואפת לשחרר מסבל את כל הברואים, ופריה המבורך הוא הארה מלאה של הבודהה.
- <sup>8</sup> הנושא במשפט זה הוא הוקרה עצמית.
- <sup>9</sup> הכוונה ל Avalokiteshvara, אשר שמו הטיבטי הוא Chen Re Sig, הבודהה של החמלה, ואשר לפי אחדות מן המסורות הבודהיסטיות, עצם הזכרת שמו על ידי אדם הנתון במצוקה תביא להקלה.
- <sup>10</sup> הוראות של הסוד מתייחסות, בדרך כלל, לדרך הטנטרית. כאן הכוונה לעצם התרגול של החלפת עצמי בזולתי, שאותו האדם עושה בסתר לבו.
- <sup>11</sup> "ילדים" הוא כינוי למי שטרם ראו ריקות ישירות.
- <sup>12</sup> כאן יש כפל משמעות. ניתן לקרא את הפסוק כפשוטו, וכן במשמעות עמוקה יותר, כאשר המשרתים הם הבודהיסטיות, וכשהם מתרשלים במלאכתם לשרת את הברואים, אדוניהם (הברואים) לא באים על שכרם, דהיינו – אינם מגיעים להארה.
- <sup>13</sup> הכלה הצעירה במשפחה מסורתית בארצות אסיה עוברת לגור עם משפחת בעלה, ומצופה ממנה לשרתם. היא משתדלת ככל יכולתה לעשות מלאכתה היטב ובצנעה, לחמוק מבקורת חמותה ושאר בני הבית.