



# ལོ་ལྷོང་ཅི་ག་བརྒྱུད་མ་

*Lo Jong Tsik Gyema*

שמונה לאימון תודעה

מאת ארי-היהלום, דורג'ה סנגה,  
הידוע גם בשם לנגרי טנג פה (1054-1123)

תרגום לעברית: לאמה דבורה-הלה



།། ལོ་ལྷོང་ཅི་ག་བརྒྱུད་མ་འཇམ་མཐོན་པོ་ལྷོ་ལྷོ་།།

1

།བདག་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ།  
 །ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ལས་ལྷག་པའི།  
 །དོན་མཚོག་སྐྱབ་པའི་བསམ་པ་ཡིས།  
 །རྟོག་རྟུ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག།  
*Dak nyi semchen tamche la*  
*Yi shin norbu le hlakpey*  
*Dun chok drupey sampa yi*  
*Taktu chepar dzin par shok*

מי יתן ואשכיל וזולתי להוקיר  
 יותר מפנינה ממלאת משאלה,  
 ותמיד אשמרם יקרים לליבי  
 בדרכי להשיג מטרת הנעלה.

2

།གང་དུ་སྐྱ་དང་འགྲོགས་པའི་ཚོ།  
 །བདག་ཉིད་ཀུན་ལས་དམན་བཟུ་ཞིང་།  
 །གཞན་ལ་བསམ་པ་ཐག་པ་ཡིས།  
 །མཚོག་རྟུ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག།  
*Gang du su dang drokpey tse*  
*Dak nyi kun le men ta shing*  
*Shen la sampa takpa yi*  
*Chok tu chewar dzinpar shok*

, בכל עת שאמצא בחברת אחרים,  
 מי יתן ואראה את עצמי כפחות/ה,  
 ואת האחרים – כנעלים,  
 ובאופן זה אוקירם בלבי.

།སྲོད་ལམ་ཀུན་ཏུ་རང་རྒྱུད་ལ།  
 །རྟོག་ཅིང་ཉོན་མོངས་སྐྱིས་མ་ཐག  
 །བདག་གཞན་མ་རུངས་བྱེད་པས་ན།  
 །བཙན་ཐབས་གདོང་ནས་བསྐྱོག་པར་ཤོག།

*Chulam kuntu rang gyu la*  
*Tok ching nyonmong kye matak*  
*Dak shen marung jepey na*  
*Tsen tab dong ne dokpar shok*

עת חולו לו היום, מי ייתן ואבחין  
 בכל מחשבה נגועה או שגויה,  
 ואבלום אותה מייד בחזקה,  
 שכן בי היא פוגעת, וכן בזולת.

།རང་བཞིན་ངན་པའི་སེམས་ཅན་ནི།  
 །སྲིག་སྲུག་དྲག་པོས་ཉོན་མཐོང་ཚེ།  
 །རིན་ཆེན་གཏིར་དང་འཕྲད་པ་བཞིན།  
 །རྙིང་པར་དཀའ་བས་གཅིས་འཛིན་ཤོག།

*Rang shin ngenpey semchen ni*  
*Dik duk drakpo nun tong tse*  
*Rin chen ter dang trepa shin*  
*Nyepar kawe chendzin shok*

והיה אם אתקל באנשים של זדון,  
 שליבם מעונה בחמס ומכאוב,  
 מי ייתן ואוכל בליבי להוקירם  
 כאוצר נדיר שקשה למצוא.

5

།བདག་ལ་གཞན་གྱིས་ཕྲག་དོག་གིས།

།གཤེས་སྐྱར་ལ་སོགས་མི་རིགས་པའི།

།གྲོང་ཁ་རང་གིས་ལེན་པ་དང།

།རྒྱལ་ཁ་གཞན་ལ་འབྲུལ་བར་ཤོག།

*Dak la shen gyi traktok kyi*

*Shekur lasok mirikpey*

*Kyong ka rang gyi lenpa dang*

*Gyal ka shen la bulwar shok*

עת יעלוב בי אדם שקנאה בליבו,

או יוציא דיבתי רעה –

מי יתן ואקח הפגיעה על עצמי,

ואתן שיישא הוא בכל יתרון.

6

།གང་ལ་བདག་གིས་ཕན་བཏགས་པའི།

།རི་བ་ཆེ་བ་གང་ཞིག་གིས།

།ཤིན་ཏུ་མི་རིགས་གཞོན་བྱེད་ནའང།

།བཤེས་གཉེན་དམ་པར་བལྟ་བར་ཤོག།

*Gang la dak kyi pen takpey*

*Rewa chewa gang shik kyi*

*Shintu mirik nu je nang*

*Shenyen dampar tawar shok*

עת אפנה לרעי בתקווה

כי יושיט לי ידו בצרה,

ואמצא במקום זאת כי רבה פגיעתו –

לו אשכיל כקדוש במורי לראותו.

