



# עבדות וחרות

סדנה בהנחיית

## לאמה דבורה – הלה

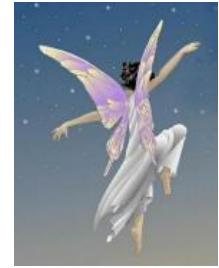
על פי הלו ג'ונג הידוע

## שחרור מארבע אחיזות

במסורת הסאקויה של טיבט העתיקה.

בית הצנחן, רח' רוקח 121, רמת גן

12, 14 ו-19 באפריל, 2009



༄ རྗེ་བཙུན་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན་གྲིས་མཛད་པའི་  
ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་བཞུགས་སོ།།

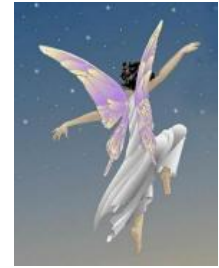
בזאת כאן כלול חיבורו של דרֶקֶה גיילֶץ הנודע לתהילה

## שחרור מארבע אחיזות

༘ བཀའ་བྲིན་ཅན་གྱི་སྣ་མ་དང་།  
ཐུགས་རྗེ་ཅན་གྱི་ཡི་དམ་ལྷ།  
སྦྱིང་ནས་སྐྱབས་སུ་མཆིས་ལགས་གྲིས།  
ཁད་གལ་བྱིན་གྱིས་བརྟུང་དུ་གསོལ།

מעומק ליבי אלך למקלט  
ללאמה שלי המיטיב,  
ולמלאכי האישי, רב-החמלה  
ואבקש שתתנו לי ברכה.

ཚེས་མིན་སྦྱོང་པ་དགོས་རྒྱ་མེད།  
ཚེས་བཞིན་སྐྱབ་པར་བྱེད་པ་ལ།  
ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་ངག་འཛེལ།  
དེ་བྱིད་གྱི་སྦྱོང་དུ་གསོལ་བར་བགྱི།



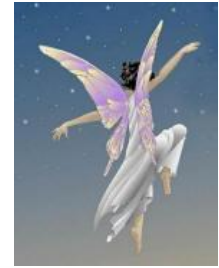
בשיר זה אתן הנחיות על  
שחרור מארבע אחיזות  
עבור אלו מכם שאבד עניינם  
בעיסוקים שאינם הדהרמה,  
ואשר פועלים לממשה בלבכם –  
האזינו אם כן היטב.

|כֹּה'אֲדִי'א'לֵךְ'נ'כֹּה'ס'פ'סִיךְ|  
|בִּמְסַח'בִּשְׁמִי'א'לֵךְ'נ'דִס'אֲגִיד'סִיךְ|  
|בַּדְּבָר'דִּי'א'לֵךְ'נ'גִיד'סִיכְס'סִיךְ|  
|אֲדִי'פ'גִיד'נ'לֵךְ'ב'סִיךְ|

אדם שאחוז בחיים האלו –	אינו מתרגל את הדהרמה.
אדם שאחוז בחיי הגלגל –	טרם עשה תפנית.
אדם שאחוז בלדאוג לעצמו –	לא יכול להיקרא בודהיסטווה.
ואדם שאחוז בדברים –	השקפת עולמו שגויה. <sup>1</sup>

|דַּע'פֹּכֹה'אֲדִי'ס'לֵךְ'פ'|  
|כְּלו'א'בְּרִיחִי'דַּע'פֹּכֹה'בִּשְׁמִי'א'לֵךְ'נ'דִס'אֲגִיד'סִיךְ|  
|כֹּה'אֲדִי'א'לֵךְ'נ'דִס'אֲגִיד'סִיךְ|  
|כֹּה'ס'פ'סִיךְ'גִיד'פֹּכֹה'א'לֵךְ'נ'דִס'אֲגִיד'סִיךְ|

<sup>1</sup> ארבע שורות אלו, לפי המסורת, נאמרו על ידי מנג'ושרי בחלום, לאביו של דרקפה גיילצן, סה-צ' קונגה נינגפו, מייסד מסורת הסאקיה הטיבטית, במאה ה-12 לספירה.



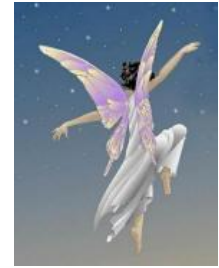
הדבר הראשון הינו הוויתור  
על אחיזה בחיים האלו.  
אדם ששומר על כללי המוסר  
ועוסק בלימוד ובהרהור ובהגייה<sup>2</sup>  
אך ורק על מנת להשיג  
את מטרת החיים האלו –  
אדם זה לא יוכל להיחשב  
כמי שמתרגל את הדהרמה.

། རྩོམ་མར་ཚུལ་བྲིམས་བཤད་ཅོ་ན།  
། མཐོ་རིས་བསྐྱབ་པའི་ཅོ་བ་ཅན།  
། ཐར་བ་བསྐྱབ་པའི་ཐེམ་སྐས་ཅན།  
། ལྷུག་བསྐྱེད་སྲོང་བའི་གཉིན་པོ་ཅན།

נדון תחילה בחיי המוסר.  
אם תיטיב לשמרם, או אז תיטע  
את שורשם של חיים נעלים,  
וכן תעלה על הדרך  
אשר מובילה לנירוונה.  
זאת משום שמצאת תרופה  
שמאפשרת חיסול כל סבל.

---

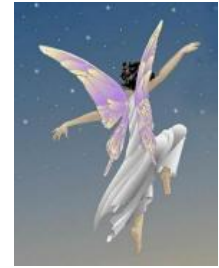
<sup>2</sup> אלו הן שלוש רמות של רכישת חוכמה. הראשונה מושגת על ידי לימוד והקשבה, השנייה על ידי הרהור ובחינה של הנלמד, והשלישית על ידי מדיטציה של ריכוז חר-נקודתי על המסקנות והחוויות שבשלב השני.



| ལྷོ་ལ་གྲིམས་ལ་མེད་ཐབས་མི་འདུག་སྟེ།  
| ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་པའི་ལྷོ་ལ་གྲིམས་དེ།  
| ཚེས་བསྐྱད་བསྐྱབ་པའི་རྩ་བ་ཅན།  
| ལྷོ་ལ་གྲིམས་ངན་ལ་གཤེ་བ་ཅན།  
| ལྷོ་ལ་གྲིམས་ལྡན་ལ་སྤྲུག་དོག་ཅན།  
| རང་གི་ལྷོ་ལ་གྲིམས་ངོ་མག་ཅན།  
| ངན་འགྲོ་བསྐྱབ་པའི་ས་བོན་ཅན།  
| བཅོས་མའི་ལྷོ་ལ་གྲིམས་ཤོལ་ལ་ཞོག།

שיטה שאין בה שמירת המוסר לא תתכן בכלל.  
אך תרגול חיי המוסר  
תוך אחיזה בחיים האלו  
יביא אך ורק להעמקת שורשן  
של שמונה מחשבות ארציות.

אדם כזה יבזז בליבו  
למי שמוסריותם נחותה משלו,  
ואף יתקנא באלו  
אשר מוסריותם יותר טהורה.  
אדם זה ישמור על מוסר  
על מנת להשיג כבוד והכרה.  
הוא יזרע את הזרע לקיום נחות,  
ועלול להידרדר למדרגתו של מי  
שמוסריותו מזויפת כולה.

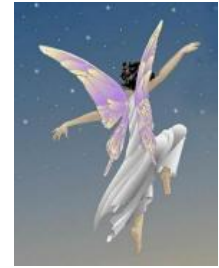


ཐོས་བསམ་བྱེད་པའི་གང་ཟག་དེ།  
ཤེས་བྱ་བསྐྱབ་པའི་ལོངས་སྤྱོད་ཅན།  
མ་རིག་སེལ་བའི་སྦྱོན་མེ་ཅན།  
འགྲོ་བ་འདྲིན་པའི་ལམ་རྒྱས་ཅན།  
ཚོས་ཀྱི་སྐྱ་ཡི་ས་བོན་ཅན།

אדם העוסק בלימוד והרהור  
רוכש אמצעים להשיג ידע-כל.  
הוא הופך ללפיד של אור  
שמסלק את חשכת הבורות,  
ומאיר את דרכם של ברואים.  
אדם זה זורע זרעים  
להשיג את גוג החוכמה.<sup>3</sup>

ཐོས་བསམ་ལ་མེད་ཐབས་མ་གཤམ་སྟེ།  
ཚོ་འདི་ལ་ཞེན་པའི་ཐོས་བསམ་དེ།  
འང་རྒྱལ་བསྐྱབ་པའི་ལོངས་སྤྱོད་ཅན།  
ཐོས་བསམ་དམན་ལ་བརྟམ་པ་ཅན།  
ཐོས་བསམ་ལྲན་ལ་ཕྲག་དོག་ཅན།  
འཁོར་དང་ལོངས་སྤྱོད་ཚོལ་བ་ཅན།

<sup>3</sup> זהו אחד מארבעת הגופים של ישות מוארת, הדהרמקיה.

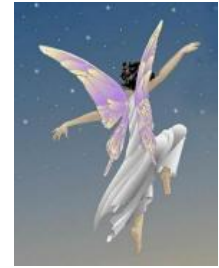


། ཇན་འགྲོ་བསྐྱབ་པའི་རྩ་བ་ཅན།  
། ཚེས་བརྒྱད་ཀྱི་ཐོས་བསམ་ཤོལ་ལ་ཞེག། །

שיטה שאין בה לימוד והרהור לא תיתכן בכלל.  
אך אדם שעוסק בלימוד והרהור  
תוך אחיזה בחיים האלו,  
כל ששיג יהיו אמצעים  
לפתח גאווה ויהירות.

הוא יבוז לאלו אשר רמתם  
בלימוד ובהרהור פחותה משלו,  
ויתקנא באלו אשר רמתם  
בלימוד ובהרהור עולה על שלו.  
כל סביבתו וכל רכושו  
לעולם לא יהיו יציבים,  
הוא יזרע זרעים לקיום נחות,  
והל' לימוד וההרהור עבורו  
יהפכו בעצם להיות  
שמונה מחשבות ארציות.

། བསྐྱེམ་པ་བགྱིད་པའི་གང་ཟག་ཀུན།  
། ཉོན་མོངས་སྡོང་བའི་གཉེན་པོ་ཅན།  
། ཐར་ལམ་བསྐྱབ་པའི་རྩ་བ་ཅན།  
། སངས་རྒྱས་བསྐྱབ་པའི་ས་བོན་ཅན།



כל אדם העוסק בהגייה<sup>4</sup>  
ישיג את תרופת הנגד  
לכל נגעיו הרוחניים.  
הוא ישתול את שורשו של החופש,  
וזרעים להשיג הארה.

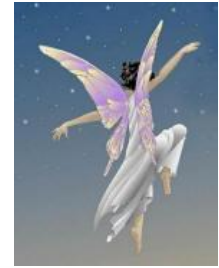
བསྐྱེམ་པ་ལ་མེད་ཐབས་མི་གདའ་ལྟེ།  
ཚེ་འདི་ལ་དམིགས་པའི་བསྐྱེམ་པ་ལྟེ།  
དབེན་པར་སྤྲད་པའི་འདུ་འཇི་ཅན།  
ལོང་གཏམ་སྒྲུབའི་ཁ་ཐོན་ཅན།  
ཐོས་བསམ་བྱེད་ལ་སྐྱར་བ་ཅན།  
བསྐྱེམ་པ་གཞན་ལ་ཕྱག་དོག་ཅན།  
ཚེས་བརྒྱད་ཀྱི་བསམ་གཏན་ཤོལ་ལ་ཞོག།

שיטה שאין בה תרגול הגייה לא תתכן בכלל.  
אולם הגייה אשר מתמקדת  
בחיים האלו שכאן,  
תתמלא בשאונם של חיים  
גם אם תיעשה בבדידות.  
תפילתו של אדם כזה תהפוך  
לפטפוט חסר משמעות.

אדם זה יפחית בערכם  
של העוסקים בלימוד ובהרהור,  
ויתקנא באלו אשר

<sup>4</sup> אנו משתמשים כאן במונח "הגייה" כתרגום ל"מדיטציה"





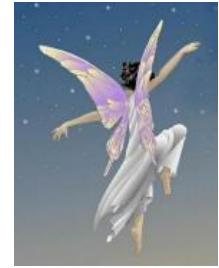
ההגייה שלהם טובה.  
ההגייה שלו תהפוך להיות  
לכזו שהיא מרוכזת  
בשמונה מחשבות ארציות.

|| ལྷ་འདས་པ་བསྐྱབ་པ་ལ།  
|| ལམས་གསུམ་གྱི་ཞེན་པ་སྤང་ཡང་འཚེ།  
|| ལམས་གསུམ་གྱི་ཞེན་པ་སྤོང་བ་ལ།  
|| འཁོར་བའི་ཉེས་པ་བྲལ་པར་འཚེ།

אם ברצונך להשיג נירוונה  
חייב אתה ללמוד לוותר  
על אחיזה בשילוש היקומים<sup>5</sup>.  
ועל מנת שתוכל לוותר  
על האחיזה בשלושת אלו,  
עליך לפתח את המודעות לסבל  
אשר פה בגלגל החיים.

|| དང་པོ་སྐྱབ་བསྐྱེལ་གྱི་སྐྱབ་བསྐྱེལ་དེ།  
|| ངན་སོང་གསུམ་གྱི་སྐྱབ་བསྐྱེལ་ཡིན།  
|| དེ་ལེགས་པར་བསམས་ན་སྐྱི་ཤ་འབྱུངས།  
|| རྩོག་ཏུ་བབས་ན་སྐྱན་ཐབས་མེད།

<sup>5</sup> שלושת היקומים הם מרכיבים של גלגל החיים, או גלגל הסמסרה. הם כוללים את עולם התשוקות (שבו אנו חיים), את עולם הצורה שהוא עולם של יצורים דמויי אלים מיתולוגיים, ועולם חסרי הצורה, שהם יצורים מאד מעודנים שהם רק מנטאליים, אך עדיין לא חסלו את הקארמה לשוב ולסבול.



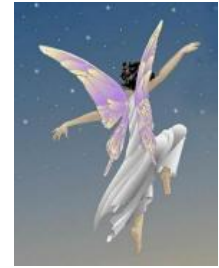
། ལྷོང་བའི་དགེ་བ་མི་བསྐྱབ་པར།  
། ངན་སོང་གི་སོ་ནམ་བྱེད་བྱེད་པ།  
། ཉི་གང་ན་འདུག་ཀྱང་ཐེ་ལི་ལི།

ראשון הוא הסבל של סבל,  
של שלושת העולמות הנחותים<sup>6</sup>.  
אם תטרח לחשוב כראוי  
על הסבל בעולמות הנחותים,  
הרי שמיד תגייס לתרגול  
כל חלקיק זעיר בגופך.  
זאת מכיוון שאילו נפגשת  
בסבל הזה, ולו מקצתו,  
לא היית יכול לשאתו.

ובלי שתצבור את החסד שבא  
מויתור על פגיעה בזולת,  
הרי שהיבול שאתה מגדל  
הוא זה של העולמות הנחותים.  
ועז מנשוא הוא סבלם הרב  
של מי שלשמה נופלים.

---

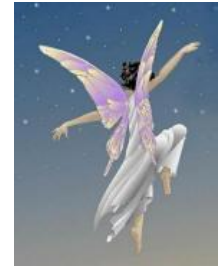
<sup>6</sup> אלו כוללים, על פי הכתבים הבודהיסטיים, את הגיהנום, את עולם הרוחות התאבות, ואת עולם בעלי החיים.



། འགྲུར་བའི་སྐྱབས་བསྐྱེད་བསམས་ཅོན།  
། མཐོ་རིས་ངན་འགོར་འགོ་བ་ཡོད།  
། བརྒྱ་བྱིན་ཐ་མལ་དུ་སྐྱེ་བ་ཡོད།  
། ཉི་ཟླ་སྐྱུན་པར་འགོ་བ་ཡོད།  
། འཁོར་ལོས་བསྐྱར་རྒྱལ་བྱན་དུ་སྐྱེ་བ་ཡོད།

הרהר גם בסבל של השינוי.  
יצורים בלידות הגבוהות –  
נופלים ללידות הנחותות.  
מלכם של כל האלים –  
הופך לאדם רגיל.  
השמש והירח מאירים  
ואז הם מחשיכים.  
שליט העולם שנושא את גלגל הקסמים  
חוזר אף הוא ונולד  
כשפל שבין העבדים.

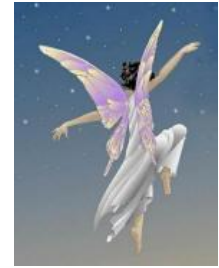
། ཇི་ལྱང་ལ་བརྟེན་ནས་ཡིད་ཆེས་ཀྱང་།  
། ཕལ་པས་རྟོགས་པར་མི་རུས་པས།  
། རང་སྣང་མི་ཡི་འགྲུར་བ་ལྟོས།  
། མི་སྐྱབས་པོ་སྐྱང་པོར་འགོ་ཡིན་འདུག།  
། ཁ་དྲག་པོ་ཞན་པོར་འགོ་ཡིན་འདུག།



།མི་མང་པོ་གཅིག་ཏུ་འགྲོ་ཡིན་འདུག།  
།དེ་ལ་སོགས་པ་བསམ་མི་བྱ།།

בכל זה ניתן להאמין  
מכיוון שנאמר בכתבים,  
אך מרבית אנשי העולם  
יתקשו את כל זה לתפוס.  
הסתכל נא אם כך בעולמך:  
עשירים מאבדים רכושם,  
והיהירים לעפר נופלים.  
המוני בני אדם מצטמקים לאדם יחיד –  
כל זה ודברים דומים  
נבצר מאתנו להבין.

།འདུ་བྱེད་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་བསམས་ཅོན།  
།བྱ་བའི་ལས་ལ་ཟིན་པ་མེད།  
།མི་མང་ཡང་སྐྱུག་སྟེ་ཉེ་ཡང་སྐྱུག།  
།ཉེར་སྐྱུག་ཀྱང་སྐྱུག་སྟེ་ལྟོགས་ཀྱང་སྐྱུག།  
།མི་ཆེ་ཐམས་ཅད་བྲབས་ལ་ཟད།  
།བྲབས་བྱེད་པའི་འགྲོ་ལ་ཐམས་ཅད་འཆི།  
།ཤི་ཡང་བྲབས་ལ་ཟིན་པ་མེད།  
།ཆེ་སྤི་མའི་བྲབས་གྱི་མགོ་ལ་འཇུག།



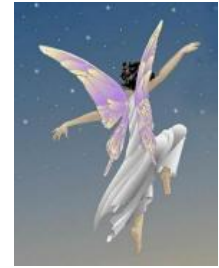
།འཕྲིན་བ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་ཕུང་པོ་ལ།  
།ཞིན་པར་བྱིད་རྣམས་ཐེ་ལི་ལ།

חשוב על הסבל הכללי של קיום:  
אין סוף לדברים שצריך לעשות.  
קשה להיות בין רבים,  
וקשה כשיש רק בודדים.  
קשה כשיש כסף והרבה נכסים,  
וקשה להיות רעבים.

כל האנשים ניצבים בתור,  
חייהם הולכים ופלים,  
וכולם בתורם מתים.  
אך בכך תור המוות לא תם!  
מייד עם לידתם הבאה  
הם שוב בתור ניצבים!  
אוי לו לאיש אשר נאחז  
בקיום הסובל בגלגל.

།ཞིན་པ་བྲལ་ན་སྐྱུ་ངན་འདས།  
།སྐྱུ་ངན་འདས་ན་བདེ་བ་ཐོབ།  
།ཞིན་པ་གཉིས་བྲལ་ཉམས་གྱི་དབྱུངས།

שחרור האחיזה הוא נירוונה,  
ונירוונה – הריהי אושר.  
זוהי שירת החופש  
של השחרור משתי האחוזות.

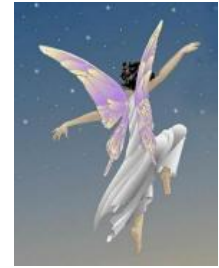


།བདག་གཅིག་ཕུ་ཐར་བས་ཕན་རྒྱ་མིན།  
།ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་ཕ་མ་ཡིན།  
།ཕ་མ་རྒྱལ་བསྐྱེལ་གྱི་གསེབ་ཏུ་བཞག།  
།བདག་བདེ་བར་འདོད་པ་ཐེ་ལི་ལི།

אלא שאין זה מועיל במיוחד  
לשחרר את עצמך בלבד.  
כל היצורים בשילוש היקומים  
הלא הם אמך ואבך.  
אוי לו לאיש המותיר את הוריו  
שקועים בסבלם הרב,  
ודואג לעצמו בלבד.

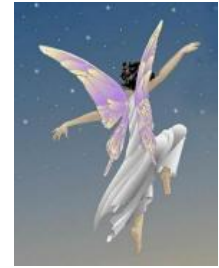
།ཁམས་གསུམ་གྱི་རྒྱལ་བསྐྱེལ་བདག་ལ་སྟོན།  
།བདག་གི་བསོད་ནམས་སེམས་ཅན་གྱིར།  
།བསོད་ནམས་འདི་ཡི་བྱིན་བརྒྱབས་གྱིས།  
།སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱས་ཤོག །

לו יבשיל עלי כל הסבל  
אשר בשילוש היקומים.  
כל החסד אשר צברתי –  
לו ייטיב עם כל הברואים.  
מי ייתן וכוחו של החסד  
של כל מעשי הברוכים  
יביא את כל הבריאה  
לשכון בכליל הארה.



|བདག་ཇི་ལྟར་འདུག་ཀྱང་ཚེས་གྱི་ངར།  
|འཛིན་དང་བཅས་པས་གྲོལ་བ་མིད།  
|དེ་ཡང་ཞིབ་ཏུ་བཤད་ཅམ་ན།  
|ཡོད་པར་འཛིན་ལ་ཐར་བ་མིད།  
|མིད་པར་འཛིན་ལ་མཐོ་རིས་མིད།  
|བགེས་ཀར་འཛིན་པ་མི་ཤེས་གྱིས།  
|བགེས་མིད་གྱི་ངང་ལ་གང་དགར་ཞོག།

אין זה כלל משנה מי אתה –  
כל עוד אתה נאחז בדברים  
לא תוכל שחרור להשיג.  
וליתר דיוק כך נסביר:  
כל עוד הנך סבור שדברים  
קיימים כפי שהם נראים –  
לא תוכל שחרור להשיג;  
וכל עוד הנך סבור שדברים  
בכלל אינם קיימים –  
אפילו לידה מוצלחת  
לא תוכל להשיג;  
בוודאי בלתי אפשרי הוא להחזיק  
בשתי הסברות בו זמנית;  
בוא כעת ושכון מרוצה  
במקום שחופשי משתיהן.



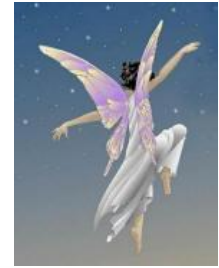
། ཚེས་ཀུན་སེམས་ཀྱི་སྨོན་ལུལ་ཡིན།  
། རྒྱ་དང་དབང་ལུག་ལ་སོགས་པ།  
། འབྲུང་བཞིའི་བྱེད་མཁན་མ་ཚོལ་བར།  
། སེམས་ཉིད་ཀྱི་ངང་ལ་གང་དགར་ཞོག། །

כל הדברים הם אובייקטים  
שנוצרו על ידי התודעה.  
על כן אל תלך לחפש  
אירוע מקרי, או אל, או כדומה,  
שיצרו את כל הדברים.  
בוא כעת ושכון בשמחה  
בעצם טבעה של התודעה.

། ལྷ་བ་སྐྱེ་མའི་རང་བཞིན་དང་།  
། ཉིན་ཅིང་འབྲུལ་པར་འབྲུང་བ་ཡིན།  
། གསལ་ལུགས་བཟློད་པར་མི་ཞེས་ཀྱིས།  
། བཟློད་བྲལ་གྱི་ངང་ལ་གང་དགར་ཞོག། །

אין ממש בטבען של כל התופעות  
יותר משיש במיראג';  
שכן כל הדברים קיימים  
בתלות בדברים אחרים.  
כיצד יכול משהו לשמוע  
מילים אלו שאנו אומרים?  
בוא כעת ושכון בשמחה  
במקום שמעבר למילה.





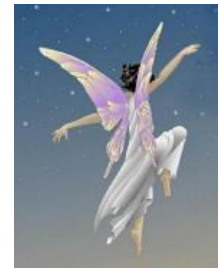
ཞིན་པ་བཞི་བྲལ་བཤད་པ་ཡི།  
དག་བ་འདི་ཡི་བསོད་ནམས་གྱིས།  
འགོ་བ་བདུན་པོ་མ་ལུས་པ།  
མངས་རྒྱས་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

מי ייתן ובכוחו של חסד זה  
של מתן הנחייה על שחרור  
מארבעה סוגי אחיזה,  
זכו הברואים,  
בלי יוצא מן הכלל,  
להיות בעולם מואר.

---

ཞིན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་ངག་ནལ་འབྱོར་པ་བྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་དཔལ་  
ས་སྐྱའི་དགོན་པར་སྐྱར་བའོ།། །།

הנחיות אלו לגבי השחרור מארבע אחיזות  
נרשמו על ידי היוג'י דרקפה גיילצן  
במנזר המהולל של הסאקיה.



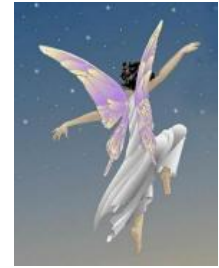
בביאורו ל"שחרור מארבע אחיזות", מתאר הלאמה הקדוש Drakpa Gyeltsen את הסבל בעולמות הנחותים, ואומר שעלינו "לחוס על האיש או האישה שמצאו שם את מקומם". ג'ה צונגקאפה ולאמות חשובים אחרים משתשמים בציטוט הבא מאת לורד בודהה על מנת להסביר היכן בדיוק מצויים עולמות אלו:

ཉི་བར་འཁོར་གྱིས་ལུས་པའི་མདོ་ལས།  
 །སེམས་དབྱུང་འཇིགས་པ་ང་ཡིས་བསྟན་བྱས་ནས།  
 །སེམས་ཅན་སྣོང་ལྷན་དུ་མ་སྐྱོ་བསྐྱེད་ཀྱང་།  
 །གང་དག་གི་འཕྲོས་ངན་འགྲོར་དྲག་འགྲོ་བའི།  
 །འགྲོ་བ་དེ་དག་ནམ་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན།

וכך אמר לורד בודהה, בסוטרה שנתבקשה על ידי Upali:

כאשר לימדתי על האימה  
 אשר במדורי הגיהנום,  
 אלפים רבים ביניכם  
 נבהלו ונאחזו חרדה.  
 אך זאת אוכל לכם לומר:  
 אותם שמתים ולאחר מותם  
 מוצאים את עצמם בקיום אומלל -  
 אינם קיימים כלל וכלל.

།གང་དག་རལ་གྱི་མདའ་ཆེན་མཚོན་འབྲིན་པའི།  
 །གཞོན་པ་བྱེད་པ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ཉི།  
 །ཉོག་པའི་དབང་གིས་ངན་སོང་དེ་དག་ན།  
 །ལུས་ལ་འབབ་མཐོང་དེ་ན་མཚོན་ཆ་མེད།



אין שם מי שבא ובכם פוגע,  
או משסף אתכם בחרבו;  
אין שם מי שמשפד את גופכם;  
כל דבר שתחוו במדורי האימה  
איננו כי אם השלכה.  
אין שם כלי עינויים בכלל.

།སྣེ་ཚོགས་ཡིན་དགའ་མེད་ཉལ་ཁ་འབྱེད་ཅིང་།  
།གསེར་གྱི་ཁང་མཚོག་འབར་བ་ཡིན་འོང་བ།  
།འདི་ན་དེ་ལ་འང་བྱེད་པོ་འགའ་མེད་དོ།  
།དེ་དག་ཉེན་པའི་དབང་གིས་བཞག་པ་ཡིན།  
།ཉེན་པའི་དབང་གིས་འཇིག་རྟེན་རྣམས་བརྟགས་ཏི།

שפע רב של פרחים ביפי תפרחתם,  
ארמונות של זהב מרהיבים ביופיים,  
אין מקום בו תמצא את יוצרם שאיננו,  
שכן מופיעים הם בכוחו של מושג.  
וכך כל העולם – אך ורק בכוחו של מושג.