



לקט פסוקים מתוך הפרק על

מדיטציה

།བསམ་གཏན།

מתוך: המדריך ללוחם הרוח

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྡོད་པ་ལ་འཇུག་པ་ལས།

מאת מאסטר שנטידווה

སྡོད་པོན་ཞི་བ་ལྷ།

תרגום לעברית: לאמה דבורה-הלה
©2008



לקל פסוקים מתוך הפרק על מדיטציה

|བསམ་གཏན།



།དེ་ལྟར་བརྩོན་འགྲུས་བརྒྱུད་ནས་ནི།
།ཡིད་ནི་ཉིང་ངེ་འཇིན་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!
שכן האדם שתופעה דעתו
שם את נפשו בין מלמעלה
הנגעים של רוחו.

།ལྷུས་དང་སེམས་ནི་དབེན་པ་ཡིས།
།རྣམ་པར་ག་ཡིང་བ་མི་འགྲུང་ངོ།
།དེ་བས་འཇིག་རྟེན་སྤང་བྱ་ཞིང།
།རྣམ་པར་རྟོག་པ་ཡིངས་སུ་དོར།།

2
תעיייה זו של הדעת איננה קורית
לשוהים בבידוד של דעה ושל גוף.
לאחר התפנית מהבלי העולם,
ותר גם על כל מחשבות נודדות.

།ཆགས་པའི་སྤྱིར་དང་རྟེན་སོགས་ལ།
།སྲིད་པས་འཇིག་རྟེན་མི་སྲོང་སྟེ།
།དེ་བས་འདི་དག་ཡིངས་སྤོངས་ལ།
།མཁས་པས་འདི་ལྟར་དབྱུང་བར་བྱ།།

3
"בשל התשוקה לדברים, וכולי²,
אין שחרור אחיזה במה שארצי;
על אלו, אם כן, יש ראשית לוותר."
כך יהגו חכמים.

།ཞི་གནས་རབ་ཏུ་ལྷན་པའི་ལྷན་མཐོང་གིས།
།ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཇོམས་པར་ཉེས་བྱས་ནས།
།ཐོག་མར་ཞི་གནས་བཅའ་བྱ་དེ་ཡང་ནི།
།འཇིག་རྟེན་ཆགས་པ་མེད་ལ་མངོན་དགས་འགྲུབ།

4
ראה כי לאחר שהשגת שלוה, ואז תובנה,
תוכל להשמיד כל נגעי רוחך;
שאף, אם כן, בתחילה, להשיג השלוה,
תוך שחרור אחיזה בעולם, תוך שמחה.

།མི་རྟག་སུ་ཞིག་མི་རྟག་ལ།
།ཡིང་དག་ཆགས་པར་བྱིད་པ་ཡོད།
།དེས་ནི་ཆོ་རབས་སྤོང་ཕྲག་ཏུ།
།སྤྲུག་པ་མཐོང་བར་ཡོང་མི་འགྲུར།

5
אתה, אשר כה ארעי טבעך,
נאחז במה שחולף הוא גם כן!
בשל כך לא תוכל, במיליון גלגולים,
להבחין במה שיפה באמת!

לקט פסוקים מתוך הפרק על מדיטציה

|བསམ་བློན།



དེ་ལ་སེམས་པ་འབའ་ཞིག་གིས།
 ཚོཾ་འདི་དོན་མེད་འདའ་བར་འགྱུར། །
 རྟག་པ་མེད་པའི་མཇེའ་བཤེས་ཀྱིས།
 གཤམ་ལྷུང་བྱུང་ཚོས་ཀྱང་འཇིག་པར་འགྱུར།

8
 בשל מחשבה זו לבדה עוברים החיים,
 וחולפים נטולי משמעות!
 יצורים בני חלוף, מכרים וקרובים,
 גורמים לאבדן של דהרמה נצחית!

བྱིས་དང་སྐལ་བ་མཉམ་སྦྲེན་ན།
 འཇིག་པར་བྱ་བའི་འགྲོ་འགྱུར་ཉི།
 སྐལ་མི་མཉམ་པར་བྲིད་བྱེད་ན།
 བྱིས་པ་བསྐྱེད་པས་ཅི་ཞིག་གྲ།

9
 אם ארבה להתרועע עם ילדים כמותי,
 מובטח שאגיע לעולמות הסובלים.
 ואם חברתם לגורל זה תוביל,
 מדוע לבלות עמם את זמני?

སེམས་ཅན་མེས་པ་རྣམས་ཀྱིས།
 རྒྱལ་བས་ཀྱང་ནི་མི་མཁུ་ན།
 བདག་འདྲ་བའི་པས་སྦྱོར་ཅི་དགོས།
 དེ་བས་འཇིག་རྟེན་བསམ་བ་བཏང་།

22
 אפילו הבודהות אינם יכולים
 לספק כל מגוון רצונם של ברואים;
 מה גם אדם נחות שכמותי –
 עדיף שאזנח כל מה שארצי.

སེམས་ཅན་སྟེང་པ་མེད་ལ་སྦྱོང་།
 རྟེན་པ་ཅན་ལ་མི་སྟེན་བརྗོད།
 རང་བཞིན་འགྲོགས་དཀའ་དེ་དག་གིས།
 དགའ་བ་ཇི་ལྟར་སྐྱེ་བར་འགྱུར།

23
 אנשים משמיצים את בעלי המאה,
 ומתייחסים בזלזול לחסרי הפרוטה;
 אם טבעם כה מקשה להיות בחברתם,
 כיצד זה אוכל להביא לאושרם?

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

25
 ציפורים, חיות יער, עצים,
 לעולם לא יאמרו דברי בלע;
 יום יבוא בו אשכון בצוותא
 עם חברים נעימים שכאלה.

|བསམ་གཏན།



|ཡུག་གསལ་ལྷ་ཁང་སྒོང་པའམ།
|ལྗོན་ཤིང་རླང་རླུ་གནས་བཅས་ཉི།
|ནམ་ཞིག་རྒྱབ་ཏུ་མི་ལྷ་ཞིང་།
|སེམས་ཅན་རྗེད་པ་མེད་ལ་སྒྲོད།

26
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་གིར་བརྐང་མེད་པ།
|རང་བཞིན་གྱིས་ནི་ཡངས་རྣམས་སུ།
|རང་དབང་སྒྲོད་ཅིང་ཆགས་མེད་པར།
|ནམ་ཞིག་བདག་ནི་གནས་པར་འགྱུར།

27
יום לו יבוא בו אשכון לי הפשי
לפעול כרצוני, ללא כל האחזות,
במקום שטבעו הוא רחב ופתוח,
ושאיש לא טוען עליו בעלות.

|འཇིག་རྟེན་ཀུན་ནས་གདུང་བཞིན་དུ།
|ཇི་སྲིད་སྐྱེས་བུ་བཞི་ཡིས་ནི།
|དེ་ལས་དེ་ནི་མ་བཏོག་པ།
|དེ་སྲིད་དུ་ནི་ནགས་སུ་མོང་།

34
ביער אחיה לי עד אותו יום
בו כל העולם יעטוף ביגון,
יום בו יניפוני ארבעת הגברים³
לקחתני הרחק מאותו המקום.

|བཞེས་མེད་འཁོན་པའང་མེད་བྱས་ནས།
|ལྷུས་འདི་གཅིག་སུ་དབེན་གནས་ཉི།
|ལྗེ་ནས་ཤིདང་འབྲར་བཅིས་ནས།
|ཤི་ནའང་ལྷ་ངན་བྱེད་པ་མེད།

35
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.

|སོ་ཉ་སོ་ཉ་མོ་ཡིས་སྒྲོན།
|གང་སྤྱིར་དུ་མར་གསོལ་བཏབ་ཅིང་།
|སྤྱི་གཤམ་རྣམས་སེམས་བྲགས་མིན་ལའང་།
|གང་གི་དོན་དུ་མ་འཇོམས་པར།

40
בתחילה הם שולחים שליחים ושליחות⁴
לשאת ולתת, להשיג המירב,
ולהשיג מבוקשם אף אינם בוחלים
באובדן שמם הטוב ובשום עבירות!

|བསམ་གཏན།



|འཇིགས་པ་ལ་ཡང་བདག་ལྷགས་ཤིང་།

41

|རྗེས་ཀྱང་ཟད་པར་བྱས་གྱུར་ཏེ།

למענה הוא מוכן לסכן את נפשו

|གང་ལ་ཡོངས་སུ་འབྱུང་བས་ན།

ולכלות גם את כל רכושו;

|མཚོག་ཏུ་དགའ་འགྱུར་དེ་དག་ཉིད།

היטב אל לבו יאמצנה,

להוות רגע של עונג עליון –

|ཀའང་རུས་ཉིད་ཡིན་གཞན་མིན་ན།

42

|རང་དབང་དང་ནི་བདག་མིན་ལ།

והלא אין היא כי אם רק צרור עצמות,

|རབ་ཏུ་འདོད་ཅིང་ཡོངས་ཞེན་ནས།

ומחוסרת היא כל עצמיות;

|ཅི་སྲིར་སྲུང་ན་འདས་མི་འགྲོ།

תשוקה כה רבה עדיף להפנות

לשאוף לנירוונה ולהסיר כל מכאוב!

|གང་ཞིག་དང་པོ་འབད་དེ་བཏིག།

43

|བྲངས་ཀྱང་ངོ་ཚས་འོག་ཏུ་ལ།

בתחילה מתאמץ אתה להפשילה⁵,

|སྲོན་ནི་མཐོང་ངམ་མ་མཐོང་ཡང་།

והיא משפילה מבטה בענווה;

|གོས་ཀྱིས་གདོང་ནི་གཡོགས་པར་གྱུར།

אחר כך, בין אם נראית היא אם לאו,

יכסו תכריכים את פניה.

|བྱོད་ཉོན་མོངས་པའི་གདོང་དེ་ནི།

44

|ད་ལྟ་མངོན་སུམ་གྱུར་པ་བཞིན།

פניה, שבעטיים כה רבו בעבר

|བྱ་ཚོད་ཀྱིས་བསལ་བྱས་མཐོང་ནས།

הנגעים בלבך, כעת גלויים לפניך;

|ད་ལྟ་ཅི་སྲིར་འབྱུར་བར་བྱེད།

הבט נא במה שהעייט חשף –

מדוע מהם לכל עבר תברח?

|རང་ལ་གནོད་པའི་མཚོན་བཞིན་དུ།

69

|དེ་འབད་ཅི་སྲིར་བྱེདོར་བྱེད།།

אנשים אף טורחים ללטש את נשקם

|བདག་ལ་སྤོངས་པའི་འབད་པ་ཡིས།

על מנת לאפשר פגיעה בעצמם;

|སྲོས་པས་ས་འདི་ཀུན་ཏུ་འབྱུགས།

בורים אודות עצמם, שרויים במאבקם –

בתהו תמלא ארץ מרוב שגעונם.

|བསམ་གཏན།



རུས་གོང་འབའ་ཞིག་མཐོང་ནས་ནི།
|རུར་ཁྲིན་དུ་ནི་ཡོད་འབྱུང་ན།
|གཡོ་བའི་རུས་གོང་གིས་ཁྲུབ་པའི།
|གྲོང་གི་རུར་ཁྲིན་ལ་དགའ་འཇམ།

70

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

|བྱིས་པ་ནོར་སྤེལ་མི་རྣམས་པས།
|དར་ལ་བབ་ན་འདི་ཅི་བད།
|ནོར་སོགས་པ་ཡིས་ཚེ་བཞུགས་ན།
|ཚུལ་ནས་འདོད་པས་ཅི་ཞིག་བྱ།

72

אם לא יצברו רכושם כצעירים,
מניין תבוא רווחתם כבוגרים?
אם יקריבו חייהם לאיסוף ממונם –
איך ישיגו מבוקשם לעת זקנתם?

|འདོད་ལྷན་ངན་པ་ཁ་ཅིག་ནི།
|ཉིན་རངས་ལས་གྱིས་ཡོངས་དུབ་སྤེ།
|བྱིས་དུ་འོངས་ནས་ཆད་པའི་ལྷས།
|རོ་དང་འདྲ་བར་ཉལ་བར་བྱེད།

73

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

|ཁ་ཅིག་བྱིས་བགོད་ཉེན་མོངས་དང་།
|རིང་དུ་སོང་བའི་སྤྱུག་བསྐལ་ཅན།
|བྱ་སྤོང་འདོད་བཞིན་བྱ་སྤོང་ནམས།
|ཁྲུན་འབོར་ལོས་ཀྱང་མཐོང་མི་འགྱུར།

74

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

|བདག་ལ་སན་འདོད་ནམ་མེད་ས་པས།
|གང་དོན་ཉིད་དུ་བཅོང་བ་ཡང་།
|དེ་ས་ཐོབ་པར་དོན་མེད་པའི།
|གཞན་གྱི་ལས་གྱི་རླུང་གིས་བདས།

75

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

לקט פסוקים מתוך הפרק על מדיטציה

|བསམ་གཏན།



|ལ་ལ་རང་གི་ལུས་བཅོང་ཞིང་།

76

|དབང་མེད་གཞན་གྱིས་བཀོལ་གུར་ཏེ།

יש גם מי שהולכים ומוכרים את גופם,
ובאובדן חרותם ינצלום אחרים;
בבוא זמנן נשיהם יולדות ילדיהם
תחת עץ כלשהו, במקומות נדחים.

|ཁུང་མ་དག་ཀྱང་བྱ་བྱུང་ན།

|ཤིང་བྱང་དགོན་པར་བབ་བབ་འབྱུང་།

|འདོད་པས་བསྐྱུས་པའི་གླིན་པ་དག།

77

|འཚོ་འདོད་འཚོ་བར་བྱའོ་ཞེས།

ישנם גם כסילים שברמיית תשוקתם,
ובחפצם לקיים את עצמם,
לשם בצע כסף משעבדים את עצמם,
ונפשם מְסַנְנִים בשדה קרב.

|སྲོག་སྤོར་དོགས་བཞིན་གཡུལ་དུ་འཇུག།

|ཁི་སྤྱིར་བྱན་དུ་འགོ་བར་བྱེད།

|འདོད་ལྡན་ལ་ལ་ལུས་ཀྱང་བཅད།

78

|ཁ་ཅིག་གསལ་ཤིང་རྩི་ལ་བཅུ་གས།

יש אנשים, בעולם זה של תשוקות,
שגופם מבוזר, או מפולח בכידון,
אחרים נדקרים בחודה של חנית,
ועוד אחרים - באש מתכלים.

|ཁ་ཅིག་མདུང་མུང་དག་གིས་བསྐྱུན།

|ཁ་ཅིག་བསྲིགས་པ་དག་ཀྱང་སྤང་།

|བསགས་དང་བསྐྱུང་དང་བརྟུག་པའི་གཏུང་བ་ཡིས།

79

|ནོར་ནི་ཕུང་ཁྲོལ་མཐའ་ཡས་ཤེས་པར་བྱ།

תחילה תתייסר לאספן, ואז - לשמרו מאובדן;
ראה בממון מקור לא גדלה של צרה!
מי שתאוה של הבצע תסיח לבם
לא יזכו בשחרור מסבלות העולם.

|ནོར་ལ་ཆགས་པས་གཡེངས་པར་གྱུར་པ་རྣམས།

|སྲིད་པའི་སྐྱུག་བསྐྱུལ་ལས་གྲོལ་སྐྱབས་མེད་དོ།

|དེ་ལྟར་འདོད་ལ་སྦྱོ་བྱས་ཏེ།

85

|དབེན་པ་ལ་ནི་དག་པ་བསྐྱེད།

מותש מעונשן של תשוקות,
מצא הנאה בבדידות;

|རྩོད་དང་ཉེན་མེད་སྲིག་སྤོང་བ།

פנוי מכל נגע ומכל מחלוקות,
מצא שלוה בחיקו של היער.

|ཁི་བའི་ནགས་གྱི་ནང་དགའ།

לקט פסוקים מתוך הפרק על מדיטציה

|בסמ'באח'א|

|སྐལ་ལྷན་ལྷ་ལོད་ཅན་གྱིས་བསིལ་བའི།

86

|ཡངས་པའི་རྫོལ་བཀའ་བཟངས་ཉམས་དགའ་བར།

ברי המזל שרויים בהגייה כיצד לעזור לזולת, בקרירות אור ירח וניחוח אלגום⁶, שוהים בהיכלות מרחבי הצוקים, בשלוות הדממה של היער ובמשב רוח קל.

|སྐྱེ་མེད་ཞི་བའི་ནགས་རྒྱང་གཡོ་བ་ཡིས།

|གཞན་ལ་ཕན་དོན་སེམས་ཤིང་འཆགས་བྱེད།

|ཁང་སྟོང་ཤིང་བྱང་ཕྱག་དག་ཏུ།

87

|གང་དུ་རྩི་སྲིད་འདོད་གནས་ཤིང་།

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

|ཡོངས་འཛིན་བསྐྱང་བའི་སྐྱག་བསྐྱེལ་སྤངས།

|སྟོམ་པ་མེད་པར་བག་ཡངས་སྟོད།

|དེ་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་པ་ཡིས།

89

|དབེན་པའི་ཡོན་ཏན་བསམ་བྱས་ནས།

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

|རྣམ་རྟོག་ཉེ་བར་ཞི་བ་དང་།

|བྱང་རྒྱབ་སེམས་ནི་བསྟོམ་པར་བྱ།

|བདག་དང་གཞན་དུ་མཉམ་པ་ནི།

90

|དང་པོ་ཉིད་དུ་འབད་དེ་བསྟོམ།

בתחילה השקע מאמץ בהגייה על השוויון שבינך לבין זולתך. עת אושרם וכאבם ישוו לשלך – אזי גם תדאג להם כמו לך.

|བདེ་དང་སྐྱག་བསྐྱེལ་མཉམ་པས་ན།

|ཐམས་ཅད་བདག་བཞིན་བསྐྱང་བར་བྱ།

|ལག་པ་ལ་སོགས་དབྱེ་བ་རྣམ་མང་ཡང་།

91

|ཡོངས་སྐྱབས་བསྐྱང་བྱའི་ལུས་སྐྱབས་གཅིག་པ་ལྟར།

ידיים וחלקים מרובים לגופך, ובכל זאת תדאג לו כולו כחיידה; כך גם אושרם וסבלם של ברואים – כולם כאחד באושר רוצים.

|དེ་བཞིན་འགྲོ་བ་ཐ་དད་བདེ་སྐྱག་དག།

|ཐམས་ཅད་བདག་བཞིན་བདེ་བ་འདོད་མཉམ་གཅིག།



|བསམ་གཏན།



|གལ་ཏེ་བདག་གི་སྐྱབས་བསྐྱེལ་གྱིས།
|གཞན་གྱི་ལུས་ལ་མི་གཞོན་པ།
|དེ་ལྟར་དེ་བདག་སྐྱབས་བསྐྱེལ་དེ།
|བདག་ཏུ་ཞེན་པས་མི་བཟོད་ཉིད།

92

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

|དེ་བཞིན་གཞན་གྱི་སྐྱབས་བསྐྱེལ་དག
|བདག་ལ་འབབ་པར་མི་འགྱུར་ཡང་།
|དེ་ལྟར་དེ་བདག་སྐྱབས་བསྐྱེལ་དེ།
|བདག་ཏུ་ཞེན་པས་བཟོད་པར་དགལ།

93

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

|བདག་གིས་གཞན་གྱི་སྐྱབས་བསྐྱེལ་བསམ་ལ།
|སྐྱབས་བསྐྱེལ་ཡིན་ཕྱིར་བདག་སྐྱབས་བཞིན།
|བདག་གིས་གཞན་ལ་ཕན་པར་བྱ།
|སེམས་ཅན་ཡིན་ཕྱིར་བདག་ལུས་བཞིན།

94

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

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

95

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

|གང་ཚེ་བདག་དང་གཞན་གཉི་ག
|སྐྱབས་བསྐྱེལ་མི་འདོད་མཚུངས་པ་ལ།
|བདག་དང་བྱུང་པར་ཅི་ཡོད་ན།
|གང་ཕྱིར་གཞན་མིན་བདག་སྐྱབས་བྱིད།

96

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

བསམ་གཏན།



།གལ་ཏེ་དེ་ལ་སྐྱབས་བསྐྱེད་བསམ།
།བདག་ལ་མི་གཞོན་ཕྱིར་མི་བསྐྱེད་།
།མ་འོངས་པ་ཡི་སྐྱབས་བསྐྱེད་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་སྐྱོང་སྐྱེས་པའི།
།ནམ་པར་རྟོག་དེ་ལོག་པ་སྟེ།
།འདི་ལྟར་ཤི་བའང་གཞན་ཉིད་ལ།
།སྐྱི་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་བསྐྱེད་གང་།
།དེ་ནི་དེ་ཉིད་ཀྱིས་བསྐྱེད་སྟེ།
།ཀྱང་པའི་སྐྱབས་བསྐྱེད་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་འདྲིར།
།བདག་ཏུ་འཛིན་པས་འཇུག་ཅེ་ན།
།བདག་གཞན་མི་རིགས་གང་ཡིན་ཏེ།
།ཅི་རྣམས་པར་ནི་སྐྱེད་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.

།སྐྱོད་དང་ཚོགས་ཞེས་བྱ་བ་ནི།
།སྤོང་བ་དམག་ལ་སོགས་བཞིན་བརྟུན།
།སྐྱབས་བསྐྱེད་ཅན་གང་དེ་མིད་པ།
།དེས་འདི་སྐྱེ་ཞིག་དབང་བར་འགྱུར།

101
הדברים שמכונים כ-"הצורך" ו-"מקצוע"
הינם אשליה, כמו מחרוזת וצבא;⁷
זה שסובל - כלל אינו בנמצא,
לא תוכל לאתר בעליו!

|בסמ'באד'ק|



|סווא'בסמ'באד'ק'פ'ס'ד'ב'ר'ק|
|בסמ'באד'ק'פ'ס'ד'ב'ר'ק|
|סווא'בסמ'באד'ק'פ'ס'ד'ב'ר'ק|
|בסמ'באד'ק'פ'ס'ד'ב'ר'ק|

102

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

|פ'ס'ד'ב'ר'ק'פ'ס'ד'ב'ר'ק|
|בסמ'באד'ק'פ'ס'ד'ב'ר'ק|
|סווא'בסמ'באד'ק'פ'ס'ד'ב'ר'ק|
|בסמ'באד'ק'פ'ס'ד'ב'ר'ק|

103

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

|פ'ס'ד'ב'ר'ק'פ'ס'ד'ב'ר'ק|
|בסמ'באד'ק'פ'ס'ד'ב'ר'ק|
|סווא'בסמ'באד'ק'פ'ס'ד'ב'ר'ק|
|בסמ'באד'ק'פ'ס'ד'ב'ר'ק|

111

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

|פ'ס'ד'ב'ר'ק'פ'ס'ד'ב'ר'ק|
|בסמ'באד'ק'פ'ס'ד'ב'ר'ק|
|סווא'בסמ'באד'ק'פ'ס'ד'ב'ר'ק|
|בסמ'באד'ק'פ'ס'ד'ב'ר'ק|

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.

|פ'ס'ד'ב'ר'ק'פ'ס'ד'ב'ר'ק|
|בסמ'באד'ק'פ'ס'ד'ב'ר'ק|
|סווא'בסמ'באד'ק'פ'ס'ד'ב'ר'ק|
|בסמ'באד'ק'פ'ס'ד'ב'ר'ק|

113

אם תפניהו לעבר עצמך - הוא מפגע,
אך לעבר אחר - הוא ים של סגולה⁸;
כך ראי, וזנחי כל אחיזה בעצמך,
הרגילי עצמך להתמקד בזולתך!

|བསམ་གཏན།



|ཇི་ལྟར་ལག་པ་ལ་སོགས་པ།
|ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་ཡིན་འདོད་ལྟར།
|དེ་བཞིན་འགོ་བའི་ཡན་ལག་ཏུ།
|ཅི་ལྟར་ལུས་ཅན་རྣམས་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?

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

115

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

|དེ་ལྟར་ན་ནི་གཞན་གྱི་དོན།
|བྱས་ཀྱང་ངོ་མཚར་སྣོམ་མི་འབྱུང་།
|བདག་ཉིད་ཀྱིས་ནི་ཟེམ་ཟེམ་ནས།
|ལན་ལ་རེ་བ་མི་འབྱུང་བཞིན།

116

שכן אז, עת למען הזולת תעמול –
שום גאוה בלבך לא תעור,
בדיוק כפי שאינך מצפה לתודה
בעת שתגיש לעצמך ארוחה.

|བདག་ལུས་གང་ལ་ཆགས་པ་ཡིས།
|འཇིགས་གནས་རྒྱང་ལ་འཇིགས་སྐྱེ་བ།
|འཇིགས་པ་སྐྱེ་བའི་ལུས་དེ་ལ།
|སྲུ་ཞིག་དབང་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་བཞུགས་དང་སྐྱོམ་སོགས་ནད།
|གསོ་བའི་ཚོག་བྱིད་འདོད་པས།
|བྱ་དང་ཉ་དང་རི་དྲགས་དག།
|གསོད་པར་བྱིད་ཅིང་ལས་སྐྱགས་བྱིད།

122

על מנת לספק תחלואיו של הגוף,
רעב וצמא והשאר,
אנו אורבים בצדי הדרכים,
והורגים את העוף, את הדג, את החי.

|བསམ་གཏན།



|གང་ཞིག་ཁེ་དང་རིམ་གྱི་སྤྱིར།

123

|ཕ་དང་མ་ཡང་གསོད་བྱེད་ཅིང་།

על מנת להשיג ממון ויקר,

|དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་དཀོར་བརྟུལ་ནས།

אף נהיה מוכנים להרוג אם ואב,

|དེས་ནི་མནར་མེད་བསྐྱེད་འགྲུར་ན།

ואפילו לגנוב משילוש היהלום,

ואז להתענות בשאול תחתיות?⁹

|མཁས་པ་སུ་ཞིག་ལུས་དེ་ལ།

124

|འདོད་ཅིང་བསྐྱེད་དང་མཚན་བྱེད་གྱི།

מי החכם שיחפוץ ויטפח

|འདི་ལ་སུ་ཞིག་དབང་བཞིན་དུ།

מין גוף שכזה, ומנחה לו יגיש?

|བལྟ་བར་མི་བྱེད་བརྟུལ་མི་བྱེད།

מיהו אשר לא ירצה? בו אויב,

ולגוף שכזה לא יבז בעליל?¹⁰

|གལ་ཏེ་སྤྱིན་ན་ཅི་སྤྱད་ཅེས།

125

|བདག་དོན་སེམས་པ་འདྲི་ཡི་རྒྱལ།

"אם אתן לאחר, מה לי יישאר?"

|གལ་ཏེ་སྤྱད་ན་ཅི་སྤྱིན་ཅེས།

כך לחשוב היא דרכו של שטן.

|གཞན་དོན་སེམས་པ་ལྟ་ཡི་ཚོས།

"אם אשמור לעצמי, מה אוכל אז לתת?"

זו מחשבתו של מלאך.

|འཇིག་རྟེན་བདེ་བ་ཇི་སྟེན་པ།

129

|དེ་ཀུན་གཞན་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།

כל אושר שיש, בכל התבל,

|འཇིག་རྟེན་སྤུག་བསྐྱེད་ཇི་སྟེན་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་ཅི་ཞིག་དགོས།

130

|བྱིས་པ་རང་གི་དོན་བྱེད་དང་།

מה צורך פה יש להכביר במלים?

|ཐུབ་པ་གཞན་གྱི་དོན་མཚན་པ།

הילדים¹⁰ – לתועלת עצמם פועלים,

|འདི་གཉིས་གྱི་ནི་བྱུང་པར་ལྟོས།

ובעלי הסגולה – למען אחר.

בוא בעצמך וראה ההבדל!

|བསམ་གཏན།



|བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྐྱུ་ག་བསྐྱེལ་དག
|ཡང་དག་བཞི་བ་མ་གྲུལ་ན།
|སངས་རྒྱལ་ཉིད་དུ་མི་འགྲུབ་ཅིང་།
|འཁོར་བ་ན་ཡང་བདེ་བ་མེད།

131

ואם לא תסכין כיאות להחליף
אושרך בסבלו של אחר,
לעולם לא תוכל הארה להשיג,
ואף כאן, בגלגל, את האושר תחמיץ.

|འཇིག་རྟེན་པ་རོལ་པར་ཞོག་གི།
|བླན་གཤོག་ལས་མི་བྱེད་པ་དང་།
|རྗེ་དཔོན་རྒྱལ་པ་མི་སྣེར་བཞི།
|ཚེ་འདིའི་དོན་ཡང་འགྲུབ་མི་འགྲུར།

132

ולא רק מטרות שמעבר – גם
מטרות ארציות לא תוכל להשיג:
המשרתים – במלאכתם מתרשלים,
והאדונים – שכרם מעכבים.¹¹

|འཇིག་རྟེན་དག་ན་འཚོ་བ་གང་ཡོད་དང་།
|འཇིགས་དང་སྐྱུ་ག་བསྐྱེལ་ཇི་སྟེད་ཡོད་གྲུར་པ།
|དི་ཀུན་བདག་ཏུ་འཇིན་པ་ལས་བྱུང་ན།
|འབྲི་ཚེན་དེས་གོ་བདག་ལ་ཅི་ཞིག་གྲ།

134

כל סבל שיש בכל התבל,
כל כאב, כל יגון, כל אימה,
כל אלו באים מאחיזה ב"אני" –
מה צורך לך בשד כה נורא?

|བདག་ཉིད་ཡོངས་སུ་མ་བཏང་ན།
|སྐྱུ་ག་བསྐྱེལ་སྤང་བར་མི་རུས་ཏེ།
|རྗེ་སྣེར་མེན་མ་བཏང་ན།
|སྲིག་པ་སྤོང་བར་མི་རུས་བཞིན།

135

כל עוד על "אני" זה לא תוותר –
לא תוכל את הכאב לחסל.
כל עוד מן האש לא תרפּה –
הכוויה בידך לא תִּקְלָה!

|གཞན་དབང་མིག་ལ་སོགས་པ་ཡིས།
|རང་དོན་སྐྱུ་ག་པར་རིགས་པ་ཡིན།
|དེ་དོན་མིག་ལ་སོགས་པ་ཡིས།
|དེ་ལ་ལོག་པར་བྱ་མི་རིགས།

138

לא ראוי שאעמוד רק למען עצמי
עת עיני והשאר שייכים לאחרים,
ועוול לגרום לזולת הוא שגיאה
עת עיני והשאר פועלים עבורם.

|བསམ་བློན།



|དེས་ན་སེམས་ཅན་གཙོར་བྱ་སྟེ།
|བདག་གི་ལུས་ལ་ཅི་མཐོང་བ།
|དེ་དང་དེ་ནི་སྟོགས་ནས་ཀྱང་།
|གཞན་དག་ལ་ནི་ཕན་པར་སྟོོན།

139

ועל כן אעדיף הזולת על עצמי;
כל דבר שאמצא על גופי או אצלי,
מייד אקחנו ואטול מעצמי,
ואעשה בו שימוש לטובת אחרים.

|དམན་སྟོགས་བདག་ཏུ་བྱས་པ་དང་།
|གཞན་ཉིད་དུ་ནི་བདག་བྱས་ནས།
|རྣམ་རྟོག་མེད་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྟུ།
|ཕྱག་དོག་འབྲུན་དང་ར་རྒྱལ་བསྟོོས།

140

הנחותים והשאר – אחשיב כעצמי;
אחשיב את עצמי – כזולת.
קנאה, יוהרה, תחרות –
כל אלו אתרגל בלי היסוס!

|འདི་ནི་བཀུར་བྱས་བདག་ནི་མིན།
|འདི་བཞིན་བདག་གིས་མ་རྟོན་ཅིང་།
|འདི་ནི་བསྟོོན་བྱས་བདག་ལ་སྟོོན།
|འདི་བདེ་བདག་ནི་སྟུག་བསྟུལ་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!

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

145

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

|བསམ་གཏན།



|ངན་འགོ་གདུག་པའི་ཁར་གནས་པ།
|འགོ་ལ་སྦྱིང་ཇི་མེད་པར་འདི།
|སྲིར་ལ་ཡོན་ཏན་རྣམས་པ་ཡིས།
|མཁས་པ་དག་ལ་བདོ་བར་འདོད།

146
חי על פי התהום של לידות אומללות,
ומחוסר כל חמלה ליצורים;
אך מחשיב עצמך כבעל סגולות,
ובעדת חכמים שואה להמנות!

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

148
כל המעלות שבהן אתברך
יש לפרסם בעולם ומלואו;
ויש להבטיח שאיש לא ישמע
על כל המעלות שיש לו.

|བདག་གི་རྒྱོན་ཡང་སྤྲ་བུ་ཞིང་།
|བདག་ནི་མཚོན་འགྱུར་འདི་ལ་མིན།
|བདག་དེང་རྟེན་པ་ལེགས་རྟེན་ཅིང་།
|བདག་ནི་བཀུར་འགྱུར་འདི་ལ་མིན།

149
כל פגם אשר בי אדאג להסתיר,
ורק לי, ולא לו, יש מנחות להגיש;
עלי להשיג בנקל כל חפציי,
ורק לי, ולא לו, ינתנו השבחים.

|འདི་ནི་མ་རུངས་བྱས་པ་ལ།
|ཡུན་རིང་བདག་ནི་དགའ་བས་ལྷ།
|འགོ་བ་ཀུན་གྱི་བཞད་གང་དང་།
|ཕན་ཚུན་སྦྲིད་པ་དག་ཏུ་བ།

150
והיה אם תקרה לו איזו תקלה –
זמן רב אתבונן בו ברב תענוג;
היטב גם אדאג שלכל שיפנה
יהיה הוא ללעג ולבוז.

|གལ་ཏེ་ཁྱོད་གྱིས་སྤྲ་བུ་སྲུ།
|ལས་འདི་བྱས་པར་གྱུར་ན་ནི།
|སངས་རྒྱས་ལུན་སྲུམ་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!

|བསམ་གཏན།



|དེ་བས་འདི་ལྟར་གཞན་དག་གི།
|ལུ་བ་ལྷག་གི་ཐིགས་པ་ལ།
|ཁྱོད་གྱིས་ངར་འཛིན་བྱས་པ་ལྟར།
|དེ་བཞིན་གཞན་ལ་འང་གོམས་པར་གྱིས།

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

|གཞན་གྱི་གྲགས་པ་ལུག་བཟོད་པས།
|རང་གི་གྲགས་པ་ཟེལ་གྱིས་ཚོན། །
|བདག་ནི་བྲན་གྱི་ཐ་མ་ལྟར།
|དོན་རྣམས་ཀུན་ལ་བཀོལ་བར་གྱིས།

163
ארבה לשבח תהילת זולתי,
עד כי יעיב זוהרה על שלי;
את עצמי אשעבד, כפחותה בשפחות,
בשרותן של כל המטרות.

|འདི་ནི་སྐྱོན་ཅན་རང་བཞིན་ཏེ།
|ཁྱོད་ལྟར་ཡོན་ཏན་ཆས་མི་བསྟོད།
|འདི་ཡི་ཡོན་ཏན་ཅི་ནས་ཀྱང་།
|འགས་ཀྱང་མི་ཤེས་དེ་ལྟར་གྱིས།

164
זו שכאן - מעצם טבעה יש בה דופי,
ואין לפאר בה סגולה בת חלוף;
אם יש בה תכונה שהיא נעלה -
יש לדאוג שלאיש לא תהיה ידועה.

|རྩི་ལྷ་ཇི་ལྟར་ལུས་འདི་ནི།
|ཡོངས་སུ་སྐྱོང་བར་བྱེད་གྱུར་པ།
|དེ་ལྷ་དེ་ལྟར་ཤིན་ཏུ་ནི།
|བཟེ་རི་ཅན་གྱུར་ཉིད་དུ་ལྷུང་།

174
ככל שתרבה לטפח גופך
וככל שתיטיב לטפל בו,
ככה הולך הוא ומתפנק
עד שאין ביכולתו לשאת שום כאב.

|དེ་ལྟར་ལྷུང་བ་དེ་ཡི་ཡང་།
|འདོད་པ་ས་འདི་ཐམས་ཅད་གྱིས།
|རྫོགས་པར་རྣམས་པ་ཡོད་མིན་ན།
|དེ་ཡི་འདོད་པ་སྲུས་བྱེད་རྣམས།

175
ולאחר שככה הגוף התנוון,
הרי שגם אם תאסוף כל שיש בתבל
לא תוכל את צרכיו המרובים למלא.
מי בכלל מסוגל גוף כזה לספק?

הערות לטקסט

- ¹ אנו משתמשים במלה "הגייה" כשם נרדף למדיטציה.
- ² הדברים הארציים שבהם אנו חושקים הם כסף ודברים חומרניים, הרגשה טובה, מוניטין וכבוד, ושבחים.
- ³ הכוונה לנושאי אלונקת המת.
- ⁴ הכוונה לשדכנים המנהלים משא ומתן בין משפחת הכלה ומשפחת החתן.
- ⁵ הכוונה להפשלת ההינומה של הכלה על ידי החתן בטקס החתונה.
- ⁶ Sandalwood
- ⁷ 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.
- "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.
- ⁸ הנושא במשפט זה הוא הוקרה עצמית.
- ⁹ הכוונה כאן היא לקשה שבין כל מדורי הגיהנום, על פי המסורת הבודהיסטית, הנקרא גם "ללא הפוגה" Avici, שכן הסבל שבו איננו פוסק אף לרגע, ונמשך עידנים רבים.
- ¹⁰ "ילדים" הוא כינוי למי שטרם ראו ריקות ישירות.
- ¹¹ כאן יש כפל משמעות. ניתן לקרוא את הפסוק כפשוטו, וכן במשמעות עמוקה יותר, כאשר המשרתים הם הבודהיסטות, וכשהם מתרשלים במלאכתם לשרת את הברואים, אדוניהם (הברואים) לא באים על שכרם, דהיינו – אינם מגיעים להארה.