

הפרק על השלמות של אורך-רוח

།བཟོན་པ་བསྟན་པ།

מתוך

המדריך ללוחם הרוח

།བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྟོན་པ་ལ་འཇུག་པ།

מאת מאסטר שנטידווה

תרגום לעברית: לאמה דבורה-הלה

©2007



בצדק'פ'בשג'פ'א

בשג'פ'א'ב'צד'פ'ב'שג'פ'א'ב'א
בשג'פ'א'ב'צד'פ'ב'שג'פ'א'ב'א
בשג'פ'א'ב'צד'פ'ב'שג'פ'א'ב'א
בשג'פ'א'ב'צד'פ'ב'שג'פ'א'ב'א

1

חסדים שצברנו באלפי עידינו –
בהתקף ידי של זעם כלים,
ועימם כל הטוב ממעשי נדיבות,
וברכה ממתן של מנחה לנאורים.



בשג'פ'א'ב'צד'פ'ב'שג'פ'א'ב'א
בשג'פ'א'ב'צד'פ'ב'שג'פ'א'ב'א
בשג'פ'א'ב'צד'פ'ב'שג'פ'א'ב'א
בשג'פ'א'ב'צד'פ'ב'שג'פ'א'ב'א

2

אין עוולה שתשווה לשנאה,
אין תרגול שדומה לפיתוח אורף רוח. לכן
בפיתוח אורף רוח השקע עצמך ידידי,
ברוב מרץ, עכשיו, בכל דרך שהיא.

בשג'פ'א'ב'צד'פ'ב'שג'פ'א'ב'א
בשג'פ'א'ב'צד'פ'ב'שג'פ'א'ב'א
בשג'פ'א'ב'צד'פ'ב'שג'פ'א'ב'א
בשג'פ'א'ב'צד'פ'ב'שג'פ'א'ב'א

3

מי שכאב השנאה מענה את רוחם,
לעולם לא תשכון השלווה בליבם.
תנדוד לה שנתם ותרחק מנוחתם,
וכל עונג שיש - להם יהיה זר.

בשג'פ'א'ב'צד'פ'ב'שג'פ'א'ב'א
בשג'פ'א'ב'צד'פ'ב'שג'פ'א'ב'א
בשג'פ'א'ב'צד'פ'ב'שג'פ'א'ב'א
בשג'פ'א'ב'צד'פ'ב'שג'פ'א'ב'א

4

אם שנאה תשטפם, אזי גם נגידיים
עלולים למצוא את עצמם מותקפים,
ואף נשחטים בידי הנתינים
אשר למחייה עליהם נסמכים.

בשג'פ'א'ב'צד'פ'ב'שג'פ'א'ב'א
בשג'פ'א'ב'צד'פ'ב'שג'פ'א'ב'א
בשג'פ'א'ב'צד'פ'ב'שג'פ'א'ב'א
בשג'פ'א'ב'צד'פ'ב'שג'פ'א'ב'א

5

אין חדווה בליבו של מי שכועס!
מוקע על ידי ידידים וקרובים,
נדחה על ידי החומדים את עושרו,
כל שמחה ושלווה ירחקו מליבו.

בשג'פ'א'ב'צד'פ'ב'שג'פ'א'ב'א
בשג'פ'א'ב'צד'פ'ב'שג'פ'א'ב'א
בשג'פ'א'ב'צד'פ'ב'שג'פ'א'ב'א
בשג'פ'א'ב'צד'פ'ב'שג'פ'א'ב'א

6

כל צרה מעין אלו – מן הכעס תבוא,
אויב מר הזורע מכאוב.
אך מי שהכניע עצמת כעסו –
בחיי הווה ועתיד תרבה שמחתו.

הפרק על השלמות של אור-ך-ור

བཟོན་པ་བསྟན་པ།

མི་འདོད་བྱས་དང་འདོད་པ་ཡི།

7

གིགས་བྱས་པ་ལ་བྱུང་བྱུང་པ།

כל דבר שאפגוש, ושבו לא אחפזן,
או מכשול המעכב את מילוי תשוקתי,
מזון הוא לאש של הנגע בלב,
שרוחי מדכא וכעסי מלבה.

ཡིད་མི་བདེ་བའི་ཟས་རྗེད་ནས།

ཞི་སྲུང་བརྟམ་ཏེ་བདག་འཇོམས་སོ།

དེ་ལྟས་བདག་གིས་དག་བོ་དེའི།

8

ཟས་ནི་རྣམ་པར་གཞོམ་པར་བྱ།

יריב כה נורא, אשר כל מטרותו
רוב כאב ויגון להביא אל קרבי.
על כן אחסל ואשמיד לחלוטין
כל דבר שתומך באויב זה שלי.

འདི་ལྟར་བདག་ལ་གོད་པ་ལས།

དག་འདི་ལ་ནི་ལས་གཞན་མེད། །

ཅི་ལ་བབ་ཀྱང་བདག་གིས་ནི།

9

དག་ལ་བའི་ཡིད་ནི་དགྲ་གས་མི་བྱ།

יקרני ככל שיקרה –

མི་དག་ལ་བྱས་ཀྱང་འདོད་མི་འགྲུབ།

שמחתי להפר לא ארשה.
אי-נחת לעולם משאלתי לא תגשים,
ולעומת זאת את שפע חסדי תעלים.

དག་ལ་བདག་ནི་ཉམས་པར་འགྱུར།

གལ་ཏེ་བཅོས་སུ་ཡོད་ན་ནི།

10

དེ་ལ་མི་དག་ཅི་ཞིག་ཡོད།

אם יש מה לעשות בעניין -

གལ་ཏེ་བཅོས་སུ་མེད་ན་ནི།

מה טעם לכעוס בעטיו?

དེ་ལ་མི་དག་ལ་བྱས་ཅི་པ་ན། །

ואם אין מה לעשות בעניין -

מה תועלת לכעוס בעטיו?

བདག་གམ་བདག་གི་བཞེས་རྣམས་ལ།

11

སྤྱུག་བསྐྱེད་བསྟོན་དང་ཚིག་རྣམས་ལ།

אין חפצי בכאב וביקורת,

མི་སྣེ་ཞེས་བྱ་མི་འདོད་དེ།

מילות נזיפה, דברי גנאי,

དག་ལ་དེ་ལས་བསྐྱོག་པས་སོ། །

לעצמי וכן לקרוביי,

וההפך מזה – לאויביי.

བདེ་བའི་རྒྱ་ནི་རེས་འག་འཇུག།

12

སྤྱུག་བསྐྱེད་རྒྱ་ནི་ཉིན་ཏུ་མང། །

מעטות הסיבות שגורמות לנו אושר,

སྤྱུག་བསྐྱེད་མེད་པར་རེས་འཇུག་མེད།

ומרובות הסיבות לכאב.

དེ་བས་སེམས་སྤོད་བརྟམ་པར་མཛོམས། །

אך ללא הכאב – איך תבוא התפנית?

על כן הישאר נא נחוש, לבבי!



הפרק על השלמות של אורן-רוח

|བཟོད་པ་བསྟན་པ།

དགའ་བློ་གདང་དང་གཞུང་།
|བསྐྱེད་དང་བཅད་སྐྱེས་ཚོར་བ་ཞི། |
དོན་མེད་བཟོད་བྱེད་ཐར་བ་ཡི།
|དོན་དུ་བདག་གོ་ཅི་ཕྱིར་སྣང་། |

13

סגפנים, כמו תושבי קרנפה העיר,
מוכנים אש וחרב לסבול בלי תכלית.
מדוע אם כן, למען הדרור,
לא אהיה גם אני מוכנה קצת לסבול?



|གོམས་ནི་སྣ་བར་མི་འགྱུར་བའི།
|དངོས་དེ་གང་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན།
|དེ་བས་གཞོན་པ་རྒྱུད་གོམས་པས།
|གཞོན་པ་ཚེན་པོ་བཟོད་པར་བྱོས།

14

אין דבר בעולם שלא בא בקלות
אם נתמך וניזון מכוחו של הרגל.
לכן, אם אסכין לשאת סבל קל,
תגדל יכולתי לשאת כאב רב.

སྤྱུལ་དང་ཉ་སྤྱང་དག་དང་ཞི།
|བགྱིས་སྐྱོམ་ལ་སྐྱེས་ཚོར་བ་དང་། |
གཡུག་པ་ལ་སྐྱེས་བཅས་པ་ཡི།
|དོན་མེད་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཅིས་མ་མཐོང་། |

15

זאת רואים בכאב הסתמי
הכרוך ביתושים וזבובים,
רעב וצמא, ועוד כדומה,
או בנגע אשר בעורנו פושה.

ཚིག་ཆར་དང་རྒྱུད་སྐྱེས་དང་།
|ནད་དང་འཚིང་དང་རྟེན་སྐྱེས་ལ། |
བདག་གིས་བཟེར་མི་བྱ་སྟེ།
|དེ་ལྟར་བྱས་ན་གཞོན་པ་འཕེལ། |

16

אם זה חום, או זה קור, או גשם, או רוח,
מחלה, עיניוים או מכוח,
לנוכח כל אלה לא אפגין מורך רוח,
אשר רב לו כוחו כאבי להרבות.

|ལ་ལ་བདག་གི་ཁྲག་མཐོང་ན།
|དཔལ་བཟོན་ལྷག་པར་སྐྱེ་འགྱུར་ཡོད།
|ལ་ལ་གཞོན་གྱི་ཁྲག་མཐོང་ན།
|ཐོག་ཅིང་བརྒྱལ་བར་འགྱུར་བ་ཡོད།

17

יש אשר בראותם את דמם
רוב עזוז בליבם יתעורר.
אחרים יתעלפו בהתקף של חולשה
למראה טיפת דם של אחר.

|དེ་ནི་སེམས་ཀྱི་ངང་བཟོན་དང་།
|སྣང་མའི་རྒྱལ་ལས་གྱུར་པ་ཡིན།
|དེ་བས་གཞོན་པ་རྒྱུད་བསང་ཅིང་།
|སྤྱུག་བསྐྱེད་རྣམས་ཀྱིས་མི་རྒྱུགས་བྱོས།

18

כל זה תלוי בעוצמת רוחך,
באם רך לבבך או נחוש הוא.
עם כל נגע שבא - חשל רוחך,
אל תתן לכאב להוות הרתעה.

הפרק על השלמות של אור-ך-רוח

|བཟོན་པ་བསྟན་པ།

|མཁས་པས་སྐྱབས་ལུགས་བསྟན་པ་ཡང་ནི།
|སེམས་ཀྱི་རབ་དང་རྩོད་མི་བྱ།
|ཉོན་མོངས་རྣམས་དང་གཡུལ་འབྱེད་ལ།
|གཡུལ་འབྱེད་ཚེ་ན་གཞོན་པ་མང་།

19

כל כאב שיבוא לא יוכל לעכור
את צלילות דעתם של אותם נבונים
היוצאים למאבק בנגעים של רוחם –
ופגיעות מרובות יספגו בדרכם.



|སྐྱབས་བསྟན་པ་མཁས་ཅན་བྱེད་བསད་ནས།
|ཞི་སྐྱོང་ལ་སོགས་དག་འཛེམས་པ།
|དེ་དག་རྒྱལ་བྱེད་དཔལ་བོ་སྟེ།
|ལྷག་མ་རོལ་གསད་པ་ལོ།

20

מי אשר להשמיד את אויב הנגעים
כל כאב וקשיים לשאת מוכנים,
ראויים להיקרא "גבורים" ו"מנצחים".
כל שאר הלוחמים – רק גוויות הם קוטלים.

|གཞན་ཡང་སྐྱབས་བསྟན་པ་ཡོན་ཏན་ནི།
|སྐྱོབ་སྟེན་པ་སེམས་བར་བྱེད། །
|འཁོར་བ་པ་ལ་སྡིང་རྗེ་སྟེ།
|སྐྱབས་ལ་འཛེམ་དང་དགོ་ལ་དགལ།

21

והכאב, מצדו, מעלות מרובות
בליבנו עוזר להניב: פיתוח חמלה,
הסרת גאווה, שמחת עשייה
של החסד, ורתיעה מן הרע.

|མཁས་པ་ལ་སོགས་སྐྱབས་བསྟན་པ་གྱི།
|འབྱུང་གནས་ཚེ་ལ་མི་ཁྲོའོ་བར།
|སེམས་ཡོད་རྣམས་ལ་ཅི་སྟེ་ཁྲོ།
|དེ་དག་ཀུན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་བསྐྱེད།

22

על מרה ושאר אברים לא אכעס,
על אף שמקורם הם לכאב ומחלות,
אז מדוע אנטור לבעלי תודעה?
הן גם הם נתונים לחסדי הנסיבות!

|དཔེར་ན་མི་འདོད་བཞིན་དུ་ཡང་།
|ནད་འདི་འབྱུང་བར་འགྱུར་བ་ལྟར།
|དེ་བཞིན་མི་འདོད་བཞིན་དུ་ཡང་།
|ནད་གྱིས་ཉོན་མོངས་འབྱུང་བར་འགྱུར།

23

ואם, לדוגמה, ניקח מחלה -
הלוא מופיעה היא ללא הזמנה.
כך גם דינם של הנגעים ברוחי –
בי פוגעים מבלי שיהיו מוזמנים.

|ཁྲོའོ་བར་བྱ་ཞེས་མ་བསམས་ཀྱང་།
|སྐྱེ་བོ་རྣམས་ནི་གྱིན་ཁྲོ།
|བསྐྱེད་པར་བྱ་ཞེས་མ་བསམས་ཀྱང་།
|ཁྲོའོ་བ་དེ་བཞིན་སྐྱེ་བར་འགྱུར།

24

אין אדם החושב לו "עכשיו אתכעס" -
בדחף של רגע הכעס תוקף.
כך גם נחווה רגזנות וטינה -
מבלי ששלחנו להם הזמנה.

བཟོན་པ་བསྟན་པ།

ཉེས་པ་ཇི་སྟེང་ཐམས་ཅད་དང་།
། རྒྱུག་པ་རྣམས་པ་སྣོལ་གསུམ་པ།
དེ་ལྷན་སྦྲུལ་གྱི་སྟོབས་ལས་བྱུང་།
། རང་དབང་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །

25

כל מגוון של עוולות למינן,
כל פגיעות אשר יש בנמצא,
כולן נגרמות על ידי הנסיבות.
אין אחת בתוכן שתפעל מכוחה.



སྦྱོར་རྣམས་ཚོགས་པ་དེ་དག་ཀྱང་།
། བསྐྱེད་པར་བྱ་ཞེས་སེམས་པ་མེད། །
དེས་བསྐྱེད་དེ་ཡང་བདག་བསྐྱེད་ཅིས།
། སེམས་པ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །

26

נסיבות שנוצרו אינן מחליטות:
"עכשיו תוצאה ניצור."
וגם מה שנוצר לא חושב בליבו:
"בשל הנסיבות אני פה".

། གཙོ་བོ་ཞེས་བྱར་གང་འདོད་དང་།
། བདག་ཅེས་བརྟགས་པ་གང་ཡིན་པ།
དེ་ཉིད་བདག་ནི་འབྱུང་བྱ་ཞེས།
། རྗེས་སུ་བསམས་ཤིང་འབྱུང་བ་མེད།

27

זה הנקרא "גורם ראשוני",ⁱ
וזה שנחשב "הריבון הנצחי",ⁱⁱ
אינם נוצרים על ידי החלטת
"הבה אהיה נא קיים".

། མ་སྐྱིས་པར་ནི་དེ་མེད་ན།
། དེ་ཚེ་སྐྱི་བར་འདོད་པ་གང་།
། ཡུལ་ལ་རྟག་ཏུ་ག་ཡིང་འགྱུར་བ།
། འགག་པར་འགྱུར་བ་འང་མ་ཡིན་ནོ།

28

אם הוא עצמו מעולם לא נוצר
איך יוכל הוא להיות היוצר?ⁱⁱⁱ
וזה שחונן הוא את מושאו –
כיצד זה יוכל להרפות?^{iv}

། ཅི་སྟེ་བདག་དེ་རྟག་ན་ནི།
། མ་འདུག་བཞིན་བྱེད་པ་མེད་པར་མངོན།
། རྒྱུན་རྣམས་གཞན་དང་ཕྱད་ན་ཡང་།
། འགྱུར་བ་མེད་ལ་ཅི་བྱར་ཡོད།

29

זה שלנצח אינו משתנה -
טבעו כמרחב, איך יוכל הוא לפעול?
ואם נסיבות אחרות משפיעות,
את מה שקבוע - איך יוכלו לשנות?^v

། བྱེད་པའི་ཚེ་ཡང་སྟོན་བཞིན་ན།
། བྱེད་པས་དེ་ལ་ཅི་ཞིག་བྱས།
། དེ་ཡི་བྱེད་པ་འདི་ཡིན་ཞེས།
། འབྲེལ་པར་འགྱུར་བ་གང་ཞིག་ཡོད།

30

ואם מפעולה הוא איננו מושפע,
מה יוכל מעשה לחולל?^{vi}
היכן בנמצא יש דבר שיצר,
ואיזה מין קשר בינם ייתכן?^{vii}

הפרק על השלמות של אורן-רור

|བཟོན་པ་བསྟན་པ།

|དེ་ལྟར་ཐམས་ཅད་གཞན་གྱི་དབང་།

31

|དེ་ཡི་དབང་གིས་དེ་དབང་མེད།

כל דבר שקיים תלוי באחר,
וזה האחר - תלוי הוא גם כן;
אם כל זאת תבין, מדוע תשנא
את מה שקיים רק בתור אשליה?

|དེ་ལྟར་ཤེས་ན་སྐྱུ་ལ་ལྟ་བུའི།

|དངོས་པོ་ཀུན་ལ་ཁོ་མི་འགྱུར།

གང་གིས་གང་ཞིག་བསྟོན་ག་བྱ་སྟེ།

32

|བསྟོན་པ་འདར་རིགས་པ་མིན་ཞེས།

"אם כך", הן תשאל, "איך ניתן לחסלו?
ומה יחסלנו, אם הוא אשליה?"
- משום שתלוי הוא, כנגד נטען,
משום כך להפסיק את הסבל נוכל!

|དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱུ་ག་བསྟན་པ་རྣམས།

|རྒྱུན་ཚད་འགྱུར་འདོད་མི་རིགས་མེད།

དེ་བས་དག་འཇམ་མཛེས་ཡང་རུང་།

33

|མི་རིགས་བྱེད་པ་མཚོན་གྱུར་ན།

על כן אם תראה כי ידיד או אויב
עושה מעשה שאיננו רצוי,
זכור כי כל מה שקורה הוא מותנה,
נצור השמחה בליבך כראוי!

|འདི་འདྲའི་རྒྱུན་ལས་གྱུར་ཏེ་ཞེས།

|དེ་ལྟར་སོམས་ཏེ་བདེ་བར་མཛོམས།

གལ་ཏེ་རང་དགས་འགྱུར་འགྱུར་ན།

34

|འགལ་འཕང་སྐྱུ་ག་བསྟན་པ་འདོད་པས།

אם כל שקורה היה מתרחש
לפי משאלתנו, על פי הרצון,
הרי לא היה יותר מי שיסבול,
שכן אין יצור שחפץ במכאוב!

|ལུས་ཅན་དག་ནི་ཐམས་ཅད་ཀྱང་།

|སྐྱུ་ལ་འདར་སྐྱུ་ག་བསྟན་པ་འགྱུར་མི་འགྱུར།

|བག་མེད་པས་ནི་བདག་ལ་འདར་བདག

35

|ཚེར་མ་ལ་སོགས་གཞོན་པ་བྱེད།

תוך אובדן עשתונות ובחוסר דעה
יש מי שפוצעים את עצמם בקוצים,
אחוזים בתזזית להשיג הנשים,
ונפשם יענו במיני תענית.

|བྱད་མེད་ལ་སོགས་ཐོབ་བྱའི་ཕྱིར།

|རྩམ་ཞིང་ཟས་གཅོད་ལ་སོགས་བྱེད།

|ཁ་ཅིག་འགག་ཅིང་གཡང་སར་མཚོང་།

36

|དུག་དང་མི་འཕྲོད་ཟ་བ་དང་།

יש מי שהולכים ותולים את עצמם,
מיני רעל בולעים, מן הסלע קופצים,
בניגוד לדרך הטוב הם חיים,
ובמגוון אופנים לעצמם מזיקים.

|བསོད་ནམས་མ་ཡིན་སྟོན་པ་ཡིས།

|རང་ལ་གཞོན་པ་བྱེད་པ་ཡོད།



|བཟོན་པ་བསྟན་པ།

|དེ་ལ་ཁྲོ་བ་མི་རིགས་ཏེ།
|བདག་སྐྱེག་ཉིད་ཀྱང་གསོད་བྱེད་པ།
|དེ་ཚེ་དེ་དག་གཞན་ལུས་ལ།
|གནོད་མི་བྱེད་པར་ཇི་ལྟར་འགྱུར།

37

ואם בנגעיהם אנשים מונעים
לפגיעה בעצמם, שהם כה מוקירים,
מה פלא, אם כך, שאינם יכולים
לחדול מפגיעה ביצורים אחרים?



|ཉོན་མོངས་སྐྱེས་པས་དེ་ལྟ་བུར།
|བདག་གསོད་ལ་སོགས་ལུགས་པ་ལ།
|སྦྱིང་ཇི་སྒྲུ་ལ་མ་སྐྱེས་ན།
|ཁྲོ་བར་འགྱུར་བ་ཅི་ཐུག་དང་པོ་ནི།

38

אנשים אף גורמים להרג עצמם
כאשר נעזרים הנגעים בליבם.
אם אין רחמים עליהם בליבך -
נסה לפחות לבלום כעסך!

|གལ་ཏེ་གཞན་ལ་འཚོ་བྱེད་པ།
|བྱིས་པ་ནམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ན།
|དེ་ལ་ཁྲོ་བ་མི་རིགས་ཏེ།
|བདག་སྐྱེག་ཉིད་ཀྱང་གསོད་བྱེད་པ།

39

אם להרע לאחר הוא טבעם
של אלו שהם ילדים^{viii} -
הרי שלכעוס עליהם היא איוולת, כמו
לשנוא את האש על אשר היא בוערת!

|འོན་ཏེ་སྦྱོན་དེ་སྦྱོ་བུར་ལ།
|སེམས་ཅན་རང་བཞིན་དེས་པ་ན་འང་།
|འོན་འང་ཁྲོ་བ་མི་རིགས་ཏེ།
|མཁའ་ལ་དུད་འབྱུང་བཞོན་པ་བཞིན།

40

ואם טוב מיסודו הוא טיבען של בריות,
וכל עבירה היא מקרית, בת חלוף -
הרי שלכעוס עליהן היא איוולת,
כמו לכעוס על עשן מיתמר בשמי תכלת.

|དབྱུག་པ་ལ་སོགས་དངོས་བཞོན་ཏེ།
|གལ་ཏེ་འཕེན་པ་ལ་ཁྲོ་ན།
|དེ་ཡང་ཞེ་སྤང་གིས་སྤང་བས།
|ཉིས་ན་ཞེ་སྤང་ལ་ཁྲོ་རིགས།

41

המקל וכולי ישירות בי פוגעים,
אך על מי שמכה תכוון חמת.
אם תרצה למקד כעסך בסיבה,
הן הכעס עצמו הוא מושא כעסך!

|བདག་གིས་སྦྱོན་ཆད་སེམས་ཅན་ལ།
|འདི་འདྲ་བ་ཡི་གནོད་པ་བྱས།
|དེ་བས་སེམས་ཅན་འཚོ་བྱེད་པ།
|བདག་ལ་གནོད་པ་འདི་འབྱུང་རིགས།

42

אני בעצמי עוללתי רעה
בעבר, כלפי זולתי,
ולכן רק צודק, בתור מי שפגיעה,
שאני אהיה זו שעכשיו תפגע.

הפרק על השלמות של אורך-רוח

|בצדך-ב'בשך-ב|

ד'י'כ'כ'ך'ד'ב'ב'ב'ג'י'ג'ג'ג'
|ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'
ד'י'כ'כ'ך'ד'ב'ב'ב'ג'י'ג'ג'ג'
|ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'

43

שני דברים נחוצים לגרימת הכאב:
פ'ל'י'נישקם, וגופי, אשר בו הם פוגעים.
הם סיפקו את הנשק, אני – את גופי,
אז אל מי משניהם אכווך כעסי?



ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'
ד'י'כ'כ'ך'ד'ב'ב'ב'ג'י'ג'ג'ג'
|ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'b'
ד'י'כ'כ'ך'ד'ב'ב'ב'ג'י'ג'ג'ג'

44

מורסת סבל זו בצורת בן אדם,
שאינה יכולה לשאת כל מגע,
בשל תשוקתי אני בה נאחו
ואם היא נפגעת - על מי אז אכעס?

ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'b'
|ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'ב'b'ב'ב'ב'
ד'י'כ'כ'ך'ד'ב'ב'ב'ג'י'ג'ג'ג'
|ב'ב'ב'ב'ב'b'ב'ב'b'ב'b'b'

45

הילדים, אף שאין חפצים הם כאב,
בו בזמן הם צמאים כל מקור לסבלם.
אם בשל עוונתי הסבל נגרם,
מה טעם על אחר למקד את הזעם?

ד'י'כ'כ'ך'ד'ב'ב'ב'ג'י'ג'ג'ג'
|ב'ב'ב'ב'ב'b'ב'b'b'b'b'
ד'י'כ'כ'ך'ד'ב'ב'ב'ג'י'ג'ג'ג'
|ב'ב'ב'ב'ב'b'ב'b'b'b'b'

46

אם ניקח לדוגמה את שומרי השאול
ויערות המלאים בעצי-חרבות,^{ix}
כל אחד מתוכם נוצר ממעשיי,
ואם כך - על מי זעמי כה יגבר?

ב'ב'ב'ב'ב'b'ב'b'b'b'b'
|ב'ב'ב'ב'b'b'b'b'b'b'b'
ד'י'כ'כ'ך'ד'ב'ב'ב'ג'י'ג'ג'ג'
|ב'ב'ב'ב'b'b'b'b'b'b'b'

47

אותם אנשים אשר בי הם פוגעים,
אליי נמשכו בשל מעשיי.
ואם בשל פגיעתם השאול גורלם –
האם לא אני היא מקור חורבנם?

ד'י'כ'כ'ך'ד'ב'ב'ב'ג'י'ג'ג'ג'
|ב'ב'ב'ב'b'b'b'b'b'b'b'
ב'ב'ב'ב'b'b'b'b'b'b'b'
|ב'ב'ב'ב'b'b'b'b'b'b'b'

48

בעטיים להגדיל אורך-רוח אוכל,
ומצבור של עוולות אוכל לטהר.
בעטיי חייבים הם לסבול בשאול,
עידנים שקשה לתאר!

|བཟོན་པ་བསྟན་པ།

བདག་ནི་དེ་ལ་གོང་བྱེད་ལ།
|དེ་དག་བདག་ལ་ཕན་འདོགས་ན།
|སྤྱི་ཅི་ལོ་གཏུ་ཅི་ཡི་སྤྱིར།
|མ་རུངས་སེམས་ཚུལ་ཚོར་བར་བྱེད། |

49

אם כך, זו אני שפוגעת בהם,
בעוד הם אלו אשר לי עוזרים!
יוצא שהפכתי יוצרות בליבי
עת עליהם יכוון כעסי!



གལ་ཏེ་བདག་ལ་བསམ་པ་ཡི།
|ཡོན་ཏན་ཡོད་ན་དཔྱུ་ལ་མི་འགྲོ། |
གལ་ཏེ་བདག་གིས་བདག་བསྐྱུངས་ན།
|དེ་དག་ལ་འདིར་ཅི་ཞིག་བྱུང། |

50

מחשבות שכאלו יצמיחו סגולות
שאותי ימנעו מנפילה לשאול.
כך אוכל בוודאי על עצמי להגן,
אך מה לגביהם – מה יגן עליהם?

འོན་ཏེ་ལན་དུ་གོང་བྱས་ན།
|དེ་དག་བསྐྱུངས་པར་མ་གྱུར་ལ། |
བདག་གི་སྤྱོད་པ་འདར་ཉམས་པར་འགྱུར།
|དེས་ན་དཀའ་བྱུང་ཞིག་པར་འགྱུར། |

51

אם אגמול רעתם ברעה כגמולם,
שום טובה לא תצמח שתהיה מגינם,
ולעומת זאת - נדריי יהפכו לקלון,
ותרגול אורך רוח – ירד לטמיון.

|ཡིད་ནི་ལྷུས་ཅན་མ་ཡིན་པས།
|སྤྱི་ལྷན་གང་གང་དུ་འདར་གཞོམ་མི་རུས།
|ལྷུས་ལ་མཛོན་པར་ཞེན་པས་ན།
|ལྷུས་ནི་སྤྱི་བསྐྱུངས་དག་གིས་གོང་དུ།

52

תודעתי מן החומר אינה עשויה,
ועל כן לא ניתן בה לפגוע,
אך משום שבגוף היא כל כך אחוזה -
עמו ביחד היא מתענה.

|བརྟན་དང་ཚིག་རྩུབ་སྤྱོད་པ་དང་།
|མི་སྣུན་པ་ཡི་ཚིག་དེ་ཡིས།
|ལྷུས་ལ་གོང་དུ་མི་འགྱུར་ན།
|སེམས་ཚུལ་ཅི་སྤྱིར་རབ་ཏུ་ཚོ།

53

מילים שצורמות, ביקורת וגנאי –
אינם יכולים להזיק לגופי,
אז מדוע, אם כך, מאיזו סיבה,
כה תבער עליהם חמת?

གཞན་དག་བདག་ལ་མི་དག་པ་བ།
|དེས་ནི་ཚོ་འདི་འམ་ཚོ་གཞན་ལ། |
བདག་ལ་ཟུར་མི་བྱེད་ན།
|བདག་ནི་ཅི་སྤྱིར་དེ་མི་འདོད། |

54

העובדה שאותי הם אינם אוהדים
אותי לא תנשוך, לא תבלע,
לא כעת וגם לא בחיים אחרים,
אז מדוע יהיו בעיניי לצנינים?

|བཟོན་པ་བསྟན་པ།

སྟོན་པའི་བར་ཚད་བྱེད་པའི་སྒྲིབ།
|གཤམ་ཏེ་འདི་བདག་མི་འདོད་ན།
བདག་གི་སྟོན་པ་འདིར་འདོད་གྱི།
|སྤྲིག་པ་དག་ནི་བརྟན་པར་གནས།

55

שמא בשל פגיעתם ברכושי,
או משום שגוזלים הם את מחיית?
הלא כל אשר לי אאלץ להשאיר;
ואילו חטאיי – אותי מלווים!



བདག་ནི་དེང་ཉིད་ཉི་ལང་སྒྲུབ།
|འོ་གཤམ་འཚོས་ཡུན་རིང་གསོན་མི་རུང།།
བདག་ལྟ་ཡུན་རིང་གནས་གྲུར་གྲུང།
|འཚི་བའི་སྤྲིག་པ་སྤྲུལ་དེ་ཉིད་ཡིན།

56

טוב בהרבה אם אמות עוד היום
מלהאריך ימים בחיים של עוון,
שכן גם אם אחיה עוד שנים ארוכות
אאלץ את כאבו של המוות לסבול.

མི་ལམ་ལོ་བརྒྱར་བདེ་སྤྱོད་ནས།
|སད་པར་གྲུར་པ་གང་ཡིན་དང།།
གཞན་ཞིག་ལྷན་ཅིང་བདེ་སྤྱོད་ནས།
|སད་པར་གྲུར་པ་གང་ཡིན་པ།

57

יש מי שמקיץ מחלום אשר בו
הוא נהנה ממאה שנים מענגות.
גם חברו מחלום מתעורר,
אך אושרו בחלום בן רגע עובר.

སད་པ་དེ་དག་གཉི་གཤམ་འདང།
|བདེ་བདེ་ནི་སྤྱིར་འོང་མེད།།
ཚོ་རིང་ཚོ་སྤང་གཉི་གཤམ་འདང།
|འཚི་བའི་དུས་སྤེ་འདྲར་ཟད།།

58

שניהם כאחד יאבדו כל אושרם
לכלי שוב, עם גמר חלומם.
בעת מותנו יגיע קיצם של חיינו,
בין אם היו ארוכים בין אם לאו.

སྟོན་པ་མང་པོ་ཐོབ་གྲུར་ཏེ།
|ཡུན་རིང་དུས་སྤེ་བདེ་སྤྱོད་གྲུང།།
ཚོས་པོས་སྤོགས་པ་ཇི་བཞིན་དུ།
|སྤྲིན་མོ་ལག་པ་སྤོང་པར་འགྲོ།།

59

גם אם צברת אוצרות מרובים,
ובהם התענגת שנים ארוכות,
כמי שהופשט בידי שודדים
עם מותך תלך בידיים ריקות.

གཤམ་ཏེ་སྟོན་པས་གསོན་གྲུར་ན།
|སྤྲིག་པ་བསྟན་ནམས་བྱ་ཞེན།།
སྟོན་པའི་དོན་དུ་ཁྲིམས་གྲུར་ན།
|བསྟན་ནམས་ཟད་སྤྲིག་མི་འགྲུར་རམ།།

60

ושמא תאמר: "בזכות ממוני יאריכו ימי,
אשמיד עווני ואגדיל את חסדיל!"
ואם בשל ממונך תתלקח חמתך?
האם לא יושמד חסדך ויגדל עוונך?

|བཟོན་པ་བསྟན་པ།

གང་གི་དོན་དུ་བདག་གསོན་པ།
|དེ་ཉིད་གལ་ཏེ་ཉམས་གྲུར་ན། |
ཕྱི་གཤམ་འབའ་ཞིག་བྱེད་པ་ཡི།
|གསོན་པ་དེས་གོ་ཅི་ཞིག་བྱ། |

61

אם אבדה הצדקה טובה לחיי –
מה טעם להמשיך לחיותם?
אם כל פעלי רק מגדיל עוונתי,
מה צורך להאריך את ימי?



གལ་ཏེ་སེམས་ཅན་ཉམས་བྱེད་པས།
|མི་སྟོན་སྐྱེ་ལ་ཁོ་ཞེ་ན། |
གཞན་ལ་མི་སྟོན་བཟོན་ལ་འད་ཁྱོད།
|དེ་བཞིན་ཅི་སྟོ་ཁོ་མི་བྱེད། |

62

אם סיבת כעסך על מוציא דיבתך
היא משום הסיכוי לפגיעה בידידים,
אז מדוע אינך ממהר להתרגו
כאשר מוציאים דיבתו של אחר?

མ་དད་གཞན་ལ་རག་ལས་པས།
|དད་པ་མེད་ལ་ཁྱོད་བཟོན་ན། |
ཉོན་མོངས་སྐྱེ་ལ་རག་ལས་པས།
|མི་སྟོན་སྐྱེ་ལ་ཅིས་མི་བཟོན། |

63

עורלת לבבם תסכים לקבל
בשעה שמופנית היא כלפי האחר,
אך אם מונעים על ידי נגיעהם
הם יוצאים נגדך - אז תקצר רוחך!

|སྐྱེ་གཟུགས་མཚོན་ཉེན་དམ་ཚོས་ལ།
|འབྲུལ་ཞིང་འཇིག་པར་བྱེད་པ་ལ་འད།
|བདག་གིས་ཞེ་སྣང་མི་རིགས་ཏེ།
|སངས་རྒྱས་སོགས་ལ་གནོད་མི་མང་ལ།

64

ומה אם באים הם לפגוע בדהרמה,
בתמונות הקדושות או בסטופות?
בליבנו לכעוס עליהם אין תכלית -
פגיעה בנאורים הן אינה אפשרית!

|སྒྲ་མ་གཉེན་ལ་སོགས་པ་དང་།
|བཞེས་ལ་གནོད་པ་བྱེད་རྣམས་ལ་འད།
|སྣང་མའི་རྩལ་གྱིས་རྒྱན་དག་ལས།
|འགྲུར་བར་མཚོང་ནས་སྐོབ་བརློག།

65

וכנ"ל המקרה אם מנסים הם לפגוע
בלאמה שלנו, בידידים וקרובים.
כל טינה כלפיהם ראוי שנרסן,
הדברים מתרחשים רק כפי שמותגים!

ལུས་ཅན་རྣམས་ལ་སེམས་ཡོད་དང་།
|སེམས་མེད་གཉི་གས་གནོད་བྱས་ན། |
སེམས་ཡོད་ཅི་སྟོ་བཀར་ཏེ་བཀོན།
|དེ་བས་གནོད་པ་བཟོན་པར་གྱིས། |

66

יצורים נפגעים מיצורים אחרים,
אך גם מן בריים דוממים;
אז מדוע נכעס רק על מי שחיים?
יש לשאת כל כאב באורך רוח.

|བཟོན་པ་བསྟན་པ།

ལ་ལ་ཚོངས་པས་ཉེས་པ་བྱེད།
|ལ་ལ་ཚོངས་ཏེ་ཁྲིམ་གྱུར་ན།
དེ་ལ་སྦྱོན་མེད་གང་གིས་བྱ།
|སྦྱོན་དང་བཅས་ཏེ་གང་ཞིག་ཡིན།

67

ברוב בורותם יש מי שפוגעים,
אחרים - מגיבים בשנאה.
מי מבין אלו מדופי נקי?
שניהם נוהגים בשגיאה!



གང་གིས་གཞན་དག་གཞོན་བྱེད་པའི།
ལས་དེ་སྦྱོན་ཆད་ཅི་སྲིད་བྱས། །
ཐམས་ཅད་ལས་ལ་རག་ལས་ན།
|བདག་གིས་འདི་ལ་ཅི་སྟེ་བཀོན།

68

בשל המעשים שלי בעבר
באים אחרים וכעת בי פוגעים!
ומאחר שהכול תלוי במעשים,
מה הטעם לכעוס על דברים שקורים?

དེ་ལྟར་མཐོང་ནས་ཅེ་ནས་གྱུར།
|ཐམས་ཅད་པན་ཚུན་བྱམས་སེམས་སྲ། །
འགྱུར་བ་དེ་ལྟར་བདག་གིས་ནི།
|བསོད་ནམས་དག་ལ་བསྐྱེམས་ཏེ་བྱ།

69

משכך אווכח, לי נותר זה בלבד -
לעשות אך ורק מה שטוב,
לפעול בצורה שתגביר אהבה
ותקרב הבריות זו לזו.

དཔེར་ན་སྦྱིམ་ཚིག་གྱུར་པའི་མེ།
|སྦྱིམ་གཞན་ཞིག་ཏུ་སོང་ནས་ནི།
རྩ་སོགས་གང་ལ་མཆོད་བྱེད་པ།
|དེ་ནི་སྤྱད་སྟེ་དོར་བ་ཡིན།

70

כשהבית בווער, ועולות להבות,
ומאיימות לעבור לכתים אחרים,
מה שיש לעשות הוא לסלק את הקש,
ולהרחיק הדברים שאת האש מזינים.

དེ་བཞིན་གང་ལ་སེམས་ཆགས་ན།
|ཞེ་སྤང་མེ་ནི་མཆོད་གྱུར་པ། །
བསོད་ནམས་ཚིག་པར་དོགས་པ་ཡིས།
|དེ་ནི་དེ་ཡི་མེད་ལ་དོར།

71

כך גם כשבוערת האש של שנאה,
ומאיימת לשרוף כל חסדנו,
דרוש שננטוש אז את כל מזונוה,
את כל שאחז בו ליבנו.

གསད་བྱེད་མི་ཞིག་ལག་བཅད་དེ།
|གལ་ཏེ་ཐར་ན་ཅིས་མ་ལེགས། །
གལ་ཏེ་མི་ཡི་སྤྱུག་བསྐྱེམ་གྱིས།
|དབྱུང་བ་བྱེད་ན་ཅིས་མ་ལེགས།

72

כשמחת הפושע שלמוות נידון
ובמקום זה קוטעים את ידו,
כך ראוי שנשמח אם נמנע גיהינום
עת כאב של אנוש הפעם נסבול!

|בצד'פ'בש'ב'פ|

ד'פ'ר'ש'פ'ב'ש'פ'א'ד'י'צ'ח'א'א'א'
|ב'ד'ג'א'י'ש'ב'צ'ד'פ'ר'א'י'ר'ש'א'
ד'ש'ב'ד'ש'פ'א'ב'ר'ש'פ'א'ב'ש'פ'
|צ'ו'ט'י'ש'ב'צ'ד'פ'א'י'ש'פ'|

73

אם תאמר: "אף סבל פחות זה, בחיי,
אף אותו מתקשה אנוכי לסבול!"
אז מדוע אינך זונח הכעס,
שבוודאי הוא מוביל לעינוי בשאול?



א'ד'ד'פ'א'י'ד'ו'ש'פ'א'א'ש'פ'א'
|ד'ש'פ'א'ב'ר'ש'פ'א'ב'ש'פ'א'א'א'
ב'ד'ג'א'י'ש'ב'צ'ד'פ'א'i'
|א'ב'ש'פ'א'i'ש'פ'א'א'א'א'א'|

74

בעטיו של הכעס בערת בשאול
פעמים רבות מני ספור,
רק בשל הרצון לספק תשוקתך -
ומאום לא הועלת לזולת ולעצמך!

א'ד'י'ד'י'ש'פ'א'i'ש'פ'א'
|ד'ש'פ'א'b'ש'פ'א'i'ש'פ'א'א'א'
א'ש'פ'א'i'ש'פ'א'i'ש'פ'א'i'ש'פ'א'
|ד'ש'פ'א'i'ש'פ'א'i'ש'פ'א'i'ש'פ'א'|

75

הסבל שפה הוא פחות בהרבה,
ויכול להצמיח ברכה מרובה.
כאב זה ראוי שתשמח בעטיו -
את סבלו של עולם תחסל בעזרתו!

|א'ב'ש'פ'א'i'ש'פ'א'i'ש'פ'א'
|א'ש'פ'א'i'ש'פ'א'i'ש'פ'א'
|א'ש'פ'א'i'ש'פ'א'i'ש'פ'א'
|א'ש'פ'א'i'ש'פ'א'i'ש'פ'א'|

76

והיה אם תראה כי מישהו נהנה
לשמע שבחו של אחר,
מדוע יקשה גם עליך לשמוח,
ואף בעצמך אדם זה להלל?

|א'ש'פ'א'i'ש'פ'א'i'ש'פ'א'
|א'ש'פ'א'i'ש'פ'א'i'ש'פ'א'
|א'ש'פ'א'i'ש'פ'א'i'ש'פ'א'
|א'ש'פ'א'i'ש'פ'א'i'ש'פ'א'|

77

שמחה שכזו, על פי רב-הסגולות,
היא מקור לא אכזב לכל אושר.
כמו כן מהווה היא מירשם מעולה
אליך לאסוף גם את שאר הבריות.^{xi}

|א'ש'פ'א'i'ש'פ'א'i'ש'פ'א'
|א'ש'פ'א'i'ש'פ'א'i'ש'פ'א'
|א'ש'פ'א'i'ש'פ'א'i'ש'פ'א'
|א'ש'פ'א'i'ש'פ'א'i'ש'פ'א'|

78

אך אם במקום זאת תחשוב בלבך:
"עכשיו היא תשמח", ובאשרה לא תחפץ,
עליך לשלול שילומים וכולי,
ובגלגול זה גם באחרים תיכשל.^{xii}

|བཟོན་པ་བསྟན་པ།

|རང་གི་ཡོན་ཏན་བཟོན་པའི་ཚེ།

79

|གཞན་ལ་བདེ་བའང་འདོད་པར་བྱེད།

כאשר אנשים מדברים בשבחך,
תקוותך שבזאת ישמחו אחרים,
אך כאשר השבחים יועדו לאחר -
אינך מוכנה לשמוח גם כן!

|གཞན་གྱི་ཡོན་ཏན་བཟོན་པའི་ཚེ།

|རང་ལ་འདང་བདེ་བ་མི་འདོད་བྱེད།

|སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་འདོད་པས།

80

|བྱང་ཆུབ་ཏུ་ནི་སེམས་བསྐྱེད་ནས།

בשל חפצך באושרם של ברואים
פיתחת בליבך שאיפה להארה.
אז מדוע, אם כן, ליבך כה עוין
כשרגע של אושר מוצא האחר?

|སེམས་ཅན་རང་གིས་བདེ་རྟེན་ན།

|དེས་ཀའི་ཕྱི་སྡེ་ཁོ་བར་བྱེད།

|འཇིག་རྟེན་གསུམ་མཚོན་འཚོར་རྒྱུ་བར།

81

|སེམས་ཅན་རྣམས་ནི་འདོད་ཅེ་ན།

רצונך המוצהר הוא שכל הבריות
יהיו נערצות בשלושה עולמות,
אז מדוע אם כך מתענה ללבך
כאשר הן זוכות בשביב של יוקרה?

|བསྟན་བཤུར་རྣམས་ཅེ་མཚོན་ནས།

|ཅི་ཕྱིར་དེ་ལ་གདུང་བར་བྱེད།

|གསོ་བྱ་གང་ཞིག་ཁྱོད་གསོ་བ།

82

|ཁྱོད་ཉིད་ཀྱིས་ནི་སྐྱེན་བྱེད།

אם נטלת לדאוג לצרכיו של אחר
ולספק לו את כל שיחסר,
וכאשר ידיד זה כבר עומד על רגליו -
האם אז תרגון, או שמא תשמח?

|གཉེན་གྱིས་འཚོ་བ་རྟེན་གྱུར་ན།

|དགར་མི་འགྱུར་བར་སྤར་ཁྱོ་འཇམ།

|དེ་ཅི་འགོ་ལ་མི་འདོད་ན།

83

|དེ་ལ་བྱང་ཆུབ་འདོད་གང་ཡིན།

מי האיש ששאיפת הארה בליבו
ואשר לא ירצה בטובת זולתו?
וכיצד תיתכן שאיפת הארה
אם אינך מפרגן שום טוב לזולת?

|གང་ཞིག་གཞན་འབྱོར་ཁྱོད་ལ།

|བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་གལ་ཡོད།

|གལ་ཏེ་དེས་དེ་ལས་རྟེན་དམ།

84

|སྐྱེན་བདག་གིས་ནི་གསུམ་གྱུར་པ།

אם יש מי שזוכה בתמיכה של תורם,
או בבית האוצר התרומה תשאר,
בין כך ובין כך איננה שלך,
נתן - לא נתן - מה זה עיסקך?

|ཀུན་དུ་དེ་ཁྱོད་ལ་མེད་ན།

|བྱིན་མ་བྱིན་དུ་བདེ་སྟེ་བྱ།



הפרק על השלמות של אורח-רוח

|བཟོན་པ་བསྟན་པ།

བསོད་ནམས་དང་ནི་དད་པ་འཇམ།
|རང་གི་ཡོན་ཏན་ཅི་སྤྱིར་འདོད།
|སྟོན་པ་གྲུང་པ་མི་འཛིན་པ།
|གང་གིས་ཁོ་བམི་བྱེད་སྟོལ།

85

מדוע לדחות רוב חסדו, אמונו,
כנותו ומיטב סגולותיו,
וגם לא לשמור את אשר כבר נתרם?
מה הדבר שעליו כה תזעם?



|སྟོན་ནི་རང་གིས་རྒྱུག་བྱས་ལ།
|སྟུང་ན་མེད་པར་མ་ཟེད་གྱི།
|བསོད་ནམས་བྱས་པ་གཞན་དག་དང་།
|ལྷན་ཅིག་འགྲན་པར་བྱེད་འདོད་དམ།

86

לא רק שאינך מתעצב בליבך
על חטאים שחטאת לרוב,
אלא שלחותר אתה מנסה
תחת מי שרוב חסד פועל לעשות?

|གལ་ཏེ་དགའ་ཞིག་མི་དགའ་ན་འང་།
|དེ་ལ་སྟོན་དགར་ཅི་ཞིག་ཡོད།
|སྟོན་གྱི་ཡིད་སྟོན་ཅམ་གྱིས་ནི།
|དེ་ལ་གཞོན་པའི་རྒྱར་མི་འགྱུར།

87

ואם אויבך סובל ממצוקה
מדוע תהיה זו שמחה בשבילך?
מצוקה זו איננה קורית בלי סיבה,
ואין מקורה במשאלת לבך!

|སྟོན་གྱི་འདོད་པས་སྟུག་བསྐྱེད།
|གྲུབ་ན་འང་སྟོན་དགར་ཅི་ཞིག་ཡོད།
|གལ་ཏེ་འཚོངས་པར་འགྱུར་ཞེ་ན།
|དེ་ལས་སྤང་བ་འང་གཞན་ཅི་ཡོད།

88

והאם יקרנו כל מה שייחלת,
מה טעם לך בכל זה לשמוח?
ואם תענה: "לי סיפוק יש מזה",
אין חורבן עבורך אשר לו ישווה.

|ཉོན་མོངས་ཉ་པས་བདབ་པ་ཡི།
|མཆིལ་པ་འདི་ནི་མི་བཟང་གཟེ།
|དེས་བཟུང་སེམས་དམྱལ་བྱམ་པར་ཡང་།
|དམྱལ་བའི་སྤང་མས་བདག་འཚོད་ངེས།

89

דייג איום זה, הנגעים ברוחי,
קרס חז ומכאיב בי השחיל.
עתה ימכרני לשומרי השאול,
וממני בתופת יכינו תבשיל!

|བསྟོན་དང་གྲགས་པའི་རིམ་གྲོས་ནི།
|བསོད་ནམས་མི་འགྱུར་ཚེར་མི་འགྱུར།
|བདག་སྟོབས་མི་འགྱུར་ནད་མེད་མི་ན།
|ལུས་བདེ་བར་ཡང་མི་འགྱུར་རོ།

90

שם טוב, תשבחות והאם תהילה -
אינם יכולים להגדיל את חסדי,
למנוע מחלה, להביא לרווחה,
להאריך את חיי, או אף להגביר את כוחי.

།བཟོན་པ་བསྟན་པ།

བདག་ནི་རང་དོན་ཞེས་གྱུར་ན།
།དེ་ལ་རང་དོན་ཅི་ཞིག་ཡོད། །
ཡིད་བདེ་འབའ་ཞིག་འདོད་ན་ནི།
།རྒྱན་སྐྱོན་ཆད་ཡང་བསྟེན་དགོས་སོ། །

91

ככל שתרבה התבונה בלבי -
תתמעט תועלתם בעיניי.
ואם כל חפצי הוא פשוט הנאות -
אז למה גם לא תכשיטים ויינות?^{xiii}



གྲགས་པའི་དོན་དུ་ཚོར་ཞོར་ཅིང།
།བདག་ཉིད་ཀྱང་ནི་གསོད་བྱེད་ན། །
ཚོག་འབྲུ་རྣམས་ཀྱིས་ཅི་ཞིག་བྲ།
།ཤེས་དེས་གོ་སྲུ་ལ་བདེ། །

92

יש מי שלמען לזכות במוניטין
יקריבו עושרם וף מתאבדים!
אך האם ייתכן להיזון ממילים?
ואם מוות יבוא – מי יהיו הנהנים?

བྱི་མའི་ཁང་དུ་དྲིབ་གྱུར་ན།
།བྱིས་པ་རྣམས་ནི་ག་ཆད་དུ། །
དེ་བཞིན་བསྟོད་དང་གྲགས་ཉམས་ན།
།རང་གི་སེམས་ནི་བྱིས་པ་བཞིན། །

93

כאשר נהרס הארמון שבחול,
מתייסרים הילדים בליבם ובוכים.
כך מתייסר וכואב גם ליבי
עת פסקו תשבחות והלל לעברי.

དེ་ཞིག་རྒྱ་ལ་སེམས་མེད་བྱིར།
།བདག་ལ་བསྟོད་སེམས་ཡོད་མི་སྲིད། །
བདག་ལ་གཞན་དག་འཇིགས་གྲགས་པ།
།དེ་ནི་དག་པའི་རྒྱ་ཡིན་གྲང། །

94

המילים, מצידן, הן חסרות תודעה,
לעולם לא יוכלו להלל מצידן.
הידיעה שאחר מדבר בשבחי
היא זו שגורמת את כל הנאתי!

གཞན་ཚམ་ཡང་ན་བདག་ལ་འང་རུང།
།གཞན་དག་པ་བདག་ལ་ཅི་ཞིག་པ། །
དག་པ་བདེ་དེ་ནི་དེ་ཉིད་ཀྱི།
།བདག་གིས་དེ་ལས་ཤས་མི་འབྲོབ། །

95

אך מה לי יועיל כשמישהו אחר
הזולת מכבד, ואפילו אותי?
השמחה הן שייכת למי שנותן –
ף חלק זעיר בה איננו שלי!

དེ་བདེ་བ་ཡི་བདག་བདེ་ན།
།ཤུན་ལ་འང་དེ་བཞིན་བྱེད་གོས་ན། །
ཇི་ལྟར་གཞན་ལ་དག་པ་བ་ཡིས།
།བདེ་བར་གྱུར་ན་བདག་མི་བདེ། །

96

אם תאמר "שמחתו תשמחני" -
הרי שעליך לשמוח תמיד.
אז מדוע אינך שותף לשמחה
כאשר מעשיו של אחר הוא מעריך?

།བཟོན་པ་བསྟན་པ།

དེ་བས་བདག་ནི་བསྟོན་དོན་ཞེས།
།རང་གི་དག་པ་བསྐྱེད་ལྡུང་བ།
དེ་ཡང་དེ་ལྟར་མི་འབྲན་པས།
།བྱིས་པའི་སྟོན་པ་ཁོ་ནར་ཟད། །

97

סיפוק ושמחה גואים בליבך
בשעה שאחרים אותך משבחים.
הנאה שכזאת כלל אינה הגיונית,
היא איננה כי אם מנהג ילדותי.



བསྟོན་སོགས་བདག་ནི་གཡོང་བར་བྱེད།
།དེས་ནི་སྐྱོ་བ་འང་འཇིག་པར་བྱེད། །
ཡོན་ཏན་ལྡན་པ་སྤྲུག་དོན་དང་།
།སྤུན་སྤུམ་ཚོགས་པ་འང་འཇིག་པར་བྱེད། །

98

שבחים וכולי דעתי מסיחים,
ומעכבים אכזבה מדברים ארציים.
מעוררים הם קנאה בבעלי מעלות,
והורסים כל דבר מצויין בחיים.

དེ་སྱིད་བདག་གི་བསྟོན་སོགས་ནི།
།གཞིག་སྱིད་གང་དག་ཉེར་གནས་པ། །
དེ་དག་བདག་ནི་རབ་སོང་དུ།
།ལྷུང་བ་བསྐྱུང་སྱིད་ལྷུགས་མིན་ནས། །

99

ואם כך, האם אין זאת כי מי שזומם
למנוע ממני שבחים,
למעשה מגן עלי מליפול
לסבל הרב שבעולמות הנמוכים?

བདག་ནི་གྲོ་ལ་བ་དོན་གཉེར་ལ།
།རྗེས་དང་བུ་རྟེན་སྟེ་འཚོང་མི་དགོས། །
གང་དག་བདག་བཅིངས་གྲོ་ལ་བྱེད་པ།
།དེ་ལ་བདག་ནི་ཇི་ལྟར་ཞོ། །

100

בתור מי שלחופש שואף בליבו -
אין חפצי בכבלים של רכוש ושבחים.
מדוע אם כך מתעורר כעסי
על אלו אשר הכבלים מנתקים?

བདག་ནི་སྤྲུག་བསྐྱུང་འཇུག་འདོད་ལ།
།མངས་རྒྱས་ཀྱིས་ནི་བྱིན་བརྒྱབས་བཞིན། །
མི་གཏོང་སྟོ་འཕར་ཉིད་གྲུར་པ།
།དེ་ལ་བདག་ནི་ཇི་ལྟར་ཞོ། །

101

כמו ברכתו של הבודהה עצמו,
הם עומדים וחוסמים בפניי את דרכי
כשאני מתעקש אל הסבל ליפול.
אז מדוע תבער עליהם חמתי?

འདི་ནི་བསོད་ནམས་གོགས་བྱེད་ཅེས།
།དེ་ལ་འང་ཞོ་བར་རིགས་མིན་ཏེ། །
བཟོན་མཚུངས་དཀའ་བྱུང་ཡོད་མིན་ན།
།དེ་ལ་བདག་ནི་མི་གནས་སུ། །

102

שגיאא היא לכעוס עליהם ולחשוב
שהם אלה אשר מעכבים את חסדי.
הן אין שום אימון כמו אורך רוח -
וראוי שיהיה הוא מוקד תרגולי.

བཟོན་པ་བསྟན་པ།

གལ་ཏེ་བདག་ནི་རང་སྐྱོན་གྱིས།
འདི་ལ་བཟོན་པ་མི་བྱེད་ན།
བསོད་ནམས་རྒྱ་ནི་ཉེར་གནས་པ།
འདི་ལ་བདག་གོགས་བྱེད་པར་ཟད། །

103

ואם בחולשתי אינני מצליח
כלפי אותו איש לתרגל סבלנות -
אני בעצמי מהווה המכשול
לצבור את החסד כשיש הזדמנות.



གང་ཞིག་གང་མེད་མི་འབྱུང་ལ།
འགང་ཞིག་ཡོད་ན་ཡོད་གྲུང་པ།
དེ་ཉིད་དེ་ཡི་རྒྱ་ཡིན་ན།
ཇི་ལྟར་དེ་ལ་གོགས་ཞེས་བྲ། །

104

אם העדרו ימנע המופע,
בעוד קיומו יביאנו,
דבר שכזה הלא הוא סיבה^{xiv} -
כיצד זה מכשול תקראנו?

དུས་སུ་སྤྱིན་པའི་སྐྱོང་མོ་བས།
སྤྱིན་པའི་གོགས་བྲུས་ཡོད་མ་ཡིན།
རབ་ཏུ་འབྱེན་པར་བྱེད་གྲུང་པ།
འབ་བྱུང་གོགས་ཞེས་བྲུང་མི་རུང་། །

105

קבצן המופיע בזמן הנכון -
איננו מכשול לנתינה!
וזה שמופיע לתת נדרים -
איננו מכשול לנזיר !

འཇིག་རྟེན་ནི་མི་སྐྱོང་བ་མེད།
གཞོན་པ་བྱེད་པར་གོན་པ་སྟེ།
འདི་ལྟར་པར་གཞོན་མ་བྲུས་ན།
འགལ་ཡང་གཞོན་པ་མི་བྱེད་དོ།

106

ואמנם, העולם הוא מלא קבצנים,
אך נדיר ביניהם מי שבי הוא פוגע.
כי כיצד ייתכן שבי הוא יפגע
אלמלא פגעתני אני בו תחילה?

དེ་བས་ངལ་བས་མ་བསྐྱབས་པའི།
ཁྱིམ་དུ་གཏོར་ནི་བྱུང་བ་ལྟར།
བྱང་ཆུབ་སྐྱོད་པའི་གྲོགས་བྲུང་པས།
བདག་གིས་དགའ་ལ་དགའ་བར་བྲ།

107

מה גדולה השמחה אם ללא מאמץ
מצאת מטמון חבוי בביתך!
בשמחה שכזו קבל כל אויב,
שאותך מאמן בדרכו של לוחם.^{xv}

འདི་དང་བདག་གིས་བསྐྱབས་པས་ན།
དེ་སྤྱིར་བཟོན་པའི་འབྲས་བུ་ནི།
འདི་ལ་ཐོག་མར་བདར་འོས་ཏེ།
འདི་ལྟར་དེ་ནི་བཟོན་པའི་རྒྱ།

108

שנינו ביחד יוצרים התנאים
שמהם אפתח את אורך רוחי.
על כן מלכתחילה ראוי שאקדיש לו
כל פרי הנובע מזה עבורי.

|བཟོད་པ་བསྐྱེད་པ།

གལ་ཏེ་བཟོད་བསྐྱེད་བསམ་མེད་པས།
|དགའ་འདི་མཚོན་བྱ་མིན་ཞེས། |
གྲུབ་པ་ཡི་ནི་རྒྱུར་རུང་བ།
|དམ་པའི་ཚོས་ཀྱང་ཅི་སྟེ་མཚོན། |

109

אם תטען: "לא לעזור התכוון האויב,
ועל כן לא ראוי שמינחה לו אגיש!"
מדוע אם כן לדהרמה תת?
גם לה אין עניין להביא השגים.



གལ་ཏེ་དགའ་འདི་གཞོན་བྱ་བའི།
|བསམ་ཡིད་མཚོན་བྱ་མིན་ཞེས། |
སྐྱེན་པ་བཞིན་དུ་ཕན་བརྩོན་ན།
|བདག་གི་བཟོད་པ་ཇི་ལྟར་འགྲུབ། |

110

והיה אם תוסיף: "לא ראוי הוא למנחה,
שכן מלכתחילה הוא בא להרע!"
הן לו כרופא היה בא, להיטיב,
כיצד אז תלמד רוחך להאריך?

དེ་བས་རབ་ཏུ་སྤང་སེམས་ལ།
|བརྟེན་ནས་བཟོད་པ་སྐྱེ་བས་ན། |
དེ་ཉིད་བཟོད་པའི་རྒྱུ་ཡིན་པས།
|དམ་པའི་ཚོས་བཞིན་མཚོན་པར་འོས། |

111

רק כלפי זה אשר רע מתכוון
נוכל לתרגל אורך רוח.
וכמו דהרמה קדושה הוא ראוי למנחה,
כגורם לפיתוח יכולת.

|དེ་སྤྱིར་སེམས་ཅན་ཞིང་དང་ནི།
|རྒྱལ་བའི་ཞིང་ཞེས་སྐབས་པས་གསུངས།
|འདི་དག་མགྲུ་བྱས་མང་པོ་ཞིག
|འདི་ལྟར་སྤྱན་སྲུང་པ་རོལ་སྤྱིན།

112

משום כך גם תאר זה רב הסגולה
בתור שדה מנצחים את כל הבריאה;
רבים הם אשר לבריות נעמו,
וכך לשלמות נשגבה התפתחו.

|སེམས་ཅན་རྣམས་དང་རྒྱལ་བ་ལས།
|སངས་རྒྱས་ཚོས་འགྲུབ་འདྲ་བ་ལ།
|རྒྱལ་ལ་གུས་བྱ་དེ་བཞིན་བྱ།
|སེམས་ཅན་ལ་མིན་ཅི་ཡི་རྒྱལ།

113

כל תכונות נעלות, וכל תובנות,
בברואים ובבודדות יחדיו הן תלויות;
מדוע, אם כך, לא תעניק לבריות
הכבוד שתרחוש לישויות נאורות?

བསམ་པའི་ཡིན་ཏུ་རང་གིས་མིན།
|འབྲས་བུ་ལས་ཡིན་དེས་མཚོན་པར། |
སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་འད་ཡིན་ཏུ་ཡོད།
|དེ་སྤྱིར་དེ་དག་མཉམ་པ་ཡིན། |

114

אין השניים שווים בצורת מחשבתם,
אך שווים בפירות שהם לנו נותנים;
על כן מעלה זו שהם מכילים
היא זו שעושה את שניהם לשווים.

།བཟོན་པ་བསྟན་པ།

བྱམས་སེམས་ལྡན་ལ་མཚོན་པ་གང། 115
 །དེ་ནི་སེམས་ཅན་ཆེ་བ་ཉིད། །
 སངས་རྒྱལ་དད་པའི་བཟོན་ཞུས་གང།
 །དེ་ཡང་སངས་རྒྱལ་ཆེ་བ་ཉིད། །

מינחה לאותם שליבם לב אוהב
 סיבתה בגדולת היצורים החיים,^{xvi}
 החסד של אמונה ביצורים הנאורים -
 מקורו בגדולת הנאורים.

སངས་རྒྱལ་ཚེས་འགྲུབ་ཆ་ཡོད་པ། 116
 །དེས་ན་དེ་དག་མཉམ་པར་འདོད། །
 ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་མཐའ་ཡས་པའི།
 །སངས་རྒྱལ་རྣམས་དང་འགའ་མི་མཉམ། །

בספקם הגורמים שסגולות מצמיחים -
 הרי מצד זה נקבלם כשווים.
 אך אין שום שוויון לבודדות עצמם,
 שאוצר סגולתם רחב הוא כים.

ཡོན་ཏན་མཚོ་གཙོ་གསལ་གཅིག་སུ་ཡི། 117
 །ཡོན་ཏན་ཤེས་ཅིམ་འགའ་ཞིག་ལ། །
 རྣམ་ཞུས་དེ་ལ་མཚོན་དོན་དུ།
 །ཁམས་གསུམ་སུ་ལ་ཡང་རྣམ་པར་འགྲུར། །

ואילו נמצא אדם שמפגין
 ולו חלק זעיר מים זה של סגולה,
 הרי גם מכלול של שלושה עולמות
 יקטן מלשמש לאדם זה כמינחה.

སངས་རྒྱལ་ཚེས་མཚོ་གཙོ་བའི་ཤེས། 118
 །སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་ཡོད་པས་ན། །
 འདི་ཅིམ་དག་གིས་ཆ་བསྟན་ཞུས།
 །སེམས་ཅན་མཚོན་གྱིར་རིགས་པར་འགྲུར། །

היצורים החיים אכן מכילים
 גורמים שיביאו סגולות נעלות.
 ומשום שניחנו בזו התכונה,
 הם ראויים למתן של כבוד ומינחה.

ཁག་ཞན་ཡང་གཡོ་མེད་གཉེན་གྱིར་ཅིང་། 119
 །ཕན་པ་དཔག་མེད་མཛད་རྣམས་ལ།
 །སེམས་ཅན་མགྲོ་བུ་མ་གཏོགས་པར།
 །ཁག་ཞན་གང་ཞིག་གིས་ལན་ལོན་འགྲུར། །

היכן זה תמצא שיטה כה טובה
 לגמול על חסדם של הידידים הטובים,^{xvii}
 הפועלים ללא גבול לעזרת אחרים,
 מאשר להנעים ליצורים החיים?

གང་གྱིར་སྐྱོ་གཏོང་མནར་མེད་འཇུག་པ་ལ། 120
 །དེ་ལ་ཕན་བཏགས་ལན་ལོན་འགྲུར་བས་ན། །
 །དེ་བས་འདི་དག་གཞོན་ཆེན་གྱིད་ཞུས།
 །ཐམས་ཅད་བཟང་དགུ་ཞིག་ཏུ་སྦྱར་བར་བྱ། །

כדי לשרתם הבודדות סבלו,
 ולמענם אף לשאול תחתיות הם ירדו.
 לכן גם למי שעמך מְרַעֵים
 חובתך היא לגמול ברוב חסדים.



།བཟོན་པ་བསྟན་པ།

རེ་ཞིག་བདག་གི་ཚེར་གྱུར་ཉིད་གྱུར་ནི།
།གང་སྤྱིར་རང་གི་སྐྱེ་ལ་འང་མི་གཟིགས་པ།
དེ་ལ་ཚོངས་པ་བདག་གིས་ཇི་ལྟར་ན།
།ང་རྒྱལ་བྱ་ཞིང་བྲན་གྱི་དོན་མི་བྱ།།

121

הבודדות, מורי, למען סובלים,
את גופם מקריבים חזור והקרב.
מדוע אם כן אני, שקטונתי,
אנהג ביהירות ולשרתם אסרב?



གང་དག་བདེ་བས་སྐབ་རྣམས་དགེས་འགྱུར་ཞིང།
།གང་ལ་གོཾ་དེ་ནི་མི་དགེས་འབྱུང་འགྱུར་བ།།
དེ་དག་དག་འབས་སྐབ་པ་ཀུན་དགེས་ཤིང།
།དེ་ལ་གོཾ་དེ་བྱས་སྐབ་ལ་གོཾ་དེ་བྱས།།

122

באשרן של בריות ישמחו הקדושים,
וסבלן - לקדושים לא ינעם.
שרותי לאחר את מורי ישמח,
ופגיעה בזולת - בבודדות תפגע.

ཇི་ལྟར་ལུས་ལ་ཀུན་ནས་མི་འབར་བ།
།འདོད་པ་ཀུན་གྱིས་ཡིད་བདེར་མི་འགྱུར་བ།།
དེ་བཞིན་སེམས་ཅན་གོཾ་དེ་བྱས་ན་ཡང།
།སྐྱུགས་ཇི་ཇི་རྣམས་དགེས་པའི་ཐབས་མེད་དོ།།

123

אדם שגופו אפוף בלהבות,
מעינוגי החושים לא יפיק הנאות,
כך גם הבודדות - לא יוכלו לעלות
כל עוד ממשיכה פגיעתי בבריות.

དེ་བས་བདག་གིས་འགོ་ལ་གོཾ་དེ་བྱས་པས།
།སྐྱུགས་ཇི་ཇི་རྣམས་དགེས་གྱུར་པ་གང།།
སྤྱི་གདེ་དེ་རིང་སོ་སོར་བཤགས་བགྱི་ཡིས་།
།མི་དགེས་གང་ལགས་དེ་སྐབ་བཟོན་པར་གསོ་ལ།།

124

ביום זה אתוודה על כאב שגרמתי
לרבי החמלה, עת פגעתי ביצורים.
סליחתכם אבקש למחול על כל חטא,
ותפילה בליבי - אנא שאו עוונתי!

དེ་བཞིན་གཤེགས་རྣམས་དགེས་པར་བགྱི་སྤྲད་དུ།
།དོང་ནས་བཟུང་ནས་འཇིག་རྟེན་བྲན་དུ་མཚི།།
འགོ་མང་རྩོག་པས་བདག་གི་སྤྱིར་འཚོག་གམ།
།འགྲུམས་གྱུང་མི་བསྡོམ་འཇིག་རྟེན་མགོན་དགེས་མཛོད།།

125

וכך, על מנת להנעים לנאורים,
מהיום יעודי הוא שרות לברואים:
לו המון ירמסני, ואף אותי יחסל -
באיש לא אפגע; כך אנעים לנאורים.

འགོ་བ་འདི་ཀུན་སྐྱུགས་ཇི་ཇི་བདག་ཅན་དེས།
།བདག་རྒྱ་མཛོད་པ་འདི་ལ་ཐེ་ཚོཾ་མེད།།
སེམས་ཅན་དོ་བོར་མཐོང་བ་འདི་དག་ཉིད།
།མགོན་དེ་བདག་ཉིད་ཅི་སྤྱིར་གྱས་མི་བྱེད།།

126

רבי החמלה, ללא כל ספק,
כעצמם מחשיבים את כל הברואים.
ואם טבעם של ברואים הוא להיות מנגני,
כיצד לא אכביר עליהם כיבודים?

།བཟོན་པ་བསྟན་པ།

འདི་ཉིད་དེ་བཞིན་གཤམ་གསལ་པ་མ་ཉེས་བྱེད་ཡིན།
།རང་དོན་ཡང་དག་སྐྱབ་པ་འང་འདི་ཉིད་དོ། །
འཇིག་རྟེན་སྤྱན་ལྷན་པ་སེལ་བ་འང་འདི་ཉིད་དེ།
།དེ་ལྟས་བདག་གིས་རྟག་ཏུ་དེ་ཉིད་བྱ། །

127

לו תהא זו דרכי להנעים לנאורים,
ולהגשים גם את כל מטרותי.
לו תהא זו דרכי להסיר כל מכאוב -
לו תהא זו תמצית נדרי!



དཔེར་ན་རྒྱལ་པོའི་མི་འགའ་ཞིག་
།སྐྱེ་བོ་མང་ལ་གནོད་བྱེད་ཀྱང་། །
སྐྱེ་བོ་མིག་རྒྱང་རིང་པོ་དག་
།ལྷས་ཀྱང་སྤྱིར་གནོད་མི་བྱེད་དེ། །

128

והיה אם פתאום מחליט לו השור
להפיל חתיתו על העם,
אותם הנתינים שתבונה בליבם
לא ירצו להגיב בנקם.

འདི་ལྟར་དེ་གཅིག་མ་ཡིན་གྱི།
།རྒྱལ་པོའི་མཐུན་ལས་དེ་ཡི་མཐུ། །
དེ་བཞིན་གནོད་བྱེད་ཉམ་ཚུང་བ།
།འགའ་ཡང་ལྷ་དུ་གསལ་མི་བྱ། །

129

שכן אין המדובר בכוחו של השור -
המלך עצמו מהווה לו תמיכה.
וכך אל יהי הדבר קל בעיניי
אם אדם שנחות בי יפגע.

འདི་ལྟར་དཔུལ་བའི་སྤང་མ་དང་།
།སྤྱན་རླུང་སྤྱན་རླུང་དེ་ཡི་དཔུང་། །
དེ་ལྟར་དམངས་ཀྱིས་རྒྱལ་གཏུམ་བཞིན།
།སེམས་ཅན་རྣམས་ནི་མགུ་བར་བྱ། །

130

מאחורי הפוגע ניצבת עוצמה -
זו של כל הנאורים ושומרי השאול.
כך עלי לשרת גם את כל הבריאה,
כנתין המשרת שליט זריז-חמה.

རྒྱལ་པོ་ལྷ་ཞིག་ལློས་ན་ཡང་།
།སེམས་ཅན་མི་མགུ་བྱས་པ་ཡིས། །
ལྷོང་བར་འགྱུར་བ་གང་ཡིན་པ།
།དཔུལ་བའི་གནོད་པ་དེས་བྱེད་དམ། །

131

הכאב אשר בו בשאול נתייסר
בשל עיניו שנגרום לאחר,
כלל איננו דומה בעוצמת ייסוריו
לשום מעלל של מלך אכזר.

རྒྱལ་པོ་ལྷ་ཞིག་མགུ་ན་ཡང་།
།སེམས་ཅན་མགུ་བར་བྱས་པ་ཡིས། །
འཕྲོ་བར་འགྱུར་བ་གང་ཡིན་པ།
།ལངས་རྒྱས་ཉིད་སྐྱོན་མི་སྲིད་དོ། །

132

גם העונג הרב של כליל הארה
בו נזכה בשל השירות לבריאה,
אינו כלל דומה במידת עוצמתו
למתת של המלך כאות תודתו.

הפרק על השלמות של אורך-רוח

།བཟོན་པ་བསྟན་པ།

སེམས་ཅན་མགུ་ལས་བྱུང་བ་ཡི།
།མ་འོངས་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་ལྷ་ཞེས།
ཚོ་འདི་ཉིད་ལ་དཔལ་ཚེན་དང།
།གྲགས་དང་སྐྱེད་འགྲུར་ཅིས་མ་མཐོང།

133

אלא שעוד טרם תבוא הארה,
אם ככה תנעים לברואים,
אזי אושר, תהילה, פרסום וברכה
יהיו כבר עכשיו מנת חלקך. xviii



འཁོང་ཚོ་བཟོན་པས་མཛོམས་སྟོགས་དང།
།ཀད་མེད་པ་དང་གྲགས་པ་ཡིས།།
།ཉིན་ཏུ་ཡུན་རིང་འཚོ་བ་དང།
།འཁོར་ལོས་སྐྱུར་བའི་བདེ་སྐྱིད་ཐོབ།།

134

אדם שרכש אורך רוח ישגי,
עוד בעת שהותו בגלגל: יופי, בריאות,
חיים ארוכים, היותו מפורסם,
ושפע אושרו של שליט העולם. xix

i – ישות מיתית בלתי משתנה המורכבת מחלקיקים, חשכה ואומץ, יש לה חמש איכויות, ומכוח עצמה היא יוצרת מפגעים ודברים מעין אלה, שהם כולם "ביטויים" שלה.

ii "הריבון הנצחי" – ישות מיתית החווה את התופעות מכוח עצמה.

iii כל דבר בעולם שייך לאחת משתי קטגוריות: משתנה או בלתי משתנה. דבר שהוא משתנה הוא גם בהכרח דבר שנוצר, מתפקד, מהווה סיבה או שהוא תוצאה. דבר שהוא בלתי משתנה איננו יכול להיות אף אחד מן הדברים הנ"ל.

iv מאחר שהוא בלתי משתנה, לעולם לא יוכל להסיט את תשומת ליבו מן האובייקט שלו. זה יוצר סתירה לוגית, שכן האובייקטים הם משתנים, נוצרים וחדלים.

v זהו מענה לטיעון שאולי אין ישויות אלו פועלות ליצור מכוח עצמן, אלא בהשפעת גורמים אחרים.

vi שוב מענה לאותו טיעון: אם הגורם הוא בלתי משתנה, כיצד יוכל להיות מושפע מגורם אחר כלשהו?

vii יש שני סוגי קשר אפשריים: או קשר של זהות (כגון הקשר שבין "פגיו" ו"מכונת": אם זה פגיו אז הוא גם מכונת) או קשר של סיבה ותוצאה. אלא שאף אחד מיחסים אלו לא ייתכן בין ישות משתנה לישות בלתי משתנה.

viii "ילדים" הוא כינוי בכתבים הבודהיסטיים לאנשים שטרם ראו ריקות ישירות.

ix זהו אחד ממדורי הגיהנום, שבו נאלצים היצורים להידחק בינות עצים שעליהם הם חרבות חדות.

x סטופה היא מבנה מיוחד המסמל את התודעה המוארת של הבודהה.

xi אחת מן המיומנויות שהבודהיסטווה שואף לפתח היא למשוך אליו אנשים שאותם הוא יכול להדריך בדרכם לשחרור מן הסבל.

xii אם אדם זוכה בדבר טוב – הרי שזה חייב לבוא, לפי חוקי הקארמה, כתוצאה ממעשיו בעבר. אם עינך צרה באדם כזה, הרי שזה דומה להכחשה של חוקים אלה, לשלילת העיקרון של שכר!

xiii יש לזכור שהטקסט נכתב לקהל של נזירים, שאסורים בתכשיטים ואלכוהול.

xiv כאן שוב מפגין מסטר שנטידווה נימוק לוגי, תוך שהוא משתמש בהגדרה הלוגית של סיבה.

xv דרכו של לוחם – הכוונה ללוחם הרוח, כינוי לבודהיסטווה.

xvi פסוק זה מוסבר כדלקמן: אדם שאהבתו לזולת מושלמת, הופך לאובייקט נפלא של הערצה, ומנחה שמוגשת לו הופכת למקור של קארמה שתוצאותיה מאד חיוביות. אלא שאהבתו המושלמת של הקדוש אינה מתפתחת ללא תלות ביצורים האחרים, מה שמבהיר את ערכם וחשיבותם של אלו.

xvii "הידיד הטוב" הוא כינוי במסורת הבודהיזם הטיבטי ללאמה, המורה הרוחני שמורה לנו את הדרך להארה.

xviii פסוקים 133 ו-134 אינם מופיעים בביאורים מוקדמים ל"מדריך", כגון זה של החכם Prajnakaramati, ונראה שנוספו על ידי אחרים בגרסאות מאוחרות יותר. זאת ניתן גם להסיק מעצם סגנונם ותוכנם.

xix Chakravartin הוא שם של מלך במיתולוגיה הבודהיסטית שהוא שליט רב עוצמה של כל העולם.