

השלמות של

חדוות המאמץ

། བཟོན་རྒྱལ།

מתוך: המדריך ללוחם הרוח

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྤྱོད་པ་ལ་འཇུག་པ་ལས།

מאת מאסטר שנטידווה

תרגום לעברית: דבורה צביאלי

©2007



מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה
הפרק על חדות המאמץ

། བརྩོན་འགྲུས།

6

וכיצד זה תוכל להנות מאכילה,
משינה, ומזנונים,
תחת עינו הבוחנת של השר של המוות
כשכל נתיבי הנסיגה חסומים?

7

המוות דוהר לקראתך בשעטה,
נסה חסד לצבור בזמן שנותר!
מה תועלת תצמח אם תזנח בטלה
עת הגיע יומך, ואחרה שעתך?

8

זה טרם התחיל, לזה מחצית,
ולאחר עוד נותר זמן מה פה לשהות;
וכאשר שר המוות מגיע, פתאום,
בלבך תזדעק: "הוא אותי בא לשחוט!"

9

קרוביך סובלים, לא יוכלו לאכול,
בוכים, פניהם אדומים ונפוחים,
מתייסרים בכאב ויגון בלי שעור,
בראותם את שליחיו של המוות.

10

מעונה בזכרון חטאיך לרב, נהמת
השואל באזניך, כה אחוז באימה
עד אשר כל גופך תכסה בצואה –
מה חשבת שתעשה באותו רגע נורא?

1

בעקבות אורך רוח, תרגל מאמץ,
שכן הארה תלויה במאמץ.
בלי הרוח האש לא תהבהב,
ובלי מאמץ גם החסד לא יצטבר.

2

מאמץ הוא שמחה בעשייה של הטוב,
ונסביר מה פועל כנגדו:
עצלות, משיכה לעשות את הרע,
נפילה ברוחך, והמעטה בערכך.

3

הנאה יתרה בטעמה של בטלה,
כמיהה לבלות את זמנך בשנה,
העדר של סלידה מסבלם של ברואים –
כל אלו עצלות מגבירים.

4

לכוד בגלגל הלידות,
נסחף על ידי נגעים,
כיצד לא תבחין שנקלעת בינות
מלתעותיו של השר של המוות?

5

האם לא תבחין כיצד בעולמך
הבריות אל הטבח הולכות בשורה?
רובצות שאננות, שקועות בשנה,
כעדר שוורים מובל לשחיטה!?



מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שניטדווה
הפרק על חדות המאמץ

། བརྩོན་ལྷན།

16

אל תפול ברוחך, אסוף חילותיךⁱ,
השקע מאמץ בשמחהⁱⁱ, רכוש שליטהⁱⁱⁱ;
ראה הזולת ועצמך כשווים,
ולבסוף גם תרגל חילופין.

17

לעולם אל תפול ברוחך ותאמר:
"איך אצליח אני הארה להשיג?"
מי שהגיעו לכך^{iv}, שאמת הוא דברם,
בענין זה אמרו הדברים הבאים:

18

גם זבובים, יתושים ודבורים,
ואף תולעים יוכלו להגיע
להארה נשגבה, כה קשה להשגה,
באם יפתחו את כחו של מאמץ^v.

19

מה גם מישהו כמוך, שנולד כאדם,
ומבחין בין ברכה לפגיעה,
אם מעשי הבודהיסטווה לעולם לא תזנח,
איך לא תגיע אף אתה להארה?

20

ושמא תמלא אימה את לבך
פן למסור תאלץ רגלך או ירך?
הפחד הזה מקורו בבורות,
בשל אי-הבחנה בין קל וחמור.

11

לעתים יתמלא בפחד לבך,
עת תראה שאתה כדג על חכה.
אך מה זה לעומת יסורי גהנום
אשר חטאיך יאלצוך לסבול?

12

כה עדין טבעך – אף מיים חמים
גורמים לך ייסורים. אז כיצד תשאר
מרוצה, כשהקרמה אשר יצרת
אותך לשאול תוביל?

13

בלי שאצבע תנקוף תקוּנה לישועות –
לשרויים פה בסבל מרובות המכות;
בעוד המוות מחבק - פְּאַל תִּדְמָה בלבך,
ומרה תקונן עת יחוש להרסך.

14

אָחוּז בספינה זו של חיים כאנוש,
לחצות הנהר האדיר של מכאוב;
כה יקשה בעתיד בספינה זו לפגוש!
אל תרדמת הבורות כעת אל תגלוש!

15

מזניח אתה את הדהרמה הנעלה,
שמקור לא נדלה היא לאושר נשגב,
ולמה שגורם סבל תסיט דעתך,
הבל רוח ושטות – על מה השמחה?



מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה
הפרק על חדות המאמץ

། བརྩོན་ལྷན།

26

יום יבוא בו נוכל להתיחס אל גופנו
בדיוק כיחסנו לירקות וכולי.
באותו היום לא יהיה שום קושי בכלל
לתת את בשרנו וכן את השאר!

27

אין כאב במ^{vi} – שכן זנחו הם כל רע,
ובשל חכמתם אין דחייה בלבם.
כל צרה של הגוף והרוח מקורה
בעשייה של הרע ובהשקפה לא נכונה.

28

רווחתו של הגוף – ממעשי חסד תנבע,
ושמחה של הלב – מלימוד והגייה.
אין דבר שידכא מי שהוא רב חמלה,
ושחייו בגלגל הם למען הזולת?

29

מעצם כוחה של השאיפה להארה
חיש קל ייוותרו המאזינים^{vii} מאחור;
יושמדו הזרעים של מעשים שליליים,
ואוקיינוס של חסד תצבור.

30

משעלית על מרכבת השאיפה להארה,
תגבר זו על כל דכדוך ולאות.
כי מי זה אשר צלולה דעתו
ואשר יתעצב בעוברו מאושר אחד למשנהו?

21

בהמון מליוני עידנים אינסופיים,
אינספור פעמים גופך כבר שוסע,
נדקר ונשרף ובותר לגזרים,
וטרם הצלחת הארה להשיג!

22

הכאב שתסבול בדרכך להארה
הוא מוגבל וסופי, כמו הכאב שסובלים
עת חותכים את הגוף על מנת לסלק
איזה נגע מכאיב בחזה.

23

כל רופא, על מנת מחלה לרפא,
משתמש לעתים בטפול לא נעים;
כך גם על מנת סבל רב להשמיד
יש ללמוד עם סבל מועט להסכין.

24

הרופא הנשגב איננו פועל
בדומה לרופא המצוי;
בשיטה עדינה ביותר ירפא
מחלות עצומות ורבות לאין שעור.

25

בתחילה הוא מדריך אותנו לעסוק
בנתניה של דברים כגון ירקות;
ולאחר שלזה בהדרגה נתַרְגַל,
יבוא יום בו נוכל אף בשרנו לתת.



מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה
הפרק על חדוות המאמץ

། བརྩོན་འགྲུས། །

- 36 לא פיתחתי ולו מעלה יחידה,
ודבר לא ייצרתי בחיים שניתנו לי
בדרך כל כך פלאית –
הכל בזבזתי לריק ברוב טפשותי.
- 37 לא זכיתי באושר שבא מעריכת
טכסים נפלאים של כבוד לנאורים;
לא בצעתי שום פולחנות דתיים,
וגם לא ספקתי צרכיהם של דלים.
- 38 לא נתתי העוז למי שיראים,
ולא אושר לשרויים במצוקה.
כל פועלי היה כאב ברחמה של אמי,
ולהוות מקור של סבל.
- 39 אסון שכזה קרה אך ורק
משום שבעבר לא עסקתי בדהרמה!
רק כסיל גמור ימשיך להתעלם
מברכתה הרבה של הדהרמה.
- 40 מי שיש בו תבונה, בן רגע יבחין
שמשיכה זו לדהרמה היא שורש כל חסד.
ושורשו של זה הוא להגות שוב ושוב
בתוֹצאות הבשלתה של קרמה.
- 31 הגייסות הדרושים להיטיב עם ברואים
הם מסירות, יציבות, שמחה ווויתור.
המסירות תתעורר בשל פחד מסבל,
והרהור במעלות שביכולתה להניב.
- 32 כך וותר על מה שפועל כנגדם,
והשקע מאמץ להעצים את כוחם
של מסירות, בטחון, שמחה ווויתור,
על מנת לטפח את חדוות התרגול.
- 33 למען עצמי, ולמענם של ברואים,
אשמיד רבואות הנגעים ברוחי,
גם אם ידרשו עידנים ארוכים
בזה אחר זה לחסלם.
- 34 ואם משרכים הנגעים רגליהם,
ואינם מזדרזים להסתלק,
כיצד זה לא יישבר בי לבי
לראות בסבלם של ברואים?
- 35 למען עצמי, ולמענם של ברואים,
אטפח בלבי סגולות נעלות,
גם אם ידרשו עידנים ארוכים
לפתחן בזו אחר זו.



מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה
הפרק על חדות המאמץ

། བརྩོན་ལྷན།



46 טפח עניינך בעשייה של החסד,
ובכך התאמן ביראה ומסירות;
את מה שהתחלת - תרגל בבטחון
על פי השיטה שב נס נצחון היהלום^{viii}.

47 ראשית הערך משאביך, וראה
האם ראוי הוא בכלל שתתחיל?
לעתים הכי טוב כלל לא להתחיל,
אך מה שהתחלת – לעולם אל תפסיק.

48 הרגל זה^{ix} ממשיך בגלגולים הבאים,
ובעטיו של חטא זה הסבל מעצים;
הזדמנויות תמשכנה להיות מוחמצות,
והאימון לעולם לא יישא את פריו.

49 את נחישותך יש להחיל על שלושה:
פעולה, מלחמה בנגעים, ובטחון ביכולתך;
נחישות פעולה תמצא ביטויה
עת תאמר: "בעצמי כך אפעל".

50 בהיותם נשלטים בנגעים של רוחם,
מנועים הברואים מלעזור לעצמם;
ומאחר שאין ביכולתם כמוני לפעול,
הרי שזו חובתי למענם לעמול.

41 סבל, כעסים, דאגות ופחדים,
וקשיים בהשגת מבוקשם,
כל אלו הנם הפירות שיבשילו
למי שרע פועלם.

42 מי שטוב פועלם, עם כוונה טהורה,
ואם נעשה בשמחה - בכל שילכו,
בשל אותו חסד, יזכו להערצה ומינחה –
הפירות של סוג זה של פעולה.

43 מי שרע פועלם, לכל שיפנו,
כמיהתם למצוא אושר תמצא את מותה
מידי חרבו של הסבל,
וכל זאת בעטייו של הרע.

44 בשל חסדי העבר, ילדי הנאורים^x באים ושוכנים
עם הבודהה, בלב פרחי לוטוס גדולים וקרירים,
ריחניים וספוגים בהוד המתיקות של קולו,
ואז בכוח חסדו, מגיחים הם משם מוארים.

45 בשל עוונם בעבר הם צורחים, עת שליחיו
של המוות פושטים את עורם,
נחושת מותכת מתיזים על גופם,
בהמון פגיונות וחרבות לוחטות משספים בשרם,
ואלפי רסיסיו ניתזים אל קרקע של ברזל מיוקד.

מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה
הפרק על חדות המאמץ

། བརྩོན་ལྷན།

56

יש מי שהובסו על ידי הגאווה –
חסרי בטחון הם, ראויים לחמלה;
הבוטחים בעצמם לא יפלו כקרבן
לאויב הגאווה, שלא כמו השאר.

57

מי שלבם מלא גאווה, יובלו על ידה לעולמות
אומללים,
ותאבד השמחה של חייהם כאנשים;
כמשרתים הם יאכלו משיירים; טפשים ודוחים,
נעדי בטחון, ללעג ולקלס בעיני הבריות.

58

מתנשאים בגאווה, אותם מסכנים
ישפלו מעפר לכל שיפנו, הרוסים.
תהיה זו טעות את אלו לכרוך
יחדיו עם בעלי בטחון.

59

אותם גבורים מנצחים שניחנו בבטחון אמיתי,
משתמשים בו להביס את אויב הגאווה,
ואותו להשמיד. את פרי נצחונם על אויב אדיר
זה, יעניקו לעולם, על פי משאלתם.

60

עת מוקף תמצא בעדת הנגעים,
התבצר בפניהם, בריבוא אופנים;
כמו אריה המוקף בלהקת שועלים,
התייצב כחומה אל מול צבא הנגעים.

51

כיצד זה אוכל מנגד לעמוד
בעוד אחרים בעמל מתייגעים?
אם בשל גאווה אינני עמל,
הריני חייב גאוותי להשמיד.

52

בפגשו בנחש מת בדרכו,
אף העורב כגרוֹדָה^{xi} ינהג;
במדה ואמשיך במורך רוח לנהוג,
כל מעידה זעירה - ניזקה רב.

53

כיצד תקווה אי פעם להשתחרר
אם תחסוך במאמץ ובדכדוך תתפלש?
זה שנמרץ הוא, מתמיד במאמץ,
שום מצוקה להכריעו לא תוכל!

54

על כן אחסל בנחישות כל מכשול,
כי כל עוד אפשר לעיונות בי למשול
השאיפה לכיבוש היקומים של הסבל^{xii}
תהיה רק ללעג וקלס.

55

כל שעל אכבוש, על הכל אתגבר,
לא אתן לדבר אותי להביס.
אנהיג את עצמי בבטחה,
כילדם של האריות המנצחים.^{xiii}



מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה
הפרק על חדות המאמץ

། བརྩོན་འགྲུབ།

66

אם תש כוחך, הנח המשא
וחזור לעשייה יותר מאוחר.
וכאשר היטבת במילוי משימה,
סיימנה עם צמא להמשיך לעשות עוד.

67

כאדם אשר חרב שלוחה לעברו,
תוך דו-קרב עם יריב שבע-קרבות,
כך חמוק מחרבם של נגעי רוחך,
והנחת על אויב זה מכה אנושה.

68

בפחד תחוש להרים את החרב
ששמטה מידך בעיצומו של הקרב – כך גם
אם תשמוט את נשק ההיזכרות^{xiv},
חוש מהר לאחוז בו, זכור את אימת השאול!

69

כפי שהרעל בגוף מתפשט
בשעה שלזרם הדם הוא חודר,
כך גם הרע, עת ימצא לו פירצה,
יתפשט וירעיל את הלב.

70

כלי של שמן הוא דוחף לידך,
מלא עד גדותיו, ובחרב שלופה
מאיים על חיך, לו טפה תִּאָבֵד –
כך עליך, היוגני, מוטל בתרגול להתרכז.

61

גם אם נטוש ימְצָא במדבר,
דואג האדם על עיניו להגן;
כך גם אם נטוש תמְצָא, במצוקה, מוקף
בנגעי רוחך, להם אל תתן שום שליטה!

62

כמי שמחפשים הנאה במשחקם,
כך יפיקו גם הם הנאה מפועלם⁶;
בתענוג ללא שובע יפנו לעיסוקם,
שאותם ממלא בשמחה.

63

אנשים עמלים למען אשרם, אך אין
כל ערובה כי לאושר יוביל עמלם;
בלי אותה עשייה⁶ שאושר מביאה,
כיצד ייתכן כי אושר תדע?

64

לעולם לא תשבע מדברים שתחשק,
שכמוהם כדבש על חודו של התער;
בצבירה של החסד, שפריו הוא שלוה^{xv},
דוקא שם אתה מסתפק במועט!?

65

ועל כן מייד כשהשלמת משימה,
השלך עצמך למשימה חדשה.
כמו שפיל מיוזע, באמצע יום חם,
חיש קל ובשמחה צולל לאגם.



מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה
הפרק על חדות המאמץ

། བརྩོན་འགྲུས། །

74

ואם באופן זה תבצע פעלך
מוכן ודרוך מלכתחילה,
או אז בוודאי במרץ תפעל
בזכרך הלימוד על דריכות.^{xvi}

75

בדיוק כמו אניץ של כותנה
המונע על ידי כל משב רוח שבא,
כך עליך לפעול, מונע על ידי הנחישות,
דבר שיגדיל כוחותיך העל-חושיים.^{xvii}

71

כפי שתחוש ותזנק ממקומך
בשעה שנחש זוחל אל חיקך,
כך עליך מייד לקום ולהתעשת
עת יבואו לאות ועצלות.

72

ואם תכשל, ראוי שתתן
לבושה להאדים את פניך, ואז
למהר ולבדוק מה ניתן לעשות
כדי זאת בעתיד למנוע?

73

עת תפגוש במכר, או בכל שתעשה,
התמקד והרהר, עם מניע יחיד:
"כיצד זה אוכל לתרגל מודעות
בנסיבות שבהן אמצא?"



ⁱ ה"חילות" הם שני המכלולים של חסד ושל חכמה
ⁱⁱ הכוונה לחדד את הכוחות של עירנות וזכירה.
ⁱⁱⁱ מצב של "קלות התרגול" של המודט המנוסה, שבו הוא משיג שליטה מלאה בגופו וברוחו.
^{iv} הכוונה לבוהות.
^v זאת על פי הסוטרות על פי בקשתו של סוֹבְהו.
^{vi} הכוונה לבודהיסטיות ולמעשיהם.
^{vii} "המאזינים" הם מי שמתרגלים עם פוקוס עיקרי על עצמם: חיסול סבלם הם. זהו "ההבט הצר" בתרגול הבודהיסטי.
^{viii} זהו שם של אחת הסוטרות של הבודהה.
^{ix} של להתחיל ולהפסיק באמצע.
^x אלו הם הבודהיסטיות, לוחמי הרוח.
^{xi} זהו עוף אגדי העובר מקצה העולם עד קצהו במשק כנפיים יחיד.
^{xii} הכוונה ליקומים של הקיום הסובל, על פי המסורת הבודהיסטית: הגיהנום, עולם הרוחות התאבות, ועולם החיות.
^{xiii} אלו הם הבודהות.
^{xiv} בסנסקריט smṛti, אחד מן הגורמים המנטליים בפתוח רכוז.
^{xv} הכוונה כאן במושג "שלווה" היא לנירוונה.
^{xvi} בסנסקריט samprajanya, התבוננות עצמית, גורם מנטלי נוסף בפתוח רכוז.
^{xvii} הכוונה לכוחות על-חושיים, שכוללים יכולת לקרוא מיינד של אחר, ראייה למרחקים, גמיעת מרחקים, ועוד.