



מתוך: המדריך ללוחם הרוח

ལྷན་རྒྱུ་སྐྱེས་པའི་སྤོང་པ་ལ་འཇུག་པ།

מאת מאסטר שנטידווה

ཞི་བ་ལྷ།

השלמות של הדוות המאמץ

འབྱོར་འགྲུས།

בית הצנחן, רמת גן

דצמבר 2007

תרגום לעברית: לאמה דבורה-הלה

©2007



།བཀའ་ལློན་བསྟན་པ།



36

על כן אף לרגע ממאמץ לא אחדל  
עד אשר אויב זה בפועל יושמד!  
בוודאי לא אשן כל עוד לא חוסל  
כל נזק שבא אף מרגע קצר  
של כעס גואה וגאווה.

37

יש מי שבשל הנגעים ברוחם קוראים  
התגר על מי שטבעם הוא לסבול  
ולמות ממילא. נחוישים להורגם,  
חיהים משליכים, ואינם נסוגים,  
מתעלמים מכאב הפגיעה של חיצים.

38

מה גם עם אויבים אשר מטבעם  
כל סבל נורא גורמים לעולם –  
בוודאי אין מקום לייאוש ונסיגה.  
יש להתאמץ על מנת לחסלם,  
ולו אלפים של מכות ניפגע!

39

יש הגאים בצלקת חסרת משמעות,  
שהותיר בגופם האויב,  
כמי שמוצאים הנאה בקישוט.  
אז מדוע נחווה ונתפוס כבעיה  
את הכאב שנסבול במאמץ  
למטרה נעלה?

40

דייגים, קצבים, איכרים וכולי,  
נושאים מרצון גם חום גם צינה,  
וקשיים הכרוכים בהשגת פרנסה.  
אז מדוע לא אהיה גם אני מוכנה  
לשאת בקשיים למען אושרם  
של אחים ואחיות לבריאיה?

41

נדרת להסיר נגיעהם של ברואים  
עד קצות המרחב ובמניין עברים,  
אך טרם נפטרת אתה עצמך  
מריבוא הנגעים שבליבך!

42

ושמא הגזמת באומדן יכולתך?  
בכל זאת, כך לטעון איננו טרוף!  
יש לדבוק במשימה של ביעור הנגעים,  
ולעולם לא ליסוג לאחור!

43

עליך לאחוז בנגעים בחזקה,  
ובשנאה להכריז עליהם מלחמה!  
וגם אם דומה הדבר לנגעים –  
הוא פועל לחסלם, ואיננו נמנה עמם.

44

בין אם ישרפוני או יהרגוני הרוג,  
ואף אם יערפו את ראשי,  
לאויב הנורא של הנגעים ברוחי  
לעולם לא אכנע, ויהי מה!<sup>1</sup>

45

אם תניס מארצך אויב שגרתי, יכול הוא  
לברוח לארץ שכנה, ושם להתחזק על מנת  
לחזור. ראה שבמובן זה אין שום דמיון  
בין הנגעים לאויבים רגילים.

46

ולאן זה ילכו להם הנגעים, לאחר שיעזבו  
את ליבי, עת סולקו בעינה של חוכמה?  
באין להם בית – כיצד יחזרו בי לפגוע?  
רק בשל חולשתי הם עדיין כאן,  
נשארים אחוזים ברוחי.

מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מאסטר שנטידווה  
מתוך פרק 4: פיתוח מודעות

## འབྲེན་པའི་བློ་བཟང་།

48

כך יש להשקיע מאמץ מרובה  
להרהר בכל אלו על מנת להשיג  
את פישרון של מילים באותם הסברים.

חולה הזקוק לתרופות מסוימות  
ואיננו שומע לעצת הרופא,  
כיצד זה יוכל אי פעם להתרפא?

47

אין הנגעים שוכנים בחפצים,  
ואין הם שוכנים בכוחות החושים,  
ואף מחוץ לכל אלה אין הם שוכנים –  
אז מניין יבואו להציק ליצורים?

ומשום שטבעם הינו אשליה,  
אוכל, לסלק אימתם מליבי,  
תוך תרגול מאמץ להשיג החוכמה.  
מדוע לחשוף את עצמי לשווא  
ליסורי גיהינום והשאר?



## འབྲེལ་བའི་བློ་བྱེད་



- 1 בעקבות אורך רוח, תרגל מאמץ<sup>2</sup>, שכן הארה תלויה במאמץ. בלי רוח האש לא תוכל להבהב, וברי מאמץ - גם החסד לא יצטבר.
- 2 מאמץ הוא שמחה בעשייה של הטוב, ונסביר מה פועל כנגדו: עצלות, משיכה לעשות את הרע, נפילה ברוחך, וגם המעטה 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 הנגעים, כיצד לא תבחין שנקלעת בינות המלעות של השר של המוות?
- 5 האם לא תבחין כיצד בעולמך הבריות אל הטבח הולכות בשורה? רובצות שאננות, שקועות בשינה, כעדר שוורים מובל לשחיטה!?
- 6 כיצד זה תוכל להמשיך ולהנות מאכילה, משינה, ומזנונים, תחת עינו הבוחנת של השר של המוות כאשר כל נתיבי הנסיגה חסומים?
- 7 המוות דוהר לקראתך בשעטה, נסה לצבור חסד 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, בליבך תזדעק: "הוא אותי בא לשחוט!"
- 9 קרוביך סובלים, לא יוכלו לאכול, בוכיים, פניהם אדומים ונפוחים, מתייסרים בכאב ויגון נורא למראה שליחיו של המוות.
- 10 מעונה בזכרון חטאיך לרוב, נהמת השאול באזניך, כה אחוז באימה עד אשר כל גופך תכסה בצואה - מה חשבת שתעשה באותו רגע נורא?
- 11 לעתים יתמלא בפחד לבך, עת תראה שאתה כדג על חכה. אך מה זה לעומת יסורי גיהנום אשר חטאיך יאלצוך לסבול?
- 12 כה עדין טבעך - אפילו מים חמים גורמים לך ייסורים. אז כיצד תשאר מרוצה, כשהקארמה שאתה עצמך יצרת, אותך לשאול תוביל?

הפרק על חדוות המאמץ

།བརྩོན་འགྲུས་བསྟན་པ།



- 13 בלי שאצבע תנקוף תקוּנה לישועות – לשרויים פה בסבל מרובות המכות; בעוד המוות מחבק - פְּאֵל תְּדַמָּה בליבך, ומרה תקונן עת יחוש להרסך.
- 14 אַחֲזוּ 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 גדלה היא לאושר נשגב, ולמה שגורם סבל תסיט דעתך, הבל רוח ושטות – על מה השמחה?
- 16 אל תיפול ברוחך, אסוף חילותיך<sup>3</sup>, השקע מאמץ בשמחה<sup>4</sup>, רכוש שליטה<sup>5</sup>; ראה הזולת ועצמך כשווים, ולבסוף גם תרגל חילופין<sup>6</sup>.
- 17 לעולם אל תיפול ברוחך ותאמר: "איך אצליח אני הארה להשיג?" מי שהגיעו לכך<sup>7</sup>, שאמת הוא דברם, בעניין זה אמרו הדברים הבאים:
- 18 גם זבובים, יתושים ודבורים, ואף תולעים יוכלו להגיע להארה נשגבה, כה קשה להשגה, באם יפתחו את כוחו של המאמץ<sup>8</sup>.
- 19 מה גם מישוהו כמוך, שנולד כאדם, ומסוגל להבחין בין ברכה לפגיעה, אם את מעשי הבודהיסטווה לעולם לא תזנח, איך לא תגיע אף אתה להארה?
- 20 ושמא אימה תמלא את ליבך פן למסור תאלץ רגלך או ירך? הפחד הזה מקורו בבורות, בשל אי-הבחנה בין קל וחמור.
- 21 בהמון מיליוני 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 שבפנים.
- 23 כל רופא, על מנת לרפא מחלה, משתמש לעיתים בטיפול לא נעים; כך גם על מנת להשמיד סבל רב יש ללמוד להסכין עם סבל מועט.
- 24 הרופא הנשגב איננו פועל בדומה לרופא המצוי; בשיטה עדינה ביותר ירפא מחלות עצומות ורבות לאין שיעור.

מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מאסטר שנטידווה

הפרק על חדות המאמץ

།བརྩོན་འགྲུས་བསྐྱེད་པ།



- |   |  |
|---|--|
| 31<br>הגייסות הדרושים להיטיב עם ברואים הם מסירות, יציבות, שמחה וויתור. המסירות תתעורר בשל פחד מסבל, והרהור במעלות שביכולתה להניב. | 25<br>בתחילה הוא מדריך אותנו לעסוק בנתינה של דברים כגון ירקות; ולאחר שלזה בהדרגה נתרגל, יבוא יום בו נוכל אף בשרנו לתת.                       |
| 32<br>כך ותר על מה שפועל כנגדם, והשקע מאמץ להעצים את כוחם של מסירות, בטחון, שמחה וויתור, על מנת לטפח את חדות התרגול.              | 26<br>יום יבוא בו נוכל להתייחס אל גופנו בדיוק כיהסנו לירקות וכולי. באותו היום לא יהיה שום קושי בכלל לתת את בשרנו וכן את השאר!                |
| 33<br>למען עצמי, ולמענם של ברואים, אשמיד את ריבוא הנגעים שברוחי, גם אם יידרשו עידנים ארוכים בזה אחר זה לחסלם.                     | 27<br>אין כאב במ <sup>9</sup> – שכן זנחו הם כל רע, ובשל חוכמתם אין דחייה בלבם. כל צרה של הגוף והרוח מקורה בעשייה של הרע ובהשקפה שאינה נכונה. |
| 34<br>ואם משרכים הנגעים רגליהם, ואינם מזדרזים להסתלק, כיצד זה לא יישבר בי לבי בראותי את סבלם של ברואים?                           | 28<br>רווחתו של הגוף – ממעשי חסד תנבע, ושמחה של הלב – מלימוד והגייה. אין דבר שידכא את רבי החמלה, השוהים בגלגל למען הזולת.                    |
| 35<br>למען עצמי, ולמענם של ברואים, אטפח בליבי סגולות נעלות, גם אם יידרשו עידנים ארוכים לפתחן בזו אחר זו.                          | 29<br>מעצם כוחה של השאיפה להארה חיש קל ייוותרו המאזינים <sup>10</sup> מאחור; יושמדו הזרעים של מעשים שליליים, ואוקיינוס של חסד תצבור.         |
| 36<br>לא פיתחתי ולו מעלה יחידה, ודבר לא ייצרתי בחיים שניתנו לי בדרך כל כך פלאית – את הכול בזבזתי לריק ברוב טיפשותי.               | 30<br>משעלית על מרכבת השאיפה להארה, תגבר זו על כל דכדוך ולאות. מי האיש שצלולה דעתו ומתעצב ברוכבו מאושר אחד לשני?                             |

הפרק על חזויות המאמץ

།བརྩོན་འགྲུས་བསྟན་པ།



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<sup>11</sup>  
באים ושוכנים עם הבודהה,  
בלב פרחי לוטוס גדולים וקרירים,  
ריחניים וספוגים במתיקות של קולו,  
ואז מכוה חסדו,  
הם מגיחים משם מוארים<sup>12</sup>.

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

46  
טפח ענייך בעשייה של החסד,  
התאמן ביראה ומסירות;  
את מה שהתחלת - תרגל בבטחון  
על פי השיטה שב-נס נצחון היהלום<sup>13</sup>.

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

37  
לא זכיתי באושר שבא מעריכת  
טכסים נפלאים של כבוד לנאורים;  
לא ביצעתי שום פולחנים דתיים,  
וגם לא סיפקתי את צרכיהם של דלים.

38  
לא נתתי העוז למי שיראים,  
ולא אושר לשרויים במצוקה.  
כל שפעלתי היה להכאיב לאימי  
ברחמה, ולהוות מקור לסבל.

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  
שמשוכה זו לדהרמה היא שורש כל חסד.  
ושורשו של זה הוא להגות שוב ושוב  
בתוצאות הבשלתה של הקארמה.

41  
סבל, כעסים, דאגות ופחדים,  
וקשיים בהשגת מבוקשם,  
כל אלו הינם 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.



54  
על כן אחסל בנחישות כל מכשול,  
כי כל עוד אפשר לעוינות בי למשול  
השאפה לכיבוש היקומים של הסבל<sup>16</sup>  
תהיה רק ללעג ולקלס.

55  
כל שעל אכבוש, על הכול אתגבר,  
לא אתן לדבר אותי להביס.  
אנהיג את עצמי בבטחה כילדם  
של האריות המנצחים.<sup>17</sup>

56  
יש מי שהובסו על ידי הגאווה –  
חסרי ביטחון הם, ראויים לחמלה;  
הבוטחים בעצמם לא יפלו כקורבן  
לאויב הגאווה, שלא כמו השאר.

57  
מי שליבם מלא גאווה,  
יובלו על ידה לעולמות אומללים,  
ותאבד השמחה של חייהם כאנשים;  
כמשרתים הם יאכלו משיירים;  
טפשים ודוחים, חסדרי בטחון,  
ללעג ולקלס בעיני הבריות.<sup>18</sup>

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  
בביטחון של ממש,  
משתמשים בגאווה על מנת להביס  
ולהשמיד את אויב הגאווה.  
את פרי נצחונם על אויב עצום זה  
הם מעניקים לעולם - זו משאלתם.

48  
הרגל זה<sup>14</sup> ממשיך בגלגולים הבאים,  
ובעטיו של חטא זה הסבל מעצים;  
הזדמנויות תמשכנה להיות מוחמצות,  
והאימון לעולם לא יישא את פריו.

49  
את הנחישות עליך להחיל על שלושה:  
פעולה, מלחמה בנגעים,  
וכן בטחון ביכולתך;  
נחישות הפעולה תמצא בטויה  
עת תאמר: "בעצמי כך אפעל".

50  
בהיותם נשלטים בנגעים של רוחם  
מנועים הברואים מלעזור לעצמם;  
ואינם יכולים כמוני לפעול,  
ועל כן חובתי היא למענם לעמוד.

51  
כיצד זה אוכל מנגד לעמוד  
בעוד אחרים בעמל מתייגעים?  
אם בשל הגאווה אינני עמל,  
חייב אנוכי את הגאווה להשמיד.

52  
בפגשו בנחש מת בדרכו,  
אף העורב כגְרוֹדָה<sup>15</sup> ינהג;  
במידה ואמשיך במורך רוח לנהוג,  
כל מעידה זעירה - ניזקה רב.

53  
כיצד תקווה בכלל להשתחרר  
אם תחסוך במאמץ ובדכדוך תתפלש?  
זה שנמריץ הוא, מתמיד במאמץ,  
שום מצוקה להכריעו לא תוכל!

הפרק על חדות המאמץ

།བརྩོན་འགྲུས་བསྐྱོན་པ།



- 66  
אם תש כוחך, הנח המשא  
וחזור לעשייה אחר כך.  
ואם היטבת במילוי משימה,  
דאג לסיימה עם צמא  
להמשיך בעשייה.
- 67  
כאדם אשר חרב שלוחה לעברו,  
בדו-קרב עם יריב שבע-קרבות,  
כך חמוק מחרבם של נגעי רוחך,  
הננת על אויב זה מכה אנושה.
- 68  
בפחד תחוש להרים את החרב  
שנשמטה מידך בעיצומו של הקרב –  
כך גם אם תשמוט את נשקה של זכירה<sup>22</sup>,  
חוש מהר ואחוז בו,  
זכור את אימת השאול!
- 69  
בדיוק כפי שרעל בגוף מתפשט  
בשעה שלזרם הדם הוא חודר,  
כך גם הרע, עת ימצא לו פירצה,  
יתפשט וירעיל את הלב.
- 70  
כלי של שמן הוא דוחף לידיך,  
מלא עד גדותיו, ובחרב שלופה  
מאיים על חיידך באם תִּאָבֵד  
אפילו טיפה אחת –  
כך מוטל גם עליך, היוגי,  
להיות מרוכז בתרגולך.
- 71  
בשעה שנחש זוחל אל חיקך,  
מייד תחוש ותזנק ממקומך.  
כך עליך מייד לקום ולהתעשת  
עת יופיעו לאות ועצלות.
- 60  
עת מוקף תמצא בעדת הנגעים,  
התבצר בפניהם, בריבוא אופנים;  
כמו אריה המוקף בעדת שועלים,  
התייצב כחומה מול צבא הנגעים.
- 61  
גם אם נטוש ימצא במדבר,  
דואג האדם להגן על עיניו;  
כך גם אם תמצא עצמך נטוש, במצוקה,  
ומוקף בנגעי רוחך,  
אל תתן להם שום שליטה!
- 62  
כמי שמחפשים הנאה במשחק,  
כך יפיקו גם הם הנאה מפועלם<sup>19</sup>;  
בתענוג ללא שובע יפנו לעיסוקם,  
שאותם ממלא בשמחה.
- 63  
אנשים עמלים למען אושרם,  
אך אין כל ערובה כי לאושר  
יוביל עמלם;  
ללא העשייה<sup>20</sup> 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<sup>21</sup>,  
דווקא שם אתה מסתפק במועט!?
- 65  
ועל כן מייד כשהשלמת משימה,  
השלך עצמך למשימה הבאה.  
כמו שפיל מיוזע, באמצע יום חם,  
הצולל חיש קל ובשמחה לאגם.

הפרק על חדוות המאמץ

།བརྩོན་འགྲུས་བསྟན་པ།



74  
ואם מלכתחילה ככה תנהג,  
תמיד מוכן ודרוך,  
או אז בוודאי במרץ תפעל  
בזכרך הלימוד על דריכות<sup>23</sup>.

72  
ואם תיכשל, ראוי שתיתן  
לבושה להאזים את פניך,  
ואז מהר ובדוק מה צריך  
כדי למנוע זאת בעתיד.

75  
כמו אניץ של כותנה אשר מונע  
מכל משב רוח שבא,  
כך פעל, מונע על ידי הנחישות,  
דבר שוודאי יגדיל  
את כוחותיך העל-חושיים.<sup>24</sup>

73  
עת תפגוש במִכְר, או בכל שתעשה,  
התמקד והרהר, עם מניע יחיד:  
"כיצד אוכל לתרגל מודעות  
בנסיבות שבהן אמצא?"

הערות

<sup>1</sup> יש גרסאות של הטקסט הכוללות פסוק זה בפרק על חדוות המאמץ, פסוק 62. יש המטילים ספק באוטנטיות שלו.  
<sup>2</sup> המלה הטיבטית, צ'ון ד'רו, פירושה "נחישות רוויה בשמחה", בעוד שהמלה בסנסקריט, Virya, מתקשרת יותר עם המשמעות של גבורה. המשמעות היא אם כן של אומץ, גבורה, התמדה, חוסר מורא והמשך מאמץ גם בתנאים עוינים או לנוכח קשיים.  
<sup>3</sup> ה"חילות" הם שני המכלולים של חסד ושל חוכמה  
<sup>4</sup> הכוונה לחדד את הכוחות של דריכות וזכירה.  
<sup>5</sup> מצב של "קלות התרגול" של המודט המנוסה, שבו הוא משיג שליטה מלאה בגופו וברוחו.  
<sup>6</sup> תרגול זה מתואר בפירוט בפרק 8 של הספר, הוא הפרק על מדיטציה.  
<sup>7</sup> הכוונה לבוהדות.  
<sup>8</sup> זאת על פי הסוטרה על פי בקשתו של סופהו.  
<sup>9</sup> הכוונה לבודהיסטיות ולמעשיהם.  
<sup>10</sup> "המאזינים" הם מי שמתרגלים עם פוקוס עיקרי על חיסול סבלם הם. זהו "ההבט הצר" בתרגול הבודהיסטי, שכן אין בו הפוקוס על שחרור אחרים מסבלם, כפי שזה מופיע בתרגול המהיינה, הדרך הגדולה.  
<sup>11</sup> אלו הם הבודהיסטיות, לוחמי הרוח.  
<sup>12</sup> כך מתוארת לידתו של הבודהיסטיות ב-Sukhavati, ארצו הטהורה של הבודהה Amithaba  
<sup>13</sup> זוהי Vajradvaja Sutra, שהיא למעשה חלק מ-Avatamsaka Sutra, הסוטרה של עטרת הפרחים, סוטרה חשובה של הבודהה במסורת המהיינה.  
<sup>14</sup> של להתחיל ולהפסיק באמצע.  
<sup>15</sup> זהו עוף אגדי העובר מקצה העולם עד קצהו במשק כנפיים יחיד.  
<sup>16</sup> הכוונה ליקומים של הקיום הסובל, על פי המסורת הבודהיסטית: הגיהנום, עולם הרוחות התאבות, ועולם החיות.  
<sup>17</sup> אלו הם הבודהות.  
<sup>18</sup> בחלק זה של הפרק ארגון השורות לפסוקים אינו אחיד.  
<sup>19</sup> הכוונה לבודהיסטיות ולמעשיהם.  
<sup>20</sup> הכוונה לבודהיסטיות ולמעשיהם.  
<sup>21</sup> הכוונה כאן במושג "שלווה" היא לנירוונה.  
<sup>22</sup> בסנסקריט smṛti, אחד מן הגורמים המנטליים בפתוח רכז.  
<sup>23</sup> בסנסקריט samprajanya, התבוננות עצמית, גורם מנטלי נוסף בפתוח רכז.  
<sup>24</sup> הכוונה לכוחות על-חושיים, שכוללים יכולת לקרוא מיינד של אחר, ראייה למרחקים, גמיעת מרחקים, ועוד.