



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



|בג'א'י'ד'ב'ס'ט'א'ב'א|

|ד'י'נ'ר'י'נ'י'ד'ב'ד'ג'א'ג'י'א'ד'ג'א'ד'י'א'ד'י'נ'i'n' |
|ד'י'נ'ר'י'נ'י'ד'ב'ד'ג'א'ג'י'א'ד'ג'א'ד'י'א'ד'י'נ'י'נ'י'נ'i'n' |
|ד'י'נ'ר'י'נ'י'ד'ב'ד'ג'א'ג'i'n' |
|ד'י'נ'ר'י'נ'i'n' |

36

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



|ד'י'נ'ר'י'נ'i'n' |
|ד'י'נ'ר'י'נ'i'n' |
|ד'י'נ'ר'י'נ'i'n' |
|ד'י'נ'ר'י'נ'i'n' |

37

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

|ד'י'נ'ר'י'נ'i'n' |
|ד'י'נ'ר'י'נ'i'n' |
|ד'י'נ'ר'י'נ'i'n' |
|ד'י'נ'ר'י'נ'i'n' |

38

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

|ד'י'נ'ר'י'נ'i'n' |
|ד'י'נ'ר'י'נ'i'n' |
|ד'י'נ'ר'י'נ'i'n' |
|ד'י'נ'ר'י'נ'i'n' |

39

יש הגאים בצלקת חסרת משמעות,
שהותיר בגופם האויב,
כמי שמוצאים הנאה בקיטוש.
אז מדוע נחוה ונתפוס כבעיה
את הכאב שנסבול במאמץ
למען מטרה נעלה?

|ד'י'נ'ר'י'נ'i'n' |
|ד'י'נ'ר'י'נ'i'n' |
|ד'י'נ'ר'י'נ'i'n' |
|ד'י'נ'ר'י'נ'i'n' |

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 לבריאה?

|བག་ཡོད་བསྟན་པ།

|སྤྱི་གསལ་བཅུ་ཚེ་མ་མཁའ་འཁོར་མཐུན་གཏུགས་པའི།
|འགྲོ་བ་ཉོན་མོངས་ལས་བསྐྱེད་པར། །
|དམ་བཅུས་གང་ཚོ་བདག་ཉིད་ཀྱང།
|ཉོན་མོངས་རྣམས་ལས་མ་གྲོལ་བ། །

41

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



|བདག་གི་ཚོད་ཀྱང་མི་ཉེས་པར།
|སྐྱབ་པའི་ལྟར་སྦྱོན་པ་མིན། །
|དེ་ལྟར་ཉོན་མོངས་གཞིམ་པ་ལ།
|ཏྲག་རྩ་སྤྱིར་མི་ལྡོག་པར་གྱ། །

42

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

|བདག་གི་ཚོད་ཀྱང་མི་ཉེས་པར།
|སྐྱབ་པའི་ལྟར་སྦྱོན་པ་མིན། །
|དེ་ལྟར་ཉོན་མོངས་གཞིམ་པ་ལ།
|ཏྲག་རྩ་སྤྱིར་མི་ལྡོག་པར་གྱ། །

43

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

|འདི་ལ་བདག་གིས་ཞེན་བྱ་ཞིང།
|ཁོཅ་དུ་བཟུང་ནས་གཡུལ་སྤྲོད་དེ། །
|རྣམ་པ་དེ་འདྲའི་ཉོན་མོངས་པ།
|ཉོན་མོངས་འཛུམས་བྱེད་མ་གཏོགས་སོ། །

44

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

|བདག་ནི་བསྐྱེད་པའི་བསད་གྲུར་ཏམ།
|བདག་གི་མགོ་བོ་བཅུད་ཀྱང་སྐྱེད།
|རྣམ་པ་ལྟར་དུ་ཉོན་མོངས་པའི།
|དགྲ་ལ་འདྲད་པར་མི་བྱེད།

45

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

|ཐ་མལ་དགྲ་བོ་ཡུལ་ནས་སྤུང་ཡང་ནི།
|ཡུལ་གཞན་དག་རྩ་གནས་ཡོངས་བཟུང་ནས།
|རྣམ་པ་བརྟམས་ནས་དེ་ནས་སྤྱིར་ལྡོག་གི།
|ཉོན་མོངས་དགྲ་ཚུལ་དེ་དང་འབྲེམ་ཡིན།

46

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

|བག་ཡིད་བསྟན་པ།

47

אין הנגעים שוכנים בחפצים,
ואין הם שוכנים בכוחות החושים,
האם מחוץ לכל אלה אין הם שוכנים –

||ཉོན་མོངས་རྣམས་ནི་ཡུལ་ན་མི་གནས་དབང་ཚོགས་ལ་མིན་བར་ནའང་མིན། །

||དེ་ལས་གཞན་ནའང་མིན་ན་འདི་དག་གར་གནས་འགྲོ་བ་ཀུན་གཞོན་བྱེད། །

||འདི་ནི་སྐྱུ་འདྲ་དེ་སྲིད་སྲིད་ལ་འཇིགས་སྤོངས་ཤེས་སྲིད་བཙོན་པ་བསྟེན། །

||དོན་མེད་ཉིད་དུ་བདག་ལ་དཔྱུལ་སོགས་རྣམས་སྲུ་ཅི་སྟེ་གཞོན་པ་བྱེད། །

||དེ་ལྟར་རྣམ་བསམས་ཇི་སྐད་བཤད་པ་ཡི། །

||བསྟན་པ་བསྟན་པ་ལི་ཚེད་དུ་འབད་པར་བྱ། །

||སྟེན་པ་ལི་དག་མ་མཉམ་ན་སྟེན་དག་གིས། །

||བཙོན་དགོས་ནད་པ་སོས་པ་ག་ལ་ཡིད། །



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

48

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

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

הפרק על חוויות המאמץ

|בצ'וק'אג'וא'ב'ס'א'ב'א|

|ד'ל'ר'ב'צ'ד'פ'ס'ב'צ'וק'א'ג'וא'ב'ס'א'ב'א|
|א'ד'י'ל'ר'ב'צ'וק'א'ג'וא'ב'ס'א'ב'א|
|ל'ל'ד'ל'ר'ב'צ'וק'א'ג'וא'ב'ס'א'ב'א|
|ב'ס'ד'ל'ר'ב'צ'וק'א'ג'וא'ב'ס'א'ב'א|

1
בעקבות אורך רוח, תרגל מאמץ²,
שכן הארה תלויה במאמץ.
בלי רוח האש לא תוכל להבהב,
ובלי מאמץ - גם החסד לא יצטבר.



|ב'צ'וק'א'ג'וא'ב'ס'א'ב'א|
|ד'י'ל'ר'ב'צ'וק'א'ג'וא'ב'ס'א'ב'א|
|א'ד'י'ל'ר'ב'צ'וק'א'ג'וא'ב'ס'א'ב'א|
|ל'ל'ד'ל'ר'ב'צ'וק'א'ג'וא'ב'ס'א'ב'א|

2
מאמץ הוא שמחה בעשייה של הטוב,
ונסביר מה פועל כנגדו:
עצלות, משיכה לעשות את הרע,
נפילה ברוחך, וגם המעטה בערכך.

|ל'ל'ד'ל'ר'ב'צ'וק'א'ג'וא'ב'ס'א'ב'א|
|א'ד'י'ל'ר'ב'צ'וק'א'ג'וא'ב'ס'א'ב'א|
|ב'ס'ד'ל'ר'ב'צ'וק'א'ג'וא'ב'ס'א'ב'א|
|ד'י'ל'ר'ב'צ'וק'א'ג'וא'ב'ס'א'ב'א|

3
הנאה יתרה בטעמה של בטלה,
כמיהה לבלות את זמנך בשנה,
העדר של סלידה מסבלם של ברואים -
כל אלו עצלות מגבירים.

|ד'י'ל'ר'ב'צ'וק'א'ג'וא'ב'ס'א'ב'א|
|א'ד'י'ל'ר'ב'צ'וק'א'ג'וא'ב'ס'א'ב'א|
|ב'ס'ד'ל'ר'ב'צ'וק'א'ג'וא'ב'ס'א'ב'א|
|ד'י'ל'ר'ב'צ'וק'א'ג'וא'ב'ס'א'ב'א|

4
לכוד בגלגל הלידות,
נסחף על ידי הנגעים,
כיצד לא תבחין שנקלעת בינות
המלתעות של השר של המוות?

|א'ד'י'ל'ר'ב'צ'וק'א'ג'וא'ב'ס'א'ב'א|
|ב'ס'ד'ל'ר'ב'צ'וק'א'ג'וא'ב'ס'א'ב'א|
|ד'י'ל'ר'ב'צ'וק'א'ג'וא'ב'ס'א'ב'א|
|א'ד'י'ל'ר'ב'צ'וק'א'ג'וא'ב'ס'א'ב'א|

5
האם לא תבחין כיצד בעולמך
הבריות אל הטבח הולכות בשורה?
רובצות שאננות, שקועות בשינה,
כעדר שוורים מובל לשחיטה!?

|א'ד'י'ל'ר'ב'צ'וק'א'ג'וא'ב'ס'א'ב'א|
|ב'ס'ד'ל'ר'ב'צ'וק'א'ג'וא'ב'ס'א'ב'א|
|ד'י'ל'ר'ב'צ'וק'א'ג'וא'ב'ס'א'ב'א|
|א'ד'י'ל'ר'ב'צ'וק'א'ג'וא'ב'ס'א'ב'א|

6
כיצד זה תוכל להמשיך וליהנות
מאכילה, משינה, ומזנונים,
תחת עינו הבוחנת של השר של המוות
כאשר כל נתיבי הנסיגה חסומים?

הפרק על חוויות המאמץ

|བརྩོན་འགྲུས་བསྟན་པ།

|ལྷུང་བ་ཉིད་དུ་འཆི་འགྱུར་བས།

7

|ཇི་སྲིད་དུ་ནི་ཚོགས་བསགས་བྱ།

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

|དེ་ཚོ་ལེ་ལོ་སྤངས་ཀྱང་ནི།

|དུས་མ་ཡིན་པར་ཅི་ཞིག་བྱ།

|འདི་ནི་མ་གྲས་བརྩམས་པ་དང་།

8

|འདི་བྱེད་བྱས་པར་གནས་པ་ལ།

|སློབ་ལུང་འཆི་བདག་འོངས་ནས་ནི།

|ཀྱི་དུང་བཅོམ་ཞེས་སེམས་པར་འགྱུར།

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

|སྤང་ན་ལུགས་ཀྱིས་སྐྱངས་པ་ཡི།

9

|མིག་དམར་གདོང་ལ་མཚི་མ་འཇོག།

|ཉི་དུ་རེ་ཐག་ཆད་པ་དང་།

|ག་ཤིན་རྗེས་ཉི་ཉེ་བཞིན་ལ་བཟླ།

קרוביך סובלים, לא יוכלו לאכול,
בוכיים, פניהם אדומים ונפוחים,
מתייסרים בכאב ויגון נורא
למראה שליחיו של המוות.

|རང་སྲིག་བྱས་པས་གདུང་བ་དང་།

10

|དམྱུལ་བའི་སྐྱ་ནི་ཐོས་པ་ཡིས།

|སྐྱག་པས་མི་གཙང་ལུས་གོས་ཤིང་།

|སྲོས་པར་འགྱུར་ཚེ་ཅི་ཞིག་བྱ།

מעונה בזיכרון חטאיך לרוב, נהמת
השאול באוזניך, כה אחוז באימה
עד אשר כל גופך תכסה בצואה –
מה חשבת שתעשה באותו רגע נורא?

|སྲིད་ནི་ཉུག་སོན་འགྲེ་བ་ལྟའི།

11

|ཚོ་འདིར་འཇིགས་དང་ལྡན་གྱུར་ན།

|སྲིག་བྱས་དམྱུལ་བའི་བཟང་པའི།

|སྲིག་བསྐྱེད་ཆུས་ནི་སྲོས་ཅི་དགོས།

לעתים יתמלא בפחד ליבך,
עת תראה שאתה כדג על חכה.
אך מה זה לעומת ייסורי גיהנום
אשר חטאיך יאלצוך לסבול?

|ཚུ་ཚན་གྱིས་ནི་རེག་པ་ན།

12

|གཞོན་ལ་ཅན་ལ་རབ་ཚབ་པའི།

|དམྱུལ་བའི་ནི་ལས་བྱས་ནས།

|ཅི་སྲིད་འདི་ལྟར་བདེ་བར་གནས།

כה עדין טבעך – אפילו מים חמים
גורמים לך ייסורים.
אז כיצד תישאר מרוצה, כשהקארמה
שאתה עצמך יצרת,
אותך לְשֵׂאוֹל תוביל?



הפרק על חוויות המאמץ

|བརྩོན་ལགུས་བསྟན་པ།

|བརྩོན་མེད་ལགུས་བྱ་འདོད་པ་དང་།

13

בלי שאצבע תנקוף תקוּנה לישועות –
לשרויים פה בסבל מרובות המכות;
בעוד המוות מחבק - כְּאֵל תְּדַמָּה בליבך,
ומרה תקונן עת יחוש להורסך.

|བཟེར་ཅན་ལ་གནོད་མང་ཞིང་།

|འཛི་བས་བཟུང་བཞིན་ལྟ་འདྲ་བ།

|ཀྱི་དྲན་སྐྱབས་བསྐྱེད་དག་གིས་བཅོམ།

|མི་ཡི་བྱ་ལ་བརྟེན་ནས་སྟ།

14

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

|སྐྱབས་བསྐྱེད་ལ་རྩ་བོ་ཆེ་ལས་སྦྱོར།

|བྱ་འདི་ལྷིན་སྟེན་དགའ་བས།

|མིངས་པ་དུས་སྟུ་གཉིད་མ་ལོག།

|དགའ་བའི་རྒྱ་ནི་མཐའ་ཡས་བའི།

15

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

|དམ་ཚོས་དགའ་བའི་མཚོག་སྤངས་ནས།

|སྐྱབས་བསྐྱེད་ལ་རྩ་ཡིས་ག་ཡིང་བ་དང་།

|ཚོད་སོགས་ལ་བྱོད་ཅི་ཕྱིར་དགའ།

|རྩིད་ལུག་མེད་དང་དབྱང་ཚོགས་དང་།

16

אל תיפול ברוחך, אסוף חילותיך³,
השקע מאמץ בשמחה⁴, רכוש שליטה⁵;
ראה הזולת ועצמך כשווים,
ולבסוף גם תרגל חילופין⁶.

|ལྷུང་གྲང་བདག་ཉིད་དབང་བྱ་དང་།

|བདག་དང་གཞན་དུ་མཉམ་པ་དང་།

|བདག་དང་གཞན་དུ་བརྗེ་བར་གྱིས།

|བདག་གིས་བྱང་རྒྱབ་ག་ལ་ཞེས།

17

לעולם אל תיפול ברוחך ותאמר:
"איך אצליח אני הארה להשיג?"
מי שהגיעו לכך⁷, שאמת הוא דברם,
בעניין זה אמרו את הדברים הבאים:

|རྩིད་ལུག་པར་ནི་མི་བྱ་སྟེ།

|འདི་རྣམ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ནི།

|བདེན་པ་གསུང་བས་བདེན་འདི་གསུངས།

|སྤང་བུ་ཤ་སྤང་བུང་བ་དང་།

18

גם זבובים, יתושים ודבורים,
ואף תולעים יוכלו להגיע
להארה נשגבה, כה קשה להשגה,
באם יפתחו את כוחו של מאמץ⁸.

|དེ་བཞིན་སྟོན་བྱར་གང་གྱུར་པ།

|དེས་ཀྱང་བརྩོན་པའི་སྟོབས་བསྐྱེད་ན།

|དགའ་བའི་རྒྱ་ནི་མཐའ་ཡས་བའི།



הפרק על חדוות המאמץ

|བཙོན་འགྲུས་བསྟན་པ།

|བདག་ལྟ་རིགས་གིས་མིར་སྐྱེས་ལ།

19

|ཕན་དང་གཞོན་པའི་ངོ་ཤེས་པས།

מה גם מישוהו כמוך, שנולד כאדם,
ומסוגל להבחין בין ברכה לפגיעה,

|བྱང་རླབ་སྦྱོན་པ་མ་བཏང་ན།

אם את מעשי הבודדהיסטווה לעולם לא תזנח,
איך לא תגיע אף אתה להארה?

|བདག་གིས་བྱང་རླབ་ཅིས་མི་འཇོབ།

|འོན་ཏེ་ཀང་ལག་ལ་སོགས་པ།

20

|བཏང་དགོས་བདག་ནི་འཇིགས་ཤི་ན།

ושמא תמלא האימה את ליבך
פן למסור תאלץ רגלך או ידך?

|ལྷི་དང་ཡང་བ་མ་དབྱུང་པར།

הפחד הזה מקורו בבורות,

|མྱོངས་པས་བདག་ནི་འཇིགས་པར་ཟད།

בשל אי-הבחנה בין קל וחמור.

|བསྐལ་པ་བྱེ་བ་གངས་མེད་དུ།

21

|ལན་གངས་དུ་མར་བཅད་པ་དང་།

בהמון מיליוני עידנים אינסופיים,
אינספור פעמים גופך כבר שוסע,

|དབྱུག་དང་བསྐྱེད་དང་གཤེགས་འགྲུར་གྱི།

נדקר ונשרף ובותר לגזרים,

|བྱང་རླབ་ཇོབ་པར་མི་འགྲུར་རོ།

וטרם הצלחת הארה להשיג!

|བདག་གིས་བྱང་རླབ་སྐྱབ་པ་ཡི།

22

|སྐྱུག་བསྐལ་འདི་ནི་ཚོད་ཡོད་དེ།

הכאב שתסבול בדרכך להארה
הוא מוגבל וסופי, כמו הכאב שסובלים

|རླུག་རླུ་འོང་བསྐྱེད་གཞོན་བསལ་གྱིར།

עת חותכים את הגוף על מנת לסלק

|ལུས་མ་བཏོད་པའི་སྐྱུག་བསྐལ་བཞིན།

איזה נגע מכאיב שבפנים.

|སྐྱུན་པ་ཀུན་ཀྱང་གསོ་དབྱུང་གྱི།

23

|མི་བདེ་བ་ཡིས་ནད་མེད་བྱེད།

כל רופא, על מנת לרפא מחלה,

|དེ་བས་སྐྱུག་བསྐལ་མང་པོ་དག།

משתמש לעיתים בטיפול לא נעים;

|བསྐལ་པ་བྱེ་བ་གངས་མེད་དུ།

כך גם על מנת להשמיד סבל רב

יש ללמוד להסכין עם סבל מועט.

|གསོ་དབྱུང་ཕལ་པ་འདི་འདྲ་བ།

24

|སྐྱུན་པ་མཚོག་གིས་མ་མཛད་དེ།

הרופא הנשגב איננו פועל

|ཚོ་ག་ཤིན་ཏུ་འཇམ་པོ་ཡིས།

בדומה לרופא המצוי;

|ནད་ཚེན་དཔག་མེད་གསོ་བར་མཛད།

בשיטה עדינה ביותר ירפא

מחלות עצומות ורבות בלי שיעור.



།བརྩོན་འགྲུས་བསྟན་པ།

།ཚོད་མ་ལ་སོགས་སྒྲིན་པ་ལའང། 25
།འདྲིན་པས་ཐོག་མར་སྒྲོར་བར་མཛད།
בתחילה הוא מדריך אותנו לעסוק
בנתינה של דברים כגון ירקות;
ולאחר שלזה בהדרגה נְתַרְגַּל,
יבוא יום בו נוכל אף בשרנו לתת.



།གང་ཚེ་རང་གི་ལུས་ལ་ནི། 26
།ཚོད་སོགས་ལྷ་བྱའི་སྒོ་སྒྲིས་པ།
בדיוק כִּיחֲסֵנו לִירָקוֹת וכוּלִי.
באותו היום לא יהיה שום קושי בכלל
לתת את בשרנו וכן את השאר!

།སྒྲིག་པ་སྤང་བྱིར་སྒྲུབ་བསྐྱེད་མེད། 27
།མཁས་པའི་བྱིར་ན་མི་དགའ་མེད།
אין כאב בם⁹ – שכן זנחו הם כל רע,
ובשל חוכמתם אין דחייה בליבם.
כל צרה של הגוף והרוח מקורה
בעשייה של הרע ובהשקפה שאינה נכונה.

བསོད་ནམས་གྱིས་ནི་ལུས་བདེ་ལ། 28
།མཁས་པ་ཡིས་ནི་སེམས་བདེ་ན།།
གཞན་དོན་འཁོར་བར་གནས་ཀྱང་ནི།
སྤོང་རྗེ་ཅན་དག་ཅི་སྟེ་སྒྲོ།།
ווחתו של הגוף – ממעשי חסד תנבע,
ושמחה של הלב – מלימוד והגייה.
אין דבר שידכא את רבי החמלה,
השוהים בגלגל למען הזולת .

འདི་ནི་བྱང་ཆུབ་སེམས་སྟོབས་གྱིས། 29
།སྟོན་གྱི་སྒྲིག་པ་ཟད་བྱེད་ཅིང།།
བསོད་ནམས་རྒྱ་མཚོ་སྤྱད་བྱེད་བྱིར།
།ཉན་ཐོས་རྣམས་པས་མཚོག་ཏུ་བཤད།།
מעצם כוחה של השאיפה להארה
חיש קל ייוותרו המאזינים¹⁰ מאחור;
יושמדו הזרעים של מעשים שליליים,
ואוקיינוס של חסד תצבור .

དེ་བས་སྒྲོ་བའི་ཀུན་སེལ་བའི། 30
།བྱང་ཆུབ་སེམས་གྱི་རྟོག་ན་ནས།།
བདེ་ནས་བདེ་བར་འགྲོ་བ་ལ།
།སེམས་ཤེས་སུ་ཞིག་སྒྲིད་ལུག་འགྱུར།།
משעלית על מרכבת השאיפה להארה,
תגבר זו על כל דכדוך ולאות.
מי האיש שצלולה דעתו ומתעצב
ברוכבו מאושר אחד למשנהו?

הפרק על חדוות המאמץ

|བཙོན་འགྲུས་བསྟན་པ།

|སེམས་ཅན་དོན་གྲུབ་བྱ་མྱོར་དཔུང་།
|མེས་བཏྟན་དགའ་དང་དོར་བ་ཡིན།
|མེས་པ་སྐྱབས་སྐྱེས་འཇིགས་པ་དང་།
|དེ་ཡི་ཕན་ཡོན་བསམ་པས་བསྐྱེད།

31
הגייסות הדרושים להיטיב עם ברואים
הם מסירות, יציבות, שמחה וויתור.
המסירות תתעורר בשל פחד מסבל,
והרהור במעלות שביכולתה להניב.

|དེ་ལྟར་མི་མཐུན་ཕྱོགས་སྤངས་ཏེ།
|མེས་དང་ང་རྒྱལ་དགའ་དང་དོར།
|ལྷུང་ཡིན་དབང་བསྐྱར་སྟོབས་ཀྱིས་ནི།
|བཙོན་འགྲུས་སྤེལ་ཕྱོར་འབད་པར་བྱ།

32
אם כך ותר על מה שפועל כנגדם,
והשקע מאמץ להעצים את כוחם
של מסירות, בטחון, שמחה וויתור,
על מנת לטפח את חדוות התרגול.

|བདག་དང་གཞན་གྱི་ཉེས་པ་ནི།
|དཔག་མེད་བདག་གིས་གཞོམ་བྱ་སྟེ།
|གང་དུ་ཉེས་པ་རེ་རེ་ལང་།
|བསྐྱེད་པ་རྒྱ་མཚོ་ཟེན་འགྲུར་བ།

33
למען עצמי, ולמענם של ברואים,
אשמיד את ריבוא הנגעים שברוחי,
גם אם יידרשו עידנים ארוכים
בזה אחר זה לחסלם.

|ཉེས་ཟེན་ཚོམ་པ་དེ་ཡི་ནི།
|ཆ་ཡང་བདག་ལ་མ་མཐོང་ན།
|སྐྱབས་སྐྱེས་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་གནས།
|བདག་གོ་ཅི་སྤྱིར་སྟོང་མ་གས།

34
ואם משרכים הנגעים רגליהם,
ואינם מזדרזים להסתלק,
כיצד זה לא יישבר בי ליבי
בראותי את סבלם של ברואים?

|བདག་དང་གཞན་གྱི་ཡོན་ཏན་ནི།
|ཁང་པོ་བདག་གིས་བསྐྱབ་བྱ་སྟེ།
|དེ་ལ་ཡོན་ཏན་རེ་རེ་ལང་།
|བསྐྱེད་པ་རྒྱ་མཚོས་གོམས་འགྲུར་ན།

35
למען עצמי, ולמענם של ברואים,
אטפח בליבי סגולות נעלות,
גם אם יידרשו עידנים ארוכים
לפתחן, בזו אחר זו.

|བདག་ནི་ཡོན་ཏན་ཆ་ལ་ཡང་།
|གོམས་པ་ནམ་ཡང་མ་སྐྱེས་ཏེ།
|ཇི་ནིག་ལྟར་རྟོན་སྐྱེ་བ་ནི།
|བདག་གིས་དོན་མེད་བྱས་པ་མཚར།

36
לא פיתחתי ולו מעלה יחידה,
ודבר לא ייצרתי בחיים שניתנו לי
בדרך כל כך פלאית –
ברוב טיפשותי את הכול בזבזתי לריק.



הפרק על חזויות המאמץ

|བཙོན་འགྲུས་བསྟན་པ།

བདག་གིས་བཅོམ་ལྡན་མ་མཚོད་ཅིང་།
|དག་འཇོན་ཚེན་པོའི་བདེ་མ་བྱིན།
བསྟན་ལ་བྱ་བ་མ་བྱས་དང་།
|དབུལ་པོའི་བསམ་པ་རྫོགས་མ་བྱས།

37

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



འཇིགས་ལ་མི་འཇིགས་མ་བྱིན་དང་།
|ཉམ་ཐག་བདེ་མ་བྱིན་ན་བདག་།
མ་ཡི་མངལ་གྱི་ཟུག་རྩུ་དང་།
|སྤྱག་བསྟེན་འབའ་ཞིག་བསྐྱེད་པར་ཟད།

38

לא נתתי העוז למי שיראים,
ולא אושר לשרויים במצוקה.
כל פעלי היה להכאיב לאמי ברחמה,
ולהיות מקור למצוקה.

བདག་ནི་རྫོན་དང་ད་ལྟར་ཡང་།
|ཚོས་ལ་ཚོས་དང་བྲལ་བ་ཡིས།
མོངས་པ་འདི་འདྲ་བྱུང་བར་གྱུར།
|སུ་ཞིག་ཚོས་ལ་ཚོས་པ་གཏོང་།

39

אסון שכזה קרה אך ורק
משום שבעבר לא עסקתי בדהרמה!
רק כסיל גמור ימשיך להתעלם
מברכתה הרבה של הדהרמה.

དགེ་བའི་སྤོགས་ནི་ཐམས་ཅད་གྱི།
|རྩ་བ་ཚོས་པར་བྲལ་བས་གསུངས།
དེ་ཡི་རྩ་བ་རྟག་ཏུ་ནི།
|རྣམ་རྫོན་འགྲུས་བྱ་བ་རྫོགས་པས་སོ།

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.

སྤྱག་བསྟེན་ཡིད་མི་བདེ་བ་དང་།
|འཇིགས་པ་རྣམ་པ་སྣ་ཚོ་གས་དང་།
འདོད་པ་རྣམས་དང་བྲལ་བ་ནི།
|སྤྱིག་པ་སྐྱེད་ལས་འབྱུང་བར་འགྱུར།

41

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

ཡིད་ལ་བསམས་པའི་དགེ་བྱས་པས།
|གང་དང་གང་དུ་འགྲོ་འགྱུར་བ།
དེ་དང་དེར་ནི་བསོད་ནམས་དེས།
|འགྲུས་བྱའི་ཡོན་གྱིས་མངོན་མཚོད་འགྱུར།

42

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

הפרק על חוויות המאמץ

|བརྩོན་འགྲུས་བསྟན་པ།

སྤྲིག་པ་བྱེད་པ་བདེ་འདོད་ཀྱང།
|གང་དང་གང་དུ་འགྲོ་འགྲུར་བ། |
དེ་དང་དེར་ནི་སྤྲིག་པ་དེས།
|སྤྲིག་བསྟན་པ་མཚོན་གྱིས་རྣམ་པར་འཛོམས། |

43

מי שרע פועלם, לכול שיפנו,
כמיהתם למצוא אושר תמצא את מותם
מידי חרבו של הסבל,
וכל זאת בעטיו של הרע.



རྒྱལ་མི་བཟང་བསེལ་བའི་ཕྱི་སྤྱི་སྤོང་པོར་གནས། |

44

בשל חסדי העבר, ילדי הנאורים¹¹
באים ושוכנים עם הבודהה,
בלב פרחי לוטוס גדולים וקרירים,
ריחניים וספוגים במתיקות של קולו,
ואז מכוח חסדו,

རྒྱལ་བའི་གསུང་སྟན་ཟུང་གིས་གཟི་བརླིང་བསྐྱེད་བསྐྱེད་བྱས་པ། |

སྤྱོད་པོར་གྱིས་རྒྱས་པ་དུ་ལས་བྱུང་ལུས་མཚོན་ཅན། |

הם מגיחים משם מוארים¹².

རྒྱལ་བའི་མདུན་གནས་བདེ་ག་ཤེས་སྤྲིང་སྤྲིང་བས་འགྲུར། |

45

ག་ཤིག་རྗེས་སྤྲིང་བྱས་པ་གསུང་པ་མ་ལུས་བལྟས་པས་ཤིན་ཏུ་ཉམ་ཐག་ཅིང་། |
עת שליחיו של המוות פושטים את עורם,
כחושות מותכת מתיזים על גופם,
בהמון פגיונות וחרבות לוחטות
משספים את בשרם,
ואלפי רסיסיו ניתזים
אל קרקע של ברזל מיוקד.

དེ་བས་དགོ་ལ་ཚོས་བྱུ་ཞིང།

46

|གྲུས་པ་ཉིད་དུ་བསྐྱོམ་པར་བྱ། |

|རྩི་རྩི་རྒྱལ་མཚན་ཚོ་ག་ཡིས།

|བརྩམས་ནས་ང་རྒྱལ་བསྐྱོམ་པར་བྱ། |

טפח עניינך בעשייה של החסד,
התאמן ביראה ומסירות;
את מה שהתחלת - תרגל בביטחון
על פי השיטה שב-נס ניצחון היהלום¹³.

|དང་པོར་འགྲོར་པ་བརྟགས་ནས་ནི།

47

|བརྩམས་མཁའ་ཡང་ན་མི་བརྩམས་བྱ།

|མ་བརྩམས་པ་ནི་མཚོན་ཡིན་གྱི།

|བརྩམས་ནས་སྤྲིང་པར་མི་བྱེད།

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

|བརྩོན་འགྲུས་བསྟན་པ།

ཕྱི་བ་གཞན་དུ་དེ་གོམས་ཤིང་།
|རྩིག་དང་སྤྱད་ག་བསྐྱེད་ལ་འཕེལ་བར་འགྱུར། །
གཞན་དང་འབྲས་བུ་འདྲུས་ཀྱང་ནི།
|དམན་འགྱུར་དེ་ཡང་སྤྱོད་མི་འགྱུར། །

48

הרגל זה¹⁴ ממשיך בגלגולים הבאים,
ובעטיו של חטא זה הסבל מעצים;
הזדמנויות תמשכנה להיות מוחמצות,
והאימון לעולם לא יישא את פריו.



ལས་དང་ཉོན་མོངས་རྣམས་པས་ཏེ།
|གསུམ་པོ་དག་ལ་ང་རྒྱལ་བུ། །
|བདག་ཉིད་གཅིག་པུས་བྱའོ་ཞེས།
|འདི་ནི་ལས་ཀྱི་ང་རྒྱལ་ཉིད།

49

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

ཉོན་མོངས་དབང་མེད་འཇིག་རྟེན་འདིས།
|རང་དོན་སྤྱོད་པར་མི་རྣམས་པས།
|འགྲོ་བས་བདག་ལྟར་མི་རྣམས་ཏེ།
|དེ་བས་བདག་གིས་འདི་བྱའོ།

50

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

གཞན་དག་དམན་པའི་ལས་བྱེད་ན།
|བདག་ཉིད་ཀྱང་ནི་ཇི་ལྟར་འདུག།
ང་རྒྱལ་གྱིས་ནི་མི་བྱས་ཏེ།
|བདག་ལ་ང་རྒྱལ་མེད་པ་མཚོན། །

51

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

ཞི་བའི་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་ཀྱང་ན།
|ཁྱེད་ལ་མཁའ་ལྷིང་ལྟ་བུར་སྤྱོད།
གལ་ཏེ་བདག་ཉིད་ཉམ་རྒྱུང་ན།
|ལྱུང་བ་རྒྱུང་དུ་འད་གནོད་པར་བྱེད།

52

בפגשו בנחש מת בדרכו,
אף העורב כגרוֹדָה¹⁵ ינהג;
במידה ואמשיך במורך רוח לנהוג,
כל מעידה זעירה - ניזוקה רב.

ལུས་བཅས་རྩོལ་བ་དོར་བ་ལ།
|མིངས་ལས་ཐར་བ་ཡོད་དམ་ཅི། །
ང་རྒྱལ་རྩོལ་བ་བསྤྱེད་པས་ནི།
|ཚེན་པོ་ཡིས་ཀྱང་སྤུབ་པར་དགའ། །

53

כיצד תקווה בכלל להשתחרר
אם תחסוך במאמץ ובדכדוך תתפוש?
זה שנמרץ הוא, מתמיד במאמץ,
שום מצוקה להכריעו לא תוכל!

הפרק על חדוות המאמץ

|བརྩོན་འགྲུས་བསྟན་པ།

དེ་བས་སེམས་ནི་བརྟན་པ་ཡིས།
|ལྷུང་བ་རྣམས་ནི་གཞོམ་བྱ་སྟེ།
བདག་ནི་ལྷུང་བས་ཕམ་བྱས་ན།
|ཁམས་གསུམ་རྒྱལ་འདོད་བཞད་གད་འགྱུར། |

54

על כן אחסל בנחישות כל מכשול,
כי כל עוד אאפשר לעוינות בי למשול
השאיפה לכיבוש היקומים של הסבל¹⁶
תהיה רק ללעג ולקלס.



བདག་གིས་ཀུན་ལས་རྒྱལ་བྱ་སྟེ།
|བདག་ལས་སྲུ་ཡང་རྒྱལ་མི་བྱ།
རྒྱལ་བ་སེང་གེའི་སྲས་བདག་གིས།
|ང་རྒྱལ་འདི་ལ་གནས་པར་བྱ། |

55

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

|ང་རྒྱལ་ཅན་དགའི་དབང་མི་འགོ།
|དེ་དག་ང་རྒྱལ་དགའ་དབང་འགྱུར།
|ཉོན་མོངས་ང་རྒྱལ་གྱིས་ཁིངས་ནི།
|ངན་འགོར་ང་རྒྱལ་གྱིས་བྲིད་ཅིང་། |

56

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

|མི་ཡི་དགའ་སྟོན་བཅོམ་པ་དང་།
|གཞན་གྱི་ཟས་ཟའི་བྲན་དང་ནི།
|གྲིན་པ་མི་སྲུག་ཉམ་རྒྱུང་དང་།
|ཐམས་ཅད་དུ་ནི་བརྟན་པར་འགྱུར། |

57

מי שליבם מלא גאווה,
יובלו על ידה לעולמות אומללים,
ותאבד השמחה של חייהם כאנשים;
כמו קבצנים, הם יאכלו משיירים;
טיפשים ודוחים, חסרי בטחון,
ללעג ולקלס בעיני הבריות.¹⁸

ཐམས་ཅད་དུ་ནི་བརྟན་པར་འགྱུར།
|ང་རྒྱལ་གྱིས་ཁིངས་དཀར་ཐུབ་ཅན།
|དེ་ཡང་ང་རྒྱལ་ཅན་གཏོགས་ན།
|དམན་པ་ཅི་འདྲ་ཡིན་པ་སྟོས། |

58

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

གང་ཞིག་ང་རྒྱལ་དགའ་ལས་རྒྱལ་སྤྱིར་ང་རྒྱལ་འཆང། |
|དེ་ནི་ང་རྒྱལ་ཅན་དང་རྣམ་རྒྱལ་དཔའ་དེ་ཉིད། |
|གང་ཞིག་ང་རྒྱལ་དགའ་བདོ་བ་ཡང་དེས་བཅོམ་སྟེ།
|འགོ་ལ་འདོད་བཞིན་རྒྱལ་བའི་འབྲས་བུ་རྫོགས་པར་བྱེད། |

59

אותם גיבורים מנצחים
שניחננו בביטחון אמיתי,
משתמשים בגאווה על מנת להביס
ולהשמיד את אויב הגאווה.
את פרי ניצחונם על אויב עצום זה
הם מעניקים לעולם - זו משאלתם.

།བཙོན་འགྲུས་བསྟན་པ།

།ཉོན་མོངས་སྤྱོད་གས་ཀྱི་ཁྲོད་གནས་ན།

60

།ནམ་པ་སྣོང་དུ་སྤྲོན་གཞུགས་ཏེ།

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

།ལྷ་ལ་སོགས་པས་སེང་གི་བཞིན།

།ཉོན་མོངས་ཚོགས་ཀྱིས་མི་ཚུགས་བྱ།

།ཉམ་ང་ཆེ་ཐང་བྱུང་བྱུར་གྱང་།

61

།མི་ཡིས་མིག་ནི་བསྐྱུང་བ་ལྟར།

גם אם נטוש ימצא במדבר,
דואג האדם להגן על עיניו;
כך גם אם נטוש תמצא, במצוקה,
מוקף בנגעי רוחך,
אל תיתן להם שום שליטה!

།དེ་བཞིན་ཉམ་ང་བྱུང་བྱུར་གྱང་།

།ཉོན་མོངས་དབང་དུ་མི་འགྲུར་བྱ།

།ཚིང་མེའི་བདེ་འགྲུས་འདོད་པ་ལྟར།

62

།འདི་ཡིས་བྱ་བའི་ལས་གང་ཡིན།

כמי שמחפשים הנאה במשחק,
כך יפיקו גם הם הנאה מפועלם¹⁹;
בתענוג ללא שובע יפנו לעיסוקם,
שאותם ממלא בשמחה.

།ལས་དེ་ལ་ནི་ཞེན་བྱ་སྟེ།

།ལས་དེས་མི་ངོམས་དགའ་བར་བྱ།

།བདེ་བའི་དོན་དུ་ལས་བྱས་གྱང་།

63

།བདེ་འགྲུར་མི་འགྲུར་གཏོལ་མེད་གྱི།

אנשים עמלים למען אושרם,
אך אין כל ערובה כי לאושר
יוביל עמלם;
כיצד ייתכן כי אושר תדע
ללא העשייה²⁰ שאותו מביאה?

།གང་གི་ལས་ཉིད་བདེ་འགྲུར་བ།

།དེ་ལས་མི་བྱེད་ཇི་ལྟར་བདེ།

།སྤྱི་གྱིའི་སོར་ཆགས་སྤང་ཕྱི་ལྟེ།

64

།འདོད་པ་ནམས་ཀྱིས་མི་ངོམས་ན།

לעולם לא תשבע מדברים שתחשק,
שכמוהם כדבש על חודו של התער;
בצבירה של החסד, שפריו הוא שלווה²¹,
דווקא שם מסתפק אתה במועט!?

།ནམ་སྤྲིན་བདེ་ལ་ཞི་བ་ཡི།

།བསོད་ནམས་ཀྱིས་ལྟ་ཅི་སྟོང་ངོམས།

།དེ་ལྟས་ལས་ཚར་བྱིན་བྱའི་བྱིར།

65

།ཉི་མ་བྱེད་དུས་གདུངས་པ་ཡི།

ועל כן מייד כשהשלמת משימה,
השלך עצמך למשימה הבאה.
כמו פיל מיוזע, בצהריו של יום חם,
הצולל חיש קל ובשמחה לאגם.

།སྤང་ཚེན་མཚོ་སྤང་མཚོར་འཇུག་ལྟར།

།ལས་དེ་ལ་ཡང་འཇུག་པར་བྱ།



།བཙོན་འགྲུས་བསྟན་པ།

སྟོབས་ཉམས་པ་དང་རྗེས་འབྲེལ་ན།
།སླར་བྱའི་དོན་དུ་དོར་བར་བྱ།
ལེགས་པར་ཟིན་ན་སྦྱིམ་དང་།
།སྦྱིམ་འདོད་པས་དེ་སྦྲང་བྱ།

66

אם תש כוחך, הנח המשא
וחזור לעשייה אחר כך.
ואם היטבת במילוי משימה,
דאג לסיימה עם צמא
להמשיך בעשייה.



།འཐབ་སྦྱིང་དག་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ།
།གཡུལ་དོར་རལ་ཁ་ལྷགས་པ་བཞིན།
།ཉོན་མོངས་མཚོན་ལས་གཟུར་བྱ་ཞིང་།
།ཉོན་མོངས་དག་རྣམས་གཞོམ་པར་བཏིག།

67

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

།གཡུལ་དུ་རལ་གྱི་སྦྱང་གྱུར་ན།
།འཛིགས་པས་སྦྱར་དུ་ལིན་པ་ལྟར།
།དེ་བཞིན་དྲན་པའི་མཚོན་ཤོར་ན།
།དུས་ལ་བའི་འཛིགས་དྲན་སྦྱར་དུ་སྦྲང་།

68

בפחד תחוש להרים את החרב
שנשמטה מידך בעיצומו של הקרב –
כך גם אם תשמוט את נשקה של זכירה,
חוש מהר וחזור לאחוז בו,
זכור את אימת השאול!

།ཇི་ལྟར་བྲག་ལ་བཞེན་བཅས་ནས།
།དུག་ནི་ལུས་ལ་བྲབ་འགྱུར་བ།
།དེ་བཞིན་སྦྱགས་ནི་སྦྱིང་པ་ན།
།ཉིས་པས་སེམས་ལ་བྲབ་པར་འགྱུར།

69

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

།ཡུངས་མར་བཀང་བའི་སྟོན་བཀུར་ལ།
།རལ་གྱི་ཐོགས་པས་དུང་བསྡད་དེ།
།བོན་གསོད་བསྡིགས་འཛིགས་པ་ལྟར།
།བརྟུལ་ལུགས་ཅན་གྱིས་དེ་བཞིན་སྦྱིས།

70

כלי של שמן הוא דוחף לידיך,
מלא עד גדותיו, ובחרב שלופה
מאיים על חיידך באם תִּאָצֵב
– אפילו טיפה אחת –
כך מוטל גם עליך, היוגי,
להיות מרוכז בתרגולך.

དེ་བས་བར་དུ་སྦྱུལ་འོངས་ན།
།ཇི་ལྟར་རིངས་པར་ལྷང་བ་ལྟར།
།དེ་བཞིན་གཉིད་དང་སྟོམ་འོངས་ན།
།སྦྱར་དུ་དེ་དག་བསྒྲིག་པར་བྱ།

71

בשעה שנחש זוחל אל חיקך,
מייד תחוש ותזנק ממקומך.
כך עליך מייד להתעשת ולקום
עת יופיעו לאות ועצלות.

།བཙུག་འགྲུས་བསྟན་པ།

ཉེས་པ་བྱུང་བ་རེ་རེ་ཞིང།
།བདག་ལ་སྤོང་ནས་ཅི་ནས་ཀྱང། །
བདག་ལ་སྦྱིས་འདི་མི་འབྱུང་ང།
།དེ་ལྟར་བྱ་ཞེས་ཡུན་རིང་བསམ། །

72

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



ཇི་ལྟར་གནས་སྐབས་འདི་དག་ལ།
།བྲན་པ་གོམས་པ་ཉིད་འགྱུར་ཞེས། །
རྒྱ་འདི་ཡིས་ནི་ལྟོད་པ་འཇམ།
།རིགས་པའི་ལས་ནི་འདོད་པར་བྱ། །

73

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

ཅི་ནས་ལས་བྱེད་ལྡོག་འོལ་ནས།
།ཐམས་ཅད་ལ་ནི་མཐུ་ཡོད་པ། །
དེ་ལྟར་བག་ཡོད་གཏམ་བྲན་ཏེ།
།བདག་ཉིད་ལྟངས་ཡང་བར་བྱ། །

74

ואם מלכתחילה ככה תנהג,
תמיד מוכן ודרוך,
או אז בוודאי במרץ תפעל
בזכרך הלימוד על דריכות.

ཇི་ལྟར་རྒྱུང་ནི་འགྲོ་བ་དང།
།འོང་བས་ཉིང་བལ་དབང་བསྐྱར་བ། །
དེ་བཞིན་སྦྱོར་བས་དབང་བསྐྱར་ཏེ།
།དེ་ལྟར་ན་ནི་འགྲུབ་པར་འགྱུར། །

75

כמו אניץ של כותנה המונע
מכל משב רוח קל,
ככה פעל, מונע על ידי הנחישות,
דבר שוודאי יפעל להגדיל
את כוחותיך העל-חושיים.²²

הערות לטקסט

- ¹ יש גרסאות של הטקסט הכוללות פסוק זה בפרק על חדות המאמץ, פסוק 62. יש המטילים ספק באוטנטיות שלו.
- ² המלה הטיבטית, צ'ון דרו, 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.
- ³ ה"חילות" הם שני המכלולים של חסד ושל חוכמה
- ⁴ הכוונה לחדד את הכוחות של דריכות וזכירה.
- ⁵ מצב של "קלות התרגול" של המודט המנוסה, שבו הוא משיג שליטה מלאה בגופו וברוחו.
- ⁶ תרגול זה מתואר בפירוט בפרק 8 של הספר, הוא הפרק על מדיטציה.
- ⁷ הכוונה לבודהות.
- ⁸ זאת על פי הסוטרה על פי בקשתו של סוֹבְהוּ.
- ⁹ הכוונה לבודהיסטות ולמעשיהם.
- ¹⁰ "המאזינים" הם מי שמתרגלים עם פוקוס עיקרי על חיסול סבלם הם. זהו "ההיבט הצר" בתרגול הבודהיסטי, שכן אין בו הפוקוס על שחרור אחרים מסבלם, כפי שזה מופיע בתרגול המהיינה, הדרך הגדולה.
- ¹¹ אלו הם הבודהיסטות, לוחמי הרוח.
- ¹² כך מתוארת לידתו של הבודהיסטוה ב-Sukhavati, ארצו הטהורה של הבודהה Amithaba
- ¹³ זוהי Vajradvaja Sutra, שהיא למעשה חלק מ-Avatamsaka Sutra, **הסוטרה של עטרת הפרחים**, סוטרה חשובה של הבודהה במסורת המהיינה.
- ¹⁴ של להתחיל ולהפסיק באמצע.
- ¹⁵ זהו עוף אגדי העובר מקצה העולם עד קצהו במשק כנפיים יחיד.
- ¹⁶ הכוונה ליקומים של הקיום הסובל, על פי המסורת הבודהיסטית: הגיהנום, עולם הרוחות התאבות, ועולם החיות.
- ¹⁷ אלו הם הבודהות.
- ¹⁸ בחלק זה של הפרק ארגון השורות לפסוקים אינו אחיד.
- ¹⁹ הכוונה לבודהיסטות ולמעשיהם.
- ²⁰ הכוונה לבודהיסטות ולמעשיהם.
- ²¹ הכוונה כאן במושג "שלווה" היא לנירוונה.
- ²² הכוונה לכוחות על-חושיים, שכוללים יכולת לקרוא את מחשבותיו של אחר, ראייה למרחק, גמיעת מרחקים, ועוד.