

מחרוזת אבני החרון של הבודהיסטווה

מאת אטישה דיפמקרה (982-1054)

בסנסקריט: bodhisattva mani avalī (bodhisattvamanevalī)

בטיבטית: byang chub sems pa nor bu'i 'phreng ba

באנגלית: Bodhisattva's Garland of Jewels

ལྷན་ཅི་ཆེན་པོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།
ལྷ་མ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།
དང་པོ་ལྷ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

אחלוק כבוד לחמלה הגדולה.
אחלוק כבוד למורי הרוח.
אחלוק כבוד לישויות השמיימיות של אמונה.

༡
ཐེ་ཚོམ་ཐམས་ཅད་རྣམ་སྲུང་གི་དངོས་པོ།
སྐྱབ་ལ་ནན་ཏན་གཅིས་སྲུང་བ།
གཉིད་སྐྱུགས་ལ་ལོ་སྲུང་བུ་ཞིང་།
རྟོག་ཏུ་བཙོན་འགྲུས་འབད་པར་བྱ།

1
הסר לחלוטין כל ספק
והתמסר לתרגול בכל מאודך.
התנער מהתנמנות, מקהות מנטלית¹ ומעצלנות
והתמד במאמץ נלהב.

༢
དྲན་དང་ཤེས་བཞིན་བག་ཡོད་པས།
དབང་པོའི་སྣོ་རྣམས་རྟོག་ཏུ་སྲུང་ས།
ཉེན་མཚན་དུས་གསུམ་ཡང་དང་ཡང་།
སེམས་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་བརྟག་པར་བྱ།

2
באמצעות קשיבות, מודעות פנימה, ומצפוניות
השגח תמיד על דלתות חושיך.
שוב ושוב, שלוש פעמים ביום ושלוש בלילה,
בחן את רצף תודעתך.

༣
བདག་གི་ཉེས་པ་བསྐྱུག་བྱ་ཞིང་།
གཞན་གྱི་འཇུག་པ་བཙུག་མི་བྱ།
བདག་གི་ཡོན་ཏན་སྦྲུང་བུ་ཞིང་།
གཞན་གྱི་ཡོན་ཏན་བསྐྱུག་པར་བྱ།

3
חשוף את חסרונותיך
ואל תחפש את טעויות הזולת.
שמור את מעלותיך חבויות
והעד על מעלות הזולת.

༤
རྗེ་དང་བཟུང་སྟེ་སྲུང་བར་བྱ།
ལེ་གྲགས་རྟོག་ཏུ་སྲུང་བར་བྱ།
འདོད་པ་རྣམས་ཞིང་ཚོག་ཤེས་དང་།
བྱས་ལ་དྲིན་དུ་གསོ་བར་བྱ།

4
וותר על עושר וכבוד,
ולעולם וותר על רווח ותהילה.
הִיֵּאָה מסופק, עם תאוה מועטה,
וגמול על טוב ליבם של אחרים.

༥
བྱམས་དང་རྗེ་ཚེ་སྣོ་བྱ་ཞིང་།
བྱང་རྒྱུ་སེམས་ནི་བརྟན་པར་བྱ།
མི་དགེ་བཅུ་པོ་སྲུང་བུ་ཞིང་།
རྟོག་ཏུ་དང་པོ་བརྟན་པར་བྱ།

5
טפח אהבה וחמלה,
וייצב את תודעת ההארה.
הימנע מעשר הפעולות שאין בהן חסד
ולנצח הִיֵּאָה איתן באמונתך.

¹ טיבטית: ལྷན་ཅི་ཆེན་པོ།. אנגלית: Fogginess, mental cloudiness. מצב מנטלי בו התודעה שוקעת אל תוך חוסר בהירות שהופך את הגוף והתודעה לאי-שמישים.

5

ཁོ་དང་ང་རྒྱལ་གཞིས་བྱ་ཞིང་།
དྲམན་པའི་སེམས་དང་ལྡན་པར་བྱ།
ལོག་པའི་འཚོ་བ་སྤང་བྱ་ཞིང་།
ཚོས་ཀྱི་འཚོ་བས་འཚོ་བར་བྱ།

6

ཟང་ཟིང་ཐམས་ཅད་སྤང་བྱ་ཞིང་།
འཕགས་པའི་ནོར་གྱིས་བརྒྱན་པར་བྱ།
འདུ་འཛི་ཐམས་ཅད་སྤང་བྱ་ཞིང་།
དགོན་པ་ལ་ནི་གནས་པར་བྱ།

7

འཆལ་པའི་ཚོག་རྣམས་སྤང་བྱ་ཞིང་།
རྟུག་ཏུ་བག་ནི་བསྐྱོམ་པར་བྱ།
ལྷ་མ་མཁན་པོ་མཐོང་བའི་ཚོ།
ལུས་པས་རིམ་གྱོ་བསྐྱེད་པར་བྱ།

8

གང་ཟག་ཚོས་ཀྱི་མིག་ཅན་དང་།
ལས་དང་པོ་ཡི་སེམས་ཅན་ལ།
སྟོན་པའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱ།
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་མཐོང་བའི་ཚོ།
ལ་མ་བྱ་ཚའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད།

9

ལྷིག་པའི་གྲོགས་པོ་སྤང་བྱ་ཞིང་།
དགོ་བའི་བཤེས་གཞན་བསྐྱེན་པར་བྱ།
སྤང་དང་མི་བདེའི་སེམས་སྤང་ཞིང་།
གང་དུ་བདེ་བར་འགྲོ་བར་བྱ།

10

གང་ལའང་ཆགས་པ་སྤང་བྱ་ཞིང་།
ཆགས་པ་མེད་པར་གནས་པར་བྱ།
ཆགས་པས་བདེ་འགྲོའང་མི་ཐོབ་ཅིང་།
ཐར་པའི་སྟོག་ཀྱང་གཙོད་པར་བྱེད།

6

הרוס את הכעס ואת היהירות
והיה ניחן בענווה.
הימנע מפרנסה שאינה נכונה
והיה את חייו לפי הדהרמה.

7

וותר על כל החומריות
ועדה את אבני החן של הנעלים.
וותר על כל הבילויים²
ושהה במקום מבודד³.

8

וותר על דיבור חסר משמעות
ותמיד רסן את דיבורך.
כאשר תבחין במורה הרוח או במסטר שמעניק נדרים⁴
כונן את הרצון לשרתם בכבוד.

9

את אלו להם יש את עין הדהרמה
ואת הנודדים שהינם בתחילת דרכם
ראה כמוריך הרוחניים.
כאשר תבחין בכל בעלי התודעה
ראה בהם כהוריק או כילדיך.

10

הימנע מחברים שהשפעתם שלילית
ושהה בקרבתם של ידידים רוחניים.
הימנע מעוינות ומאי-נעימות,
והתקדם למקום בו טמון האושר.

11

סלק היקשרות לכל דבר
והיה ללא היקשרות.
תשוקה אינה מביאה להשגת עולמות הקיום של האושר
ואף גודעת את חיי השחרור.

² טיבטית: འདྲུ་འཚོ།. אנגלית: Frivolity, frivolous entertainment. המונח מתייחס לבילויים שמתמקדים בהנאה שמופקת בחיים האלו משירה, ריקודים, מופעים, שיחות וכו'. אלו בילויים שמסיחים את הדעת מעיסוק בדהרמה.
³ טיבטית: འདྲུ་འཚོ།. אנגלית: Gompa, seclusion. המשמעות של המילה dgon-pa. בטיבטית היא מקום מבודד שנמצא במרחק מתאים מישוב כלשהו. מקום שכזה מתאים לחיי נזירות ולכן למנזר בשפה הטיבטית קוראים גומפה.
⁴ טיבטית: མཁན་པོ།. אנגלית: Khenpo, abbot, preceptor (upādhyaya in Sanskrit). למילה קהנפו יש משמעויות שונות בשפה הטיבטית: אב מנזר, מאסטר שמעניק את נדרי הנזירות, או תואר סיום של תוכנית לימודים ארוכה במסורות מסוימות בבודהיזם הטיבטי.

72

གང་དུ་བདེ་བའི་ཚོས་མཐོང་བ།
དྲིར་ནི་རྟག་ཏུ་འབད་པར་བྱ།
ཐོག་མར་བརྟམ་པ་གང་ཡིན་པ།
དང་པོར་དེ་ཉིད་བསྐྱབ་བྱ་སྟེ།
དེ་རྩ་ན་ནི་ཀུན་ལམས་བྱས།
གཞན་དུ་གཉིས་ཀ་འགྲུབ་མི་འགྲུབ།

73

རྟག་ཏུ་ཐིག་ལ་དགའ་བལ་བས།
གང་དུ་མཐོ་བའི་སེམས་བྱུང་ཚེ།
དེ་ཚེ་ད་རྒྱལ་བཅག་བྱ་ཞིང་།
ལྷ་མའི་གདམས་དག་དྲན་པར་བྱ།

74

ལྷུ་མ་པའི་སེམས་ནི་བྱུང་བའི་ཚེ།
སེམས་གྱི་གཟེངས་ནི་སྟོང་པར་བྱ།
གཉིས་ཀ་སྟོང་པ་ཉིད་དུ་བསྐྱོམ།
གང་དུ་ཆགས་སྣང་ཡུལ་བྱུང་ཚེ།
ལྷུ་མ་སྐྱལ་བ་བཞིན་དུ་བཟླ།

75

མི་སྟན་ཚིག་རྣམས་ཐོས་པའི་ཚེ།
བྲག་ཆ་བཞིན་དུ་བརྟ་བར་བྱ།
ལུས་ལ་གནོད་པ་བྱུང་བའི་ཚེ།
ཐོན་གྱི་ལས་སྲུ་བརྟ་བར་བྱ།

76

བས་མཐའི་དགོན་པར་རབ་གནས་ཤིང་།
རི་དྲགས་ཤི་བའི་རོ་བཞིན་དུ།
བདག་གིས་བདག་ཉིད་སྟོང་བྱ་ཞིང་།
ཆགས་པ་མེད་པར་གནས་པར་བྱ།

77

རྟག་ཏུ་ཡི་དམ་བརྟན་བྱ་ཞིང་།
ལེ་ལོ་སྟོམས་ལས་སེམས་བྱུང་ཚེ།
དེ་ཚེ་བདག་ལ་རྟན་བག་ཞིང་།
བརྟལ་ལྷགས་སྟོང་པོ་དྲན་པར་བྱ།

78

གལ་ཏེ་གཞན་དག་མཐོང་བའི་ཚེ།
ཞིང་ལ་གསོང་པོར་སྐྱབ་བ་དང་།
ཁོ་གཉེར་ངོ་ཟུམ་སྣང་བྱ་ཞིང་།
རྟག་ཏུ་འཇོམ་གྱིས་གནས་པར་བྱ།

12

ככל שתפגוש דהרמה של אושר
עמול עליה תמיד.
ממש תחילה את המטלה
הראשונה בה התחלת.
כך הכול יוכתר בהצלחה;
אחרת – שתיהן לא תצלחנה.

13

לעולם אל תיהנה מפעולות שליליות.
כאשר תחושה של יהירות תעלה בך
השפל את גאוותך
וזכור את הנחיותיו של מורה הרוח.

14

כאשר תרפינה ידיך
רומם את רוחך.
מדוט על ריקות שניהם.
כשיופיע מולך מושא של תשוקה או כעס
ראה אותו כאשליה או כתעתוע.

15

כאשר תשמע מילים לא נעימות
התייחס אליהן כאל הד.
כאשר תיגרם לך פגיעה פיזית,
ראה בה [הבשלה של] קרמה קודמת.

16

שכון במקום מרוחק ונידח,
וכמו גווייה של חייט בר,
הִיָּה בגפך בסתר,
וְהִיָּה ללא היקשרות.

17

בעקביות הסתמך על מחויבותך
וכאשר תופענה בך עצלנות ודחיינות
מייד מנה את מגרעותיך
וזכור את מהות נוהג היוגי.

18

כאשר תבחין באחרים
דבר איתם בכנות וברוגע.
הימנע מסבר פנים זועף,
וְהִיָּה מחויך תמיד.

18

རྒྱུན་ཏུ་གཞན་དག་མཐོང་བའི་ཚོ།
ཁོར་ལྗོངས་ཅིང་སྤྱིན་ལ་དགའ།
ཕྱག་དྲི་ཐམས་ཅད་སྤང་བར་བྱ།

19

གཞན་གྱི་སེམས་ནི་བསྐྱེད་བའི་ཚོ།
ཚོང་བ་ཐམས་ཅད་སྤང་བྱ་ཞིང་།
རྟུག་ཏུ་བཟོད་དང་ལྷན་པར་བྱ།

20

དོང་དགའ་མེད་ཅིང་གསར་འགྲོགས་མེད།
རྟུག་ཏུ་ཚུགས་ནི་ཐུབ་པར་བྱ།
གཞན་ལ་བརྟམས་པ་སྤང་བྱ་ཞིང་།
ལྷན་པའི་ཚུལ་གྱིས་གནས་པར་བྱ།

21

གཞན་ལ་གདམས་དག་བྱེད་པའི་ཚོ།
སྤོང་རྩེ་ཕན་སེམས་ལྷན་པར་བྱ།
ཚོས་ལ་བསྐྱར་བ་མི་འདེབས་ཤིང་།
གང་མོས་དེ་ལ་འདུན་པ་དང་།
ཚོས་སྤོང་རྩམས་བཅའི་སློ་ནས་ནི།
ཉིན་མཚན་བྱེད་པར་འབད་པར་བྱ།

22

དྲུས་གསུམ་དགེ་བ་ཅི་བསགས་པ།
ལྷ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཚེན་པོར་བཞོ།
བསོད་ནམས་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་བདར།
རྟུག་ཏུ་ཡན་ལག་བདུན་པ་ཡི།
སློན་ལམ་ཚེན་པོ་གདབ་པར་བྱ།

23

དྲི་ལྷར་བྱས་ན་བསོད་ནམས་དང་།
ཡེ་ཤེས་ཚོགས་གཉིས་རྩོགས་པར་འགྱུར།
སློབ་པ་གཉིས་ཀྱང་ཟད་འགྱུར་ཏེ།
མི་ལྷན་ཐོབ་པ་དོན་ཡོད་བས།
ལྷ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་འགྱུར།

24

དང་བའི་ཚོར་དང་ཚུལ་སྤྲོས་ཚོར།
གཏོང་བའི་ཚོར་དང་ཐོས་པའི་ཚོར།
སྤྲུལ་ཡོད་དོ་ཚེ་ཤེས་པའི་ཚོར།
ཤེས་པའི་ཉིང་གྱི་ཚོར་བདུན་ཏེ།

19

בדרך כלל, כאשר תראה את הזולת
תן ביד רחבה⁵ ושִׁמַח בנתיניה.
וסלק כליל את הקנאה.

20

כאשר תגן על תודעות אחרים
הימנע מכל מריבה
והֵיָה תמיד עם אורך רוח.

21

ללא חנופה וללא הפכפכות⁶
הֵיָה תמיד איתן ומהימן.
הימנע מזלזול באחרים
ונהג בהם במידה של כבוד.

22

כאשר תדריך אחרים
עשה זאת בחמלה ועם רצון לעזור.
אל נא תשמיץ את הדהרמה.
תוך חלוקת היום והליל שקוד
על כל [תרגול] שנוסך בך השראה
באמצעות שאיפה ועשרת מעשי הדהרמה.

23

הקדש את כל החסד של שלושת הזמנים
למען ההארה הגדולה שאין למעלה ממנה.
הפץ את פוטנציאל הזכות שלך לבעלי התודעה,
ושא תמיד את התפילה הגדולה
של שבעת הענפים.

24

אם כך תעשה, תשלים את שני המצבורים –
של פוטנציאל הזכות ושל החוכמה הנשגבת,
ואף תכלה את שני המערפלים.
משהענקת משמעות לקיומך כבן-אנוש,
תשיג את ההארה שאין למעלה ממנה.

25

אלו הם שבעת סוגי השפע:
שפע האמונה, שפע המוסריות,
שפע הנתינה, שפע הלמידה,
שפע המבוכה, שפע הבושה ושפע החוכמה.

⁵ טיבטית: སྤོང་རྩེ་ཕན། אנגלית: Without miserliness. המשמעות המפורשת של המונח היא ללא קמצנות.
⁶ טיבטית: འགྲོགས་ལྷན་པར།. המונח הטיבטי מתאר בזלזול גישה שלילית שבה אנחנו מהירים להשקיע בחברויות והיכרויות חדשות ושוכחים או מזניחים את הקודמות. בטיבטית מדוברת המונח הנפוץ הוא ལྷན་པར་བྱེད་པ།

རྣོ་གྲི་དམ་བུ་འདི་དག་ནི།
 མི་ཟད་པ་ཡི་རྣོ་བདུན་ཏེ།
 མི་མ་ཡིན་ལ་བཟོད་མི་བྱ།
 མང་པོའི་ནང་དུ་ངག་ལ་བརྟག།
 གཅིག་ཕྱར་འདུག་ན་སེམས་ལ་བརྟག།

אבני החן הנעלות הללו
 הן שבעה נכסים שאינם מתכלים.
 אל לך לדבר עליהם עם אלו שאינם בני-אנוש.
 בחברתם של רבים נטר את דיבורך.
 בהיותך לבדך נטר את תודעתך.

מאת המאסטר ההודי שרי דיפמקרה בהדרה ג'ניאנה גרבהה. (Śrī Dīpamkara Bhadra Jñāna Garbha).

מטיבטית לעברית: הנזיר קרצון; עריכה: גילה פנפיל; ספטמבר 2025.