

## פרק 7: מאמץ נלהב

7.1

כך, באורך רוח, אטול על עצמי מאמץ נלהב.  
ההארה תשכון באלה ששוקדים כך.  
כפי שדבר לא נע ללא רוח,  
פוטנציאל זכות לא מתהווה ללא מאמץ נלהב.

7.2

מהו מאמץ נלהב? זהו להט ב[עשיית] חסד.  
אסביר את מה שאינו עולה בקנה אחד עימו:  
עצלות<sup>1</sup>, [עצלות של] דבקות בשליליות<sup>2</sup>,  
ו[עצלות של] רפיון ידיים בשל המעטה בערך עצמי<sup>3</sup>.

7.3

העצלות נולדת מאדישות  
בנוגע לסבלות הסמסארה  
שנגרמת מהתענגות על טעמה של הבטלה,  
ומהשתוקקות לשינה.

7.4

בנופלך לפח שטמנו לך התודעות העוכרות  
נכנסת למלכודת הלידה.  
מדוע עדיין אינך מבין  
שנכנסת ללועו של אדון המוות?

7.5

טובח הוא בבני מיננו בזה אחר זה,  
האם אינך רואה זאת?  
מי שעדיין נוטה לשינה  
[נוהג] כמו תאו [בקרבת ה]שוחט.

7.6

כאשר אדון המוות מביט [בך]  
וכאשר כל דרכיך חסומות,  
איך תוכל להתענג על אוכל?  
ואיך תוכל כך להתענג על שינה?

---

<sup>1</sup> טיבטית: འཇིགས་པ།. אנגלית: laziness. עצלות.

<sup>2</sup> טיבטית: ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།. אנגלית: Laziness of adhering to ignoble activities. סוג מסוים של עצלות בו המתרגל מעדיף לבצע פעולות שערך נמוך – כמו לצפות בטלוויזיה, לבלות זמן עם חברים, לצאת לטיולים – מאשר לתרגל פעולות מיטיבות שערך גבוה יותר.

<sup>3</sup> טיבטית: ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།. אנגלית: Laziness of discouragement due to belittling oneself. סוג מסוים של עצלות בו המתרגלים סבורים שאין ביכולתם לקחת על עצמם תרגול דהרמה מסוים או לתרגל באופן כללי, הם חשים תבוסתנות ובשל כך הם נמנעים מתרגול.

7.7

מאחר שהמוות יגיע במהרה  
יש לצבור את המצבורים כל עוד ניתן.  
אף אם תסלק את העצלות [בזמן המוות]  
מה ניתן לעשות בזמן הלא הולם הזה?

7.8

זה החל אך לא הושלם,  
וזה נותר כשמחציתו נעשתה,  
ולפתע מגיע אדון המוות  
ועולה המחשבה "אבוי לי, אני אבוד!".

7.9

כשדמעות זולגות על פניהם,  
עיניהם אדומות ונפוחות בשל יגונם –  
קרוביך יאבדו כל תקווה  
בעודך מתבונן בפני שליחיו של יאמה<sup>4</sup>.

7.10

מיוסר מזיכרון פעולותיך השליליות  
ומשמיעת קולות הגיהנום,  
מוטרף מאימה תתלכלך בצואתך.  
מה תעשה אז?

7.11

אם אימה תאחז בך אפילו בחיים האלו –  
כמו דג מפרפר בעודו בחיים,  
מה יש לומר בנוגע לסבלות הגיהנום שאין לשאתם  
שנובעים מפעולותיך השליליות?

7.12

מדוע נינוח אתה  
לאחר שביצעת פעולות של גיהנום  
החום היוקד, בו גופך הנערי [ייכווה]  
כשיבוא במגע עם מים רותחים.

7.13

נזק רב נגרם לאלו שכושר עמידתם נמוך  
ולאלו שמתאוים לפרי ללא עמל.  
כמו הישויות השמיימיות כאשר המוות אוחד בהן  
יזעקו הם, "אבוי, הסבל הורס אותי!"

7.14

בהסתמכות על הספינה של בני האנוש  
שחרר עצמך מהנהר הגדול של הסבל.  
מאחר שקשה למצוא ספינה זאת שוב,  
זה לא הזמן לישון, שוטה!

---

<sup>4</sup> טיבטית: ཡམ་ལྷོ་ལྷོ།. אנגלית: Yama, the Lord of Death. הפירוש המילולי של המונח yama בסנסקריט הוא "אדון המוות".

7.15

לאחר שנטשת את השמחה העילאית של הדהרמה הנשגבת האינסופית<sup>5</sup> שהינה גורם לשמחה, מדוע תעדיף את הגורמים לסבל – הסחת דעת, התרגשות ועוד?

7.16

ללא רפיון ידיים, בריכוז כוחות, במסירות, ובשליטה עצמית, השווה את עצמך לזולתך והחלף את עצמך בזולתך.

7.17

הימנע מרפיון ידיים במחשבה "איך אוכל להשיג הארה?". כך הטטהאגטות, שדבריהם אמת, אמרו את האמת הזאת:

7.18

אם יכוננו הם את כוח המאמץ, אפילו זבובים, יתושים, דבורים וכמו כן תולעים, יגיעו להארה שאין למעלה ממנה, שכה קשה להשיגה.

7.19

אם מישהו כמוני, שנולד כאדם היודע מה מועיל ומה מזיק, לא יוותר על מעשי ההארה – מדוע לא ישיג את ההארה?

7.20

אם חושש אני משום שיהיה עליי להקריב את ידיי, רגליי וכדומה, תהיה זאת כניעה לפחד בשל חוסר הבנה שאינה מבחינה בין הקל לכבד.

7.21

במשך עשרות מיליוני עידנים אינספור פעמים רבות יקוצצו [איברי], איחתך, אַדְקָר וּאָשְׁרָף אך לא אשיג את ההארה.

---

<sup>5</sup> בשורה השנייה בבית זה יש כפל משמעות. ניתן לתרגם אותה כ-"הדהרמה הנשגבת האינסופית" או כ-"גורם האינסופי לשמחה". הפרשנות של גיאלצב דהרמה רינצין מסכימה עם התרגום הנ"ל בעוד שהפרשנות של (The Nectar ) Namkha Pal תואמת את המשמעות השנייה. (of Manjuśrī's Speech)

7.22

הסבל שכרוך בכך שאשיג  
את מצב ההארה הוא מוגבל.  
הוא כמו כאב של חתך שנעשה בגוף  
כדי לסלק נזק של כאב הרסני מבפנים.

7.23

כמו כן, כל הרופאים מסלקים מחלות  
באמצעות טיפול שאינו נעים.  
לכן כדי להרוס סבל רב  
יש להתמודד עם אי-נוחות קלה.

7.24

הרופא העילאי אינו משתמש  
בטיפולים רגילים שכאלה;  
במקום זאת, בתהליך עדין ביותר  
הוא מרפא אינספור מחלות קשות.

7.25

מורה הדרך מעודד ליישם תחילה  
נתינה של ירקות וכו'.  
משהתרגלת לכך,  
בהדרגה תוכל לתת אפילו את בשרך.

7.26

כאשר תעלה בך תודעה  
[שמתייחסת] לגופך כאל ירק וכו',  
האם אז יקשה עליך  
לתת את בשרך וכו'?

7.27

בשל סילוק של פעולות שליליות, אין להם סבל.  
בשל חוכמתם<sup>6</sup> אין בהם מורת רוח.  
לפיכך תפיסות שגויות ופעולות שליליות  
מזיקות לתודעה ולגוף.

7.28

אם פוטנציאל זכות מביא לרווחה פיזית  
וחוכמה מביאה לרווחה מנטלית,  
מדוע יירפו ידיהם של החומלים  
אף אם ישהו הם בסמסארה למען הזולת?

---

<sup>6</sup> טיבטית: ལྷན་པུ་ལྷན་པུ།. אנגלית: Skill, scholar, wise, erudite. למונח בטיבטית יש כמה משמעויות שקשורות אחת בשנייה.  
לימוד ותרגול מובילים למיומנות שמעורבת עם חוכמה וידע. כל המשמעויות הללו נכללות במונח הטיבטי.

7.29

בכוחה של תודעת ההארה  
מכלים הם פעולות שליליות [שבוצעו] בעבר  
וצוברים אוקיינוס של פוטנציאל זכות;  
ולכן נאמר שמתעלים הם מעל השרוואקות<sup>7</sup>.

7.30

כך רוכבים הם על סוס תודעת ההארה  
שמסלקת כל דכדוך ולאות  
ומתקדמים מאושר לאושר.  
מי מאלו שמכירים תודעה זו ייפול לייאוש?

7.31

החילות למען השגת רווחתם של בעלי התודעה  
הם אמונה בטוחה<sup>8</sup>, יציבות, שמחה והפוגה.  
אמונה בטוחה נוצרת באמצעות פחד מסבל  
והרהור במעלותיה.

7.32

כך אסלק את מה שאינו תואם  
ואשקוד על הגברת המאמץ הנלהב  
באמצעות אמונה בטוחה, גאווה, שמחה, הפוגה,  
ובכוחן של חריצות ושליטה [עצמית].

7.33

אהרוס מגבלות אינספור  
של עצמי ושל הזולת.  
אף אם [סילוק] כל מגרעת  
יימשך אוקיינוס של עידינים.

7.34

אם איני רואה בי שמץ של השתדלות  
בהכחדתן של מגרעותיי,  
אשהה בסבל ללא גבול.  
מדוע לא נשבר ליבי?

7.35

עליי להגשים מעלות רבות  
שלי ושלי זולתי,  
אף אם התרגלות לכל מעלה  
תארך אוקיינוס של עידינים.

---

<sup>7</sup> טיבטית: འཇིགས་པ་ལྷོད་པའི་ལྷོད་པ་. סנסקריט: Sravaka, אנגלית: Hearers. שומעים, קטגוריה מסוימת של מתרגלי מסורת ההינאיאנה.  
<sup>8</sup> טיבטית: འཇིགས་པ་ལྷོད་པའི་ལྷོད་པ་. אנגלית: Conviction, esteem, visualise. למונח בטיבטית יש כמה משמעויות. הטקסט שעוסק בפקטורים  
מנטליים אומר שזה תהליך מנטלי שמחזיק במושא שהובן נכוחה באופן מדויק – רק באופן בו הוא הובן ולא כדבר אחר.  
מעבר לכך משמעותו היא הערכה רבה למשהו, מסירות ועניין. בבודהיזם טנטרי משמעותו היא החזקה (של ישות שמיימית  
מסוימת).

7.36

מעולם לא פיתחתי הרגל  
אף לשמץ של מעלה.  
כמה מוזר הוא שהפכתי את הלידה הזאת,  
שאיכשהו מצאתי, לחסרת משמעות.

7.37

לא הגשתי מנחות לבהאגוואן,  
לא הענקתי אושר של חגיגה גדולה,  
לא פעלתי למען שיעורי הבודהה,  
ולא מילאתי את רצונות האביונים.

7.38

לא הענקתי עוז רוח למפוחדים,  
ולא תרמתי לרווחת המוחלש.  
כל מה שגרמתי לו הוא רק  
כאב לאימי [בשהותי] ברחמה וייסורים.

7.39

משום שלא הייתה לי  
אמונה בטוחה בדהרמה, בעבר וגם עתה,  
התהוו חוסרים כאלו.  
מי יוותר על אמונה בטוחה בדהרמה?

7.40

המוני אמר שאמונה בטוחה  
היא הבסיס לחסד על כל סוגיו.  
שורש [האמונה הבטוחה] הוא מדיטציה<sup>9</sup> מתמשכת  
על תוצאות ההבשלה [של קרמה].

7.41

סבל, אומללות,  
סוגים שונים של פחד,  
ופרידה מדברים בהם אני חפץ  
מתהווים בשל התנהגות שלילית.

7.42

באמצעות פעולות חסד מכוונות של תודעתי,  
בכל מקום אליו אגיע  
אזכה בכבוד בשל תוצאות המעלות  
הודות לפוטנציאל הזכות.

---

<sup>9</sup> טיבטית ལུགས་སྒྲུབ་ལུགས་སྒྲུབ་ལུགས་སྒྲུབ་. אנגלית: To cultivate, to practice, to meditate. המשמעות העיקרית של הפועל הזה הוא לטפח, לתרגל. משמעות משנית אפשרית בהקשר הזה היא להרהר, לחשוב.

7.43

אף כי רוצה אני באושר, מעשיי שליליים.  
בכל מקום אליו אגיע  
יכחידוני מעשיי השליליים  
באמצעות כלי הנשק של הסבל.

7.44

הודות למעשי החסד, במחיצת המנצח איולד כבן הסוגאטות  
בלב פרח לוטוס נרחב, קריר וריחני,  
מוזן בדיבורו הערב של המנצח, תפארתי תתעצם,  
ומהלוטוס, שנפתח מאורו של המוני, יופיע גופי העילאי.

7.45

מעשי אי-חסד רבים מביאים לאומללות כשמשרתיו של יאמה פושטים את עורי,  
כשנחושת שהותכה באש יוקדת נמזגת על גופי,  
כשגופי מנוקב בחרבות ובפגיונות לוהטים, מבוטר למאות חתיכות,  
וצונח אל קרקע של ברזל לוהט.

7.46

לכן יש להאמין בבטחה בפעולות חסד  
ולטפחן ביראת כבוד.  
על פי ההליך של וג'רה-דְּקוֹנְג'ה<sup>10</sup>  
יש לטפח גאוה.

7.47

תחילה אָכְחן את האמצעים [שברשותי] –  
האם עליי ליטול זאת על עצמי או לא.  
עדיף לא להתחיל  
מאשר להתחיל ואז לסגת.

7.48

בלידה אחרת אתרגל לכך  
ופעולותיי השליליות וסבלי יתגברו;  
וגם [פעולות] אחרות בזמן הפרי,  
תהיינה נחותות או שלא אגשימן.

7.49

יש לפתח גאוה בנוגע לשלוש:  
פעולות, תודעות עוכרות ויכולת.  
גאוה בפעולה היא המחשבה  
"אני לבדי אעשה זאת".

---

<sup>10</sup> סוטרָה שנקראת Avatamsaka מתארת את ההקדשות של וג'רה-דְּקוֹנְג'ה – אחד מעשר ישויות שנקראות וג'רה שהופיע במחיצתו של בודהה ואירוצינה ופעל כבודהיסטווה בנחישות ובאמונה בטוחה למען הזולת. הוא מוזכר כאן כדוגמה לביטחון עצמי ולגאוה בביצוע מעשי הבודהיסטווה.

7.50

העולם הזה, נגוע וללא שליטה,  
אינו יכול להגשים את מטרתו.  
הנוודדים אינם בעלי יכולת כמוני  
ולכן עליי לעשות זאת.

7.51

אם אחרים מבצעים פעולות נחותות  
איך אשב [בחבוק ידיים]?  
איני פועל מתוך יהירות<sup>11</sup>;  
מוטב שלא תהיה בי יהירות.

7.52

בפוגשם נחש שנפח את נשמתו  
אפילו עורבים ינהגו כגרוֹדָה.  
אם רפה אהיה  
אֶפְגַּע אף ממפלות קטנות.

7.53

כיצד ישתחררו מעוניים  
התבוסתניים שוויתרו על מאמץ?  
באמצעות טיפוח מאמץ וגאווה  
יהיה קשה אפילו ל[רעות] גדולות להכניעני.

7.54

לכן אכחיד את המפלות  
בעזרת תודעה יציבה.  
אם אובס בידי מפלה, מגוחך יהיה לחפץ  
בניצחון על שלושת עולמות הסמסארה.

7.55

אנצח את הכול  
ודבר לא ינצחני.  
אני, בן המנצח, הארי,  
אשהה בגאווה הזאת.

7.56

כל נודד שהיהירות מכלה אותו  
הוא עכור, אין בו גאווה.  
אלו שיש בהם גאווה אינם נשלטים על ידי האויב;  
[בעוד שהאחרים] נשלטים על ידי האויב, היהירות.

---

<sup>11</sup> טיבטית: རྒྱལ་པོ་. אנגלית: Pride, arrogance. בבית הזה ובבתים הבאים שאנטידווה משתמש באותה מילה (גאווה - རྒྱལ) אבל הוא נותן לה שתי משמעויות: גאווה חיובית וגאווה שהינה תודעה עוכרת. לצורך בהירות בקריאת הטקסט בעברית, תרגמתי את המשמעות הראשונה כגאווה ואת השנייה כיהירות.

7.57

הם נפוחים מגאווה עוכרת  
שמובילה אותם לעולמות של אומללות  
והורסת את חגיגת היותם בני אנוש.  
הם משרתים שניזונים משאריות האוכל של אחרים,

7.58

טיפשים, מכוערים, חלשים,  
ומבוזים בכל מקום.  
אם גם הסגפנים שנפוחים מיהירות  
נכללים בין בעלי הגאווה,  
מה יש כבר לומר בנוגע לעלובים שכאלו?

7.59

אלו שאוחזים בגאווה כדי לנצח את האויב, היהירות,  
הם בעלי הגאווה, המנצחים הגיבורים עצמם.  
אלו שמכלים כליל את השתוללות האויב, היהירות,  
הם אלו שמשלימים את פרי הניצחון, כרצון העולם.

7.60

בשהייה בלב התודעות העוכרות לסוגיהן  
יש לעמוד איתן באלפי אופנים  
כמו אריה בין שועלים.  
שפע התודעות העוכרות לא ייגרמו שום פגע.

7.61

כפי שאדם יגן על עיניו  
במקרה של סכנה גדולה  
כך גם אין לתת לתודעות עוכרות  
לשלוט במקרה של סכנה.

<sup>127</sup>7.62

מוטב יהיה אם אֶשְׂרֶף, איהרג,  
או שראשי יוסר;  
בשום אופן לא ארכין את ראשי  
בפני האויב, התודעות העוכרות.  
כמו כן, בכל מצב  
לא אעשה דבר שאינו ראוי.

7.63

כמו מי שמשתוקק לפרי מהנה של משחק  
[בודיהיסטווה] דבק  
בפעולה שיש לעשותה.  
היא משמחת אותו, הוא אינו יודע שובע.

7.64

פעולה מבוצעת למען אושר למרות שאין בטחון שאכן היא תביא לאושר. איך יוכל מי שעצם פועלו הוא אושר להיות מאושר ללא העשייה?

7.65

אם אין סיפוק בהנאות החושים, [שהן] כמו דבש המרוח על להב סכין, איך יימצא סיפוק בפוטנציאל זכות שמבשיל כאושר וכשלווה?

7.66

כך כדי להשלים את הפעולה יש לעסוק בה כמו פיל מיוסר מחום אמצע היום שמגיע לאגם ונכנס אליו.

7.67

אם מדובר בכוח שנחלש, יש לקחת הפוגה כדי לשוב ולעסוק בזה. אם [המשימה] הסתיימה בהצלחה, יש להניח לה מתוך רצון [לפעול] עוד ועוד.

7.68

כמו בדו-קרב סיף עם אויב מיומן, יש לחמוק ממכת כלי הנשק של התודעות העוכרות ולהנחית מהלומת מחץ על האויבים, התודעות העוכרות.

6.69

אם נשמטה לה החרב במהלך הקרב מתוך פחד יש להרימה במהירות. כך גם כאשר אובד כלי הנשק של הקשיבות מתוך מחשבה על אימת הגיהנום יש להחזירה.

6.70

כמו רעל שפזֶּה בכל הגוף באמצעות מחזור הדם, כך גם יחלחלו פגמים לתודעה בכל הזדמנות שתימצא.

7.71

כמו אדם שנושא פח מלא בשמן חרדל בנוכחות מישהו שמניף חרב, מפחד שיומת אם [השמן] יישפך, כך גם על מי שאימץ את נוהג היוגי להתרכז.

7.72

כמו מי שכאשר לחיקו נופל נחש  
מזנק הוא במהירות הבזק,  
אם הופיעו ישונויות או עצלות,  
יש להתגבר עליהן במהירות.

7.73

יש לגעור בעצמך בכל פעם  
שתפעל באופן לא ראוי,  
ולחשוב לאורך זמן: "יהי אשר יהי,  
לא אעשה זאת שוב."

7.74

"כיצד במצבים שכאלו  
תהיה הקשיבות להרגל?"  
באמצעות הגורם, [המחשבה הזאת], יעלה רצון  
לפגוש [מורה רוח] או לפעול כיאות.

7.75

לפני ביצוע משימה כלשהי  
יש להיות מוכן<sup>13</sup> להכול.  
כך, תוך זכירת העצה לגבי מצפוניות  
יש לגשת [למלאכה] בלב קל.

7.76

כמו שצמר גפן נשלט בידי  
הרוח הנושבת אָנָה וְאָנָה  
כך גם הכול יצלח  
בהשפעת הלהט.

זהו הפרק השביעי שנקרא "מאמץ נלהב" מתוך "מדריך לאורח חיי הבודהיסטווה"

---

<sup>13</sup> טיבטית: ལྷན་པོའི་རྒྱུ. המשמעות המפורשת של המונח בטיבטית היא יכולת או כוח לכל דבר. כאן שאנטידווה מדריך את הקורא לפתח את היכולת להתמודד עם כל משימה – כשלב מקדים לכל תרגול.