

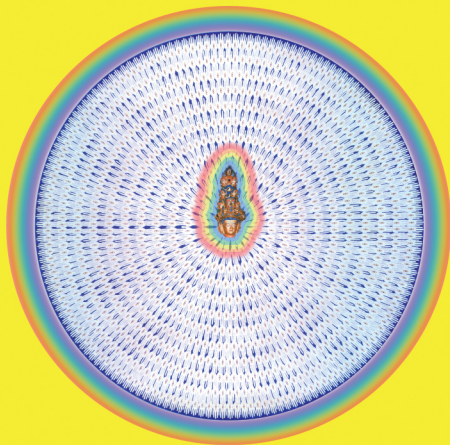


37 Practices of a Bodhisattva's Way of Life

༣༧ ། རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་སྟོ་བདུན་
མ་བཞུགས་སྟོ། །

שלושים ושבעה
תרגולי
הבודהיסטוואה

37 Practices of
a Bodhisattva's Way of Life



ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།

אום מנאני פדמה הום

OM MANI PADME HUM

༥ བྱེད་ཚོ་ཕ་མ་ཡིན་པས་བཅེ་བ་ཡོད། ད་ལ་
བཅེ་བ་ཡོད་པ་རྣམས་ལ་དེ་སྙིང་ལྟ་བུ་ཞིག་
སྤྱོད་འདོད་ཡོད། དེ་གང་ཡིན་བྱང་རྒྱབ་སེམས་
གཉིས་ཡིན། དུས་གསུམ་གྱི་སངས་
རྒྱས་ཀྱི་སྙིང་ཡང་དེ་ཡིན། དེ་བ་འདིས་བྱང་
སེམས་གཉིས་སྟོན་པས་ཉིན་རེར་ཐེངས་རེ་མ་
ཆག་པ་གཟིགས་འོགས་གནང་།

མགར་དཀོན་མཆོག་རྒྱལ་མཚན་ནས།

בהיותכם הוריי משכבר אני אוהב
אתכם. לכל האוהבים אותי
ארצה לתת דבר מה השקול ללבי:
הבודהיציטה הכפולה, שהינה לבם
של כל הבודהות בשלושת הזמנים.
מאחר וספרון זה מסביר את שני
פני הבודהיציטה, בבקשה קראו
זאת בכל יום.

גאֶרְצ'וֹן קוֹנְצ'וֹק גִּיאֶלְצוֹן

As you have been my parents,
I love you. To those who love
me, I wish to give something
that is like my own heart: the
twofold bodhicitta, which is
also the heart of the buddhas
of the three times. As this
book explains the two types
of bodhicitta, please read it
everyday.

Gar Könchog Gyaltsen

༄༅། །རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་སོ་བདུན་
མ་བཞུགས་སོ། །

שלושים ושבעה
תרגומי
הבודדהיסאטווה

37 Practices of
a Bodhisattva's Way of Life

༄༅། །ན་མོ་ལོ་ཀེ་ཤུ་ར་ཡ།

གང་གིས་ཚེས་ཀུན་འགྲོ་འོང་མེད་གཟིགས་ཀྱང་།།

འགྲོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བརྩོན་མཛད་པ།།

སྤྱི་མ་མཆོག་དང་སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ།།

རྟག་ཏུ་སྒོ་གསུམ་གུས་པས་ཐུག་འཆལ་ལོ།།

נאמו! הלל לאוּלוּקִיטְשׁוּוּאָה!

בכל עת אקוד בכבוד עם גופי, דיבורי ותודעתי
אל הגורו-המגן העילאי צ'ֶנְרֵזִיג, אשר גם אם
נכח כי מטבען כל התופעות אינן באות ואינן
הולכות, חותר באופן בלעדי לרווחתם של כל
הנוודים.

Namo Lokeshvarāya!

While seeing that all phenomena neither
come nor go, you strive solely for the sake
of all beings. Supreme guru and Protector
Chenrezig, at all times, I respectfully pay
homage to you with my body, speech, and
mind!

ཕན་བདེའི་འབྱུང་གནས་ལྗོགས་པའི་སངས་རྒྱས་རྣམས།
 དམ་ཚཱ་བསྐྱབས་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི།
 དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཤེས་ལ་རགས་ལས་པས།
 རྒྱལ་སྤྱི་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་པར་བྱ།

— הבודהות המושלמים
 מקור לכל רווחה ואושר,
 עולים מתוך הגשמת הדהרמה הנעלה.
 היות ו[הגשמה] זו תלויה בהכרת התרגולים,
 אסביר את תרגולי הבודהיסטאות.

The perfect buddhas—source of all
 benefit and happiness—arise from having
 accomplished the true Dharma. Since that
 depends on knowing the practices, I shall
 explain the way of bodhisattvas.

དལ་འབྱོར་གྱི་ཆེན་ཆེད་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར།
 བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཆོ་ལས་བསྐྱལ་བྱའི་ཕྱིར།
 ཉིན་དང་མཆན་དུ་གཡེལ་བ་མེད་པར་ནི།
 ཉན་སེམས་བསྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

כעת, משהושגה ספינה זו של שפע,
 — מזל וחירות אשר כה קשה להשיגה —
 הקשבה, הרהור ומדיטציה יומם וליל,
 על מנת לשחרר אחרים ואת עצמך
 מאוקיינוס מעגל הקיום,
 זה תרגול הבודהיסאטווה.

Having now gained this great ship of
 freedom and fortune—so difficult to find—
 in order to free yourself and others from the
 ocean of cyclic existence, listen, reflect, and
 meditate day and night without distraction.
 This is the way of a bodhisattva.

གཉེན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་འདོད་ཆགས་ཚུ་ལྟར་གཡོ།
 དག་ཡི་ཕྱོགས་ལ་ཞེ་སྒྲུང་མེ་ལྟར་འབར།
 སྒྲུང་དོར་བརྩེད་པའི་གཏི་མུག་མུན་ནག་ཅན།
 བ་ཡུལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

ההיקשרות לאהובים רוגשת כמים;
 השנאה לאויבים שורפת כאש;
 באפלת הבערות
 נשכח מה לאמץ ומה לזנוח.
 לעזוב את ארץ מולדתך,
 זה תרגול הבודהיסטווה.

Attachment to loved ones churns like water.
 Hatred for enemies rages like fire. In the
 darkness of ignorance, one forgets what
 to adopt and what to avoid. Abandon your
 homeland. This is the way of a bodhisattva.

ཡུལ་ངན་སྤངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འབྱིབ།
 རྣམ་གཡིང་མེད་པས་དག་སྦྱར་ངང་གིས་འཕེལ།
 རིག་པ་དྲངས་པས་ཚེས་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེ།
 དཔེན་པ་བསྟེན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

בעוזבך מקומות מזיקים, רגשות עוכרים
 פוחתים לאיטם. ללא הסחת דעת פעילות
 חיובית גוברת מאליה. עם מודעות צלולה,
 הביטחון בדהרמה מתחזק. לגור בגוף
 במקומות מבודדים,
 זה תרגול הבודהיסאטווה.

When negative places are abandoned,
 disturbing emotions will gradually decline.
 Without distractions, attention to virtue
 naturally grows. When the mind becomes
 clear, certainty in the Dharma arises. Live
 alone in seclusion. This is the way of a
 bodhisattva.

ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཛའ་བཤེས་སོ་སོར་ འབྲལ།
 འབད་པས་བསྐྱབས་པའི་ནོར་རྫས་ཤུལ་དུ་ལུས།
 ལུས་ཀྱི་མགྲོན་ཁང་རྣམ་ཤེས་མགྲོན་པོས་འབོར།
 ཚོ་འདི་སློས་བཏང་རྒྱལ་སྤངས་ལག་ལེན་ཡིན།

משפחה ובני לווייה משכבר ייפרדו זה מזה.
 עושר ורכוש שנצברו בעמל יותירו מאחור.
 התודעה — האורחת — תעזוב את אכסניית
 הגוף. להרפות מהדאגה לחיים,
 זה תרגול הבודהיסאטווה.

Family and longtime companions will part
 from each other. Possessions gained with
 effort will be left behind. Consciousness,
 a guest, will leave the guesthouse of the
 body. Let go of all worldly concerns. This is
 the way of a bodhisattva.

གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་།
 ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ།
 བྱམས་དང་སྦྱིང་རྗེ་མེད་པར་སྐྱུར་བྱེད་པའི།
 གྲོགས་ངན་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

במחיצת חבר מרעים שלושת הרעלים גוברים.
 פעילויות של הקשבה, הרהור ומדיטציה
 דועכות, ואהבה וחמלה נמחות.
 ויתור על חברה רעה,
 זה תרגול הבודהיסאטווה.

In bad company, the three poisons grow
 stronger. The activities of learning,
 reflecting, and meditating decline, and
 love and compassion are lost. Give up
 such companions. This is the way of a
 bodhisattva.

གང་ཞིག་བསྟེན་ན་ཉེས་པ་ཟད་འགྱུར་ཞིང་།།
 ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་སྒྲ་ལྟར་འཕེལ་འགྱུར་བའི།།
 བཤེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་བས་ཀྱང་།།
 གཅེས་པར་འཛིན་པར་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

כאשר הנך שם את מבטחך בחבר רוחני
 אותנטי, בא הקץ לפגמך ומעלותיך מתעצמות
 כירח מתמלא.
 הוקרת חבר זה אף יותר מגופך,
 זה תרגול הבודהיסטווה.

When one follows a true spiritual friend,
 faults will dissolve and good qualities will
 grow like the waxing moon. Consider this
 friend more dear than your own body. This
 is the way of a bodhisattva.

རང་ཡང་འཁོར་བའི་འཕྲོན་རར་འཕྱིངས་པ་ཡི།
 འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཡིས་སུ་ཞིག་སྐྱོབ་པར་རུས།
 དེ་ཕྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསྐྱུ་བའི།
 དཀོན་མཆོག་སྐྱབས་འགོ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

על מי יוכל להגן אל ארצי הכלוא
 אף הוא במעגל הסמסארי?
 לכן, לבקש מקלט אצל שלוש אבני-החן,
 מקור המקלט שאין בו כזב,
 זה תרגול הבודהיסאטווה.

Who can worldly gods, themselves
 imprisoned in samsara, protect? Therefore,
 seek refuge in the Three Jewels, the
 undecieving source of refuge. This is the
 way of a bodhisattva.

ཤིན་ཏུ་བཟོན་དཀའི་ངན་སྲིད་སྤྱག་བསྐྱེལ་ནྟམས།
 སྤྱིག་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བྱར་བྱབ་པས་གསུངས།
 དེ་སྤྱིར་སྤྱིག་ལ་བབ་ཀྱང་སྤྱིག་པའི་ལས།
 ནམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

המכניע אמר כי כל הסבל ללא נשוא
 בשלושת המישורים הנמוכים,
 הוא פרי עשיית רע.
 לכן, לעולם לא להרע, אפילו במחיר חיך,
 זה תרגול הבודהיסאטווה.

The Buddha taught that all the unbearable
 suffering of the lower realms is caused
 by wrongdoing. Therefore, never act
 wrongfully, even at the cost of your life.
 This is the way of a bodhisattva.

སྒྲིད་གསུམ་བདེ་བ་རྩ་ཅེ་འི་བྲིལ་པ་བཞིན།
 ཡུད་ཅེས་ཞིག་གིས་འཇིག་པའི་ཚེས་ཅན་ཡིན།
 རྣམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཚོག།
 རོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

העונג בשלושת העולמות,
 כאגל טל על קצה גבעול דשא,
 חולבן-רגע.
 חתירה למצב העילאי
 של שחרור שאינו בר חלוף,
 זה תרגול הבודהיסאטווה.

Like a dewdrop on a blade of grass, the
 happiness of the three worlds vanishes in
 but an instant. Strive for the supreme state
 of never-changing liberation. This is the
 way of a bodhisattva.

ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བརྟེ་བ་ཅན།
 མ་རྣམས་སྐྱུག་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་བྱ།
 དེ་ཕྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱེད་བྱའི་ཕྱིར།
 བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།

כל עוד האימהות
 אשר הראו לך חיבה מזמן ללא ראשית,
 סובלות, מה טוב יצמח מאושרך שלך?
 לכן, כינון בודהיצי'טה למען שחרורם
 של אינספור בעלי תודעה,
 זה תרגול הבודהיסאטווה.

When mothers who have loved you since
 beginningless time are suffering, what
 good is your own happiness? Therefore,
 give rise to bodhicitta in order to liberate
 infinite sentient beings. This is the way of a
 bodhisattva.

སྤྱག་བསྐྱེལ་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།།
 རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གཞན་ཕན་སེམས་ལས་འབྱུངས།།
 དེ་ཕྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ་དག།
 ཡང་དག་བརྩེ་བ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན།།

כל סבל באשר הוא בא מהשאיפה לאושר לעצמי.
 הבודהות המושלמים עולים מתוך תודעה
 הדואגת לזולת.
 לכן, החלפה שלמה של שמחתך
 בסבלו של האחר,
 זה תרגול הבודהיסאטווה.

All suffering without exception comes
 from seeking your own happiness. The
 perfect buddhas are born from the altruistic
 mind. Therefore, truly exchange your own
 happiness for the suffering of others. This
 is the way of a bodhisattva.

སུ་དག་འདོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་ཉོར།
 ཐམས་ཅད་འཕྲོག་གམ་འཕྲོག་ཏུ་འཇུག་ན་ཡང་།
 ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་དུས་གསུམ་དགེ་བ་རྣམས།
 དེ་ལ་བསྡོ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

גם אם משהו גונב בתאוותו
 את כל רכושך או מביא לגניבתו,
 להקדיש לו את גופך, רכושך
 וכל זכויות הטוב בשלושת הזמנים,
 זה תרגול הבודהיסטאווה.

Even if someone driven by great desire
 steals all your wealth or lets others steal it,
 dedicate to them your body, possessions,
 and all virtues of the three times. This is the
 way of a bodhisattva.

བདག་ལ་ཉེས་པ་ཅུང་ཟད་མེད་བཞིན་དུ།
 གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཙོད་བྱེད་ནའང་།
 སྒྲིང་རྒྱུ་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྒྲིག་པ་རྣམས།
 བདག་ལ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

גם אם מישהו מבקש לערוך את ראשך
 על לא עוול בכפך,
 נטילת מעשיו הרעים על עצמך,
 באמצעות כוחה של החמלה,
 זה תרגול הבודהיסאטווה.

Even if someone cuts off your head when
 you haven't done anything wrong, take all
 their negative deeds upon yourself through
 the power of compassion. This is the way of
 a bodhisattva.

འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྟན་སྟོ་ཚོགས་པ།
 སྟོང་གསུམ་བྱུང་བར་སྟོགས་པར་བྱེད་ན་ཡང་།
 བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྐྱར་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི།
 ཡོན་ཏན་བརྗོད་པ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

גם אם מישהו מפיץ ברחבי רבבות העולמות
 מיני דברים בגנותך, לשבח את מעלותיו
 מתוך תודעה אוהבת בתמורה,
 זה תרגול הבודהיסטווה.

Even if others slander you throughout a
 billion worlds, in return, speak with a loving
 mind of their good qualities.

This is the way of a bodhisattva.

འགྲོ་མང་འདུས་པའི་དབུས་སུ་འགའ་ཞིག་གིས།

མཚང་ནས་བྱས་ཤིང་ཚིག་ངན་སྒྲུ་ན་ཡང་།

དེ་ལ་དག་བའི་བཤེས་གྱི་འདུ་ཤེས་གྱིས།

གུས་པར་འདུད་པ་རྒྱལ་སྒྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

גם אם מישהו חושף את פגמך
ומלבין פניך ברבים,
לראות בו מורה ולהוקירו בענווה,
זה תרגול הבודהיסאטווה.

Even if someone exposes your hidden faults
and insults you in front of others, view that
person as a teacher and bow with respect.
This is the way of a bodhisattva.

བདག་གི་བྱ་བ་ཞིན་གཅེས་པར་བསྐྱེད་ས་པའི་མིས།།

བདག་ལ་དག་བཞིན་ལྟ་བར་བྱེད་ན་ཡང་།།

ནད་ཀྱིས་བཏབ་པའི་བྱ་བ་མ་བཞིན་དུ།།

ལྷག་པར་བརྟེ་བ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན།།

גם אם מי אשר דאגת לו כמו היה ילדך,

רואה בך אויב, לכפול לו באהבתך



כמו אם עם ילדה החולה,

זה תרגול הבודהיסאטווה.

Even if someone you have cared for as
dearly as your own child regards you as an
enemy, love that person even more, as a
mother would her ailing child. This is the
way of a bodhisattva.

རང་དང་མཉམ་པའམ་དམན་པའི་སྐྱོ་བོ་ཡིས།
 ང་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྒྱས་ཐབས་བྱེད་ན་ཡང་།
 སྤྱི་མ་བཞིན་དུ་གྲུས་པས་བདག་ཉིད་ཀྱི།
 སྐྱོ་བོར་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

גם אם מישהו השווה לך או נחות ממך,
 ביהירותו מזלזל בך,
 לשימו בכבוד על כתר ראשך כמורך,
 זה תרגול הבודהיסטווה.

Even if someone of equal or lower status,
 driven by pride, treats you with disdain,
 respectfully place them on your crown
 as your teacher. This is the way of a
 bodhisattva.

འཚོ་བས་འཕོངས་ཤིང་རྟག་དྲུ་མི་ཡིས་བརྟུངས།
 ཚབས་ཆེན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སྒྲུབ།
 འགྲོ་ཀུན་སྤྲིག་སྤྱུག་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་།
 ལུས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

גם אם אין פרנסה בידך ויחס מזלזל הוא מנת
 חלקך; הנך סובל ממחלה אנושה ורדוף רוחות
 מזיקות; לשאת על עצמך ללא מורא
 את מעשיהם הרעים וסבלם של כל היצורים,
 זה תרגול הבודהיסאטווה.

Though you may be impoverished, always
 disparaged, gripped by disease, and
 tormented by spirits, never lose courage
 but take on the misdeeds and pains of all
 beings. This is the way of a bodhisattva.

ལྷན་པར་གྲགས་ཤིང་འགྲོ་མང་སྤྱི་བོས་བརྟུང་།
 རྣམ་ཐོས་བྱ་ཡིས་ལོར་འདྲ་ཐོབ་གྱུར་ཀྱང་།
 སྤྱིད་པའི་དཔལ་འབྱོར་སྤྱིང་པོ་མེད་གཟིགས་ནས།
 ཁེངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

גם אם הנך מפורסם, מעריצין רבים
 והונך שווה לעושרו של שר העושר,
 בהכרה כי כבוד ושפע ארציים הם נטולי
 ממשות, כָּל יגבה לבבך,
 זה תרגול הבודהיסאטווה.

Though you may be famous and revered
 by many, and are as rich as the Wealth God
 himself, having seen that worldly fortune is
 without essence, do not be proud. This is
 the way of a bodhisattva.

རང་གི་ཞེ་སྤང་དག་པོ་མ་སྦྱུང་ན།
 བྱི་རོལ་དག་པོ་བདུལ་ཞིང་འཕེལ་བར་འགྱུར།
 དེ་བྱིར་བྱམས་དང་སྦྱིང་རྗེའི་དམག་དཔུང་གིས།
 རང་རྒྱད་འདུལ་བ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

אם טרם גברנו על האויב הפנימי — השנאה,
 הבקט אויבים חיצוניים רק תביא להתעצמותם.
 לכן, הכנעת התודעה
 בצבאות החמלה והאהבה,
 זה תרגול הבודהיסאטווה.

If the enemy—your own anger—is not
 tamed, subduing outer enemies will only
 make them increase. Therefore, subdue
 your own mind with the army of love
 and compassion. This is the way of a
 bodhisattva.

འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་ཚཱི་ཚུ་དང་འབྲ།
 ཇི་ཅེས་སྤྱད་ཅིང་སྲིད་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར།
 གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྐྱེ་བའི་དངོས་པོ་རྣམས།
 འཕྲལ་ལ་སྤྲོང་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

עינוג החושים דומה לשתיית מים מלוחים,
 ככל שנרבה כן יגבר צמאוננו.
 ויתור באחת על כל מה שמעורר היקשרות
 נאחזת,
 זה תרגול הבודהיסאטווה.

Sensory pleasures are like salt water: the
 more you drink, the greater your thirst.
 Abandon at once all things that give rise to
 clinging attachment.
 This is the way of a bodhisattva.

ཇི་ལྟར་སྣང་བ་འདི་དག་རང་གི་སེམས།
 སེམས་ཉིད་གདོད་ནས་སྒྲིས་པའི་མཐའ་དང་བྲལ།
 དེ་ཉིད་ཤེས་ནས་གཟུང་འཛིན་མཚན་མ་རྣམས།
 ཡིད་ལ་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤངས་ལག་ལེན་ཡིན།

כל המופיע הוא תודעתך.
 התודעה מטבעה חופשיה מקוטביות ומורכבות.
 בידיעה זו, לא לעסוק בהמשגות נושא-מושא,
 זה תרגול הבודהיסטווה.

The way things appear is your own
 mind. Mind itself primordially transcends
 fabricated extremes. Knowing just this, do
 not create concepts of subject and object.
 This is the way of a bodhisattva.

ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་པ་ན།
 དབྱར་གྱི་དུས་ཀྱི་འཇའ་ཚོན་ཇི་བཞིན་དུ།
 མཛེས་པར་སྒྲུང་ཡང་བདེན་པར་མི་ལྟ་ཞིང་།
 ཞེན་ཆགས་སྡོང་བ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

כאשר נפגוש דבר המענג את החושים,
 כיופיה של קשת בשמי הקיץ,
 בל נחשיבו כממשי
 ונזנח השתוקקות להחזיק בו,
 זה תרגול הבודהיסאטווה.

When you come across things that attract
 you, like beautiful rainbows in summertime,
 do not regard them as real and abandon
 clinging attachment.
 This is the way of a bodhisattva.

སྤྱག་བསྐྱེལ་སྤྱོད་ཆོག་སྤྱི་ལམ་བུ་ཤི་ལྟར།
 འབྲུལ་སྤྱང་བདེན་པར་བཟུང་བས་ཨ་ཐང་ཆད།
 དེ་ཕྱིར་མི་མཐུན་རྒྱུན་དང་འཕྲད་པའི་ཆོ།
 འབྲུལ་པར་ལྟ་བ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

כל סבל דומה למות ילדך בחלום.
 תפישת מופעי אשליה כממשיים
 מתישה את הכוחות!
 לכן, כאשר נקלע למצבים קשים,
 לראות בהם תעתוע,
 זה תרגול הבודה יסאטווה.

All suffering is like the death of your child
 in a dream. How exhausting it is to hold
 illusory appearances as real! Therefore,
 when you meet with difficult circumstances,
 see them as illusory.
 This is the way of a bodhisattva.

བྱང་ཆུབ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་བཏང་དགོས་ན།

ཕྱི་རོལ་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་སྦྱོས་ཅི་དགོས།

དེ་ཕྱིར་ལན་དང་རྣམ་སྤྲིན་མི་རེ་བའི།

སྤྲིན་པ་གཏོང་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

אם בשאיפה להארה יהיה זה הכרחי
לוותר אף על גופך, מה הטעם לציין דברים
חומריים?

לפיכך, לפתח נדיבות מבלי ציפיה לגמול
או לתוצאת קארמה טובה,
זה תרגול הבודהיסאטווה.

When even one's body must be given up
when aspiring for enlightenment, what
need is there to mention material things?
Therefore, practice generosity, without
hope of reward or karmic results.
This is the way of a bodhisattva.

རྒྱལ་ཁྲིམས་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན།
 གཞན་དོན་སྐྱབ་པར་འདོད་པ་གད་མེའི་གནས།
 དེ་སྒྱིར་སྲིད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡི།
 རྒྱལ་ཁྲིམས་སྲུང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

בהיעדר התנהגות מוסרית
 לא יעלה בידך להשיג את מטרתך שלך,
 כך שהשאיפה להגשמת מטרות הזולת הנה
 מגוחכת. לכן, שמירה על מוסריות
 ללא דאגה לקיום ארצי,
 זה תרגול הבודהיסאטווה.

If you lack moral discipline, you cannot
 accomplish even your own purpose, so
 wanting to achieve the purpose of others
 is truly absurd. Therefore, protect your
 discipline without concern for worldly
 existence. This is the way of a bodhisattva.

དག་བའི་ལོངས་སྤྱོད་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལ།
 གཞོད་བྱེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏེར་དང་མཚུངས།
 དེ་སྤྱིར་ཀུན་ལ་ཞེ་འགྲས་མེད་པ་ཡི།
 བཟོད་པ་སྒྲིམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

עבור בודהיסאטוות החושקים
 בשפע של סגולות טובות,
 כל פגע משול לאוצר יקר.
 לכן, ללא עוינות לפתח סבלנות עם הכול,
 זה תרגול הבודהיסאטווה.

For bodhisattvas who desire a wealth of
 virtue, all harm is like a precious treasure.
 Therefore, without hostility,
 be patient with everyone.
 This is the way of a bodhisattva.

རང་དོན་འབའ་ཞིག་སྐྱབ་པའི་ཉན་རང་ཡང་།
 མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བསྒྲིག་ལྟར་བརྩོན་མཐོང་ན།
 འགྲོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་གྱི།
 བརྩོན་འགྲུས་རྩོམ་པ་རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལེན་ཡིན།

גם שראווקות או פּרַטִיקאבודות
 החותרים לרווחתם בלבד, פועלים בחריצות
 כמו היו מכבים אש שאחֶזָה בשיערם.
 לאור זה, לתרגל בחדוות נחישות — המקור
 לכל התכונות הטובות, למען רווחת כל הנודדים,
 זה תרגול הבודהיסאטווה.

Even hearers or solitary realizers, who
 accomplish only their own purpose, strive
 as if putting out a fire on their head. Seeing
 this, practice with diligence—the source of
 good qualities—for the sake of all beings.
 This is the way of a bodhisattva.

ཞི་གནས་རབ་ཏུ་ལྷན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས།
 ཉེན་མོངས་རྣམ་པར་འཛོམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས།
 གཟུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདས་པ་ཡི།
 བསམ་གཏན་སྒྲོམ་པ་རྒྱལ་སྤངས་ལག་ལེན་ཡིན།

בהבנה כי רגשות עוכרים מוכרעים
 על ידי תובנה חודרת (ויפאסנה)
 תוך שהייה בשלווה (שמאטה),
 לפתח ריכוז מדיטטבי המתעלה
 מעבר לארבע ההשתקעויות נטולות הצורה,
 זה תרגול הבודהיסאטווה.

Disturbing emotions are destroyed by
 insight grounded in calm abiding. Knowing
 this, cultivate meditative concentration
 that purely transcends the four formless
 absorptions. This is the way of a
 bodhisattva.

ཤེས་རབ་མེད་ན་པ་རྩལ་སྤྱན་ལྡེ་ཡིས།
 རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་འཕྲོ་བ་པར་མི་རྟུས་པས།
 ཐབས་དང་ལྡན་ཞིང་འཁོར་གསུམ་མི་རྟོག་པའི།
 ཤེས་རབ་སྒྲོམ་པ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

בהיעדר חוכמה, לא ניתן להשיג הארה
 מושלמת באמצעות חמש השלמויות האחרות.
 לכן, בד בבד עם אמצעים מיומנים,
 לטפח חוכמה שאינה מפרידה
 בין שלושת המעגלים,
 זה תרגול הבודהיסאטווה.

Without wisdom, the other five perfections
 alone are not enough to reach complete
 enlightenment. Thus, combined with skillful
 means, develop the wisdom that does not
 distinguish among the three spheres. This
 is the way of a bodhisattva.

རང་གི་འབྲུལ་པ་རང་གིས་མ་བརྟགས་ན།
 ཚེས་པའི་གཟུགས་ཀྱིས་ཚེས་མིན་བྱེད་སྲིད་པས།
 དེ་ཕྱིར་རྒྱན་དུ་རང་གི་འབྲུལ་པ་ལ།
 བརྟགས་ནས་སྤྱོད་བ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

אם לא נבחין בטעויותינו,
 אף כי נראו כמתרגלים,
 ייתכן ומעשינו יסותרו את הדהרמה.
 לכן, חקירה-עצמית מתמדת
 והכחדת הבלבול,
 זה תרגול הבודהיסאטווה.

Unless you examine your own confused
 ideas, you might look like a practitioner but
 not be acting like one.

Therefore, always examine yourself and
 abandon confusion.

This is the way of a bodhisattva.

ཉེན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྤྱོད་གཞན་དག་གི།
 ཉེས་པ་སྤྱིང་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འགྱུར་བས།
 ཐེག་པ་ཆེ་ལ་ཞུགས་པའི་གང་ཟག་གི།
 ཉེས་པ་མི་སྤྱོད་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན།

אם בהשפעת רגשותינו השליילים
 נצביע על חסרונותיו של בודהיסאטווה אחר,
 רק נזיק לעצמנו. לכן, להימנע מעיסוק
 בפגמיהם של ההולכים
 בדרך המרכבה הגדולה,
 זה תרגול הבודהיסאטווה.

If you are driven by disturbing emotions
 and talk about another bodhisattva's faults,
 it is actually to your own detriment.
 So, don't mention the faults of those who
 have entered the Great Vehicle.
 This is the way of a bodhisattva.

རྟེན་བཀུར་དབང་གིས་ཕན་ཚུན་ཚུད་འགྱུར་ཞིང་།
 ཐོས་བསམ་སྒྲུལ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས།
 མཛའ་བཤེས་བྱིས་དང་སྦྱོན་བདག་བྱིས་རྣམས་ལ།
 ཆགས་པ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

השפעתם של עושר וכבוד גורמת לריב ומדון,
 ולהתדרדרות בפעילות של הקשבה,
 הרהור ומדיטציה. לכן, לזנוח היקשרות
 לחוגי חברים, קרובים ונדבנים,
 זה תרגול הבודהיסאטווה.

Concern for gain and respect causes conflict
 and a decline in the activities of learning,
 reflecting, and meditating. So abandon
 attachment to your circle of friends,
 relations, and benefactors.
 This is the way of a bodhisattva.

ལྷུབ་མེད་ཚིག་གིས་གཞན་སེམས་འབྲུག་འབྲུར་ཞིང་།
 ལྷུལ་བའི་སྤྲུལ་གྱི་སྤྱོད་ཚུལ་ཉམས་འབྲུར་བས།
 དེ་ཕྱིར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི།
 ཚིག་ལྷུབ་སྤྱོད་བ་ལྷུལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

מילים קשות מעכירות את תודעת הזולת
 ופוגמות בהלכות הבודהיסאטווה.
 לכן, להימנע מדיבור פוגעני שאינו נעים
 לזולת,
 זה תרגול הבודהיסאטווה.

Harsh words disturb others' minds and
 thus diminish the practice of a bodhisattva.
 Therefore, abandon harsh speech, which is
 unpleasant to others.
 This is the way of a bodhisattva.

ཉེན་མོངས་གོམས་ན་གཉེན་པོས་སྒྲིག་དཀའ་བས།
 དན་ཤེས་སྦྱིས་བྱས་གཉེན་པོའི་མཚོན་བཟུང་ནས།
 ཆགས་སོགས་ཉེན་མོངས་དང་པོ་སྦྱིས་མ་ཐག།
 འབྱར་འཛོམས་བྱེད་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

משהפכו רגשות מרעילים להרגל,
 קשה לגבור עליהם בתרופות-נגד.
 לכן, להצטייד בנשק המודעות
 ולהשמיד כל רגש עוכר כמו תאוה,
 מיד עם רגע הופעתו,
 זה תרגול הבודהיסטווה.

When disturbing emotions become habitual,
 it is difficult to reverse them with antidotes.
 Thus, the soldier of mindfulness wields
 antidotes as weapons and destroys
 disturbing emotions such as attachment the
 moment they start to arise.
 This is the way of a bodhisattva.

མདོར་ན་གང་དུ་སྤྱོད་ལམ་ཅི་བྱེད་ཀྱང་།
 རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འདྲ་ཞེས།
 རྒྱན་དུ་བྲན་དང་ཤེས་བཞིན་ལྡན་པ་ཡིས།
 གཞན་དོན་སྐྱབ་པ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན།

בקצרה, באשר נהיה ובכל אשר נעשה,
 עלינו לבחון ללא הרף את תודעתנו.
 מתוך מודעות ושימת-לב מתמדת -
 להיטיב עם הזולת,
 זה תרגול הבודהיסאטווה.

In brief, wherever you are and whatever
 you are doing, always examine the state of
 your mind. Act to accomplish the purpose
 of others through constant mindfulness and
 awareness. This is the way of a bodhisattva.

དེ་ལྟར་བཙུན་པས་བསྐྱབ་པའི་དགེ་བ་རྣམས།
 མཐའ་ཡས་འགོ་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་བསལ་བྱའི་ཕྱིར།
 འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས།
 བྱང་ཆུབ་བསྐྱེད་བྱུང་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

מתוך חוכמת טוהר שלושת המעגלים,
 להקדיש כל פוטנציאל זכות
 אשר נצבר בחתירה להארה,
 על מנת לבער את סבלם של אינספור יצורים,
 זה תרגול הבודהיסאטווה.

With the wisdom of threefold purity,
 dedicate all the virtue gained from having
 made such effort toward enlightenment.
 Dedicate it to clear away the suffering
 of infinite beings. This is the way of a
 bodhisattva.

མདོ་རྒྱུད་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལས་གསུངས་པའི་དོན།
 དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་གི་རྒྱུ་འབྲས་ནས།
 རྒྱལ་སྐས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་སུམ་ཅུ་བརྟན།
 རྒྱལ་སྐས་ལམ་ལ་སློབ་འདོད་དོན་དུ་བཀོད།

את שלושים ושבעה תרגולי הבודהיסאטוות
 כתבתי על פי דברי הנשגבים אודות משמעות
 הסותרות, הטנטרות ופירושיהן, עבור אלה
 המבקשים ללכת בדרך הבודהיסאטווה.

In accordance with the words of the holy
 ones regarding the meaning of the sutras,
 tantras, and their commentaries, I have
 written these thirty-seven verses on the
 ways of a bodhisattva for those who wish to
 train on the bodhisattva's path.

སློ་གྲོས་དམན་ཞིང་སྤྱངས་པ་རྒྱུ་བའི་ཕྱིར།
 མཁས་པ་དགྲེས་པའི་སྡེ་བ་སྦྱར་མ་མཆིས་ཏེ།
 མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་ཕྱིར།
 རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལེན་འབྲུལ་མེད་ལེགས་པར་སེམས།

בשל תבונתי הקלושה והשכלתי המועטה,
 אין זו שירה שתערב לאוזני המלומדים.
 אך מכיוון שהסתמכתי על הסוטרות
 ועל דבריהם של הנשגבים, סבורני כי תרגולי
 הבודהיסאטווה חפים מכל משגה.

This composition will not be admired by
 the learned because my intellect is poor
 and my education is limited. However, I
 have followed the sutras and the words
 of holy ones, so I believe these ways of a
 bodhisattva are not mistaken.

འོན་ཀྱང་རྒྱལ་སྐུ་སྤྱོད་པ་རྒྱ་བས་ཆེན་རྣམས།
སྤྱོད་མན་བདག་འབྲས་གཏིང་དཔག་དཀའ་བའི་ཕྱིར།
འགལ་དང་མ་འབྲེལ་ལ་སོགས་ཉེས་པའི་ཚོགས།
དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པ་མཛད་དུ་གསོལ།

אולם מאחר ויקשה על בעל השכלה מועטה
כשלי לרדת לעומק מעשיהם המופלאים
של הבודהיסטות, אפציר בנעלים לסלוח
לשגיאותיי ובכללן סתירות וחוסר עקביות.

Still, because the vast deeds of bodhisattvas
are difficult to grasp by simple-minded
beings like myself, I beg the forgiveness
of the holy ones for the mass of my errors
such as contradictions and inconsistencies.

དེ་ལས་བྱུང་བའི་དགེ་བས་འགྲོ་བ་ཀུན།
 དོན་དམ་ཀུན་རྫོག་བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་གིས།
 སྲིད་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི།
 སྐྱེ་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཤོག །

בזכות סגולות הטוב הנובעות מחיבור זה,
 לו בכל הנודדים תזרח בודהיצי'טה - יחסית
 ומוחלטת, ויהיו הם כמו המגן צ'נרזיג
 אשר אינו שרוי בקטבים של קיום (סמסארה)
 או שלווה (נירוונה).

By the virtue arising from this, may all
 beings give rise to relative and ultimate
 bodhicitta and thereby become like the
 Protector Chenrezig, who does not abide in
 the extremes of existence or peace.

ཅེས་པ་འདི་རང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་དོན་དུ་ལུང་དང་རིགས་པ་
སྒྲ་བའི་བཅུན་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དངུལ་ཆུའི་རིན་ཆེན་ཕྱག་ཏུ་
སྦྱར་བའོ། །

חיבור זה נכתב על ידי הנזיר תוגֶמֶה, פרשן כתבים ולוגיקן,
לתועלתו שלו ושל אחרים, במערת נְגוּלְצ'וּ רִינְצ'וּ.

The monk Thogme, a proponent of scripture and reasoning, composed these verses in the Precious Cave of Ngülchu, for his own and others' benefit.

* ביאור מונחים בסיסי:

אָוּלֹקִיטְשׁוואַךּ (סנסקריט), צ'ַנְרִיג (טיבטית) —
בודהה החמלה.,

בּוּדַהִיסאַטוּוה — ההולך בדרך המהיאנה, בעל
תודעה אלטרואיסטית הדואגת לזולת.

בּוּדַהִיצ'יטַה — תודעת ההארה הנעלה החותרת
להגשים את רווחתם של כל בעלי התודעה,
ולשחררם לחלוטין מן הסבל.

גורו (סנסקריט) — מורה/מאסטר רוחני.
המכניע — הבודהה.

חמש השלמויות — נדיבות, משמעת מוסרית,
סבלנות, נחישות נלהבת וריכוז. החוכמה היא
השישית שבלעדיה החמש אינן מושלמות.

נירוונה — שחרור מסבל הסמסארה.

סמסארה — (סנסקריט, "תנועה מתמשכת") מעגל
הלידה והמוות הכולל בתוכו כל צורת קיום.

רגש עוֹכֵר — (טיבטית nyon mong) רגש שלילי
המזהם, מרעיל ומעכיר את מצב התודעה.

שְׁרָאָה — 'שומע', מתרגל השואף להגיע למצב
אֶהָט — דרגת נירוונה מעבר ללידה מחדש, שאינה
בודהיות מושלמת, ללא השאיפה להשיג זאת לרווחת
כל שאר היצורים.

פְּרִי־קְבוּדָה — מתרגל הנוכח בַּאֲמַת 'בכוחות
עצמו', משתחרר מסמסארה בלי מאסטר רוחני, אלא
ע"י לימוד התהוות-תלויה. נוכח בטבע אי-ממשות
'האני' ואי-ממשות 'המופעים', בחלקה.

שלוש אבני החן — בודהה, דהרמה וסנגהה.

שלושת השערים — גוף, דיבור ותודעה.

שלושת מישורי הקיום הנמוכים — גיהנום, רוחות
רעבות וחיות.

שלושת העולמות — הצורה, חסר-הצורה והיצר.

שלושת המעגלים — נושא, מושא ופעולה.

שר העושר — וִישְׁרָאָה, דְּזַמְּלָה.

* מומלץ לקרוא את ספר הלימוד של גארצ'ן רינפוצ'ה,
בהוצאה עצמית של מרכז גאר ג'מפה לינג, 2015.

www.garchen.org.il

ביוגרפיה קצרה של הבודהיסאטווה נגולצ'ו תוגמה זאנגפו

הבודהיסאטווה נגולצ'ו תוגמה זאנגפו נולד בשנת 1295 בכפר סמוך למנזר הסאקיה והיה ממשיך-הדרך בשושלת הלאמרים, מספר השבעים ושלוש.

חמלתו בלטה לעין מיד משהתחיל לדבר. יום אחד, בעת שישב בחיקה של אמו הבחין בעלה נידף ברוח ופרץ בבכי. אמו שאלה אותו מדוע הוא בוכה, הוא הצביע על העלה ואמר: "חיה נסחפה אל השמיים".

במקרה אחר, לכשהתחיל ללכת, יצא החוצה ולתדהמת אמו שב במהרה ערום. היא שאלה אותו, "איפה הבגדים שלך?" "למישהו שם בחוץ היה מאוד קר", השיב. היא יצאה

החוצה לראות מי זה וראתה כי בגדיו עוטפים
שיח המכוסה בשכבת כפור, ואבנים מונחות
על קצוות הבגד שלא יתעופף ברוח.

בהיותו בן שלוש נפטרה אמו וכעבור שנתיים
נפטר אף אביו. הוא גדל אצל קרובי משפחה
ובגיל תשע עזב את שדות המרעה ועבר למנזר
סאמלינג, שם נזיר לימד אותו קרוא וכתוב.
בגיל ארבע עשרה קיבל את נדרי נזירות הנוביס
וכעבור שנה החל בלימוד אינטנסיבי.

הודות להישגיו המצויינים הוא זכה בשם
תוגמה זאנגפון, אשר משמעו "צדיק ללא
מכשול" (Virtuous Without Hindrance).
מאוחר יותר הוא זכה לשם נוסף — גי אלצון,
שמשמעו "בנם של הבודהות והבודהיסטות".

בגיל שלושים קיבל הסמכת נזירות מלאה
ושימש כראש מנזר בודונג אה במשך תשע
שנים, ואחר כך נכנס לריטריט למעלה
מעשרים שנה.

הוא חיבר מעל מאה כתבים אשר מהבולטים ביניהם: פרשנות על 'שבע נקודות באימון התודעה'; 'שלושים ושבעה תרגולי הבודהיסאטות'; ופרשנות על אורח-חיי הבודהיסאטוה בשם 'אוקיינוס הסברים מהותיים'.

בדומה לכל הקדושים, כאשר אחרים סבלו, היה סבלו רב יותר וכאשר אחרים שמחו, הייתה שמחתו גדולה יותר.

הוא עבר לנירוונה בגיל שבעים וחמש, בשנת 1396.

After having received full ordination at the age of thirty, he served as the abbot of Bodong E Monastery for nine years. After that, he went into retreat for more than twenty years.

He had composed over one hundred works, most notable among which are: A Commentary on The Seven-Point Mind Training, The Thirty-Seven Practices of Bodhisattvas, and a commentary on The Way of the Bodhisattva called The Ocean of Essential Explanations.

Like all holy beings, when other people suffered, he suffered more than they did; when other people were happy, he was happier than they were.

He passed into nirvana in 1369, at the age of seventy-five.

His mother went outside to see who it was and saw that his clothing was covering a frost-covered bush, and stones were placed on its corners to keep it from being blown away by the wind.

His mother passed away when he was three years old and, two years later, his father also passed away. His relatives raised him until the age of nine when he left the pasture lands and went to Samling Monastery, where a monk taught him how to read and write.

At the age of fourteen, he received the novice monk vows and began intensive learning the following year. Due to his outstanding performance, he gained the name Thogme Zangpo, which means “Virtuous Without Hindrance.”

Later, he earned the added name of Gyalse, meaning “Son of the Buddha” or bodhisattva.

A brief biography of Bodhisattva Ngülchu Thogme Zangpo

The Bodhisattva Ngülchu Thogme Zangpo was the seventy-third successor of the Lamrim lineage. He was born in 1295 in a village near Sakya Monastery.

As soon as he was able to speak, it became apparent how compassionate he was. One day, as he sat on his mother's lap, he saw a leaf blown away by the wind, and he began to cry. His mother asked him why he cried. He pointed at the leaf and said: "An animal has been carried away into the sky."

At another time, when he was able to walk, he went outside but returned quickly, naked, to the great surprise of this mother. She asked him, "Where are your clothes?" He replied, "Someone was very cold out there."

The English translation of this text was prepared by Ina Dhargye and edited by Kay Candler in 2017. Suggestions were offered by David Newman, Kendall Magnussen, and Christina Lundberg. English translation © 2017 Ina Dhargye. All rights reserved.

הספרון עוצב על ידי גארצ'ן רינפוצ'ה כדי ליצור אחדות אצל כל הסגהות בעולם, בטיבטית, אנגלית ובשפת ארצם.

התרגום לעברית נעשה על ידי דַאקְמָה.

מהדורה ראשונה על פי התרגום באנגלית של ארי-מה (בשילוב התרגום בעברית שנעשה על ידי מיכל סחף ובאישורה) 2012, מהדורות שניה ושלישית בשילוב עם התרגום לאנגלית של אינה בילר 2018 / 2017, כך גם במהדורה רביעית 2021.

© כל הזכויות בתרגום שמורות.

הופק בשיתוף פעולה עם המרכז בטייוואן, תודה לורדה רז דה מירנדה על המרה גראפית של המהדורה בעברית והכנה לדפוס.

מרכז גאר ג'מפה לינג בישראל מאז 2011, מיסודו של גארצ'ן רינפוצ'ה.

ཨོྃ་རུ་རེ་རུ་རུ་རེ་མ་མ་ཡུ་ཡུར་
རྩོལ་པུ་ཅེ་པུ་ཅི་ཀུ་ཅུ་སྒྲུ་ལྷ།

OM TĀRE TUTTĀRE TURE MAMA ĀYUR
JÑĀNA PUṆYE PUṢṬIM KURU SVĀHĀ

OM Oh Tara, swift liberator from pain, make my
lifespan, wisdom, and merit increase SVĀHĀ

אום הו טארה, משחררת מן הסבל,
מהירה, הביאי אריכות-ימים
והגבירי בינתי, מצבורי-זכות, סְוֹהָא!



ཇེ་བཙུན་སྒྲོལ་མ་དཀར་མོ།

הגבירה הנעלה טַאָרָה לבנה

Noble Lady White Tārā

