



שלבי המדיטציה, חלק א'

מקראה 1: המפתח

התרגום הבא לקוח מתוך ספרו של מאסטר קמלשילה **Bhavana-Krama**, או: שלבי המדיטציה. עבודה זו ניתנת למצוא בין חומרי ACIP, במסמך TD3915. הלקט שלפנינו נמצא בדפים 22A-22B.

བསྐྱེམ་པའི་རིམ་པ། བློ་བཟང་གྲུ་མ། བོད་སྐད་དུ། རྒྱ་གར་སྐད་དུ།

בשפת הודו נקרא הספר:

Bhavana-Krama
בהוונה-קרמה.

בטיבטית:

བསྐྱེམ་པའི་རིམ་པ།
Gompay Rimpa

בעברית

שלבי המדיטציה

འཇམ་དཔལ་གཞིན་རྒྱུར་པ་ལ་ཡུག་འཛལ་ལོ།

אשטח קידתי למנג'ושרי, המופיע כעלם.

ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་མདོ་སྡེ་ཡི།
ཚུལ་སྦྱོང་ལས་ནི་དང་པོ་བ།
དེ་ལས་བརྩམས་ཏེ་བསྐྱེམ་པ་ཡི།
རིམ་པ་མདོ་ཙམ་བརྗོད་པར་བྱ།

אתאר כעת בקצרה
את שלבי המדיטציה,
למן ההתחלה,
תרגול המתואר בסותרות
של הדרך הגדולה.

ཐམས་ཅད་མཁུན་པ་ཉིད་སྒྱུར་དུ་ཐོབ་པར་འདོད་པས་མདོར་ན་སྤྲིང་ཇི་དང་། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་
སེམས་དང་། སྒྲུབ་པ་དང་། གནས་འདི་གསུམ་ལ་འབད་པར་བྱེད།།

בקיצור נאמר שאם חפצך להשיג את החוכמה של ידע-כול, מהר ככל האפשר, עליך להשקיע מאמץ בשלושת אלו: החמלה, השאיפה להארה והתרגול.

དེ་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་མ་ལུས་པའི་རྒྱུ་རྩ་བ་ནི་སྤྲིང་ཇི་ཁོ་ན་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱས་ལ་དེ་
ཉིད་ལ་ཐོག་མ་ཁོ་ནར་བསྐྱོམ་མོ། དེ་སྐད་དུ་འཕགས་པ་ཆོས་ཡང་དག་པར་སྒྲུབ་པ་ལས་
གསུངས་ཏི།

לאחר שתיווכח שהגורם שהוא השורש לכל מעלותיו של הבודהה, בלי יוצא מן הכלל, הוא אך ורק החמלה הגדולה, עליך קודם כל להתחיל בתרגולה, כפי שנאמר בסוטרה הנשגבה *התמצית המושלמת של הדעה*:
הדעה:

དེ་ནས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ལ་འཕགས་པ་སྒྱུན་རས་གཟིགས་དབང་ཕུག་གིས་འདི་སྐད་ཅས་
གསོལ་ཏི།།

אז פנה הארייה אוולוקיטשוורה הנעלה, ריבון העוצמה, אל המבורך, וכך אמר:

བཅོམ་ལྡན་འདས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔས་ཆོས་རབ་ཏུ་མང་པོ་ལ་བསྐྱབ་པར་མི་བགྱིེ།
།བཅོམ་ལྡན་འདས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔས་ཆོས་གཅིག་རབ་ཏུ་གཟུང་ཞིང་རབ་ཏུ་ཉོགས་པར་
བགྱིས་ན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་དེའི་ལག་མཐེལ་དུ་མཆིས་པ་ལགས་སོ། །ཆོས་
གཅིག་པོ་གང་ཞིན། འདི་ལྟ་སྟེ། སྤྲིང་ཇི་ཆེན་པོ་འོ།།

"הו המבורך! אין זה נחוץ שהבודהיסטיות יאמנו את עצמם בהרבה דברים. הו, המבורך! ישנה מעלה אחת יחידה שאם הבודהיסטיות יבינו ויאחזו בה היטב, כל מעלותיו של הבודהה יונחו בכך ידם. ומהי אותה מעלה יחידה? זוהי החמלה הגדולה.

བཅོམ་ལྡན་འདས་སྤྲིང་ཇི་ཆེན་པོས་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་
རྣམས་ཀྱི་ལག་མཐེལ་དུ་མཆིས་པ་ལགས་སོ། །བཅོམ་ལྡན་འདས་དཔེར་བགྱིས་ན་འཁོར་
ལོས་སྒྱུར་བའི་རྒྱལ་པོའི་འཁོར་ལོ་རིན་པོ་ཆེ་གང་དུ་མཆིས་པ་དེར་དཔུང་གི་ཆོགས་ཐམས་ཅད་
མཆིེ། །བཅོམ་ལྡན་འདས་དེ་བཞིན་དུ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྤྲིང་ཇི་ཆེན་པོ་གང་དུ་
མཆིས་པ་དེར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་མཆིེ།།

"הו, המבורך! כל סגולותיו של הבודהה כבר מונחות בכף ידם של אותם בודהיסטות שיש בליבם חמלה גדולה.

"הו המבורך! דוגמה לכך היא המקרה של שליט הגלגל. במקום שבו נמצא הגלגל היקר של אותו השליט, נמצאים ממילא גם כל חילותיו. הו המבורך! כך גם כאשר החמלה הגדולה נמצאת בליבו של הבודהיסטות, נמצאות שם גם כל סגולותיו של הבודהה."

བཅོམ་ལྷན་འདས་དཔེ་བཀྲིས་ན་སྟོག་གི་དབང་པོ་མཆིས་ན་དབང་པོ་གཞན་རྣམས་འབྱུང་བར་
འགྱུར་རོ། །བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་དུ་སྒྲིང་རྩེ་ཆེན་པོ་མཆིས་ན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔེ་
ཆོས་གཞན་རྣམས་ཀྱང་འབྱུང་བར་འགྱུར་རོ་ཞེས་འབྱུང་ངོ། །

"הו המבורך! נוכל גם לקחת כדוגמה את המצב שבמקום שיש בו כוח חיים, שם גם יופיעו כל שאר כוחות החושים. הו המבורך! כך גם כאשר החמלה הגדולה נמצאת בליבו של הבודהיסטות, יופיעו שם גם כל שאר הסגולות של הבודהיסטות."

འཕགས་པ་སྒྲོ་བློས་མི་ཟད་པས་བསྟན་པ་ལས་ཀྱང་གསུངས་ཏི།

כך גם מתואר בסוטרה הנעלה בשם הלימוד של זה שישמו בְּנֵה אִינוּסוּפִית:

བཙུན་པ་ཤར་དུ་ཉིད་བྱ་གཞན་ཡང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔེ་རྣམས་ཀྱི་སྒྲིང་རྩེ་ཆེན་པོ་ནི་ཟད་དོ།
།དེ་ཅིད་ཕྱིར་ཞེན། སྟོན་དུ་འགྲོ་བའི་ཕྱིར་རོ། །བཙུན་པ་ཤར་དུ་ཉིད་བྱ་འདི་ལྟ་སྟེ་དཔེར་
ན་དབུགས་ཕྱི་ནང་དུ་རྒྱ་བ་ནི་མི་དེ་སྟོག་གི་དབང་པོ་སྟོན་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན་ནོ། །དེ་བཞིན་དུ་
བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔེ་སྒྲིང་རྩེ་ཆེན་པོ་ནི་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ཡང་དག་པར་འགྲུབ་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་
སྟོན་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན་ནོ་ཞེས་བྱ་བ་ལ་སོགས་པ་རྒྱས་པར་བཤད་དོ། །

"יתרה מכך, שרַדְוַנְטִיפּוּטְרָה! חמלתו הגדולה של הבודהיסטות לעולם אינה מסתיימת. ומדוע זה כך? כי חמלה זו תמיד תבוא ראשונה. הו, שרדוויטפוטרה! בדיוק כפי שנחנך שיהיו חיים בקרבו של אדם כדי שנשימתו תזרום פנימה והחוצה, כך גם חמלתו הגדולה של הבודהיסטות מהווה תנאי מוקדם לכך שהוא יהפוך למאסטר של הדרך הגדולה."

འཕགས་པ་ག་ཡ་གོའི་རིའི་མདོ་ལས་ཀྱང་གསུངས་ཏི།

וכך גם נאמר בסוטרה הָהֵר שֶׁל גַּאִיֵּה:

འཇམ་དཔལ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔེ་རྣམས་ཀྱི་སྟོན་པའི་རྩོམ་པ་ནི་ཅི། །གནས་ནི་གང་།

"הו, מנג'ושרי! מתי מתחילות פעולות הבודהיסטות, והיכן זה קורה?"

འཇམ་དཔལ་གྱིས་སྒྲིབ་པ། ལྷའི་བྱ་བྱང་རྒྱལ་མཚན་དཔལ་རྣམས་ཀྱི་སྟོན་པའི་ཚུལ་པ་ནི་
སྟོང་ཇེ་ཆེན་པོ་འོ། །གནས་ནི་སེམས་ཅན་ལོ་ཞེས་དེ་ལ་སོགས་པ་རྒྱ་ཆེར་འབྱུང་ངོ། །

אז ענה מנג'ושרי:

"הו, בן האלים! פעולות הבודהיסטיות מתחילות בחמלה הגדולה, וזירת פעולתן היא הזירה הגדולה של כל הבריאה.

དེ་ལྟར་སྟོང་ཇེ་ཆེན་པོས་བསྟོན་པས་བྱང་རྒྱལ་མཚན་དཔལ་རྣམས་བདག་ཉིད་ལ་མི་ལྟ་བར་
གཞན་ལ་ཤིན་ཏུ་ཕན་པ་དོན་དུ་གཉིད་བའི་ཕྱིར་ཚྲགས་བསགས་པ་ཤིན་ཏུ་བྱ་དགའ་ཞིང་ཡུན་
རིང་ལ་དུབ་པར་འགྱུར་བ་ལ་འཇུག་གོ། །

בהיותם מונעים על ידי חמלה גדולה זו, אין הבודהיסטיות דואגים יותר לעצמם. במקום זאת, משקיעים הם שנים ארוכות במשימות מתישות וקשות, תוך שהם צוברים קארמה טובה וטהורה, וכל זאת בשל שאיפתם העמוקה לעזור לזולת.

འཕགས་པ་དད་པའི་སྟོབས་བསྟོན་པ་ལས་གསུངས་པ་ལྟ་བུ་སྟེ།

וזה גם נאמר בסוטרה להעיר את כוח האמונה

དེ་ལ་སྟོང་ཇེ་ཆེན་པོ་ནི་གང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུ་སྟིན་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་སྒྲུག་བསྐྱེལ་
སྟེ་བ་མི་ལེན་པ་ཅི་ཡང་མེད་དོ། ། དེས་བདེ་བ་སྟེ་བ་མི་འདྲོར་བ་ཅི་ཡང་མེད་དོ་ཞེས།

מהי הנקודה שבה פיתחת בליבך את החמלה הגדולה?
כאשר לא נותר שום סוג של סבל שאינך מוכן לקחת על עצמך,
וכאשר לא נותר שום סוג של הנאה שעליה אינך מוכן לוותר
על מנת שתוכל להביא כל ברייה וברייה
לרמתה הגבוהה ביותר.

དེ་ལྟར་ཤིན་ཏུ་བྱ་དགའ་བ་ལ་ཞུགས་ནས་རིང་པོར་མི་ཐོགས་པར་ཚྲགས་ཡོངས་སུ་ཚྲགས་ཏི་
གདོན་མི་ཟ་བར་ཐམས་ཅད་མཐུན་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་འགྱུར་ངོ། །

ומה שנאמר כאן הוא שאם נשליך את עצמנו למצבים אלו, אפילו אם הם קשים ביותר, לא ירחק היום שבו נשלים עד תומנו את המכלול של זרעים טהורים, ואז נוכל להשיג את המצב של ידע-כול.

རྟེན་པ་ན་སངས་རྒྱལ་གྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་གྱི་ཆོས་ཀྱི་ཕ་བཞི་སྤྱིར་རྒྱུ་ཆེ་ཆོན་པོ་ཁོ་ན་ལོ། །སྤྱིར་རྒྱུ་
 ཆེན་པོས་ཡོངས་སུ་ཟིན་པ་ན་སངས་རྒྱལ་བཅོམ་ལྷན་འདས་གྱིས་ཐམས་ཅད་མཐུན་པའི་ཡེ་
 ཤེས་གོ་འཕང་བརྟེན་ནས་འགྲོ་བ་མ་ལུས་པའི་དོན་མཛད་ཅིང་བཞུགས་སོ། །མི་གནས་པའི་
 ལྷ་འདྲེ་ལས་འདས་པ་ལྷ་བྱ་ཡང་བཅོམ་ལྷན་འདས་གྱི་ཐུགས་རྒྱུ་ཆེ་ཆོན་པོའི་རྒྱུ་ལྷ་འདྲེ་
 འདེམ་བཤུ་མི་གནས་སོ། །

זוהי גם הסיבה שהשורש לכל סגולותיו של הבודהה הוא אך ורק החמלה הגדולה. בהיותו ספוג לחלוטין
 בחמלה הגדולה, לאחר שהשיג את המעמד של חוכמת ידע-כול, הטיל הבודהה המבורך את עצמו לפעולה
 למען כל הברואים, ללא יוצא מן הכלל. המבורך גם לא נשאר בנירוונה שאין בה שארית; בשל חמלתו
 הגדולה, הקדושה, הוא נמנע מלעבור לשהייה במצב שאין בו שום צער.¹

¹ מילה נרדפת לנירוונה.



שלבי המדיטציה, חלק א'

מקראה 2: לפתוח את הלב

התרגום הבא לקוח מתוך ספרו של מאסטר קמלשילה **Bhavana-Krama**, או: שלבי המדיטציה. עבודה זו ניתן למצוא בין חומרי ACIP, במסמך TD3915. הלקט שלפנינו נמצא בדפים 22B-23B.

།དེ་ཡང་སྤྱད་བསྐྱེད་པའི་སེམས་ཅན་ལ་དམིགས་ཤིང་ཡིད་ལ་བྱ་བ་མང་དུ་བྱས་པས་སྦྱིབར་
འགྱུར་ཏེ། སེམས་ཅན་འཇིག་རྟེན་གསུམ་ན་སྦྱོང་བ་ཐམས་ཅད་སྤྱད་བསྐྱེད་ནས་པ་གསུམ་
གྱིས་ཇི་ལྟར་མཐུན་པ་བཞིན་དུ་སྤྱད་བསྐྱེད་ལོ་ཞིས་དེ་ལྟར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བསྐྱོམ་མོ།

חמלה גדולה זו תתחיל להתפתח בשעה שנתמקד בסבלם של כל הברואים, ושוב ושוב נחזור ונביא סבל זה אל תודעתנו. עלינו להגות בסבלם של כל הברואים שבכל שלושת העולמות ובכל אופני החיים, באופן הבא:

כל היצורים מתענים ללא הרף בצירופים השונים של שלושת סוגי הסבל, בכל מעשיהם ובכל נסיבות חייהם.

התרגום הבא לקוח מהטקסט באורך בינוני על השלבים בדרך המדורגת להארה של ג'ה צונגקפה, המכונה בטיבטית **Lam Rim Dring**. את הטקסט הטיבטי ניתן למצוא במסמך ACIP מס' S5393; הלקט שלפנינו נמצא בדפים 27A-28B.

གཉིས་པ་...སྦྱང་ཚུལ་གཉིས་གྱིས་བསྐྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བཞི་ལས། དང་པོ་ལ་སྦྱོམ་ལ་དཔྱད་འཇོག་

གཉིས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་དང་། དཔྱད་འཇོག་གི་སྦྱོམ་ངོས་བཟུང་བ་གཉིས། དང་པོ་...ནི།

והרי החלק השני. (כלומר, הסיבות לכך שאדם חייב לבצע את המדיטציה תוך שימוש בשתי השיטות. כאן יש ארבעה שלבים, ולראשון שבהם שני חלקים משלו. הראשון מפרט את הסיבה מדוע נחוצים שני הסוגים של מדיטציה אנליטית ומדיטציה של קיבוע התודעה, והשני מזהה את הסוגים של מדיטציה אנליטית וזו של קיבוע. והרי הראשון.)

མདོ་སྡེའི་རྒྱན་ལས།

מתוך עטרת הסוטרות:²

² עטרת הסוטרות היא אחת מחמש היצירות שרשם ארייה אסנגה מפיו של לורד מייטרייה.

འདི་ན་དང་པོར་ཐོས་ལ་བརྟེན་ནས་ཚུལ་བཞིན་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་འབྱུང་། ཚུལ་བཞིན་ཡིད་ལ་
བྱེད་པ་ལས་ཀྱང་ཡང་དག་དོན་ཡུལ་ཡི་ཤེས་འབྱུང་། །

בהסתמך על לימוד שעשינו תחילה,
תכונן תודעתנו בצורה נכונה;
ואם על הַכוונה שכזו נסתמך,
תתעורר בליבנו חוכמה שמושאה
הוא בעל משמעות נכונה.

ཞེས་ཐོས་པའི་དོན་རྣམས་བསམས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་ཚུལ་བཞིན་དུ་ཡིད་ལ་བྱས་པ་ལས།
ཡང་དག་པའི་དོན་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་བསྟོམས་བྱུང་འབྱུང་བར་གསུངས་ལ།

נאמר שאם נביא אל תודעתנו באופן הולם את המשמעויות שקלטנו במהלך הלימוד, ואם נשתמש בחוכמה שמקורה בהרהור אודותם, אזי תיעור בנו חוכמה שמקורה במדיטציה ואשר מבינה ישירות את המשמעות האולטימטיבית.

མངོན་རྟོགས་རྒྱན་ལས་ཀྱང་།

וכן נאמר בעטרת התובנות:³

།ངེས་འབྱེད་ཡན་ལག་དང་མཐོང་བའི།
།ལམ་དང་སྟོམ་པའི་ལམ་ཉིད་ལ།
།ཡང་དང་ཡང་དུ་སེམས་པ་དང་།
།འཇལ་དང་ངེས་རྟོག་སྟོམ་པའི་ལམ།།

דרוש שוב ושוב לחזור ולהרהר,
לשקול ולפתח ודאות:
בשלבים השונים של וידוא,
על הדרך של ראייה,
ועל דרך התרגול עצמה.

ཞེས་ཐེག་ཆེན་འཕགས་པའི་སྟོམ་ལམ་ཡིན་པའི་ཡང་ཡང་སེམས་པ་དང་། འཇལ་བ་དང་།
ངེས་པར་རྟོག་པ་ཡིད་པར་གསུངས་པ་དང་།

מה שפסוק זה אומר הוא שבדרך התרגול של הארְייה של הדרך הגדולה, קיים התהליך של הרהור, פיתוח ודאות ושקילת הדברים.

བསྟན་བུས་ལས་ཀྱང་།

כמו כן נאמר בקובץ על התרגול:⁴

³ עטרת התובנות היא יצירה נוספת שרשם ארייה אסנגה מפיו של לורד מייטרייה.

דֵּי־לְּבָבְךָ לְּבָבְךָ דַּדְּ | לֵבְךָ שְׂרֵדְּ דַּדְּ | בְּשֵׁי־רֵגְלֶיךָ שְׂרֵדְּ לְּבָבְךָ בְּ
דַּדְּ | בְּשֵׁי־רֵגְלֶיךָ דַּדְּ | דְּבָרְךָ דַּדְּ | שְׂרֵדְּ בְּשֵׁי־רֵגְלֶיךָ בְּשֵׁי־רֵגְלֶיךָ |

ועל כן עלינו למסור את גופנו,
עושרנו, וכל חסדנו,
בזרם בלתי מקוטע,
ולהגות בכל שיגן ויטהר
ואשר יעצים את אלו.

לֵבְךָ לְּבָבְךָ לֵבְךָ שְׂרֵדְּ דְּבָרְךָ שְׂרֵדְּ לְּבָבְךָ בְּשֵׁי־רֵגְלֶיךָ שְׂרֵדְּ לְּבָבְךָ בְּ
שְׂרֵדְּ בְּשֵׁי־רֵגְלֶיךָ דְּבָרְךָ שְׂרֵדְּ לְּבָבְךָ בְּשֵׁי־רֵגְלֶיךָ |

פסוק זה מתאר תרגול שבו אנו הוגים בביצוען של ארבע פעולות שונות. ראשית אנו מוסרים את השילוש של גופנו, עושרנו ושורש חסדנו, ואז אנו מגינים על חסד זה, מטהרים אותו ומעצימים אותו.

שֵׁי־רֵגְלֶיךָ לֵבְךָ שְׂרֵדְּ דְּבָרְךָ שְׂרֵדְּ לְּבָבְךָ בְּשֵׁי־רֵגְלֶיךָ שְׂרֵדְּ לְּבָבְךָ בְּ
שְׂרֵדְּ בְּשֵׁי־רֵגְלֶיךָ דְּבָרְךָ שְׂרֵדְּ לְּבָבְךָ בְּשֵׁי־רֵגְלֶיךָ |

כדי לבצע זאת ישנם שני סוגים של מדיטציה: מדיטציה אנליטית, הנעשית באמצעות ניתוח, תוך שימוש בחוכמה של חקירה ובחינה; ומדיטציה של קיבוע, שבה אנו שוהים באופן חד-נקודתי, ללא אנליזה.

שֵׁי־רֵגְלֶיךָ לֵבְךָ שְׂרֵדְּ דְּבָרְךָ שְׂרֵדְּ לְּבָבְךָ בְּשֵׁי־רֵגְלֶיךָ שְׂרֵדְּ לְּבָבְךָ בְּ
שְׂרֵדְּ בְּשֵׁי־רֵגְלֶיךָ דְּבָרְךָ שְׂרֵדְּ לְּבָבְךָ בְּשֵׁי־רֵגְלֶיךָ | שֵׁי־רֵגְלֶיךָ לֵבְךָ שְׂרֵדְּ דְּבָרְךָ שְׂרֵדְּ לְּבָבְךָ בְּ
שְׂרֵדְּ בְּשֵׁי־רֵגְלֶיךָ דְּבָרְךָ שְׂרֵדְּ לְּבָבְךָ בְּשֵׁי־רֵגְלֶיךָ | שֵׁי־רֵגְלֶיךָ לֵבְךָ שְׂרֵדְּ דְּבָרְךָ שְׂרֵדְּ לְּבָבְךָ בְּ
שְׂרֵדְּ בְּשֵׁי־רֵגְלֶיךָ דְּבָרְךָ שְׂרֵדְּ לְּבָבְךָ בְּשֵׁי־רֵגְלֶיךָ | שֵׁי־רֵגְלֶיךָ לֵבְךָ שְׂרֵדְּ דְּבָרְךָ שְׂרֵדְּ לְּבָבְךָ בְּ
שְׂרֵדְּ בְּשֵׁי־רֵגְלֶיךָ דְּבָרְךָ שְׂרֵדְּ לְּבָבְךָ בְּשֵׁי־רֵגְלֶיךָ |

(והרי החלק השני.) שמא תתמה מתי יש להשתמש במדיטציה אנליטית, ומתי במדיטציה של קיבוע התודעה?
במקרים של מדיטציה

- על פיתוח אמונה במורה הרוחני;
- על הכרת נדירותם וערכם של חיים אלו של שפע ופנאי;
- על הבנת הארעיות והמוות;
- על הבנת החוקיות של מעשים ותוצאותיהם;
- על הבעיות שיש בחיים אלו בגלגל היגון;
- ועל פיתוח השאיפה להארה –

בכל אלו יש להשתמש במדיטציה אנליטית.

⁴ קובץ התרגול הוא חיבור שנכתב על ידי מאסטר שנטידווה.

།འདི་ལྟར་དེ་དག་ལ་ནི་སྒོ་ལྷགས་བྲག་ལ་རྒྱན་རིང་བ་ཡིད་འཁུལ་རྣམ་པ་རེ་དགོས་ཏེ། དེ་
མེད་ན་དེ་དག་གི་སྒོ་ལྷགས་མ་གཏུགས་པ་སོགས་འགོག་མི་རྣམ་པའི་ཕྱིར་དང་། སྒོ་དེ་ལྷ་བྱ་
སྒྱེད་པ་ནི་ཡང་དང་ཡང་དུ་སོ་སོར་རྟོག་པས་དཔུང་ནས་སྒོ་མ་པ་ཁོ་ན་ལ་རག་ལས་པའི་ཕྱིར་རོ།།

אנו חייבים להיות מסוגלים להביא את כל אלו אל תודעתנו בלוחית רגש עז ולמשך פרקי זמן ממושכים, שכן אחרת לא נוכל למנוע את המצבים המנוגדים לאלו, כגון חוסר כבוד למורה וכולי. יתרה מכך – הפיתוח של תובנות אלו תלוי אך ורק במדיטציה של אנליזה – שימוש חוזר ונשנה של הכישורים של חקירה והתבוננות.

དཔེར་ན་ཆགས་ཡུལ་ལ་སྤྱག་པའི་མཚན་མ་སྒོ་བྲགས་ནས་སྒོ་མ་པ་མང་ན་འདོད་ཆགས་བྲག་
པོ་སྒྱེ་བ་དང་། དགུ་ལ་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི་མཚན་མ་མང་དུ་བསམས་ན་ཞི་སྒྲུང་བྲག་པོ་སྒྱེ་བ་
བཞིན་ནོ། །

לדוגמה: אם תקדיש זמן רב לרצייה של דבר מה שהחלטת לעשותו אטרקטיבי עבורך, אזי יעלה בך רצון עצום להשיג דבר זה. או, אם תקדיש זמן רב להרהר באיזו תכונה שלילית אצל אדם שאינך אוהב, יתעורר בלבך כעס רב.

དེས་ན་ལམ་དེ་དག་སྒོ་མ་པ་ལ་ནི་ཡུལ་གྱི་རྣམ་པ་གསལ་མི་གསལ་འདྲ་ཡི། སྒོ་འཛིན་
སྤངས་ལྷགས་བྲག་ལ་རྒྱན་རིང་བ་དགོས་པས་དཔུང་སྒོ་མ་བྱའོ། །

ועל כן, בשעה שאתה הוגה בשלבים שמנינו, חשוב להשהות את התודעה עליהם באופן אינטנסיבי ויציב, ולאורך זמן, בין אם האובייקטים מופיעים בתודעתך בבהירות ובין לאו. וזה דורש מדיטציה אנליטית.

སེམས་དམིགས་པ་གཅིག་ལ་གནས་སུ་མི་བཟུབ་པ། དམིགས་པ་གཅིག་ལ་ཇི་ལྟར་འདོད་
འདོད་དུ་བཞག་པས་ཚོག་པའི་ལས་རུང་དུ་བྱེད་པ་ནི་གནས་སྤྱབ་པ་ལ་སོགས་པའི་སྐབས་སུ་ནི་
ཡང་ཡང་དཔུང་ན་སེམས་གནས་སྒྱེ་མི་ཉན་པས། དེ་ལ་ནི་འཛིན་སྒོ་མ་བྱ་དགོས་སོ། །

במידה שאיננו מסוגלים לשמור את התודעה על אובייקט אחד שבו אנו מנסים להתמקד, הרי שעלינו לפעול להשיג שלוה מדיטטיבית וכולי – להביא את תודעתנו למצב שבו נוכל לקבע אותה על אובייקט יחיד למשך פרק זמן ארוך כרצוננו. לא נוכל לפתח קיבוע באם נמשיך וננתח שוב ושוב, כך שבמקרה זה נחוצה מדיטציה של קיבוע.

གཉིས་པ་སྒོ་མ་ལ་དཔུང་འཛིན་གཉིས་ཡོད་ཀྱང་གང་ཟག་གཅིག་གིས་མི་བྱེད་པར་འདོད་པའི་ལོག་རྟོག་དགག་པ་ནི།

(והרי החלק השני, בו אנו מפריכים את הדעה השגויה שלמרות קיומם של שני סוגים אלו של מדיטציה, אדם אחד אינו יכול להשתמש בשניהם).

རྒྱལ་དེ་ལྟར་མི་ཤེས་པར་མཁས་པ་ཡིན་ན་དབྱད་སྒྲོམ་ཁོན་བྱ་ལ། ཀུ་ས་ལིས་ནི་འཛོག་
 སྒྲོམ་ཁོན་བྱའོ་ཞེས་སྒྲུབ་ཡང་མ་ཡིན་ཏེ། དེ་དེས་ཀྱང་གཉིས་ཀ་བྱ་དགོས་པའི་ཕྱིར་ཏེ།
 མཁས་པས་ཀྱང་ཞི་གནས་སོགས་སྒྲུབ་དགོས་ལ། ཀུ་ས་ལིས་ཀྱང་བཤེས་གཉིན་ལ་དད་པ་
 ལྷགས་བྱས་པ་སོགས་སྒྲུབ་དགོས་པའི་ཕྱིར་རོ། །

יש מי שאינם מבינים דברים אלו, וטוענים שאדם שהוא למדן יעסוק אך ורק במדיטציה אנליטית, בעוד שזה שהוא יוגי יעסוק אך ורק במדיטציה של קיבוע. אלא שלא כך הדבר. שני סוגי האנשים חייבים לתרגל את שני סוגי המדיטציה. זאת משום שהלמדנים חייבים גם הם להשיג שלוה מדיטטיבית וכולי, ואילו היוגים חייבים אף הם להשיג אמונה עזה במוריהם הרוחניים וכולי.

དེས་ན་སོ་སོར་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་གྱིས་ཡང་ཡང་དབྱེད་པ་ནི་ཐོས་བསམ་གྱི་སྐབས་ཡིན་ཏེ་
ཉམས་ཡིན་གྱི་སྐབས་མིན་ནོ་སྒྲུལ་དུ་འཛིན་པ་མི་རིགས་ལ།

כמו כן תהיה זו שגיאה לחשוב שחוכמה אנליטית שבוחנת את הדברים שוב ושוב נחוצה רק כשאנו מתרגלים לימוד והרהור, ואינה נחוצה בשעה שאנו מיישמים את אלו בתרגולנו.

གསུམ་པ་རྟོག་པ་ཐམས་ཅད་མཆན་འཛིན་དུ་འདོད་པའི་ལོག་རྟོག་དགག་པ་ནི།

(והרי החלק השלישי, שבו אנו מפריכים את הדעה השגויה שכל מחשבה מושגית פירושה בהכרח אחיזה בטבע עצמי).

རྟོག་པ་ཐམས་ཅད་མཚན་མར་འཛིན་པ་ཡིན་པས་འཆང་སྐྱ་བ་ལ་གོགས་བྱེད་པའི་སྒྲུལ་དུ་འཛིན་
 པ་ནི། རྩལ་མིན་ཡིད་བྱེད་བདེན་འཛིན་གྱི་རྟོག་པ་དང་། རྩལ་བཞིན་ཡིད་བྱེད་ཡང་དག་
 པའི་རྟོག་པ་གཉིས་མ་བྱེད་པའི་སྒྲུལ་ནོ། །

יש המאמינים בדעה השגויה שמאחר שכל מחשבה מושגית פירושה אחיזה בטבע עצמי, היא מהווה מכשול להגיע להארה. אלא שאמונה זו מקורה בהעדר הבחנה בין שני סוגים של שונים של מחשבה מושגית: הסוג של מחשבה מושגית שגויה התופסת דברים כקיימים באמת, והסוג שהוא מחשבה מושגית שמבינה דברים באופן נכון.

པལྱི་པ་ཉིང་འཛིན་སྐྱེ་བའི་སྤྱོད་པ་དཔྱད་སྟོན་མང་ན་གཤགས་སྤྱི་འདོད་པའི་ལོག་རྟོག་དགག་པ་ནི།

(והרי החלק הרביעי, שבו אנו מפריכים את הדעה השגויה שטוענת שאם מתרגלים הרבה מדיטציה אנליטית, זה יהווה מכשול לפיתוח ריכוז מדיטטיבי).

གདམས་ངག་འདིར་སེམས་དམིགས་པ་གཅིག་ལ་ཇི་ལྟར་འདོད་འདོད་དུ་བཞག་པས་ཆོག་པའི་
 མི་ཆོག་པའི་ཉིང་དེ་འཛིན་སྐྱབ་དགོས་ལ། སྔ་རོལ་དུ་དབྱད་སྒྲོམ་མང་ན་ཉིང་དེ་འཛིན་སྐྱབ་
 བའི་གོགས་སུ་འགྱུར་རོ་སྒྲམ་དུ་མི་གཟུང་སྟེ།

שמה סבורים אתם כי ההנחיות השונות אומרות שעל מנת להיות מסוגלים לקבע את התודעה על אובייקט יחיד למשך פרק זמן ארוך כרצוננו, עלינו להשיג ריכוז שהוא חופשי מכל מחשבה מושגית, ועל כן תרגול ממושך של מדיטציה אנליטית לפני כן יהווה מכשול לפיתוח סוג זה של תודעה. אל לכם לחשוב כך.

འདི་ལྟར་དཔེར་ན་གསེར་དང་དངུལ་ནི་མགར་བ་མཁས་པས་ཡང་དང་ཡང་དུ་མིར་བསྟེགས་
ཤིང་རྒྱར་བཀྲས་ན། སློམ་ཐམས་ཅད་སྤངས་ཏེ། ཤིན་རྒྱུ་མ་ཉིན་ཞིང་ལས་རྩང་དུ་འགྱུར་
བས། དེ་ནས་རྣ་རྒྱན་ལ་སོགས་པའི་རྒྱན་ཆ་ཅི་འདོད་འདོད་དུ་བསྐྱར་བས་ཆོག་པ་བཞིན་དུ།

כך הדבר: קחו למשל צורה אמן בזהב או בכסף. אם הוא מחשל תחילה את המתכת באש, חוזר וחשל, ואחר כך טובל אותה במים, כל הסיגים יוסרו והנתך יהיה רך מאוד ומתאים לעבוד אתו. ואז הוא יהיה מסוגל להפכו לעגילים, או לכל תכשיט שיחפון.

སྟོན་ལ་ཉིན་མོངས་དང་ཉི་བའི་ཉིན་མོངས་པ་དང་། ཉིས་སྟོད་རྣམས་ལ། ནག་པོའི་ལས་
འབྲས་དང་འཁོར་བའི་ཉིས་དམིགས་སྟོམ་པ་ལ་སོགས་པའི་སྐབས་ནས་འབྱུང་བ་ལྟར། སོ་
སོར་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་དེའི་ཉིས་དམིགས་ཡང་ཡང་སྟོམ་པ་སེམས་ཀྱན་དུ་གཏུང་བར་
འགྱུར་བའོ། སྟོབར་འགྱུར་བའི་ཡིད་བྱེད་ཀྱིས། གསེར་མིར་སྟེག་པ་བཞིན་དུ།
རྣ་རྒྱན་ལ་སྟོན་རྣམས་ལས་ཡིད་མྱིར་སྟོན་པར་བྱེད་ཅིང་སློམ་དེ་དག་སྤོང་ལ།

באותו האופן אנו חייבים תחילה להציף את תודעתנו בעצב רב, על ידי שנהגה שוב ושוב על הבעיות שיש בחיים אלו. זאת אנו עושים תוך שימוש בחוכמה אנליטית, כפי שזה קורה בשלבים שבהם אנו מהרהרים בנגעים שברוחנו, הגדולים והקטנים, בעבירות שבצענו, בתוצאות של הקארמה השחורה שצברנו במעשינו השליליים, או בבעיות הקשות של חיים בגלגל היגון. דבר זה משול לחישול הזהב באש – הוא פועל להסיט את תודעתנו מן הצד האפל של החיים, ומסלק ממנה את מה שאיננו טהור.

འཤེས་གཉིན་གྱི་ཡོན་ཏན་དང་དལ་འབྱོར་དོན་ཆེ་བ་དང་དགོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་དང་
དཀར་པོའི་ལས་འབྲས་དང་བྱང་རྒྱུ་སེམས་ཀྱི་ཕན་ཡོན་སོགས་ཀྱི་སྐབས་ནས་འབྱུང་བ་ལྟར།
སོ་སོར་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་དེ་དག་གི་ཡོན་ཏན་ཡང་ཡང་སྟོམ་པ་སེམས་བརྒྱན་པར་འགྱུར་
བའོ། དང་བར་འགྱུར་བའི་ཡིད་བྱེད་ཀྱིས་གསེར་རྒྱར་བཀྲས་ལྟར། དཀར་སྟོན་
རྣམས་ལ་ཡིད་མཛོན་དུ་སྟོན་པ་དང་དགའ་བར་བྱས་ནས། དག་བའི་ཆོས་ཀྱིས་སེམས་
བརྒྱན་པར་བྱེད་དོ། །

לאחר מכן עלינו לרכך ולהבהיר את תודעתנו, תוך הגייה חוזרת ונשנית על המעלות הטובות. זאת אנו עושים תוך שימוש בחוכמה אנליטית, כפי שקורה בשלבים שבהם אנו הוגים במעלות המושלמות של המורה או המורה הרוחניים שלנו, בערך העצום שיש לחיים אלו של שפע ופנאי, במעלותיהם הנשגבות של שלושת היהלומים, בתוצאות הנפלאות של קארמה לבנה, ובמעלותיה של השאיפה להארה. כל זה

משול לטבילת הזהב במים – והאפקט הוא של הכוונת התודעה אל הצד הטהור של החיים, וזה מביא לנו שמחה, והדברים הללו של החסד מרככים את תודעתנו.

དེ་ལྟར་གྱུར་ན་ནི་ལྷ་ག་གང་སྐྱབ་པར་འདོད་པ་དེ་ལ་ཡིད་གཏད་པ་ན་ཆོག་ས་མེད་པར་འགྲུབ་
པས། དེ་ལྟ་བུའི་དབྱེད་སྒོམ་ནི་མི་རྟོག་པའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་སྐྱབ་པའི་ཐབས་མཆོག་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ།

אם נכין את תודעתנו באופן זה, נוכל להשיג כל שנרצה בשעה שנכוון אליו את תודעתנו – בין אם זו שלווה מדיטטיבית או תובנה. ולכן סוג זה של מדיטציה אנליטית מהווה למעשה את השיטה הנעלה ביותר להשגת ריכוז שאין בו חשיבה מושגית.



שלבי המדיטציה, חלק א'

מקראה 3: לפתוח את הלב עוד יותר

התרגום הבא לקוח מתוך ספרו של מאסטר קמלשילה **Bhavana-Krama**, או: שלבי המדיטציה. עבודה זו ניתנת למצוא בין חומרי ACIP, במסמך TD3915. הלקט שלפנינו נמצא בדפים 22B-23B.

| דֵּ' לֵ' סִימֵס' צִי' דְּשִׁי' לֵ' בִּ' דֵּ' דְּגִ' קִי' שְׁרִי' סִי' אֶחָד' צֵד' יִי' דֵּ' לֵ' חֶ' בִּ' לֵ' סִי' גִּ' פִּ' אֵי'
שְׁרִי' בִּ' שְׁרִי' לֵ' חֶ' גִּ' פִּ' אֵי' בִּ' דֵּ' דְּגִ' קִי' שְׁרִי' סִי' אֶחָד' צֵד' יִי' דֵּ' לֵ' חֶ' בִּ' לֵ' סִי' גִּ' פִּ' אֵי'

הבודדה עצמו תיאר כיצד יצורי הגיהנום לכודים שם למשך ביליוני שנים, מעונים בזרם בלתי פוסק של סבל נורא כגון חום קיצוני, ללא הפוגה.

| דֵּ' בִּ' לֵ' סִי' גִּ' פִּ' אֵי' דֵּ' לֵ' חֶ' בִּ' לֵ' סִי' גִּ' פִּ' אֵי' בִּ' דֵּ' דְּגִ' קִי' שְׁרִי' סִי' אֶחָד' צֵד' יִי' דֵּ' לֵ' חֶ' בִּ' לֵ' סִי' גִּ' פִּ' אֵי'
בִּ' שְׁרִי' לֵ' חֶ' גִּ' פִּ' אֵי' בִּ' דֵּ' דְּגִ' קִי' שְׁרִי' סִי' אֶחָד' צֵד' יִי' דֵּ' לֵ' חֶ' בִּ' לֵ' סִי' גִּ' פִּ' אֵי' בִּ' שְׁרִי' לֵ' חֶ' גִּ' פִּ' אֵי' בִּ' דֵּ' דְּגִ' קִי' שְׁרִי' סִי' אֶחָד' צֵד' יִי' דֵּ' לֵ' חֶ' בִּ' לֵ' סִי' גִּ' פִּ' אֵי'

הוא גם תאר את סבלן של הרוחות התאבות, שאף הן נאלצות להתנסות בסבל עז, שכן גופן מיוסר על ידי האש של רעב וצמא בלתי נסבלים. אפילו במשך אלף שנים הן אינן יכולות למצוא יותר מטיפה של ליחה או דבר מאכל מזוהם.

| דֵּ' לֵ' חֶ' בִּ' לֵ' סִי' גִּ' פִּ' אֵי' בִּ' שְׁרִי' לֵ' חֶ' גִּ' פִּ' אֵי' בִּ' דֵּ' דְּגִ' קִי' שְׁרִי' סִי' אֶחָד' צֵד' יִי' דֵּ' לֵ' חֶ' בִּ' לֵ' סִי' גִּ' פִּ' אֵי'
בִּ' שְׁרִי' לֵ' חֶ' גִּ' פִּ' אֵי' בִּ' דֵּ' דְּגִ' קִי' שְׁרִי' סִי' אֶחָד' צֵד' יִי' דֵּ' לֵ' חֶ' בִּ' לֵ' סִי' גִּ' פִּ' אֵי' בִּ' שְׁרִי' לֵ' חֶ' גִּ' פִּ' אֵי' בִּ' דֵּ' דְּגִ' קִי' שְׁרִי' סִי' אֶחָד' צֵד' יִי' דֵּ' לֵ' חֶ' בִּ' לֵ' סִי' גִּ' פִּ' אֵי'

אנו יכולים לראות בעצמנו את סבלם הרב של בעלי החיים – כיצד הם אוכלים זה את זה, מתמלאים בזעם ופוגעים או הורגים זה את זה, וכולי. רבים מהם מנוצלים על ידי הסובבים אותם, ללא שום שליטה אפילו

על גופם – חוטמיהם מנוקבים, הם מוכים או כבולים, וכולי. הם מאומללים על ידי ההכרח לשאת משאות גדולים וכבדים בניגוד לרצונם.

|דֵּ'בִּלְיִן דְּדִלְיִן פִּ'נִ' אֲלֵיךְ פִּ'אֵד חֵסֶ' פִּ'סֵּד פִּ'רִ' צִיָּה בְּדֵ' דְּחֵ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן דְּדִלְיִן
 חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן פִּ'נִ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן
 חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן

אפילו בעלי החיים החיים בקרבת מנזרים נתונים במצור של צייד והרג על לא עוול בכפם. דעתם טרופה עליהם בשל פחד בלתי פוסק, בשעה שהם מתחבאים או שהם עוקבים אחר אחיהם, ובתוך כך מתנסים במיני סבל שקשה לתארם או למנותם.

|דֵּ'בִּלְיִן דְּדִלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן
 חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן
 חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן
 חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן

גם בין בני האדם יש המתענים באותם סוגי הסבל שיש ליצורי הגיהנום והאחרים. יש כאלו שהם פושעים שגפיהם נקטעים, כאלו שגופם משופד או כאלו שנתלים בצווארם. מוכים באימה שכזו, סבלם אינו שונה בהרבה מזה של יצורי הגיהנום.

|בִּלְיִן דְּדִלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן
 חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן

ישנם גם אלו שהם חסרי כל ודלים, מעונים ברעב, צמא וכולי, בדומה לרוחות התאבות.

|בִּלְיִן דְּדִלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן
 חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן
 חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן

וישנם אלו שהם עבדים, גופם נשלט על ידי אחרים, ויש המוכרעים בכוח וסובלים מפגיעה גופנית. סבלם דומה לזה של בעלי החיים – מכות, כליאה וכולי.

|דֵּ'בִּלְיִן דְּדִלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן
 חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן
 חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן
 חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן חֵסֶ' אֲלֵיךְ דִּ'בִּלְיִן

בדומה לבעלי החיים, ישנם אנשים שגורמים לזולתם מצוקה או פגיעה וכולי, ואז נאלצים להתנסות בסבל. הלא יתואר של ההכרח להיפרד מכל האהוב עליהם ולפגוש את כל השנוא עליהם.

|གང་དག་ཁ་ཅིག་སྤྱད་ཅིང་སྦྱོར་པ་དང་འདྲ་བར་སྒྲུང་བ་དེ་དག་ཀྱང་འགྱུར་བའི་མཐའ་ནི་རྒྱད་པ་
སྟེ། ལྟ་བུ་དན་པ་སྒྲ་ཚོགས་གཟིང་གཟིང་བར་རྒྱུ་ཅིང་སེམས་ཅན་དཔྱུལ་བ་ལ་སོགས་པའི་སྤྱད་
བསྐུལ་སྦྱོང་བར་འགྱུར་བའི་རྒྱུ་ལས་དང་ཉོན་མོངས་པ་བསགས་པས་གད་ཀ་ན་འདུག་པ་དང་
འདྲ་བར་སྤྱད་བསྐུལ་གྱི་རྒྱར་གྱུར་པ་ཡང་ཡང་དག་པར་སྤྱད་བསྐུལ་བ་ཁོ་ན་ཡིན་ནོ།

ישנם אלו שנראים נינוחים ושמחים, אך גם הם יאלצו ליפול כאשר יסתיים מזלם. נגועים במגוון השקפות שגויות אודות עולמם, הם יאלצו ליפול לבור תחתיות ולהתנסות בסבלם של יצורי הגיהנום. משולים הם לאדם היושב על עברי פי התהום – משום שצברו, באמצעות מעשיהם השליליים ומצבי התודעה השליליים שלהם את כל הסיבות לסכול, הם עצמם הפכו להיות עצם הסיבה של סבלם, ועל כן אף הם אינם אלא יצורים סובלים.

|ལྟ་བུ་ཡང་གང་དག་འདོད་པའི་ཁམས་ན་སྦྱོར་པ་དེ་དག་ནི་འདོད་པའི་སེམ་ཡིད་རབ་ཏུ་འབར་
ཞིང་སེམས་འབྱུགས་པ་དང་འདྲ་བར་གཤམ་མར་མི་འདུག་ལ། སྐད་ཅིག་ཀྱང་སེམས་
མཉམ་པར་འཛིན་པར་མི་འགྱུར་ཏེ། རབ་ཏུ་ཞི་བ་བདེ་བའི་ཚོར་གྱིས་དབུལ་བ་དེ་དག་ལ་
བདེ་བ་ཅི་ཞིག་ཡོད། ཏྲག་ཏུ་འཆི་འཕོ་བ་དང་ལྷུང་བ་ལ་སོགས་པའི་འཛིན་པའི་སྤྱ་ངན་
གྱིས་ཚོན་པ་དག་སྟེ་དེ་དག་ཇི་ལྟར་བདེ།

וישנם אלו החיים כאלים בעולם התשוקות, תודעתם אפופה באש מאווייהם השונים, ואשר פועלים כמטורפים, ללא כל שליטה. תודעתם אינה יודעת שלווה, ולו לרגע אחד. בהעדר הברכה של שקט פנימי מנעים, איזה מין אושר הוא זה שהם חווים? בהיותם נשלטים על ידי פחד נורא ממותם, בשעה שתודעתם ממשיכה ללידות הנחותות, האם נוכל בכלל לכנות זאת אושר?

|གང་དག་གཟུགས་དང་གཟུགས་མིད་པ་ན་སྦྱོར་པ་དེ་དག་ཀྱང་སྐད་ཅིག་སྤྱད་བསྐུལ་གྱིས་སྤྱད་
བསྐུལ་བ་ལས་འདས་མོད་གྱི། འོན་ཀྱང་དེ་དག་འདོད་པ་ན་སྦྱོར་པའི་བག་ལ་ཉལ་རྣམས་
འིན་ཏུ་མ་སྤངས་པས་ཡང་སེམས་ཅན་དཔྱུལ་བ་ལ་སོགས་པར་ལྷུང་བ་ཡོད་པར་འགྱུར་བའི་
སྤྱད་བསྐུལ་ཡོད་པ་ཉིད་དོ།

ישנם אלו החיים את חייהם בעולם הצורה או חסרי הצורה. נכון הדבר שלרגע קצר הם אכן חמקו מעינוי של הסבל, אלא שטרם חוסל אף לא אחד מזרעיהם הרדומים לחיות בעולם התשוקות. ולכן גם אלו ודאיים לפגוש שוב את הסבל, וליפול ללידה כיצורי הגיהנום והשאר.

།ལྷ་དང་མི་འདི་དག་ཐམས་ཅད་ནི་ལས་དང་ཉོན་མོངས་པ་ལ་སོགས་པའི་རྒྱས་གཞན་གྱི་དབང་
དུ་གྱུར་པས་ན་འདུ་བྱེད་གྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་གྱིས་སྤྱད་བསྐྱེད་བཏིད་དོ།

כל אחד מן האלים והאנשים הללו נתון לחסדם של כוחות אחרים, בשל מעשיהם השליליים ומצבי התודעה השליליים שלהם. ועל כן כל אחד מהם למעשה מעונה על ידי סבל, בכל רגע ורגע.

།དེ་ལྟར་འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་སྤྱད་བསྐྱེད་གྱི་མི་ལྟའི་ཕྱིང་བའི་ས་ཡིན་པར་བལྟས་ལ། ཇི་ལྟར་
བདག་ཉིད་གྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་མི་སྤྱད་པ་ལྟར་གཞན་དག་གི་ཡང་དེ་དང་འདྲ་བ་སེམས་ཤིང་སེམས་
ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་སྤྱིང་བཅེ་བ་ཁོ་ན་བསྐྱོམ་པར་བྱ་སྟེ།

ראה כעת יצורים אלו מוקפים בלהבות של סבל, וחשוב עד כמה קשה הוא סבלם, בדיוק כפי שאתה עצמך שונא לסבול.

כעת שב ומדוט אך ורק על האהבה שיש בליבך לכל היצורים.



שלבי המדיטציה, חלק א'

מקראה 4: יצירת השאיפה

התרגום הבא לקוח מתוך ספרו של מאסטר קמלשילה **Bhavana-Krama**, או: שלבי המדיטציה. עבודה זו ניתנת למצוא בין חומרי ACIP, במסמך TD3915. הלקט שלפנינו נמצא בדפים 23B-24A.

שְׁמֵהּ אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה
אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה |

בתחילה מדוט רק על אנשים שקרובים לך, וראה כיצד הם כולם מתנסים בסוגי הסבל הרבים שהזכרנו לעיל.

דֵּה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה
אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה |

אחר כך עבור להגות באדם שהוא עבורך ניטרלי. התמקד באדם שיחסך אליו הוא ניטרלי, וללא כל משוא פנים חשוב לעצמך: "בגלגל זה של קיום אשר אין לו ראשית, אין אף אחד מהם אשר לא היה אהובי, וזאת אפילו אלפי פעמים."

אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה
אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה |

בשעה שתוכל להרגיש כלפי האדם הניטרלי אותה מידה של חמלה שאתה מרגיש כלפי אדם היקר לך, אז הגה באופן דומה גם באלו שאינם אהודים עליך, תוך שאתה מעיר בלבך אותה ההתייחסות שקודם.

אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה
אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה אֲדָמָה |

ובשעה שרגש החמלה שתחוש כלפי אויביך ישווה לזה שאתה חש ביחס לקרוביך, אזי בהדרגה הרחב את המדיטציה למעגל המכיל את כל היצורים שבכל עשרת הכיוונים, בכל פינות תבל.

གང་གི་ཆོ་ཡིད་དུ་འོང་བའི་བྱ་མི་བདེ་བ་བཞིན་དུ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཡང་སྤྲུག་བསྐྲུལ་
གཏན་ནས་དབྱུང་བར་འདོད་པའི་རྣམ་པའི་སྤྲིང་རྩེ་རང་གི་རང་གིས་འཕྲུག་པ་བདག་ཉིད་ཀྱིས་
མཚུངས་པར་བྱུང་པ་དེའི་ཆོ་དེ་རྫོགས་པ་ཡིན་པས་སྟེ། ང་རྩེ་ཆེན་པོའི་མིང་ཐོབ་སྟེ།

ברגע שתוכל להתייחס לכל יצור חי שסובל כאילו היה זה ילדך האהוב שאינו מאושר; ברגע שמתעורר
בך, באופן אוטומטי, מעצמו, רגש המשתוקק לחסל לחלוטין כל סבל שיש, באותה המידה – רק אז יושלם
אימון זה, ורק אז ראוי רגש זה להיקרא "החמלה הגדולה".

འཕགས་པ་སྒོ་བྲོས་མི་ཟད་པས་བསྟན་པའི་མདོ་ལས་བསྐྲུགས་པ་བཞིན་ནོ། །འདི་ལྟར་སྟེ།
ང་རྩེ་བསྒྲོམ་པའི་གོ་རིམས་འདི་ནི་བཅོམ་ལུན་འདས་ཀྱིས་ཆོས་མདོན་པའི་མདོ་ལ་སྐྱབས་པ་
ལས་བཀའ་སྤྲུལ་ཏོ། །

מה שתואר כאן מתואר גם בסוטרה הנעלה בשם הלימוד של זה ששמו בְּרַהְמָ אִיְנוּפִית. בסוטרה זו
מובאים שלבי המדיטציה על החמלה, כפי שאלו ניתנו על ידי המנצח בלימודו על החוכמה הגבוהה.

དེ་ལྟར་སྟེ། རྩེ་གོ་མས་པའི་སྒྲོབས་ཀྱིས་སེམས་ཅན་མ་ལུས་པ་བྱང་བར་དམ་བཅས་ན་སྒྲ་ན་མིད་
པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཏུ་སྟོན་པའི་རང་བཞིན་གྱིས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱིམ་མི་
དགོས་པ་ཁོ་ནར་སྟེ།

בכוחה של הגייה זו על החמלה גומלת בליבנו ההחלטה להוביל כל יצור חי, בלי יוצא מן הכלל. כתוצאה
ממנה מתעוררת בנו מעצמה השאיפה להגיע להארה שלמה לחלוטין אשר אין למעלה ממנה, ואין יותר
צורך במאמץ מיוחד להגות בפיתוח השאיפה להארה.

འཕགས་པ་ཆོས་བརྩུ་པའི་མདོ་ལས།

וכך נאמר בסוטרה הנעלה הסוטרה של עשר הזהרמות:

སེམས་ཅན་མགོན་མིད་པ། སྦྱབས་མིད་པ། སྦྱིང་མིད་པ་དག་མཐོང་ནས་སྒྲ་ན་མིད་པ་
ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ་ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་ནོ། །

בשעה שאנו רואים שכל היצורים הם חסרי מגן, ללא מקלט וללא בית, או אז תיעור
בליבנו השאיפה להארה שלמה לחלוטין אשר אין למעלה ממנה.

שלבי המדיטציה, חלק א'

מקראה 5: עצה למלך

התרגום הבא לקוח מתוך ספרו של מאסטר קמלשילה **Bhavana-Krama**, או: **שלבי המדיטציה**. עבודה זו ניתנת למצוא בין חומרי **ACIP**, במסמך **TD3915**. הלקט שלפנינו נמצא בדפים **24A-25A**.

གང་པ་འོལ་དུ་སྒྲིན་པ་རྣམས་ལ་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཐམས་ཅད་དུ་སློབ་མི་རྣམས་པ་དེས་ཀྱང་
འབྲས་བུ་ཆེ་བའི་སྒྲིར་ཐབས་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་ཟིན་པར་བྱང་ཆུབ་དུ་སེམས་བསྐྱེད་པར་བྱ་སྟེ།
འཕགས་པ་རྒྱལ་པོ་ལ་གདམས་པའི་མདོ་ལས།

התוצאות של תרגול זה הן עצומות גם עבור אלו אשר אין ביכולתם להקדיש את עצמם לפיתוח כל ההיבטים של כל שלמות ושלמות, שכן על ידי מתן ביסוס טוב בשיטה הן מובילות לפיתוח השאיפה להארה.

כפי שנאמר ומוסבר היטב בסוטרָה הנשגבה **עצות למלך**:

འདི་ལྟར་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་ཁྱོད་ནི་བྱ་བ་མང་བྱེད་པ་མང་སྟེ། ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཐམས་ཅད་རྣམ་པ་
 ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཐམས་ཅད་ཏུ་སྤྱིན་པའི་པ་རོལ་ཏུ་སྤྱིན་པ་ལ་བསྐྱབ་པ་ནས། ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་
 རོལ་ཏུ་སྤྱིན་པའི་བར་ལ་སྟོབ་མི་བཟོད་ན།

כך הדבר. מלך גדול הנך, ועסוק מאוד בעשייה מרובה, ועל כן אין ביכולתך לתרגל כל אספקט ואספקט של כל השלמויות, למן השלמות של הנתינה וכלה בשלמות החוכמה.

འདི་ལྟར་སྒྲུབ་པོ་ཆེན་པོ་རྫོགས་པའི་བྱང་རྒྱལ་ལ་འདུན་པ་དང་། དད་པ་དང་། དོན་དུ་
གཉེར་བ་དང་། སྒྲོན་པ་འདི་འགྲོ་ཡང་རུང་། འགྲོ་ཡང་རུང་། འདུག་གྲང་རུང་།
ཉལ་ཡང་རུང་། སད་གྲང་རུང་། ཟ་ཡང་རུང་། འཐུང་ཡང་རུང་། ཉག་ཏུ་རྒྱུན་
མི་འཆད་པར་དྲན་པར་གྱིས་ཤིག །ཡིད་ལ་གྱིས་ཤིག །སྒྲོམས་ཤིག །

אם כך, הו מלך גדול, טפח בלבך את השאיפה להגיע להארה מלאה: פתח את ביטחונך בה, ייחל לה בלייך, התפלל להשיגה: עת תלך, עת תעמוד, בשבתך, בשנתך, בקומך, עת תאכל ועת תשתה - לעולם אל תשכחנה, אל תיתן לה להישמט מתודעתך, והתמדה להגות בה.

སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དང་། ཉན་ཐོས་དང་རང་སངས་རྒྱས་དང་། སོ་
སེམས་སྒྲིབ་ཐམས་ཅད་དང་། བདག་གི་འདས་པ་དང་། མ་འོངས་པ་དང་། ད་ལྟར་
བྱུང་བའི་དགོ་བའི་རྩ་བ་ཐམས་ཅད་བསྐྱུས་ཏེ། རྗེས་སུ་ཡི་རང་བའི་མཆོག་གིས་རྗེས་སུ་ཡི་
རང་བར་གྱིས་ཞིག །

כמו כן שמח בליבך, בשמחה נשגבה, בכל האוסף של כל הזרעים של כל מעשי החסד של הבודהות, הבודהיסטות, המאזינים, הבודהות מכוח עצמם, כל האנשים, ושלך עצמך, אלה שנצברו בעבר, שנצברים בהווה ושעוד יתווספו בעתיד.

རྒྱལ་སྤྱི་ཡི་རང་ནས་ཀྱང་སངས་རྒྱས་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དང་། རང་སངས་
རྒྱས་དང་། ཉན་ཐོས་རྣམས་ལ་མཆོད་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་དབུལ་ལོ། །ཡུལ་ནས་ཀྱང་
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དང་ཐུན་མོང་དུ་གྱིས་ཤིག །

ולאחר שככה תשמח, הגש מנחה לכל הבודדות, הבודהיסטות, הבודהות מכוח עצמם, המאזינים, ולאחר מכן גם לכל האנשים הרגילים.

དེ་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་ཉིད་ཀྱི་བར་དུ་ཐོབ་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་དང་།
སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཚེས་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་ཉིན་གཅིག་བཞིན་དུ་དུས་
གསུམ་དུ་གྲག་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཏུ་ཡོངས་སུ་བརྩོས་ཤིག །

אחר כך הקדש הכול יפה, שלוש פעמים ביום, לכך שתוכל להשיג את כל האספקטים של ההארה המושלמת שאין למעלה ממנה של הבוהדה, וכן שכל היצורים יוכלו להשיג כל הישג, עד לעצם המצב של ידע כול, ואת המצב של הארה מלאה ומושלמת של הבוהדה.

སྐྱལ་པོ་ཆེན་པོ་བྱིད་དེ་ལྟར་ཞུགས་ལ་སྐྱལ་པོ་གྲིས་ཤིག། སྐྱལ་པོ་འི་སྲིད་ཀྱང་མི་ཉམས་སོ།
 །བྱང་རྒྱལ་གྱི་ཆོགས་ཀྱང་ཡོངས་སུ་རྩོགས་པར་འགྱུར་རོ་ཞེས་དེ་ལ་སོགས་པ་སྐྱས་པར་བཤད་ནས།

הו מלך גדול! כך נהג בעת שאתה מולך בממלכתך. שלטונך לא יסבול, ואילו אתה תצבור באופן זה ותפתח יפה את המכלול השלם בדרך להארה.

ཡང་བཀའ་སྤྱུལ་པ།

ועוד אמר את הדברים הבאים, המוסברים שם היטב:

རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་ཁྱེད་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་དག་བའི་ཚུ་བ་དེའི་ནམ་
 པར་སྒྲིན་པས་ལན་དུ་མར་ལྷ་དང་མིར་སྒྲིས་པར་གྱུར་རྟེ། །ལྷ་དང་མིར་སྒྲིས་པ་ཐམས་ཅད་
 ན་ཡང་དབང་པོར་གྱུར་རྟེ་ཞེས་རྒྱས་པར་བཀའ་སྩལ་པ་བཞིན་ནོ། །

הו מלך גדול! בשל הבשלת זרעי החסד שזרעת בשל שאיפה להארה שהיא מושלמת
 לחלוטין, נולדת פעמים רבות כאל וכאדם. ובכל אחת מן הלידות הללו, כאל או כאדם,
 היית שליט.

སྤྱབ་པ་སྒྲིང་པོར་བྱེད་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་འབྲས་བུ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཤིན་ཏུ་རྒྱ་ཆེ་བར་གྱུབ་
 གྱེ། འཕགས་པ་དཔས་སྒྲིན་གྱིས་ཁྱས་པ་ལས།

הפיכת השאיפה להארה ללב ליבו של תרגולך מביאה לתוצאות מאוד מרחיקות לכת. וכך נאמר בסוטרה
 הנשגבה שנתבקשה על ידי ווירדטה:

བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་བསོད་ནམས་གང་།
 རྟེ་ལ་གལ་ཏེ་གཟུགས་མཆིས་ན།
 ནམ་མཁའི་ཁམས་ནི་ཀུན་གང་སྟེ།
 རྟེ་ནི་དེ་བས་ལྷག་པར་འགྱུར།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུའོ། །

אילו ניתן לשוות לו צורה,
 לחסד שבא מן השאיפה להארה,
 הייתה זו ממלאת כל המרחב,
 ועוד הייתה מותירה.

སྤྱང་པོ་བཞོད་པ་ལས་ཀྱང་བསྐྱགས་ཏེ།

וכך גם נאמר ומוסבר היטב בסוטרה מערך הקנים:

རིགས་ཀྱི་བྱ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཚེས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ས་བོན་ལྟ་བུའོ་ཞེས་རྒྱས་
 པར་ལཡང་དོ། །

הו, בן למשפחה אצילה! השאיפה להארה הלא היא זרע לכל אחת מן האיכויות של
 הבודהה.