



**שלבי המדיטציה 4**

## מקראה 1: לשקוע לתוך המדיטציה

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 30B-31A.

དེ་ལྟར་བསམས་པའི་ཤེས་རབ་གྱིས་ཡང་དག་པའི་དོན་བྱེ་བྱག་སྤྱད་པར་བྱས་ལ་དེ་མཛོན་སུམ་བྱ་  
བའི་ཕྱིར་བསྐྱོམས་པའི་ཤེས་རབ་བསྐྱེད་དོ། ། ཐོས་པ་ལ་སོགས་པ་ཅམ་གྱིས་དོན་མཛོན་  
སུམ་དུ་མི་འགྱུར་རོཞེས་འཕགས་པ་དཀོན་མཆོག་གླིན་ལ་སོགས་པ་ལས་བསྐྱུན་པ་ཡིན་ནོ། །

זה האופן שבו, באמצעות החוכמה של הרהור, אנו מנתחים היטב את האספקטים השונים ואת משמעותם של דברים.

כעת על מנת להפוך זאת לידע ישיר עלינו לפתח את החוכמה שבאה ממדיטציה, שכן כך נאמר בסוטר הנשגבה **הענן של שלושת היהלומים** ובכתבים דומים, שידע ישיר לא יכול לבוא אך ורק מן החוכמה של לימוד וכדומה.

སྐྱུང་པ་པོ་རྣམས་ལ་ཡང་ཉམས་ཡོད་དེ།      ཤེས་པའི་སྒྲུང་བ་རྣམས་ཤིན་ཏུ་གསལ་བ་འབྱུང་བ་  
མེད་པ་ཡང་དག་པར་སྒྲིབ་པའི་ཐུན་པ་མི་སྤོངས་སོ།      །བསྐྱེམ་པ་ལན་མང་དུ་བྱས་ན་ཡང་དག་  
པ་མ་ཡིན་པའི་དོན་ལ་ཡང་ཤེས་པ་ཤིན་ཏུ་གསལ་བ་འབྱུང་སྟེ།

אלו שטרם פיתחו את הזוהר המאיר של ההבנה, לעולם לא יוכלו להיפטר לחלוטין מן האפלה שחוסמת בעדם מלראות נכוחה, ועל כן מתרגלים אלו חייבים ליפול. לעומת זאת, אם נתרגל מדיטציה שוב ושוב, נוכל לפתח הבנה שמבחינה היטב ושופכת אור על מה שאיננו אמת.

དཔེར་ན་མི་སྤྱུག་པ་དང་ཟད་པར་ས་ལ་སོགས་པ་ལ་སྒྲོམས་པར་ཞུགས་པ་རྣམས་ཀྱི་ཤེས་པ་འབྱུང་  
བ་ལྟ་བུ་ཡིན་ན་ཡང་དག་པའི་དོན་ལྟ་ཅི་སྒྲོམ།      དེ་ལྟར་བསྒྲོམས་པའི་འབྲས་བུ་ནི་ཡོངས་སུ་  
གསལ་བའི་ཤེས་པ་ཡིན་པས་འབྲས་བུ་དང་བཅས་པའི་དོན་ཡིན་པར་”

למשל, אפילו אלו השוהים במדיטציה מאוזנת על אובייקטים כגון "מה שדוחה" או "המיצוי של יסוד האדמה" מצליחים לפתח מודעות עמוקה לדברים אלו, לא כל שכן כאשר מדובר במציאות הטהורה. התוצאה של מדיטציה כזו היא ידע המביא בהירות רבה, ועל כן זוהי תוצאה בעלת ערך רב.

བཙམ་ལྷན་འདས་གྱིས་ཉིང་རིའཛིན་གྱིས་རྒྱལ་པོ་ལས་བཀའ་སྤྲུལ་ཏི།

המבורך דיבר על כך בהרחבה, בין השאר, בסוטר מלך הריכוז:

ཁྱོད་གྱིས་ཁོང་དུ་ཆུད་པར་བྱ།      མོས་པར་བྱ།  
།ཇི་ལྟ་ཇི་ལྟར་མང་དུ་སྤྲོས་བརྟགས་ན།  
།དེ་ལ་གནས་པའི་རྣམ་པར་རྟོག་པ་དེས།  
།དེ་ལྟ་དེ་ལྟར་དེ་ལ་སེམས་གཞིལ་བར་འགྱུར།  
།ཞིས་དེ་ལ་སོགས་པ་རྒྱ་ཆེར་འབྱུང་ངོ།      །

אלו מכם שיקדישו זמנם  
להפנים ידע זה ולהבינו -  
ככל שירבו לבחון את הדברים  
וישהו במקום זה בלי לנדוד,  
כך תיטיב תודעתם לשקוע לשם.

དེ་ལྟ་བས་ན་དེ་ཁོ་ན་མངོན་སུམ་དུ་བྱ་བའི་ཕྱིར་བསྐྱོམ་པ་ལ་རབ་དུ་འཇུག་གོ།      །དེ་ལ་རྣལ་  
འབྱོར་པས་སེམས་གནས་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་ཐོག་མ་ཁོ་ནར་རེ་ཞིག་ཞིག་གནས་བསྐྱབ་པར་བྱའོ།      །

מכאן שעל מנת להביא לחוויה ישירה של הכך עלינו להשליך את עצמנו לתרגול של מדיטציה. ועל מנת שהיוגיה יהיה מסוגל להשהות שם את תודעתו, עליו לעמול תחילה על מנת לפתח שלוה.

སེམས་ནི་རྒྱ་བཞིན་དུ་གཡོ་བའི་ཕྱིར་ཞིག་གནས་གྱི་གཞི་མེད་པར་གནས་པ་མེད་དོ།      །མཉམ་པར་  
མ་བཞག་པའི་སེམས་གྱིས་ནི་ཡང་དག་པ་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་དུ་ཤེས་པར་མི་རུས་ཏི།      བཙམ་ལྷན་  
འདས་གྱིས་གྱུང་།

התודעה נעה כמו מים, ולא תוכל להתקבע על אובייקט כל עוד אינה מיוצבת על ידי השלווה. תודעה שלא נמצאת במצב של מדיטציה מאוזנת אינה מסוגלת להשיג את טבעו של הידע הטהור. וכך אמר המבורך:

མཉམ་པར་བཞག་པས་ཡང་དག་པ་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་དུ་ཤེས་སོ་ཞིས་བཀའ་སྤྲུལ་ཏི།

רק כשזוהים במדיטציה מאוזנת  
ניתן להשיג את טבעו  
של הידע שהוא טהור.

ཞིགས་དེ་ནི་ཉེད་པ་ལ་སོགས་པ་ལ་འདོད་པ་ལ་མི་ལྟ་ཞིང་ཚུལ་བྱིས་ལ་ལེགས་པར་གནས་ལ་  
སྤྲུག་བསྐྱེལ་ལ་སོགས་པ་དང་དུ་ལེན་པའི་ངང་ཚུལ་ཅན་དུ་གྱུར་ལ་བརྩོན་འགྲུས་བརྩམས་ན་ཤིན་དུ་  
སྤྲུག་དུ་འགྲུབ་བོ། །

מצב זה של שלוה וכדומה ניתן להשיג ממש מהר אם נעשה מאמץ כנה לצמצם את ההשתוקקות לדברים ארציים, אם נאמן מוסריות טהורה, ואם נאמן את עצמנו להיות מוכנים לקבל כל קושי וכדומה המופיעים בעת התרגול.

དེ་བས་ན་འཕགས་པ་དགོངས་པ་ངེས་པར་འགྲེལ་པ་ལ་སོགས་པ་ལས་ཀྱང་སྤྱིན་པ་ལ་སོགས་པ་  
གོང་མའི་ཡང་གོང་མའི་རྒྱ་ཉིད་ཡིན་པར་བསྟན་ཏེ། །

זו הסיבה לכך שסוטרות נשגבות כגון **הביאור על הכוונה האמיתית** מלמדות שהשלמויות של נתינה והשאר מהוות כל אחת סיבה להשגת השלמות הבאה.

དེ་ལྟར་ཚུལ་བྱིས་ལ་སོགས་པ་ཞིགས་ཀྱི་ཚོགས་རྣམས་ལ་གནས་ཏེ།

משום כך עלינו לייצב תחילה את המצבורים הקארמיים התומכים בשלוה, כגון מוסריות טהורה וכולי.

ཡིད་དུ་འོང་བའི་ས་ཕྱོགས་སུ་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཐམས་ཅད་ལ་ཕྱག་ལ་སོགས་  
པ་བྱ་ཞིང་། སྤྲིག་པ་ལགགས་པ་དང་བསོད་ནམས་ཀྱི་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བ་ཡང་བྱས་ནས།  
སྤིང་རྗེ་ཆེན་པོ་ཁོ་ན་མངོན་སུམ་དུ་བྱས་པས་འགྲོ་བ་མཐའ་དག་གཏོན་པའི་བསམ་པ་ཅན་དུ་གྱུར་  
ནས་...

לאחר מכן עלינו ללכת לאיזה מקום נעים, לקוד לכל הבודדות, הבודהיסטיות וכולי, להתוודות על מעשינו השליליים ולשמוח במעשי החסד הטובים. או אז עלינו להיזכר בשאיפתנו לשחרר את כל היצורים, על ידי שנמלא את ליבנו אך ורק בחמלה הגדולה.

ལུས་དྲང་པོར་བསྐངས་ལ་སྟན་བདེ་བའི་སྤོང་དུ་འདུག་སྟེ། སྤྱིལ་མོ་ཀྱང་བཅས་ལ་ཉིང་ངེ་འཛིན་  
མངོན་པར་སྦྱབ་བོ།

ואז יש להתיישב בתנוחה נוחה, תוך שמירה על גב ישר, לשלב רגליים ולהשיג מצב של ריכוז עמוק.

དེ་ལ་ཐོག་མར་རེ་ཞིག་མདོར་བསྟུན་རྣམ་པ་རྗེ་སྤྲིད་ཀྱིས་རྣམ་པར་དཔྱད་པར་བྱ་བ་དངོས་པོ་མཐའ་  
དག་འདུ་བར་འགྱུར་བའི་དངོས་པོ་གང་ཡིན་པ་དེ་ལ་སེམས་གཞག་པར་བྱའོ། །

באופן כללי, בתחילה יש לתרגל מדיטציה אנליטית, שבה אנו מנתחים את כל התופעות בקיצור, תוך כשאנו ממקדים את התודעה על אובייקט המייצג את כל הדברים הקיימים.

དངོས་པོ་འདུས་པ་ནི་གཟུགས་ཅན་དང་། གཟུགས་ཅན་མ་ཡིན་པའི་བྱེ་བྲག་གིས་རྣམ་པ་གཉིས་  
 ཏི། ལས་དང་པོ་བའི་རྣམ་པར་གཡེང་བའི་ཉེས་པ་བསལ་བའི་ཕྱིར་རེ་ཞིག་འདུས་པ་དེ་ལ་ནི་  
 དམིགས་པའི་རིགས་སོ། །

אוסף זה של אובייקטים ניתן לחלק לשתי קטגוריות: דברים שהם פיזיים וכאלו שאינם פיזיים. וכדי למנוע הסחת הדעת, מתרגלים מתחילים צריכים להתחיל תוך שהם מתמקדים רק בחלוקה הזאת.

གང་གི་ཆོ་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་ཁྱུགས་པར་གྱུར་པ་དེའི་ཆོ་ཕུང་པོ་དང་ཁམས་ལ་སོགས་པའི་བྱེ་བྲག་གིས་  
 རྒྱས་པར་ཡང་དམིགས་པར་བྱེད་པ་ཁོ་ན་སྟེ།

יותר מאוחר, כאשר המתרגל מסוגל לכנס את תודעתו פנימה, עליו להמשיך ולהתמקד ברמה הולכת ומתעדנת של החלוקה, תוך שהוא חוקר את המצבורים, את הקטגוריות וכולי.<sup>1</sup>

འདི་སྐད་དགོངས་པ་ངས་པར་འབྲུལ་པ་ལ་སོགས་པ་ལས་ཀྱང་རྣལ་འབྱོར་པ་རྣམས་ཀྱི་སྣང་པ་ཉིད་  
 རྣམ་པ་བཅོ་བརྒྱད་ལ་དམིགས་པ་ལ་སོགས་པའི་བྱེ་བྲག་གིས་དམིགས་པའི་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་བཀའ་  
 སྤྱུལ་ཏི། །

עצה זו ניתנה גם בעבודות כמו **הביאור על הכוונה האמיתית**, שבהן הבודהה מתאר כיצד צריכים היוגים לכוון את תודעתם אל האובייקטים השונים של מיקוד, כגון שמונה עשר האספקטים של ריקות וכולי.<sup>2</sup>

དེ་བས་ན་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཕན་གདགས་པའི་ཕྱིར་གཟུགས་ཅན་  
 དང་གཟུགས་ཅན་མ་ཡིན་པ་ལ་སོགས་པའི་བྱེ་བྲག་གིས་མདོར་བསྡུས་པ་དང་བར་མ་དང་།  
 རྒྱས་པ་དག་གིས་དངོས་པོར་རབ་ཏུ་དབྱེ་བ་ཆོས་མདོན་པ་ལ་སོགས་པ་ལས་བསྟན་ཏི། །

זו גם הסיבה מדוע נתן המבורך מיונים גסים, בינוניים ומפורטים של דברים, בטקסטים כגון הספרים על החוכמה הגבוהה,<sup>3</sup> תוך שהוא ממין אותם לקבוצות שונות כגון דברים שהם חומריים ודברים שאינם חומריים – וזאת כדי לעזור לאנשים בעלי רמות שונות של יכולת.

<sup>1</sup> משפט זה מתייחס לחמשת המצבורים, שנים עשר פתחי החושים ושמונה עשרה הקטגוריות; כל אחת מאלו מהווה דרך שונה למיין את חלקי האדם. ניתן למצוא פירוט שלהם בספרות האבהידהרמה.  
<sup>2</sup> שמונה עשר האספקטים של ריקות מתייחס לשמונה עשר אובייקטים שונים שכולם ריקים, כגון הריקות של ששת סוגי האובייקטים של החושים, של ששת החושים, שש המודעויות הקשורות בחושים, וכולי.  
<sup>3</sup> אבהידהרמה

དེ་ཡང་དངོས་པོ་ལ་སྒྲོ་འདོགས་པ་དང་སྐྱར་བ་སྤང་བའི་ཕྱིར་ཕུང་པོ་དང་ཁམས་ལ་སོགས་པར་  
བསྐྱུས་པའི་སྒྲོ་ནས་བགྱང་ངོ། །

והסיבה שחשוב לעבור תהליך זה של פירוט הדברים למצבורים ולקטגוריות וכולי היא כדי שנוכל להתגבר על הנטייה שיש לנו לבדות<sup>4</sup> או להמעית<sup>5</sup>.

\*\*\*\*\*

## הדברים הדוחים

התרגום הבא לקוח מתוך ביאורו של ג'ילוה גנדון דרופ על ה Abhidharma Kosha, בשם הארת הדרך לחופש. עבודה זו ניתנה למצוא בין חומרי ACIP, במסמך S5525. הלקט שלפנינו נמצא בדפים 167A-167B.

དང་པོ་ནི་འདོད་ཆགས་ཀྱི་གཉིན་པོར་མི་སྐྱུག་པ་ཇི་ལྟར་བསྒྲོམ་ཞིན། ཁ་དོག་དང་དབྱིབས་  
དང་རིག་བྱ་དང་ཆེད་བཀུར་ལ་སོགས་པའི་འདོད་ཆགས་ཀྱི་གཉིན་པོར་འདུ་ཤིས་དགུ་སྒྲོམ་པར་བྱེད་  
ལ། ཀྱང་རྩས་སྒྲོམ་པ་ཆགས་བཅས་ཐམས་ཅན་ལ་ཤིས་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་ལ་ཆགས་པའི་  
གནས་བཞི་པོ་མི་འབྱུང་བའི་ཕྱིར།

ראשית – האנטידוט לרעל התשוקה הוא למדוט על מה שדוחה. האנטידוט למשיכה שלנו לצבעים, צורות, אובייקטים מוחשיים, מנחות, כבוד וכולי, הוא מה שנקרא "תשע המדיטציות", ואנטידוט טוב להשתוקקות הוא המדיטציה על השלד, שכן עם מדיטציה זו אדם לא ייפול לאחד מ"ארבעת המצבים של אחיזה".

כיצד עושים את המדיטציה על השלד? תחילה מכוונים את התודעה אל מרכז המצח, ומדמיינים שהעצם שם רקובה או שנהרסה, ומשם מדמיינים שהריקבון מתפשט עד לקצה האוקיינוס. אחר-כך מכנסים את הכול חזרה עד שנותר רק הגוף שלנו. אדם המתרגל כך הוא "מתרגל מתחיל של ההדמייה".

དེ་ནས་སྒྲོ་བའི་ཆོ་སྐྱར་དང་འདྲ་ཞིང་། སྐྱུང་པའི་ཆོ་ཀྱང་རྩས་ནས་ནི་ཐོད་བྱེད་ཀྱི་བར་དུ་བཏང་  
བས། ཡིད་ལ་བྱེད་པ་སྐྱུང་བ་བྱས་པར་བཤད་ངོ། །

לאחר מכן שולחים את המחשבות כמו קודם, אך כאשר מכנסים את ההדמייה חזרה מדמיינים שגופנו אנו נהפך לשלד, עד למחצית הגולגולת. אדם המסוגל לתרגל כך הוא "מתרגל מנוסה בהדמייה".

དེ་ནས་སྒྲོ་བའི་ཆོ་སྐྱར་དང་འདྲ་ལ། སྐྱུང་པའི་ཆོ་སྒྲིན་མ་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་རྩས་པ་འཐིབ་གང་ཙམ་  
ལ་སེམས་འཛིན་པས། ཡིད་ལ་བྱེད་པ་ཇོགས་པ་ཞིས་བྱ་བ་ཡིན་ནོ། །

<sup>4</sup> לייחס לדברים מהות משל עצמם.

<sup>5</sup> להכחיש את קיומם של דברים.

בשלב הבא שוב שולחים את המחשבות כמו קודם, אך כאשר מכנסים את ההדמייה חזרה מדמיינים שגופנו כולו נרקב, למעט אזור הגבות, ומחזיקים את התודעה בנקודה שבין הגבות. אדם המסוגל לתרגל כך הוא "מתרגל שהשלים את ההדמייה".

མི་སྤྱལ་པ་བསྐྱེལ་པའི་ངོ་བོ་གང་ཞིན། མ་ཆགས་པ་ཡིན་ཏེ། ཆགས་པའི་གཉིན་པོ་ཡིན་  
པའི་ཕྱིར། དེ་ས་བཅུས་བསྐྱེལ་ཏེ། འདོད་པ་དང་བསམ་གཏན་ས་དགུས་བསྐྱེལ་པའི་ཕྱིར།

מהי, אם כן, מהותה של המדיטציה על הדוחה? זהו היעדר של השתוקקות, שכן היא מהווה אנטיידוט להשתוקקות. היא חלה על כל עשר הרמות, שכן היא חלה על עולם התשוקות ועל כל אחת מתשע הרמות של הריכוז.<sup>6</sup>

དམིགས་པ་འདོད་པའི་སྤང་བ་ཡིན་ཏེ། འདོད་པའི་ཁ་དོག་དང་དབྱིབས་ལ་དམིགས་པའི་ཕྱིར།  
ཉིན་གང་གིས་སྦྱང་ཅིན། སྦྱང་གསུམ་གྱི་མིས་སྦྱང་པ་ཡིན་ནོ། །

אובייקט המדיטציה לקוח מעולם התשוקות, שכן מתמקדים בצבעים וצורות מעולם התשוקות. האנשים שיכולים לתרגל אותה יכולים להיות תושבים בכל אחת משלוש היבשות.

\*\*\*\*\*

## רמות הריכוז הממצות

התרגום הבא לקוח מתוך ביאורו צ'וני דרקפה שדרופ על ה- **Abhidharma Kosha**, בשם השמש שמאירה את הכוונה האמיתית של כל הישועות המוארות, המנצחים וכל ילדיהם. עבודה זו ניתנת למצוא בין חומרי ACIP, במסמך S0027. הלקט שלפנינו נמצא בדף 207A.

ཟད་པར་གྱི་ཉིང་ངེ་འཛིན་ཆོས་ཅན། བྱོད་ལ་བཅུ་ཡོད་དེ། ཟད་པར་ས་དང་རྩ་དང་མི་དང་རྩ་  
དང་སྤྱོ་སེར་དམར་དཀར་བ་དང་ནམ་མཁའ་དང་ནམ་པར་ཤེས་པའི་སྦྱི་མཆེད་གྱི་ཉིང་ངེ་འཛིན་དང་བཅུ་  
ཡོད་པའི་ཕྱིར།

הבה ניקח את רמות הריכוז הממצות. ישנן עשר רמות כאלו. אלו הן רמת הריכוז של האדמה, המים, האש, הרוח; רמת הריכוז של כחול, צהוב, אדום ולבן; רמת הריכוז של החלל ושל מקור המודעות.

ཟད་པར་དང་པོ་བརྒྱད་ཆོས་ཅན། བྱོད་པར་བཞི་དང་ལྷན་ཏེ། ངོ་བོ་མ་ཆགས་པའི་དགེ་བ།  
ཆགས་པའི་གཉིན་པོ་ཡིན་པ། ས་བསམ་གཏན་མཐའ་བཞི་པ་ན་ཡོད་པ། འདོད་པའི་  
གཟུགས་ཀྱི་སྦྱི་མཆེད་གྱི་སྦྱོད་ཡུལ་ཅན་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

<sup>6</sup> של עולם הצורה ועולם חסרי הצורה.

הבה ניקח את שמונה רמות הריכוז הממצות הראשונות. לאלו יש ארבעה מאפיינים: מהותן היא היעדר השתוקקות; הן מהוות אנטידוט להשתוקקות; ניתן למצאן ברמת הריכוז הרביעית; זירת פעולתן היא החומר הפיזי של עולם התשוקות.

ཟད་པར་ཕྱི་མ་གཉིས་ནི་ཆོས་ཅན། བྱད་པར་གསུམ་དང་ལྡན་ཏི། ངོ་བོ་ནི་རིམ་པ་བཞིན་  
གཟུགས་མེད་ཀྱི་སྒྲིམས་འཇུག་དག་པ་བ་དང་། སྟོད་ལུལ་ནི་རང་གི་ས་པའི་ཕུང་པོ་བཞི་ལ་  
དམིགས་པའི་ཕྱིར།

הבה ניקח את שתי רמות הריכוז הממצות האחרונות. לאלו יש שלושה מאפיינים: טבען הבסיסי הוא, בהתאמה, מדיטציה בעולם חסרי הצורה או ברמות הטהורות. זירת פעולתן היא ארבעת המצבורים שקיימים בכל אחת מהרמות.

སྒྲིམ་པོ་ཡིད་དེ། ཟད་པར་གྱིས་དམིགས་པ་དེ་ཟད་ཟད་ཀྱི་བར་དུ་སྟོ་བར་འཇུག་པའི་རྒྱ་མཚན་  
གྱིས་དེ་ལྟར་བརྗོད་པའི་ཕྱིར།

והרי המשמעות של המונח "ממצות". הן נקראות כך משום שאדם שוקע יותר ויותר עמוק אל תוך אובייקט המדיטציה שלו עד שהוא ממצה אותו לחלוטין.

\*\*\*\*\*

## הנוהג הכי טהור

התרגום הבא לקוח מתוך הסוטרה מלך הריכוז, פרק 7, פסוק 5:

ཁྱེད་ལ་བསྒྲིའིང་ཁོང་དུ་ཆུད་པར་བྱ།  
ཁྱིལ་མི་དག་མང་དུ་ཉླག་བྱེད་པ།  
དེ་ལ་གནས་པའི་ཉླག་པ་དེ་དག་གིས།  
དེ་བཞིན་དུ་ནི་དེ་ལ་སེམས་གཞིལ་འགྱུར།

אנא, השתדל לקלוט  
את אשר אומר לך כאן:  
אפילו כאשר אנשים עסוקים  
בדבר שהוא שגרתי,  
ושוב ושוב עליו חושבים –  
תודעתם תשקע בו כולה.

།དེ་བཞིན་རྒྱལ་བ་ཡི་ནི་སྐྱུ་བྱད་དང་།  
 །ཡེ་ཤེས་དཔག་ཏུ་མེད་པར་སྐབ་དབང་དམ།  
 །རྟག་པར་རྗེས་སུ་དྲན་པར་བསྐྱོམ་བྱས་ན།  
 །དེ་ལ་སེམས་གཞིལ་རབ་ཏུ་འབབ་པར་འགྱུར།

כך גם אם נמדוט שוב ושוב  
 על גופו הקדוש של המנצח,  
 על חוכמתו של רב הסגולה  
 שכלל לא ניתן לאומדה –  
 תודעתנו תשקע במ כולה.

།དེ་ནི་འཆག་འདུག་འགྲང་ཞིང་གནས་པའི་ཚེ།  
 །སྐྱེས་བྱ་དམ་པའི་ཡེ་ཤེས་རབ་ཏུ་འདོད།  
 །འཇིག་རྟེན་རྒྱལ་བ་སྐྱུ་བྱད་བདག་འགྱུར་བར།  
 །འདོད་པས་བྱང་རྒྱུ་ཏུ་ཡང་སྒྲིན་ལམ་འདེབས།།  
 ཞེས།

זוהי החוכמה הנשגבה ביותר  
 של מתרגלים שיכולתם גבוהה.  
 בעמידה, בישיבה, בתנועה או מנוחה –  
 אם ברצונך להיות בעצמך  
 מנצח עליון שכזה בעולם,  
 שא בכל עת תפילה בליבך  
 שתזכה להשיג הארה.

\*\*\*\*\*

## גם גוף וגם תודעה

התרגום הבא לקוח מתוך אוסף כתביו של Ngulchu Dharma Bhadra, בתוך לקט של תשובות לשאלות תלמידים.  
 את הטקסט הטיבטי ניתן למצוא בין חומרי ACIP, במסמך S6370. הלקט שלפנינו נמצא בדפים 20B-21A.

ཇི་བྱུག་པ། ཞི་གནས་དང་ལྷག་མཐོང་ལུས་སེམས་ལ་བཀའ་ནས་ཉམས་སུ་ལེན་ཚུལ་ཇི་ལྟར་  
 ཞེན།

שאלה מס' 6: כיצד נוכל לתרגל במטרה להשיג שלוה ותובנה, על ידי השימוש בתודעה ובגוף?

ལམ་རིམ་བདེ་ལམ་དུ་ལུས་ལྷ་སྐྱེར་གསལ་བ་ལ་དམིགས་ནས་ཞི་གནས་བསྐྱོམ་ཚུལ་དང་།  
བེམ་པོ་གཏན་ལ་འབབས་སྐབས་ལུས་བདེན་མེད་ལ་དམིགས་ནས་ལྷག་མཐོང་བསྐྱོམ་ཚུལ་  
གསུངས་པ་དང་།

הנה מה שנאמר בלאם רים הדרך הקלה אל העונג: הדרך להשיג שלוה היא על ידי התמקדות בגופך בתור הגוף הקדוש של מלאך.

על מנת להשיג ראייה יתרה, התמקד בעובדה שגופך המושלך כעשוי מחומר פיזי נעדר כל קיום של ממש.

ཕྱག་ཆེན་ཙ་ཨ་གཤེལ་དུ་སེམས་ཀྱན་རྫོབ་པའི་སྒྲུང་ཚུལ་ལ་དམིགས་ནས་ཞི་གནས་བསྐྱོམ་ཚུལ་དང་།  
སེམས་དོན་དམ་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་དམིགས་ནས་ལྷག་མཐོང་བསྐྱོམ་ཚུལ་གསུངས་པ་སོགས་

טקסט המקור והביאור על החוותם הגדול מתארים מדיטציה להשגת שלוה מדיטטיבית על ידי התמקדות בתודעה כפי שהיא מופיעה במציאות הכוזבת. השיטה להשיג תובנה היא על ידי מדיטציה הממוקדת בטבעה האולטימטיבי של תודעתנו.

ལུས་སེམས་རེ་རེ་ལའང་ཇི་ལྷ་ཇི་སྟེན་གཉིས་ཀ་ལ་དམིགས་པའི་ཞི་གནས་གཉིས་ཀ་འོང་བས་རྒྱ་ཤིན་  
རྒྱ་ཆེ་བའོ།།

זוהי אם כן שיטה המפתחת שלוה מדיטטיבית ותובנה כאחד, תוך התמקדות בגוף ובתודעה – כפי שאלו מופיעים בפנינו וכפי שהם באמת.





שלבי המדיטציה 4

## מקראה 2: שלווה מדיטטיבית

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 31A-32A.

དེ་ནས་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་བསྐྱུས་པའི་བྱེ་བྲག་ཕྱེད་ནས་དེ་ཉིད་ལ་སེམས་ཡང་དང་ཡང་རྒྱན་དུ་  
འཇུག་པར་བྱའོ། །

לאחר שמיינו את כל הדברים המתפקדים לחלוקות השונות, השלב הבא הוא שוב ושוב לקבוע את התודעה ברצף.

གང་གི་ཆོ་བར་སྐྱབས་སུ་འདོད་ཆགས་ལ་སོགས་པས་སེམས་ཕྱི་རོལ་དུ་རྣམ་པར་གཡེང་བར་བྱེད་  
 པ་དེའི་ཆོ་རྣམ་པར་གཡེང་བར་ཤེས་པར་བྱས་ལ་མི་སྦྱག་པ་ལ་སོགས་པ་བསྐྱོམས་པས་རྣམ་པར་  
 གཡེང་བ་ཞི་བར་བྱས་ཤིང་སྦྱར་དུ་དེ་ཉིད་ལ་སེམས་ཕྱི་ཕྱིར་གཞུག་པར་བྱའོ། །མི་སྦྱག་པ་ལ་  
 སོགས་པ་བསྐྱོམ་པའི་གོ་ངེས་འདིར་ཡི་གེ་མངས་ཀྱིས་དོགས་ཏེ་མ་བྲིས་སོ། །

כאשר, בעקבות ההשתוקקות וכולי, הדעת מוסחת לאובייקט חיצוני, הרי שברגע שזיהינו שזה קרה, יש להרגיע כראוי את הסחת הדעת על ידי המדיטציה על הדוחה וכולי, ואז להחזיר בזריזות את תשומת הלב לאובייקט המדיטציה המקורי, שוב ושוב. וכדי שלא להאריך, לא כללתי כאן את השלבים השונים של המדיטציה על הדוחה.

གངགི་ཆོ་ལ་མི་དགའ་བར་མཐོང་བ་དེའི་ཆོ་ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་ཡོན་ཏན་ལ་སྣ་བས་དེ་ལ་དགའ་བ་  
བསྐྱོན་ཞིང་རྣམ་པར་གཡང་བ་ལ་ཉེས་པར་སྣ་བས་མི་དགའ་བ་རབ་ཏུ་ཞི་བར་བྱའོ།     ༥

כל אימת שתבחין שאינך נהנה מן התרגול, חזור וסקור את התועלת העצומה שבפיתוח ריכוז מדיטטיבי, וראה עד כמה הסחות הדעת מפריעות לחוות את המדיטציה כמהנה. באופן זה תוכל לחסל כל העדר של הנאה.

ཇི་སྟེ་གང་གི་ཆོ་སྒྲུགས་པ་དང་གཉིད་ཀྱིས་ནོན་ཏེ།      དམིགས་པ་འཛིན་པ་ལ་མི་གསལ་ཞིང་  
 སེམས་བྱིང་བར་གྱུར་པ་དེའི་ཆོ་སྒྲུང་བའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེམས་པ་ལམ།      མཆོག་ཏུ་དགའ་བའི་

དངོས་པོ་སངས་རྒྱལ་ལ་སོགས་པའི་ཡོན་ཏན་ཡིད་ལ་བྱེད་པས་བྱིང་བ་བསལ་ལ་དམིགས་པ་དེ་  
 ཉིད་དམ་དུ་བཟུང་འོ།     |

אם קורה שהלאות או הישנוניות משתלטות עליך, כאשר האובייקט שבו אתה מתמקד מפסיק להיות ברור והתודעה מתקשה, עבור למדוט על דבר מה זוהר, או העבר את תשומת הלב לאובייקט נשגב שמשמח מאוד את ליבך, כגון הסגולות הנפלאות של הבודהה. דבר זה יסלק את הקהות ויאפשר לך להמשיך ולהחזיק היטב באובייקט המקורי.

ཇི་སྟོགས་གང་གི་ཆོ་དེ་སྟོན་དགོད་པ་དང་ཅེ་བ་ལ་སོགས་པ་དྲན་ཞིང་བར་བར་དུ་སེམས་སྟོན་པར་མཐོང་  
 བ་དེའི་ཆོ་མི་རྟག་པ་ལ་སོགས་པ་ཡིད་འབྱུང་བར་འབྱུར་བའི་དངོས་པོ་ཡིད་ལ་བྱེད་པས་སྟོན་པ་ཞི་  
 བར་བྱའོ།     |དེ་ནས་ཡང་དམིགས་པ་དེ་ཉིད་ལ་སེམས་མངོན་པར་འདུ་བྱེད་པ་མིད་པར་འཇུག་པ་  
 ལ་འབད་པར་བྱའོ།     |

ואם קורה שאתה נזכר לפעמים בזמנים טובים מהעבר, או במשהו מצחיק וכולי, או שאתה שם לב שהתודעה שלך לא שקטה, חשוב על העובדה שהכול חולף, וכך תרגיע את התודעה. ואז נסה לחזור לאובייקט המדיטציה המקורי, אבל מבלי לכפות זאת על התודעה.

གང་གི་ཆོ་བྱིང་བ་དང་སྟོན་པ་གཉིས་ཀ་དང་བྲལ་ཏེ་མཉམ་པར་འཇུག་ཅིང་སེམས་རང་གི་ངང་གིས་  
 འབྱུང་བར་མཐོང་བ་དེའི་ཆོ་ཚུ་ལ་བ་གྲོད་དེ་བཏང་སྟོམས་སུ་བྱའོ།     |གལ་ཏེ་མཉམ་པར་འཇུག་པ་  
 ལ་ཚུ་ལ་བ་བྱས་ན་སེམས་རྣམ་པར་གཡིང་བར་འབྱུར་འོ།     |

כאשר תגיע למצב של איזון, שאין בו קהות או אי-שקט, ושבו התודעה מחזירה את עצמה אוטומטית למצב זה, ותר על כל מאמץ ותן לה להתנהל בעצמה, שכן אם תפעיל מאמץ לאחר שכבר הגעת למצב של איזון, מאמץ זה יביא להסחת הדעת.

གང་གི་ཆོ་དམིགས་པ་དེ་ཉིད་ལ་མངོན་པར་འདུ་བྱེད་པ་མིད་པར་ཇི་སྟོན་འདོད་པའི་བར་དུ་སེམས་  
 འཇུག་པར་འབྱུར་བ་དེའི་ཆོ་ཞི་གནས་རྫོགས་པ་ཡིན་པར་རིག་པར་བྱ་སྟེ།     |ཞི་གནས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཉིད་  
 ནི་སེམས་ཅེ་གཅིག་པ་ཅོམ་དུ་བྱེད་པའི་ཕྱིར་འདི་ནི་ཞི་གནས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་མཆོན་ཉིད་ཡིན་ནོ།།

כאשר התודעה יכולה להישאר עם אובייקט המדיטציה לכל משך זמן רצוי מבלי שתפעיל כל מאמץ, זהה זאת כשלווה מדיטטיבית מושלמת. ליבה של השלווה המדיטטיבית הוא תודעה שפשוט נמצאת באופן חד-נקודתי - זוהי ההגדרה הכללית של כל המצבים של שלווה מדיטטיבית.

དེའི་དམིགས་པ་ལ་ནི་ངས་པ་མིད་དོ།     |

ואין הנחיה אחת, מסוימת, כאשר לאובייקט של מדיטציה כזו.

ཞིགས་ཀྱི་ལམ་འདི་ནི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པ་ལ་སོགས་པ་ལས་ཀྱང་བཤད་དེ།      བཀའ་  
སྤྱུལ་པ།

הדרך להגיע לשלווה מוסברת גם בכתבים כגון הסוטרות של שלמות החוכמה, שבהן הבודה העניק את תשע  
ההנחיות:

། དེ་དང་དེ་ལ་སེམས་འཛེག་གོ      །  
། རྒྱན་དུ་འཛེག་གོ      །  
། སྒྲན་ཏི་འཛེག་གོ      །  
། ཉི་བར་འཛེག་གོ      །  
། འདུལ་བར་བྱེད་དོ།  
། ཞི་བར་བྱེད་དོ།  
། རྣམ་པར་ཞི་བར་བྱེད་དོ།  
། ཚི་གཅིག་དུ་བྱེད་དོ།  
། མཉམ་པར་འཛེག་གོ      །  
། ཞེས་ཆོག་དགྲ་སྒྲིམ་སོ།།

קבע את תודעתך על אובייקט כלשהו,  
קבע אותה ברצף,  
חזור וקבע אותה,  
קבע אותה קרוב,  
אלה אותה,  
הרגע אותה,  
הרגע אותה לחלוטין,  
עשה אותה חד-נקודתית,  
שמור אותה באיזון.

དེ་ལ་འཛེག་ཅེས་བྱ་བ་ནི་དམིགས་པ་ལ་སེམས་འཛེགས་པ་འོ།      རྒྱན་དུ་འཛེག་ཅེས་བྱ་བ་ནི་  
དམིགས་པ་དེ་ཉིད་ལ་རྒྱན་དུ་འཛེག་པ་འོ།      སྒྲན་ཏི་འཛེག་ཅེས་བྱ་བ་ནི་རྣམ་པར་གཡིང་བ་ཤེས་  
ནས་དེ་སྤྲོང་བ་འོ།      ཉི་བར་འཛེག་ཅེས་བྱ་བ་ནི་རྣམ་པར་གཡིང་བ་སྤངས་ནས་ཕྱི་ཕྱིར་བརྟན་ཏི་  
དམིགས་པ་དེ་ཉིད་ལ་འཛེག་པ་འོ།      །

הביטוי "קבע את תודעתך על אובייקט כלשהו" פירושו שעלינו לנעול את התודעה על האובייקט. הביטוי "קבע  
אותה ברצף" פירושו שעלינו לקבע את תשומת הלב באותו אובייקט ברצף. הביטוי "חזור וקבע אותה" פירושו  
שעלינו לתפוס הסחות דעת ואז להפסיקן. הביטוי "קבע אותה קרוב" פירושו שלאחר שסילקנו הסחת דעת, עלינו  
להחזיר את תשומת הלב יותר ויותר קרוב לאובייקט המקורי.

འདུལ་བར་བྱེད་དོ་ཞེས་བྱ་བ་ནི་དགའ་བ་བསྐྱེད་པ་ལོ།     ཞི་བར་བྱེད་དོ་ཞེས་བྱ་བ་ནི་རྣམ་པར་  
 གཤེད་བའི་ཉེས་པ་མཐོང་ནས་མི་དགའ་བར་རབ་ཏུ་ཞི་བར་བྱེད་དོ།     རྣམ་པར་ཞི་བར་བྱེད་པ་ནི་  
 རྒྱགས་པ་དང་གཉིད་ལ་སོགས་པ་ལངས་པ་རྣམས་སེལ་བའོ།     །

הביטוי "אלף אותה" פירושו שעלינו להכניס הנאה למדיטציה שלנו. הביטוי "הרגע אותה" מתכוון שברגע שאנחנו  
 רואים עד כמה כל הסחת דעת פוגעת בהנאה של המדיטציה עלינו לפעול על מנת להרגיע אותה. הביטוי "הרגע  
 אותה לחלוטין" פירושו שעלינו לסלק כל ערפול, לאות וכדומה במידה שאלה מופיעים.

ཅི་གཅིག་ཏུ་བྱེད་པ་ནི་མངོན་པར་འདུ་བྱེད་པ་མིད་པས་འབྲུག་པར་འབད་པར་བྱེད་པ་ལོ།     མཉམ་  
 པར་འཛོག་ཅེས་བྱ་བ་ནི་སེམས་མཉམ་པར་གྱུར་པ་ན་བཏང་སྟོམས་སུ་བྱེད་པ་སྟེ།     མཉམ་པར་  
 འཛོན་ཅེས་བྱ་བ་འི་ཐ་ཆིག་གོ     །།

הביטוי "עשה אותה חד-נקודתית" מתכוון שעלינו לכוון את עצמנו למצב של איזון, אבל בלי שנאמץ את עצמנו  
 יתר על המידה. הביטוי "שמור אותה באיזון" מתכוון שכאשר התודעה השיגה מצב של מדיטציה מאוזנת, עלינו  
 להניח לה. דרך אחרת להביע זאת היא "לשמור על האיזון".

ཆོག་འདི་རྣམས་གྱི་དོན་འདི་ནི་འཕགས་པ་བྱམས་པ་དང་།     སྟོན་གྱི་མཁན་པོ་རྣམས་གྱིས་བཤད་  
 དོ།     །

וזוהי המשמעות של הנחיות אלו, כפי שהוסברה ע"י ארייה מייטרייה והמאסטרס של העבר.

\*\*\*\*\*

## שלבי המדיטציה 4

### מקראה 3: הרגלים נחוצים

התרגום הבא לקוח מתוך ספרו של מאסטר קמל'שילה **Bhavana-Krama**, או: **שלבי המדיטציה**. עבודה זו ניתנת למצוא בין חומרי ACIP, במסמך TD3915. הלקט שלפנינו נמצא בדפים 32A-32B.

མདོར་ན་ཉིང་དེ་འཛིན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཉིས་པ་བྱུག་ཡོད་དེ། ལེ་ལོ་དང་། དམིགས་པ་བརྒྱུད་པ་  
དང་། བྱིང་བ་དང་། རྟོན་པ་དང་། མི་ཚུ་ལ་བ་དང་། ཚུ་ལ་བའོ། །

הנה רשימה קצרה של שש הבעיות שקשורות בתרגול של מדיטציית ריכוז: עצלות, שכחת האובייקט, קהות, אי-שקט, העדר מאמץ, ומאמץ.

དེ་རྣམས་ཀྱི་གཉིན་པོར་སྟོང་བའི་འདུ་བྱེད་བརྒྱུད་བསྐྱོམ་མོ། འདི་ལྟ་སྟེ། དང་པ་དང་།  
འདུན་པ་དང་། ཚུ་ལ་བ་དང་། ཤིན་ཏུ་སྤངས་པ་དང་། དམ་པ་དང་། ཤེས་བཞིན་དང་།  
། སེམས་པ་དང་། བཏང་སྟོམས་མོ། །

כתיוון לבעיות אלו יש לפתח שמונה הרגלים שיתקנו אותן, ואלו הם: אמונה, שאיפה, מאמץ, זכירה, דריכות, מודעות, והרפיה.

དེ་ལ་གོང་མ་བཞི་ནི་ལེ་ལོ་དེ་གཉིན་པོ་སྟེ། འདི་ལྟར་ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་ཡོན་ཏན་དག་ལ་མངོན་  
པར་ཡིད་ཆེས་པའི་མཚན་ཉིད་དང་ལྡན་པའི་དད་པ་རྣལ་འབྱོར་པ་རྣམས་དེ་ལ་འདོད་པ་སྐྱེའོ།  
། དེ་ནས་འདོད་པས་བརྟེན་འགྲུས་ཚུ་ལ་མོ།

ארבעת התיקונים הראשונים עוזרים להתגבר על נגע העצלות. הראשון, אמונה, מוגדר בתור אמונה שלמה בסגולות הטובות שמושגות כאשר מפתחים ריכוז מדיטטיבי. יוגים שפיתחו אמונה זו מתחילים לשאוף להשיג סגולות טובות אלו, וכיוון שיש רצון, הם גם משקיעים מאמץ להשיגן.

དེ་བརྟེན་འགྲུས་ཀྱི་སྟོབས་ཀྱིས་ལུས་དང་སེམས་ལས་སུ་རུང་བ་ཉིད་བྱེད་དོ། །དེ་ནས་ལུས་དང་  
སེམས་ཤིན་ཏུ་སྤངས་པར་གྱུར་པས་ལེ་ལོ་ལྟོག་སྟེ། དེ་བས་ན་དད་པ་ལ་སོགས་པ་ནི་ལེ་ལོ་

## སྤང་བའི་བྱིར་བསྐྱོམ་མོ།     |

בזכות מאמץ זה הגוף והתודעה הופכים למסוגלים לבצע את התרגול. לאחר שהגוף והתודעה נהיים מתורגלים היטב, הנטייה לעצלות פוסקת מעצמה. ולכן אנו מטפחים את האמונה ושאר התיקונים שמנינו כדי לסלק לחלוטין את הבעייה של עצלות.

## ངན་པ་ནི་དམིགས་པ་བརྗེད་པའི་གཉིན་པོའོ།     | ཤེས་བཞིན་ནི་བྱིང་བ་དང་ཚྛོད་པའི་གཉིན་པོ་སྟེ། དེས་བྱིང་བ་དང་ཚྛོད་པ་ཡང་དག་པར་རྟོགས་པའི་བྱིར་རོ།     |

התיקון לשכחת אובייקט המדיטציה הוא הזכירה. התיקון לקהות ולאי-שקט הוא הדריכות, שכן בעזרתה נוכל להבחין בנוכחותם של הקהות והאי-שקט.

## བྱིང་བ་དང་ཚྛོད་པ་རབ་རྟུ་མ་ཞི་བའི་དྲུས་ན་མི་ཚུལ་བཞེས་པ་སྟེ།     དེའི་གཉིན་པོར་སེམས་པ་ བསྐྱོམ་མོ།     བྱིང་བ་དང་ཚྛོད་པ་རབ་རྟུ་ཞི་སྟེ།     གང་གི་ཆོ་སེམས་ནལ་དུ་འཕྱག་པ་དེའི་ཆོ་ ཚུལ་བཞེས་པ་ཡིན་ཏེ།     དེའི་གཉིན་པོར་དེའི་ཆོ་བཏང་སྟོམས་བསྐྱོམ་མོ།     |

כל עוד לא הצלחנו להכניע לחלוטין את הקהות והאי-שקט, אי הפעלה של המאמץ הדרוש מהווה בעיה. התיקון לכך הוא לתרגל את המחשבות שמתקנות אותם. אבל כאשר הקהות והאי-שקט הוכנעו לחלוטין, הפעלת מאמץ מהווה בעצמה בעיה, והתיקון שלה הוא להתרגל שלא להתערב.

## སྤྱོད་བའི་འདུ་བྱིད་བརྒྱུད་པོ་དེ་དག་དང་ལྡན་ན་ཏིང་ངེ་འཛིན་གིན་རྟུ་བྱུགས་པ་ཡིན་ཏེ།     དེས་རྩུ་ འཕྲུལ་ལ་སོགས་པ་ཡོན་ཏན་རྣམས་སྦྱབ་པར་བྱིད་དོ།     |དེ་ལྟ་བུས་ན་མདོ་སྡེ་ལས་...

כאשר רוכשים שמונה הרגלים אלו לפתרון הבעיות, משיגים ריכוז המדיטטיבי, ואז גם משיגים את המעלה של היכולת לבצע מעשי ניסים וכולי. כך נאמר בסותרות:

## སྤྱོད་བའི་འདུ་བྱིད་བརྒྱུད་དང་ལྡན་པའི་རྩུ་འཕྲུལ་གྱི་རྒྱུད་པ་བསྐྱོམ་མོ་ཞེས་བཀའ་སྩུལ་ཏི།     |

הגורם המדיטטיבי שלו אנו זקוקים  
 כדי לבצע מעשי ניסים  
 נמצא בידי אלו אשר פיתחו  
 את כל שמונת התיקונים  
 לפתרון הבעיות במדיטציה.

\*\*\*\*\*

## שבע רמות של שלוה

התרגום הבא לקוח מתוך ביאור לטנטרה של הו יהלום בשם קציר הזהב של עצות רוחניות, שנכתב על ידי מאסטר Abhayakara Gupta (Jikme Jungne Bepa). כתב המקור משויך ללורד בודהה, והביאור נכתב בסביבות שנת 1000 לספירה. הביאור בטיבטית נמצאת בין חומרי ACIP במסמך מס' TD1198, והלקט שלפנינו נמצא בדפים 25A-25B.

འདི་ཡང་འདིར་ཞིགས་ཀྱི་རིམ་པ་སྟེ།

והרי שבע הרמות בדרך לפיתוח שלוה.

ཐོག་མར་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ནང་དུ་ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་དམིགས་པ་ལ་སེམས་འཛུགས་གོ། །

དེ་ནས་གཞན་དུ་འགྲོ་བ་བཞག་པ་ལས་རྒྱན་གྱིས་རབ་ཏུ་འབྱུག་པར་བྱེད་དོ། །

הבודהיסטוה מתחיל על ידי קיבוע תודעתו על אובייקט פנימי של ריכוז, לאחר מכן עליו להפסיק כל הסחת דעת לדברים אחרים, ולקבע את תודעתו באופן מאוד יציב על האובייקט.

སེམས་རང་བཞིན་གྱིས་གཡོ་བ་ཉིད་ཀྱི་ཕྱིར་ཅི་ཞིག་ལྟར་གཞན་དུ་འགྲོ་བ་ན་དེ་ཉོགས་ནས་སྦྱར་དུ་

སྦྱད་པར་བྱེད་དོ། །

טבעה של התודעה הוא להיות מוסחת, ולכן כל אימת שהיא נודדת לאובייקטים אחרים, יש לתפוס זאת ולהחזיר אותה מהר לאובייקט.

གོང་ནས་གོང་དུ་ཕྱིར་བར་བྱེད་པས་སེམས་དེ་ཁོ་ན་ལ་འཛུགས་པར་བྱེད་དོ། །

פיתוח דרגות הולכות ומתעדנות של מודעות זו מכין אותנו למקם את התודעה על הכך.

ཉིང་ངེ་འཛིན་ལ་དགའ་བར་བྱེད་དོ། །ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་ཡོན་ཏན་མཐོང་བ་ལ་སྟེ། དེ་ཡང་ཇི་

སྟིང་དུ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་བར་གྱི་ཡོན་ཏན་བྱང་པར་དུ་འཕགས་པ་ཐམས་ཅད་དོ། །

כעת העירו שמחה בלבכם על שאתם מתרגלים את הריכוז המדיטטיבי; זכרו את כל הדברים הטובים שהוא מביא, שכוללים כל סגולה נשגבה, עד למצב שבו אתם עצמכם תהפכו למי שהלכו אל הכך.

མི་དགའ་བ་ཞི་བར་བྱེད་དོ། །རྣམ་པར་གཡོང་བའི་རྒྱུན་རྣམས་མཐོང་བ་ལ་སྟེ། དེ་རྣམས་

ཀྱང་མནར་མེད་པ་ཇི་སྟིང་པའི་སྦྱག་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་དོ། །བརྒྱབ་སེམས་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་

ལ་སོགས་པ་སྦྱིས་པ་རྣམས་ཉི་བར་ཞི་བར་བྱེད་དོ། །མི་དགའ་བ་བཞིན་དུ་འོ། །

כמו כן, הרגיעו כל מה שמפר את הנאתכם מן התרגול; זכרו את כל הבעיות שנגרמות על ידי תודעה מוסחת. אלו כוללות כל צורה של סבל, עד לגיהינום הנמוך ביותר, "ללא הפוגה". במידה שמתעוררות מחשבות של ההשתוקקות או אחיזה, או כאלו שמפרות את שמחתכם, הרגיעו אותם לחלוטין.

དེ་ལྟར་ནམ་པ་བདུན་ནམས་ཀྱིས་སྒྲིན་དང་བྲལ་བའི་སེམས་ཚུལ་བ་ལས་རང་གི་ངང་གིས་འབྱུང་  
བར་བྱེད་དོ། །རང་གི་ངང་གིས་ཞུགས་ནས་རང་ཉིད་ལས་ཚུལ་བ་མེད་པར་རང་གི་ངང་གིས་  
འབྱུང་བ་ཉིད་ཀྱིས་ཡང་དག་པར་དམིགས་པ་ལ་སེམས་འཛིན་པར་བྱེད་དོ། །

בזכות המאמצים שתשקיעו בשבע הרמות, תשיגו באופן אוטומטי תודעה נקייה מבעיות. וכאשר תתחילו להתקדם ברמות אלו, התודעה תהיה מסוגלת להישאר ממוקדת על האובייקט של המציאות הטהורה, וזאת ללא שום מאמץ מיוחד מצדכם.

དེ་ལྟར་གང་གི་ཆོ་དམིགས་པ་དེ་ལ་མངོན་པར་འདུ་བྱ་བ་མེད་པར་འབྱུང་བ་ཉིད་ཀྱིས་ཇི་སྲིད་འདོད་  
པར་སེམས་རབ་ཏུ་འབྱུག་པར་འབྱུར་བ་དེའི་ཆོ་ཞི་གནས་ཇོགས་པར་རིག་པར་བྱེད། །

כאשר התודעה מסוגלת לשקוע עמוק באובייקט זה, מעצמה ולמשך כל פרק זמן רצוי, וללא צורך בנקיטת שום פעולה מיוחדת, או אז תדעו שהשגתם שלוה מושלמת.

\*\*\*\*\*

## קחו את התרופה

התרגום הבא לקוח מהספר הבינוני של ג'ה צונגקפה על השלבים שבדרך, Lam Rim Dring. בקטע זה מסביר ג'ה צונגקפה ציטוט מתוך הסוטרה מלך הריכוז. הטקסט הטיבטי נמצא במסמך של ACIP מס' S5393, והלקט שלפנינו לקוח מדף 17B. הפסוק שמובא כאן מתוך הסוטרה נמצא בפרק 9, פסוקים 43-46, במהדורה הסנסקריט של מכון Mithila.

ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལས།

וכך נאמר בסוטרה מלך הריכוז:

ཁྱི་དག་ན་ཞིང་ལུས་ནི་སྤྱག་བསྐྱལ་ཏི།  
ལོ་གྲངས་མང་པོ་རིས་འགའ་མ་ཐར་བ།  
དེ་ནི་ཡུན་རིང་ནད་ཀྱིས་ཉོན་མོངས་པས།  
ནད་ནམས་གསོ་བའི་ཕྱིར་ཡང་སྤྲོན་པ་བཙལ།

אנשים נחלים וסובלים בגופם,  
שנים רבות חולפות ללא עזרה,  
הם מעוניים בנגעיהם במשך זמן רב,  
ואז הם יוצאים לחפש רופא -  
מישהו שיכול לרפא את מחלתם.

ཡང་དང་ཡང་དུ་དེ་ཡིས་བཙལ་བ་ཡིས།  
སྒྲན་པ་མཁས་ཤིང་རིག་པ་དེ་རྟེན་དེ།  
དེས་ཀྱང་སྒྲིང་རྩེ་ཉི་བར་བཞག་ནས་ནི།  
སྒྲན་འདི་གཏང་བར་གྱིས་ཞེས་བྱིན་པ་དང་།

הם ממשיכים שוב ושוב לחפש  
עד שמוצאים רופא מומחה,  
מאסטר עשיר בידע.  
מונע על ידי אהבתו הגדולה  
הוא מציע להם תרופה, ואומר  
"הנה, השתמשו בזה!"

སྒྲན་མང་བཟང་ཞིང་ཕངས་པ་དེ་སྒྲངས་ནས།  
ན་བ་འཛོ་བར་འགྱུར་བའི་སྒྲན་མི་འཁྱུང་།  
སྒྲན་པས་མ་ལན་སྒྲན་གྱིས་མ་ཉིས་ཏེ།  
ནད་པ་དེ་ཉིད་གྱིས་ནི་ཉིས་པ་ཡིན།

אך לאחר קבלת את התרופה,  
'קרה מכול, ושאין לה ערוך,  
ושלבטח הייתה מרפאת אותם,  
אין הם טורחים להשתמש בה!  
הבעיה היא לא הרופא וגם לא התרופה.  
הבעיה נמצאת בבירור  
אצל החולים עצמם.

དེ་བཞིན་བསྒྲན་པ་འདི་ལ་རབ་བྱུང་སྟེ།  
སྟོབས་དང་བསམ་གཏན་དབང་པོ་ཀྱན་རིག་ནས།  
བསྐྱོམ་པ་ལ་ནི་མངོན་པར་བརྩོན་མི་བྱེད།  
རིགས་པར་མི་བརྩོན་ག་ལ་ཟུང་ན་འདའ།

כך גם המצב כאשר נכנסים ללימוד:  
מבינים את כוחו, את כוחן של רמות הריכוז,  
ולמרות זאת לא מתאמצים בתרגול.  
אם לא נעשה את המאמץ הדרוש,  
כיצד נוכל להשיג שחרור?

\*\*\*\*\*

### התחושה של שלווה

התרגום הבא לקוח מתוך הספר מתנת השחרור בכך ידך שנכתב על ידי פבונגקה רינפוצ'ה. הטקסט בטיבטית נמצא במסמך מס' S0004 בין חומרי ACIP, והלקט שלפנינו נמצא בדפים 360A-360B.

རྒྱལ་པ་དེ་ལས་ཞི་གནས་དངོས་འབྱུང་ཚུལ་ནི།

והרי השיטה עצמה להשגת שלווה מדיטטיבית, שהיא החלק השישי של ההנחיות כיצד לאמן את עצמנו להשגת שלווה.

སེམས་གནས་དགུ་པ་ཐོབ་ནས་བྱིང་གློ་མོ་དང་བྲལ་བར་ཉིང་འཛིན་ལ་འབད་མེད་དུ་ཡུན་རིང་  
གནས་ཐབ་པ་བྱུང་ནའང་དེ་ཞི་གནས་རྗེས་མཐུན་པ་ལས་དངོས་མིན།

כאשר מושגת הרמה התשיעית של ריכוז, ניתן להישאר ללא כל מאמץ ובמשך פרקי זמן ארוכים בסוג של ריכוז חד-נקודתי שאין בו יותר הצורות העדינות של קהות ואי-שקט. זהו מצב שדומה לשלווה, אך הוא עוד לא השלווה המדיטטיבית עצמה.

དངོས་ཐོབ་པ་ལ་ཉིང་འཛིན་ལ་སྐར་ཡང་གོམས་ཤིང་འདྲིས་པར་བྱས་པས་ལུས་སེམས་ཤིན་སྐྱངས་  
ཀྱི་དགའ་བདེ་བྱུང་པར་ཅན་ཐོབ་དགོས་ལ།

כדי להגיע לשלווה המדיטטיבית עצמה, יש להמשיך ולתרגל מצב זה של ריכוז חד נקודתי, עד שמשיגים את העונג המיוחד, פיזי ומנטלי, של קלות התרגול.

དེ་ཡང་ཤིན་སྐྱངས་གཉིས་ལས་སེམས་ཤིན་སྐྱངས་སྡོན་དང་།      བདེ་བ་གཉིས་ལས་ལུས་ཤིན་  
སྐྱངས་ཀྱི་བདེ་བ་སྐར་སྐྱོའོ།      །

מבין שני הסוגים של קלות התרגול, הקלות המנטלית היא זו שמושגת ראשונה; אבל בין שני הסוגים של עונג, העונג הפיזי של קלות התרגול מושג ראשון.

དེ་ཡང་ལུས་ཀྱི་གནས་ངན་ལིན་གྱི་རྒྱུང་ཞི་བས་བདེ་ཉམས་ཅན་མགོ་བོ་ལའང་གླུང་པ་སྡི་བེམ་པ་ལྟ་  
བུ་ཞེས་སྐྱབ་ཞུར་ཤུལ་ལ་ལག་པ་ཚ་མོས་རེག་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་འབྱུང་།

ברגע שנרגעות הרוחות שגורמות למצב השלילי של מכשולים של אי-נוחות וכבדות בגוף,<sup>7</sup> עולה תחושה של עונג. בנוסף, יש הרגשה מיוחדת של כובד בחלק העליון של הגולגולת. הרגשה זו היא כאילו שמישהו נוגע בראשכם עם יד חמה מייד אחרי שגולח.

དེ་མ་ཐག་སེམས་ཉོན་མོངས་པའི་ཕྱགས་སུ་གྱུར་ནས་དག་བཤམ་གང་འདོད་དུ་བགོལ་མི་རུང་བའི་  
གནས་ངན་ལེན་ཞིན་སེམས་ཤིན་སྤངས་སྟེ།

מייד אחרי זה מתפתחת הקלות המנטלית של התרגול שכן סולקו המכשולים אשר שמרו את תודעתנו במצב שלילי ומנעו בעדנו לכוון את התודעה למחשבות חיוביות על פי רצוננו.

དེའི་མཐུས་ལུས་ཤིན་སྤངས་འདིན་པའི་རྒྱུང་ལས་རུང་ལུས་ལ་བྱུང་བར་བརྟུས་པས་ན་ལུས་ཀྱི་གནས་  
ངན་ལེན་དང་བྲལ་ནས་ལུས་དག་བའི་བྱ་བ་ལ་འཆོར་སྒྲུང་མེད་པར་ཇི་འདོད་དུ་བགོལ་རུས་པ།

כעת, הרוחות הפנימיות שמוליכות את הקלות המנטלית של התרגול נעות בכל חלקי הגוף, והגוף משתחרר מכל המכשולים הפיזיים. זה גם מייצר קלות פיזית, הגוף נעשה קל כאינך של כותנה, ואדם מסוגל לגייס את גופו לכל מעשה טוב שברצונו לעשות, ללא שום היסוס.

ཤིང་བལ་བཞིན་ཡང་བའི་ལུས་ཤིན་སྤངས་སྟེ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་རིག་བྱ་ཤིན་ཏུ་བདེ་བའི་རང་  
བཞིན་ཅན་གྱི་ལུས་ཤིན་སྤངས་ཀྱི་བདེ་བའི་ཉམས་ཆེན་པོ་སྟེ།

בעקבות זה מופיעה תחושה פיזית מענגת במיוחד שמציפה אותנו, וידועה בתור "הקלות הפיזית של התרגול". כאשר ממשיכים לתרגל בריכוז חד-נקודתי, הקלות המנטלית גורמת להתפתחותן של שמחה עצומה ועונג; זוהי הקלות המנטלית של התרגול.

ད་དུང་མཉམ་པར་བཞག་པས་རང་ལུས་ལ་སོགས་པའི་སྤང་བ་གཞན་གང་ཡང་མི་འཆར་བར་ལུས་  
ཀྱང་དམིགས་རྟེན་ལ་ཐིམ་ཉམས་ཅན་གྱི་སེམས་ཤིན་སྤངས་ཀྱི་དགའ་བདེའི་ཉམས་ཆེན་པོ་སྟེ།  
ནས་སེམས་དགའ་ཡལ་ཡལ་བ། དམིགས་པར་གནས་མི་བྱུང་བ་ལྟ་བུ་འབྱུང་།

כאשר זה קורה מאבדים מודעות לכל אובייקט אחר, כולל גופך שלך. נוצרת הרגשה כאילו שהכול התמוסס לתוך אובייקט המיקוד. בתוך חוויה גורפת זו של העונג של קלות התרגול המנטלית, נדמה כאילו שאינך מסוגל יותר להישאר עם אובייקט המדיטציה.

<sup>7</sup> למכשולים אלו יש שם מיוחד בטיבטי *[gnas ngan len] ne ngen len*, שפירושו מילולית: "מקום שבו קורה משהו רע". מקורם בזרעים של נגעים רוחניים. ישנם שני סוגים: מכשולים הקשורים בגוף ואלו הקשורים בתודעה. אלו הם מצבים הפוכים לקלות התרגול, הפיזית והמנטלית.

དེ་ནས་སེམས་ཤིན་སྤངས་ཀྱི་དགའ་ཡལ་ཡལ་བ་དེ་ཅུང་སངས་ནས།      བདེ་བ་ཆུང་དུ་སོང་སྒྲུལ་པ་ལྟ་  
བུའི་ངང་ནས་སེམས་དམིགས་པ་ལ་བརྟན་པར་གནས་པའི་ཉིང་འཛིན་དང་རྗེས་སུ་མཐུན་པའི་ཤིན་

སྤངས་མི་གཡོ་བ་ཐོབ་པ་...

לאחר זמן מה השמחה העצומה שנוצרה על ידי הקלות המנטאלית פוחתת במקצת, ומשיגים רמה של ריכוז שבה התודעה נשארת מקובעת חזק מאוד על האובייקט, וקלות התרגול מאבדת מכוחה להסיט אותך ממנו.

དང་དུས་མཉམ་དུ་བསམ་གཏན་དང་པོའི་ཉིང་བརྟོགས་མི་ལྟོགས་མེད་ཀྱིས་བསྐྱུས་པའི་ནི་གནས་  
ཐོབ་པ་ཡིན།      འདི་ནི་འཇིག་རྟེན་དང་འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་རྟོགས་པ་མང་པོ་འཐོབ་པ་ལ་མེད་  
ཐབས་མེད་པའི་ལམ་ཡིན་པས་མི་ལྟོགས་མེད་ཟེར།

בו בזמן משיגים את השלווה המדיטטיבית – מצב שהוא חלק מהרמה המקדימה של רמת הריכוז הראשונה של עולם הצורה, המכונה "עוצמתית ביותר"<sup>8</sup>. היא נקראת כך בגלל שהיא דרך שמאפשרת לנו להשיג תובנות רבות – ארציות ונשגבות כאחד, ושבלעדיה לא ניתן להשיגן.

<sup>8</sup> קדרופ ג'ה מציין שרמה זו נקראת "עוצמתית ביותר" משום שיש בכוחה לחסל כל השתוקקות הקשורה בשלושת העולמות.



## שלב ב' המדיטציה 4

## מקראה 4: עולם הצורה

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 **32B-33A**.

སེམས་ཅུ་གཅིག་པ་དེ་སྤྲི་སྤྲིར་ལས་སུ་རུང་བ་ཉིད་དང་ལྷན་ཞིང་དམིགས་པ་ལ་སོགས་པའི་ཡོན་ཏན་གྱི་བྱུང་པར་ཐོབ་པས་བསམ་གཏན་དང་། གཟུགས་མེད་པའི་སྒྲོམས་པར་འཇུག་པ་དང་། རྣམ་པར་ཐར་པ་ལ་སོགས་པའི་མིང་ཐོབ་པོ། །

ככל שהתודעה החד-נקודתית נהיית יותר ויותר מתורגלת, היא מאמצת יותר מן המעלות היוצאות דופן של אובייקט המיקוד, והיא נכנסת למה שמכונה "רמות הריכוז", או "המדיטציות של עולם חסרי הצורה", או "שחרור", וכדומה.

འདི་ལྟར་གང་གི་ཆོ་བ་ཏང་སྟོམས་ཀྱི་ཆོར་བ་དང་ལྷན་ཞིང་རྟོག་པ་དང་བཅས་པ་དང་། དཔྱད་པ་  
 དང་བཅས་པར་གྱུར་པ་དེའི་ཆོ་མི་སྟོགས་པ་མེད་པ་ཞེས་བྱ་སྟེ། བསམ་གཏན་དང་པོའི་སྒྱུར་བའི་  
 སེམས་སོ། །

בנקודה שבה מופיעה הרגשה ניטרלית, אך עדיין יש מחשבה המכוונת אל האובייקט, ויש בחינה של האובייקט - זוהי הרמה שנקראת "עוצמתית ביותר". התודעה נמצאת בדרכה לרמה הראשונה של עולם הצורות.

གངགི་ཆོ་འདོད་པའི་སྲིད་པ་དང་།      སྲིག་པའི་ཆོས་རྣམས་དང་བྲལ་ཞིང་རྟོག་པ་དང་།  
 དཔྱེད་པ་དང་།      དགའ་བ་དང་།      བདེ་བ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་པ་དེའི་ཆོ་བསམ་གཏན་དང་པོ་  
 ཞེས་བྱའོ།      །

בנקודה שבה פוסקת כל משיכה לעולם התשוקות ולכל סוג של מעשה או מחשבה שליליים, ויש עדיין מחשבה המכוונת אל האובייקט ויש בחינה שלו. ויש עונג וקלות - זוהי רמת הריכוז הראשונה.

བསམ་གཏན་དང་པོ་དེ་ཉིད་ལས་རྟོག་པ་ཙམ་མེད་པ་དེ་ནི་བསམ་གཏན་བྱད་པར་ཅན་ཞེས་བྱའོ།

כאשר נמצאים כל המאפיינים של רמת הריכוז הראשונה מלבד הכוונת המחשבה אל האובייקט - זוהי פסגתה של רמת הריכוז הראשונה.

གང་གི་ཆོ་རྟོག་པ་དང་དབྱེད་པ་དང་བྲལ་ཏེ་བསམ་གཏན་དང་པོའི་སའི་སྲིད་པ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་  
ནས་དགའ་བ་དང་བདེ་བ་དང་། ནང་ཡོངས་སུ་དང་བདག་དང་ལྡན་པར་གྱུར་པ་དེའི་ཆོ་བསམ་  
གཏན་གཉིས་པ་ཞེས་བྱའོ། །

בנקודה שבה אין יותר הכוונת המחשבה אל האובייקט ואין בחינה של האובייקט, נעלמת המשיכה לרמת הריכוז הראשונה, יש תחושות של עונג ושל קלות, ויש בטחון פנימי ואחדות של התודעה, הרי שזוהי רמת הריכוז השנייה.

གང་གི་ཆོ་བསམ་གཏན་གཉིས་པའི་སའི་སྲིད་པ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཏེ་བདེ་བ་དང་། བཏང་  
སྟོམས་དང་། དྲན་པ་དང་། ཤེས་བཞིན་དག་དང་ལྡན་པར་གྱུར་པ་དེའི་ཆོ་བསམ་གཏན་  
གསུམ་པ་ཞེས་བྱའོ། །

בנקודה שבה אובדת המשיכה לרמת הריכוז השנייה, יש עונג, תחושה ניטרלית, זכירה ודריכות טהורים - זוהי רמת הריכוז השלישית.

གང་གི་ཆོ་བསམ་གཏན་གསུམ་པའི་སའི་སྲིད་པ་དང་བྲལ་ཏེ་སྤྱག་བསྐྱེད་ཡང་མ་ཡིན་བདེ་བ་ཡང་  
མ་ཡིན་ཞིང་། བཏང་སྟོམས་དང་། དྲན་པ་དག་དང་ལྡན་པར་གྱུར་པ་དེའི་ཆོ་བསམ་གཏན་  
བཞི་བ་ཞེས་བྱའོ། །

כאשר מאבדים כל משיכה לרמת הריכוז השלישית, יש תחושה שאינה עונג אך גם אינה כאב, תחושה ניטרלית, ויש זכירה טהורה - זוהי רמת הריכוז הרביעית.

དེ་བཞིན་དུ་གཟུགས་མེད་པའི་སྟོམས་པར་འཇུག་པ་དང་། རྣམ་པར་ཐར་པ་དང་། ཟིལ་གྱིས་  
གཞོན་པའི་སྒྱེ་མཆེད་ལ་སོགས་པ་ཡང་དམིགས་པ་དང་རྣམ་པ་ལ་སོགས་པའི་བྱེ་བྲག་གིས་སྤར་  
བར་བྱའོ། །

ואפשר להמשיך באותו האופן למדיטציה מאוננת של עולם חסרי הצורה, או לזוהר של השחרור, תוך שמדכאים את פרטי אובייקט הריכוז של דלתות החושים וכולי.

དེ་ལྟར་དམིགས་པ་དེ་ལ་སེམས་བརྟན་པར་བྱས་ནས་ཤེས་རབ་གྱིས་རྣམ་པར་དཔྱད་པར་བྱ་སྟེ།

འདི་ལྟར་ཤེས་པའི་སྒྲིང་བ་བྱུང་བས་ཀྱན་ཏུ་མོངས་པའི་ས་བོན་ཤིན་ཏུ་སྒྲིང་བར་འགྱུར་རོ། 1

וכך, לאחר שקבענו את תודעתנו היטב באובייקט הריכוז, אנו בוחנים אותו עם חוכמה. אם כך נעשה, יזרח אורו של הידע, ויסולקו לחלוטין כל הזרעים של חשכת הבורות.

དེ་ལྟ་མ་ཡིན་ན་སྤྱི་གས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་བཞིན་དུ་ཉིང་ངེ་འཛིན་ཙམ་གྱིས་ཉོན་མོངས་པ་སྒྲིང་བར་མི་  
འགྱུར་རོ། 1

תרגול שאינו כזה, כגון זה שעושים ה- Tirthaka<sup>9</sup>, שמפתח אך ורק את הריכוז, לא יוכל לסלק את הנגעים הרוחניים מקרבנו.

མདོ་སྡེ་ལས་ཇི་སྟེན་དུ།

כפי שנאמר בסוטרה מלך הריכוז:

ཉིང་ངེ་འཛིན་དེ་སྒྲོམ་པར་བྱེད་མོད་ཀྱི།  
དེ་ནི་བདག་ཏུ་འདུ་ཤེས་འཛིག་མི་བྱེད།  
དེ་ཡི་ཉོན་མོངས་ཕྱིར་ཁིང་རབ་འབྱུག་སྟེ།  
ལྷག་སྟོང་འདི་ནི་ཉིང་ངེ་འཛིན་བསྒྲོམ་པ་བཞིན།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུའོ། 1

אין ספק שאפשר לפתח ריכוז שכזה,  
אבל הוא לא יאפשר להרוס  
את ההמשגה של "עצמי".  
פירושו של דבר שמחשבות לא טהורות  
שוב יצוצו ויחזרו לפגוע בנו,  
בדיוק כפי שקרה ל-Udraka  
כאשר הוא מדט באופן זה.

\*\*\*\*\*

<sup>9</sup> אלו הם מתרגלים שאינם בודהיסטים.

## שלווה ללא תובנה?

התרגום הבא לקוח מהספר הבינוני של ג'ה צונגקאפה על השלבים שבדרך, **Lam Rim Dring**. בקטע זה מסביר ג'ה צונגקאפה ציטוט מתוך הסוטרה מלך הריכוז. הטקסט הטיבטי נמצא במסמך של ACIP מס' S5393, והלקט שלפנינו לקוח מדפים 311A-311B. הפסוק שמובא כאן מתוך הסוטרה נמצא בפרק 9, פסוקים 36-37, במהדורה הסנסקריט של מכון Mithila.

དེ་ལྟར་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་དང་། ལྟ་བུའི་སྤྱོད་ཀྱི་སྟོང་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་དཔྱད་སྒྲུབ་དོར་ན་  
སེམས་ཅི་གཅིག་པའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་བསྒྲུབ་པ་ཤིན་ཏུ་བོགས་ཆུང་ལ།

וכך, כפי שהסברתי, אם נוותר על המדיטציה האנליטית שמשתמשת בחוכמה של ניתוח על מנת לבחון את אותו חלק של תרגולנו הקשור לפעולות או להשקפת העולם שלנו – אם פשוט נביא את תודעתנו לכדי ריכוז חד-נקודתי, יהיה לזה ערך מועט מאוד בשבילנו.

ཁྱད་པར་དུ་བདག་མིན་པའི་དོན་ལ་ངེས་པ་ཤུགས་དྲག་ལ་རྒྱུན་རིང་བ་བསྐྱེད་པའི་ཐབས་སྟོང་རྟོག་  
པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་དཔྱད་ནས་སྒྲོང་བའི་ཇི་ལྟ་བུ་ལ་དམིགས་པའི་ལྷག་མཐོང་མིན་ན། ཞི་  
གནས་ལ་ཡུན་ཇི་ཙམ་གོམས་པར་བྱས་ཀྱང་ཉོན་མོངས་མངོན་གྱུར་འགོ་གཞོན་པ་ཙམ་སྤིད་ཀྱི།  
དེའི་སྟོང་རྟོག་ཅུང་ནས་སྒྲོང་བ་མི་སྤིད་པས་...

בפרט, לאחר שהשתמשנו באנליזה לאורך זמן, ובחוכמה האנליטית שבאה כתוצאה ממנה, כדי ליצור הבנה קונסיסטנטית ורבת עוצמה של העדר העצמי, חובה עלינו לשמור עליה. אם לא נשתמש במדיטציה של תובנה על אובייקט זה של מהותם הדברים, אזי גם אם נשהה זמן רב במדיטציה של שלווה מדיטטיבית, לא נוכל לסלק משורשיהם את זרעיהם של נגעי הרוח שלנו, למרות שלמראית עין זה עשוי לדכא את הנגעים.

ཞི་གནས་ཙམ་བསྒྲུབ་པར་མི་བྱ་ཡི། ལྷག་མཐོང་ཡང་བསྒྲུབ་དགོས་ཏེ།

ועל כן, עלינו לתרגל לא רק שלווה מדיטטיבית, אלא גם מדיטציה של תובנה.

སྒྲུབ་རིམ་བར་པ་ལས།

כפי שנאמר בספר השני של שלבי המדיטציה:<sup>10</sup>

ཞི་གནས་ཙམ་འབའ་ཞིག་གོམས་པར་བྱས་པས་ནི་རྣལ་འབྱོར་པ་རྣམས་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་ནི་མི་སྤོངས་ཀྱི།  
རེ་ཞིག་ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་གཞོན་པ་ཙམ་དུ་ཟད་དེ། ཤེས་རབ་ཀྱི་སྒྲུང་བ་བྱུང་བ་མིན་པར་བག་  
ལ་ཉལ་ལེགས་པར་ཆོམས་པར་མི་འགྱུར་རོ། །

<sup>10</sup> הספר שתרגומו מובא במקראות אלו הוא הראשון מבין שלושה ספרים שכתב מאסטר קמלשילה, שכולם נושאים את אותו השם.

המכשולים של היוג'י אינם מסולקים על ידי התרגול של שלושה מדיטטיביות בלבד. גם אם יש ביכולתו של תרגול זה לדכא את נגעי הרוח למשך זמן מה, ללא הזוהר של החוכמה לא ניתן לחסל עד תום את כל הזרעים הרדומים.

དེ་བས་ན་འཕགས་པ་དགོངས་པ་ངས་པར་འགྲེལ་བ་དེ་ཉིད་ལས།

וכך נאמר בסוטרה הנשגבה, **ביאור הכוונה האמיתית:**

།བསམས་གཏན་གྱིས་ནི་ཉོན་མོངས་པ་རྣམ་པར་གཞོན་ནོ།  
།ཤེས་རབ་གྱིས་ནི་བག་ལ་ཉལ་ལེགས་པར་འཛུམས་པར་བྱེད་དོ།  
།ཞེས་བཀའ་སྤྲུལ་ཏོ། །

באמצעות המדיטציה המושלמת ניתן לדכא את נגעי הרוח.  
החוכמה היא זו שפועלת להרוס לחלוטין  
את כל הזרעים הרדומים.

འཕགས་པ་ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལས་ཀྱང་།

וכן נאמר בסוטרה הנשגבה **מלך הריכוז:**

།ཉིང་ངེ་འཛིན་དེ་སྒོམ་པར་བྱེད་མིང་གི།  
།དེས་ནི་བདག་ཏུ་འདུ་ཤེས་འཛིག་མི་བྱེད།  
།དེ་ཡི་ཉོན་མོངས་ཕྱིར་ཞིང་རབ་འབྱུག་སྟེ།  
།རྣམས་སྟོང་འདི་ན་ཉིང་ངེ་འཛིན་བསྒོམ་པ་བཞིན།

אין ספק שאפשר לפתח ריכוז שכזה,  
אבל הוא לא יאפשר להרוס  
את המושג של "העצמי".  
פירושו של דבר שהמחשבות  
הלא טהורות שוב ירימו את ראשן,  
בדיוק כפי שקרה ל-Udraka  
כאשר הוא מדט באופן זה.

།གལ་ཏེ་ཆོས་ལ་བདག་མིང་སོ་སོར་རྟོག་ །  
།སོ་སོར་དེ་བརྟགས་གལ་ཏེ་བསྒོམ་པ་ནི།  
།དེ་ནི་སྤྲ་ངན་འདས་ཐོབ་འབྲས་བྱེད་རྒྱུ།

# ཁྱུ་གཞན་གང་ཡིན་དེས་ནི་ཞིར་མི་འགྱུར། ཞིས་གསུངས་སོ། ༡

אם ננתח את חוסר העצמיות של דברים  
ואם נמדוט על מה שניתחנו,  
זה בפני עצמו יהווה סיבה  
להשיג את התוצאה של נירוונה.  
אין שום גורם אחר שיוכל  
להביאנו אל מעבר לצער.

\*\*\*\*\*

## ארבע הרמות אינן הדבר האולטימטיבי

התרגום הבא לקוח מתוך הספר מתנת השחרור בכף ידך שנכתב על ידי פבונגקה רינפוצ'ה. הטקסט בטיבטית נמצא במסמך מס' S0004 בין חומרי ACIP, והלקט שלפנינו נמצא בדפים 360B-361A.

འདི་ནི་འཇིག་རྟེན་དང་འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་རྟོགས་པ་མང་པོ་འཐོབ་པ་ལ་མིན་ཐབས་མིན་  
པའི་ལམ་ཡིན་པས་མི་ལྷོགས་མིན་ཟེར།

הסיבה שרמה זו נקראת "עוצמתית ביותר" היא משום שהיא מאפשרת לנו להשיג תובנות רבות – הן כאלו הקשורות לעולם הארצי וכן כאלו שהן מעבר. ועל כן זוהי הדרך שבלעדיה איננו יכולים להתקדם.

དེ་ནས་ཉེར་བསྟོགས་ཕྱི་མ་རྣམས་བསྐྱབས་ནས་རིམ་གྱིས་བསམ་གཟུགས་བརྒྱུད་ཀྱི་བསྐྱབ་ནའང་  
ཐོབ་རྣམས་མོད། འོན་ཀྱང་དགོས་པ་ཆུང་བས་རང་རིམ་དེ་སྐྱེད་པ་མིན་ཞིང་།

ולמרות שאדם יכול להשיג את כל שמונה הרמות של עולם הצורה ועולם חסרי הצורה לאחר שהשיג את הרמות המקדימות שלהן, בהתאמה, המסורת שלנו היא שלא לפתח מדיטציה כזו, כיוון שאין לכך ערך רב.

ཕྱི་རོལ་པས་ནི་ཅི་ཡང་མིན་མན་ཆད་གྱི་ཉོན་མོངས་མངོན་གྱུར་ཐམས་ཅད་སྤངས་ཏེ་སྤྲིན་ཅི་  
སེམས་ཐོབ་ནས་ཐར་པ་ཐོབ་པར་འཇིག་རྟེན་དེ་ཙམ་གྱིས་འཁོར་བ་ལས་མི་གྲོལ་བ་...

אלו שמתרגלים שלא בהתאם לשיטה שלנו, מאמינים שלאחר שנגעי הרוח הנראים לעין חוסלו בשעה שהשיגו את הרמה הקרויה "לא כלום"<sup>11</sup>, הרי שבשעה שהתודעה משיגה את הרמה של "פסגת הקיום"<sup>12</sup>, הם השיגו נירוונה. אלא שלא ניתן להשתחרר מגלגל הסבל רק באמצעות תרגול זה.

<sup>11</sup> זוהי הרמה השלישית בעולם חסרי הצורה.

<sup>12</sup> זוהי הרמה הרביעית והגבוהה ביותר בעולם חסרי הצורה.

བསྐྱེད་པ་ལྷོ་མ་བསྐྱེད་པ་བསྐྱེད་པ་ལྷོ་མ་

כפי שנאמר ב הלל למה שראוי להלל: <sup>13</sup>

ཁྱེད་ཀྱི་ཆོས་ལ་མི་ཕྱོགས་པའི།  
 སྐྱེ་བོ་གཏི་མུག་གིས་ལྷོངས་པ།  
 སྤྱིད་ཅི་འཇ་དུ་མོང་ནས་ཀྱང་།  
 སྐྱེ་བསྐྱེད་པ་ལྷོ་མ་བསྐྱེད་པ་ལྷོ་མ།  
 ཅིས་དང་།

אנשים שאינם מכירים בתורתך,  
 ומעוורים על ידי הבורות,  
 גם אם יגיעו ל'פסגת הקיום'  
 יישארו בעולם זה עצמו,  
 והסבל יפקדם שוב ושוב.

མདོ་ལས།

וכך נאמר בסוטר מלך הריכוז:

འཇིག་རྟེན་དག་ནི་ཉིང་འཇིག་བསྐྱེད་པ་བྱེད་ཀྱང་།  
 རིས་ནི་བདག་ཏུ་འདུགས་འཇིག་མི་བྱེད།  
 རིས་ནི་ཉིང་མོངས་ཕྱིར་ཞིང་རབ་འབྱུགས་ཏི།  
 ལྷག་སྤྱིད་ཀྱིས་ནི་ཉིང་འཇིག་འདིར་བསྐྱེད་པ་བཞིན། །

אנשי העולם אשר מפתחים  
 סוג זה של ריכוז חד נקודתי  
 מבלי להשמיד את האמונה 'לעצמ',  
 יופרעו שוב ושוב על ידי נגיעהם,  
 בדיוק כפי שקרה ל-Udraka  
 כאשר הוא מדט באופן זה. <sup>14</sup>

<sup>13</sup> יצירה זאת נכתבה על ידי חכם הודי בשם מאסטר, Matichitta, וניתן למצאה בין חומרי ACIP בטקסט שמספרו T3880. לטקסט זה

יש כמה תרגומים מסנסקריט לטיבטית.

<sup>14</sup> אודרקה היה אחד המורים שאצלם למד הבודהיסטווא גאוטמה לאחר שעזב את ארמונו. מורה זה השיג את רמת הריכוז הרביעית של עולם חסרי הצורה. לאחר שנהפך לתלמידו, גאוטמה הצליח אף הוא להשיג רמה זו, אך לא היה מרוצה, ולכן עזב את אודרקה בחיפוש אחר ידע שיביא לשחרור של ממש.

ཞེས་ལྷག་སྤྱོད་གྱིས་སྤྱི་ཕྱི་མཉམ་གཞག་ལ་ལོ་མང་པོར་གནས་སྐབས་རལ་པ་བྱི་བས་ཐོས་པ་  
ཕྱིས་མཐོང་ནས་ཁྲོས་ཏེ། བསམ་གཏན་ཉམས་ནས་ངན་སོང་དུ་སོང་བར་གསུངས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་  
གསུངས།

(זה שנקרא אודרקה בילה שנים רבות במדיטציה מאוזנת ברמה שנקראת "פסגת הקיום", ובאותו הזמן בא עכבר ולעס את קווצות שעריו. יותר מאוחר כאשר הוא ראה זאת, הוא התרגז. נאמר שכאשר הוא איבד את רמת הריכוז הזה, הוא נפל לאחד מן העולמות הנחותים. זה מה שהלאמה שלנו לימד.)<sup>15</sup>

<sup>15</sup> משפט זה הוא הערה לקורא שהוסיף קייבג'ה טריג'נג רינפוצ'ה, תלמידו הקרוב של פבונגקה רינפוצ'ה, אשר רשם לימוד זה מפי מורו ומאוחר יותר ערך אותו לספר שלפנינו.