

שלבי המדיטציה 5

מקראה 1: מעבר לידע עצמו

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 33A-33B.

དེ་ལ་འཕགས་པ་ལང་ཀར་གཤེགས་པ་ལས། ཤེས་རབ་བསྐྱེམ་པའི་རིམ་པ་མདོར་བཀའ་སྤྲུལ་  
ཉི།

כעת אפשר בקיצור את שלבי המדיטציה על חוכמה, כפי שניתנו בסוטרה הנשגבה **המסע ללנקה**:

།སེམས་ཙམ་ལ་ནི་རབ་བརྟེན་ནས།  
།སྤྱི་རོལ་དོན་ལ་མི་བརྟག་གོ།  
།དེ་བཞིན་ཉིད་ཀྱི་དམིགས་གནས་ནས།  
།སེམས་ཙམ་ལས་ཀྱང་བསྐྱེམ་བར་བྱ།

עבור לשכון בתודעה בלבד,  
והפסק להתייחס לאובייקטים בתור חיצוניים.  
התקציע באובייקט של הכך עצמו,  
ואז עבור גם מעבר לתודעה.

།སེམས་ཙམ་ལས་ནི་བསྐྱེས་ནས་སྤྱ།  
།སྤྱང་བ་མེད་ལས་བསྐྱེམ་བར་བྱ།  
།སྤྱང་མེད་གནས་པའི་རྣལ་འབྱོར་པ།  
།དེ་ཡིས་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་མཐོང་།

משעברת מעבר לתודעה עצמה,  
עבור מעבר להיעדר כל מופע.  
היוג ששודה בהיעדר כל מופע  
הוא זה שרואה את הדרך הגדולה.

| ཞི་བ་ལྷན་གྱིས་གྲུབ་པའི་གནས།  
| སློན་ལམ་དག་གིས་རྣམ་པར་སྦྱངས།  
| ཡི་ཤེས་དམ་པ་བདག་མིད་པ།  
| སྦྱང་བ་མིད་པས་མཐོང་བར་འགྱུར། |

מקום זה, המושג בשלווה הספוגנית,  
מטוהר על ידי התפילה,  
הוא הראייה שאין בה מופע,  
ללא כל עצמיות, החוכמה הקדושה.

དེ་ལ་དོན་ནི་འདི་ཡིན་ཏེ། |

ההנהגה המשמעות של זה.

ཐོག་མར་རྣལ་འབྱོར་པས་ཚོས་གཞུགས་ཅན་གང་དག་གཞུགས་ལ་སོགས་པ་ཕྱི་རོལ་གྱི་དོན་དུ་  
གཞན་དག་གིས་བརྟགས་པ་དེ་དག་ལ་ཅི་འདི་དག་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ལས་གཞན་ཞིག་ཡིན་ནམ།  
འོན་ཏེ་རྣམ་པར་ཤེས་པ་དེ་ཉིད་དེ་ལྟར་སྦྱང་སྟེ། མི་ལམ་གྱི་གནས་སྐབས་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་ནམ་  
ཞེས་དཔྱད་པར་བྱའོ། |

היוגים צריכים להתחיל בבחינה של דברים שהם בעלי צורה פיזית. עלינו להתבונן במה שחושינו תופסים בתור  
אובייקטים חיצוניים – אלו שאנו מכנים אותם כפיזיים וכולי, ולבדוק: האם דברים אלו הם משהו שאיננו התודעה,  
או שהם התודעה עצמה? האם ייתכן שהם כמו התמונות שמופיעות לנו בחלום?

དེ་ལ་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ལས་ཕྱི་རོལ་བ་རྟུལ་ཕྱ་རབ་ཏུ་བཞིག་སྟེ། རྟུལ་ཕྱ་རབ་རྣམས་ཀྱང་ཆ་གས་  
གྱིས་སོ་སོར་བརྟགས་ན་རྣལ་འབྱོར་པས་དོན་དེ་དག་མི་མཐོང་ངོ། | དེས་དེ་དག་མ་མཐོང་བས་  
འདི་སྦྱམ་དུ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་ནི་སེམས་ཅམ་སྟེ་ཕྱི་རོལ་གྱི་དོན་མིད་དོ་སྦྱམ་དུ་སེམས་སོ། |

ואז עליהם לקחת אובייקט שנראה כאילו מחוץ לתודעה, ולפרק אותו לאטומים. באנליזה נוספת גם האטומים מפורקים  
לתתי החלקיקים שלהם, והיוגי נוכח לדעת שאינו יכול יותר לראות אובייקטים אלו. ומכיוון שאינו יכול לראותם, הוא  
חושב לעצמו: "כל הדברים הללו הם רק תודעה – אובייקטים חיצוניים כלל אינם קיימים."

འདི་ལྟར། སེམས་ཅམ་ལ་ནི་རབ་བརྟེན་ནས། ཕྱི་རོལ་དོན་ལ་མི་བརྟག་གོ། ཞེས་དེ་  
སྦྱང་འགྱུར་བ་ནི་ཚོས་གཞུགས་ཅན་ལ་རྣམ་པར་རྟོག་པ་སྦྱོང་བའོ་ཞེས་བྱ་བའི་ཐ་ཚོག་གོ།

། དམིགས་སུ་རྩལ་བའི་མཚན་ཉིད་དུ་གྱུར་པ་དེ་དག་རྣམས་པར་དཔྱད་ན་མི་དམིགས་པའི་ཕྱིར་རོ། །

ולכן הפסוק שאומר "עבור לשכון בתודעה בלבד, והפסק להתייחס לאובייקטים כחיצוניים" הוא פשוט דרך אחרת להגיד שעלינו לוותר על התפיסה המוטעית שלנו ביחס לאובייקטים פיזיים, כי אם נבחן דברים אלו שמוגדרים כאובייקטים שניתן לראותם, לא נוכל לראותם.

དེ་ལྟར་ཚེས་གཟུགས་ཅན་རྣམས་རྣམས་པར་བཞག་ནས་གཟུགས་ཅན་མ་ཡིན་པ་རྣམས་པར་བཞག་པར་  
བྱ་སྟེ། དེ་ལ་སེམས་ཅམ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡང་གཟུང་བ་མེད་ན་འཛིན་པར་མི་རུང་སྟེ། འཛིན་  
པ་ནི་གཟུང་བ་ལ་ལྟེན་པའི་ཕྱིར་རོ། །

וכפי שפרקנו דברים פיזיים, עלינו להמשיך ולפרק גם את כל הדברים שאינם פיזיים. לאחר שראינו שהדברים הפיזיים הם רק תודעה, ושאינן בעצם שום דבר חיצוני שנתפס על ידי התודעה, משתמע שגם אין שום אספקט של התודעה שתופס את הדברים, שכן מה שתופס תלוי לקיומו במה שנתפס.

དེ་ལྟར་བས་ན་སེམས་ན་གཟུང་བ་དང་འཛིན་པ་ལས་དབེན་ཞིང་གཉིས་སུ་མེད་པ་ཁོ་ན་ཡིན་པར་རྣམས་  
པར་དཔྱད་ནས་གཉིས་སུ་མེད་པའི་མཚན་ཉིད། དེ་བཞིན་ཉིད་གྱི་དམིགས་གནས་ནས།  
། སེམས་ཅམ་ལས་ཀྱང་བསྐྱབས་བར་བྱ། །

ואם לא ניתן לפצל את התודעה לחלק שתופס ולחלק שנתפס, אנו מגיעים להבנה שמעצם הגדרתה התודעה היא חסרת שניות. זוהי משמעותו של הפסוק התקבץ באובייקט של הכך עצמו, ועבור גם מעבר לתודעה.

འཛིན་པའི་རྣམས་པ་ལས་ཤིན་ཏུ་བསྐྱབས་བར་བྱ་སྟེ། གཉིས་སུ་སྤང་བ་མེད་པ་གཉིས་མེད་པའི་ཤེས་  
པ་ལ་གནས་པར་བྱ་ཞེས་བྱ་བའི་ཐཚོག་གོ། ། །

כשאנו עוברים לגמרי מעבר לאספקט שתופס דברים, אנו עוברים לשכון בידיעה של חוסר שניות – שאפילו המופע של שני דברים אינו קיים.

དེ་ལྟར་སེམས་ཅམ་ལ་བསྐྱབས་ནས་གཉིས་སྤང་བ་མེད་པའི་ཤེས་པ་ལས་ཀྱང་བསྐྱབས་བར་བྱ་སྟེ།

וכפי שעברנו מעבר לתודעה עצמה, עלינו גם לעבור מעבר לידיעה של היעדר המופע של שניות.

བདག་དང་གཞན་ལས་དངོས་པོ་རྣམས་སྐྱེ་བ་མི་འཐད་པའི་ཕྱིར་གཟུང་བ་དང་འཛིན་པ་བརྟུན་པ་ཁོ་  
ན་ཡིན་ལ། དེ་དག་ལས་དེ་ཡང་གྲུད་ན་མེད་པའི་ཕྱིར་དེ་ཡང་བདེན་པ་ཉིད་མ་ཡིན་པར་བརྟགས་  
ལ་གཉིས་མེད་པའི་ཤེས་པ་དེ་ལ་ཡང་དངོས་པོར་མངོན་པར་ཞེན་པ་དོར་བར་བྱ་སྟེ།

מכיוון שדברים אינם יכולים לבוא מעצמם וגם לא מדברים אחרים, הרי שמה שתופס ומה שנתפס<sup>1</sup> חייבים להיות כוזבים, כיוון שהם גם לא יכולים להתקיים בשום אופן אחר. אנחנו מבינים שהם לא באמת קיימים, ואם כך עלינו גם לוותר על האמונה שהידע של אי-שניות הוא דבר מתפקד, שכן גם הוא לא קיים באמת.

གཉིས་མིང་པའི་ཤེས་པ་སྣང་བ་མིང་པའི་ཤེས་པ་ཁོ་ན་ལ་གནས་པར་བྱ་ཞེས་བྱ་བའི་ཐ་ཚོག་གོ། 1

במילים אחרות, זה אומר שעלינו להתקבע באופן חד-נקודתי בהבנה שעצם הידע של אי-שניות – ההעדר של כל מופע שהוא – הוא ידע שאינו קיים.

དེ་ལྟར་ན་ཚོས་ཐམས་ཅད་ལ་ངོ་བོ་ཉིད་མིང་པར་རྟོགས་པ་ལ་གནས་པ་ཡིན་ནོ། །དེ་ལ་གནས་  
པས་ཡང་དག་པ་ཉིད་ཀྱི་མཚོག་ལ་ལྷགས་པས་རྣམ་པར་མི་རྟོག་པའི་ཉིང་ངེ་འཇིན་ལ་ལྷགས་པ་ཡིན་  
ནོ། 1

כאשר אנו מקובעים באופן זה, זה מביא אותנו לשהות בתוך התובנה שכל הדברים הקיימים הם נעדרים כל טבע עצמי. וכאשר אנו שוהים בה, אנו בעצם נטועים באמת הגבוהה והטהורה ביותר – שקועים בריכוז חד נקודתי שהוא חופשי מכל המשגה.

དེ་ལྟར་རྣམ་འབྱོར་བ་གང་གི་ཚོ་གཉིས་མིང་པའི་ཤེས་པ་སྣང་བ་མིང་པའི་ཤེས་པ་ལ་གནས་པར་  
གྱུར་པ་དེའི་ཚོ། མཐོང་བའི་ལམ་ལ་གནས་པས་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་མཐོང་ངོ། །དེ་ཁོ་ན་དམ་པ་  
མཐོང་བ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཉིད་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ཞེས་བྱའོ། 1

וכך, כאשר היוג'י עובר לשהות בידע של אי-שניות, ידע של העדר כל מופע – זוהי הנקודה שבה הוא נכנס אל דרך הראייה, וכך רואה את הדרך הגדולה. שכן מה שמכונה הדרך הגדולה אינו אלא הראייה הנשגבה של הכך.

དེ་ཁོ་ན་དམ་པ་མཐོང་བ་དེ་ནི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཤེས་རབ་ཀྱི་མིག་གིས་བརྟགས་ཏེ་ཡང་དག་པའི་ཡི་  
ཤེས་ཀྱི་སྣང་བ་ཤར་ན་ཅི་ཡང་མཐོང་བ་མིང་པ་གང་ཡིན་པའོ། 1

הראייה שרואה מצאיות קדושה זו של הכך בוחנת את כל הדברים הקיימים בעין החוכמה, וכאשר מופיע מופע זה של חוכמה טהורה – הוא איננו רואה שום מופע.

\*\*\*\*\*

<sup>1</sup> הנתפס במקרה זה הוא האי-שניות.

שיר של ריקות

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 מהדפים 480B-481A. הפסוק שמובא כאן מתוך הסוטרה נמצא בפרק 9, פסוקים 11-13, 15-17, 21-22, במהדורה הסנסקריט של מכון Mithila.

དེ་ལྟར་སྤར་བཤད་པའི་སྐྱུ་མའི་དོན་དེ་རྣམས་མདོ་སྡེ་ཟབ་མའི་ཚིགས་སུ་བཅད་པའི་དབྱངས་ངག་ཏུ་  
བཅོད་ནས་ཀྱང་བསམ་པར་བྱའོ། །དེ་ནི་ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་བྱ་སྟེ།  
ཇི་སྐད་དུ།

סיימתי להסביר למה מתכוונים ב"אשליה". כעת עלינו להרהר גם באותן המטפורות לאשליה שניתנו בשירים שבסוטרות העמוקות. וכך נאמר בסוטרה מלך הריכוז:

དེ་ལྟར་སྐྱུ་གྱི་ཟེ་གོང་བྱིར་དང་།  
སྐྱུ་མ་ཇི་བཞིན་མི་ལམ་ཇི་ལྟ་བུར།  
ཁཚོན་མ་བསྐྱོམ་པ་ངོ་བོ་ཉིད་གྱིས་སྟོང་།  
ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་དེ་བཞིན་ཤེས་པར་གྱིས།

דע שכל הדברים, מטבעם  
הם ריקים מכל עצמיות,  
הם כמו המציינים שרואים במדיטציה,  
דמויי מיראג', כמו עיר של רוחות,  
כמו אשליה, או חלום.

དེ་ལྟར་ནམ་མཁའ་དྲངས་པར་སྐྱེ་ཤར་བ།  
དེ་ཡི་གཟུགས་བརྟན་དྲངས་པའི་མཚོར་སྤང་སྟེ།  
སྐྱེ་བ་རྒྱུ་ཡི་ནང་དུ་འཕོས་པ་མེད།  
ཚོས་ཀུན་མཚན་ཉིད་དེ་འདྲར་ཤེས་པར་གྱིས།

דע שטבעם של כל הדברים  
הוא כמו בבואה של ירח השט  
ברקיע נטול עננים,  
ומשתקף במים צלולים –  
מבלי שעבר לתוכם.

ཇི་ལྟར་མི་དག་ནགས་རིའི་ཁྲོད་འདུག་ནས།  
སྤྱི་ལོན་སྤྱོད་དང་མྱོད་དང་རྩ་བ་ལས།  
བྲག་ཆ་ཐོས་ཀྱང་སྤྲོད་བ་མེད་པ་ལྟར།  
ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་དེ་བཞིན་ཤེས་པར་གྱིས།

דע שטבעם של כל הדברים  
הוא כמו זה של ההד שאנו שומעים  
בינות העצים בהרים,  
של שיר ודיבור, ובכי וצחוק,  
בלי שיש שם בעצם שום תופעות.

ཇི་ལྟར་མི་ལམ་ན་ཡང་འདོད་བསྟོན་པ།  
སྤྱིས་བྱ་སད་པར་གྱུར་ནས་མི་མཐོང་སྟེ།  
བྱིས་པ་ཤིན་ཏུ་འདོད་ལ་ཆགས་ཤིང་ཞེན།  
ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་དེ་བཞིན་ཤེས་པར་གྱིས།

דע שטבעם של כל הדברים  
הוא כמו ההנאות השונות בחלום  
שנעלמות כשאנו קמים.  
כך הילדים – כל כך אחוזים  
בדברים שלהם הם כה משתוקקים.

སྤྱི་མ་བྱེད་པ་དག་གིས་གཟུགས་སྤྱུལ་ཏེ།  
ཏུ་དང་སྤང་པོ་ཤིང་ཏུ་སྤྲོ་ཚོགས་བྱས།  
དེ་ལ་ཇི་ལྟར་སྤྲོད་བ་གང་ཡང་མེད།  
ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་དེ་བཞིན་ཤེས་པར་གྱིས།

דע שטבעם של כל הדברים  
הוא כמו האשליה שקוסם מייצר -  
דברים כמו סוס או פיל או קרון,  
בלי שיש שם שום דבר לראותו.

ཇི་ལྟར་བྱ་མོ་གཞོན་ལུ་མི་ལམ་ན།  
བྱ་མོ་བྱུང་ཞིང་ཤི་བ་དེས་མཐོང་ནས།

བྱུང་ནས་དགའ་ཞིང་ཤི་ནས་མི་དགའ་ལྟར།  
ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་དེ་བཞིན་ཤེས་པར་གྱིས།

דע שטבעם של כל הדברים  
הוא כמו חלומה של אותה נערה  
שבו בנה נולד ואז היא שמחה,  
ואחר כך הוא מת, ואז היא עצובה.

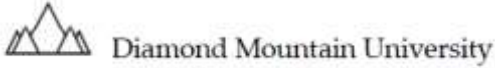
སློབ་རྒྱ་ལ་ཡང་རྒྱ་ནི་ཡོངས་མེད་ན།  
སེམས་ཅན་མྱོངས་པ་དེ་ལ་འབྲུང་འདོད་དེ།  
མི་བདེན་རྒྱ་ནི་བཏུང་བར་ཡོངས་མི་རུས།  
ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་དེ་བཞིན་ཤེས་པར་གྱིས།

דע שטבעם של כל הדברים  
הוא כמו מי המיראג' שאינם קיימים,  
ועל אף שאין שם מים בכלל,  
האנשים הבורים משתוקקים לשתותם.

ཇི་ལྟར་རྒྱ་ཤིང་རྫོན་པའི་སྲོང་པོ་ལ།  
སླིང་པོ་འདོད་ཕྱིར་སྐྱེས་བུས་དེ་གཤགས་ཀྱང་།  
ནང་དང་ཕྱི་རོལ་ཀུན་ན་སླིང་པོ་མེད།  
ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་དེ་བཞིན་ཤེས་པར་གྱིས།

ཞེས་སོ། །

דע שטבעם של כל הדברים  
הוא כמו זה של שורת קנים צעירים  
שאנשים מתאמצים בכל כוחם  
לשתות את העסיס שבפנים,  
ואז מגלים שהם חלולים.



### שלבי המדיטציה 5

#### מקראה 2: לא רואים

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 33B-34B.

དེ་སྐད་མདོ་ལས་ཀྱང་གསུངས་ཏེ།

אנו מוצאים בסותרות את המילים הבאות:

དོན་དམ་པ་མཐོང་བ་གང་ཞིན།      ཚོས་ཐམས་ཅད་མཐོང་བ་མེད་པ་གང་ཡིན་པའོ་ཞེས་འབྱུང་ངོ་།

מה פירוש "ראייה של האולטימטיבי?"  
פירושו שאיננו רואים דברים.

འདིར་དེ་ལྟ་བུའི་མཐོང་བ་མེད་པ་ལ་དགོངས་ཏེ།      མི་མཐོང་བ་ཞེས་བཀའ་སྤྲུལ་གྱི་མིག་བཅུ་མས་པ་  
དང་།      དམུས་ལོང་ལ་སོགས་པ་ལྟ་བུ་རྒྱུན་མ་ཚང་བ་དང་།      ཡིད་ལ་མི་བྱེད་པས་མི་མཐོང་བ་ནི་  
མ་ཡིན་ལོ།

והכוונה במילים אלו של הבודהה, שאיננו רואים שום דבר, היא לא שאיננו רואים בגלל שמצמצמנו, או שאנחנו עיוורים או משהו כזה, או שיש איזה פגם בראייה, או שפשוט לא שמנו לב.

དེ་བས་ན་དངོས་པོར་མངོན་པར་ཞིན་པ་ལ་སོགས་པ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་བག་ཆགས་མ་སྤངས་པས་འདྲ་  
ཤེས་མེད་པའི་སྣོ་མས་པར་འབྱུག་པ་ལ་སོགས་པ་ལས་ལངས་པ་བཞིན་དུ་དངོས་པོ་ལ་སོགས་པ་མངོན་  
པར་ཞིན་པའི་རྩ་བ་ཅན་འདོད་ཆགས་ལ་སོགས་པ་ཉོན་མོངས་པའི་ཚོགས་ཡང་འབྱུང་བའི་ཕྱིར་རྣལ་  
འབྱོར་པ་མ་གྲོལ་བ་ཉིད་དུ་འགྱུར་རོ།

אולם כל עוד לא חוסלו הזרעים להשקפה השגויה, האחיזה העמוקה בדברים מתפקדים וכולי, הרי שברגע שנקום מהמדיטציה הלא מושגית שלתוכה שקענו, האחיזה העמוקה שלנו בדברים שוב תחזור ותופיע. ומאחר שזהו השורש לכל מצבור הנגעים הרוחניים שלנו של תשוקה וכולי, מצבור זה ישוב גם הוא ויופיע, ועל כן היוגי טרם השתחרר!



།འདོད་ཆགས་ལ་སོགས་པའི་རྩ་བ་ནི་དངོས་པོ་ལ་མངོན་པར་ཞེན་པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་འཕགས་པ་བདེན་པ་  
གཉིས་བསྟན་པ་ལས་ཀྱང་བཀའ་སྤྱུལ་ཏོ།

נקודה זאת גם מובעת בסוטרה הנשגבה "הצגה של שתי האמיתות":

שורשם של תשוקה והשאר  
הוא האחיזה העמוקה בדברים.

།རྣམ་པར་མི་རྟོག་པ་ལ་འཇུག་པའི་གཞུངས་ལས་ཡིད་ལ་མི་བྱེད་པས་གཞུགས་ལ་སོགས་པའི་མཚན་མ་  
སྣོང་ངོ་

וכך נאמר ב"מילים הקדושות על הכניסה למדיטציה הלא-מושגית":

אנו נפטרים מהסימנים של צורה והשאר על ידי שאנו מפסיקים לכוון לשם את התודעה.

།ཞེས་གསུངས་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡང་ཤེས་རབ་ཀྱིས་བརྟགས་ན་མི་དམིགས་པ་གང་ཡིན་པ་དེ། དེར་  
ཡིད་ལ་མི་བྱེད་པར་དགོངས་ཀྱིས། ཡིད་ལ་བྱེད་པ་མེད་པ་ཙམ་ནི་མ་ཡིན་ཏེ། འདུ་ཤེས་མེད་  
པའི་སྣོམས་པར་འཇུག་པ་ལ་སོགས་པ་ལྟར་ཐོག་མ་མེད་པའི་དུས་ནས་གཞུགས་ལ་སོགས་པ་ལ་མངོན་  
པར་ཞེན་པའི་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་སྤངས་པ་ཙམ་ཀྱིས་སྣོང་བ་ནི་མ་ཡིན་ནོ།

הכוונה במילים "אנו מפסיקים לכוון לשם את התודעה" היא שאם ננתה סימנים אלו באמצעות החוכמה, לא נוכל  
למצוא, לא נוכל לראות שם שום אובייקט. כך שאין הכוונה פשוט לא לחשוב על משהו - מזמן ללא ראשית כבר  
היינו במצבי תודעה שבהם החשיבה המושגית שלנו פסקה, ולכן ברור שבלתי אפשרי לחסל את האמונה העמוקה  
שלנו באובייקטים של צורה וכולי פשוט על ידי הפסקת המחשבות.

།ཐེ་ཚོམ་མ་སྤངས་པར་ནི་སྣོན་དམིགས་པའི་གཞུགས་ལ་སོགས་པ་ལ་མངོན་པར་ཞེན་པའི་ཡིད་ལ་བྱེད་  
པ་ཡོངས་སུ་སྤང་བར་མི་རུས་ཏེ། མི་མ་སྤངས་པར་ཚ་བ་སྤང་དུ་མི་རུང་བ་བཞིན་ནོ།

כל עוד לא חיסלנו את הספק, לעולם לא נוכל להפסיק לחלוטין את הראייה של צורות ושל שאר האובייקטים שאנו  
רגילים לתפוס, ושבהם יש לנו אמונה מושרשת, בדיוק כפי שאי אפשר לסלק את החום כל עוד איננו מרפים מן  
האש.

།འདི་ལྟར་གཟུགས་ལ་སོགས་པ་རྣམ་པར་རྟོག་པ་འདི་དག་ཚར་མ་ལ་སོགས་པ་བཞིན་དུ་སེམས་ལས་  
ལག་པས་དབྱང་ཞིང་བསལ་དུ་མི་རུང་སྟེ། ཐེ་ཚོམ་གྱི་ས་བོན་སྣང་དགོས་པའི་སྦྱིར་རོ།

תפסות שגויות אלו של צורה וכולי נעוצות בנו כמו קוצים, ואי אפשר פשוט לשלול אותן עם היד ולסלק אותן מהתודעה, שכן ראשית יש לסלק את הזרע של הספק.

།ཐེ་ཚོམ་གྱི་ས་བོན་དེ་ཡང་རྣལ་འབྱོར་པའི་ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་སྣང་བ་བྱུང་སྟེ། ཤེས་རབ་གྱི་མིག་གིས་  
བརྟགས་ན་གཟུགས་ལ་སོགས་པ་སྣང་དམིགས་པ་དམིགས་སུ་རུང་བའི་མཚན་ཉིད་དུ་གྱུར་པ་དེ་དག་མི་  
དམིགས་པའི་སྦྱིར་ཐག་པ་ལ་སྦྱལ་དུ་ཤེས་པ་བཞིན་དུ་སྣང་གི། །གཞན་དུ་མ་ཡིན་ནོ།

ובאשר לזרעי הספק – יש רק דרך אחת לסלקם, והיא כשמופיע אורה של מדיטציה עמוקה: על ידי ניתוח בעין החוכמה, היוגי נוכח לראות שהדברים שאותם נהג לתפוס כצורה וכולי, ואשר מוגדרים בתור צורה וכולי, בעצם אינם כפי שהם נתפסים, בדומה לחבל שנתפס בטעות בתור נחש.

།དེའི་ཚེ་ཐེ་ཚོམ་གྱི་ས་བོན་དང་བྲལ་བས་གཟུགས་ལ་སོགས་པའི་མཚན་མ་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་སྦྲིང་རྣམས་པར་  
འགྱུར་ཉི། །གཞན་དུ་མ་ཡིན་ནོ།

רק לאחר שהשגנו שחרור מזרע הספק נהיה מסוגלים להפסיק לחשוב על הסימנים של צורה והשאר. ואין דרך אחרת.

།དེ་ལྟ་མ་ཡིན་ཉི། ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་སྣང་བ་མ་བྱུང་། ཤེས་རབ་གྱི་མིག་གིས་མ་བརྟགས་ན་སུན་  
ཁུང་ན་འདུག་པའི་མི་ལྟར་གྱིས་གྱི་ནང་ན་ཡོད་པའི་བྱམ་པ་ལ་སོགས་པ་སོམ་ཉི་བ་བར་གྱུར་པ་བཞིན་དུ་  
རྣལ་འབྱོར་པ་ཡང་གཟུགས་ལ་སོགས་པ་ཡོད་པར་སོམ་ཉི་བ་བརྟེན་པར་མི་འགྱུར་རོ།

אם לא נעשה זאת באופן זה – באמצעות אורה של מדיטציה עמוקה, ועל ידי ביצוע ניתוח בעין החוכמה - אנו משולים למי שיושב בחדר חשוך ואינו בטוח אם הוא רואה את כד המים ושאר האובייקטים שבחדר. כך גם היוגי – הוא לא יוכל לחסל את אי הוודאות בנוגע לקיומם של צורה והשאר.

།དེ་མ་ལོག་ན་མིག་རབ་རིབ་གྱི་སྦྱོན་མ་བསལ་བ་བཞིན་དུ་གཟུགས་ལ་སོགས་པ་མི་བདེན་ལ།  
མངོན་པར་ཞེན་པ་འབྱུང་སྟེ་ཅིས་ཀྱང་མི་སྦྱོགས་སོ།

אם לא נסלק אי ודאות זו, הרי זה כאילו שאיננו מסלקים תכלול מן העין. האמונה העמוקה בצורה והשאר - דברים שלא קיימים באמת – תמשיך להופיע, ואז כיצד נוכל לחסלה?

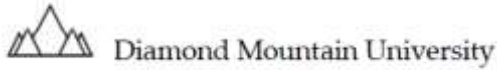
།དེ་ལྟར་བས་ན་ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་ལག་གིས་སེམས་གཟུང་སྟེ་ཤིན་ཏུ་ཆ་སྒྲ་བའི་ཤེས་རབ་གྱི་མཚོན་གྱིས་  
གཟུགས་ལ་སོགས་པ་ལོག་པར་རྣམ་པར་རྟོག་པའི་ས་བོན་གྱི་བྱུག་རྩུ་སེམས་དེ་ལ་ཡོད་པ་བསལ་བར་  
བྱུང།

אחוז אם כן את תודעתך בחזקה, באמצעות המדיטיציה העמוקה, והשתמש בלהב של החוכמה כדי לסלק ממנה את הזרעים, ולו העדינים ביותר, של תפיסה שגויה של צורה והשאר, שגורמים לנו סבל כה רב.

།དེ་ལྟར་བྱས་ན་རྩ་བ་ནས་བྱང་བའི་ཤིང་དག་ས་ལས་མི་སྐྱེ་བ་བཞིན་དུ་རྩ་བ་མེད་པས་ན་ལོག་པར་རྣམ་  
པར་རྟོག་པའི་སེམས་ཀྱང་སྐྱེ་བར་མི་འགྱུར་རོ།

לאחר שתעשה זאת, מצב התודעה של תפיסה שגויה לא יוכל יותר להופיע, בדיוק כפי שעצים אינם יכולים לצמוח מהאדמה לאחר ששורשיהם נעקרו.

\*\*\*\*\*



### שלבי המדיטציה 5

#### מקראה 3: ספירלה עולה

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 34B-35A.

དེ་བས་ན་སྒྲིབ་པ་སྔོང་བའི་ཕྱིར་ཞི་གནས་དང་ལྷག་མཐོང་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བར་འཇུག་པའི་ལམ་བཅོམ་  
ལྷན་འདས་གྲིས་བཀའ་སྤྲུལ་ཏེ།

על מנת לסלק את המכשולים צריך להשתמש בדרך אשר משלבת את השניים: את השלווה ואת התובנה, כפי שתואר על ידי המבורך:

དེ་གཉིས་ནི་ཡང་དག་པའི་ཡེ་ཤེས་རྣམ་པར་མི་རྟོག་པའི་རྒྱ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །

שתי אלו הן הסיבה לחוכמה טהורה, חופשית מכל המשגה.

དེ་སྐད་དུ།

והוא גם אמר:<sup>2</sup>

འཇུག་བྲིམས་ལ་ནི་གནས་ནས་ཉིང་ངེ་འཛིན་འཐོབ་སྟེ།  
ཉིང་ངེ་འཛིན་ཐོབ་ནས་ཀྱང་ཤེས་རབ་སྒྲོམ་པར་བྱེད།  
ཤེས་རབ་གྲིས་ནི་ཡེ་ཤེས་རྣམ་པར་དག་པ་འཐོབ།  
ཡེ་ཤེས་རྣམ་པར་དག་པས་འཇུག་བྲིམས་ལུན་སུམ་ཚོགས།  
ཞེས་བཀའ་སྤྲུལ་ཏེ། །

הריכוז מושג על ידי השמירה על מוסריות טהורה. עם השגת הריכוז אפשר לתרגל מדיטציה של הבנה. בעזרת תרגול ההבנה משיגים חוכמה טהורה. ובעזרת החוכמה הטהורה - המוסריות נהיית שלמה.

<sup>2</sup> בסוטר שנקראת "הר אבני חן"

འདི་ལྟར་གང་གི་ཚེ་ཞི་གནས་གྱིས་དམིགས་པ་ལ་སེམས་བརྟན་པར་བྱས་པ་དེའི་ཚེ་ཤེས་རབ་གྱིས་  
རབ་ཏུ་བརྟགས་ན་ཡང་དག་པའི་ཡེ་ཤེས་གྱི་སྣང་བ་འབྱུང་སྟེ། དེའི་ཚེ་སྣང་བ་བྱུང་བས་སུན་པ་  
བསལ་བ་བཞིན་དུ་སླིབ་པ་འབྱུང་ངོ། །

כאשר אנו מסוגלים להשאיר את התודעה מקובעת ביציבות על האובייקט במצב של שלווה מדיטטיבית, ובוחנים  
היטב את הדברים תוך שימוש בחוכמה של הבנה, מופיע האור של חוכמה טהורה. וכפי שהופעתו של האור מגרשת  
את החושך, אורה של חוכמה זו מסלק את המכשולים שלנו.

དེ་གཉིས་ཀ་ཡང་མིག་དང་སྣང་བ་བཞིན་དུ་ཡང་དག་པའི་ཡེ་ཤེས་འབྱུང་བ་ལ་ཕན་ཚུན་མཐུན་པར་  
གནས་པ་ཡིན་གྱི། སྣང་བ་དང་སུན་པ་བཞིན་དུ་མི་མཐུན་པ་མ་ཡིན་ནོ། །

יתר על כן. שני אלו דומים לצירוף של עיניים ואור – הם תומכים זה בזה לגרום להופעתה של החוכמה הטהורה.  
אלא שבניגוד למקרה של חושך ואור, שני אלו אינם נוגדים זה את זה.

ཉིང་ངེ་འཇིན་ནི་སུན་པའི་ངོ་བོ་ཉིད་ཡིན་ཏེ། ཅི་ཞིན། སེམས་རྩི་གཅིག་པའི་མཚན་ཉིད་དོ། །

האם משתמע מכך, נאמר, שלריכוז יש את הטבע של חשכה? לא דווקא. זה רק נאמר כדי לאפיין תודעה חד-  
נקודתית.

དེ་ནི་མཉམ་པར་བཞག་ན་ཡང་དག་པ་ཇི་ལྟར་བཞིན་དུ་རབ་ཏུ་ཤེས་སོ་ཞེས་བཀའ་སྩལ་པའི་སྨིར་དེ་  
ཤེས་རབ་དང་ཤིན་དུ་མཐུན་པ་ཡིན་གྱི། མི་མཐུན་པ་མ་ཡིན་ནོ། །

המדיטציה העמוקה תואמת את ההבנה ואינה מנוגדת לה, כפי שנאמר על ידי הבודהה:

השוהים במצב של מדיטציה עמוקה  
ישירו הבנה עמוקה  
של המציאות הטהורה.

དེ་ལྟར་བས་ན་མཉམ་པར་བཞག་པའི་ཤེས་རབ་གྱིས་བརྟགས་ན་ཚེས་ཐམས་ཅད་མི་དམིགས་པ་གང་  
ཡིན་པ་དེ་ཉིད་མི་དམིགས་པའི་དམ་པའོ། །རྣལ་འབྱོར་པ་རྣམས་གྱི་ཞི་གནས་སྐབས་གྱི་མཚན་  
ཉིད་དེ་འདྲ་བ་དེ་ནི་ལྷན་གྱིས་བྱུང་བ་ཡིན་ཏེ། དེའི་པ་རོལ་ཏུ་བལྟ་བར་བྱ་བ་གཞན་མིང་པའི་སྨིར་  
ངོ། །ཞི་བ་ནི་ཡོད་པ་དང་མིང་པ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་པར་རྟོག་པའི་མཚན་ཉིད་གྱི་སློབ་པ་ཐམས་  
ཅད་ཉི་བར་ཞི་བའི་སྨིར་ངོ། །

וכך, הצורה הגבוהה ביותר של "לא לראות" היא כשפוסקת לגמרי הראייה של כל הדברים, וזאת במצב של  
מדיטציה מאוונת, לאחר שבחנו אותם באמצעות החוכמה האנליטית. עבור היוגים שנמצאים במצב של שלווה

מדיטטיבית זה קורה באופן ספונטני, ואז פוסקת כל ראייה של דברים היצוניים. זוהי שלוה, שכן במצב זה נרגעות חלוטין כל המשגות שמייחסות לדברים קיום עצמי, אי קיום, וכולי או שבדורות מציינים של דברים.<sup>3</sup>

འདི་ལྟར་གང་གི་ཚེ་རྣལ་འབྱོར་པས་ཤེས་རབ་གྱིས་བརྟགས་ན་དངོས་པོའི་ངོ་བོ་ཉིད་གང་ཡང་མི་  
དམིགས་པ་དེའི་ཚེ་དེ་ལ་དངོས་པོར་རྣམ་པར་རྟོག་པ་མི་འབྱུང་བ་ཉིད་དོ། །དངོས་པོ་མེད་པ་རྣམ་  
པར་རྟོག་པ་ཡང་དེ་ལ་མེད་པ་ཉིད་དོ། །

וכך, כשהיוגים בוחנים באמצעות החוכמה האנליטית ואינם רואים יותר שום מהות עצמית לדברים, לא מופיעה בתודעתם שום מחשבה שגויה על דברים, וגם לא מחשבה שגויה אודות העדרם של דברים.

གལ་ཏེ་བརྒྱལ་དངོས་པོ་འགའ་ཞིག་མཐོང་བར་གྱུར་ན་ནི་དེ་ལྟར་ནི་བཀག་པས་དངོས་པོ་མེད་པར་  
རྣམ་པར་རྟོག་པ་འབྱུང་དོ། །

אם קורה פה ושם שהם מתחילים שוב לראות דברים, הם מפסיקים ראייה שכזאת, ומופיעה המחשבה שאין דברים בכלל.

གང་གི་ཚེ་རྣལ་འབྱོར་པས་ཤེས་རབ་གྱི་མིག་གིས་བརྟགས་ན་དུས་གསུམ་དུ་ཡང་དངོས་པོ་མི་  
དམིགས་པ་དེའི་ཚེ་ཅི་ཞིག་བཀག་པས་དངོས་པོ་མེད་པར་རྣམ་པར་རྟོག་པར་བྱེད།

כאשר היוגים בוחנים זאת בעין החוכמה, הם אינם רואים יותר אף דבר באף אחד משלושת הזמנים, או אז הם גם מפסיקים את התפיסה השגויה אודות העדר קיומם של דברים.

དེ་བཞིན་དུ་རྣམ་པར་རྟོག་པ་གཞན་དག་གྲང་དེའི་ཚེ་དེ་ལ་མི་འབྱུང་བ་ཉིད་དོ། །ཡོད་པ་དང་མེད་  
པ་རྣམ་པར་རྟོག་པ་གཉིས་གྱིས་རྣམ་པར་རྟོག་པ་ཐམས་ཅད་ལ་བྱབ་པའི་སྲིད་ཏེ། །བྱབ་པར་བྱེད་  
པ་མེད་པས་བྱབ་པར་བྱ་བ་ཡང་མེད་པའི་སྲིད་ཅོ། །

ובאופן זה גם לא מופיע כל סוג אחר של תפיסה שגויה: שני הסוגים של תפיסה שגויה של דברים כקיימים מצד עצמם, או כלא קיימים כלל, מכסה את כל התפיסות השגויות. וכיוון שמה שמכסה את כל התפיסות השגויות אינו קיים, בלתי אפשרי גם שיהיה משהו שמכוסה על ידו.

\*\*\*\*\*

<sup>3</sup> נעיר כאן שהמילים בגופן מוטת מציינות שמאסטר קמלשילה עדיין מתייחס כאן לשורות האחרונות של השיר שציטט במקראה הקודמת, מתוך הסוטר המסע ללנקוה.

שלושה סוגים של תובנה

התרגום הבא לקוח מהספר הגדול על השלבים שבדרך, Lam Rim Chenmo, מאת ג'ה צונגקאפה. הטקסט הטיבטי נמצא במסמך של ACIP מס' S5392, והלקט שלפנינו לקוח מדף 493B. הפסוק שמובא כאן הוא מתוך הסוטרה ביאור הכוונה האמיתית של הסוטרות, סוטרה ידועה שבה הבודהה לימד את אסכולת רק תודעה.

མདོ་སྡི་དགོངས་འགྲེལ་ལས།      བཅོམ་ལྷན་འདས།      ལྷག་མཐོང་ལ་རྣམ་པ་དུ་མཚིས།

וכך נאמר ב- ביאור הכוונה האמיתית של הסוטרות:<sup>4</sup>  
הו המבורך, כמה סוגים של תובנה יש בנמצא?

གུམས་པ།      རྣམ་པ་གསུམ་སྟེ་མཚན་མ་ལས་བྱུང་བ་དང་།      ཡོངས་སུ་ཚོལ་བ་ལས་བྱུང་བ་དང་།  
སོ་སོར་རྟོག་པ་ལས་བྱུང་བའོ།

הו, האוהב, ישנם שלושה סוגים – זו שבאה ממציינים, זו שבאה מחיפוש, וזו שבאה מאנליזה.

མཚན་མ་ལས་བྱུང་བ་གང་ཞེ་ན།      ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་སྲིད་ཡུལ་རྣམ་པར་རྟོག་པ་དང་བཅས་པའི་  
གཟུགས་བརྟན་འབའ་ཞིག་ཡིད་ལ་བྱེད་པའི་ལྷག་མཐོང་གང་ཡིན་པའོ།

מהי התובנה שבאה מסימנים? זוהי תובנה שקורית כאשר בתוך מדיטציה של ריכוז, מכוונים את התודעה אל האובייקט תוך שימוש במחשבה מושגית, ומבינים שהוא אך ורק תמונה מנטלית.

ཡོངས་སུ་ཚོལ་བ་ལས་བྱུང་བ་གང་ཞེ་ན།      དེ་དང་དེར་ཤེས་རབ་ཀྱིས་ཤིན་ཏུ་ལེགས་པར་མ་རྟོགས་  
པའི་ཚོས་དེ་དག་ཉིད་ཤིན་ཏུ་ལེགས་པར་རྟོགས་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར།      ཡིད་ལ་བྱེད་པའི་ལྷག་མཐོང་གང་  
ཡིན་པའོ།

ומהי התובנה שבאה מחיפוש? זוהי תובנה שבאה כתוצאה מהכוונת התודעה אל אותם האובייקטים שטרם הובנו היטב, על מנת להבינם היטב, תוך שימוש בחוכמה של הבנה.

སོ་སོར་རྟོག་པ་ལས་བྱུང་བ་གང་ཞེ་ན།      དེ་དང་དེར་ཤེས་རབ་ཀྱིས་ཤིན་ཏུ་ལེགས་པར་རྟོགས་པའི་  
ཚོས་རྣམས་ལ་རྣམ་པར་གྲོལ་བས་ཤིན་ཏུ་ལེགས་པར་བདེ་བ་ལ་རིག་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར།      ཡིད་ལ་བྱེད་པའི་  
ལྷག་མཐོང་གང་ཡིན་པའོ་ཞེས་གསུངས་སོ།

samadhi-nirmocana-sutra<sup>4</sup>

ומהי זו שבאה מאנליזה? זוהי התובנה שבאה כתוצאה מהכוונת התודעה אל אותם האובייקטים שכבר הובנו היטב באמצעות החוכמה של הבנה, ואשר משתחררת מהם לחלוטין, ומביאה הרגשה עמוקה של עונג.

\*\*\*\*\*

**שלווה מדיטטיבית ותובנה**

התרגום הבא לקוח מתוך "מחרוזת לוטוסים לבנים: תמצית ההסבר הטוב", ספר לימוד של המנורים על רמות הריכוז, שנכתב על ידי המחבר המפורסם של ספרי לימוד של סרה מיי Kedrup Tenpa Dargye שחי בשנים 1493-1568. הטקסט הטייבי נמצא במסד הנתונים של ACIP במסמך מס' S0015. והקטע שלפנינו לקוח מדף 09B.

རང་གི་དམིགས་པ་ལ་ཚེ་གཅིག་ཏུ་མཉམ་པར་གཞག་སྟོབས་གྱིས་ཤིན་སྲུངས་གྱི་བདེ་བ་བྱུང་པར་  
ཅན་གྱིས་ཟེན་པའི་ཉིང་འཛིན། ཞི་གནས་གྱི་མཚན་ཉིད།

ההגדרה של שלווה מדיטטיבית היא "ריכוז הספוג בעונג היוצא דופן של קלות התרגול, מכוחה של מדיטציה מאוזנת הממוקדת באופן חד נקודתי על האובייקט שלה."

དེ་ལ་དབྱེན་ཇི་ལྟ་བུ་ཉམས་པའི་ཞི་གནས་དང་། ཇི་སྟེན་པ་ཉམས་པའི་ཞི་གནས་གཉིས།  
ཉེན་གྱི་སྟོན་པ་དབྱེན་ལམ་ལུགས་གྱི་གང་ཟེག་གི་ཞི་གནས་དང་། ལམ་མ་ལུགས་གྱི་གང་ཟེག་གི་  
རྒྱུད་གྱི་ཞི་གནས་གཉིས་ཡོད།

ניתן למיין זאת לשני סוגים: שלווה מדיטטיבית שמבינה את טבעם של דברים, ושלווה מדיטטיבית שמבינה זאת ביחס לכל סוגי הדברים. אם נמיין שלווה מדיטטיבית זו בהתאם למי שהשיגו אותה, גם אז יש שני סוגים: השלווה המדיטטיבית של מי שעלה על הדרך, והשלווה המדיטטיבית בתודעתו של מי שטרם עלה על הדרך.<sup>5</sup>

རང་གི་ཉེན་ཞི་གནས་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གི་དམིགས་པ་ལ་སོ་སོར་དབྱུང་སྟོབས་གྱིས་ཤིན་སྲུངས་གྱི་  
བདེ་བ་བྱུང་པར་ཅན་གྱིས་ཟེན་པའི་ཤེས་རབ་དེ། ལྷག་མཐོང་གི་མཚན་ཉིད།

ההגדרה של תובנה היא: "הבנה הספוגה בעונג היוצא דופן של קלות התרגול, מכוח הניתוח של האובייקט שלה, כאשר זו נעשית מתוך הפלטפורמה של שלווה מדיטטיבית."

དབྱེན་སྲུང་ཞི་གནས་ལ་དབྱེན་བ་ལྟར་ཡོད།

אפשר למיין תובנה באותו האופן שבו מיינו שלווה מדיטטיבית.

<sup>5</sup> זה מתייחס לחמש הדרכים: צבירה, הכנה וכו'.





འཇིགས་དུ་ཡང་འཕགས་པ་བདེན་པ་གཉིས་བསྟན་པ་ལས་གསུངས་ཏེ།

באותה סוּטְרָה נִשְׁגְּבָה, "הַצְּגָה לַשְׁמַי הַאֲמִיתוֹת", נִמְצָא הַהֶסְבֵּר הַמְפֹרָשׁ הַבֵּא:

འཇམ་དཔལ་ཇི་ལྟར་ཉོན་མོངས་པ་རྣམས་འདུལ་བར་འགྱུར། ཇི་ལྟར་ཉོན་མོངས་པ་རྣམས་ཡོངས་  
སུ་ཤེས་པ་ཡིན།

הוּ מִנְג'וֹשְׂרִי, כִּיצַד נוֹכַל לְהַכְנִיעַ אֶת הַנִּגְעִים הַרוּחָנִיִּים? כִּיצַד נוֹכַל לְהִבְינֵם בְּאִמְתּוֹ?

འཇམ་དཔལ་གྱིས་སྦྱས་པ། དོན་དམ་པར་ཤིན་ཏུ་མ་སྦྱིས་པ་དང་། མ་བྱུང་བ་དང་། དངོས་  
པོ་མེད་པའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ལ་ཀུན་རྫོབ་ཏུ་ཡང་དག་པ་མ་ཡིན་པའི་སྤྱིན་ཅི་ལོག་གོ།

ומנְג'וֹשְׂרִי עֵנָה:

באופן אולטימטיבי שום דבר לא מתחיל, שום דבר לא מופיע, ואין שום דברים. אנו שוגים לחלוטין ביחס  
לכל הדברים שמופיעים ברמה הכוזבת.

ཡང་དག་པ་མ་ཡིན་པའི་སྤྱིན་ཅི་ལོག་དེ་ལས་ཀུན་དུ་རྫོག་པ་དང་། རྣམ་པར་རྫོག་པའོ། ཀུན་དུ་  
རྫོག་པ་དང་། རྣམ་པར་རྫོག་པ་དེ་ལས་ཚུལ་བཞིན་མ་ཡིན་པ་ཉིད་ཡིད་ལ་བྱེད་པའོ། །ཚུལ་  
བཞིན་མ་ཡིན་པ་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་དེ་ལས་བདག་ཏུ་སྦྱོ་འདོགས་པའོ། །བདག་ཏུ་སྦྱོ་འདོགས་པ་དེ་ལས་  
ལྟ་བུ་ཀུན་ནས་ལྡང་ངོ། །ལྟ་བུ་ཀུན་ནས་ལྡང་བ་དེ་ལས་ཉོན་མོངས་པ་རྣམས་འདུང་ངོ། །

כל התפיסות השגויות שלנו נובעות מטעות זו שאנו עושים.  
ברגע שיצרנו תפיסות שגויות, אנו מתחילים לחשוב על הדברים באופן לא נכון.  
כתוצאה מכך שאנו חושבים על הדברים באופן לא נכון אנו מייחסים להם טבע שאין להם.  
בעקבות כך שאנו מייחסים לדברים טבע שאין להם, אנו בודים עבורם עצמיות.  
הבדיה של העצמיות מביאה בעקבותיה להשקפת עולם מסוימת.  
מתוך השקפת עולם זו נוצרים כל הנגעים הרוחניים.

ལྟའི་བུ་དོན་དམ་པར་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཤིན་ཏུ་མ་སྦྱིས་པ་དང་། མ་བྱུང་བ་དང་། དངོས་པོ་མེད་  
པར་རབ་ཏུ་ཤེས་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་དོན་དམ་པར་སྤྱིན་ཅི་མ་ལོག་པའོ།

הוּ בֶּן הָאֱלִים, כֹּל מִי שֶׁמֵבִין הֵיטֵב שֶׁבְּאִוְפֵן אֱוִלְטִימְטִיבִי שׁוֹם דְּבַר לֹא מֵתְחִיל, שׁוֹם דְּבַר לֹא מוֹפִיעַ, וְשׂאִין  
בְּכֻלָּל שׁוֹם דְּבָרִים, הוֹפֵךְ לְמִי שֶׁבְּאִוְפֵן אֱוִלְטִימְטִיבִי אֵינּוּ שׁוֹגֵה.



הוּ בֶן הָאֱלִים, כִּךְ הַדְּבַר. נִיקָח לְדוֹגְמָה מִיִּשְׁהוּ שֶׁמִּבִּין הֵיטֵב סוּג מִסוּיִם שֶׁל נַחַש אַרְסִי. לְאַרְסֵי שֶׁל נַחַש כֹּזֵה אֵין שׁוֹם כּוֹחַ עַל אִישׁ זֶה. הוּ בֶן הָאֱלִים, בְּאוֹתוֹ הָאוֹפֵן, נִגְעֵי הָרוּחַ מְאַבְדִים אֶת כּוֹחַם עַל מִי שֶׁמִּבִּינִים הֵיטֵב אֶת הַנְּגָעִים הָרוּחָנִיִּים.

ལྷའི་བྱས་སྐྱེས་པ། འཇམ་དཔལ་ཉོན་མོངས་པར་གྱུར་པ་རྣམས་ཀྱི་རིགས་གང་།

אז שאל בן האלים:

הוּ מִנְג'וֹשְׁרִי, מֵהֶם הַדְּבָרִים שֶׁמֵּהוּוִים נִגְעִים הָרוּחָנִיִּים?

འཇམ་དཔལ་གྱིས་སྐྱེས་པ། ལྷའི་བྱ་དོན་དམ་པར་ཤིན་ཏུ་མ་སྐྱེས་པ་དང་། མ་གྱུར་བ་དང་།  
དངོས་པོ་མེད་པའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ལ་གུན་དུ་རྟོག་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་ཉོན་མོངས་པ་རྣམས་ཀྱི་རིགས་  
ཡིན་ནེ་ཞེས་སྐྱ་ཆེར་འབྱུང་ངོ་།

ומנג'ושרי ענה:

הוּ בֶן הָאֱלִים, כֹּל מַחֲשֵׁבָה שֶׁתּוֹפֶסֶת מִשְׁהוּ כְּקִיִּים הִיא מִסוּג הַדְּבָרִים שֶׁמִּרְכִּיבִים נִגְעִים רוּחָנִיִּים, שֶׁכֵּן בְּאוֹפֵן אוֹלְטִימְטִיבִי שׁוֹם דְּבַר לֹא מֵתַחִיל, שׁוֹם דְּבַר לֹא מוֹפִיעַ, וְאֵין שׁוֹם דְּבָרִים.

\*\*\*\*\*

**שְׁנֵי הַסּוּגִים נַחֲצִיִּים**

הַתְּרַגּוּם הַבֵּא לְקוֹחַ מֵהַסֵּפֶר הַגְּדוֹל עַל הַשְּׁלֵבִים שֶׁבְּדַרְךְ, **Lam Rim Chenmo**, מֵאֵת ג'ה צוֹנְגְּקֶפֶה. הַטְּקֵסֶט הַטִּיבֵטִי נִמְצָא בְּמִסְמָךְ שֶׁל ACIP מִס' S5392, וְהַלְקֵט שֶׁלִּפְנֵינוּ לְקוֹחַ מִדֶּף 501B. הַפְּסוּק שֶׁמּוּבָא כֹּאן הוּא מֵתוֹךְ הַסּוּטְרָה בִּיאֹר הַכוּוֹנָה הָאֲמִיתִית שֶׁל הַסּוּטְרוֹת, סוּטְרָה יְדוּעָה שֶׁבָּה לִימַד הַבּוּדְהָה אֶת אֲסֻכּוֹלֵת רַק תּוֹדְעָה. סוּטְרָה זוֹ נִמְצָאֵת בֵּין חוֹמְרֵי ACIP בְּמִסְמָךְ KD0106.

གཉིས་པ་རང་གི་ལུགས་ནི། བདག་མེད་པའི་ངེས་དོན་གྱི་ལྷ་བ་མ་རྟོག་ན་དེའི་རྒྱུད་ཀྱི་སྒྲོམ་  
ཐམས་ཅད་བདག་མེད་ལ་སྒོ་ཁ་མ་སྟོགས་པར་འགྱུར་བས་བདག་མེད་པའི་ལྷ་བ་རྟོག་པ་ཞིག་དགོས།

שְׁנֵית, הַנָּה הָעֵמְדָה שֶׁלֵּנוּ. אִם אָדָם טֵרַם פִּיתַח וְדָאוֹת בַּהֲשַׁקְפָה שֶׁלּוֹ עַל הָעֵדֶר עֲצֻמִּיּוֹת, אִזִּי בְּכֹל הַמְדִיטְצִיּוֹת שֶׁלּוֹ זָרַם תּוֹדְעָתוֹ לֹא יוֹכֵל לְהַתְּכוּוֹנֵן אֶל הָעֵדֶר שֶׁל עֲצֻמִּיּוֹת. וְלִכֵּן חָשׁוּב שֶׁנִּשְׁיֵג אֶת הַהֲשַׁקְפָה שֶׁל הָעֵדֶר עֲצֻמִּיּוֹת.

དེ་ཡང་གོ་བ་ཙམ་ཡོད་པས་མི་ཚོག་པས་སྒྲིང་བའི་ཚེ་ལྷ་བ་བྲན་ནས་དཔྱེད་པ་དང་དཔྱད་པའི་དོན་དེ་  
ཉིད་ལ་བསྒྲོམ་པ་ཞིག་དགོས་ལ། དེ་ལ་ནི་བདག་མེད་པའི་དོན་ལ་མི་དཔྱེད་པར་འཇོག་པ་དང་  
སོ་སོར་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་གྱིས་དཔྱད་ནས་བསྒྲོམ་པ་གཉིས་ཀ་དགོས་ཀྱི། ལྷོགས་རེ་བས་མི་  
ཚོག་གོ །།

אלא שהבנה אינטלקטואלית בלבד לא מספיקה; על מנת לשמור על ההשקפה עלינו לזכור אותה, לנתח אותה, ואז למדוט על המשמעות של מה שניתחנו. לשם כך יש צורך בשני הסוגים של מדיטציה: קיבוע שאיננו אנליטי על המשמעות של העדר עצמיות, וכן בחינה של אובייקט זה תוך שימוש בחוכמה של ניתוח – לא די לעשות רק אחד מהשניים.

འདི་ལ་གསུམ། འཛོག་སྒྲོམ་དང་དཔུང་སྒྲོམ་གཉིས་ཀ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན། དེ་ལ་ཚུང་བ་  
སྤང་བ། སྐྱོང་ཚུལ་གྱི་གནད་ཅུང་ཟད་བཤད་པའོ། །

התיאור של זה מתחלק לשלושה:

1. הסיבה מדוע צריך לעשות גם מדיטציה של קיבוע וגם מדיטציה אנליטית,
2. הפרכה של התנגדויות לכך,
3. והסבר קצר של הנקודות החשובות כיצד לקיים מדיטציות אלו.

དང་པོ་ནི། བདག་མིད་པའི་དོན་ལ་ཕུ་ཐག་ཚོད་པའི་ལྟ་བའི་ངེས་པ་མིད་ན་ལྷག་མཐོང་གི་ཉོགས་  
པ་མི་སྐྱེ་སྟེ། དེ་ནི་དེའི་རྒྱར་གསུངས་པའི་སྤྱིར་དང་། ལྟ་བ་དེ་འཆད་པའི་གཏམ་མ་ཐོས་པ་  
ལྷག་མཐོང་གི་གོགས་སུ་གསུངས་པའི་སྤྱིར་ཏེ།

והרי החלק הראשון, הסיבה מדוע צריך גם מדיטציה של קיבוע וגם מדיטציה אנליטית.

אם השקפת העולם שלנו אינה מבוססת היטב, ואיננו מבינים היטב את המשמעות של העדר עצמיות - לא יתפתחו התובנות של השקפה זו. שכן נאמר על ידי הבודהה שוודאות אודות השקפה זו היא הסיבה לתובנה, בעוד שהעדר חשיפה להסברים על השקפה זו מהווה מכשול לתובנה.

དགོངས་འགྲོལ་ལས། བཅོམ་ལྷན་འདས། ཞི་གནས་དང་ལྷག་མཐོང་རྒྱ་གང་ལས་བྱུང་བ་  
ལགས། བྱམས་པ། ཚུལ་བྲིམས་རྣམ་པར་དག་པའི་རྒྱ་ལས་བྱུང་བ་དང་ཐོས་པ་དང་  
བསམས་པ་ལས་བྱུང་བའི་ལྟ་བ་རྣམ་པར་དག་པའི་རྒྱ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་དང་།  
འཕགས་པའི་གཏམ་འདོད་པ་བཞིན་མ་ཐོས་པ་ནི་ལྷག་མཐོང་གི་གོགས་ཡིན་ཅོ་ཞེས་གསུངས་པའི་  
སྤྱིར།

כפי שנאמר בסוטרה "ביאור הכוונה האמיתית של הסוטרות":

הו המבורך, מהו שגורם להשגתן של שלוה מדיטטיבית ותובנה?

הו מייטרייה, הסיבה להשגתן היא מוסריות טהורה בתכלית, והשקפה טהורה המושגת כתוצאה מן החשיפה ללימוד ומן ההרהור אודותיו.

וגם נאמר:

העדר של לימוד נלהב של תורתם של האריות מהווה מכשול לתובנה.

\*\*\*\*\*

מהות התובנה

התרגום הבא לקוח מהספר הגדול על השלבים שבדרך, Lam Rim Chenmo, מאת ג'ה צונגקפה. הטקסט הטיבטי נמצא במסמך של ACIP מס' S5392, והלקט שלפנינו לקוח מדפים 305B-306B. הפסוק שמוכא כאן הוא מתוך הסוטרה ביאור הכוונה האמיתית של הסוטרות, סוטרה ידועה שבה לימד הבודהה את אסכולת רק תודעה. סוטרה זו נמצאת בין חומרי ACIP במסמך KD0106.

ལྷག་མཐོང་གི་ངོ་བོ་ནི།      མདོ་དེ་ཉིད་ལས།

:הנה מהות התובנה, כפי שתוארה באותה הסוטרה:

དེ་ལྷན་ཤིན་ཏུ་སྤངས་པ་དང་སེམས་ཤིན་ཏུ་སྤངས་པ་དེ་ཐོབ་ནས་དེ་ཉིད་ལ་གནས་ཏེ་སེམས་གྱི་རྣམ་  
པ་སྤངས་ནས།      ཇི་ལྟར་བསམས་པའི་ཚོས་དེ་དག་ཉིད་ནང་དུ་ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་སྲོད་ཡུལ་  
གཟུགས་བརྒྱན་དུ་སོ་སོར་རྟོག་པར་བྱེད་ཚེས་པར་བྱེད་དོ།།

לאחר שהשגת עונג פיזי רב ועונג מנטלי רב, הישאר בכוחם של אלה במצב זה וסלק כל אספקט מנטאלי אחר. כעת טול את האובייקט הפנימי שבו הרהרת בריכוז החד-נקודתי, ראה אותו כתמונה מנטלית, ואז הסתכל בו וחקור אותו.

དེ་ལྟར་ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་སྲོད་ཡུལ་གཟུགས་བརྒྱན་དེ་དག་ལ་ཤེས་བྱའི་དོན་དེ་རྣམ་པར་འབྱེད་པ་དང་  
རབ་ཏུ་རྣམ་པར་འབྱེད་པ་དང་།      ཡོངས་སུ་རྟོག་པ་དང་ཡོངས་སུ་དམྱོད་པ་དང་།      བཅོམ་པ་  
དང་འདོད་པ་དང་བྱེ་བྲག་འབྱེད་པ་དང་ལྷ་བ་དང་རྣམ་པར་རྟོག་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་ལྷག་མཐོང་ཞེས་  
བྱ་སྟེ།      དེ་ལྟར་ན་བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་ལྷག་མཐོང་ལ་མཁས་པ་ཡིན་ནོ།      ཞེས་གསུངས་  
པར་ལྟར་རོ།།

הבחן בטבעה של התמונה המנטאלית שהיא האובייקט הפנימי של מדיטציית הריכוז, הבחן בטבעה בשלמות; בחן אותה ביסודיות, נתח אותה ביסודיות, בסבלנות, מתוך עניין. הבחן באספקט הכללי ובאספקט הספציפי, הסתכל וחשוב - לזה אנו קוראים "תובנה". זה האופן שבו הופך הבודהיסטווה למאסטר של תובנה.

མདོ་འདིས་ལྷག་མཐོང་སོ་སོར་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་ལ་བསྟོན་ས་མིད་པར་ཤིན་ཏུ་གསལ་བར་བཤད་  
པ་འདི་མཐོང་ནས།      རྒྱ་ནག་གི་མཁན་པོ་རྩ་ཤང་གིས་འདི་མདོ་སྡེ་ཨེ་ཡིན་མི་ཤེས་ཞེས་སྟེས་  
ནས་རྒྱང་པས་བྱིལ་ཞེས་གྲགས་ཏེ།

כאשר המאסטר הסיני הוושאנג ראה שתובנה הוסברה בסוטרָה זו בתור החוכמה של ניתוח, וזאת באופן מפורש ושאינו מותיר מקום לספק, הוא הכריז: "האם ראוייה זו להיקרא בכלל סוטרָה? לא ייתכן!" ונאמר שהוא בעט בה ברגלו.

དེས་ནི་རྟོག་པ་གང་ཡིན་ཐམས་ཅད་མཚན་འཛིན་དུ་བབྱུང་ནས་སོ་སོར་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་དོར་ཉེ་ཅི་ཡང་  
ཡིད་ལ་མི་བྱེད་པ་ཟབ་མོའི་དོན་བསྐྱོམ་པར་འདོད་པ་དང་མ་མཐུན་པས་དེ་ལྟར་བྱས་པའོ།  
ཤུགས་འདི་ཡི་རྗེས་སུ་འབྲང་བ་ནི་ཤིན་ཏུ་མང་བར་སྤང་དོ།།

כך עשה משום שדברי הסוטרָה לא תאמו את אמונתו שמשום שכל מחשבה מושגית כרוכה בתפיסה של מציינים, יש לוותר על החוכמה של ניתוח ולמדוט על המשמעות העמוקה תוך הימנעות מכל מחשבה שהיא. ונראה שאנשים רבים הלכו בעקבות שיטתו.

དེ་ལ་རྣམ་པར་འབྱེད་པ་ནི་ཇི་སྟེད་པ་འབྱེད་པའོ། །རབ་ཏུ་རྣམ་པར་འབྱེད་པ་ནི་ཇི་ལྟ་བུ་འབྱེད་  
པའོ། །ཤེས་རབ་དང་ལྡན་པའི་ཡིད་བྱེད་རྟོག་པ་དང་བཅས་པས་མཚན་མར་འཛིན་པའི་ཚེ་ནི་  
ཡོངས་སུ་རྟོག་པ་དང་། ཡང་དག་པར་རྟོག་པའི་ཚེ་ནི་ཡོངས་སུ་དཔྱེད་པ་ཡིན་པར་འཕགས་པ་  
ཐོགས་མིད་ཀྱིས་བཤད་དེ།

והנה האופן שבו הסביר ארייה אסנגה ציטוט זה: *הבחן* פירושו הבחן בסוגים השונים של האובייקטים, בעוד *שהבחן* בשלמות פירושו הבחן בטבעם האמיתי. *בחן אותם* ביסודיות פירושו השתמש בחוכמה המושגית, שתופסת את המציינים, ו*נתח אותם* ביסודיות פירושו בחינה מפורטת.

རྟོག་པ་ནི་རྩིང་བར་རྟོག་པ་ཡིན་ལ། དཔྱེད་པ་ནི་ཞིབ་པར་དཔྱེད་པའོ། །མཚན་མར་འཛིན་པ་  
ནི་བདེན་འཛིན་མ་ཡིན་གྱི། ཡུལ་གྱི་སྤྲིས་འབྱེད་པའོ། །དེ་ལྟར་ན་ཇི་ལྟ་ཇི་སྟེད་འབྱེད་པ་རེ་  
རེ་ལ་ཡོངས་སུ་རྟོག་པ་དང་དཔྱེད་པ་གཉིས་གཉིས་ཡོད་དོ། །

ה"תפיסה" כאן היא יותר כללית, בעוד שה"ניתוח" מתעכב גם על הפרטים. ב"לתפוס את המציינים" אין הכוונה שתופסים משהו כקיים באמת, כי אם להבחנות הדקות בפרטי האובייקט. כך שבסך הכול יש כאן גם ניתוח יסודי של סוגי התופעות למינן וגם ניתוח יסודי של טבען האמיתי.

དགོངས་འབྲེལ་དང་མཐུན་པར། འཕགས་པ་དགོན་མཚན་སྤྲིན་ལས་ཀྱང་། ཞི་གནས་ནི་  
སེམས་ཚེ་གཅིག་པའོ། །ལྷག་མཐོང་ནི་ཡང་དག་པར་སོ་སོར་རྟོག་པའོ། །ཞེས་གསལ་བར་  
གསུངས་སོ། །

הסוטרה הנשגבה "עגן של אבני חן נשגבות"<sup>7</sup> מסכימה אף היא עם "ביאור הכוונה האמיתית של הסוטרות", ואומרת בבירור:

שלווה מדיטטיבית היא תודעה חד-נקודתית.  
תובנה היא הבנה מפורטת ונכונה.

རྗེ་བཙུན་གྲུམ་ས་པས་ཀྱང་མདོ་སྲིལ་རྒྱན་ལས།      ཚོས་གྱི་མིང་ནི་བསྐྱེམས་པའང་འདི།      ཁི་  
གནས་ལམ་དུ་ཤེས་པར་བྱ།      །ལྷག་མཐོང་ལམ་ནི་དེ་དོན་རྣམས།      །རྣམ་པར་དཔྱད་པར་ཤེས་  
པར་བྱ།      །ཞེས།

וגם האוהב הקדוש אמר ב"עטרת הסוטרות"<sup>8</sup>:

כאשר מקשרים בקיצור מונחים ותופעות,<sup>9</sup>  
יש להבין את השלווה המדיטטיבית בתור דרך,  
ואת התובנה כניתוח המשמעות בדרך זו.

\*\*\*\*\*

<sup>7</sup> Ratna-megha-sutra

<sup>8</sup> Mahayana-sutra alamkara-karika

<sup>9</sup> "לקשר בקיצור מונחים ותופעות" הוא מונח בספרות המהיינה