

## שלבי המדיטציה 7

### מקראה 1: הבודהיסטווה המאסטר

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 38A - 37B.

|དེ་ལྟར་བསྐྱོམ་པའི་རིམ་པ་འདིས་དེ་ལོན་བསྐྱོམ་པར་བྱའོ། | དེ་ལ་བྱིང་བ་དང་ཚོད་པ་ལ་  
སོགས་པ་བྱིང་ན་སྔར་བསྐྱེད་པ་བཞིན་དུ་ཞི་བར་བྱའོ།

כעת השתמש בשלבים אלו של המדיטציה כדי למדוט על הכך. ואם מופיעות במשך התהליך הפרעות כגון קהות, ערור יתר, וכדומה, הרגע אותן כפי שתואר קודם.

|ཁང་གི་ཚོ་ཚེས་ཐམས་ཅད་ངོ་བོ་ཉིད་མིད་པར་དམིགས་པ་ལ་བྱིང་བ་དང་ཚོད་པ་ལ་སོགས་པ་  
དང་བྱེད་ཞིང་མངོན་པར་འདུ་བྱིད་པ་མིད་པར་ཤེས་པ་འཇུག་པར་གྱུར་པ་དེའི་ཚོ་ཞི་གནས་དང་  
ལྷག་མཐོང་ཟུང་དུ་འབྲེལ་པར་འཇུག་པའི་ལམ་རྩོགས་པ་ཡིན་ལོ།

בעודך מתמקד בעובדה שכל התופעות הן חסרות כל מהות, בנקודה שבה אין יותר שום קהות או אי-שקט וכולי, והתודעה שוקעת לה באובייקט ללא צורך בשום פעולה מצידך – או אז עלית על דרך שלמה, שבה חוברות יחדיו השלווה המדיטטיבית והתובנה.

|དེའི་ཚོ་ཇི་སྲིད་དུ་རྣམས་པ་དེ་སྲིད་དུ་མོས་པའི་སྣོབས་གྲིས་མོས་པས་སྲོད་པའི་ས་ལ་གནས་པས་  
བསྐྱོམ་པར་བྱའོ། | དེ་ནས་ཇི་ལྟར་འདོད་པ་བཞིན་དུ་སྲིལ་མོ་གྲུང་མ་བཞིག་པར་ལངས་ལ་  
འདི་སྣོམ་དུ་བསམ་པར་བྱ་སྟེ།

בשלב זה מדוט במשך פרק זמן ארוך ככל יכולתך, שוהה ברמה זו עם שכנוע עמוק, תוך שימוש בכוח אמונתך. כשאתה יוצא מהמדיטציה, הישאר לשבת בתנוחת המדיטציה במשך פרק זמן שתבחר, והרהר לעצמך:

ཡང་ནི་ཚེས་འདི་དག་ཐམས་ཅད་དོན་དམ་པར་ངོ་བོ་ཉིད་མེད་མོད་ཀྱི། ཀུན་རྫོབ་ཏུ་ཡོད་པར་  
བསམ་མོད།

"למרות שבאופן אולטימטיבי אין לכל הדברים שום מהות, הם בכל זאת קיימים, באופן כוזב".

།དེ་སྐད་དཀོན་མཚོག་སྤྱིན་ལས་ཀྱང་བཀའ་སྤྲུལ་ཏེ།

אותו הרעיון מפורט בסוטרה "עגן אבני חן":

ཇི་ལྟར་བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་བདག་མེད་པ་ལ་མཁས་པ་ཡིན་ཞེ་ན། རིགས་ཀྱི་བྱ་འདི་ལ་  
བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་ཡང་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་གཟུགས་ལ་སོ་སོར་རྟོག་ །ཚོར་བ་  
དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་རྣམས་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་ལ་སོ་སོར་རྟོག་སྟེ།

מתי הופך הבודדהיסטווה למאסטר של העדר עצמיות? הו בן למשפחה האצילה, זה קורה כאשר  
הבודדהיסטווה בוחן נכון, באמצעות החוכמה, את הגוף הפיזי, את הרגשות, את ההבחנות, את  
הגורמים המנטליים, ואת ההכרה.

དེ་གཟུགས་ལ་སོ་སོར་རྟོག་པ་ན་གཟུགས་ཀྱི་སྤྱི་བ་མི་དམིགས། ཀུན་འབྱུང་བ་མི་དམིགས།  
འགོག་པ་མི་དམིགས་སོ། །དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་  
རྣམས་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པའི་སྤྱི་བ་མི་དམིགས་སོ། །

כאשר הבודדהיסטווה בוחן את הגוף הפיזי, הוא לא מוצא לו התחלה, לא מוצא את מקורו, ולו  
מוצא את סופו. ובאותו האופן הוא לא מוצא שום התחלה לרגשות, להבחנות, לגורמים  
המנטליים, ולהכרה. הוא גם לא מוצא את מקורם, ולו את סופם.<sup>1</sup>

།དེ་ཡང་དོན་དམ་པར་སྤྱི་བ་མེད་པར་གནས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་ཡིན་ཀྱི། ཐ་དད་པའི་ངོ་བོ་  
ཉིད་ཀྱིས་ནི་མ་ཡིན་ནོ་ཞེས་རྒྱ་ཆེར་འབྱུང་ངོ་།

בסופו של דבר הבודדהיסטווה הופך למאסטר שכזה באמצעות חוכמה אשר לה עצמה אין שום  
התחלה, וגם אין שום חוכמה אחרת בעלת מהות משל עצמה שמשגה זאת.

<sup>1</sup> המשפט האחרון אינו מופיע בתרגום הטיבטי, אך מופיע במקור בסנסקריט.

|བྱིས་པའི་སློབ་ཅན་འདི་དག་དོ་བོ་ཉིད་མེད་པའི་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་མངོན་པར་ཞེན་པའི་དབང་  
གིས་འཁོར་བ་ན་ཀུན་ཏུ་འབྲུམ་ཞིང་སྤྲུག་བསྐྱེད་སྤྲུག་ཚོགས་དག་ཉམས་སུ་སྦྱོང་དོ་སྦྱོང་དུ་སྦྱིང་རྗེ་  
ཆེན་པོ་མངོན་དུ་བྱས་ལ་འདི་སྦྱོང་དུ་བསམ་པར་བྱ་སྟེ།

אחרי כן מתעוררת חמלה גדולה בליבו, בשעה שהוא חושב לעצמו:

אלו שהם בעלי תודעה של ילד מאמינים לגמרי בדברים מתפקדים, שבעצם אין להם שום טבע  
ממשי, ולכן הם ממשיכים לנדוד בכל פינותיו של גלגל היגון, וחווים סוגים רבים של סבל.

ཅི་ནས་བདག་གིས་ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་ཉིད་ཐོབ་ནས་འདི་དག་ཚོས་ཉིད་ཁོང་དུ་རྒྱུད་པར་བྱེད་  
པར་འགྱུར་བ་དེ་ལྟར་བྱེད་སྦྱོང་དུ་བསམ་མོ།

ואז הוא מחליט בליבו:

יקרה אשר יקרה, אני חייב להשיג ידע-כול כדי שאוכל להנחותם להבין לעומק את טבעם של  
דברים.

|དེ་ནས་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་རྒྱུ་བ་སེམས་དཔའ་ཐམས་ཅད་ལ་མཚོན་པ་དང་བསྟོན་པ་གསོལ་  
ཏེ། འཕགས་པ་བཟང་པོ་སྦྱོང་པ་ལ་སོགས་པའི་སྦྱོན་ལམ་ཆེན་པོ་གདབ་པོ། དེ་ནས་  
སྦྱོང་པ་ཉིད་དང་སྦྱིང་རྗེའི་སྦྱིང་པོ་ཅན་གྱི་སྦྱིན་པ་ལ་སོགས་པ་བསོད་ནམས་དང་ཡེ་ཤེས་གྱི་  
ཚོགས་མཐའ་དག་སྦྱབ་པ་ལ་འཇུག་པར་བྱེད།

ואז הוא מגיש מנחה ושבח ותהילה לכל בודהה ולכל בודהיסטוון שיש בנמצא. הוא מקדיש להם את  
התפילה הנפלאה של סמנטבדרה וכולי. ולבסוף הוא מקדיש את עצמו להשיג את השלמויות של נתינה  
והשאר, ולהשלים במלואם את המכלולים של חסד ושל חוכמה, שליבם הוא ריקות וחמלה.

|དེ་སྐོར་འཕགས་པ་ཚོས་ཡང་དག་པར་སྦྱང་པ་ལས་ཀྱང་བཀའ་སྤྱེལ་ཏེ། ཡང་དག་པ་ཇི་ལྟ་  
བ་བཞིན་དུ་མཐོང་བའི་བྱང་རྒྱུ་བ་སེམས་དཔའ་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་སྦྱིང་རྗེ་ཆེན་པོ་འཇུག་གོ།

רעיון זה גם מופיע בסוטרה הנשגבה "תקציר מושלם של הדהרמה", ששם נאמר:

ליבם של הבודהיסטוון שרוואים את טבעה האמיתי של המציאות מתמלא בחמלה גדולה כלפי  
היצורים.

།དེ་ཡང་འདི་སྐྱེ་ལྷ་དུ་བདག་གིས་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཡང་དག་པ་ཇི་ལྟ་བུ་བཞིན་དུ་མཐོང་བའི་ཉིང་  
ངེ་འཛིན་གྱི་སྐོ་འདི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ་སྐྱེ་ལྷ་དུ་སེམས་ཏེ།

הם הושבים לעצמם: אני בעצמי אוביל את כל היצורים לשער זה של ריכוז עמוק, כדי יוכלו לראות לאמיתו את טבעם הטהור של כל הדברים.

དེའི་སྐྱིང་རྗེ་ཆེན་པོ་དེས་བསྐྱལ་བས་ལྷག་པའི་རྩུལ་གྱིས་དང་། ལྷག་པའི་སེམས་དང་།  
ལྷག་པའི་ཤེས་རབ་གྱི་བསམ་པ་ཡོངས་སུ་རྩོགས་པར་བྱས་ནས་སྐྱ་ན་མིད་པ་ཡང་དག་པར་  
རྩོགས་པའི་བྱང་རྒྱུ་མངོན་པར་རྩོགས་པར་འཚང་རྒྱའོ་ཞེས་འབྱུང་ངོ་།

מונעים על ידי מחשבה זו של החמלה הגדולה, הבודהיסטות מביאים לידי שלמות את האימונים הנעלים של שמירת המוסר, של תרגול התודעה, ושל ההרהור בחוכמה. ובזכות כך הבודהיסטות משיגים הארה שלמה לחלוטין שאין למעלה ממנה.

།ཐབས་དང་ཤེས་རབ་བྱུང་དུ་འབྲེལ་པར་འཇུག་པ་འདི་ནི་བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་རྣམས་གྱི་ལམ་  
ཡིན་ཏེ། འདི་ལྟར་དོན་དམ་པ་མཐོང་ཡང་ཀུན་རྫོབ་མི་གཅོད་ལ། ཀུན་རྫོབ་མ་བཅད་  
པས་སྐྱིང་རྗེ་ཆེན་པོ་སྐྱོན་དུ་འགྲོ་ཞིང་ཕྱིན་ཅི་ལོག་མིད་པ་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱེད་པ་ལ་སོགས་པ་  
ལ་འཇུག་གོ།

צירוף זה של שיטה וחוכמה הוא דרכם של הבודהיסטות. ולמרות שהם רואים את המציאות האולטימטיבית, הם אינם מבטלים את המציאות הכוזבת. להפך: מכיוון שהם אינם מתעלמים מן המציאות הכוזבת, הם משתמשים בחמלה הגדולה, שאותה הם פיתחו לכדי שלמות, בכדי להשקיע את עצמם בפעולות למען היצורים, וזאת ללא שום השקפה שגויה.

།དེ་སྐོད་འཕགས་པ་དགོན་མཚོག་སྤྱིན་ལས་ཀྱང་བཀའ་སྤྱུལ་ཏེ།

גם רעיון זה מוסבר בסוטר הנשגבה "עגן של אבני חן":

ཇི་ལྟར་ན་བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ལ་མཁས་པ་ཡིན་ཞེ་ན། འདི་ལ་བྱང་རྒྱུ་  
སེམས་དཔའ་བསྐྱབ་པ་ཐམས་ཅད་ལ་སྐྱོབ་ཀྱང་བསྐྱབ་པ་དེ་ཡང་མི་དམིགས། བསྐྱབ་པའི་  
ལམ་ལ་ཡང་མི་དམིགས། གང་སྐྱོབ་པ་དེ་ཡང་མི་དམིགས་ཏེ། རྒྱ་དེ་དང་རྒྱ་དེ་དང་  
གཞི་དེས་ཆད་པར་ལྷ་བར་མི་ལྷུང་ངོ་ཞེས་འབྱུང་ངོ་།

אם תשאל כיצד הופך הבודדהיסטווה למאסטר של הדרך הגדולה? זה קורה כאשר הבודדהיסטווה מצליח להביא לידי שלמות את כל האימונים, למרות שאינו יכול למצוא שום אימונים, או שום התאמות, או שום מתאמן. סיבה זו, או גורם בסיסי זה, מונעים אותו מליפול להשקפה שהדברים כלל לא קיימים.

\*\*\*\*\*

### שלושת האימונים

התרגום הבא לקוח מספרו של קדרופ טנפה דרגייה (1493-1568), המחבר הדגול של ספרי הלימוד של מנור סרה מיי. הספר נקרא הארת אבן החן של תמצית ההסבר הטוב, ספר על הלימוד של שלמות החוכמה. הטקסט הטיבטי נמצא במסד הנתונים של ACIP במסמך מס' S0009. הקטע שלפנינו נמצא בדף 115B.

སློང་པོ་མེད་ལ་སློང་པོར་ཤེས།  
ཕྱིན་ཅི་ལོག་ལ་ཤིན་ཏུ་གནས།  
ཉོན་མོངས་ཀྱིས་ཀྱང་རབ་ཉོན་མོངས།  
བྱང་ཚུབ་དམ་པ་ཐོབ་པར་འགྱུར།

דע את העיקר של העדר העיקר,  
חקור היטב את התפיסה השגויה,  
הרבה להתיש את עצמך בנגעים,  
ואז תשיג את ההארה הקדושה.

ཞེས་པའི་མདོ་ལྷ་བུ་ཡིན་ཏེ། སློང་པོ་ནི་རྣམ་གཡིང་དང། དེ་མེད་པ་ནི་ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་  
བསྐྱབ་པ་དང།

הנה למה מתכוונת הסוטררה במילים אלו:  
העיקר כאן הן הסחות הדעת, והעדר העיקר מושג באמצעות האימון בריכוז.

ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པ་ནི་གཙང་བདེ་ཉལ་བདག་ཏུ་འཛིན་པ་དང། ལོག་པ་ནི་མི་ཉལ་སྐྱུ་  
བསྐྱུ་ལ་སོགས་སུ་ཉོན་མོངས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་དང།

התפיסה השגויה כאן היא לתפוס דברים כטוהרים, מענגים, קבועים ובעלי עצמיות, ותפיסתם בתור ארעיים, גורמי סבל, וכולי היא האימון בחוכמה.

དེ་ཉི་ཀྱི་རྟེན་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་དང་། རྟོན་མོངས་པའི་རབ་ཏུ་རྟོན་མོངས་པ་ནི་ཡུན་  
མིང་པོར་རྒྱལ་སྐྱེས་ཀྱི་དཀའ་སྤྱད་ཀྱིས་ངལ་བ་བྱས་པ་ལ་བྱེད་པའི་སྤྱིར།

הבסיס לאלו הוא האימון במוסר. הרבה להתייש את עצמך בנגעים מתייחס למאמץ ממושך ומתייש  
בהתמודדות בקשיים הרוחניים של הבודהיסטות.

\*\*\*\*\*

### שני השלבים הראשונים של התרגול המקדימים

התרגום הבא לקוח מתוך ספרו של נגולצ'ו דהרמה בהדרה (1772-1851) שיטה לבצע מדיטציה של  
סקירה על "התמצית הקצרה ביותר של הדרך לעונג", הצגה של השלבים בדרך להארה. הטקסט הטיבטי  
נמצא באסופת כתביו, ספר שלישי בכרך השלישי, ובמסד הנתונים של ACIP, במסמך מס' S6335, 7  
.01A

སྤྱིར་བའི་ཚོས་དུག་ལས། །དང་པོ་ནི། གནས་ཁང་གི་དོར་བྱས་ལ་སྐྱ་གསུང་བྱགས་ཀྱི་  
རྟོན་དབྱམས་པའོ། །

הראשון בין ששת התרגולים המקדימים הוא לנקות את אזור המדיטציה ולערוך שולחן מנחה.

གཉིས་པ་ནི། མཚོན་པ་གཡོ་མིན་ཅིང་བཞོན་པ་མཛོས་པར་བཤམ་པའོ།།

השני הוא להגיש מנחה יפה, שהושגה ביושר.

## שלבי המדיטציה 7

### מקראה 2: הכול ולא כלום

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 38A - 39A.

།འཕགས་པ་ཚོས་ཡང་དག་པར་སྐྱད་པ་ལས་ཀྱང་བཀའ་སྤྲུལ་ཏེ།

על אותה נקודה מדובר ביתר פרוט בסוטרה הנשגבה "סיכום מושלם של הדהרמה":

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱབ་པ་གང་ཞིན།      བཅོམ་ལྡན་འདས་བྱང་ཆུབ་སེམས་  
དཔའ་རྣམས་ཀྱི་ལུས་ཀྱི་ལས་གང་ཅི་ལགས་པ་དང་།      ངག་གི་ལས་གང་ཅི་ལགས་པ་དང་།  
ཡིད་ཀྱི་ལས་གང་ཅི་ལགས་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ལྟ་བུ་བས་འཇུག་པ་  
ལགས་སོ།

הו המבורך, אילו ביקשת ממני לתאר את התרגול של הבודהיסטות, הנה מה שהייתי אומר: כל פעולה שהם מבצעים בגופם, כל פעולה שהם מבצעים בדיבורם, וכל פעולה שהם מבצעים בתודעתם - כל אלו מכוונות על ידי שאיפתם לעזור לכל היצורים.

།སླིང་རྗེ་ཚེན་པོ་སྣོན་དུ་འགོ་བ་ལགས་སོ།      །སླིང་རྗེ་ཚེན་པོའི་དབང་དུ་གྱུར་པ་ལགས་སོ།  
།སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་སྐྱོན་པ་དང་བདེ་བར་བགྱི་བའི་ལྷག་པའི་བསམ་པ་ལས་བྱུང་བ་  
ལགས་སོ།

החמלה הגדולה קודמת לכך. הם נשלטים על ידי החמלה הגדולה, שבאה מהמחשבה של לקיחת אחריות אישית לריפויים ולאושרם של כל היצורים.

།དེ་ལྟར་སྣམ་པར་བགྱི་བའི་བསམ་པ་དང་ལྟན་པ་དེ་འདྲི་སྣམ་དུ་འདྲུ་ཤེས་བགྱིད་དེ། སེམས་  
ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཕན་པ་སྐྱབ་པ་དང་བདེ་བ་སྐྱབ་པའི་སྐྱབ་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་བདག་གིས་བསྐྱབ་  
པར་བྱའོ་སྣམ་པ་ལགས་སོ།

ואלו הנושאים בליבם כוונה זו לרפא, מחזיקים בתודעתם את המחשבה הבאה: "אבצע כל תרגול שיעזור לכל היצורים, וכל תרגול שיביא להם אושר".

།དེ་ཕུང་པོ་རྣམས་ལ་སྐྱུ་མ་ལྟ་བུར་སོ་སོར་རྟོག་པ་ཡང་སྐྱབ་ལ་ཕུང་པོ་ཡོངས་སུ་འདོར་བ་ཡང་  
མི་འཚེ། །ཁམས་རྣམས་ལ་སྐྱུ་ལ་གདུག་པ་ལྟ་བུར་སོ་སོར་རྟོག་པ་ཡང་སྐྱབ་ལ་ཁམས་  
ཡོངས་སུ་འདོར་བ་ཡང་མི་འཚེ།

בודהיסטויות אלו מתרגלים את האנליזה שרואה שמצבוריהם הם דמויי אשליה, אך אינה שוללת את המצבורים לחלוטין. הם מתרגלים את האנליזה שרואה שהקטגוריות שלהם הם כמו נחש ארסי, אך אינם שוללים את הקטגוריות לחלוטין.

སྐྱི་མཆེད་རྣམས་ལ་བྱོང་སྟོང་པ་ལྟར་སོ་སོར་རྟོག་པ་ཡང་སྐྱབ་ལ་སྐྱི་མཆེད་ཡོངས་སུ་སྟོང་བ་  
ཡང་མི་འཚེ། །གཟུགས་ལ་དབུ་བ་རྗེས་པ་ལྟར་སོ་སོར་རྟོག་པ་ཡང་སྐྱབ་ལ་དེ་བཞིན་  
གཤེགས་པའི་གཟུགས་ཀྱི་སྐྱུ་རྣམ་པར་སྐྱབ་པ་ཡང་མི་འདོར།

הם מתרגלים את האנליזה שרואה שדלתות החושים שלהם הם כמו עיר ריקה, אך אינם דוחים את דלתות החושים לחלוטין.

הם מתרגלים את האנליזה שרואה שגופם הפיזי היא כמו בועה, אך אינם זונחים את התרגול להשיג את גופם הקדוש של מי שהלכו אל הכך.

ཚོར་བ་ལ་རྩའི་རྩུ་བུར་ལྟར་སོ་སོར་རྟོག་པ་ཡང་སྐྱབ་ལ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་བསམ་གཏན་  
དང་ཉིང་ངེ་འཛིན་ལ་སྟོམས་པར་འཇུག་པའི་བདེ་བ་སྐྱབ་པའི་སྟོར་བ་མི་ཚུམ་པ་ཡང་མ་ལགས།

הם מתרגלים את האנליזה שרואה שהרגשות הם כמו קצפו של הגל, אך אינם מפסיקים לנסות להשיג את מצבי התודעה והריכוז של מדיטציה מאוזנת של מי שהלכו אל הכך, ואת העונג הכרוך באלו.



འདུའཤམ་ལ་སློབ་རྒྱ་ལྟ་བུར་སོ་སོར་རྟོག་པ་ཡང་སྐྱབ་པ་དེ་བཞིན་གཤམ་པའི་ཡི་ཤམ་སྐྱབ་པ་  
མི་སྐྱབ་པ་ཡང་མ་ལགས། འདུ་བྱེད་རྣམས་ལ་རྒྱ་ཤིང་ལྟར་སོ་སོར་རྟོག་པ་ཡང་སྐྱབ་པ་  
སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཚེས་མངོན་པར་འདུ་བྱེད་པ་མི་སྐྱབ་པ་ཡང་མ་ལགས།

הם מתרגלים את האנליזה שרואה שהבחנות הן כמו מיראג', אך אינם מפסיקים לנסות להשיג את החוכמה של מי שהלכו אל הכך.

הם מתרגלים את האנליזה שרואה שהגורמים המנטליים הם כמו גזעו החלול של עץ הבננה, אך אינם זונחים את התרגול על מנת לצבור בעצמם את הסגולות הנשגבות של בודהה.

རྣམ་པར་ཤམ་པ་ལ་སྐྱམ་ལྟ་བུར་སོ་སོར་རྟོག་པ་ཡང་སྐྱབ་ལ། ཡི་ཤམ་ཐོག་མར་འགྲོ་བའི་  
ལུས་དང་དག་དང་ཡིད་ཀྱིས་ལས་སྐྱབ་པ་མི་སྐྱབ་པ་ཡང་མ་ལགས་སོ་ཞེས་བྱ། བ་ལ་སོགས་པ་  
རྒྱས་པར་འབྱུང་ངོ་།

הם מתרגלים את האנליזה שרואה שההכרה היא דמוית אשליה, אך אינם מפסיקים לבצע בהתמדה את אותן פעולות של ג'וג, דיבור, ותודעה שמבוססות בחוכמה.

དེ་ལྟར་མདོ་སྡེ་དེ་དང་དེ་དག་ལས་ཐབས་དང་ཤམ་རབ་ཀྱི་རྒྱལ་སྐྱབ་པ་མཐའ་ཡས་པ་འབྱུང་བ་  
ཁོང་དུ་རྒྱུད་པར་བྱའོ།

ויש לזכור שהסוטרה גם מכילה אינספור דוגמאות מכל הסוגים והמינים כיצד לפעול עם שיטה וחוכמה.

འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་ཤམ་རབ་ཀྱི་གནས་སྐབས་ན་ཐབས་ལ་བརྟེན་པ་མི་འབྱུང་མོད་ཀྱི།  
ཐབས་བརྟེན་པའི་དུས་ན་བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་སྐྱུ་མ་མཁན་ལྟར་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པའི་ཕྱིར་  
འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་ཡི་ཤམ་ལ་སྐྱོར་བ་

נכון שבזמן שהם שקועים בחוכמה שמעבר הם אינם מסתמכים על שיטה, אולם בזמן שהם כן מסתמכים על שיטה, הבודדה יסטויות הם כמו הקוסם – הם אינם מתבלבלים מן האשליה, והם מיישמים את החוכמה הרטנסצנדנטלית ...

དང་ཡི་ཤམ་ལ་སྐྱོར་བའི་རྗེས་ལས་བྱང་བ་དངོས་པའི་དོན་གྱི་དེ་ཁོ་ན་ཇི་ལྟ་བུ་བཞིན་དུ་རྟོགས་  
པའི་ཤམ་རབ་ཡོད་པ་ཉིད་དེ། ཐབས་དང་ཤམ་རབ་བྱང་དུ་འབྲེལ་པར་འཇུག་པའི་ལམ་དེ་ཁོ་  
ན་ཡིན་ནོ།

שכן בעקבות המפגש הישיר עם החוכמה שמעבר הם רוכשים חוכמה שמבינה את המהות של דברים, ואת עצם טבעם – תובנה של ריקות. והבנה זו היא היחידה שיש בכוחה להעלות אותם על הדרך שמשלבת שיטה וחוכמה.

།འཕགས་པ་གློ་གྲོས་མི་ཟད་པས་བསྟན་པ་ལས་ཀྱང་བསམ་གཏན་མི་ཟད་པའི་སྐབས་ནས་  
ཐབས་དང་ཤེས་རབ་ལྷུང་དུ་འབྲེལ་པར་འཇུག་པའི་ལམ་འབྱུང་བ་ཁོང་དུ་ལྷུང་པར་བྱའོ།

יש גם לזכור שדרך זו שמשלבת שיטה וחוכמה קורית ברמת הריכוז שנקראת "מדיטציה אינסופית", כפי שהוסבר בסוטרה הנשגבה "הלימוד של זה שנקרא בינה אינסופית".

**השלב השלישי של התרגול המקדים, חלק א': הליכה למקלט**

התרגום הבא לקוח מתוך ספרו של נגולצ'ו דהרמה בהדרה (1772-1851) "שיטה לבצע מדיטציית סקירה על התמצית הקצרה ביותר של 'הדרך לעונג'", הצגה של השלבים בדרך להארה. הטקסט הטיבטי נמצא באסופת כתביו, ספר שלישי בדרך השלישי, ובמסד הנתונים של ACIP, במסמך מס' S6335, בדפים - .01A 03A

**གསུམ་པ་ནི། སྐབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་བྱ་བ་ལྟེ།**

התרגול המקדים השלישי הוא הליכה למקלט ויצירת השאיפה להארה.

སྐྱེད་ལ་ལུས་གནང་དང་ལྡན་པར་འཁོད་ནས་རང་རྒྱུད་ལ་བརྟགས་ཏེ། ག་རེ། བདག་གིས་

དལ་འགྲོར་ལན་གཅིག་ཐོབ་པའི་སྐབས་འདིར་འཁོར་བའི་གནས་ལ་མ་ཆགས་པར། མ་རྒྱན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འཁོར་བའི་གནས་ན་སྤྲུག་བསྐྱེད་གསུམ་གྱིས་ཉམ་ཐག་པ་འདི་རྣམས། ལྷུང་དུ་འཁོར་བའི་བཙོན་ར་འདི་ལས་བསྐྱེད་བའི་སྤྱིར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་རིན་པོ་

ཆེ་ཅི་ནས་ཀྱང་ཐོབ་པར་བྱེད།

התיישב על כרית בתנוחת הגוף הנכונה, ואז חשוב לעצמך:

זהו המצב. זוהי הפעם האחת והיחידה שבה הצלחתי להשיג את ההזדמנות ואת התנאים הנחוצים לתרגול, ועל כן ארפה כעת מן ההשתוקקות לקיום בגלגל. כל היצורים, אימותיי המזדקנות, מעונים בגלגל זה על ידי שלושה סוגים של סבל, ועליי לעשות כל מה שדרוש כדי לשחררם מהכלא הזה של הגלגל מהר ככל האפשר, על מנת שיגיעו למעמד היקר והנשגב של הארה מלאה.

**།སྐྱེད་ལ་འདི་དགོ་སེམས་བྱུང་པར་ཅན་གྱི་ངང་ནས།**

התמלא במחשבות טובות אלו, ואז חשוב לעצמך:

མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་སྟོན་པ་ཐུབ་པའི་དབང་པོ་ལ་ཚུ་བརྒྱུད་ཀྱི་སྐྱེ་མ་ཡི་དམ་སངས་རྒྱས་བྱུང་སེམས་ཉན་རང་དཔའ་བོ་མཁའ་འགྲོ་ཆོས་སྐྱོང་སྤྱང་མ་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱོར་ནས་བཞུགས་པར་

བྱུང།

במרחב שלפניי יושב המורה, נשיאם של בעלי הסגולה,<sup>2</sup> מוקף במורה/מורת הלב שלי ובמורי השושלת, מלאכים סודיים, בודהות, בודהיסטות, המאזינים והבודהות שהגיעו בעצמם, לוחמים ובנות זוגם המלאכים, מגיני הדהרמה, ומגינים אחרים.

རང་དང་རང་གི་མཐའ་སྐོར་དུ་འཁོད་པའི་ཕ་མ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་གི་

སྐྱལ་བསྐྱེལ་ལ་འཇིགས་ཤིང་སྐྱབ་ནས་རེ་ས་དགོན་མཚོག་གསུམ་ལས་གཞན་ན་མིད་པས་དུས་འདི་ནས་བྱང་རྒྱལ་མ་ཐོབ་ཀྱི་བར་དུ་སྐྱིད་ཅུང་སྐྱབ་ཅུང་དུས་དང་གནས་སྐབས་ཅིར་གྱུར་གྱུང་དགོན་

མཚོག་རིན་པོ་ཆེ་རྣམ་པ་གསུམ་མཁུན་ལོ་སྤྲོད་ལིང་གིས་བཀལ་ན།

אבי, אימי, וכל שאר היצורים נמצאים במעגל סביבי. אנו אחוזי אימה גדולה מן הסבל בגלגל זה, במיוחד זה של העולמות הנחותים. אין לנו במי לשים מבטחנו מלבד בשלושת היהלומים. ולכן אפקיד אותנו בשלמות בידיכם. הו שלושה יהלומים יקרים! מרגע זה ועד שאשיג הארה, בכל זמן ובכל מצב, בין מאושר בין אומלל, אשים בכם את כל מבטחי.

།ཙ་བརྒྱད་སྐྱ་མ་ཡི་དམ་ལྷ་ཚོགས་དང་།  
།རྗོགས་སངས་རྒྱས་དང་དམ་ཚེས་དགེ་འདུན་ཚོགས།  
།དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་སྤྲིང་ནས་སྐབས་སུ་མཆི།  
།བདག་རྒྱུད་སྤྲིན་ཅིང་གོལ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

מעומק ליבי אלך למקלט בשלושת הנעלים:  
בלאמה שלי, במורי השושלת,  
במלאכי הסודי ובקהילת המלאכים,  
בבודהה שהוא מואר לחלוטין;  
בדהרמה הקדושה;  
בקהילה האצילה.  
אנא ברכוני כדי שתודעתך  
תבשיל ותשחרר לחלוטין.

།ཞེས་ལན་བདུན་ཙམ་བསྐྱེལ་ཞིང་། དེའི་ཚེ། དགོན་མཚོག་གསུམ་ལས་བདུད་རྩི་རྒྱུན་  
བབས། རང་གཞན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཐིམས་པས། ལས་ངན་སྤྲིག་སྤྲིབ་ཐམས་  
ཅད་

<sup>2</sup> זהו כינוי לבודהה

སྐྱེས་ལ། དགོན་མཚོག་གི་བྱིན་རླབས་སེམས་ལ་ལྷགས་ནས་ཚོ་དང་བསོད་ནམས་ལྟུང་  
རྟོགས་  
ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་རྒྱས་པར་གྱུར། ཅེས་སྐྱབས་འགོ་དང་།

חזרו על זה כשבע פעמים, ואז דמו שנקטר האלמוות זורם משלושת היהלומים ונמס אל קרבכם ואל קרב כל היצורים האחרים. הנקטר מטהר אותם מכל מעשיהם הרעים, ומכל המכשולים. הברכה של שלושת היהלומים באה לשכון בתודעתכם ותודעתם, וזה גורם להארכת החיים, הגדלת הטוב, והתעצמות של כל סגולה טובה של לימוד ושל תובנה.

זוהי ההליכה למקלט.



## שלב המדיטציה 7

### מקראה 3: הפרדה ודאית: דרך ההכנה

התרגום הבא לקוח מתוך ספרו של מאסטר קמלשילה **Bhavana-Krama**, או: **שלב המדיטציה**. עבודה זו ניתנת למצוא בין חומרי ACIP, במסמך TD3915. הלקט שלפנינו נמצא בדפים 39A - 39B.

།རིམ་པ་འདི་ལྟ་བུ་འདིས་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔལ་ཐབས་དང་ཤེས་རབ་ཉག་ཏུ་གྲུས་པར་ཡུན་རིང་  
དུ་གོམས་པར་བསྐྱོམས་ན་གནས་སྐབས་ཀྱི་བྱི་བྲག་བཅུ་གཉིས་སུ་འགྱུར་རོ། །གནས་  
སྐབས་དེ་དག་ནི་གོང་མ་གོང་མའི་ཡོན་ཏན་གནས་པའི་ཕྱིར་སར་རྣམ་པར་གཞག་སྟེ། མོས་  
པས་སྐྱོད་པའི་ས་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སའི་བར་དུ་འོ།

כל בודהיסטווי שמתרגל את השלבים הללו של מדיטציה במשך זמן ממושך, עם דגש מתמיד על השילוב של שיטה וחוכמה, יעבור דרך תריסר רמות התפתחות שונות. הן מכונות "רמות" משום שכל אחת מהן מהווה בסיס לפיתוח הסגולות הנעלות של הרמה שמעליה; החל מן הרמה שבה פועלים מתוך אמונה, ועד לרמה של ההארה של הבודהה.

།དེ་ལ་ཇི་སྲིད་དུ་གང་ཟག་དང་ཚེས་ལ་བདག་མིང་པའི་དེ་ཁོ་ན་མངོན་སུམ་དུ་མི་བྱེད་མོད་ཀྱི།  
མོས་པ་ཤིན་ཏུ་བཏན་པ་ཙམ་དུ་ཟད་དེ། བདུད་ལ་སོགས་པས་མི་བྱེད་ལ་གང་གི་ཚེ་མོས་  
པའི་སྐྱོབས་ཁོ་ནས་སྐྱོམ་པར་བྱེད་པ་དེའི་ཚེ་མོས་པ་བཏན་པའི་སྐྱོན་ས་མོས་པས་སྐྱོད་པའི་སར་  
རྣམ་པར་གཞག་གོ།

אמנם נכון שמיי שנמצא ברמה הראשונה עוד לא ראה את הכך ישירות, וגם לא את ההעדר של טבע עצמי לאנשים או לתופעות, וכל מה שיש להם זה אמונה מוצקה ביותר בכך, אך הם כבר השיגו רמה מדיטטיבית שבה שדים וכדומה אינם יכולים להציק להם, וזאת בזכות אמונתם החזקה. בנקודה זו אפשר להגיד שבגלל היציבות של אמונתם הם השיגו את הרמה של "פעולה מתוך אמונה".

།ས་འདི་ལ་གནས་པའི་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔལ་ནི་སོ་སོའི་སྐྱོ་བོ་ཡིན་མོད་ཀྱི། བྱིས་པའི་  
ཕོངས་པ་ཐམས་ཅད་ལས་ཡང་དག་པར་འདས་ཏེ་ཉིང་ངེ་འཛིན་དང་། གཟུངས་དང་།

རྣམ་པར་ཐར་པ་དང་། མངོན་པར་ཤེས་པ་ལ་སོགས་པའི་ཡོན་ཏན་གྲངས་མིང་པ་དག་དང་  
ལྷན་པ་འཕགས་པ་དགོན་མཚོག་སྤྱིན་ལས་འབྱུང་བ་ཡིན་ནོ།

וגם אם בודהיסטויות ברמה זאת הם עדיין אנשים רגילים, בכל זאת, הם עברו לגמרי מעבר לרמתם הירודה של הילדים. יש להם אינספור יכולות של מדיטציה עמוקה, שימוש במנטרות, דרגות של חופש, כוחות על-חושיים, וכו', כפי שמתואר בסוטרה הנשגבה ענן של אבני חן.

།འདི་ཉིད་ཐ་མ་དང་། འབྲིང་དང་། རབ་དང་། རབ་གྱི་མཚོག་གི་གནས་སྐབས་  
བཞིས་ངེས་པར་འབྱུང་པའི་ཆ་དང་མཐུན་པ་བཞིར་རྣམ་པར་གཞག་སྟེ།

רמה זו עצמה כוללת ארבע תת-רמות: פחותה, בינונית, גבוהה ונעלה. הן ידועות בתור "ארבעת המצבים שיכולים להביא להפרדה ודאית".

འདི་ལྟར་གང་གི་ཚེ་སྤྱི་རོལ་གྱི་དོན་རྣམ་པར་འཇིག་པ་ན་ཤེས་པའི་སྣང་བ་རྒྱུད་ཟུང་གསལ་བ་  
སྣང་བ་དེའི་ཚེ་ངེས་པར་འབྱུང་པའི་ཆ་དང་མཐུན་པ་རྩོ་བར་གྱུར་པ་ཡིན་ནོ། །དེ་ནི་ཐེག་པ་  
ཚེན་པོ་འདིར་སྣང་བ་ཐོབ་པའི་ཉིང་ངེ་འཇིན་ཞེས་བྱའོ།

כאשר אובייקטים חיצוניים נעלמים, ומתחילה להופיע מידה קטנה של בהירות של אורה של הבנה, מגיעים לרמה שמובילה להפרדה ודאית שנקראת "חום". בלימוד של הדרך הגדולה היא נקראת "רמת הריכוז שבה משיגים אור".

།གང་གི་ཚེ་ཤེས་པའི་སྣང་བ་དེ་ཉིད་འབྲིང་ཙམ་དུ་གསལ་བར་གྱུར་པ་དེའི་ཚེ་ངེས་པར་འབྱུང་  
པའི་ཆ་དང་མཐུན་པ་ཚེ་སོ་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན་ནོ། །སྣང་བ་མཚོན་པའི་ཉིང་ངེ་འཇིན་ཞེས་གྲང་  
བྱའོ། །

כאשר אותו אור של הבנה מגיע לרמת בהירות בינונית, מגיעים לרמה שמובילה להפרדה ודאית שנקראת "פסגה". שם אחר שלה הוא "רמת הריכוז שבה האור מתגבר".

གང་གི་ཚེ་དེ་ཉིད་ཚེས་གསལ་བར་གྱུར་ཏེ་སྤྱི་རོལ་གྱི་དོན་མི་སྣང་བའི་ཤེས་པའི་སྣང་བ་སྣང་བ་  
དེའི་ཚེ་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ཙམ་ལ་གནས་པའི་ཕྱིར་ངེས་པར་འབྱུང་པའི་ཆ་དང་མཐུན་པ་བཟོན་པ་  
ཞེས་བྱ་བ་ཡིན་ནོ། །སྤྱོད་པ་གཅིག་ལ་ཞུགས་པའི་ཉིང་ངེ་འཇིན་ཞེས་གྲང་བྱ་སྟེ། གཟུང་  
བའི་རྣམ་པ་མི་དམིགས་པར་ཞུགས་པའི་ཕྱིར་རོ།



כאשר האור של הבנה הופך לבהיר במיוחד, והאובייקטים החיצוניים מפסיקים להופיע, מגיעים לרמה המובילה להפרדה ודאית שנקראת "שליטה", שבה שוהים בהכרה בלבד. רמה זאת גם ידועה בשם "ריכוז חד-צדדי", שכן ברמה זו אין לנו שום התמקדות באובייקט.

།གང་གི་ཚོ་འཛིན་པའི་རྣམ་པ་དང་གཉིས་སུ་མེད་པའི་ཤེས་པ་ཡང་རྣམ་པར་འཇིག་པ་དེའི་ཚོ་  
ངས་པར་འབྱེད་པའི་ཆ་དང་མཐུན་པ་ཚོས་གྱི་མཚོག་ཅེས་བྱ་བ་ཡིན་ནོ། །དེ་མ་ཐག་པའི་ཉིང་  
ངེ་འཛིན་ཞེས་གྲང་བྱ་སྟེ། དེ་མ་ཐག་ཁོ་ནར་དེ་ཁོ་ན་ལ་འཇུག་པའི་སྤྱིར་རོ། །དེའི་བར་དུ་  
ནི་མོས་པས་སྟོད་པའི་ས་ཡིན་ནོ།

וכאשר גם האספקט של הסובייקט וגם ההבנה של אי-שניות מתחילים להימוג, מגיעים לרמה שמובילה להפרדה ודאית שנקראת "הדבר הגבוה ביותר". היא ידועה גם בשם "הריכוז שמיד לפני", מכיוון שרגעים ספורים לאחר מכן נכנסים אל הכך. כל השלבים עד וכולל רמה זאת נחשבים כחלק מן הרמה שבה פועלים מתוך אמונה.

\*\*\*\*\*

**רמות הולכות ועולות**

התרגום הבא לקוח מהספר "אור על מה שקשה", ביאור לספרו המפורסם של ג'ה צונגקאפה על שלמות החוכמה שנקרא "הבהרת המשמעות". הספר "אור על מה שקשה" נכתב על ידי *Kedrup Je Gelek Pel Sangpo (1385-1438)*. הטקסט הטיבטי נמצא במסד הנתונים של ACIP במסמך מס' S5461, והקטע שכאן נמצא בדפים 41B-42B.

།གསུམ་པ་དེ་དོན་ཉམས་སུ་སྒྲངས་པ་ལས་ཉོགས་པ་སྐྱེ་བའི་རིམ་པ་བཤད་པ་ལ། ཐོག་མར་  
སློམ་བྱུང་གི་ཉོགས་པ་ངས་འབྱེད་ཆ་མཐུན་སྐྱེ་ཚུལ་བཤད་པ་དང་། ཐོག་ཚེན་གྱི་སྐབ་པ་སྤྱིར་  
རྣམ་གཞག་བཤད་པའོ།

בחלק השלישי נסביר את שלבי התובנה, לאחר שתרגלתם את מה שהוסבר קודם לכן. ראשית אסביר כיצד משיגים במדיטציה את התובנות שמובילות להפרדה ודאית, ושנית אציג באופן כללי את ההישגים של הדרך הגדולה.

།དང་པོ་ལ་གཉིས་ལས། སྤྱིར་དོན་ལ། ཉོན། རོ་བོ། སློ་རིགས་དཔྱད་པ་དང་  
གསུམ།

לחלק הראשון יש שני חלקים משלו. הראשון שבהם, ההצגה הכללית, מתחלק לשלושה: הבסיס, טבעו, ובחינה של מצב התודעה.

དང་པོ་ནི། ཐེག་ཆེན་སྐྱོར་ལམ་སྐྱེ་བའི་ལུས་དང་། སེམས་ཀྱི་རྟེན་ཇི་ལྟ་བུ་ཞིན།

והנה החלק הראשון, שמסביר מהו הגוף שיכול לשמש כבסיס כדי לפתח את דרך ההכנה של המהיינה, ומהי התודעה הדרושה כבסיס לכך.

ཚེ་དེ་ལ་སྐྱེ་བའི་རྟེན་གྱི་གང་ཟག་ནི། སྐྱིད་གསུམ་གྱི་སྐྱེས་པ་དང་། བུད་མིན་འདོད་ལྟ་  
དང་བཅས་པ་གང་རུང་ཞིག་དགོས་ལ།

הגוף שיכול להוות בסיס לפיתוח דרך ההכנה בחיים הנוכחיים הוא אדם שנולד באחת משלוש היבשות, גבר או אישה, או אל ארצי מעולם התשוקות.

སེམས་ཀྱི་རྟེན་ནི། བསམ་གཏན་ས་རྒྱལ་གང་ཡང་རུང་བ་ལ་བརྟེན་ཅིང་བྱུང་སེམས་ཐབས་  
མཁས་པས་འདོད་སེམས་ལ་ཡང་བརྟེན་པར་རྣམས་པ་ཡིན་ལ། སྐྱིད་ཞི་གནས་ཀྱི་སེམས་  
མཚན་ཉིད་ཚང་བ་ཞིག་ལ་མ་བརྟེན་པར་ལྷག་མཐོང་གི་ཤེས་དངོས་སྐྱེ་མི་སྲིད་དོ།

כבסיס מנטלי, יש להביא את התודעה לאחת משש רמות הריכוז,<sup>3</sup> אבל בודהיסטווי משתמש באמצעים יוצאי דופן יכול גם להשתמש בתודעה של עולם התשוקות. באופן כללי, בלתי אפשרי לפתח את היכולת של תובנה אם לא מביאים תחילה את התודעה למצב של שלושה מדיטטיבית מלאה.

།གཟུགས་མིན་པའི་སེམས་ལ་བརྟེན་པ་མིན་ཏེ་ལྷག་མཐོང་ཤེས་རྒྱུང་བའི་སྲིད་རོ།

דרך זו לא ניתן לפתח בהסתמך על תודעה בעולם חסרי הצורה, שכן אז עוצמת התובנה חלשה מדי.

།རྟེན་བསྐྱོགས་སྐྱི་མ་རྣམས་ལ་ཡང་མིན་ཏེ། དང་པོའི་དངོས་གཞི་མ་ཐོབ་པར་དེ་དག་མི་  
འཐོབ་ཅིང་། དངོས་གཞི་ཐོབ་ནས་རྟེན་བསྐྱོགས་ལ་བརྟེན་པ་དགོས་པ་མིན་དེ། ཞི་  
གནས་ཤེས་རྒྱུང་བའི་སྲིད་རོ།

<sup>3</sup> אלה כוללים את 1) השלב המקדים של הרמה הראשונה בעולם הצורות ("לא ניתן לעוצרו" או בטיבטית michok me), 2) את המדיטציה העיקרית של רמה זו 3) את השלב המיוחד של רמה זו, 4) 5) את הרמות 2, 3 ו-4 של עולם הצורה.

גם התודעה בשלבים המקדמיים המתקדמים יותר לא יכולה להוות בסיס, שכן לא ניתן להשיג שלבים אלו בלי להשיג את הרמה העיקרית של הרמה הראשונה, וכאשר הרמה העיקרית הושגה, אין טעם להמשיך לתרגל ברמה נמוכה יותר, שכן ברמות אלו השלווה המדיטיטיבית חלשה יותר.

## |གཉིས་པ་ངོ་བོ་ལ། མཚན་ཉིད་དང་དབྱེ་བ་གཉིས།

החלק השני, טבעה של דרך ההכנה, מתחלק לשני חלקים: ההגדרה והחלוקות.

## དང་པོ་ནི། ཐེག་ཆེན་ཐར་པ་ཆ་མཐུན་རྫོགས་རྗེས་སུ་བྱུང་ཞིང་བདེན་པ་མངོན་རྟོགས་དང་ རྗེས་སུ་མཐུན་པའི་འཇིག་རྟེན་པའི་སྒྲོམ་བྱུང་།

הנה הראשון. ההגדרה של דרך ההכנה של המהיינה היא: "תובנה של הדרך הגדולה שמושגת במדיטציה שהיא ארצית, ושקורית לאחר שהתובנה שמובילה לחופש הושגה בשלמות, ואשר מובילה לתפיסה בפועל של אמת".<sup>4</sup>

## གཉིས་པ་དབྱེ་བ་ལ། རྫོད། ཕྱི་མོ། བཟོད་པ། ཚེས་མཚོག་བཞིའོ།

והנה החלק השני: החלוקות. דרך זו ניתן לחלק לארבעה שלבים: חום, פסגה, שליטה, ו-הדבר הגבוה ביותר.

## |རྫོད་ཀྱི་མཚན་ཉིད། ཐེག་ཆེན་སྐྱེར་ལམ་དུ་ཚེས་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་མིད་པར་གཏན་ལ་ ཕབ་པའི་དོན་སྒྲོམས་པས་གཟུང་བ་བདེན་མིད་ལ་གསལ་སྒྲུང་དང་པོར་ཐོབ་པ་ཙམ་གྱི་འཇིག་ རྟེན་པའི་སྒྲོམ་བྱུང་།

ההגדרה של "חום" היא כדלקמן: זוהי תובנה שמושגת במדיטציה על דרך ההכנה של הדרך הגדולה, במדיטציה שהיא עדיין ארצית, כאשר במהלך המדיטציה שמחפשת לקבוע את העדר הטבע העצמי לדברים, מבינים לראשונה, באופן ודאי וברור, שלאובייקטים הנתפסים אין שום טבע ממשי.

## ཕྱི་མོའི་མཚན་ཉིད། ཐེག་ཆེན་གྱི་རྫོད་ལ་ལྷོས་ཏེ་གཟུང་བ་བདེན་མིད་ལ་གསལ་སྒྲུང་ལྷག་ པར་གྱུར་པ་ཙམ་གྱིས་རབ་ཏུ་ཕྱི་བའི་འཇིག་རྟེན་པའི་སྒྲོམ་བྱུང་།

<sup>4</sup> הערה: "תובנה שמובילה לחופש" הוא שם מסורתי לדרך הצבירה. "תפיסה בפועל של אמת" הוא שם מסורתי לדרך הראייה.

ההגדרה של "פסגה" היא: זוהי תובנה שמושגת על דרך ההכנה של הדרך הגדולה, במדיטציה שהיא עדיין ארצית ושתלויה בהשגת הרמה של "חום", ושלאפיינת אותה הבנה הרבה יותר מפורטת של העובדה שלאובייקטים הנתפסים אין שום טבע ממשי.

བཟོད་པའི་མཚན་ཉིད། འཛིན་པ་བདེན་མིད་ལ་གསལ་སྒྲུང་དང་པོར་སྐྱེས་པ་ཙམ་གྱིས་ཕྱི་  
བའི་འཇིག་རྟེན་པའི་སྒྲོམ་བྱུང་།

ההגדרה של "שליטה" היא: זוהי תובנה שמושגת במדיטציה שהיא עדיין ארצית, כאשר בפעם הראשונה רואים באופן ברור שלסובייקט [שתופס את האובייקטים] אין שום טבע ממשי.

ཚོས་མཚོག་གི་མཚན་ཉིད། ཐེག་ཆེན་གྱི་བཟོད་པ་ལ་བསྐྱོས་ཏེ། འཛིན་པ་བདེན་མིད་ལ་  
གསལ་སྒྲུང་ལྷག་པར་གྱུར་པའི་འཇིག་རྟེན་པའི་སྒྲོམ་བྱུང་།

ההגדרה של "הדבר הגבוה ביותר" היא: זוהי תובנה שמושגת במדיטציה שהיא עדיין ארצית, ואשר מבוססת על הרמה של "שליטה" בדרך הגדולה, שמאפיינת אותה הבנה הרבה יותר ברורה שלסובייקט אין שום טבע ממשי.

དེ་ཡང་སྐྱིད་ཚོས་ཐམས་ཅད་བདེན་མིད་དུ་སྐྱོམ་པར་འདྲ་ཡང་། ཇི་ལྟར་རགས་པའི་རིམ་  
པས་རྟོགས་བྱ་ལ་གསལ་སྒྲུང་རིམ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བ་ཡིན་ནོ།

באופן כללי, כל הרמות הללו דומות בכך שמודטים על העדר של טבע עצמי לדברים. מה שמבדיל ביניהן הוא האופן שבו משיגים בהדרגה תובנה שהולכת ומתבהרת, בהתאם לרמת העידון העולה של האובייקט של התובנה.

འགསུམ་པ་སྐྱོ་རིགས་དཔུང་པ་ནི། ཁ་ཅིག་སྐྱོར་ལམ་འདི་དག་ཡུལ་ཚོས་ཉིད་ལ་སྒྲོམ་བྱུང་  
གི་གསལ་སྒྲུང་ཐོབ་པའི་ཕྱིར་རྣལ་འབྱོར་མངོན་སུམ་ཡིན་ནོ་ཞེས་ཟེར་རོ།

והרי החלק השלישי, בחינה של מצב התודעה.

יש הטוענים שמכיוון שהתובנה הברורה ברמות הביניים של שלב ההכנה מושגת כתוצאה ממדיטציה על טבעם האמיתי של הדברים, הרי שזאת חייבת להיות תפיסה יוגית ישירה.

འདི་ལྟར་ན་ཐེག་ཆེན་སྐྱོར་ལམ་པས་ཚོས་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་ཕྱིར། ཐེག་ཆེན་  
འཕགས་པར་ཐལ་ཞིང་ཐེག་ཆེན་སྐྱོར་ལམ་གྱིས་མཐོང་སྲིད་གི་ས་བོན་སྲིད་རུས་པར་ཐལ་ལོ།

אך אילו היה זה המקרה, הרי שאלו הנמצאים בשלב ההכנה של המהינה היו רואים את טבעם האמיתי של הדברים באופן ישיר. זה היה הופך אותם לאריות של הדרך הגדולה, ואז שלב ההכנה של הדרך הגדולה היה מאפשר את סילוק אותם הזרעים המנטליים שבעצם מסולקים בדרך הראייה.

||**འཇིག་རྒྱལ་འབྱོར་མངོན་སུམ་ཡང་མིན་ཞིང་།**    **སྐྱོན་འཛིན་པའི་རྟོག་པ་ཡང་མིན་གྱི།**  
**གཉིས་སྐྱེང་གི་རྟོག་པ་ཙམ་མི་ཞེས་ཟེར་རོ།**

אחרים טוענים שזו אינה תפיסה יוגית ישירה, וגם לא מצב מושגי התופס את המשמעות של מושג כלשהו, כי אם תפיסה מושגית של שניות.

||**འཇིག་འདི་ཡུལ་ཚོས་ཉིད་ལ་སྐྱོན་འཛིན་པའི་རྟོག་མིང་ཤེས་པ་ཡིན་ན།**    **དེ་ཚོས་ཉིད་ལ་**  
**འབྲུལ་བའམ།    མ་འབྲུལ་བ་གང་ཡིན།**

אך תפיסה מעין זו, שהיא מצב לא מושגי התופס את המשמעות של מושג כלשהו, האם היא שוגגת ביחס לטבעם האמיתי של דברים או שלא?

||**དང་པོ་ལྟར་ན།**    **ཐེག་ཆེན་སྐྱོར་ལམ་ཚོས་ཅན།**    **ཚོད་ཉིད་ལ་ལོག་ཤེས་ཡིན་པར་ཐལ།**  
**ཚོས་ཉིད་ལ་རྟོག་མིང་འབྲུལ་ཤེས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།**

אם מניחים שהיא שוגגה – אז הבה ניקח את שלב ההכנה של הדרך הגדולה. בשלב זה ההבנה של טבעם האמיתי של דברים חייבת להיות שגויה, כיוון שזהו מצב מנטלי בלתי מושגי השוגגת ביחס לטבע האמיתי של דברים.

||**གཉིས་པ་ལྟར་ན་ཚོས་ཅན།**    **རྒྱལ་འབྱོར་མངོན་སུམ་ཡིན་པར་ཐལ།**    **ཚོས་ཉིད་ལ་རྟོག་**  
**མིང་མ་འབྲུལ་བའི་ཤེས་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།**    **ཞེས་པ་བརྗོད་ཏུ་མིང་དོ།**

אם מניחים שאינה שוגגה – אז הבה ניקח שוב את דרך ההכנה של הדרך הגדולה. יוצא שהיא חייבת להיות תפיסה יוגית ישירה, שכן זוהי תפיסה בלתי מושגית שאינה שוגגת לגבי הטבע האמיתי של דברים. יוצא שלא ניתן להגן על עמדה מתנגדת זו.

||**དེས་ན་ཐེག་ཆེན་སྐྱོར་ལམ་མཉམ་གཞན་ཡི་ཤེས་ནི་སྐྱོན་འཛིན་པའི་རྟོག་པ་ཡིན་ཏེ།**    **རང་**  
**ཡུལ་ཚོས་ཉིད་དེ་དེའི་དོན་སྤྱི་ཤར་བའི་སྐོན་སུམ་འཛིན་པའི་སྐོན་ཡིན་པའི་ཕྱིར།**

המסקנה היא שההכחמה המדיטטיבית של שלב ההכנה של הדרך הגדולה היא מצב תודעה מושגי שתופס משמעות של מושג כלשהו. וזאת משום שזהו מצב תודעה שתופס את האובייקט שלו, טבעם האמיתי של דברים, באמצעות תמונה מנטלית של האובייקט שמופיעה בפני התודעה.

འོན་ཀྱང་ཚོས་ཉིད་ལ་གསལ་སྒྲུང་ཡིད་པར་བཤད་པ་ནི།      སྒྲོམ་སྒྲོབས་གྱིས་དེའི་དོན་སྲི་  
གསལ་བར་སྒྲུང་བའི་དོན་ཡིན་གྱི།      མངོན་སུམ་དུ་གསལ་བར་སྒྲུང་བའི་དོན་མིན་ནོ།

בכל זאת יש סיבה לכך שאנו מדברים כאן על "הופעה ברורה של טבעם האמיתי של דברים", וזאת משום שמכוח התרגול הממושך של המדיטציות, התמונה המנטלית של טבעם האמיתי של דברים מופיעה באופן ברור בתודעה. אין פירושו שטבעם האמיתי של דברים מופיע ברור במובן של "מופיע באופן ישיר".

**השלב השלישי של התרגול המקדים, חלק ב': יצירת השאיפה**

התרגום הבא לקוח מתוך ספרו של נגולצ'ו דהרמה בהדרה (1772-1851) "שיטה לבצע מדיטציית סקירה על התמצית הקצרה ביותר של הדרך לעונג", הצגה של השלבים בדרך להארה. הטקסט הטיבטי נמצא באסופת כתביו, ספר שלישי בדרך השלישי, ובמסד הנתונים של ACIP, במסמך מס' S6335, בדפים 03A - 02B.

མ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་སྦྱར་བ་སྦྱར་བར་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་  
གོ་འཕང་རིན་པོ་ཆེ་ཅི་ནས་ཀྱང་ཐོབ་པར་བྱ། དེའི་ཕྱིར་དུ་ལམ་ཟབ་མོ་སྐྱེ་མ་ལྷའི་རྣལ་འབྱོར་  
ཀྱི་སློན་སྲོལ་གྱི་རིམ་པའི་འབྲིང་བསྐྱོམ་པ་ལ་འཇུག་པར་བགྱིའོ་སྐྱེ་མ་དུ་སེམས་  
བསྐྱེད་ཅིང་།

כעת אמרו את התפילה:

למען כל היצורים-אימותי,  
עליי להשיג מצב יקר זה  
של הארה שלמה ומלאה,  
מהר ככל האפשר.

כדי לעשות זאת אצור בליבי  
את השאיפה להשיג הארה,  
על ידי התרגול של הלאמה-מלאך,  
בהתאם להנחיות העמוקות על מדיטציה  
ב"שלבי הדרך להארה".

དེ་སྟར་སེམས་བསྐྱེད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱབས་ལུལ་རྣམས་འོད་དུ་ལྷུ་སྟེ། རང་གི་སློན་  
མཚན་ས་

སུ་ཐིམས་པས་རྒྱུད་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པར་གྱུར། ཅིས་བརྗོད་པར་བྱའོ།།

כיוון שיצרתי שאיפה זו,  
נמסים מקומות המקלט אל האור.  
האור חודר לנקודה שבין גבותיי,  
ובאופן זה מקומות המקלט  
מעניקים את ברכתם לליבי.





## שלב המדיטציה 7

### מקראה 4: דרך הראייה

התרגום הבא לקוח מתוך ספרו של מאסטר קמלשילה **Bhavana-Krama**, או: **שלב המדיטציה**. עבודה זו ניתנת למצוא בין חומרי ACIP, במסמך TD3915. הלקט שלפנינו נמצא בדף 39B.

|ས་གཞན་དག་ནི་མདོར་ན་ཡན་ལག་བརྩུ་གཅིག་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་སྐྱོན་སྐྱུ་རྣམ་པར་གཞག་གོ།  
|དེ་ལས་དང་པོར་ནི་ཐོག་མར་གང་ཟག་དང་ཚོས་ལ་བདག་མིད་པའི་དེ་ལོ་ན་རྟོགས་པའི་ཡན་ལག་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་ལས་རྣམ་པར་གཞག་སྟེ།  
|འདི་ལྟར་གང་གི་ཚོ་ཚོས་ཀྱི་མཚོག་གི་མཇུག་ཐོགས་ལོ་ནར་ཚོས་ཐམས་ཅད་དོ་བོ་ཉིད་མིད་པར་མདོར་སྐྱུ་རྣམ་པར་གྱུད་པའི་ཡི་ཤེས་ཤིན་ཏུ་གསལ་བ་འཛིན་རྟོག་ལས་འདས་པ་སྟོས་པ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བ་ཐོག་མ་གྱུར་བ་དེའི་ཚོ་གུང་རྒྱབ་སེམས་དཔའ་ཡང་དག་པ་ཉིད་སྐྱོན་མིད་པ་ལ་ལྷགས་པས་

הרמות הבאות ניתנות להשגה במהירות על ידי פיתוח מלא של אחת עשרה סגולות חיוניות.

הרמה הראשונה מושגת כאשר משיגים באופן מלא תובנה של ריקות בפעם הראשונה, ראייה שאין שום עצמיות לאנשים או לחלקיהם. זה קורה מייד אחרי החוויה של "הדבר הגבוה ביותר" – מתעוררת חוכמה מזהירה שרואה ישירות את ההעדר של טבע אמיתי לכל הדברים הקיימים. זו פעם ראשונה שמשיגים מצב שאין בו שום המשגה, ושהוא מעבר – לא ארצי. במצב זה הבודהיסטווה שוהה בטוהר מושלם, ללא שום פגם.

མཐོང་བའི་ལམ་སྟེས་པའི་སྤྱིར་ས་དང་པོར་རྒྱད་པ་ཡིན་ནོ། |དེ་བས་ན་དེ་ལོ་ན་ལོང་དུ་མ་  
རྒྱད་པས་འདི་ལ་ཐོག་མར་ལོང་དུ་རྒྱད་པའི་སྤྱིར་གྱུང་རྒྱབ་སེམས་དཔའི་ས་རབ་ཏུ་དགའ་བ་ཡིན་  
ཏེ། |དེས་ན་ས་དེ་རབ་ཏུ་དགའ་བ་ཞེས་བྱའོ།

וכך נולדת דרך הראייה. וכאשר זה קורה, הבודהיסטווה עולה על הרמה הראשונה של הבודהיסטווה. רמה זאת מאופיינת על ידי שמחה עצומה, שכן זו פעם ראשונה שהבודהיסטווה עבר מהבנה לא שלמה של הכך להבנה שלמה שלו. ולכן רמה זו נקראת "שמחה עצומה".

|ས་དེར་མཐོང་བས་སྤང་བར་བྱ་བའི་ཉོན་མོངས་པ་བརྒྱ་ཙ་བརྩུ་གཉིས་སྟོང་དོ།

ברמה זו הבודהיסטווה מחסל את מאה ושנים עשר הנגעים שמחוסלים על ידי מעשה הראייה.

## 112 נגעים של הרוח שמחוסלים על ידי דרך הראיה

התרגום הבא לקוח מתוך "אבן חן יקרה למי שחושבים בבהירות, ספר המתיר את הקשרים של כל הנקודות הקשות והחשובות" שנכתב על ידי צ'וג'ה נגואנג פלדן *Chuje Ngawang Pelden* (נולד ב-1806). הטקסט הטיבטי נמצא במסד הנתונים של ACIP במסמך מס' S0986.

། ཀུན་བཏུས་ནས་བཤད་པའི་མཐོང་སྣང་ཉོན་མོངས་བརྒྱུ་ཚུ་བཅུ་གཉིས་ནི། འདོད་པ་ན་  
བདེན་པ་བཞི་རེ་རེ་ལ་ལྷ་བ་ལྷ་ལྷ་མིན་ལྷ་སྟོ་བཅུ་བཅུ་ཡོད་པས་བཞི་བཅུ་དང་།

ה"אוסף", מצד שני, מתאר 112 סוגים של נגעי רוח שמחוסלים על ידי דרך הראיה. ראשית אנו מונים עשרה נגעי רוח בתוך עולם התשוקות שקשורים לכל אחת מארבע האמיתות, מה שמסתכם בארבעים נגעים. עשרה אלו כוללים את חמשת הנגעים שהם השקפות והחמישה שאינם השקפות.<sup>5</sup>

གཟུགས་གཟུགས་མེད་ན་ཁོང་ཁྲོ་བཞི་བཞི་དོར་བའི་སོ་དྲུག་སོ་དྲུག་ཡོད་པས་བརྒྱུ་ཚུ་བཅུ་  
གཉིས་སོ།།

לאחר מכן מונים 36 נגעים של כל אחד מן העולמות של צורה ושל חוסר צורה, לאחר שהורדנו מהם את ארבעת סוגי הכעס שאינם קיימים בעולמות אלו.<sup>6</sup> וכך אנו מקבלים 112.

དེ་དག་བདེན་བཞི་ལ་ལོག་པར་འཇུག་ཚུལ་ནི། གསེར་སྤོང་ལས།

כיצד בדיוק מכוונים נגעי רוח אלו בצורה שגויה לארבע האמיתות? "מחרוזת הזהב של ההסבר הטוב" מסבירה זאת כדלקמן:

བདེན་པ་བཞིའི་ཐུན་མོང་གི་མཚན་ཉིད་གང་ཟེག་གི་བདག་གིས་སྟོང་པ་དེ་ཇི་སྲིད་མངོན་སུམ་དུ་  
མ་གྲས་པ་དེ་སྲིད་དུ་བཅུ་པོ་འདིས་ཟེག་བཅས་ཀྱི་ལས་དངོས་སུ་སྦྱོང་ཅིང་།

עד לזמן שבו משיגים תפיסה ישירה של המאפיין המשותף לכל ארבע האמיתות – העדר טבע עצמי של האדם – עשרה נגעים אלו ימשיכו לייצר קארמה בלתי טהורה.

རང་གི་རིགས་འདྲ་སྣ་མས་སྦྱི་མ་རྣམས་སྦྱོང་པ་དང་།

הם גם ימשיכו וייצרו אצלנו נגעים רוחניים מאותם הסוגים שכבר הזכרו.

སྦྱི་མའི་རྣམ་སྦྱིན་འཕེན་པ་དང་འགྲུབ་བར་བྱེད་པས་སྦྱག་བསྐྱེད་འཕེན་པར་བྱེད་པའི་སྦྱིར།

<sup>5</sup> תיאור מפורט שלהם ניתן למצוא בלימוד על הקלשות, במסגרת זוגיות רוחנית 4.  
<sup>6</sup> בלתי אפשרי לחוות שום צורה של כעס בעולם הצורה ובעולם חסרי הצורה.

לא רק זה, אלא שהם גם ימשיכו להשליך עבודנו סבל בעתיד, בגלל שהם אלו שישליו אותנו לחיינו הבאים, וגם יבשילו אז.

སྐྱུག་ཀུན་གཉིས་ཀྱི་རྒྱ་དང་། དེ་གཉིས་ལ་དམིགས་ནས་ཀྱང་འདི་དག་འཕེལ་བར་འགྱུར་  
བའི་ཕྱིར་དེ་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་བཅུ་པོ་འདིའི་རྒྱ་དང་གཞི་བྱེད་ལ'

נגעי רוח אלו הם הסיבות לסבל ולמקור הסבל, והם גם מעצימים את אלו, פשוט משום שהם ממוקדים בהם. וכך שתי [אמיתות] אלו מייצרות את הבסיס ואת הסיבה לעשרת הנגעים.

གང་གི་ཚེ་བདེན་པ་བཞི་གང་ཟག་གིས་སྣོང་པར་མངོན་དུ་བྱས་པ་དེའི་ཚེ་དེ་དག་གིས་ཕན་ཚུན་  
དུ་འཕེལ་བར་བྱེད་པ་ལྗོགས་པའི་ཕྱིར་

נגעים אלו ימשיכו להתעצם באופן זה עד אשר תושג הבנה ישירה של העדר טבע עצמי של האדם בהקשר של ארבע האמיתות.

བཅུ་པོ་འདི་སྐྱུག་ཀུན་ལ་ལོག་པར་ཞུགས་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་གཉིས་ཀྱི་རང་བཞིན་མཐོང་བས་  
སྣོང་བའི་ཕྱིར་རོ།།

מאחר שהעשרה נובעים מאי הבנה של הסבל ומקורו, ברגע שאנו תופסים את טבעם האמיתי של שני אלו, אנו מסוגלים לחסל אותם.

དེ་བཞིན་དུ་བདེན་བཞི་བདག་མིད་པར་མ་མཐོང་ན་འཁོར་བ་ལ་མངོན་པར་དགའ་བའི་དབང་  
གིས་ཐར་བར་རྒྱ་འབྲས་ལ་གཡང་སར་འདུ་ཤེས་ནས་སྐྱུག་པར་འགྱུར་ལ།

בדומה לכך, כל עוד איננו תופסים שלארבע האמיתות אין שום טבע עצמי, כוחם המיידי של התענוגות הסמסריים יגרום לנו לראות את הסיבות שמובילות לחופש ואת תוצאותיהן, בתור תהום מאיימת.

མཐོང་བ་ན་སྐྱུག་པ་དེ་ཡང་ཉོན་མོངས་བཅུ་སྣོང་བའི་སྣོན་ས་ལྗོགས་པའི་ཕྱིར་འགོག་ལམ་སྐྱུག་  
པའི་གནས་མ་ཡིན་པ་ལ་སྐྱུག་སྟེ་སྣོང་བའི་ཉོན་མོངས་བཅུ་དེ་གཉིས་ལ་ལོག་པར་ཞུགས་པའོ།  
ཞེས་པ་ལྟར་རོ།

אך כאשר אנחנו רואים - הפחד נעלם, ואיתו מתחילים עשרת הנגעים.

לזה בדיוק מתכוונות המילים שאומרות ש"למרות שהאמת של סיום הסבל וזו של הדרך אל סיום הסבל אינן משהו שיש להתירא מפניו, בכל זאת אנו מפתחים מהן, בגלל אותם עשרת נגעי הרוח שאנו מבקשים לחסל, והאופן שנגעים אלו לא מבינים את השתיים".

השלב הרביעי של התרגול המקדים: הלאמה שלנו, שדה החסד

התרגום הבא לקוח מתוך ספרו של נגולצ'ו דהרמה בהדרה (1772-1851) "שיטה לבצע מדיטציית סקירה על התמצית הקצרה ביותר של 'הדרך לעונג', הצגה של השלבים בדרך להארה." הטקסט הטיבטי נמצא באסופת כתביו, ספר שלישי בכרך השלישי, ובמסד הנתונים של ACIP, במסמך מס' S6335, בדפים 03B - 03A.

བཞི་པ་ནི། ཚོགས་ཞིང་གསལ་གདབ་པ་སྟེ།

התרגול המקדים הרביעי הוא הדמייה של שדה החסד.

རང་གི་སྤྱི་བོར་སང་བྲི་པད་ལྷ་ཉི་མའི་དགྲིལ་ལའོར་གྱི་གདན་ལ་ངོ་བོ་རང་གི་རྩིན་ཅན་ཅུ་བའི་སྒྲ་

མ་ཡིན་པ་ལ་རྣམ་པ་རྒྱལ་བ་ཤུག་ཐུབ་པ་

מעל לראשי נמצא כס שנתמך על ידי אריות, ועליו הכרים של הדסקיות של לבנה וחמה. מהותה של הדמות שיושבת מעליהם היא זו של הלאמה שלי, רב/ת החסד, מופיע/ה כעת בדמות המנצח, בודהה שקיימוני.

སྐྱེ་མདོག་གསེར་བཅོམ་ལྷ་བྱ། དབུ་གཙུག་ཉེར་དང་ལྷན་པ། ཞལ་གཅིག་ཤུག་གཉིས་

གཡས་ས་གཞོན་དང་། གཡོན་མཉམ་གཞག་གི་སྤྲིང་ན་བདུད་རྩིས་གང་བའི་སྤྲུང་བཟེང་

བསྐྱམས་པ།

גופו הקדוש הוא בצבע זהב מותך, ועל קדקודו יש פקעת שיער. יש לו ראש אחד וזוג של ידיים. בידו הימנית הוא נוגע באדמה, וידו השמאלית בתנוחת מדיטציה, אוהזת בקערה של נזיר מלאה בנקטר אלמוות.

སྐྱེ་ལ་ཚོས་གོས་དུར་སྒྲིག་གི་མདོག་ཅན་གསུམ་མཛོས་པར་གསོལ་བ། མཚན་དཔེས་

བརྒྱན་པའི་དྲངས་གསལ་འོད་གྱི་རང་བཞིན་ཅན། སྐྱེ་ལས་སྐྱེས་པའི་འོད་གྱི་སྤྲུང་པའི་དགྲིལ་

ན་ཞབས་གཉིས་དོ་རྗེ་སྐྱེལ་ཀྱང་གིས་བཞུགས་པ།

טבע גופו הקדוש הוא כמו האור צלול, עטוי בחן בשלוש הגלימות הזהובות, ומעוטר בסימנים המיוחדים של הבודהה. הוא יושב בתנוחת היהלום, מוקף בענן של אור הקורן מגופו.

དེའི་སྤྱི་བོར་ཨོྲོ་དཀར་པོ། མགྲིན་པར་ཨུཾ དམར་པོ། ཐུགས་ཀར་རྩྱུ་ལྷོན་པོ།

སྟེ་བར་སྐྱ་སེར་པོ། གསང་བར་རྒྱ་སྤྲུང་གུ་འོད་ཟེར་སྐྱ་ལྷོན་པ།

על קדקודו יש את om לבנה, בגרוננו את ah אדומה, בליבו את hung כחולה, בטבורו את sva צהובה, ובמקומו הסודי את ha ירוקה, ומאלו זוהרות חמש אלומות של קרני אור.

ལྷ་མ་ཐུབ་པའི་དབང་པོའི་ཐུགས་ཀའི་རྩི་ལས་འོད་ཟེར་ཕྱོགས་བཅུར་འཕྲོས་པས་རང་བཞིན་གྱི་  
གནས་ནས་བསྐྱོམས་པ་དང་འདྲ་བའི་ཡི་ཤེས་པ་སྐྱུན་ངངས།      དམ་ཚིག་པ་ལ་ཐིམས་པས་  
སྐྱབས་གནས་ཀུན་འདུས་པའི་བདག་ཉིད་དུ་གྱུར་པར་མོས་པའོ།།

מן האות hung בליבו הקדוש של הלאמה, נשיאם של בעלי הסגולה, מתפשטות קרני אור לכל עשרת הכיוונים. הן מביאות מהעולם של הכך את ישויות החוכמה, שנראות בדיוק כמו הלאמה שאני מדמה, והן נמסות לישות של הברית.

ליבי מלא אמונה שהלאמה משלב בדמותו האחת את כל מקומות המקלט.



## שלבי המדיטציה 7

מקראה 5: דרך הראייה ולידתו של הבודהיסטווה

### הגדרות וחלוקות של ראייה

התרגום הבא לקוח מתוך ענן של מנחה שמנעים לחכמים ושופך אור על הכוונה האמיתית של "עטרת התובנות", שחובר על ידי צ'ונה דרקפה שדרופ (1675-1748). הטקסט הטיבטי נמצא במסד הנתונים של ACIP במסמך מס' S0195.

||**གཉིས་པ་རང་གི་ལུགས་ལ། ལུས་རྟེན་སོགས་གོ་བར་ཟད་ལ། བདེན་པ་མངོན་  
རྟོགས། མཐོང་ལམ་གྱི་མཚན་ཉིད།**

בחלק השני נביא את ההשקפה של השיטה שלנו. כבר הסברנו מהו הסוג של גוף פיזי שנחוג לדרך הראייה, וכעת נביא את ההגדרה של דרך הראייה: התובנה של המציאות האמיתית.

**དེ་ལ་དབྱེ་ན། ཉན་ཐོས་གྱི་མཐོང་ལམ། རང་རྒྱལ་གྱི་མཐོང་ལམ། ཐེག་ཆེན་གྱི་  
མཐོང་ལམ་དང་གསུམ་ཡོད།**

ניתן למיין את דרך הראייה לשלושה סוגים: דרך הראייה של המאזינים, דרך הראייה של הבודהות מכוח עצמם, ודרך הראייה של המהיינה.

**ཐེག་ཆེན་གྱི་བདེན་པ་མངོན་རྟོགས། ཐེག་ཆེན་གྱི་མཐོང་ལམ་གྱི་མཚན་ཉིད།**

ההגדרה של דרך הראייה של המהיינה היא: "תובנה של המציאות האמיתית בדרך המהיינה".

**ཐེག་དམན་གྱི་བདེན་པ་མངོན་རྟོགས། ཐེག་དམན་གྱི་མཐོང་ལམ་གྱི་མཚན་ཉིད།**

ההגדרה של דרך הראייה של ההיניינה היא: "תובנה של המציאות האמיתית על דרך ההיניינה".

**ཉན་རང་སོ་སོའི་མཐོང་ལམ་ལའང་རིགས་པ་སྟུང།**

אותה הגדרה ישימה גם לדרך הראייה של המאזינים ולדרך הראייה של בודהות מכוח עצמם, ויש רק להתאים את המילים.

སྣོང་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་ཐེག་ཆེན་གྱི་བདེན་པ་མངོན་རྟོགས།   སྣོང་ཉིད་ལ་ཚུ་  
གཅིག་ཏུ་མཉམ་པར་བཞག་པའི་ཐེག་ཆེན་གྱི་མཐོང་ལམ་གྱི་མཚན་ཉིད་དམ།

והרי ההגדרה של דרך הראייה של המהיינה שבה נמצאים במדיטציה חזק נקודתית עמוקה על הריקות:  
"זוהי התובנה של המציאות האמיתית על דרך המהיינה שבה אדם תופס ריקות ישירות".

ཡང་ན་སྣོང་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་ཐེག་ཆེན་མཐོང་ལམ་གྱི་མཚན་ཉིད།

אפשר להגיד גם שזאת ההגדרה של דרך הראייה של המהיינה שבה רואים ריקות ישירות.

དེ་ལ།   དེར་གྱུར་པའི་བར་ཆད་མེད་ལམ་དང་རྣམ་གྲོལ་ལམ་གཉིས།

דרך זו ניתן לחלק לדרך של סילוק מכשולים<sup>7</sup> ולדרך המשחררת.<sup>8</sup>

བདེན་འཛིན་ཀུན་བཏགས་གྱི་དངོས་གཉིན་དུ་གྱུར་པའི་ཐེག་ཆེན་གྱི་བདེན་པ་མངོན་རྟོགས།  
ཐེག་ཆེན་མཐོང་ལམ་བར་ཆད་མེད་ལམ་གྱི་མཚན་ཉིད།

ההגדרה של הדרך של סילוק מכשולים של דרך הראייה של המהיינה היא: "זוהי תובנה של המציאות  
האמיתית בדרך המהיינה, המשמשת כתרופת נגד ישירה לאמונה האינטלקטואלית בקיום אמיתי".

བདེན་འཛིན་ཀུན་བཏགས་ལས་དངོས་སུ་གྲོལ་བའི་ཐེག་ཆེན་གྱི་བདེན་པ་མངོན་རྟོགས།  
ཐེག་ཆེན་མཐོང་ལམ་རྣམ་གྲོལ་ལམ་གྱི་མཚན་ཉིད།

ההגדרה של הדרך המשחררת של דרך הראייה של המהיינה היא: "זוהי תובנה של המציאות האמיתית  
בדרך המהיינה שבה אדם משחרר ישירות מן האמונה האינטלקטואלית בקיום אמיתי".

དང་པོ་ལ།   དེར་གྱུར་པའི་བཟོད་པ་བརྒྱད་དང་།   སྤྱི་མ་ལ་དེར་གྱུར་པའི་ཤེས་པ་བརྒྱད་  
ཡོད།

לראשונה מבין שתי דרכים אלו [של דרך הראייה] יש שמונה רמות של גבורה,<sup>9</sup> ולשנייה יש שמונה רמות  
של ידיעה.<sup>10</sup>

<sup>7</sup> בטיבטית: *bar che me lam (bar chad med lam)*  
<sup>8</sup> בטיבטית: *nam drol lam (nam grol lam)*  
<sup>9</sup> בטיבטית: *sopa gye (bzod pa brgyad)*  
<sup>10</sup> בטיבטית: *shepa gye (shes pa brgyad)*



དང་པོ་བརྒྱུད་འཛོལ་ཚུལ་ཡོད་དེ། ལྷན་པས་ལོ་ཚེས་བཟོ་བའི་དང་། ལྷན་པས་ལོ་ཚེས་  
 བཟོ་བའི་གཉིས། དེ་བཞིན་དུ། ལྷན་པས་ལོ་ཚེས་བཟོ་བའི་དང་། ལྷན་པས་ལོ་ཚེས་  
 བཟོ་བའི་གཉིས། ལྷན་པས་ལོ་ཚེས་བཟོ་བའི་དང་། ལྷན་པས་ལོ་ཚེས་བཟོ་བའི་གཉིས།

שמונה הראשונות מתוארות באופן הבא: ישנן השתיים של "גבורה ביחס לאובייקט" ו"גבורה שאחרי" שמתאימות לאמת של הסבל. בדומה לכך ישנן אותן השתיים שמתאימות לאמת של מקור הסבל, לאמת של סיום הסבל, ולאמת של הדרך – כך שבסך הכול יש שמונה.

ཕྱི་མ་བརྒྱུད་ཡོད་དེ། ལྷན་པས་ལོ་ཚེས་ཤེས་དང་། ལྷན་པས་ལོ་ཚེས་ཤེས་གཉིས།  
 དེ་བཞིན་དུ། ལྷན་པས་ལོ་ཚེས་བཟོ་བའི་དང་། ལྷན་པས་ལོ་ཚེས་བཟོ་བའི་གཉིས།

הקבוצה השנייה של שמונה מתוארת באופן הבא: ישנן השתיים של "ידיעה של האובייקט" ו"ידיעה שאחרי" שמתאימות לאמת של הסבל. בדומה לכך ישנן אותן השתיים שמתאימות לכל אחת משאר שלושה האמיתות, כך שבסך הכול יש שמונה.

ཐེག་ཆེན་མཐོང་ལམ་བར་ཆད་མེད་ལམ་དང་། ཐེག་ཆེན་མཐོང་ལམ་བཟོ་བའི་བརྒྱུད་ཡོད་པོ་  
 བཟོ་བའི་གཉིས།

"הדרך של סילוק מכשולים" במסגרת דרך הראייה של המהיינה ו-"שמונה הרמות של גבורה" שבתוך דרך הראייה של המהיינה הן פשוט שתי דרכים שונות לתאר את אותו דבר.

ཐེག་ཆེན་མཐོང་ལམ་རྣམ་གྲོལ་ལམ་དང་། ཐེག་ཆེན་མཐོང་ལམ་ཤེས་པ་བརྒྱུད་ཡོད་པོ་གཉིས།  
 ལམ་གྲོལ་པ་ཐ་དད་ཅམ་མོ།

החלק שנקרא "הדרך המשחררת" במסגרת דרך הראייה של המהיינה, ו"שמונה הרמות של ידיעה" בתוך דרך הראייה של המהיינה גם הן שתי דרכים שונות לתאר את אותו דבר.

ལྷན་པས་བཟོ་བའི་ལོ་ཚེས་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པ་ལ་སྐྱབས་རྒྱུ་ལམ་ལ་མི་སྐྱབས་པའི་རྒྱུ་  
 མཚན་གྱིས་ལོ་ཚེས་བཟོ་བའི་དང་།

ארבע הרמות של "גבורה ביחס לאובייקט" נקראות כך מכיוון שבזמן זה אדם אינו מפקח לתפוס ישירות את טבעו האמיתי של האובייקט, שמתייחס כאן לארבע האמיתות הנמצאות, למרות שפחד כזה הוא בהחלט צפוי.

ལྷན་པས་བཟོ་བའི་ལོ་ཚེས་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པ་ལ་སྐྱབས་རྒྱུ་ལམ་ལ་མི་སྐྱབས་པས་  
 ལོ་ཚེས་བཟོ་བའི་ལོ་ཚེས་བཟོ་བའི་ལོ།

ארבע הרמות של "גבורה שאחרי" נקראות כך מכיוון שבזמן זה אדם אינו פוחד לתפוס ישירות את טבעו האמיתי של הסובייקט, למרות שפחד כזה הוא בהחלט צפוי.

བདེན་འཛིན་ཀུན་བཏགས་སྤངས་པའི་སློན་ནས་བདེན་བཞིའི་ཚོས་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པས་  
ཚོས་ཤེས་དང་།

ארבע הרמות של "ידיעת האובייקט" נקראות כך כי הן מתייחסות לתפיסה ישירה של טבעו האמיתי של ארבע האמיתות, במצב תודעה שבו חוסלה האמונה האינטלקטואלית בקיום אמיתי.

དེའི་སློན་ནས་ཚོས་ཤེས་བཞིའི་ཚོས་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་རྗེས་ཤེས་ཞེས་  
བཟླ་དོ།

ארבע הרמות של "ידיעה שאחרי" נקראות כך כי הן מתייחסות לתפיסה הישירה של טבעו האמיתי של ארבעת שלבי הידיעה של האובייקט.

\*\*\*\*\*

**מהו שמחוסל על ידי הראייה**

התרגום הבא לקוח מתוך "ההסבר המצויין, ים שעשועים למנהיגיהם הברוכים של הנחשים", ספר המסביר את הנקודות הקשות בשתי יצירות אודות "עטרת התובנות" והביאורים ליצירה זו, שנכתב על ידי הנזיר מ-סרה ג'צון צ'וקי ג'ילצן (1469-1546). הטקסט הטיבטי נמצא במסד הנתונים של ACIP במסמך מספר S6814.

ཐེག་ཆེན་གྱི་མཐོང་ལམ་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཚོས་བཟོད་དེས་བདེན་འཛིན་ཀུན་བཏགས་ཐམས་ཅད་སྤྲོད་  
བར་རུས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡོད་དེ།

יש סיבה מדוע השלב של גבורה ביחס לאובייקט של הסבל בתוך דרך הראייה של המהיינה יכול לחסל כל צורה של אמונה אינטלקטואלית בקיום אמיתי.

དེ་འདྲ་བ་དེ་ནི་བདེན་འཛིན་ཀུན་བཏགས་གྱི་ཞེན་ཡུལ་མིང་པར་མཐོང་བའི་སློན་ནས་དེ་ཡོངས་སུ་  
སྤྲོད་པ་དང་།

זאת משום שבאמצעות הראייה שהאובייקטים שבהם האמנו כלל אינם קיימים, אנו מטהרים את עצמנו מאמונה שכזו.

བདེན་བཞིའི་རྣམ་པ་ལྷན་མ་རྣམས་སྤྲུག་བདེན་གྱི་སྤོང་པ་བདག་མིང་རྟོགས་པའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་  
ལ་ཚོས་བཟོད་ཐོབ་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་རྣམ་དག་ཡིན་པའི་སྤྱིར།

כל האספקטים האחרים של ארבע האמיתות הם אמצעים שעוזרים לנו להשיג את הרמה של גבורה ביחס לאובייקט של האמת של הסבל, כאשר אנו תופסים את שני האספקטים באמת של הסבל שנקראים "ריקות" ו"העדר טבע עצמי".

\*\*\*\*\*

כניסה לדרך האמצע

הקטעים הבאים לקוחים מתוך הבהרת הכוונה האמיתית, יצירת המופת של ג'ה צונגקאפה, היא עצמה ביאור על כניסה לדרך האמצע, יצירתו הקלאסית והמהוללת של מאסטר צ'נדרקירטי. בלקטים הבאים, הקטעים ב [] הם מובאות מיצירתו של צ'נדרקירטי. הערות השוליים לקוחות מאלו שגשה מייקל כלל בתרגומו החלוצי של טקסט זה לאנגלית.

།འདིར་ཟབ་པ་དང་རྒྱ་ཆེ་བའི་དོན་གཉིས། རྩིན་ཅི་མ་ལོག་པར་གཏན་ལ་འབབས་པའི་བསྟན་  
བཅོས་ཆེན་པོ་དབུ་མ་ལ་འཇུག་པ་རང་གི་འགྲེལ་པ་དང་མཐུན་པར་འཆད་པ་

הביאור הקלאסי הגדול בשם כניסה לדרך האמצע מציג בצורה נכונה לחלוטין, את המשמעות של ההיבט העמוק וההיבט רחב הטווח של הלימוד.<sup>11</sup> אתן כאן הסבר לעבודה זו, שתואם את הכוונה בביאור העצמי שלו.

[  
།།རྒྱ་གར་སྐད་དུ། མ་རྒྱུ་མ་གུ་ཨ་བ་རྒྱ་ར་རྣམ། བོད་སྐད་དུ། དབུ་མ་ལ་འཇུག་པ་  
ཞེས་བྲུ་བ།

בשפת הודו ספר זה נקרא *Madhyamaka Avatara Nama*. בשפת טיבט *Uma La Jukpa* ;*Shejawa*; אלו מתורגמים בתור "הספר הידוע בתור כניסה לדרך האמצע"

\*\*\*\*\*

རྩ་བ་ཤེས་རབ་ལ་འཇུག་པའི་ཚུལ་གཉིས་ཡོད་དེ། ཟབ་པ་དང་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྒྲོན་ས་སོ།  
།དེའི་དང་པོ་ནི་རང་འགྲེལ་ལས། །ལུགས་འདི་ནི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའོ། །ཞེས་མཁས་  
པ་རྣམས་ཀྱིས་ངས་པར་བྲའོ། །ཞེས་པ་དང་།

יש שתי דרכים שבהן הטקסט של מאסטר צ'נדרקירטי נכנס אל המקור בשם "חוכמה". האחד הוא דרך ההיבט העמוק של הלימוד, והשני באמצעות ההיבט רחב הטווח של הלימוד. באשר לראשון, הביאור העצמי אומר ש"החכמים צריכים להבין דבר אחד: שזוהי אכן שיטה ייחודית".

དེ་ཉིད་མ་རྟོགས་པས་ཚེས་ཟབ་མོ་འདི་སྤངས་པས། དེའི་ཕྱིར་བསྟན་བཅོས་ཀྱིས་དེ་ལོ་ན་ཉིད་  
རྩིན་ཅི་མ་ལོག་པར་བསྟན་པར་བྲུ་བའི་ཕྱིར། དབུ་མའི་བསྟན་བཅོས་ལ་འཇུག་པ་འདི་སྤྲུབ་  
ཡིན་ནོ།

<sup>11</sup>ההיבט רחב הטווח של הלימוד: בטיבטית *rgya-chen spyod-pa'i phyogs* מתייחס ללימוד על השאיפה להארה, בניגוד ללימוד על ההיבט העמוק של הלימוד שכל הדברים הם ריקים (*zab-mo lta-ba'i phyogs*).

והוא גם אומר: "הם אינם מבינים את הכך, ולכן דחו לימוד עמוק זה; ולכן חיברתי יצירה זו שנכנסת לפרשנות הקלאסית של 77 האמצע, וזאת כדי שפרשנות קלאסית זו תציג את הכך באופן שאיננו שוגה."

ཞེས་རང་གིས་དབུ་མའི་དོན་གཏན་ལ་ཕབ་པ་དེ། དབུ་མ་པ་གཞན་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་  
པར་བསྟན་པ་དང་། བསྟན་བཅོས་ཀྱི་དོན་རྣམ་པར་རིག་པ་ཙམ་དང་མཐུན་པར་བཤད་དུ་མི་  
རུང་བ་ལ་ངེས་པ་བསྟན་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་དུ་དབུ་མ་ལ་འཇུག་པ་བརྩམས་པར་གསུངས་ཏེ།

- מה שמאסטר צ'נדרקירטי אומר כאן הוא ש "חיברתי את הכניסה לדרך האמצע כדי להראות, קודם כול, מדוע האופן שבו אני מציג את המשמעות של ריקות הוא אכן ייחודי בהשוואה לאופן שבו היא מוצגת על ידי אחרים הדוגלים בדרך האמצע.
- שנית, ברצוני להראות כיצד אדם יכול להגיע להבנה שזוהי שגיאה להסביר ריקות באופן שעושה זאת אסכולת רק תודעה."

\*\*\*\*\*

**שלושת הכבלים**

[  
འདི་ནི་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་ཀྱི་རིགས་སུ་འང་སྐྱེས་པ་སྟེ།  
འདི་ནི་ཀུན་ཏུ་སྐྱོར་བ་གསུམ་པོ་ཐམས་ཅད་སྤངས་པ་ཡིན།

הם גם נולדו לתוך משפחתם של מי שהלכו אל הכך; הם אלו שסלקו מקרבם את שלושת הכבלים כולם.]

ས་དང་པོ་ལ་གནས་པ་འདི་ནི་སོ་སྐྱེ་དང་ཉན་རང་གི་ས་ཐམས་ཅད་ལས་འདས་པའི་ཕྱིར་དང་།  
སངས་རྒྱས་ཀྱི་སའི་རྗེས་སུ་འགྲོ་བར་ངེས་པའི་ལམ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པའི་ཕྱིར་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་  
རྣམས་ཀྱི་རིགས་སུ་འང་སྐྱེས་པ་སྟེ། ལམ་གཞན་དུ་མི་འགྲོ་བར་རང་གི་ལམ་དུ་རིགས་ངེས་  
པ་ཡིན་ཅོ།།

אנשים אלו שעלו על הרמה הראשונה של בודהיסטאות, נולדו לתוך משפחתם של מי שהלכו אל הכך – משום שחלפו הרחק מעבר לרמתם של אנשים רגילים, וכן של המאזינים והבודהות מכוח עצמם. הם גם הולידו בליבם דרך שתובילים בוודאות לרמתו של הבודהה. לכן הם כעת שוכנים לבטח במשפחה של דרך זו, ולעולם לא יסוו לדרך אחרת.

ས་དང་པོ་འདི་ནི་གང་ཟག་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་མེད་པའི་གང་ཟག་གི་བདག་མེད་  
 མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་བས། འཇིག་ལྟ་དང་ཕྱ་རྒྱས་ཀྱི་ཐོ་ཚོམ་དང་། རྩེ་ལྷིམས་དང་  
 བརྟུལ་ལྷགས་མཚོག་འཛིན་གྱི་ཀུན་ཏུ་སྦྱོར་བ་གསུམ་པོ་ཐམས་ཅད་སྤངས་པ་ཡིན་ཏེ། སྤར་  
 མི་སྦྱི་བའི་ཕྱིར་རོ།།

מתרגלים אלו ברמה הראשונה של הבודה יסויות ראו ישירות את ההעדר של טבע עצמי לאדם: את העובדה שאין לאדם הטבע של להיות קיים על פי הגדרה. ועל כן הם סלקו מקרבם את שלושת הכבלים כולם: את ההשקפה המתכלה; כל ספק שהוא שלילי; ואת האמונה שצורות שגויות של מוסריות וסיגויה הן מושלמות. הם סלקו את השלושה במובן ששלושת אלו לעולם לא יופיעו יותר בקרב הבודה יסויות.

དེས་ནི་དེ་གསུམ་གྱི་ས་བོན་སྤངས་པར་ བསྟན་ལ། འཇིག་ལྟ་ནི་མཐོང་སྤང་དུ་གྱུར་པ་  
 ཀུན་བརྟུགས་ཡིན་གྱི་ལྷན་སྦྱིས་མིན་ནོ།།

זה אומר גם שחוסלו הזרעים לכל השלושה. אולם במקרה של ההשקפה המתכלה, הצורה שמסולקת על דרך הראייה היא זו הנלמדת, ולא זו המולדת.

འོ་ན་ཕྱ་རྒྱས་ཀྱི་མཐོང་སྤང་གཞན་ཡང་སྤངས་པ་ལ། གསུམ་པོ་འདི་ཙམ་སྦྱོས་པ་ཅི་ཡིན་  
 སྦྱུང་ན། མངོ་སྤེལ་ས་འདི་ལྟར་གསུངས་པའི་དགོངས་པ་འཆད་པ་ལ་ལྷགས་གཉིས་ཡོད་  
 གྲང་།

מאחר שיש גם מחשבות שליליות אחרות שמסולקות ברגע שמגיעים לדרך הראייה, נשאלת השאלה מדוע הזכירו רק שלושת אלו. ישנן שתי שיטות להסביר זאת, המוזכרות בסותרות.

ལེགས་པ་ནི་མཛོད་ལས།

།འགྲོ་མི་འདོད་དང་ལམ་ནོར་དང་།

།ལམ་ལ་ཐེ་ཚོམ་དེ་སྦྱིད་ཅིག

།ཐར་པར་བགྲོད་ལ་གཤམས་བྱེད་པ།

།དེ་ཡི་ཕྱིར་ན་གསུམ་བསྟན་ནོ། ཞེས་བཤད་པ་ལྟར་རོ།།

השיטה שמתארת זאת הכי טוב, מאוצר החוכמה הגבוהה, אומרת:

המספר הוא שלושה, כי הם תואמים

לאי רצון ללכת,

בחירה של דרך שגויה,

וספקות בדרך -

དཔེར་ན་ཡུལ་གཞན་དུ་འགྲོ་འདོད་པ་ལ་བར་ཆད་ཀྱི་གཙོ་བོ་གསུམ་སྟེ།   འགྲོ་མི་འདོད་པ་  
དང་།   ལམ་ཚོར་བ་དང་།   ལམ་ལ་ཐེ་ཚོམ་བ་བཅུ་ལོ།

למשל, אם אנו רוצים לנסוע לארץ אחרת, ישנם שלושה מכשולים עיקריים העלולים למנוע זאת מאיתנו:  
אי רצון לנסוע, בחירה של דרך שגויה, והיסוסים באשר לדרך שבה נלך.

དེ་བཞིན་དུ་ཐར་པར་བགྲོད་པ་ལ་ཡང་བར་ཆད་ཀྱི་གཙོ་བོ་གསུམ་སྟེ།   དང་པོ་སྤོང་ལོ་ཐར་པ་ལ་  
སྐྱབས་པས་དེར་འགྲོ་མི་འདོད་པ་དང་།   གསུམ་པས་ནི་ལམ་གཞན་ལ་བརྟེན་པས་ལམ་ཚོར་བ་  
དང་།   གཉིས་པས་ནི་ལམ་ལ་ཐེ་ཚོམ་བ་བས་གསུམ་བསྟན་ཚོ།

כך גם יש שלושה מכשולים עיקריים במסענו אל החופש. הראשון ביניהם גורם לנו לפחד מן החופש –  
וזה שקול לאי רצון ללכת. השלישי הוא הניסיון ללכת באיזו דרך אחרת, וזה דומה לבחירה של דרך  
שגויה. והשני בא מספקות שיש לנו בדרך – ולכן מצוינים שלושה.

བྱང་རྒྱུ་སྐྱབས་པས་དཔེར་སྟེ་དང་པོ་བ་དེ་ནི་སྤོང་ལོ་ཐར་པ་ལྟར་རིགས་ངེས་པ་ལ་ལྷགས་པས།  
དེའི་འབྲས་བུའི་ཡོན་ཏན་ཐོབ་པ་དང་།   སའི་སྤང་བྱའི་སྦྱོན་དང་བྲལ་བས།

כפי שכבר הזכרנו, הבודהיסטות השיגו ודאות באשר למשפחה שאליה הם שייכים. בכך הם השיגו את  
המעלה הרוחנית הנעלה שהיא תוצאה מהשתייכות למשפחה זאת, ולכן הם משוחררים מכל הפגמים  
שמסולקים ברמה ספציפית זו.

\*\*\*\*\*

התרגום הבא לקוח מתוך ענן של מנחה שמנעים לחכמים ושופך אור על הכוונה האמיתית של "עטרת  
התובנות", שחובר על ידי צ'ונג דרקפה שדרופ (1675-1748). הטקסט הטיבטי נמצא במסד הנתונים של  
ACIP במסמך מס' S0195.

ཀུན་སྦྱོར་གསུམ་ནི།   མཐོང་སྤང་དུ་གྱུར་པའི་འཇིག་ལྟ།   བརྟེན་ལ་ལྷགས་མཚོག་འཇིག།  
ཐེ་ཚོམ་ཉོན་མོངས་ཅན་ཚོ།

ישנם שלושה מצבים מנטליים שנקראים "שלושת הכבלים", אשר מחוסלים על ידי דרך הראייה, ושהם  
צורות של הנגעים הבאים: השקפה מתכלה, הרעיון שסיגוף הוא דרך רוחנית רצויה, וצורות שליליות של  
ספק לגבי הדרך.

\*\*\*\*\*

הסיבות שמייצרות בודהיסטיות

[  
|སྒྲིང་རྗེའི་སེམས་དང་གཉིས་སུ་མེད་སྟོང་དང་།  
|བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་རྒྱལ་སྲས་རྣམས་ཀྱི་རྒྱ།

מתוך כניסה לדרך האמצע:

הסיבות שמייצרות  
ילדים אלו של המנצחים  
הן תודעה של חמלה,  
מצב תודעה חופשי מן השתיים,  
והשאיפה להארה.]

འཆད་པར་འགྱུར་བའི་སྒྲིང་རྗེའི་སེམས་དང་།    དངོས་པོ་དང་དངོས་པོ་མེད་པ་ལ་སོགས་པའི་  
མཐའ་གཉིས་སུ་མེད་པ་སྟེ་གཉིས་དང་བྱལ་བའི་དོན་རྟོགས་པའི་སྟོང་ཤེས་རབ་དང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་  
སེམས་གསུམ་ནི།    རྒྱལ་སྲས་བྱང་སེམས་རྣམས་ཀྱི་གཙོ་བོའི་རྒྱ་ཡིན་ལོ།།

יש שלוש סיבות העיקריות שמייצרות ילדים אלו של המנצחים – הבודהיסטיות – ואת כולן נסביר כאן  
בטקסט שלנו:

1. תודעה של חמלה,
2. חוכמה שהיא מצב תודעה שאיתו אנו תופסים אובייקטים, חופשי מן השתיים, (כלומר חופשי  
משתי הקיצוניות הטיפוסיות, כגון להיות משהו או לא להיות כלום)
3. והשאיפה להארה.

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ནི་འདིར་འགྲེལ་པར་མདོ་བྲངས་པ་ལས་བསྟན་པ་བཞིན་ཡིན་ཞེས་གསུངས་  
ལ།    མདོ་ལས་ནི།    རང་གིས་ཚོས་ཀྱི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་རྟོགས་ནས།    ཚོས་ཉིད་འདི་སེམས་  
ཅན་རྣམས་ཀྱིས་ཁོང་དུ་རྒྱུད་པར་བྱའོ་སྟེ་ནས།    སེམས་གང་སྟེས་པ་དེ་ནི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་  
སེམས་ཞེས་བྱའོ།    ཞེས་གསུངས་སོ།།

השאיפה להארה מוסברת כאן בביאור בהתאם לציטוט מהסוטרה. הנה איך זה מתואר שם:  
מהו דבר זה שאנו מכנים "השאיפה להארה"? זהו מצב תודעה שבו אנו עצמנו משיגים  
תחילה תובנה של הכך, של הדברים, ואז חושבים לעצמנו: "אני אפעל כדי להבטיח  
שכל יצור חי יתפוס אופן זה של כל הדברים."



འདི་ནི་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཆེད་དུ་བྱ་བའི་སྤོགས་གཅིག་ཙམ་ལ་དམིགས་པ་ཡིན་པས་མཚན་ཉིད་  
 མཛོགས་ལ། ཡང་འགྲེལ་པར་བདག་གིས་འཇིག་རྟེན་འདི་མཐའ་དག་སྤྲུག་བསྐྱེད་ནས་  
 བཏོན་ཏེ། སངས་རྒྱས་ཉིད་ལ་ངེས་བར་སྐྱར་བར་བྱའོ་སྐྱེ་དུ་ངེས་པར་སེམས་སྐྱེད་པར་  
 བྱེད་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལ་ཡང་ཐོབ་བྱ་བྱང་རྒྱུ་ལ་དམིགས་པ་མེད་པས་མཚན་ཉིད་  
 སྤོགས་གཅིག་པའོ།།

תיאור זה של השאיפה להארה מתמקד רק על חלק אחד ממטרתה, ולכן לא יכול להיחשב להגדרה ממצה  
 שלה. גם בתיאור הבא, מתוך הביאור, חסר אלמנט של הגדרה מלאה – זה שבו אנו עצמנו מכוונים על  
 השגת הארה:

חייב אני לפתח את השאיפה להארה, מתוך המחשבה: אושיע עולם זה כולו מהסבל,  
 וללא ספק אוביל אותם להארה.

ངེས་ན་འགྲེལ་པར་སྐྱིང་རྗེ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱང་རྒྱུ་བྱི་སེམས་སྐྱེ་བར་སྟོན་པའི་སྐྱབས་སུ།  
 དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་བདུད་རྩི་འཛིན་ཕུལ་དུ་བྱུང་བ་འབྱུང་བའི་རྒྱ། སྤྱིན་ཅི་ལོག་གི་རྟོག་པ་མཐའ་  
 དག་ལོག་པའི་མཚན་ཉིད། འགྲོ་བ་ཡིངས་ཀྱི་གཉིན་ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་གྱུར་པ།  
 སངས་རྒྱས་ཉིད་ཡང་དག་པར་ཐོབ་པར་འདོད་པ་ཡིན་ནོ། ཞེས་ཐོབ་བྱའི་བྱང་རྒྱུ་ལ་  
 དམིགས་པ་གསལ་བར་བཤད་པས།

יחד עם זאת, אלמנט זה של היותנו מכוונים על השגת הארה בעצמנו אכן מקבל את תשומת הלב הראויה  
 באותו קטע מתוך הביאור שבו מאסטר צ'נדרקירטי מתאר כיצד השאיפה להארה מתפתחת תוך הסתמכות  
 על החמלה:

אנו שואפים להשיג באופן מושלם לא פחות מאשר את ההארה עצמה: המקור שממנו  
 זורם טעם הנקטר המדהים של הלימוד הקדוש; הישות שאיתה, מעצם טבעה, כל  
 התפיסות השגויות פונות לאחור; זו שהיא, מעצם טבעה, הידיד האחד של כל יצור חי  
 בעולם.

ཆེད་དུ་བྱ་བ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་ཐོབ་བྱ་སྐྱེ་ན་མེད་པའི་བྱང་རྒྱུ་ཐོབ་པར་འདོད་པ་  
 སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ཚོགས་པར་འདོད་པར་བྱ་སྟེ།

ולכן נוכל לומר שמה שאנו מקבלים בתור הגדרה מלאה של השאיפה להארה הוא: "השאיפה להשיג את  
 המטרה של הארה שאין לה נעלה, למען כל יצור חי".

འགྲེལ་བཤད་ལས་ཀྱང་དེ་ལྟར་འབྱུང་བ་ལོགས་ཤིང་། རྟོགས་རྒྱན་ལས་གསུངས་པ་དང་  
 ལུགས་འདི་ལ་མི་འདྲ་བ་མེད་དོ།།

העובדה שהסבר נותן את אותה הגדרה היא מעולה; ואין שום הבדל בין ההגדרה שלנו וזו המופיעה בעטרת התובנות.<sup>12</sup>

དེ་ལྟར་ཚེས་གསུམ་པོ་བྱང་སེམས་གྱི་རྒྱུར་འཛེག་པ་ནི།      རིན་ཚིན་འཕྲིང་བ་ལས།

הרשימה של שלושה גורמים אלו בתור הסיבה לבודהיסטווה משקפת את השיטה שאנו מוצאים במחזורות אבני חן יקרות:

།བདག་ཉིད་དང་ནི་འཛེག་རྟེན་འདིས།  
།སླ་མེད་བྱང་རྒྱུ་ཐོབ་འདོད་ན།  
།དེ་ཡི་ཚུ་བ་བྱང་རྒྱུ་སེམས།  
།རི་དབང་རྒྱལ་པོ་ལྟར་བརྟན་དང་།  
།སྤྱོད་པ་མཐའ་གཏུགས་པའི་སྣོང་རྗེ་དང་།  
།གཉིས་ལ་མི་བརྟེན་ཡི་ཤེས་ལགས།      ཞེས་གསུངས་པའི་ལྷགས་སོ།།

אם שאיפתך היא שגם אתה וגם העולם כולו ישיגו הארה שאין לה נעלה, תזדקק לשורשיה: שאיפה להארה שהיא יציבה כמו המלך של ההרים; חמלה המגיעה עד לקצה העולם; וחוכמה שאינה נסמכת יותר על השתיים.

\*\*\*\*\*

### השבועה שנותרו

התרגום הבא לקוח מתוך "השמש שמאירה את הכוונה האמיתית של כל האריות, המנצחים וכל ילדיהם", ביאור ל"אבידהרמה קושה" שנכתב על ידי צ'וני דרקפה שדרופ (1675-1748). הטקסט הטיבטי נמצא במסד הנתונים של ACIP במסמך מס' S0027.

རྒྱུན་ལྷགས་སྤྱིད་པ་ལན་བདུན་པ་བ་ཚེས་ཅན།      སྤྱོད་འཇུག་རྒྱལ་ཡོད་དེ།

הבה ניקח את מי שנכנסו אל הזרם, ושנותרו להם עוד שבעה גלגולים. יש דרך שבה נוכל לתאר אותם.

<sup>12</sup> זו המופיעה בעטרת התובנות: אולי ההגדרה המפורסמת ביותר של השאיפה להארה: "השאיפה להארה היא המשאלה להשיג הארה שלמה לחלוטין למען האחרים."

འབྲས་བུ་ལ་གནས་པ་གང་ཞིག། སློམ་པའི་སྤང་བྱ་ཀྱང་མ་ཟད་པ་དེ་ནི། རྒྱུན་ལྷགས་དེ་ལྟར་  
ཐོགས་པ་སྟེ་མཚོག་ཏུ་འཕ་རབ་ཏུ་ཐོགས་ན་འདོད་པར་སྐྱེ་སྲིད་ལན་བདུན་ལེན་པའི་རིགས་ཅན་  
གྱི་རྒྱུན་ལྷགས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་ལ་ཡང་ངེས་མ་ངེས་གཉིས་ཡོད།

זאת משום שהם כאלו שנכנסו אל הזרם, והם

- מן הסוג הראשון, כלומר השיגו את שלב התוצאה של רמה זו,
  - או שהם מן הסוג השני, שנותר להם לפחות מכשול אחד שעליו הם טרם התגברו בתרגולם.
- בהתאם לרמת המכשול, מתרגלים אלו יחוו לכל היותר שבעה גלגולים גבוהים בעולם התשוקות בטרם ישיגו את התוצאה.

בין אלו ישנם שני סוגים:

- כאלו שעבורם השבעה נקבעו,
- וכאלו שלא.

རྒྱུན་ལྷགས་གྱི་སྐྱོད་ལོད་ཏེ། ཐར་ལམ་གྱི་རྒྱུན་ལ་དང་པོར་ལྷགས་པའི་རིགས་ཅན་ཡིན་པས་  
ན་དེར་བརྗོད་པའི་ཕྱིར།

למילים "מי שנכנסו אל הזרם" יש משמעות מילולית: כינוי זה ניתן למתרגלים במשפחה של אלו שנכנסו לראשונה לזרם של הדרך שמובילה אותם לחופש.

\*\*\*\*\*

**השלב החמישי של התרגול המקדים: מנחה**

התרגום הבא לקוח מתוך ספרו של נגולצ'ו דהרמה בהזרה (1772-1851) "שיטה לבצע מדיטציית סקירה על התמצית הקצרה ביותר של 'הדרך לעונג'", הצגה של השלבים בדרך להארה. הטקסט הטיבטי נמצא באסופת כתביו, ספר שלישי בכרך השלישי, ובמסד הנתונים של ACIP, במסמך מס' S6335, בדפים-03B .04A

ལྷ་པ་ནི། བསག་སྤྱང་གིས་རྒྱུད་སྤྱང་པ་སྟེ།

התרגול המקדים החמישי הוא להכין את התודעה באמצעות התרגול של איסור וטהור.

འཕགས་པ་བཟང་པོ་སྟོད་པའི་སྟོན་ལམ་གྱི་རྒྱལ་པོ།

הנה קטע מתוך המלכה הנשגבה של התפילות, התפילה של סמנטבהדרה.  
שמה בסנסקריט: Samantha Bhadracarya Praṇidhāna Rāja

समन्तभद्रचार्याप्रणिधानराजा.

།རྩི་སློང་སྲུང་བཀུར་སྲོག་སྲུང་བཅུ་འཛིན་རྩིན་ན།  
།དུས་གསུམ་གཤེགས་པ་མི་ཡི་སིང་གི་གང་།  
།བདག་གིས་མ་ལུས་དེ་དག་མས་ཅད་ལ།  
།ལུས་དང་ངག་ཡིད་དང་བས་སྤྲུག་བགྱིའོ།

בגוף, בדיבור, ובתודעה  
מלאי אמונה  
אני קד לרַיִות שבין האנשים,  
אלו שהלכו אל הכך,  
בכל מקום שבו הם נמצאים,  
בכל מניין העברים,  
ובכל שילוש הזמנים.

།བཟང་པོ་སློང་པའི་སློན་ལམ་སློབས་དག་གིས།  
།རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཡིད་གྱི་མངོན་སྲུང་དུ།  
།ཞིང་གི་རྩལ་སློང་ལུས་རབ་བརྟུང་པ་ཡིས།  
།རྒྱལ་བ་ཀུན་ལ་རབ་རྩུ་སྤྲུག་འཚལ་ལོ།

מכוח הטהור של תפילה זו שלי  
למעשים טהורים וזכים,  
הבודדות כולם מופיעים לפניי  
ובעני רוחי אני קד לכולם,  
עם גופים אשר מספרם  
כמספר האטומים בעולם.

།རྩལ་གཅིག་སློང་ན་རྩལ་སློང་སངས་རྒྱས་རྣམས།  
།སངས་རྒྱས་སྲས་གྱི་དབུས་ན་བཞུགས་པ་ལ།  
།དེ་ལྟར་ཚོས་གྱི་དབྱིངས་རྣམས་མ་ལུས་པར།  
།ཐམས་ཅད་རྒྱལ་བ་དག་གིས་གང་བར་ཚོས།

אני מדמה שעל כל אטום ישובים  
בודדות כמספר האטומים כולם,  
מוקפים בילדיהם הקדושים,  
וכך כל מרחב הדהרמה מלא  
לחלוטין בכל המנצחים.

།དེ་དག་བསྐྲུགས་པ་མི་ཟད་རྒྱ་མཚོ་རྣམས།

།དབྱངས་གྱི་ཡན་ལག་རྒྱ་མཚོའི་སྒྲ་ཀུན་གྱིས།  
།རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་བརྗོད་ཅིང་།  
།བདེ་བར་གཤེགས་པ་ཐམས་ཅད་བདག་གིས་བསྟོད།

אשיר בשבחם של כל המנצחים  
ואהלל את ריבוא המעלות  
של כל מי שלעונג הלכו,  
באוקיינוס בלתי נדלה של שבחים  
ובאינספור צלילים ערבים.

།མི་ཉོག་དམ་པ་འཕྲིང་བ་དམ་པ་དང་།  
།སིལ་སྒྲན་རྣམས་དང་བྱུག་པ་གདུགས་མཚོག་དང་།  
།མར་མི་མཚོག་དང་བདུག་སྟོས་དམ་པ་ཡིས།  
།རྒྱལ་བ་དེ་དག་ལ་ནི་མཚོད་པར་བགྱི།

למנצחים אלו אגיש גם מנחות  
של זרים ופרחים נשגבים,  
צלילי מצלתיים, משחות ריחניות,  
שמשיות יקרות, מנורות,  
וקטורות נשגבות וקדושות.

།ན་བཟའ་དམ་པ་རྣམས་དང་རྗི་མཚོག་དང་།  
།སྟེ་མའི་ཕུང་མ་རི་རབ་མཉམ་པ་དང་།  
།བཀོད་པས་བྱུང་པར་འཕགས་པ་མཚོག་ཀུན་གྱིས།  
།རྒྱལ་བ་དེ་དག་ལ་ནི་མཚོད་པར་བགྱི།

לאריות ולכל המנצחים גם אגיש  
מלבושים שמימיים, ריחות נשגבים,  
הרים אדירים של אבקות ריחניות -  
כשכל אלו היטב ערוכים  
בסידורים הכי מרהיבים.

།མཚོད་པ་གང་རྣམས་སྒྲ་མིང་རྒྱ་ཆེ་བ།  
།དེ་དག་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ལ་ཡང་མོས།  
།བཟང་པོ་སྟོད་ལ་དད་པའི་སྟོབས་དག་གིས།  
།རྒྱལ་བ་ཀུན་ལ་སྤྲུག་འཚལ་མཚོད་པར་བགྱི།

אדמָה שכל מנחותיי שאגיש  
לכל אותם המנצחים,  
גדלות לממדים מדהימים,  
ובכוחה הטהור של אמונה  
כמו זו של סמנטבהדרה,  
אשטח קידתי לרגליהם  
של כל אותם המנצחים.