



שילבי המדיטציה 6

תשובות לשיעורי בית, שיעור 1

1. סקור בקצרה את הנקודות השונות שכיסינו בלימוד של שילבי המדיטציה בקורס שלבי המדיטציה 5.

תחילה הבאנו את תיאורו של מאסטר קמלשילה, המשווה את השלב של מדיטציה אנליטית על ריקות להתוויית מסלול המרוץ של סוס. בשלב של תובנה אנו חוזרים על אותן האנליזות שכבר עשינו בעבר, אלא שאז זה דומה למרוץ עצמו, כשהסוס רץ במסלול שהתווה מראש.

תובנת הריקות מושגת בשלבים: הבנת הריקות של האובייקטים, של המיינד שתופס את האובייקטים; של ההפרדה שאנו עושים בין אובייקטים וסובייקטים; ושל עצם הידע עצמו.

מאסטר קמלשילה עובר לדון בזרעים לתפיסה השגויה, ואומר שכל עוד אלו לא חוסלו, האחיזה העמוקה בדברים תחזור ותופיע בתום המדיטציה, ועמה כל נגעיו הרוחניים.

הוא ממשיך באומרו שהנגע שמונע את חיסול התפיסה השגויה הוא הספק בנכונותו של ההסבר לגבי אופן קיומם של הדברים, ואומר שיש רק דרך אחת לסלק נגע זה: במדיטציה עמוקה, על ידי ניתוח בעין החוכמה, כאשר היוגי נוכח לראות שהדברים שאותם נהג לתפוס כצורה וכולי, אינם כפי שהם נתפסים.

מאסטר קמלשילה מצטט את הבודהה, המתאר את הספירלה העולה בתרגולנו הרוחני: שמירת המוסר מרגיעה את התודעה ולכן מאפשרת השגת ריכוז; שמירת המוסר ביחד עם תודעה מיוצבת יוצרים את הקארמה להשגת חוכמה של הבנה, וזו מאפשרת את האנליזה שמביאה לחוכמה הטהורה, שבה אין יותר שום ספקות ביחס לטבע המציאות. החוכמה הטהורה מביאה לידי מוסריות מושלמת – על כל שלושת היבטים - מוסריות שהיא פועל יוצא מהחוכמה.

מאסטר קמלשילה מדגיש את חשיבות הצירוף של שלושה ותובנה, המשוות לעיניים ואור: שניהם נחוצים כדי לראות את אורה של חוכמה טהורה, שהיא הצורה הגבוהה ביותר של "לא לראות": כשפוסקת לגמרי הראייה של כל הדברים.

מכשול נוסף וחשוב להשגת תובנה מובא מתוך הסוטרות *הצגה של שתי האמיתות*, והוא המכשול של תודעה נגועה. הבודהיסטווה מנג'ושרי בסוטרות מתאר כיצד להשתלט ולהבין את התודעה הנגועה, שבשורשה התפיסה השגויה שתופסת דברים שאינם מתחילים ואינם מסתיימים, כאילו היו דברים מתפקדים. בסוטרות זו גם מונה הבודהיסטווה מנג'ושרי ששה שלבים המתארים כיצד אנו מסתבכים בשגיאה הגדולה.

2. סקור בקצרה את הנקודות השונות שכיסינו בקורס שלבי המדיטציה 5 מתוך ספרו של פבונגקה רינפוצ'ה, *מתנת השחרור*, שבהן הוא מפרט כיצד לפתח תובנה.

פבונגקה רינפוצ'ה מבהיר תחילה את הסכנות גדולות בזהווי לא נכון של הגקצ'ה: הנפילה לניהיליזם והטעות שבין היעדר קיום עצמי של דברים להעדרם המוחלט. הוא מדגיש את החשיבות של זיהווי נכון של הגקצ'ה ושל האופן שבו המיינד שלנו תופס אותה.

הוא מפרט שלושה אופנים שונים שבהם ה"אני" יכול להופיע בפנינו, וביניהם ה"אני" המלווה בתפיסה שגויה שמייחסת לו קיום עצמי וממשות. קשה לנו להבחין ב"אני" זה, למעט במצבים המעירים בנו רגשות חזקים של פגיעה או גאווה. מצבים אלו מאפשרים לנו לבחון את אופן קיומו של "אני" זה, ובעיקר את התחושה הפנימית שמתלווה אליו.

פבונגקה רינפוצ'ה מציין שהגורמים החשובים ביותר שיעזרו לנו במשימה של השגת תובנה הם: ההנחייה של הלאמה שלנו, וביצוע פעולות רוחניות הצוברות לנו חסד רב ומסלקות מכשולים קארמיים.

בעקבות זיהוי נכון של הגקצ'ה בא העיקרון של כיסוי מלא של טווח האפשרויות: לוודא שהחיפוש שלנו אחריה אינו מותיר שום פינה שלא בחנו.

השלב השלישי של הוכחת הריקות של ה"עצמי" הוא להוכיח שה"עצמי" לא יכול להיות, מצד עצמו, אחד עם המצבורים, ולא נפרד מן המצבורים, ולכן אין לו הקיום העצמי שבאופן רגיל אנו מייחסים לו.

אילו היה ה"אני" אחד עם המצבורים, כלל לא היינו יכולים להבדיל ביניהם. וכן, בדומה לנימוק של "יחיד ורבים", אילו היה ה"אני" אחד עם חמשת המצבורים, היו חייבים להיות לנו חמישה "אני", או שרק מצבור יחיד.

סוג נוסף של נימוקים להפרכת קיומו של ה"אני" בינות חמשת המצבורים קשור בלידה, מוות, גלגולים וכו', וקבוצה אחרונה של נימוקים קשורה בסתירות לחוקיות של קארמה.

בשלב הרביעי פבונגקה רינפוצ'ה מביא מספר נימוקים המשמשים להוכיח שלא ניתן למצוא את העצמי מחוץ לחמשת המצבורים.

הקריטריון לבחון מתי השגנו הבנה של ממש של ההשקפה הנכונה, כפי שזו מוסברת באסכולת דרך האמצע, הוא כאשר במדיטציה שלנו, האובייקט של הגקצ'ה נעלם לחלוטין, ואנו משוכנעים ש"אני" זה כלל לא קיים.

פבונגקה רינפוצ'ה מתאר שלל תגובות המופיעות אצל מתרגלים שונים להעלמות העצמי במדיטציה: יש שיגיבו כמי שמצאו אוצר יקר; אחרים עלולים להגיב בפחד או בחשש, כאילו איבדו אוצר יקר. עלולה גם להתעורר תחושה של בדידות.

פבונגקה רינפוצ'ה מדגיש שכל עוד המדיטציה היא מושגית, טרם הישגנו את דרך הראייה ויש להמשיך בתרגול.

הוא מפרט את שני האספקטים של התובנה: האספקט הקוגניטיבי, שהוא השגת ודאות ביחס להעדר כל קיום של ממש לעצמי, והאספקט החווייתי, חוויה של ריקות שבאה מעצם שלילת הגקצ'ה. האובייקט שבו אנו מתקבעים הוא האספקט החווייתי, ואם קורה שהוא מאבד מעוצמתו ומבהירותו, יש לחזור שוב על האנליזה בת ארבע הנקודות, לחדש את החוויה, ולהתקבע שוב, או - להפסיק את המדיטציה.

3. בשיעור זה שוחחנו קצת על החשיבות של זכירה מתמדת של המטרה שלשמה אנו לומדים ומתרגלים, ועל המרחב הפנימי שהתרגול בונה בנו, בהדרגה. תאר בקצרה את החשיבות של זכירה מתמדת זו, ושתף בקצרה אודות החוויה הפנימית שלך, שהיא תוצאת תרגולך.

הזכירה המתמדת של המטרה ("כאילו השיער בוער על ראשך") נחוצה כדי להבטיח את איכות התרגול, רציפותו ותוצאותיו – קשה להתמיד באלו ללא זכירה מתמדת של המטרה. כאשר אנו מצליחים לעשות זאת, זה מחלחל ומספיג כל אספקט אחר של חיינו, ואפילו את חלומותינו.

עם הרציפות בתרגול, אנו הולכים ומעצימים חוויה פנימית עמוקה, שהופכת בהדרגה למקלט פנימי שאינו תלוי בנסיבות חיצוניות, שמזין אותנו, ובו בזמן מגן עלינו.

4. במקראה של שיעור זה מאסטר קמלשילה מדבר על ידע-כול, ועל המכשולים להשגתו. מהם המכשולים שהוא מזכיר, וכיצד הוא מתאר את הידע-כול לאחר שהוסרו המכשולים? רשמו גם את המילה הטיבטית שבה הוא משתמש עבור המכשולים.

המכשול העיקרי שהוא מזכיר הוא התפיסה השגויה ביחס לדברים, אשר בעצם "כוללת בתוכה כל סוג של שגיאה".

ברגע שחיסלנו את המכשולים לידע כול, אומר המאסטר, מאיר אורה של חוכמה כמו אורה של השמש, שמאיר לכל עבר ללא שום הפרעה, בשמיים נקיים מענן.

המילה שבה הוא משתמש למכשולים אלו החוסמים את הידע שלנו היא

གཅིག་

gak

5. מאסטר קמלשילה אומר שיש רק דרך אחת להשיג ידע-כול. פרטו למה הוא מתכוון, ורשמו את הביטוי הטיבטי שבו הוא משתמש, ואת פירושו.

הדרך האחת היא הפרכת כל הדעות המוטעות אודות השחרור, ולהשיג הבנה של אופן קיומם של כל אינספור הדברים, הן באופן כוזב והן באופן אולטימטיבי. הביטוי הטיבטי הוא

ལམ་ཤེན་གྱི་ཏར་འགྲུར་གྱི་པེ་ཏེ་པ་ཅི་ཀོང་འོ་ཅོ་འོ་

Lam shen gyi tarwar gyur wa me pe tek pa chik kona o

יש רק דרך אחת לשחרור, ואין דרכים אחרות.

6. בכל זאת, הבודהה לימד כמה דרכים שונות. כיצד מסביר זאת מאסטר קמלשילה, ומהן הדרכים שהוא מפרט? מהי הגרסה של ריקות בכל אחת מדרכים אלו?

מאסטר קמלשילה מסביר שהבודהה אמנם נתן הסברים לא מדוייקים על ריקות, אך זאת "מתוך פרספקטיבה ארוכה יותר, כפי שמלמדים ילד צעיר, כדי להכניס את האנשים לתרגול". הוא מזכיר בקיצור שלושה הסברים כאלו:

- אסכולת האבהידהרמה – שם הבודהה נתן לימוד על המצבורים, ועל אף שהאדם עצמו מתואר שם כריק מקיום עצמי, בהיותו תלוי במצבוריו, אין שם לימוד על הריקות של המצבורים עצמם. מאסטר קמלשילה מייעץ לנו לחקור את המצבורים עצמם כדי להיווכח בריקותם.

- המאזינים – אלו הדוגלים בהיעדר עצמיות עדין של אדם: ההיעדר של עצמי שהוא ממשי וקיים מכוח עצמו, עצמי שעומד בזכות עצמו וכביכול שולט במצבורים שלו.

- אסכולת רק תודעה - היעדר עצמיות גם של חלקי אדם – הדוגלת בכך שהאובייקט והסובייקט שתופס את האובייקט אינם עשויים מ"חומר" שונה, היינו: שניהם באים מאותו זרע קארמי. שניהם השלכות של התודעה שלנו.

7. כיצד מתאר פבונגקה רינפוצ'ה את החוויה של המתרגל, לאחר שהשיג, במדיטציה מאוזנת, את התובנה של העדר של עצמי הקיים מצד עצמו? מהי המטפורה שבה הוא משתמש להמחיש חוויה זו?

לאחר שיוצאים ממדיטציה כזו של תובנה של העדר קיום עצמי של ה"אני", אנו בודקים מה בעצם נשאר? מי זה ה"אני" ש"שרד" את האנליזה? אנו מגלים שאני זה קיים בשם בלבד. המתרגל משיג שכנוע עמוק שה"אני" הקיים באופן קונבנציונאלי הוא כמו אשלייה שקוסם מייצר, אשר צוברת קארמה חיובית ושליית וחווה את ההבשלות התואמות של קארמה זו. הקוסם ש"מייצר" את האשליה אמנם תופס אותה כמו האחרים מסביב, אלא שהוא מודע לטבעה המשלה. המתרגל מבין שה"אני" חסר כל מהות עצמית, ושהוא קיים אך ורק כשם או כתווית.

8. התובנה של העדר עצמי הקיים מצד עצמו מובילה להבחנה בין שתי הקיצוניות של קיום ושל ניהיליזם. תאר את שתי הקיצוניות, את הסדר שבו המתרגל נתקל בהן, ומדוע הן מופיעות בסדר זה.

הקיצוניות של קיום – שבה יש אמונה בקיום עצמי. בתחילת דרכנו ההתניה להאמין כך נטועה בנו מאוד חזק, ומקשה עלינו לבסס בתודעתנו את הטבע הריק של העצמי.

הקיצוניות של אי-קיום – עם השגת התובנה של היעדר קיום עצמי ל"אני", ושמופיע בפנינו כאילו היה אשלייה של קוסם, אנו נוטים ליפול לקיצוניות של אי-קיום. כעת מוטל עלינו לבסס לעצמנו את תקפותו של העצמי הקונבנציונאלי, שאותו אנו בכל זאת חווים כמוחשי בתום המדיטציה של התובנה.

9. נאמר שהריקות נותנת תוקף להתנסות החווייתית שלנו, בעוד שההתהוות התלויה נותנת תוקף לריקות. הסבר זאת, באמצעות הדוגמה של הנבט.

הריקות של התופעות היא שנותנת תוקף ללימוד על ההתהוות המותנית, ולכן נותנת תוקף לתופעות שאותן אנו חווים באופן התנסותי.

הריקות עצמה מוסברת באמצעות ההתהוות המותנית, ועל כן ההתהוות המותנית היא שנותנת תוקף לריקות.

למשל, כשאנו מנסים להוכיח שלנבט אין מהות עצמית משלו, עלינו לשלול את האופן שבו האמונה המולדת שלנו תופסת את קיומו, כבעל קיום עצמאי משלו, ולא אך ורק כתווית או מושג.

כדי לשלול זאת אנו אומרים שאילו אכן היה לו קיום עצמאי, הוא היה קיים לגמרי מכוח עצמו, ולא היה זקוק לנוכחותם של סיבות ותנאים שיאפשרו את קיומו. זה סותר כמובן את החוויה הישירה שלנו, שבה אנו יודעים שהנבט זקוק למשל למים, לדשן ולחום להופעתו, תנאים שאינם חלק ממנו. באופן זה ההתהוות המותנית משמשת נימוק לדחות את הקיצוניות של קיום עצמי; לכך הכוונה כשאנו אומרים ש"התופעות עצמן נוגדות את הקיצוניות של קיום", וש"ההתהוות המותנית נותנת תוקף לריקות".

אילו הייתה לנבט מהות עצמית, הוא לא היה יכול להיווצר על ידי סיבות ותנאים שמחוץ לו, וכן לעולם לא היה יכול להשתנות. אלא שלא זה המצב, ומכאן התקפות של הלימוד על ההתהוות המותנית, והיחסים הלוגיים של סיבה ותוצאה, גורם ונגרם, וכו'. ריקותו של הנבט היא שמאפשרת לו לגדול בהדרגה לכדי צמח בוגר, ולזה הכוונה כשאנו אומרים ש"הריקות נוגדת את הקיצוניות של אי-קיום" וש"הריקות נותנת תוקף להתהוות המותנית".

10. כיצד מסכם זאת ג'ה צונגקאפה ביצירתו "שלוש הדרכים העיקריות"?

יום יבוא בו יותר לא יהיו נפרדים,
ושבו יתלכדו לאחד.
הבנה שהקיום המותנה לעולם לא מכזיב,

שלבי המדיטציה 6, תשובות לשיעורי בית, שיעור I, המשך

היא עצמה כבר תביא תובנה שתהרוס אחיזה במושא. אז תישלם עד תומה הבחינה של ראייה נכונה.

כל זאת ויתרה: הבנת המופע תמנע את קיצוניות הקיום, והבנת הריקות - את זו של האין. הריקות והתלות לעולם יד ביד מופיעות - זאת ראה, ולעולם לא תגלוש להשקפות שהן קיצוניות.

11. פבונגקה רינפוצ'ה אומר לבסוף שאם נבין כיצד הריקות וההתהוות התלויה לא רק שאינן נמצאות בסתירה, אלא למעשה תומכות זו בזו, זה יעמיק את ההבנה וההערכה שלנו של הלימוד על ההתהוות התלויה ועל ההסברים של סיבה ותוצאה, סובייקט ואובייקט, וכולי. מה תהיה, לדבריו, התוצאה של תובנה שכזאת?

- הבנה שכזו, אומר פבונגקה רינפוצ'ה, תדרבן אותנו להעמיק את התרגול הרוחני שלנו ככל יכולתנו.
- אנו נשאף חזק לזנוח מעשים שליליים ולהרכות במעשים טובים,
 - נשאף לטפח אהבה, חמלה, בודהיציטה, ואת ההנחיות הקורות בכך,
 - ונהפוך למתרגלים השואפים לתרגל דרך רוחנית שבה אנו מטפחים בו זמנית את הגורמים של שיטה וחוכמה, באופן בלתי נפרד.



שילבי המדיטציה 6

תשובות לשיעורי בית, שיעור 2

1. מאסטר קמלשילה, בתארו את השלבים שבהם הבוּדהּה הוביל את תלמידיו, אומר: "בהמשך הוא הוביל לרעיון של אי-שניות של התודעה, ומכאן שהיא עצמה חסרת עצמיות, וכך הוביל אותם לשכון בצורה הגבוהה ביותר של העדר עצמיות." הבא כמה מטפורות העוזרות לנו להמחיש אי-שניות זו.

מטפורות העוזרות לנו להתחבר לחוויה של אי-שניות של התופעות, וההכרה שבה הן טובלות, כוללות:

- בבואות בראי, שאינן נפרדות מן הראי
 - חלומות שאנו חולמים בעת שאנו ישנים, ושהם בלתי נפרדים מן השינה,
 - גלים על פני הנהר, אינם נפרדים מן הנהר עצמו
- כך גם אין שניות בין התופעות, והמרחב שממנו הן נוצרות באופן ספונטני, כמו אשלייה של קוסם, ושאליו הן חוזרות, כשטעם יחיד לכולן, אחד עם טעמו של הכך.

2. במקראה של שיעור זה, מאסטר קמלשילה, מבאר פסוק שצוטט עוד קודם מהסוּטרהּה, שבו הוא מתאר מקום "המטוּהּה על ידי התפילה". הסבר מהו מקום זה, ומהי התפילה שלה הוא מתכוון?

מאסטר קמלשילה אומר:

בשל חמלתם הגדולה, הבוּדהּהּסטוּת נושאים תפילה להיות מסוגלים לפעול למען כל אינספור הברואים. מכוח תפילתם זו והתרגול של נתינה ושאר המעשים הטובים, מצב המדיטציה שלהם הופך להיות טהור לחלוטין.

מקום זה, מתואר כ"חוכמה שאין בה מופע", כלומר זוהי החוויה הישירה של ריקות, והוא בא מהפלטפורמה של שלוה. כאשר הוא אומר שמצב המדיטציה שלהם נהייה טהור לחלוטין, הוא כנראה מתכוון לדרך התרגול, שבאה בעקבות הראייה הישירה, ושבה הבוּדהּהּסטוּהּה מטהר את כל עולמו.

3. בשלב זה, שבו הוא מדבר על ידע-כול, מאסטר קמלשילה שוב חוזר אל הבוּדהּהּיצ'יטהּה, שבה כבר עסקנו הרבה קודם לכן. מדוע לדעתך הוא עושה זאת?

תיאור זה בא בעקבות הסבר על ידע-כול, וזאת משום שהבוּדהּהּיצ'יטהּה היא הסיבה להשגת ידע-כול.

4. הטקסט מזכיר את תרגול השלמויות. בהקשר זה מובאים שני ציטוטים מהלאם רים צ'נמו, המפרטים באופן ברור שני תנאים הכרחיים להשגת ידע-כול. פרט מהם, וכיצד הם קשורים לתרגול השלמויות שהזכיר מאסטר קמלשילה.

בציטוט הראשון הבודהה אומר:

הבה ניקח אדם שתודעתו אינה מכוונת לפעול למען כל היצורים - מישוהו שאינו ממוקד על עשיית כל מאמץ עבורם. מעולם לא לימדתי שאדם כזה יכול להשיג הארה מלאה ומושלמת שאין למעלה ממנה.

בציטוט השני הבודהה אומר:

מעולם לא אמרתי שאדם שאיננו שוהה בחוכמה יוכל להשתחרר, ואין זה משנה כמה אמונה יש לו בדרך הגדולה של הבודהיסטות, או כמה מאמץ הוא מנסה להשקיע בתרגולה.

כלומר – ג'ה צונגקאפה שוב מדגיש את חשיבות השילוב של שיטה וחוכמה להשגת ידע כול. על דרך התרגול, הבודהיסטוה מתרגל את השלמויות, ואלו יהיו ראויות לשמן ויצברו את החסד הרב, רק אם הן שלובות בחוכמה, כאשר נמחק הקו שבינינו לבין הזולת.

5. מאסטר קמלשילה אומר על הבודהיסטוה: "למרות שהם מבינים לגמרי שאין לשום דבר שום מהות, הם אינם נגועים במחשבה השגויה שהם פטורים מלטפל בצרכיהם של כל המון היצורים או בצרות של גלגל הסבל, והם נשארים, עד לסיום הגלגל." תאר הלך מחשבה שהיה עלול להוביל לאותה מחשבה שגויה, ומהו, לדעתך, שמונע את הבודהיסטוה מליפול לשם.

לאחר הראייה הישירה של ריקות, הבודהיסטוה חווה מיינד שלרגע יצא מסמסרה, ולכן עלול להתפתות לזנוח את היצורים הסובלים ששם. לא רק זאת – בראותו את טבעם האשלייתי של היצורים, הוא עלול ליפול לתפיסה ניהיליסטית שמכחישה את סבלם ואת עצם קיומם. בזכות ההבנה שהוא עדיין כאן, ושעוד נותרו חלקים רבים בתודעתו הדורשים טיהור, ביחד עם חמלתו הגדולה כלפי היצורים, שהם שדה החסד שלו כרגע לטיהור עולמו, הבודהיסטוה ממשיך להתהלך בעולם מבלי שיהיה מושפע על ידו, ולשרת את היצורים. מיהו אותו בודהיסטוה שמבין את כל זאת? כפי שנאמר: אין כזה בכלל.

6. על מנת להוכיח לעצמנו את הריקות של תופעות, פבונגקה רינפוצ'ה מתחיל ממינון. הבא מיון זה, המשמש בסיס להוכחה הריקות של כל הדברים, והבא מספר דוגמאות בכל אחת מן הקטגוריות.

החלוקה הראשונה של הדברים הקיימים היא ל

- כאלו שהם נגרמים *samskrtah*, באים מסיבות, ומחולקים לחמשת המצבורים.

- כאלו שאינם נגרמים, *asamskrtah* כגון חלל ריק או ריקות

הדברים הנגרמים מתחלקים לשלושה סוגים:

- צורה או דברים פיזיים, *rupam* – כגון גוף, ספל וכו';

- דברים מנטליים, *jnanam* כגון תשומת לב, כעס;

- דברים שהם לא פיזיים ולא מנטליים *viprayuktasamskarah*

שלבי המדיטציה 6, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך

זהו אוסף של דברים, שחלקם מתייחסים למצב של מדיטציה מאוזנת שבה פסקה רוב הפעילות המנטאלית, כגון מצב תודעה ללא המשגות; ואחרים קשורים בחקירה פילוסופית, כגון כוח החיים, ארעיות; זמן, כיוון, מספר, התכנסות.

7. מה אמרו הבודהה בסוטרה "מלך הריכוז", ומאסטר אריידווה ב-"400 הפסוקים" ביחס להוכחת הריקות של תופעות?

הציטוט מן הסוטרה אומר:

כפי שהבנת את ההמשגה של לא, לא, כך גם מקד את תודעתך בכל מקום אחר.

הציטוט ממאסטר אריידווה אומר:

נאמר שמי שראה [את הריקות] של דבר אחד, ראה גם את [הריקות של] כל השאר. הריקות של דבר אחד היא הריקות של כל הדברים.

שני הציטוטים אומרים שברגע שהוכחנו לעצמנו העדר של "אני" הקיים מצד עצמו, נוכל ליישם הוכחה זו על ריקותם של כל הדברים.

8. כיצד נוכיח לעצמנו את הריקות של דברים פיזיים?

כל הדברים מצייתים לחוקיות של ההתהוות המותנית, ופירושו שכל דבר קיים בתלות בבסיס שאותו אנו מתייגים, בסיס שהוא שונה מהדבר עצמו. הדבר עצמו מושלך על הבסיס באמצעות תווית או מושג. אלא שלא כך מופיעים הדברים לעיני האדם הרגיל שלא רכש השקפה נכונה.

אם ניקח למשל כד, הרי שהוא נתפס על ידנו כדבר אחד בעל קיום משל עצמו, ולא אך ורק כתווית המושלכת על בסיס של נתונים (גוף הכד, ידי, זרבוית וכו'). אנו ממזגים בעיני רוחנו את הכד עם הבסיס שעליו הוא מושלך.

כדי להפריך תפיסה שגויה זו, אנו יכולים להוכיח לעצמנו ש

- הכד אינו זהה, מצד עצמו, לבסיס הנתונים שעליהם הוא מושלך, למשל, משום שהכד הוא דבר יחיד בעוד שבסיס הנתונים מכיל מספר חלקים.

- הכד גם אינו נפרד, מצד עצמו, מבסיס הנתונים שעליהם הוא מושלך, שכן כאשר אנו מסלקים בסיס זה, לא נותר דבר שעליו נוכל להצביע ולומר: "זהו הכד".

מכאן שהכד המופיע לעינינו במציאות הקונבנציונאלית קיים אך ורק באמצעות התהליך של מתן תווית לאוסף של נתוני בסיס. הגיון זה ניתן להחיל על כל דבר ודבר.

ניתן גם להפריך את קיומו העצמי של הכד באמצעות הנימוק שאומר שאילו היה קיים מצד עצמו, היה חייב להיות מצד עצמו יחיד או מצד עצמו רבים.

הכד איננו יחיד מצד עצמו, שכן קיומו תלוי בחלקיו, ואלו רבים.

מאידך, הוא גם לא יכול להיות, מצד עצמו, רבים. זה מופיע למשל כשאנו חושבים על הכד כנפרד מן העמוד. נפרדות זו מהווה יחס הדדי ביניהם – אין באף אחד מהם תכונה של "נפרדות" ללא תלות בשני, דבר שהיה סותר את העובדה שכל אחד מהם נתפס כדבר יחיד.

התכונות של "להיות יחיד" או "להיות נפרד" אינן אלא המשגות מנטליות שאנו מייחסים לכד, ואינן קיימות בו מעצם מהותו. כפי שאמר ארייה נגר'ונה

שלבי המדיטציה 6, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך

אחר הוא אחר בתלות באחר.
אחר לא יהיה אחר ללא האחר.

9. רשום שלוש מילים נרדפות ל"תודעה" בטיבטית ובסנסקריט.

מילים נרדפות ל"תודעה" הן

Jnanam གཤམ་པོ།

buddhih རྫོག་པོ།

vittih རིག་པོ།

10. בדיון המסורתי על התודעה בספרות הבודהיסטית, מבחינים בין התודעה והגורמים המנטליים שמרכיבים אותה. רשום מילים אלו בטיבטית ובסנסקריט, ותן מספר דוגמאות של גורמים מנטאליים.

תודעה - מה שתופס את האובייקט – གཤམ་པོ། cittam

מילים נרדפות རྫོག་པོ། གཤམ་པོ། vijñanam ཡིད། manas

גורמים מנטליים – מה שתופס מאפיינים של האובייקט או שצובע את תפיסתנו – རིག་པོ། caittah

דוגמאות של גורמים מנטליים כוללות תחושות, אבחנות, נגעים רוחניים למיניהם, ועוד.

11. כיצד נוכיח לעצמנו את הריקות של התודעה?

גם לתודעה שלנו אין שום קיום עצמי, והיא קיימת אך ורק כתוויית המושלכת על גבי בסיס של נתונים, שהוא במקרה זה אוסף של מצבי תודעה רגעיים. אלא שהיא לא מופיעה באופן זה לעינינו – אנו תופסים אותה כמשהו שיכול, מצד עצמו, לתפוס אובייקטים, ללא צורך להסתמך על גורמים נוספים, ושיש לו מהות משלו.

על מנת להפריך את קיומה של תודעה שכזו, נראה שהיא אינה זהה לרגעים שמרכיבים אותה וגם לא נפרדת מהם, ובכך נוכיח את ריקותה.

אילו הייתה תודעתי של היום נפרדת מאותם רגעים, היינו יכולים להפריד אותה מחלקה של תחילת היום, ומחלקה שבסוף היום, ועדיין לטעון ולהגיד: "הנה התודעה שלי מהיום". מאחר שלא ניתן לעשות זאת, התודעה אינה נפרדת מחלקיה.

לעומת זאת, אילו הייתה התודעה מצד עצמה זהה לחלקיה מתחילת היום ומסופו, היינו חייבים להסיק שמאחר שיש ריבוי של חלקים, התודעה חייבת אף היא להיות בעלת טבע של רבים, אלא שהיא לא נתפסת על ידנו בתור שכזאת.

הנחה זו מובילה לאבסורדים נוספים, כגון שהחלק של התודעה שקיים בחלקו השני של היום קיים גם בחלקו הראשון של היום, ואם לא – אז גם התודעה של היום לא קיימת בחלקו הראשון של היום. אבסורדים אלו משמשים אותנו להוכיח לעצמנו שאין לתודעה קיום עצמי משלה.

12. כבדרך אגב, בשלב זה פאבונגקה רינפוצ'ה מתייחס לריקות של שלושת המעגלים. הבא את תיאורו.

פבונגקה רינפוצ'ה מתייחס ספציפית לשלושת המעגלים במעשה של תפיסה (התופס, הנתפס, ומעשה התפיסה עצמו). הוא בוחן את השאלה האם מעגלים אלו זהים זה לזה מצד עצמם או שהם נפרדים זה מזה.

- אילו היו זהים מצד עצמם, התופס והנתפס היו זהים זה לזה.
- אילו היו נפרדים זה מזה, מצד עצמם, הרי שהיה אפשרי מקרה שיש מי שתופס, מבלי שיהיה לו אובייקט שנתפס, או שהמעשה של תפיסה היה אפשרי ללא זה שתופס.



שילבי המדיטציה 6

שם תאריך ציון

תשובות לשיעורי בית, שיעור 3

1. מאסטר קמלשילה מדבר על ריקותו של הידע. הסבר למה הכוונה, ותן מספר דוגמאות.
בהשקפה הרגילה שלנו של סיבה ותוצאה, אנו מגיעים ממקום למקום בגלל שמילאנו דלק במנוע המכונית. אנו מיישמים השקפה זו גם על תפקודו של הידע: אנו מניחים שהשגת ידע מסוים – למשל הבנת ריקות - היא שתקדם אותנו בדרך. בכל זה אנו שוכחים את הריקות של סיבתיות הרגילה, שכביכול מתפקדת מצד עצמה. אלא שגם הידע שלנו הוא ריק, אשליה המושלכת מתודעתנו, ואינו עובד מכוח עצמו.
2. אם הידע הוא ריק, כיצד הוא יכול לקדם אותנו בדרכנו? ואם הדרך עצמה ריקה, כיצד היא יכולה להוביל אותנו אל המטרה?
כמו כל שאר הדברים במציאות הקונבנציונאלית, כך גם הידע. אם כל היותו דמוי-אשליה, הוא מתפקד. מהו שיגרום לו להביא אותנו אל המטרה? עלינו "לטעון" אותו בקארמה הנכונה: השאיפה להארה וברכת הלאמה, עקב התמסרותנו הטהורה.
3. במקראה של שיעור זה מאסטר קמלשילה מדבר על התפיסות של היוגים, ומשווה אותן לאלו של אנשים רגילים, וטוען שהן בו בזמן דומות זו לזו ושונות לחלוטין זו מזו. הסבר את דבריו והשתמש בדוגמה של הקוסם שהוא מביא.
במופע הקסמים, הקוסם מייצר אשליה של סוס, וגם הוא וגם הקהל רואים סוס. ההבדל הוא שהקהל מאמין למראה עיניו בעוד שהקוסם מודע שמה שהוא רואה הוא אשליה.
בדומה לכך, גם היוגים וגם אנשי העולם תופסים את שהם תופסים במציאות הקונבנציונלית, אלא שיש הבדל גדול בהתייחסותם למה שהם תופסים; בעוד שאנשי העולם מעניקים קיום עצמי לתופעות, היוגים מודעים לטבען הכוזב. בהיותם מודעים לריקותן של התופעות, היוגים יוצרים בתגובותיהם ספירלה המוציאה אותם מסמסרה, בעוד שתגובתם של אנשי העולם יוצרת ספירלה יורדת, המנציחה את סבלם.
לא רק זה – בפעולתם למען היצורים, היוגים של הדרך הגדולה מסוגלים לצבור חסד עצום וטהור בהבינם את ריקותם הם ואת ריקות היצורים, חסד שקשה ביותר לצבור בהעדר הבנה שכזו.

4. לאחר שהביא הוכחות אנליטיות לריקותם של דברים פיזיים ודברים מנטליים, פבונגקה רינפוצ'ה עובר כעת לדון בריקותם של דברים שאינם פיזיים ואינם מנטליים. תאר הוכחה זו, תוך התייחסות לזמן.

הדוגמה שהוא מביא היא הפרכת קיומה של שנה כדבר העומד בזכות עצמו, ולא אך ורק תווית שבה אנו מתייגים אוסף של נתונים – למשל שנים עשר חודשים.

השלב הראשון הוא לבוא במגע עם התפיסה הרגילה שלנו של "שנה" כדבר אחד בעל טבע משל עצמו.

לאחר מכן אנו מנמקים לעצמנו מדוע השנה אינה זהה לבסיס שאותו אנו מתייגים, שהוא אוסף של שנים-עשר חודשים. זה נעשה על ידי זיהוי האבסורד שהיה נובע מכך: אילו הייתה זהות שכזאת בין השנה והבסיס של שנים עשר החודשים שאותו אנו מתייגים, הרי ששנה הייתה צריכה להיות שני-עשר דברים, בדיוק כמו הבסיס המתויג. אלטרנטיבית, האוסף של שנים-עשר החודשים היה צריך להיות דבר אחד, בדיוק כפי שהשנה היא דבר אחד.

בשלב הבא, אנו מנמקים לעצמנו מדוע השנה (זו שכביכול קיימת מצד עצמה) אינה נפרדת מן הבסיס המתויג. אילו כך היה, היא הייתה קיימת גם לאחר השמטת כל אחד מן החודשים. אלא שאם נשמיט את כל החודשים, לא יישאר אף דבר שעליו נוכל להצביע ולומר: "זוהי שנה".

המסקנה מאנליזה זו היא ששנה היא אך ורק שם שבו אנו מתייגים בסיס של שנים עשר חודשים, באמצעות תפיסה תקפה ברמה הקונבנציונאלית. יוצא ששנה שיש לה קיום משל עצמה לא קיימת כלל.

5. בשלב הבא פבונגקה רינפוצ'ה עובר לדון בריקותם של דברים שאינם נגרמים. מנה ותאר את סוגי הדברים השייכים לקטגוריה זו, ואם אפשר נקוב בשמותיהם בטיבטית.

דברים שאינם נגרמים כוללים

- חלל ריק

- ריקות

- והיפסקויות. בין אלו ישנם שני סוגים

○ היפסקות שבאה בעקבות אנליזה אידיבידואלית *pratisamkhya nirodha*, שבה פוסקים לנצח שני סוגי המכשולים. אלו כלולים באמת הנאצלת השלישית, של הקץ לסבל

ཨོ་ཨོ་རྩ་བརྟམས་པའི་འགོག་པ།

So sor takpay nirodha

○ היפסקות שהיא לא פרי של אנליזה אינדיבידואלית *apratisamkhya nirodham*, שבה אירוע לא יכול לקרות בשל העדרם של תנאים נחוצים. למשל, כאשר העין והמודעות עסוקים בצורה מסוימת, דבר שחוסם את קיומם של אירועים אחרים הקשורים לחושים.

ཨོ་ཨོ་རྩ་བརྟམས་པ་མ་ཡིན་པའི་འགོག་པ།

So sor takpay mayinpay nirodha

6. כעת דון בהוכחת ריקותו של חלל ריק, כמייצג של דברים שאינם נגרמים.

באופן קונבנציונאלי, החלל הריק מופיע כקיים מצד עצמו, בתור העדר פשוט של כל מכשול או מגע עם אובייקט חיצוני.

לחלל הריק יש חלקים – החלל הריק שבצד המזרחי, הדרומי וכולי. אילו היה זהה לחלקיו, היה החלל שבמזרח זהה לזה שבמערב, למשל, ואז הייתה השמש זורחת במזרח ובמערב בו זמנית.

מאידך, אילו היה החלל הריק השלם נפרד לגמרי מחלקיו, הוא היה חייב להתקיים גם אילו סילקנו את כל חלקיו.

ומאחר ששני הדברים מובילים לאבסורד, אין לחלל הריק שום קיום משל עצמו.

7. טריג'נג רינפוצ'ה מתריע כנגד השגיאה הגדולה של ייחוס קיום עצמי לריקות. כיצד הוא מנמק את הריקות של הריקות עצמה?

הריקות שמופיעה כקיימת מצד עצמה נתפסת כדבר יחיד, אלא שגם לריקות יש חלקים, בהתאם לחפצים ולתופעות שלהם היא משויכת.

אילו הייתה זהה לחלקיה, אז הריקות הייתה נהפכת לריקויות רבות, בניגוד לאופן שבו היא נתפסת.

אילו הייתה נפרדת לגמרי מחלקיה, הייתה יכולה להתקיים גם בהיעדר כל תופעה. אולם מעצם הגדרתה, הריקות קיימת רק יחסית לתופעות השונות, והיא העדר קיומן העצמי של אותן תופעות.

8. פבונגקה רינפוצ'ה חותם את הדיון בתובנה על ידי תיאור התרגול שמוביל להשגת תובנה. הבא את תיאורו.

בפרקים קודמים, פבונגקה רינפוצ'ה תאר כיצד נוכל להשיג שלושה מדיטיבית, דרך תשעת השלבים של ייצוב התודעה והעונג של זרימות או קלות התרגול שבא בעקבותיהם. אלא שזה בפני עצמו אינו מהווה תובנה. כיצד אם כן נוכל להשיג תובנה ביחס להעדר הממשות של האני?

כבר ראינו שההשקפה השגויה שלנו תופסת את ה"אני" כבעל קיום עצמי.

1. בשלב ראשון אנו מיישמים את האנליזה-בת-ארבע-הנקודות כדי להבין שלאני שמופיע בין חמשת המצבורים אין שום קיום עצמי שכזה.

2. כאשר משיגים הבנה מאוד ברורה של ריקות זו, יש להשתמש בזכירה כדי לייצב הבנה זו היטב בתודעתנו.

3. כעת יש להשתמש בדריכות כדי להשיג מדיטציה מאוזנת שאין בה שום אי-שקט או קהות.

4. אם קורה שבעודנו מקובעים על ההבנה, אובייקט המדיטציה נחלש, או שנשמט לחלוטין מן התודעה, יש לחזור על הצעדים 1-3, כמו קודם, וכאשר משיגים מחדש הבנה יציבה, שוב מקבעים את התודעה באופן חד נקודתי על האובייקט של ריקות.

5. אנו ממשיכים למדוט באופן זה עד להשגת יציבות במדיטציה על אובייקט זה.

6. כאשר יציבות זו מושגת, יש לתרגל במרץ מדיטציה אנליטית תוך שימוש בשיטת ארבע-הנקודות או בשיטות דומות כדי לבחון את אובייקט המדיטציה. במהלך תרגול זה התחושה במינד היא כמו זו של דג קטן השוחה אנה ואנה בבריכה צלולה לחלוטין, שממיה שקטים ואינם מופרים על ידי רוח וכולי.

9. טריג'נג רינפוצ'ה משלים את הדיון, בתארו את הסימנים לכך שהמתרגל אמנם השיג את תובנת הריקות. מהם סימנים אלו? כיצד הוא מכנה את המדיטציה של תובנה?

לאחר טיפוח המדיטציה שתוארה בשאלה הקודמת לאורך זמן, תוך השגת מידה שווה של יציבות וחוכמה של הבחנה, אנו נעבור בהדרגה דרך אותם תשעה שלבים שתוארו בתרגול להשגת שלוה מדיטטיבית.

מכוחה של המדיטציה האנליטית, נוכל כעת להשיג צורה יוצאת דופן של קלות התרגול, העולה בהרבה על זו שחווינו קודם, בעת התרגול להשגת שלוה מדיטטיבית. הנקודה שמציינת את השגת התובנה האמיתית היא כאשר המדיטציה האנליטית הופכת מעצמה, ללא שום מאמץ מצידנו, למדיטציית קיבוע. זה מציין את השגתה של תובנה שהאובייקט שלה הוא הריקות. סוג זה של מדיטציה ידוע גם בשם "האיחוד של שלוה ושל תובנה".