

## חומר קריאה לשעור מס' 1 ו-2

1. ששה צעדים מקדימים ושבעת המרכיבים
2. אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה, תפילה ללמה

### ששה צעדים מקדימים ושבעת המרכיבים

קטעים מתוך ההצגה הגדולה של הדרך המדורגת, ( Lam Rim Chen Mo ) חבור שנכתב על ידי Je Tsongkapa שחי בשנים 1357-1419. חלק זה של חיבורו הנו פרשנות על תפילה מיוחדת הנקראת מלכת התפילות, תפילתו של הנאור, מעשים של חסד.

מתוך ההצגה הגדולה של הדרך המדורגת על ידי Je Tsongkapa.

... בהצגה המקוצרת של אופן התירגול שני חלקים. אופן התירגול בפועל, והפרכה של דעות מוטעות בקשר לכך. להצגה עצמה שני חלקים; הראשונה מתארת כיצד לנהוג בעת המדיטציה עצמה. ותחילה באים ששת הצעדים המקדימים למדיטציה.

1. מתוך ח"י המופת של Serlingpa. תחילה יש לנקות ולסדר יפה את החדר, ולהתקין יפה שולחן מנחה, עם ייצוג של גופו, דבריו ורוחו של הבודהה.

2. עליו יש לערוך בסדור נאה דברי מנחה שהושגו בדרכים נאותות.

3. אחר כך, על פי רמות המאזינים [ חבורו של Master Asanga ], כדי לפטור את תודעתך ממכשולים למדיטציה מן הסוג של ערפול או ישונויות, עליך "ללחוץ אותם היטב". כמו כן בעת שאתה מנסה להפטר ממכשולים אחרים, כגון משיכה לאוביקטים של החושים, שב על מושב בישיבת לוטוס מלאה. בחר בתנוחה נוחה, גו ישר, בישיבת לוטוס מלאה או בחצי לוטוס, כפי שמתאים, ובתנוחה זו השקע את לבך עמוקות בהרהורים של הליכה למקלט ובשאיפה להארה למען כל הבריאה.

4. בחלל שלפניך דמה את הלאמות של השושלת של הפעולה רחבת הטווח, ושל השושלת של ההשקפה המעמיקה, ביחד עם המון רב לאין שעור של בודהות, בודהיסטיות, וארהטים מסוג המאזינים והבודהות שהגיעו בעצמם, וכן מגיני הדהרמה. [זהו "שדה החסד" – האוביקטים שבאמצעותם אתה צובר חסד רב לאין שעור.]

5. מאד מאד קשה לפתח את הדרך [כאן המלה דרך היא במונח של השג רוחני] בתוך זרם תודעתך, אם כל שאתה מתרגל הן סבות עיקריות. על מנת לפתח את הדרך אתה זקוק גם לסיבות המשניות. אתה צריך לקבץ את כל הגורמים השונים שתומכים, וכן לנקות עצמך מכל הגורמים המעכבים, אלו שהם מנוגדים לדרך. על כן חייב אתה לאמן את תודעתך בשבעת המרכיבים, הכוללים בתוכם את כל הנקודות העקריות לאיסוף הטוב ולסלוק המכשולים.

א. המרכיב הראשון הוא קידה. ישנו סוג אחד של קידה המשלב בתוכו את כל שלוש דרכי הביטוי. הוא נמצא בפסוק [מתוך מלכת התפילות, תפילתו של הנאור, מעשים של חסד], הכולל את המילים "ככל שירבו" [הפסוק המלא אומר:

שוטח אני קידה טהורה, בגופי, בדברי וברוחי,  
לאותם אריות מבין הבריות אשר אל העונג הלכו,  
בכל שלוש העיתים, במנין כיוונים,  
ככל שירבו ביקום - ובלי שאחד לא אותיר. ]

אין אנו עוסקים כאן בבודהה יחיד על כוכב מסוים בכוון מסוים במרחב, ואף לא בבודהה של תקופה מסוימת; קידותינו מכוונת לכל אחד ואחת מן הבודהות המנצחים, אלו השוכנים בכל עשרת כווני המרחב – אלו אשר כבר באו בעבר, אלו אשר יגיעו בעתיד, ואלו שהם כאן עכשיו. אל תקוד קידותיך אך ורק כדי להתאים לשאר הקהל; עשה אותם תוך יראת כבוד עמוקה, מעומק לבך.

בענין זה אומר החכם Yeshe De בחבורו: "החסד שאתה צובר באמצעות קידה לבודהה יחיד, הריהו מעבר לכל מידה. על אחת כמה וכמה אם אתה מדמה בלבך מספר כה רב של בודהות, ומשתחוה להם."

מה פירוש לקוד קידה בכל אחד משלושת אופני הביטוי? הראשונה שבהם היא קידה של הגוף, והיא כלולה בפסוק הכולל את המילים "מעשים של חסד" [הפסוק המלא אומר:

בכחה הטהור של תפילת המעשים הטובים,  
כשכל המנצחים לנגד עיני ניצבים,  
בגופים שמספרם כמנין הפרודות ביקום,  
לכל המנצחים אקוד כיאות.]

כאן אתה מדמה תחילה כל אחד ואחת מבין המנצחים, אלו שבכל המקומות ובכל הזמנים, כאילו הם ניצבים ממש לפניך. אז אתה שולח מספר רב של כפילים שלך, גופים שלך שמספרם רב כמספר האטומים שבכל העולמות ביקום, ועם אלו אתה משתחוה להם.

כעת לגבי הקידה המנטלית. גם זו מתוארת בבית יחיד, זה המכיל את המילים "בראש כל פרודה". [ הפסוק המלא אומר:

בראש כל פרודה קהל בודהות עומד,  
מספרו כמספר הפרודות בתבל,  
וסביבם ילדיהם;  
כך אראה כל פינה במרחב,  
בלי הותר,  
מלאה במנצחים הטהורים.]

דמה בלבך את כל האטומים שיש בתבל, כשעל כל אחד מהם יש מספר עצום של בודהות, כמספר כל האטומים בתבל כולה. בודהות אלו מוקפים בתלמידיהם, הבודהיסטוות. נסה בלבך ליצור את ההרגשה שאתה רואה, שאתה חש את נוכחותן של כל סגולותיהם המדהימות.

לבסוף – הקידה באמצעות המלים. זו מתוארת בפסוק יחיד הכולל את המלים "בשבחים כמו הים":

בצליל מזרעה של הרמוניה טהורה  
אהלל את אוקינוס הסגולות הטובות  
של כל המנצחים שלעונג הלכו,  
בשבחים כמו הים שאינו בר מיצוי.]

השמע כעת מלים של הלל, מלים אשר אין להם קץ, לכל אחד ואחת מן הישיות הקדושות שלפניך, בשירה של הרמוניה נפלאה. זאת עשה כפי שמתואר בספרים האחרים; בכל ראש אשר בכל אחד מגופיך, דמה שישנן לשונות עד אינסוף, ואז שיר. בבית שלעיל המלה "הרמוניה" מתיחסת למילות ההלל שאתה שר, וה"זרע" למה שגורם להם לצאת, כלומר לשונך. המלים "ים" ו"אוקינוס" באות לבטא רעיון של שפע.

ב. זה מביא אותנו אל המרכיב השני, שהוא מנחה. המנחה שיש בה מן הנשגב מתוארת בשני הפסוקים, הכוללים את המילים "פרחים וזרים של קדושה" [הפסוקם במלואם אומרים:

פרחים וזרים של קדושה,  
משחות, סוככים ומצלתיים,  
מנורות, וגם קטורת של קודש,  
אגיש לרבוא המנצחים.

בגדי משי קדושים, ריחות קודש,  
והר אבקות-ריח כהר האציל,  
ערוכים בסידור שאינו בר תיאור,  
אגיש לרבוא המנצחים.]

המלים "פרחים של קדושה" מתיחסות לפריחה הנפלאה ביותר שיש בכל ארצות ייצורי העונג וכן בארצות בני אנוש, וכאן אלו הם פרחים נפרדים. "זרים" הנם צירופים של פרחים המחוברים למחרוזות. בכל מקרה, הפרחים יכולים להיות אמיתיים או דמיוניים.

ב"מצילתיים" הכוונה לכל מיני מוסיקה, בין אם היא של כלי מיתר, כלי נשיפה, או כלי הקשה כגון תופים ומצלתיים. "משחות" הן מרקחות סמיכות בעלות ריח נפלא. "סוככים" הם כיסויים משובחים דמויי שמשיה. "מנורות הקודש" הן אלו שבערות מתערובת ריחנית של קטורת וחמאה; הן זוהרות באור בהיר, ומקרינות אור נפלא, כזה של אבני חן. הקטורת המוזכרת היא תערובת של חמרי ריח, או כל אחד מהם בפני עצמו.

"בגדי משי קדושים" מתייחס לבגדים המשובחים ביותר שיש בנמצא. "ריחות קודש" הכוונה לנוזל מבושם המוגש כמנחה של מים; הוא עשוי ממים, או משהו דומה, הספוגים בריח נפלא שהוא כה חזק עד כי יכול הוא להתפשט בכל הגלקסיה של אלף אלפי כוכבים. "אבקת ריח" מתייחס לקטורת בצורה של אבקה, אשר מפזרים מסביב או שזורים מעל להבה כדי ליצור עשן ריחני. היא באה בצורות, או שהיא מונחת ברצועות כמו אלו של החול הצבוע המשמש ליצירת מנדלה, בכמות עצומה, שגבהה ורחבה הם כאלו של הר מרו, ההר העצום [והאציל] שבמרכז העולם.

"מוגשים בסידור" מתייחס לכל אחד מדברי המנחה.

הסוג האחר של מנחה הוא זה שאין למעלה ממנו. סוג זה מתואר בפסוק היחיד הכולל את המלים "כל מנחה מכל סוג". [הפסוק המלא אומר:

כל מנחה מכל סוג, אשר אין לה דומה,  
עצומה ורחבה, אגיש למנצחים.  
בכח אמונתי במעשים הטובים -  
אגיש בקידה לכל המנצחים.]

המנחה שאנו מכנים "אשר אין לה דומה" היא מנחתם של יצורים ארציים. המנחות הכלולות בפסוק זה כוללות את הדברים הרבים והנפלאים אשר ישויות בעלות עצמה, כגון הבודהיסטות, יכולים ליצור בכוח תודעתם.

המלים במחצית השנייה של הפסוק יש ליישם על כל הפסוקים הקודמים איפה שהם לא נאמרו במפורש. תפקידם הוא לבטא את הכוונה שמאחורי הקידה והמנחה, וכן את האוביקט שאליו הן מכוונות.

ג. המרכיב השלישי הוא וידוי, והוא נמצא בפסוק יחיד הכולל את המילים "תשוקה ושנאה". [הפסוק במלואו אומר:

על כל עבירה שעברתי  
בגופי, מחשבתי ודברי,  
בכוחם של תשוקה, ושנאה, ובורות  
כאן אתוודה ביחידות.]

זה מתייחס למעשים שנעשו בכוחם של שלושת הרעלים; באמצעות הגוף ושאר דרכי הביטוי; ואשר בוצעו על ידי במישרין או באמצעות אחרים על פי דרישתי, או אלו ששמחתי לראותם מתבצעים על ידי אחרים. הכוונה במלים "כל עבירה שעברתי" היא לכלול את כל האלמנטים האלו.

נסה להביא לתודעתך את כל הבעיות שמעשים אלו יביאו אליך, רגש של חרטה על כל אשר עשית בעבר, ותחושה של ריסון עצמי בעתיד. עם כל אלו עשה את הווידוי. זה ימנע ביצוע של עבירות בעתיד, ואת הנזק שעלול לנבוע מהן.

ד. המרכיב הרביעי הוא שמחה, והוא נמצא בפסוק יחיד הכולל את המילים "המנצחים שבכל עשרת הכיוונים". [הפסוק במלואו אומר:

לבי יעלוץ במעשי חסדים  
של כל המנצחים במנין כוונים,  
ושל בנותיהם ובניהם הקדושים,  
של מי שהגיעו לשם בעצמם,  
של מי שלומדים עוד  
ושל אלו שתם לימודם -  
בכל חסד שהוא שנעשה בעולם.

נסה להרהר בטובה הגדולה הצומחת ממעשי חסד אלו של חמשה סוגים אלו של ישויות קדושות, ונסה לשהות בתחושה זו של שמחה, כקבצן השמח במצאו מכרה של זהב.

ה. המרכיב החמישי הוא הפצרה בקדושים לשוב את גלגל הדהרמה. הוא נמצא בפסוק יחיד הכולל את המילים "נגוהות המאירים". [הפסוק במלואו אומר:

נגוהות המאירים את כל העולמות  
שבכל עשרת כיווני המרחב,  
מי שהגיעו לכליל הארה  
תוך שהשלימו את כל השלבים בהדרגה,  
ומצאו מקומם מעבר לכל תשוקה -  
כל מושיעי, בכם כאן אפציר,  
את גלגל הדהרמה מהר סובו נא,  
זו אשר אין לה שווה במעלה.]

פסוק זה מכון לכל אלו אשר נמצאים בעדנה, בכל עשרת כיווני המרחב, ואשר זה עתה מצאו הארה בהארתו המושלמת של הבודהה – אלו אשר הגיעו למצב שהוא מעבר לכל תשוקה, וידע הנע באשר יחפוץ ושאין לעצור בעדו. בכל אלו אנו מפצירים כי ישלחו מספר רב של גופים, לבוא וללמד את הדהרמה.

ו. המרכיב הששי הוא תחינה, והוא נמצא בפסוק יחיד הכולל את המילים "מעמידים הם פנים". [הפסוק במלואו אומר:

סופקת אני את ידי אל לבי,  
ושוטחת אני לפניכם תחינתי:  
אל כל מי אשר לנירוונה  
מעמידים הם פנים כהולכים,  
אנא, מכם, עיזרו לייצורים,  
הביאו אותם לכל אושר,  
השארו נא, למשך הרבה עידינים,  
כהמון הפרודות שבכל היקומים.

כאן אנו שוטחים תחינתנו אל כל אלו שבכל העולמות, בכל עשרת הכיוונים, המעמידים פנים כאילו הם עוברים לנירוונה. אנו מבקשים מהם כי בסופו של דבר יעזרו לכל היצורים, ובינתיים ייתנו להם כל אושר. אנו מבקשים מהם לא לעבור הלאה אלא להשאר, למשך מספר רב של עידנים, מספר השווה למספר הפרודות שבכל העולמות השונים המרכיבים את הייקום. אנו פונים אליהם בתחינה שיישארו כאן, במספר גופים שאינו בר מנייה.

ז. המרכיב השביעי הוא הקדשה, והוא נמצא בפסוק יחיד הכולל את המילים "כל חסד קטן...". [הפסוק במלואו אומר:

כל חסד שהוא,  
אף אם הוא קטן,  
שאספתי בזו הברכה,  
של קידה ומנחה,  
ווידי ושמחה,  
וכן הפצרה ותחינה,  
כל אלו אקדיש למען אגיע  
לכדי הארה מלאה.]

כאן אנו לוקחים את כל הזרעים הטובים שאספנו, כפי שהם מיוצגים בתירגול ששת המרכיבים הקודמים, ואנו מקדישים אותם לשמש כסבה להארה מלאה עבורנו ועבור כל ייצור חי. עשה הקדשה זו בכוונה עצומה, וכוחה של כוונה טובה זו ימשיך לעולם, ולנצח לא ייתם.

קרא תפילה זו כפי שלמדתי אותך כאן; הבן את משמעותו של כל פסוק, אמור אותו לאט, מבלי שתרשה לתודעתך לנדוד לדבר אחר. אם תוכל לעשות זאת, הרי שתרכוש הר של מעשי חסד, מעבר לכל מידה.

חמשה מן המרכיבים שמנינו כאן – קידה, מנחה, הפצרה, תחינה ושמחה – עוזרים לך לקבץ יחדיו את אותם הגורמים התומכים בדרך. אחד מהם, הווידי, עוזר לך לנקות עצמך מאותם הגורמים שמהווים מכשול, אלו המנוגדים לדרך. אחד מהם – השמחה – שהייה בתחושה הטובה אודות הטוב שעשית אתה - גם מתפקד להכפיל את חסדך.

ההקדשה מתפקדת להגביר, במדה עצומה ביותר, אפילו את החסדים הקטנים שעשית דרך מעשי הצבירה, הניקוי וההכפלה. הוא גם הופך מעשי חסד שהטווח שלהם קצר, אלו שיכולים להביא לתוצאה טובה ואז להתכלות, והופך אותם כך שלעולם לא ימוצו. בקצרה, ההקדשה פועלת בשלוש צורות: לצבור, לנקות ולהכפיל, כך שהטוב לעולם לא יכלה.

6. על מנת לבצע את האימון המוקדם הששי והאחרון, רענן את הדימוי של הלמות, והגש מנדלה. אז בקש שהלמות יברכו את זרם התודעה שלך. בקש מהם לעזור לך להפסיק, מהר, כל מכשול, החל מאי-כיבוד המדריך הרוחני שלך וכלה בהיאחזות באיזה טבע עצמי שמוטבע, על כל אחת משתי צורותיו.

7. בקש מהם לעזור לך לפתח באופן חלק כל צורת מחשבה שהיא מושלמת ובלתי מוטעית; הכל, החל מכבוד למדריך הרוחני שלך, ועד לראייה של ריקות, של העובדה שאין דבר אשר הוא בעל טבע משל עצמו. לבסוף בקש מהם לעזור לך להביא קץ לכל אותם הדברים, אלו שבתוכך ואלו שמחוץ לך, העלולים לעצור בהתפתחותך הרוחנית.

**חזור על תחינה זו, שוב ושוב, פעמים רבות, מתוך תקווה עזה להצלחתה.**

תפילה ללמה

מי ייתן והטוב שצברתי בזו התפילה  
יהיה לברכה הן לדהרמה, הן לכל הבריאה.  
ברכה מיוחדת אשא פה גם כן  
כי לאורך שנים לו תאיר  
הצגה כה בהירה של תמצית התורה,  
משנת לוסנג דרקפה המזהיר.

**לעיני אהבה – אוצר אהבה אשר אין לה מושא,  
לקול רך זוהר – אדון של חכמה מכל פגם נקייה,  
לרבון של הרז – המשמיד לחלוטין את חילות  
המזיקים,  
לצונקפה – יהלום בעטרת חכמי ארץ שלגים,  
לרגלי לוסנג דרקפה אשטח תחינתי.**

למה שלי, יקר ומזהיר,  
בוא לשכון בלבי ושב נא על כס  
של פרחים ושל אור לבנה.  
פרוס נא עלי חמלתך הגדולה.  
תן שאזכה בגופך, דיבורך  
ומרומי רוחך.

למה שלי, יקר ומזהיר,  
בוא לשכון בלבי ושב נא על כס  
של פרחים ושל אור לבנה.  
פרוס נא עלי חמלתך הגדולה.  
תן שאגשים מטרות שבדרך  
ואלו אשר בסופה.

למה שלי, יקר ומזהיר,  
בוא לשכון בלבי ושב נא על כס  
של פרחים ושל אור לבנה.  
פרוס נא עלי חמלתך הגדולה.  
השאר נא עמי עד היום אשר בו  
סמסרה תבוא אל קיצה.

במרוצת כל חיי לו יופיע צונקפה,  
ויהיה לי למדריך בדרך הגדולה,  
גולת הכותרת של תורות המנצחים.  
מי ייתן וממנה לא אסור לעולמים.

בלבי אייחל כי לעולם לא אחייה  
בנפרד ממורי, עד בלי די מושלמים,  
וכן שאזכה לעולם לא לחדול  
באורה המזהיר של הדהרמה לטבול.

מי ייתן ואשכיל, בכל שלב ורמה,  
כל סגולה נעלה לפתח עד תום,  
ובכך אהפוך בעצמי במהרה,  
ואזכה להיות זה שנושא יהלום.

מלב נשיאם של אלפי מלאכים  
השוכנים ברכיעים של עדנה,  
בוא לוסנג דרקפה, בוא נא אלי,  
מלך כל יודע של הדהרמה.  
בוא עם בניך, רכוב על ענן  
רך כשלג אשר על פסגות הרים.

למה אהוב, עם חיוך של חדווה,  
שב נא מולי, על כס הארי,  
עם כרים של הלוטוס ואור לבנה,  
והתמד ללמדני אלפי עידנים.  
מקור נעלה לכל ברכתי,  
אין נשגב בלתיך לצבור את חסדי.

חכמתך הרבה מקיפה כל דבר שלדעת ניתן.  
דבריך תלויים כעדי על אזנם של ברוכים.  
תהילת גופך מזהירה בקסמו של נוגה אלים.  
לו אזכה לראותך,  
לו אשמע צליל קולך,  
לו אזכור בלבי זיו פניך –  
ראשי שח לקבל ברכותיך.

בלבי אערוך ים עצום של מנחה  
כענן המכסה פני רקיע.  
כל סוג פרח וקטורת, מיני אור ובשמים,  
וכל שי לענג את חושיך –  
לך כאן אגיש, מקור כל חסדי,  
כמתת לחלות את פניך.

מעומק לבי אשא חרטה,  
אודה בגלוי ושריד לא אותיר,  
על כל חטא שחטאתי  
בגופי, בדברי, במחשבת לבי.  
כל עוון המלווני מקדמת הימים,  
וכן במיוחד עבירות שעברתי  
על שלושת סוגי הנדרים.

בדור זה של ניוון עמלת רבות  
ויגעת לצבור ידע רב.  
זנחת שמונה מחשבות ארציות  
וניצלת היטב חיים מרובי הזדמנות.  
מושיענו – לבנו אסור בעבותות של שמחה  
ותודה על פעלך העצום.

מורים יקרים אשר במרומים –  
נא עטפו את גופכם השמימי של הדהרמה  
בעבים של חכמה והרבה אהבה,  
והמטירו על ראש תלמידים המסורים  
העומדים ראויים, ובלבם נכונים –  
גשמי עוז של תורה, עמוקה ורחבה.

המנטרה של ג'ה צונקפה

།དམིགས་མེད་བརྗེ་བའི་གཏེར་ཆེན་སྐུན་རས་གཟིགས།

*mikme tseway terchen chenre sik,*

།དྲི་མེད་མཁྱེན་པའི་དབང་པོ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས།

*drime kyenpay wangpo jampel yang,*

།དུད་དུང་མ་ལུས་འཇོམས་མཛད་གསང་བའི་བདག །

*dupung malu jomdze sangway dak,*

།གངས་ཅན་མཁས་པའི་གཙུག་གྲུན་ཅོང་ཁ་པ།

*gangchen kepay tsuk-gyen tsongkapa,*

།གློ་བཟང་གྲགས་པའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

*losang drakpay shabla solwa deb.*



## • קטעי קריאה לקורס מס' 3

### לקט חומרי קריאה לשעור מס' 3

#### ששה תנאים למדיטציה

קטעים מתוך ההצגה הגדולה של השלבים בדרך המדורגת, (Lam Rim Chen Mo) Je Tsongkapa שחי בשנים 1357-1419. חבר שנכתב על ידי

#### תנאים לפיתוח שלווה Shamata

מתוך ההצגה הגדולה של שלבים בדרך המדורגת על ידי Je Tsongkapa.

להסבר כיצד לאמן עצמך בכל אחת מו השתיים [שלווה ותובנה] יש שלושה חלקים:

- כיצד לאמן עצמך בשלווה [Zhi gnas, Shamata],
- כיצד לאמן עצמך בתובנה [Lhag mthong, Vipashyana],
- וכיצד שני אלו קשורים באיחוד.

לראשון בין אלו יש שלושה חלקים משלו:

- כיצד לקבץ יחדיו את כל התנאים הדרושים לשלווה,
- כיצד להגות [למדוט] על שלווה לאחר שתנאים אלו קובצו,
- וכיצד להעריך אם אמנם השגת שלווה באמצעות ההגייה.

הראשון בין אלו מתואר במילים: "על המתרגלים איחוד מוטל בתחילה לקבץ ביחד את כל התנאים לשלווה: את הגורמים שיאפשרו להם להשיג שלווה בקלות ומהר". לזאת יש ששה תנאים.

1. התנאי הראשון הוא לעשות את המדיטציה שלך במקום שתומך בזאת. למקום כזה צריך שיהיו חמש איכויות שונות:

- א. שתהיה בו "קלות להשיג" את מה שדרוש: אוכל, ביגוד וכו'.
- ב. שיהיה "מקום טוב" במובן שאין בו חיות טרף מסוכנות, אויבים או אנשים המחפשים לפגוע בך, וכדומה.
- ג. שתהיה "סביבה טובה" במובן שהמקום אינו עלול לגרום למחלות.
- ד. שיהיו בו "חברים טובים", חברים בעלי אתיקת מוסר והשקפת עולם הדומות לאלו שלך.
- ה. ש"יהיה ראוי" מבחינה זו שלא מצויים בו הרבה אנשים בשעות היום, ושאינו בו הרבה רעשים בשעות הלילה.

כפי שנאמר ב"יהלום שבסוטרות":

המקום שבו מתרגלים הנבונים  
קל בו למצוא, והוא מקום טוב,  
עם חברים טובים, בסביבה טובה,  
מקום בו ניתן לתרגל בשמחה.

2. התנאי השני הוא שאתה מסתפק במועט; שלא תשתוקק לדברים כמו בגדים משובחים, הרבה חפצים ודברים, וכו'.
3. התנאי השלישי הוא שאתה נוח לרצות; אתה תמיד מרוצה עם מה שיש, אפילו אם כל שתוכל למצוא הם מלבושים גרועים וכולי'.
4. התנאי הרביעי הוא שאתה מוותר על להיות מעורב בהרבה עיסוקים. אתה מוותר על דברים לא רצויים כגון מסחר; התרועעות עם אנשים ונזירים רבים; ואתה מוותר על עיסוק באמנויות הפחותות יותר של רפואה, אסטרוולוגיה, וכו'.
5. התנאי החמישי הוא שאתה שומר על טוהר המוסר. לעולם אינך מפר את הבסיס לאימונך, נדרי החופש האישי והנדריים של הבודהיסטווה; אינך מבצע את אותם הדברים שהם שגויים מעצם טבעם וכן אלה שהבודהה אסר. אם בשל חוסר זהירות עברת על אחד מאלו, הרי שללא שהיית אתה מתחרט על כך ומנסה לכפר עליו בדרך הנאותה.
6. התנאי השישי הוא שאתה זונח לחלוטין כל מחשבות של תשוקה וכו'. חשוב והגה על הכבלים והצרות שבאים כתוצאה מהשתוקקות ותאוה, בחיים האלו וכן בחיים עתידיים במחוזות הנמוכים, וכו'. לחילופין, תוכל להגות איך כל אחד ואחד מן הדברים, נחמדים ושאינם נחמדים, שבמעגל הסמסרה חייב להסתיים, אינו מאריך ימים, ויקרע מעלינו במהרה. הרגל עצמך לחשוב: מדוע אני נמשך לדברים אלו? לשם מה? השתמש בכל אלו להפטר מכל מחשבה של תשוקה וכו'.

את כל אלו הסברתי על פי ההשקפה של שלבים במדיטציה. [זהו ספרו הידוע של Master Kamalashila בשם Bhavana Krama] הצגה מפורטת יותר ניתן למצוא ב-*רמות המאזינים*. [ספרו של Master Asanga בשם Shravaka Bhumi] הששה שלעיל כוללים בתוכם את כל הנקודות העקריות, כל הסבות והתנאים שעליך להכיר כדי תחילה לפתח ריכוז טוב; אחר כך, משהשגת ריכוז, לשמור שלא לאבד אותו; וכן להביאו לרמה יותר ויותר גבוהה. הנקודות הכי חשובות כאן הן שתשמור על מוסריות טהורה, שתבין את כל הבעיות הבאות מתשוקה, ושתהיה במקום שהוא תומך במדיטציה.

גשה טונפה אמר: "כאשר איננו מצליחים לפתח ריכוז עמוק, אנו מחפשים את האשם בהוראות שקבלנו, והולכים לחפש הנחיות אחרות. למעשה, הסבה האמיתית לכך שאיננו מצליחים היא שלא השלמנו את האוסף". "אוסף" כאן פירושו קיבוץ ששת התנאים שתארתי לעיל.

נוכל גם לומר שארבע השלמויות הראשונות משמשות כתנאים לשלמות החמישית של המדיטציה. הספר הראשון של שלבים במדיטציה אומר גם הוא:

אם יש ברצונך להשיג שלוה מהר, עליך לעשות מאמץ נכר: אל תעסיק עצמך בהשתוקקות לדברים; שמור היטב על מוסריותך; והיה מוכן להתמודד עם כל כאב שנדרש. זוהי הסבה לכך שטקסטים חשובים כגון *ביאור על המחשבה הנכונה* אומרים שנתניה והשאר מהווים סבות לכל אחת מהשלמויות שמעליהן.

אור על הדרך אומר גם הוא:

אם חסרים המרכיבים של שלוה  
הרי שגם אם תנסה בכל כחך,  
וגם אם תשב כך אלפי שנים,  
לא תוכל ריכוז עמוק להשיג.

על כן אלו שהם רציניים באמת ברצונם להשיג את המצב של ריכוז שבו שלוה ("שקט") ותובנה חוברים יחדיו, חייבים לעשות מאמצים נכרים ב"חלקים" השונים, או בתנאים

לריכוז, למשל בשלושה-עשר התנאים המותווים ב *רמות המאזינים*. תנאים אלו הם חיוניים לחלוטין להצלחה.



## • קטעי קריאה לקורס מס' 3

### לקט חומרי קריאה לשעור מס' 4

#### שמונה מרכיבי התנוחה

הלקט שלהלן על הדרך הנאותה לשבת במדיטציה לקוח מתוך ההצגה הגדולה של השלבים בדרך המדורגת, ( Lam Rim Chen Mo ) חבור שנכתב על ידי Je Tsongkapa שחי בשנים 1357-1419.

והרי לפנינו ההסבר כיצד להגות בשלווה, לאחר שנקבצו כל הנסיבות המתאימות. כאן יש שני חלקים: ההכנה ואז המדיטציה עצמה.

ראשית החלק הראשון. בתור הכנה עלינו להתחיל עם ששת המרכיבים שמנינו לעיל. במיוחד נחוץ להגות במשך זמן ממושך על השאיפה להארה. בתור עזר למדיטציה זו יש לתרגל בנושאים המשותפים למתרגלים בעלי יכולת פחותה ובינונית.

המדיטציה עצמה ניתן להציג בשני חלקים: הסבר על תנוחת הגוף בזמן המדיטציה והסבר על השלבים של המדיטציה עצמה.

הספר האמצעי והאחרון של שלבים במדיטציה מסבירים כיצד להחזיק את הגוף; יש לשבת על כרית מדיטציה מאד רכה ונוחה, בתנוחה בת שמונה מרכיבים.

1. את הרגליים יש להחזיק בתנוחת לוטוס מלאה, בדומה לישיבת הלוטוס המלא של הישות הקדושה בשם Vairochana. אפשרי לחלוטין גם לשבת בתנוחת חצי לוטוס.

2. העיניים צריכות להיות ממוקדות באופן קלוש במישור של קצה האף, מבלי שתהיינה פקוחות לרווחה אך גם לא סגורות לחלוטין.

3. יש להמנע מהטיית הגוף לאחור או לפנים: יש ליישר את עמוד השדרה, ולשבת תוך הפניית התודעה כלפי פנים.

4. את הכתפיים יש לאזן בקו ישר.

5. את הראש יש להחזיק זקוף: לא מוטה כלפי מטה וגם לא כלפי מעלה, וכן לא נוטה הצידה. האף צריך להיות בקו אחד עם הטבור.

6. הנח את השיניים והשפתיים בתנוחתם הרגילה, הטבעית.

7. את הלשון יש להחזיק קרוב לחרך, מאחורי השיניים העליונות.

8. באשר לנשימה, יש לשים לב שלא להשמיע רעש כשנושמים פנימה. על תתנו לה להיות קשה מדי, ואל תאבדו מודעות בקשר אליה. נסו להגיע לנקודה שבה תוכלו בקושי להבחין בצאתה ובבואה; תנו לה להיות מאד אטית וללא כל מאמץ.

ב רמות המאזינים ניתנות חמש סיבות לישיבה בסיכול רגליים על מושב מהסוג שמורשה על ידי הלורד בודהה, מכוסה בנוחות בקש או בעשבים.

אם תשבו בתנוחה שיש בה מן ההקפדה, זה מאד תומך להגיע למצב של קלות של תרגול; כתוצאה מכך תוכלו די מהר להגיע לקלות של תירגול.

כשיושבים בצורה כזו, תמצאו את עצמכם מסוגלים לשבת למשכי זמן ממושכים. זה גם מונע הרגשת עייפות.

ייתרון אחר הוא שתנוחה זו היא ייחודית לבודהיסטים, ואין להחליפה עם תנוחה של מי שאינם בודהיסטים באופן כללי, או של אלו שאיתם אתם מתפלמסים.

כאשר מישהו אחר רואה אתכם בתנוחה זו, זה מעורר בהם רגש חזק של אמון בכם.

לבסוף, תנוחה זו היא אשר הלורד בודהה, ותלמידיו של הלורד בודהה, העניקו לנו, והשתמשו בה בעצמם. עם הבנתן של סיבות אלו, כך קובע הטקסט, יש להחליט לאמץ לעצמנו תנוחה של שילוב רגליים.

כמו כן נאמר שהמטרה של ישיבה שהיא מאד זקופה היא למנוע מצב של ישונויות וערפול מנטלי.

תרגל אם כן כפי שהסברנו: החל בכך שתשווה לגופך תנוחה של מדיטציה, ובמיוחד שים לב תחילה להרגיע את הנשימה.

## לקט מס' 5

### מכשולים למדיטציה ותיקונם

נאמר כבר שכל אחת ואחת מן הסגולות הרוחניות הגבוהות של כל שלוש הדרכים היא תוצאה של מדיטציה, בין אם זה בצורה של שלוה (Shamata) או איזה מצב שקרוב לכך. למדיטציה ייתרונות רבים, החל מן העובדה שמרגע שפיתחת שלוה, הרי שכל אימון בטוב הופך לבעל עצמה חזקה ביותר. זהו הכרח חיוני, והשגת המצב של שלוה היא חשובה במיוחד לכל מתרגל רציני השואף לחופש.

והנה כיצד לעשות זאת. על המתרגל לדאוג תחילה לקיום כל ששת התנאים שתומכים בנסיונו להשיג שלוה. לאחר מכן עליהם להכיר מהם חמשת המכשולים להשגת ריכוז חד נקודתי; אלו מוסברים בספרו של לורד מאיטריה בשם *אבחנה בין האמצע והקצוות*, שהם:

1. אי-חשק לעשות מדיטציה,
2. איבוד האובייקט,
3. קהות ואי-שקט,
4. אי-נקיטת פעולה מתקנת
5. ונקיטת פעולה מתקנת היכן שאין בה צורך.

הפעולות המתקנות למכשול הראשון הן:

- א. אמונה עמוקה בתועלת של מדיטציה
- ב. שאיפה חזקה ללמוד למדוט
- ג. העונג הגופני והמנטלי של אדם הלומד למדוט היטב,
- ד. והעבודה הקשה הדרושה כדי לעשות זאת טוב.

הפעולה המתקנת למכשול השני היא להחזיר את התודעה אל האובייקט. התיקון למכשול השלישי הוא הערנות, והתיקון למכשול הרביעי הוא לנקוט בפעולה הנדרשת. התיקון למכשול החמישי הוא לא להתערב איפה שאין בכך צורך. וכך אדם משיג שלוה תוך נקיטת שמונה פעולות מתקנות.



### • קטעי קריאה לקורס מס' 3

### לקט מס' 6

#### תשעת מצבי התודעה

הלקט לקוח מתוך ההצגה הגדולה של השלבים בדרך המדורגת, ( Lam Rim Chen )  
(Mo) חבר שנכתב על ידי Je Tsongkapa שחי בשנים 1357-1419.

\*\*\*\*\*

#### תשעת מצבי המדיטציה

זוהי החלוקה השלישית, שהיא תאור כיצד להשיג את תשעת מצבי המדיטציה תוך שימוש בצעדים המוסברים לעיל. כל אדם המקווה לתרגל מדיטציה חייב להיות מיומן בתשעה מצבים אלו; וכדי להיות מיומן בהם, הוא חייב לדעת מהם. הריהו, אם כן, ההסבר של תשעת המצבים, שהם:

1. לשים את המודעות על האוביקט [sem 'jog pa]
2. לשים את המודעות על האוביקט עם קצת רצף [rgyun du 'jog pa]
3. לשים את המודעות על האוביקט תוך הטלאת הפערים [glan te 'jog pa]
4. לשים את המודעות בצמידות לאוביקט [nye bar 'jog pa]
5. אילוף התודעה [dul bar byed pa]
6. הרגעת התודעה [zhi bar byed pa]
7. הרגעה גמורה של התודעה [nam par zhi bar byed pa]
8. פיתוח ריכוז חד-נקודתי [rtse gcig tu byed pa]
9. השגת איזון [mnyam par 'jog pa]

וביתר פירוט:

1. להלן המצב התודעתי הראשון, "לשים את המודעות על האוביקט". מצב זה משיגים באמצעות קבלת הנחיות מהלמה לגבי האוביקט שבו תשתמשו לצורך המדיטציה. המודעות נשארת על האוביקט, בשלב זה, רק מעת לעת, ובמשך רוב הזמן אינה ממוקדת עליו כלל וכלל: אין ביכולתך לשמור את המודעות לאוביקט למשך שום רצף של זמן. בכחם של שני התפקודים המנטליים של אבחנה ואנליזה הנוכחים בתודעתך, אתה יכול להבחין כאשר אתה הולך לאבוד מתוך פיזור הדעת או אי-שקט, ונוצר כך הרושם שיש יותר הסחת דעת בתודעתך ממה שהיתה קודם לכן. מה שקורה בפועל זה לא שיש יותר הסחת דעת, אלא שאתה נהיה יותר מודע לבעיה.
2. המצב התודעתי השני הוא "לשים את המודעות על האוביקט עם קצת רצף". מצב זה מושג כאשר תרגלת את השלב של לשים את המודעות על האוביקט במדה כזו שכעת אתה יכול להשהות אותה שם למשך זמן רצוף, גם אם הוא קצר. משך זמן זה שבו אתה מסוגל לשמור על תודעתך מלנדוד הוא כמו זה הנדרש לסבוב אחד של המאלה בעת אמירת המנטרה "אום מאני...". [המנטרה במלואה היא Om mani padme huung, ובמאלה טיפוסית יש 108 חרוזים]. בשעה זו הבעיה של עודף מחשבות בראשך נעלמת לזמן מה, ואז חוזרת לזמן מה, ולכן הרושם שנוצר כך הוא שמחשבות אלו חוזרות לפרקים. מצב תודעתי מסוים זה מושג באמצעות הרהור [על האוביקט].

בשני מצבי התודעה הראשונים יש עדיין שפע של קהות ואי-שקט, ורק לעתים אתה מצליח לקבע את דעתך על האוביקט. לכן בנקודה זו נאמר שתודעתך נמצאת בראשון מבין ארבעת האופנים, זה שיש בו צורך ב"ריכוז לצורך התמקדות". במהלך שלבים אלו, נאמר, פרקי הזמן שבהם הדעת מוסחת הם ארוכים יותר מאלו שבהם היא מקובעת על האוביקט.

3. והרי המצב המדיטיבי השלישי, "לשים את המודעות על האוביקט תוך הטלאת הפערים". המקום שבו אתה שם טלאי באופן רגיל הוא על פיסת בד. כאן אתה מטליא את הרציפות של המיקוד שלך. פירושו של דבר שאתה תופס מהר כשדעתך נדדה מן האוביקט, ו"מטליא" את הפער שברציפות המיקוד. ההבדל שבין מצב מדיטיבי זה והשניים שקדמו לו הוא במשך הזמן שבו דעתך מוסחת. זהו הזמן שבו אתה מפתח את ההזכרות לרמה גבוהה, כך נאמר.

4. והרי מצב התודעה הרביעי, הנקרא "לשים את המודעות בצמידות לאוביקט". בשלב זה ההזכרות מאד מפותחת, ואתה יכול לשים את מודעותך על האוביקט בצורה שלא מאפשרת יותר לאבד אותו לחלוטין; זה מה שמבדיל מצב זה מהשלושה שקדמו לו. למרות שאינך מאבד יותר את האוביקט, הקהות והאי-שקט עדיין נוכחים בתודעתך, והם מאד חזקים. בשלב זה אתה צריך ליישם את הגורמים המתקנים לקהות ואי-שקט. שתי רמות אלו, השלישית והרביעית, מושגות באמצעות כח ההיזכרות. החל משלב זה, נאמר, כח ההזכרות אינו פוסק, כאדם שבגר, והגיע להשלמה.

5. מצב התודעה החמישי הוא זה של "אילוף התודעה". במצב התודעה הרביעי יש נטייה להפנות את התודעה יותר מדי פנימה, ויש סכנה רבה שתפתח קהות סמויה. במצב זה יש לפתח את כחה של הערנות. בכחו של שומר זה להרים את רוחך תוך מחשבה על המעלות של ריכוז חד-נקודתי. ההבדל שבין מצב זה וקודמיו הוא בעובדת נוכחותם או העדרם של הקהות והאי-שקט בצורתם הבוטה.

6. במצב התודעה הששי, "הרגעת התודעה", יש סכנה רבה להתעוררות של אי-שקט סמוי, וזאת כתוצאה מהתרוממות רוח רבה מדי במצב החמישי. במדה שזה קורה, יש להשתמש בערנות במדה הנאותה כדי להבחין באי-שקט הסמוי ולהפסיקו. מה שמבדיל מצב זה מהמצב החמישי הוא שכאן אין כבר סכנה גדולה להמצאות קהות סמויה. המצב החמישי והששי מושגים באמצעות הערנות. לאחר מכן, כך נאמר, כחה של הערנות מפותח במלואו.

7. בשעה שהגעת למצב השביעי, "הרגעה גמורה של התודעה", כחם של ההזכרות והערנות מפותח במלואו, ולכן קשה לאי-שקט ולקהות להופיע. במצב זה יש להשתמש בכחו של המאמץ כדי להיות מסוגלים לסלק כל הופעה של קהות או אי-שקט סמויים. להבדיל ממצבי התודעה הקודמים, במצב זה אין צורך להשמר יותר מדי שלא ליפול לתוך קהות או אי-שקט סמויים. אך למרות שהסכנה להופעת אי-שקט וקהות סמויים בשלב זה אינה גדולה, יש עדיין צורך להפעיל מאמץ כדי להפטר מהם. במצב החמישי והששי יש עדיין חשש שקהות ואי-שקט עלולים לפגוע בך. כאן, במצב השביעי, גם אם הם מופיעים, הרי שאתה מסוגל בעזרת מאמץ לסלק כל התקפה של קהות ואי-שקט, כך נאמר. בחמשת המצבים החל מהשלישי ועד השביעי התודעה נמצאת לרב במצב של ריכוז חד-נקודתי, אך הקהות והאי-שקט וכו' יכולים עדיין לקטוע את הריכוז, ולכן אנו מתארים את אופן התודעה במצבים אלו כ"שהייה למקוטעין".

8. כשאתה מגיע למצב התודעה השמיני, "פיתוח ריכוז חד-נקודתי", בתחילת המדיטציה נחוץ עדיין מאמץ קטן לזכור ולהשתמש בגורמים המתקנים שונים. בעקבות זאת יש ביכולתך לשמור על מדיטציה ממושכת ללא כל הופעה של קהות או אי-שקט סמויים. המצבים האחרונים ניתן להשוות לאויב שכוחו רב, לאויב שכוחו נחלש, ולאויב שתש כוחו. בדומה, הקהות והאי-שקט מאבדים בהדרגה מכוחם, ולכן החל מהמצב השמיני, כך נאמר, אין יותר צורך להתאמץ ולהפעיל ערנות באופן מודע. מכיון שבמצב השמיני, לאחר הפעלה של מאמץ קטן ומודע בהתחלה, אתה מסוגל לשהות זמן ממושך בלא שיופיעו הקהות והאי-שקט, האופן המנטלי של מצב זה נקרא "שהייה ללא הפוגה". מצבי התודעה השביעי והשמיני מושגים תוך הפעלת מאמץ.

9. המצב התשיעי הוא "השגת איזון". כאן המודעות נשארת שקועה באוביקט ללא כל צורך במאמץ. עקב תרגול רב והכרות קרובה עם מצב התודעה השמיני, ניתן כאן לשקוע במדיטציה באופן ספונטני וללא כל מאמץ. בדיוק כפי שאתה יכול לדקלם מן הזכרון ללא כל מאמץ טקסט ששיננת שוב ושוב, בשל הפעמים הרבות ששיננת אותו בעבר, כך גם כאן אתה שוקע מיד במצב של ריכוז חד-נקודתי. מצב תודעה חד-נקודתי זה הוא למעשה המצב של שלושה בעולם התשוקות. מצב התודעה התשיעי מושג באמצעות הכרות מוחלטת.

במצב הראשון אתה נוכח במחשבותיך. במצב השני אתה מרגיש כאילו הן מתגברות. במצב השלישי החוויה היא שמחשבות אלו תש כוחן. בקיצור, במצבים הראשון והשני כאחד השאלה היא למשך כמה זמן יכולה המודעות להשאיר ברצף על האוביקט. במצב השני והשלישי – כמה זמן יכולה להשאיר ברצף בלא הסחה. מה שמבדיל בין המצבים השלישי והרביעי הוא האם מאבדים את האוביקט או לא. בין הרביעי והחמישי – האם עולה קהות גסה או לא. בין החמישי והשישי – האם יש צורך להשמר מהופעת קהות סמויה. כמו כן, למרות שאי-שקט סמוי יכול להופיע במצב השישי, הוא פחות בהרבה מזה שמופיע במצב החמישי. ההבדל בין המצב השישי והשביעי הוא במדת ההשמרות הדרושה מפני הופעתם של קהות ואי-שקט סמויים, ומדה זו היא בהתאם למדת הסכנה של הופעתם. המצב השביעי והשמיני נבדלים בעובדת המצאותם או העדרם של הקהות והאי-שקט; המצב השמיני והתשיעי נבדלים בעצם נחיצות הצורך להפעיל מאמץ מודע. המצב השביעי מוקדש רק לסילוק של כל קהות ואי-שקט, ואין בו כבר צורך להשמר מפני סכנה גדולה של הפרעה שתגרם על ידם. דוגמה לכך הוא מאבק באויב שכוחו נחלש מאד על ידי התשה; אין יותר צורך גדול להזהר ממנו, ונותר רק להפטר ממנו לחלוטין, כך נאמר.

## לקט מס' 7

### שלבי המדיטציה

החומר שלהלן הנו תרגום של תרשים מיוחד על שלבי המדיטציה שעוצב על ידי *Kyabje Trijang Rinpoche (1901-1981)*, חונכו של הוד קדושתו הדלאי למה ה-14, וכן הלאמה העיקרי של *Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tarchin*.

נאמר כבר שכל אחת ואחת מן הסגולות הרוחניות הגבוהות של כל שלוש הדרכים היא תוצאה של מדיטציה, בין אם זה בצורה של שלוה (Shamata) או איזה מצב שקרוב לכך. למדיטציה ייתרונות רבים, החל מן העובדה שמרגע שפיתחת שלוה, הרי שכל אימון בטוב הופך לבעל עצמה חזקה ביותר. זהו הכרח חיוני, והשגת המצב של שלוה היא חשובה במיוחד לכל מתרגל רציני השואף לחופש.

והנה כיצד לעשות זאת. על המתרגל לדאוג תחילה לקיום כל ששת התנאים שתומכים בניסיונו להשיג שלוה. לאחר מכן עליהם להכיר מהם חמשת המכשולים להשגת ריכוז חד נקודתי; אלו מוסברים בספרו של לורד מאיטריה בשם *אבחנה בין האמצע והקצוות*, שהם:

6. אי-חשק לעשות מדיטציה,
7. איבוד האובייקט,
8. קהות ואי-שקט,
9. אי-נקיטת פעולה מתקנת
10. ונקיטת פעולה מתקנת היכן שאין בה צורך.

הפעולות המתקנות למכשול הראשון הן:

- ה. אמונה עמוקה בתועלת של מדיטציה
- ו. שאיפה חזקה ללמוד למדוט
- ז. העונג הגופני והמנטלי של אדם הלומד למדוט היטב,
- ח. והעבודה הקשה הדרושה כדי לעשות זאת טוב.

הפעולה המתקנת למכשול השני היא להחזיר את התודעה אל האובייקט. התיקון למכשול השלישי הוא הערנות, והתיקון למכשול הרביעי הוא לנקוט בפעולה הנדרשת. התיקון למכשול החמישי הוא לא להתערב איפה שאין בכך צורך. וכך אדם משיג שלוה תוך נקיטת שמונה פעולות מתקנות.

כמו כן נאמר, שאם תפתח את ההבנה כיצד אלו ניתנים לחלוקה לתשעה מצבים מנטליים, וכיצד אלה מצדם מושגים באמצעות ששת הכוחות השונים ומקובצים לארבעה אופני מיקוד – או אז תוכל בקלות להשיג מצב של ריכוז חד-נקודתי שהוא מושלם.

הטקסט הנקרא *התמצית של דרך האמצע Madhyamaka-hridaya-karika* של Bhavaviveka כולל בתוכו פסוק האומר:

את הפיל התועה של תודעתך  
קשור היטב לעמוד של האובייקט  
באמצעות חבל חזק של הזכרות,  
ולבסוף תפוס עליו פיקוד  
באמצעות וו הברזל של חכמתך.

כאן התהליך של לימוד המדיטציה מושווה לאופן שבו מאלפים פיל פרא, והוא הנושא בתרשים שלפנינו. כאן אתן לכם רק תיאור כללי של כל אחד מן הצעדים שתראו בתרשים.

תשעת מצבי התודעה הם כדלקמן:

1. לשים את המודעות על האובייקט
2. לשמור מודעות של האובייקט למשך פרקי זמן קצרים
3. לשמור על המודעות של האובייקט עם הפסקות שבהן האובייקט נשכח
4. לשמור מודעות חזקה של האובייקט
5. שליטה בתודעה
6. השקטת התודעה
7. השקטה מוחלטת של התודעה
8. השגת ריכוז חד-נקודתי
9. פיתוח מדיטציה עמוקה

להלן התיאור כיצד להשתמש בששת הכוחות להשגת תשעת מצבי תודעה אלו.

- א. הראשון בין התשעה מושג כאשר מקבלים את ההנחיות למדיטציה מן הלמה שלכם.
- ב. השני מושג בכוח ההרהור בהנחיות אלו
- ג. את השלישי והרביעי בין המצבים משיגים בכוחה של החזרה נשנית של המודעות אל האובייקט
- ד. את המצב החמישי והששי משיגים באמצעות הערנות
- ה. את השביעי והשמיני משיגים באמצעות מאמץ
- ו. ואת התשיעי באמצעות התרגלות גמורה

התיאור הבא מסביר כיצד לקבץ את התשעה לארבעה אופני התמקדות.

- i במצב הראשון והשני של התודעה, אתה מתמקד על ידי שאתה מכריח את התודעה להתרכז
- ii במצבים השלישי עד השביעי אתה שומר מיקוד בזרם עם הפסקות
- iii במצב השמיני המיקוד הוא ללא הפסקה
- iv ובמצב התשיעי אתה מתמקד באובייקט ללא שום מאמץ.

התוצאה הסופית של השגת מצבי תודעה אלו, בזה אחר זה, היא שאתה מגיע למצב שאינו ניתן לערעור של עונג פיסי ומנטלי שמקורו במדיטציה. בו זמנית, אתה משיג אתה משיג מצב של שלושה שמביא אותך לשלב המכין של רמת הריכוז הראשונה [זהו המצב המדיטטיבי הדרוש לראייה ישירה של ריקות].

נניח שלאחר שהשגת שלושה בדרך שתוארה לעיל, אתה ממשיך להגות בריכוז חד-נקודתי בהשקפת העולם העמוקה של דרך האמצע, תוך שאתה משיג בתרגולך שווי משקל בין היכולת לנתח את המציאות והיכולת להחזיק את התודעה קבועה במדיטציה על המסקנות שהסקת מאותה אנליזה. אנליזה כזו תאפשר לך אוטומטית לפתח עונג גופני ומנטלי במידה מדהימה – ובנקודה זו נוכל לומר שפתחת תובנה של המציאות (vipashyana) בצורתה האוטנטית.

אם תתרגל הנחיות אלו בצורה נכונה, תוכל להשיג את החרב החדה כתער של החכמה, צורה של ריכוז חד-נקודתי שבה השלווה (shamata) והתובנה (vipashyana) חוברות יחדיו. אזי תוכל לשאת חרב רבת עצמה זו אל שדה הקרב, ובמשך הזמן תוכל לנתץ את שני המכשולים הגדולים [אלה של השגת נירוונה ואלה

של השגת הארה מלאה]; כלומר, תוכל לחסל בקרבך כל תכונה בלתי רצויה. עם זאת תזכה בנצחון הגדול בארבעת הגופים של הבודהה, ותמצא את עצמך מבצע מעשים נאורים, ללא הרף וללא מאמץ, בלי כל מחשבה מודעת – תוך שאתה ממלא בכך את משאלותיהם של כל היצורים החיים, כל עוד המרחב עצמו נותר קיים.

מי ייתן וכל נזיר שלקח נדרים  
יוכל להשיג אותם מקומות שקטים,  
לזנוח כל הסחה,  
ולהיות אמן במדיטציה.

תרשים זה נעשה בידי האמן הנודע  
בתוספת כתובות מאירות, חדשות,  
מידי מי שנקרא טריג'נג טרולקו,  
על פי בקשת האמן היקר אודרונג סונם.

מחיר ההדפסה נתרם מכספי הירושה  
של אסונג אשר נפטר זה מכבר,  
בידי מי שאותו שרתו היטב,  
בית גיאלטון ונזיר מדונגון  
ואשר שמו לובסנג דורג'ה.

בזכות החסד של אותו מעשה,  
שנעשה בכספו של המת,  
לו יזכה כל אדם שנפטר,  
ואסונג היקר בראשם,  
לראות איך עוולות שעשו בחייהם  
מטוהרות לנצח מהם.

לו יזכו להשלים, אחד לאחד,  
כל שלב, בכל רמה ורמה,  
ויגיעו מהר לנתיב המצוין,  
למצב של הארה מלאה.

החריטה של גלופת דפוס זו הושלמה בשנה הטיבטית של כבשת האש (1967), ב-  
Bene Dremo Jong. הגלופה עצמה נשמרה במקדש Tarndu Ling שבמזר  
. Baksa

\*\*\*\*\*

הרשימה הבאה כוללת את כל הסצנות המצויות במרכז התרשים שתארנו.

1. הנחת המודעות על האוביקט
2. הזכרות – החזרת המודעות אל האוביקט
3. עירנות
4. ששת הפיתולים בדרך מסמלים את ששת הכוחות. הראשון מסמל את הכוח של לימוד הנחיות. בהסתמך על כח זה משיגים את מצב התודעה הראשון.
5. הפיל מסמל את התודעה, וצבעו השחור מסמל קהות.
6. הקוף מסמל הסחת דעת, וצבעו השחור מסמל אי-שקט.

7. ההימצאות של להבות, וגודלן היחסי, ממקום זה ועד למצב התודעה השביעי, מסמלים את הכמות היחסית של מאמץ שדרוש להבאת המודעות חזרה אל האוביקט, והרמה של ערנות שנדרשת.
8. הכח של הרהור אודות ההנחיות. בזה משתמשים להדיע למצב המנטלי השני.
9. שמירת המודעות על האוביקט למשך פרקי זמן קצרים.
10. הגידול ההדרגתי בטלאי הלבן, החל ממקום זה, מסמל את הגידול ההדרגתי בבהירות ובקיבוע של התודעה.
11. סמל זה מסמל את חמשת האוביקטים של החושים, אשר הם עצמם מיצגים את האוביקטים השונים שבהם מתמקד האי-שקט.
12. הכח של החזרת המודעות אל האוביקט. זה מאפשר לך להשיג את המצב השלישי והרביעי של התודעה.
13. המודעות נשאר על האוביקט, אם הפסקות שבהן אתה מאבד את האוביקט.
14. קהות סמויה. מרגע זה ואילך אתה מסוגל לזהות את ההבדל שבין קהות גסה וקלה, ועוד פרטים מעין אלו.
15. הקוף המביט אחורנית מסמל את היכולת להעיר אותך כשהמודעות נודדת, ולמקד אותה מחדש על אוביקט המדיטציה.
16. המודעות נשאר צמודה היטב לאוביקט.
17. הכח של ערנות. זה מאפשר את מצבי התודעה החמישי והשישי.
18. אי-שקט הוא הראשון בין השניים שמאבד מכוחו להופיע בפני תודעתך.
19. כאשר אתה מנסה לפתח שלוה, אף אם תרשה לדעתך להיות מוסחת לאוביקט קדוש זה הופך למכשול, ועליך לשאוף להפסיק זאת. כאן אנו רואים את הקוף מנסה להגיע אל הפרי של הפעילות השניה.
20. הערנות אינה מרשה הסחת הדעת. וכך תוך שהיא מעודדת היא מביאה אותך למצב של ריכוז חד-נקודתי.
21. שליטה בתודעה
22. השקטת התודעה
23. כוח המאמץ. זה מאפשר לך להגיע למצב השביעי והשמיני של התודעה.
24. השקטה מוחלטת של התודעה. בנקודה זו קשה אפילו לצורה הקלה של קהות ואי-שקט להופיע. גם אם הם באים, אתה מסוגל לסלקם מייד, במאמץ מינימלי.
25. כאן העובדה שהפיל אבד את כל צבעו השחור, וגם הותיר את הקוף מאחור, מייצגת את יכולתך להשאר בריכוז חד-נקודתי בזרם בלתי פוסק; אם תפעיל אפילו מאמץ קטן להביא את מודעותך לאוביקט ולשמור על ערנות, אזי קהות ואי-שקט והסח הדעת לא יוכלו יותר להפסיק את המדיטציה.
26. השגת ריכוז חד-נקודתי.
27. הכח של התרגלות מלאה, שמאפשר לך להשיג את המצב המנטלי התשיעי.
28. פיתוח מדיטציה עמוקה
29. השגת שלוה

30. עונג מדיטטיבי גופני

31. עונג מדיטטיבי מנטלי

32. תובנה ושלווה חוברות יחדיו, ממוקדות בריקות, ומאפשרות לך לגדוע את שרשם של חיי סבל

33. אדם ממשיך לחפש הבנה נכונה של המציאות, עם יכולת רבה להביא את המודעות אל האוביקט, ולשמור על ערנות.

## ג'ה צונקאפה

# הכנה לטנטרה

## הר של ברכות

### עם הביאור של פאבונקה רינפוצ'ה

בקידת כבוד עמוקה, בכל שלושת אופני הביטוי<sup>4</sup>, אני כורע לרגלי הלוטוס של אדם שהוא תמצית העונג העילאי, המכובד, הלמה הקדוש, תודעה אצילה גדולה, הלורד של כל הבודהות, זה ששומר על היהלום.<sup>5</sup>

### כיצד ניתן הלימוד?

כאן אמסור תיאור קצר של לימוד נפלא אשר הוענק לנו על ידי האחד, רבון העולם הנסתר, המושיע של כל תלמידי, ושומר היהלום: פבונקה רינפוצ'ה, אשר אין דומה לטובו.

הדברים שהוא לימד היוו ביאור מעמיק על הדרך האחת והיחידה שמובילה כל אחד מן המנצחים של עבר, הווה ועתיד להשגת המטרות הנעלות; תמציתם המזוקקת של השלבים להארה; הצוף פנימי של ההנחיות שניתנו על ידי אבינו, הרבון, הבודהה עצמו שחזר והופיע; והתמצית האולטימטיבית שמוצתה מתוך המלים הנעלות, דבריהם של הנאורים: כלומר, החבור הידוע לנו בתור מקור כל חסדי, הנקרא גם תחינה להר של ברכות.<sup>6</sup>

עם שהתחיל בשעור, הרבון בעצמו הנחה אותנו באמירת תמצית החכמה ואחר כך התפילה של *Simhamukhi* – המלאך בעל פני האריה, החל מן הקטע שבו אנו מסלקים כל מזיק העלול להפריע ללימוד, וכלה במלים "לו ימשול הטוב", באופן בו אנו עושים זאת בדרך כלל.

אחר כך נטל הוא את תפקיד המוביל, תוך שהשמענו בקול אחד את הפסוקים השונים הכוללים את המלים "מעשי חסד מושלמים" ו-"האובה, אוולוקיטשוורה, עם אסנגה", ו-"הקול הרך, מנג'ושרי, ביחד עם זה שהשמיד את הקיצוניויות של להיות ולחול", ו-"האחד שחמלתו עצומה", ו-"הלימוד על אשר יש ללמוד כדי להגיע", ו-"המייסד מארץ השלגים", ו-"שלושת מקומות המקלט כרוכים כאחד", ו-"מערכי המלים הנעלות", ו-"במרוצת כל חיי".

אחר כך עבר תפקיד ההובלה לשר הטכס, אשר הוביל אותנו בהגשת המנדלה, החל מ "ארץ בשומה" והמשך ב "במררחב שלפני, על כס הארי", וכן "מורים יקרים אשר במרומים" וכן השורות המתחילות ב *Idam Guru*.

ההובלה חזרה אל שומר היהלום, שהואיל להנחותנו שלוש פעמים בתפילה של לקיחת מקלט ויצירת השאיפה להארה, זו שכוללת את המלים "בבודהה, בדהרמה ובסנגה". כאן, לבסוף, הרבון בעצמו בטא את הפסוקים הכוללים את המלים "יצורי הענג ואלו שהם כמעט", וכן "בשפת ייצורי הענג" וכו'.<sup>7</sup>

## ההקדמות

### I. מדוע בדרך המזורגת?

"הבה נתחיל" אמר הלמה.

הרשו לי להזכיר לכם, אמר, אותן שורות מאת מלך הדהרמה של שלושת העולמות – צונקאפה הגדול, שאומרות: "חיים אלה של פנאי רוחני, יקרים הם מפנינים אשר יכולות למלא כל משאלה".<sup>8</sup> "השורות שחוזרות בחבור זה אומרות: "אלו מביניכם השואפים לחופש יחפשו להשיג שליטה בכל זה, כפי שהשגתי אני". אני ואתה חיינו בגלגל הסבל הזה מאז ומתמיד, ומבין שש צורות הקיום הסובלות אין אפילו אחת שלא חיינו בה זה מכבר.

בצורות חיים אלו סבלנו, ונהנינו לעיתים מהנאות קצרות טווח, נעים ונדים חסרי מטרה שוב ושוב, למן אותה הרמה הגבוהה הידועה כ "שיא הקיום" ועד למטה לגהינום הנמוך ביותר אשר שמו "עינוי ללא הפוגה".

חיינו כך, מקדמת דנא, ועדיין לא הפקנו מכך כל משמעות; הזמן חמק מאיתנו ללא כל מטרה, חסר טעם וריק. והנה אנו עדיין פה, מתגלגלים למעלה ולמטה בגלגל החיים, ובטוחים שנמשיך להתגלגל.

בנקודה מסוימת בימים עברו, התמזל מזלנו, אתה ואני, ולרגעים אחדים הגענו להיות תחת חסותו של למה, או של שלושת היהלומים, ובשל כך הצלחנו לאסוף מעט קארמה טהורה ובעלת עוצמה. בכוחה של קארמה זאת התאפשרו לנו, באופן חד פעמי, חיים אלה שמהם אנו נהנים – מלאים בשפע ופנאי, וללא הפרעות המופיעות כאשר אנו חסרים את התנאים המאפשרים תרגול רוחני נאות.

אודה ואוסיף שכל מה שאנו צריכים התקבץ בשבילנו כעת: יש לנו למה, יש לנו דהרמה לתרגל, וכל התנאים התומכים הדרושים. וכך אנו מחזיקים כעת בשתי ידינו את היכולת לצעוד בדרך הרוחנית. עם כל זאת, מה יקרה אם נכשל? מה אם נמצא את עצמנו בלתי מסוגלים להשיג את המטרה האולטימטיבית בשרשרת החיים האינסופית שחיינו עד כה?

במקרה זה, ללא שום ספק, ניפול ללידות ששם לא תהיה לנו שום אפשרות לעסוק בדהרמה. וכאשר זה יקרה, אין זה משנה לאן נפול; לאן שלא נפול בלידה ללא דהרמה, חיינו לא יכולים להיות דבר מלבד סבל.

הדרך להימנע לתמיד מלהוולד מחדש בחיים שאין בהם דהרמה היא לתרגל את הדהרמה באופן טהור כעת; אין דרך טובה מזאת. התרגול שלנו צריך להתחיל ברגע זה! אתם תמותו; אתם חייבים למות; מותכם הוא וודאי. אבל אין לכם מושג מתי. ומה יקרה לאחר מכן?

כל מה שאנו עושים כעת משפיע לאן נלך אז: אם מעשינו טובים, נושלך לאחת מן הלידות המוצלחות יותר. אם מעשינו רעים, נושלך לאחת הלידות האומללות. והיה אם לא נתרגל, והיה אם נמות בעיצומה של דרך חיינו הנוכחית הרעה - הרי שבהחלט ראוי שנלך ישר למקום שאליו אנו שייכים - אל אחת מהלידות האומללות הללו.

לפיכך, בטווח הקצר, עלינו לקחת מקלט בשלשת היהלומים כדי למנוע לידה בעולמות התחתונים. עלינו להפתח ולהכיר במעשים הרעים שביצענו בעבר, ולרסן עצמנו מלכצעם בעתיד. כדי לעשות זאת עלינו להשתמש בארבעת הכוחות<sup>9</sup> כדי שינטרלו את כחו של הרע. עלינו לגייס את כל מאמצינו כדי לבצע כל מעשי חסד, ולו קטנים ביותר, ולהימנע מלפגוע באחרים ולו באופן הקל ביותר.

אם, בנוסף לכך, נצליח לבצע באופן מושלם את הדרך של שלושת התרגולים יוצאי הדופן<sup>10</sup>, אזי אנו עצמנו נהיה משוחררים מכל פחד של גלגל חיי הסבל. אבל אין זה מספיק שאנו בלבד נמלט מהגלגל, שכן עלינו לזכור את מילותיו של Master Chandragomi:

אפילו פרה יודעת כיצד לדאוג לעצמה,  
לאכול קצת עשב שהיא פוגשת בדרכה.

אפילו חית הטרף שותה בשמחה  
מבריכת מים הנקרית בדרכה,  
כאשר צמא עז מענה אותה.

אבל חשוב על דרכך  
בתך את כל לבך  
לדאגה ועזרה לזולתך;

זוהי התפארת,  
זוהי ההנאה צרופה,  
זוהי המושלמת.

השמש, העולה בשמיים  
במרכבתה המופלאה,  
בשמים עפה לה,  
ואת כל העולם מאירה.

הארץ,  
מושיטה את זרועותיה העצומות,  
נושאת את כל המשאות,  
ותומכת בכל הבריות.

זוהי דרכם של יצורים נשגבים

אשר לעצמם דבר אינם רוצים,

חייהם מוקדשים לשירה אחת ויחידה:  
האושר והרווחה של כל הבריאה.<sup>11</sup>

עלינו לעשות כפי שכתוב בשיר: עלינו להבדיל עצמנו מהחיות הפשוטות, עלינו למצוא בלבנו את האומץ הרב להשיג את המטרות של כל היצורים. ויש סיבה טובה מדוע עלינו לעשות זאת.

כל יצור בתבל היה כבר אבינו, והיה כבר אמנו, לא פעם אחת אלא יותר פעמים ממה שניתן לספור. ואין אחד מתוכם אשר בעת שהיה הורנו לא הרעיף עלינו את טובו וחסדו שוב ושוב.

והיה אם נשכח את חסדם, ולא נחשוב להחזיר להם כגמולם – הרי שתהיה זאת דרך נלוזה להתנהג, דרכם של אנשים חסרי מצפון וללא בוש.

שירו של Drumsong, מלכם של הנחשים, אומר גם הוא:

בעייתי איננה הים,  
משימתי אינה ההרים,  
עבודתי אינה האדמה;  
דאגתי, שלעולם לא אכשל  
להחזיר את החסד שגמלו לי.<sup>12</sup>

ועוד אומר השיר:

להחזיר חסד היא טובה,  
לא להחזיר חסד היא רעה.<sup>13</sup>

חשוב: כל מה שיש לנו כעת, החל מגופנו היקר והלאה, קבלנו הודות לחסדם של יצורים אחרים. ולכן כעת עלינו להחזיר להם כגמולם. גמול זה צריך להתחיל כעת, בנסיבות אלה, כל עוד אני מסוגל, כל עוד יש לי תנאים מושלמים לתרגל את הדהרמה.

אם לא אוכל כעת להגיע למטרה נעלה זו, אם כל אשר השגתי יבוזבז, אזי יש מעט טעם לטענתנו שאנו פועלים לרווחתו של כל יצור חי: יש סיכוי קטן שאני עצמי אצליח להגיע לאחד מהעולמות הגבוהים של צורות הקיום הסובלות.

מהי אם כן הדרך לגמול על חסד זה? אין אף דרך שהיא נעלה יותר מאשר לדאוג לכך שכל יצור יהנה מכל אושר שיש, ויהיה משוחרר מכל כאב שקיים. ואני אהיה זה שאעשה זאת!!! העלה מחשבות אהבה וחמלה אלו בליבך-באופן הנחוש ביותר.

ואז אתה נוטל את המטלה על כתפך: "אני אסמוך אך ורק על עצמי לביצוע מלאכה זו; יהיה זה אני, ואני בלבד, שיביא כל אושר לכל יצור, וישחרר כל אחד מהם מכל כאב.

אלא שהיכולת לבצע משימה אצילה זו נתונה לאחד ויחיד: לבודהה בלבד. אין אחר מלבדו שיכול לעשות זאת. אם למען המטרה של כל היצורים החיים אצליח להגיע למצבו של הבודהה, אז אמלא בשלמות את שתי המטרות האולטימטיביות<sup>14</sup>, וכך, בדרך אגב אשיג גם כל צרך שלי.

אם לא אלך בדרך זו - אם לחילופין אשיג נירוונה נמוכה יותר, ואהיה אחד מאותם משמידי האויב [שהשמידו את כל הנגעים הרוחניים] הנקראים "מאזינים", או "הבודהות שהגיעו בעצמם"<sup>15</sup>, אזי לא אוכל למלא את צרכי שלי, ואמלא רק פסיק ממה שהאחרים צריכים ממני.

ולכן אני חייב להגיע למצבו של הבודהה, האחד אשר הגיע לשלב הסופי ושב צרכיו הוא וכן צרכיהם של כל האחרים מולאו בשלמותם. כדי לעשות זאת אני חייב לדעת איך. כדי לדעת איך, אני חייב ללמוד איך. אתחיל, אם כך, עם הדהרמה הנלמדת כבר בשיעור זה, ואחרים כמותו; אני אמלא היטב אחר כל ההוראות, ואגיע לרמה של הבודהה עצמו. חשוב מחשבות אלו לעצמך, עכשיו עם תחילת שיעורנו, שכן אלו הן המחשבות של השאיפה להארה של הדרך הגדולה. לכל הפחות עליך לנסות לחקות קו זה של מחשבה; אפילו אם אין ביכולתך לעשות את הדבר האמיתי, הרשה למחשבות אלו לשכון בלבך למשך כל השיעור שאתה עומד לשמוע.

ומהו השיעור שאתה עומד לשמוע? שיעור זה ניתן על ידי מושיענו הטוב, הלמה, צונקאפה הגדול, בעיר יאנגון – מקום משכנו של המנצח. במנזר Radreng, העומד בצפון, למרגלות סלע בתבנית של לע אריה<sup>16</sup>.

שם נתן אדוננו הוראות עיקריות אלה לתלמידיו, כשפועלו אך ורק לטובתם של היצורים החיים ודברו של הבודהה. כותרת הטקסט שלימד הינה: *מקור כל חסדי, הידוע גם כן כ: תחינה לקבל הר של ברכות.*

יצירה זאת היא מן הסוג שאנו מכנים "הדרך המדורגת להארה"; כתבים מעין אלו מכילים את כל הנקודות העיקריות שבכל התורות הפתוחות והנסתרות של הבודהיזם. הם מציגים נקודות אלו ללא טעות, ולו הקטנה ביותר, מהתחלה ועד הסוף: החל ממצייאת מורה רוחני ושירותו עד לאיחוד הסודי המושלם, שם אין עוד צורך בלמידה.

שיעורים אלה בדרך המדורגת הם התמצית הטהורה של כל מה שהבודהות המנצחים אמרו אי פעם, הכל בצרור אחד. הם הצורה האחת והיחידה של הלימוד המגלמת את כל הדרך הגדולה; הם נקודת הקצה של השיא של פסגה גבוהה שאין דוגמתה.

האדון, הלמה שלנו, ביצירתו הנקראת *שירים של חיי הרוחניים* אומר:

כאשר פיתחת בתוכך

את הדרך המשותפת,

זו הדרך הנדרשת

לשתי הדרכים הנעלות ביותר...<sup>17</sup>

כוונתו כאן היא, באופן כללי, שהנחיה זאת בדרך המדורגת להארה היא מן הסוג שאין בלתה, בין אם אתה מתרגל את התורה הפתוחה או את התורה הנסתרת של הבודהיזם. כדי לחזק זאת יותר, הדאלאי למה החמישי, הגדול, אמר:

כלם מדברים עליה,

על מילת הסתר העמוקה ביותר,

חוט עיקרי בנהר הדהרמה

לא לו שיכולתם נעלה.

אבל אם תנסה

בטרם אמנת את תודעתך

בדרך שהיא גלויה,

הרי זה כמו לטפס על גבו של פיל ענק

שעדיין פראי הוא וטרם אולף;

בלתי נמנע הוא שתלך לאיבוד.<sup>18</sup>

לכן חיוני ביותר לכל מי ששואף להכנס בשער המוביל אל דרך המלה הנסתרת, לאמן את תודעתו תחילה בדרך שהיא משותפת הן לתורה הפתוחה והן לתורה הנסתרת.

ישנה סיבה לכך שיצירה זו נקראת "תחינה להר של ברכות". בשעה שאנו משננים אותה, אנו מבקשים מהלמה שלנו להעניק לנו, בערמה אחת גדולה או בהר גדול, כל אחת מהתובנות הרוחניות: החל ממצייאת מורה רוחני והליכה הולמת בעקבותיו, וכלה באיחוד המושלם. אנו מבקשים שיעשה זאת בצורת ברכה אישית ממנו.

כפי שאמר המורה Tonpa:

היכולת לכרוך את כל לימודי הדהרמה לאגודה אחת היא סגולה ייחודית של הלמה שלי. עבור ה"אבא",

שום דבר אינו אלא לימוד.<sup>19</sup>

עוד הוסיף ואמר:

מילתו הנפלאה היא כל שלושת הקבצים,

עצה עטורה בתורה של כל שלושת ההבטים,

מחרוזת זהב ויהלומים של ה"שומרים".

משמעותית היא לכל הקוראים את חרוזיה.<sup>20</sup>

גשה Tonpa מתאר כאן את אשר אדוננו, הלמה שלנו, אמר בכל שיעוריו על הדרך המדורגת, הן המקוצרת והן המפורטת: שלבים אלו בדרך עולים בהרבה על כל צורה אחרת של הנחיה, בשל מעלתן של שלוש התכונות היצאות מן הכלל, וארבעת הסוגים השונים של הגדולה.<sup>21</sup>

הם מכילים את כל הנקודות העקריות בשלושת הקבצים אשר כוללים את כל הלימוד של הבודהה. הם הצומת היחיד שבו כל 84,000 המאגרים הגדולים של הדהרמה מצטלבים,<sup>22</sup> הם הדרך האחת והיחידה שבה הלכו בעבר, או הולכים כעת, או ילכו אי פעם בעתיד כל הבודהות. כפי שנאמר בקיצור ב "אבן החן של תכונות נעלות":

זוהי אותה מושלמות, אין בלתי,  
שהיא הדרך שמשותפת  
לכל המנצחים השוכנים  
בעבר, בהווה ובעתיד.<sup>23</sup>

אנשים כמוני וכמוך יכולים ללכת ללאמנות הגדולים ככל שנחפוץ לקבל מהם העצמות נעלות, העברות שבעל-פה, ושעורים על כתבים וכו'. אנו יכולים לטעון כי למדנו את חמשת הכתבים הקלסיים הגדולים,<sup>24</sup> והעמקנו בהם עד אין סוף. אין בכך מאום. אם בסופו של דבר איננו מצליחים לתרגל שלבים אלה בחיינו שלנו, לחברם לאחד, אזי קיים הסיכון שתאר הדלאי למה החמישי, הגדול:

אמנם רואים אנו טפשים  
שאינם מיטיבים לדעת,  
ועושים מה שרע בחיים אלה.

אך טועים עוד יותר  
מי שלמדו הרבה  
את הקדושות במלים,

ועדיין רואים את  
שאיפותיהם האולטימטיביות  
נסחפות כעלה ברוח.<sup>25</sup>

כך עליך להפוך בתוכך את לימודיך לדהרמה: עליך לקחת את ארבע התכונות הנעלות של השלבים להארה וליישם אותן בליבך.

יש עוד שעליך לדעת; חרוזים כגון אלה של Taktsang:

אשיר את שבחיך  
בית אוצר גדול  
של הסבר מצוין  
אותו חסרנו בעבר,

הבהרות של כל  
הדברים הנשגבים  
במיוחד של "דרך היהלום";

לימודים של כל  
הקבוצות הנסותרות  
במיוחד אלה שאין למעלה מהן;

על כל חלקיהן,  
בשתי הרמות,  
במיוחד על הגוף הפלאי.<sup>26</sup>

המילים "דרך היהלום" ואילך מתיחסות ללימודי הסתר של הבודהיזם.

ישנם גם דבריו של ה Karmapa, Mikyu Dorje, שבאחרית חייו פיתח הערצה יוצאת מן הכלל לאדונו צונגקפה, זו המצויה בקרב אלה שהם בעלי אינטליגנציה גבוהה, ואשר נוהים אחרי הדהרמה לא רק מתוך אמונה, אלא יותר מתוך הגיון. מילותיו אומרות, בין השאר:

הריני נושא הלל למסורה  
של ההר של רקיע עדנה;  
לצונגקפה,

שכן בימים אלה  
כאשר הרוב הגדול  
של אלה בארצנו הצפונית

נוהגים בטעות  
עם תורות המנצחים,  
בא הוא והיטב אותן נקה,  
סילק בתכלית כל סילוף שנצבר,  
וזאת ללא כל שגיאה.<sup>27</sup>

המנצח הנעלה ביותר, Kelsang Gyatso, אמר גם הוא:

זוהי מסורת טהורה  
המסורה של רקיע-עדנה;  
אין זו אסכולה מוגבלת במחשבתה.  
זהו הנקטר של התמצית,  
ללמוד ולתרגל את התורה,  
כך שכל מלה, נסתרת וגלויה,  
מופיעה כהנחיה אישית.<sup>28</sup>

ואמנם זה בדיוק כך: המסורת של הכתבים שלנו, זאת של ההר של עונג שמימי, [כינוי לזרם הגלוקפה, שתחילתו בג'ה צונגקפה] היא שלמה לגמרי וללא רבב משני צדיה - הן במלה הפתוחה והן בנסתרת. זהו סוג של לימוד שאין למצוא בשום מקום אחר. הוא בעל שפע של איכויות ייחודיות שאין דומה להן בעומקן, מהירות פעולתן, וכן הלאה. וכך לימוד זה של השלבים בדרך להארה כפי שהותוו על ידי מגיננו האציל צונגקפה, נראה כמכיל מספר בלתי מוגבל של עצות רוחניות שאין בנמצא אצל אף אסכולה אחרת, ואף לא אצל "שומרי המלה הזקנים"<sup>29</sup>

האם תתכן שיטה כלשהי שהיא יותר עמוקה ומרחיקת לכת מאשר דהרמה זו, השלבים בדרך המדורגת? בודאי שלא אותם הלימודים שאחרים טוענים שהם כה-נעלים וכה-עמוקים וצפוניים. אנשים מלהגים על השגת תובנות רוחניות, איזה שיא שבאיו דרך סודית ביותר: הם מדברים על היפסקויות, הם מדברים על רמות של יצירה והשלמה; אודות ערוצים, רוחות וטיפות; החותם הגדול, או ההשלמה הגדולה ועוד כיוצא בזה.<sup>30</sup> אבל אם אין האדם טורח ללכת בשלבים האלה שכאן, לעולם לא יזרע אפילו את הזרעים, שלא לדבר על הבשלה מלאה של הדרך בתודעתו.

זוהי אם כן הסבה מדוע חשוב כל כך ללכת בדרך המדורגת, בשלוש הרמות של למידה, של הרהור ושל הגייה (מדיטציה) אודותם. זו גם הדרך שבה אציג אותם בפניכם, אמר הלאמה שלנו, באמצעות הסבר קצר והעברה שבעל-פה של היצירה הידועה כ-מקור כל חסדי, שכן היא כוללת בקרבה את התמצית השלמה של השלבים בדרך להארה.

## הערות

4 שלוש אופני ביטוי: שלוש הדרכים שבהם יכול אדם לבטא את עצמו - במעשה, בדיבור, ובמחשבה. תיאור אופיני של השלוש מופיע בספרות על אוצר החכמה הגבוהה. לדוגמא ראה Lama Drakpa Chone Shedrup (1675-1748).

5 האדם שהוא תמצית העונג העילאי: שם נוסף של פבונגקה רינפוצ'ה, שמתאר את אומנותו בלימוד הסודי של הבודהיזם. השמות הנוספים שבאים בהמשך מראים שהרינפוצ'ה כולל בתוכו את ג'ה צונגקפה, בודהה שְקִימוֹנִי, ואת הצורה שלורד בודהה לובש כדי להעביר את עולם הסוד.

6 הר של ברכות: המושג של ברכה בבודהיזם מתיחס לתהליך מסוים, אשר באמצעותו משתנה ומשתפרת יכולתו של התלמיד להשיג מטרות רוחניות, וזאת בעזרת בקשה כנה מהמורה לברכה. פבונגקה רינפוצ'ה עצמו מתאר זאת ב *Gift of Liberation* המפורסם.

7 "בשפת יצורי הענג...": שורה זו והאחרות שיכות ללקט תפילות שנאמרות על פי המסורת בתחילה של שיעור לימוד חשוב, כדי שהמורה והתלמידים כאחד יתחילו עם מוטיבציה נכונה; כדי לבקש את השיעור בצורה רשמית; כדי למנוע מכשולים שיפריעו לשיעור וכדומה.

ניתן למצוא את השורות בספרי התפילות הרגילים של המנזרים הטיבטים הבודהיסטים. המיקום שלהם כאן הוא כדלקמן: *תמצית שלמות החכמה* (סוטרת הלב המפורסמת, למניעת מכשולים); *המלאך בעל פני האריה* (גם הוא למניעת מכשולים); *מעשי חסד מושלמים* (השורות הפותחות של חברו הקצר של ג'ה צונגקפה "שלבים של הדרך" והשתחוות עמוקה ללורד בודהה); *האובה* (אלו והשורות הבאות של הבעת כבוד ומנחה של רחצה ללאמות של המסורה); *קול רך*; *האחד שחמלתו עצומה*; *הלימוד על אשר יש ללמוד כדי להגיע*; *המייסד מארץ השלגים*, ו-*שלושת מקומות המקלט* (שני האחרונים הם גם ברכות מקובלות); *מערכי המלים הנעלות*; *במרוצת כל חיי* (גם כן מופיע ב הר של ברכות); *ארץ בשומה* (הגירסה הקצרה של המנדלה); *על כס הארי* (מתוך תפילת מסירות לג'ה צונגקפה); *מורים יקרים אשר במרומים* (בקשה לקבל לימוד מתוך התפילה הידועה *מנחה ללמה*); *Idam Guru*. (מילים מסיימות של מנחת המנדלה); *עד בוא הארתי* (הניסוח הידוע של לקיחת מקלט ופתוח השאיפה להארה); *ייצורי הענג* (תפילה ידועה לטרה, מלאך השחרור); ו- *בשפת ייצורי הענג* (תפילה להיות מסוגלים ללמד בשפות השונות בעולם).

8 *חיים אלו של פנאי רוחני*: נמצא בספרו של המאסטר "Songs of My Spiritual Life".

9 *ארבעת הכוחות*: הבודהיזם מלמד שיש ארבעה כוחות נוגדים, שצירופם יכול לבטל את הכוח של קארמה של כל מעשה שלילי שהוא. "כוח הבסיס" כולל את המחשבה על מי הוא זה שנפגע על ידי מעשיך, ומי הוא זה שעליו תסמוך כדי לטהר את עצמך. "הכח המשמיד" הוא תחושה חזקה של בושה וחרטה על המעשה, שללא ספק יביא לפגיעה שתחזור אליך. "הכח המרסן" הוא להרחיק את עצמך מעשיית מעשים כאלו בעתיד. ה"כח הנגדי" משמעו לפעול במסגרת של תרגול רוחני על ידי התודות, מדיטציה, או כל מעשה טוב אחר שיוכל לבטל את כחו של המעשה הרע.

10 *שלושה תרגולים יוצאי דופן*: הכוונה למוסריות יוצאת דופן; ריכוז מדיטטיבי יוצא דופן; וחכמה יוצאת דופן. כל אחד משמש כתומך לבא אחריו. דיון מקיף על השלושה נמצא בספרי הלימוד של המנזרים בנושא שלמות החכמה; ראה למשל *Overview of the Perfection of Wisdom* [חקר שלמות החכמה] שנכתב על ידי Kedrup (1493-1568) Tenpa Dargye.

11 *אפילו פרה יודעת איך*: הציטוט הוא מתוך *מכתב לתלמיד* שנכתב במאה העשירית. הוא מופיע גם בספר הגדול "שלבים בדרך המדורגת" של ג'ה צונגקפה, ו-*Path of Ease* של הפאנצ'ן לאמה הראשון.

12 *בעיני איננה הים*: הציטוט נמצא בשיעור של הבודהה, בו הוא מתאר את הסיפור של מלך הנחשים, כתוכחה לנוצרים שלו שרבו ביניהם. השורות המוכרות נמצאות גם בספר הגדול שלבים בדרך המדורגת של ג'ה צונגקפה; בספר *The Path of Ease* של הפאנצ'ן לאמה הראשון (1567?-1662); *Word of Gentle Voice* של הדלאי לאמה החמישי (1617-1682) ו-*Steps of the Teaching*, אב-טיפוס לספר הגדול שלבים בדרך המדורגת, שחובר על ידי Geshe Drolungpa בערך בשנת 1100.

13 *להחזיר חסד*: זה נראה כפתגם יותר מאשר ציטוט מהטקסט; ב-*Steps of the Teaching* יש ביטוי לתחושה דומה.

14 *שתי המטרות האולטימטיביות*: מתיחס להשגה הסופית של המטרות של האדם עצמו, והיכולת לעזור לאחרים להשיג את מטרותיהם - שתי תכונות שהן של הבודהה בלבד. יש מספר דיונים חשובים על המטרות האולטימטיביות בחיבורים על *Pramanavartika* של מאסטר Dharmakirti, שנכתב במאה השביעית. הראשון נכלל בהסבר של שורות הפתיחה של יצירה זו עצמה, במקום בו מהוללות התכונות הבודהה. השני נמצא בפרק השני, כשמאסטר דהארמקירטי מסביר את מעלותיו של הבודהה כפי שאלו מצוינות בחיבור המקורי של מאסטר Dignaga.

15 *אחד ממשמדי האויב*: "משמיד אויב" הוא מושג המתיחס לאלו שהגיעו לנירוונה, כיון ש - כפי שגשה Drolungpa מציין ב"צעדים של הלימוד" - הם השמידו באופן מוחלט את האויב של הנגעים הרוחניים. "מאזנים" ו"בודהות שהגיעו בכוחות עצמם" שמופיע כאן מתיחס לאנשים שהגיעו לנירוונה אך לא ניכנסו עדיין לדרך הגדולה, דרכם של הבודהיסטות, שפועלים כדי להפוך לבודהות בעלי הארה מלאה, כדי לשחרר את כל היצורים החיים.

ה-"מאזינים" נקראים כך מכיון שהם יכולים להאזין ללימוד של הדרך הגדולה, ואף יכולים ללמד דרך זו, אך אין הם עצמם מתרגלים אותה. "בודהות שהגיעו בעצמם" אינם באמת בודהות, הם הגיעו רק לנירוונה, "בעצמם" - הכוונה שהגיעו עד לשלב זה מבלי להסתמך על מורה רוחני בחיים הנוכחיים, אך היו להם אין ספור מורים כאלו בחייהם הקודמים.

16 המנור הגדול של Radreng: שרשרת הארועים סביב כתיבת הר של ברכות היא בלתי רגילה; היא ממחישה כיצד תפילה קצרה זו שיחקה תפקיד מרכזי בחייו הרוחניים של ג'ה צונגקפה ובהסטוריה של הספרות הבודהיסטית.

הרבה ממה שכתב ג'ה צונגקפה נחשב כחומר שנמסר לו על ידי מנג'ושרי, "קול רך" שהוא התגלמות חכמתם של כל היצורים המוארים בדמות אחת של מלאך. ג'ה צונגקפה החל בקשר עם מנג'ושרי בשנות השלושים המוקדמות של חייו. בנקודה זו עדיין לא היה מסוגל לראות את המלאך בצורה ישירה, אך התאפשר לו להציג לו שאלות דרך מתווך, לאמה בשם Umapa.

הביוגרפיה הסודית של ג'ה צונגקפה הוא חיבור שנכתב על ידי תלמידו הקרוב Kedrup Je (1385-1438), ומתאר מאורעות חשובים בחייו הפנימיים של המאסטר. שם אנו קוראים את הפרטים על חילופי דברים מוקדמים בין ג'ה צונגקפה ו"הקול הרך", כשלאמה אומאפה משמש כמתווך. ג'ה צונגקפה מציג שאלות, והמלאך מתחיל את התשובה על ידי הבהרת אוסף של נושאים הקשורים לריקות. בהמשך הוא עובר להאיר מספר נקודות קשות בלימוד הסודי. לאחר זאת הוא מפסיק וג'ה צונגקפה אומר: "אך המתן, יש עדיין שאלות רבות שאני חייב לשאול, ונקודות נוספות שאיני יכול לתפוס".

ו"קול רך" משיב:

"אל תשכח את התשובות שכבר נתתי לך היום. לך עכשיו ורשום אותן. יש שלושה אימונים שאתה צריך לעשות, כל שלושה יחד. חייב אתה להקדיש עצמך לאלו, בתשוקה שאינה יודעת רוויה.

ראשית, עליך לפתח הבנה שהלאמה והמלאך העליון הסודי שלך - הם אותה הישות. חייב אתה להפנות תחינתך אליהם, ולנסות להגיע אליהם.

שנית, עליך לעשות מאמצים מתמידים ומושלמים, בתרגול הכפול של צבירת האנרגיה שמקורה במעשים חיוביים, וטיהור עצמך מכוחם של המעשים השליליים.

שלישית, עליך להשתמש בכח האינטלקט שלך לחקור את המשמעות האמיתית של הספרים הגדולים של הבודהיזם, ואח"כ עליך להרהר עמוקות במשמעות זו.

התמד בשלושה תירגולים אלו, במשך תקופה ארוכה. יום יבוא, והוא לא רחוק, שבו הזרע שזרעתי בתוכך בשעה זו יפרח, ואז תבין את הכל בצורה מושלמת.

לאורך חייו שמר ג'ה צונגקפה על שלושת האימונים, אך בתיעוד כתיבתו ובביוגרפיות השונות שלו בולט במיוחד הדגש הרב שהוא שם על תחינה ותפילה למען לקבל את ברכתן של הישיות המושלמות, הבודהות והלאמות.

תפילה אחת שכזו מובילה ליצירה הנוכחית שלנו הר של ברכות. מדובר בקיץ של שנת 1402, שנתו הארבעים ושש של המאסטר. לאחר שבלה קיץ פורה במקדש אאר, עם מורו ותלמידו הקרוב, חכם הסקיה Jatsun Rendawa, נסע ג'ה צונגקפה לRadreng (צפונית ללהאסה). הוא היה שם כבר קודם, נמשך אל המנזר ההסטורי הגדול של שניים מהאבות המיסדים של הבודהיזם הטיבטי - לורד אטישה, ובנו הרוחני Dromton Je (מוזכר בטקסט כ"מנצח"). קשר זה מתואר בביוגרפיה המפורטת על ידי Kedrup Je.

בראדרנג נכנס ג'ה צונגקפה להתבודדות לרגלי צוק האריה. מעל משכנו ניצב פסל של לורד אטישה עצמו. יום אחד כרע המאסטר לפני הפסל, כפי שהורה לו "קול רך" בעצמו, ופנה בתפילה ללאמות של העבר.

התפילה שנשא ג'ה צונגקפה באותו יום השתמרה בכתב, ואפשר למצוא באוסף כתביו תחת השם Door to the Highest Path. התחינה פונה ללאמות שנותנים את ההנחיות לדרך המדורגת להארה, ומחולקת לשלושה חלקים עיקריים.

החלק הראשון הוא פניה למורים של המסורה של השאיפה להארה - החל בבודהה עצמו, דרך "האוהב" [ Maitreya ], המאסטר ההודי אסנגה, וכלה במורים הטיבטים הגדולים של זמנו של ג'ה צונגקפה עצמו.

החלק השלישי הוא תפילה דומה למורים של המסורה של ראית הריקות, שוב החל בלורד בודהה, דרך ה"קול הרך", נגרג'ונה-שאין דומה לו, ועד לדורות המאוחרים. החלק השני, ממוקם בין שני אלו, הוא לא אחר מאשר הר של ברכות, מקור כל חסדי.

ג'ה צונגקפה מסיים את תפילתו, ולפתע נכנס למצב חזון, שלפי הביוגרפיה הגדולה של Yalwang Lobsang Trinley Namgyal (c. 1830), נמשך לסירוגין במשך חודש שלם. הוא רואה את כל הלאמות של המסורה פנים אל פנים, ומקבל ברכה רבת ערך מידי אחד מהם במיוחד.

הארוע מתואר במערך סטנדרטי של חמש עשרה מגילות מצוירות של חיי המאסטר, הידוע בשם השמונים של צונגקפה. אנו מוצאים את התיאור הבא של המאורע על מגילה בתוך חיבורו של Jamyang Shepay Dorje (1648-1721) הגדול:

והלורד אטישה בא אל המאסטר ושם את ידו על ראשו, ואמר לו: "עשה מעשים כבירים לטובת הלימוד, ואז אני עצמי אעזור לך בהשגת המטרה של ההארה, ומילוי הצרכים של כל היצורים החיים."

מיד לאחר החזון, מוקף ג'ה צונגקפה בנחילי תלמידים מלומדים המפצירים בו לכתוב תאור מפורט של איך להגיע לשלמות.

שטוף בהבטחתו של לורד אטישה, המאסטר פונה להתבודדות, ושם בראדרנג משלים את יצירת המופת שלו: *Lam Rim Chenmo*, הספר הגדול של הדרך המדורגת להארה, הספר הידוע ביותר בבודהיזם הטיבטי.

בשלב זה ההבנה שלו מושלמת, והזרע שנזרע על ידי ה"קול הרך" צמח, כפי שנחזה מראש, שכן ג'ה צונגקפה שמע לעצתו של המלאך בכך שחיבר את התפילה המושלמת הזו - הר של ברכות. כוחה של התפילה הוכר על ידי דורות רבים של לאמות מאז, ומסביר מדוע היא משמשת כהכנה לתרגול הסודי. כפי שמגלות השורות האחרונות של הביאור הנוכחי של הספר, היא גם ניתנה על ידי פבונגקה רינפוצ'ה כהכנה מקדימה להכנסה בסוד הטנטרה.

17 שתי הדרכים הנעלות ביותר: מתייחס לדרך הגלויה והסודית של לימוד הבודהיזם. "הדרך המשותפת" לשתי אלו מורכבת מהתובנות של השלבים להארה, שכן אלו הכרחיות להצלחה בשתי הדרכים, הגלויה והסודית. הציטוט הוא מחיבורו של ג'ה צונגקפה החבור הקצר על השלבים בדרך המדורגת.

18 בלתי נמנע הוא שתלך לאיבוד: המקור של הציטוט אינו ידוע. הדלאי לאמה החמישי, הוד קדושתו Ngawang Lobsang Gyatso (1617-1682), היה מלומד בלתי רגיל ואיש ארגון גדול של הבודהיזם, עד כדי כך שמתחילים אליו בטיבט כאל "החמישי הגדול". הוא ידוע כמי שהביא את ארמון הפוטלה למצבו הנוכחי; בכתביו שעוסקים בטווח רחב של נושאים פילוסופיים וחילוניים; ובחזונו ואומנותו בלימוד הסודי.

19 שום דבר אינו אלא לימוד: שורה זו היא מתוך חיבור שנקרא *Selections from Dromton Je* אשר בנקודה זו מצטטת שורות בודדות מדברי דרומטון ג'ה שמופיעות ב-ספר הגדול של הדרך המדורגת להארה של ג'ה צונגקפה. כאן וב *Gift* של פבונגקה רינפוצ'ה, המובאה משמשת להדגיש כיצד מתרגלים ברמה מתקדמת רואים את הלימוד הבודהיסטי כולו כבעל אחריות פנימית מוחלטת.

אף לא באחד משלושת המקרים שבהם מופיעה השורה, מופיע הקטע המתחיל במילים "למען האב", וכן אי אפשר למצאה במובאה כפי שהיא מופיעה בטקסט על השלבים של הדלאי לאמה החמישי הגדול. אך התחושה מתאימה לתוכן של ה *Selections* ולשימוש המקובל של חומר זה.

המילים המתורגמות כאן כ "לכרוך את כל לימודי הזרהמה לאגודה אחת" ניתנות לקריאה במספר דרכים שונות, כפי שצוין על ידי פבונגקה רינפוצ'ה עצמו ב *Gift* בעמודים המוזכרים לעיל. פשוטו כמשמעו, הטקסט מדבר על "להעביר את כל הלימוד כריבוע" שמפורש על ידי רינפוצ'ה כהתייחסות לאופן שבו שטיח טיבטי מרובע בא עם ארבע פינות. כלומר, כל לימוד שהוא של השלבים של הדרך מכיל בתוכו באופן אוטומטי את כל מה שבודהה לימד, ומספק הצגת דברים מקוצרת שבה יכול כל אחד מאיתנו להשתמש כדי להשיג הארה מלאה.

Drom Tonpa הגדול (1005-1064), ובשמו המלא Dromton Gyalway Jungne היה תלמידו המפורסם ביותר של לורד אטישה (982-1052), שהיה בעצמו הפטרון המהולל של הלימוד על השלבים בטיבט. Drom Tonpa יסד גם את המנזר הגדול בראדרנג, המקום בו כתב ג'ה צונגקפה את הר של ברכות.

- 20 *מחרוזת זהב ויהלומים*: המקור לציטוט לא נמצא, הוא מופיע גם בפירוש של פבונגקה רינפוצ'ה לשלוש הדרכים העיקריות. "שלושת ההיבטים" - מתייחס לשלוש רמות של מוטיבציה לתירגול השלבים: להמלט מהלידות בשלושת העולמות הנמוכים, להמלט מכל סבל, ולהשיג הארה מלאה כדי לעזור לכל הברואים. "שלושת הקבצים" הם שלושת המדורים של דבריו של בודהה: "האוסף של נדרי המוסר" המוקדש בעיקר לאמון באתיקה; "האוסף של הסוטרות" העוסק בראש ובראשונה באמון הריכוז; ו"האוסף של החכמה הגבוהה", המוקדש לאימון החכמה. ראה *Gift of Liberation* של פבונגקה רינפוצ'ה, וגם *Overview of the Perfection of Wisdom* של Kedrup Tenpa Dargye. "השומרים" מוסבר בהמשך בהערה 29.
- 21 שלבים אלו בדרך עולים בהרבה: פבונגקה רינפוצ'ה בעצמו, ב-*מתנת החופש* מתאר כך את "שלוש התכונות יוצאות הדופן" - החיבורים על השלבים בדרך המדורגת הם 1. מושלמים לחלוטין מבלי שיחסר במ דבר, כיון שהם מיצגים בצורה מתומצתת את כל מה שלימד הבודהה, הן בדרך הגלויה והן בדרך הסודית. 2. הם קלים לתרגול, כיון שמטרתם העיקרית היא להסביר את הדרכים השונות לאלף את התודעה. 3. הם עולים בהרבה על לימוד אחר, כיון שהם מכילים את שיטותיהם של שני המייסדים הגדולים - אריה נגארג'ונה ומאסטר אסנגה - בתוספת ההוראות של Lama Vidyakokila ו Lama Serlingpa, בהתאמה.
- Arya Nagarjuna (200 לספירה) ידוע כמיסד של הלימוד על הריקות, ומאסטר אסנגה (350 לספירה) כמיסד הלימוד על פעולות הבודהיסטיות. המסורה השתלשלה ללאמה וידיאקוקילה, וללאמה סרלינגפה בהתאמה, ואז השתלבה בתלמידים המהולל לורד אטישה (982-1054). שמו המלא Dipamkara Shri Jnyana. הוא היה זה שהביא את הלימוד של השלבים לטיבט, ומי שחיבר את *Lamp for the Path*, טקסט שהוא אב טיפוס לסוג זה של לימוד.
- "ארבעת סוגי הגדולה" - מופיעים גם כן בחיבורו של פבונגקה רינפוצ'ה *מתנת החופש*. הלימוד על השלבים של הדרך גדולתו בכך ש: 1. הוא מאפשר לאדם להוכיח שיש עקביות ושאינו סתירה בין כל המשנות השונות של הבודהיזם. 2. הוא מביא אדם לרמה בה הוא רואה שכל מה שלימד הבודהה ניתן ליישום בתרגול האישי. 3. הוא עוזר לאדם לתפוס בקלות את הכוונה האמיתית של בודהה בכל אחד מחלקי מישנתו. 4. לימוד זה מגן על האדם באופן אוטומטי מפני השגיאה הגדולה, השגיאה של אבחנה בין משנה אחת של הבודהה כטובה או עדיפה על פני האחרת.
- 22 מאגרים גדולים של דהרמה: לפי המסורת בודהה לימד 84,000 קבצים גדולים של כתבים, אוסף אחד לכל אחת מהצורות השונות של הנגעים הרוחניים וההרגלים המזיקים שלנו. יש מספר גרסאות שונות ביחס למספר המדויק של שיעורים שמכיל כל אחד מהקבצים הללו; לפי הדרך הגדולה, כל קובץ כזה מורכב ממספר העמודים שאפשר לכתוב עם כמות הדיו שהפיל המיתרי הגדול, ראבטן, יכול לסחוב על גבו. ראה הערתו של הדלאי לאמה הראשון ל אוצר החכמה הגבוהה *Abhidharma Kosha*.
- 23 זוהי אותה מושלמות: השורה נמצאת ב-סוטרה הקצרה על שלמות החכמה. זה נחשב כמקור האולטימטיבי לביטוי "השלבים של הדרך", ומצוטט על ידי ג'ה צונגקה בספר הגדול על השלבים בדרך המדורגת, כמו גם ביצירת המופת של פבונגקה רינפוצ'ה על השלבים, ובביאור ל-שלוש הדרכים העיקריות.
- 24 חמשת הכתבים הקלאסיים הגדולים: אלו הם חמשת הספרים הגדולים של הבודהיזם ההודי הקדום, שנלמדו ופורשו במנזרים הטיבטים הגדולים אפילו בימיו של ג'ה צונגקה עצמו, כפי שהם מוזכרים לאורך הביוגרפיה הגדולה שלו. הם כוללים את: עטרת ההארה *The Jewel of Realizations* המובא על ידי לורד אסנגה מפי "האוהב" (Maitreya, 350AD), שער לדרך האמצע *Entering the Middle Way*, שנכתב על ידי Master Chandrakirti (650AD), אוצר החכמה הגבוהה *Abhidharma Kosha*, שקובץ על ידי Master Vasubandhu (335AD), החבור הקצר על נדרי המוסר *Vinaya*, על-ידי Master Gunaprabha (500 AD), ו-החבור על תפיסה תקפה *Pramanavartika* של Master Dharmakirti (630AD).
- 25 נסחפות כעלה ברוח: המקור של הצטוט לא נמצא. "החמישי הגדול" כנזכר בהערה 18, מתייחס להוד קדושתו הדלאי לאמה החמישי.
- 26 במיוחד על הגוף הפלאי: המתרגם הנודע מ- Sherab Rinchen (b.1405), Taksang, היה אחד המלומדים החשובים של מסורת הסאקיה של הבודהיזם הטיבטי. השורות מופיעות כמו כן ב *מתנת החפש* של פבונגקה רינפוצ'ה, ובמחקר המפורסם על הזרמים הפילוסופיים, של-1737 Tuken Lobsang Chukyi Nyima (1802). השורות המתחילות ב"דרך היהלום" מתייחסות ללימוד הסודי של הבודהיזם.

- 27 לעולם ללא שגיאה: Mikyu Dorje(1507-1554), היה הקארמפה השמיני, הראש הרוחני של מסורת הקארמה קאגיו של הבודהיזם הטיבטי, וכתב על מיגוון רחב של נושאים.
- 28 זוהי מסורת טהורה: Gyalwang Kelsang Gyatso (1708-1757) היה הדלאי לאמה השביעי. השורות המובאות כאן מופיעות כחלק מתירגול רוחני שנמצא בקובץ עבודותיו.
- 29 שומרי המילה הזקנים: מתיחס לקאדאמפה, קבוצה בעלת השראה של מלומדים ומודטים מהימים הראשונים של הבודהיזם בטיבט, החל מהמאה האחת עשרה לספירה. המשמעות המילולית של שמם - אלו שעבורם כל הברה והברה של הלימוד (ka), הופכת להוראות (dampa) הישימות באופן מידי לתרגול האישי. ההולכים בעקבות המסורת של צונגקה - הגלוקפה, או דרך המידות הטובות, המסורה של ה- Heaven of Bliss, נקראים לעיתים "השומרים המאוחרים של המילה".
- 30 ההשלמה הגדולה: תרגול זה ואחרים המוזכרים כאן, הם חלקים מהתרגול הסודי של הבודהיזם.

## II. כיצד יש לקחת מורה

הטקסט של מקור כל חסדי ניתן לחלוקה לארבעה חלקים שונים:

- (1) שורש הדרך, שהוא - כיצד לבחור במורה ולשרתו כיאות.
- (2) כיצד לאמן את תודעתך לאחר שבחרת לך מורה.
- (3) בקשה שיהיו לך התנאים הנאותים להצליח בדרך ולעצור את כל הנסיבות אשר עלולות למנוע הצלחה שכזו; ולבסוף
- (4) תפילה שבכל חייך העתידיים, תהיה תחת השגחתו של למה, וכך תרכוש את העוצמה הדרושה להגיע ליעד הסופי של כל השלבים שבדרך.

הראשון מבין אלה מוצג בבית הבא, הראשון בטקסט המקור שלנו:

(1)

מקור כל חסדי וכל ברכתי  
מורי היקר, מורי מיטיבי,  
ברכני ראשית לראות ולהבין  
שלדרוש קירבתך כיאות -  
הוא עצם שורשה של דרכי.  
תן שאתמיד לשרתך במסירות,  
במיטב כל אוני ומאודי.

צעד זה של לבחור למה הוא כשלעצמו מחולק לשני חלקים: לפתח בו אמונה ברורה, שהיא היסוד והשורש של הדרך; ואז לפתח הערצה וכבוד כלפיו, מתוך מחשבה על החסד הרב שהוא מעתיר עלינו. ההנחיה לפתח אמונה באה בשני שלבים: כיצד ללכת בעקבות הלמה במחשבה, וכיצד ללכת בעקבותיו במעשה.

כעת הלימוד הסודי של Sambhuta אומר:

לעולם לא תוכל להשיט סירה  
לצדו האחר של הנהר  
מבלי שתיקח את המשוטים בידך.

לעולם לא תגיע לסוף חיי הסבל  
בלי הלאמה,  
אפילו אם הבאת עצמך לכלל שלמות  
מכל שאר הבחינות.<sup>31</sup>

הסוטרה הקצרה של שלמות החוכמה אומרת גם היא:

הבודדות המנצחים  
אשר רכשו את הנעלות שבסגולות  
אומרים כולם כאחד:  
כל שלב בדרך הבודהיסטית  
תלוי במדריך הרוחני.

ועוד היא אומרת:

וכך החכמים  
השואפים לרמה הגבוהה של הארה,  
עם כמיהה עזה בלבם,  
חייבים למחוז' כל גאווה בתוכם,  
וכמו המון רב של אנשים חולים  
השואפים תרופה למחלתם,

הם לוקחים את עצמם למדריך רוחני ומשרתים אותו ללא לאות.

מושיענו האציל, צונגקאפה הגדול, אמר גם הוא מילים אלו:

יש מפתח יחיד  
למצוא התחלה מושלמת  
להשיג את כל מבוקשך,  
אושר בטווח הקצר ואושר אולטימטיבי.

והמילים הגבוהות ביותר שנאמרו אי פעם  
אומרות כולן רק דבר אחד:  
זהו הלאמה שלך.

ולכן עליך להקדיש עצמך  
להגייה אודותי,  
התמצית של כל  
שלושת סוגי המקלט;  
בקשנו, למען כל מטרותיך.<sup>32</sup>

כל השורות הללו אומרות אותו הדבר: אם יש לך תקוה כלשהי להגיע לתכונות רוחניות נעלות בשלבים השונים של הדרך, חייב אתה למצוא את הלאמה אשר יכול להנחות אותך כיצד לעשות זאת, ואז ללכת אחריו.

והלאמה שאנו מתארים כאן איננו סתם מישהו שאתה פוגש במקרה; זה לא סתם מישהו שקוראים לו "למה". צריך שיהיו לו עשר המעלות הגבוהות שתוארו ב-"יהלום שבסוטרות". הוא חייב להיות בעל שליטה, בעל שלוה ובעל שלוה עליונה; פירושו של דבר שצריך שיהיו לו כל שלושת האימונים<sup>33</sup>. המעלות הרוחניות שהוא מפגין צריכות לעלות על אלו של התלמיד, ועליו להפגין מאמץ יוצא מן הכלל. הוא צריך להיות גדול בתורת הדהרמה ובעל הבנה עמוקה של ריקות. הוא צריך להיות מיומן היטב בהוראת דהרמה, ולאהוב מאד את תלמידיו. לעולם אינו מתעייף או מוותר על הדרכת תלמידיו, גם אם נדרש לעשות זאת שוב ושוב.

אלא שכיום אנו נמצאים בזמנים מנוונים מבחינה רוחנית, ולכן אולי יקשה עלינו למצוא מישהו שהוא מושלם בכל אחת ואחת מן המעלות הללו. במקרה זה עלינו להאזין לעצתו של מלך הלאמות:

אם שמוע תשמע לעצתי,  
האיש מארץ גיאלקאם,  
קח עצמך למורה רוחני נשגב:  
זה הרואה את המציאות נכוחה,  
זה שהשיג שליטה בחושיו,  
זה המחסיר פעימה מליבך  
עת הנחת עליו את עיניך;  
לזה אשר עת בעקבותיו תלך  
הטוב שבך מתחיל ללבלב,  
והרע מתנדף והולך.<sup>34</sup>

שורות אלו ואחרות מורות לנו שהלאמה אותו אנו מחפשים צריך שיהיה לו לכל הפחות מכלול של חמש תכונות: הוא שולט בתודעתו, באמצעות אימון בשלושת התרגולים; הוא ראה ריקות, וליבו מלא אהבה.

באופן מינימלי הלאמה חייב להתאים לתאור הבא: הוא צריך לעסוק יותר בדהרמה מאשר בענייני העולם האחרים; הוא גם מעוניין יותר בחיים העתידיים מאשר בדאגה לחיים האלה; הוא צריך להיות עסוק יותר בעזרה לאחרים מאשר עזרה לעצמו; הוא לעולם זהיר בדבריו, מעשיו ומחשבותיו. ולבסוף, לעולם אינו מוליך את תלמידיו בדרך שהיא שגויה.

נניח שהצלחת למצוא למה כמתואר לעיל. מהם היתרונות שיכול אתה להפיק מללכת בעקבותיו כיאות? נוכל לומר בפשטות, שאז תזכה בכל מה שטוב בחיים אלה ובכל החיים העתידיים. מהן הסכנות הנובעות

מאי הליכה בעקבותיו, או מהליכה שלא כראוי? תאלץ לשאת בכמויות עצומות של כאב בלתי נסבל, הן בטווח הקצר והן בטווח הארוך. חייב אתה לתפוס את משמעותם המלאה של דברים אלו.

הלמה שלך הוא המקור. הוא עצם השורש שממנו פורחת כל ברכה טובה שתשיג הן בדרך הפתוחה והן הנסתרת. אם אי פעם תצליח לחסל ולו נגע אישי אחד, הרי שזה יהיה בגללו. אם אי פעם תצליח לפתח ולו מעלה רוחנית אחת, או כל דבר טוב שהוא, גם זה בא ממנו. כל מכלול החסד, החל מההשג הסופי של האיחוד הסודי ועד למחשבה יחידה שהיא טובה, הכל נובע ממנו.

הלמה שלך הוא גם המקור האחד והיחיד, בהיותו מגלם את כל המעשים הגדולים והטוב הנשגב שהבודהות המנצחים מבצעים במעשיהם הקדושים, בדבריהם ובמחשבותיהם. נסה אם כך לפתח את שרשה של דרך זו- אמונה שלמה בו או בה.

אם דרך עינים אלה, שראיתן הובהרה באמצעות האמונה, אתה מתחיל לראות את הלמה שלך כבודהה אמיתי, או אז תתחיל ברכתו של הבודהה לזרום בתודעתך. חיוני איפוא שתתרגל את תודעתך בחלקים הרלבנטיים המתוארים בטקסטים של הדרך המדורגת: הסיבות מדוע עליך לראות בלמה שלך כאילו הוא הבודהה בעצמו; והסיבות מדוע אתה יכול לראות בלמה שלך כאילו הוא הבודהה בעצמו; כיצד לראותו בתור שכזה, וכך הלאה.

המלים מורי מיטיבי שבטקסט המקור מביעות את השלב שבו אתה בונה הערצה והערכה ללמה שלך תוך שאתה מביא בחשבון את כל הדברים המיטיבים שעשה בשבילך. המילים מורי היקר (בסנסקריט SVAMI) מתיחסות למישהו שהוא כמו היהלום שבכתר, מי שכל הבריות ביקום, כולל היצורים המופלאים שכחם עצום ורב, מכתירים אותו בענוה מעל לראשם.

מה פרוש הדבר לדרוש קרבתו כראוי? חייב אתה להבין שעליך להתמסר לו או לה לחלוטין. עליך לבוא אליו כדרכו של ילד צייתן, ביחד עם שאר תשע ההתייחסויות של התלמיד כפי שתוארו בסוטר "מעריך הקנים"<sup>35</sup>.

בקיצור, אתה חייב לחלוטין להנהיג עצמך כראוי בנושא זה; עליך ליישם בדיוק את כל אחד מהתאורים הקלאסיים כיצד למצוא וללכת אחרי מורה. כאשר יסודות הבית יציבים אזי גם הבית עצמו יציב. אם שורשי העץ נטועים היטב בקרקע, אזי הענפים, הפירות וכל השאר יגדלו חזקים.

אנו שואפים לפתח את הדרך בשלמותה: כל השלבים החל מהכרת חשיבותם של נסיבות חיינו הנוכחיים של מזל ושל פנאי, וכלה בהשגת האיחוד הסודי עצמו. עלינו למצוא ידיעה בטוחה ומוצקה, מוטל עלינו להבין, כי פנייה נאותה אל למה תביא לנו את כל האמור לעיל, וזאת ללא כל קושי.

כל הנושא של הליכה בעקבות הלמה במחשבותיך מסוכם במילים ברכני ראשית לראות ולהבין. עליך לראות את ידיך הרוחני [זהו המונח הטייבטי עבור המורה הרוחני] כאילו הוא הבודהה עצמו; וזה מביא אותנו להסבר כיצד יש ללכת בעקבותיו באמצעות מעשיך.

כיצד נוכל לגרום נחת ללמה שלנו? ביחס לדרך המשותפת, יש להשתמש בהנחיות המופיעות בדיונים על כיצד למצוא וללכת בעקבות הלמה באופן כללי. ביחס לדרך הסודית, יש להשתמש בהנחיות המופיעות ב-חמישים הפסוקים על הלמות<sup>36</sup>. שתי הדרכים מתארות כיצד מוטל עליך, כמיטב יכולתך, במיטב כל אונך ומאודך, ליטול על עצמך בשמחה כל מטלה קשה בכל אחת משלוש דרכי הביטוי – של הגוף, הדיבור והמחשבה – כדי לשמח אותו או אותה.

ישנן דרכים רבות שבהן אנו יכולים לחלוק כבוד ללמה שלנו: להציע לו או לה מתנות, דברים חומריים; להציע עצמנו לשירותו, לכבדו; ולקחת את אשר הוא לימד אותנו וליישם זאת בתירגולנו למען השגת מטרותינו הרוחניות. כל אחד מאופנים אלה הוא גבוה יותר מקודמו, והאחרון הוא הנעלה ביותר.

טקסט המקור אומר בנקודה זאת כי עלינו לקחת את עצמנו אל הלמה במגוון רב של דרכים, בהתאם ליכולת המנטלית האישית שלנו.

בשרתך את הלמה זכור: כאשר החקלאי זורע זרעים בשדה, כל עבודה שהוא עושה בשדה, הוא עושה לתועלת עצמו. הוא אינו מתכוון לעשות טובה לשדה. כאן זה אותו הדבר. זה אני שרוצה להשיג שחרור מן הסבל, ולהגיע למצב של ידע כל. כדי לעשות זאת, עלי לעשות דברים מסוימים, ולוותר על אחרים. אלא שאני משול לעיוור- לחלוטין לא יודע מהם הדברים הללו.

ידידי הרוחני נמצא כאן להוליך את העיוורים; ובשרתי אותו, אני מתחייב לעשות את כל הנדרש ממני, לא משנה עד כמה זה מתיש, או דוחה - כל עוד אין שום בעיה אתית בדבר.

אין אני צריך לראות זאת כאילו אני עמל בשביל משהו אחר; להפך, לא רק שאין אני צריך לראות זאת כמעמסה, אלא שעלי לראות בכך זכות: מזלי הטוב זימן הזדמנות זו לידי. ולכן מוטל עלי להצליח לשרתו או לשרתה הן במחשבותי והן במעשי, בליווי תחושה עמוקה של כבוד והערצה.

אם שירותנו ללמה הינו טוב, הרי שבכל חיינו העתידיים נמצא את עצמנו תחת השגחתם של מורים רוחניים. בנוסף, חיינו הנוכחיים יהיו הראשונים מתוך סידרה ארוכה ורצופה של גלגולי חיים בהם נהנה משמונה האפשרויות לעסוק ברוחניות, ועשר צורות הברכה. לעולם לא תפול שום טעות בחשבון זה: תמיד נזכה במספר הנכון של התנאים הדרושים לעסוק בדהרמה, וכך להגיע בסופו של דבר למצב של הארה מלאה.

המילים ברכני ו-חנני בטקסט המקור כוונתם "יפה וקשט אותי", שמשמעותו: "שנה את מצב תודעתי". לפני דקה היתה תודעתי מעוותת, נגועה בכל מיני מחשבות רעות. כעת וברגע הבא, הלואי ואבורך ויתמזל מזלי למצוא וללכת אחר הלמה שלי כיאות, ובכל הכבוד הראוי; הלואי והתודעה שלי תתישר ותתמלא בכל שלב של הדרך. זהו הדבר שאותו אבקש, למה שלי.

פרוש זה למילים ברכני ו-חנני חל גם על כל אחד מן המקומות האחרים שבהם הם מופיעים בטקסט.

## הערות

31 הבאת עצמך לכלל שלמות: ציטוט מקורי לא נמצא; גם לא נראה שהוא חלק מהלימוד הסודי של Samputa למרות הדמיון בכותרת.

32 בקשנו, למען כל מטרותיך: השורות נמצאו במכתב הדרכה מג'ה צונגקה לאחד Yuntan Gyatso ממחוז Tulung בטיבט.

33 כל שלושת האימונים: אלו הם התירגולים היוצאים מן הכלל של מוסריות, ריכוז וחכמה. הציטוט המקורי מ עטרת ההארה של מאיטריאה. החשיבות של התכונות הנדרשות מהלאמה מתחזרות מכך שאותן מלים עצמן מצוטטות בעבודות כגון הספר הגדול של הדרך המדורגת להארה של ג'ה צונגקה; *The Path of Ease* של הפאנצ'ן לאמה הראשון; מתנת החופש של פבונגקה רינפוצ'ה עצמו; והביאור שלו ל- שלושת הדרכים העיקריות.

34 הטוב שבך מתחיל לבלב: השורות נמצאות במכתב יעוץ מדהים שנכתב על ידי ג'ה צונגקה לעצמו, בו הוא מציג שאלות ממוספרות, ואז עונה עליהם בצורה של הוראות מעמיקות. מענין לציין שזה החיבור האחרון בקובץ גדול יותר של חיבורים קצרים של המאסטר; החיבור הראשון הוא *הר של ברכות* עצמו, מה שמביא לסגירת המעגל.

35 תשע ההתייחסויות: אלו מוזכרות ב- ספר הגדול של הדרך המדורגת להארה של ג'ה צונגקה, ומופיעות בשלמותן ב *Path of Ease* של הפאנצ'ן לאמה הראשון. הסוטר המפורטת מקיפה שני כרכים מתוך הכתבים, וכוללת תיאור נפלא של אלו ושל התייחסויות דומות שיש לפתח ביחס למורה.

תשע ההתייחסויות הנלמדות בסוטר הן כדלקמן:

- א. כמו ילד צייתן, ותר על רצונך שלך, וקבל עליך את מרותו של המורה שלך.
- ב. כמו יהלום, היה חזק במסירותך לו או לה, ואל תתן לשום אדם או לשום קרוב לבוא ביניכם.
- ג. כמו האדמה עצמה, קבל כל תפקיד שהמורה יעמיס עליך.
- ד. כמו ההרים הענקיים שבקצה העולם, השאר נאמן בשרותך אותו, למרות בעיות שבאות.
- ה. כמו משרת אישי, מלא כל משימה שמוטלת עליך, ללא התחמקות, גם אם היא נראית לך מאוד לא נעימה.
- ו. כמו עפר הארץ, חפש את המעמד הנמוך ביותר, בוותרך על כל גאוה, כל יומרה וכל יהירות.

- ז. כמו כלי רכב יציב, העמס על עצמך כל עול שמורך מטיל עליך, ללא התחשבות בכובדו.
- ח. כמו כלב נאמן, השאר ללא כעס, גם אם מורך יגער וינזוף בך קשות.
- ט. עד כמה שיידרש, היה מוכן לעבור בשרות המורה ממקום למקום, כמו סירה שלעולם לא מתלוננת.

36 חמישים הפסוקים על הלאמות: תיאור קלאסי של מסירות ללאמה שנכתב על ידי המאסטר הבודהיסטי ההודי אשווגושה, בערך משנת 100 לספירה.

### III. כיצד לנצל את ההזדמנות של החיים שקבלנו

הגענו לחלק השני העיקרי של הטקסט עצמו שמתאר כיצד לאמן את התודעה לאחר שמצאת מורה. לחלק זה שני שלבים: הפצרה דחופה למצות את המהות של החיים האלו על הברכה והחופש הרוחניים שבהם; ותיאור כיצד לעשות זאת. השלב הראשון נכלל בבית הבא:

(2)

**ברכני שנית להבחין ולראות  
כי חיים שמצאתי הפעם,  
של פנאי ושל רוב הזדמנות,  
נדירים עד מאד ויקרי מציאות.  
חנני לשאוף בלי הפסק ולייחל  
למצות ברכתם יום ולייל.**

המשפט על החיים "שמצאתי הפעם" כוונתו להצביע על כך שלעולם לא נוכל לצפות לחיים כאלו בעתיד כדבר מובן מאליו. אפשר גם לתמוה מדוע בנקודה זו בה מועלה בדרך כלל הרעיון של פנאי או חופש רוחני וברכה, הפסוק מציין רק "חיים של פנאי", ולא – "פנאי וברכה". הנקודה היא שלמעשה אנו נהנים מאוסף מלא של שמונה סוגי חופש רוחני שכוללים בתוכם את השחרור משמונה הדרכים בהם אדם יכול להיות נטול הזדמנות. העדר זה של הזדמנות יכול לנבוע מלידה באחד מן העולמות הנמוכים<sup>37</sup>; או מחיים ארוכים בעולם יצורי הענג; בארץ ברברית; כאדם בעל השקפת עולם שגויה; כנכה; או בתקופה בה הבודה טרם הופיע בעולם.

לנו כאן, לעומת זאת יש את כל חמש הברכות הרוחניות הקשורות לעצמנו כפי שמתאר הבית הבא:

נולדנו כאנשים;  
בארץ מרכזית;  
איננו פגועים (בשכלנו, חושינו, גופנו);  
לא אבודים מבחינת הקארמה;  
ויש לנו אמונה במקום<sup>38</sup>.

"נולדנו בארץ מרכזית" - מתייחס לארץ בה קיימת ה"ליבה של הדהרמה", כלומר ישנם באותה ארץ אנשים שמקיימים את הנדרים של "ארבעת המלווים של בודהה", הכוונה לנזירים ונזירות בעלי הסמכה מלאה, ואף לפרחי נזירים ונזירות. המרכיב העיקרי ב"ליבה" הוא נזיר בעל הסמכה מלאה.

"לא אבודים מבחינת הקארמה" - הכוונה שלא נאספה, או נשארה בלתי מטוהרת, קארמה שבאה מביצוע מאחד מה"מעשים השליליים המיידים"<sup>39</sup>.

"מקום" - ממנו צומח כל דבר טוב וטהור הוא הלימוד על המשמעת. כאן יכולה המילה "משמעת" לכסות את תוכן כל הספרים הקדושים - שלושת האסופות של הכתבים - כיון ששלושתן מתפקדות להביא משמעת לתודעתו של האדם<sup>40</sup>. כלומר, יש לנו את הברכה להיות בעלי אמונה בכתבים הקדושים.

הבה נראה כעת אם יש לנו את חמש הברכות שקשורות למה שמחוץ לעצמנו. המקור הקלסי בהקשר זה הוא:

הבודהה הגיע  
ולימד את הדהרמה הקדושה.  
הלימוד נשאר,  
וכך גם אלו שהולכים בעקבותיו.  
יש חמלה,  
למען האחרים.<sup>41</sup>

שורות אלו אומרות שהבודהה חייב היה להגיע, ועדיין להיות נוכח בעולם. חייב להיות שהוא או תלמידיו הישירים מלמדים את הדהרמה. תוצאות הלימוד חייבות להשאר, וזאת במשך התקופה לפני מעברו הסופי אל מעבר לסבל. חלק מתלמידיו חייבים להיות עדים לכך שתלמידים אחרים אמנם

משיגים את ארבעת התוצאות<sup>42</sup>, לאחר שהוא לימד אותם; ותלמידים אלו חייבים גם הם להתאמן באותם התירגולים.

כל ארבע הברכות שהוסברו כאן היו גם נחלתם של אנשים כנזיר Udayi<sup>43</sup>, מה שלא ניתן לומר אפילו על המושיע נגארג'ונה, שנעדר היה ברכות אלו במובן המילולי. גם אנו פגשנו את הלאמות שלנו, שאינם שונים מהבודהה, ומהם אנו שומעים את הדהרמה, וכו'; זהו אכן תחליף מלא, אך איננו יכולים לומר שיש לנו ברכות אלו במובן המילולי. אנו אכן נהנים מכל שמונה סוגי החופש הרוחני, זהו אכן יתרוננו העיקרי, וזה האופן בו יש להבין את הביטוי "חיים של פנאי".

למה הכוונה כשהציטטה אומרת "חמלה למען האחרים"? "האחרים" כאן מכוון לעצמנו; המורים שלנו, אלו שפורסים עלינו את חסותם, ואחרים הפועלים למעננו, מונעים על ידי חמלה כדי לאפשר לנו תנאים שיאפשרו לנו את תירגול הדהרמה: הם נותנים לנו מזון, בגדים וצרכים אחרים; הם מלמדים אותנו את הדהרמה, וכו'. לכן משפט זה יש להבין כמתאר את מזלנו הטוב על כך שיש סביבנו מי שנותנים לנו את שאנו צריכים כדי לתרגל.

אתה ואני, אם כך, למרות היותנו משוחררים משמונה הדרכים בהם אדם יכול להיות מנוע מהזדמנות רוחנית, איננו מצליחים לתרגל כאן ועכשיו, בזמן שהדהרמה קיימת. אנו מוצאים את עצמנו כבולים באזיקים של חיינו הנוכחיים; אנו משליכים את עצמנו לתוך כל מיני פעילויות חסרות משמעות המכוונות להשגת דברים חומריים, או הערכה מצד הסובבים אותנו, או לטעום תהילה; אנו רוצים להתאים את עצמנו לדרך שבה העולם מתנהל. אנו כה עסוקים בכל אלו, כאילו טרחנו במיוחד להמציא דרך תשיעית למניעת הזדמנות רוחנית.

יש לנו כאן חיים נפלאים, וגוף בדיוק כמו זה שבו השיגו הקדושים מהעבר את ההארה עצמה; אך אנו משתמשים בו כבסיר גדול בו אנו אוספים את מעשינו הרעים. הפכנו את הברכות והחופש הרוחניים שלנו להזדמנות עצומה לסבול.

כדי לא לאבד בחיים העתידיים את האיכויות הטובות שיש לנו בחיים אלו, אנחנו צריכים להצליח למצות את הנסיבות המיוחדות שמצאנו בהזדמנות יחידה זו; עלינו לנצל את ההזדמנות שבחיים אלו כשכל היתרונות חברו יחד, ושבהם אין אף פיסה אחת שחסרה. אם נכשל במשימתנו זו, יהיה זה קשה לאין שיעור עבורנו למצוא שוב חיים בעלי חופש רוחני וברכה שכאלו.

האם נוכל לזכות בחיים שכאלו שנית? כדי לשפוט זאת עלינו להביט אל תוך עצמנו ולבדוק האם כל הגורמים המזכים אותנו בחופש וברכה נמצאים שם, או לא. אין טעם להביט מסביב כדי לבדוק האם נמצאים שם אנשים רבים. בני אדם חיים באחת משש הצורות של עולם הסבל, ועד שכל השש תעלמנה, לא ייתמו האנשים. תמיד יהיה מספר רב מהם, אך אם חסרים הם את הנסיבות של ברכה וחופש רוחניים, הרי שאוכלוסיה גדולה של אנשים פירושה רק איסוף של כמות עצומה של חטאים. אל לך להתנחם, כך אמר הלאמה שלנו, בעובדה שיש שפע של חומר גלם למעגל חיי הסבל.

"ובכן", אתה עשוי לשאול, "מה בעצם הוא הגורם לזכייה בחופש וברכה הרוחניים?" השגת חיים טובים, שבהם פנאי רוחני, מתחילה בשמירה טובה של מוסריות. למוסריות יש להוסיף נתינה ושאר חמש השלמויות; והדבק שמחזיק את כל אלו יחדיו היא אמירה טהורה ביותר של התפילות. לכן, מציאת חיים כאלו שלנו היא דבר קשה, בראש ובראשונה בגלל הגורמים להם אנו זקוקים כדי שהיא תתרחש.

אנשים כמוני וכמוך, עושים כל הזמן מעשים שאינם נאותים, וזהו אכן המכשול הגדול והעיקרי שיעמוד בדרכנו להגיע שנית למצב של חופש וברכה. מעבר לכך באות הקביעות מתוך מלות הבסיס לחיי המוסר של הנזירים וטקסטים אחרים, המתארות כיצד אלו שנוולו כבעלי חיים מספרם קטן יחסית לאלו שנוולו באחד מהעולמות הסובלים הנמוכים יותר; אלו שנוולו כבני אדם הם מעטים יחסית לאלו שנוולו כבעלי חיים; וגם בין בני האדם, אלו שנוולו בארץ בה נפוצים דברי הבודהה הם מעטים אף יותר.<sup>44</sup>

להולד בארץ שכזו, ובנוסף אמנם לפגוש את הדהרמה עם תודעה וגוף כה נדירים כפי שיש לנו עתה, הרי זה צירוף נסיבות שגובל בבלתי אפשרי. כלומר, אנו שוב רואים איך חיים כפי שיש לנו עתה הם קשים להשגה מעצם טבעם.

ישנה גם דרך שלישית להמחיש עד כמה נדירה היא ההזדמנות לזכות בחיים כשלנו. לשם כך משתמשים במטפורה כגון זו הלקוחה ממכתב לידיד:

נניח שצב החי באוקינוס  
יצייץ וישחיל את ראשו  
בפתח חישוק-עץ הנסחף על הים.

הסיכוי ללידה כאדם,  
לעומת הלידה כחיה,  
אף נדיר הוא מזה!

הו נשגב באדם!

לו יהא זה הפרי היקר

של חיים על פי דהרמה קדושה<sup>45</sup>.

ברגע זה אנו פנויים לתרגל רוחניות. עומדים לרשותנו התנאים החיצוניים הנחוצים כדי להצליח, משום שבאנו במגע עם לאמה, ידיד רוחני, שהוא בדיוק כמו לורד בודהה עצמו. אנו נהנים גם מהתנאים הפנימיים הנחוצים, שכן תודעתנו אינה פגומה בשום צורה, והעונקה לנו האינטליגנציה הדרושה להתקדם בשלבים של למידה, התבוננות והגייה.

אם אקח על עצמי לעשות זאת בכנות, מובטח לי שאוכל להשיג כל דבר, החל במטרות זמניות, כגון לזכות בלידה טובה ומועילה בצורות הקיום העליונות – בין יצורי אנוש או יצורי העונג – ועד למטרה האולטימטיבית של להפוך ולהיות השומר של היהלום בעצמו.<sup>46</sup>

כל זה ניתן להשיג בזכות החיים הנדירים בהם זכיתי עכשיו. נסה להבין עובדה זו, נסה להכיר באמת עד כמה בעל חשיבות הוא סיכוי יחיד במינו הזה.

סימנים מסויימים יופיעו אם תצליח לפתח מודעות לשפע הפנאי הרוחני שבו נחנת. חשוב על אדם שכל מעייניו נתונים באיזה מזל רב שבו זכה או בחוסר מזלו הרב. בכל פעם שהוא מקיץ בלילה, הוא מוצף, אוטומטית, במחשבות חודרות על אושרו או סבלו.

מה שאנו מבקשים מהמורה שלנו כאן הוא לברך אותנו בכך שנשיג אותה הרמה של אובססיה: ברקני שנית להבחין ולראות כי חיים שמצאתי הפעם, שהם כה מלאים בכל סוג של פנאי רוחני, הם כה קשים להשגה ו - ברגע שהושגו – הנם כה ייקרי מציאות. כעת, בפעם האחת והיחידה בה זכיתי בגוף יהלום זה ובחיים אלו, אפשר לי לחשוב על כך שלמעגל הסבל אין כל התחלה; על כך שבדרך כלל אדם צריך לתרגל הרבה מיליוני שנים כדי להגיע למצבו של בודהה; ואמיתות דומות לאלו. חנני לשאוף בלי הפסק ולייחל למצות ברכתם יום וליל: שאוכל בכל רגע נתון לנצור זמן יקר זה ולא לבזבוזו על פעולות חסרות טעם ומשוללות כל משמעות.

---

## הערות

37. שלושת העולמות הנמוכים: לפי הבודהיזם יש שישה סוגים שונים של לידות. אלו הם - לידה כייצור בגיהנום; כרוח תאבה; לידה כחיה; כאדם; כיצור עונג למחצה; וכיצור עונג. שלושת הסוגים הראשונים ידועים כשלושת העולמות הנמוכים. יצורי העונג נהנים מחיים ארוכים מאוד בגן עדן זמני, אך אז הם בדרך כלל נופלים לגיהנום, לאחר שמיצו את כל הקארמה הטובה שלהם. התיאור הקלאסי של ששת אפשרויות הלידה מחדש נמצא בפרק השלישי של אוצר החכמה הגבוהה *Abhidharma Kosha* של הפילוסוף הבודהיסטי בן המאה הרביעית – ואסובנדו Vasubandhu. ביאור מקובל הוא חיבורו של הדלאי לאמה הראשון Gyalwa Gendun Drup (1391-1474).

38 נולדנו כאנשים: המקור הקלאסי לתיאור הברכה הרוחנית הוא *The Levels of Listeners* שהוא *Levels of Practitioners* שנכתב על ידי החכם הבודהיסטי ההודי אסנגה Asanga במאה הרביעית.

39 מעשים שליליים מידיים: הבודהיזם מלמד שיש חמישה חטאים שהם כה נוראיים שבדאות יובילו אדם להולד בגיהנום בחייו הבאים מיד אחרי אלו. המעשים הם, מהכבד אל הקל: גרימת קרע בתוך קהילת הנזירים, נסיון להרוג בודהה, רצח של מי שהגיע לנירוונה, רצח אם, רצח אב. דיון מלא בחמשת החטאים נמצא בפרק הרביעי בספר אוצר החכמה הגבוהה *Abhidharma Kosha* של מאסטר ואסובנדו Vasubandhu; ובפירושים כגון זה של Jampay Yang of Chim (c.1280).

40 להביא משמעת לתודעתו של האדם: הקובץ על המשמעת או המוסריות על פי הנדרים, הוא למעשה רק אחד מתוך שלושה מרכיבים של הקנון הבודהיסטי הקדום; הנקודה היא שכל הכתבים מדגישים למעשה את החשיבות המוחלטת של ההתנהגות המוסרית. לתיאור שלושת הקבצים ראה הערה מספר 20.

41 למען האחרים: ושוב המקור הוא *Levels of Listeners* של מאסטר אסנגה.

42 ארבע התוצאות: ארבעת הפירות של "דרך החסד" שבמקרה זה מתיחסת לתפיסה ישירה של חוסר עצמיות. הארבעה הם: להגיע למצב של משמיד אויב; של מי שכבר לא יוולד שוב בעולם התשוקות; של מי שצריך להולד עוד פעם אחת בעולם התשוקות; ושל מי שנכנס לתוך המסלול - אותו אדם שכתוצאה מהבנת חוסר העצמיות עלה על הדרך לחופש. אפשר למצוא את הארבעה בין היתר בפרק השני והשישי באוצר החכמה הגבוהה של מאסטר ואסובנדו, עם ביאורו של הדלאי לאמה הראשון.

43 אנשים כנזיר *Udayi*: נזיר זה היה שייך למעגל הקרוב של בודהה, אך בצע שורה של מעשים שליליים אשר הובילו בהמשך ליצירתם של מספר כללים לגבי הנזירים. ראה בספר *Buddhist Hybrid Sanskrit Dictionary* של פרופסור Edgerton. וגם אצל הדלאי לאמה הראשון ואצל Jampay Yang מ-Chim. אותו הרעיון של אודאי כבעל הברכה הרוחנית שאנו חסרים, נמצא גם בספרו של פבונגקה רינפוצ'ה *The Gift*.

44 מעטים אף יותר: הטקסט- *Foundation Word on Vowed Morality* הוא אחד מארבע הסותרות המסבירות את הנושא של מוסריות על פי נדרים. קטע מאלף משם מובא כאן:

ואז נגע הלורד בודהה בקצה ציפורנו היקרה בקרקע, הרימה, והראה אותה לנזירים שהיו מקובצים סביבו. הוא אמר:

נזירים! היכן, סבורים אתם נמצאות יותר פרודות של עפר, כאן בקצה ציפורני, או בכל היקום כולו?

הנזירים אז השיבו:

הו אדוננו הנשגב, מנצח דגול, פרודות העפר שנמצאות על קצה ציפורנך היקרה מספרן פחות, בודאי פחות, פחות לאין ערוך; אם ירצה מישהו להשוות מספר זה למספר פרודות האבק ביקום הגדול, הרי שהוא יהיה קטן פי מאה, פי אלף, פי מאה אלף, למעשה אין כל אפשרות להשוות.

המנצח דבר שוב:

נזירים! חשבו על מספר פרודות העפר ביקום כולו: ניתן להשוותו למספר היצורים הנמצאים בגיהנום עכשיו, ואשר לאחר מותם, יוולדו בו שוב. כעת חשבו על מספר פרודות העפר שבקצה ציפורני: אותן אפשר להשוות למספר היצורים אשר נמצאים בגיהנום עכשיו ואשר לאחר מותם יוולדו כבני אדם.

הבודהה ממשיך את תאורו באופן דומה לגבי כל שאר הלידות, כולל כבני אדם שנולדים מחדש בגיהנום (והם רבים כפרודות העפר ביקום); בהשוואה

לבני אדם שנולדים שוב כבני אדם (כמספר אותן פרודות עפר שעל קצה ציפורנו).

תיאור זה מופיע בספרים שונים על הדרך המדורגת להארה; ראה אלו של ג'ה צונגקפה, פבונגקה רינפוצ'ה, והפאנצ'ן לאמה הראשון.

45. צב הזי באוקינוס: שורות מפורסמות אלו נמצאות במכתבו של ארייה (c. Nagarjuna (200AD לידו, המלך Udayibhadra).

46. השומר של היהלום בעצמו: בבודהיזם הטנטרי זוהי השלמת הדרך להארה במהלך חיים אחד.

#### IV. שלבים המשותפים עם אלו שהם בעלי יכולת פחותה

זה מביא אותנו לתאור כיצד למעשה לקחת את תמציתם של חיים אלו. חלק זה עצמו נחלק לשלושה; הראשון הוא כיצד לאמן את התודעה בשלבים של הדרך שהם משותפים עם אנשים בעלי יכולת רוחנית פחותה, ובא למיצוי בשני הפסוקים הבאים של טקסט המקור [הם מופיעים כשלושה בתרגום העברי]:

(3, 4)

**חיי והגוף אשר בו הם שוכנים**

**כבועה בקיצפו של הגל נמוגים.**

**ברכני לזכור בכל רגע היטב**

**את המוות אשר להרסני קרב.**

**עזרני למצוא ידיעה בטוחה**

**שמכלול מעשי, לבנים ושחורים,**

**ואף כל תוצאות שעימם הם נושאים,**

**עם מותי אחרי כמו צל הם עוקבים.**

**חנני אם כך לשמור ולעצור**

**כל רעה ועוולה, ולו גם קלה,**

**וכן שאזכור ואתמיד לעשות**

**כל טובה וסגולה נעלה למצות.**

וכך זכינו אנו בסוג מיוחד של חיים המלווים בשפע ופנאי רוחניים. אבל חיי והגוף אשר בו הם שוכנים הנם בני חלוף, משתנים כל הזמן, וכל רגע שחולף מקרבני ללא רחם אל מותי.

ולא די בכך – ישנם תנאים מסביבי שעלולים להכותני ולהרגני בן רגע: דברים כמו מחלה ורוחות מזיקות, אסונות פתאומיים, התקפות המכוונות כלפי על ידי עצם ארבעת האלמנטים המרכיבים את גופי. הם מקיפים אותי, מוכנים לחטוף את חיי כחבורת כלבים החגים סביב נתח בשר טרי, מתאוים לו.<sup>47</sup>

ואף זאת, גופי הנו כבועה בקיצפו של הגל; חסר כח לעמוד ולו בפגיעה קלה ביותר: אנו יכולים לראות במו עינינו שאפילו דקירה של קוץ יכולה לגרום למותו של אדם.

לסיכום, גופי וחיי הנם שבירים; ולכן המוות להרסני קרב. כאן עליך להשתמש בהנחיות לגבי מותנו הקרב שאנו מוצאים בעבודות כגון ההצגה הקצרה או הרחבה של השלבים בדרך על ידי אדוננו, צונגקפה. חלקים אלו מכסים את שלושת העקרונות של המוות ותשע הסיבות להם, בצרוף שלוש ההחלטות שיש לבצע.<sup>48</sup> הם מראים כיצד מותנו וודאי, ועד כמה חסר וודאות הוא מועד בואו. כשהוא מגיע, אין ולו אחד בין האנשים הקרובים לנו, או בין החפצים שברשותנו, או בין שאר דברים מעין אלו, היכולים לעזור לנו. לבסוף, אפילו גופנו אינו יכול לסייע לנו.

הרהר בנקודות אלו, נסה לזכור אותן, שוב ושוב. המטרה כאן איננה להגיע לנקודה בה הנך יושב מבולבל ומאיים עקב מותך הקרב. מטרתך היא לראות שברגע מותך ובעת המעבר לחייך העתידיים, רק הדהרמה יכולה להיות לך לעזר: כל דבר אחר נהפך לחסר ערך. זכור את מילותיו של Buton בעל ידע-כל שאמר:

שהותך בגלגול זה קצרה -

והמוות יבוא במהרה.

עם כל רגע חולף

אליו תתקרב,

כחיה לבית מטבחים.

תוכניות להיום,

תכניות למחר,

לעולם במלואן לא תגשים.

ותר על כל אלה עכשיו,

והקדש עצמך לאחת.  
תידרש בפניו להתייבב,  
בפני שר מוות נורא;  
על משכבך,  
תפסק נשימתך,  
ויפוגו להם חייך.

וביום זה,  
רינצ'ן דראפ,  
דבר מלבד דהרמה  
לך לא יוכל לסייע.<sup>49</sup>

Pa Dampa Sangye אמר גם הוא:

יש פועל יוצא לכל מעשיך,  
חוק סיבה ומסובב  
הוא שריר וקיים.

אנשי דינגרי הסכיתו:  
הימנעו מכל רע,  
מכל מעשי עוולה.<sup>50</sup>

ואז הוא מזהיר:

בארץ אשר מעבר  
מעטים הקרובים והידידים;  
אנשי דינגרי הסכיתו:  
הפנו מחשבתכם אל הדהרמה.<sup>51</sup>

המורה החכם מ Bodong, ששמו היה Jikdrel Chokle Namgyal, אמר גם הוא:

ניתן גם להבין את קיומם של חיי עבר ועתיד באמצעות טיעונים לוגיים. אילו הגוף האנושי היה יכול להופיע ללא כל סיבה מתאימה, אזי כל אוביקט קיים יכול היה גם הוא להיות מלא כולו בגופים אנושיים. אלו יכול היה הגוף האנושי להופיע ללא מעורבות של מודעות קודמת, אילו הוא יכול לבוא מחומר פיזי בלבד, אזי כל פיסת עפר, כל סלע, כל הר וכל נחל היו יכולים גם הם להיות כולם מלאים בגופים אנושיים.

לאילו המכחישים שהחיים ממשיכים, שמיעת דברים אלה כמוה כפגיעת ברק. מעבר לכך, יש מספר רב של דיווחים של מתרגלים רבים חכמים ובעלי הישגים שהשתמשו בראיה על חושית כדי לקלוט חיי עבר ועתיד, כמו גם את המצב בין מוות ולידה מחדש, שהם ואחרים חוו בעצמם. ישנם גם מקרים כגון אלו של מתרגלים בעלי מיומנות שאינם בודהיסטים, המשיגים ראייה על-חושית המאפשרת להם לזכור שמונים מגלגוליהם השונים.<sup>52</sup>

מאחר שאין דבר אחר שיכול לעזור, הכרחי שנוותר על השלכת יהבנו על חיים אלו, ונבטיח שנקדיש מחשבה למוות, על ידי תרגול של איזושהי צורה טהורה של הדהרמה, כדרך לסייע לעצמי העתיד שלנו. אין זה כאילו שעם מותנו, נפסק זרם תודעתנו ואנו הופכים לאין. למעשה, אין לנו ברירה אלא להתגלגל ללידה נוספת, ואין יותר משני מקומות שבהם אנו יכולים להיוולד: בעולמות העליונים של האושר, או בעולמות התחתונים של הסבל.

אין לנו כל שליטה שהיא לאיזה משני המקומות נלך. אנו נשלחים בעקבות הסיבות הנפרדות של כל מקום, סיבות הקשורות במכלול מעשינו, לבנים ושחורים, בהתאמה.

זרמי התודעה שלנו מכילים מספר מאד מאד קטן של הסיבות שיכולות להביא אותנו ללידה גבוהה יותר; ומאידך יש לנו מספר עצום של סיבות שיגרמו לנו להיוולד באחת מן הלידות האומללות.

ברגע זה אנו מבצעים מעשים לבנים ושחורים כאחד: את הטוב ואת הרע. אחד משני אלו יופעל ברגע המוות, וידחוף אותנו אל הלידה הבאה. אותם המעשים שמספרם רב יותר הם אלו שהסיכוי של זרעיהם להיות מופעלים גדול יותר.

ולאחר שחצינו ועברנו ללידתנו החדשה, התוצאות הטובות או הקלוקלות של החסד או העוולה שבצענו אחרינו כמו צל הם עוקבים. תוצאות אלו לעולם אינן שוגות; הטוב חייב לנבוע מטוב, והרע ינבע מן הרע. הם יצמידו עצמם לתודעתו ויעברו איתה למקום אליו היא הולכת, באותה ודאות כמו צילי.

עובדה זו, שתענוג וכאב הנם התוצאה של הטוב והרע, בהתאמה, נאמרה באוספים השונים של המלה הטהורה של הבודהות המנצחים: בסוטרות, בספרים על המשמעת וכו'. הם מתארים דברים כמו: כיצד קארמה תמיד מיצרת תוצאות הדומות באופן לסבותיהן; כיצד קארמה מכפילה את עצמה; כיצד תוצאות של קארמה שלא בוצעה לעולם לא יכולות להתממש; וכיצד התוצאות של קארמה שבוצעה לעולם לא תעלמנה מעצמן. נאמר גם ש:

הקארמה של יצורים חיים

לעולם לא תלך לאיבוד,

גם אחרי

מיליוני שנים.

משנאספו הסיבות

והעת נכונה -

חייבת להבשיל

גם התוצאה.<sup>53</sup>

מאסטר Bodongwa מצטט אותן שורות מהסוטר ואומר:

אנשים כמונו, בעלי ראייה מעורפלת, צריכים להסתכל על מלים אלו של הבודהה כעל אש לוחטת: מחסלותן מיתה ולידה, זקנה ועטרת טרוף. שמור אמונך במורה בלבד.<sup>54</sup>

המחשבה שמאחורי שורות אלו מבוטאת בפסוק של מאסטר שאנטידווה:

אין ביכולתנו להסיק

את הדרך בה קארמה תפעל.

זאת יכולים רק לדעת

מי שלהם ידע-כל.<sup>55</sup>

בשל עובדות אלו, אתה ואני חייבים לחפש דרך למצוא ידיעה בטוחה, שבה אנו מבינים את האמת של האוניברסליות של החוקיות של קארמה ותוצאותיה כפי שמתוארות על ידי המורה. ברגע שמצאנו ידע זה, אזי אנו מבינים שהתוצאה ההכרחית של כל המעשים הפוגעים שבצרנו עד כה תוביל אותנו ללידות של סבל בחיינו הבאים.

ומה יש שם בשלושת המחזות התחתונים? חשוב ברצינות על סבלם: הלהט של פלדה מותכת, הקור, הרעב, הצמא, התשישות והאימה; של היות מחוסר יכולת דיבור, חיים בחשכת בורות, אכילה אחד של השני כדי לשרוד, וכל השאר. כל זה יעורר בך פחד, ומעומק לבך תחפש מקלט באלו היכולים להגן עליך: בשלושת היהלומים.<sup>56</sup>

אם מעשים פוגעים מספקים את הסיבות הדוחפות אותנו למחזות התחתונים הללו, מיותר לומר שעלינו מרגע זה להימנע מעשיית כל אחת מהרעות והעוולות: אותם מעשי עוולה שברור לכל אחד שהם מוטעים. אלא שעלינו גם לשאוף ללמוד לזהות ולזנוח ולו גם את העוולות הקלות שאנו מבצעים; אלו שכמעט ואיננו מבחינים בביצוען.

החשוב מכל עבורנו הוא ללכת בעקבות דבריו של מלך הדהרמה, Dromton Je:

קצר הוא הזמן שנותר בחיינו,

ומובטח הוא שלא תאריך שהותנו.

מזון וביגוד וצרכים ארציים,

לזאת דואגים אף הנדכאים.

אלו אשר על הדהרמה שומרים  
דאגה מלבם יכולים להסיר;  
חרבו של רעב אותם לא תשיג.

פנו עורף כעת לחיים של עכשיו:  
צרכיהם של אלו ושל חיי העתיד  
לא תוכלו לספק בו-זמנית.

חייכם בעתיד חשובים הם יותר!  
על הדהרמה השליכו את כל ייבכם!<sup>57</sup>

כמו כן הוא אומר:

מה יועיל אם תיטיב לספק  
כל שפע צרכיך כעת,  
אם בחיים של עתיד  
את הדהרמה לפגוש כה נדיר?

בדהרמה השקע מאמץ, כבר עכשיו.  
אם כעת את הטוב לא תשכיל לעשות,  
בחיים שמעבר, ללא כל ספק,  
כל כאב תאלץ לחוות.<sup>58</sup>

וכך לא נותרת בפנינו כל ברירה, אם אנו מקווים להתגלגל לאחת מהלידות המוצלחות בחיינו הבאים, ועלינו להכין את הסיבה הנאותה; כלומר: מוטל עלינו לעשות את מה שראוי לעשות, ולהמנע מכל מה שאיננו ראוים. יש מספר קמעט בלתי מוגבל של הוראות כיצד לבצע זאת. כדי להקל עלינו, המורה שלנו, ברב חמלתו, סיפק הוראות של עשה ואל-תעשה. זוהי אם כן הרשימה של עשרת המעשים הטובים והרעים, בגירסתה הפשוטה ביותר.<sup>59</sup>

שמירה של אתיקה זו, של הימנעות מעשרת המעשים הרעים, הנה רק דוגמא טיפוסית אחת מני רבות של סוגים שונים של כל סגולה נעלה המוכלים בתוך ההוראות הכלליות וכן באלו המפורטות יותר, של אופן לקיחת מקלט. עלינו לעסוק בכל אחת מסגולות נעלות אלו תוך התמדה על שמירת זהירות - מתוך שמירת ערנות ותשומת לב תואמות שילוו כל רגע של היום.

ועלינו להרחיק לכת אף מעבר לכך: בכל הזדמנות שבה אנו מאמנים עצמנו במחשבות אלו, בשלבים המשותפים עם אנשים בעלי יכולת פחותה או בינונית, אנו חייבים לעשות זאת עם הכוונה האולטימטיבית להעזר בהם כבסיס לתרגול שלנו בדרך של בעלי היכולת הגדולה.

בקיצור, אמר הלאמה שלנו, אנו צריכים להבין כיצד ליישם שלבים אלו כאמצעי לפיתוח השאיפה להארה. ובשורות אלו אנו מבקשים מן הלאמה שלנו לעזור לנו למצוא את היכולת לעשות כן.

---

## הערות

47. כתובת כלבים החגים במעגל: המקור הטיבטי בנקודה זו מתייחס בעצם ל"כלבים החגים סביב קמע", במקרים מסויימים של מחלות הנגרמות על ידי רוחות מזיקות, מקובל שלאמה מגיע לבית החולה ומכין איזושהו קמע שידמה לאדם החולה. סביב הקמע נערך טקס כדי לעזור להסיר את ההשפעה המזיקה. את הפסלון יוצרים מבצק רך ובתום הטקס הוא מוצא החוצה, מונח על האדמה - ושם כלבי מאסטיף רעבים מחכים לטרוף אותו. הדימוי כאן הוא של חבורת כלבים הנדחקים סביב האחראי על הטקס כשהוא נושא עמו את השלל.

48. שלושת העקרונות של המוות: הצגה זו של מוות מופיעה בהרבה מהטקסטים על השלבים להארה, והסיכום שלהלן מופיע בהערה מתוך התרגום האנגלי של שעורים עיקריים של הבוהז'יז מאת ג'ה צונגקפה (הטקסט של שלוש הדרכים העיקריות).

בעבודת המופת שלו, מתנת החופש, פבונגקה רינפוצ'ה מונה ששה יתרונות לשמירת מודעות של המוות: התרגול הופך להיות מאד טהור; הוא צובר כח; המחשבות על מוות מסייעות להתחיל לתרגל; הם מסייעות בידיך להשקיע מאמץ רב במשך התרגול; הן מסייעות להביא את התרגול לתוצאה מוצלחת; ובשעת המוות אתה עוזב בתחושת סיפוק, מתוך ידיעה שחיית חיים מלאי משמעות.

רינפוצ'ה מונה גם שש בעיות המתעוררות אם אינך שומר מודעות על המוות: אדם זונח את חייו הרוחניים ומבלה את כל ימיו במחשבות על מה לאכול או ללבוש – כל הסח הדעת שבחיים אלו שמסיט מהעיקר; ישנה התייחסות אקרעית למוות, אך המחשבה היא תמיד שהוא יבוא מאוחר יותר, מה שמעכב את התרגול; או שאם כבר מתרגלים, עושים זאת מן הסיבות הלא נכונות - עם תקווה לזכות במוניטין; מתרגלים, אך ללא התלהבות וזנחים את התרגול אחרי זמן קצר; שוקעים יותר בהבלי העולם הזה, היחס לתרגול מתדרדר, והחיים מתחילים לפגוע בך; ובשעת המוות מרגישים חרטה עמוקה, מאחר וכל המאמץ שהושקע בזבז על החיים הללו.

לכל אחד משלושת העקרונות לשמירת המודעות על המוות יש שלוש סיבות משלו, המסתכמות לתשע סיבות. ראשית, המוות הוא ודאי: אין שום כח ביקום היכול לעצור אותו כשהוא מופיע; אין כל דרך שהיא להאריך את משך חיך, ואתה הולך וקרוב אל מותך בכל רגע שחולף; וגם כשאתה עדיין חי, הזמן הפנוי העומד לרשותך לצורך התרגול בטרם מותך הנו מוגבל ביותר.

העיקרון השני הוא של אי-ודאות מוחלטת לגבי מועד המוות. אנו נמצאים בעולם ובזמן אשר בו אורך חיינו אינו קבוע; מה שברור הוא שלעולם לא יספיק הזמן העומד לרשותנו לנצח את כל אויבינו, לטפח את כל ידידינו ועדיין להביא לידי סיום את האימון הרוחני שלנו בטרם נמות. הגורמים העלולים להרגנו הנם רבים; הגורמים השומרים על חיינו הנם מועטים. ובכלל, גופנו הוא שברירי, חלש: אפילו קוץ קטן ביד יכול לגרום לנו לזיהום שימית אותנו – חיינו הם כמו בועות, כמו נרות בסערה של רוחות.

העיקרון השלישי הינו שברגע המוות אין דבר שיוכל לעזור לנו מלבד התרגול הרוחני שלנו. שום כסף או רכוש אינם יכולים לעזור. אף אחד מבין חברינו או משפחתנו אינו יכול לעזור – אף אם יחזיקו בידינו וברגלינו בחזקה, אנו נחמוק אל מותנו לבד. אף גופנו עצמו לא יוכל לעזור לנו – עלינו לוותר על החפץ היקר לנו ביותר, על גופנו האהוב, ביחד עם כל השאר.

שלושת העקרונות מכוונים אותנו לקבל שלוש החלטות. הידיעה על הודאות של מותנו – מחייבת אותנו להתחיל לתרגל. הידיעה שמותנו יכול להתרחש בכל רגע – מחייבת אותנו להפסיק מייד כל עיסוק בדברים ארציים ולהתחיל בתרגול עוד היום. ולבסוף, מאחר ששום דבר אחר לא יכול לעזור, עלינו להקדיש את עצמנו אך ורק לתרגול הרוחני. אדם היוצא למסע ארוך אינו ממלא את תרמילו בהרבה דברי סרק שלא יזדקק להם.

הנקודות שלעיל הן פארפרזה מהעבודות על הדרך המדורגת להארה של לורד צונגקפה ושל פבונגקה רינפוצ'ה. לגבי הנקודה האחרונה המוזכרת בטקסט, המדיטציה על אופן ההתרחשות של תהליך המוות, אנו מצטטים ישירות את רינפוצ'ה:

הם מנסים דרכי טיפול וטקסים קדושים שונים, אך מצבך הולך ומחמיר. הרופאים מתחילים לשקר לך. ידידים וקרובים מנסים לומר דברים משמחים בפניך, אך מאחורי גבך הם מארגנים את כל ענייך, שכן כולם יודעים שאתה עומד למות.

גופך מאבד מחומו המוכר. קשה לנשום. הנחיריים צונחים, השפתיים נסוגות. הצבע אוזל מפניך. מופיעים סימנים דוחים שונים, הן פנימיים והן חיצוניים.

אתה חושב על כל המישגים שעשית בחיך, ואתה מלא חרטה עליהם. אינך כלל בטוח שנפטרת מהם על ידי הוידוי, או אם אכן באמת ביצעת איזשהו מעשה טוב באמת.

ואז מופיע הכאב של הסוף, כאב צורב ואיום. המרכיבים השונים של גופך מתמוטטים בזה אחר זה כמו אבני דומינו, אתה נעשה מסונוור על ידי דימויים מזעזעים, תעותעים מלאי אימה ממלאים את תודעתך, וסוחפים אותך עמם, וכל העולם שאותו חיית נעלם בהינף אחד.

אנשים לוקחים את גופתך, עוטפים אותה בבוד ומשכיבים אותה בפניה כלשהי. הם תולים וילון להסתיר את הגופה. מישהו מדליק נר קטן ומפוחם ומשאיר אותו שם. אם אתה אחד מאותם לאמות שעברו גלגול נשמות הם ילבישו אותך בגלימות טכס מפוארות וינסו לשוות לך מראה טוב.

ברגע זה כולנו מתרוצצים, מנסים לסדר לעצמנו בית יפה, בגדים רכים, כסאות נוחים. אך אתה יודע את המנהג פה בטיבט, כאשר אתה מת עם קושרים את זרועותיך ואת רגליך כנגד חזך עם רצועת עור, נושאים את הגופה הרחק מהעיר ומשליכים אותה עירומה על הסלעים.

ברגע זה כולנו הולכים הביתה ומשתדלים לבשל לעצמנו מאכלים טעימים, אך יבוא יום שבו תעמוד שם מתפלל למעט טעם של העוגות ההן שמגישים לרוחות המתים. כעת יש לנו שם גדול, קוראים לנו דוקטור, פרופסור, אדון נכבד, או הוד קדושתך. אך יבוא יום שהם יסתכלו על גופך ולא יקראו לו בשם אחר זולת "גוויה מצחינה זאת". יבוא יום שהתואר ששימו לפני שמך יהיה "המנוח" או "הבחור שנהגו לקרוא לו..."

אז כעת, אם אתם לאמות מכובדים היושבים בקהל מתבוננים בגלימות הטכס שלכם, הניחו למחשבה שגלימות אלו יעטפו את השרידים שלכם לאחר מותכם לחדור לתודעתכם. וכל האחרים, כאשר אנו מתבוננים בסדינים לפני לכתנו לישון, עלינו לנסות לזכור שבאלו יעטפו את גוויתנו המצחינה כאשר נמות. כפי שאמר Milarepa :

הגוויה המפחידה שהם מדברים עליה  
היא אותו גוף שאתה לובש, מודט .

הוא מתכוון: הסתכל על גופך כעת וראה תמיד את הגוויה העתידית.

49. דבר מלבד הדהרמה: המקור של ציטוט זה לא נמצא. העיצה היא לעצמו, מכיון ששמו המלא של Master Buton היה Rinchen Drup (1290-1364). הוא היה תלמיד מופלג של הלימודים הפתוחים והלימוד הסודי כאחד, ו Je Tsongkapa הושפע רבות מכתביו ומתלמידיו הישירים. Buton Rinpoche מילא גם תפקיד מרכזי באירגון של הקגון הבודהיסטי בתרגומו הטיבטי.

50. המנעו מכל רע: Pa Dampa Sangye (1117?) היה מאסטר בודהיסטי הודי אשר עזר להביא את הלימוד לטיבט, ובמיוחד התחיל את שושלת התירגול הקרויה "חיסול הסבל". השורות פה לקוחות מאוסף של עיצות לטיבטים באיזור הנקרא Dingri .

51. הפנו מחשבתכם אל הדהרמה : קטע זה הוא מאותה עבודה כמו הקטע הקודם.

52. שמונים מגלגוליהם השונים: המקור הראשוני של הציטטה לא נמצא. Bodong Rinpoche, ששמו המלא הוא Bodong Panchen Chokle Namgyal (1375-1450), היה אחד הסופרים הפוריים ביותר בהיסטוריה של הבודהיזם. אוסף עבודותיו כולל לא פחות מ 137 כרכים.

53. לעולם לא תלך לאבוד: שורות אלו הן מהמפורסמות ביותר בספרות הבודהיסטית. הן נאמרו ע"י לורד בודהה בעצמו ומופיעות לאורך הסותרות על נדרי המוסר כמעין פזמון חוזר – למשל ב חלוקות של נדרי המוסר ו- Foundation Word . תוכנן הוזכר גם בסוטרות המפורסמת על המשחק הקוסמי.

חשיבות הרעיון שכוחה של פעולה לא יכול להעלם סתם כך לאחר שביצענו אותה מצוין בעובדה שרבים מהמורים ההודים המוקדמים כללו שורות אלו בפרשנויות הפילוסופיות שלהם. Master Nagarjuna (200AD), לדוגמא, רמז להן בחיבוריו The Root Text on Wisdom ו Beyond All Fear . Master Bhavya (490-570AD) דיבר עליהם בחיבורו המפורסם Blaze of Reasoning , כפי שגם עשה Master Avalokitavrata ב Extensive Commentary to the Lamp of Wisdom . Chandrakirti (650AD) הנודע מתייחס לציטטה ב Clarification of the Words , ב- Commentary to the 400 Verses , וב- Commentary to the Seventy Verses on Emptiness . כמו כן זה מופיע בהסבר של Master Parahita לאותה עבודה.

כדאי להוסיף שבטיבט, פסוק זה והרעיון שמאחוריו נחשבים הכרחיים, ומתייחסים אליהם במספר רב של עבודות על הדרך המדורגת. ראה לדוגמה בחיבוריהם של Je Tsongkapa , Geshe Drolungpa , The First Panchen Lama ו Pabongka Rinpoche בעצמו.

54. שמור אמונך במורה בלבד: המקור הראשוני של ציטוט זה לא נמצא; והוא כתוב בניב מקומי עתיק מאוד. למידע אודות המחבר ראה הערה 52 .

55. זאת יכולים רק לדעת מי שלהם ידע-כל: השורות מופיעות בפרק הרביעי של המדריך ללוחם הרוח, A *Guide to the Bodhisattva Way of Life* מדריך מפורסם למי שמתאמנים להיות קדושים, מתוארך מהמאה ה-8 לספירה.

56. אלו היכולים להגן עליך: שלושת העולמות הנמוכים המתוארים כאן הם - בהתאמה - העולמות של יצורי השאול, הרוחות הרעבות והחיות. שלושת היהלומים שיכולים להגן עלינו מפניהם הם הבודהה, הדהרמה והסנגה. יהלום הבודהה מוגדר כ-"מקום המקלט האולטימטיבי, זה שמילא בשלמות את שני הצרכים והם: הצורך של עצמו והיכולת לעזור לאחרים". יהלום הדהרמה הוא "הצד הטהור של המציאות, בין אם זה בצורה של סיוע כל סבל, או הדרך למטרה זו". לבסוף, יהלום הסנגה מורכב מכל "אלו אשר ראו" - כלומר, קהילת האנשים אשר ראו ריקות ישירות. לגבי אלו וכן לדיון מבהיר בנושא האקט של לקיחת מקלט ראה *Analysis of the Perfection of Wisdom*, Kedrup Tenpa Dargye.

57. קצר הוא הזמן שנותר בחיינו: השורות שנכתבו ע"י תלמידו המפורסם של לורד Atisha נמצאות בחיבורו המצוין הנקרא *Second Epistle to Shangtrag Kaberchung*, שהינו חלק מה *Treasure of Beloved Jewels* מהמסגרת של הלאמות של הקדמפה. הציטוט כאן נראה כמורכב משני מקומות שונים בטקסט, אך הכוונה, כמובן, זהה.

58. כל כאב תאלץ לחוות: ציטוט מאותו מקור כמו הקודם.

59. בגירסתה הפשוטה ביותר: הרשימה של עשרת המעשים השליליים (ההמנעות מהם הינה רשימת עשרת המעשים החיוביים) הינה למעשה רשימה מאוד מקוצרת של מגוון המעשים השליליים אשר אנו מסוגלים לבצע. הם כוללים שלושה אשר אנו מבצעים באמצעות גופנו: הרג, גניבה, התנהגות מינית בלתי הולמת. ארבעת הבאים הינם מילוליים: שקר, דיבור מפלג, דיבור בוטה ודיבורי סרק. שלושת האחרונים הינם מנטליים: חמדנות, רצון להרע/שמחה לאיד והשקפות שגויות. ההצגה הקלאסית של העשרה נמצאת ב-"פרק על המעשים" מתוך אוצר החכמה הגבוהה שנכתב ע"י החכם ההודי מהמאה הרביעית לספירה, Master Vasubandhu.

## שולבים המשותפים עם אלו שהם בעלי יכולת בינונית

### V. ללמוד איך לשאוף לחפש

בזאת הגענו לחלק השני בעצות על איך למצות את המהות של חיים אלו; כלומר, איך לאמן את התודעה בשלבים של הדרך המשותפת לאנשים בעלי יכולת רוחנית בינונית. יש כאן שתי חלוקות. הראשונה היא ללמוד איך לשאוף לחפש, ואשר מוצגת בבית בודד בטקסט המקור:

(5)

**ברכני לתפוס את מלוא האיוולת  
ברדיפת הבלים שאינם מספקים.  
כקנה הרצון מהווים הם משענת,  
וטבעם המהתל - מקור כל סבלי.  
חנני, אם כך, להשיג בשלמות,  
כמיהה עצומה לאושרה של חרות.**

נאמר שיש ביכולתנו לעקוב אחר כל ההנחיות שלעיל: אנו מהרהרים על אופן התרחשותו של המוות וחושבים על הסבל שבעולמות הקיום הנמוכים. עקב זאת אנו עושים את המאמץ הכרוך בלקיחת מקלט ובהתבוננות במעשים ותוצאותיהם. אין ספק שאז נוכל להגיע, פעם או פעמיים, לאחת מצורות הקיום הטובות יותר – כאלים, חצאי אלים, או כבני אדם – וכמו כן לצבור כמות מדהימה של עושר; לפחות לעת עתה.

אך הטבע של כל הדברים הנעימים בצורת החיים של הקיום המעגלי הוא כזה, שלא משנה עד כמה רבה ההנאה שאנו מקבלים, לעולם אינני חשים שקיבלנו די. זה רק גורם לנו לרצות יותר, רק מגביר את תשוקתנו. וזה מצדו מספק לנו מגוון שלם של תחושות כאב בלתי נסבל. הדברים הנעימים משנים עורם והופכים למקור כל סבלנו.

הגדול במנצחים, הדלאי למה החמישי, אמר גם הוא:

מה קרה קודם?

מישהו היה בתודעתי, מאז ומתמיד.

מתי זה היה?

לא היה מעולם רגע שבו הם נעלמו.

מי הם?

אני חי, וחי שוב, את הנגעים הרוחניים.

ולבסוף?

הם ישאירוני להרקב באוקינוס הסבל של החיים, ללא סימן של קץ באופק.

והקארמה?

היא באה כמו הרוח, עם כל הדברים שמעולם לא רציתי.

כמה רחוק?

זה מצליף סביבי בכל מקום ומעורר גלים גבוהים, שלוש צורות הסבל.

כמה זמן?

אני יכול לשוטט סביב ים זה לנצח; האבוקה תסתחרר ומעגל האור יתלהט.

מה עלי לראות?

חשוב על כך ותראה שהנגעים הרוחניים הם האויב האמיתי היחיד.

מה חייב להעשות?

על האויב של לחיות למען חיים אלו למות.

מי יעשה זאת?

עליך להעמיד פנים שאתה גבור דייך על מנת להיות האחד.

מתי זה יבוא?

אויביך, הנגעים ברוחך, תמיד היו שם, מחכים, מוכנים לקרב.

ומה עכשיו?

הזמן לבטח בא. לך קדימה, כעת, והביסם.<sup>60</sup>

כפי שמצביעות השורות, ישנו דבר אחד שפועל כשורש היסודי של כל הסבל שבקיום המעגלי. וזהו לא אחר מאשר האויב של הנגעים הרוחניים. כה יקר לנו, כה קרוב ללבנו.

מאז ומתמיד, בזמן בלי ראשית, הוביל אותנו אויב זה בידנו לסבל ללא נשוא. ואם עדיין אנו מוצאים שאין באפשרותנו להיפטר ממחשבות שליליות אלו אחת ולתמיד, הן יכריחו אותנו לאסוף קארמה שלילית. אזי הקארמה תכריח אותנו להיוולד שוב בבית זה, במעגל של חיי הסבל. ושוב יתחילו הנגעים הרוחניים, ואנו נמשיך לאסוף קארמה מחדש. וכך הדבר מוכרע: פעם נוספת קארמה זאת תסחוף אותנו לתוך החלקים הבלתי טהורים של הקיום הסובל, באחד משש הצורות של החיים. אנו ניוולד, ואז ניוולד שוב, וכך שוב ושוב נתעה בין שש צורות קיום אלו.<sup>61</sup>

ברגע שנולדנו בתוך הגלגל, נמצא עצמנו מעונים ע"י שלושת סוגי הסבל, ללא הפוגה, ולו הקטנה ביותר.<sup>62</sup> אין זה משנה כלל אם ניקח לידה גבוהה יותר או לידה בעולמות הנמוכים. אין דבר שקיים כאן שהוא רגע נעים. כל מקום שאליו נלך הוא מקום שיביא לנו כאב. כל חבר שנלך עימו הוא חבר שמביא לנו כאב. כל דבר שבבעלותנו הוא דבר שמביא לנו כאב. הם אינם יכולים, ולעולם לא יהיו שום דבר אחר.

"באיזו דרך אם כן", יתכן שתשאל, "עלי ללכת על מנת להמלט מכאב זה?" עליך למצוא דרך לעצור את גלגל הלידות, גלגל החיים שעצם טבעו הוא קארמה ונגעים רוחניים. עד שלא תצליח לעשות כן, לעולם לא תמצא מקום שהוא פנוי מסבל זה.

המפתח לעצירת הזרם של הלידות הסובלות נמצא בטקסט המקורי של *שלוש הדרכים העיקריות*, היכן שהגדול בין הלאמות אמר,

שוב ושוב גם הרהר הכיצד  
מעשה ופיריו יעקבו כאחד,  
ועל סבל שפה בגלגל,  
ותשוקה לחיים של עתיד אז תחדל.

נניח לרגע שיש ביכולתנו למצוא את הדברים שהם לכאורה הטובים ביותר שבחיים אלו: אנו משיגים את הצורה השמימית או את עושרם המדהים של יצורים דמויי אלים כגון Pure One או Hundred Gift, או אחד מאותם שליטים השולטים בעולם בעזרת גלגל רב עוצמה. לא ניתן לסמוך על אף אחת מצורות אלו, מכיון שהסוף הבלתי נמנע של כל אחת מהן הוא שאנו פוגשים את הפירות הקארמיים של המעשים השליליים שאספנו קודם. מעשים אלו משליכים אותנו ללידות כגון אלו בעולמות הנמוכים, בהן אנו נאלצים לעבור דרך מגוון בלתי מוגבל של סבל כאן בגלגל של חיי הסבל.

עלינו להבין תהליך זה, ולחשוב שוב ושוב על כל הבעיות שנגרמות לנו על ידי המקור הגדול של כל הכאב: מעשים הנעוצים בבורות ונגעים רוחניים. עלינו להפסיק *תשוקה לחיים של עתיד*.

לפני שנוכל לעשות זאת אנו זקוקים לדבר מה נוסף:

חיי שפע ופנאי כה קשים הם למצוא,  
ומאידיך - הלא הם כה קצרים. כך הרבה להגות  
ותשוקה לחיים אשר אלו תוכל להרפות.<sup>63</sup>

כפי שאומר הבית, תחילה עלינו להפסיק *תשוקה לחיים אלו*. על מנת לעשות זאת חשוב עד כמה חיי שפע ופנאי קשים הם למצוא. וחשוב גם על הדברים הבאים: אמנם גם אם הצלחת להשיג בפעם הזו בלבד גוף וחיים מושלמים, עדיין תאלץ למות. אין באפשרותך להשאר פה זמן רב – אין דרך להוסיף שנים נוספות לחייך, והשנים שיש לך הולכות וכלות, בלי הפסק.

מה שלא יהיה הדבר שאותו אני ואתה מנסים להשיג – בין אם זה לשמור על עצמנו הרחק מהעולמות הנמוכים, או השגת חפש והמצב של יודע-כל – אנו חייבים ללמוד להפסיק את ההרגל של הכמיהה לדברים "טובים" בחיים אלו. זה לחלוטין הכרחי לאורך כל קריירת הדהרמה שלנו: החל מההתחלה, דרך שלבי הביניים ועד לסיום הסופי.

נקודות אחרונות אלו מכוסות היטב במיוחד בעבודותיהם של האסכולות החדשות והישנות של שומרי המלה (Keepers of the Word), כמו גם בטקסטים של החכמים הראשונים במסורת של המלה<sup>64</sup> (Lineage of the Word). אם תשתמש בספרים אלו לאמן את תודעתך תשיג תוצאות רבות עוצמה.

הקשב לתאורים הבאים של חיי הסבל, תחילה מפי המנצח Yang Gonpa:

אין שום ודאות שתחיה,

אין מועד ודאי למותך;

למפלצת הזאת, שר המוות,

אין עניין להגיע

כשנוח לך.

תודעתך

וארבעת היסודות של גופך

עוד היום לכל עבר עלולים להתפזר!

חשוב:

התוכל אי פעם לחוש בטחון,

או אי פעם לחוש רגיעה?<sup>65</sup>

ועוד הוסיף הוא שורות נוספות:

שד זה, חמדנות,

אוסף כסף,

מתעלם מנוחות ומקושי;

מאומה ממנו

לשאת לא נוכל

בו ביום, ולו אגורה!

אם אינו בנמצא

כשלו נזדקק,

מה צורך בכסף בכלל?

ידידים וקרובים

נשארו לצידנו

בשפע וגם ברזון;

על מנת לשמרם התאמנו עצמנו,

העמדנו פנים,

לשמור מוניטין.

אין אחד בתוכם

שעמנו יצעד

בו ביום, ולו צעד אחד!

אם אינם בנמצא

כשלהם נזדקק,

מה צורך בהם יש בכלל?

בעמל רב בנינו היכל לעצמנו

תוך רמיסת הנדרים

של דבור, עשייה, מחשבה.

אך למה טוב היכל

אם בבוקר אחד

שר המוות אינו מתנמנם?

אם איננו עוזר כשלו נזדקק,

מה צורך בבית בכלל?

ואז הוא אומר,

בקיץ

נאספים עננים גדולים בשמיים,

וברקים באים,

וברקים הולכים,

הסבל הקרוי ארעיות

גורר את חיינו

במדרון;

וותר על תחושת

הקביעות,

על הרגשת מוכנות.

הגשם מביא זאת,

ברגע מיוחד,

כשהכל בדיוק כשורה,

וקשת באה

וקשת נעלמת,

הסבל הנקרא ארעיות,

מושך את אושרנו

במדרון;

הרפה מרצונך

להראות במיטבך,

ולטופף סביב בגאווה.

קול פתאומי

זאת מביא,

והד בא,

והד חולף,

הסבל הנקרא ארעיות

גורר את שמנו הטוב

במדרון.

הרפה

מהכמיהה הגדולה

לזכות בתהילה.

הולכים הם לכרך

למכור מרכולתם,

ועוצרים במלון כלשהו,

האורחים באים בבוקר,

האורחים עוזבים בערב,

הסבל הנקרא ארעיות  
גורר את ידידנו  
במדרון;

הרפה מהתקווה  
להתאים עצמך  
לציפיות ידידים וקרובים.

בקיץ הדבורים  
עמלות ובונות  
כוורות.

יכול אתה לראות,  
בהיותן זמניות,  
איך הן בקלות נמחקות.

הסבל הקרוי ארעיות  
מושך כל שאגרנו  
במדרון.

הרפה  
מן האגירה  
של כסף וצידה.

הרהר במובאות אלו, ובעבודות כמו הפסוקים שנכתבו ע"י Drom Gyalway Jungne אשר בהם הוא מאיץ בעצמו להשלים את תירגולו.<sup>66</sup> הרהר בהם שוב ושוב בקביעות, ועשה כל מאמץ למלא אחר ההנחיות על כיצד להרפות מהתשוקה לחיים אלו.

אלא שאין די בזה לכשעצמו, כפי שמבוטא בשורות הבאות של Kelsang Gyatso, הנעלה מכל המנצחים:

דבר זה שנקרא  
שלושה עולמות  
הוא מבנה של פלדה מלוהטת;

לכל שתפנה,  
במנין כיוונים,  
הסבל אותך יצרוב.

נואשות תקווה  
שזה לא יקרה,  
אך זוהי מהות טבעו!

מה עלובה התעייה  
בלי תכלית  
בבית אימה שכמותו.<sup>67</sup>

מעגל חיים זה, על שלושת העולמות השונים שבו, כל כולו אינו אלא סבל, מעצם מהות טבעו. אין זה כלל משנה אם אתה נולד בעולם גבוה או נמוך - הכל היינו הך. שקול היטב את האמת שבמלים אלו, ואז צא וחפש דרך להשתחרר מהמעגל, ודרך למחוץ את אויבך: הנגעים של רוחך.

לי ולך יתכן שתהיינה כמה אשליות לגבי הסיכויים להסתדר בעולם הזה: גוף טוב, הרבה דברים, עוצמה, תהילה. לא חשוב עד כמה נרחיק להשיג בתחומים אלו, הבה נהיה כנים. אם אנו שופטים עצמנו נכוחה, נוכל לראות שלמעשה איננו מתקדמים בהרבה מבחינת האינטלקט או הכח יחסית לבעלי חיים רגילים, חרקים, ציפורים או מה שלא יהיה.

דברים אלו אינם משהו שראוי להתקשר אליו, לא משהו שהיית רוצה להיאחז בו עד נישמת אפך האחרונה, לא משהו שניתן לסמוך עליו כלל וכלל. הרבה פחות מזה: יתכן שיהיו ברשותך התענוגות והרכוש האולטימטיביים של כל הקיום המעגלי – אתה יכול ליהפך ליצור רב העוצמה הקרוי Pure One, או Hundred Gifts או

לחילופין ליהנות מכל האוצרות בממלכה של שליט העולם. בסופו של דבר, למרות כל זאת, תמיד הדברים מסתדרים כפי שמתואר ב *מכתב ליזיד* ובעבודות אחרות המתארות זאת: תעיה ללא תכלית, הלוך וסבוב בבית האימה, בשלושת העולמות הנמוכים של החיים.

אין זה כלל משנה מהו אותו דבר שנהוג לקרוא לו "טוב" ושאותו תוכל לקבל כאן בעולם של הסבל. בסופו של דבר כל מה שזה יכול לעשות זה להונות אותך. עליך לחשוף את השקר כמו ידיך; עליך ללמוד לחשוב בבהירות על כל הבעיות שדברים אלו תמיד גורמים לך. בבוא העת תראה, תדע, שכל פיסה של מעגל סבל זה היא במהותה כאב.

או אז תהיה לך כבר *תפנית*, מהסוג שרוצה להשיג את האושר של נירוונה שמעבר לשתי הקיצוניות.<sup>68</sup> בטווח הקצר - חופש מהסבל של שלוש הלידות הנמוכות, ובסופו של דבר - מכל סבל שהוא במעגל החיים. וזאת תהיה צורה חזקה ביותר של תפנית, לא מהסוג הראשוני שאליו מגיעים רק מהליכה אחרי דברים שמישהו אחר אמר לך, לא מהסוג שנישאר בפה ולא בלב, במלים ולא באמת.

מה שאנו מבקשים כאן אם כן, אמר הלאמה שלנו, הוא שהלאמה יעניק לנו את הכח לפתח תשוקה עזה, שאיפה חזקה ואמיתית להגיע אל האושר שבחרות.

## VI. מציאת הדרך הנכונה לחופש

זה מביא אותנו לחלק השני של איך לאמן את התודעה בדרך המדורגת אשר משותפת לאנשים מההיבט הרוחני הבינוני; כלומר, להגדיר בדיוק מהי הדרך שתוביל אותנו לחפש זה.

נקודה זאת מבוטאת בפסוק אחד מתוך טקסט המקור:

(6)

**כך ברכני בשלל מחשבות טהורות  
שינחוני לנהוג זהירות בדרכי,  
וכן שאזכור ולעולם לא אפרוש  
מן הטוב שנדרתי ליטול על עצמי.  
חנני להציב את אמות המוסר  
כעמוד של תוודך בכל מינהגי.  
הריהן שורשה העמוק והטוב  
של הזהרמה, תורתו של הבודהה, מורי!**

עד כה הסברנו איך לראות באמת שאפילו הדברים הטובים כביכול של מעגל החיים הם חסרי כל מהות. כאשר זה קורה, אנו מתחילים לחוש שאט-נפש מוחלטת לכל פנה של מעגל החיים. הרגשות העזים הללו של תפנית, *המחשבות הטהורות האלה*, של השאיפה להגיע לאושר של החופש, *ינחוני למשהו אחר*, כפי שתואר על ידי היודע-כל בעצמו:

כל היקף המילים הגבוהות שנאמרו,  
וגם כל אשר הבודהות לימדו,  
הריהו מוכל בשלשת הקבצים.

זוהי על כן הסבה  
ששלושת האימונים השונים  
הם עצם מהותם של הלימודים.

תחילתם של השלושה  
באימון של המוסר,

ונאמר שזה נמצא  
בקובץ המשמעת.

לכן, כה הרבה

מהדהרמה הקדושה,  
שכל כך היטב נאמרה,  
נמסר באמצעות  
העבודות על המשמעת.  
אותם חכמים אשר מבינים  
את סדרם הנכון  
של הלימודים,  
הכי צד ייתכן  
שלא ישמחו הם בהם?  
אם אתה מקווה לפתח תובנה,  
לפתח היטב  
את האימון של החוכמה,  
אין זאת אלא  
שחייב אתה תחילה  
למצא ריכוז ושלווה.  
כמו כן נאמר  
שעל מנת לפתח  
תודעה טהורה של ריכוז,  
חייב אתה קודם באימון  
של מוסר,  
וזוהי עצה נאותה.  
כמה נשמות אמיצות  
טוענות כי הן ישמרו  
על הרבה נדרים,  
אך כמה שכיח  
לראותם  
מנתצים את הבטחתם.  
דרכם של הקדושים  
היא לשאוף  
לשמור על נדריהם טהורים,  
בדיוק כפי  
שהסכימו לעשות.  
כאשר אתה רואה  
את האמת שבכך  
או אז השתמש בעירנותך,  
התמד לבדוק  
את מעשך, דבריך, לבך,  
לבלום הופעת כל עוולה.  
אסוף עצמך,  
בתשומת לב מרובה,  
פתח התחשבות ובושה,  
השתמש בכל אלו  
כדי לאלף  
את סוס החושים התועה.

השתמש בכחך  
אותו לרסן  
שכן זהו מצב תודעה  
שתוכל למקד ולהשאיר  
על כל אוביקט של חסד  
באופן מוצק,  
ככל שתרצה,  
בדיוק כפי שתחפץ.  
ומשום כך  
מהללים  
את משמעת המוסר  
כדרך להגיע  
לריכוז חד-נקודתי  
של התודעה.<sup>69</sup>

התהליך שג'ה-צונגקפה מתאר הולך כך. *ההזכרות* באה בהתחלה, ושומרת עליך מלשכוח את אשר נדרת ליטול על עצמך, וכן מה שיש להמנע ממנו. אזי *הערנות* מופיעה מפעם לפעם לבדוק האם הפעילויות של הגוף, הדבור והתודעה נוטים בכיוון הנכון או שמא פּרשו ממנו. *זהירות*, או מודעות חזקה, פועלת לכל אורך הדרך; היא מונעת כל סוג של מחשבה או פעולה לא-נאותה, ושומרת עליך בתוך הגבולות של מה שראוי לעשות.

הנקודות העקרויות של כל *תורתו של הבודהה המנצח*, המשמעויות של התכנים של שלשת הקבצים של המלה, כל אלו נכללים בתוך שלש הצורות יוצאות-הדופן של האימון: האימונים של המוסר, של הריכוז המדיטטיבי ושל החכמה.

*עמוד התווך* שעליו רוכבים שני האימונים האחרונים, הבסיס שלהם, *השורש שלהם* והקרקע שעליה הם עומדים, הוא בעיקרו דבר אחד ויחיד: אתיקה מוסרית, בצורה של נדרים שונים של חופש.<sup>70</sup> כפי שה-Panchen Lama הגדול, Lobsang Chukyi Gyaltzen אמר,

הכל מתחיל  
כאשר אתה חושב לעצמך  
"זה לא יכאב הרבה  
אם אשבור קלות  
כמה מהנדרים הקטנים",  
לא יעבור זמן רב  
ותלך בניגוד  
לחלק נכר מנדרריך.  
אם תחשוב על כך היטב,  
סוג זה של גישה  
היא כמו של קצב  
אשר בא  
ועוקר את חייה  
של לידה עתידית גבוהה שלך.<sup>71</sup>

הנקודה כאן היא שאם משהו כל כך קטן כמו שבירת נדר קטן אחד יכול להגיע כל כך רחוק, כי אז מיותר לומר שכאשר אנחנו צוברים אוסף של חטאים גדולים יותר זה יביא אותנו, בסופו של דבר, בדיוק לאחד משלושת העולמות הנמוכים – לסוג של כאב אשר הוא מעבר ליכולתנו לשאתו.

מסבה זו מוטל עלינו לוודא שלעולם לא נקל עם כל עבירה שאנו עלולים לבצע, אפילו על נדר קטן; אנו חייבים לשמור באופן מוחלט על כל הנדרים שלנו בקפדנות. אם כך, עליכם ליהפך למומחים בהבנה של הנדרים והעצות

השונות הקשורות לאותה קבוצה מבין שמונה הקבוצות של נדרי החופש שאותם קבלתם על עצמכם. ולאחר שלמדתם אותם באופן מושלם, אתם חייבים להציב אותם כעמוד של תוך בכל אימונכם.

זה הדבר שאתה מבקש מהלאמה, אמר הלאמה שלנו, בפסוק הזה של התפילה. אתה מבקש שהוא או היא יעזרו לך למצוא את הכוח לשמור על הנדרים באופן מושלם; שתלמד לחשוב על הנדרים המוכלים בתוך ישותך כמייצגים האמיתיים של הבודהה עצמו, בתוכך; שתאהב ותוקיר את נדריך ותמיד תשאף להגן עליהם. אתה מבקש, הוא אמר, להתברך ביכולת ללכת בדרך הזו ואחר האימונים יוצאי-הדופן האחרים, בדיוק על פי הכוונה שמאחוריהם.

---

## הערות

60 לך קדימה, כעת, והביסם: שורות אלו נמצאו בהצגתו של "החמישי הגדול" על השלבים בדרך המדורגת, בשם *Word of the Gentle One*. זה מופיע כקטע ביניים פיוטי בין חלקים הכתובים בפרוזה של עבודה פילוסופית זו. אמצעי זה היה גם חביב על הוד קדושתו הדאלי-למה הראשון.

"נגעים רוחניים" הם בעיקר מחשבות רעות, והם מהווים את המקור הבסיסי לכל סבלנו. תכונתם הראשונית היא להפריע את שלווה רוחנו. מבחינה מילולית, שמם בסנסקריט, *Klesha*, בא משורש שפירושו "לגרום מועקה". מספר הנגעים המנטלים כמעט שאינו ניתן למניה, אך ששת העיקריים הם תשוקה, כעס, גאווה, בורות, ספק שלילי וראיה מוטעית. ראה *Roots of the Sanskrit Language*: Prof. Whitney וכן אצל Kedrup Tenpa Dargye בעבודתו *Overview of the Perfection of Wisdom*.

61 שש צורות קיום אלו: אלו הם שש אפשרויות שונות של סוגי לידה או גלגול: בתור יצור גיהנום, רוח רעה, בעלי חיים, בן אדם, יצור של עונג, או יצור של עונג מלא. ראה גם הערה 37.

62 שלושת סוגי הסבל *Kedrup Tenpa Dargye* המהולל בספרו *Overview of the Perfection of Wisdom* מתאר אותם כדלקמן:

מה שאנו קוראים "סבל חודר" הוא המצב החבוי יותר של שינוי, העובדה שהחלקים הפיזיים, המנטליים והאחרים שלנו אשר לקחנו אינם יכולים להשאר, והם מתחילים להשתנות למן הרגע שבו באו לידי קיום. הסבל של שינוי מאופיין על ידי תחושה נעימה של הטעם של ארוחה טובה. הסבל של הסבל, סבל מוחלט, יכול להיות כמו תחושה כואבת של כאב גב.

ישנה, דרך אגב, סיבה טובה לקרוא לראשון מבין אלו "סבל חודר": זהו סוג של כאב שחוזר בו כל דבר שמיוצר על ידי הקרמה והנגעים המנטליים, והוא חוזר גם בכל שלושת העולמות של מעגל הקיום. יתר על כן, סבל מיוחד זה חוזר גם בכל אחד משני הסוגים האחרים.

63 תשוקה לחיים אשר אלו תוכל להרפות: נמצא גם בחיבורו של המאסטר: *שלוש הדרכים העקרויות*.

64 שושלת המלה: האסכולות החדשות והישנות של שומרי המלה, ה-*Kadampas*, מוסברים בהערה 29. "שושלת המלה" הוא תרגום של המילה *Kagyü*, השם של אחת מארבע המסורות הגדולות של הבודהיזם הטיבטי.

65 אין שום ודאות שתחיה: המנצח *Yang Gonpa (1213-1258)* היה מתרגל וסופר בודהיסטי מפורסם מהבודהיזם הטיבטי המוקדם. פירסומו בא מאוסף חיבורים הידוע בשם *מחזור הנויר (Hermit Cycle)* הוא אחד מהאבות המיסדים בשושלת המסורה של ה"דרוקפה", או "דרגון" במסורת הקאגיו. לתיאור מלא של חייו, עיין בתרגומו של פרופסור *George N. Roerich* של היצירה *Blue Annals* היסטוריה של הבודהיזם מאת *Shunnu Pel* המתרגם המלומד של *Gu*.

66 מאין בעצמו להשלים את תרגולו: קטלוג מחזור קוקונור בטיבט, המכיל שתי הפניות לספר בשם "The Tree of Faith Aplenty: Urging myself to Perfect My Practice" וטוען שהוא חובר על ידי *Drom Gyalway Jungne* הידוע גם כדרומטון ג'ה-תלמידו הידוע ביותר של אטישה.

- 67 בבית אימה שכמותו: השורות נמצאות בחיבור קצר ויפה שכתרתו שיר של יאוש עמוק מתוך אוסף של אימונים של תודעה (לו ג'ונג) של הדלאי לאמה השביעי. הציטוט מצוי גם בספרו של פבונגקה רינפוצ'ה מתנת השחרור (*Gift of Liberation*)
- 68 נירוונה שמעבר לשתי הקיצוניות: הכוונה לנירוונה שהושגה על ידי בודהה מואר לחלוטין, שחיסל כל צורה של מכשול רוחני, והוא חופשי גם מחיים במחזור הסבל, וגם מההישארות בנירוונה נמוכה, אישית. ראה בספרו של קדרופ טנפה דארגי הגדול "ניתוח השלמות של החכמה".
- 69 מהללים את משמעת המוסר: הנסיבות הקשורות בכתיבת שורות אלו בשבח המוסריות היו משמחות במיוחד. ג'ה צונגקה שלח אחד מהתלמידים החביבים עליו Tsako Ngawang Drakpa למזרח טיבט כדי ללמד וליסד מנזרים חדשים. לקראת ההסמכה של הנזירים הראשונים באזור Gyalmo Rong, התלמיד כתב מכתב למאסטר המודיע לו על האירוע. מילים אלו לקוחות מאיגרת תשובתו הנפלאה של ג'ה צונגקה.
- 70 נדרים שונים של החופש: מתיחס לשמונה סדרות של נדרים הנמצאים בכתבי הקודש הבודהיסטים; שלושה מהם למתרגל שאיננו נזיר, וחמישה לנזירים. באופן כללי הם נקראים "נדרי החופש" כיון שעל ידי שמירה קפדנית שלהם, אפשר להגיע לחופש של הנירוונה. ההצגה הברורה ומתמצתת ביותר של השמונה מצויה כפי הנראה ב *Essence of the Ocean of Discipline* של ג'ה צונגקה עצמו.
- 71 עוקר את חייה של לידה עתידית: Lobsang Chukyi Gyaltzen (1567?-1662) היה הראשון לפאנצ'ן לאמות הגדולים, פילוסוף ידוע, היסטוריון ומדינאי - בנוסף להיותו מורהו של הדלאי לאמה החמישי הגדול. השורות נמצאות בחיבור קצר שכתרתו נקטר שמיימי כדי לחשוף את הדברים המזיקים שעשיתי בעבר, וכדי להחזיר את עצמי לבריאות רוחנית, על ידי הסתמכות על אמצעי הנגד למעשים רעים, מרגע זה ואילך.

## השלבים המשותפים עם בעלי ההבט הרחב

### VII. פיתוח השאיפה להארה

זה מביא אותנו לחלק השלישי והאחרון של העצות כיצד יש לקחת את המהות של החיים האלה: כיצד לבסוף לאמן את התודעה בשלבים של הדרך לאנשים בעלי היכולת הרוחנית הגדולה יותר. גם כאן יש שני חלקים. הראשון הוא כיצד לפתח את השאיפה להארה, והוא מיוצג בפסוק יחיד של טקסט המקור:

(7)

**כשלתי ליפול לתוך ים המכאוב  
של חיים בגלגל היגון. ברכני לראות  
שכל שאר היצורים, כולם אימותי,  
כמוני נפלו למכאוב ואסון.  
חנני לתרגל את הנעלה בשאיפות:  
למצוא הארה, למען כל הבריות.**

הסוטרה שביקש *Viradatta* אומרת,

אילו יכלה לה אותה הברכה,  
שמקורה בשאיפה לכליל הארה,  
מין סוג של צורה גשמית לקבל -  
הרי שהייתה עולה וממלאה  
את מרחב החלל, עד אפס קצותיו,  
ועדיין היה זה עולה על גדותיו.<sup>72</sup>

גם בספר שנקרא מדריך לחיי הבודהיסטווה יש שורות דומות לאלו:

כל שאר חסדים הם כעשב המוז,  
הנותן את פריו ונובל.  
השאיפה להארה היא כעץ ירוק-עד,  
הנותן את פריו ואיננו קמל,  
אדרבא - הוא הולך וגדל.<sup>73</sup>

אדוננו הרם אומר גם הוא:

הישויות הגדולות  
שהוגות בשיטה,  
וכן בסוגים השונים  
של חכמה,  
מגיעות במהרה  
לכליל הארה.

אין הדבר ניתן להשגה  
אך ורק בדרך הגות  
על העדר-עצמיות.<sup>74</sup>

אדוננו הלאמה עצמו אמר, לבסוף:

השאיפה להארה  
היא לב לבה של  
הדרך שהיא עליונה.<sup>75</sup>

מעבודות אלו ומאחרות אנו יכולים לראות שהאיכויות הנעלות של השאיפה להארה הן בלתי מוגבלות. מהרגע הראשון שבו אתה ואני מחליטים שאנו הולכים לנסות להגיע למצב של הבודה, השאיפה להארה היא משהו שאי אפשר בלעדיו.

ברגע שאנו מגיעים למצב תודעתי זה, גם אם אין לנו שום תכונה אחרת שראוייה להערצה, אנו זוכים בתואר של "הבן (או הבת) של הבודה". אזי אנו גם נכנסים לשורה של האנשים אשר חיים את הדרך הגדולה.

אם, לעומת זאת, חסרה לנו השאיפה הגדולה, כי אז אין זה כלל משנה בכמה מעלות גדולות נחנו – יכולות כגון היותנו מסוגלים להגות בהשקפה האולטימטיבית, היכן שאנו רואים שלדברים אין טבע משל עצמם. עדיין לא נוכל להצטרף לשורותיהם של אלו שהם על הדרך הגדולה, ובודאי לא נוכל להגיע להארה. ולכן השאיפה היא חיונית.

באותם חלקים שבהם תירגלנו את עצמנו בשלבים שמשותפים למתרגלים בעלי היכולת הנמוכה והבינונית, הגינו בסבל של העולמות הנמוכים ושל מעגל החיים כולו, אלא שעשינו זאת אך ורק תוך התיחסות לעצמנו. באופן זה פיתחנו את המעלה של שאט-נפש בריא לסוג החיים שאנו חיים.

כאן אתה לוקח אותן המחשבות ומעביר אותן – אתה מנסה לחוש אותן תוך התיחסות למצב שבו שרויים אחרים. אזי יתחילו לצמוח בקרבך החמלה והגישות האחרות; אמן אם כך את תודעתך, בסדר הנכון, תוך שימוש ב"הוראות של סבה ותוצאה, בשבעה-חלקים", או בתירגול הנקרא "החלפת עצמי בזולתי". תוך שאתה הולך בעקבות שיטות אלה כפי שהן מתוארות בספרים על השלבים בדרך להארה.<sup>76</sup>

חייב אתה לתרגל עצמך בכל הפרטים הרלבנטיים; דוגמא לכך היא התחייבות באמצעות טקסים פורמליים לשאיפה בצורה של תפילה ולשאיפה בצורה של פעולה של ממש, זאת לאחר שהגעת לנקודה בה מצאת בתוכך את הרגשות החזקים הראשונים של הכרות עם השאיפה.

המשמעות של טקסט המקור היא שאני עצמי כשלתי לפול לתוך ים המכאוב של חיים בגלגל היגון, כלומר, אני נפלתי לאוקינוס של מעגל הלידות. איני יכול אפילו לנחש עד כמה הוא עמוק ועד כמה רחוקים הם חופיו. גלי הענק של מעשי והנגעים בתודעתי, של לידה, הזדקנות ושל מות, גואים ברב שצף סביבי.

יצורים אכזריים רבים החיים במים אלו עולים ותוקפים אותי חזור ותקוף. אלה הם שלשת סוגי הסבל – הסבל של הכאב המייד, הסבל של ההתכלות של כל דבר נעים, והסבל של פשוט להיות חי. הם אותי משסעים ואותי מענים, בנחישות וללא הרף.

ואותו הדבר קורה לכל שאר יצורים שהיו בעבר כולם אימותי, אשר טיפלו בי ונתנו לי מחסה בטוב-לב שאינו בר תיאור, במהלך שרשרת ללא ראשית של גלגולים שבהם כבר חייתי.

מוטל עלי לראות איך כל הישויות האלה כמוני נפלו למכאוב ויגון, כיצד הן הושלכו לתוך אומללות ע"י המסה הזו של סבל. ואז אני חייב להגיע להחלטה לטול על עצמי את המשימה של שחרור כל הבריות מכל כאב, ומכל מקור של כאב. אני חייב לוודא שהם יגיעו לכל צורה של אושר. אני אעשה כל זאת בעצמי, לבדי, מבלי לחכות או מבלי להיות תלוי באף אחד. מעל לכל, אני עצמי אוודא שכל אחד מהם יעלה ויגיע למצב של בודהה.

בקיצור, אמר הלאמה שלנו, אנחנו מבקשים מהלאמה שלנו לקבל את היכולת למצוא רגשות עזים של אהבה וחמלה, מצבי תודעה שבהם איננו יכולים לשאת ולראות, ולו דקה אחת נוספת, את חברינו, שהם בעצם אימותינו, חיים ללא אושר וכה נגועים בסבל. אנחנו מבקשים שהרגשות האלה יתנו לנו השראה לנעלה בשאיפות, למצוא הארה למען כל הבריות. שאיפה אמיתית שאינה מעושה. ואנחנו מבקשים מהלאמה שלנו את היכולת להגות בשאיפה הזו ולתרגל אותה ולעשותה לגמרי מושלמת, בדיוק כאן, על המושב הזה, עוד לפני שנקום ממנו.

## VIII. אימון כללי בפעולות של בודהיסטווה

בכך הגענו לחלק השני של ההוראות כיצד לאמן את התודעה בשלבים של הדרך עבור אנשים בעלי היכולת הרוחנית הגדולה ביותר. חלק זה כולל הסבר כיצד לאמן את עצמך בפעולות של הבודהיסטווה, לאחר שהצלחת להשיג את השאיפה להארה שתוארה זה עתה.

הדיון שלנו ממשיך בשני חלקים: אימון במחצית הגלויה של פעולות ה בודהיסטווה, ואימון במחצית הנסתרת של פעולות ה בודהיסטווה. לראשון מבין אלו יש שני שלבים. השלב הראשון מסביר איך לאמן את עצמך בפעולות באופן כללי, והוא מוצג בפסוק יחיד בטקסט המקור.

(8)

**ברכני נא גם שאראה נכוחה  
שלא די בפיתוח השאיפה לבדה.  
את דרכי להארה להשלים לא אוכל  
בלי אימון מעמיק בשילוש המוסר.  
אנא תן החלטה נחושה בלבי -  
להשכיל בדרכם של ילדי המנצחים.**

נניח שאתה מסוגל, כפי שתואר לעיל, להגיע לשאיפה להארה, שאתה באמת מקווה להגיע למצב של בודהה כדי לעזור לכל יצור חי. אלא שאין די בפיתוח השאיפה לבדה. משהגעת לשאיפה, אתה עדיין צריך לקחת את הנדרים של הנסיכים והנסיכות שהם בודהיסטווה, הבנים והבנות של הבודהה המנצח. אזי חייב אתה לאמן את עצמך בנתינה ובחמש השלמויות האחרות. אחרת אין שום אפשרות שתגיע אי פעם להארה.

עובדה זו מסבירה מדוע כל כך חשובים הדברים שנאמרו על ידי היצורים קדושים כשהם אומרים שכל שש השלמויות<sup>77</sup> מכוסות על ידי שלשת הסוגים של המוסר.

הסוג הראשון נקרא "האתיקה של השמרות מעשיית הרע". כאן אתה מתחיל בכך שתהיה זהיר ביותר לשמור על המוסריות של הימנעות מעשרת המעשים השליליים<sup>78</sup>. סוג זה של התנהגות טובה משותף לכולם, בין אם הם עוטים גלימות או לא, והיא צריכה להישמר באופן מוחלט.

באופן ספציפי יותר, בהקשר של סוג ראשון זה של מוסר, אתה גם צריך להתאמץ ככל יכולתך, ולוודא שחייך לא יוכתמו כהוא זה בעבירה על הנדרים שנטלת על עצמך. כאן אנו מתכוונים לנדרים ששייכים לכל אחת משלש הקבוצות המסורתיות: נדרי החופש, נדרי הבודהיסטווה, והנדרים הסודיים<sup>79</sup>.

הסוג השני של אתיקה ידוע כ"אתיקה של צבירת החסד". זה המקום שבו אתה משתמש באמצעים שונים ורבים כדי לאסוף מצבורים רבי עוצמה של הטוב אלא תוך ישותך. זהו הטוב של מכלולי החסד והחוכמה<sup>80</sup>.

הסוג השלישי של מוסר הוא "האתיקה של פעילות למען כל הבריאה". כאן אתה שומר על הסוגים השונים של מוסריות שהוזכרו לעיל, אשר כוללים הישמרות ממעשים רעים, אך במקום לעשות זאת עם המוטיבציה שנגועה באינטרס-עצמי, אתה פועל אך ורק מתוך הכוונה להגיע להארה מוחלטת למען כל הברואים.

אתה חייב למצוא סוג ודאות שבו אתה רואה נכוחה איך – אם חסר אתה שליטה מוחלטת בשילוש המוסר, בשלושה סוגים אלו של אתיקה מוסרית, אם אין לך אימון מעמיק ואינך מתורגל היטב ביישומם – כי אז להשלים לא תוכל את הדרך להארה השלמה של בודהה.

כאשר מצאת ידע זה, חייב אתה לקחת על עצמך את הנדרים של ילדי המנצחים (כלומר, של הבודהיסטווה), ואז בנחישות החלטה בלבך אתה חייב ללמוד ולהשכיל בדרכם, כלומר להשיג שליטה מלאה בשלשת הסוגים של האתיקה המוסרית. מה שאנחנו מבקשים כאן מהלאמה שלנו, אמר הלאמה שלנו, הוא שהוא או היא יתנו לך את היכולת לעשות זאת.

## IX. אימון בשתי השלמויות האחרונות

לאחר שהצגנו את הפעולות של ה בודהיסטווה באופן כללי, נחזור עכשיו לתאור מפורט יותר של כיצד לאמן את עצמך בשתי השלמויות האחרונות. נקודה זו מכוסה בבית הבא של טקסט המקור:

(9)

**ברכני ותן שאזכה במהרה  
בדרך שבה תובנה ושלווה:  
תודעה אשר אין בה כל הסחה  
לאוביקטים שהם שגויים,  
ואשר משיגה משמעות נכונה  
באמצעותו של ניתוח כהלכה.**

הבית הזה מדבר על אוביקטים שהם "שגויים". יש להבין זאת כהתייחסות לאוביקטים שהם מוטעים במובן מאד ספציפי. דוגמא אחת היא הנסיון לפתח ריכוז מדיטיבי ע"י מיקוד התודעה על מקל עץ קצר, כפי שממליצים מורים מסוימים שאינם בודהיסטים. אנו חייבים לחפש תודעה שיש בה שלווה, כלומר למנוע מן התודעה מלהיות מוסחת לאוביקטים החיצוניים האלה, שהם שגויים.

ישנן מסורות טיבטיות מהעבר אשר לימדו ששלווה מדיטיבית פירושה לא לחשוב על שום דבר בכלל, אלא פשוט לשמור את התודעה במין מצב עלטה של קהות חושים. הם הסבירו את המצב הגבוה של תובנה מושלמת כתנועה בתוך הקפאון הזה לראייה פשוטה וטהורה של הריקות של הטבע הכוזב של התודעה – אלא שהם מתארים את הריקות הזו כמשהו שאתה מגיע אליו כאשר אתה מנתח האם מה שאנו קוראים "תודעה" מורכב מצורה או צבע כלשהם, ואז לא מצליח למצוא אותם.

אלא שאין ברעיונות אלה אפילו אחד שהוא נכון. עלינו ללכת בעקבות טקסטים כגון ההסברים הקצרים או המפורטים על הדרך המדורגת אשר חוברו על ידי הלורד עצמו, שבהם הוא מציג את ההוראות שניתנו על ידי הנגיד הנישא, האוהב [Maitreya], בעבודתו הנקראת *אבחנה בין דרך האמצע והדרכים הקיצוניות*.

חבורים אלה מתארים כיצד להתקדם בהדרגה תוך סילוק חמש הבעיות של מדיטציה, פיתוח שמונה הפעולות המתקנות, והשגת תשעת המצבים המנטליים, על ארבעת אופניהם השונים.<sup>81</sup>

בצורה זו אתה משיג סוג של עונג, קלות מוחלטת של גוף ותודעה, אשר באה משהייה במדיטציה חד-נקודתית על אוביקט נעלה שבו בחרת. זה מה שמוביל אל מה שאנו קוראים *שלווה*.

הביטוי *משמעות נכונה* בבית זה מתייחס לאוביקט מסוים: העובדה שלשום דבר אין טבע משל עצמו<sup>82</sup>. סוג זה של חכמה שמשמשים בה לבדוק את הטבע של משהו תוך *ניתוח האוביקט כהלכה*, בדרך מסוימת, ניתוח שבסיומו מגיעים למסקנה ודאית. בעקבות זאת התודעה נשארת במדיטציה על האמת של מסקנה זו. דרך זו של ניתוח ומסקנה, המלווה בהיקבעות על האוביקט שהוא האמת של המסקנה יש בה איחוד של *תובנה ושלווה*. זה מביא להרגשה של עונג אשר ממלאת את התודעה לגמרי – ואז האדם משיג את מה שאנו קוראים *תובנה המשיגה משמעות נכונה*.

אנו מחפשים לתרגל את התהליך הזה, שבו שהשלווה והתובנה אינן נפרדות יותר זו מזו. כאשר אנו אומרים בית זה אנחנו מבקשים מהלאמה שלנו לברך אותנו שכתוצאה מכך נוכל לזכות במהרה בתודעתנו באותה צורה יוצאת דופן של הגשמה שבה השקט המדיטיבי והתובנה המושלמת חוברים יחדיו.

---

## הערות

- 72 ממלאה את מרחב החלל, עד אפס קצותיו: ציטוט זה אפשר למצוא בביאור של פבונגקה רינפוצ'ה לשלוש הדרכים העיקריות, ובמספר רב של חיבורים על השלבים בדרך המדורגת.
- 73 אדרבא - הוא הולך וגדל: השורות נמצאות בספר ההנחיות הקלאסי של מאסטר שנטידווה לבודהיסטות, מדריך ללוחם הרוח.
- 74 הישויות הגדולות שהוגות בשיטה: השורות הן מ *Lamp on the Path*, אב הטיפוס הקלאסי של לורד אטישה לטקסטים הבודהיסטים על הדרך המדורגת להארה. הן מובאות גם ב *Steps of the Teaching* המוקדם של Geshe Drolungpa.
- 75 לב לבה של הדרך שהיא עליונה: השורה מופיעה ב *Song of My Spiritual Life* של ג'ה צונגקה.
- 76 אמן אם כך את תודעתך, בסדר הנכון: הטקסטים על השלבים להארה קובעים שהמשאלה הגדולה להארה יכולה להתפתח במדה שווה על ידי שימוש בכל אחת מהשיטות המוזכרות. "ההוראות בנוות שבעת החלקים של סיבה ותוצאה" הועברו אלינו מלורד בודהה דרך חכמים כמו צ'נדראקירטי, צ'נדראגומי, ושנטארקשיטה. הן כוללות צעד מקדים - פיתוח נייטרליות כלפי כל היצורים, ואחריו שבעה חלקים, שהאחרון שבהם הוא תוצאה של ששת הראשונים.
- השבעה הם:
1. הכרה בכך שכל היצורים היו אמך בגלגולים קודמים.
  2. מחשבה על החסד שעשו עמך.
  3. פיתוח רצון להחזיר להם כגמולם.
  4. מציאת אהבת בלבך כלפי כל היצורים, כאהבת אם לבנה יחידה.
  5. תחושת חמלה עמוקה כלפיהם, ורצון עז שלא יסבלו שום כאב.
  6. החלטה לעזור להם שלא לסכול, באמצעות מאמץ אישי מצדך, בכל דרך אפשרית.
  7. כל זה מעלה בך את המשאלה להגיע להארה למען כל היצורים החיים.
- התירגול של "החלפת עצמך בזולת" הועבר אלינו מהבודהה דרך מאסטר שנטידווה, וכוונתו להחליף את דאגתו של אדם לרווחת עצמו בדאגה לרווחתם של אחרים. שתי השיטות מאוחדות בדרך הוראתם של לורד אטישה, ג'ה צונגקה, והמורים בשיטת המסורה שלהם. ראה *Gift of Liberation* של פבונגקה רינפוצ'ה.
- 77 כל שש השלמויות: שש השלמויות הבודהיסטיות הן - נתינה, מוסריות, שליטה בכעס, שמחה בעשיית הטוב, ריכוז מדיטיבי וחכמה. מקור חשוב ללימוד השלמויות הוא *Entering the Middle Way* של מאסטר צ'נדראקירטי, בו מוקדש פרק לכל אחת מהן.
- 78 המנעות מעשרת המעשים הרעים: ראה הערה 59.
- 79 שלוש מערכות נדרים: נדרי החופש הוזכרו קודם, ראה הערה 70. נדרי הבודהיסטות מורכבים מ- 18 נדרים עיקריים ומ- 46 נדרים משניים בעזרתם אדם מתחייב לשרת את האחרים. הנדרים הסודיים נלקחים כדי להגיע להארה בחיים אלו, כדי לעזור לכל היצורים החיים. ראה מתנת השחרור של פבונגקה רינפוצ'ה.
- 80 מכלולי החסד והחכמה: שני מצבורים ענקיים אלו של מעשים טובים וידע בתוך זרם תודעתו של אדם פועלים כסיבות לצורה הפיזית ולמצב של ידע-כל של הבודהה, בהתאמה. ראה הביאור של פבונגקה רינפוצ'ה לשלוש הדרכים העיקריות של ג'ה צונגקה.
- 81 חמש הבעיות של מדיטציה: הטקסטים על השלבים להארה מתארים בפירוט את המושג של חמש בעיות הקורות כשאדם מנסה לפתח את הריכוז המושלם הידוע כשלווה מדיטיבית. לנוכח חמש אלו עומדים שמונה אמצעים מתקנים, המובילים את המודט דרך תשעה מצבים שונים עם ארבעה אופנים. *Separating the Middle and the Extremes* הוא אחד החיבורים שנכתבו על ידי מאסטר אסנגה במאה הרביעית מפי מייטראה, הבודהה העתיד

לבוא. הוא מציג את המרכיבים הללו של המדיטציה בקיצור רב, ומשמש כבסיס להצגות מאוחרות יותר.

הראשונה מחמש הבעיות נקראת "עצלות", חוסר מוטיבציה להתישב ואפילו להתחיל לנסות לבנות ריכוז מושלם. ההתמודדות איתה היא על ידי הראשון מבין ארבעת האמצעים המתקנים. הדרך היא להתחיל בפיתוח (1) "אמונה", שמשמעה הבנה ברורה של היתרונות של ריכוז. ברגע שנוצרת מודעות ליתרונות אלו, המודט מתחיל (2) "לשאוף" להשיג אותם, ובכך מייצר את הדחף המניע ל (3) "המאמץ" הגדול. התוצאות של שלושת אלו הן (4) סוג של "גמישות" פיזית ומנטלית שמאפשרת למדוט בקלות. התרגול בעקבות כך הופך למהנה, והנאה זו היא התרופה הטבעית כנגד ההיסוס הראשוני להתחיל במדיטציה.

הבעיה השנייה שצפויה לעלות במדיטציה היא "שכחת ההוראות", כשהכוונה כאן לאיבוד האוביקט למדיטציה שנבחר על ידי המודט. התיקון לכך הוא "היזכרות" שמשמעה נסיון לשמור על האובייקט בחזקה, כפי שהיית נאחז בחבל שמונע ממך להחליק.

רק עכשיו, כשהאוביקט נמצא בתוך אחיזתו המנטלית של המודט, יכולה לעלות הבעיה השלישית: קהות ואי-שקט. קהות היא כובד בגוף ובתודעה; בצורתה הגסה, המודט מצליח למקד את התודעה על האוביקט, אך אין לו בהירות - אין לו, למשל, אותה הרגשת התמקדות ועירנות בהירה שיש כאשר שקועים בספר טוב. בצורתה הקלה יותר של הקהות, המודט מצליח להתמקד באוביקט ויש לו בהירות, אך אין זו בהירות אינטנסיבית. כך מגיעים לטעות שהיא אולי הנפוצה ביותר במדיטציה, שמאופינת על ידי פרקי זמן ארוכים של קהות שהיא ממוקדת קמעא, הרגשה עמומה ונעימה, שאפשר בקלות לטעות ולראות בה ריכוז אמיתי.

אי שקט, החלק השני של הבעיה השלישית, קורה כאשר התודעה נודדת לאוביקט אטרקטיבי. התיקון לשני חלקי הבעיה ידוע בשם "Mindfulness" או "ערנות" שמשמעו תשומת לב לתודעה ולרגע שבו משתלטים עליה הקהות והאי השקט.

למרות שהערנות עשויה לזהות את התעוררות הבעיה בזמן המדיטציה, אין בטחון שהמודט יצליח לפעול בעקבות האזהרה, וזו הבעיה הרביעית. על בעיה זו מתגברים על ידי נקיטת פעולה, על ידי מיקוד יתר על אוביקט המדיטציה במקרה של קהות קלה, ועל ידי הרפיה במיקוד במקרה של אי-שקט. הרעיון הוא לשמור על מתח נכון, כמו כיוונונם של מיתרי הגיטרה: לא רפויים מידי ולא מתוחים מידי. התיקון צריך למשוך לכיוון הנכון בהתאם למצב, כפי שנהג שרוצה להתקדם בקו ישר צריך כל הזמן להזיז את ההגה שמאלה וימינה.

בנקודה מסוימת הקו הישר מושג, והריכוז ממשיך היטב בעצמו. כעת יכולה לעלות הבעיה החמישית; תיקון בשעה שאין כל צורך בתיקון. אמצעי הנגד הטבעי במקרה זה, השמיני במספר, הוא להשאיר את המצב כמות שהוא.

המודט עובר דרך תשעה שלבים שונים במשך התהליך שתואר:

1. קיבוע התודעה: רגעים של קיבוע על האוביקט, ללא רצף. משך הזמן שבו התודעה אינה מצויה על האוביקט עולה על הזמן שבו התודעה נחה על האוביקט.
2. קיבוע התודעה עם רצף: יכולת מסוימת לשמור את התודעה על האוביקט למשך פרק זמן רצוף.
3. במשך שני שלבים אלו, התודעה נמצאת בראשון מבין ארבעת האופנים: מיקוד, אך רק במאמץ מודע להתמקד.
4. קיבוע התודעה עם הטלאה: התודעה נשארת על האוביקט לפרקי זמן ארוכים יותר, עם הפסקות קצרות שמייד מוטלאות.
4. קיבוע גמור של התודעה: כבר בלתי אפשרי לאבד את האוביקט אך הקהות והאי שקט עדיין מאד חזקים.

5. אילוף התודעה: הקהות ואי השקט בצורתם הגסה כבר לא קיימים אך יש בעיות עם הצורה הקלה של קהות כתוצאה ממאמץ יתר למקד את התודעה כלפי פנים.
6. השקט התודעה: יש בעיות מיוחדות עם אי שקט בצורתו הקלה כתוצאה מצעדים שנלקחו כדי להפסיק קהות בצורתה הקלה.
7. השקטה גמורה של התודעה: הקהות ואי השקט פוסקים, למעט מקרים בודדים שאותם מתקנים על ידי הפעלת מאמץ.
- במשך חמשת השלבים הללו, התודעה נמצאת בשנים מבין ארבעת האופנים: ממוקדת, אך עם הפסקות שנגרמות על ידי קהות ואי שקט.
8. מיקוד חד-נקודתי של התודעה: מאמץ התחלתי קטן מספיק כדי למנוע קהות ואי שקט לכל משך המדיטציה.
- במשך שלב שמיני זה, התודעה במצב השלישי מתוך ארבעת המצבים: ממוקדת וללא הפרעות.
9. איזון התודעה: אין צורך בשום מאמץ כדי להתחיל ולהישאר במצב של מדיטציה עמוקה וחד-נקודתית.
- במשך המצב התשיעי, התודעה נמצאת באחרון מבין ארבעת האופנים: התמקדות חסרת מאמץ. שלב אחרון זה ידוע גם כ"שלווה מקורבת"; הוא הופך לשלווה מדיטטיבית אמיתית כשמשיגים נוחות פיזית ומנטלית אמיתית.
- הצגת הדברים שלעיל מבוססת על מתנת השיחרור של פבונגקה רינפוצ'ה, עם תוספות מספר הגדול על הדרך המדורגת להארה של ג'ה צונגקפה.
- 82 העובדה שלשום דבר אין טבע משל עצמו : זה מתייחס למושג הבודהיסטי על ריקות, וקל למדי לטעות בהבנתו. לדיון מלא, ראה הסבר של פבונגקה רינפוצ'ה עצמו בביאורו ל- שלוש הדרכים העיקריות של ג'ה צונגקפה.

## לקט מס' 8

1. מתוך הלם רים: דרך היהלום.
2. שלבי המדיטציה, על פי Trijang Rinpoche.

### X. כניסה לדרך היהלום

זה מביא אותנו לחלקו השני של דיוננו בפעולות של הבודהיסטווה: אימון בחלק הסודי של דרך זו. כאן יש שלושה שלבים שונים: כיצד להכנס לדרך היהלום על ידי הפיכת עצמי לכלי ראוי ואז לקבל צורה טהורה של ארבע ההעצמות; כיצד לשמור את טהרתם של ההתחייבויות והנדרים שלקחנו על עצמנו בזמן שקבלנו את ההעצמות; וכיצד להגות בשני השלבים של דרך זו, תוך שממשיכים לשמור על ההתחייבויות והנדרים. הראשון משלשת אלו מוצג בפסוק יחיד בטקסט המקור.

(10)

**עת הכשרתי עצמי להיות כלי שראוי  
בדרכים שפתוחות הן לכל,  
ברך נא ותן שתקל כניסתי  
לדרך שלבה יהלום.  
אין משל לו בכל, הנשגב בשערים,  
הוא השער יבואו בו פנימה  
יחידי הסגולה הברוכים.**

חייבים אתם, בראש ובראשונה, להיות כעלי הכשרה טובה בשלבים הכלליים של הנתיבים שפתוחים הם לכל: לדרכים הגלויות ולאילו שהן נסתרות; משמע ששלבים אלו כל כך חשובים לשני חלקי הלימוד שפשוט לא נוכל להצליח בלעדיהם. ליתר דיוק, אנו חייבים שתהיה לנו תודעה מאומנת היטב בשלוש הדרכים העיקריות: תפנית, השאיפה להארה, וראייה נכונה של המציאות.<sup>83</sup> בנוסף לאלה, חייבת להיות לכם המוטיבציה, הרצון העז ביותר, להגיע להארה למען כל הבריאה. אלה הופכים אתכם לכלי שראוי להיכנס לדרך של המלה הנסתר.

כאשר מגיע רגע זה, מוטל עליכם להיכנס לנתיב שלבו יהלום – שהוא "דרך המילה הנסתר". זהו הנשגב כנתיבים השונים – דרכי המאזינים, הבודהות שהגיעו בעצמם, והבודהיסטוות.<sup>84</sup> מה שהופך את דרך היהלום לגבוהה יותר זה היותה בעלת כמה מאפיינים מיוחדים, כמו השימוש במטרת האימון כדרך אל המטרה.

המלה הטיבטית ליהלום הינה *Dorje*. זהו תרגום של המלה בסנסקריט *Vajra* – מושג שמשמעותו הבסיסית היא "בלתי ניתן להפרדה". ה"יהלום" כאן הוא היהלום הממשי של התודעה הקדושה של הבודהה; אותו מצב עמוק של מדיטציה אשר ניתן להשוותו רק ליהלום. ניתן גם לומר שזה מתקשר לאותו סוג של חכמה אשר הינו השילוב הבלתי ניתן להפרדה של מה שאנו קוראים "שיטה" (עונג רב) ו-"חכמה" (ריקות).

למלה "דרך" כאן יש משמעות של "אמצעי תובלה" – משהו שאנו עולים עליו ורוכבים על גביו כדי להגיע ליעד. ולכן "דרך של היהלום" המוזכרת כאן גם היא סוג של "אמצעי תובלה של יהלום". בדרך השלמויות, אדם חייב להמשיך באימונו במשך שלושה עיניים "שאינם בני מנייה", כדי להגיע למצב של בודהה.<sup>85</sup> זהו פרק זמן כל כך ארוך, שאימון זה דומה להליכה לעומת נסיעה באיזושהו סוג של אמצעי תובלה.

אם, לעומת זאת, אנו משתמשים ב"דרך היהלום", "בדרך המלה הנסתר", לא נדרש משך זמן שכזה: אנו יכולים להגיע למצב הנסתר של בודהה, לאיחוד, תוך תקופה של לא יותר ממאה חיים אחד – אפילו באחד מסוגי החיים המאוד קצרים שיש לנו כאן ועכשיו, בתקופה זו של ניוון רוחני.

למעשה, אפשר להשיג הארה בלא יותר משלוש שנים ושלושה חודשים. דרך זו, אם כך, היא דרך מאוד עמוקה ומהירה; יותר כמו רכיבה על סוס מרוץ משובח.

הסוג של המתאמנים אשר להם אנו קוראים "המאזינים" ו-"הבודדות שהגיעו בעצמם" שואפים להגיע רק למצב של שלושה מלאות עונג, ואף זאת רק עבור עצמם. לכן הם לוקים בחסר באותו סוג מבורך של חסד טוב אשר גורם לאדם לרצות לטול על עצמו את המשא של עזרה לאחרים. בודהיסטות, לעומת זאת, מתעלמים לגמרי מנוחותם שלהם ועובדים אך ורק למען טובתם של אחרים. הם מלאים בברכה הנפלאה ובטוב אשר מאפשרים להם להשיג את המצב של בודהה מושלם, וביכולת להגשים, לגמרי, את הצרכים האולטימטיביים של הזולת ושל עצמם כאחד.

מהו הנשגב בשערים (משמע הגבוה ביותר), לבודהיסטות; לאנשים אלה שהם יחידים הסגולה הברוכים – ושדרכו הם יבואו פנימה אל תוך דרך זו? זוהי קבלת ארבע ההעצמות של דרך היהלום, הדרך של המלה הנסתרית וקבלתם בצורה מושלמת, כך שהם לבטח יזרעו את הזרעים לארבעת הגופים של הבודהה.

אם כך, מה שאנו מבקשים בפסוק זה, אמר הלאמה שלנו, זה שהלאמה שלנו יברך אותנו בכך שתקל כניסתנו אל הדרך העמוקה אשר תוארה: הדרך של היהלום, הדרך של המלה הנסתרית אשר אין למעלה ממנה.

## XI. שמירה על טהרתם של הנדרים וההתחייבויות

בזאת הגענו לשלב השני של אימון עצמי בחצי הנסתר של פעילויות הבודהיסטות; משמע, לשמור על טוהר הנדרים וההתחייבויות שלוקחים כאשר מקבלים את ההעצמה הנסתרית. שלב זה גם הוא מיוצג על ידי פסוק יחיד בטקסט המקור:

(11)

**ולאחר שנכנסתי בשער הגן,  
ברך שאכיר בביטחה  
ששמירה טהורה של כל הנחייה  
היא התנאי להשיג את השנים.  
חנני אם כן נדרי להגן  
כחיי, כמו בבת עין.**

נניח כעת שנכנסתם בשער הגן – הפכתם עצמכם לכלי אשר ראוי לדרך היהלום, דרך המלה הנסתרית, וקיבלתם את ארבע ההעצמות השונות כראוי. אם בעקבות זאת תתרגלו באופן הנכון, תוכלו להשיג את השנים, את שני ההישגים: זה שאנו קוראים לו "אולטימטיבי" וזה שאנו מתארים כ"משותף".

ההישג האולטימטיבי הינו השגת האיחוד הנסתר, מצב שבו לא נותר דבר שצריך ללמוד. זהו מצבו של המנצח, שומר היהלום.

ההישגים המשותפים הם כגון "שמונת ההישגים הגדולים". אלה כוללים את הכוחות המיוחדים הידועים כחרב, משחת העין, רגליים מהירות, הגלולה, מעבר מתחת לאדמה, היעלמות, לקיחת מהות והליכה בשמיים.<sup>86</sup>

אם כך, מהו אותו הדבר אשר יכול לאפשר לכם להשיג הישגים אלו? התנאי או הבסיס שלהם, אותה תמיכה אשר מחזיקה את כולם, היא דבר אחד ויחיד: שמירה טהורה לגמרי של כל הנחייה, כל אחד ואחד מהנדרים וההתחייבויות הבסיסיים והמשניים, אשר לקחתם על עצמכם כאשר ניתנו לכם ההעצמות.

אנו חייבים לכן לכבד ולשמור, בדיוק כפי שאנו נדרשים, את הנדרים וההתחייבויות השונים. מבחינת נדרי הבודהיסטות, פירושו להשמר תמיד שלא להכשל ולו באחת מ-18 המכשלות הבסיסיות, או מלעבור את 46 העבירות המשניות. מבחינת הנדרים הסודיים, זה כרוך בהימנעות

מושלמת מ-14 המכשלות הבסיסיות ו-8 העבירות הרציניות, תוך שאנו מקפידים בכיבוד ההתחייבויות הכלליות והאינדיבידואליות של 5 המחלקות.

לעולם לא תצליחו לשמור על כל התחייבויותיכם ונדריכם, אם לא תסכימו לחסום לחלוטין את ארבע הדלתות שדרךן מופיעות המכשלות. ארבע אלו הם בורות, זלזול, חוסר אכפתיות ונגעים מנטאליים חמורים במיוחד.

בכדי לשמור דלתות אלו סגורות אנו חייבים, בהתאמה, ללמוד לדעת מתי וכיצד מתרחשת מכשלה. אנו חייבים להרהר בחוקי הפעולות ותוצאותיהן, ובכך לרכוש כבוד עמוק להנחיות השונות לגבי שמירת התחייבויות אלה. אנו חייבים להישאר במצב תמידי של זכירה וערנות. לבסוף, אנו חייבים להשתמש בנוגדן אשר יפעל כנגד אותו נגע מנטאלי מסוים שהוא הבעייתי ביותר עבורנו.

באשר למקום בו נמצא את ההנחיות על נדרים והתחייבויות, תוכלו להשתמש במספר עבודות שחוברו ע"י Lord Tsongkapa. כמה דוגמאות הם מאמרו אשר נקרא *הדרך הגבוהה להארה* לקבלת עצה בנוגע לנדרי הבודהיסטוה, או *קציר הזקב של ההישגים* – לקבלת הסבר שלם של מכשלות הבסיס בנדריים הסודיים.

המעט שאתם יכולים זה ללמוד את ספר העצות על שלוש המערכות של הנדרים הידועות כ-*מחרוזות אבני-חן וזהרות*, או אחד מאותם הסיכומים בחרוזים אשר מלמדים על הנדרים הנסתרים ועל אילו של הבודהיסטוה<sup>87</sup>. השתמשו באחת מן ההצגות, הקצרה או הארוכה, בהתאם לזמן העומד לרשותכם; פתחו הבנה מוצקה של כל אחד מהנדרים והתחייבויות ואז שימרו עליהם בכל מחיר.

נניח שהצלחתם לשמור על נדריכם והתחייבויותיכם כמתואר – אתם חיים את חייכם בהתאמה מלאה עם כולם. במקרה כזה תבואנה תוצאות מסוימות, אפילו אם אתם מוצאים עצמכם בלתי מסוגלים להשקיע מאמצים גדולים באימונים כמו מדיטציות על רמות היצירה וההשלמה, ובשל כך אינכם מצליחים להשלים במהלך חיים אלה את הסיום של הדרכים והשליבים השונים.

כוחו העצום של טוהר נדריכם והתחייבויותיכם יוביל אתכם במהלך שלשלת חייכם העתידיים להשיג סוג חיים מיוחד, שבו תוכלו להתאמן בלימודים הסודיים. תמיד תפגשו מאסטר יהלום אותנטי – אשר ילמד אתכם את הדרך הנסתרת. ותמיד תמצאו עצמכם מסוגלים להביא את הדרכים הנסתרות לידי תרגול של ממש.

בצורה זו תוכלו, ללא כל ספק, להגיע להארה מלאה בתוך שבעה מהלכי חיים או לכל היותר שישה עשר. בענין זה אמר מורנו, שומר היהלום, את הדברים הבאים ב-*טנטרה של אוצר הסודות*:

אם ניתנה לאדם העצמה טהורה,  
אזי בגלגול אחר גלגול יהנה מכוחה.  
בתוך שבעה גלגולים היעד יושג,  
אף אם לא יסכון לעסוק בהגייה.

אך אלה אשר עוסקים בהגייה  
ומקיימים שבועתם וכל נדריהם,  
בחיים אלה הם ישיגו יעדם,  
או, לפי הקרמה, בגלגול הבא.<sup>88</sup>

אמר גם Vibhuti Chandra,

גם אם אינו עוסק בהגייה,  
ישיג את היעד תוך ששה-עשר גלגולים,  
כל עוד לא שבר את נדרי הבסיס.<sup>89</sup>

הספר של *חמש ההתחייבויות* מאשר זאת:

כל עוד אין מכשלה,  
היעד יושג תוך ששה-עשר גלגולים.<sup>90</sup>

חייבים אתם להכיר בעובדות הללו בבטחה – משמע, אתם חייבים לחפש סוג של אמונה מוצקה בהם, אשר מושרשת עמוק בתוכם, במידה כזו שאף אחד לא יוכל לעולם לשנות את דעתכם. ובשל ידע זה אתם חייבים לכן להגן של התחייבויותיכם, "כחייכם".

מה פירושו נדרי להגן כחיי? דמו למשל אדם אשר מחזיק באמונה שהיא לא בודהיסטית, או איזה אדם ברברי, שהוא אכזרי מאוד, רע מאוד. ונניח שהוא בא אליכם ואומר, "אם אינכם מסכימים להפסיק לשמור על ההתחייבויות והנדריים הללו שלכם, הרי שאני נשבע שאהרוג אתכם, ברגע זה ממש." נניח שזה היה ממש מוחלט: או שאתם מסירים מעליכם את המוסריות הזו, או שאתם מתים.

במחיר חייכם, פירושו שבחירתכם מתבצעת באופן הבא: אם אני נוטש את מוסריותי עכשיו אז הוא יחוס עלי; אלא שאז מטרתם האולטימטיבית של אינסוף גלגולי חיים תיהרג במקום זאת. וזה, למעשה, כמו להיהרג בעצמי. אך אם, לעומת זאת, אצליח לשמור על מוסריותי, אוכל להשיג את האושר אשר למענו חייתי בכל גלגולי החיים בעבר. אז אם בכדי לשמור על מוסריותי כרגע, אני צריך לתת לו להרוג אותי, לו יהי כך. לעולם לא אוותר על עקרונות מוסר אלה.

בקיצור, אם המצב מגיע לבחירה בין ויתור על חייכם לבין לתת למוסריות הזו להתדרדר, לבטח תבחרו באפשרות הראשונה. הדבר האחד אשר אנו מוקירים כאן בלידה זו מעל הכול הם חיינו שלנו. מה שאתם מבקשים מהלאמה שלכם זה שהוא או היא יחוו אתכם בכוח תמיד להגן על הנדריים וההתחייבויות שלכם כראוי; שתגיעו לנקודה בה אתם מוקירים התחייבויות אלה לאין שעור יותר משאתם מעריכים את חייכם היקרים.

## XII. מדיטציה על שני השלבים הסודיים

זה מביא אותנו לצעד השלישי באימון עצמנו במחצית הנסתר של פעילויות הבודהיסטוה, שהוא כיצד למדוט על שני השלבים של דרך זו, תוך שמירה על ההתחייבויות והנדריים. צעד זה גם הוא מוצג בפסקה בודדת של טקסט המקור.

(12)

**ברכני לקלוט עיקרי הנקודות,  
תמציתן של דרכים נסתרות,  
במדויק, ובשתי הרמות.  
חנני לפעול כעצת הקדושים  
להקדיש כל מירצני, ולעולם לא לטוש  
את דרכן של ארבע העיתים,  
נעלה שבכל הדרכים.**

יכול אדם לתהות, "נניח שאני יכול לשמור על נדריי והתחייבויותיי; מה עליי לעשות אחר כך?" הנגש במנצחים, Kelsang Gyatso, אמר את הדברים הבאים:

הנקודה יכולה להיות  
לידה, או מוות, או המצב שביניהם.  
הזמן הכי חשוב  
לזריעת זרעים רבי עצמה הוא עכשיו.  
הדרך לפעול היא  
האימון של היצירה וההשלמה.  
המקלט שעליכם ללמוד הוא  
האוצר של שלושת הגופים עצמם.<sup>91</sup>

מה שנאמר כאן זה שבראש ובראשונה עליכם להמשיך ולשמור על כל אחד ואחד מהנדריים וההתחייבויות הסודיים, כפי שהוסבר לעיל. נוסף לכך עליכם להתאמן בתמצית של הים הגדול של הדרכים הנסתרות. כאן השלב הראשון הוא שלב היצירה, אשר מודגם על ידי מספר שיטות.

אנו נוטים לראות את הדברים בדרך הרגילה, אנו לוקחים אותם כקיימים רק כפי שהם נראים לנו ותו לא; אנו נוטים לתפוס בצורה זו את המקום בו אנו חיים, את גופנו שלנו, את הדברים אשר שייכים לנו ואלה אשר בהם אנו משתמשים, ודברים כמו החלקים אשר מרכיבים אותנו, ואת כל העולם: מה שאנו מכנים ה"מצבורים", ה"קטגוריות" ו"דלתות החושים".<sup>92</sup> מאז ומתמיד גם נאלצנו לעבור לידה רגילה, מוות רגיל ומעבר רגיל בין לידה ומוות.

בשלב היצירה כל אותם הדברים והאירועים הרגילים לכאורה עוברים טרנספורמציה; אנו הופכים אותם לשלושת הגופים של הבודהה המנצח.<sup>93</sup> אנו לוקחים את כל אשר מציג עצמו לפנינו: כל אשר מופיע לנגד עינינו, כל אשר משיג את אוזנינו, ואת כל שעולה במחשבותינו, ומביאים כל זאת להופיע בפנינו כטוהר מושלם בתכלית, כגלקסיה של שלמות, כהיכלות שמימיים גדולים, כמלאכים וזהרים, כריקוד קסום, מעשה ידי הלאמות שלנו.

באשר לשלב ההשלמה, ישנם אלה אשר באופן מוטעה משווים אותו עם התמקדות בלעדית במדיטציה על הערוצים והרוחות השונים, ואשר פועלת להשיג סוג רגיל למדי של חום פנימי. אחרים טועים לראות בשלב ההשלמה איזו דרך רוחנית נעלה, אשר הצלחה בה אינה יותר מאשר התפיסה שמהותה של התודעה היא להיות צלולה ויודעת.

למעשה שלב ההשלמה האמיתי כלל איננו כזה; בשלב זה אתם לוקחים את האנרגיות השונות אשר נעות בגוף, כתוצאה מהחשיבה המושגית הרגילה, ומכוונים אותם אל הערוץ המרכזי – בתהליך משולש של כניסה, שהייה, וספיגה. כתוצאה מכך מתעורר מצב תודעה ראשוני, האור הצלול, החוכמה שהיא סימולטאנית. ובכוחה של חוכמה זו כל הקיום מופיע כמשחק של עונג וריקת.

ולכן, בדרך של שלב ההשלמה אנו חוזרים על מדיטציה זו פעם אחר פעם, וכן על כל האימונים הקשורים בכך, עד אשר אנו מסוגלים להביא את האיחוד של הגוף הקדוש והתודעה הקדושה: אנו מגיעים למצב של הרבון של העולם הנסתר, נושא היהלום.

כל זה מבהיר את הסיבה לכך שעלינו ללמוד, וללמוד היטב, את הדרך אשר כוללת את שתי הרמות הנסתרות. נצטרך לקלוט את עקרי הנקודות של האופן בו מבצעים בפועל את שני השלבים הללו. הבנתנו חייבת להיות ללא טעות; היא חייבת להתאים במדויק לכוונתו האמיתית של המורה, כפי שהיא מתגלה בכתבים הנסחרים ובהסברים של חכמים גדולים המושלמים בהשגיהם.

אזי חייבים אנו להקדיש כל מרצנו; משמע, אנו חייבים לאמץ עצמנו ללא הרף ובהתמדה, לדרגה המתאימה – לא יותר ולא פחות מהמידה הדרושה. מאמצים אלה צריכים להיות מכוונים לאימון של ארבע העתים של היום: שחר, בוקר, אחר הצהריים ושעות הלילה המוקדמות. אנו חייבים להפוך אימון זה לפעילות היחידה הנעלה שבכל הדרכים שיש בחיינו, ולנסות לעולם לא לטוש את ביצועה.

ישנם לימודים מוטעים אשר אנשים מסוימים פשוט ממציאים בעצמם, מתוך רצון, שמקורו בבורות, לפעול לתועלתם האישית. ישנן דרכים שהינן מוטעות לחלוטין, וישנן דרכים אשר יוליכו אתכם שולל. ישנן דרכים שהן נגועות ברעיונות מוטעים מדת מקומית עתיקה, או מאי אילו אמונות אשר אינן בודהיסטיות שמקורן בהודו העתיקה, או רעיונות זרים אחרים.

מה שאנו מבקשים כאן מהלאמה שלנו, אמר הלאמה שלנו, זה שהיא או הוא יחון אותנו בכוח לעולם לא לסטות אל אחת מן הדרכים הללו. אנו מבקשים את הכוח להתאמן, בדיוק בדרך הנאותה, על פי ההנחיות המוכלות בגבוהות אשר במלים שנאמרו, שהן כעצת הקדושים אשר מוזכרים בפסוק. מלים אלה נאמרו על ידי מי שלעולם אינו יכול להונות אותנו; ישות אשר אינה מסוגלת לשקר; ההוגה האולטימטיבי אשר שומר את האימון של כל הזמנים: על ידי הבודהה המנצח והנשגב.

---

## הערות

83 שלוש הדרכים העיקריות: שלוש דרכים אלו מהוות חומר רקע חיוני, שבלעדיו הלימוד של הר של ברכות לא יהיה שלם. הן מוצגות במלואן בביאורו של פבונגקה רינפוצ'ה לחיבורו של ג'ה צונגקפה שלוש הדרכים העיקריות.



"18 הקטגוריות" הנם חמשת החושים שלנו והחוש המנטלי, ביחד עם ששת האוביקטים והמודעויות התואמות. (לדוגמא, החוש של העין, האוביקט הנראה, והמודעות של מה שאנו רואים). הם קרויים "קטגוריות" במובן של "סוגים".

"12 דלתות החושים" הנם ששת החושים וששת האוביקטים שלהם. הם "דלתות החושים" בכך שהן מספקות סיבה או כניסה, שדרכה ששת סוגי המודעות מתעוררים. שלושת הדרכים השונות של אבחנות בינינו ובין העולם שמוצגות כאן נוצרו כדי להתאים לסוגי תלמידים שונים.

93 *שלושת הגופים של בודהה המנצח*: שלושת הגופים או החלקים של הבודהה ידועים בתור הגוף הדהרמי, גוף העונג וגוף המופע. הגוף הדהרמי מורכב מידע-כל של הבודהה, המצב בו פסקו אצלו כל תכונותיו הבלתי טהורות, והריקות שלו או שלה. גוף העונג הנו הגוף הפיסי של הבודהה שבו הוא שוהה בגן העדן שלו, וגוף המופע הנו האופן בו הוא מושלך ביקום הזה וביקומים אחרים כדי לסייע לכל היצורים החיים.

## לקט מס' 9

1. מתוך הלאם רים: הסיום.
2. ראשי פרקים מורחבים ללאם רים.

### הסיום

#### XIII. בקשה לקיום תנאים מסייעים

זה מביא אותנו אל החלוקה הגדולה השלישית של הטקסט, אשר הינה בקשה שנוכל להשיג את כל התנאים המסייעים להצלחה בדרך וכן לבלום את כל הנסיבות אשר עלולות למנוע הצלחה. בקשה זו מוכלת בפסוק יחיד של טקסט המקור המובא להלן:

(13)

ברכני ותן שמורי היקר,  
המדריך את דרכי הטובה,  
וכן כל ידידי, שותפי בדרכי,  
יאריכו ימים ויזכו לראות פרי.  
חנני גם כן שיחדל לעולם  
כל מכשול העומד בדרכי,  
בין פנימי הוא ובין חיצוני.

ישנם, אם כן, סוגים שונים של דרכים רוחניות, במגוון רחב של איכות. חלקם הינם נכונים לחלוטין, חלקם מוטעים לחלוטין, חלקם גולשים מנכון למוטעה ועוד ועוד. לך ולי יש גישה לדרך אשר הינה טהורה ובלתי שגויה, ונטולת כל טעות. יש באפשרותנו לצעוד בה עכשיו או לתעות באיזו דרך שגויה אשר מוליכה שולל. אם אנו בוחרים באפשרות השנייה, הרי שגם אם נדבוק בה אלף שנה, יהיה זה לגמרי בלתי אפשרי שנפיק מזה טוב כלשהו או תוצאה וודאית.

הדלאי לאמה החמישי הגדול אמר:

אם אתם בוחרים הנחייה לעצמכם  
כשללאמה מצנפת בצבע כרכום,  
זה טוב ויפה;  
אך עושרם של מסורת ושל תובנות  
נשדד על ידי מחשבות נודדות,  
ולרב מותירם בידיים ריקות.<sup>94</sup>

שורות אלה מתארות אנשים באסכולה שלנו אשר כמות הידע שלהם כל כך קטנה, שהאבחנה היחידה שהם מסוגלים לעשות בין אנשים ההולכים בעקבות מסורות כמו "שושלת המלה" [הכוונה ל Kagyu אחת מאסכולות הבודהיזם בטיבט] או "הקדומים" [הכוונה למסורת ה Nyigma, שזה הפירוש המילולי של שמם], לבין המסורת של "הדרך הטובה", [זהו התרגום המילולי של Gelukpa שהיא המסורת שבה מלמד פבונגקה רינפוצ'ה, מחבר הביאור שלפנינו, ואשר תחילתה עם ג'ה צונקאפה] זה שחלק לובשים כובעי לאמה אדומים וחלק לובשים כובעים צהובים. אנשים כאלה אינם יכולים לצטט אפילו אחד מהמאפיינים המיוחדים והעמוקים אשר מבדילים את המלים עצמן וההבנות המנטאליות של הלימודים של מסורתנו מאלו של מסורות אחרות. אנשים אלה הינם חרפה לאסכולה שלנו.

אל תרשו לעצמכם להמנות בין אלו. פעם אחת ויחידה מתוך כל גלגולכם הרבים פגשתם מערכת שהיא טהורה לחלוטין, תורה שהיא כמו זהב טהור. האמונות שהיא מלמדת עודנו ונבחנו בצורה מושלמת, כמו זהב אשר עמד בכל המבחנים של אש, של חיתוך ושל ליטוש. מבחנים אלה בוצעו תוך אינספור קשיים על ידי מגננו האציל, צונגקאפה הגדול, אשר שלח אלינו תמצית יקרת ערך זו של תורתן של ישויות מאורות בעלות עצמה.

פגשנו מערכת זו, ועלינו להבטיח שאמנם תתרחש פגישה אמיתית. אנו חייבים למצוא ולקחת עצמנו באופן הראוי אל מדריך רוחני, בעל הכשרה אמיתית, ואשר דבק באופן מושלם במסורתנו הן בהשקפת עולמו והן באימונו. עלינו לקחת על עצמנו ללמוד את חמשת הכתבים הקלאסיים הגדולים, את חמשת הכרכים הגדולים של המלה, ולהביא לימוד זה אל יעדו הסופי, ועל ידי כך להגיע להבנה מוצקה ומדויקת של האופן בו עובדים שני האספקטים של המציאות.<sup>95</sup>

אנו חייבים לבחון ולענות על כל שאלה לגבי האופן שבו נוכל ליישם בחיינו שלנו את הדרך שבה שיטה וחוכמה הינן בלתי נפרדות לעד. בקצרה, אנו חייבים לבקש ולקבל לימודים על השיטה של הדרך הגדולה שהיא ללא כל דופי; אנו חייבים ללמוד את הביאורים השונים של לימודים אלו, שניתנו על ידי אדוננו, הלאמה שלנו ובניו הרוחניים, ועל ידי אלה שבאו אחריהם; ואנו חייבים לשמוע את העצות האישיות אשר הועברו באמצעות המסורת שבעל פה. לבסוף, עלינו להשתמש בשיטה המסורתית לפיתוח שליטה בלימודים האלה, באמצעות שלושת הצעדים של למידה, הרהור ומדיטציה, ותמיד לשלב כל אחד מהם עם האחרים.

אם כל זאת נעשה, נוכל לזכות ביעד טוב, מכיוון שאז נמצא את מה שהפסוק מכנה *הדרך הטובה*: הדרך אשר מובילה לארץ ההארה, הדרך אשר לעולם אינה סוטה למקום אחר.

כדי להצליח, כדי ממש ליישם את הדרך אשר תוארה לעיל – דרך כה טובה המשלבת את הלימודים הפתוחים והנסתרים – נצטרך קודם כל להשיג את התנאים השונים אשר תומכים בנו. נצטרך להגיע למצב בו התודעה שלנו גמישה לחלוטין, ואיכויות נוספות שכאלה. יותר מכל, אנו נצטרך מורה רוחני המדריך את דרכנו זו, וכן *ידיים, שותפים לדרך* – חברים אמיתיים עם הלך מחשבה דומה, אשר הינם כנים ונחושים בשמירת כל אחת ואחת מהנחיות המורה.

לכן, הדבר הראשון אותו אנו מבקשים שיינתן לנו על ידי הלאמה שלנו הוא שאותם חברים אמיתיים יאריכו ימים ויזכו לראות פרי, ששתי רגליהם תשארנה שתולות כאן, על הארץ, עם יציבות כמו זו של יהלום.

דבר שני שאנו מבקשים מהלאמה שלנו זה *שיחון אותנו*, שכל טפח זעיר של גשם המכשולים אשר עלולים להופיע אי פעם, יחדל לעולם. הסוג הראשון של מכשולים הוא אותם *דברים חיצוניים* אשר יכולים לעמוד בדרכנו ולמנוע בעדנו מלהגיע ליעדינו הרוחניים; העיקריים שבמכשולים אלו הם לחיות בארץ אשר שבה המנהיגים מתנהגים בסתירה לדהרמה – או במקום בו הם מסרבים לתת לאנשים לעלות על הדרך – ע"י לחימה נגד דת, מסורות רוחניות שונות, וכדומה.

הסוג השני של מכשולים הוא אלה שהם *פנימיים*; דוגמאות, במקרה הזה, יהיו דברים כמו חולי ורוחות מזיקות אשר מתקיפות את גופכם, או חוסר יכולת מנטאלית לכוון את מחשבתכם לעבר אובייקטים טובים על פי רצונכם.

לבסוף, ציין הלאמה שלנו, שסעיף זה ואלה שקדמו לו כללו מספר רב של נקודות עקרויות, אשר כוסו בעצות מסורתיות: אילו הדמיות לעשות בכל שלב, איך להביא זרם של נקטר לטיהור עצמי, וכן הלאה. הוא אמר שעלינו ללמוד דברים אלה מתוך תיאורים אשר נמצאים בהצגות היותר מפורטות ופרקטיות של השלבים שבדרך.

#### XIV. תפילה להשגחה בעתיד

אנו מגיעים עתה לפרק הרביעי והאחרון בטקסט של "מקור כל חסדי". זוהי תפילה שבכל החיים העתידיים שלנו נמצא את עצמנו בהשגחת הלאמה, וכך נזכה בכוח להגיע לסיום הרמות והדרכים השונות. פה שוב הנקודה מוסברת בפסוק אחד של טקסט המקור:

(14)

במרוצת כל חיי שבכל הזמנים,  
ברך שאזכה ולעולם לא אחיה  
בנפרד ממורים מושלמים.  
חנני גם כן לעולם לא לחדול  
באורה הטהור של הזהרמה לטבול.  
ברך שאשכיל, בכל שלב ורמה,  
כל סגולה נעלה לפתח עד תום,  
ובכך אהפוך בעצמי במהרה  
ואזכה להיות זה שנושא יהלום.

המשפט אומר במרוצת כל חיי, כלומר בחיים אלה ובכל החיים העתידיים לבוא - מי יתן ולעולם לא אחיה בנפרד ממורי, שלעולם לא אחיה אף רגע אחד בלעדיהם. לאמות אלה הם מושלמים: הם מורים רוחניים שיש להם את כל הכישורים הנכונים; הם Lama Lobsang הגדול [Lobsang Drakpa] הוא שמו הנזירי של ג'ה צונקאפה, ופירושו: תודעה אצילה], נשיאם של בעלי היכולת, אשר הוא שומר היהלום.

מי יתן ובכל החיים האלה אזכה באורה הטהור של הזהרמה לטבול: מי יתן ואשאף להרוות את צמאוני ללא הרף בדהרמה, בין אם זה במובן של הלימוד הפתוח והסודי, או בלימודים שהם "עמוקים" ו"רחבים" – ההנחיות על ראייה נכונה ועל צורת החיים של הבודהיסטווה.

מי יתן ואז גם איישם באימוני את כל השלבים שבדרך, בדיוק כפי שלאמות אלה לימדו אותי לעשות. אם אוכל לעשות זאת אזי אפתח כל אחת מהסגולות הנעלות של עשר הרמות וחמש הדרכים.<sup>96</sup> כל אלו אפתח בצורה מושלמת, עד תום, לרמה הגבוהה ביותר שיש.

ואז אגיע למקום שבו אהיה בעצמי הלאמה Lobsang, נשיאם של כל הבודהות בעלי היכולת, שומר היהלום. הלוואי ואעשה זאת במהרה עוד בחיים אלה או לפחות בשבעה גלגולי חיים, או לא יותר מששה-עשר.

שא, אם כן, תפילה, שתהינה לך כל הנסיבות הטובות ששאיפה זו תתממש.

פסוק זה המתחיל במלים "במרוצת כל חיי" אינו מופיע בסוף הטקסט המקורי של מקור כל חסדי. למרות זאת, אמר הלאמה שלנו, ישנה סיבה מדוע הוסיפו פסוק זה כאן בסיום, ומדוע אני נתתי לו הסבר.<sup>97</sup>

באופן כללי, ישנם שלושה נושאים שונים שאתם ואני יכולים להתפלל למען השגתם: שלוש מטרות אשר להן אנו יכולים להקדיש את כוח המעשים הטובים הגדולים, כגון האימון שהשלמנו כעת. הראשון הוא להקדיש את המעשים הטובים שאנו עושים כדי שיהפכו לסבה שיכולה להביא אותנו להארה. דוגמא לסוג כזה של הקדשה יכולה להיות הפיסקה המתחילה ב "בזכות עשיית זו..."<sup>98</sup>.

שנית - אנו יכולים להקדיש את המעשים הטובים שלנו שיהפכו לסיבה להפצת הלימוד בעולם. פסוק טיפוסי כאן יכול להיות זה המתחיל ב: "תפילות הנסיכים הבודהיסטוות, רבות כמו טיפות המים אשר בנהר הגנגס"<sup>99</sup>...

הדרך השלישית להקדשת חסד רב היא שחסד זה יביא אותנו ואחרים להשגחתו של לאמה. פה ישנם פסוקים כגון זה שיש בו שורה אודות "מלת המורה אשר אין לה שניה"<sup>100</sup>.

ברגע שבו בא לאמה ולקח אותנו תחת חסותו, שתי המטרות האחרות יתמשו מעצמן. מסיבה זו כל פסוק המוקדש למטרה מן הסוג השלישי הוא שילוב קצר ועוצמתי של הקדשה ותפילה. ולכן נקבע המנהג על ידי רבים מן הקדושים החכמים והמיומנים מן השושלת שלנו בעבר, להצמיד פסוק זה לסוף העבודה.

\*\*\*\*\*

בכך סיימתי באופן מלא להגיש בפניכם את ההסבר של השורות הידועות כ *תחינה להר הברכות*. זהו רק הסבר קצר, שבקושי מספיק שלא לאבד את המתווה הבסיסי.

*הר הברכות* הזה מכיל את השמנא וסלתא של המחשבות הקדושות של מגננו האציל צונגקפה הגדול. זוהי הדרכה מדהימה; היא מכילה מספר עצום של משמעויות במספר זעום של מילים. היא קורעת לרווחה את התמצית העמוקה ביותר של 84,000 מסות של הוראות שניתנו על ידי הבודהות, ומניחה אותה חשופה לפנינו.

כפי שהזכרתי לעיל, העבודות הנקראות *שער פתוח לדרך הגדולה* ו-*מקור כל חסדי חוברו* על ידי הלאמה שלנו כתחינה מעל משכנו המבודד של המנצח, ליד מנזר Radreng הנצב בצפון.<sup>101</sup>

לאחר ששטח תחינתו, מצא עצמו יקירנו צונגקפה נצב פנים אל פנים למולו של כל אחד מן הלאמות של השושלת של לימוד זה, על הדרך המדורגת להארה. באותו הזמן הופיעו אותות מבשרים רבים אשר בשרו כיצד ייתן הרבון לימודים אלו, תוך שיבהירם בברור כשמש ברקיע. הם בשרו זאת, וכן מעשים רבים אחרים שיעשה, רבי עצמה ומרובי תועלת, להפצת התורה ולקידום צרכיהם של היצורים החיים.

כל אחד ואחד מאתנו כאן, בין אם הוא בעל אינטלקט מזהיר או פחות, צריך לחקות את חייו של הלאמה הנישא, שפעלו העצום מתפרס לכל מלוא המרחב. עלינו לעשות ככל יכולתנו לוודא שהוראות אלו, על השלבים בדרך להארה, יכו שורש ויפרחו בתודעתנו שלנו ובתודעתם של אחרים.

כדי לממש זאת עלינו להשלים תחילה כמה תנאים מוקדמים: עלינו לאסוף את כוחם של המעשים הטובים, לטהר עצמנו ממעשי העבר הרעים, ולבקש מהלאמות שייתנו לנו כח. לצורך זה נזדקק לתרגול, כגון האמון המוקדם או אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה.<sup>102</sup>

לכל הפחות מוטל עלינו ללמוד היטב את משמעותם של הפסוקים בחבור הקצר ביותר שלפנינו. עלינו להשקיע מאמצים רבים במגוון רחב של תרגולים שקשורים באלו, החל במדיטציה של סקירה, על מנת לשתול זרעים רצויים בזרם תודעתנו.

זכרו כאן את מילותיו של Tuken Chuky Nyima:

מהי הדהרמה שעלינו ללמוד? וכיצד עלינו ללמוד? ישנה רק ישות אחת, ואחת בלבד, שרואה בדיוק מושלם כל נקודה עיקרית של מה שעלינו ללמוד ועל מה עלינו לוותר. ישות זו היא הבודהה.

לכן הדרמה שאנו בוחרים ללמוד חייבת להיות *Lamp of the Path* – *אור על הדרך* של לורד אטישה, ועבודות כגון ההצגה הארוכה והקצרה של השלבים, אשר מבהירות את כוונתה. הסיבה לכך היא שהוראות אלו מציגות בשלמות מוחלטת את נקודות המפתח שהבודהה עצמו לימד בלימודיו הפתוחים והסודיים, על מנת להגשים את הדרמה בחיינו.

נכון הוא שיכולים היינו לבחור דרך שונה, להקדיש את עצמנו בטווח הקצר ללימוד אותם שיירים מוזרים של הדרמה שמישהו טוען שנמצאו מתחת לאדמה, או שנפלו מהשמים לחיקו של מישהו, או שנמסרו בעל פה מאבותינו הקדמונים.

אלא שלאורך זמן כל זה יכול רק להטעות אותנו. זה בדיוק מה שקרה עם ישויות גדולות וקדושות מן העבר, חכמים אותנטיים כמו Milarepa ו-Kyungpo.<sup>103</sup> למשך זמן מה הם טרחו ללמוד עבודות מסוג זה, אך בשלב מאוחר הם נאלצו להשליך אותם כמו ערמת זבל, והמשיכו הלאה לחפש דהרמה אחרת, כזו שיכולה למעשה להביאם להארה.<sup>104</sup>

אף זאת אנו למדים ממוצא פיו של Changkya Rolpay Dorje:

נכון שבעבר  
בודהות לאין מספר  
דברו דהרמות מושלמות  
בהמוניהן.

אך היכן עוד תוכל  
למצוא חבור  
כמו השלבים להארה?

הוראות כה ברורות  
של הרבון,  
לובסנג דרקפה,

אשר נטל את המילים  
הגבוהות ביותר,  
הלימודים

של כל הבודהות בעלי היכולת  
ושילב את כל כוונותיהם  
לאחת, מבלי להחסיר דבר.

דהרמה שלו  
מועילה לכל,  
לאנשים בעלי אינטלקט גבוה או נמוך.

דהרמה זו שלו  
אין בה שום טעות.  
בנקודת ראותה, הגיתה, וגם בפעולתה.

אתם שבזכות טובכם  
דהרמה זו שומעים,  
תנו לה להיות תרגולכם.<sup>105</sup>

ולבסוף, Gungtang Tenpay Dronme גם הוא אמר:

נראה שיש הרבה שיעורים  
הנקראים "עמוקים",

אבל התודעה המעוגנת בדהרמה  
רואה

שאם תלך לקחת את תמציתם  
של שפע ופנאי,

מושיעך יהיה עילית מחשבתם  
של המנצחים מכל שלושת הזמנים:

המסורת הנעלה  
של הרבון, המנצח, לובסנג;

כאשר כל נקודה עיקרית היא לחלוטין שלמה,  
וללא שום טעות,

ההגדרות, החלוקות והסדר,  
וכל שאר הפרטים

של הדרך המשלבת את השיעורים והתרגולים  
הפתוחים והסודיים.

בשלב העיקרי  
עשה מדיטצית סקירה על כל אלו.

בכל יום שחולף  
היא תזרע זרעים רבים בתודעתך.

המשך גם כן  
בשלב התחלה והסיום,

בדיוק כמו שאדוננו הלאמה

מה שהלאמות הללו אומרים לנו הוא שיש ברשותנו כל הדהרמה שלה אנו זקוקים: יש לנו את ההצגה הארוכה, הבינונית והקצרה יותר של השלבים, הן בדרך הגלויה והן בסודית, כלן ערוכות למענו על ידי הריבון, בניו הרוחניים ומורים שונים שהלכו בעקבותיהם.

אם כך יש לך בשתי ידיך סל גדול; המכסה פתוח לרווחה, והסל מלא וגדוש באבני חן יקרות. כך שאל תשתה בצמא בכל פעם שמישהו פולט איזה פטפט חסר ערך אודות איזו דהרמה "עמוקה" וחדשה שהם גילו.

מוטב שתטרח ללמוד את הטקסטים הגדולים והעצות המיוחדות של מורים חכמים ובעלי השגים מן המסורת שלנו, והכל בסדר הנכון של לימוד, הרהור, ומדיטציה. הגע לנקודה שבה תהא לגמרי רהוט בכל השלבים של הדרך, תחילה תוך השקעת מאמץ מודע, ואחר כך בורם נטול מאמץ.

זרע וטפח בתודעתך, אחת לאחת, את מגוון התובנות, כגון שאט נפש מחיי סבל אלו, השאיפה להגיע להארה למען כל חי, וההבנה האולטימטיבית של המציאות. אז, ביחד עם אלה, פתח את הדרך של שני השלבים הסודיים. התאמן בשלבים אלה עד אשר תשיג רמה יוצאת מגדר הרגיל של התנסות אישית בכל שלב.

כעת מצאת גוף וחיים אשר יש בהם כל הברכה והפנאי הרוחניים שיכולת אי פעם לאחל לעצמך. זוהי הפעם היחידה שכל זה יכול לבוא ולהתקבץ בשבילך. אל תתן לזה לחמוק. אל תבזבז זאת על דברים חסרי ערך. אל תבזבז זאת על דברים בעלי ערך מועט. אל תמתין עד שתאבד זאת לעד.

ככל שיוכל המרחב להשתרע חיים יצורים שהיו אימותיך. הן זקנות וחלשות, הן חיות ביאוש, וככל שיוכל הזמן להשתרע הן הרעיפו עליך כל חסד. למענן עליך להשיג, אם כך, אבן יקרה זו, המצב של האיחוד הסודי, זה ששומר את היהלום.

הזדרזו, התאמצו ככל יכולתכם, לכו בדרך המוצעת כאן, הגיעו למטרתכם. אתם חייבים ללכת עכשיו, אמר הלאמה שלנו, לכו ומצו את התמצית האולטימטיבית של החיים הטובים שקבלתם.

\*\*\*\*\*

זה השביל היחיד, טהור וללא רבב,

שכל אחד מבין המנצחים בו עובר;

זהו אוצר של תכשיטים יקרים,

מילים גבוהות של האחד מקנה הסוכר.<sup>107</sup>

זה ספר הלימוד הגדול אודות

ראייה עמוקה ומעשים מרחיקי לכת,

שהגיע אלינו מן הנגיד המלכותי,

המושיע הבלתי מנוצח והקול הרך.<sup>108</sup>

זה ירד בזרם מושלם מהאב,<sup>109</sup>

נגר'ונה ובנו;

מאסננה, אחיו, וגם אחרים,

בצורה חסרת תקדים, ממחדשים גדולים.

בשל טוב לבו של האל הגדול

יחדיו עם הלורד ששמו דרומטון ג'ה;<sup>110</sup>

לאלה מארץ השלג היה

המזל הנפלא להשיג שיעור זה.

מתרגמים טיבטיים ומורים הודים,

קהל חכמים וקדושים מושלמים,

קיבלו על עצמם אלפי קשיים

למצוא מיליוני כתבי-יד קדושים

ופירושים בארץ ההשגים.

ופה בטיבט הופצה וצמחה  
מסורת אצילה. אלא  
שיותר מאוחר הגיעה תקופה  
עת צלחו מחוסרי החכמה להשחיתה -  
והשמש כמעט ושקעה.

אז הגיע צונגקפה, שהיה באמת  
זה שנקרא קול רך וזוהר.  
הוא פתח את הדרך לחידוש מדהים,  
שיטה נפלאה ללימוד השלבים  
של דרכם של בעלי הסגולה,  
המלה הנסתרת וגם הגלויה.  
אז האיר היום, מבורך עד מאוד,  
על קהילה מבורכת שבחופש תחפוץ.

כאשר מדובר בלימוד הנקרא  
"תמצית המילים הגבוהות ביותר"  
הרי במיוחד יש טעם לשבח,  
זאת משום שלימוד זה יאות  
לבעלי שכל חריף, בינוני ופחות.

השלביים מהווים גם מדריך רוחני  
המורה לך דרך טהורה בתכלית;  
הם עיניים המראות, מבלי להיכשל,  
את מה לתרגל, ועל מה לוותר.

סיכום קצר זה של כל תו ומפתח  
לשלבים העמוקים והנרחבים של הדרך,  
נלקח משירת נסיון שזומרה  
בששים צלילי שיר מרובי תהילה;<sup>111</sup>  
מפיו של קדוש נעלה, ומושלם,  
חכם ונישא אשר אין לו דוגמה  
בהפצת המלה, סודית וגלויה.  
פבונגקה, תמציתו של העונג הרב,  
אדון על כל עולמו הנסתר.

הסבר מצוין זה הוא כאם הירח<sup>112</sup>.  
אוצרו היקר של מלך-מלכים,  
זה אשר כל דברי הבודהה מחזיק,  
בכוחם של אלפי נגידי הנחשים  
שתומכים בנתיב של רקיע עדנה.<sup>113</sup>  
כנחל אדיר לימוד זה ישא  
כל מזור וכל אושר עד קצות המרחב.

\*\*\*\*\*

וכך מסתיים הסבר קצר זה על מקור הסודי. הוא נערך בעקר מתוך סדרה של רשימות שנלקחו ביום  
ה-22 של החודש הרביעי על פי השיטה המונגולית, בשנת קוף המים [1932], בבית התפילה הידוע  
בשם Tashi Chuling.<sup>114</sup>

הרשימות הן משיעור שניתן על ידי אל זה של העולם הסודי, המגן על כל סובביו, הרבון, השומר  
הנפלא של היהלום: Pabongka, שאין שווה לו בחסד ליבו. בזמנו הסכים להעניק חניכה סודית

לקבוצה של כ- 30 תלמידים בני-מזל, ביניהם הלאמה הטוב והמהולל של Jampel ,Golok , Rolpay Lodru וגם Ganggiu Trulku Rinpoche, בנו של Sholkang.<sup>115</sup>

ניתנו מספר חניכות והוראות לגביהן, ממוקדות בחמשת המלאכים של העולם הסודי, וכן אספקטים אחרים של האימון הסודי של העונג הנשגב, על פי המסורת של Gantapada. הביאור הנוכחי הוענק כהכנה מוקדמת לחניכה.

היו עוד מספר הזדמנויות שבהם קיבלנו הנחיות קצרות, אך מאוד עמוקות, לשיעור זה מאותו שומר היהלום. לטובתי שלי, כדי שאוכל לשמור עצות אלה, רשמתי מספר רשימות קצרות ושמרתי מספר עותקים שלהם ברשותי. היה זה תמיד בכוונתי לארגן אותם לחיבור אחד מאוחר יותר.

רשימות אלו הובאו לתשומת לבה של Yangdzon Tsering המכובדת, גברת נכבדה ממשפחה אצילה. היא אחת מנותני החסות הדתיים הגדולים בארצנו; אמונתה בתורתו של Lobsang, מלך הבודהות,<sup>116</sup> ובלאמות ובתלמידי חכמים השומרים על לימודים אלה, היא ללא עוררין, אין שניה לה, ויציבה כמו הר היהלום שבמרכז היקום.

גברת אצילה זו עמדה על כך שעלי לפרסם במהירות את כתב היד של הרשימות, שיגולפו מיד בלוחות עץ ויודפסו. נטלתי על עצמי חובה זו, מבלי שהעזתי להשתהות או לדחות את הפרויקט ולו אף כדי להספיק ולהציע את הטקסט לאחרים להגהה, עריכה, ותפקידים אחרים מעין אלה.

יחד עם עידוד זה באה מוטיבציה שניה, שהייתה תשוקתי שלי להיטיב עם תלמידי אשר האינטלקט שלהם אולי חלש כמו זה שלי. וכך בחפזה רבה חברתי כתב זה, המאחד את כל הרשימות שהיו ברשותי, והנקודות החשובות ביותר של מה שהצלחתי אני לקלוט בוודאות מתוך מה שלומד.

עבודה זו הושלמה על ידי, מי ששם ההסמכה שלו הוא Lobsang Dorje, ואשר בא מהמנזר שנקרא Den. הכתיבה התקיימה בארמון Ganden הממוקם באחוזת משפחת Hlalu. הדפים האחרונים הושלמו ביום מבשר טוב – יום מפגש המלאכים, במשך זמן דעיכת הירח, בחודש wo בשנה של קוף האש [1956].<sup>117</sup>

אני תפילה שמעשה טוב זה יפעל כסבה שתתן כח לחזק בתודעתי ובתודעת אחרים את התמצית הטהורה של המלה הפתוחה והנסתרת, הלימודים של צונגקפה הגדול, הבודהה בעצמו שחזר אלינו.

\*\*\*\*\*

היא שנותנת חסות לדהרמה,  
שמתנות אמונתה פשטו למרחוק,  
Yangdzom Tsering, באמצעות פעלה,  
יצרה כוח לבן וטהור.  
מי יתן ובזכות כוח זה היא תחלוף  
ביעף שלבים רוחניים ודרכים,  
ולעיר הבירה של האיחוד הסודי  
היא תבוא במהרה, לפני ומעבר לזמן.

שכך יהיה לנו טוב!

---

## הערות

94 ולרב מותרים בידיים ריקות: שורות אלו נמצאות בעבודתו המפורסמת על השלבים להארה הקרויה מלתו של האציל.

95 האופן בו עובדים שני האספקטים של המציאות: חמשת הספרים הגדולים תוארו לעיל בהערה 24. "שני האספקטים של המציאות" מתייחס למה שאנו בדרך כלל מכנים "מציאות כוזבת (או משלה)" ו"מציאות מוחלטת". שתיהן תקפות, ולכל אוביקט יש את שתיהן. תלות האוביקטים (בעיקר במובן של התלות בשמות ובמושגים שאנו נותנים להם) הנה האמת הקונבנציונלית או המשלה. מופעם של האוביקטים "מושלה" משום שבפני תודעתם של אנשים רגילים האוביקטים מופיעים באופן שהוא שונה מטבעם האמיתי. האמת "המוחלטת" של אוביקטים הנה העדר של קיומם העצמי, הבלתי תלוי. אמת זו מתגלה לראשונה ישירות במצב המדיטיטיבי החשוב ביותר הידוע כ"דרך הראייה". ראיית האמת הזו באופן ישיר פועלת באופן מיידי לסיום של התהליך שבשלו אנו סובלים.

96 עשר הרמות ותמש הדרכים: עשר הרמות כאן מתייחס לעשר הרמות של בודהיסטווה דרכן הוא משיג יכולת יוצאת דופן לבצע את המושלמות השונות; הן מתחילות בתפיסה הישירה הראשונה של ריקות.

חמש הדרכים מיצגות שלבי התקדמות בדרך להשגת נירוונה וידע כל. הראשונה, הקרויה "דרך הצבירה", מתחילה כשמתרגל מפתח תפנית אמיתית מן הסבל בחיים. לאדם ההולך בדרך הגדולה שלב זה מלווה בגרסה האוטנטית של השאיפה להשיג הארה למען כל הבריאה.

הדרך השנייה קרויה "דרך ההכנה", והיא מצוינת על ידי הבנה אינטלקטואלית גדלה והולכת של ריקות.

הדרך השלישית היא "דרך הראייה", הקרויה כך בשל ההתחלה הכללית כשחובה של התפיסה הישירה של ריקות. תוך כדי השלבים הבאים בדרך זו, אדם גם תופס באופן ישיר את מה שמכונה ארבע האמיתות הנמצאות של סבל, סיבת הסבל, סיום הסבל והדרך לסיים את הסבל.

הדרך הרביעית היא "דרך התרגול", כשאדם חוזר ומזכיר לעצמו שוב ושוב את ההתגלויות של הדרך הקודמת, כדי לסלק באופן תמידי את כל הנגעים הרוחניים ואת נטיותיהם.

מצב זה עצמו ידוע כ"תום הלמידה", הדרך החמישית. למתרגל מההבט הצר זוהי הנירוונה, ואילו למתרגל של הדרך הגדולה זה מייצג את ההארה המלאה של הבודהה.

הנושא של עשר הרמות וחמש הדרכים מטופל באופן מפורט בטקסט סטנדרטי הידוע כ-הצגה של רמות ודרכים.

97 הוסיפו פסוק זה כאן בסיום: באופן כללי פסוק זה מצורף לתפילות וטכסים רבים כסיכום הולם. לגבי קביעת התאריך של הופעתו הראשונה, הפסוק לא נמצא בביאור על ה-הר של Tsechokling Yeshe Gyeltsen (1793-1713), וגם לא בהבהרות של Jamyang Shepa השני (1791-1728) Konchok Jikme Wangpo (1791-1689), Keutsang Lobsang Jamyang Monlam (נולד ב-1689).

98 בזכות עשיית זו הברוכה... אלו הם למעשה השורות האחרונות של ששים פסוקים של ההגיון של מאסטר נגארג'ונה, והן משמשות לעתים קרובות בימינו אנו כתפילה של הקדשה לאחר המעשה הטוב של הקשבה ללימוד. הגרסה המלאה היא:

בזכות עשיית זו הברוכה  
ישלימו נא כל אחי לבריאה  
מכלולים של חסד ושל חכמה,  
ובכך לו יזכו בגופים נשגבים  
אשר משני אלו המה נובעים.

[הגופים הנשגבים הם הגופים של הבודהה.]

99 תפילות הנסיכים הבודהיסטווה: השורות המקוריות לקוחות מהחלק השלישי של תאור פיוטי של החיים הרוחניים של ג'ה צונגקפה ומכונה תקוות אצילות. קטע זה קרוי "ההקדשה של כל מעשי, שהמילה תשגשג בעולם", והפסוק במלואו הוא כדלקמן:

תפילות נסיכי הבודהיסטווה,  
רבות כטיפות במימי הגאנגס,  
כולן הן כלולות, כך יאמר,  
בתפילה שהדהרמה בעולם תישמר.

לכן את תמצית הברכה שנוצרה

בכל עשיית הטובה,  
אותה כאן אקח ואקדיש את כולה  
להפצת הדהרמה בעולם.

כשאני מהרהר בכל מעשי -  
אצילות היו התקוות בחיי.  
הו, עד כמה היטבת עימי,  
אוצר החכמה הקדוש.

אוצר החכמה כאן, דרך אגב, מתיחס לקול רך – חונכו של ג'ה צונגקה. [הכוונה למנג'ושרי]

100 מלת המורה אשר אין לה שנייה – שורות אלו לעתים קרובות נספחות לתפילות ולטקסטים המיועדים לאמירה; ראה למשל את הפסוק של ג'ה צונגקה מתוך שירים מחיי הרוחניים. הפסוק המלא הנו:

בשל רב חסדו של הלאמה שלי  
יכולתי לפגוש במשך חיי  
את מלת המורה אשר אין לה שניה.  
לכן את חסדי אקדיש כסיבה  
שכל יצור חי ימצא בחייו  
לאמה קדוש שישגיח עליו.

101 משכנו המבודד של המנצח: ה"מנצח" כאן הוא דרומטון ג'ה, מיסדו של מנזר ראדרנג – הממוקם צפונית לעיר להאסה. לפרטים ראה הערה 16.

102 אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה: אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה הנה יצירה של מסירות בעלת חשיבות מיוחדת ומדיטציה הממוקדת על ג'ה צונגקה. התרגולים המקדימים מהווים שיטה להכנה נכונה לישיבת המדיטציה; גרסה טיפוסית הנה זו של המורה הראשי של פבונגקה רינפוצ'ה, Jampel Hlundrup.

103 מילארפה וקיונגפו: מילארפה הגדול (1040-1123) הנו אולי המודט והמחבר המפורסם ביותר של שירה רוחנית בטיבט. בשנותיו המוקדמות הוא עסק במגיה שחורה והשתמש בה לגרימת נזק לאנשים רבים. מאוחר יותר התחרט על דרכו הנלווה והפך לאחד החכמים הבודהיסטים הגדולים בחייו, כשהוא מבלה תשע שנים תמימות במדיטציה אינטנסיבית להשגת המטרה האולטימטיבית. הקדוש Kedrup Kyungpo (נולד ב-978) היה במקור מתרגל של דת הבון השאמנית שרווחה בטיבט לפני בוא הבודהיזם. משראה קדרופ קיונגפו שאינו מגיע למטרתו הוא עבר לנאפל ולהודו, התמחה בלימודים בודהיסטיים. הוא הקים מנזרים רבים בטיבט והתחיל את אסכולת השאנגפה של המסורת הקרויה קאגיו: שושלת המלה. ביבליוגרפיות מצומצמות מצויות במילון הגדול.

104 שיכולה למעשה להביאם להארה: המקור לציטטה לא נמצא. Tuken Chukyi Nyima (1737-1802) היה הגלגול השלישי של שושלת הטוקן. לימודיו הושפעו מלאמות מפורסמים כמו הדלאי לאמה השביעי, הפאנצ'ן לאמה השלישי, ההיסטוריון והמדקדק הגדול Sumpa Kenpo Yeshe Peljor, הפילוסוף Changkya Rolpay Dorje והחשוב ביותר Purbuchok Ngawang Jampa הידוע בשל כתביו על הסטוריה והלימודים הסודיים. המסכת הבהירה ביותר מבין כתביו של טוקן היא אולי סקירת האסכולות הפילוסופיות.

105 אתם שבוכות טובכם: מקור הציטטה לא נמצא. Changkya Rolpay Dorje (1717-1786) היה הגלגול השני של שושלת הלאמות של צ'אנגקיה ואומרים שהוא גלגול קודם של פבונגקה רינפוצ'ה עצמו. הוא היה לאמה של קיסר סין והיה דמות מרכזית בפרסום הקאנון הבודהיסטי המלא במונגוליה.

106 בדיוק כמו שאדוננו הלאמה אותנו לימד לעשות: שורות אלו נמצאו בקטע קצר המתאר כיצד להגות על הארעיות של חיינו. Guntag Tenpay Dronme (1762-1823) שהה בצעירותו במנזר של Labrang Tashi Kyil שבמזרח טיבט, ואח"כ למד תחת חכמים מובילים בזמנו במנזר Drepung הגדול בלהאסה. הוא גילה כישרון יוצא דופן וזכה בתואר הלימודי הגבוה ביותר בגיל עשרים ושתיים. אסופת עבודותיו פורשת טווח רחב של נושאים, כולל הלימודים הגלויים והסודיים של הבודהיזם, אמנויות יפות, רפואה, אסטרונומיה ודקדוק קלאסי.

107 האחד מקנה הסוכר: אחד מהתארים של הבודהה ההסטורי שנולד לתוך קבוצה של אנשים שכינו "אלו מקנה הסוכר".

108 הנגיד המלכותי, המושיע הבלתי מנוצח והקול הרך: המושל והמציל הנזכרים כאן מיוחסים למייטראיה האוהב, הבודהה העתידי שהושם כמושל רקיע העונג העילאי על ידי הבודהה הנוכחי, שאקיימוני. המסורה של הפעולות המרחיקות לכת, המונעות על ידי השאיפה להארה, עברה מלורד בודהה דרכו, והמסורה של התפיסה העמוקה של ריקות ירדה אלינו באמצעות מנג'ושרי, הקול הרך.

109 ירד בזרם מושלם: השורות כאן מתארות בדיוק את אותן השושלות של המסורה שאליהן הפנה ג'ה צונגקה את התחינה המקורית כשכתב את הטקסט של הר של ברכות. המאסטרים ההודים מהמאה השלישית, נגארג'ונה ואריאדווה, זוכים לעתים להתייחסות כ"אב ובן", מורה ותלמיד לפילוסופיה של הריקות. מאסטר אסנגה גם הוא ידוע כ"אח" משום שהוא וואסובנדו המהולל היו בנים לאותה אם. נגארג'ונה ואסנגה מוצגים בפנינו כ"מחדשים" במובן שהם היו מסוגלים להבהיר את הכתבים מבלי להסתמך על מחדש קודם, עובדה שנובאה על ידי הבודהה עצמו. נושא זה מטופל באריכות בטקסטים מונסטיים על שלמות החכמה כמו למשל חקר שלמות החכמה של קדרפ טנפה דארגיי.

110 טוב לבו של האל הגדול: ה"אל" כאן מתייחס לאטישה, אשר יחד עם תלמידו הראשי דרומטון ג'ה היה אחראי עיקרי להבאת הלימודים על השלבים לטיבט. ראה גם הערה 19.

111 ששים צילילי שיר מרובי תהילה: מתייחס לששים תכונות מיוחדות המציינות את דבורו של הבודהה. החשובה ביותר ביניהם, כפי שפאבונגקה רינפוצ'ה בעצמו מציין ב"מתנת החופש", הנה היכולת הספונטנית לדבר בשפה יחידה, סנסקריט, הנשמעת על ידי כל תלמיד כאילו היא נאמרת בשפת אמו.

112 אַם הירח: לדימוי זה יש ריבוי משמעויות, אבל החשובה ביותר כאן מתייחסת לאוקינוס החיצוני הגדול של הקוסמולוגיה הבודהיסטית. קרקע האוקינוס, כך האמינו בטיבט, הנה המקור לאבני חן.

113 נתיב של רקיע עדנה: מתייחס למסורת הלמידה של ג'ה צונגקאפה. "הנחשים" שנזכרים כאן הנם ה-"Nagas" המיתולוגיים שמשכנם היה בגופי מים, והאמונה היתה שכל זמן שהם נשארים שם, המים לעולם לא יתייבשו. כאן, המורים בעלי העצמה של המסורה הנם הנחשים; בזכותם נשמר ים הלימודים כמו הספר הנוכחי.

114 בית התפילה הידוע בשם *Tashi Chuling*: אחוזה מבודדת שהיתה מועדפת על ידי פאבונגקה רינפוצ'ה וממוקמת מעל צוק ליד להאסה הקרוי "סלע פאבונגקה". זה היה מיקומו של מנזר פאבונגקה, וכילד הוכר רינפוצ'ה כגלגול של אב מנזר זה.

115 בנו של *Sholkang*: שולקאנג היה פקיד ממשלתי בעל עוצמה שסייע למושל טיבט משנת 1907, ונפטר ב-1926.

116 לובסאנג, מלך הבודהות: הכוונה לג'ה צונקאפה, לוסאנג דראקפה.

117 יום מפגש המלאכים: חגיגה דו שבועית של מלאך היהלום. המנזר של Den ממוקם ב Kham, מזרח טיבט. Hlalu היתה אצולה מפורסמת של טיבט הישנה; הנכסים העיקריים שלהם היו ממוקמים מצפון מערב ללהאסה, בדרך למנזר דרפונג.

**ראשי פרקים מורחבים ללאם רים "מקור כל חסדי"**

I. בסיסה של הדרך: איך למצוא מורה

הפסוק מהטקסט: "מקור כל חסדי ..."

א. בסיס התירגול - פיתוח האמונה במורה.

1. איך לשרת אותו/אותה במחשבותיך.
2. איך לשרת אותו/אותה במעשיך.

ב. פיתוח יראת כבוד אליו בכך שנזכור את חסדו/חסדה עמנו.

II. איך לטהר את התודעה לאחר שמצאנו מורה

א. המורה מפציר/ה בנו לנצל את ההזדמנות של החיים שקבלנו:

הפסוק מהטקסט: "ברכני ראשית ..."

1. להכיר בפנאי ובברכה בחיינו.
2. להרהר עד כמה הם חשובים.
3. להרהר עד כמה הם קשים להשגה.

ב. איך לנצל את ההזדמנות של החיים שקבלנו:

1. לאמן את התודעה, בשלבים של הדרך, המשותפת עם מתרגלים מההבט הצר.

הפסוק מהטקסט: "החיי והגוף ..."

ו "עזרני למצוא ..."

כולל:

א פיתוח דאגה לגבי החיים הבאים:

i מודעות למוות ולעובדה שלא נחיה לנצח:

- א. הרהורים על ודאותו של המוות
- ב. הרהורים על אי הודאות של מועד המוות.
- ג. הרהורים על כך שבעת מותינו אין דבר שיכול לעזור לנו מלבד הדהרמה.

ii הרהורים על מה שיקרה לנו בחיים הבאים, הסבל של שתי הקבוצות של יצורים חיים:

כולל:

- א. הרהורים על הסבל של היצורים בגיהנום.
- ב. הרהורים על הסבל של החיות.
- ג. הרהורים על הסבל של הרוחות התאבות.

ב להשתמש בשיטות המשיגות לידה בעולמות גבוהים

i להתאמן כיצד ללכת למקלט שהוא השער לדהרמה:

- א. הסיבות להליכה למקלט.
- ב. האוביקטים בהם לקחת מקלט.
- ג. מה עלינו לעשות כדי לקחת מקלט.
- ד. עיצות כיצד לנהוג אחרי לקיחת מקלט.

ii לפתח את האמונה, שכן בכך נעוץ שורש כל החסד

- א. קארמה היא וודאית: קרמה טובה מביאה תוצאה נעימה, קארמה רעה חייבת לגרום כאב.
- ב. הקארמה מתעצמת.
- ג. פעולה שלא בוצעה, לא יכולה להביא לתוצאה.
- ד. פעולה שבוצעה, חייבת להביא לתוצאה.

2. אימון התודעה בשלבים של הדרך המשותפת עם מתרגלים מההבט הבינוני

- א. לפתח את המשאלה להשיג נירוונה.  
הפסוק מהטקסט: "ברכני לתפוס..."
- ב. לקבוע מהי הדרך המובילה לנירוונה.  
הפסוק מהטקסט: "כך ברכני בשלל מחשבות טהורות..."

כולל:

- טבעם של חיי הסבל שלנו.  
הרהור בשמונה סוגי הסבל:
1. הסבל הכרוך בלדה.
  2. הסבל הכרוך בזדקנה.
  3. הסבל הכרוך במחלה.
  4. הסבל הכרוך במוות.
  5. הסבל הכרוך במפגש עם מה שאיננו רצוי.
  6. הסבל הכרוך באבדן של מה שרצוי.
  7. הסבל הכרוך באי-יכולת להשיג דברים שאנו רוצים.
  8. ובקצרה - הסבל שכרוך בעובדה שיש לנו תודעה, גוף, ומרכיבים אחרים, שחייבים לסבול.

הסיבות המביאות לנו חיים של סבל  
עשרה הנגעים הרוחניים:

1. השתוקקות
2. כעס
3. גאווה
4. בורות
5. ספקות מזיקים
6. בורות לגבי הטבע שלנו עצמנו
7. אמונה באחת משתי הקיצוניות
8. אמונה שהשקפותינו השגויות הן הטובות ביותר
9. אמונה בתירגולים רוחניים מוגזמים
10. אמונה בהשקפות עולם שגויות

איך להחליץ מחיי הסבל שלנו:

1. אימון באתיקה של מוסר.
2. אימון בריכוז מדיטיבי.
3. אימון בחכמה.

3. אימון התודעה בשלבים של הדרך המשותפים עם מתרגלים מההבט הרחב:

א. איך לפתח את המשאלה להארה.

הפסוק מהטקסט: "כשלתי לפול..."

כולל:

1. תירגול בשיטת שבעת השלבים של סיבה ותוצאה, המצויה בכתבי לורד אטישה.
2. תירגול בעזרת השיטה הידועה כ"החלפת עצמך באחרים" שנמצאת בספרים של הישות המוארת, שנטידווה.

ב. איך לאמן את עצמנו במעשים של בודהיסטווה, לאחר פיתוח המשאלה להגיע להארה.

1. לאמן את עצמנו בדרך הגלויה.

א. לאמן את עצמנו בכל המעשים של בודהיסטווה.

הפסוק בטקסט: "ברכני נא גם שאראה נכחה..."

כולל:

1. תרגול שלמות הנתינה.
2. תרגול שלמות המוסר.
3. תרגול השלמות של המנעות מכעס
4. תרגול השלמות של שמחת עשייה
5. תרגול השלמות של מדיטציה
6. תרגול השלמות של חכמה

ב. לאמן את עצמנו במיוחד בשתי השלמויות האחרונות

הפסוק בטקסט: "ברכני ותן שאזכה במהרה..."

כולל לימוד על שלוה (Shamata)  
ותובנה (Vipashyana)

2. לאמן את עצמנו בדרך הסודית

א. כניסה לדרך היהלום, לאחר שהפכת את תודעתך לכלי ראוי, ולקחת על עצמך את ארבע ההעצמות בצורה טהורה.

הפסוק מהטקסט: "עת הכשרתי עצמי להיות כלי שראוי..."

ב. שמירה על טהרת השבועות והנדירים להם התחייבת כשלקחת על עצמך את ההעצמות.

ג. הדרך לתרגל בשני השלבים, כאשר אתה שומר על טהרת השבועות והנדרים.

הפסוק מהטקסט: "ולאחר שנכנסתי בשער הגן..."

III. בקשה שתוכל למצוא תנאים שתומכים להצלחה בדרך, ושהתנאים המונעים הצלחה זו ייפסקו

הפסוק בטקסט: "ברכני ותן שמורי היקר..."

IV. תפילה שבכל הגילגולי חייד, יבוא הלאמה שלך להדריך אותך ויעזור לך להגיע למטרתה הסופית של הדרך.

הפסוקים בטקסט: "במרוצת כל חיי..."

"... זה שנושא יהלום."