

ג'ה צונגקאפה

הרעיונות העיקריים של הבודהיזם

עם ביאור מאת: פבונגקה רינפוצ'ה

תרגום לאנגלית: גשה לובסנג תרצ'ין

עם: מייקל רואץ'

הקדמה

ספר קטן ויקר זה צופן בחובו אוצר מדהים מאין כמוהו – את עיקריה של דרך רוחנית אותנטית, טהורה ובדוקה, שיש ביכולתה להביא את הפוסעים בה אל אוקיינוס של אושר בלתי נדלה.

הלימוד מבוסס על היצירה **שלוש הדרכים העיקריות** מאת ג'ה צונגקאפה, חכם טיבטי דגול בן המאה ה-14, ענק רוחני שחוכמתו המוארת פרצה מבעד לבידודה של טיבט והתחילה להגיע אל אנשי המערב רק בעשרות השנים האחרונות. הלימוד מלווה בביאור על היצירה על ידי ענק רוחני נוסף, פבונגקה רינפוצ'ה, שחי בטיבט במאה ה-20, ומובא אלינו רווי בחכמתם של קן רינפוצ'ה גֶּשֶׁה לופֶסֶנג תְּרֶצֶ'ין, תלמידו של פבונגקה רינפוצ'ה, ושל תלמידו של זה, גֶּשֶׁה מִיִּיקֶל רֹאצִ'ין, אשר תרגמו אותו לאנגלית והוציאו אותו לאור.

חיבורו של ג'ה צונגקאפה נכתב במקור כאגרת לתלמידו האהוב ששהה בחלק מרוחק של טיבט, ובאופן זה גם הועברה מסורת נפלאה זו הלאה: ממורה לתלמיד, במשך דורות רבים בטיבט. זכות גדולה נפלה אף בחלקי לקבל לימוד נפלא זה מפי מורי היקרים והאהובים: קן רינפוצ'ה וגשה מייקל. למורים אלו אני חבה חוב עצום של תודה על הברכה העצומה שהביאו לחיי. בזכותם גם זכיתי להעביר לימוד זה לתלמידי היקרים בישראל, בשפה העברית, דבר שהוליד את הצורך והיווה גורם מזרז לתרגום ספר נפלא זה לעברית.

דרכים רוחניות רבות קורצות לנו ביופיין, אלא שלא כולן מכילות את כל המרכיבים הנחוצים להשלמה מוצלחת של הדרך. ומכיוון שזמננו בחיים אלה מוגבל, אין באפשרותנו להיות שפן ניסיונות לכל דרך רוחנית שמוצעת לנו. ספר קלאסי זה, המבוסס על חוכמתו הבלתי שוגה של הבודהה, מפרט את שלושת עמודי התווך שחיוני שימצאו בכל דרך רוחנית ראויה לשמה:

- **תפנית** - שהיא מצב שבו אדם פונה מלשים את יהבו בדברים ארציים, ובמקום זה שם את יהבו בדרך רוחנית, מתוך הבנת טבעם החולף וההפכפך של כל הדברים הארציים. האדם מתחיל להבין שאין ביכולתם של אלה להביא לאושר בר קיימא. גם אם יביאו מידה של הנאה, ניאליץ בסופו של דבר לאבד כל דבר נפלא שיש בחיינו, וניאלץ לחלות, להזדקן ולמות. התפנית מולידה רצון עמוק להשתחרר מסבל זה, ונכונות לפעול בהתאם.
- **חמלה** - מתבססת על התפנית ועל ההבנה העמוקה שבדיוק כמוני, גם אחרים סולדים מסבל ומחפשים אושר. היא מלווה ברצון עז להושיע גם את האחרים מסבלם ולהביאם לאושר, תוך הבנה שבלתי אפשרי לאדם לזכות בכל אושר בעוד אחרים בעולמו סובלים.
- **חוכמה** או "**השקפה נכונה**", אשר מחפשת להבין את הסיבות העמוקות לסבל ולאשר, ומביאה לתובנה מעמיקה של מהות המציאות שבה אנו חיים. החוכמה מאפשרת לפתח שליטה במציאות של חיינו ומחסלת את ה**טעות** שבגללה אנו ממשיכים לסבול, להזדקן, לחלות ולמות.

הדרך שמתוארת בספר זה מכילה את כל המרכיבים הנ"ל בשלמותם וכסדרם, כשהכול פרוש לפנינו באהבה ובחוכמה, בליווי ציטוטים מחכימים מספרות המקור, מפי חכמים שפסעו בדרך עד לסופה הנהדר.

ברצוני להודות לאנשים הרבים והיקרים שסייעו בהפקת הספר: לאורית בן בסט, דוד ניר, ג'ודי בורנשטיין, מרי ספיישר, אירית הרטמן, לאה אהרוני, דורית גולדמן ויצחק ריפשייין שעזרו בתרגום ובהכנת הביבליוגרפיה; ללאה אהרוני וד"ר אריה צביאלי שעזרו בעריכה; לדורית גולדמן שהפיקה; לרזיה בן-גוריון העורכת לשונית ולרוחמה ש. המעצבת הגראפית של הספר.

מי ייתן והחוכמה האצורה בספר יקר זה תביא לקוראיו כל אושר, ותסיר כל דאבה מליבם. בזכות זו מי ייתן גם שכל הברואים יזכו בכל אושר שיש.

דבורה צביאלי

מרץ 2009,

אריזונה, ארצות הברית

הרעיונות העיקריים של הבודהיזם

גשה לובסנג תרצ'ין (1921-2004) נולד בלהסה. כילד נכנס לבית Gyalrong של מנזר סְרָה מיי. הוא למד תחת חסותם של פאבונגקה רינפוצ'ה^א וקיאבג'ה^ב טריג'אנג רינפוצ'ה^ג. לאחר לימוד מעמיק של כתבי הקלאסיקה הבודהיסטית שנמשך 25 שנה, הוענק לו תואר גשה ברמה הגבוהה ביותר. ב-1958 הוא סיים את הקולג' הטנטרי גיומיי שבלהסה כמנהל. מאז 1959 הוא לימד פילוסופיה בודהיסטית במוסדות שונים באסיה וארצות הברית. ב-1975 סיים את לימודיו באנגלית באוניברסיטת ג'ורג'טאון. במשך 15 שנים הוא כיהן כראש מנזר ראשי גמפיל לינג, מקדש מונגולי קלמוקי בניו-ג'רזי. הוא המייסד של המרכזים למהינה סוטרה וטנטרה בניו-ג'רזי ובוושינגטון הבירה. גשה לובסנג תרצ'ין תירגם לא מעט טקסטים בודהיסטים חשובים. ב-1977 הוא ניהל את פיתוח מעבד התמלילים הטיבטי הממוחשב הראשון, והיה לו תפקיד מרכזי בשיקומו של הקולג' של המנזר של סרה מיי^ד, בו כיהן וזכה לתואר "ראש המנזר" לכל חייו.

גשה מייקל פיליפ רואץ' (1952-) סיים בהצטיינות את אוניברסיטת פרינסטון.^ה ב-1970 העניק לו הנשיא ריצ'רד ניקסון את פרס הנשיא על הצטיינות בלימודים. הטקס נערך בבית הלבן. גשה מייקל רואץ' למד בספריה של ממשלת טיבט וזאת במסגרת לימודיו בבית הספר וודרו וילסון ליחסים בינלאומיים, ולאחר מכן במשך כעשרים שנה היה תלמידו של קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין בראשי גמפיל לינג. בנוסף לכך לקח קורסים בקולג' הנזירי של סרה מיי. הוא עבד בתעשיית היהלומים בניו יורק והיה פעיל בשיקום סרה מיי, שם גם הוסמך כנזיר בודהיסטי ב-1983. במשך שנים רבות לימד גשה מייקל בניו יורק, תוך שהוא עורך את סדרת הקורסים של ACI. זמן ניכר מחייו וחלק עצום מכספו הקדיש לשימור ומחשוב הכתבים העתיקים של טיבט. בשנים 2000-2003 שהה במשך שלוש שנים בריטריט במדבר אריזונה, שם הוא ייסד את האוניברסיטה הבודהיסטית ואת המרכז לריטריטים Diamond Mountain, וכן מפעלים רבים אחרים שמטרתם להביא לעולם את השקפת העולם הדהרמית וללמד את יישומה, ועל ידי כך להרבות את הברכה שהיא מביאה.

^א "רינפוצ'ה" פירושו בטיבטית "היקר". זהו תואר כבוד הניתן בדרך כלל למי שהוא ראש מינזר (או שיהיה ככהונה זו בעבר), ולמי שנחשבים כגלגול של לאמות.

^ב "קיאבג'ה" בטיבטית פירושו "המגן".

^ג טריג'אנג רינפוצ'ה כיהן בתור חונך לה"ק הדלאי לאמה ה-14.

^ד הקלמוקים הם בני שבט מונגולי שחיו במשך דורות רבים בברית המועצות ובאירופה, ובעקבות רדיפות בתקופת מלחמת העולם השנייה התיישבו בניו ג'רזי, בסיוע קרן שהקים לב טולסטוי. הם שמרו, ברובם, את המסורת של הבודהיזם הטיבטי.

^ה סרה מיי היה אחד משלושת המנזרים הגדולים בטיבט, עד לכיבוש הסיני. המנזר שוקם במאמצים רבים בדרום הודו, אך טרם חזר למעמד המהולל שהיה לו בטיבט.

^ו בטיבטית הכינוי לראש מנזר הוא Kenpo, בעוד אשר מי שפרש ממשרה זו נקרא Kensur והקידומת Ken מוצמדת לשמו עד סוף חייו, כאות כבוד.

^ז אוניברסיטה יוקרתית בניו ג'רזי, ארה"ב.

ג'ה צונגקאפה

הרעיונות העיקריים של הבודהיזם

עם ביאור של
פאבונגקה רינפוצ'ה

תורגם לאנגלית על ידי
קן רינפוצ'ה גשה לוסאנג תרצ'ין

עם
גשה מייקל רואץ'

תרגום לעברית: קבוצה מתלמידי קלאסיקה בודהיסטית בישראל
בעריכת לאמה דבורה-הלה.

הוצאת לב הדהרמה

Tsongkapa

The Principal Teachings of Buddhism

Copyright ©1998, Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin
And Geshe Michel Roach
All rights Reserved

Hebrew Language Copyright
© 2009 **Lev HaDharma Press**

© 2009 כל הזכויות בעברית שמורות
להוצאת לב הדהרמה

מאנגלית: ד"ר דבורה צביאלי
בסיוע קבוצת תלמידי קלאסיקה בודהיסטית בישראל

הפקה: דורית גולדמן
עריכה לשונית: רזיה בן גוריון
עימוד והבאה לדפוס: רוחמה ש.
עימוד עטיפה: רוחמה ש.

צילום על גבי העטיפה: פסל של צונגקאפה הידוע בשם "דומה לי", בעקבות הערתו של צונגקפה בעת טקס החניכה של הפסל. הפסל המקורי ניצב במקדש הגדול ג'וקאנג בלהסה שבטיבט, ונהרס בעת הפלישה הסינית לטיבט בשנת 1959

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לסרוק, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני או אחר ספר זה או חלק מהחומר בספר זה. כמו כן כל שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב מהוצאת **לב הדהרמה**.

לב הדהרמה הוצאה לאור של עמותת שיטה וחוכמה
רח' ברקת 14 הוד השרון

מסת"ב 978-965-7483-01-5

נדפס בישראל
Printed in Israel 2009

תוכן העניינים

הקדמה

ההקדמות

- I. הלאמה והמילה
- II. מדוע חשוב ללמוד את שלוש הדרכים העיקריות
- III מנחה של הלל
- IV הלאמה
- V התחייבות לחבר את היצירה
- VI עידוד ללמוד

הדרך הראשונה: תפנית

- VII מדוע נחוצה תפנית
- VIII הפסקת התשוקה לחיים האלו
- IX הפסקת התשוקה לחיי עתיד
- X איך תדע שהשגת תפנית

הדרך השנייה: השאיפה להארה למען כל הבריאה

- XI מדוע נחוצה השאיפה להארה
- XII כיצד לפתח את השאיפה להארה
- XIII איך תדע שהשגת את השאיפה להארה

הדרך השלישית: השקפה נכונה

- XIV מדוע נחוצה השקפה נכונה
- XV מהי השקפה נכונה
- XVI איך תדע שהאנליזה שלך טרם הושלמה
- XVII איך תדע שהאנליזה שלך הושלמה
- XVIII לימוד ייחודי של אסכולת המסקנה

תרגול

- XIX יישם את אשר למדת

לסיכום

- XX סיום ההסבר

תפילה

- XXI תפילתו של תלמיד

מפתח סודי

- XXII מפתח סודי לשלוש הדרכים העיקריות

הערות

- ביבליוגרפיה

הקדמה

יִשָּׁה לִּבְסַנְג יֵשֵׁב כְּהַרְגֵלוֹ, בּוֹהֶה בַּתְּקֶרֶה, כְּשֶׁפִּיּו פְתוּחַ לְרוּחוֹהָ. הֵיִינוּ נִזִּירִים צַעִירִים בְּסָרָה, אֶחָד מִמְּנֻזִּירִים הַבּוֹדֵה־יִסְטִים הַגְּדוּלִּים בִּיּוֹתֵר בְּטִיבֵט. יֵשֵׁבֵנוּ בְּשׁוּרֹת אֲרוּכּוֹת אֶחָד מִלְּמִלְּהֵנוּ, מִזְמָרִים אֶת אֶחָת הַתְּפִילוֹת הַקְּדוּשׁוֹת בִּיּוֹתֵר שֶׁל מְסֻרְתָּנוּ – הַמְּנַחֵה לְלֵאמֹת^ח.

הוא יושב במרחק עשרה צעדים מאיתנו, עדיין חולם בהקיץ כאשר פיו פתוח לרווחה. הייתי ליצן הכיתה, פיקח, אך בעל נטיות שובבות שהוחרפו בסביבת חלק מחברי החצופים. שניים מהם ישבו איתי, אחד מכל צד, וגם הם לא היו יותר מדי מרוכזים בתפילות. התערבתי איתם שאוכל לקלוע ישר לתוך פיו של ישה לובסנג.

נהגנו לשחק משחק בשם פֶּקֶה שמשמעותו "חץ הבצק". לוקחים כדור קטן של בצק שעורה ומעיפים אותו בעזרת האצבע האמצעית. זה היה מסוג הדברים שהייתי טוב בהם, מאחר שלא בזבזתי הרבה זמן בלימודים, כפי שהייתי אמור לעשות.

ישה לובסנג היה עדיין רפוי לסת, מספק מטרה נוחה. בעוד השירה גוברת, כיוונתי ויריתי – לא רק שכדור הבצק הגיע אל פיו, אלא שפגע בחיך האחורי תוך השמעת צליל "ת'ווק" גדול ומספיק. ואז הוא התחיל להיחנק ולירוק, כשחברי מכל צד שואגים בצחוק.

ישר הגיע ה-Gergen, אב הבית שלנו, שאמור להשגיח עלינו הצעירים במהלך הטקסים, ואיתר את העבריינים (הם עדיין צחקו. אני שמרתי על פנים חתומות לאורך כל האירוע). הוא נשא מקל קטן במיוחד לאירועים מסוג זה, והתחיל להנחית אותו עליהם מסוף השורה. הם התחילו לבכות, אבל לא יכלו להפסיק לצחוק, וזכו במכות רציניות, בעוד ישה לובסנג ממשיך להיחנק, ואני יושב כמו נזיר צעיר וטוב ויצאתי מזה פטור מעונש. אחר כך הם אמרו לי שהמכות היו שוות את המראה המעוות של פניו של ישה לובסנג, ולא נטרו לי טינה על כך שיצאתי נקי.

סצנה קטנה זו הייתה מחזה טיפוסי לשנותיי המוקדמות בסרה. כמו ילדים טיבטים רבים, הוכנסתי למנזר בגיל צעיר – בשנת 1928, כשהייתי בסך הכול בן 7. בהתחלה התגעגענו להורינו, לאחינו ואחיותינו, אולם ביתנו במנזר היה מקום נפלא לילדים – שהינו שם עם עוד 50 בנים בגילנו, שהיוו בידור רב כל עוד יכולנו להתחמק מעונש, ובנוסף הייתה הרגשה עמוקה של אחווה כאשר בילינו יחד את 25 השנים של הלימוד הקפדני, ולבסוף כשסיימנו כבוגרים עם התואר הנכסף "גשה" – מאסטר בלימודים הבודהיסטיים.

הבית שלי היה גֵּנְאֶלְרוֹנְג, שהוא אחד מחמישה עשר הבתים היותר גדולים בסרה מיי, שהוא עצמו מהווה אחד משלוש החטיבות הגדולות של מנזר סרה. בתקופת השיא היו בסרה מעל 8000 מורים ותלמידים שלמדו את הספרים העתיקים של החכמה הבודהיסטית.

המנזר שלנו היה ממוקם ממש ליד להסה, בירת טיבט, שהיא ממלכה הררית מוקפת על ידי האוורסט ושאר הרי ההימלאיה, צפון הודו ומערב סין. למרות שהבודהה נולד בהודו, טיבט היא המקום שבו שרד הלימוד שלו בשלמות עד לימים אלה. לימודים אלה הובאו לארצנו לפני למעלה מאלף שנים, תורגמו בקפידה לשפתנו ונשמרו בבטחה במנזרינו שבהרים, בזמן שבעולם החיצון הספרים, המנזרים והנזירים הבודהיסטים עצמם, מורים של אי-אלימות בעולם שהוא אלים, כמעט שנעלמו.

אנו הנזירים הצעירים לא היינו כל כך אציליים. מחנך הבית שלי נהג לשלוח אותנו עם דליים לצוקי הסלעים שמאחורי המנזר להביא מים מהמעייין שם, והיינו מתעכבים שם שעות. לפעמים היינו משחילים את רגלינו לתוך גלימות הבורדו שלנו, ומחליקים במורד הסלעים עד שהבד היה נקרע לגזרים, ושוב אב הבית שלנו היה מכה בנו. זריקת אבנים הייתה עוד דרך טובה לבזבז זמן, ואני זוכר שפעם אחת פגעתי

^ח "לאמה" הוא כינוי למורה הרוחני. פירוש המילה הוא: "שאין למעלה ממנו".

בלטאה והרגתי אותה בשוגג, והרגשתי חרטה עמוקה. מכיוון שאנו מאמינים שלכל היצורים החיים יש רגשות; הם שואפים להרגיש טוב ולהימנע מכאב בדיוק כמוך וכמוני.

בדרכנו חזרה למנזר, התכסיס החביב עלינו היה לפזר נעצים על הדרך שמובילה לשער הראשי. ארצנו שכנה במעין כיס מאחורי ההימלאיה, ולא הייתה כה קרה כפי שרוב האנשים סבורים ש"ארץ השלגים"^ט אמורה להיות. היו נזירים שנהגו ללכת יחפים להנאתם, והיינו מתכופפים מאחורי הקיר שליד השער, ממתנינים לקורבן. היינו מתחילים לצחקק עוד לפני שכפות רגליו נגעו בנעצים, ואז היינו בורחים, כשגלימותינו מתנפפות ועפות ברוח, לפני שהצליח לבוא ולתפוס אותנו.

אפילו בבית לא הייתי תלמיד לדוגמה. מחנך הבית שלי, זה שבדרך כלל לימד אותנו קרוא וכתוב לפני שהתחלנו את לימודי הפילוסופיה הרשמיים, היה גשה תופֶּטֶן נְמֶדְרוֹל. הוא היה מאוד קפדן איתי ועם הילד הנוסף שעמו חלקנו חדר. ילד זה נודע כבטלן גדול, והוא התחיל להשפיע גם עלי. כשהתחלנו את הקורסים הראשונים שלנו בלוגיקה ודיונים בודהיסטים, עשיתי את כל הנדרש – עברתי בהצלחה את המבחנים, שיננתי מה שהייתי אמור, וחיש קל קלטתי את עקרונות החשיבה הלוגית – אלא שליבי לא היה שם. בעת שהתחלנו את הקורס הבא, שתים עשרה שנים של לימוד על משמעות החכמה, כבר צברתי לעצמי מוניטין רע.

בתקופה זו הוצעה למחנך הבית שלי משרה של ניהול מנזר בשם גנדן שדרופ לינג (Ganden Shedrup Ling), במחוז הָלוֹקָה, די רחוק מדרום לבירה. היה זה כבוד גדול, מאחר שהמשרה הוענקה על ידי הקשאק (Kashak) – המועצה הגבוהה של הממשלה הטיבטית – ואושרה אישית על ידי הדלאי לאמה, שהוא המנהיג הרוחני והחילוני הגדול של ארצנו. המשרה הייתה אמורה להביא עימה הכנסה ניכרת, שכן כיד ימינו של גשה נמדדו, הייתי אמור לחלוק איתו. כולם חשבו שזו הזדמנות טובה בשבילי להתקדם ולנשור בחינניות ממסלול הלימודים המפרך שעמד בפני, ושנראה שלעולם לא אצליח להשלים.

זה היה הזמן שבו הופיע בחיי פאבונגקה רינפוצ'ה המהולל, מחבר הביאור שאותו אתם עומדים לקרוא. בדיוק כמוני, הוא השתתף כנער צעיר בלימודים של הקולג' סרה מיי של מנזר סרה; למעשה, הוא היה מאותו הבית שבו למדתי אני, בית גיאלרונג.

פאבונגקה רינפוצ'ה נולד ב-1878 בעיר צאווה לי (Tsawa Li) במחוז ירו שאנג (Yeru Shang) במדינת צאנג (Tsang), צפונית ללהאסה. משפחתו הייתה משפחת אצולה שהחזיקה אחוזה צנועה בשם Chappel Gershi. בתור ילד הוא הפגין תכונות יוצאות דופן, ובשנתו השביעית הוא הובא בפני Sharpa Chuje Lobsang Dargye, אחת הדמויות הדתיות המובילות של אותם ימים.

הלאמה היה בטוח שהילד הוא גלגול של קדוש, ואפילו הרחיק לכת ובדק אם הוא גלגולו של מורו המנוח. הוא לא היה, אך החכם ניבא שאם יוכנס הילד לבית גיאלרונג שבקולג' של סרה מיי, יקרה איתו דבר נפלא בעתיד.

מאוחר יותר נמצא שהנער הוא גלגול בשושלת ה-Changkya, שכללה את המלומד המפורסם Changkya Rolpay Dorje (1717-1786).¹ הלאמות בשושלת זו לימדו די הרבה באזור מונגוליה וסין – אפילו בחצר של הקיסר הסיני עצמו – ולשם "Changkya" הייתה קונוטציה סינית חזקה. כבר אז היו הממשלה והעם הטיבטי רגישים ללחץ שנכפה עלינו על ידי שכנתנו העוצמתית מהמזרח, ולכן הוחלט נגד השם "Changkya", ובמקום זאת הוכרז הילד כ"Changkya Pabongka".

פאבונגקה, הידוע גם כפארונגקה, הוא מבנה סלעי גדול וידוע הנמצא במרחק של כ-5 ק"מ ממנזר סרה. המילה פאבונגק משמעה בשפתנו סלע גדול או מסה סלעית. המקום מאוד חשוב לטיבטים מבחינה היסטורית, שכן בפסגת הסלע שוכן ארמונו של Songtsen Gampo, מלך מהמאה השביעית שהפך את טיבט לאחת האומות המובילות באסיה באותה תקופה, ועזר בהבאת הלימוד הבודהיסטי הראשון מהודו.

^ט זהו כינוי לטיבט.

עד לזמנו של סונגצן גמפו לא הייתה לטיבטים שפה כתובה. המלך, שרצה שהטקסטים הבודהיסטיים הגדולים יתורגמו לשפתו, שלח מספר שליחים להודו במשימה לחזור עם אלף-בית כתוב. רבים מהבחורים הצעירים שנשלחו מתו בחום הקופח והלח שבמישורי הודו והג'ונגלים, שהם כל כך שונים מהרמה הטיבטית, אך השר Tonmi Sambhota הצליח בסופו של דבר לחזור. הוא הצליח ליצור אלף-בית ומערכת דקדוק שקיימים עד ימינו. נאמר גם שהוא השלים מבצע גדול זה בארמון של סונגצן גאמפו, שבראש הצוק של פאבונגקה.

פאבונגקה רינפוצ'ה היה למעשה הפאבונגקה השני, שכן לבסוף הוסכם להכריז עליו כגלגולו של הקנפו - ראש המנזר הקטן ששכן על אותו סלע. מסיבה זו הוא לעתים הוזכר כ"פאבונגקה קנטרול", או "גלגולו של ראש מנזר פאבונגקה". שמו המלא של פאבונגקה רינפוצ'ה, דרך אגב, היה Kyabje Pabongkapa Jetsun Jampa Tenzin Trinley Gyatso Pel Sangpo, שמתורגם "המגן הגדול, זה מפאבונגקה, המאסטר הנכבד והמהולל ששמו הוא האחד שאוהב, שומר תורתו של הבודהה, אוקיינוס של מעשיו האדירים של הבודהה". הוא גם ידוע בדרך כלל כ-"Dechen Nyingpo", שמשמעותו: "תמצית של עונג עילאי" ומתייחס לשליטתו בלימודי הסוד הבודהיסטיים. אנו הטיבטים חשים כי אין זה מכובד להתייחס למנהיג דתי גדול עם מה שאנו מכנים שמו ה"ערום" - כגון "צונגקאפה" או "פאבונגקה" - אך ניסינו כאן לפשט את השמות הטיבטים כדי לעזור לקוראינו המערביים.

הקריירה של פאבונגקה רינפוצ'ה בקולג' של סרה מיי לא הייתה מזהירה; אמנם הוא סיים בתואר גשה, אך הגיע רק לדרגת "lingse", כלומר הוא נבחן רק במנזר שלו, ולא המשיך לאחת הדרגות הגבוהות יותר, כמו למשל "hlarampa". בשלב ה-hlarampa נדרשת סדרה מתישה של מבחנים פומביים ופולמוסים במנזרים שונים, שמגיעה לשיאה במושב לפני הדלאי לאמה ומוריו בארמון הקיץ Norbulinka. היה זה רק לאחר סיום לימודיו בסרה מיי, והצלחת סיורי הלימוד שנתן באזורים הכפריים שמחוץ לבירה, שתהילתו של פאבונגקה רינפוצ'ה החלה להתפשט. בהדרגה הוא צבר קהל תלמידים רב, והציג יכולות מדהימות כמורה לקהל הרחב. הוא לא היה גבוה (למיטב זכרוני בערך כגובהי, וגובהי רק 167 ס"מ), אך היה בעל חזה רחב ונדמה שמילא את כס הכבוד כולו משישב עליו והחל להרצות.

קולו היה עוצמתי במיוחד. לעתים קרובות הוא פנה אל ציבור בן אלפים רבים של אנשים, ועדיין יכול היה כל אחד מהם לשמוע אותו בבירור (באותם ימים בטיבט מעולם לא שמענו על מיקרופונים או מגברים). חלק מהשיטה, כמובן, היה להושיב את הקהל בסגנון טיבטי, בשילוב רגליים על הרצפה, כשהלאמה יושב על במה מוגבהת. עדיין, הקהל גלש למרפסות האולם, ישב על הגגות וצפה דרך חלונות הצריחים.

לפאבונגקה רינפוצ'ה הייתה יכולת בלתי רגילה ליצור קשר עם הקהל שלו, ומסיבה זו הוא הפך למורה עבור הקהל הרחב, כמו גם עבורו, הנזירים. באופן כללי, רוב הלימודים של הבודהה כפי שנלמדים במנזר הם מפורטים ביותר, עמוקים ולפעמים טכניים. יתרה מכך, אנו משתמשים במבחנים לוגיים קפדניים כדי לנתח אותם ככל שאנו מתקדמים. שיטות אלה חשובות להשגת המטרות הגבוהות ביותר של התרגול הבודהיסטי בצורה מובנית, ולהעברת הלימודים הללו לאחרים. אך הן היו מעבר ליכולות ולזמן של רבים מהטיבטים שאינם נזירים. הישגו הגדול של רינפוצ'ה היה, שמצא דרך למשוך ולהוביל מאזינים מכל רמה.

נשקו המפורסם ביותר היה ההומור שלו. הרצאות פומביות בטיבט יכלו לעתים להימשך עשר שעות או יותר ללא הפסקה, ורק קדוש גדול יכול היה לשמור על ריכוז לאורך זמן כה רב. באופן בלתי נמנע, חלק מהקהל החל לנמנם או לחלום בהקיץ. אז היה פאבונגקה רינפוצ'ה מספר פתאום סיפור או בדיחה משעשעים עם מוסר השכל מועיל, וגורם למאזינים לפרוץ בצחוק. זה היה מקפיץ את החולמים בהקיץ שתמיד הסתכלו סביב וביקשו משכניהם לחזור על הבדיחה בשבילם.

השפעתו על הקהל הייתה מרשימה ומיידית. אני זוכר במיוחד את המקרה של Dapon Tsago, איש אצולה בעל משרה בכירה המקבילה לשר הגנה. לימודים פומביים בטיבט היו אירועים חברתיים, ולא רק דתיים, ואנשי האריסטוקרטיה היו מגיעים במיטב מחלצותיהם, ולעתים היה נראה כי לא באו לשמוע דהרמה, אלא כדי להופיע. וכך יום אחד צעד הגנרל הגדול הזה אל תוך האולם, מגונדר בבגדי משי, שערו

הארוך הגולש עשוי תלתלים בקפידה (בטיבט העתיקה זה נחשב שיא האופנה, וגברי). חרב טקסית גדולה הייתה תלויה מחגורתו, משמיעה בחשיבות נקישות כשנכנס פנימה ביהירות מופגנת.

כבר בתום החלק הראשון של הלימוד הוא נראה עוזב את האולם בשקט, כשהוא מהרהר עמוקות – הוא עטף את כלי הנשק המלחמתי בבד כדי להחביאו, ולקח אותו לביתו. בהמשך ראינו כי קיצר את מחלפות תלתלי הלוחם שלו, ולבסוף יום אחד השליך עצמו לפני רינפוצ'ה וביקש לקבל את נדרי החיים לאנשים שאינם נזירים. לאחר מכן התמיד לבוא לכל לימוד פומבי שנתן פאבונגקה רינפוצ'ה.

עוד בטרם היה סיפק בידי רינפוצ'ה לשהות זמן רב במנזר הקטן שעל סלע הפאבונגקה, וכבר הגיעה תהילתו למידה כה רבה, שהקולג' הטנטרי של מנזר סרה הציע לו מתחם גדול לריטריט בצלע הגבעה שמעל פאבונגקה. שמו של משכן נזירי זה היה Tashi Chuling, או "אי רוחני מבורך". כשישים נזירים שכנו שם, ולמיטב זכרוני כשישה עשר עוזרים אישיים שעזרו ללאמה בענייני החשובים: שני נזירים מזכירים, מנהל כספים, ועוד. רינפוצ'ה היה מחלק את זמנו בין מגוריו במקום זה לבין תא מדיטציה קטן שנבנה מסביב לפתח המערה במעלה צלע ההר.

המערה נקראה Takden, ולשם פרש פאבונגקה רינפוצ'ה לתקופות ממושכות כדי לעשות את התרגול והמדיטציה האישיים שלו. לחדר המרכזי הייתה תקרה קמורה גבוהה, כה גבוהה שאורו של לפיד אש רגיל לא יכול היה להאירה, ונראה היה שהחשכה מתמשכת עד אין קץ. באופן מוזר היה חקוק במרכז התקרה משולש טבעי, שנראה בדיוק כמו הצורה החיצונית של אחד העולמות המיסטיים המתוארים בלימודינו הסודיים.

בפינה של המערה הנפלאה הזו נבע מהסלע מעיין תת קרקעי ומעליו היה ציור טבעי נוסף, שהיה בדיוק כמו העין השלישית המצוירת על מצחו של אחד הבודהות. דרך אגב, "העין השלישית" הזו שאתם שומעים עליה היא במידה רבה מטאפורה המייצגת את ההבנה הרוחנית שבליבו של אדם. אנו מאמינים שהמערה שימשה כבית לדקיני – מעין מלאכית בודהיסטית – משום שלעיתים קרובות היו אנשים שאמרו כי ראו דמות נשית נפלאה היוצאת מהמערה, אך מעולם לא ראו אותה נכנסת.

לראשונה פגשתי בפאבונגקה רינפוצ'ה במקום מגוריו הפרטי שבמעון הנזירי טאשי צ'ולינג. הוא היה בסיוור הוראה נרחב במזרח טיבט, ובדיוק חזר. הייתי עדיין נער פרוע ונתקעתי עם עבודת ה-nyerpa הבלתי נעימה עבור בית גיאלרונג – כלומר הייתי מעין אפסנאי שתפקידו לוודא שיהיו מספיק עצי הסקה ומזון כדי להבטיח את תפקוד המטבח של הבית, שכלל כמה מאות נזירים. מאחר ורינפוצ'ה היה חבר בגיאלרונג, היינו אמורים לשלוח למעון הנזירי משלחת שתקבל את פניו ותגיש לו מתנות. כ-nyerpa הייתי אמור לארגן אספקה ולעזור בסחיבתה.

בשיחותיו הפרטיות נהג פאבונגקה רינפוצ'ה להוסיף באופן קבוע את הביטוי: "אכן כך! אכן כך!" לכל דבר שאמר. כך שאני זוכר בבירור שכשנכנסתי למחיצתו, הוא הניח את ידו על ראשי ואמר: "אכן כך! אכן כך! בחר זה נראה נער מבריק!". מיום זה והלאה חשתי שקיבלתי את ברכתו, וכוח מיוחד להתעמק בלימודי.

בשנתי ה-18 נתבקש רינפוצ'ה לבוא למנזרנו, סרה מי, ולהעביר לנו לימוד על השלבים בדרך להארה. הוא נהג לקבל אינספור בקשות מסוג זה, בדרך כלל מפטרונים עשירים שקיוו לאסוף חסד לחייהם הבאים, או מנזירים שביקשו לקבל העברה שבעל פה של לימוד מסוים, וזאת כדי שיוכלו להעביר אותו הלאה לתלמידיהם בעתיד. בדרך כלל היה רינפוצ'ה מבטיח לשקול את הבקשה, ואז היה מנסה לרצות רבים בבת אחת על ידי העברה של לימוד פומבי לקהל רב.

הרצאות אלו פורסמו חודשים רבים מראש. נותני החסות היו שוכרים אולם ענק באחד המנזרים הראשיים שבקרבת הבירה, או שהיו מזמינים את אחד ממקומות התפילה הגדולים בלהסה עצמה. מוטל היה עלינו, הנזירים, להשתתף בשיעורינו הרגילים, אך מדי פעם הצלחנו לארגן הליכה של כשעה ללהסה (לא היו מכונות בטיבט באותם זמנים), להשתתף בלימוד, ולחזור במהירות לפני השעה המיועדת לפולמוס הערב

שבחצר המנזר. אני זוכר שהנזירים הקשישים יותר נהגו לצאת לפנינו ולחזור יותר מאוחר, או שאפילו קיבלו רשות לשכור חדר בלהסה למשך ההרצאות, מאחר שההליכה הייתה קשה עבורם.

סדרה מסוימת זאת של הרצאות שניתנו בסרה מיי ארכה שלושה חודשים תמימים. ישבנו שש שעות ביום: שלוש שעות בבוקר, הפסקת צהריים, ואחר כך שלוש שעות אחר הצהריים. פאבונגקה רינפוצ'ה עבר בקפדנות על כל ה-לאם רים צ'נמו, התיאור המפורט של כל השלבים בדרך להארה, שנכתבה על ידי ג'ה' צונגקאפה שאין לו אח ודוגמה – ושהוא גם מחברם של הפסוקים בטקסט המקור שאותו ביאר פאבונגקה רינפוצ'ה בהרצאותיו. רינפוצ'ה התייחס במהלך הרצאתו, שבה השתתפו כ-10,000 נזירים, לכל שמונת הטקסטים הקלאסיים על השלבים בדרך להארה.

בדומה לרבים אחרים בקהל, נדהמתי מעוצמת הלימוד שנתן. את מרביתו כבר שמעתי בעבר, אך הדרך שבה הוא לימד, והברכה שהרגשתי שקיבלתי ממנו, גרמו לכך שהפעם הלימוד יגיע אלי. הנה אני כאן, זוכה ליהנות מחיי אדם קצרים ונדירים, וכה בר-מזל להיות תלמיד באחד המנזרים הבודהיסטים הגדולים בעולם. מדוע אני ממשיך לבזבז את זמני? מה יקרה אם לפתע אמות?

גמרתי ואמר בליבי להתמחות בלימודים, למעני ולמען האחרים. אני זוכר שהלכתי לחדרי, למורי גשה נמדרול, והצהרתי בפניו על השינוי שחל בי: "מעכשיו מתכוון הילד הרע להתחיל ללמוד ולהפוך לגשה". גשה נמדרול צחק ואמר לי, "ביום שאתה תהפוך לגשה אהפוך אני לגנן טריפה!"¹

הגנן טריפה הוא אחד התארים הדתיים הגבוהים ביותר בטיבט: הוא יושב על הכס של השר צונגקאפה עצמו, וחייב קודם לזכות בתואר הגבוה ביותר של גשה – *הלרמפה* – ובנוסף לכך גם לכהן כראש אחד משני הקולג'ים המוקדשים ללימודי הסוד. המורה שלי מעולם לא הגיע מעבר לדרגה של גשה, כך שבכל מקרה לא יכול היה להיות גנן טריפה, ושנינו ידענו זאת. כעסתי, במובן הטוב, ונשבעתי לו כי לא רק שאהפוך לגשה, אלא גם *להלרמפה* גשה. שנים מאוחר יותר, לאחר שעברתי את מבחני *הלרמפה* בהצטיינות יתרה, היה גשה נמדרול נוהג לשאול אותי, מבויש וכבדרך אגב, האם אוכל לעזור לו בבחירת נושא טוב לפולמוס היומי.

זו הייתה המתנה הגדולה שקיבלתי מפאבונגקה רינפוצ'ה: ניגשתי ללימודי עם הרבה התלהבות, כשאני זוכר תמיד את ארעיות החיים ואת ערך העזרה לזולת. עד לאותו זמן הייתי סופר הבית, מעין מזכיר שכותב לכולם מכתבים הביתה. כדי להפנות יותר זמן ללימודי, לקחתי יום אחד את הדף ואת העטים היקרים שלי, ובפני מאות מחברי נתתי אותם לכל דכפין.

באותו הזמן קרמה עור וגידים כוונת הממשלה לשלוח את גשה נמדרול ואותי לתפקיד נזירי בדרום טיבט. השליחות הייתה אמורה להימשך שש שנים, וחישבתי את הפסדי הפוטנציאלי: שנה שנתורה בלימודי "נושאים מיוחדים" בשלמות החכמה, שנתיים בלימודי "דרך האמצע" או השקפה נכונה, ושתי השנים האחרונות בלימודי אוצר החוכמה הגבוהה ונדרי המוסר – כולם נושאים בודהיסטים חשובים ביותר. היה עלי לאזור אומץ רב בלבי, אך ניגשתי אל מורי וביקשתי ממנו רשות להישאר ולהמשיך את לימודי בסרה מיי.

לתדהמת כולם הוא הסכים, ובחר את שותפי לחדר, בחור שמח וקל דעת, ללוותו במקומי. הוא העביר לי את מפתחות דירתו ועזב, למורת רוחם של כל שכני, שהיו בטוחים כי אהרוס את המקום כולו. אך במהרה הם התחילו לקרוא לי "Gyalrong Chunze" – משהו כמו "תולעת הספרים של בית גיאלרונג" – ולימודי השתפרו עד כדי כך שקיבלתי *miksel*, כלומר פטור מיוחד מכל החובות האחרות, כך שיכולתי להקדיש כל דקה ללימודי.

אוכל לומר שבנקודה זו השתנו חיי מקצה לקצה, בשל שלוש סיבות: פאבונגקה רינפוצ'ה גרם לתפנית ולמוטיבציה טובה בליבי; ויתרתי על עושר ומעמד כדי להתמיד בלימודי הרוחניים; וזכיתי בזמן פנוי כדי

¹ ג'ה' היא מילת כבוד, והיא מהווה קידומת כבוד מקובלת למורה הדגול צונגקאפה, שיצירתו מהווה את כתב המקור לספר זה.
² זהו תואר הניתן לראש זרם הגלוקפה.

להקדיש עצמי לתרגול. בקטגוריה האחרונה של פנאי, אני יכול לכלול גם את העובדה שסוף סוף השתחררתי מהשפעתו השלילית של שותפי השובב לחדר, וגם שהתמזל מזלי לפגוש את הנזיר Jampel Senge.

בהתאם לנוהג במנזר, בשלב מסוים בתכנית הלימודים אוחדה כיתתו של ג'מפל סנגה (שהיתה שנה מעלי) עם כיתתי שלי. בדומה לכמה דמויות מפורסמות המוזכרות בלימוד שאתם עומדים לקרוא, חונך ג'מפל סנגה במקור על ברכי דת אחרת, והגיע למנזר שלנו בשלב מאוחר יחסית של חייו, ספקן מושבע. בכל זאת הוא נשאר עד הסוף, והפך למומחה אמיתי בבודהיזם. כל יום בילינו שעות יחד, חזרנו על החומר שנלמד בכיתה, והכנו זה את זה לפולמוס הערב. היה זה ג'מפל סנגה שלימדני את ערכם של חברים רוחניים אמיתיים. בסופו של דבר הגענו יחד לדרגה הגבוהה ביותר של גשה. לאחר שאיבדנו את ארצנו, נסע הוא לאיטליה, שם הפך למורה של חוקר טיבט המפורסם פרופסור טוצ'י, ושם גם נפטר לבסוף.

זמן רב לפני בחינותיי הסופיות עזב פאבונגקה רינפוצ'ה היקר את עולמנו. אחרי הלימוד שבו נכחתי בסרה מיי, נסע רינפוצ'ה למחוז הלוקה שבדרום טיבט, ללמד את תלמידיו הרבים שם. משם המשיך למחוז דקפון, תוך שהוא מלמד ללא הפסקה, ונפטר שם בגיל 63, ב-1941. בארצנו קיים מנהג לשרוף את גופתו של אדם קדוש ולשמור את האפר במקדש קטן, ואני עדיין זוכר את היום שבו הובאו שרידיו של רינפוצ'ה חזרה אל טאשי צ'ולינג, מקום ההתבודדות שלו בהרים. שם נבנה מקדש ונזירים רבים, כולל אני, הגענו כדי לחלוק לו כבוד ולהגיש את מנחותינו האחרונות.

אנו הבודהיסטים מאמינים כי למרות שהגוף מת, התודעה – מאחר והיא אינה מתכלה כמו החומר הפיסי – ממשיכה להתקיים ולבסוף מתגלמת בגוף חדש, ברחם אמן, במידה ותיוולד מחדש כבן אנוש. אנו מאמינים כי קדושים גדולים מסוגלים לבחור את הגלגול הבא שלהם, וכי מתוך חמלתם הם יבחרו לחזור וללמד את תלמידיהם, אם הדבר יועיל להם. לכן נהוג שתלמידים נעזרים בחכמים גדולים לחפש את הילד שהוא הגלגול של מורם.

גלגולו הראשון של פאבונגקה רינפוצ'ה נולד באזור דריקונג שבמרכז טיבט, בתקופה הבעייתית שבה החלה סין לפלוש לארצנו ולהשתלט עליה. הוא ברח עם רבים אחרים דרך הרי ההימלאיה, והגיע למישורי הודו. רוב הנזירים ששרדו את המסע המסוכן שוכנו כאן על ידי הממשלה ההודית במחנה פליטים זמני שמוקם בכלא הנטוש בבוקסל, בג'ונגלים שבמדינת בנגל, במערב הודו. (אני עצמי כמעט שנהרגתי במהלך ההפצצות על המנזר שלנו, וכשהגעתי להודו נבחרתי על ידי הוד קדושתו הדלאי לאמה לעבוד במשרד החינוך החדש של הממשלה הגולה בדהרמסלה השוכנת בצפון הודו, בגבול הודו-טיבט.)

כלא בוקסל נבנה שנים רבות לפני כן על ידי הבריטים בזמן ששלטו בהודו. היה זה מבנה מאסיבי מבטון עם דלתות ברזל ענקיות שנבנה במתכוון הרחק ממקום ישוב. מהטמה גנדי ומר נהרו, מנהיגיה של התנועה לעצמאות הודו, היו בין האסירים המפורסמים שם.

הודו היא מדינה ענייה, אך עשתה כל שביכולתה לעזור לנו הפליטים. בית הכלא היה המעון המידי היחיד שיכלו למצוא עבורנו בארצם הצפופה. מזג האוויר בג'ונגל היה חם, לח ורטוב – ההפך הגמור ממולדתנו. כמו משלחות המתרגמים שהגיעו להודו מאות רבות של שנים קודם לכן כדי לחזור ולהביא לנו את האלף-בית, גם רוב הנזירים שלנו חלו בשחפת ובמחלות טרופיות אחרות. רבים מהם מתו.

בכל זאת, היה לכלא בקסול יתרון אחד: בדידות מוחלטת. ובפעם הראשונה בהיסטוריה, מלומדים גדולים מכול המסורות והמנזרים הרבים של טיבט שוכנו יחד במקום אחד במשך למעלה מעשור. בסביבה זו הצטיין פבונגקה רינפוצ'ה השני בלימודיו, ובמהרה החל ללמד בעצמו נזירים אחרים נושאים כמו דקדוק וחיבור. הוא ניגש למבחני הג'שה בגיל צעיר, ועבר אותם בהצטיינות. במהלך המבחנים הוא נראה חלש וסובל מכאבים כלשהם, ומיד לאחר סיומם אושפז עם שחפת קשה. לצערם של כל הנזירים, הוא מת באופן פתאומי. חסידיו הקרובים התקשו להאמין שהוא בחר לעזוב אותם בשעה כה קשה בהיסטוריה שלנו – הדיכאון גבר עלינו, והיה אף גשה גדול אחד שניסה להתאבד (למרות שאנו מאמינים שזהו חטא).

גלגולו השני של פאבונגקה רינפוצ'ה נמצא בדרג'לינג, הודו, על ידי תלמידו Kyabje Trijang Rinpoche, והוא כעת נזיר צעיר ומבטיח במנזר סרה החדש, שנוסד בדרום הודו על ידי קבוצה מסורה של נזירים פליטים ששרדו את החוויה הקשה בבוקסל. הוא חי במשכן נוח שבנו חסידיו, חלקם אף דאגו לו בשני גלגוליו הקודמים. המורה העיקרי שלו היה Giku-la Lobsang Samten המנוח, שבנוסף שימש כמנהיג בית גיאלרונג החדש ומנהל קרן המלגות של סרה מיי, שאני ותלמידי ייסדנו כדי לאפשר את המשך לימודיהם של נזירים צעירים במסלול הלימודים המסורתי שלנו.

פאבונגקה רינפוצ'ה המקורי נשמר גם בכתביו הרבים ובעבודותיהם של תלמידיו הראשיים. אוסף עבודותיו כולל חמישה עשר כרכים, ומכיל כמאה חיבורים שונים המכסים טווח רחב של נושאים הן מהלימודים הפתוחים והן מהלימודים הסודיים של הבודהה. לתלמידיו היה תפקיד חשוב בשימור משנתו, מאחר ורבות מעבודותיו העיקריות שיש בידינו כיום הן רשומות של לימוד שבעל פה שנאספו ונערכו על ידי תלמידיו הקרובים ביותר. לדוגמה, הפירוש הניתן כאן על שלוש הדרכים העיקריות נערך מתוך אוסף סיכומי הרצאות של לובסנג דורג'ה המכובד. החיבור החשוב של פאבונגקה רינפוצ'ה על השלבים בדרך להארה, שכותרתו *מתנת השחרור בכף ידיו* נאספה על ידי אבינו, מגיננו Trijang Rinpoche, Lobsang Yeshe Tenzin Gyatso, אשר שימש כאחד משני חונכיו של הדלאי לאמה הנוכחי והיה מורה הלב היקר שלי. קייבג'ה טריג'אנג רינפוצ'ה השאיר בידינו ביוגרפיה מפורטת של פאבונגקה רינפוצ'ה, בשני כרכים, יחד עם תשעה כרכים ארוכים של יצירות נעלות משלו. היה זה בהנחייתו של טריג'אנג רינפוצ'ה שלקחתי על עצמי את התרגום לאנגלית של *מתנת השחרור בכף ידך*.

במשך מאות בשנים יצא מטיבט מספר בלתי רגיל של קדושים ומלומדים בודהיסטים; ולכן נדיר כי משנתו של מורה תהפוך לקלאסית עוד בחייו, כפי שהפכו יצירותיו של פאבונגקה רינפוצ'ה. אין ספק שיוצא מן הכלל נוסף הוא ג'ה צונגקאפה שאין דומה לו, מחברם של בתי השיר המקוריים של *שלוש הדרכים העיקריות* בספר זה.

שמו המלא של האדון ג'ה צונגקאפה הוא Gyalwa Je Tsongkapa Chenpo Lobsang Drakpa, ויש לו מעמד שאין דומה לו במסורת הבודהיסטית הטיבטית שלנו. בקצרה, הוא היה הפילוסוף הגדול ביותר, המחבר הבהיר ביותר, והמארגן המוצלח ביותר של הבודהיזם אשר אי פעם חי בארצנו; ככל שעובר זמן מאז שדלתות ארצנו נפתחו בכפייה, אני יותר ויותר בטוח שהוא יזכה להכרה בכל העולם כאחד ההוגים הגדולים בהיסטוריה.

הוא נולד ב-1357 באזור אמדו שבצפון מזרח טיבט, במחוז שנקרא צונגקה (ומכאן שמו, שמשמעותו: "בן צונגקה"). נדרי הראשונים הבסיסיים ניתנו לו בגיל רך מאת Chuje Karmapa Rolpay Dorje, ואז הוא קיבל את השם Kunga Nyingpo. בגיל שמונה הוא לקח את נדריו כנזיר מתלמד, וכבר קיבל חניכות ללימודים הסודיים של הבודהיזם. הוא הצטיין בלימודיו, ובגיל 16 יצא בעצת מוריו למסע למרכז טיבט, בחיפוש אחר הנחייה נוספת מהחכמים הרבים ששם.

לא ניתן למנות כאן את כל מה שלמד ג'ה צונגקאפה. בקצרה, הוא הפך למומחה בכל הלימודים הפתוחים והסודיים של הבודהיזם, וכמו כן בלימודים קלאסיים ובמדעים שונים. דוגמאות אחדות לנושאים שלמד עם מורים שונים הם: הלימודים הסודיים של נְרוּ והחותם הגדול מאת Chen-nga Chukyi Gyalpo; המסורות הרפואיות העתיקות מאת השר Konchok Kyab; שלמות החכמה מאת מאסטרים במנזר Dewa Chen; מורה הסאקיה הגדול Rendawa, ו-Nyawon Kunga Pel; השלבים בדרך ונדרי החזיים מ-Hle Rinpoche; לוגיקה קלאסית מ-Lochen Dunsang, Venerable Rendawa; דרך האמצע מרנדאוה הנכבד ו-Kenchen Rinchen; אוצר החכמה מלוצ'ן דונסאנג ורנדאוה הנכבד; דרך האמצע מרנדאוה הנכבד ו-Kenchen Chukyab Sangpo; סטורות עתיקות מ-Kenchen Losel; נדרי המוסר מרנדאוה הנכבד ומאסטר צ'וקיאב סאנגפו; הלימודים הסודיים של גלגל הזמן מ-Yeshe Gyeltsen ואחרים; אלו שבאוסף הסודי מרנדאוה המכובד, כמו גם Hle Rinpoche ואחרים, על פי השיטה של מורם, Buton Rinpoche; "הספר הכחול" של מומחי החזיים, מעשי הבודהיסטיות, והטקסטים המוקדמים של אימון התודעה מאת קנצ'ן צ'וקיאב סאנגפו; והרשימה נמשכת עוד ועוד.

כל זה אינו כולל את הלימודים שנאמר כי ג'ה צונגקאפה קיבל באופן ישיר מישויות מוארות דרך חלומות, חזיונות וקשר ישיר. לדוגמה קראנו שבמשך שנים רבות הוא הונחה על ידי הישות העליונה 'הקול הרך'. בהתחלה, שימש אחד ממוריו העיקריים, לאמה אומפה, כמעין מתורגמן; בהמשך, יכול היה ג'ה צונגקאפה לפגוש את הישות הזו וללמוד ממנה באופן בלתי אמצעי.

עלינו לומר כמה מילים לגבי "הישויות השמימיות" הללו: אנו הבודהיסטים מאמינים כי קיימים בודהות רבים ביקום, וכל אחד מהם יכול להופיע בו זמנית בעולם אחד או יותר, אם זה יעזור ליצורים החיים שם. אנו מאמינים כי בודהה הוא האבולוציה האולטימטיבית של כל צורות החיים; הוא כל-יודע, אך אינו כל-יכול: לדוגמה, הוא לא יצר את העולם (דבר זה אנו יצרנו בכוח מעשינו בעבר, הטובים והרעים), ואין באפשרותו לקחת מאיתנו בעצמו את כול סבלנו – גם זה, אנו מאמינים, נובע ממעשינו בעבר, ויכול להסתיים על ידנו בלבד.

מה שאנו כן מאמינים הוא שעל ידי לימוד ותרגול של תורת הבודהה, אנו, כמו כל יצור חי, יכולים להפוך בעצמנו לבודהה. לכן, כשאנו מדברים על יצורים שמימיים המופיעים בפני קדוש באופן ישיר וכך הלאה, אין הכוונה שבודהיסטים מאמינים באלים רבים מאוד או כדומה, אלא לכך שכל יצור ששם קץ לסבלו ורכש ידע-כל יכול להופיע בפני כל אחד מאיתנו, בכל צורה שיכולה לעזור לנו להגיע למצב האולטימטיבי הזה בעצמנו.

רק לאחר שלמד לימודים רבים ומעמיקים לקח על עצמו ג'ה צונגקאפה נדרי נזיר מלא; זה היה ביארלונג שמדרום ללהאסה, כשהיה בן 25. השם הנזירי שכבר קיבל, כנזיר מתחיל, היה לובסנג דרקפה – ועל שמו של ג'ה צונגקאפה, שמם הפרטי של כל כך הרבה טיבטים הוא לובסנג.

בשלב זה צבר מעברו מתלמיד למורה תאוצה במהירות, ולמעשה מאוחר יותר הוא עצמו לימד כמה ממוריו הגדולים ביותר. ניטיב להבין את חייו מנקודה זו בצורה בהירה יותר אם נסתכל על ההשפעה שיש עדיין למשנתו על הבודהיזם בימינו, מאשר אם רק נתחקה אחר הקריירה שלו עד לרגע שבו נפטר במנזר גנדן ב-1419 בגיל 62.

הבודהיזם נחשב אחת הדתות הגדולות בעולם המודרני, אך למעשה הוא עומד בפני הכחדה. במספר ארצות הוא נעלם לאחרונה, וזאת בשל תהפוכות פוליטיות אלימות. בארצות אחרות הוא נשמר, אך בדרך כלל לא בצורתו המלאה: הבודהה לימד את מה שנקרא "הדרך הגדולה" ואת "הדרך הקטנה", הכלולות בארבע אסכולות מחשבה גדולות. רק במסורת הטיבטית הן נלמדות כולן ומתורגלות באופן פעיל. מסורת זו שרדה בעיקר באוניברסיטאות הנזירות שלנו; שלושת המוסדות הגדולים והראשיים הם גֶנְדֵן, דְרֶפּוֹנג וסְרָה. אנו יכולים ללמוד הרבה על חייו הבוגרים של ג'ה צונגקאפה על ידי חקר השפעתו על המבצרים הגדולים האחרונים הללו של הדרך הבודהיסטית בכללותה.

ולמעשה אנו רואים כי השאיר את חותמו כאן בכל מקום: נזיר צעיר במנזר סרה, למשל, מתחיל את לימודיו הפורמאליים בלימודי לוגיקה, וכספר הלימוד שלו קרוב לוודאי שישתמש או בספר **הדרך אל החופש** או ב**הלומי ההיגיון**. את שניהם כתבו תלמידיו הישירים של ג'ה צונגקאפה. את הראשון כתב Gyaltsab Je (1362-1432), ואת השני Gyalwa Gendun Drup (1391-1475).

בקורס הבא שילמד, שתים עשרה שנים של מה שאנו מכנים "שלמות החכמה", ישתמש נזירנו בספר **המחרוזות המוזהבות**, פרשנות שחיבר המאסטר ב-Kyishu ובדווה צ'ן לאחר הסמכתו האחרונה. בנוסף, הנזיר יעייין גם ב**הלומי ההכרחי**, חיבור נוסף של גיילצאב ג'ה. כאשר יגיע לפרק של "הנושאים המיוחדים", ישנן בעל פה את כל 230 העמודים של **תמצית ההסבר הבהיר** של ג'ה צונגקאפה, על חלק מהאסכולות הבודהיסטיות.

בין הקורסים יהיו לנזיר הצעיר די הזדמנויות להשתתף בהרצאות של מורים אורחים, ויתכן של הדלאי לאמה עצמו. זה הנוכחי הוא הגלגול ה-14, וכפי שניתן לצפות, הראשון היה אחד מתלמידיו הישירים של ג'ה צונגקאפה. נושאים מקובלים להרצאות הפומביות הללו הם **הספר הגדול על השלבים שבדרך** (מאת

ג'ה צונגקאפה), חיי הבודהיסטוה (שער הכניסה לחיי הבודהיסטוה של גיילצאב ג'ה יהיה קרוב לוודאי הביאור שבו ישתמשו), או **שלוש הדרכים העיקריות** (הטקסט הנוכחי שלנו, גם הוא מאת ג'ה צונגקאפה).

הקורס הבא של הנזיר הסטודנט יהיה על פילוסופיית "דרך האמצע" המאוד קשה של האסכולה הגבוהה ביותר בבודהיזם. הוא ישתמש בחיבור **הביאור הגדול** של ג'ה צונגקאפה על מנת להבין את הפרשנויות ההודיות הקדומות. אם ימשיך ויעמיק, יקרא הנזיר את **פקיחת עינד**, ההצגה הגדולה על ריקות שכתב Kedrup Je (1385-1438), תלמיד ישיר נוסף של ג'ה צונגקאפה.

לכל מקום אליו יפנה התלמיד הצעיר, הוא מוקף בהשפעתו של המאסטר. המנזר עצמו שבו הוא מתהלך נוסד על ידי ג'ה צונגקאפה או על ידי אחד מתלמידיו הישירים: גנדן ב-1409 על ידי האדון עצמו, Drepung ב-1416 על ידי Jamyang Chuje Tashi Pelden, וסרה ב-1419 על ידי Jamchen Chuje. Shakyas Yeshe הגלימות שהנזיר עוטה עוצבו בחלקן על ידי ג'ה צונגקאפה. כשהוא יושב בחדרו למדוט, קרוב לוודאי שיתחיל עם תמונה מנטאלית של המאסטר, כפי שמופיעה במדריך הפופולארי *Yoga*. כאשר יעביר את חרוזיו בין אצבעותיו, הוא יספור miktsema's, המקבילה הטיבטית לתפילת הייל מרליס, תפילת תחינה לג'ה צונגקאפה.

לבסוף יבחן הנזיר בבחינות הג'שה בפסטיבל Monlam הגדול, חג לאומי בן שלושה שבועות, המוקדש לפעילויות רוחניות, שייסד ג'ה צונגקאפה ב-1408. אם הוא מונגולי, קרוב לוודאי שיספור את ימי הולדתו החל מפסטיבל האורות הגדול, ביום ה-25 של החודש האסייתי העשירי, יום המוקדש לזכרו של ג'ה צונגקאפה.

אם ירחיק לכת עד כדי כך, הקורס הבא של נזירנו יכול את מה שאנו מכנים "אוצר החכמה הגבוהה". הביאור הבסיסי יהיה זה של הדלאי לאמה הראשון, תלמידו של ג'ה צונגקאפה. כעת הנזיר הינו מאסטר בלוגיקה, ויכול להשתמש ב-Gyalwang Treasure, הצגה דיאלקטית שחיבר Gyalwang Trinley Namgyal לפני כמאה שנים. המחבר הזה נודע גם כמי שכתב את **הביוגרפיה הגדולה של ג'ה צונגקאפה**.

במהלך מסלול לימודיו, משתתף התלמיד בפגישות הפולמוס היומיות. הוא הולך למגרש פתוח במנזר, ועליו להצדיק את ההבנות שרכש בשיעורים של אותו היום, כשהוא מצטט את הטקסטים מזיכרונו מאחר ואין להביא ספרים. כאן הוא שוב נוהג לפי דוגמתו של הנזיר מצונגקה, אשר נסע למרכז טיבט כנער מתבגר והתבלט בהמון פולמוסים ציבוריים במנזרים של דוה צ'ן, Sakya, Sangden, Gakrong, Damring, Eh, Nenyang ואחרים.

אם הוא מסיים את בחינות הג'שה בהצטיינות, יורשה הנזיר להצטרף לאחד משני הקולג'ים הטנטריים, בהם ילמד את הלימודים הסודיים של הבודהיזם. אחד הטקסטים העיקריים שלו יהיה הספר **הגדול על שלבים בדרך הסוד**, שכתב ג'ה צונגקאפה עצמו. הוא עשוי גם להשתמש באחד מחיבוריו המפורטים הרבים של קדרופ ג'ה, עוד אחד מתלמידיו המהוללים של המאסטר. אוסף הכתבים של ג'ה צונגקאפה ושני תלמידיו העיקריים בדך כלל מודפסים יחד תחת הכותרת **אוסף החיבורים של האב ובניו**. הם מתפרשים על לא פחות מאשר 38 כרכים גדולים המכילים כ-300 חיבורים שונים על כל נושא בפילוסופיה הבודהיסטית. את יצירתו של ג'ה צונגקאפה מאפיינת התייחסות מרובה לקלאסיקה הבודהיסטית המוקדמת, שימוש קפדני בחוקי לוגיקה והגדרות מדויקות, אוצר מילים עצום בשפה הטיבטית, שכלל הנראה לא יקום מי שישווה לו, שמירה מושלמת על חוקי הדקדוק הקלאסיים, ורגישות לצרכי התלמידים בכל הרמות – מן המתחילים ועד למתקדמים.

הנקודה האחרונה היא הסיבה שבזכותה היצירה הנוכחית, **שלוש הדרכים העיקריות**, הפכה כה פופולארית בטיבט במשך מאות שנים. כפי שהביאור שכאן מתאר, הצליח ג'ה צונגקאפה לדחוס את כל הלימוד הבודהיסטי לארבעה עשר בתי שיר בלבד. אנו מאמינים שאם עבודה זו נלמדת בלב טהור ומאמץ נכון, היא אכן יכולה להוביל אדם להארה.

כפי שמבהירות השורות האחרונות של הטקסט **שלוש הדרכים העיקריות**, ג'ה צונגקאפה כתב אותו עבור תלמיד שלו ששמו נגוואנג דרקפה, שמוכר לנו גם כ-Tsako Wonpo – הנזיר ממחוז צאקו. נגוואנג דרקפה לא היה אחד מתלמידיו היותר מפורסמים של ג'ה צונגקאפה, למרות שציור נפלא שלו אכן מופיע בין קבוצת תלמידים קרובים המתקבלים סביב המאסטר בציור מרכזי של ה-Tsongka Gyechu, יצירה מסורתית של חיי השר צונגקאפה בסט סטנדרטי של חמישה עשר ציורי מגילה².

באופן מפתיע, אחד המקורות הטובים ביותר שלנו באשר לנגוואנג דרקפה היא הביוגרפיה של פאבונגקה רינפוצ'ה, מחבר הביאור המובא כאן. בכרך הראשון של החיבור אנו נתקלים בחילופי דברים מעניינים בין רינפוצ'ה לאמו, אשר הופיעה במנזר סרה והביעה את מורת רוחה מחיי הסיגוף של בנה שם. היא תוהה בקול איך היו הדברים, אם העולם היה מכיר בבנה כמי שהוא באמת – גלגולו של Changkya הגדול, ששירת כיועץ רוחני אישי של הקיסר הסיני כ-200 שנים קודם לכן, ושמוגוריו המפוארים ליד הארמון בפקין מחכים עדיין לגלגולו הבא. אך פאבונגקה רינפוצ'ה אומר לה,

"אינני רואה כיצד יכול אני לומר שהפגנתי אי פעם ולו שמץ מתכונותיו הטובות של Changkya Rolpay Dorje: ידיעותיו והישגיו הרוחניים. אכן אודה כי אני מרגיש אמונה והערצה עצומות לאיש אדיר זה, וכאשר אני קורא את חיבוריו, הם בהחלט קלים יותר לתפיסה עבורי מאשר כתבים אחרים. אכן נכון גם שמצעירותי הייתה לי משיכה עזה לכסא האפריון הסיני שעליו נהג צ'נגקיה לשבת, ויש בי חיבה עצומה לכל דבר שהוא סיני."

דבר זה, והעובדה שאת, אמא, נהגת לדבר רבות על כך שזוהיתי כגלגולו, הובילו אותי לתהות האם אני באמת צ'נגקיה – ולפעמים אני מתחיל לזהות את עצמי עמו.

לעתים גם עולה בדעתי המחשבה שהייתי גם אנשים אחרים, בזמנים אחרים... בימים שבהם חי בעולמו המגן העצום והעדין צונגקאפה הייתי, אני לעתים חושב, הנזיר ההוא מצאקו – נגוואנג דרקפה³.

בעקבות גילוי זה, מחבר הביוגרפיה של פאבונגקה רינפוצ'ה מספר מעט על חייו של נגוואנג דרקפה. אנו רואים באחת הסצנות בציורים על חיי ג'ה צונגקאפה שהוא מלמד קבוצה של ארבעה נזירים במקדש בשם קרו, ובתיאורי Jamyang Shepa הגדול (1648-1721) אנו קוראים כי המאסטר נותן שיעורים על הנושאים שלמות החכמה, לוגיקה ודרך האמצע לנגוואנג דרקפה וחבריו לכיתה⁴. נראה כי היה זה מיד לאחר טקס קבלת נדרי הנזיר המלא של ג'ה צונגקאפה, והרבה לפני המגע הראשון שלו עם שלושה מתלמידיו היותר מפורסמים: גיילצאב ג'ה, קדרופ ג'ה והדלאי לאמה הראשון.

הביוגרף של פאבונגקה רינפוצ'ה מסכים לתיאור הנ"ל ומצטט מתוך *הביוגרפיה הסודית* כדי לאשר שנגוואנג דרקפה השתייך לקבוצה של תלמידי המאסטר שנקראה "ארבעת המקוריים" לפני תקופת התבודדותו. נאמר כאן כי נגוואנג דרקפה נולד לשושלת של מלכי צאקו, במזרח הרחוק של טיבט ב-Gyalmo Rong. זהו שם אחר לגיאלרונג, שהוא גם הבית בקולג' של סרה מיי שבו שוכן הילד פאבונגקה, בעצתו של החכם.

אנו קוראים שנגוואנג דרקפה, כמו ג'ה צונגקאפה עצמו, נסע למרכז טיבט בחיפוש אחר הדרכה נוספת. הוא הפך למיומן הן בלימוד הפתוח והן בלימוד הסודי, פגש את המאסטר ולמד ממנו, וליווה אותו במסע למנזר צל בקיישו, מחוז במזרח טיבט. אחרי שחזרו ללהאסה הבירה, הוא נטל על עצמו אימונים רוחניים שונים.

לפי אחד הסיפורים הידועים על נגוואנג דרקפה בערך בתקופה זו הוא ומורו הסכימו להפנות תשומת לב מיוחדת לחלומותיהם במהלך הלילה הקרוב. נגוואנג דרקפה חלם כי הוא הביט לשמיים וראה שתי קונכיות לבנות גדולות, מהסוג שאנו בטיבט מרוקנים ומשתמשים כשופר בטקסים הדתיים שלנו. הקונכיות ירדו אל קפלי גלימתו ופתאום התמזגו לאחת.

נגוואנג דרקפה ראה את עצמו נוטל את שופר הקונכיה ונושף בו – הצליל שיצא היה מחריש אוזניים והתפשט למרחק לא ייאמן. ג'ה צונגקאפה פירש את החלום עבור תלמידו, ואמר שהחלום ניבא שנגוואנג

דרכה עצמו יפיץ את לימודי הבודהה בביתו המרוחק גיאלרונג. ולמעשה כך היה, כי לזכותו נזקף ייסודם של למעלה ממאה מנזרים במזרח טיבט.

הביוגרפיה של פאבונגקה רינפוצ'ה עוסקת גם ביחסים הקרובים שבין תלמיד זה וג'ה צונגקאפה. בשורות האחרונות של שלוש הדרכים העיקריות מכנה אותו המאסטר "בני", ומגלה כלפיו חיבה אישית, דבר שאינו אופייני למלומד הגדול. נראה גם כי היה נכון במיוחד להיענות להפצרותיו של נגוואנג דרקפה לתת לימוד (בסצנה במקדש קרו אנו רואים כמה נזירים במחווה של תחינה כלפי המאסטר), ונאמר כי הוא חיבר את תיאורו של הבודהיסטוה המפורסם "זה שתמיד בוכה" לבקשתו האישית של נגוואנג דרקפה.⁵

כעדות סופית לקשר העמוק שביניהם, מצטט הביוגרף שלנו מהמכתב ששלח ג'ה צונגקאפה לתלמידו. מן ההקשר (הנוסח המלא עדיין קיים) אנו יודעים כי נגוואנג דרקפה כבר החל במסעו הארוך חזרה לגיאלרונג ועושה מאמצים עצומים ליצור קשר עם האנשים שם. בשורות הספורות והיפות הללו⁶, מפציר המאסטר בתלמידו לנהוג לפי הנחיותיו האישיות. הוא מדרבן אותו לפעול ולהתפלל, בחייו אלו ובבאים, כפי שעושה מורו. והוא מזמין את נגוואנג דרקפה להיפגש עמו שוב, בסוף הדרך, בהארה – שם הוא מבטיח להציע לתלמידו האהוב את הלגימה הראשונה מגביע האלמוות.

הסוף של סיפורנו שלנו אינו כה שמח; אנו פליטים מטיבט, מגורשים מהשנגרילה שלנו בידי הצבא הסיני. האולמות בבית גיאלרונג, שבו רכש פאבונגקה רינפוצ'ה את ידיעותיו ושב בו ביצעתי אני מעשי קונדס כלפי ישה לובסנג, הופצצו ונשרפו. טאשי צ'ולינג, מקום ההתבודדות ההררי של רינפוצ'ה, נותר כשליד מוזר – רק קיר האבנים הקדמי נותר עומד, את כל השאר תלשו הסינים לשימוש כעצי הסקה. תאו של הנזיר בפתחה של טקדן, מערת המדיטציה הנפלאה שלו, נופץ עד היסוד והפך לגל אבנים שסותם את הפתח במידה כזו שכעת איש לא יכול אפילו למצוא אותה.

כבודהיסטים, אין אנו הטיבטים חשים כעס כלפי הסינים, רק צער עמוק על אובדן ארצנו ומסורתנו, ועל מותם של יותר ממיליון מחברינו וקרובינו. במידת מה הפכנו יותר מודעים לעובדת היותם של חיינו כה קצרים ויקרי ערך, וכי עלינו לתרגל תרגול רוחני כל עוד אנו חיים ומסוגלים לכך. ההפסד שלנו הוא אולי הרווח הגדול של העולם מחוץ לטיבט, מאחר ומאגרי חוכמה כמו זה שהנכם עומדים לקרוא כעת מגיעים אליו לראשונה. אני מתפלל כי ספר קטן זה יעזור לכולנו לנצח את אויבינו האמיתיים – רגשות התשוקה, השנאה, והבורות שבתודעתנו.

31 במאי, 1988
היום ה-15 של החודש
הבודהיסטי הרביעי,
Saga Dawa,
יום ההארה
של הבודהה.

סרמי גשה לובסנג תרצ'ין
פקשה (ראש מנזר)
ראשי גמפיל לינג
המקדש הקאלמוקי הבודהיסטי הראשון
Freewood Acres, Howell
ניו ג'רזי, ארצות הברית.

שלוש הדרכים העיקריות

בחיבור זה כלול המפתח הפותח את השער אל הדרך הנאצלת,⁷
רישום שנעשה בשעה
שפאבונגקה רינפוצ'ה המהולל, נושא היהלום,⁸
נתן לנו את לימודו.

Namo Guru Manjugoshaya

הריני קד קידה לאדון החכמה, אשר שמו הוא 'הקול הרך'

ראשית אקוד קידה למורי, אשר בחסדו שאין לו דוגמה

מופיע בגלימה הזהובה,⁹

אף שבעצם אין הוא כי אם

השילוש הנסתר של כל המנצחים.¹⁰

ושנית אני מתחייב כי אנסה כאן לכתוב

רשימות קצרות המבארות

פסוקים שניתנו על ידי הקול הרך¹¹ עצמו,

"שלוש הדרכים העיקריות".¹²

ההקדמות

I. הלאמה והמילה

היה היה לאמה, שגילם בדמותו את עצם כל החכמה, האהבה, והכוח של כל אחד ואחד מכל איין-ספור הבודהות. הכל באדם אחד. הוא היה הידיד הטוב ביותר שיכול היה אדם כלשהו, נעלה או נקלה, אי פעם לצפות שיהיה לו, גם אם מעולם לא פגש בו. הוא עמד במרכז היקום שלנו, הלאמה הקדוש, המגן האחד והיחיד של כל מה שסביבו בימים מנוונים אלה. הוא היה המחזיק הגדול של היהלום, פאבונגקה רינפוצ'ה (Pabongka Rinpoche), אשר לטוב ליבו לא היה אח ורע. ומשפתיו הקדושות הוא נתן לימוד זה.

הוא דיבר על לב ליבם של "השלבים להארה", לימוד שהוא עצמו הלב של כל מה שלימדו כל הבודהות כולם, בעבר, בהווה או בעתיד. הוא דיבר על "שלוש הדרכים העיקריות", צוף התמצית של כל המילים הנפלאות שהושמעו אי פעם על ידי המאסטר, 'הקול הרך'².

עם חלוף השנים, מסר לנו פאבונגקה רינפוצ'ה לימוד מעמיק זה מספר פעמים. הוא הלך בצמוד לפסוקים המקוריים, תוך שהוא מוקיר היטב את הלימוד, וכולל בתוכו כל נקודה חיונית ועמוקה. מחשש שמא נשכח איזה חלק, רשמנו רשימות, וקיבצנו כמה מהן יחד ממקורות שונים לכדי יצירה אחת.

II. מדוע ללמוד את שלוש הדרכים העיקריות?

פאבונגקה רינפוצ'ה פתח את לימודו עם הערות מבוא שהתחילו במספר שורות מאת צונגקאפה (Tsongkapa) הגדול, מלך הדהרמה¹³ שבכל שלושת העולמות¹⁴. הראשונה אמרה, "חיים אלה של שפע ופנאי, יקרים הם יותר מפנינה ממלאת משאלה"¹⁵. על ידי שימוש בשורות אלה, יכול היה רינפוצ'ה לקשר את הערות הפתיחה שלו לדרך כולה, מתחילתה ועד סופה, תוך שהוא מסכם בקצרה כמה נקודות חשובות.

אלו החלו בצורך שלנו, היושבים בקהל, לנסות לשנות את ליבנו באמת ובתמים, ולהקשיב ללימוד עם המוטיבציה הטהורה ביותר. היה עלינו להימנע משנה זהירות מ"שלוש בעיות הקנקן"¹⁶ המפורסמות, ולבצע את התרגול שבו אתה עושה שימוש בשש הדמיות ביחס ללימוד¹⁷. כאן פאבונגקה רינפוצ'ה פירט עבורנו את הנקודות השונות; הוא אמר, למשל, שהוא דיבר בתחילה על האופן שבו עלינו להימנע מהבעיה של להיות כמו קנקן מזוהם, כיוון שמוטיבציה נאותה חשובה לא רק במהלך הלימוד שלנו, אלא היא חיונית גם לשלבי ההרהור והמדיטציה אשר אמורים לבוא לאחר התקופה ההתחלתית של הלימוד.

ישנה דרך מהירה ומופלאה אשר בה צועד כל אחד מן הבודהות שבכל שלושת הזמנים. זהו הלפיד המאיר, אחד ויחיד עבור היצורים בכל שלוש הארצות¹⁸. זהו לא אחר מאשר הלימוד הידוע בכינוי "שלבים בדרך להארה". והלב, עצם חיו של לימוד זה, הוא הלימוד של שלוש הדרכים העיקריות.

כולנו רוצים ליהפך לבודהות כדי שנוכל לעזור לאחרים; אך על מנת להשיג זאת, עלינו לעמול כדי להשיג מצב זה. אך כדי לבצע זאת עלינו לדעת כיצד. וכדי לדעת כיצד, עלינו ללמוד דהרמה. יתר על כן, לימודינו חייבים להתמקד בדרך שלעולם איננה שוגה.

זה מביא אותנו לטקסט הנוכחי שלנו, **שלוש הדרכים העיקריות**, אשר נכתב על ידי המגן 'הקול הרך' כפי שהוא הופיע בפני תלמידיו בדמות של אדם – צונגקאפה הגדול. הוא העניק את הלימוד לנגוואנג דרקפה, נזיר מאזור צ'קו, מזרחה בעמק גיאמו¹⁹. אנו ניתן רק תיאור קצר לחיבור מעמיק זה, תוך שאנו משתמשים במילים של כל פסוק.

כאן אנו מדברים על "שלוש הדרכים העיקריות", בעוד שבלימוד השלבים בדרך להארה אנו מדברים על מתרגלים של "שלושת ההיבטים השונים"²⁰. מלבד הבחנה זו בשמות שאנו נותנים להם, וכמה הבדלים בחלוקה שלהם לפרקים, הלימוד של שלוש הדרכים העיקריות וזה של השלבים בדרך להארה מלאה, זהים

² זהו תרגום שמו של מנג'ושרי, התגלמות החכמה.

בבסיסם. מסורת לימוד נפרדת התפתחה עבור הטקסט הנוכחי בשל הסיווג השונה שבו הוא משתמש עבור אותם נושאים.

שלוש הדרכים העיקריות הן כמו עמוד התווך התומך בשאר הגג; התודעה חייבת להיות ספוגה בשלוש מחשבות אלה אם מצפים לתרגל דהרמה כלשהי, בין אם זה הלימוד הפתוח או הלימוד הסודי של הבודהה. תודעה שתפוסה בתפנית תוביל אותך אל החופש, ותודעה שמלאה בשאיפה ליהפך לבודהה למען כל הברואים תביא אותך למצב של ידע כל. לבסוף, תודעה החדורה בהשקפה נכונה, משמשת כתרופת נגד לחיים בגלגל הסמסרה.

אחרת אתה עלול לעבור עברות, מה שאנו קוראים "מעשים שאין בהם חסד", ולהיוולד באחת מצורות החיים האומללות²¹. מעשים שיש בהם "חסד" יביאו אותך להיוולד לכל היותר כאדם, או כיצור-עונג בעולם התשוקות. מעשים שאנו קוראים "בלתי משתנים" לא ייקחו אותך מעבר ליצור עונג בעולם הצורה או בעולם חסרי הצורה. אתה יכול להתיימר לתרגל כל דבר – את 'הערוצים', הרוחות והטיפות, את 'החותם הגדול', את 'השלמות הגדולה' את 'היצירה וההשלמה', מה שלא יהיה²². כל עוד אין מחשבותיך חדורות בשלוש הדרכים העיקריות, כל אחד מהתרגולים העמוקים האלה יוכל רק להחזיר אותך למעגל הלידות – הם לא יכולים אפילו להתחיל להוביל אותך לחופש, או למצב של ידיעת כל.

אנו מוצאים זאת בשאלה שגשה פוצ'ונגווה²³ שאל את צ'ן-נגאוה: נניח שהיית יכול להיות אחד מאותם אנשים ששולטים בכל חמשת המדעים²⁴, שהשיגו ריכוז חד נקודתי יציב, מישוה עם כל אחד מחמשת הסוגים של ראיית הנסתר²⁵, מישוה שחוה את כל שמונת ההישגים הגדולים²⁶. ומאידך גיסא בוא נאמר שאתה אדם שטרם השיג באופן מלא את הלימוד של אטישה (Atisha)²⁷ הגדול, אבל פיתח הכרה כה יציבה של האמת שבו, שאין איש בעולם שיוכל אי פעם לשנות את דעתך. איזה מן השניים היית מעדיף להיות?

צ'ן-נגאוה ענה בתשובה: "הו, מורי! אם נניח לרגע בצד כל תקווה לממש את כל השלבים בדרך להארה – אני מעדיף להיות אפילו אדם שברגע זה רק החל לקבל מושג כלשהו של הבנה, שיכול להגיע לעצמו שהחל בראשון מבין השלבים האלה להארה.

מדוע תהיה זו בחירתי? בכל חיי עד כה שלטתי בכל חמשת המדעים, אין ספור פעמים. ואין ספור פעמים השגתי ריכוז חד-נקודתי, אפילו עד למצב שבו יכולתי לשבת במדיטציה למשך עידן. וכך לגבי חמשת הסוגים של היכולת העל-חושית – ועם שמונת ההישגים הנשגבים. אך מעולם לא הצלחתי להגיע אל מעבר לגלגל החיים – מעולם לא התעליתי מעליו. אילו יכולתי להשיג תובנה של השלבים בדרך להארה שלימד אטישה, לבטח הייתי יכול לצאת ממעגל זה של לידות".

אותה נקודה נמסרת בסיפוריו של בנו של הברהמין ששמו צנקיה (Tsanakya)²⁸, אמן המדיטציה של התרגול המכונה **הו, יהלום**²⁹, כמו גם בסיפוריהם של אחרים. האדון 'הקול הרך' אמר זאת למגיננו, צונגקאפה הגדול:

נניח שאינך טורח להקדיש חלק מהתרגול שלך למחשבה על הבעיות השונות של החיים בגלגל הסמסרה והיתרונות השונים של החופש מאלו. אינך יושב ומודט, תוך ניסיון למקד את תודעתך ולפתוח את עיניך לכיעור של החיים, או להחזיק אותה במחשבה על נפלאות החופש. אינך מגיע לנקודה שבה אינך מקדיש יותר שום מחשבה לחיים הנוכחיים. אינך מפתח שליטה באמנות התפנית.

ונניח שאז אתה יוצא ומנסה לפתח מיומנות בכמה תרגולים נפלאים של חסד – שלמות הנתינה, או זו של המוסריות, או אורך רוח, מאמץ, או שהייה בריכוז³⁰. לא משנה מה. אף אחד מאלה לא יוכל לעולם להובילך למצב של חופש. אנשים שבאמת נכספים לחופש, אם כן, צריכים להתעלם בתחילה מכל אותן המלצות אחרות שהן כביכול כל כך עמוקות. עליהם להשתמש במדיטציית "הסקירה המנטאלית" כדי לפתח תפנית.

אנשים המנסים לתרגל את הדרך הגדולה חייבים להקדיש פרקי זמן קבועים כדי לבחון עד כמה מזיקה ההתרכזות בתועלתך האישית, וכמה טוב יכול לנבוע מהתמקדות בתועלתם של אחרים. בסופו של דבר מחשבות אלה עשויות להפוך להרגל; בלעדי אלו אין דבר שתוכל לעשות שיהפוך אי פעם לדרך שמובילה אותך למקום כלשהו.

חסדים שמבוצעים בדרך האחרת משתנים על ידי העובדה שאתה עושה אותם עבור עצמך – כך שכל מה שהם יכולים לעשות בסופו של דבר זה להביא אותך למה שידוע כ"הארה נמוכה". זה דומה למה שקורה כשאניך מסוגל לתרגל לעומק את האספקטים השונים של תפנית, כיוון שלא השכלת להקדיש זמן למחשבה על כך – כל חסד שאתה עושה מושפע מדאגתך לחיים האלה שכאן, ורק מוביל אותך חזרה למעגל הלידות.

ועל כן חיוני בהחלט לפתח מיומנות בהתייחסויות של תפנית ובשאיפה להשיג הארה מלאה למען כל היצורים; אז שים לעת עתה בצד את כל אותם תרגולים עמוקים כביכול, את הלימוד הסודי וכולי.

לאחר שהצלחת לפתח את ההתייחסויות האלו, כל מעשה חסד שתבצע יוביל אותך, על כורחך, לחופש ולמצב שבו אתה יודע את כל הדברים. לכן יהיה זה סימן של בורות גמורה לגבי עצם העיקר של הדרך אם אדם לא מעריך שמחשבות אלה ראויות שיקדיש להן זמן במדיטציה שלו.³¹

מה שכינינו לעיל מדיטציית "הסקירה המנטאלית" הוא סוג המדיטציה שבו אתה בוחר קו מחשבה מסוים ומנתח אותו. שלוש הדרכים העיקריות הן השמנא דשמנא שנאספה מכל המילים הקדושות שהבודהות בטאו. אתם מבינים, המשמעות של המילים הללו והביאורים עליהן רוכזו כולם יחד לתוך הלימוד על הדרכים למתרגלים של שלושת ההיבטים השונים. והלימוד הזה המשיך והוערה לתוך הלימוד על השלבים בדרך להארה. לימוד זה, בתורו, מוצה כולו לתוך הלימוד של שלוש הדרכים העיקריות.

כיצד הוערה כל אחד אל תוך הבא אחריו? כל לימוד שבוטא במילים הקדושות של הבודהות, ובביאורים שמפרשים אותן, נאמר אך ורק במטרה לעזור לתלמידים להגיע למצב של הארה. כדי להשיג מצב זה, צריך אדם להיות בקי בשני הגורמים שמביאים זאת: אנו קוראים להם "שיטה" ו"חוכמה". המרכיבים העיקריים של שני גורמים אלו גם הם שניים: השאיפה להשיג הארה למען כל היצורים החיים, והשקפה נכונה. כדי לפתח את שתי התייחסויות האלו בזרם התודעה, אדם חייב קודם כל להשיג סלידה מוחלטת מכל הדברים הטובים כביכול בחיים שהוא עצמו מבלה בגלגל הלידות.

נניח שאינך מצליח לפתח בתוכך שאיפה להשתחרר מגלגל החיים – נניח שאינך מצליח להשיג תפנית שהיא מושלמת בכל המובנים. אזי זה יהיה בלתי אפשרי עבורך לפתח את מה שאנו מכנים "החמלה הגדולה" – הרצון לשחרר כל יצור חי אחר מהגלגל. זה הופך את התפנית ל"דבר שאי אפשר בלעדיו".

כדי להשיג את הגוף הפיזי של הבודהה³², חייב אדם לצבור תחילה את מה שאנו קוראים "מכלול החסד". צבירה זו תלויה בעיקר בשאיפה להשיג הארה למען כל יצור חי. כדי להשיג את הגוף הדהרמי של הבודהה, אדם צריך שיהיה לו את "מכלול החוכמה". כאן הדבר החשוב ביותר הוא לפתח השקפה נכונה. באופן זה, כל הנקודות החיוניות ביותר של הדרך נכללו בתוך **שלוש הדרכים העיקריות**, ושולבו בלימוד שאותו יכולים התלמידים לבצע. הנחיות אלו, אשר נמסרו לאדוננו היקר ישירות על ידי 'הקול הרך' עצמו, הן על כן מאוד מיוחדות.

אין שום דרך להפנות את תודעתך לתרגול רוחני מבלי שיש לך תחילה תפנית. וכן אין דרך שתרגול זה יהווה דרך תרגול של הדרך הגדולה (מהינה) מבלי שיש לך השאיפה להפוך לבודהה למען כל הברואים. ואין שום דרך להיפטר לגמרי משני המכשולים³³ מבלי שיש לך השקפה נכונה. זו הסיבה לכך ששלוש הגישות הללו הוצגו בתור "שלוש הדרכים העיקריות".

ברגע שהשגת מיומנות כלשהי בשלוש הדרכים העיקריות, כל דבר שתעשה יהפוך לתרגול רוחני. אם אין תודעתך מלאה בשלוש המחשבות הללו, הרי שכל מה שתנסה לא יוביל אותך לשום מקום מעבר לאותו גלגל ישן נושן של לידות. כפי שנאמר **בספר הגדול של השלבים להארה**:

נניח שאתה מנסה לבצע מעשי חסד כלשהם, אלא שטרם מצאת אותה תרופת נגד ייחודית שמחסלת את נטייתך להשתוקק לדברים הטובים של הקיום בגלגל חיים זה – הרי שטרם נחלת הצלחה באותה מדיטציה שבה ניתחת את כל מגרעות הקיום בגלגל החיים, תוך שימוש בכל הנימוקים השונים שפירטנו לעיל.

וכן נניח שטרם הצלחת לבחון כראוי, בעזרת החוכמה האנליטית, את המשמעות של "העדר טבע-עצמי". ונאמר גם שטרם רכשת בקיאות בשני הסוגים של השאיפה להארה³⁴ למען כל היצורים. הרי שאז, גם אם מזדמן לך לבצע כמה מעשים טובים כלפי איזה אובייקט קדוש במיוחד, אתה עשוי לקבל איזושהי תוצאה טובה, אך זאת רק בשל כוחו של האובייקט. בכל שאר המקרים, כל דבר שעשית הינו אך ורק אותו מקור ישן של סבל – ואתה שב וסובב בגלגל הלידות.³⁵

שומרי המילה בימים עברו הדגישו אותן נקודות באומרם, "לכל אחד יש איזו ישות מיסטית שהוא מודט עליה, ולכל אחד יש איזה מנטרות מיסטיות שהוא אומר אותן, וכל זה כיוון שלאף אחד אין שום תרגול אמיתי שעליו הוא חושב"³⁶.

ועל כן מוטל על אלה מאתנו שמתכוונים לעשות תרגול רוחני שהוא באמת טהור לנסות למצוא תרגול כזה שייקח אותנו לחופש ולידע-כל. וכדי שהתרגול אמנם יהיה כזה, הוא חייב להפוך אותנו למומחים בשלוש הדרכים העיקריות. שלוש אלה הם כמו הלב, כמו כוח החיים בתוך הלימוד של השלבים בדרך להארה. כפי שאמר פעם האדון הכל-יודע, צונגקאפה: "השתמשתי בטקסט **אור על הדרך** בתור טקסט המקור, כשאני הופך את שלוש אלה לעצם חייה של הדרך"³⁷.

וכעת אנו עצמנו ניתן לא יותר מלימוד קצר תוך שאנו עושים שימוש ב-**שלוש הדרכים העיקריות** – מילותיו של אותו ג'ה צונגקאפה – בתור טקסט המקור שלנו.

III. מנחה של הלל

נתחיל בדיון על המבנה הכללי של החיבור. לימוד זה על שלוש הדרכים העיקריות מורכב משלושה חלקים בסיסיים: חלק מקדים שמוביל לחלק המרכזי של הטקסט, והסיכום של ההסבר. לראשון מבין החלקים הללו יש שלושה חלקים משל עצמו: מנחה של הלל, התחייבות לחבר את החיבור, ולאחר מכן עידוד חזק לקורא ללמוד זאת היטב.

שורת הפתיחה של החיבור מכילה את מה שמכונה "מנחה של הלל":

הריני קד קידה לכל הלאמות הנשגבים והקדושים.

הדבר הראשון שמוטל על אדם לעשות בשעה שהוא כותב ביאור הוא לקוד קידה לראש וראשון שבין כל מוריו, כפי שאמר מאסטר דאנדין,

ודאי הוא שיש לפתוח
במה שהוא עצם השער
של הלימוד:
ברכה, קידה, ותמצית.³⁸

וכמו כן אנו קוראים ש: "אדם אמור לקוד קידה בפני זה שבו הוא רואה את אדונו".

מטרת הקידה הזו לאפשר לכותב להביא את חיבורו לידי השלמה, ושיוכל לעשות זאת ללא כל הפרעות או מכשולים. כוונת המילה "כל" בביטוי "כל הלאמות" היא להתייחס במובן הכללי לכל הלאמות הישירים והלאמות של השושלת של האדם – אלו שהעבירו את הלימוד דרך מסורות כגון אלו המכונות "פעילות רחבת טווח" ו-"ראיה עמוקה".³⁹ כפי שאנו רואים, במובן מאוד מיוחד, המשמעות של המילה הזו היא

אותה משמעות שניתנה לה בתפילה הנקראת "הידע פותח את שערי העולם": היא מתייחסת למנצח, ל'נושא היהלום'; לאדון המהולל, ל'הקול הרך'; ול'לוחם היהלום'.⁴⁰

כעת, האדון, 'הקול הרך', הופיע באופן קבוע בפני צונגקאפה הנעלה. יש דרכים שונות שבהן ישות מעין זו יכולה להופיע בפני אדם: ניתן לראותה בחלום, בדמיון, או ישירות. ישנן שתי דרכים שבהן אתה יכול לראותה ישירות: בעזרת החושים הפיזיים שלך, או בחוש המנטאלי שלך. הדרך שבה הופיע 'הקול הרך' בפני מגיננו, צונגקאפה הנעלה, הייתה ישירות לחושי הפיזיים; הם ישבו כמו מורה ותלמיד, וצונגקאפה יכול היה ללמוד ממנו כל אחד ואחד מן הלימודים הפתוחים והסודיים.

יש אנשים הסבורים אחרת: שהלאמה אדוננו היה מסוגל לכתוב את חיבוריו השונים רק בזכות העובדה שהיה בעל כישורים של מלומד שניחן בעומק מוסרי. האמת היא שאין בנמצא ולו דוגמה אחת בכל כתביו של ג'ה צונגקאפה – אף לא חיבור אחד, גדול או קטן – שלא נאמר על ידי 'הקול הרך' עצמו. ג'ה צונגקאפה התייעץ עם 'הקול הרך' בכל אשר עשה, ומילא אחר ההוראות שניתנו לו – עד לאותם פרטים כמו היכן היה עליו לשהות, וכמה עוזרים היה עליו לקחת איתו כאשר הלך למקום כלשהו.

לאמה דגול זה היה מסוגל לתת הסברים נכונים לכל נקודה עמוקה וחיונית הן בלימודים הפתוחים והן בסודיים – דברים שכל החכמים שחיו לפניו לא הצליחו לפענח. הסברים אלו אינם בשום אופן משהו שג'ה צונגקאפה הגה בעצמו; הם באו משפתיו של 'הקול הרך' עצמו.

באופן כללי קיימת מסורת, שמי שכותב מנחה של הלל בתחילת החיבור הבודהיסטי, חייב לקוד קידה עמוקה לחמלה, לשלושת סוגי הידע⁴¹, או לכל אחד מהאובייקטים הקדושים הנעלים האחרים. כאן, לעומת זאת, הקידה נעשית לכבוד "הלאמות", וזאת מסיבה מאוד טובה. באופן כללי הקורא מעוניין לממש את כל השלבים בדרך להארה מלאה של הבודהה – ובאופן יותר ספציפי, את שלוש הדרכים העיקריות – בתוך תודעתו הוא. הקידה נועדה לגרום לו להבין כי כל זה תלוי במידת יכולתו לקיים את התרגול של התייחסות נאותה כלפי מורהו הרוחני.

IV. הלאמה

ללאמה נודעת חשיבות למן הרגע הראשון של כל ניסיון לפתח חיים רוחניים. כפי שאמר גשה פוטוֹנה,

אין דבר חשוב יותר מן הלאמה כדי להשיג שחרור. גם בדברים פשוטים בחיינו, בדברים שניתן ללמוד על ידי ישיבה וצפייה במישהו אחר, לא תוכל להגיע לשום מקום ללא אדם שיראה לך את הדרך. ואם כך, כיצד בכלל אפשרי שתגיע למקום כלשהו ללא לאמה, בשעה שמבוקשך הוא להגיע למקום שמעולם לא עברת בו קודם, וזה עתה רק הגעת ממסע דרך הלידות הנמוכות?⁴²

על כן ברור לגמרי שיהיה עליך ללכת וללמוד מלאמה; קריאה בלבד של ספרי דהרמה לא תועיל. מעולם לא היה ולו אדם אחד בהיסטוריה שהשיג מטרות רוחניות ללא לאמה, אך ורק מקריאת ספרי דהרמה. וזה גם לעולם לא יקרה בעתיד.

ואיזה מין לאמה עליו או עליה להיות? גם אם כל רצונך הוא להגיע למקום שאליו ניתן להגיע במהלך יום יחיד, תזדקק למדריך או מדריכה שמכירים כל פנייה שבדרך. על אחת כמה וכמה, כשמדובר בלאמה שאמור להובילך לחופש ולמצב של ידע-כל, תזדקק לאדם שיש לו או לה את כל הכישורים הדרושים. חשוב למצוא לאמה מיומן באמת; עליך להתייחס לבחירה ברצינות רבה, שכן בסופו של דבר תגיע למקומם – לטוב או לרע. התלמיד מעוצב בהתאם לתבנית, כמו אותם אריחי חמר קטנים שישויות קדושות טבועות בהם.

מהן התכונות שהופכות את הלאמה למתאים? בלימוד על המוסר של מי שנטלו נדרים, נאמר שעליו או עליה להיות "מקור כל הסגולות הטובות" וכך הלאה.⁴³ זה אומר שללאמה דרושות שתי המעלות של יציבות ושל חוכמה.⁴⁴ על פי הלימוד הסודי, עליו או עליה גם להתאים לתיאור שפותח במילים "כל

שלושת הפתחים מרוסנים היטב". על פי מסורת כללית יותר – המשותפת הן ללימוד הפתוח והן לסודי – נחוץ שיהיו ללאמה עשר סגולות נעלות, כפי שנזכר בפסוק שפותח ב"אתה, שלך כל העשר...".

הדרישה המינימאלית היא שהלאמה שלך חייב להיות אדם שהצליח לחלוטין להשתלט על תודעתו על ידי תרגול שלושת האימונים,⁴⁵ הוא או היא חייבים להיות בקיאים בכתבים, ועליהם להיות בעלי תובנות של ממש. כפי שמצוין ב**אבן הזן של הסוטרות**,⁴⁶

קח עצמך למדריך רוחני
שהשיג שליטה ושלווה,
וגם שלווה יתרה,
שאינו חוסך מאמץ,
ובעל ידע עשיר בכתבים,
בעל תובנות מעמיקות,
מורה מעולה, התגלמות האהבה,
ואשר ויתר על שאט נפש.

התלמיד המיועד מצידו צריך להכיר היטב תיאורים אלה של כישורי הלאמה הטוב, ואז לחפש לאמה שניחן בכל אלו. המידה שבה יצליח התלמיד להתברך בעצמו בסגולות נעלות תלויה במידה שבה איכויות אלו מצויות אצל הלאמה. אם זכה התלמיד לכונן קשר עם לאמה המסוגל להדריכו במלוא הטווח של הדרכים הפתוחות והסודיות, אזי הוא יתברך, במובן זה ששמע והשיג הבנה מסוימת של הדרך בשלמותה. השגת הבנה כללית זו של הדרכים בכללותן, היא לבדה מהווה חסד העולה על כל מעלה אחרת שבה אולי ניחן התלמיד.

ברגע שהתלמיד אכן מצליח למצוא לאמה עם האיכויות שתוארו לעיל, עליו להסתמך עליו או עליה באופן הראוי. כאן מונים שמונה צורות נעלות של ברכה שבהן אדם יכול להתברך באמצעות התנהגות הולמת כלפי מורו או מורתו, החל מלהיות "קרוב להארה של הבודהה".⁴⁷ ישנן גם שמונה סכנות שונות הנובעות מהתנהגות בלתי הולמת כלפי הלאמה – אלו הן ההפכים של התועלות שהוזכרו לעיל.

כפי שג'ה צונגקאפה הגדול אמר בעצמו,

וכעת ראה שבסיס כל הטוב
בחיך שכאן וגם בבאים,
הוא המורה הרוחני הקדוש,
שמדריך אותך בדרך.

התאמץ להתייחס אליו כראוי
במעשיך וגם בלבך:
ואף אם בחיך יעלה הדבר
אל תוותר לעולם!
שמח את לבו והגש לו מנחה
של ביצוע מושלם של כל הוראותיו!

אני היוגי, תרגלתי כך,
כזה היה אימוני;
אם אל החופש פָּמָה לבך –
בוא וצעד גם אתה בדרכי!⁴⁸

אנשים מימים עברו, כגון האדון אטישה ודרומטונְפָה הגדול,⁴⁹ השיגו תובנות ברמה שאין למעלה ממנה ויכולת לבצע מעשים אדירים שאין כמותם – וכל זאת כתוצאה מכך שכל אחד מהם השכיל לקיים

מערכת יחסים נאותה עם מורו הרוחני. ואין זה הכל – אנו יכולים להצביע על האדון מילאָרפה⁵⁰ ואחרים מימים עברו, ולומר עליהם בדיוק אותם דברים.

להתנהגות הנאותה ביחס למדריך הרוחני יש פוטנציאל עצום להשפיע – לטוב או לרע – על התחלה מבשרת טובות של התרגול הרוחני של אדם. מארפה (Marpa) כשל בפני נארופה (Naropa) והרס בכך את סיכוייו להתחלה מוצלחת⁵¹. מילאָרפה הגיש למארפה סיר נחושת – נקי לחלוטין אבל ריק. לאחר מכן, התחלת תרגולו הייתה טובה ורעה כאחד – בהתאמה מדויקת לטוב ולרע של מנחתו.

יורש העצר הגדול⁵² טנפה רבגייה (Tenpa Rabgye) סעד את המורה הגדול נגאוונג צ'וג'ור (Ngawang Chujor) באופן מאוד מסור במהלך מחלתו של זה; עקב כך, עלה בידו להגיע לתובנה של "דרך האמצע"⁵². גם הסאקיה פנדיטה (Sakya Pandita) ביצע שירות מושלם בשעה שטיפל בדקגיין הנכבד (Venerable Drakgyen). כל מה שזכה להשיג יותר מאוחר היה בזכות שירות זה: הוא היה מסוגל לראות את הלאמה שלו בתור המלאך, 'הקול הרך'; הוא השיג ידע מושלם של חמשת המדעים; המון רב של אנשים בסין, טיבט, מונגוליה, ובמקומות אחרים רוממו אותו כעטרת ראשם לכבודו; והרשימה ארוכה.⁵³

עלינו להזכיר כאן גם את הסכנות שבהתנהגות בלתי נאותה כלפי הלאמה. ב-סוגיות קשות לאויב השחור ישנו פסוק המתייחס לכך:

אם שמעת מאדם אפילו רק
פסוק אחד של הדהרמה,
ואינך מתייחס לאדם זה כאל לאמה –
תיוולד ככלב, מאה פעמים,
ואחר כך תיפול למעמדות השפלים.⁵⁴

טקסט המקור של הלימוד הסודי על 'גלגל הזמן' מציין גם:

מספר שניות של כעס
המכוון לעבר הלאמה
משמידות אותו מספר
של עידנים של חסד נצבר,
ואז מביאות את אותו המספר
של עידנים שבהם תאלץ
להתייגר בכאב הנורא
במדורי הגיהנום והשאר.⁵⁵

משך הזמן של אצבע צרידה מורכב בעצמו מלא פחות משישים וחמישה של מה שאנו מכנים "רגעים של פעולה מזערית". אם עולה בתודעתך רגש של כעס כלפי הלאמה שלך למשך פרק זמן זה, למשך שישים וחמישה חלקיקי שנייה אלו, תיאלץ אחר כך לשהות בגיהנום תקופה של שישים וחמישה עידנים. זה, דרך אגב, האופן שבו זה מתואר במסורת של ההינינה; על פי הלימוד של הדרך הגדולה, התקופה ארוכה עוד יותר.⁵⁶

ויש אף סכנות נוספות; על פי **חמישים הפסוקים על הלאמות**, אדם שמתנהג בצורה בלתי הולמת כלפי הלאמה שלו, יסבול גם בחיים האלה: רוחות רפאים, מחלות שונות, ובעיות אחרות מעין אלו יטרידו אותו בקביעות. בשעת המוות, הוא יתייגר בכאב עצום בנקודות החיוניות ויהיה משותק מאימה. יתר על כן, הוא ימות בעטיו של אחד משלושה עשר הגורמים למוות מוקדם – וכן הלאה.⁵⁷

⁵⁰ כינוי לממשיך השושלת.

יש גם דוגמאות נוספות לסכנות; ניתן להזכיר את מאסטר סנג'יה ישה,⁵⁸ אשר עיניו נפלו מארובותיהן, ובין היתר גם את תלמידו של גשה ניוסרפה שמת בטרם עת.⁵⁹ בקיצור, נאמר שהתוצאה שמבשילה בחייו העתידיים של אדם לאחר שדיבר סרה במורו היא כה נוראה, שאף הבודהה לא יוכל לתארה במלואה. האדם ייוולד מחדש בגיהנום הנמוך ביותר, הידוע בשם "ללא הפוגה", שבו הייסורים נמשכים ללא הפוגה.

כשאנו מדברים על "התנהגות נאותה כלפי הלאמה שלך", חשוב שהתלמיד יבין שאיננו מבחינים כלל בין אדם המלמד אותו דהרמה באופן פורמאלי, לבין מי שמלמד אותו את האלפ-בית וכו'.

כל מה שתלמיד עושה בשירות הלאמה שלו במסגרת מערכת היחסים ביניהם – בין אם מדובר במתן שירות, מתן כבוד, וכדומה, כל דבר למעט אותם דברים קטנים כמו התפילה האישית היומית שהתלמיד עושה למען עצמו – כל זה נכלל במה שאנו קוראים "תרגול עם הלאמה". משום כך תלמיד המשרת את הלאמה שלו לא צריך ללכת ולחפש את אחד התרגולים המדיטיביים האחרים שכלולים במה שנקרא "תרגול עם הלאמה".

כל אחד משמונת היתרונות ושמונה הסכנות⁷ [שכרוכות בשירות נאות או בלתי נאות של הלאמה] יבואו לידי ביטוי בהתאמה מדויקת לאיכות ההתנהגות של אדם עם הלאמה שלו, לטוב או לרע. במהלך מערכת היחסים התלמיד אמור להשתמש במה שאנו מכנים "מדיטציה אנליטית". כדי לבצע זאת, עליו קודם כל לארגן במחשבתו כל נקודה ונקודה בלימוד על אופן ההתנהגות כלפי הלאמה. למשל, הוא יכול להתחיל מהעובדה ש'נושא היהלום'¹⁰ הכריז כי הלאמה שלך הוא או היא הבודהה עצמו.⁶⁰ בהמשך, התלמיד אמור להשתמש בדוגמאות השונות שמוזכרות בכתבים, יחד עם הנמקות לוגיות, כדי לשכנע את עצמו ביחס לאמיתותה של כל נקודה ונקודה.

צורה זו של מדיטציה אנליטית היא חיונית לחלוטין, ולמרות זאת, כאן בטיבט האדם היחיד שהכיר במדיטציה האנליטית כצורה של מדיטציה היה ג'ה צונגקאפה. ישנו סוג של מדיטציה הידוע בשם מדיטציית "ריצה" שבה אדם מכוון את התודעה לחלוף ביעף על מושגים הקשורים במילים שהוא מדקלם. לאחר מכן ישנה מדיטציית "סקירה", שבה מנסים לסקור כל נקודה בלימוד מסוים: "זה הולך ככה, וההוא הולך ככה". מדיטציה אנליטית היא דבר שונה; כאן ניגשים לכל נקודה כאל משהו שיש להוכיח או להפריך – מניחים אותה במרכז הבמה שבתודעה, ובוחרים אותה תוך שימוש במספר רב של ציטטות מן הכתבים שמקובלים כסמכותיים, והנמקות לוגיות שונות.

למעשה, "מדיטציה אנליטית" היא דבר שקורה למשל כל אימת שאנשים כמונו מכוונים את מחשבותיהם שוב ושוב לאובייקט מסוים שבו הם חושקים, או משהו דומה. ובשל מדיטציה זו הולכת ומתחזקת התשוקה שלנו – או כל רגש לא בריא אחר – עד שנוכל לומר שרכשנו בה מיומנות. הרעיון כאן הוא להפוך את התהליך: לבצע מדיטציות אנליטיות, בזו אחר זו, על נקודות כגון העובדה ש'נושא היהלום' הכריז כי הלאמה שלנו הוא הבודהה עצמו. בדרך זו אנו נגיע במהירות למיומנות מסוג אחר – לתובנה של האמת.

כל הרעיון על אופן ההתנהגות הנאות כלפי הלאמה מצוין בחיבור שלפנינו על הדרכים העיקריות באמצעות מילים פשוטות אלה של הלל: "אני קד קודה לכל הלאמות הנשגבים והקדושים". ישנה, אגב, דרך שבה אתה יכול לפרש את המילים "נשגב", "קדוש", ו"לאמות" בשורה זו כמתייחסות למתרגלים בעלי ההיבט הצר, הבינוני, והרחב.

⁷ אלו מפורטות ב-**לאם רים צ'ן מו** – הספר הגדול של השלבים בדרך המדורגת להארה של ג'ה צונגקאפה, וב-**מתנת השחרור בכף ידך**, ספרו של החכם הטיבטי בן המאה העשרים, פאבונגקה רינפוצ'ה.
¹⁰ זהו הבודהה כפי שהוא מופיע בלימוד הסודי.

V. הבטחה לחבר את היצירה

כאן הגענו לשנייה מבין ההקדמות המובילות לחיבור הטקסט. זוהי ההתחייבות לחבר את הטקסט, והיא כלולה מייד בפסוק הראשון:

(1)

את תמצית תורתם של כל המנצחים,
את דרכם של כל ילדיהם הקדושים,
את פתח השער לשוחרי חופש ברוכים –
כל זאת כמיטב יכולתי כאן אסביר.

הדבר העיקרי שאדם צריך לתרגל – תמצית תורתם של כל 'המנצחים' – הוא שלוש הדרכים העיקריות, או מה שאנו קוראים "שלבי הדרך". לימוד זה של 'השלבים בדרך להארה' הוא היחיד שבו שולבו כל הלימודים הגבוהים של 'המנצחים' לסדרה יחידה של 'שלבים' שכל אדם יכול לתרגל בעצמו. שילוב כזה לא ניתן למצוא בשום לימוד אחר, פתוח או סודי, באף אחת מהמסורות, בין אם מדובר בשלוש המסורות של הסאקיה, הגלוק והנינגמה (Sakya, Geluk, and Nyingma), או בכל שושלת אחרת.⁶¹ אנו רואים זאת בשורות כגון זו שנכתבה על ידי גונגטנג ג'מויאנג (Gungtang Jamoeyang): "כל לימוד גבוה, פשוט או דרש, שהוא עקבי..."⁶². הבנה זו גם מובעת באיגרת שהגיש צונגקאפה הכל-יודע ללאמה אומאפה (Umapa):

"נוכחתי לדעת שההצגה של 'השלבים בדרך', הצגה ללא רבב של המסורות הלוגית והסודית כאחד, ואשר כלולה בחיבור על 'השלבים בדרך להארה' שניתנה על ידי הישות האדירה, דיפמקרה ז'ניאנה (Dipamkara Jnyana) המהולל, היא בלבד ראוייה להערצה שכזו. וכך, השלבים שבאמצעותם אני מנחה את תלמידי בהווה, לקחתי רק משם. לימוד זה של לורד אטישה נראה לי כנותן את התכנים המלאים של הביאורים הרשמיים ושל ההנחיות האישיות של הבודהה ושל ההסברים היותר מאוחרים עליהן, תוך שהוא משלב את הכל לסדרה אחת של 'שלבים' לאורך הדרך. לכן אני מרגיש שאם אנשים ילמדו כיצד ללמד אותם וללמוד אותם, ובאופן זה יהיו מסוגלים להקנותם לאחרים וליישמם, הרי שלמרות שהחיבור קצר יחסית, הם יעברו על כל הלימוד של הבודהה בסדר הנכון. מסיבה זו לא מצאתי לנחוץ להשתמש במספר רב של כתבים שונים בעבודת ההוראה שלי כאן."⁶³

לפיכך אנו יכולים לומר שבמהלך כל שיעור המוקדש לחיבור זה של 'השלבים בדרך להארה', המורה לימד והתלמידים שמעו את התמצית שלקוחה מכל אחד מספרי הלימוד הבודהיסטים אשר קיימים על פני כל הפלנטה הזאת.

כל תורתם של הבודהות המנצחים כלולה בשלושת האוספים,⁶⁴ וכל אלה כלולים בלימוד על 'השלבים בדרך להארה' עבור אנשים בעלי שלושה היבטים שונים. לימוד זה עצמו כלול, בשלמותו, גם בתוך כל אחד מן החיבורים הקצרים יותר על 'השלבים בדרך'. כפי שתיאר המגן העדין, צונגקאפה עצמו, "... קיצור מקוצר של עצם העיקר של כל המילים של הבודהות".⁶⁵ המדריך הגדול דרומטונפה אמר גם הוא,

מילתו המופלאה הלא היא שלושת האוספים,
הנחיה מעוטרת על ידי הלימוד
לאנשים משלושת ההיבטים,
מחרוזת זהב ואבני חן יקרות של 'הרואים',
רבת משמעות לכל אלה אשר
את חרוזיה קוראים.⁶⁶

לפיכך לימוד זה על 'השלבים בדרך להארה' עולה בהרבה על כל לימוד אחר של הבודהה שניתן לבחור, מכיוון שניתן במה שאנו מכנים "שלוש התכונות המצוינות" ו-"ארבע הגדולות".⁶⁷ איכויות מיוחדות אלו לא ניתן למצוא אפילו בעבודות קדושות כגון האוסף הסודי⁶⁸ המהולל, או הביאור הקלאסי הידוע בשם עטרת התובנות.⁶⁹

אדם שמפתח הבנה טובה של שלבים אלה של הדרך, מגיע לנקודה שבה הוא יכול ללכת לכל אחת מן הסככות של הצה-*tsatsa* המצויות במקומות שונים בעיר ושבחן נפטרים מכתבים ופסלים ישנים, להרים פיסת נייר כתובה כלשהי שמצא שם, ולדעת בדיוק היכן היא משתלבת בתרגולו. כאשר עוברים מכאן לשם, כלומר מלימוד יחיד זה על 'השלבים', אל המסה של הלימוד האחר של הבודהות, הרי שהשלבים הם כמו מפתח קסמים שפותח מאה דלתות שונות. כשעוברים משם לכאן, מכלול התכנים של מסת לימוד זו, רוכזו לתוך 'שלבים' אלו.

היכולת שתיארנו כרגע היא, דרך אגב, מה שאנו מתכוונים אליו כשאנו אומרים שמישהו "רכש הבנה של הלימודים בשלמותם". על כן גם הביטוי "מאסטר של כל לימודי הבודהות" לחלוטין אינו מתכוון למישהו שרק איזו מרקחת שלא מפה ולא משם, של כל השיטות המוקדמות יותר והמאוחרות יותר, ושמנסה לתרגל אותם. נקודה זו אנו לומדים גם ממה שאמר טוקן דהרמה ואג'רה (Tuken Dharma) Vajra: "נסה לערבב את כל השיטות, המוקדמות והמאוחרות, ותמצא את עצמך מחוץ לשתייהן".⁷⁰

כשאנו אומרים כאן שכל הלימוד של הבודהה רוכז אל תוך 'השלבים של הדרך', אנו מתכוונים לכך שכל נקודה חיונית בלימוד באה לידי ביטוי בייצוג מתומצת של הנושאים הכלולים בשלושת האוספים של הכתבים.

ואשר לביטוי "שלבים של הדרך"; הלאמה המלכותי ג'נגצ'וב או (Jangchub Uw) פנה פעם ללורד אטישה, וביקש הנחיה כיצד ניתן להועיל במיוחד לשמירת לימודו של הבודהה בעולם.⁷¹ בעקבות זאת לימד לורד אטישה את אור על הדרך להארה, שמאז הוא התייחס אליו כאל "השלבים של הדרך" – וכך הביטוי החל להתפשט. אך לימודים אלו אינם בשום אופן משהו שלורד אטישה או צונגקאפה הגדול המציאו בעצמם; זוהי למעשה הדרך המהירה והמהוללת שבה פסעו כל הבודהות. כפי שנאמר בסוטרה הקצרה על שלמות החוכמה,

שלמות זו היא הדרך
שבה צועדים
כל המנצחים, בכל הזמנים;⁷²
אין שום דרך אחרת.

זהו, דרך אגב, המקור האולטימטיבי של הביטוי "השלבים של הדרך".

על כן הלימוד על 'השלבים של הדרך' הוא אחיד לכל טיבט; עדיין ישנם אנשים שאינם מרגישים רצון ללמוד אותו, כיוון שהם מתייחסים אליו כאל הנחיה פרטית של מסורת הגלוק. אין זו אשמתם – הם חושבים כך אך ורק משום שלא צברו מספיק חסד ממעשיהם בעבר.

ואין זה הכל; למעשה ההליכה בדרך זו, שנכבשה היטב על ידי רגליהם של כל הבודהות שפסעו בה, היא שמביאה אדם בסופו של דבר לאותו מצב שאליו גם הגיעו כל הבודהות. אחרת אין זה סביר שתגיע לשם, אלא לאיזו דרך או רמה מוזרה ששום בודהה או ישות נעלה לא הגיעו לשם מעולם. אתה ואני לא צריכים לחשוש שמא נתעה באופן זה, כיוון שעומד לרשותנו התרגול של 'השלבים של הדרך'. וכל זאת בזכות חסדם העצום של לורד אטישה וג'ה צונגקאפה.

אנשים השואפים לעשות תרגול רוחני כלשהו ראוי שילמדו דרך כמו זו שהיא בלתי שוגגה. אין זה נכון לתרגל כל דבר שנפל תחת ירך, כמו כלב תועה שזולל כל מה שנקרה בדרכו. כפי שאמר המגן העדין, סאקיה פנדיטה:

גם במה שנוגע לדברים לא חשובים
קניית סוס, אבן חן, וכדומה,

נהוג לברר ולבדוק ולשאול.
 אנשים משקיעים מאמץ שכזה
 אפילו בעניינים פשוטים בחיים.
 השגת המטרה הסופית
 של אינסוף גלגולי החיים
 תלויה לחלוטין בדהרמה,
 ובכל זאת אנחנו נוהגים להוקיר
 כל דהרמה שאנו פוגשים,
 מבלי שנבדוק את טיבה,
 ככלבים רעבים המוצאים לעצמם שיירים.⁷³

ככה זה – אפילו בכל דבר פשוט בחיים הנוכחיים, כמו בעת קנייה או מכירה של דבר מה, אתה נזהר מאוד: אתה עושה כל מה שתוכל להעלות בדעתך, מתרוצץ ושואל אנשים, משקיע הרבה זמן לחשוב מה עליך לעשות. אבל גם אם תעשה שגיאה גדולה במשהו מעין זה, לא תהיה לה כל השפעה – לטוב או לרע – על חייך העתידיים. לעומת זאת, אם אתה פוגש בלימוד רוחני שהוא שגוי, אתה עושה טעות שתשפיע על המטרה האולטימטיבית של כל גלגולי חייך.

באופן כללי רבים מאיתנו הולכים לאיזה מקום שומם עם המחשבה לעשות שם תרגול עמוק. אבל אם תלך בלי שתהיה בידך הנחייה שהיא לגמרי שלמה ולחלוטין נכונה, ובלי שטרחת להבינה עד היסוד, רוב מעשיך לא יהיו כי אם מאמץ מבוזבז. כפי שאמר פעם האדון מילארפה:

אם אינך מודט על הנחיות משמעותיות
 שהועברו בשושלת ממורה לתלמיד,
 הרי שגם אם תשב במערה בהרים
 כל זה יהיה אך ורק עינוי עצמי.⁷⁴

המתרגמים הגדולים בימים קדומים העמידו עצמם בקשיים עצומים ורבים, והרחיקו עד הודו כדי להביא לכאן, לטיבט, את לימודי הדהרמה האותנטיים. אבל אותם טיבטים שהלכו בדרך שגויה לא יכלו להתעלות לרמתם. מים שהם טובים באמת חייבים בסופו של דבר לבוא ממקור של שלג טהור. וכך, גם המקור האולטימטיבי של כל דהרמה שאנו בוחרים לתרגל, חייב להיות משהו שאינו שוגה: אדון המילה, המורה, הבודהה עצמו.

גם אם תקדיש אלף שנים, מתאמץ לתרגל לימוד דהרמי שאין לו מקור אותנטי, לא תוכל להשיג אף לא שמץ זעיר של תובנה אמיתית. הרי זה כמו לחבוץ במים כדי לייצר חמאה.

על כן נוכל לומר שהלימוד שאנו מחליטים לתרגל חייב שיהיו בו שלושה מאפיינים ייחודיים:

- (1) הוא חייב לבוא במקור מן הבודהה.
- (2) הוא חייב היה לעבור תהליך של ניקוי סילופים: חכמים שהביאו אותו לצורתו האותנטית הסופית, לאחר שדאגו לבער ממנו רעיונות שגויים כלשהם שאולי התגנבו לתוכו מאז שהבודהה לימד אותו.
- (3) הוא חייב להיות לימוד שהביא לידי תובנות של ממש בליבם של מתרגלים גדולים, לאחר שאלה שמעו אותו, בחנו אותו, ומדטו עליו.

ולבסוף, הוא חייב להיות מועבר אלינו על ידי הדורות השונים של שושלת שאינה מקוטעת.

אם לדהרמה שאנו מנסים לתרגל יש את שלוש התכונות הללו, הרי שהיא אותנטית. מצידנו אנחנו עדיין עלולים להיכשל בה, בשל אי רציפות במאמצינו ובתרגולנו היומי, אבל נהיה לפחות פטורים מן החשש שהלימוד עלול להכזיב מצידו.

והלימוד האוטנטי הזה הוא לא אחר מאשר "השלבים של הדרך". הנשגב ביותר, השיא של כל מה שהבודהה דיבר – הוא האוסף היקר של הלימוד על שלמות החוכמה. הנושא הגלוי של לימודים אלו מורכב מ"הנחיות על מה שעמוק" – על ריקות. אלה כלולות ב'שלבים', במה שאנו מכנים "השלבים המעמיקים". הסטורות על החוכמה מציגות גם את מה שידוע כ"הנחיות רחבות טווח": הנחיות על הפעולות להשיג את כל היצורים החיים. נקודות אלו כלולות ב'שלבים', בשלבים המכונים "השלבים רחבי הטווח". ולכן זו הסיבה שרק הלימוד על 'השלבים של הדרך' הוא בו בזמן גם שלם וגם נקי משגיאות. ומשום כך אנשים המחפשים לימודי דהרמה הראויים לתרגולם צריכים לבטח להתחיל ב'שלבים'.

אנו רואים לא מעט אנשים שמתוך נאמנות שאינה במקומה למסורת המשפחתית שלהם נצמדים בעיקשות לאותן אמונות שבהן החזיקו הוריהם. הם מתרגלים את ה'בון'⁷⁵ או איזו דרך שגויה אחרת, ובסופו של דבר הדרך הזו מאכזבת אותם; כל הערך העצום של חיייהם הנוכחיים וגם העתידיים, הולך לאיבוד על כנפי הרוח.

החכם הגדול ורב ההישגים, קיונגפו נלג'ור (Kyungpo Neljor), היה גם הוא בהתחלה חסיד של דת ה'בון'.⁷⁵ מאוחר יותר הוא הבין של'בון' היו התחלות שגויות, ולכן הוא נכנס אל המסורות הסודיות המוקדמות יותר. עם הזמן הוא למד שגם אלה היו שגויות – ועל כן הוא נסע להודו. כאן הוא למד את המסורות הסודיות המאוחרות והביא את תרגולו לסימו הרצוי, תוך שהוא זוכה בהישגים הנשגבים. והיו גם רבים אחרים – הלאמה הגדול של הסאקיה קון-נינג (Kun-nying), למשל – שעשה אותו דבר.⁷⁶

וכעת אנו יכולים לשים את הפסוק הראשון בפרספקטיבה. ג'ה צונגקאפה אומר, "כמיטב יכולתי כאן אסביר" את הלימוד על שלוש הדרכים העיקריות. זאת "דרכם של כל ילדיהם הקדושים" של המנצחים, הדרך שבה הם מתרגלים. אין בה שגיאות. היא אינה מובילה לשגיאות. היא הנשגבה מבין כל השערים: היא "פתח השער לשוחרר חופש ברוכים".

המילים "כמיטב יכולתי" שבפסוק הושמו שם באופן כללי על ידי ג'ה צונגקאפה כביטוי לענווה. וביתר פרוט, משמעותם כאן היא: "כמיטב יכולתי אסביר כאן משהו שהוא בעל משמעות עצומה, ככל שניתן לבטא במילים הספורות שכאן".

ישנה דרך אחרת להבהיר את הפסוק, ועל פיה השורה הראשונה של הפסוק – זו הכוללת את המילים "תמצית תורתם של כל המנצחים" – מתייחסת לתפנית. כפי שנאמר בתפילה מזמור השמות,

התפנית של כל שלושת ההיבטים
מצויה בסופו של דבר בהיבט יחיד.⁷⁷

הנקודה היא שהבודהה, בחלק מלימודו שדורש פירוש ושאיין לקראו כפשוטו, אומר שהיו שלושה מסלולים שונים או דרכים שונות. אלא ששלושה אלה הם למעשה רק אחד, מנקודת המבט של המטרה האולטימטיבית שאליה הם מובילים. כך גם כל הלימודים הגבוהים של המנצחים הושמעו כאמצעים לייצר בתודעת התלמידים את "התפנית" האולטימטיבית – את הידע של הבודהה. ותפנית היא הדבר שמיד בהתחלה מניע את האדם לפתח סלידה מגלגל החיים ולמקד את תודעתו בהשגת שחרור. זאת הסיבה לכך שהגישה של תפנית נלמדת כאן בהתחלה, בשורה הראשונה.

השורה השנייה של ההסבר – זאת המכילה את המילים "ילדיהם הקדושים" – מתייחסת לשאיפה להשיג הארה למען כל היצורים החיים. זוהי המחשבה שכל המנצחים וילדיהם מאמצים כמדיטציה החשובה ביותר שלהם, ושרים לה הלל. היא מהווה מעין עמוד תווך אדיר אשר מחזיק את כל המבנה של הדרך הגדולה.

⁷⁵ דת שאמאניסטית שהיתה נפוצה בטיבט לפני הגעת הבודהיזם.

השורה השלישית של ההסבר – זו עם המילים "שוחרי חופש ברוכים" – מתייחסת להשקפה נכונה. תפיסה זו היא השער האחד והיחיד לתלמידים המחפשים שחרור. כדי לצאת לחופשי יש לגדוע את הבורות – אשר היא המקור של גלגל החיים הזה. וכדי לגדוע את הבורות, יש לפתח את החוכמה אשר מבינה את העדר העצמי. וכדי לפתח חוכמה, אתה זקוק להשקפה נכונה, נקייה מכל שגיאה.

השקפה נכונה היא השער היחיד לנירוונה, לשלווה. צונגקאפה הגדול מתחייב, אם כך, במילים המסיימות את הפסוק, לחבר את עבודתו על שלוש הדרכים העיקריות – אשר כוללות השקפה נכונה. התחייבותו נעשית באופן שעליו ממליץ מאסטר דנדין:⁷⁸ הוא מתמצת בתוכה את כל הנושאים שאליהם יתייחס בעבודה עצמה – וכאן פירושו שהוא כולל בתוך ההתחייבות שלו את כל הנקודות המהותיות אשר יפורשו בגוף העבודה על הדרכים. במובן זה, סיכם הלאמה שלנו, ג'ה צונגקאפה לימד אותנו את התמצית של הדרכים כבר בפסוק הראשון.

VI. עידוד ללמוד

הגענו כעת לחלק השלישי והאחרון בהקדמות המובילות לחיבור הטקסט. חלק זה מכיל עידוד חזק לקורא ללמוד את היצירה היטב, והוא נמצא בפסוק הבא של טקסט המקור:

(2)

**עת פסקה בלבך התשוקה לעינוגי העולם
וגברה הוקרה לחיים אלו של שפע ופנאי,
וכן לדרכי המנצחים דעתך התכוונה,
האזן ידידי מבורך, בדעה טהורה.**

כאן מפציר צונגקאפה הגדול בקוראיו ללמוד את היצירה: "אתם, אתם האנשים אשר מחפשים חופש ואין לכם ולו רגע יחיד של תשוקה לעינוגי החיים; אתם, שרוצים להפיק את המירב מהגוף שמצאתם, להפוך את השפע והפנאי שלכם לבעלי משמעות; עליכם כעת לאמן את עצמכם בדרך שלעולם אינה שוגה, דרך שלעולם אינה טועה, דרך שהיא שלמה ומושלמת, הדרך שמשמחת אפילו את הבודדות המנצחים – האחת שעליה הם ממליצים בסוף, דרך אשר אין בה טעות, דרך שלא ניתן לתעות בה, דרך שהיא יותר מאשר סתם חלק או יחידה של דרך. ואם ברצונכם לאמן את עצמכם בדרך מעין זו, עליכם להיות תלמידים עם כל המאפיינים של תלמיד, עליכם להתאים לתיאור הלקוח מ-400 הפסוקים:

נאמר על אדם שהוא כלי ראוי
אם הוא חופשי מדעה קדומה,
אם הוא נבון,
ואם יש בו כמיהה רוחנית.⁷⁹

ואתם, ידידים מבורכים, תלמידים אשר דעתם מכוונת לעבר הדהרמה, עליכם להקשיב בדעה טהורה; להימנע בלימודים מדברים שמונעים הצלחה – שלוש בעיות הקנקן; ולהסתמך על אותם דברים אשר תורמים להצלחת הלימוד – ששת הדימויים ללימוד.⁸⁰

ישנה דרך אחרת לפרש את הפסוק, והיא אומרת שעלינו להתייחס לשורה "עת פסקה בלבך התשוקה לעינוגי העולם" כאל תפנית – הראשונה מבין שלוש הדרכים העיקריות. השורה הבאה, "וגברה הוקרה לחיים אלו של שפע ופנאי", מתייחסת למשאלה להשיג הארה למען כל הברואים, כיוון שכל מי שאימן את תודעתו בגישה זו, השיג בוודאות את המירב המוחלט מהפנאי והשפע בחייו. והשורה הבאה, "וכן לדרכי המנצחים דעתך התכוונה" מתייחסת להשקפה נכונה, כפי שטוען מאוחר יותר טקסט המקור עצמו,

**עת תוכל להבחין שבפנים ומחוץ לגלגל,
חוק סיבה ומסובב לעולם לא נכשל,
ועל כל תופעה וכל חפץ הוא חל,**

**ועת מוצקות המופע תתערער ותאבד –
אז תדע כי בדרך אשר מנעימה לבודהה תצעד.**

זה משלים את הצגתנו של ההקדמות המקובלות: מנחה של הלל, התחייבות לכתוב את החיבור, ועידוד הקורא ללמוד אותה היטב. אנו יכולים לקשר את מה שאמרנו עד כה לסעיפי הפתיחה של חיבורים כגון ההצגה הגדולה והבינונית של 'השלבים בדרך להארה' בשלמותם. השורה שאומרת "אני קד לכל הלאמות הנשגבים והקדושים" מתייחסת לחלק הראשון בחיבורים אלו, שהוא "ממחיש את מעמדו הרם של הכותב כדי להראות שהלימוד מגיע ממקור אותנטי". השורות החל מ"כל זאת כמיטב יכולתי..." ועד ל"בדרך אשר מנעימה לבודהה תצעד" נותנות לנו את החלק השלישי, שהוא "כיצד ללמוד וללמד את השלבים". החלק הנפלא והאחרון בהצגה זו הוא ההנחיה עצמה, שעל פיה ניתן להוביל את התלמידים לאורך ה"שלבים" להארה. חלק זה כלול במה שכינינו כאן "החלק העיקרי בטקסט" של פסוקיו של ג'ה צונגאפה על שלוש הדרכים העיקריות. וכעת נתקדם לראשון מבין הפסוקים הללו.⁸¹

הדרך הראשונה:

תפנית

VII. מדוע נחוצה תפנית?

הטיפול שלנו בחלק העיקרי של הטקסט יתחלק לארבעה חלקים: הסבר על תפנית, הסבר על השאיפה להגיע להארה למען כל הברואים, הסבר על השקפה נכונה, וכמה מילות עידוד חזקות – שעל הקורא לנסות להכיר באמיתותן של הוראות אלו, ולתרגל אותן הלכה למעשה. ההסבר של התפנית יהיה בעצמו בשלושה חלקים: סיבות מדוע כדאי לפתח תפנית, כיצד מפתחים תפנית, והנקודה בה אפשר לומר שהצלחנו לפתח תפנית. החלק הראשון מבין אלו נמצא בפסוק הבא, בעבודתו של ג'ה צונגקאפה:

(3)

**בלי תפנית טהורה לא ניתן להשקיט
התשוקה לתענוגות ארציים
באוקיינוס הזה של חיים,
וכמיהה לחיים ארציים היא זו
שכובלת את כל הייצורים.
ועל כן, בתחילה, שאף ידידי
היטב לפתח תפנית.**

כדי שנצליח להימלט מגלגל החיים, אנו צריכים לרצות להימלט. אם לעולם לא נפתח את השאיפה לצאת, וניצמד לדברים הטובים במעגל החיים, אזי לא תהיה דרך להימלט ממנו.

יכול אסיר לשבת בכלא, אך אם הוא אף פעם לא ממש משתוקק לברוח, ואף פעם לא ממש מנסה להימלט, הוא לעולם לא ימלט. אותו הדבר נכון גם עבורנו – אם לא ננסה למצוא דרך לברוח ממעגל החיים, היום בו נימלט לעולם לא יגיע. אם נתאמץ לפתח את השאיפה לברוח, אזי הזמן שבו נצליח יגיע בוודאות.

כאן אנו צריכים תחילה להבין כיצד אנו סובבים במעגל החיים. 'מעגל החיים' מוגדר כנטייה חוזרת ונשנית של הדברים הלא טהורים שמהם מורכבים יצורים סובלים רגילים – זהו הרצף הבלתי מקוטע שעובר מגלגול חיים אחד למשנהו.⁸² מה כובל אותנו למעגל זה? מעשינו ומחשבותינו הרעים. ולמה בדיוק אנחנו כבולים? לאותם חלקים לא טהורים שלנו.

כדי להשתחרר ממעגל החיים, עלינו להכיר כי כל דבר ודבר שקשור בו הוא מטבעו סבל ותו לא. זה מביא לסלוד ממנו, לתעב אותו, ואז זה מביא לתפנית ממנו. על כן, מה שהפסוק אומר זה: "בלי תפנית טהורה, לא ניתן להפסיק את החשיבה שמניעה אותנו להשתוקק לכל התענוגות הארציים שאנו יכולים להשיג בחיים אלה. יתר על כן, כוחה של הכמיהה, ההיאחזות וההשתוקקות לדברים הארציים (כאן, כמיהה היא מילה נרדפת למה שאנו מכנים 'האחזות'), היא בדיוק זו שכובלת את כל היצורים. ואם כל היצורים כבולים, האם אתה סבור שאינך כבול? כמובן שאתה כבול! אם אתה שואף יום אחד להשתחרר ממעגל זה, תחילה חפש היטב לפתח תפנית."

פסוק זה, דרך אגב, כולל את מה שמכונה בעבודות על 'השלבים להארה' "הוראות למתרגלים מההיבט הצר והבינוני". לפעמים אנו פוגשים אצל אנשים מסוימים את המחשבה שכדי להגיע להארה, יש רק לתרגל את השאיפה להגיע להארה למען כל הברואים, ושאינ צורך לתרגל תפנית. אך האמת היא שתפנית היא לגמרי הכרחית אפילו כדי להגיע לנירוונה נחותה⁸³; למעשה, היא צריכה להיות תפנית עזה. כפי שאמר צונגקאפה הגדול, מגיננו, בכבודו ובעצמו:

גישה זו היא בדיוק כפי שתואר שאראווה (Sharawa). נניח שעוצמתה בליכך היא כמו זו של שכבה דקה של קמח שעורה הזרוי מעל בירה מתוצרת בית. אזי הרצון להימנע ממה שגורם ללידה בגלגל החיים – מה שאנו מכנים "מקור" – לא יהיה חזק מזה. במקרה זה עוצמתה של השאיפה להגיע לנירוואנה, שבה פוסקים הסבל והמקור לסבל, תהיה בדיוק באותה מידה. ואז השאיפה לתרגל את הדרך שמביאה לנירוואנה זו תהיה אך ורק מילים ריקות מתוכן. וכך גם לגבי חמלה, מצב התודעה שבו אינך יכול לשאת את המראה של יצורי אנוש אחרים ממשיכים לנדוד בגלגל החיים: לא תוכל כלל להשיגה. ולבסוף תוכל להשיג צורה אותנטית של השאיפה להשיג הארה שאין למעלה ממנה למען כל הברואים, שאיפה חזקה

שבכוחה לדחוף אותך להתקדם. וכך "הדרך הגדולה" עבורך איננה כי אם הבנה קלושה של תיאורים שלה שאתה מוצא בספרים.⁸⁴

הנקודה כאן היא, שכדי לפתח את השאיפה להגיע להארה למען כל הברואים, אתה חייב תחילה לפתח חמלה שבה אינך יכול לשאת לראות יצורים אלה מתענים בייסורי החיים. כדי לפתח זאת עליך לפתח תפנית ממצבך הנוכחי; אין שום דרך אחרת להשיג חמלה, שכן זו מסתכלת על המצב שעמו נאלצים האחרים להתמודד. זו הייתה גם, מסכם הלאמה שלנו, כוונתו של לורד אטישה כאשר גער בנו, הטיבטים, בעדינות: "רק בטיבט ניתן למצוא אנשים בעלי שאיפה להארה אשר טרם פיתחו אהבה וחמלה".⁸⁵

VIII הפסקת התשוקה לחיים אלו

זה מביא אותנו לחלק השני של ההסבר הנוגע לתפנית, והוא התיאור כיצד לפתח תפנית. תחילה נדון כיצד להפסיק את התשוקה לחיים הנוכחיים, ואחר כך, כיצד להפסיק את התשוקה לחיים העתידיים. הפסקת התשוקה לחיים הנוכחיים היא הנושא של השורות הבאות של טקסט המקור:

(4a)

**חיי שפע ופנאי כה קשים הם למצוא,
ומאידך – החיים כה קצרים. כך הרבה להגות
ותשוקה לחיים שכאלו תוכל להרפות.**

כוונתנו ב-"תשוקה לחיים שכאלו" היא התשוקה לאושר ומוניטין בחיים אלו – כאשר אתה אומר לעצמך, "לו רק יכולתי להשיג יותר מהדברים הטובים בחיים מכל אחד אחר בעולם – האוכל הטוב ביותר, הבגדים המשובחים ביותר, השם הטוב ביותר, וכל השאר." כל מי שמעוניין לעסוק באימון רוחני כלשהו, חייב להפסיק את השתוקקותו לחיים הנוכחיים.

איך להפסיק אותה? אתם חייבים להרהר בשני השלבים הידועים כ-

- (1) "החשיבות הגדולה של החיים האלו של שפע ופנאי, והקושי להשיגם", וכן
- (2) "הארעיות שלנו, העובדה שאנו חייבים למות".

מחשבות אלו ישנו את השתוקקותכם לחיים אלו - במחשבתכם תוותרו עליה. העובדה שאתה ואני כעת לא עוסקים בשום אימון רוחני, וגרוע מזאת, העובדה שאנחנו מנסים, וכל מה שאנו עושים איננו כלל אימון רוחני של ממש – הרי זה רק משום תשוקתנו לחיים אלו. **שתרור מארבע אחיזות**, טקסט לאימון התודעה, מסביר זאת כך:

מי שנאחז בחיים האלו - אינו מתרגל את הדהרמה.
מי שנאחז בגלגל החיים - אין בו שום תפנית.⁸⁶

הגבול שמפריד בין תרגול רוחני לבין מה שאיננו תרגול רוחני, והגבול המפריד בין תרגול רוחני אמיתי לבין מה שהוא לא, הוא בדיוק ההתייחסות הזו של ויתור על החיים הנוכחיים. ייתכן שיהיה מפגש כלשהו בין תרגול שמתמחה בשינון מספר שורות לבין העולם; אך אין כל אפשרות למפגש בין תרגול שמבוסס על הויתור על החיים האלו, והעולם, במובן של השתתפות שמחה בחיים הללו. אין שום דרך שתוכל להחזיק בעולם, ועדיין לשמור על תרגולך.

זו הייתה גם מחשבתו של מורנו היקר דרומטונפה כאשר אמר לנזיר מסוים, "משמח הדבר את ליבי, דודי, לראותך הולך מסביב למקום קדוש זה כדי לכבדו; הייתי מאושר עוד יותר אילו עשית דבר מה רוחני!" אותם הדברים הוא אמר לגבי קידות, שינון תפילות, מדיטציות, וכל השאר. לבסוף, הנזיר לא היה מסוגל להחליט מה אמורה הייתה להיות פעילות רוחנית, והוא שאל את דרומטונפה: "אם כך, כיצד אמור אני לתרגל?" והתשובה היחידה שקיבל הייתה "ותר על חיים אלה!" – שעליה חזר המורה שלוש פעמים, ובקול רם.⁸⁷

והיה גשה בעל כוחות בשם שאנג נְצ'ונְג טוֹנְפָה (Shang Nachung Tonpa) אשר פעם אמר,

אני הולך ללורד אטישה ומבקש ממנו לימוד, וכל מה שהוא אומר לי זה איזה משפט קטן כגון "ותר על חיים אלה", או "תרגל אהבה", "תרגל חמלה", או "תרגל את השאיפה להשיג הארה למען כל הבריאה".

לורד דרומטונפה שמע תלונה זו, והעיר "מדהים. ברגע זה ממש הוא קיבל את התמצית המוחלטת של כל ההוראות של לורד אטישה, ועדיין, אפילו מישוה גדול כמו שאנג, איננו מבין את המשמעות של קבלת לימוד." ומאוחר יותר בחייו היה שאנג עצמו אומר לתלמידיו כי "אם אתם רוצים לתרגל דרך רוחנית, הדבר החשוב ביותר שאתם יכולים לעשות זה לוותר על חיים אלו".⁸⁸

במובן היותר כללי, נוכל להתחיל עם מה שידוע כ"שמונה מחשבות ארציות". את אלו ניתן לתמצת לשלוש דאגות של החיים האלה: אוכל, ביגוד, ומוניטין. אלו השלושה שעליהם אתם חייבים לוותר. הגרועה מבין השלושה, אגב, היא הדאגה למוניטין. חכמים, אנשים קדושים, מודטים גדולים בעבר – אנו יכולים אפילו לומר שרובם – היו מסוגלים לחיות בלי אוכל טוב, התקיימו בעזרת תרגולים מיסטיים שבהם כל מה שאדם אוכל זה כמה גלולות קטנטנות או תמצית של פרח. והם גם הצליחו לחיות ללא בגדים משובחים: הם ישבו ברטריט עמוק לבושים בגלימות בלויות מכוסות לכלוך, תוך שהם מדביקים את גבם לקיר המערה ואוטמים את פיתחה היחיד. אך בעומק ליבם הם עדיין כמהו לפרסום, למוניטין, וחלמו שכל האנשים המקומיים שבחוץ מדברים על איזה מודטים גדולים וקדושים הם.

היו חכמים רבים רבים, ומלומדים ונזירים שחיו חיי מוסר טהורים, אך טעו באופן זה. כפי שאמר דרוֹנְיִי גוֹנְפוֹ הגדול, (Droway Gonpo):

הם הולכים להתבודד,
על דלתם שמים שלט,
ושום נפש חיה לא פוגשים –
מודטים גדולים אלו עדיין מקווים
שבחיים אלה יזכו לכינוי
"מודטים נעלים".⁸⁹

וכן אמר,

וכך ממלאים הם את תודעתם
בתקוות ובתוכניות,
מחשבות החודרות לכל שיעשו,
וכך יורד לטמיון אימונם הרוחני,
מגורש על ידי שודדים מקומיים.
קח, אם כן, חנית, ונעץ אותה בכל
מחשבה המעוניינת בחיים האלו,
וזכור: כפי שחנית אחת ויחידה
לא תמיד תפגע במטרתה,
היותך חכם, או קדוש, מלומד, או מודט
לא תוכל בהכרח לחסום את הפתח
אל שלושת העולמות הנחותים.

ונְגָאריפָה (Ngaripa) הגדול אמר גם הוא,

כל התרגול הרוחני שעשית הפך לשאיפה להשיג מעמד רם בחיים אלו. זה מצידו הופך למה שאנו מכנים ה"מקור" – סיבה להמשיך להסתובב בגלגל; זה מחזק את רגשות הגאווה והקנאה, סלידה מדברים

מסוימים וכמיהה לאחרים. ואז מה שחשבת שהוא תרגול רוחני, למעשה לוקח אותך אל שלושת העולמות הנמוכים. אין זה שונה במאום לעומת אילו הייתם מגיעים לשם כתוצאה מעשיית מעשים רעים.⁹⁰

לכן אם ברצוננו לעשות תרגול רוחני כלשהו אנחנו חייבים לרסן את שמונה המחשבות הארציות - אנו חייבים להישאר ניטראליים, חופשיים משני הענפים של כל אחד מארבעת הצמדים. "שמונה המחשבות הארציות" הוא שם שאנו נותנים לשמונת הרגשות הבאים:

- (1) לשמוח כאשר אנו משיגים דבר מה
- (2) ולהיות עצובים כשלא
- (3) לשמוח כאשר אנו חשים בטוב
- (4) ולהיות עצובים כשלא
- (5) לשמוח כאשר אנו רוכשים מוניטין
- (6) ולהיות עצובים כשלא
- (7) לשמוח כאשר משהו מדבר בשבחנו
- (8) להיות עצובים כאשר משהו מדבר בגנותנו

כפי שמציין המכתב לידיד:

הו, אתם הבקיאים בענייני העולם!
להשיג או שלא, לחוש בטוב או שלא,
לזכות במוניטין או שלא,
להיות המושא של שבח או גנאי -
אלו שמונה המחשבות הארציות.
אותן יש להכניע; ולא לאפשר
שיחדרו כהוא זה אל תוך התודעה.⁹¹

הקדוש הגדול לינגרפה (Lingrepa) אמר אף הוא:

בעיר הדאגה לחיי היום-יום
בגלגל החיים שלנו,
משוטטות הגוויות החיות
של שמונה מחשבות ארציות.
כאן המקום אשר בו תמצא
את בית הקברות המפחיד מכול;
כאן, בין המתים, הוא המקום
שבו עליכם, הלאמות,
לעמוד במשמרת חצות.⁹²

אין זה כלל משנה מי אתה - חכם דגול, או קדוש, מאסטר או מודט - ואין זה משנה עד כמה מעמיק התרגול שאתה מדמיין שאתה עושה, הוא כולו העמדת פנים חלולה אם מעורבות בו שמונה המחשבות הארציות. אנו מוצאים אמת זו בדבריו של יאנג גונפה (Yang Gonpa), תלמידו של המנצח גו-צנגפה (Gu-tsangpa):

אין זה מועיל כלל ועיקר אם הלימוד הוא הלימוד הקדוש והסודי של "השלמות הגדולה". האדם עצמו חייב להפוך לקדוש וסודי, "השלם הגדול". אנו פוגשים מקרים רבים שבהם, לפי האופן שבו אדם מתאר את תרגולו הרוחני, ניתן לחשוב ששוויו עדר שלם של סוסים - אבל האדם עצמו ערכו ככלב. דת שכולה מילים אך אף פעם לא יושמה בתרגול יומיומי דומה לפטפוט של תוכי שלימדוהו לדקלם; יש מרחק גדול בין האדם לתרגול; תודעתו ואמונתו לעולם לא מתלכדות, כמו גושים של קמח שלעולם לא מתערבבים עם

⁹⁰ תרגום השם Dzog Chen בטיבטית.

הבלילה. פטפוט על אודות תרגול רוחני מבלי לתת לו לשקוע, ולהשאירו לצוף על פני השטח כמו ירקות עקשניים במרק, מחמיץ את הנקודה העיקרית בתרגול רוחני. אני מצהיר בפניכם, הדבר שאני מלמד שהוא העיקר של כל תרגול שיש הוא לוותר על החיים האלו.⁹³

לכן אם אדם אינו מצליח להשתחרר משמונה המחשבות הארציות של החיים האלו, הוא יתקשה אפילו לסגור את השערים ללידה בעולמות של הסבל, כל שכן לבצע משהו שהוא תרגול רוחני. כדי לבצע תרגול כזה, עליך לתרגל את הלימוד שנקרא "עשרת האוצרות האולטימטיביים", לימוד של הלאמות המכונים 'שומרי המילה' להכנעת שמונה המחשבות הארציות, ולוותר על חיי העולם הזה. עשרת "האוצרות האולטימטיביים" הללו הם כדלקמן:⁹⁴

ארבע ההתכוונויות

שלושת היהלומים

השלושה של להיזרק, להגיע, ולהשיג.

"ארבע ההתכוונויות" הן:

לכוון את תודעתך באופן אולטימטיבי לתרגול.
לכוון את תרגולך באופן אולטימטיבי אל הקבצן.
לכוון את הקבצן באופן אולטימטיבי אל המוות.
לכוון את המוות באופן אולטימטיבי לאיזו תהום מאובקת.

ו"שלושת היהלומים" הם:

לשלוח את היהלום הבלתי נתפס לפניך.
להניח את היהלום הבלתי ניתן לניתוח מאחוריך,
לשמור את יהלום החוכמה לצידך.

לבסוף, השלושה של "להיזרק, להגיע, ולהשיג" הם:

להיזרק משורות האנשים,
להגיע לרמתם של כלבים,
להשיג את מעמד האלים.

"לכוון את תודעתך באופן אולטימטיבי לתרגול" פירושו לתרגל עם המחשבות הבאות: בפעם הזו הצלחתי להשיג לעצמי גוף אנושי טוב ונסיבות מוצלחות; אלו קשים ביותר להשגה, ערכם עצום ובל יסוער, ויש בהם כל התנאים של שפע ופנאי. זוהי הפעם האחת והיחידה שבה יהיו לי חיים מעין אלו, והם לא יאריכו זמן רב; מותי הוא לגמרי ודאי, אין לי שום אפשרות לדעת מתי יגיע מותי, וכשאמות, רק תרגול רוחני קדוש זה יהיה לי לעזר. כל הרכוש והכבוד שצברתי בחיים אלו, כל פיסת תהילה שהשגתי, כל הדברים האחרים של ממון ורכוש שברשותי, לא יוכלו לעזור לי כהוא זה ברגע המוות.

"לכוון את תרגולך באופן אולטימטיבי אל הקבצן" מתכוון לכך: נניח שאתה חושב לעצמך: "ובכן, אם אמנם אפסיק לנסות לעשות את מה שדרוש כדי לחיות טוב בחיים אלו, וזאת במטרה לאפשר את התרגול הרוחני, אני חושש שלא יהיו ברשותי הצרכים החיוניים על מנת לתרגל, ואהפוך לקבצן". אזי חשוב כך: "אקח על עצמי כל קושי למען התרגול, וגם אם פירוש הדבר שאאלץ להפוך לקבצן, אהפוך לקבצן. אמצא דרך לתרגל, אף אם אצטרך לחיות על שאריות מזון עלובות שאקבץ מאחרים, ולעטות בגדים ישנים שהם יתנו לי".

"לכוון את הקבצן באופן אולטימטיבי אל המוות", פירושו לעולם לא לוותר על התרגול. נניח שאתה חושב לעצמך, "אז אני מנסה לעשות קצת תרגול, והופך בכך לקבצן, משום שלא השקעתי את זמני לאסוף אפילו קומץ של דברים חומריים. אלא שאז לא יהיה לי אפילו המעט הדרוש לקיים חיי אנוש אלו. אני חושש

שיום אחד אמות מחוסר אוכל וביגוד". אלא שבמקום זאת עליך לחשוב באופן זה: "בכל גלגולי הרבים בעבר, מעולם לא ויתרתי על חיי למען תרגולי. אם הפעם יתאפשר לי למות תוך כדי ניסיון לתרגל, אולי אצליח על כך לכפר."

והרי כולנו דומים, עשירים כעניים - כולנו עומדים למות. אנשים עשירים, כדי להתעשר, צברו מעשים רעים למכביר וימותו עמם. אני, לעומת זאת, אשיג דבר מאוד משמעותי אם אמות עקב הקשיים בניסיונותי לתרגל. לפיכך אם למען תרגולי אקפא למוות, הניחו לי לקפוא. אם אגווע ברעב למען התרגול, הניחו לי לגווע ברעב."

"לכוון את מותך באופן אולטימטיבי לאיזו תהום מאובקת" מפורש כך: נניח שאתה חושב לעצמך "אבל ישנם דברים מסוימים שלהם אני זקוק בינתיים עד מועד מותי. אם לא יהיה לי שום כסף בכלל, כיצד אשיג משהו שיעזור לי כשאחלה? מי יסעד אותי בזקנתי? מי זה שיעמוד לצדי בעת מותי? ומי ידאג לענייני לאחר מותי – מי ייפטר מגופתי, וכל השאר?" כל המחשבות הללו שייכות לקטגוריה של היאחזות בדברים הטובים של החיים האלו. אינך יכול להיות בטוח כלל כי תגיע לגיל זקנה. עדיף לפרוש למחסה מבודד בהרים, ולוותר על אחיזה בכל הדברים, ולחשוב לעצמך "כעת אני עומד לתרגל, ולא אכפת לי אם אמות ככלב עזוב בתהום מאובקת, בלי אף אחד שידאג לי, ותולעים זוחלות על גופתי."

"לשלוח את היהלום הבלתי נתפס לפנך" פירושו: "ייתכן שתהיה מסוגל לוותר על החיים כמתואר לעיל, ולהתחיל לנסות לתרגל. אולם אז הוריד ושאר בני משפחתך, חבריך וכל השאר, ינסו לתפוס אותך ולהחזירך. הפוך עצמך למי שלא ניתן לתפוס. שמור את תודעתך איתנה ובלתי משתנה כמו יהלום, גם אם יהיה עליך להתיר מאחור את משפחתך וחבריך האהובים ביותר, אלו שקרובים הם אליך כמו הלב הפועם בחוזך, הניצבים ועיניהם דומעות מכאב. עזוב, ולך למקום מבודד כלשהו בהרים, ללא חרטה, ללא שום אחיזה. הישאר שם והקדש עצמך לתרגול טהור בתכלית."

"להניח את היהלום הבלתי ניתן לניתוח מאחור" פירושו: נניח שוויתרת על החיים האלו, ואכן פרשת. אנשים יבוזו לך, יאשימו ויגנו אותך, ויאמרו דברים כגון "עכשיו הוא רק קבצן נודד ועלוב". יאמרו מה שיאמרו, עליך לוותר על הכל, ולחשוב לעצמך, "אם יאמרו שטהור אני כמו האל, זה טוב. ואם יאמרו כי רשע אני כשטן, גם זה טוב. לי זה כלל לא משנה. הניסיון לשמור על תדמית טובה עם חברים שעדיין אחוזים בעולם זה, עלול להוביל להרבה בעיות חמורות, ולהוות מכשול גדול לתרגול הרוחני."

"לשמור את יהלום החוכמה לצדך" פירושו: לעולם לא להפר את ההתחייבויות שנטלת על עצמך. נטוש, נטוש לעולמים, את כל הפעולות שהן חסרות משמעות לחלוטין, פעולות שמונעות על ידי היאחזות בחיים האלו. שמור על תודעה איתנה וממוקדת ברוחניות, ומזג את חייך ואת תרגולך לאחד.

"להיזרק משורות האנשים" מפורש באופן הבא: כעת תתחיל לראות כי ההשתוקקות לדברים הטובים בחיים אלו היא אויבך האמיתי. כל תפיסתך כעת תתנגש עם תפיסתם של שאר האנשים, אנשי מעלה ואנשים פשוטים כאחד, שגם הם שואפים כולם לאושר שבחיים האלו. מבחינתם אתה נוהג כמשוגע, ולכן תיזרק אל מחוץ לשורתם של אנשים – אנשים שחיים למען חיים אלו.

"להגיע לרמתם של כלבים" פירושו שאתה חי את חייך ללא מזון משובח, או בגדים טובים, או מוניטין. למען תרגולך, אתה מוכן לשאת ברצון את כל אשר תפגוש: רעב, צמא או עייפות.

"השגת מעמד של אלים" מתחילה עם הפרישה למקום מבודד כלשהו, וויתור על כל הפעילויות הרגילות של עולם זה. אתה מביא את תרגולך לסיומו המיוחל, ובמהלך החיים האלו ממש תשיג את מעמדו של הבודהה – העליון שבין האלים.

אגב, אינך צריך לחשוש שאם תוותר על הדברים על מנת לתרגל באופן שתואר לעיל תהפוך לקבצן מסכן ותרעב למוות. אפשרי הוא שאדם ארצי ימות מרעב, אך אין זה כלל אפשרי שמתרגל רוחני יגיע לידי כך. וזאת משום שלמורנו רב החמלה, בעת שהשיג את המצב של הארה מלאה, עדיין נותר די חסד ממעשיו בעבר – כדי להיוולד כ-60,000 לידות בתור "קיסר הגלגל" – אחת מאותן ישויות

מדהימות בעוצמתן השולטות בכל העולם. במקום זאת הוא הקדיש את העוצמה המופלאה של החסד הזה לתזונתם ולסיפוק כל שאר הצרכים שחסידיו עשויים להזדקק להם בעתיד. בחיבור **הלוטוס הלבן, הסוטרה על התמלה**, אנו שומעים את השבועה הבאה של הבודהה בעודו מתחייב לראשונה להשיג הארה למען כל הברואים:

בימים שבהם תתפשט תורתו בעולם, כל אדם שיעטה ולו רק 10 ס"מ מהגלימה הזוהבה ימצא מאכל ומשקה כל צרכו. ואם לא, הרי שאז הולכתי שולל את מצב ההארה. ואם כך הלוואי שאאבד את הארתי.⁹⁵

וכן אמר הבודהה,

בימים שיבואו, יגיעו ימים של רעב לעולם, שבהם יאלצו אנשים לשלם קופסת פנינים תמורת קופסה של קמח. אך אפילו בימים שכאלה לאף אחד מתלמידי המורה לא יחסרו צרכי מחייתו.⁹⁶

לבסוף קבע הבודהה,

מי שאינם נזירים,
ייתכן שיאלצו לגדל יבול
בשטח ששווה בגודלו
לציפורן שעל קצה אצבעם,
אולם מי שעזבו עבורי את ביתם
לעולם לא יחסרו כל צרכם.

ציטוטים אלו נלקחו מאוסף הסותרות וכדומה: אלו הן מילים שנמסרו על ידי ישות שאינה יכולה לשקר, הבטחה שלעולם לא תאכזב.

כעת, כשאנו אומרים "לוותר על החיים האלו", הדבר העיקרי שעליו יש לוותר הן אותן שמונה מחשבות ארציות או היאחזויות בתענוגות החיים האלו. הוויתור על המחשבות האלו לא בהכרח אומר שעליך להיפטר מכל נכסך הארציים ולהפוך לפושט יד. לאמות קדושים בעבר הצביעו על דוגמאות של אנשים שהצליחו בויתור על החיים, והם כוללים אנשים בעלי עושר חומרי עצום כמו גיא'לצ'וק קלסנג גיאצו ופאנצ'ן לובסנג ישה.⁹⁷

כמובן שישנו גם המורה שלנו, הבודהה החומל, שוויתר על הממלכה של 'קיסר עולם', ועזב את חיי הבית. הנסיכים שנטידווה והאדון הנעלה, אטישה המהלל, גם הם ויתרו על כס מלכותם ועזבו את ביתם.⁹⁸ האדון הנישא צונגקאפה גם הוא, לפי ההנחיות של 'הקול הרך', השאיר מאחוריו קרוב לאלף תלמידים מלומדים כשעיניהם דומעות, וכן את כל שהיה לו, על מנת לפרוש להתבודדות רק עם קומץ תלמידים שנבחרו בקפידה: החסידים הקרויים "השמונה הטהורים ביותר". קיסר סין באותם הימים אף שלח איגרת עם החותם המוזהב שלו, שנישאה בידי טשין וכמה בכירים נוספים, ובה הזמנה לג'ה צונגקאפה לבוא לחצר המלכותית – אך לא הצליח לשכנעו לבוא.⁹⁹

ישויות נשגבות אלה התקיימו בפרישות או ממזון שהוגש להם כמנחה. הם העבירו את ימיהם תוך חתירה להביא את תרגולם לשלמות, ובאופן זה ניהלו אורח חיים שתאם את מובנם האמיתי של 'עשרת האוצרות האולטימטיביים' – הלימוד של לורד אטישה ושל 'שומרי המילה'.

רבים הם השירים הקדושים המתארים את ההתנסות של מי שוויתרו על החיים האלו. כך אמר המנצח הגדול וואנספה (Wensapa) שהשיג הארה מלאה בחיי אנוש אלו, ובגוף אנושי זה:

למילרפה, בימים עברו,
וללובסנג דונדרופ בן זמננו,
לא היה צורך בשום חפצים,
מעבר למנת מזונם

והלבוש שעטו לגופם.
הפק את המירב מהשפע והפנאי
שבהם זכית: חיה היטב את חייך,
לך בדרך הזו, משוחרר
מכל משיכה ודחייה,
ועוד בחיים האלו
תוכל להשיג הארה.¹⁰⁰

מילארפה, גדול אמני המדיטציה, אמר גם הוא:

בני, אם תחפוץ לשמור בלבך
את התרגול הקדוש,
מצא בעמקי לבך אמונה, שכן
היא זו שבאה ראשונה.

אם תלך בעקבותיי,
לעולם אל תפנה
להביט לאחור,
על החיים האלו,

יקיריך יהפכו לשדים
אשר בעדך מעכבים;
אל תאמין בממשותם –
נתק את כל הכבלים.

מזון וממון הנם הקו הקדמי
של משמרות השדים:
ככל שהם קרובים – כך הם יותר גרועים –
ותר על תשוקתך לאלו.

מושאי החושים אינם כי אם
המלכודת של השדים.
הם אותך ילכדו –
ותר על אחיזתך באלו.

אהובתך הצעירה
היא בת השדים,
היא אותך תוליך שולל!
עמוד על המשמר.

המקום בו גדלת איננו כי אם
הכלא של השדים:
יקשה עליך משם להשתחרר,
על כן קום ונוס מהר.

ממילא תיאלץ מכל זה להיפרד
בעתיד, והלאה להמשיך,
האם לא עדיף לעזוב מייד –
ולהפוך את חייך למשמעותיים?

יום יבוא ובובת רפאים זו
תיפול ממילא,
עדיף לנצל גוף זה כבר עכשיו,
להתחיל היטב, מייד.

הציפור הקלה של התודעה,
תעוף בבוא יום מן הגוף ממילא.
עדיף כבר היום להמריא
אל יריעת רקיע רחבה.

בני, אם תסכית ותפעל על פי מילותיו
של אדם יחיד – מילותיי,
החסד לשמור על התרגול הקדוש
יהיה כולו שלך.¹⁰¹

וכן הוסיף,

קרוביי לא יבחינו בשמחתי,
ואויביי לא ידעו צערי;
ידידי לא יחושו בזקנתי
ואחותי לא תדע שחליתי.
לו אזכה למות כך, בכוך מבודד –
זו משאלתו של היוגי.

אין אדם שירגיש במותי,
אין גוויה בה העיט יבחין,
לו אזכה למות כך, בכוך מבודד –
זו משאלתו של היוגי.

התנים ימצצו בשרי ועצמותיי,
ורימה תאכל את גידיי ועצביי:
לו אזכה למות כך, בכוך מבודד –
זו משאלתו של היוגי.

עקבות לא יובילו לעבר דלתי,
כתמי דם לא אותיר בביתי:
לו אזכה למות כך, בכוך מבודד –
זו משאלתו של היוגי.

אנשים לא יעמדו למרגלות מיטתי,
ואין איש שיבכה את מותי:
לו אזכה למות כך, בכוך מבודד –
זו משאלתו של היוגי.

אין איש שיתהה אם הלכתי,
ולאן כוונו פעמי,
לו אזכה למות כך, בכוך מבודד –

זו משאלתו של היוגי.

מי ייתן ותפילה זו של מוות
של קבצן, במערה אי שם,
תהיה לברכה לכל הברואים
באשר הם נמצאים.¹⁰²

ישנה הנחיה אחת שניתן לראות בה את תמצית הלימוד לגבי האופן שבו ניתן להיפטר משמונה המחשבות הארציות של החיים האלו. זוהי המדיטציה על הארעיות והמוות של כל אחד מאיתנו. אך אנשים כמונו צריכים להכין את התודעה שלנו למדיטציה זו, על ידי שנהגה תחילה עד כמה רבי ערך ונדירים חיי השפע והפנאי הנוכחיים שלנו. ואז בהדרגה תבשיל תודעתנו גם להבנה של המוות.

ג'ה צונגקאפה, היודע-כל, אמר בעצמו,

גוף זה של פנאי ערכו רב מפנינה
שנותנת לך את כל מבוקשך,
וזוהי הפעם האחת והיחידה
שתפגוש בגוף שכזה.

כה קשה למצאו וכה קל לאבדו,
כהבזק של ברק ברקיעים!
כך הרבה להרהר, וראה בברור
כי כל העיסוקים הארציים
הם כמוץ הנידף ברוח.
שאף, אם כן בלבך, בכל עת, ויחל
למצות ברכתם יום וליל.

אני היוגי תרגלתי כך,
כזה היה אימוני.
אם אל החופש כמה לבך –
בוא וצעד גם אתה בדרכי!¹⁰³

הנקודה כאן היא, שעל מנת להיפטר משמונה המחשבות הארציות ולקחת על עצמך באמת ובתמים תרגול רוחני טהור, עליך להגיע לשתי תובנות שונות: ראשית, עד כמה רבי ערך וקשים להשגה הם חיים של שפע ופנאי, ושנית, ארעיותם של חייך והעובדה שיהיה עליך למות. ברגע שתשיג תובנות אלו, דבר לא ישנה יותר – ההרים יכולים להפוך לזהב, הנהרות לחלב, וכל אדם יהפוך לעבדך הנרצע – עבורך כל זה יראה דוחה וחסר טעם, כמו סעודה דשנה שמוצעת לאדם חולה שמקיא. ולא די בכך שתובנות אלו יגיעו אליך מבחוץ – מזה שישבת ושמעת מישהו מתאר אותן. הן צריכות לנבוע מתוכך, מתוך שחשבת עליהן בעצמך. רק אז הן יכו שורש איתן בתודעתך, ויותר לעולם לא ישתנו.

ישנו ביטוי אחד בפסוק שבטקסט המקור, שאומר "חיי שפע ופנאי כה קשים הם למצוא", אשר מציג בפנינו שלושה רעיונות שונים: הכרה בשפע ובפנאי שלנו, הרהור והגייה בערכם שלא יסולא בפז, והרהור והגייה עד כמה קשה להשיגם. ב"פנאי" אנו מתכוונים שאנו פטורים משמונה האופנים השונים שבהם אדם עלול להיות חסר הזדמנות להתנסות בתרגול רוחני.¹⁰⁴

"שפע" מתייחס למזל הגדול שלנו על שנזדמנו בחיינו כל הנסיבות הפנימיות והחיצוניות שיאפשרו לנו לתרגל. אלו כוללות את הלידה הנוכחית שלנו כבני אדם, את העובדה שנכנסנו ללימוד של הבודהה, וכך הלאה.¹⁰⁵

גוף זה שבו אנו חיים מעניק לנו את היכולת להשיג כל דבר, החל מדברים טובים בחיינו הבאים וכלה בהארה המלאה עצמה, ולכן הוא לא יכולא בפז. גוף כזה וחיים כגון אלו קשים להשגה משלוש נקודות מבט שונות.

אנו יכולים להתחיל מנקודת המבט של ה"סיבתיות". חיים אלו של שפע ופנאי קשים להשגה משום שהם תוצאה ספציפית של הגורמים הספציפיים שיכולים להביא לאדם שפע ופנאי, וקיומם של גורמים אלו נדיר במיוחד – שמירת חיי המוסר באופן טהור לחלוטין וכו'. אחר כך יש את נקודת המבט של "טבעם של דברים". באופן כללי ניתן לומר, שמספר היצורים בעולמות המאשרים קטן בהרבה לעומת אלה החיים בעולמות של הסבל.¹⁰⁶ מבין כל אלו שחיים בעולמות המאשרים, המספר של בני האדם הוא הקטן ביותר. מכל בני האדם השונים, מספרם של אלו החיים בעולם הזה, המוכר לנו, הוא המועט ביותר. ומבין כל האנשים בעולמנו, אלו שהשיגו שפע ופנאי הם ספורים ביותר. לכן חיים אלו מטבעם הם קשים להשגה.

לבסוף, חיים כמו שלנו הם קשים להשגה מנקודת המבט של "הדוגמה הקלאסית". דמה בלבך טבעת דמוית גלגל הצלה עשויה זהב טהור, שיכולה איכשהו לצוף על פני האוקיאנוס האדיר. גלי האוקיאנוס מטלטלים אותה אנה ואנה, בכל כיוון שניתן לדמיין. עמוק בתהומות האוקיאנוס גר צב ים ענק. הוא עיוור. פעם אחת, ואחת בלבד, במהלך מאה שנים, הוא עולה אל פני המים ומרים את ראשו רק לרגע. ונניח שבדיק באותו רגע נכרכת טבעת הזהב סביב ראשו. הסיכויים שדבר זה יתרחש הם כמעט אפסיים.

המצב שלנו זהה. הלימוד של הבודהה מגיע פה ושם לפלנטות השונות ביקום. והנה אנחנו, עיוורים בשל בורותנו. אנו הדיירים הקבועים של מעמקי אוקיאנוס של גלגל החיים. גוף אנושי שחונן בשפע ופנאי, הוא קשה להשגה במידה שלא תיאמן; הסיכויים כנגד זה הם כמעט אינסופיים. אבל הפעם הזו זכינו בגוף שכזה.

אם כך חיינו אלה, של שפע ופנאי, ערכם רב לאין שיעור, אך הם מאוד קשים להשגה; זוהי הפעם הראשונה והאחרונה שנוכח להזדמנות כזו. מוטל עלינו כעת להפיק מהם את המירב. והדבר הנעלה ביותר שאנו יכולים לעשות עם חיינו אלה הוא לתרגל את 'הדרך הגדולה'.

ואנו חייבים להתחיל בתרגול הזה מייד, ברגע זה. לא נותר זמן רב עד שהמוות הבלתי נמנע יגיע אלינו. אנו חייבים להגות בקביעות במוותנו: מודעות מעורפלת קטנה שיום אחד המוות יגיע, או הרהור קצר מדי פעם, אין בהם די לשמור מודעות של ממש של מותך הקרב. אתה חייב לאמן את עצמך באופן עקבי כדי לפתח מודעות זו.

בטקסט המקור שלנו, ההנחיה לגבי האופן שבו נפתח מודעות למוות מיוצגת במילים "הלא הם [החיים] כה קצרים". הנחיה זו כוללת מספר קטגוריות:

- היתרונות שמושגים משמירת מודעות למוות,
- הקשיים שיבואו אם אינך שומר מודעות למוות,
- וכיצד לפתח מודעות זו בפועל.

הקטגוריה האחרונה עצמה כוללת את:

- שלושת העקרונות הבסיסיים,
- את תשע ההנמקות שלהם,
- ואת שלוש ההחלטות שיש לעשות בעקבות זאת –

וכולל זה מסתיים במדיטציה על איך זה למות.¹⁰⁷ אדם שמאמן עצמו בקטגוריות הללו במשך תקופה ארוכה מסוגל לפתח מודעות אמיתית של המוות, ובעקבות זאת משיג את היכולת להשתחרר מן התשוקה לתענוגות של חיי ההווה. כאשר אדם מצליח, באמצעות תהליך זה של התבוננות עמוקה, לפתח את המודעות של מוות וארעיות, נוכל אז לומר שדרך החסד היכתה שורשים בקרבו.

בשלב זה יש ללמוד את התיאור המפורט יותר של המדיטציה על מוות כפי שהוא מופיע בטקסטים הסטנדרטיים על 'השלבים בדרך להארה'. וזה נכון גם לגבי נושאים אחרים, כגון איך ללכת למקלט, וכן

הלימוד על מעשים ותוצאותיהם. כאן, בחיבור זה, סיכם הלאמה שלנו: אמנם ניתן למצוא את הלימוד המסורתי על הסבל של הלידות הנחותות, ואת כל ההנחיות על הליכה למקלט, אלא שהוא לא ניתן במישרין באמצעות מילות הפסוקים עצמם, כי אם משתמע מהן.

IX הפסקת התשוקה לחיי עתיד

כעת הגענו אל הלימוד כיצד להפסיק את התשוקה לחיי עתיד, שהוא השלב השני בפיתוח התפנית.

(4b)

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

כאשר אנו אומרים: "תשוקה לחיים של עתיד" אנו מתכוונים לסוג מסוים של חשיבה שבה אדם חושב לעצמו: "אני מקווה שבלידותי הבאות אוכל לחיות בדומה לישויות דמויות האלים, כגון היצורים שנקראים 'הטהור' או 'מאה מתנות' או כמו אחד מ'קיסרי הגלגל' השולטים בעולם כולו. הלוואי ואחיה במצב נפלא של אושר, בטוב שבמקומות, עם מיטב הדברים, בגוף יפיפה ושבו כל אשר אתאוה לו יימצא בהישג יד." קורה גם שנתקלים באנשים המתפללים להיוולד באחד העולמות הטהורים באמת של הבודה, שבהם לא יחוו סבל לעולם ויהנו מאושר מתמשך – אבל, הם מתפללים כך ללא שום כוונה להשיג מצב נשגב זה על מנת לעזור לברואים אחרים. אם נתחקה באמת אחר קו מחשבה זה עד תומו, נראה שאנשים כאלו ברובם פשוט נפלו לתשוקה נחותה לחיי עתיד.

בטקסטים הסטנדרטיים על 'השלים בדרך להארה', אנו לומדים את העקרונות של מעשים ותוצאותיהם בחלק המיועד לאנשים המתרגלים את ההיבט הצר, וזאת כדי שנפסיק את תשוקתנו לחיי ההווה. ההנחיות לאנשים של ההיבט הבינוני אמורות לעזור לנו לעצור את תשוקתנו לחיי עתיד. אלא שכאן, בלימוד על שלוש הדרכים העיקריות, מיעצים לנו למדוט על השפע והפנאי שלנו, כמו גם על הארעיות, כדי להפסיק את תשוקתנו לחיי ההווה; תשוקתנו לחיי עתיד תיפסק על ידי שילוב של הבנת העקרונות של מעשים ותוצאותיהם והרהור במגוון צורות הסבל בגלגל החיים.

צורת ההצגה השנייה נועדה להבהיר שתי נקודות חשובות. הנקודה הראשונה היא שמאחר שהכוח של מעשים ותוצאותיהם הוא כל כך בסיסי, התוצאות של כל מעשה שגוי יגררו את עושה בחזרה לתוך גלגל החיים, כל עוד אותו אדם לא הצליח להיחלץ באופן מלא מגלגל זה. והנקודה השנייה היא שעל מנת לחמוק מהגלגל הזה, אדם חייב להפסיק כל אחת ואחת מהפעולות שהוא מבצע שמונעת על ידי בורות.

כך שאנו יכולים לומר שעל מנת להימלט מגלגל החיים, על האדם לעשות מעשים לבנים ולזנוח את המעשים השחורים. אבל על מנת שיוכל לעשות זאת, תחילה עליו להאמין בחוק של מעשים ותוצאותיהם. ולשם כך עליו להרהר במעשים ותוצאותיהם.

הרהור זה נעשית על ידי התבוננות מאוד מדוקדקת בארבעת העקרונות של מעשים ותוצאותיהם שאותם לימד הבודה.

1. מעשים חייבים לייצר תוצאות דומות.
2. התוצאות יותר גדולות מהפעולות.
3. לא ניתן לפגוש תוצאה אם הפעולה לא בוצעה.
4. ברגע שהפעולה בוצעה התוצאה אינה יכולה להעלם.

אדם שביסס היטב את אמונתו בעקרונות אלו, ימנע באופן אוטומטי מעשיית עוולות בחיי היומיום שלו ויתחיל לעשות את הדברים הנכונים.

בטקסטים על **השלבים בדרך להארה**, לאחר ההדרכה על ארעיות באים חלקים שעוסקים בשלושת סוגי הלידות הנחותות וכיצד ללכת למקלט. כאן נשזור חלק מנקודות אלו שב'שליבים' – שזוהי גם כוונת הטקסט שלפנינו.

לאחר מותך, תודעתך אינה נכבית כמו מנורה – אתה חייב להיוולד שנית. ישנם רק שני סוגים של לידות שיכולות להתרחש: אחת מהלידות האומללות, או אחת מהלידות המאושרות יותר. באשר לבחירה בין שתי האפשרויות – כאן אתה חסר אונים לחלוטין. נכפה עלייך ללכת בכיוון שמוכתב על ידי מעשייך בעבר. מעשי חסד ישליכו אותך לאחד מסוגי הלידות המאושרות יותר, ואילו מעשים רעים ישליכו אותך אל אחד משלושת סוגי הלידות האומללות.

מעשים רעים במיוחד יובילו אותך לגיהנום; בינוניים יובילו אותך ללידה כרוח רעבה; ומעשים רעים שהם פחות חמורים יאלצו אותך להיוולד כחיה. מעשי חסד גדולים, מצד שני, יובילו אותך ללידה כיצור של עונג באחד משני העולמות הגבוהים; מעשי חסד בינוניים יהפכו אותך ליצור עונג בעולם התשוקות; ומעשי חסד פחותים יותר יובילו ללידה כבן אדם באותו עולם.¹⁰⁸ כפי שאמר מגיננו המהולל, נְגַאֲרָג'וֹנָה:

כל סבל שיש בנמצא
וגם כל הלידות האומללות,
באים ממעשים של עוולה.
חסד מביא ללידה טובה,
ולאשר במהלך החיים.¹⁰⁹

מאחר שכך המצב, ומאחר שכל החסדים שלך ושלי הם חלשים – בעוד מעשינו הרעים הם בעלי עוצמה אדירה – אזי אילו נאלצנו למות במצבנו הנוכחי, ברור מעבר לכל ספק שהיינו נולדים באחד מן העולמות האומללים.

ואם ניוולד באחד העולמות האלו, נהיה חייבים להתנסות שם בסבל כל יתואר. מנת חלקם של יצורי הגיהנום היא חום או קור בל-יתואר, הגוף מורתח או נשרף ואף גרוע מכך. כרוחות תאבות, אנו נידונים לרעב או צמא מתמיד, אנו נידונים להיות במצב תמידי של תשישות ופחד. בתור חיות נהיה יצורים פראיים חסרי תבונה, בלי יכולת לבטא דבר, ומנוצלים על ידי בני אדם לביצוע עבודה או לשמש כמאכל.

יש דרך לחמוק מלידות אומללות אלו, והיא למסור את עצמנו להגנתם של שלושת היהלומים הנדירים¹¹⁰, לעשות כך מעומק לבנו, ולהתאמץ כמיטב יכולתנו לבחור נכון אילו מעשים עלינו לאמץ ומאילו להימנע.

החלטה נכונה זו בבחירת פעולותינו היא, למעשה, ההנחיה החשובה ביותר בכל הלימוד על הליכה למקלט. ברגע שאנו מתעלמים מהעיקרון של מעשים ותוצאותיהם, הרי שנגזר עלינו שניוולד בעולמות האומללים. אנשים כמוכם וכמוני שהתכנסנו כאן הננו נזירים, וסביר להניח שלא נאלץ להיוולד באחת מן הלידות הנחותות. אבל זכרו: היו המוני אנשים כמונו, שהיה להם הידע של הלימוד, אך הם עברו לעולמות נחותים משום שלא השכילו ליישם לימוד זה הלכה למעשה, או משום שבחרו להתעלם מחוקי המעשים ותוצאותיהם.

ואנו חייבים לכבד חוקים אלו. אדם שלא מכבד אותם מוכרח להיוולד בלידה נחותה, ואין זה משנה עד כמה ידע היה לו, או כמה קדוש הוא היה. אתה יכול להיות חכם הבקיא במכלול כתבי הקאנון, או מודט מתקדם שיש לו הישגים רוחניים נפלאים; יתכן שיש לך כוחות על חושיים מדהימים ויכולת לבצע ניסים, אך אם אינך מסוגל לנהוג בזהירות בכל מה שקשור למעשים ותוצאותיהם, אתה תסבול.

ישנו למשל הנזיר ששמו לְקָאֵר (Lekkar) שיכול היה לדקלם את כל שנים עשר האוספים הגדולים של הכתבים,¹¹¹ וכמו כן דְּוֹדָאטָה (Devadatta) ששמר בזיכרונו לא פחות מאשר את כל הכמות העצומה של כתבים שאנו מכנים "מצבור".¹¹² ולמרות זאת, בסופו של דבר, לא עזרו דברם אלו לאיש מהם, והם נאלצו להיוולד בגיהנום. אלו היו דוגמאות של מקרים שבהם היה לאדם הידע של הלימוד, אך לא היה

מסוגל ליישמו הלכה למעשה, או שהתעלם מחוקי המעשים ותוצאותיהם, או שמעולם לא רכש אמונה בחוקים אלו. יש כמעט אין ספור דיווחים כאלו על אנשים שחיו לפנינו ושעשו אותה הטעות – ועלינו ללמוד מהם.

וזה מביא אותנו כעת לארבעת העקרונות הכלליים בהגייה שלנו במעשים ותוצאותיהם:

(1) אם הסיבה היא מעשה חסד, אזי התוצאה שהיא תייצר יכולה להיות רק עונג, לעולם לא כאב. אם הסיבה היא מעשה עוולה, אזי התוצאה שתגרם יכולה להיות רק כאב, לעולם לא עונג. לכן העיקרון הראשון הוא שמעשים ייצרו בוודאות תוצאות דומות.

(2) הסיבות יכולות להיות מעשי חסד או מעשי עוולה שהם פעוטים יחסית, אך לתוצאות שהן ייצרו – העונג או הסבל – תהיה עוצמה אדירה. העיקרון השני הוא, אם כך: התוצאות גדולות יותר מן הסיבות.

(3) אם אדם לא ביצע מעשה של חסד או של עוול, אשר משמש כסיבה, הוא לעולם לא יחוה תוצאות תואמות, בין אם סבל או עונג. לכן, העיקרון השלישי הוא: אדם לא יכול לחוות תוצאה אם לא ביצע קודם פעולה שתפעל כסיבה.

(4) העיקרון הרביעי קובע שברגע שאדם ביצע פעולה של חסד או של עוול המתפקדת כסיבה, ברגע שפעולה בוצעה, התוצאה לא יכולה להיעלם – כל עוד לא נהרס כוחו של מעשה טוב, למשל, על ידי רגשות כמו כעס, או של מעשה רע על ידי יישום פעולות מתקנות נאותות.¹¹³

ויש עוד כמה עקרונות; נאמר שכוחם של מעשי חסד או עוול מוכפל אם בוצעו כלפי אובייקט חשוב במיוחד. כך קורה גם אם הרגש מאחורי הפעולה הוא חזק במיוחד, או אם הכלי שאיתו ביצע האדם את הפעולה הוא איכשהו מיוחד, או אפילו אם האדם שביצע את הפעולה הוא משהו מיוחד.

חייב אתה לנסות ולהשיג מידה מסוימת של אמונה בעקרונות אלו, אמונה שהיא מבוססת. הקדש זמן להרהר אפילו באספקטים העמוקים ביותר והסמויים מן העין של מעשים ותוצאותיהם, ואז יישם הבנה זו הלכה למעשה. יישום החוקים של מעשים ותוצאותיהם הלכה למעשה פירושו הקפדה עליהם – כלומר שמירת החוקים על ידי הימנעות מעשרת המעשים הרעים.¹¹⁴

ודאי שמעתם על ההשקפה הנכונה שמכונה ה"ארצית" – היא מתייחסת להבנה זו של פעולות ותוצאותיהן. השקפה זו, דרך אגב, היא משהו שכל אדם צריך לדבוק בו, בין אם הוא נזיר, נזירה או מי שלא נטש את חיי הבית. עליכם להבין שהמילה "ארצי" במקרה זה אינה מתייחסת למי שלא נטש את חיי הבית. ישנו הביטוי "אנשים רגילים" שבו אנו משתמשים, שמתייחס לכל אדם שטרם השיג את התובנות של דרך הראייה.¹¹⁵ אין זה משנה מי אנחנו, אנו אנשים "ארציים" כל עוד אנו אנשים רגילים במובן זה.

יישום התרגול הלכה למעשה חייב אם כך להתחיל משמירה על חוקי המעשים ותוצאותיהם. ועל כך נאמר,

הדרך מתחילה בהסתמכות נאותה
על המדריך הרוחני.
השליבים של הדרך מתחילים בהגייה
על השפע והפנאי אשר ברשותך.
מדיטציה מתחילה במוטיבציה;
וישום התרגול הרוחני מתחיל
בשמירה על חוקי המעשים.¹¹⁶

לכן אל לנו להרשות לגופנו או לדיבורנו או למחשבתנו – שלוש הדלתות שדרךן אנו מתבטאים – להזדהות על ידי מעשים שליליים. ואם במקרה כשלנו בדרך, עלינו לטהר עצמנו מהמעשים השליליים באמצעות תהליך הווידוי.

באופן כללי, די להרהר בעקרונות של מעשים ותוצאותיהם על מנת להפסיק השתוקקות לחיי עתיד. אך למען האמת, הדרך העיקרית היא להרהר בצורות הסבל הרבות שבגלגולי החיים. באופן כללי, ניתן לומר שהתפנית רק מתחילה לנבוט בלב של אדם לאחר שעשה מדיטציה על ייסורי ה"שיבה לתחייה" (הגיהנום הקל ביותר) והוא מתחיל להרגיש אימה.¹¹⁷ אולם התפנית בצורתה המלאה מושגת רק כאשר אדם חש סלידה גמורה אפילו מן הדברים הטובים לכאורה שבגלגל חיים זה.

להגייה המסורתית בצורות הסבל של גלגל החיים יש שני חלקים: התייחסות לצורות סבל אלו באופן כללי, והמחשבה על כל אחת מהן בנפרד. הטקסט הקרוי **מילתו של הקול הרך** מתאר את סוגי הסבל הספציפיים תחילה, ואחר את הכלליים.¹¹⁸ העבודות הידועות בשמות **דרך העונג**, **והדרך המהירה** מאידך גיסא, מציגות את צורות הסבל הכלליות תחילה ואת הספציפיות לאחר מכן.¹¹⁹ כל אחת מהדרכים הללו מותירה שיעור שערכו רב; כאן נלך בעקבות **המילה**.

אם תלך ככל יכולתך בעקבות הלימוד על הליכה למקלט, ותעשה את הבחירות הנכונות ביחס למעשים ותוצאותיהם, הרי שזה ישחרר אותך מן ההכרח ליפול לאחת משלוש הלידות הנחותות. אך מה שאתה צריך באמת הוא שחרור מוחלט מגלגל החיים; שכן גם אם תצליח להימנע מלידה נמוכה נחותה ותשיג חיים נפלאים באחת מהלידות המאושרות, כל זה אינו אלא סבל.

נניח שנולדת כבן אנוש; עדיין תיאלץ לסבול בשעה שתגיח מן הרחם. עדיין תיאלץ לסבול כשגופך יזדקן מדי יום ביומו. עדיין תיאלץ לסבול לכשתחלה. עדיין תיאלץ לסבול כשתמות. יהיה עליך לשאת את הכאב שבגעועים למשפחתך האהובה. יהיה עליך להתנסות בסבל של המפגש עם אויביך השנואים. יהיה עליך לחוות את הקושי שכרוך בעמל להשיג את הדברים שאתה רוצה, מבלי שתוכל להשיגם – וכך הלאה וכך הלאה.

נניח שתזכה בסוג השני של לידה טובה יותר – במקום דמוי גן עדן, כאחד מיצורי העונג הפחותים. עדיין תסבול במהלך חיך בזמן הלחימה,¹²⁰ תסבול מקנאה עצומה כלפי יצורי העונג הגבוהים ממך, ותסבול כאשר גופך ישוסע או יקרע לחתיכות, וכך הלאה וכך הלאה.

לבסוף נניח שתהפוך לאחד מיצורי העונג הגבוהים יותר. אלו חיים בכל שלושת עולמות הקיום; נניח שתזכה להיוולד כיצור של עונג בראשון מביניהם – בעולם התשוקות. לאחר חיים ארוכים במיוחד מלאי עונג, עדיין תיאלץ לעבור דרך סבל נוראי, כאשר סימני המוות יתחילו להרוס את גופך, וכאשר תיפול לתוך לידה נמוכה יותר, שוב ושוב – שכן מרבית יצורי העונג נופלים ישר לאחת מצורות החיים האומללות. כל הפוטנציאל החיובי של המעשים הטובים שצברו בחייהם הקודמים מתכלה כאשר הם נהנים מתוצאותיו – ההנאות של קיום כיצורי עונג. במהלך קיום זה אין להם שום סיכוי לאגור פוטנציאל חיובי נוסף, ועם זאת עדיין יש להם מאגר גדול של מעשים רעים – פוטנציאל שלילי עצום בדמות נגעים רוחניים כגון תשוקות והיאחזויות. וכוחם של אלו משליך אותם, עם מותם, ללידה אומללה.

לבסוף, הבה נניח שאתה מצליח להשיג לידה כיצור עונג באחד משני העולמות הגבוהים מתוך שלושת עולמות הקיום. לבריות אלו אין מכאובים גלויים כלל, אך עדיין מטבע החיים עצמם יש להם את הצורה המעודנת ביותר של סבל: הסבל התמידי הכרוך בהזדקנות בכל רגע ורגע. ויצורים אלו חסרי אונים לחלוטין לשמר את עצמם בגן העדן שלהם; תמיד מגיע היום שבו מתכלה הכוח של מעשיהם הטובים בעבר, אשר השליך אותם לשם מלכתחילה. ואז הם פוגשים באנרגיה של אחד ממעשי העבר הרעים שלהם, ונאלצים להיוולד בלידה נחותה יותר. ראו אם כך שאין זה כלל משנה אילו דברים נפלאים עשוים לקרות לכם בגלגל החיים – אף אחד מהם לא יחזיק מעמד, אף אחד מהם איננו ראוי שתבטחו בו. גם צורת הקיום הגבוהה ביותר, אותה רמה נדירה של מדיטציה שמכונה "פסגת החיים", אינה טובה במאום מהרמה הנמוכה ביותר שאליה נוכל להגיע – תלויים מעל קדרה של פלדה מותכת, עומדים להיות מושלכים לתוכה.

ג'ה צונגקאפה, **בהצגה הגדולה של השלבים בדרך להארה**, מחלק את ההגייה בסבל הכללי של החיים לשלושה חלקים. אלו הם: ההגייה בשמונת סוגי הסבל, בששת סוגי הסבל, ובשלושת סוגי הסבל. הקבוצה

של שמונת סוגי הסבל מתייחסת יותר לחיים של אדם, והקבוצה של השלושה מובאת כמעין סיכום. ועל כן נדון כאן מעט כיצד מתבצעת ההגייה בששת סוגי הסבל.¹²¹

ששת סוגי הסבל הם כדלקמן:

1. הבעיה שבחיים אין שום בטחון.
2. הבעיה שאנחנו תמיד רוצים יותר ממה שיש לנו.
3. הבעיה שאנו נאלצים להשיל את גופנו שוב ושוב.
4. הבעיה שאנו נאלצים לשוב ולהיוולד לתוך חיים חדשים.
5. הבעיה שמצבנו בחיים עולה ויורד, הלך וחזור.
6. הבעיה שאין איש שיכול להתלוות אלינו; ובסופו של דבר אנחנו תמיד לבד.

שש הבעיות הללו מתוארות בפרוט בכתבים הסטנדרטיים על 'השלבים בדרך להארה'. ועלינו לזכור גם את המלך מֶפִּיד (Mefeed) שדבריו האחרונים היו: "אין רעה גדולה בעולם מאשר העובדה שאנו תמיד רוצים יותר ממה שיש לנו".¹²² אתה ואני הננו נזירים, ויש רק שני דברים שראוי שנעשה:

לקרוא את הכתבים הקדושים, ללמוד עליהם מפי מורה, ולהרהר במשמעותם.
לחיות חיים של הימנעות ולהישאר במדיטציה.

כאן, הכוונה "בחיים של הימנעות" היא חיים שבהם אנחנו מקפידים על שמירת המוסר, ונמנעים ממעשים רעים. אם נסכים שלא לחרוג משתי הנחיות אלו, יגיע היום שבו נוכל להשיג חוכמה ותובנות. אך אם נתעלם מהן, נלך לאיבוד בתוך מה שמכונה "הרבה דברים לחשוב עליהם והרבה דברים לעשות" ואז לא נעשה שום תרגול רוחני. דרך אגב, אנשים עושים את השגיאה הזו משום אי יכולתם לדבוק במצווה של "הווי מסתפק במועט" ו-"הווי נוח לרצות".¹²³

מאחר ושלושת סוגי הסבל מוזכרים בהמשך של טקסט המקור, נתאר אותם בקצרה. רגשות בלתי טהורים של כאב מהווים את הסוג הראשון של סבל: "הסבל של סבל".

כל הרגשות הבלתי טהורים של הנאה מהווים את הסוג השני של הסבל: "הסבל של השינוי". ניתן להסביר סבל זה באופן הבא. כאשר אתה נמצא במקום מאוד חם, כל דבר קריר נתפס כמענג. כאשר אתה נמצא במקום מאוד קר, הרי שדבר חם נתפס כמענג. כך גם אם אתה נאלץ ללכת מרחק רב, (ישיבה תחשב אז לעונג) או אם עליך לשבת במשך זמן ממושך (ההליכה תיתפס כעונג).

אלא שאף אחד מהדברים הללו הנדמים כעונג אינו מענג מטבעו, או מענג במהותו. שכן אילו היו כך, היית חש יותר עונג אילו קיבלת יותר מהם. אבל זה לא המצב: כאשר אתה מקבל יותר ויותר מהם, אף הם מתחילים לגרום לך סבל. כאשר זה קורה אנו יכולים להבין שאין להם טבע של להיות מענגים מצד עצמם. למעשה הם סבל – הם מה שאנו מכנים "הסבל של השינוי".

סוג הסבל השלישי ידוע כ"סבל מקיף, שמביא לעוד". הנקודה כאן היא שאין זה משנה לאיזה מבין שש הלידות ניוולד, אנו נולדים לגוף שמעצם קיומו מביא עמו את הסבל הייחודי לו. החל מן הרגע הראשון שבו אנו מקבלים את החלקים הלא טהורים השונים של ישותנו, מן הרגע הראשון לקיומם, הם מהווים את הבסיס לכל הסבל שיבוא בחיינו: לידה, זיקנה, חולי, מוות, וכל השאר. החלקים הבלתי טהורים שלנו הם כמו קדרה גדולה השואבת לתוכה את הסבל של סבל, ושואבת לתוכה את הסבל של שינוי, בחיים אלו ובעתידיים שיבואו. אנו חייבים למצוא דרך להפסיק להיוולד שוב ושוב, לחדול מלהקלע אל אוסף החלקים הבלתי טהורים שמהם אנו עשויים. עד שנגשים זאת, קיומנו משול לשכיבה על מיטה של מחטים הניצבות זקופות – דבר לא מלבד כאב.

כאשר מדברים על "שחרור מגלגל החיים", איננו מתכוונים למשהו שדומה לבריחה ממדינה אחת לאחרת. "חיים בגלגל" היא העובדה שקיומנו מושתת על החלקים הבלתי טהורים שמרכיבים אותנו, המצבורים

הבלתי טהורים שקיבלנו. וכאשר הקיום המתמשך של חלקים אלו יעקר מהשורש באמצעות החוכמה שמבינה שאין דבר שהוא בעל טבע עצמי משלו, הרי שזוהי "בריתנו מגלגל החיים".

בזה תם הסברנו על האופן שבו נוכל להפסיק את התשוקה לחיי עתיד.

X. כיצד תדע שהישגת תפנית

החלק השלישי והאחרון בהסברנו על תפנית מתאר את הנקודה שבה נוכל לומר שאדם הצליח לפתח אותה; כפי שאומר הפסוק הבא של טקסט המקור,

(5)

**משכך תהגה, ולעינוגי העולם
התשוקה לא תיעור אף לרגע,
ושאיפת חופש בלב יום וליל תהמה,
או אז בתפנית אל הרוח תזכה.**

נניח שכך הגית, בכל אותן נקודות שהזכרנו: ארעיותך, הלידות האומללות, העקרונות של מעשים ותוצאותיהם, והסבל של הלידות המאושרות יותר. ובעקבות זאת אתה נוכח בעצמך שכל זה חסר משמעות: שגם אילו יכולת להשיג את סוג האושר שלו זוכים יצורי העונג בגני העדן שלהם, באמת כל זה אינו אלא סבל; שעד אשר לא תצליח להשתחרר לנצח מגלגל החיים, זה תמיד יהיה כך.

ואז כל זה מתחזק: התשוקה לא תיעור אף לרגע, אפילו לעושרם העצום של היצורים דמויי האלים הנקראים 'הטהור' ו'מאה-מתנות'; ואינך חש, אף לא לרגע, תשוקה לעושרו של 'קיסר הגלגל', השולט בעולם. ושאפת חופש בלב יום וליל תהמה, כלומר בכל רגע מודע, המחשבה משתלטת על תודעתך מכוח עצמה – כפי שאדם שמוטרד מאוד על ידי איזו בעיה נזכר בה מייד בכל פעם שהוא מתעורר בלילה. כאשר אתה בכנות שואף לחופש באופן זה, או אז בתפנית אל הרוח תזכה.

הטקסטים הסטנדרטיים על 'השליבים להארה' מכילים פרקים החל מהלימוד על הקושי במציאת שפע ופנאי ועד להדרכה על השגת תפנית; כל אלו כלולים תחת שתי הכותרות של "דרכים למתרגלים של ההיבט הצר" ו"דרכים למתרגלים של ההיבט הבינוני".

כאן, בשלוש הדרכים העיקריות, כל הנושאים הללו מופיעים תחת הכותרת האחת: "תפנית". זהו מאפיין ייחודי לחיבור זה, ויש לכך סיבה. תפנית היא הסיבה היחודית שמביאה למה שאנו מכנים "חמלה גדולה"; על מנת להשיג חמלה זו ראשית, יש ליצור מחשבות כנות של תפנית. חמלה גדולה היא מצב תודעה שבו אדם לא יכול יותר לשאת בשום אופן לראות יצורים אחרים מתייסרים בסבלות החיים; בשום אופן לא תוכל להשיג מצב תודעה זה, כל עוד הדאגה על האופן שבו החיים מייסרים אותך אישית היא כה חלשה עד שאין בכוחה להפיל ולו שערה בודדת אחת. וכך נאמר בפסוקים הידועים מתוך המדריך לחיי הבודהיסטויה,

יצורים אשר לא חוו מעולם
מחשבה מעין זו,
אפילו בחלומם,
ולו רק למען עצמם –
כיצד ייתכן שזו תיעור בלבם
מכוונת אל עבר זולתם?¹²⁴

לכן נוכל לומר שתפנית וחמלה הן בעצם אותו מצב תודעה, אלא שהאחד מתפתח על ידי מדיטציה על מצבך שלך, והשני על ידי מדיטציה על מצבו של הזולת.

כדי לפתח חמלה זו, עלינו לעסוק בלימוד והגייה על **השלבים בדרך להארה**, הלימוד מופלא של המגן העדין, צונגקאפה, ובאופן זה לאמן בהדרגה את תודעתנו. אנשים כמוני וכמוך, רואים כיצד התשוקה ושאר הנגעים הרוחניים הולכים ומתעצמים בנו מיום ליום; הבעיה היא שטרם הצלחנו אפילו לאמן את תודעתנו בדרכים של האנשים בעלי ההיבט הצר והבינוני.

אנשים נבונים צריכים לכן להפסיק להשקיע ולו מחשבה יחידה בתרגול של דרכים מוטעות שבהן כל שאמאן מקומי או חסיד של איזו "דת" הלוקה בחסר יכולים להתמחות: דברים כגון ניסיונות לפתח יכולות על חושיות, או היכולת לחולל ניסים – או מה שקרוי "יום הפתיחה" – דת "בתשלומים". אנשים אנינים צריכים במקום זאת ללמוד, להגות, ולמדוט על שלושת האוספים של הכתבים (המכילים את החלק החשוב של הלימוד, באופן כללי), ועל **השלבים בדרך להארה** (מאחר והם התמצית המרוכזת של הדרך של שלושת האימונים).¹²⁵

אם תפתח ב'שלבים' אלו לעולם לא תטעה, ובהדרגה תגיע למצב הגבוה של המדיטציה שקרוי "שלווה", לשלוש הדרכים העיקריות, והמשך לכל השלבים עד לשתי הרמות של דרך הסוד. כל שביב של תקווה שיש לנו להגיע להארה מסתמך, אם כך, על לימוד זה. ואנו חייבים לחלוטין לפתח חמלה גדולה בלבנו; אם לא נסכין לפתח חמלה זו, סיכם הלאמה שלנו, הרי לא תהיה כלל אפשרות שנוכל לפתח את השאיפה הנעלה להשיג הארה למען כל הברואים.

הדרך השנייה:
השאיפה להשיג הארה
למען כל הברואים

XI. מדוע נחוצה השאיפה להארה

הגענו עתה לשני מבין ארבעת החלקים שבגוף הטקסט. זהו ההסבר של השאיפה להגיע להארה למען כל היצורים. הסבר זה יכלול שלושה סעיפים: מדוע נחוצה השאיפה להארה, כיצד לפתח שאיפה זו, וכיצד לדעת שאכן פיתחת אותה. הפסוק הבא מטקסט המקור מסביר לנו מדוע אנו זקוקים לשאיפה נשגבה זו.

(6)

**אך תפנית לבדה לעולם לא תביא
אל העונג שאין לו דוגמה,
אל העונג של כליל הארה,
מבלי שתהיה כרוכה
בשאיפה שכולה טהורה.
ועל כן הנבונים לפתח כמהים
שאיפה נעלה להארה.**

ייתכן שתהיה מסוגל לפתח רגשות עזים של תפנית כפי שתיארנו לעיל, אולם כל מעשה חסד שתעשה בהשפעתם עשוי להביאך אך ורק לנירוונה רגילה – הם כשלעצמם אינם יכולים להביא להארה של ידיעת-כל. ניתן להסיק זאת מן העובדה שאפילו המתרגלים בדרכים היותר נמוכות – אנשים שאנו מכנים "המאזינים" וכן "מנצחים מכוח עצמם" – יכולים לממש תפנית אמיתית.¹²⁶

להשגת הארה מלאה, אם כן, חייב אדם לפתח בתודעתו את כל שלוש הדרכים העיקריות – ובאופן יותר ספציפי, יש לממש את הדרך השנייה: השאיפה להשיג הארה למען כל היצורים. גם אם ניחנת בכוחות על-חושיים, ויכולת לחולל ניסים, וחוננת בסגולות מדהימות לרוב – כל עוד לא נמצאת מרגלית יקרה זו בלבך, לעולם לא תצטרף לקבוצת אנשים מובחרת זו המתרגלת את הדרך הגדולה. ללא שאיפה נשגבה זו, אף לא אחת מסגולותיך תזכה אותך בעונג מושלם – אף לא אחת מהן. אין ולו גם אחת מהן, אשר תביאך להארה מלאה: ליכולת לשחרר כל אחד ואחד מהיצורים החיים מייסורי גלגלי החיים, ומהסבל שיש בהימלטות נחותה יותר מגלגל החיים.¹²⁷

למתרגלים הנעלים של הדרכים היותר נמוכות – "משמידי האויב" מהסוג של "המאזינים" או "מנצחים מכוח עצמם" – יש איכויות מצוינות, כהר ענק שכולו זהב טהור: יש להם אפילו היכולת לראות ריקות ישירות. אולם דרכים אלו לעולם לא יביאו אותם להארה מלאה. מדוע? משום שחסרה להם השאיפה להשיג הארה למען כל הברואים.¹²⁸

אם אכן תשיג שאיפה נעלה זו, תהפוך לאדם שאמנם ראוי כי העולם כולו – על שלל היצורים שבו, כולל בני אדם ואלים – יקוד קידה לרגליו, ממש כפי שמתואר בספרים הקדושים כגון **מדריך לחיי הבודהיסטווא, הכניסה לדרך האמצע, והמקבץ הנדיר**.¹²⁹ אתה תמצא ברמה שונה של הוויה, מאפיל בזהר על המאזינים והמנצחים מכוח עצמם – מתרגלי הדרכים הנמוכות יותר. כל מעשה חסד שתעשה, ויהא זה אפילו מתן פירורי אוכל לציפור בטבע, הופך לתרגול של הדרך הגדולה; הופך לסיבה להארתך המלאה בעתיד; הופך לדרך החיים של בודהיסטווא.

כאשר אדם פיתח בלבו שאיפה קדושה זו להשיג הארה למען כל הברואה, כל אינספור הבודהות בכל עשרת כיווני המרחב יראו בו את ילדם. וכל הבודהיסטוות הגדולים יראו בו אח או אחות.

אך אין זה הכל; הכניסה לדרך הגדולה, והסיכוי להשיג הארה מלאה בחיים הקצרים הנוכחיים, תלויים בהשגה מלאה של שאיפה זו. לפיכך, אם אתה מבקש להשיג הארה, סיכם הלאמה שלנו, עליך לתרגל את תודעתך בשאיפה להארה.

XII. כיצד לפתח את השאיפה להארה

החלק השני בהסברנו על השאיפה להשיג הארה למען כל הבריאה מתאר כיצד לפתח שאיפה זו. כפי שאומרים שני הפסוקים הבאים:

(7,8)

נסחפות בארבעת זרמי הנהר,
כבולות בשלשלת מעשי העבר,
בשל אחיזה בעצמן בכלוב של פלדה דחוסות,
ובשל בורותן בחשכת עלטה הן שריות.

בגלגל אין קצה, שוב ושוב נולדות,
ובלידתן בשלושה סוגי סבל מעונות –
זכור כך תמיד את סבלן של האימהות,
ונסה בשאיפה נעלה זו לזכות.

נוכל להתחיל עם זוג פסוקים אחר, מתוך המדריך לחיי הבודהיסטויה:

גם אם תשאף בלבך להפסיק
כאב ראש שיש לאחר,
תצבור חסד בל ישוער
בזכות הרצון לעזור.

מה גם השאיפה שבכוחה לחסל
סבל בל יתואר, של כל יצור חי,
ולהביא כל אחד ואחת
לאושר שאין לו מידה?¹³⁰

הסוטרה שביקש וירדטטה (Viradatta) אומרת גם היא,

לו יכול חסדה של השאיפה להארה
ללבוש איזו צורה,
הייתה זו ממלאת את כל המרחב
וגם אז היה זה עולה על גדותיו.¹³¹

ברכתה של השאיפה להשיג הארה למען כל הברואים מתוארת בציטוטים אלו ובכתבים נוספים, כאינסופית. וכך לפנינו קהל הברואים, כולם אימותינו, נסחפות בארבעת זרמי הנהר, ומתענות בסבל עז. מנקודת מבט אחת, בזמן שהם פועלים כסיבות, ארבעה זרמים אלו הם זרם התאוות, זרם ההשקפות [המוטעות], זרם הבשלת כוחם של המעשים [קארמה], והזרם של הבורות. בהמשך, כשהם הופכים לתוצאות, יהיו אלו ארבעת הזרמים של לידה, זיקנה, מחלה ומוות.

ולא זו בלבד שיצורים-אימהות אלו נסחפים בארבעה זרמי נהר כבירים אלו, אלא שזה כאילו שידיהם ורגליהם כבולות בחוזקה, הן אסורות בשלשלאות של מעשיהן בעבר, שקשה להתירם.

זאת ועוד: הכבלים הלופתים אותן בחוזקה אינם מהסוג הנפוץ, כחבלים השזורים מעור היאק או משערו. אימותינו כמו לכודות בעבותות ברזל שקשה ביותר לחתכם, וכה קשה לשחררם – שכן בזמן שהן נסחפות בזרם הן גם בכלוב של פלדה דחוסות בשל אחיזתן באיזה "עצמי" מדומה שאיננו קיים.

ויש עוד: אילו היה מעט אור יום, היה ליצורים-אימהות אלו אולי איזה זיק של תקווה – הן היו לפחות מסוגלות לזעוק, ומנסות להשיג עזרה. אולם זהו לילה, בשעתו האפלה ביותר, ובחשכת העלטה הן נסחפות בזרמי הנהר האדיר: שריונות לחלוטין בחשכת הבורות הכבדה.

בגלגל אין קצה שוב ושוב נולדות, לתוך אוקיאנוס החיים, ובלידתן בשלושה סוגי סבל מעוות: הסבל של הסבל, הסבל של השינוי, והסבל המקיף. והעינוי אינו פוסק אף לרגע – הוא תמיד שם.

זה מה שקורה להן, ליצורים-אימותינו, זהו מצבן: כאב ללא נשוא. אין דבר שהן יכולות לעשות כדי לעזור לעצמן: לבנות, לעומת זאת, יש הזדמנות לשחרר את אמו. הוא חייב למצוא את הדרך, ובהקדם האפשרי, לאחוז בידה ולחלצה לחופשי. והדרך שהוא חייב לנסות הינה לזכות בשאיפה נעלה זו להארה: חייב הוא תחילה לפתחה באמצעות חשיבה על סבלן של האימהות, מעונות בכאב: ולאחר מכן, באמצעות החלטה לקחת על עצמו אחריות אישית לשחרורן, וכן הלאה, בהתאם לשלבים.

כדי אמנם להשיג את השאיפה להארה, חייב אדם ראשית להגות בה. ועל מנת להגות בה, חייב הוא קודם ללמוד עליה ממישהו אחר. "אהבה מיטיבה" היא תשוקה כמעט כפייתית שכל אחד ואחד מהיצורים החיים ימצא אושר. "חמלה" הינה תשוקה כמעט כפייתית שהם יהיו משוחררים מכל כאב. חשוב כיצד מרגישה אם כשבנה יחידה האהוב מכל, סובל ממחלה קשה. לכל אשר תפנה, בכל מה שתעשה, חושבת היא כמה נפלא זה יהיה אם תמצא דרך לשחרר אותו במהרה ממחלתו. מחשבות אלו עולות בתודעתה ברצף, ללא הפסקה, מעצמן, באופן אוטומטי. הן נהפכות אצלה לאובססיה. כאשר אנו מרגישים ככה כלפי כל אחד מהיצורים החיים, רק אז נוכל להגיד שהישגנו את מה שקרוי "החמלה הגדולה".

כאן בתורתו של הבודהה ישנן שתי שיטות לאמן את תודעתנו במרגלית יקרה זו, השאיפה להארה. הראשונה ידועה בכינוי "ההנחיה בת שבעת הצעדים של סיבה ותוצאה". את השנייה אנו מכנים "החלפת עצמי בזולתי". אין זה משנה באיזו מהשיטות תשתמש כדי לאמן את תודעתך, לבטח תוכל להשיג את השאיפה להארה. הדרך להתאמן בשאיפה, הדרך השלמה אשר לעולם אינה טועה, הדרך שאין דומה לה על פני כל האדמה, היא ההנחיה של 'השלבים בדרך להארה', שהיא התמצית של מכלול התורה, שחיבר מגינו העדין, צונגקאפה הגדול. ועל כן עליכם לאמן את תודעתכם בשאיפה להארה על ידי שימוש בהנחיה זו.

ניתן כאן סיכום קצר בלבד כיצד יש להתאמן בשאיפה להשיג הארה למען כל הברואים. בתחילה יש לתרגל רגשות ניטרליים כלפי כל היצורים החיים. לאחר מכן, המתרגל מתחיל למדוט על כל אחד מהשלבים החל מ"זיהוי כאם" וכו'. שלושת השלבים הראשונים הם: לזהות את כל היצורים כאימותינו, לחוש הכרת תודה על חסדן כלפינו, ולשאוף לגמול להן על חסדן. שלושת אלו פועלים כסיבה למה שאנו מכנים אהבה מיטיבה "יפה". סוג זה של אהבה מיטיבה הינו השלב הרביעי: הוא תוצאה שנבעה משלושת השלבים הראשונים, ומהווה גם סיבה לשלב החמישי: החמלה הגדולה.

העוצמה היחסית של השאיפה להארה אצל אדם תלויה בעוצמת רגשות החמלה-הגדולה שלו. אם אתה מתקשה בפיתוח החמלה, תוכל לתרגל את המדיטציה הידועה כ"לאמה אוולוקיטשוורה" ("עיני אהבה") כדי להשיגה. אם תתאמץ היטב לתרגל מדיטציה זו ותעשה את התחינות הנאותות, וכן את התרגול שבו אתה מדמה כי תודעתך שלך וזו של לאמה "עיני-אהבה" הפכו בלתי נפרדות, או אז תוכל להשיג את הברכה לכך.¹³² זוהי הנחיה אישית מיוחדת מאוד לפיתוח החמלה הגדולה. היו, כפי שהלאמה שלנו הסביר, כמה וכמה נקודות מהותיות נוספות באותו ההקשר, אך הוא לא רצה לפרטן בהרצאה פתוחה לקהל הרחב.

לאחר שפיתחת חמלה גדולה, תהיה מסוגל לפתח את הצורה היוצאת דופן של אחריות אישית, שבה אתה נוטל על עצמך את נטל הפעילות למען האחרים. זה מוביל לפיתוח השאיפה להגיע להארה למען כל הברואים.

המדיטציה על הניטרליות נעשית כדלקמן: בתחילה הבא את מחשבותיך למצב של איזון, ללא רגשות של חיבה ודחייה, וזאת על ידי מחשבה על משהו שהוא עבורך ניטרלי, לא אויב וגם לא חבר. אזי דמיון שני אנשים שיושבים מולך: אחד מחברייך האהובים ביותר, ואחד מאויביך השנואים ביותר. לאחר מכן חשוב היטב כיצד אותו החבר היה אויבך ברבים מחייך הקודמים, ופגע בך. באופן דומה חשוב כיצד אויבך היה חברך ועזר לך ברבים מחייך הקודמים. זה יביא את תודעתך למצב מאוזן, משוחרר מרגשות חיבה ודחייה.

אתה ממשיך אז עם המחשבה כיצד כל היצורים החיים שווים במובן זה, שכולם רוצים להיות מאושרים, כל אחד לפי הבנתו. הם גם שווים בכך שאינם חפצים לחוות כאב. והם שווים גם בכך שכל אחד מהם נהג עימי הן כחבר והן כאויב, מספר רב של פעמים. אם כך, את מי אני אמור לחבב? ואת מי אני אמור לתעב? עליך להמשיך ולתרגל זאת עד שיבוא יום ותשיג רגשות ניטרליים כלפי כל הברואים הממלאים את כל המרחב.

השלב הבא הוא המדיטציה שבה אתה מכיר שכל יצור חי הנו אמך. השגת הכרה זו תהיה קלה בהרבה אם תשתמש בהנמקה הלוגית המוזכרת בביאור על התפיסה התקפה, אשר באה להמחיש את הרגרסיה האינסופית של תודעתנו. נציג כאן בקצרה הוכחה לוגית זו.¹³³

תודעתך היום הינה המשכה המנטאלי של התודעה שהיתה לך אתמול. תודעתך בשנה זו הינה המשכה המנטאלי של תודעתך מהשנה הקודמת. באופן דומה תודעתך בחיים אלו הינה המשכה המנטאלי של תודעתך בחייך הקודמים. והתודעה שהייתה לך בחייך הקודמים הייתה אף היא המשכה המנטאלי של התודעה בחיים שקדמו להם. אתה יכול להמשיך ברגרסיה הזו ולעולם לא תגיע לנקודה מסוימת שלגביה תוכל לומר "לפני זה, לא הייתה לי תודעה." וזה מוכיח, לכן, את הרגרסיה האינסופית של התודעה שלנו.

מחזור החיים שלי חייב על כן להיות גם הוא ללא ראשית, וגם לגלגולים שבהם התגלגלתי אין נקודת התחלה. לא קיים מקום שבו אף פעם לא נולדתי. נולדתי בכל מקום, אינספור פעמים. לא קיים יצור שאת גופו לא עטיתי. כבר עטיתי כל גוף אפשרי, אינספור פעמים. אפילו רק הגלגולים שבהם נולדתי ככלב, אינם ניתנים למנייה. וזה נכון לגבי כל יצור חי.

לכן, לא קיים יצור שאף פעם לא היה אימי. בהחלט, כל אחד ואחד מהם היה אימי מספר אינסופי של פעמים. אפילו מספר הפעמים שכל אחד מהם היה אימי בחיים שבהם נולדתי כאדם, אינו בר מנייה.

חזור על מדיטציה זו שוב ושוב עד שתגיע לתחושה עמוקה של ודאות שכל אחד ואחד מהיצורים החיים היה אמך, שוב ושוב, אינספור פעמים.

פיתוח הכרת תודה הוא הצעד הבא, ואתה יכול להתחיל עם אמך בחייך הנוכחיים. תלאותיה למעני החלו עוד כשהייתי ברחמה, בשעה שנמנעה בשמחה מלעשות כל דבר שלהרגשתה עלול היה להזיק לי – כולל הקפדה על האוכל שאכלה – נזהרת בהתנהגותה, כאילו הייתה חולה. במשך תשעה חודשים ועשרה ימים היא נשאה אותי ברחמה, תוך שהיא מתייחסת אל גופה כאילו היה שייך למישהו אחר, מישהו מאוד חולה, ונזהרה אפילו שלא לפסוע בצעדים גדולים מדי.

כשילדה אותי, נקרעה אימי בייסורים קשים, כאב עז ביותר, אך למרות זאת חשה שמחה מהממת, כאילו מצאה אבן חן יקרה שתמלא את כל משאלותיה.

באותו זמן לא ידעתי דבר חוץ מאשר לבכות ולנפנף בזרועותיי. הייתי חסר אונים לחלוטין. טיפש לחלוטין. חסר יכולת. לא יותר מאפרוח עם מקור אדום ורך שטרם התקשה. אך היא נדנדה אותי בזרועותיה, הצמידה אותי אל חום גופה, וחייכה אלי באהבה.

היא הביטה בי בעיניים מלאות שמחה, מחתה בשפתיה את הנזלת שעל פני, וניקתה את צואתי המטונפת בידיה. לפעמים לעסה את מזוני בשבילי, והאכילה אותי בדברים כמו דייסה חלבית הישר מפיה אל פי. כמיטב יכולתה היא הגנה עלי מפני כל פגיעה ועשתה ככל יכולתה כדי לתת לי את כל הטוב.

באותם ימים הייתי תלוי בה בכל; טוב או רע, שמחה או עצב, כל תקווה שהיתה לי הייתה ממוקדת באדם אחד: אימא. אלמלא חסדה, לא הייתי שורד אפילו שעה; בלעדיה, היה כבר אפשר להוציאני החוצה, מאכל לאיזה עוף או כלב – לא היה לי שום סיכוי להישאר בחיים. בכל יום ויום היא הגנה עלי מפגיעות שיכלו ליטול את חיי, מאה פעמים לפחות. כזה היה חסדה.

ובעודי צומח היא אספה עבורי כל שהייתי צריך, לא נמנעה מכל עברה וכל סבל, תוך שהיא מתעלמת ממה יגידו עליה האחרים. את כל כספה ורכושה היא העבירה אלי, נמנעת מלהשתמש בהם למען עצמה. עבור אלו מאיתנו ששפר מזלם לחיות חיי נזירות, הייתה זו אימא אשר דאגה לכל ההוצאות הדרושות, בנותנה ללא היסוס, כדי לאפשר את קבלתנו למנזר. ומאז, תמכה בנו כאן בכל המשאבים שהיו ברשותה. לכן החסד שעשתה עימנו הוא באמת לאין שיעור.

וזה לא הגלגול היחיד שבו העניקה לי אימי הנוכחית את חסדה. היא הרעיפה עלי חסד זה, חסד עצום, שוב ושוב, אינספור פעמים, בחיי הקודמים הרבים. והיא לא היחידה; כל אחד ואחד מהיצורים החיים היה אימי בגלגולי הקודמים, ובמהלך אותם חיים טיפל בי לא פחות מאשר אימי בגלגול הנוכחי – המעברים שלי ממוות לחיים, הם בלבד מונעים ממני כעת לזהות את כל האימהות האלו.

ראה עכשיו, סיכם הלאמה שלנו, כיצד כל חיה פשוטה – כלב או ציפור, אפילו דרור זעיר – מפגינה חיבה לצאצאיה, ומטפלת בהם היטב. על ידי צפייה בכך אנו יכולים לדמיין איזה חסד ניתן גם לנו.

הצעד הבא בהשגת השאיפה להארה הוא לפתח את הרצון לגמול על החסד העצום הזה. אם כך, כל יצור חי הוא אימי, שהעניקה לי את טיפולה האוהב שוב ושוב, מזמן ללא ראשית. ואנו יודעים ממה שתואר לעיל שהן נסחפות על ידי ארבעה זרמים אדירים, לעבר הים – למרחב העצום של אוקיאנוס גלגל החיים. הן מעונות, ללא הפסק, על ידי שלושת סוגי הסבל, וכל יתר סוגי הכאב. מצבן נואש.

והנה אני כאן, ילדן. כרגע יש בידי הזדמנות להצילן מאוקיאנוס זה של גלגל החיים. נניח שפשוט אשב ואבזבז את זמני, בלי לתת דעתי עליהן. זוהי הדרגה הנמוכה ביותר שאליה יכול אדם להגיע – שפל וחסר כל בושה.

במצבי הנוכחי אוכל לתת להן דברים שהן ישמחו לקבל – אוכל, או בגדים, או מיטות לישון בהן, כל דבר. אך אלו הם רק רגעי שמחה זמניים בתוך גלגל החיים. הדרך הנעלה ביותר לגמול להן על חסדן תהיה להביאן למצב של אושר אולטימטיבי. כך שעלי להחליט ביני לבין עצמי שכל יצור חי חייב להשיג כל אושר, וכל אחד גם צריך להיות משוחרר מכל סוג של סבל.

מגוחך להגיד שליצורים אלו יש כרגע אושר טהור מסוג כלשהו – אין להם אפילו את סוגי האושר הבלתי טהורים. כל דבר ודבר שהם תופסים כאושר, במהותו איננו כי אם כאב. הם רוצים שיקרו הדברים שהם רוצים, אך אינם רוצים לדעת על המעשים הטובים שמביאים את האושר. הם אינם רוצים שיקרו הדברים שהם בלתי רצויים, אך אינם רוצים לדעת על המעשים הרעים הגורמים כאב, שעליהם יש לוותר. הם פועלים בדיוק להפך: הם עושים את מה שאין לעשות, ואינם עושים את מה שיש לעשות. כך שאימותי היקרות והקשישות, כל היצורים החיים, מועדים לסבל.

"הלוואי שכל היצורים
יזכו בכל אושר שיש,

ובכל הסיבות לכל אושר.
הלוואי שכל זה יקרה במהרה.
אפעל בעצמי כדי שכל זה יוגשם."

"הלוואי שכל היצורים
יהיו חופשיים מכל סבל,
ומכל הסיבות לכל סבל.
הלוואי שכל זה יקרה במהרה.
אפעל בעצמי כדי שכל זה יוגשם."

תן לשתי מחשבות אלו למלא את לבך; מדוט עליהן שוב ושוב. אז תצליח ליצור רגשות של אהבה וחמלה עזים ביותר.

אנשים עלולים לחשוב: "מדוע עלי לקחת על עצמי את הנטל הכבד הזה, של כל היצורים החיים? יש המון בודהות ובודהיסטות שידריכו אותם בדרכם". אלא שמחשבה זו היא לגמרי בלתי הולמת. היא נחותה. היא חסרת בושה. זה כאילו שאמך בחיים אלו הייתה רעבה ומיובשת, בעוד אתה מצפה שהילד של מישהי אחרת יתן לה אוכל ושתייה. אתה הוא זה שהיא דאגה לו, והאחריות להשיב לה כגמולה נופלת עליך בלבד.

כך הדבר לגבי כל היצורים החיים, אשר מקדמת דנא תפקדו כאימי כל כך הרבה פעמים, ובכל אחת מהפעמים הללו טיפלו בי בכל דרך, באותו טוב לב של אימי הנוכחית. לגמול להם על חסדם אינו עניינו של אף אדם אחר, לא בודהה ולא בודהיסטוה – זוהי אחריותי הבלעדית.

מישהו חייב לעשות זאת – לוודא שלכל יצור חי יש כל אושר, ואף לא שמץ כאב. אדם זה יהיה אני; לא אסמוך על שום אדם אחר. אני בעצמי אדאג לכך שכל יצור חי יזכה לכל סוג של אושר. ואני בעצמי אדאג לכך שכל יצור חי ישוחרר מכל סוג של סבל. אני בעצמי אביא אותם למצב של הלאמה, למצב של הארה מלאה. מדוט בעוצמה על המחשבות הללו; זהו השלב שאנו מכנים "הצורה היוצאת דופן של אחריות אישית".

ייתכן שאצליח בסופו של דבר לפתח בלבי את הכוונה האצילית הזו, אך האמת היא שאיני מסוגל להוביל אפילו יצור אחד להארה מלאה – קל וחומר את כולם. למי, אם כן, יש יכולת זו? יכולת זו יש רק לבודהה שהגיע להארה מלאה – ולא לאף אחד אחר. אם אוכל להגיע למצב כזה, הרי שמעצם ההגדרה, אספק במלואם את צרכי שלי ואת צרכיהם של אחרים. ואז כל קרן אור שתנבע ממני – בין אם תהיה זו פעולה של גופי, דיבורי, או מחשבתי, יהיה בכוחה להשיג במלואה את מטרתם של אינספור יצורים חיים.

ולכן, למען כל היצורים החיים, אעשה כל שביכולתי כדי להגיע למטרה הנעלה האחת – ההארה של הבודהה – במהירות האפשרית. חשוב כך לעצמך, ועשה כל שביכולתך כדי לפתח את השאיפה הכנה להשיג הארה למען כל יצור חי.

בזמן שאתה מתרגל את המדיטציות הללו לפיתוח השאיפה להארה, תוכל גם להרהר בכך שכאשר תגיע להארה מלאה – תשיג בכך באופן אוטומטי גם את כל מטרותיך אתה. הלאמה שלנו הזכיר כי נקודה זו צוינה בהצגה של ג'ה צונגקאפה על 'השלבים של הדרך' כמאוד מועילה בכך שהיא מונעת מהמתרגל ליפול לדרך המצומצמת יותר.¹³⁴

שלושת השלבים הראשונים מבין השבעה בלימוד זה של הסיבה והתוצאה בונים בסיס לחמלה הגדולה. הצורה ה"יפה" של אהבה נובעת משלושת אלו, כך שאין הנחיה למדיטציה נפרדת עבורה.¹³⁵ במקום זאת על המתרגל למדוט על האהבה, שבה אדם מאחל שכל יצור ישיג כל אושר.

תרגול האהבה הזו, וכן החמלה והסוג המיוחד של אחריות אישית, מטרתם לפתח התייחסות החותרת להשיג רווחה לזולת, והשאיפה להארה היא תוצאתן. לעבודות על 'השלבים של הדרך' יש מבנה דומה.

הדרכים עבור האנשים בעלי ההיבט הצר והבינוני מייצגות תרגול שהוא מקדים לפיתוח השאיפה להארה. הלימוד כיצד למדוט על שאיפה נעלה הזו הוא השלב העיקרי. בסיכום מגיעים הקטעים על פעולות הבודהיסטוּוּה – עצות בנוגע ליישום השאיפה.

כאשר אתה מתרגל את פיתוח השאיפה להארה, עליך לאמן את תודעתך בטבעה הבסיסי ובכל מגוון תכונותיה; זה כולל את עשרים ושתיים הצורות של השאיפה, את ההבחנה בין שאיפה מהסוג של תפילה לבין שאיפה שמתבטאת בפעולה, וכן הלאה.¹³⁶

אבן חן יקרה זו, השאיפה להשיג הארה למען כל הבריאה, היא תמציתם הפנימית של כל הלימודים הנעלים של הבודהות המנצחים. זוהי ההגיייה החשובה ביותר של כל אחד מילדיהם – הבודהיסטוּוּה. כפי שמתאר המדריך לחיי הבודהיסטוּוּה

זוהי התמצית הטהורה ביותר
של כל החמאה שנחבצה
מחלב המילה הטהורה.

אנו רואים גם,

בעלי הסגולה התחבטו בשאלה
במשך אלפי עידנים,
וראו בה ברכה להמון היצורים
הרבים בלי מידה
להשיג אושר נשגב בקלות מרובה.¹³⁷

מגיננו העדין, צונגקאפה הגדול, חיבר גם את השורות המתחילות במילים "עמוד התווך של הדרך הנעלה ביותר, המשאלה..." ומסתיימות במילים "... הנסיכים הבודהיסטוּוּה, בודעם זאת, / שומרים את היהלום של השאיפה הנעלה כתרגולם המרכזי".¹³⁸

הייתה זו אך ורק השאיפה היקרה להארה, ושום דבר מלבדה, שהלורד היודע-כל תיאר כ"תרגול המרכזי". לכן אלה מאיתנו המשתוקקים ליהפך למתרגלים של הדרך הגדולה חייבים להפוך את השאיפה להארה לתרגול המרכזי ביותר שלנו.

בימינו אלה, כשאתה ניגש לאדם ושואל אותו מהו התרגול החשוב ביותר שלו, הוא יגיד לך שהוא מודט על אחד מאותם מלאכים מגינים ועוצמתיים. אינך פוגש אנשים האומרים כי תרגולם העיקרי הוא מדיטציה על השאיפה להארה למען כל היצורים החיים. ועוד יותר חמור, בעצם די קשה למצוא מישהו שמבין כי עליו להפוך את השאיפה הזו לתרגולו המרכזי ביותר.

אנו פוגשים אנשים שהופכים דברים מדברים שונים לתרגולם המרכזי: טקס הסילוק כדי להיפטר מרוחות רעות, מנחת התה המוזהב, הלחש להפסקת תביעות רעות, הטקס שהם קוראים לו הפסקת כל פגע, לחש הכבשה, לחש הסוס, לחש הכסף, הטקס להפסקת כל הפגיעות, טקס להפסקת מזל רע בסיום המחזור של תריסר השנים, הטקס למנוע מהשבחים שחילקו לך אחרים להפוך לקללה, ועוד ועוד. כל אלו גרועים עד כדי כך שלעומתם כל תרגול שאדם מכריז עליו כתרגולו המרכזי, והקשור במלאכים המגינים באופן אותנטי – נשמע עדיף.¹³⁹

אנו גם פוגשים מספר עבודות שהופכות לפופולאריות באזורים מסוימים, שנראות כמשהו שכל אחד היה יכול להמציא: מחרוזת אבני חן למי שקשורים בקשרי דם, להב הזהב לווידי על חטאים, מה שקרוי "סוּטֶרֶת הכלב", מה שקרוי "סוּטֶרֶת הזאב", מה שקרוי "סוּטֶרֶת השועל", מה שקרוי "סוּטֶרֶת הדוב", מה שקרוי "סוּטֶרֶת הנחש" וכל השאר. אלא שאיננו מוצאים שום מקור לגיטימי לעבודות הללו.

אם אתה אכן זקוק לאיזה טקסט כדי להתוודות על מעשיך הרעים, עליך להפסיק לבזבז את זמנך על כתבים מזויפים ומאמצים חסרי ערך שכאלה. המנצחים נתנו לנו די והותר עבודות ראויות בכל הלימודים הפתוחים והסודיים שלהם: **סוטר שלושת המצבורים, הסוטר של התרופה הנשגבה, הסוטר של החופש הגדול, הסוטר של עידן השפע**, ואחרים כמותן.¹⁴⁰ רק בטקסטים שכאלה, אמר לנו הלאמה שלנו, טקסטים אותוריטיביים בעלי מקור לגיטימי, יש להשתמש ללימוד ושינון.

יש גם אנשים החושבים לעצמם, "אבל הרי יש לי כבר את השאיפה להארה. הרי בתחילת כל תרגול אני מדקלם את תפילת ה'בודהה-דהרמה-סנגהה'¹⁴¹ וחושב על להגיע להארה מלאה כדי שאוכל לעזור לכל הבריאה". אלא שזוהי רק הבעת תקווה שתשיג את השאיפה להארה – רק אמירת תפילה לגבי השאיפה. זו אינה השאיפה עצמה. אילו הייתה זו השאיפה, הרי שפיתוח השאיפה להשגת הארה מלאה היה הקל ביותר מבין התרגולים הרבים של חסד שאנו כביכול מנסים לבצע. ולכן, סיכם הלאמה שלנו, חשוב שאמנם נשיג את השאיפה על ידי שנאמן את תודעתנו בתרגול המתואר לעיל – בכל השלבים בזה אחר זה, על פי הסדר.

XIII. כיצד תדע שאמנם הישגת את השאיפה להארה

זה מביא אותנו לחלק השלישי והאחרון של הסברנו על השאיפה להארה: כיצד תדע מתי סוף סוף פיתחת אותה. נקודה זו מוסברת בפרוט במגוון עבודות, כולל בגרסה היותר מקיפה והגרסה המקוצרת של **השלבים בדרך להארה**, אשר בנקודה זו משתמשות בחומר מהספר הראשון של **שלבי המדיטציה**.¹⁴² לתאר זאת בקצרה, נניח שאם צופה בילדה האהוב מחליק אל בור של גחלים אדומות לוהטות. האש צורבת את גופו. היא אינה יכולה לשאת את המראה אפילו שנייה אחת נוספת. היא מטילה עצמה פנימה כדי למשוך את הילד החוצה.

כל היצורים החיים בעולם, כל אימותינו היקרות, בוערות באופן זה, בכאב הבלתי נסבל של שלושת העולמות התחתונים, ובכלל בגלגל החיים. כאשר איננו מסוגלים לשאת מצב זה אפילו שנייה אחת נוספת, כשאנו סוף סוף מרגישים את השאיפה הכנה להגיע להארה שלמה, תכף ומייד, למען כל יצור חי, אזי – סיכם הלאמה שלנו – תוכל לומר שהישגת את השאיפה להארה.

הדרך השלישית:

השקפה נכונה

XIV. מדוע נחוצה השקפה נכונה

כעת הגענו לשלישי מבין ארבעת חלקיו של גוף הטקסט: הסבר על השקפה נכונה. יש בו חמישה סעיפים: הראשון מסביר מדוע צריך לעשות מדיטציה על השקפה נכונה, והוא מובע בבית הבא, הלקוח מטקסט המקור:

(9)

**אולם, גם אם פיתחת תפנית ושאיפה,
בלי חוכמה שמציאות מבינה נכונה
לא תוכל את שורשם של חיים ושל מוות לחתוך.
נסה נא, אם כן, במהות הקיום המותנה להפוך.**

הבית הזה אומר: "אם אין לך השקפה נכונה ומעמיקה לגבי הכך (suchness) – אם אין בך חוכמה שמציאות מבינה נכונה, כלומר את האמת המוחלטת – הרי שגם אם תשקיע מאמץ רב ביותר לשכלל את התפנית ואת השאיפה להארה (עם כל שאר תרגולי ה'שיטה'), עדיין לא תוכל את שורשם של חיים ושל מוות לחתוך – לנתק את השורש של גלגל החיים: ההיחזקות ב'עצמי', שכן תרגולים אלה לכשעצמם אינם משמשים כ'תרופת נגד' ישירה לאותה היחזקות".

וזה לא הכל. אדם ללא השקפה מעמיקה זו יוכל להגיע בכוח התפנית והשאיפה להארה בלבד לכל היותר לרמות השונות עד לראשונה מבין חמשת אבני הדרך של הדרך הגדולה, הלא היא "דרך הצבירה", אך לעולם לא יגיע רחוק יותר. ואם הוא מתרגל של הדרך המצומצמת (הינאייאנה), לא יוכל להגיע אפילו לאבן הדרך השנייה – "דרך ההכנה".¹⁴³

אבל נניח שתודעתך מלאה מחשבות של תפנית ושל השאיפה להשיג הארה למען כל הברואים, ובנוסף לכך עיניך נפקחות להשקפה מעמיקה זו. כעת תוכל להגיע לכל הרמות ולשלבם השונים של הדרך הגדולה, החל מן השלב השני (שנקרא "דרך ההכנה") ומעלה. ואז גם, הדברים שאתה עושה יש בהם כוח מיוחד, להגשים עבורך את המצבים של חופש ושל ידע-כל.

כולנו הנמצאים כאן גמרנו אומר ליטול על עצמנו את המשימה של שחרור היצורים. אבל כל עוד לא נמצא דרך של ממש לשחררם, תישאר החלטתנו בגדר של כוונה נאצלת ותו לא. לכן מלכתחילה עלינו לפתח השקפה שאומרת: "אני מתכוון לחפש ולמצוא את הצורה הסופית של אותה השקפה עמוקה המנתקת את השורש של גלגל החיים". יש סוג של השקפה נכונה שאנו קוראים לה הסוג "הארצי" שבעזרתה אתה תופס את החוקים של מעשים ותוצאותיהם. אולם, השקפה זו כשלעצמה אין בה די. וגם היא, דרך אגב, קשורה בסופו של דבר להשקפה שבעזרתה אתה מבין שלא קיים שום "עצמי".

חכמים לא-בודהיסטים מסוימים מסוגלים להכניס את עצמם למצב עמוק של מדיטציה חד נקודתית – ומסוגלים להגיע לכל שמונה רמות הריכוז, כולל אלו של חסרי הצורה.¹⁴⁴ אך חסרה להם הראייה שבעזרתה משיגים את התובנה שאין "עצמי" שקיים, ולכן אין הם מצליחים להפחית ולו במעט את הנגעים הרוחניים שלהם, וודאי שלא לסלקם לגמרי. כפי שכתוב בסוטר **מלך הריכוז**:

אנשים ארציים, אף אם יעסקו במדיטציה חד נקודתית,
בכל זאת לא יוכלו לחסל את תפיסת ה"עצמי".
עבורם היא רק תעורר את כל הנגעים ברוחם,
וסופה יהיה דומה למדיטציה של אוֹדְרָאקָה.¹⁴⁵

נטייתנו להיאחז באיזה "עצמי" היא עצם השורש של גלגל החיים. על מנת לנתק שורש זה אנחנו חייבים לחלוטין לפתח ראייה שמבינה ש"עצמי" כזה אינו קיים. כמו שנאמר באותה סוטרה:

אדם שעושה אנליזה ומצליח לראות
שהדברים נעדרי עצמיות,
ובעקבות זאת הוגה במה שראה –
דבר זה מהווה סיבה
שתוצאתה תהיה נירוונה.
ואין שום סיבה אחרת אשר יכולה
להוביל לאותה שלוה.

כדי לזכות בחופש עליך לעקור מן השורש את האחיזה הזאת ב"עצמי". לשם כך אתה חייב להגות במדיטציה על כך שלשום דבר אין "עצמיות": עליך ליצור תובנה או השקפה מנטאלית אשר תופסת את הדברים באופן שהוא מנוגד לחלוטין לאופן שבו אתה כעת נאחז ב"עצמי". תוכל להשקיע מאמצים גדולים ככל שתמצא בעשיית צדקה או בשמירת מוסר – אך ללא מדיטציה זו על העדר "עצמיות", לעולם לא תוכל להגיע לחופש. כפי שנאמר בחיבור **400 הפסוקים**: "אין פתח אחר לשלווה".¹⁴⁶ לכן החוכמה שתופסת שלא קיים שום "עצמי" היא בבחינת "שאין בילתה" למען שחרורך מגלגל החיים.

עם זאת, חכמה כשלעצמה גם היא איננה מספיקה. גם החמלה היא בבחינת "שאין בילתה". משום כך אנו אומרים שאתה חייב שיהיו לך גם "שיטה" וגם "חוכמה", ולעולם לא האחת בלי השנייה. **בסוטר של וימלקירטי** (Vimalakirti) נאמר:

חוכמה שאינה רוויה בשיטה היא כלא.
חוכמה רוויה בשיטה היא חופש.
שיטה שאינה רוויה בחוכמה היא כלא.
שיטה רוויה בחוכמה היא חופש.¹⁴⁷

התוצאה שאנו שואפים להשיג היא שני הגופים של ישות מוארת: "גוף הדהרמה" ו"גוף הצורה" (הגוף הפיזי). כדי להשיגם אנו חייבים לקבץ יחדיו איחוד מושלם של שני מכלולים עצומים של טוב. לשם כך עלינו להשתמש בשיטה וחוכמה, תמיד האחת עם השנייה. כפי שכתב מושיענו המהולל, נַגְ'ג'א'ונה הנאור:

בזכות עשיית זו הברוכה
ישלימו נא כל אחיי לבריאה
מכלולים של חסד וחוכמה,
ובכך לו יזכו בגופים נשגבים
אשר משני אלה הם נובעים¹⁴⁸

גם צ'נדֶרְקִירְטִי המבריק אמר:

על כנפיים עצומות, פרושות לרווחה
של האמת הכוזבת וזו המוחלטת,
עף המלך-אווז בראשו של החץ
של להקת האווזים, כל היצורים,
מונע על ידי הרוחות של החסד;
וכך הוא מגיע לחוף המרוחק
של אוקיאנוס סגולות המנצחים.¹⁴⁹

המילה "מקובל" מתייחסת כאן ל"שיטה": כלומר, לשאיפה להגיע להארה למען כל הבריאה. "מוחלט" מתייחסת ל"חוכמה", כלומר להשקפה נכונה. ציפור גדולה בעלת שתי כנפיים שלמות יכולה לדאות בשמיים ללא הפרעה. כך גם אדם הרוצה להגיע לאותו חוף מרוחק שבו יהיו לו כל הסגולות הנעלות של הבודהות המנצחים, חייב שיהיו לו שיטה וחוכמה – השאיפה להארה וההשקפה הנכונה – גם יחד. אדם שיש לו אחת משתי אלו ללא השנייה, משול לציפור שאחת מכנפיה שבורה – לא יוכל להשלים את המסע.

אתה עשוי לשאול "כיצד, אם כך, אשיג השקפה זו?" – זה לא דבר של מה בכך: אתה חייב ללכת בעקבות אחד מן הכתבים שנתנו על ידי "המנצחים הנאורים" (הבודהות) – תורה אמיתית שמלמדת את מה שהוא בגדר "פשט". באופן כללי, אנו מבחינים בין דברים שיש לקחת כפשוטם לבין אלו שיש לקחת בהשאלה באופן הבא: דבר נחשב כ"פשט" כאשר טבעו טמון במוחלט, והוא נחשב כ"מושאל" כאשר טבעו אינו טמון במוחלט. כתבים שהם בבחינת "פשט" הם אלה שעוסקים בעיקר באמת המוחלטת, בעוד שסוגים אחרים של כתבים נקראים על ידינו "על דרך ההשאלה".

לא כל חכם קדמון מסוגל היה להבהיר את המשמעות האמיתית של הכתבים שיש לקחת כפשוטם לבין אלו שהם בהשאלה. כדי לבאר את הכוונה האמיתית של ה"פשט" היה נחוץ הסברו של המושיע נַגְ'רְג'וֹנָה, שאת בואו נבאו הבודהות עצמם. הוא הצליח להציג שיטה כוללת להבהרת ה"פשט" והראייה המעמיקה, בהתאמה מדויקת לכוונתם של הבודהות המנצחים. זאת הוא עשה באמצעות **חוכמת השורש** ועבודות אחרות בחיבור המפורסם שלו **הקובץ על החשיבה של דרך האמצע**, תוך התבססות על הכתב הידוע בכינוי **הבנה שאין לה קץ**.¹⁵⁰

מאוחר יותר באו מאסטר בודהפאליטה (Buddhapalita), מחבר הביאור הנושא את שמו, ומאסטר אַרְיָדֵוּוּה (Aryadeva), שחיבר את **400 הפסוקים על דרך האמצע** וכתבים אחרים. בולט במיוחד היה מאסטר צ'ַנְדְּרָקִירְטִי, אשר בהיותו נאמן לכוונת הישנות הנאורה נאגארג'וֹנָה, כתב עבודות שונות, כולל **הבהרה על המילים**, (אשר מסביר את הניסוחים של **חוכמת השורש** של מאסטר נאגארג'וֹנָה), ו-**שער לדרך האמצע** (אשר נכנס לביאור של ה-**שורש**).¹⁵¹

כאן בטיבט, 'ארץ השלגים', היה זה מגיננו העדין צונגקאפה – ולא איש מלבדו – שהיה מסוגל להסביר ולהבהיר בדיוק מוחלט את המשמעות האמיתית של עבודות אלו, ללא כל רבב של שגיאה. לכן אתה ואני צריכים ללכת בעקבות השיטה המצוינת של הנעלה בישויות הנאורות נאגארג'וֹנָה ובניו הרוחניים. עלינו להסתמך על ספריו המצוינים של ג'ה צונגקאפה היודע-כל, על מילותיו הנעלות והמופלאות. כמצוין בחיבור **שער לדרך האמצע**:

אין שום דרך להשיג שלוה
למי שסטו מנתיב השיטה
שלימד מאסטר נאגארג'וֹנָה.
הם איבדו את שתי האמיתות:
הכוזבת וכן הממשית.
ומי שאת אלה מאבדים –
להשתחרר אינם יכולים.¹⁵²

לורד אַטְיִישָה, שאין דומה לו, אמר גם הוא:

צ'אנדראקירטי היה תלמידו של נאגארג'וֹנָה;
ההוראות שהועברו אלינו מידהם, דרך השושלת,
יביאו לראיית המציאות, לראיית האמת.¹⁵³

ניתן לראות אם כן שהשקפה מעמיקה זו על הדברים היא חיונית – הן בלימוד הגלוי והן בנסתר.

באופן כללי, היו ארבע אסכולות חשובות במחשבה הבודהיסטית שמקורן היה בהודו – "ארצם של בעלי התובנות". אלו שהשתייכו לקבוצת ואציפוטרייה (Vatsiputriya) של אסכולת ה"מפרטים"¹⁵⁴ – טוענים שמה שאנו מנסים להיווכח שאינו קיים, הוא כל "עצמי" שהוא בלתי משתנה, יחיד ובלתי תלוי. אחרים באסכולת המפרטים, וכן אלו המשתייכים ל"אסכולת הסוטרסטים"¹⁵⁵ – מלמדים שמה שאנו מחפשים לשלול, הוא דבר שקיים בפני עצמו, משהו שקיים באופן מוחשי.

אסכולת "רק תודעה"¹⁵⁶ – אומרת שהדבר שאנו תופסים בסופו של דבר שאינו קיים, הוא מצב שבו הסובייקט התופס את האובייקט, והאובייקט הנתפס על ידו, עשויים מאיזה "חומר" שונה.¹⁵⁷ מי שאנו

קוראים "העצמאים"¹⁵⁸ – חלק אחד מאסכולת "דרך האמצע", מאמינים שמה שאנו באים לסתור ולהפריך, הוא אובייקט שקיים באיזה אופן ייחודי משלו, במקום שקיומו ייקבע פשוט מתוקף הופעתו בפני הכרה שאינה משובשת.¹⁵⁹

ולבסוף קבוצת "המסקנה" של אסכולת "דרך האמצע",¹⁶⁰ מלמדת שמה שאנו מפריכים הוא אובייקט הקיים מצידו הוא, בעוד שהוא קיים רק באמצעות מושג שאנו יצרנו.

בביתיה של היצירה שלנו, **שלוש הדרכים העיקריות**, מגיננו העדין צונגקאפה הגדול מפציר בנו לנסות לקלוט את משמעותו של קיום מותנה. זה מופיע בשורה: "נסה נא אם כן במהות הקיום המותנה להפוך". הוא עושה זאת במקום לומר לנו "נסה נא אם כן במהות של ריקות להפוך", וזאת בשל סיבה מאוד חשובה.

לאסכולות השונות יש אופנים שונים להסביר "קיום מותנה". קבוצת ה"מתפקדים"¹⁶¹ טוענת שכאשר משהו הוא בעל "קיום מותנה", הרי זה משום שהדבר נוצר בגלל סיבות שונות ותנאים שונים. אך הסבר זה אינו מאפשר להם להוכיח שקיום מותנה תקף גם עבור אובייקטים שאינם משתנים ושאינם להם סיבות.

לקבוצת "העצמאים" יש דרך מעט יותר מוצלחת לתאר קיום מותנה. הם טוענים שמהו הוא בעל קיום מותנה כל אימת שקיומו תלוי בחלקיו. לכן הם יכולים להוכיח קיום מותנה הן של אובייקטים משתנים והן של אלו שאינם משתנים: אלו שיש להם סיבה ואלו שאין להם סיבה.

הדרך שבה הקבוצה האחרונה, זו שאנו מכנים קבוצת "המסקנה", מחליטה שמהו הוא בעל קיום מותנה היא יותר מעודנת מכל השאר. הם אומרים שמהו הוא בעל קיום מותנה כאשר אנו מצרפים שני דברים – בסיס סביר לקבלת שם, ורעיון סביר לתת לו את השם – ובדרך זו אנו מגיעים לאובייקט אשר לו נתנו שם.

צורה מעודנת זו של קיום מותנה אינה לכשעצמה הדרך לתפיסה של ריקות, אבל יש סיבה טובה מדוע אנו מציגים קיום מותנה – עם הפירוש של "סיבה ותוצאה" המקובל על כל האסכולות – מייד בהתחלה. ראשית, זה מונע מתלמידים לנוע לקיצוניות ההפוכה שבה הם מאמינים שאם כל הדברים הם ריקים, הרי שהם כלל לא קיימים. שנית, הבנה נכונה של קיום מותנה מובילה לתפיסה של ריקות. לכן, סיכום הלאמה שלנו, יש חשיבות מכרעת להציג את ההוראה על קיום מותנה כבר בתחילה – כצעד ראשון בדרך לתפיסה של ריקות.

XV. מהי השקפה נכונה?

השנייה מבין חמש הנקודות בדיון שלנו שנסוב על הדרך העיקרית השלישית עוסקת בשאלה: מהי השקפה נכונה? התשובה מופיעה בבית הבא מתוך טקסט המקור:

(10)

**עת תוכל להבחין שבפנים ומחוץ לגלגל
חוק סיבה ומסובב לעולם לא נכשל,
ועל כל תופעה וכל חפץ הוא חל,
ועת מוצקות המופע תתערער ותאבד -
אז תדע כי בדרך אשר מנעימה לבודהה תצעד.**

השורה "ועל כל תופעה וכל חפץ" נותנת לנו את נושא עיוננו: את מה שנראה כריק. השורה עם המילים "חוק סיבה ומסובב" נועדה לתת לנו את הסיבה הלוגית הקלאסית שמוכיחה שדברים הם ריקים: "משום שהם מותנים". השורה עם המילים: "ועת מוצקות המופע תתערער ותאבד" מציגה בפנינו את ההנחה שאותה סיבה נועדה להוכיח.

הביטוי "כל תופעה וכל חפץ" מתייחס לכל אובייקט ואובייקט, החל מחומר פיזי בסיסי ועד לידע-כל של הבודהה. כולם קיימים בתלות בחלקיהם, לכן ניתן לומר, שלגביהם, "חוק סיבה ומסובב לעולם לא נכשל". האנטיזה שאנו מחפשים להפריך היא שלאובייקטים אלה יש מוצקות המופע שנראה כאילו שיש להם: שהם יכולים להיות קיימים באופן טבעי. "ועת מוצקות המופע תתערער ותאבד" – כלומר, כאשר אנו תופסים שאין דבר אחד ביקום שיש לו קיום טבעי או אמיתי – אז "תדע כי בדרך אשר מנעימה לבוזה תצעד".

אם אנו מחפשים את שורש השורשים, הגורם לכך שאתה ואני נמשיך להסתובב בגלגל חיים זה, אנו מגיעים לבורות, לאחיזתנו ב"עצמי". על מנת לגדוע שורש זה, עלינו לפתח חוכמה שתופסת ש"עצמי" זה אינו קיים כלל. אילו רצינו לדון בפרוטרוט על מהי חוסר-עצמיות, הטוב ביותר היה להשתמש במספר חלקים בעבודות על 'השלבים של הדרך'. דוגמה אחת היא "האנליזה בת ארבעת החלקים".¹⁶² אלא שכאן נציג בקצרה בלבד את הנקודות החשובות ביותר בנוגע להשקפה נכונה, ונשתמש בטיעון הקלאסי המבוסס על קיום מותנה.

כל אובייקט קיים הוא תולדה של משהו שניתן לו שם, ומשהו אחר הנותן לו שם. לא קיים שמץ של חלקיק ביקום כולו שאינו מסתמך על תהליך זה – אין דבר אחד שקיים מצדו הוא בלבד. אם כך, גם אני מהווה תולדה: משהו חיבר שני חלקים יחדיו – גופי ותודעתי – וקרא לזה "אני". אני אינני שום דבר יותר מזה. אין "אני" שקיים מצידו הוא. אין "אני" שאינו תלוי במשהו אשר חיבר בין גופי לתודעתי והעניק להם שם. יתרה מכך, שני הדברים – גופי ותודעתי – אף הם אינם קיימים מצדם הם.

ניתן להביע את כל זה בתבנית הקלאסית של טיעון לוגי:

הבה ניקח את כל האובייקטים, אלה שבתוך הגלגל (סמסרה) ואלה שמחוץ לו.

אין להם הקיום האמיתי והמוצק כפי שאני מייחס להם; הם אינם יכולים להיות קיימים בפני עצמם,

שכן קיומם מותנה.

מה שאנו מתכוונים כאן במונח "קיום מותנה" הוא שכל האובייקטים קשורים הדדית באובייקטים אחרים, שקיומם תלוי בהם; כלומר, הם קיימים מכוח התלות באובייקטים אחרים. לכן אין שום אפשרות שהם יהיו קיימים בפני עצמם.

ניקח לדוגמה את הדרך שבה ממנים את שר הטקס של מנזר, או מושל של מחוז, או כל דמות דומה אחרת. ראשית חייב להיות בסיס סביר להיקרא "שר הטקס": חייב להיות אדם הראוי להיות שר הטקס. אחר כך חייב להיות מישוהו, כגון ראש המנזר, שיאמר: "עכשיו הוא יהיה שר הטקס". לפני שראש המנזר עושה זאת, לפני שראש המנזר מחיל את השם ואת המושג על אדם זה, הוא אינו יכול להיות שר הטקס – גם אם הוא ניחן בכל הסגולות הנחוצות כדי לקבל את תואר "שר הטקס".

אלמלא כן, ואילו היה אדם זה באיזשהו אופן שר הטקס מלכתחילה, מצידו הוא, מבלי שמישהו יחיל עליו את השם או את הרעיון, הרי שהוא חייב היה להיות שר הטקס מאז ומתמיד – עוד מהזמן שהיה ברחם אימו. וכאשר הוא נולד, ברגע שיצא מרחם אימו, אנשים היו צריכים להגיד: "הנה בא שר הטקס!"

אבל אנשים לא אמרו זאת, משום שלהפוך לשר הטקס תלוי בגורמים רבים נוספים. איננו מכנים מישוהו "שר הטקס" עד אשר יש בסיס למתן השם – נזיר שמתאים להיות שר הטקס, ועד אשר אדם המוסמך להעניק לו את השם מצמיד לו אותו ואומר: "זהו שר הטקס!" עד לאותו הזמן גם האדם עצמו אינו חושב לעצמו: "אני שר הטקס". אך ברגע שהרעיון – "אתה שר הטקס" – הובע לגביו, אנשים מתחילים לדבר עליו כעל "שר הטקס" וגם הוא מתחיל לחשוב: "אני שר הטקס".

הדבר נכון גם לגבי משהו כמו סוס: אנו לוקחים את הגוף ואת התודעה של הסוס ויוצרים מהם קבוצה אחת – אנו אוספים את כל הגורמים והתנאים המתאימים – ומצמידים לאוסף זה תווית עם השם "סוס". כך גם לגבי בניין: זהו רק שם הניתן לאוסף מסוים של חלקים שמתפקדים כבסיס לקבלת השם.

הדבר נכון לגבי כל ישות קיימת: אין היא אלא שם ומושג – "זה אנו מכנים כך, וזה אנו מכנים כך" – בהתייחס לאוסף החלקים המתפקד כבסיס לשמה של הישות המסוימת. לא קיים שמץ של דבר כלשהו, ולו הזעיר ביותר, שמהווה אובייקט שקיים בפני עצמו, בנפרד מהחלקים שאותם אנו מכנים בשמו.

תוכל לבוא ולומר: "אם כל אובייקט איננו אלא תווית שבה תייגנו אותו, או אז אוכל לקרוא לזהב 'פליז', או לכנות עמוד בשם 'כד' וזה מה שהם יהיו." אלא שלא כך הדבר – אנו אכן אומרים שדברים הם אך ורק תוויות ששמנו עליהם, אבל על מנת שהתווית תוצמד אליהם, חייב הבסיס המקבל את התווית להיות בסיס סביר לאותה תווית.

שלושה תנאים חייבים להתקיים כאשר אנו שמים תווית, ואלו הם: (1) האובייקט חייב להיות מוכר לתפיסה הקונבנציונאלית; (2) אין שום תפיסה קונבנציונאלית אחרת שיכולה לסתור את קיומו; (3) אין גם שום אנליזה אולטימטיבית שיכולה לסתור את קיומו. כל שלושת התנאים חייבים להתקיים.

למה הכוונה כשאנו טוענים שתפיסה קונבנציונאלית אחת סותרת את האחרת? נאמר שאנו עומדים ומביטים בדחליל שניצב במרחק רב מאיתנו. משהו לידנו אומר: "יש שם אדם", ואנו מאמינים לו. ואז מופיע משהו אחר, שראה במו עיניו שזה דחליל, ואומר לנו: "זהו רק דחליל". תפיסתנו הראשונה את האובייקט כאדם נעלמת. זוהי אינדיקציה לכך שהבסיס שניתן לשם לא היה מתאים.

וזה עוד לא הכל. אנו יכולים ללכת ולתת כל מיני שמות. אנו יכולים לומר: "לארנבים יש קרניים", אבל זה לא יגרום לקרניים להתקיים – אין בסיס מתאים למתן התווית. לכן צריך שיהיה מצב תודעה קונבנציונאלי וסביר שמחיל את השם על אוסף חלקים סביר המשמש כבסיס למתן אותו שם – ואשר קיים בפועל.

וכך גם כאשר אנו עומדים לכנות משהו מושל של מחוז, אנו זקוקים לאדם מתאים לקבלת השם – חייב להיות לנו בסיס מתאים לכינוי שלנו. איננו לוקחים איזה פירחח חרש-אילם וממנים אותו למושל.

אילו משהו מהדברים האלה היה קיים מצידו הוא, הרי שאז קיומו לא היה מותנה בקבוצת החלקים שלה נתנו את שמו, ואז כל דבר היה יכול להתקיים בזכות עצמו. אך לא כך פני הדברים: קיומם תלוי בקבוצת החלקים שאותם כינינו בשם. וזוהי הסיבה לכך שהם אינם קיימים מצד עצמם, והם אינם קיימים באופן טבעי, והם אינם קיימים באמת.

לדוגמה: ניקח מנהיג מקומי כלשהו. הוא משמש כמנהיג כל עוד אנו מצדנו קוראים לו "מנהיג", ולא מצדו הוא. עם זאת, לנו נראה שהמנהיג קיים שם בפני עצמו ואנו תופסים אותו באופן זה. מנהיג שיכול להיות קיים כפי שאנו תופסים אותו, הוא בדיוק הדבר שאנו רוצים להיווכח שאינו קיים.

כך גם ביחס ל"אני". אין זה משהו שקיים לו שם מעבר לגופי ותודעתי, אלא זה משהו שמופיע בפני אך ורק משום שהחלתי עליו את השם: לקחתי אוסף של חלקים והצמדתי להם תווית ומושג של "אני": ה"אני" הוא שם בלבד.

תהליך התייג מתרחש כך. הבסיס לקבלת השם קיים לו אי שם. מצידנו אנו בא השם עצמו וכן הרעיון שקושר את השם לבסיס. ואז יש בידינו משהו אשר תויג בתווית – זה הכל.

ניתן להמחיש זאת בעזרת בניין. נניח שמישהו הקים שלושה בניינים – לשלושתם אותו עיצוב אטרקטיבי. הם לא יכולים מלכתחילה להיות "מבנה מגורים" או כל דבר אחר לפני שכל אחד מהם מקבל את שמו. ואז באים הבעלים ונותנים שם שונה לכל אחד מהמבנים, באומרים: "המבנה הזה ישמש כמבנה מגורים", והמבנה הזה ישמש כמטבח וכן הלאה. רק אחרי זה אנו חושבים לעצמנו: "אלה הם מבני המגורים", או

"זה המטבח" – ורק אז כל אחד מהם קיים בתור שכזה. יכול שיהיה לנו הבסיס למתן השם – קבוצת המבנים – אבל הם אינם "השלושה" עד אשר מי שאמור לתת את השם אכן עושה זאת. באופן זה גם מבנה הוא לא יותר מאשר דבר-מה שתויג על ידי שם ומושג. ומדובר לא רק במבנים. הנקודה היא שאותו דבר בדיוק חל על כל ישות קיימת: עלינו לראות בה תוצר של תהליך התיוג, ולא הבסיס שמקבל את התווית שלנו.

זה מתייחס באותה מידה ל"אני" הקונבנציונאלי – הוא קיים רק במידה שתייגתי אותו באמצעות מושג כלשהו. אתה ואני נוטים לחשוב על "אני" כעל משהו שהוא יותר מיצירה של שמות; בתודעתנו יש לנו דימוי מלא חיים שלו כקיים מצידו הוא, החווה האינטימי של כל מה שהוא חש – תענוג, כאב וכו'. למצב התודעה שנאחז ב"אני" בדרך זו אנו קוראים "אחיזה מולדת בעצמי" או "השקפה מתכלה שהיא מולדת".¹⁶³ ודימוי מלא חיים זה, של "אני" העומד שם בזכות עצמו, ואשר בו מצב תודעה זה נאחז, הוא אותו "עצמי" שעלינו להיווכח שאינו קיים. כפי שאמר גם צ'אנדראקירטי המהולל:

מה שאנו מכנים כאן "עצמי" מתייחס לכל טבע או מצב של אובייקטים, שבהם הם אינם מסתמכים על שום דבר אחר. העובדה שדבר כזה כלל לא קיים היא מה שאנו מכנים "העדר עצמיות".¹⁶⁴

כעת ה"אני" הקונבנציונאלי – זה שאכן קיים – אינו אלא משהו שיצרנו על ידי מתן תווית, תוך שימוש בבסיס כלשהו להחיל עליו את התווית ורעיון כלשהו למתן התווית. בטקס של הלימוד הסודי של "המאיים" מופיעות שורות שמתייחסות לזה, הפותחות במילים: "מאחר שכל אובייקט כונה בשם, תוך תלות..."¹⁶⁵ אותה משמעות מובעת, בין השאר, בטקס של הלימוד הסודי על "העונג העליון": "כמו אשליה, מתויג על ידי רעיון".¹⁶⁶

אם אנו באמת רוצים להיכנס לפרטים העדינים יותר, עלינו לנתח לא את האופן שבו האובייקטים מופיעים בפנינו, אלא כיצד אנו תופסים אותם. כך גם לגבי האובייקט שאנו רוצים להיווכח בחוסר קיומו: אין אנו מכחישים את אשר מופיע בפנינו, אלא את הדבר שאותו אנו תופסים. והשורות הבאות יכולות לשמש עבורנו מעין פזמון חוזר:

ראוי הדבר שאתפוס בבטחה
שכל הדברים הינם מושגים
שנוצרו בתהליך של תיוג:
הם תלויים בבסיס למתן התווית,
ובמישהו שאותה מעניק.
קיומם תלוי בגורמים אחרים,
ומכוח עצמם הם אינם קיימים.

הבה נדון כעת באותו הדבר שבסופו של דבר נראה שאיננו קיים, במונחים של האובייקט שבו אנו נאחזים. כאשר אנו מתחילים לבחון אם הוא קיים או לא, הדימוי שעולה בעיני רוחנו הוא לא ה"אני" שיצרנו באמצעות התוויות שלנו, אלא מעין "אני" שנראה לנו כאילו הוא קיים מצידו הוא. לכן האובייקט אשר בו אנו נאחזים, איננו ה"אני" שאינו אלא תווית אשר מוחלת על גופנו ותודעתנו, אלא איזה "אני" שנראה כקיים מצידו הוא, מעבר לגוף ולתודעה כאחד.

לדוגמה: נאמר שהערב יורד ואתה רואה חתיכת חבל עם דוגמה מנומרת. תחילה אתה נותן לזה שם וחושב לעצמך, "אוי ואבוי! נחש!" לאחר מכן אתה שוכח שאתה היית זה שנתן לדבר הזה את שמו, והוא מתחיל להיראות כמו נחש שנמצא שם מצידו הוא. האופן שבו הוא מופיע באותו זמן איננו הדבר שאנו רוצים להיווכח שאיננו קיים. מה שאנו רוצים לשלול הוא הדבר שבו אנו נאחזים: שהדבר שבו אנו מחזיקים יכול אמנם להיות קיים באופן שבו נראה לנו שהוא קיים.

המצב דומה כאשר אנו חוקרים את הרעיון של "אני". נניח שמישהו בא וקורא לך בשמך. בהתחלה ה'אני' שמופיע בפניך הוא פשוט ה'אני' הקונבנציונאלי: אתה חושב לעצמך, "הוא קורא לי". אבל אז הוא אומר לך, "אם כך, אתה הוא הגנב!" או משהו דומה. אז ה'אני' שלך הולך ומתחזק; אתה מתחיל לחשוב לעצמך,

"מדוע הוא מצביע עלי? זה לא הייתי אני שגנבתי. הם לא יכולים להאשים אותי!". אתה מתחיל לומר "אני" "אני", וה"אני" מתחיל להיראות כ"אני" שיכול לעמוד בזכות עצמו – "אני" שהוא מאוד ברור, עם חיים משלו.

איננו מכחישים את קיומו של ה"אני" הקונבנציונאלי שהופיע בהתחלה. וגם איננו מכחישים ש"אני" זה נראה כעומד בפני עצמו, שהוא נראה כקיים באמת. אנו גם לא מכחישים ש"אני" זה יכול להיראות כעומד בפני עצמו, ה"אני" שנראה כאילו הוא קיים באמת. לעומת זאת אנו שוללים ש"אני" אמנם יכול לעמוד בזכות עצמו, ש"אני" יכול בפועל להתקיים באופן טבעי: אנו מכחישים כל "אני" שיכול באמת להיות בעל קיום טבעי.

וכאשר אתה שולל "אני" זה, כאשר אתה רואה ש"אני" זה אינו קיים – כאשר ה"אני" הזה המלא חיים, שיכול כביכול להתקיים בזכות עצמו מבלי להסתמך על הגוף והתודעה, חדל להתקיים עבורך, וכל שנותר הוא פשוט הריקות ממנו, או אז, כפי שאומרים החכמים, מצאת לראשונה את "ההשקפה של דרך האמצע". אז מצאת את הדרך אשר מנעימה לבודהה.

כאשר אתה עושה אנליזה מסוג זה ואתה מחפש את הדבר שניתן לו השם, לעולם לא תוכל למצוא ולו אטום אחד של דבר מה ביקום כולו שקיים בזכות עצמו. עם זאת, כל תפקודי העולם הרגילים הם בהחלט סבירים ותקפים; דברים גורמים לדברים אחרים להתרחש, דברים עושים מה שהם עושים, אלא שכל זאת רק לכאורה – באופן שיש עליו הסכמה במובן הקונבנציונאלי.

בניין, לדוגמה, יכול שלא יהיה בו שמץ של קיום "אמיתי", ועדיין כל עוד הסיבות והתנאים לבניין קובצו יחדיו – כל עוד הוא קיים אך ורק בזכות השם שנתנו לו ותפיסתנו אותו – הוא יכול לעשות כל דבר שבניין אמור לעשות, וזאת באופן מושלם.

גם ההשתקפות של אובייקט כלשהו במראה, ייתכן שלעולם לא תהיה יותר מדבר מה שמופיע בפני התודעה ומקבל לעצמו שם; ייתכן ולעולם לא יזכה לקבל שום תמיכה להיותו האובייקט עצמו, אך עדיין יכול הוא להפגין את כל התפקוד הנורמאלי של סיבתיות; ההשתקפות עשויה להיות לא יותר מאשר מופע של אשליה, אך היא עדיין יכולה להראות לך אם יש כתם על פניך וכדומה. משום כך אנו אומרים ש:

"כדי שיהיה קיים, די בכך שהדבר יהיה קיים באופן קונבנציונאלי; אך העובדה שאיננו קיים באופן אולטימטיבי, אין פירושה שהדבר אינו קיים כלל".

כל אדם שבאמת מבין קיום מותנה כפי שתיארנו לעיל, מתחיל לפתח הכרה עמוקה של חוקי המעשים ותוצאותיהם – חשיבותם עבורו תלך ותגבר. והנה למה: ראשית, מעשים טובים מובילים להנאה ומעשים רעים מובילים לכאב. כל סיבה קשורה לתוצאה שלה – חוקיות זו לעולם לא תשתבש – הסיבה לא יכולה פתאום להניב תוצאה אחרת. קשר בלתי משתנה זה נובע מקיום מותנה.

ברגע שהבנת את הקשר שבין קיום מותנה להיעדר כל קיום טבעי, הרי שבאופן עקיף אתה מבין מכך שקיום מותנה, מהסוג של סיבה ותוצאה, הוא – ברמה הקונבנציונאלית בלבד – לחלוטין נכון ובלתי מכזיב. זה מה שמאפשר לך להשיג שכנוע מלא ביחס לחוקים ששולטים בכל המעשים והתוצאות – בין אם זה בתוך גלגל החיים ובין אם מעבר לו.

נוכל לומר אם כך שעקב היותו מותנה בקבוצה של דברים אחרים, אין אף אובייקט שיכול להיות בעל קיום טבעי, והעובדה שאין דבר הקיים באופן טבעי היא זו שמעניקה סבירות מושלמת לסיבה ומסובב. והעובדה שכל התפקוד של סיבה ותוצאה הוא סביר לחלוטין היא המאפשרת לזרעים להפוך לנבטים, לנבטים להפוך לתבואה וכן הלאה.

אילו לא היה זה המצב, וזרעי שעורה או כל דבר אחר היו קיימים באופן טבעי – הרי שהם לעולם לא היו יכולים להפוך לנבטים. גם ילדים לא היו יכולים לעולם להפוך למבוגרים או כל דבר מעין זה – דברים אלו לא היו יכולים לקרות אילו היו קיימים באופן טבעי. אילו היו הלידות הנעלות קיימות באופן טבעי, לא הייתה אפשרות ליצור שנולד בלידה כזו ליפול לגיהנום. אילו היו יצורים רגילים קיימים באופן טבעי, לא

הייתה להם אפשרות להפוך לבודהה, וכך הלאה – הבעיות הלוגיות הכרוכות בלהיות דבר-מה שיש לו קיום "טבעי" הן רבות.

כל מה שאמרנו לעיל, מסכם הלאמה שלנו, מלמד תורה שהיא לכן ייחודית לקבוצת "המסקנה" של אסכולת דרך האמצע: ששני העקרונות – סיבה ותוצאה, או קיום מותנה, והעובדה שלשום דבר אין קיום טבעי – הולכים יד ביד, אחד תומך בשני.

XVI. כיצד תדע שהאנליזה שלך טרם הושלמה

השלישי מבין חמשת החלקים המטפלים בהשקפה נכונה מסביר כיצד תדע מתי האנליזה שאתה מבצע של השקפת עולמך טרם הושלמה. נקודה זו נמצאת בפסוק הבא שבטקסט המקור:

(11)

**אולם הבנת מחשבתו הנאורה לא תשלם
כל עוד פה השניים מופיעים נפרדים:
מופעם של דברים, קיומם המותנה, בלי טעות,
וכן ריקותם, היותם נטולי כל זהות.**

נניח שעשית מדיטציה על ההנחיות שסיפקנו לעיל. אתה מכוון את תשומת לבך לאנליזה של כל התופעות. אם האנליזה שלך באמת שלמה, אזי ריקות וקיום מותנה חייבים להיראות לך כהולכים יד ביד, כתומכים זה בזה.

למרות עובדה זו, נראה שאנשים כמו כמה חכמים הודיים קדומים, וגם הבודהיסטים הטיבטים המוקדמים, שנראה היה כאילו תפסו את הרעיון של חוסר טבע עצמי – עדיין לא הבינו כיצד להסביר קיום מותנה.

מה שנאמר בפסקה הזו, סיכם הלאמה שלנו, הוא כדלקמן: "נניח כי יש לך איזושהי הבנה של כל אחד מהרעיונות בנפרד: של (1) 'מופעם של דברים' או קיום מותנה, ו- (2) ריקות – העובדה שאין דבר שקיים באופן טבעי. אך נניח שהם נראים לך כאפיונים סותרים – אתה סבור שאין אובייקט היכול לקיים את שניהם כאחד.

"חשוב על השניים, כלומר על שני רעיונות אלו: (1) קיום מותנה שאין בו טעות, שבו סיבות (כלומר מעשים) מסוג כלשהו תמיד יובילו לתוצאות מאותו סוג; ו (2) ריקות, הרעיון של היותם נטולי כל זהות – העובדה שאין שום אובייקט שקיים ביקום אשר מכיל אפילו אטום אחד של משהו שיכול להתקיים מצד עצמו.

"כל עוד הם מופיעים כך לפניך – כל עוד השניים נראים לך כסותרים, כמו חום וקור – אזי עוד לא השלמת את הבנת הכוונה האולטימטיבית של מחשבתם הנאורה של הבודההות."

XVII. כיצד תדע שהאנליזה שלך הושלמה

הגענו כעת לחלק הרביעי: כיצד לדעת שהאנליזה שאתה עושה עם ההשקפה שפיתחת הושלמה. דבר זה מוסבר בפסקה הבאה בטקסט המקור:

(12)

**יום יבוא בו יותר לא יהיו נפרדים,
ושבו יתלכדו לאחד.
הבנה שהקיום המותנה לעולם לא מכזיב,
היא עצמה כבר תביא תובנה
שתהרוס אחיזה במושא.
אז תישלם עד תומה הבחינה של ראייה נכונה.**

כעת נסביר למה אנו מתכוונים באומרנו ש"יום יבוא בו יותר לא יהיו נפרדים". אנחנו לוקחים שני דברים: ראשית, העובדה שכל מה שקשור לאופן שבו הדברים מתפקדים, וכל מה שקשור למעשים טובים ורעים, הוא לגמרי מתאים, למרות העובדה שאין אפילו אובייקט אחד שהוא יותר מאשר תווית, שם בלבד. שנית ישנה העובדה שכאשר אנחנו מנסים לחפש את הדבר שלו ניתן השם, אנו מוצאים ריקות בלבד: אין אפילו אטום אחד של קיום עצמי בכל אובייקט שנבחר.

יום יבוא בו תהיה מסוגל להסביר את שתי העובדות האלה כך שהן מתלכדות לאחד. כלומר, אתה מבין כיצד ריקות וקיום מותנה יכולים שניהם לחול על אותו אובייקט, ושאינן בכך שום סתירה.

אז תראה שהקיום המותנה לעולם לא מכזיב, ושאננו אלא שימוש ברעיון לתיוג אוסף החלקים המשמשים כבסיס לקבלת התווית. הבנה זו היא עצמה כבר תביא תובנה שתהרוס לגמרי את הנטייה שלנו להיאחז בקיום אמיתי או את האחיזה במושא. ואז כשאתה חושב על ריקות, אתה רואה קיום מותנה; כשאתה חושב על קיום מותנה, אתה רואה ריקות. וזה, דרך אגב, הדבר שאליו התכוונו חכמים קדושים כשאמרו: "ברגע שאתה תופס את סוד הקיום המותנה, המשמעות של ריקות מגיעה כהרף עין".¹⁶⁷

ברגע שכל זה קורה לך, אתה מגיע לתובנה כי המשמעות של קיום מותנה היא שאין שום דבר שקיים באמת. נקודה יחידה זו, שאין דבר הקיים באמת, יש בכוחה ליצור בתודעתך תובנה איתנה וודאית שהקיום המותנה לעולם לא מכזיב. ואז אתה יודע כי הבחינה שאתה עורך עכשיו, תוך כדי שימוש בראייה הטהורה של קבוצת "המסקנה" של אסכולת דרך האמצע, סוף סוף הושלמה. נוכל גם לומר, סיכם הלאמה שלנו, שבנקודה זו הבנת את מחשבתו הייחודית של נג'רג'ונה עצמו.

XVIII. לימוד ייחודי של אסכולת "המסקנה"

החלק החמישי והאחרון בהסברנו על השקפה נכונה נוגע ללימוד ייחודי שמלמדת קבוצת "המסקנה" המשתייכת לאסכולת דרך האמצע. הנחיה זו כלולה בפסקה הבאה שבטקסט המקור.

(13)

**כל זאת ויתרה: ההבנה של מופע תמונע
את הקיצוניות של קיום,
והבנת הריקות תמונע את זו של האין.
ההבנה שהריקות והתלות
לעולם מופיעות יד ביד -
היא זו שתמונע בעדך מלגלוש
להשקפות שהן קיצוניות.**

כעת, כל האסכולות, למעט קבוצת "המסקנה", טוענות כי הבנת ההופעה של דברים מונעת ממך ליפול למה שאנחנו קוראים "הקיצוניות של לחשוב שדברים לא קיימים", בעוד שהבנת הריקות מונעת ממך ליפול למה שידוע כ"קיצוניות של המחשבה כי דברים אכן קיימים".

אך העמדה של קבוצת "המסקנה" היא כי לשום אובייקט שתבחר אין קיום אמיתי, מלבד העובדה שהוא פשוט מופיע כמות שהוא; וההבנה הזו מונעת ממך ליפול אל הקיצוניות של לחשוב שהדברים קיימים באופן אולטימטיבי. ומשום שמופע זה של הדברים, הוא עצמו לא יכול להתקיים מצד עצמו – הרי שההבנה של ריקות מונעת ממך ליפול לקיצוניות של לחשוב שהדברים לא קיימים – כלומר לא קיימים באופן קונבנציונאלי.

ברגע שמשוהו קיים בקיום מותנה, הרי שאין שום אפשרות שיהיה דבר מלבד משהו שאיננו קיים באופן טבעי – משהו שלא יכול לעמוד בפני עצמו. וזאת משום שקיומו מותנה באוסף החלקים המשמשים כבסיס המקבל את התווית שנתנו לו. קחו לדוגמה אדם זקן וחלש, שאינו מסוגל לקום מכיסאו בעצמו, הזקוק לתמיכה של אחר כדי להתרומם – הוא אינו יכול לעמוד בעצמו. כאן המקרה דומה: אין אובייקט היכול לעמוד בעצמו, אף אובייקט אינו יכול להתקיים באופן טבעי כל עוד הוא חייב להיות מותנה באיזה גורם אחר.

באופן כללי, יש מספר רב של הוכחות לוגיות שבהן ניתן להשתמש כאשר ברצונך לבסס את המשמעות של העדר טבע עצמי. אלא שיש ביניהן אחת, שהיא כמו מלכה בין כולן, והיא: ה"הוכחה באמצעות קיום מותנה". נניח שאנו מציגים את הטיעון הזה בפני מישור, ואנו אומרים:

הבה ניקח נבט.
הוא אינו קיים באמת,
משום שקיומו מותנה.

אנשים מקרב אסכולות לא בודהיסטיות מסוימות יענו "אינני מקבל את הנימוק שלך", כלומר, "הקיום של נבטים איננו מותנה". זו חייבת להיות טענתם, שכן הם מאמינים שכל אובייקט ביקום הוא ביטוי של איזה "אחד בראשית".

רוב הבודהיסטים הטיבטים המוקדמים יותר נפלו אל הקיצוניות שאנו מכנים "לחשוב שהדברים פסקו", שכן הם היו אומרים שאם דבר לא קיים באמת, הרי שהוא אינו יכול להיות קיים בכלל. כל האסכולות החל מ'רק תודעה' ומטה, אשר באופן קולקטיבי ידועות בשם "המתפקדים", נופלות כולן לקיצוניות של "לחשוב שדברים הם קבועים", כיוון שהן אינן מסוגלות להסביר קיום מותנה אם הן מקבלות כי לשום דבר אין קיום טבעי. חברי קבוצת "העצמאים" בתוך אסכולות דרך האמצע מקבלים את הרעיון של קיום מותנה, אך אינם מסכימים שאם דבר קיים בקיום מותנה הוא אינו יכול "להתקיים על פי הגדרה". גם זה שקול לקיצוניות של לחשוב שדברים הם קבועים.

החכמים האמיתיים של דרך האמצע עושים הבחנה שיש לה ארבעה מרכיבים: הם אומרים שאין דבר שקיים באופן טבעי, אך אין זה נכון שדברים אינם קיימים כלל; הכל קיים אך ורק על פי מוסכמה, אך הכל קיים מבלי שיהיה לו קיום טבעי. הטעות של "המתפקדים" והאסכולות האחרות היא כשלונם להבחין בין ארבעה אלו: שני סוגים של "אי-קיום" ושני סוגים של "קיום".

לפי קבוצת "המסקנה" אפשר למנוע את שתי הקיצוניות – לחשוב שדברים הם קבועים ולחשוב שהדברים פסקו מלהתקיים – על ידי טענה לוגית יחידה: "אין הדבר יכול להיות קיים באמת, מפני שקיומו מותנה". החלק הראשון של הטענה מונע מאיתנו את הקיצוניות של לחשוב שדברים הם קבועים; השני – מהקיצוניות של לחשוב שהדברים פסקו.

מורי היקר, צ'ונה לאמה,¹⁶⁸ נהג תמיד לומר שכל אחד משני החלקים של הטענה מונע את שתי הקיצוניות – קביעות והיפסקות. הוא נהג להסביר זאת כך: המשמעות המילולית של החלק הראשון של הטענה "אין הדבר יכול להיות קיים באמת", משמשת למניעת הקיצוניות של לחשוב שדברים הם קבועים. כאשר

אומרים שדבר לא יכול להתקיים "באמת" משתמע מכך, באופן כללי יותר, שהוא אינו לא-קיים; זה סותר אם כן את הקיצוניות של חשיבה שהדברים פסקו. והסבר זה, הוא נהג להגיד, בשבילנו די בו כדי שנוכל להבין בעצמנו כיצד להסביר את החלק השני של הטענה: "... מפני שקיומו מותנה".

עם ההבנה הזו יכולים אנו לראות מדוע אמר צ'נדֶרֶקִירטי המהולל:

לכן הוכחה זו, המשתמשת בטיעון של קיום מותנה,
חותכת את כל הסבך של כל ההשקפה השגויות.¹⁶⁹

הראינו אם כן שאין אובייקט ביקום הקיים באמת; בתור נימוק השתמשנו בביטוי "בגלל שהוא קיים בקיום מותנה"; והראינו כי עובדות אלו יכולות למנוע מאדם ליפול לכל אחת משתי הקיצוניות.

זו גם הסיבה לכך שאנו נתקלים בהצהרות כגון זו שכאן, **מחכמת הישוריש**:

הכל נכון לגבי דבר
שלגביו הריקות נכונה.¹⁷⁰

או השורות המפורסמות של הסוטרה:

הצורה היא ריקות
ריקות היא צורה.¹⁷¹

שתי השורות הללו נאמרות, דרך אגב, כדי להראות כי הקיום המותנה הוא עצמו ריק, ושהריקות עצמה קיימת בקיום מותנה. תוכל לקדם את ההבנה של נקודה זו אם תיקח את אותה תבנית ותקרא אותה כדלקמן:

אני היא ריקות
הריקות היא אני.

בקיצור, סיכם הלאמה שלנו, כל החוקים של סיבה ותוצאה לגמרי ישימים לגבי כל ישות שהיא ריקה מכל קיום טבעי. אם רק תוכל להישמר מליפול לשתי הקיצוניות, לא תעשה שום טעות גסה אחרת במאמציך לפתח השקפה נכונה.

תרגול

XIX. יישם את אשר למדת

הגענו כעת לחלק הרביעי והאחרון של ההסבר הכולל של גוף הטקסט. הוא מכיל מילים חזקות של עידוד – המפצירות בקורא לנסות להכיר באמת שבלימוד הזה, ואחר כך ללכת ולתרגל אותו בפועל. כמו שכתוב בפסוק האחרון של טקסט המקור,

[14]

**משהבנת כמוני היטב עיקרי נקודות
שבשלוש הדרכים העיקריות,
בחר בני בבדידות, והשקע מאמץ למכביר,
ומשאלת לבך הסופית במהרה כאן תאיר.**

פסוק זה הוא הנחיה מאוד אישית אשר ג'ה צונגקאפה, מתוך רגש עמוק ביותר של אהבה, העניק לכולנו המייחלים ללכת בעקבותיו. הוא אומר לנו, "ראשית נסו לקלוט את עיקרי הנקודות של שלוש הדרכים העיקריות כפי שהסברתי לכם לעיל. עשו זאת על ידי הקשבה ללימוד עליהן שוב ושוב."

"לאחר מכן הרהרו במה שלמדתם כדי להגיע לשכנוע בנכונות של הנקודות הללו; עשה זאת ברטריט, כאשר אתה שוהה במצב של בידוד שבו אתה מנתק את כל הקשרים לחיים האלה, וחי לפי העיקרון של הסתפקות במועט ושמחה בחלקך – המעט בעיסוקים ודאגות, עשה מאמצים כבירים בתרגול זה; פעל במהירות, לעולם אל תתפתה לדחות את התרגול שלך; ואז תזכה, בני, בהגשמת השאיפה האולטימטיבית של כל גלגולי חיך הרבים."

יש נקודות מהותיות ועמוקות אפילו במילים שבהן השתמש ג'ה צונגקאפה בדברו על אודות עיקרי הנקודות. המילה *בדידות*, לדוגמה, משמעותה לבודד עצמך לא רק מהעולם החיצון – תוך שהות במקום מרוחק מהמולת החיים – אלא בתוך תודעתך שלך: למנוע מהתודעה לעשות את מסעותיה הרגילים הבין יבשתיים אל "שמונה המחשבות הארציות" ואלפי תקווה ופחדים היומיומיים.¹⁷²

להשקיע מאמץ יש משמעות מיוחדת: אנחנו לא אומרים, למשל, שאתה משקיע מאמץ בעשיית עוולות. מאמצים אמיתיים הם אלה שאדם עושה מתוך התלהבות לעשות את הטוב.

במובן מסוים *משאלת לבך הסופית* מתחילה בעצם עכשיו מרגע זה, וממשיכה עד השלב שבו אתה הופך לבודדה בעצמך. ומה שהפסוק אומר הוא שאתה חייב להשקיע את מלוא כוחך על מנת להשיג את מטרתך עכשיו, מהר, שכן אינך יכול להיות בטוח כמה ימים עוד נותרו לך לחיות.

מה בדיוק המשמעות של *השקע מאמץ למכביר*? אנשים כמוך וכמוני יכולים להתחיל בתרגול בבוקר, כגון ללכת לריטריט כדי ליצור מערכת יחסים מיוחדת עם ישות קדושה, וכאשר הערב מגיע אנו מתחילים לחפש איזה סימן מסתורי שיוכיח לנו שהתרגול אכן עובד – אנחנו מצפים לפגוש מייד איזו ישות שמימית פנים אל פנים, או לשמוע קול אשר אומר לנו שאנחנו נגיע להארה בתאריך זה וזה, או שיהיה לנו איזה חלום או חזיון מיוחד.

אך לא זו הכוונה בתרגול רוחני. הכתבים אומרים שאפילו מורנו הרחום, אדוננו בודהה, היה צריך לתרגל במשך שלושה עידנים אינסופיים¹⁷³ לפני שהגיע להארה. אתה ואני חייבים לחשוב לעצמנו "אני מוכן להשקיע לפחות מאה אלף מחזורי חיים בתרגול שלי, אם זה מה שנדרש".

עלינו להשקיע זמן רב בלימוד ובהנמקה לוגית, ולאחר מכן לעשות מדיטציה על השלבים השונים בדרך להארה. על מנת לעשות זאת עלינו להציב לעצמנו מטרה, כדי לתרגל ולאחר מכן להשיג במלואן את

שלוש הדרכים העיקריות: עלינו לומר, "במקרה הטוב ביותר אשיגם תוך יום. אם זה יארך חודש, אחשיב זאת כממוצע. אבל לכל הפחות אדאג לכך שאשיגם תוך שנה."

עלינו לשמוע בקולו של גשה דולפה (Dolpa), אחד משומרי המילה, שאמר:

השלבים שבדרך! השלבים שבדרך!
את כולם אפשר למצות
בשלוש אמרות קצרות:
"צפה הרחק לפניך",
"חשוב בגדול",
"שמור על קצב".¹⁷⁴

כוונתו בביטוי "צפה הרחק לפניך" היא שעלינו להציב לעצמנו מטרה להפוך לבודהה. "חשוב בגדול" אומר שאנחנו צריכים לחשוב לעצמנו "כדי שאגיע להארה, אתרגל את כל הדרכים ללא יוצא מהכלל, בזו אחר זו: אלה של שלושת ההיבטים ההולכים וגדלים, ואלה של הלימוד הסודי – השלבים של היצירה ושל ההשלמה."

בצד הארצי של הדברים, אפילו אנשים שיודעים שהם עומדים למות תוך שנה, עדיין עושים תוכניות גדולות ופועלים כאילו הם עומדים לחיות עוד מאה שנים. בצד הרוחני של הדברים, אתה ואני עושים הפוך: אנחנו מציבים את המטרות שלנו נמוכות ככל הניתן כאשר מדובר בשלושת חלקי התרגול: לימוד, הרהור ומדיטציה (או הגייה) – וזה כולל אפילו את מעט התפילות שאנו אמורים לשנן מדי יום. אנו תמיד בוחרים בתרגול הקל ביותר האפשרי – תמיד אנו חושבים בקטן, אנו חושבים "זה כל מה שאני מסוגל לעשות".

אלא שאתה טועה: אם באמת תשקיע את המאמץ, אין ספק שתוכל אפילו להפוך לבודהה. כפי שנאמר **במדריך לחיי הבודהיסטוה,**

לעולם אל תיפול ברוחך ותאמר:
"איך אצליח אני הארה להשיג?"
מי שהגיעו לכך, שאמת הוא דברם,
בעניין זה אמרו הדברים הבאים:

גם זכוכים, יתושים ודבורים,
ואף תולעים יוכלו להגיע
להארה נשגבה, כה קשה להשגה,
באם יפתחו את כוחו של מאמץ.

מה גם מישוהו כמוך, שנולד כאדם,
ומבחין בין ברכה לפגיעה,
אם מעשי הבודהיסטוה לעולם לא תזנח,
איך לא תגיע אף אתה להארה?¹⁷⁵

לכן אתה צריך לחשוב הכי קטן שתוכל כשמדובר בעבודתך הארצית, אבל גדול ככל שתוכל כשמדובר בעבודתך הרוחנית.

ומשמעות המילים "שמור על קצב" היא שעליך להימנע מסוג התרגול שבו אתה קופץ בין מצב של השקעת מאמץ עצום כשאחריו אתה מפסיק כל מאמץ ורובץ בטל. במקום זה עליך לשמור על קצב יציב במאמץ שאתה משקיע בתרגול הרוחני שלך: תן לו לזרום בקביעות, כמו איזה נהר גדול. עשה כל שיש ביכולתך, סיכם הלאמה שלנו, למצות עד מלואם חיים אלו של הזדמנות.

לסיכום

XX. סיום ההסבר

כעת הגענו לאחרון שבחלקים העיקריים של החיבור: הערות מסיימות הבאות עם סיום ההסבר של הטקסט. אלה מצויות בקולופון המופיע אחרי הבית האחרון של טקסט המקור:

הוראות אלה נמסרו לנגאוונג דרקפה, נזיר ממחוז צאקו, על ידי הנזיר הבודהיסטי, המלומד הגדול, לובסנג דרקפה המזהיר.¹⁷⁶

מאוד יתכן שאחדים מכם, בעקבות הקשבה דרוכה והרהור מעמיק על שלוש הדרכים העיקריות שהסברנו לעיל, יגיעו בסופו של דבר להכרה אמיתית של משמעותן – ואולי תרצו להמשיך לצעד הבא: למדוט על הדרכים האלה, כדי שתוכלו באמת להטמיע אותן בתודעתכם. כאן תצטרכו להכיר את סדרת ההדמיות הדרושות.¹⁷⁷

השורה הראשונה בטקסט המקור הריני קד קידה לכל הלאמות הנשגבים והקדושים, אומרת לנו, בצורה עקיפה, מהם הצעדים הראשונים שעלינו לעשות. זה כולל הדמיה של הקבוצה המסורתית של הישויות הקדושות, מה שאנו מכנים "שדה החסד",¹⁷⁸ וכן התרגול באימונים של איסוף כמויות עצומות של מעשים טובים, וטיהור עצמנו ממעשים שליליים. בקיצור, יהיה עלינו להשתמש באחד מן "התרגולים המקדימים" או טקסטים דומים, הכלולים בדרך העונג או בדרך המהירה.¹⁷⁹

אפילו בקטעים שכלולים שם שבהם אתה יוצר מוטיבציה נכונה, תצטרך לעשות סקירה מנטאלית מלאה של כל הדרך, מתחילתה ועד סופה. פירושו של דבר שיהיה עליך גם להקדיש מחשבה לאותם "שליבים בדרך" שבהם אתה שואף להכיר עד כמה רבי ערך הם חיך, חיים של שפע ופנאי, כמה קשה להשיג חיים כאלה, וכך הלאה. ויש כאן הנחייה חשובה ביותר; אם בזמן ביצוע המדיטציה תודעתך חדורה לגמרי במוטיבציה שהיא לחלוטין ייחודית – השאיפה להפוך לכבודה למען כל הברואים, שהיא המניע של ההיבט הגבוה ביותר, הרי שהתובנות שתשיג במהלך תרגול שליבים מסוימים אלו יהיו בשבילך דרכים שהן רק משותפות עם אנשים מן ההיבט הנמוך והבינוני, ולא הדרכים או ההתייחסויות עצמן שאנשים אלו מפתחים.¹⁸⁰

כאשר אתה מגיע לחלק שבו אתה הולך למקלט, תוכל להשתמש בכל אחת מן השיטות - זו שנמצאת בדרך העונג ובדרך המהירה או זו של תמונת שדה החסד המתלווה ללימוד זה – כדי לדמיין את הישויות שיתנו לך מחסה. ישנן גם שתי דרכים לדמיין כיצד יורד מהם הצוף שמטהר אותך: הוא יכול לבוא בפעימות או תוך שהוא משתרג בצדה החיצוני של קרן האור, או לחילופין לזרום כלפי מטה בתוך קרן אור דמוית צינורית חלולה.

הצוף אמור לטהר את מעשי העבר הרעים שלנו ואת כל הדברים שחוסמים את התקדמותנו הרוחנית. בשורש כל הבעיות הללו נמצאת הנטייה שמושרשת עמוק בלבנו, להוקיר את עצמנו על פני הזולת. לכן עליך לדמיין את כל המעשים הרעים והמכשולים כאילו קובצו יחדיו בגוש שחור משחור באותו מקום: בתוך ליבך.

הצוף והאור יורדים מבפנים לאורך גופך ודוחפים את כל השחור למטה לפניהם. מתחת לאדמה, יושב מתחתך, נמצא שר המוות בדמות חזירה שחורה ענקית.¹⁸¹ היא הופיעה משום שהיא מתאוה לחיך, ומלעזתיה פעורות לרווחה, פונות כלפי מעלה, ממתנות. מאוד חשוב בנקודה זו שתדמיין את כל השחור נופל אל תוך פיה הפעור – ומשביע אותה לחלוטין, כך שהיא לעולם לא תשוב לנסות לפגוע בך.

בעודך הולך למקלט, שמור את תודעתך ממוקדת בשתי הסיבות להליכה למקלט.¹⁸² אם שתי התחושות הללו הן עבורך רק מלאכותיות ומאולצות, כך גם יהיה מקלטך. אך אם הן תחושות כנות, גם מקלטך יהיה אמיתי.

באותו שלב בתרגולך שבו אתה מתרגל את השאיפה להארה למען כל הברואים, ישנה נקודה שבה אתה מדמיין כי כבר היגעת למטרה, וזאת כדי לעזור לך באמת להגיע אליה בעתיד. כאן אתה מדמיין שכל שוכני היקום הם טהורים, חופשיים מכל עוולה או מכשולים רוחניים. היקום עצמו, המקום שבו היצורים הללו שוהים, הוא תוצר של מעשיהם הקולקטיביים ולכן עליך לדמיין כי גם הוא טהור לגמרי. הנחיה זו חשובה במיוחד; היא מגיעה מאותו מקור שממנו באים התרגולים הקדושים במסורות הסודיות הגדולות שבהן אתה הופך לאדון של עולם נסתר.

בשלב הבא במדיטציה אתה מגיע לתרגול של "המידות לאין קץ".¹⁸³ כאן עליך להיות מודע לכך שהן לא רק מה שמכנים "ארבעת המקומות של זה הטהור", אלא משהו שונה לחלוטין. החמלה, למשל, היא לא סתם, מהסוג הרגיל: היא 'החמלה הגדולה'. והאהבה היא האהבה הגדולה.

באשר לסדר של ארבע המידות לאין קץ, חשוב למדוט תחילה על התייחסות אחידה כלפי כל היצורים; זו אם כן תואמת למיקומה בהנחיה על שבעת השלבים של סיבה ותוצאה לפיתוח השאיפה להגיע להארה למען כל הברואים.

החלק הבא של המדיטציה הוא זה הקרוי "השאיפה המיוחדת להארה".¹⁸⁴ שלב זה איננו השאיפה עצמה, אך הוא מאוד יעיל בקידום הפיתוח של השאיפה.

וכעת כמה הערות לגבי השלב הבא במדיטציה, שבו אתה מדמיין את "שדה החסד". בבסיס התמונה יש עץ קסום, עץ שמעניק לך כל מבוקשך. עליך לדמיין שהוא צמח מתוך האיחוד של חסדך אתה והשאיפה להארה של הישויות שבשדה החסד.

ג'ה צונגקאפה, במרכז השדה, הוא לבן; הדבר מסמל את המעלה הרוחנית שלו שאותה אנו שואפים להשיג: לטהר את עצמנו משני סוגי המכשולים – אלו המונעים מאיתנו להגיע לנירוונה ואלו המונעים מאיתנו להגיע להארה מלאה.

משמאלו של ג'ה צונגקאפה נמצא כרך של כתבים קדושים, ואתה מדמיין כי הוא שלמות החכמה בשמונת אלפים פסוקים.¹⁸⁵ הוא אמור לסמל את הרמות והצרכים השונים של תלמידים שונים, בהתאם ליכולתם המנטאלית. נקודות אלו, אמר לנו הלאמה, הן לימוד בעל פה שנתן לו מורה, החונך הנשגב – נושא היהלום.¹⁸⁶

במדיטציות שלך משמיע הכרך של הכתבים הקדושים צלילים רמים, תוך שהוא מעביר לך את תוכנו. עליך לדמיין כי הספר מדבר על אותם תרגולים שבהם אתה עוסק – תפנית, השאיפה להארה למען כל הברואים, וכן הלאה. הלאמה שלנו המשיך ונתן לנו הנחיות מיוחדות על "הדמות בעלת שלושת הרבדים", כאשר אנו מדמינים ישות קדושה בתוך ליבו של השר צונגקאפה, ועוד ישות קדושה בתוך ליבה של דמות זו.

כאשר אתה מדמיין את הלאמות של מה שאנו מכנים שושלת "ברכות התרגול", עליך לנהוג על פי הפסוקים הידועים כ"ידע הפותח את שערי העולם".¹⁸⁷ כאן אתה מדמיין שכל הדמויות הללו, מלבד 'נושא היהלום', מופיעות בצורתו של 'הקול הרך'. כאשר אתה מדמיין שושלת זו במדיטציה הלקוחה מהמדריך **מנחה ללאמות**,¹⁸⁸ ישנה הבחנה באם אתה משלב בה את התרגול של 'החותם הגדול' או לא.

את המלאכים המגינים ודמויות שדומות להם בהדמיה אנו מדמים בהתאם לדרך העונג והדרך המהירה. פירושו של דבר שמלפנים נמצאות הישויות ששייכות לקבוצת הלימודים הסודיים הידועה כ"זו שאין למעלה ממנה". מימינה של הדמות שבמרכז נמצאות אלו שבקבוצת "המתרגל היוגי"; מאחור נמצאות אלו שבקבוצת "הפעולה", ומשמאל אלו שבקבוצת "המעשים".¹⁸⁹

יש דרך נוספת לבצע הדמיה זו. דמה מלפנים את הישות הנעלה הידועה בכינוי "האוסף הסודי". לימינה של הדמות במרכז נמצא "מטיל האימה", משמאלה נמצא "העונג העליון", ומאחור נמצא "הו יהלום", או

בדומה לכך. מחוץ למעגל הזה באות הישויות מקבוצת "המתרגלים היוגים", מחוץ להם אלו מקבוצת "הפעולה", אחר כך אלו מקבוצת "המעשה", וכך הלאה.¹⁹⁰

ישנן שלוש דרכים שונות לדמיין את בית המרחץ העשוי בדולח, כאשר אתה מגיע לאותו חלק שבו אתה מדמיין שאתה רוחץ את גופה של כל אחת מהישויות הקדושות כמנחה עבורה. אתה יכול לדמיין שבית מרחץ מופיע בכל אחד מארבעת הכיוונים, או בכיוון מזרח, או בדרום. בנקודות אלו אתה רואה את עצמך שולח כפילים של עצמך, באופן ששלושה כפילים שלך ניצבים לפני כל אחד מן הישויות של שדה החסד. לפעולה של יצירת כפילים שלך כאן ובשלבם אחרים של המדיטציה יש גם תועלת נוספת: היא משמשת להבשלת הפוטנציאל שלך ללמוד באמת כיצד לשלוח כפילים של עצמך. אתה תרכוש יכולת זו כאשר תגיע לרמות השונות של הבודהיסטווה, ותשתמש בה לתועלתם של אחרים.

כאשר אתה מגיע לשלב הסופי של התרגול המקדים, התחינה, עליך להשתמש בעיקר בטקסט של "ידע הפותח את שערי העולם". כאן מותר, אם תרצה, לדמיין את הדמות המרכזית כבעלת "מנדלה של גוף" – עולם סודי שלם ויושביו, המהווים חלק מגופה. השתמש בזה המצוי ב**מנחה ללאמות**.¹⁹¹

עבור כל השלבים האחרים במדיטציה, בין אם הם שייכים לשלבים המקדימים, למדיטציה העיקרית עצמה, או לסיומה הנאות – עליך להשתמש בטקסטים השונים של **השלבים בדרך להארה** וליישם את החלקים המתאימים. יהיה זה טוב אם, ממש בסיום המדיטציה, תוכל לומר את התפילה המסכמת המתחילה בשורה "מי ייתן וחסד זה, וכמוהו כל אלו אשר נעשו על ידי..."¹⁹².

הייתה לי זכות גדולה, סיכם הלאמה שלנו, לקבל את ההנחיות הללו על **שלוש הדרכים העיקריות** – הן לגבי פסוקי הטקסט והן לגבי הביאור – לרגליהם של חכמים רבים, קדושים ומיומנים ורבי תובנות. שמעתי אותן משפתיו הקדושות של הלאמה היקר שלי, מגיני ומושיעי, שהוא האדון של השאיפה להארה למען כל הברואים, ושהיה בלתי נפרד מן המושיע סְרִינְגְפֶה.¹⁹³ וקיבלתי אותם ממבטחי ואדוני, נושא היהלום מדרופקנג, שאת שמו המבורך אין שפתי ראויות לבטא: Lobsang Ngawang Tenzin Gyatso הטוב והמזהיר.

ניסיתי כאן לתת לכם לימוד קצר בלבד על הדרכים העיקריות, תוך שאני משתמש בשורות מתוך טקסט המקור כמדריך. ואני מפציר בכל אדם שכאן: אנא בטובכם: קחו את אשר היגשתי לכם באמצעות מילותיי, ויישמו זאת בתרגול מעשי, כמיטב יכולתכם.

כך בירך אותנו הלאמה שלנו, ואז אמר בשמחה את הפסוק שבאמצעותו אנו מקדישים מעשה חסד גדול לטובת כל היצורים החיים.¹⁹⁴

תפילה

XXI. תפילתו של תלמיד

הוא האדון שמייצר כל מופע,
ומכנס אותו אל קרבו,
אוקיאנוס עצום של מעשים כבירים
שעושים המנצחים שבכל הזמנים,
בכדי לשמר מסורת שכורכת
יחדיו את שתי הדרכים:
זו שנמסרה מהקול הרך,
ומהמושיע האחד האוהב,
הגות עמוקה של מנצחים.¹⁹⁵

הוא המלאך אשר אין כמותו,
שניחן במניין הכוחות,
ששאב מרזי תודעתו ומסר
לידינו אוצרות של חוכמה:
הוא לובסנג דרקפה, זוהר בתהילה,
אשר פיו הפיק מרגליות
של דהרמה קדושה לעולם.¹⁹⁶

אביהם הנערץ של כל המנצחים:
העניק, בדמותו של בנם-ילדם,¹⁹⁷
לימוד שמרכז התמצית של הצוף
ממיטב כל שמונים האלף,¹⁹⁸
רזי דבריו של הבודהה:
"שלוש הדרכים העיקריות"
הידועות כשמש אשר ברקיע
של לימוד שאין בו רבב.

אין בדבריו שום מילים אשר הן
מעמיקות לכאורה בלבד,
או כאלה שאינן שלמות.
הן מוסרות בשלמות ריבוא הנחיות,
אוצרות משמעות, מתוך ניסיון,
על הדרך שהיא טובה,
המבטאות בהדר את עצם הטוב
שישנו בעולם וגם בשלווה.¹⁹⁹

בוא נא לוחם שאינו מתיירא
ממה שאותו יחכים:
טול את קשתם של ספרים טובים,
דברים של אמת, גלויים וסודיים:
השתמש בחיצי היגיון
עטורים בנוצות חכמים;
וברחבי העולם, נקב את ליבם
של אלו אשר מלמדים
דברים שאינם נכונים.

מתי כבר אחליט להעניק משמעות
למה שנותר מחיי?
מתי כבר אשליך מעלי הכזב
של האושר שיש בחיים,
החיבוק הקורץ של אותה נהייה
אחר מנעמי העולם?
רעי הוותיק, הלא הוא האויב
של האושר שהוא הנצחי?

מי ייתן ולעולם לא אפסיק לצבור,
בחיים האלו ובחיי בעתיד,
הסיבות לטווח קצר וארוך
להשיג את שני הגופים:²⁰⁰
מי ייתן ואזכה ביופיין של עיניים
שינחו גם אותי וגם אחרים
בדרכים המעולות, אשר מתמקדות
בחכמים ובבעלי הישגים.

אין זה משא שאדם כמותי
יכול בכלל לשאת,
אך כמיטב יכולתי ניסיתי לרשום
שחור על גבי לבן,
את כל הדברים המצוינים.
ייתכן שמעדתי, ופה ושם
איבדתי מספר מילים,
ואולי מובנים, וכדומה:
כורע אני לפני הלאמה שלי
ומקרב לב אתוודה
על כל הטעויות שעשיתי.

מי ייתן ובזכות כוחם הלבן
והטהור של מעשי,
כגון חיבור זה שהשלמתי כעת,
יפנה לבי ולב זולתי
לעבר הדהרמה הקדושה.
מי ייתן וכל זה יאפשר
לנתק את כל מה שכובל
לחיים בגלגל הסבל,
ויסייע למצות היטב
את הפנאי והשפע שלנו.

זה הלימוד על שלוש הדרכים העיקריות אשר נמסר על ידי אדוננו הלאמה, זה שהעניק לכולנו שלושה סוגים של חסד,²⁰¹ מושיענו, האל שניצב במרכז עולמנו, נושא היהלום בכבודו ובעצמו, פאבונגקה המיטיב ורב התהילה. פעמים רבות הוא העניק לנו הנחיה מעמיקה זו, כשהוא מתבסס על המילים של טקסט המקור.

דבריו נרשמו בהזדמנויות השונות שבהן הוא העביר לימוד זה: חמישה כתבי יד נמצאו בידיהם של אנשים שונים. אלו נערכו כאן על ידי, סוֹדְהִי נְדֻנְהָה,²⁰² נזיר מהמנזר דֶן, אדם שהוא מחוסר כל ידע רוחני, מתחזה העוטה גלימה, הנחות בקרב החוג הגדול של תלמידים אשר קדו ביראת כבוד ונגעו בראשיהם באבק הקדוש שלרגלי הלאמה הגדול, אבינו היקר, אשר אין כל דרך לגמול לו על כל חסדו.

יכולתי להביא עבודה זו לסיומה בזכות ברכותיו של הנעלה במדריכים בכבודו ובעצמו: ברכות שהעתיר עלי במשך השנים הרבות שבהן שהיתי במחיצתו במהלך חייו, וכאלו שממשיכות להגיע אפילו היום משרידיו הקדושים היקרים. כתבתי עמודים אלו במקום שבו מונחים שרידים קדושים אלו, טובל באור הקורן מהם, במנזר הקדוש הידוע כטאשי צ'ולינג.²⁰³ מי ייתן ויהיה בכך כדי לסייע לכל היצורים החיים!

מפתח סודי

XXII מפתח סודי לשלוש הדרכים העיקריות

להלן "מפתח סודי לשלוש הדרכים העיקריות", אשר מורכב מהערות שחוברו בידי גונגטנג (Guntang).²⁰⁴

שורת הפתיחה לשלוש הדרכים העיקריות מאת ג'ה צונגקאפה, המכונה "מנחה של הלל", מטרתה להצביע על שורשו של כל תרגול מוצלח – הסתמכות נאותה על מורה רוחני ועל ששת הצעדים המקדימים.²⁰⁵

ניתן להבין את השורות הכוללות את זו שאומרת: את תמצית תורתם של כל המנצחים, כמתייחסות לכל אחת משלוש הדרכים העיקריות בנפרד, או לשלושתן כאחד. כאשר אתה מלמד מישהו את שלוש הדרכים הללו, עליך לעבור עליהן אחת אחת; אולם כאשר הנך מודט עליהן, כל אחת מהן חייבת להיות רוויה בשתי האחרות. את העובדה הזו תוכל לאשש מהאזכור בפסוק הראשון לשתי הדרכים האחרות. אם לא ביצעת את המדיטציה שלך באופן זה, רגש התפנית שלך אינו יכול להיחשב כשייך לדרך הגדולה.

אצל כל אדם מתעורר מדי פעם הדחף לבצע תרגול רוחני כלשהו, אולם הזדמנות זו נגזלת מאיתנו בשל נטייתנו לדחות את התרגול ליום הבא. זוהי הסיבה לכך שבטקסט המקור ג'ה צונגקאפה מלמד על הנדירות של חיים יקרים אלו עתירי ההזדמנויות במשולב עם הלימוד על מותנו הקרב.

כמו כן הוא מצמיד את הלימוד על הבעיות בגלגל החיים ללימוד על מעשים ותוצאותיהם – מהסיבה שכל כאב שאנו חווים במעגל חיים זה נגרם על ידי מעשים רעים שביצענו בעבר.

גם בפסוקים שבהם הוא מסביר כיצד למדוט על השאיפה להארה, הוא מצליח לשזור יחדיו את שתי השיטות – זאת שניתנה על ידי לורד אטישה וזאת שנמסרה על ידי מאסטר שנטידןווה.

העובדה שהמילה "אימהות" בפסוקים אלו מופיעה בלשון רבים, קשורה לשיטה שבה אתה מחליף את הדאגה לעצמך בדאגה לזולת – סוג של התייחסות אחידה.²⁰⁶ עצם האזכור של המילה "אימא", מתייחס לשלב בשיטה האחרת שבו הנך מכיר בכך שכל הברואים הם אמך שלך. והמילים שקודמות לאזכור ה"אימהות" באות לבטא את שלב החמלה.

באשר להפצרה זכור כך תמיד²⁰⁷ – כאן ניתן לעשות זאת בשני אופנים. אתה יכול לזכור את מה שאחרים עשו למענך בעבר כשהיו אימותיך; זה האופן שבו אתה זוכר את חסדם בשלב שבא לאחר שאתה מכיר בהן כאימהות מלכתחילה, בשיטה האחת. בנוסף לכך אתה יכול גם לזכור את שאחרים עושים למענך אפילו ברגע זה, מדי יום ביומו; זה האופן שבו מתרגלים בשיטה שבה אתה מחליף את עצמך בזולת. דרך שנייה זו של תרגול מקנה תוצאות נפלאות:

אינך צריך יותר לחשוש שמא החמצת את ההזדמנות לשתול בשדה פורה זה משום שלא השכלת לגמול על חסדם בעבר. משום שהנה הם כאן סביבך, שדות רבים לשתול בהם. אם אינך מצליח להבחין בחסדם כעת הרי שזהו אך ורק המחדל האישי שלך; הם השער להגשמת צרכיהם של כל היצורים החיים, אלא שאינך רושם זאת לזכותם.

המושג של קיום מותנה יכול להתייחס לעובדה שדברים באים מסיבות. אלא שלעיתים הדברים יכולים להתהפך, כמו כידונים שאתה מציב כשחודיהם פונים מעלה על מנת לתמוך בחופה, ובמקרים רבים נוכל לומר ש"סיבות" תלויות ב"תוצאות". לפיכך השיטה שבה אנו משתמשים כאן, מבוססת בעיקר על קיום מותנה במובן של מתן תווית בשל תלות.

כיצד פועל התהליך של מתן התוויות? נניח שישנו אדם שמעולם לא כינוהו בשם "טאשי", ויום אחד אתה מכנה אותו בשם החדש "טאשי".²⁰⁸ כעבור מספר ימים אתה מתחיל לשכוח שאתה הוא שהענקת לו את השם "טאשי", והוא מתחיל להופיע כ"טאשי" מצד עצמו. התהליך שבו תפיסתך משתנה הוא סמוי למדי וקשה להבחין בו. גם אם תקרא את כל הספרים ותתחיל לחשוב שאתה יודע מהו חוסר-עצמיות, חייב אתה

לחזור לאסכולות היותר נמוכות ולעלות משם: ודא שאתה מסוגל לתאר כיצד הן תופסות את המשמעות של "חוסר-עצמיות". אם אינך מסוגל לעשות זאת, הרי שמאוד ייתכן שאתה עצמך די רחוק מהשקפה נכונה.²⁰⁹

בפסוקים שכאן אומר ג'ה צונגקאפה כי ראשית, בלי החוכמה שתופסת את המציאות האולטימטיבית, שתי הדרכים העיקריות האחרות לעולם לא תוכלנה להביא לשחרורך. והדבר הבא שהוא מזכיר, לפחות באופן ישיר, זה הקיום המותנה. הרעיון שהוא מנסה להעביר הוא: "אם אדם תופס את המשמעות של קיום מותנה, הרי שהוא מבין את המציאות האולטימטיבית: ואם לא, אזי הוא אינו מבין אותה."

ואותו הדבר ניתן לומר לגבי תפיסת העובדה שהבנת מופעם של דברים מונעת נפילה לקיצוניות של החשיבה שהדברים אמנם קיימים. אפילו חברי אסכולה לא בודהיסטית כגון זו המכונה "המנודים"²¹⁰ יכולים להבין את ההיפך; אפילו הם אינם נופלים לטעות שמכחישה שהבנת מופעם של דברים מונעת נפילה לחשיבה הקיצונית שאין דבר שקיים. לפיכך הרעיון שזה מונע נפילה לקיצוניות הראשונה הוא מאוד ייחודי.

הדברים שלעיל מהווים רק מילים ספורות של הדרכה, אבל הם מייצגים את התמצית המרוכזת של כל מה שהמורה הגדול, היקר מכל, לימד. אמץ אותם אם כן באהבה ללבך.

הדפס העץ המקורי של הטקסט הזה נתרם על ידי חסיד מסור בעל אמונה ומוסר ללא אח ודוגמה ממשפחת הָלָלוּ (Hlalu), גן של ברכה אמיתית של עונג.²¹¹ הוא מקדיש מעשה זה לאושרם הנשגב ביותר של כל הברואים.

הערות

- ¹ המלומד המפורסם צ'אנגקיה רולפי דורג'ה: הקדמה מצוינת להיסטוריה של שושלת הצ'נגקיה נכתבה על ידי E. Gene Smith, והיא כלולה בהקדמתו לאוסף כתביו של החכם הטיבטי Tuken Dharma Vajra (ראו עמ' 1-7, כרך 1, מקור מס' 52 ברשימה הביבליוגרפית).
- ² חמישה-עשר ציורי המגילה: קיימים לפחות ארבעה קבצים של הציורים מחוץ לטיבט: הם מאוד דומים זה לזה משום ש"הציורים" הינם למעשה הדפסי עץ. בתקופת היותי תלמיד היו הדפסים אלה זמינים במנזר Narthang הסמוך לעיירה Shigatse מזרם-מערב ללהסה – ניתן היה לשכור שם צייר שיעטר בצבעים ויכתוב את הכיתוב המסורתי המבאר כל אחת מן הסצנות.
- ³ איני רואה כיצד... ראו עמ' 2-221 כרך 1 בביוגרפיה של הריןפוצ'ה, במקור מס' 55 ברשימה הביבליוגרפית.
- ⁴ נגוואנג דרקפה וחבריו לכיתה: ראו עמ' 293, מקור ביבליוגרפי מס' 27.
- ⁵ הבודהיסטו המפורסם "זה שתמיד בוכה": הנוסח הכתוב עדיין קיים: ראו מקור ביבליוגרפי מס' 46.
- ⁶ בשורות הספורות והיפות הללו: השורות המצוטטות על ידי הביוגרף של פאבונגקה רינפוצ'ה מופיעות בעמ' 584 (מקור ביבליוגרפי מס' 69). מייד לאחר מכתב זה באוסף כתביו של ג'ה צונגקאפה מצויים שני מכתבים נוספים שנשלחו לנגוואנג דרקפה: הראשון ביניהם הוא **שלוש הדרכים העיקריות**.
- ⁷ השער לדרך הנאצלת: המהדורה של הביאור של פאבונגקה רינפוצ'ה המתורגמת כאן מצוינת במקור הביבליוגרפי מס' 46; טקסט המקור של ג'ה צונגקאפה מצוי באוסף כתביו, במקור הביבליוגרפי מס' 68. ביאורים מועילים נוספים של **שלוש הדרכים העיקריות** של ג'ה צונגקאפה ניתנו על ידי המורים הגדולים הבאים:
- הדלאי לאמה הגדול החמישי, נגוואנג לובסאנג גיאצו (Ngawang Lobsang Gyatso) (1617-1682) במקורות מס' 16 ו-17;
 - צ'וק לינג, יאשה גיאצ'ן Tsechok Ling Yeshe Geltsen (1713-1793) במקורות מס' 78 ו-79;
 - טנדר הירמפה (Tendar Hlarampa) (נ. 1759) במקור מס' 30;
 - וולמנג קונצ'וק גיילצ'ן (Welmang Konchok Gyeltsen) (1764-1853) במקור מס' 7;
 - נגולצ'ו דהרמבהאדרה (Ngulchu Dharmabhadra) (1772-1851) במקור מס' 37 ו-38;
 - וכן גם מוקצ'וק טרולקו (Mokchok Trulku) (המודרני) במקור מס' 59.
- ⁸ נושא היהלום: צורה שבה מופיע הבודהה בשעה שהוא מלמד את תורת הסוד.
- ⁹ הגלימה הזוהבה: גלימה שעוטה אדם שהוא נזיר בודהיסטי.
- ¹⁰ השלושה הנסתרים של כל המנצחים: המסתורין של הגוף, הדיבור, והלב של כל אחד ואחד מאינספור הבודהות. הבודהות מכונים "מנצחים" משום שגברו על המכשולים המונעים ממישהו להיפטר מכל המחשבות הרעות ומידע של כל הדברים.
- ¹¹ הקול הרך: ישות שמיימית המייצגת את חוכמת כל הבודהות.
- ¹² שלוש הדרכים העיקריות: משמעות המילה "דרך" בהגות הבודהיסטית היא: שלב בהגשמה רוחנית. הכותרת תורגמה לעיתים קרובות בעבר כ"שלושת העקרונות של הדרך" אולם הנקודה היא שכל אחת; התפנית, השאיפה להארה והראייה הנכונה, כל אחת הינה דרך עיקרית.
- ¹³ דהרמה: מילה בעלת מובנים רבים, בדרך כלל "לימוד רוחני" או "אובייקט קיים".
- ¹⁴ כל שלושת העולמות: הכוונה לעולם ומלואו. הבודהיזם מלמד שיש שלושה אופנים של קיום. אנו חיים ב"עולם התשוקות", המכונה כך משום שעיקר מעיינינו הינם מזון ומין. מעליו נמצא עולם ה"צורה", היכן שהברואים שוהים במצב מדיטטיבי והם בעלי צורה נאה. מעל לזה נמצא עולם "חסרי הצורה", היכן שהיצורים משוחררים מהסבל הגס ויש להם גוף מנטאלי בלבד.

¹⁵ "יותר מפנינה ממלאת משאלה..." מתוך **הגרסה המאוד מקוצרת של שלבים בדרך להארה** (פוליו 56א', מקור ביבליוגרפי מס' 63) מאת ג'ה צונגקאפה. ההקשר מופיע כאן בשלמותו בדיון על תפנית.

¹⁶ "שלוש בעיות הקנקן": כיצד לא להקשיב ללימוד –

- כקנקן שמכסהו סגור (כאשר לא שמים לב למתרחש),
- כקנקן מלא זוהמה (הקשבה מתוך מניעים בלתי טהורים, כגון שאיפה לזכות במוניטין רב)
- וכקנקן שתחתיתו נעקרה ממנו (לא להכיל את מה שהושמע – לכן מומלץ לבצע חזרות יום-יומיות עם התלמידים האחרים).

ראו בספר **הגדול של השלבים בדרך להארה**, של ג'ה צונגקאפה, מקור מס' 61, פוליו 16; וכמו כן בתוך **מתנת השחרור בכף ידך** המפורסם מאת פאבונגקה רינפוצ'ה, מקור מס' 47, פוליו 5-54.

¹⁷ שש ההדמיות ביחס ללימוד: כיצד צריך אדם להקשיב ללימוד –

- (א) ראה עצמך כחולה, שכן הנגעים הרוחניים (התשוקה והשאר) עושים אותך חולה.
- (ב) ראה את הדהרמה כרפואה.
- (ג) ראה את המורה כרופא אמן.
- (ד) ראה כי עליך לפעול בדיוק לפי הלימוד, וכמה זמן שיידרש, בדיוק כשם שממלאים אחר הוראות הרופא כדי להחלים.
- (ה) ראה את הבודהה כמי שלעולם אינו מכזיב, או זה שלעולם אינו מכזיב (המורה שלך) בתור בודהה.
- (ו) התפלל שתרופה מצוינת זו, תורת הבודהה, תאריך ימים בעולמנו.

ראו ג'ה צונגקאפה, מקור מס' 61, פוליו 16-19, ופאבונגקה רינפוצ'ה, מקור מס' 47, פוליו 55-61.

¹⁸ **שלוש הארצות**: כלומר, מתחת לאדמה (היכן שחיים נחשי הנאגה האגדיים ויצורים דומים), על האדמה (היכן שחיים בני האדם), ובשמיים מעל האדמה (היכן ששוכנות הישויות השמימיות).

¹⁹ **נגואנג דרקפה**: ראו בהקדמה את סיפור חייו של תלמיד זה.

²⁰ **שלושת ההיבטים השונים**: השאיפה להיחלץ מן העולמות הנחותים, השאיפה להיחלץ לגמרי מגלגל החיים, והשאיפה להשיג הארה שלמה למען כל היצורים.

²¹ **צורות החיים האומללות**: לידה באחד ממדורי הגיהנום, כרוח תאבה, או כחיה.

²² **ערוצים ורוחות**, וכו': כל התרגולים היותר מתקדמים מתוך הלימוד הסודי של הבודהה.

²³ גשה פוצ'ונגווא (*Geshe Puchungwa*) (1031-1106) וצ'ן-נגאווא (*Chen-ngawa*) (1038-1103): מקור הציטוט לא ידוע. גשה פוצ'ונגווא, ששמו המלא שונו גייאלצן (Shunnu Gyeltsen), היה אחד מ"שלושת האחים הגדולים", תלמידים ישירים של דרומטונפה (Lord Drom Tonpa) הדגול שסייעו לו לייסד ולהפיץ את מסורת "המילה הקדושה" (Kadampa) של ראשוני הלאמות הגדולים במסורת הטיבטית (ראו הערות 36 ו-49 בהמשך). צ'ן נגאווא (*Chen Ngawa*), שנודע גם כצולטרים באר (*Tsultrim Bar*), היה גם הוא בין השלושה, כשם שהיה פוטוואה הגדול (ראו הערה 42).

²⁴ **חמשת המדעים**: הדקדוק הקלאסי, לוגיקה, תאוריה בודהיסטית, האמנויות, ורפואה.

²⁵ **חמשת סוגי ראיית הנסתר**: כוחות על-חושיים של

- מופע,
- ראייה למרחקים גדולים,
- שמיעה מרחוק,
- ידיעת העבר,
- וקריאת מחשבותיהם של אחרים.

²⁶ **שמונת ההישגים הגדולים**: אלו כוללים את השגת;

- "החרב", המאפשרת להגיע לכל מקום;
- "הגלולה", המאפשרת לאדם להפוך לבלתי נראה או לעטות כל חזות חיצונית;
- "משחת העין", המאפשרת לך להבחין בעצמים מאוד קטנים או מאוד רחוקים;
- "רגליים זריזות", היכולת לנוע במהירויות גבוהות;
- "נטילת תמצית", היכולת לשרוד ללא מזון זולת גרגרים מועטים המאפשרים קיום;
- "הליכת שמיים", היכולת לעוף;
- "היעלמות" או להפוך לבלתי נראים; ו-
- "מתחת לאדמה", היכולת לנוע דרך אדמה ודברים מוצקים, כדג במים.

²⁷ הלורד אטישה (Lord Atisha) (982-1054): שמו המלא דיפמקרה שרי ג'יניאנה (Dipamkara Shri Junyana), חכם הודי מהולל שהעביר לטיבט את הלימוד של **השלבים של הדרך**. מחבר **אור על הדרך**, אב-טיפוס לכתבים מסוג זה (מקור ביבליוגרפי מס' 57).

²⁸ בן הברהמין צנקייה (Tsanakya): בחיבורו הקלאסי על השלבים בדרך להארה, מסביר פאבונגקה רינפוצ'ה כי צנקייה הצליח להשלים את התרגול הסודי והקשה של שר-המוות, אולם נפל לעמוק שבמדורי הגיהנום משום שעשה שימוש בידע על מנת לפגוע ביצורים אחרים (פוליו 225b, מקור מס' 47).

²⁹ אמן המדיטציה של התרגול המכונה "הו, יהלום": **מתנת השחרור בכף ידך** של רינפוצ'ה מסביר (פוליו 291b, מקור מס' 47) כי מתרגל זה נטל על עצמו את אחד התרגולים היותר עוצמתיים שיש בתרגול הסודי, אולם משום שמטרתו היתה בלתי טהורה, הצליח להשיג רק תוצאה פחותה. השר אטישה מעיר פה שמתרגלים כגון זה אפילו הדרדרו לגהינום.

³⁰ נתינה, מוסריות, וכו': חמש השלמויות הראשונות מתוך שש השלמויות הבודהיסטיות. השישית הינה שלמות החכמה.

³¹ "לאחר שהצלחת לפתח התייחסויות אלו, ...". ציטוט מתוך דווחו של ג'ה צונגקאפה למורו ותלמידו, רנדאוה (Rendawa) הנכבד, ביחס ללימוד שהוא קבל מן הקול הרך עצמו. (פוליו 2b-3a, מקור מס' 62).

³² הגוף הפיזי והגוף הדהרמי: הגוף הפיזי של הבודהה ותודעתו (כולל גם הטבע האולטימטיבי של תודעתו) מכונים "גוף הצורה" ו"גוף הדהרמה" בהתאמה.

³³ שני המכשולים: ראו הערה 10.

³⁴ שני סוגי השאיפה להארה: ראו הערה 136.

³⁵ נניח שטרם הצלחת ... ציטוט מהאופוס **מגנום** מאת ג'ה צונגקאפה (פוליו 156b, מקור 61).

³⁶ לכל אחד יש איזו ישות מיסטית... מקור הציטוט אינו ידוע: הפסקה מופיעה גם **במתנת השחרור בכף ידך** מאת פאבונגקה רינפוצ'ה (פוליו 294a, מקור מס' 47). שומרי המילה היו קבוצה חשובה של מאסטרים בודהיסטים קדומים בטיבט שהושלת שלהם מתייחסת לאטישה ותלמידו הראשי, דרומטונפה. הכוונה בשמה הטיבטי של האסכולה, "קאדמפה", מוסברת שהיה ביכולתם לראות את המילים של הבודהה (קא) כהנחייה אישית (דאם) המיושמת מיידית באימונם.

³⁷ השתמשתי כבסיס בטקסט "**אור על הדרך**": ההקשר המלא של הציטוט הזה מופיע בתוך **מתנת השחרור בכף ידך** של פאבונגקה רינפוצ'ה (פוליו 37b, מקור מס' 47); הוא שופך אור על רבים מהמקורות לחיבור זה שלנו ומאשר את טבעו המקיף. ג'ה צונגקאפה סיים להקריא את תוכנו של חלק חשוב מהספר הגדול על **השלבים בדרך להארה** למדריכו הנשגב, 'הקול הרך'. ואז שאל אותו 'הקול הרך' בנימה היתולית, "אם כן, האם יש דבר מה בחיבורך שאינו מכוסה באותן שלוש דרכים עיקריות שלימדתיך?" ג'ה צונגקאפה השיב, "זה האופן שבו חיברתי את כתב היד. אימצתי את שלוש הדרכים העיקריות אשר אתה, הקדוש, לימדתני, ועשיתם לעצם חייה של הדרך. השתמשתי **באור על הדרך** כטקסט הבסיס שלי, והוספתי עליו עצות רבות משל שומרי המילה (Kadampa)".

³⁸ מאסטר דנדין (Dandin): משורר הינדי מהמאה השביעית לספירה, מחבר **מראת השירה**, מסה ידועה על תורת החיבור (ציטוט בפוליו 322b, מקור 34). הציטוט הקצר המופיע בהמשך הטקסט לקוח ממסה עצומה שנכתבה על ידי החכם ההודי שאקייבודהי (Shakyabuddhi) כביאור לחיבור **ביאור על התפיסה התקפה** של מאסטר דהרמקירטי (Dharmakirti) (ראו פוליו 1a, כך ראשון במקור 82A והערה 133 בהמשך).

³⁹ מסורות של "פעילות רחבת טווח" ו-"ראיה עמוקה": מתייחסות, בהתאמה, ללימודים על השאיפה להארה ועל השקפה נכונה (השאיפה מסתמכת על תפנית, הדרך העיקרית השלישית). ראו גם הערה 195.

⁴⁰ "ידע הפותח את שערי העולם": פסוקים ידועים של תחינה שחברה על ידי ג'ה צונגקאפה עצמו, ומכונה כך בשל שורת הפתיחה (ראו פוליו 3a מקור 65). שלושת הישויות המוזכרות הן צורות שונות של הבודהה.

⁴¹ שלושת סוגי הידע: תובנות על הטבע האמיתי של המציאות, ברמות שונות [של אדם רגיל, של אריה, של הבודהה].

⁴² כדי להשיג שחרור... גשה פוטווה (1031-1105), ששמו המלא הוא רינצ'ן סל (Rinchen Sel), חכם ממסורת "הרואים" ואחד משלושת התלמידים הגדולים של הלורד דרומטונפה (ראו הערות 23 ו-49). חיבורים מאוחרים יותר על ה'שליבים' השתמשו במטאפורות שלו (ראו ביאור שלהן במקור 19). הציטוט כאן נמצא בעמוד 14 מביאורו של הלדרי גאנגפה (Hldri Gangpa) **לספר הכחול** (ראו מקור 89), שהוא אוסף של מה שלימד פוטווה הגדול ואשר נכתב על ידי תלמידו גשה דולפה (ראו הערה 174).

⁴³ מקור כל המעלות: מילות המבוא של תפילה מתוך טקסט מפורסם שכולו מסירות, **המנחה ללאמות**, מאת לובסאנג צ'וקיי גיאלצן (Lobsang Chukyi Gyeltsen) הנערץ, הראשון מבין שושלת הפאנצ'ן ללאמות המהוללים מטיבט (עמוד 54, מקור 51). שלושת בתי השיר המוזכרים כאן הם כדלקמן:

מקור כל המעלות,
אוקיאנוס אדיר של מוסר;
שופע מרגליות, תורה שלימדת;
אדוני, הבודהה השני,
העוטה גלימה זהובה;
האדון השומר על ידע הנדרים –
אנא תן לי את ברכתך.

ניחנת במניין המעלות שדרושות
למי שראוי ללמד את דרכם
של כל מי שלעונג הלכו;
ריבון של הדהרמה, עוצר המייצג
את כל המנצחים כולם;
מדריך רוחני של הדרך הגדולה –
אנא תן לי את ברכתך.

כל שלושת שעריך היטב מרוסנים,
חכם, סבלני, וישר;
נקי מאחזות עיניים, מהונאה;
בקיא בסודות ובכתבים של הסוד;
מיומן בכתיבה ובעריכה
של עשרות כתבים של הסוד
העוברים מדור לדור;
אנא תן לי את ברכתך,

"ראש לבעלי הסגולה" מתייחס לבודהה הנוכחי: "מניין המעלות" מוזכרות בפסוקים המופיעים מייד בהמשך.

⁴⁴ יציבות וחוכמה: הנזיר הבודהיסטי הינו "יציב" כאשר שמר את נדריו טהורים במשך עשר שנים לפחות לאחר הסמכתו. "חכם" מתייחס לידע של רשימה שלמה של נושאים מתחום האתיקה, כגון ההבנה מה מהווה מפלה מוסרית ומה לא, או אילו עברות חמורות יותר מאחרות.

⁴⁵ שלושת האימונים: אלו הם האימונים של מוסריות יוצאת דופן, ריכוז יוצא דופן, וחכמה יוצאת דופן.

⁴⁶ אבן החן של הסוטרות: "סוטר" הינה דרשה מפי הבודהה שנמסרה לכלל. הפסוק לקוח מביאור מפורסם שנמסר למאסטר אסנגה (Master Asanga) (בסביבות 350 לספירה) על ידי 'האוהב', הבודהה העתידי (פוליו 20a-20b. מקור 43).

⁴⁷ צורות נעלות של ברכה: השמונה מתוארות כ –

- המתרגל מתקרב להארה,
- משביע רצונם של הבודהות,
- יכולת להתגבר על השפעות מזיקות,
- יכולת להימנע מפעילויות וממחשבות שאינן הולמות,
- השגת תובנות גבוהות,
- קלות במציאת מורים,
- ביטול האפשרות של נפילה לעולמות התחתונים,
- יכולת להשיג בנקל מטרות זמניות ואולטימטיביות כאחד.

(ג'ה צונגקאפה, מקור 61, פוליו 33-36; פאבונגקה רינפוצ'ה, מקור 47, פוליו 124-129).

⁴⁸ ראה תחילה.... שוב ציטוט מהגירסה המקוצרת של 'שליבים בדרך' (פוליו a 56, מקור 63).

⁴⁹ דרומוטופה הגדול (1005-1064): שמו המלא גיאלווי ג'ונגנה (Gyalway Jungne), תלמידו הנודע ביותר של לורד אטישה, ובעצמו המפיץ הגדול של הלימוד על ה'שליבים' בטיבט. ייסד את מנזר רדרנג המהולל במרכז טיבט. **היומנים הכחולים** מתארים כיצד זכה בכוחות על-חושיים לאחר שניקה את צואתו של לורד אטישה מריצפת תאו (עמוד 259, מקור 94). מסופר כי לורד אטישה בעצמו, יצא למסע ימי מסוכן שארך למעלה משנה על מנת לפגוש את אחד ממוריו העיקריים באי שידוע כיום כאינדונזיה. לאחר הגעתו, הוא בחן את המורה זמן מה עד שהפך לתלמידו, ואז שירת אותו במשך שנים-עשרה שנה.

⁵⁰ האדון מילארפה (Milarepa) (1040-1123): מודט-המערות הנודע מטיבט, ומחברה של שירה רוחנית מהמופלאות ביותר שיש בכל השפות (מספר דוגמאות מופיעות בהמשך, בסעיף על התפנית). הקשיים שבהם התנסה כשנבחן על ידי מורו מארפה הם מן המפורסמים; ראו לדוגמה בתוך **היומנים הכחולים**, מקור 94, עמ' 1-430.

⁵¹ מארפה (Marpa) (1012-1097) ונארופה (Naropa) (1016-1100): מארפה, שנודע גם בשם "המתרגם הגדול", היה מורו של האדון מילארפה ומראשוני הבודהיסטים הטיבטים שסייעו בהבאת לימודי הסוד מהודו. מורו היה נארופה, מאסטר הודי נודע שגם הדריך את לורד אטישה. כפי שמספר לנו שוב פאבונגקה רינפוצ'ה **במתנת השחרור בכף ידך** (פוליו 133a, מקור 47), קרה שמארפה עמד פעם מול הבחירה בין להשתטח תחילה לפני מורו או בפני ישות קדושה מופלאה שהופיעה בחדר; הוא עשה טעות כאשר בחר באפשרות השנייה. מנחתו של מילארפה למארפה עצמו מוזכרת באותו עמוד.

⁵² יורש העצר הגדול קֶנְפֶה ראבגיה (Tenpa Rabgye) והמורה הגדול נגאוואנג צ'וג'ור (Ngawang Chujor): לובסאנג יאשה טאנפה רבגיה (Lobsang Yeshe Tenpa Rabgye), שנודע גם כאצ'י טונו מונהאן (Achi Tuno Monhan), היה מלומד מהולל של מסורת הגלוקפה בבודהיזם הטיבטי: תוארו מורה כי הוא שימש ראש הגלוקפה, זרם טיבטי שנוסד על ידי ג'ה צונגקאפה עצמו. אוסף

חיבוריו – בעיקר על אודות תורות הסוד – עדיין קיים בשני כרכים (מקור 32). מהסיום של חיבורים אלו אנו למדים כי את מרבית הכתיבה עשה במנזר גאנדן הסמוך ללהסה, וכנראה שנולד בסביבות 1758. הוא מציין פה גם כי למד על שתי הצורות של שאיפה להארה בעיקר מפי גוואנג צ'וג'ור הגדול.

⁵³ סאקיה פנדיטה (Sakya Pandita) (1182-1251): שמו המלא קונגה גיאאלצן (Kunga Gyaltzen), אחד מגדולי המורים הרוחניים בכל מרכז אסיה, מתרגם ומבאר נודע של הקנון הבודהיסטי, הביא את המסורת מטיבט למונגולים. דראק-גיאן (Drak-gyen) הנערץ (שמו המלא דראקפה גיאאלצן Drakpa Gyeltsen, 1147-1216) היה דודו וחונכו: ראו גם הערה 86 בהמשך.

⁵⁴ ואינך מתייחס לאדם זה כאל לאמה... הציטוט נמצא בפוליו 161b (מקור 82) של ביאור על הלימוד הסודי של 'שר המוות' אשר חובר על ידי רטנקארה שאנטי (Ratnakara Shanti) הידוע גם בשם שאנטיפה (Shantipa). הוא היה מאסטר מפורסם ממנזר וויקראמאשילה הנודע שבצפון-מזרח הודו במאה ה-10, ולימד את לורד אטישה טרם מסעו לטיבט.

⁵⁵ גלגל הזמן: המקור הראשוני לציטוט לא נמצא; הוא מופיע בחיבורו הנפלא של פאבונגקה רינפוצ'ה על 'השלבים בדרך' (פוליו 130b, מקור 47), המיוחס רק ל"גלגל הזמן" ללא איזכור של "טקסט המקור". טקסט המקור של הלימוד הסודי על גלגל הזמן היה עצום בגודלו, וכלל שנים-עשר אלף פסוקים, ורק נוסחים מקוצרים נכללו בקנון הטיבטי. ראו מקור 24 לגבי הגירסה העיקרית.

⁵⁶ הדרך הגדולה: הבודהה לימד ברמות שונות בהתאם ליכולת של תלמידיו. אלו ידועות כדרכים "הגדולה" ו"המצומצמת".

⁵⁷ חמישים הפסוקים על הלאמות: מדריך מסורתי המלמד כיצד להתנהג כלפי מורנו הרוחני, שחובר על ידי המשורר הבודהיסטי אשווגושה (Ashvaghosha) (בסביבות 100 לספירה). שלוש-עשרה הגורמים למוות בטרם עת רשומים בפוליו 10a (מקור 29) ומבוארים על ידי ג'ה צונגקאפה בביאורו (עמודים 6-334, מקור 66) כדלקמן: כאב בלתי נסבל בגולגולת, פציעה על ידי חיות חזקות שונות, חוליים שונים, כוחות של שדים מזיקים, מגפה, רעל, רשויות של השלטונות, אש, נחשים, מים, רוחות, גנבים, וחצאי אלים אלימים. לאחר מותו באחת מדרכים אלו, האדם יורד ישירות למדורי הגיהנום.

⁵⁸ המאסטר סאנגייה ישה (Sangye Yeshe): ביצירת המופת שלו על **השלבים בדרך להארה** (פוליו 132a, מקור 47), פאבונגקה רינפוצ'ה מספר כיצד המאסטר ההודי סנגייה רינפוצ'ה (Sangye Rinpoche) (אין להחליפו עם המלומד הטיבטי המאוחר יותר בעל אותו השם) שבעודו מלמד, הבחין במורו עובר בסמוך לו. היה זה פקטסנגווא (Paktasangwa) הגדול, אשר משמעות שמו היא "רועה חזירים", כיוון שהתחזה למגדל חזירים פשוט. סנגייה ישה העמיד פנים שלא הבחין בלאמה שלו, כדי שלא יצטרך לקוד לרועה החזירים בנוכחות קבוצה מתלמידיו. מאוחר יותר הוא נשבע למורו כי לא ראה אותו, וכתוצאה מכך נפלו עיניו מארובותיהן. תיאור זה אף מוזכר בקצרה על ידי סונאם הליי וונגפו (Sonam Hlay Wangpo) בספרו המבאר את **מצבור אבני החן של המטאפורות** (Heap of Metaphors Jewel). (עמוד 172, מקור 88).

⁵⁹ תלמידו של גשה ניוסורפה (Geshe Neusurpa): פאבונגקה רינפוצ'ה, בפוליו 132a, מקור 47, מסביר חלקית באומרו שהתלמיד לא עמד בהתחייבותיו כלפי מורהו ולכן חווה אימה איומה ברגע מותו; שם התלמיד אינו מוזכר. גשה ניוסורפה (Geshe Neusurpa), ששמו המלא הוא ישה בר (Yeshe Bar) (1042-1118) היה אחד מ'שומרי המילה' הגדולים הראשונים בבודהיזם הטיבטי; הוא למד בהזדרכתו של פוטוה ומורים גדולים אחרים, ובין תלמידיו הרבים נמנה גם לנגרי טנגפה דורג'ה סנגה (Dorje Senge Langri Tangpa) המהולל, מחברה של היצירה הפופולרית **שמונה לאימון תודעה**.

⁶⁰ הבודהה עצמו: מספר אמירות של הבודהה עצמו, על כך שהמורה הוא הבודהה עצמו, מצוטטות על ידי ג'ה צונגקאפה עצמו בחיבורו המקיף על 'השלבים' (ראו פוליו 29, מקור 61).

⁶¹ סאקיה, גלוק וניינגמה (Sakya, Geluk, and Nyingma): שמותיהם של שלושה זרמים שהתפתחו בטיבט להעברת הלימוד של הבודהה. זרם הגלוק התחיל עם ג'ה צונגקאפה עצמו.

⁶² כל לימוד גבוה... המקור לא נמצא. גונגטנג ג'מפהייאנג (Gungtang Jampeyang) (1762-1823) הידוע גם כגונגטנג קונצ'וק טנפיי דרונמה (Gungtang Konchok Tenpay Dronme), היה תלמיד

של גלגולו הראשון של ג'מיאנג שפה (Jamyang Shepa) הגדול (ראו הקדמה ומקור 27). הוא ידוע בשל שירתו הרוחנית הרהוטה ועבודות פילוסופיות; הערותיו החודרות **שלוש הדרכים העיקריות** סופחו למהדורה של ביאורו של פאבונגקה רינפוצ'ה שבה משתמש התרגום הנוכחי, והן כלולות בחלק האחרון.

⁶³ לתובנה נוכחתי לדעת ... מכתבו של ג'ה צונגקאפה למורו עדיין קיים; השורות המצוטטות מופיעות בפוליו 69b (מקור 67). השם "דיפמקרה ג'נייאנה" ("Dipamkara Jnyana") מתייחס ללורד אטישה.

⁶⁴ שלושת האוספים: שלושה אוספים עיקריים של לימודי הבודהה: האוסף על המוסר של בעלי נדרים (הנוגע בעיקרו לאימון של המוסר), אוסף הסותרות (בעיקר האימון על ריכוז), ואוסף של הידע (האימון של החוכמה).

⁶⁵ קיצור מקוצר ... שוב, מתוך הגרסה המאוד קצרה של **השלבים בדרך להארה** של ג'ה צונגקאפה. (פוליו 56a, מקור 63).

⁶⁶ מילתו המופלאה... מקור הציטוט לא נמצא. ראו הערה 49 על הרקע של המחבר.

⁶⁷ שלוש תכונות ייחודיות וארבע הגדולות: שלוש התכונות המייחדות את הלימוד על 'השלבים' לעומת לימוד אחר הן:

1. הוא כולל את כל הנושאים של הלימוד הפתוח והסודי,
 2. ניתן לתרגל אותו בקלות,
 3. והוא הגיעו אלינו דרך מאסטרים משתי המסורות הגדולות המתוארות בהערה 195 (פאבונגקה רינפוצ'ה, מקור 47, פוליו 48b-50b ; ג'ה צונגקאפה, מקור 61, פוליו 8b).
- ארבע הגדולות של הלימוד הן:

1. אדם מגיע להבנה שהלימודים השונים של הבודהה עקביים ואינם עומדים בסתירה זה לזה,
2. הוא תופס את כל הכתבים כעצה אישית,
3. הוא קולט בקלות את כוונתו האמיתית של הבודהה (שאינה אלא שלוש הדרכים העיקריות),
4. ואדם נמנע באופן אוטומטי מ'השגיאה הגדולה' של זלזול בלימוד כלשהו (ג'ה צונגקאפה, מקור 61, פוליו 8b-14b, פונקרה רינפוצ'ה, מקור 47, פוליו 41b-48b).

⁶⁸ האוסף הסודי המהולל: אחד מן הלימודים הסודיים העיקריים של הבודהה (מקור 87).

⁶⁹ עטרת התובנות: טקסט חשוב על שלמות החכמה אשר נמסר למאסטר אסאנגה על ידי 'האוהב'; ראו הערה 46 (מקור 44).

⁷⁰ נסה לערבב את כל השיטות... מקור הציטוט לא נמצא. טוקן דהרמה ווג'רה (Tuken Dharma Vajra) הידוע גם כלובסאנג צ'וקיי ניימה (Lobsang Chukyi Nyima) (1737-1802), היה השלישי בשושלת 'הטוקן' של מאסטרים רוחניים וידוע בשל חיבורו העוסק בהשוואה בין האסכולות הבודהיסטיות, וכן בביוגרפיות של קדושים כגון צ'נגקיה רולפיי דורג'ה (Changkya Rolpay Dorje), הנחשב לגלגולו הקודם של פאבונגקה רינפוצ'ה עצמו (ראו ההקדמה, וגם אוסף עבודותיו במקור 52).

⁷¹ הלאמה המלכותי ג'נגצ'וב אוו (Jangchub Uw): שליט בן המאה ה-11 של ממלכת הגיוג' (Guge) במערב טיבט, היווה גורם חשוב בהבאתו של לורד אטישה ולימודיו אל 'ארץ השלגים'.

⁷² שלמות זו ... הניסוח בסוטרה כפי שנמצא בקאנון הטיבטי שונה במקצת, למרות שהכוונה זהה. (פוליו 206a, מקור 84).

⁷³ גם במה שנוגע לדברים לא חשובים... ציטוט מפוליו 95a מעבודתו הידועה על שלושת סוגי הנדרים (מקור 2, ראו גם הערה 53).

⁷⁴ אם אינך מודט... מקור הציטוט לא נמצא. למידע על המחבר ראו הערה 50.

⁷⁵ **החכם קיונגפו נל'ג'ור** (978-1079 Kyungpo Neljor): נחישותו בחיפוש אחר המסורות הסודיות בהודו והבאתן לטיבט מתועדת היטב ב**יומנים הכחולים** (עמוד 728, מקור 94). 'בון' היא הדת השאמאניסטית שהיתה נפוצה בטיבט לפני שהבודהיזם הגיע לשם.

⁷⁶ **סאקיייה לאמה קון-ניינג** (Sakya Lama Kun-Nying) (1092-1158): שמו המלא קונגה ניינגפו (Kunga Nyingpo), בנו של מייסד מנזר הסאקיה הידוע בצפון-מרכז טיבט, וסבו של סאקיה פנדיטה (Sakya Pandita) המהולל. (ראו הערה 53).

⁷⁷ **התפנית של כל שלושת...** מתוך חיבור על הלימוד הסודי המוקדש ל'קול הרך' (ציטוט מתוך פוליו 10a, מקור 25).

⁷⁸ **מאסטר דנדין:** ראו הערה 38.

⁷⁹ **נאמר על אדם...** מתוך טקסט קלאסי העוסק בלימוד על ריקות מאת מאסטר אריידווה (Master Aryadeva) (200 אחרי הספירה). הציטוט לקוח מפוליו 13a, מקור 40.

⁸⁰ **ששת הדימויים ללימוד:** להתייחסות לאלו ולשלוש "בעיות הסיר", ראו הערות 16 ו 17.

⁸¹ **הראשון מבין פסוקים אלו:** היצירה **הספר הגדול על השלבים של הדרך** מתייחס למעמדו הרם של המחבר בעמודי פוליו 3a-8a, ולמעמדו הרם של הלימוד בעמודי פוליו 8a-14b. הנחיה כיצד ללמד וללמוד את השלבים נמצאות בעמודי פוליו 14b-22a. ההנחיות עצמן כיצד להדריך תלמידים להתקדמות בשלבים של הדרך כלולות בעמודי פוליו 22a-523a. ארבעת החלקים הבסיסיים הללו נמצאים גם בגרסה באורך הבינוני של "השלבים בדרך" בעמודי פוליו 2a-5b; עמודי פוליו 5b-8b; עמודי פוליו 8b-13b; ועמודי פוליו 13b-201b. את שני החיבורים כתב ג'ה צונגקאפה (ראו מקורות 61 ו-60, בהתאמה).

⁸² **יצורים סובלים רגילים:** הווייתנו מורכבת מגוף, מרגשות, מיכולת הבחנה, משאר הפונקציות המנטאליות וחלקים נוספים אחרים, ומהמודעות. אלו ידועים כ"מצבורים", או קבוצות של דברים שמהם אנו מורכבים, מאחר וכל אחד מחמשת המצבורים כולל מספר פריטים שאוגדו יחדיו. באופן בסיסי הם "בלתי טהורים" מפני שהם גם תוצרים של נגעי הרוח ומעשים הנעשים מתוך בורות, וגם מעודדים את אלו.

⁸³ **נירוונה נחותה:** נירוונה לפי הגדרה היא ההיפסקות המלאה והבלתי הפיכה של הנגעים הרוחניים של אדם. הנירוונה שקולה להארה מלאה אם האדם משיג זאת יחד עם השאיפה לשחרר את כל היצורים. נירוונה ללא השאיפה הזו נקראת "נירוונה נחותה".

⁸⁴ **גישה זו היא בדיוק ...** הציטוט נמצא בפוליו 168a-168b בחיבורו הגדול של ג'ה צונגקאפה על 'השלבים שבדרך' (מקור 61). שרווה (Sharawa) (1070-1141) היה אחד מעמודי התווך של מסורת 'שומרי המילה' הקדומה של מאסטרס בודהיסטים טיבטיים; הוא היה תלמידו של פוטוה הגדול ומורו של צ'קפה (Chekapa) המהולל.

⁸⁵ **רק בטיבט...** המקור לא נמצא. הציטוט מופיע גם בחיבורו הגדול יותר על 'השלבים' של ג'ה צונגקאפה (פוליו 206b, מקור 61).

⁸⁶ **מי שנאחו בחיים אלה, כלל אינו מתרגל...** ציטוט מעמוד 436 מטקסט קלאסי זה של "אימון התודעה (לו ג'ונג)" של דרקפה גיילצן (Drakpa Gyeltsen) הנכבד (מקור 12, ראו גם הערה 53). ארבע ה"אהבות" מתוארות בצורה הבאה:

- האהבה לחיים אלו, הגורמת לאדם שלא לתרגל.
- אהבה לעולם הזה, שמונעת פיתוח תפנית.
- אהבה לתועלותיו האנוכיות של אדם, שמונעת מהאדם להפוך לבודהיסטווה.
- האחיזה ב"אני" ממשי, שאינה השקפה נכונה.

⁸⁷ **שעליה חזר המורה שלוש פעמים, ובקול רם:** תיאור מלא של המקרה נמצא ב**באוסף אמרותיהם של שומרי המילה**, שלוקט ונערך על ידי צונפה צ'גום (Tsunpa Chegom); ראו פוליו 21, מקור 18. למידע על לורד דרומטונפה, ראו הערה 49.

⁸⁸ שנג נצ'ונג טונפה (Shang Nachung Tonpa): האירוע עם לורד אטישה מסופר על ידי ג'ה צונגקאפה בחיבורו הגדול על **השלבים בדרך** (פוליו 192a, מקור 61); חילופי דברים דומים מופיעים בתוך **מתנת השחרור** של פאבונגקה רינפוצ'ה (פוליו 169a ו-294a, מקור 47) ובתוך **לקט אמרות שומרי המילה** (פוליו 5b, מקור 18). אנו קוראים ב**יומנים הכחולים** כי תלמיד זה היה בעצמו מומחה בלימודו של 'האוהב', הבודהה העתידי, ומסר אותם למונטון ג'ונג-נה שרב (Sherab Monton Jung-ne), אחיינו של המתרגם הנודע מא לוצאווא (Ma Lotsawa) (עמודים 3-232, מקור 94).

⁸⁹ הם הולכים להתבודד... המקור של ציטוט זה ושל הבא אחריו לא נמצא. שניהם מופיעים בתוך **מתנת השחרור בכף ידך** (פוליו 171a, מקור 47). "דרונוי גונפו" ("Dronway Gonpo") הוא שם שמיוחס לכמה חכמים טיבטים; במקרה אחד, פאבונגקה רינפוצ'ה מוסיף את המילה "גייר" ("Gyer") לפני השם, אך עדיין לא ברור למי מיוחסים הציטוטים האלו.

⁹⁰ כל התרגול הרוחני... מקור הציטוט לא נמצא. נגארי פאנצ'ן (Ngari Panchen), אשר שמו המלא פדמה וואנגיאל (Padma Wangyal) (1487-1543), היה חכם ממסורת הניינגמה של הבודהיזם הטיבטי.

⁹¹ הו, אתם הבקאים בענייני העולם... מתוך האגרת המפורסמת של הנחיות רוחניות ששלח הפילוסוף הבודהיסטי הגדול מאסטר נגארג'ונה (בערך 200 לספירה) למלך ההודי אודאיבהדרה (Udayibhadra). (פוליו 42a, מקור 6; לתרגום האנגלי ראו עמ' 68, מקור 95).

⁹² בעיר הדאגה לחיי היומיום... מקור הציטוט לא נמצא; השורות מופיעות גם בחיבור של פאבונגקה רינפוצ'ה על 'השלבים' (פוליו 169b, מקור 47). בתרגול זה מודטים בודהיסטים הולכים למקום שהוא מפחיד, כגון בית קברות או צוק גבוה, כדי להתבונן בתחושת ה"עצמי" המודגשת בתנאים אלו, ולהבינה טוב יותר. בתי קברות בטיבט ובהודו היו מפחידים במיוחד כיוון שהגופות היו פשוט מונחות שם ללא קבורה, דבר שהיה מושך חיות פרא מסוכנות. לינגרפה (Lingrepa) הגדול, ששמו המלא פדמה דורג'ה (Padma Dorje) (1128-1188), היה תלמידו של דרווי גונפו פקמו דרופה (Droway Gonpo) (Pakmo Drupa) וייסד את אחד הזרמים של מסורת הקאגיו של הבודהיזם הטיבטי.

⁹³ אין זה מועיל... הציטוט נמצא, כמה מתאים, בחיבורו (עמוד 221, מקור 76) של יאנג גונפה (Yang Gonpa), על התרגול הסודי של "ההשלמה הגדולה". שמו המלא גיילצן פל (Gyal Tsen Pel) (1213-1258). הוא ומורו גו-צנגפה גונפו דורג'ה (Gu-tsangpa Gonpo Dorje) (1189-1258) היו גם האבות המייסדים של אחד מזרמי מסורת הקאגיו.

⁹⁴ עשרת "האוצרות האולטימטיביים": ניתן לראות את מקורם של עשרת האוצרות הללו בהנחיותיו של גשה שוופה (Geshe Shawopa) בתוך 'לקט אמרות הרואים' (פוליו 47b-48b, מקור 18).

⁹⁵ ובימים שבהם תתפשט תורת... שבועתו הנמלצת של הבודהה מופיעה בפוליו 414, מקור 28. "הגלימה הזהובה" היא זו של נזיר בודהיסטי.

⁹⁶ בימים שיבוא... מקורם של ציטוט זה והבא אחריו לא נמצא.

⁹⁷ גיאלצ'וק קלסאנג גיאטסו (Gyalchok Kelsang Gyatso) (1708-1757) ופאנצ'ן לובסאנג ישה (Panchen Lobsang Yeshe) (1663-1737): הראשון היה הדלאי לאמה השביעי, מנהיגה הרוחני והחילוני של טיבט. הוא בנה את נורבולינגקה (Norbulingka), ארמון הקיץ המרשים של הדלאי לאמות, ומימן את גילוף לוחות העץ לאוסף שלם של יותר מ-4000 עבודות מהקאנון הבודהיסטי הטיבטי. האחרון מבין השניים היה השני מבין הפאנצ'ן לאמות (Panchen Lamas), שושלת דגולה נוספת של מנהיגים רוחניים וחילוניים אשר מרכזה הוא מנזר טאשי להונפו (Tashi Lhunpo) המפואר בדרום-מרכז טיבט. הוא היה מתרגל ומלומד בודהיסטי דגול, וגם אחת הדמויות הפוליטיות העוצמתיות ביותר בתקופתו.

⁹⁸ ויתרו על כס מלכותם ועזבו את ביתם: הבודהה עצמו ויתר על הזדמנות להיות שליט העולם, והיה במקורו הנסיך סידהרטה, בנו של המלך סודהודאנה (Suddhodana) והמלכה מייה מהאימפריה הגדולה של השאקיה (Shakya) בצפון הודו. מאסטר שאנטידווה, המשורר והפילוסוף הבודהיסטי הדגול מהמאה

ה-8, נולד כבנו של המלך של סורשטרה (Saurashtra), באיזור גוג'ארט של היום (צפונית לבומביי). לורד אטישה היה בנו של המלך קליאנאשרי (Kalyanashri) והמלכה פראבהאוואטי (Prabhavati), ששלטו במאה העשירית בממלכת סאהור (Sahor) בבנגל, לא רחוק מכלכותה; נאמר שכוחם השתווה לזה של קיסר סין.

⁹⁹ קיסר סין: המקרה אירע ב-1408, והשליחים שוגרו על ידי יאנג לו (Yung Lo) הקיסר השלישי של שושלת מינג. ג'ה צונגקאפה שלח את ג'אמשן צ'וג'ה סאקיה ישה, (Jamchen Chuje Shakya Yeshe), שאחר כך ייסד את מנזר סרה הגדול, היכן שפאבונגקה רינפוצ'ה התחנך כ-500 שנה מאוחר יותר. "שמונת הטהורים ביותר" שהלכו בעקבות המאסטר להתבודדות (retreat) הם ג'מקרוואה ג'אמפל, צ'וסאנג, נטן סאקיונגוואה, נטן רינצ'ן גיילצ'ן, נטן ג'אנגסנגפה, לאמה ג'אמפל גיאצו, גשה שראב דראק, גשה ג'אמפל טאשי, וגשה פלקיונג.

Jamkarwa jampel Chusang, Neten Sangkyongwa, Neten Rinchen Gyeltsen, Neten Jangsengpa, Lama Jampel Gyatso, Geshe Sherab Drak, Geshe Jampel Tashi, and Geshe Pelkyong.)

¹⁰⁰ מילארפה, מימים עברו... וונסאפה (Wensapa) הדגול (1505-1566) היה מורו המלומד של קדרופ סנגיה ישה (Kedrup Sangye Yeshe) שהיה המורה של הפאנצ'ן לאמה הראשון. לובסנג דאנדורופ (Lobsang Dundrup) המוזכר בפסוק הוא וונסאפה עצמו, משום שזה היה שמו הנזירי. התייחסותו הבולטת להישגיו האישיים נראית יהירה עד אשר מתברר שהוא מתייחס אך ורק לכל אשר הוא מייחל להיות, שכן הפסוק נמצא בתוך קובץ מתוך כתביו תחת הכותרת "עצות לעצמי" (ראו: פוליו 26B, מקור 53).

¹⁰¹ בני, אם תחפוץ לשמור בליבך... השורות המצוטטות מופיעות בעמ' 163 של הביוגרפיה המפורסמת של לורד מילארפה אשר נכתבה על ידי תלמידו רצ'ונג דורג'ה דראקפה (1083-1161) (Rechung Dorje Drakpa, ראו מקור 36).

¹⁰² קרובי לא יבחינו... השורות נמצאו בפרק על לורד מילארפה (פוליו 72-100) מתוך "אוקיאנוס השירה של הקאגיו" מאת הקארמאפה מיקיו דורג'ה (Karmapa Mikyu Dorje) (1507-1554); ראו מקור 58.

¹⁰³ גוף זה של פנאי... ציטוט נוסף מתוך הגרסה הקצרה ביותר של ג'ה צונגקאפה של "השלבים בדרך להארה"; ראו פוליו 56a מקור 63.

¹⁰⁴ שמונת האופנים השונים שבהם אדם עלול להיות חסר הזדמנות: אלו הם:

- להחזיק בתפיסות שגויות, כגון, לחשוב שתוצאות מעשיך לא יחזרו אליך,
- להיוולד כחיה,
- לידה כרוח תאבה,
- לידה במדורי הגיהנום,
- לידה בארץ שבה לימודיו של הבודהה אינם בנמצא,
- לידה בארץ "לא מתורבתת", היכן שאיש אינו שומר על נדרי המוסר,
- לידה כאדם בעל פיגור שכלי או נכה, כך שאינו יכול לתרגל את הלימוד,
- ולידה כיצור של עונג מאריך ימים באחד מגני העדן הזמניים

(ג'ה צונגקאפה עמ' 7-135, מקור 61: פאבונגקה רינפוצ'ה פוליו 154-156b, מקור 47; ומאסטר נגרג'ונה עמ' 6-95 מתוך התרגום לאנגלית, מקור 95).

¹⁰⁵ "ישפע": סוגי ה"שפע" הקיימים מתחלקים לשתי קבוצות: חמישה סוגים המתייחסים לעצמנו – סגולות אישיות – וחמישה המתייחסים "לאחרים", או לעולם שמחוץ לנו. חמשת הראשונים הם:

- להיוולד כאדם;
- להיוולד בארץ "מרכזית" היכן שאנשים שומרים על נדרי המוסר המסורתיים;
- להיוולד עם איברי חושים ותודעה שאין בהם פגם;
- חיים שבהם לא בצענו מעשי פשע נתעבים, כגון רצח הורינו;

– ולהיות בעלי אמונה בלימוד.

חמשת הנותרים הם –

- לחיות בעולם שבו הבודה הופיע;
- עולם בו קיים הלימוד של הבודה;
- עולם שבו הלימוד שניתן לא אבד;
- עולם שבו אנשים עדיין מתרגלים את הלימוד;
- ומקום שבו מתרגלים נהנים מהתמיכה שלהם זקוקים;

(ג'ה צונגקאפה, מקור עמ' 861-137, פאבונגקה רינפוצ'ה, מקור 47 פוליו 158a-156b).

¹⁰⁶ העולמות המאשרים... אלו מורכבים מיצורים החיים כבני אנוש, מיצורים של עונג מושלם בגני העדן הזמניים, ומיצורי עונג פחותים יותר.

¹⁰⁷ היתרונות שמושגים משמירת המודעות על מוות וכו': ביצירת המופת שלו מתנת השחרור בכף ידך מונה פאבונגקה רינפוצ'ה שישה יתרונות לשמירת המודעות על מוות:

- תרגולך נעשה טהור באמת;
- הוא צובר עוצמה;
- המחשבות מסייעות לך להתחיל בתרגול;
- הן מסייעות לך להתאמץ מאוד במהלך התרגול;
- הן עוזרות להביא את התרגול לסיומו המוצלח;
- ובשעת מותך אתה הולך עם תחושת סיפוק, מאחר ואתה יודע כי חייך חיים בעלי משמעות.

הרינפוצ'ה גם מונה שש בעיות שקורות כאשר אינך שומר על מודעות למוות:

- אתה מזניח את חייך הרוחניים, ומבלה את כל זמנך במחשבות על מה לאכול או מה ללבוש, הסחות הדעת של החיים האלו;
- אתה נזכר לעיתים במוות אך חושב תמיד שהוא עדיין רחוק, ודוחה את התרגול;
- או שהנך מתרגל, אך מן הסיבות הלא נכונות – מתוך תקווה לזכות במוניטין;
- אתה מתרגל אך ללא התלהבות, ועוזב זאת לאחר זמן מה;
- אתה שוקע עמוק יותר בחיים אלו, והיחס שלך מתדרדר, והחיים מתחילים לייסר אותך;
- ובאופן טבעי, בשעת המוות, אתה חש חרטה עצומה, שכן בזכות את כל מאמצייך על החיים הנוכחיים.

לכל אחד משלושת העקרונות, כיצד לשמור על מודעות למוות, יש שלוש סיבות, כך שיחד יש תשע. ראשית, המוות הוא ודאי:

- אין שום כח ביקום כולו היכול לעצור את המוות כאשר הוא מגיע.
- אין שום דרך להוסיף זמן על השנים שנקצבו לך, אתה מתקרב למוות בכל רגע.
- בעודך בחיים, הזמן הפנוי שנותר לך לתרגול, לפני שתאלץ למוות, קצר מאוד.

העיקרון השני הוא שאין שום ודאות מתי תמות.

- אנו חיים בזמן ובעולם שבהם משך החיים אינו ודאי; אנחנו יכולים לדעת בוודאות שלעולם לא יהיה לנו מספיק זמן להביס את כל אויבינו, לדאוג לכל חברינו, ועדיין להשלים את תרגולנו הרוחני טרם מותנו.
- הדברים שיכולים להרוג אותנו הם רבים;
- הדברים התומכים בחיינו הם מעטים.

באופן כללי, גופנו כה פגיע וחלש: קוץ קטן ביד עלול לגרום לזיהום קטלני, אנו כמו בועות סבון, כמו להבת נר ברוח סערה.

העיקרון השלישי הוא שברגע המוות שום דבר לא יוכל לעזור לנו, מלבד תרגולנו הרוחני.

- כסף או רכוש שצברנו לא יכולים לעזור;
- איש מחברינו או בני משפחתנו לא יכול לעזור לנו – גם אם יאחזו בנו בחוזקה בידינו וברגלינו, בכל זאת אנו נחמוק מאיתם לבדנו;
- אפילו גופנו אנו לא יוכל להצילנו לעזור לנו – נאלץ לוותר על רכושנו היקר ביותר, על גופנו האהוב, יחד עם כל דבר אחר.

שלושת העקרונות מובילים לשלוש החלטות באשר לעצמנו;

- הידיעה שנאלץ למות, מובילה להחלטה להתחיל בתרגול;
- הידיעה שאנו עלולים למות בכל רגע, מדרבנת אותנו לעזוב מיד את עיסוקינו היומיומיים ולהתחיל בתרגול עכשיו;
- ולבסוף, מאחר ואין שום דבר אחר שיכול לעזור לנו, עלינו להתמסר לתרגול בלבד. אדם שצועד בדרכים קילומטרים רבים לא ימלא את תרמילו בדברים חסרי ערך שאינם דרושים לו.

הנקודות שצוינו לעיל מנוסחות בטקסט על "השלבים של הדרך" מאת ג'ה צונגקאפה (מקור 61, פוליו 65-75) ופאבונגקה רינפוצ'ה (מקור 47, פוליו 168-182). בקשר לסעיף האחרון שהוזכר בטקסט, המדיצטיה על החוויה של המוות, אנו מצטטים את רינפוצ'ה ישירות (פוליו 183a-182b):

הם מנסים סוגים שונים של טיפולים וטקסים קדושים, אך מצבך מחמיר ומתדרדר. הרופאים מתחילים לשקר לך. החברים והקרובים מעודדים אותך, אך מאחורי גבך הם מתחילים לחסל את ענייניך, מאחר שכל אחד יכול לראות שאתה עומד למות.

גופך מתחיל לאבד את חמימותו המוכרת. קשה לנשום. הנחיריים קורסים. השפתים מושפלות לאחור. הצבע מתחיל להתרוקן מפניך. סימנים דוחים שונים מתחילים להופיע בתוכך ומחוצה לך.

אתה מהרהר בכל העוולות שעשית בימי חיך, ומתחרט כל כך על עשייתם. כלל אינך בטוח שנפטרת מהם במלואם בעת הווידוי; או שאי פעם עשית איזשהם מעשים טובים.

ואז מגיע הכאב הסופי, כאב צורב ובל יתואר אשר מתלווה למוות. יסודות הבניין של גופך מתחילים להתמוטט בזה אחר זה, כמו דומינו; אסון חזיונות של אימה מסמאים את עיניך, הזיות מזויעות ממלאות את תודעתך, ונושאות אותך איתן, וכל העולם שבו חיית מתפוגג באחת.

אנשים לוקחים את גופתך, עוטפים אותה בסדין ומניחים אותה בפינה. הם תולים פרגוד להסתירה. משהו מדליק איזה נר עלוב ומניח אותו שם. ואם אתה מאלה הנחשבים כגלגולו של לאמה, הם ילבישו אותך בתלבושת הטקסית המהודרת, וישתדלו שתראה טוב.

כרגע כולנו מתרוצצים ומשתדלים לסדר לנו בית יפה, בגדים רכים, כורסאות נוחות. אבל אתה מכיר את המסורת כאן בטיבט – כאשר אתה מת עם קושרים את ידיך ואת רגליך לחצוצות לעבר חזק ברצועות עור, נושאים את הגופה הרחוק מן העיר, ומשליכים אותה עירומה על הסלעים.

ברגע זה כולנו הולכים הביתה ומשתדלים לבשל לעצמנו איזה תבשיל טעים – אך יגיע היום שבו תעמוד שם ותתפלל לטעום, ולו כזית, מהעוגיות שמגישים לרוחות המתים. ברגע זה שמנו הולך לפנינו – מכנים אותנו "דוקטור", "פרופסור", או "אדון נכבד", או "הוד קדושתי". אבל יגיע היום שבו יסתכלו על גופתך ויכנו אותה רק "הגופה המצחינה הזו". יבוא יום והתואר ששימו לפני שמך יהיה "המנוח" או "האיש שהיה מכונה..."

אם כך עתה, אלו מכם בקהל שהם לאמות מכובדים – הסתכלו בלבוש הטקסי שלכם, וזיכרו שאלו הם הבגדים שבהם ילבישו את שרידיכם לאחר מותכם. ואנו הנותרים, כאשר נביט בסדינים לפני לכתנו לישון, עלינו לנסות ולזכור שהם אלו שבהם יעטפו את גופתנו המצחינה כשנמות. כפי שאמר מילרפה:

הגופה המפחידה שעליה מדברים,
היא הגוף בו תשכון, מודט יקר.

הוא מתכוון: הסתכל בגופך שלך עכשיו, ותמיד ראה בו את הגופה העתידית.

¹⁰⁸ העולמות: ראו הערה 14.

¹⁰⁹ כל סבל שיש בנמצא... צייטה מתוך פוליו 116b של מחרוזת אבני החן של המאסטר, מקור 3.

¹¹⁰ שלושת היהלומים הנדירים: נקראים כך משום שהם יקרי ערך ונדירים ביותר –

- הבודהה, המוגדר כמקלט האולטימטיבי, ישות שהשיגה את הטוב הנעלה ביותר מכל מה שניתן להשיג, הן לעצמה והן לאחרים;
- הדהרמה, שהיא התובנות לחיסולן של התכונות הבלתי רצויות בתודעתו של אדם;
- והסנגה, או כל מי שראה ישירות את הטבע האמיתי של המציאות.

¹¹¹ הנזיר ששמו *Lekkar*: הוא בילה שנים רבות בשירות אישי לבודהה עצמו אך נכשל לחלוטין בהבנת לימודו. סיפור עצוב זה נמצא בפרק ה-12 של *הסוּטְרָה על הנירוונה המושלמת* (פוליו 418b-285b, כרך 2, מקור 81) והתייחסות לכך מופיעה לעיתים קרובות בספרות המאוחרת: ראו למשל פוליו 136b "במתנת שחרור" (*Liberation in the Palm of Your Hand*) של פבונקה רינפוצ'ה (מקור 47): עמ' 161 מ'האוצרות' של פוטווה הדגול' (*The Great Potowa's Jewels*) מקור 19; ופוליו 5a ומספרו של הפאנצ'ן לאמה הראשון 'דרך העונג' (*Path of Bliss*) (מקור 50).

¹¹² וכמו כן דוואדאטה (*Devadatta*): קרובו של הבודהה שהקנאה הניעה אותו לשנוא את המורה. "ערמה" של כתבים מתוארת לפעמים כמה שניתן לכתוב עם כמות הדיו שרבאטן, פיל מיתולוגי פנטסטי, יכול לשאת על גבו. ישנה סוּטְרָה שאומרת שדוואדאטה יכול היה לצטט כתבי קודש בכמות השווה ל-60,000 מטענים שיכול לסחוב הפיל האדיר בשם "קטורת". התייחסויות רבות לסיפור על הנזיר שסרח ניתן למצוא אצל פרופסור אדגרטון Edgerton (עמ' 271, מקור 92).

¹¹³ פעולות מתקנות נאותות: הבודהיזם מלמד שיש ארבעה כוחות שמהווים תרופות נגד, ושביחד מסוגלים לבטל את כוחו של כל מעשה רע. כח ה"בסיס" הוא לחשוב מי היה זה שנפגע ממעשיך, ובמי אתה יכול להעזר על מנת לטהר עצמך מכך. כח ה"חרטה" הינו רגש חזק של בושה וחרטה על המעשה, שבוודאי ישוב ויפגע בך. הכח ה"המרסן" הוא להימנע מלחזור ולעשות מעשה כזה בשנית. בכח ה"תיקון" עליך לקחת על עצמך איזושהו תרגול רוחני – וידוי, מדיטציה, או כל מעשה טוב אחר, כדי לקזז מכה העוול שנעשה (ראו אצל פאבונקה רינפוצ'ה, מקור 47, פוליו 8-246, 109-113).

¹¹⁴ עשרת המעשים הרעים: על עשרת המעשים השליליים שמהם יש להימנע בתרגול הבודהיסטי, נאמר שהם קיצור דרסטי של רשימת כל האלפים הרבים של המעשים השליליים אשר אנו מבצעים. העשרה כוללים שלושה מעשים שליליים של הגוף, (רצח של כל יצור שהוא, גנבה, והתנהגות מינית לא נאותה); ארבעה הקשורים לדיבור (שקר, דיבור מפלג, דיבור גס ובוטה, ודבורי סרק); ושלושה של המחשבה (לחמוד דברים של אחרים, מחשבות זדון, והשקפה מוטעית כגון אמונה שאין קשר בין מעשיך בהווה לבין מה שקורה לך לאחר מכן).

¹¹⁵ אדם שהשיג את התובנות של דרך הראייה: כל מי שראה "ריקות" ישירות; הדבר יוסבר בהמשך בפרק על התפיסה הנכונה.

¹¹⁶ הדרך מתחילה... מקור הציטוט לא נמצא.

¹¹⁷ שיבה לתחיה: הגיהנום נקרא כך משום שיושביו נלחמים זה בזה עד לקריסתם באובדן חושים. ואז הם שבים לתחיה ומתחילים שוב להילחם. התהליך חוזר על עצמו במשך אלפי שנים, עד אשר היצורים שם מצליחים סוף סוף למות.

¹¹⁸ 'מלתו של הקול הרך': נחשבת לאחת היצירות המרכזיות של ה'שלבנים בדרך להארה' וחבורה על ידי הדלאי לאמה "החמישי הגדול", נגאוונג לובסאנג גיאצו (Ngawang Lobsang Gyatso) (1617-1682). ראו מקור 15. אותו דלאי לאמה כתב שני ביאורים *לשלוש הדרכים העיקריות* (מקורות 16,17).

¹¹⁹ "דרך העונג" ו- "הדרך המהירה": הטקסט הראשון הינו הסבר קלאסי נוסף ל'שלבנים בדרך להארה' שנכתב על ידי הראשון מתוך הפאנצ'ן לאמות הדגולים, לובסאנג צ'וקיי גיילצן (1570-1662) שהיה גם המורה של הדלאי לאמה החמישי שהוזכר לעיל. החיבור השני נכתב כביאור לראשון על ידי הפאנצ'ן לאמה השני, לובסאנג ישה (ראו הערה 97, ומקורות 50, 54).

¹²⁰ הלחמה: נאמר כי יצורי העונג הפחותים יותר (חצאי אלים) מונעים על ידי האחזיות וקנאה לפתוח במלחמות תכופות נגד בני דודיהם שזוהרם רב במקצת, יצורי העונג המלאים.

¹²¹ שמונה, שיש, ושלושה סוגים של סבל: שמונת סוגי הסבל הם

- להיוולד,
- להזדקן,
- לחלות,
- למות,
- להיתקל בדברים לא נעימים,
- לאבד דברים שנעימים לנו,
- לנסות אך להיכשל בהשגת מאויינו,
- והסבל הכרוך מעצם היותנו חיים ובעלי חלקים שאינם טהורים.

(ג'ה צונגאפה, מקור 61, פוליו 151-137: פאבונגקה רינפוצ'ה, מקור 47, פוליו 250-267) ההסבר על שלושת סוגי הסבל מופיע בטקסט.

¹²² מלך מפיד *King Mefeed*: מלך אגדי מהעבר שעליו נאמר שנולד בלידת נס. הוא נקרא כך משום שפילגשי אביו התחרו ביניהן על הזכות להניק את הילד הפלאי ובכך להפוך למלכה האם. סיפורו מוזכר בטקסטים רבים: ראו את הטקסט של פאבונגקה רינפוצ'ה *מתנת השחרור* (פוליו 252a) וכן את הרשימות במילון של פרופסור אדגרטון Edgerton תחת הערך של השם הסנסקריטי של המלך, מאנדהטה (Mandhata) (עמ' 430, מקור 92).

¹²³ הווי מסתפק במועט... הוראה זו ניתנה על ידי הפילוסוף הבודהיסטי הדגול ואסובנדו (Vasubandu) (300 לספירה) בפרק השישי ביצירתו הקלאסית *אוצר החוכמה הגבוהה*. ראו עמ' 7-316, מקור 14).

¹²⁴ ייצורים אשר לא חוו מעולם... מתוך המדריך הנפלא לבודהיסטות שנכתב על ידי המשורר-פילוסוף הבודהיסטי שאנטידווה (Shantideva) (695-743 לספירה). ציטוט בפוליו 3a, מקור 71.

¹²⁵ שלושה אוספים ושלושה אימונים: ראו הערה 64.

¹²⁶ מאזינים ומנצחים מכח עצמם: מתרגלים שטרם פיתחו את המוטיבציה הגבוהה ביותר להשגת הארה למען כל הברואים. "המאזינים" נקראים כך משום שהם יכולים להקשיב ללימוד הגבוה ביותר וללמד אותו לאחרים, אך הם עצמם אינם מתרגלים את ההנחיות. "מנצחים בכוחות עצמם" יכולים להשיג את מטרם ללא הסתמכות על מדריך רוחני בחיים אלו, וזאת אך ורק משום שזכו בלימוד עצום ורב על ידי אינספור מורים בגלגוליהם בעבר.

¹²⁷ הימלטות נחותה יותר: ראו הערה 83.

¹²⁸ "משמידי האויב": אלו שהביסו לצמיתות את האויב של הנגעים הרוחניים, כגון תשוקה, כעס, ובורות, ובכך השיגו נירוונה. ראו גם הערה 83.

¹²⁹ "מדריך ללוחם הרוח", "הכניסה לדרך האמצע" ו-"המקבץ הנדיר": *המדריך ללוחם הרוח* של מאסטר שאנטידווה צוין כבר בהערה 124. הטקסט הקלאסי על השקפה נכונה של מאסטר צ'אנדרקירטי, הפילוסוף ההודי המזהיר של הבודהיזם, אשר חי במאה ה-7, יוזכר להלן יחד עם הדרך העיקרית השלישית. בשני המקרים, יתרונות השאיפה להארה מופיעות בפסוקי הפתיחה. "המקבץ הנדיר" הוא חלק נפרד של הקאנון הבודהיסטי המכיל 49 סטורות שונות. אחת מהן, המצוטטת לעיתים קרובות בהסברים על השאיפה להארה, היא "הפרק על מגן האור" (מקור 75): היא מכילה תאורים מפורטים של היתרונות של השאיפה בכמה מקומות, והקטעים סביב פוליו 237 הם במיוחד רלוונטים כאן.

¹³⁰ גם אם תשאף בלבך ... ציטוט מפוליו 3a מתוך *המדריך ללוחם הרוח* (מקור 71).

¹³¹ לו יכל חסדה של השאיפה... ציטוט מפוליו 352b מתוך לימוד זה של הבודהה עצמו (מקור 11).

¹³² אוולוקיטשוורה (עיני אהבה): הצורה השמימית של הבודהה שמייצגת את כל החמלה שלו. ניתן ללמוד את התירגול המוזכר מפי לאמה מיומן.

¹³³ הביאור על התפיסה התקפה: חיבור מפורסם המהווה את הבסיס ללימוד הפורמאלי של תורת ההגיון במנזרים הבודהיסטים. הוא חובר על ידי מאסטר דהרמאקירטי Dharmakirti (בערך 630 לפני הספירה) כהסבר לאוסף על התפיסה התקפה שנכתב על ידי מאסטר דיגנאגה Dignaga (בערך 450 לפני הספירה) שהיה מהאבות המייסדים של מסורות תורת ההגיון הבודהיסטית. ההוכחה המוזכרת נמצאת בפרק השני, "הוכחה של אמינות מוחלטת", מתחילה בשורה 142 (פוליו 109a-108b, מקור 22).

¹³⁴ למנוע מהמתרגל ליפול: מספר דיונים על היתרונות הללו מופיעים בחיבור של ג'ה צונגקאפה בפוליו 182-6 ו-189 (מקור 61).

¹³⁵ "הצורה היפה" של אהבה: הכוונה לראות כל יצור כיפה או כאהוב כאילו היה הוא ילדך היחיד; אהבה זו נבדלת מזו שתזכר מייד.

¹³⁶ עשירים ושתיים צורות של השאיפה: מטאפורות אלו נמצאות בפוליו 2b בעטרת התובנות (ראו הערה 69). כאן השאיפה להארה נמשלת לאדמה, לזהב, לירח ביום הראשון למחזור, לאש, למכרה, לאוסף של אבנים יקרות, לאוקיאנוס, ליהלום, למלך ההרים, לתרופה, למדריך רוחני, לאבן חן הממלאת משאלות, לשמש, לשיר, למלך, לאוצר, לדרך ראשית, לסוס רכיבה, למזרקה של מים, לקול ענוג, לנהר ולענן. כל מטאפורה מיצגת את השאיפה ברמה שונה של מימוש בתודעה. הלאמה הנכבד מצ'וני דראקפה שדרופ Chone Drakpa Shedrup (1675-1748) מסביר אותם בתמציתיות בביאור שלו (עמ' 45-6, מקור 13).

כשמדובר בשאיפה להארה, ההבחנה בין "מהסוג של תפילה" לבין "של עשייה" מתוארת כהבדל שבין לרצות ללכת לאן שהוא לבין ממש לצעוד בדרך מתוך החלטה להגיע למטרה. במקרה השני, האדם לקח את הנדירים הרשמיים להשגת השאיפה, ופועל מתוך כוונה מודעת להשגת הארה למען כל הברואים. ראו עמ' 109-110, במקור 31, הביאור ל'אוצר' של קדרופ טנפה דרגייה Kedrup Tenpa Dargye (1493-1568), מלומד נודע מהמנזר של פאבונגקה רינפוצ'ה עצמו, סרה מי.

¹³⁷ בעלי הסגולה התחבטו בשאלה במשך אלפי עידינים: ציטוט זה נמצא בפוליו 2a, מראה המקום הקודם נמצא בפוליו 7b, מקור 71.

¹³⁸ עמוד התווך של הדרך הנעלה ביותר... שוב מתוך הגרסה הקצרה של 'השלבים של הדרך' (עמ' 310, מקור 63). ההקשר המלא הוא כדלקמן:

השאיפה להארה היא עמוד התווך
בתרגולה של הדרך הנעלה.
היא הבסיס והיא גם היסוד
לנחשול פעולות הבודהיסטיות.

כשיקוי של קסמים היא תהפוך לזהב
את שני המכלולים הגדולים כאחד,
ומהווה היא אוצר של חסד נפלא,
גדוש בטוב שאין לו מידה.

"שני המכלולים" הם מאגרים של חוכמה ושל חסד אשר יוצרים את גופי הבודהה (ראו הערה 32)

¹³⁹ טקס הסילוק וכו': לא איתרנו את הטקסטים הכוזבים אשר מצויינים פה.

¹⁴⁰ הסוטרות על שלושת המצבורים וכו': ארבעה לימודים אלו של הבודהה עצמו מאוזכרים בהתאמה במקורות 39, 21, 33 ו-10

¹⁴¹ תפילת הבודהה-דרמה-סנגה: תפילה מסורתית להליכה למקלט ולפיתוח השאיפה להארה, שאומרת:

עד בוא הארתי אשים מבטחי
בבודהה, בדהרמה, ובסנגהה.
תביאני זכותם של טובי מעשי
לכליל הארה למען כל הברואה.

מהותם של הבודהה, הדהרמה והסנגהה מוסברת בהערה 110.

¹⁴² שלבים במדיטציה: הנקודה מובאת לדיון על ידי ג'ה צונגקאפה בפוליו 89-92, בגרסה הקצרה שלו של "שלבים בדרך" (מקור 60) וכן בפוליו 191-202, בגרסה המפורטת (מקור 61). צונגקאפה מצטט מספר פעמים את **שלבי המדיטציה**, חיבור בן שלושה חלקים של הבודהיסט בן המאה השמינית, מאסטר קאמאלאשילה Kamalashila (מקור 1). קאמאלאשילה נודע במיוחד בכך שהגן בהצלחה על לימוד המדיטציות האנליטיות בבודהיזם ההודי, בפני המלך הטיבטי, טריסונג דצן (Trisong Detsen). מתנגדיו היו נזירים סינים, אשר טענו, בטעות, שיש ערך במדיטציה על שום דבר.

¹⁴³ דרך ההכנה: מערך נוסף של חמש דרכים, או רמות הגשמה מתואר בבודהיזם. כלולים בו דרך הצבירה, דרך ההכנה, דרך הראיה, דרך התרגול, ו"תום הלמידה". חמש הדרכים של הדרך "הגדולה" שונות מאלו של הדרך "המצומצמת" (ראו הערה 56).

¹⁴⁴ כל שמונה הרמות: מתייחס לצורות של מדיטציה מאוד עמוקה, המובילות ללידות עתידיות בשמונת החלקים של עולם הצורה ועולם חסרי הצורה, ואשר עדיין נמנים עם עולמות הסבל (ראו הערה 14).

¹⁴⁵ אנשים ארציים, אף אם יעסקו במדיטציה שהיא חד נקודתית... הפסוק נמצא בפוליו 44a-44b בשיעור מפורסם זה של הבודהה (ראו מקור 23). הציטוט הבא הוא הקטע הבא בסוטר, מפוליו 44b. הניסוח במהדורה שבידינו שונה במקצת, אך הכוונה זהה. אודראקה (Udraka) היה חכם לא-בודהיסטי שקם מתקופה ארוכה של מדיטציה, וזעמו התלקח משום שבזמן המדיטציה באו עכברים וכירסמו את תלתלי היוגיו של שיערו המרשים. בשל כעסו הוא נולד אחר כך בגהינום.

¹⁴⁶ אין פתח אחר... ציטוט מפוליו 13b בעבודתו של מאסטר אריידווה (ראו מקור 40 והערה 79).

¹⁴⁷ חוכמה שאינה רוויה בשיטה... השורות מופיעות בפוליו 313a בסוטר ידועה זו, ומובהרות בה מיד לאחר מכן (ראו מקור 35).

¹⁴⁸ בזכות עשיית זו הברוכה... שורות הסיום מפי המאסטר ב-**שישים הפסוקים על הטיעון הלוגי**. בימינו משתמשים בהן לעיתים קרובות כתפילת הקדשה לאחר מעשה טוב, כגון האזנה לדהרמה. מקורה בפוליו 22b, מקור 5.

¹⁴⁹ על כנפיים עצומות פרושות לרווחה... ציטוט מפוליו 212a הלקוח מתוך **שער לדרך האמצע** (ראו מקור 74 והערה 129).

¹⁵⁰ הבנה שאין לה קץ: שיעור מפורסם של הבודהה על פי בקשתו של תלמיד בשם זה (מקור 49). חוכמת השורש של מאסטר נאגארג'ונה, (בערך 200 לספירה) נמצאת במקור 4; לעבודות האחרות הכלולות ב"קובץ" המהולל שלו ראו הביוגרפיה בתרגום האנגלי של **מכתב לידיד** (עמוד 10, מקור 95).

¹⁵¹ מאסטר בודהפליטה וכו': לביאור שכתב מאסטר בודהפליטה (Buddhapalita) בערך 500 לספירה) ראו מקור 85. עבודתו של מאסטר אריידווה הוזכרה כבר (ראו מקור 79), וכן גם **השער לדרך האמצע** מאת מאסטר צ'אנדראקירטי (הערה 129). ל-הבהרה של המילים ראו מקור 73.

¹⁵² אין שום דרך להשיג שלוה... מתוך הפרק השישי בעבודתו של מאסטר צ'אנדראקירטי (פוליו 205a, מקור 74). בקיצור, "שתי האמיתות" המוזכרות הן מה שמכונה בדרך כלל "אמת כוזבת" ו"אמת מוחלטת". שתיהן תקפות, ולכל האובייקטים יש את שתיהן. התלות של אובייקטים (בעיקר במובן המתואר להלן, במושגים ובתוויות) היא האמת הקונבנציונאלית או הכוזבת שלהם. מופעם הוא "כוזב" כי בעיני אנשים רגילים האובייקטים נראים אחרת ממה שהם באמת. האמת "המוחלטת" (כאן היא נקראת "של הכך") של אובייקטים היא העדר העצמיות, והיא נחווית לראשונה באופן ישיר במצב המדיטטיבי המאוד חשוב אשר נקרא "דרך הראייה". ראייה ישירה של אמת זו פועלת מיידית להפסקת התהליך שגורם לסבלנו.

¹⁵³ צ'אנדראקירטי היה תלמידו של נאגארג'ונה... השורות לקוחות מעבודתו על שתי האמיתות; ראו פוליו 72a, מקור 56.

¹⁵⁴ אסכולת ה'מפרטים' – נקראת כך כי "הם מקדישים את לימודם אך ורק לביאור הקלאסי שנקרא ההסבר המפורט או משום שהם מבינים את משמעות ההסבר (הדלאי לאמה הראשון, מקור 14, עמ' 14).

¹⁵⁵ אסכולת הסוטריסטים: נאמר שהשם בא מן העובדה ש"זוהי אסכולה של הוגי דעות המחזיקים בדעה כי הכתבים (כמו הסותרות) הם תקפים, אבל מכחישים את תקפותם של ביאורים קלאסיים כמו 'שבעה חיבורים על ידע' (הדלאי לאמה הראשון, מקור 14, עמ' 14).

¹⁵⁶ אסכולת "רק תודעה": מקור השם הוא בטענה של אסכולה זו ש"כל אובייקט קיים אינו אלא חלק מהתודעה", למרות שהתיאור בפועל של השקפת העולם של אסכולה זו הוא יותר מעודן.

¹⁵⁷ עשוי מאיזה "חומר" שונה: כלומר נובע מאיזו סיבה עיקרית שונה או טבע עצמי שונה.

¹⁵⁸ החלק ה"עצמאי" של אסכולת דרך האמצע: האסכולה נקראת כך כי חסידיה מאמינים בדרך האמצע, אשר נמנעת מהקיצוניות של חשיבה כי דברים קיימים (באופן טבעי) ומהקיצוניות בחשיבה כי דברים אינם יכולים להתקיים (אם אינם קיימים באופן טבעי). ה"עצמאים" הם אחד משני חלקי האסכולה; הם מאמינים שיש להוביל את האדם להשקפה הנכונה האומרת שדברים הם חסרי קיום טבעי, על ידי שנטולים אובייקט עצמאי ודנים בו במושגים מקובלים – וזאת במקום להתחיל מהשקפתו השגויה של אדם, ולהראות את האבסורד אשר אליו היא בהכרח מובילה. נקודות אלו הובהרו על ידי צ'אנגקיה רולפיי דורג'ה (Changkya Rolpay Dorje) הגדול שעליו נאמר שהיה גילגול קודם של פאבונגקה רינפוצ'ה עצמו, בחיבורו **השוואת מערכות** Comparative Systems (עמ' 289, 305, 325; מקור 80).

¹⁵⁹ הכרה שאינה משובשת: כל תפיסה נורמלית "סבירה" – שהן הרוב הגדול של תפיסותינו היום-יומיות; היפוכן יהיו אותם מקרים נדירים שבהם אנו תופסים משהו באופן שגוי, כגון עלה מתעופף שבטעות נתפס על ידנו כבעל חיים קטן בעת נהיגה במכונית, או אמונה שראינו משהו שאינו מציאותי בעת היותנו תחת השפעת אלכוהול או סמים.

¹⁶⁰ קבוצת ה"מסקנה" של אסכולת דרך האמצע: נקראת כך עקב אמונתם שדי בטיעון הגיוני המוביל לאבסורד שנובע מהשקפתו המוטעית של היריב לגבי הנושא, כדי לעורר בתודעתו השקפה נכונה לגבי טבע הדברים (שוב ראו צ'אנגקיה רולפאי דורג'ה (עמ' 407, מקור 80).

¹⁶¹ קבוצת "המתפקדים": מתייחסת במשותף לאסכולות 'המפרטים', 'המאמינים בכתבים', ו-'רק תודעה', מאחר וכולן טוענות שדברים אשר מתפקדים באמת קיימים.

¹⁶² האנליזה בת ארבעת החלקים: פאבונגקה רינפוצ'ה רשם את הארבעה בקיצור, בחיבור שלו על 'השלבים' כדלקמן: (מקור 47, פוליו 362-377).

(1) זהה את אשר אתה מנסה לשלול: כל אובייקט שיכול להיות קיים מצד עצמו. אינך יכול לתפוס גנב אם אינך יודע איך הוא נראה.

(2) הכר בתנאי ההכרחי: אם יש לאובייקט קיום אמיתי, הוא חייב להיות באמת יחיד או באמת רבים.

(3) הכר בכך שאיננו באמת יחיד: אילו היית באמת חלקיך, לא היית יכול לומר "חלקים" מאחר ואתה רק אחד.

(4) הכר בכך שהאובייקט הוא לא באמת רבים: אילו היו חלקיך באמת אתה, אזי גם אם היית לוקח חלק אחד כלשהו, זה היית עדיין אתה – בדיוק כפי שאתה מקבל פרה כאשר יש לך עז, כבשה ופרה ואתה מסלק את העז והכבשה.

המסקנה היא שמאחר ואינך באמת יחיד וגם לא באמת רבים, אתה לא קיים באמת. ג'ה צונגקאפה דן בנקודות אלו בפוליו 374-475 בחיבורו המפורט על 'השלבים' (מקור 61).

¹⁶³ השקפה מתכלה: דרך ראייה זו של דברים נקראת "מתכלה" הן בגלל התמקדותה ב', ויום אחד אני אמות ואתכלה, והן בגלל שההשקפה המוטעית עצמה תתוקן יום אחד ותיעלם.

[illegible]

¹⁸² שתי סיבות להליכה למקלט – אלו הן (1) פחד מהעולמות הנחותים ומגלגל החיים באופן כללי, ו (2) אמונה כי לשלושת היהלומים יש הכוח להגן עליך (ראו הערה 110).

¹⁸³ המידות לאין קץ: אלו הן אהבה מיטיבה לאין קץ, חמלה לאין קץ, שמחה, והתייחסות אחידה; הן מתוארות בפסוק הקלאסי, בהתאמה, כדלקמן:

מי ייתן וכל היצורים החיים יזכו בכל אושר שיש
ובכל הסיבות לכל אושר.
מי ייתן וכל היצורים יהיו חופשיים מכל סבל
ומכל הסיבות לכל סבל.
מי ייתן וכל היצורים יזכו באושר עליון,
בעונג נשגב של הבוהה.
מי ייתן וכל היצורים יזכו לאהוב באותה מידה
את כל הבריות בתבל ומלואה.

הארבע נקראות "האינסופיות" מפני שהן מחשבות המכוונות אל מספר אינסופי של יצורים, ומשום שהן מביאות חסד אינסופי לאדם החושב אותן. ישנה קבוצה אחרת של ארבע גישות הנושאות אותם שמות, והידועות כולן כ"ארבעת המקומות של הטהור". פאבונגקה רינפוצ'ה מסביר במקום אחר שהאהבה המיטיבה בקבוצה זו כוללת הרבה, אך לא את כל הברואים, ולכן אדם המודט עליה נולד בתור ישות כמו האל הארצי הקרוי 'הטהור', שסמכותו חלה על הרבה המקומות, אך לא על כולם. על ידי התמקדות על כל היצורים, אדם מגיע לנירוונה "ללא מקום" (מעבר לעולם הסובל ואף מעבר לנירוונה הנחותה יותר) כמו 'הטהור הגדול' (שם נוסף לבודהה מלא) (ראו פוליו 308b-309a, מקור 47).

¹⁸⁴ השאיפה המיוחדת להארה: השורות אומרות "למען כל אימותי היצורים, אעשה כל מה שדרוש כדי להגיע להארה המלאה והיקרה, מהר ככל יכולתי. לכן אתחיל כעת במדיטציה על הלימוד של 'השלבים בדרך להארה', תוך שימוש בדרך המעמיקה של תרגול המתמקד בלאמה שלי, אלי" (פוליו 5a, מקור 26).

¹⁸⁵ שמונת אלפים פסוקים: אחת הסטורות המפורסמות והבהירות ביותר על שלמות החכמה, או השקפה נכונה (מקור 83).

¹⁸⁶ החונק הנשגב, נושא היהלום – מתיחס כנראה למורה הלב של פאבונגקה רינפוצ'ה, דאקפו לאמה ג'מפל לונדרופ.

¹⁸⁷ ידע הפותח את שערי העולם: ראו הערה 40 על שורות אלו שחוברו על ידי ג'ה צונגקאפה עצמו.

¹⁸⁸ המדריך ל"מנחה ללאמות": ראו הערה 43; החותם הגדול הוא תרגול של הלימוד הסודי.

¹⁸⁹ הקבוצה ש"אין למעלה ממנה", וכו': אלה מתייחסים לארבע הקבוצות המסורתיות של הלימוד הסודי.

¹⁹⁰ "האוסף הסודי", וכו': הישויות המוזכרות הן כל הצורות שהבודהה לובש כדי לתת את הלימוד הסודי, ששייך לקבוצה ש"אין למעלה ממנה".

¹⁹¹ מנדלת הגוף ב"מנחה ללאמות": ראו עמודים 44-7 בחיבור (מקור 51).

¹⁹² הלוואי וחסד זה... : הפסוקים החותמים את ידע הפותח את שערי העולם (עמודים 8-207, מקור 65). שם כתוב:

מי ייתן וחסד זה, וכמוהו כל חסד
אשר נעשה על ידי,
וגם על ידי אחרים,
בכל שילוש הזמנים,
אף לרגע אחד לא ישא את פריי
בכל גלגולי הבאים,
בצורת אותם דברים
שאנשי העולם רוצים:

קידום או פירסום, קהל חסידים,
מתנות או כבוד, תענוגות ארציים -
כי אם הלוואי שיביא אך ורק
להארה המלאה של הבודהה.
מי ייתן ובזכות הברכה הנפלאה
של המנצחים ושל ילדיהם,
בכח האמת שהקיום המותנה
לעולם איננו מכזיב,
בכח שאיפתי להביא לשחרור
של כל הבריות בעצמי,
הלוואי ויוגשם כל שביקשתי
בתפילה טהורה זו שלי.

¹⁹³ בלתי נפרד מן המושיע סרלינגפה: שוב מיוחס למורה הלב של פאבונגקה רינפוצ'ה, דאקפו לאמה רינפוצ'ה (ראו הערה 186). לאמה סרלינגפה ידוע גם כדהרמהקירטי (אך הוא אינו אותו החכם שחיבר את **החיבור על התפיסה התקפה**), היה מאסטר גדול של הלימוד על השאיפה להארה. הוא חי היכן שכעת היא אינדונזיה והנחה את לורד אטישה במשך 12 שנים. (ראו הערה 49).

¹⁹⁴ לטובת כל היצורים החיים: בין הפסוקים שאמר פאבונגקה רינפוצ'ה בהקדשתו הסופית היה הפסוק הבא. מקורו מסופה של התפילה **אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה** (ראו מקור 86), שהוא תרגול עם הלאמה המתמקד בצונגקאפה הגדול, לובסנג דרקפה:

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

¹⁹⁵ ההגות העמוקה של המנצחים: המילה "מנצחים" מתייחסת כאן לבוהדות; בעולמנו אנו הועברו ההנחיות על ה'שלבים בדרך להארה' באמצעות שתי שושלות נשגבות: ה'שלבים' על השקפה נכונה עברו דרך תלמידיו של מאסטר נרג'ונה, שלמד אותם מפי היישות השמימית 'הקול הרך'; וה'שלבים' לשאיפה להארה דרך תלמידיו של מאסטר אסאנגה, ששמע אותם מאת 'האוהב' – הבודהה העתידי.

נהוג ביצירות פיוטיות טיבטיות לשזור את שמה של אישיות נעלה בתוך פסוק בשיר, בדרך כלל עם סימונים מיוחדים מתחת להברות המתאימות. כאן מייצגות האותיות המוטות את שמו המלא של פאבונגקה רינפוצ'ה. (ראו בהקדמה).

¹⁹⁶ פה מפיק מרגליות: מטאפורה פיוטית המתבססת על האמונה המסורתית כי הנמיות מקיאות אבנים יקרות. "מניין הכוחות" הם עשרת הכוחות הנעלים של ידע שיש לבודהה, כגון לדעת בשלמות מה ממשי ומה לא, ולדעת כיצד בדיוק יבשילו מעשיו של אדם עברו. המילים "זוהר בתהילה" הן משחק מילים על חלקן השני של שמו הנזירי של ג'ה צונגקאפה, לובסנג דרקפה, שכן המילה דרקפה פירושה "תהילה".

¹⁹⁷ בנם, ילדם: נאמר על ג'ה צונגקאפה כי היה בעצם בודהה שהופיע בפני תלמידיו בדמות בודהיסטווה, או "בן המנצחים". המילה "ילד" מרמזת על האספקט של ההופעה הצעירה בדמות שבה לפעמים מופיע 'הקול הרך'.

¹⁹⁸ שמונים האלף: מתייחס ל-84,000 מסות שונות של לימוד או "מצבורים של כתבים" שניתנו על ידי הבודהות (ראו הערה 112).

¹⁹⁹ שיש בעולם, וגם בשלווה: מתייחס במקרה זה לעולם (הארצי) ומה שמעבר לו (נירוונה והארה).

²⁰⁰ שני הגופים: ראו הערה 32. הגוף המנטאלי נגרם בעיקר על ידי השקפה נכונה; הגוף הפיזי – על ידי פעולות שנעשו מתוך המוטיבציה של השאיפה לכליל הארה. ראו גם את הטקסט הקשור להערה 148.

²⁰¹ שלושה סוגים של חסד: על פי המסורת של הלימודים הפתוחים, הלאמה מעניק לתלמידו מחסדו על ידי מתן הנחיות אישיות, העברה בעל-פה, ומתן הסברים פורמאליים של כתבים. בתחום הלימוד הסודי, הוא או היא מאפשרים לתלמיד חניכה, הסבר, ועצות.

²⁰² סודדי נוקרה: (Suddhi Vadzra) תעתיק טיבטי לשם בסנסקריט אשר מקביל לשמו של העורך הטיבטי, לובסנג דורג'ה. מחוז הולדתו היה דן מה (Den Ma), בדרום מזרח טיבט (ראו גם בהקדמה).

²⁰³ טאשי צ'ולינג: משכן בהרים שבו נהג פאבונגקה רינפצ'ה להתבודד; ראו בהקדמה.

²⁰⁴ גונגטנג: מתייחס לגונגטנג ג'מפה-יאנג; ראו הערה 62. "מפתח" זה ל"שלוש הדרכים העיקריות" נמצא באוסף עבודותיו (ראו מקור ביבליוגרפי מספר 9) ומלווה בהנחיות (מקור ביבליוגרפי מספר 8) כיצד לקיים מדיטציה על שלוש הדרכים, תוך שימוש בשורות מהטקסט המקורי של ג'ה צונגקאפה.

²⁰⁵ ששת השלבים המקדימים: ששת השלבים המקדימים בתחילתה של כל מדיטציה הם: ניקוי החדר וסידור שולחן מנחה, הגשת מנחות, ישיבה בתנוחה הנכונה והכנת תודעתו של המתרגל על ידי מחשבות של הליכה למקלט ושאיפה להארה, הדמייה של הדמויות הקדושות שדה החסד, ביצוע הצעדים של צבירת חסד וטיהור מעשים רעים, ואז הפצרה בלאמות. ראו גם הערה 177.

²⁰⁶ סוג של התייחסות אחידה: הביטוי עצמו כולל כפל משמעות כיוון שהצעד הראשון של השיטה השנייה הוא התייחסות אחידה כלפי כל היצורים (ראו חלק XII), כיצד לפתח את השאיפה להארה).

²⁰⁷ זכור כך תמיד: גם ביטוי זה נלקח מהבית השמיני בטקסט המקור של ג'ה צונגקאפה, ומשמש כבסיס למשחק מילים.

²⁰⁸ טאשי – שם פרטי נפוץ בטיבט.

²⁰⁹ די רחוק מהשקפה נכונה: עיקרי אמונת האסכולות היותר נמוכות בנוגע ל"העדר עצמי" הוסברו לעיל בחלק XIV, "מדוע דרושה השקפה נכונה".

²¹⁰ המכונים "המגודים": אסכולה פילוסופית של הודו העתיקה, שנחשבה לאחת הגסות ביותר כיוון שחבריה לא קיבלו את הרעיון של חיי עבר ועתיד, ואת הקשר שבין מעשיו של אדם בעבר לבין התנסויותיו בהווה.

²¹¹ המשפחה של הללו Hlalu: משפחה אריסטוקרטית ידועה בטיבט העתיקה. רכושם העיקרי היה ממוקם בצפון מערב להסה, בדרך למנזר דְּרֶפּוֹנְג.