

法王如意宝·晋美彭措

心髓秘訣



הוד קדושתו ג'יגמה פונצוק רינפוצ'ה

עצה מהלב והוראות ליבה סודיות



འཇམ་མཁའ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་



Handwritten signature in black ink, likely in a South Asian script, positioned below the photograph.

עצה מהלב והוראות ליבה סודיות

שיחה פומבית של הוד קדושתו ג'יגמה פונצוק רינפוצ'ה
נובה סקוטיה קנדה, 1993

01	הערת המתרגמים לעברית
02	מנחה
	הוד קדושתו
04	דקלום בית שיר
08	שיחה
09	מצב מבורך במיוחד
10	לידה ביבשת הדרומית ג'מבודוויפה
11	קיום יקר ערך כבן אדם
12	לידה בעידן בו מופיע בודהה בעולם
13	תורות הבודהה עדיין בנמצא
13	קבלה על ידי מורה מוסמך
15	שלוש רמות של אמונה
16	אמונה בהירה ומובחנת
29	אמונה נלהבת
38	אמונה בטוחה ויציבה
40	לקיחת מחסה בשלושת האוצרות

הערת המתרגמים לעברית:

הטקסט הוא תרגום מילולי ככל האפשר של תמלול השיחה לאנגלית,
כפי שמופיע כאן:

[http://khenposodargye.org/content/uploads/2019/07/
My-Heart-Advice-and-Secret-Pith-Instructions.pdf](http://khenposodargye.org/content/uploads/2019/07/My-Heart-Advice-and-Secret-Pith-Instructions.pdf)

לא תרגמנו מונחים ושמות שמופיעים בטקסט האנגלי בתעתיק ולא
בתרגום. כאשר מונחים אלו מופיעים בפעם הראשונה בשיחה הוספנו
בסוגריים את התעתיק האנגלי. רוב הטקסט מופיע בלשון זכר, עובדה
הנובעת ממגבלותיה של השפה העברית ומבורותנו שלנו המתרגמים,
וכמובן שהוא מיועד לכל יצור. ה בעל. ת תודעה.

מנחה:

ברוכים הבאים לשיחה של הוד קדושתו גייגמה פונצוק רינפוצ'ה. הוד קדושתו נולד ב-1933 בצפון מזרח טיבט. לפני כעשר שנים החל רינפוצ'ה ללמד באופן אקטיבי באזור של טיבט, שעד לאותו זמן סבל ממספר עשורים של התדרדרות של הבודהיזם ושל התרגול הבודהיסטי. הוא פעל רבות להפצת הבודהיזם בסין, ובשנים האחרונות

הכניס עשרות אלפי טיבטים, כמו גם סינים בני חאן רבים,
אל תוך הבודהה-דהרמה.

אנו בהחלט בני מזל שזכינו לארח אותנו באחר צהריים זה,
שכן הגעתנו היא תוצאה של סדרת נסים לוגיסטיים, אשר
במידה רבה קשה היה להאמין שאי פעם יתרחשו. על אף
כל התרוצצויות של הרגע האחרון להן נזקקנו, התוצאה
היא שהייתה לנו ההזדמנות להזמינו אלינו לנובה סקוטיה
ועל כך אנו מודים מאוד. אנחנו שמחים ונרגשים מכך
שהוד קדושתו קיבל את הזמנתנו והוא נמצא עמנו היום
לחלוק את התורה הנפלאה. בשם כל הנוכחים, אנו
מברכים בחום את הוד קדושתו.

הוד קדושתו:

דקלום בית שיר

ההתגשמות של כל הבודהות של העבר, ההווה והעתיד ;
שליטי מנדלות האוקיינוס ומשפחות הבודהות הנמצאים בכל ;
אדונם מפוארים ונכבדים שלטוב לבם אין תחרות ;
גורואי-שורש (root gurus) נכבדים –
אני קד בפני רגליכם המושלמות לחלוטין ומשתחוה בדבקות.
אני לוקח בכס מחסה! העניקו לי את ברכתכם, אני מתפלל!

מי יתעייף מלחזות בפניך הנאצלות, בהירות וצלולות כמו פרח

בפריחתו?

האבקנים הזוהרים של סימניך הם כצוף לעיניהם של כל

היצורים,

ועלי הכותרת של חמלתך משתרעים ומקיפים את שלושת

העולמות.

אדון החכמים, הלוטוס הלבן, הנח היום את רגלי הלוטוס שלך

בתוך בריכת הלוטוס של תודעתך.

על אי באגם באודדיאנה (Oḍḍiyāna), מתוך לבו של הלוטוס,

הופעת באופן ספונטני כהתגלמות של הבודהות,

בוהק ובעל כל האיכויות והסימנים העיקריים והמשניים –

הו פדמסמבהווה (Padmasambhava), שמור על בריכת הלוטוס

של תודעתך!

במרחב בו כל התופעות מגיעות לכדי מיצוי נתקלת בחוכמת
הדהרמקאיה (dharmakāya).
באור הצלול של החלל הריק חזית בהופעתם של שדות בודהה
של הסמבהוגאיה (sambhogkāya).
כדי לפעול למען תועלתם של כל היצורים הופעת לעיניהם
בצורת הנירמאנקאיה (nirmāṇakāya).
הו שליט הדהרמה היודע-כל, אני משתחוה בפניך.

חוכמתו של מנג'ושרי (Mañjuśrī), אריה הדיבור, התעוררה
בלבך,
והתאמנת בשאיפותיו האינסופיות של סמנטבהדרה
(Samantabhadra),
בעודך שוקד על פעולותיהם המוארות של הבודהות ויורשיהם.
גורו מנג'וגהושה (Mañjuḥoṣa), אני מביע כבוד לרגליך.

צורתך צורת נעורים מושלמת,
ואתה מקושט באורה של החכמה,
אתה מגרש את חשכת הבורות ברחבי העולם,
גורו מנג'והושה, אני מביע לך כבוד.

כעת, מתוך רצון להועיל לאחרים,
אני מדמיין אותך מעל ללוטוס הרענן של לבי,
מי ייתן והצליל המלודי של נקטר דיבורך,
יעניק מתפארתנו לתודעתך, הו מנג'ושרי!

הוד קדושתו:

שיחה

פתחתי בהוקרת הישויות השמימיות המופלאות. השיחה
שלי היום תכלול כמה רעיונות קצרים המרכזיים למסורת
הבודדהיסטית ותואמים לה..

I

מצב מבורך במיוחד

ראשית, על כולנו להבין שברגע זה אנו נמצאים במצב מבורך במיוחד. אולי תשאלו מהו אותו מצב מבורך שאני מדבר עליו?

1

לידה ביבשת הדרומית ג'מבודוויפה

(Jambudvīpa)

ראשית, התמזל מזלנו להיוולד בעולם הזה. לפי הקוסמולוגיה הבודהיסטית העולם הזה ידוע כיבשת הדרומית ג'מבודוויפה, והוא עצמו מבורך במזל טוב. מדוע אנו אומרים שג'מבודוויפה היא מקום יוצא דופן ובר מזל? הסיבה היא שאמנם בני אדם יכולים להיוולד ולחיות הנאה ועונג גם ביבשות אחרות, כגון היבשת המזרחית פורווידהה (Pūrvavideha), היבשת המערבית אפרגודאנייה (Aparagodānīya) או היבשת הצפונית אוטרקורו (Uttarakuru), אך כפי שמתואר באבהידהרמה, מקומות אלו אינם ניחנים בתנאים התומכים בתרגול הבודהה-דהרמה. מסיבה זו יבשת ג'מבודוויפה עדיפה על כל מקום אחר בו ניתן להיוולד.

קיום יקר ערך כבן אדם

שנית, הלידה בג'מבודוויה כבן אדם היא עצמה יקרת ערך ומצוינת, וזאת לאור כל האפשרויות והחירויות שהיא מביאה עמה. במישורי קיום אחרים, כגון אלו של יצורי השאול, הרוחות הרעבות, בעלי החיים או הישויות השמימיות למחצה (asuras) היצורים חווים סבל בלתי נסבל ועל כן אין להם כל אפשרות לתרגל את הדהרמה.

גם אם מישהו נולד בעולם האלים המלא יופי ועונג חושי, מכיוון שהוא יהיה שקוע כולו בחוויית העונג, עדיין לא תהיה לו כל הזדמנות לתרגל את הדהרמה. מסיבה זו, הלידה כבן אדם עדיפה גם על לידה כאל.

זאת ועוד, הבודהה שאקיאמוני לימד תורות בשלושה רכבים התואמים את הנדרים של הפרטימוקשה (Pratimokṣa), הבודהיסטווה (Bodhisattva), והוג'ריאנה (Vajrayāna). רק מי שזכה בלידה אנושית יכול לתרגל

תורות אלו ולהשיג את פירותיהן. למישהו הנולד כאל או באחד ממישורי הקיום האחרים אין הזדמנות לתרגל אף אחת מהתורות האלו, ואין אפשרות להגשים את ההישג של התרגול הרוחני בחיים אלו. מסיבות אלו ברור שלידה אנושית היא יקרת ערך ועדיפה על כל סוגי הלידות האחרות.

לכן, כחסידי הבודהה, אנו תמיד רואים בלידה האנושית את הקיום הנדיר ויקר הערך ביותר בכל עולמות הסמסרה. מכיוון שכולנו זכינו ללידה כזו, עלינו להיות מאושרים בה.

3

לידה בעידן בו מופיע בודהה בעולם

אף יותר נדירה מכך היא הלידה בעידן בו בודהה בא לעולם. מדוע זה כך? עידן בו מופיע בודהה בעולם נקרא עידן בהיר, ואילו עידן בו לא מופיע בודהה בעולם נקרא עידן אפל. ישנם הרבה יותר עידנים אפלים מאשר ישנים עידנים בהירים, ובין כל שני עידנים בהירים מפרידים

הבודהה הופיע בעולם, להתחבר לתורותיו וליישמן – זהו מצב נדיר במיוחד.

4

תורות הבודהה עדיין בנמצא

מכיוון שהבודהה הופיע בעולם ולימד את הדהרמה יקרת הערך עבור כל היצורים, ומכיוון שהדהרמה שלימד עדיין נוכחת בעולם, הרי שאנו חיים בתנאים מצוינים. בכל פעם שאנו חושבים על מצבנו – על כך שהבודהה סובב שלוש פעמים את גלגל הדהרמה וכל התורות שלימד עדיין נגישות וזמינות, עלינו לחוש אושר גדול.

5

קבלה על ידי מורה מוסמך

גם כאשר כל התנאים הטובים האלו מתקיימים, כלומר שהבודהה הופיע בעולם ולימד את הדהרמה ושכל תורותיו עדיין נוכחות בעולם, אנו עדיין זקוקים למורה מוסמך

שיכול להסביר לנו את התורות האלו. ללא מורה מוסמך
אי אפשר ללמוד את התורות ולתרגלן רק מתוך הסתמכות
על מאמצינו שלנו. למרבה הצער, נדיר לפגוש בלאמה
שממנו אפשר לקבל את תורות הבודהה ואשר יכול להדריך
אותנו ביישום ותרגול התורות.

נסכם בקצרה את התנאים המיטיבים להם זכינו : (1) לידה
אנושית עם כל האפשרויות והחירויות שישנן ביבשת
הדרומית ג'מבודויפה ; (2) לידה בעידן בו הבודהה הופיע
בעולם ולימד את הדהרמה, ושבו הדהרמה עדיין נמצאת
בעולם ועדיין נגישה לנו ; (3) האפשרות לפגוש במורים
רוחניים מוסמכים אשר יכולים להסביר לנו את התורות
שלימד הבודהה. לכן, מכל העידנים והמצבים, המצב בו
אנו נמצאים הוא נדיר ויקר ערך כמו פריחת פרח
האודומברה (Udumbara). בכל פעם שאנו חושבים על כך,
עלינו לטפח תחושה חזקה של אושר והכרת טובה.

II

שלוש רמות של אמונה

מאחר שניחנו בכל היתרונות והתנאים המיטיבים הללו, ראשית כל עלינו לפתח אמונה עמוקה כדי להשיג הארה.

הבה נחשוב, מהי בדיוק "אמונה"? מנקודת המבט הבודהיסטית יש להבהיר כי ישנם שלושה סוגים של אמונה: אמונה בהירה ומובחנת (vivid faith), אמונה נלהבת (eager faith) ואמונה בטוחה ויציבה (confident)

(faith). אמונה בהירה ומובחנת מבוססת על משיכה חזקה
והיא נובעת ממחשבה על הבודהה; אמונה נלהבת היא זו
המניעה אותנו להתאמץ ולחקות והיא נובעת ממחשבה על
הדהרמה; אמונה בטוחה ויציבה היא אמונה הנובעת
ממחשבה על הסנגהה. כל שלוש הרמות של האמונה
הכרחיות שתמצאנה בתודעתנו.

1

אמונה בהירה ומובחנת

אמונה בהירה ומובחנת היא אושר ושמחה הנחווים כאשר
אנו חושבים על הבודהה. הסיבה שאנו חווים כאלו אושר
ושמחה כאשר אנו חושבים על הבודהה היא שבעולם הזה,
אפילו בהשוואה לאלוהיות כגון אישוורה (Ishvara),
אינדרה (Indra), ברהמה (Brahma) ואלים אחרים,
הבודהה ניחן באינספור איכויות נאצלות שאין דומה להן.
למשל, לו היה בודהיסטווה מהשלב (bhumi) הראשון
מנסה לתאר את איכויות החכמה של הבודהה ומדבר ללא

הפסק במשך מאות אלפי שנים, הוא או היא עדיין לא היו מסוגלים לתאר איכויות אלו במלואן.

על אף שהבודהה ניחן באינספור איכויות נאצלות שאין באפשרותנו להכיר במלואן, בכל זאת עלינו להיות מודעים לאיכויות אלו ולהיותן מועילות עבורנו. מהן אותן איכויות? הבודהה לימד את כל היצורים שיטות להשגת מצבי אושר חולפים, וכן את הדרכים להשגת בודהיות – מצב הוויה הכולל בתוכו את כל האיכויות המופלאות. מכל תכונותיו, הוראת התורות האלו לכלל היצורים היא הנעלה ביותר. אלו האיכויות שלהן אנו צריכים להיות מודעים, שכן לא משנה כמה איכויות נאצלות ישנן לבודהה, לו לא היה באפשרותן להועיל לנו, לא היתה לנו סיבה לשמוח בהן. לדוגמא, ישנם מלכים ושליטים רבים בעולם, אך אם אין באפשרותם להועיל לנו, מחשבה עליהם לא תעורר בנו כל שמחה. אך אם פעולותיהם מביאות לנו תועלת גדולה, הרי שמחשבה עליהם מעוררת בנו שמחה רבה. לכן עלינו להיות מודעים לאיכויותיו הנאצלות של הבודהה המביאות לנו תועלת רבה, כך שנוכל לפתח שמחה ועונג אמיתיים בו.

ובכן, מהן האיכויות הנאצלות של הבודהה המביאות לנו תועלת כה רבה? ישנן שלוש קטגוריות עיקריות: איכויות של חכמה, איכויות של חמלה, ואיכויות של עוצמה.

1) חכמה

לו לא היה יודע הבודהה כיצד לשחרר מסבל את כל היצורים, אשר מספרם אינסופי ולא מוגבל כמו החלל, וכיצד להובילם למצב של שלוה ואושר נצחיים, הרי שהבודהה היה חסר תועלת עבורם. אך הבודהה כן מסוגל לשחרר את היצורים מסבל מכיוון שהוא ניחן באיכות של חכמה יודעת כל.

2) חמלה

לצד האיכות של חכמה יודעת כל, החמלה גם היא הכרחית. בהיעדר חמלה, השיטות בהן נוקט הבודהה למען ריבוא היצורים יהיו חסרות תועלת. לדוגמא, אדם מלומד בעל כוונות זדון כלפי אחרים או בעל אופי קשה ופוגעני –

לא משנה עד כמה נרחב הידע שלו, אין באפשרותו להועיל לאחרים. על כן, על אדם להיות ניחן באיכות של חמלה.

באיזו חמלה ניחן הבודהה? קחו לדוגמא אהבת אם לילדה היחיד, הכפילו אותה פי מאות אלפי מונים, והיא עדיין לא תשתווה לאהבה של הבודהה לכל היצורים. כיצד אנו מגיעים למסקנה זו? מכיוון שגם בטרם הגיע להארה המלאה וגם לאחריה – הבודהה תמיד הקדיש את גופו ואת חייו לרווחתם של אחרים.

באיזה אופן הקדיש הבודהה את גופו ואת חייו כדי להועיל לאחרים בטרם הגיע להארה המושלמת? בפארק הצבאים המפורסם בורנסי (Varanasi), במקום בו הבודהה הניע לראשונה את גלגל הדהרמה, הוא הקריב את ראשו שלו לאורך גלגולי חיים רבים ובמשך אינספור עידנים כדי להביא תועלת ואושר ליצורים החיים. כך אמר הבודהה בעצמו לאחר שהשיג בודהיות. ההקרבה של גופו שלו למען רווחתם של אחרים לא התרחשה רק בורנסי. גם במקומות

רבים אחרים הבודהה הקריב את גופו שלו אינספור פעמים
למען רווחתם של יצורים חיים.

נוסף על כך, מעולם לא ארע מקרה בו הבודהה הפגין
חמלה מוטה או לא מאוזנת. לו היה הבודהה מפגין חמלה
רק כלפי הקרובים לו, כלפי אנשים שנמשכו אליו או כיבדו
אותו, ולא כלפי אחרים, היה הדבר מעיד על חמלה מוטה.
חמלתו של הבודהה מעולם לא היתה כזו והיא תמיד
הורעפה באופן זהה על כל היצורים.

איך אפשר לתאר את חמלתו האוניברסלית של הבודהה?
פעם אחת, כשהבודהה עוד היה בחיים, האל אינדרה העלה
לו מנחה בכך שהמטיר גשם של אבקת עץ אַלְגוּם
(sandalwood) על צדו הימני של הבודהה. באותו הזמן
ניסה מארה לפגוע בבודהה בכך שהמטיר גשם של כלי נשק
שונים על צדו השמאלי. הבודהה הפגין כלפי שניהם את
אותה נדיבות-לב אוהבת, ובלבו ותודעתו איחל לשניהם
אושר ושלווה באותה מידה.

וגם, לו נדיבות הלב האוהבת והחמלה של הבודהה היו מופנות רק כלפי אלו שנמצאים בעמדות בכירות או בעלי רכוש רב ולא כלפי העניים ואלו שממעמד נמוך, הרי שאהבתו של הבודהה לא היתה באה לביטוי כך במלואה. למעשה ההפך הוא הנכון: לא רק שהבודהה לא נתן עדיפות לבכירים, אלא שהוא הפגין אף יותר חמלה ואהבה כלפי העניים וחסרי האונים.

חמלתו של הבודהה היתה חסרת גבולות, וזאת בניגוד למנהיגים פוליטיים שלרוב נוטים להעדיף את העם או הגזע שלהם על פני אחרים. אם נחשוב על מנהיגים פוליטיים בני זמננו, נראה כי לרוב הם מביעים טוב-לב וחביבות אל מול קהל של אלפים כשצומחת להם מכך תועלת כלשהי. בניגוד אליהם, הבודהה היה מוכן להקריב את חייו שלו פעמים רבות, אפילו אם רק יצור אחד היה במצוקה. מראשית הקיום הבודהה נתן מעצמו ללא הפסק כדי להועיל ולו ליצור אחד, אף אם נדרשו אינספור עידנים כדי להועיל לאותו יצור. אהבה וחמלה כאלו פשוט אינן בנמצא.

פעם אחת, בטרם הגיעו להארה השלמה, הבודהה היה בעולם השאול והוא נודע בשם גייפקשודה (Gyepakshuda), ויחד עם חבר בשם קמרופה (Kāmarupa) הם נאלצו לסחוב עגלות כבדות. השומרים בעולם השאול רתמו אותם לעגלה והכו אותם נמרצות, והם נאלצו לעבוד ללא הפסק. הבודהה-לעתיד חשב לעצמו: "אני אסחוב ואסבול לבדי, וכך קמרופה יוכל לנוח". הוא פנה אל השומרים באומרו: "הניחו את עולו על כתפי ואני אסחוב את העגלה לבדי. אנא, חסכו מחברי את הסבל הזה". בשומעם זאת, זעמו השומרים ואמרו: "אף אחד לא יכול למנוע מאחרים לחוות את תוצאות הקרמה שלהם!". לאחר מכן הם ריסקו את ראשו בפטיש, וכתוצאה מכך הוא מת ונולד מיד בעולם 33 האלים. הסיפור הזה מופיע בביוגרפיה של הבודהה.

בזמנו של הבודהה היה לו תלמיד-לשעבר בשם דוודטה (Devadatta), אשר הפך להיות אחד מאויביו הגדולים ביותר, וניסה להתחרות בבודהה ואף לפגוע בו. גם בגלגולי

חיים קודמים היו מקרים רבים בהם ניסה דוודטה לפגוע
בבודהה. למרות זאת, הבודהה תמיד ניסה להועיל
לדוודטה אף במחיר פגיעה בגופו שלו או במחיר חייו.
דוגמאות רבות כמו זו מראות שנדיבות הלב האוהבת
והחמלה של הבודהה הן מעבר לכל תיאור אפשרי.

3 עוצמה

נוסף על חכמה יודעת-כל ועל חמלה שאין כדוגמתה,
הבודהה ניחן גם בעוצמה אדירה. ללא עוצמה, החכמה
והחמלה אינן שלמות. ניתן לדמות זאת למצב בו אם
אומללה שאין לה זרועות רואה את בנה נסחף בשיטפון. על
אף שהיא מלאה בחמלה עצומה כלפי בנה, אין לה שום
דרך להצילו. באותו האופן, חמלה נעדרת עוצמה לא
מאפשרת לנו לסייע לכלל היצורים.

באיזו עוצמה ניחן הבודהה? ישנם שלושה סוגים של
עוצמה בהם הוא ניחן: בגוף, בדיבור, ובמחשבה.

• עוצמתו של גוף הבודהה

באשר לעוצמתו של גוף הבודהה: אפילו לראייה בלבד של הבודהה או לשהייה בנוכחותו ישנה היכולת לשחרר את היצורים מהסבל של הסמסרה ולהציבם על הדרך לשלווה המוחלטת.

זוהי התועלת שאנו משיגים מפגישה עם הבודהה עצמו, אך מה בנוגע לימינו אנו, כשהבודהה כבר עבר אל הנירוונה הסופית? הדבר תקף גם היום, כפי שהוא הבטיח: "אני אתגלם בשלל צורות כדי להוביל את היצורים לתרגל מעשים טובים". הבודהה אכן מתגלם בשלל צורות כדי להועיל ליצורים. צורות אלו כוללות פסלים, תמונות ועוד. בצורות אלו אפשר לכלול גם את הסטופות המכילות את השיירים של הבודהה, וגם כל פסל המעוצב בדמותו, בין אם עשוי מזהב, חמר, עץ או אבן. הוקרת כל אלו, העלאת מנחות, תפילות וכד' – פעולות אלו מביאות לאותן התוצאות אשר היו מביאות בפגישה עם הבודהה עצמו. כך מלמדות אותנו הסוטרות. באופן דומה, אם מישהו מסתכל

על תהנגקה (thangka) המתארת את דמותו של הבודהה,
בין אם היא מהווה יצירת אמנות מרהיבה ובין אם לא,
התהנגקה תביא ברכה לאדם הצופה בה.

אין לנו כל ספק, שאדם בעל אמונה ודבקות החוזה באחת
מצורות הבודהה יזכה בזכות גדולה מעבר לכל תיאור.
אפילו אם אדם חוזה בבודהה כשהוא מלא בכעס, הקישור
שנעשה עם הבודהה מתוך אותה חוויה מספיק כדי להוביל
לבודהיות. גם זה מתואר בבירור בסותרות.

• עוצמתו של דבר הבודהה

באשר לעוצמתו של דבר הבודהה – כשהבודהה היה בחיים
ניתן היה לשמוע את תורותיו ישירות מפיו. בזמננו, מתוך
תפילה כנה אל הבודהה, אפשר לראות אותו ולשמוע את
תורותיו בחיזיון או בחלום. כל החוויות האלו מאפשרות
לאדם לפתח במהרה איכויות נעלות ובסופו של דבר להשיג
בודהיות.

דבר הבודהה כולל לא רק את התורות שלימד באופן ישיר, אלא גם את כל התורות שנאספו בסוטרות ובפרשנויות (שאסטרות). הזכות המושגת משמיעתן היא בלתי נתפסת, והיא יכולה למנוע לידה בעולמות נמוכים, כמו גם בריאות טובה, אריכות ימים, ושלל הישגים נוספים.

אפילו יצורים כמו בהמות או ציפורים, שאינם מסוגלים להבין את התורות, יכולים להשתחרר מהסבל שבסמסרה ולהשיג שחרור רק מתוך שמיעת קול הקונכייה או התוף הנשמעים בתחילת לימוד התורה.

• עוצמתה של תודעת הבודהה

באשר לעוצמתה של תודעת הבודהה – הבודהה ניחן בחמלה ונדיבות לב אוהבת כלפי כל היצורים, ופעולותיו להועיל ליצורים אינן פוסקות לעולם. כפי שאוקיינוס לעולם אינו נעדר גלים, כך גם הבודהה לעולם לא יכול להפסיק את פעולותיו למען כל היצורים.

בכל מישורי הקיום ובכל אחד מעשרת הכיוונים, אם דמותו של הבודהה מעוררת השראה ביצורים, הבודהה יתגלם כבודהה; אם דמות של בודהיסטווה מעוררת השראה ביצורים, הבודהה יתגלם כבודהיסטווה. באותו אופן, אם דמות של שומע או בודהה-כשלעצמו (solitary realizer) יכולים למצוא בכך השראה, אז הבודהה יתגלם בפניהם בהתאם. עבור יצורים לא אנושיים כגון עופות, חיות בר, יצורים מימיים וכד' הבודהה מתגלם בצורותיהם שלהם בהתאמה, כדי לעוררם ולהביאם להארה. הבודהה יכול להתגלם באינספור צורות כדיל להועיל לריבוא היצורים.

יותר מכך, כדי להדגים את תורת הדהרמה, הבודהה יכול להתגלם בתור הר, יער, ג'ונגל וכד', וכל זאת כדי להועיל ככל האפשר לכלל היצורים. הבודהה פועל יום וליל ללא הפסק כדי להועיל לכל אחד מהיצורים בכל דרך אפשרית. על כן עלינו לפתח גישה של שמחה וכבוד כלפי הבודהה.

אני רוצה לחזור על הדברים. הבודהה מסוגל להועיל לכל היצורים בגלל הידע המוחלט שלו אודות המיומנות הנדרשת כדי לעורר אותם. בהינתן אותו ידע-כל של הבודהה, לו לא היה ניחן בחכמה גדולה הוא לא היה מדריך ומעורר את היצורים. אם כך, נוסף על היותו כל-יודע, הבודהה ניחן גם בחמלה עצומה. בהינתן שהבודהה ניחן בחכמה יודעת-כל ובחמלה עצומה, לו לא היתה לו עוצמה הוא לא היה מסוגל להגשים את המטרה ולהועיל בפועל ליצורים. אם כך, הבודהה חייב להיות גם בעל עוצמה עצומה. בעולם כולו רק הבודהה ניחן בתכונות האלו של חכמה, חמלה ועוצמה. אין אף אחד אחר בעולם המשתווה לו בכך. אם נשב בשקט ונחשוב על כך ברצינות, הרי שחוץ ממני שגופם חסר לב וראשם חסר מוח, כל אחד וודאי יפתח אמונה כנה בבודהה.

2 אמונה נלהבת

אמונה נלהבת היא האמונה הנובעת ממחשבה על
הדהרמה. זוהי הלהיטות לתרגל בהתאם לתורת הבודהה,
כלומר להגשים את מה שהינו מיטיב וראוי ולנטוש את מה
שאינו.

מהם התרגולים המיטיבים והראויים? בקצרה, זהו טיפוח
הלך רוח השואף לא לפגוע לעולם באחרים ולפתח אהבה
וחמלה כלפי כל היצורים. ולהיפך, טיפוח מחשבות
שליליות או הפגנת סלידה ואלימות של ממש כלפי כל יצור
מכל דרגה – אלו נחשבים כלא ראויים.

כדי לסייע לנו להימנע בפגיעה ביצורים, הבודהה לימד את
ארבעת עקרונות ההתנהגות המוסרית של השרמנה
(Śramaṇa). את המילה "שרמנה" אנו יכולים להבין
כמתייחסת לכל מי שהוא תלמיד אמיתי של הבודהה. נובע

מכך כי על כל חסידיו של הבודהה לתרגל את ארבעת
העקרונות האלו.

ראשית, לעולם לא לכעוס על אחרים, אפילו כשהם
כועסים עלינו ; שנית, לא להגיב בכעס, אפילו כאשר אנו
נתקלים בקללות או אלימות מילולית ; שלישית, אפילו אם
מישהו מתקיף אותנו באבנים, מקלות או כלי נשק אחרים,
כחסידים אמיתיים של הבודהה אל לנו להשיב מלחמה ;
רביעית, לא להגיב בנקמנות כאשר מישהו מעליב אותנו.
למשל, אם מישהו מדבר סרה בהורינו או אומר שאנו
מכוערים ועניים או שאנו גנבים ושקרנים וכד', או אפילו
אם מישהו מצביע על חולשותינו, אל לנו להגיב בהערות
מעליבות ולחשוף את חולשותיו שלו בתגובה.

הבודהיזם מלמד אותנו כך : "אשמור את התבוסה לעצמי
ואעניק את הניצחון לאחרים". עלינו לתת לאחרים ליהנות
מהניצחונות ומכל סוג של תועלת, ולקחת על עצמנו את
התבוסות וההפסדים. מי שמסוגל לתרגל בנאמנות את
ארבעת העקרונות האלו, ניתן לומר עליו שהוא חסיד

אמיתי של הבודהה. ולהיפך - אף אם מישהו מחשיב עצמו כחסיד של הבודהה, מבלי לתרגל את ארבעת העקרונות האלו, הוא אינו חסיד אמיתי של הבודהה, אלא בשם בלבד.

אם כך, איך נוכל ליישם את ארבעת העקרונות? לדוגמא, אם מישהו פוגע בכס, אל לכם להגיב ואל לכם לתת לכעס להתעורר. אפילו אם אדם שאליו התייחסתם כמו אל ילדכם שלכם פוגע בכס מבלי שעשיתם כל רע, גם אז אל לכם לחוש כל טינה. הדבר דומה לילד הסובל מהפרעה נפשית. לא משנה עד כמה הוא מקלל את אמו או פוגע בה, האם לעולם לא תחוש טינה אלא רק תחשוב על דרכים להקל על הסבל של בנה. באותו אופן, כאשר אנשים מגיבים לטוב הלב שלנו בשנאה, עלינו לאחל להם להשתחרר מרגשות עוכרים (afflictions) ולהיות מאושרים. כך יש לתרגל אהבה וחמלה כלפי אחרים.

אם פגעת בעבר באחרים, אפשר להבין מדוע הם רוצים לפגוע בי כעת. מדוע שאכעס עליהם? אם לא חטאתי ולא

שגיתי בדבר ועדיין מישהו פוגע בי ונוהג בי שלא כשורה,
אפילו אם יכרתו את ראשי אל לי לתת לכעס להתעורר.
יותר מכך, עלי לייחל להבשלה של כל קרמה שלילית וסבל
נוסף שאחווה. כזו היא החמלה שעלינו לטפח כלפי אחרים.

זאת ועוד, אם מישהו מדבר בי סרה ומכפיש אותי, אין לי
סיבה לכעוס. אף אם אחרים מפיצים שמועות אודותי או
חושפים את טעויותי לעיני כל ובמדינות רבות, עלי לשמור
על תודעה שמחה ולשבח את תכונותיהם הטובות.

אנו עשויים לגלות שזה קל להתמודד עם התנהגות מזלזלת
ולתרגל סבלנות כאשר התנהגות כזו נעשית על ידי אלו
הבכירים או שווים לנו במעמדם. אך כאשר אנשים נחותים
מאתנו מעליבים אותנו, לא רק שעלינו להימנע מלהגיב
בכעס, עלינו גם להפגין כבוד וסובלנות כלפיהם.

זוהי המסורת שלימד הבודהה, וזוהי המסורת שדוגלת
בתרגול של לעולם לא לפגוע באחרים ותמיד להועיל להם.
זוהי הדרך הנשגבת היחידה אל האושר והשלווה.

אולי חלקכם חושבים : "תורת הבודהה נשמעת נהדרת, אך רק בודדים יכולים לתרגל זאת". למרבה השמחה, יש שיטות מוכחות שאפשר ללמוד כדי ללכת בדרך זו. אין ספק שעבור מתחילים זה קשה מדי לעסוק בכל התרגולים הללו במלואם. אפילו לי, נזיר טיבטי ולאמה, זה לא תמיד קל ליישם את כל התורות כולן. ובכל זאת, עלינו לעשות כל מאמץ ללמוד את הדהרמה וליישמה באופן הדרגתי. באזורים הטיבטיים ישנם לאמות בעלי ניסיון רב בתרגול, אשר יותרו על חייהם לפני שיסכימו לפגוע באחרים או לגנוב מהם. שום דבר לא יכול לגרום להם לעשות דברים כאלה.

החל מהיום, לכל הפחות עליכם לקחת על עצמכם נדר של לא להרוג אף יצור חי ולא לגנוב מאף אחד. ייתכן שכרגע הימנעות מוחלטת מכל פגיעה באף אחד היא קשה מדי עבורכם, אך אתם יכולים לתרגל צעד אחרי צעד. לפי תורת הבודהה, על השרמנה להימנע מפגיעה באחרים. כמובן שמחשבות מרושעות או התנהגות גסה פוסלות אדם מלהיות חסיד אמיתי של הבודהה, זה הוסבר בבירור על

ידי הבודהה. הוא גם אמר: "לא אלף את תודעתך שלך ולעולם לא להטריד את תודעתם של אחרים, זוהי התורה הבודהיסטית". עלינו להקדיש כל מאמץ כדי להגשים מטרה זו.

כיצד עלינו לאלף את תודעתנו? עלינו לבחון את תודעתו בתשומת לב ולזהות מחשבות שליליות. כשמופיעה התפרצות של זעם, כשמתעוררות תשוקה או קנאה, כשתחושת יהירות גורמת לנו לחשוב שאנו טובים מאחרים – ברגע בו מתעוררים רגשות שליליים שכאלו, עלינו לזהות אותם ולהיפטר מהם מיד. תשומת לב וערנות הן הכרחיות לשם הגנה על תודעתנו. כדי למנוע מרגשות עוכרים כאלו להתעורר בעתיד עלינו להתפלל לברכות מהגורו ומשלושת האוצרות.

כיצד לא להטריד את תודעתם של אחרים? עלינו לזנוח את ההתנהגויות הרעות הנובעות מפעולות בגוף, את כל סוגי הדיבור הפוגעני הנובעים מפעולות בדיבור, ואת כל המחשבות השליליות הנוצרות בתודעתנו. שכן כל אלה

יגרמו סבל ופגיעה לאחרים. אם קרה מקרה בו כבר פגענו
באחרים, בין אן במעשה, בדיבור או במחשבה, הטוב
ביותר הוא להכחיד רגשות עוברים כאלו מהבסיס. אם זה
מתברר כמעבר ליכולתנו, לכל הפחות עלינו לחוש חרטה
ולהזכיר לעצמנו, שכחסידי הבודהה, הטרדת תודעתם של
אחרים היא מעשה מביש ולא הולם, ועלינו להימנע בכל
מחיר מלעשות זאת שוב. כדי לתמוך בהחלטה נחושה זו
עלינו גם להתפלל לברכות מהגורו ומשלושת האוצרות.

מהם הפירות והיתרונות שנפיק מאילוף תודעתנו והימנעות
מהטרדת תודעתם של אחרים? הפירות הם שבחיים האלו
נזכה לאריכות ימים, בריאות טובה, יופי, עושר, כבוד
ויתרונות נוספים. זאת ועוד, בלידות הבאות ניוולד
בארצות הטהורות, כמו הארץ הטהורה של האושר
סוקהאוטי (Sukhāvātī), נזכה להארה המושלמת ונשיג
אושר מוחלט ולא נחוה יותר סבל.

אם אדם בודד יתרגל בעצמו את הדהרמה הזו הוא יהיה
משוחרר מסבל ויזכה לשלווה ואושר; אם משפחה אחת

תתרגל את הדהרמה יחד כל בני המשפחה יזכו לאושר ;
אם כל התושבים בעיר אחת יתרגלו את הדהרמה כל העיר
תזכה הן לשלווה זמנית והן לשלווה ואושר מוחלטים ; אם
כל התושבים במדינה שלמה יתרגלו את הדהרמה כל
המדינה תזכה לפירות דומים. ולבסוף, אם כל אנשי העולם
יתרגלו את הדהרמה, העולם כולו יהיה מלא באושר,
שלווה ושגשוג. לא יהיה יותר סבל, ולאן שנסתכל נראה רק
אושר.

שאיפתם של כל היצורים היא להיות מאושרים וחופשיים
מסבל. אף אחד לא רוצה לסבול ושתישלל ממנו האפשרות
להיות מאושר. למעשה, הדרך היחידה להיות מאושרים
וחופשיים מסבל היא לתרגל את הבודהה-דהרמה. כפי
שאמרנו, אם נחשוב על כך ברצינות ונבחן בזהירות את
תורת הבודהה, כל מי שלב בגופו ומוח בראשו יימשך אל
הדהרמה וייגש אליה באמונה וכבוד.

עם זאת, הבחינה הזהירה היא הכרחית. מי שבחן את
תורת הבודהה שוב ושוב ובכל זאת אין לו אמונה או כבוד

לבודהה, לאחד כזה אנו הטיבטים קוראים אדם חסר-לב
או חסר-מוח. בתרבות שלנו יש נטייה לקרוא למישהו כזה
אדם שאין לו מוח או לב. כמובן שאין להבין זאת באופן
מילולי, ואנחנו לא מתכוונים לומר שלאדם הזה אין לב
פיזי או מוח פיזי. זה לא העניין. עבור חסידי הבודהה, הלב
הוא לא רק גוש של בשר בתוך הגוף הפיזי, והמוח גם הוא
לא רק רקמת המוח הלבנה. האיברים הפיזיים לא זוכים
לדגש מיוחד בבודהיזם. למעשה, כל מי שמפתח את
ההשקפה הנכונה בתואם עם תורת הבודהה יכול להיקרא
אדם בעל לב ומוח. על כן, אם ברצונכם להיות אנשים בעלי
לב ומוח, עליכם ללמוד ולתרגל את הדהרמה באופן טהור,
משוחררים מספקות ואי הבנות. אם כל מה שאתם יודעים
לעשות זה לישון, ללכת, לאכול ולהתלבש, זה לא מספיק
כדי שתהיו ראויים להיקרא אנשים בעלי לב ומוח.

החלק שלעיל היה הסבר על אמונה נלהבת הנובעת
ממחשבה על הדהרמה.

אמונה בטוחה ויציבה

אמונה בטוחה ויציבה היא האמונה הנובעת ממחשבה על הסגהה. משמעותה של המילה "סגהה" היא חסידי הבודהה. מטרתו היחידה של אדם שהוא מחסידי הבודהה היא להועיל לעצמו ולאחרים. זהו דבר שיש לעמול קשה עברו.

את הסגהה ביבשת ג'מבודויפה אפשר לחלק לשלוש קטגוריות: חסידי ההיניאנה (Hinayana), אשר נמנעים מפגיעה מכוונת באחרים; חסידי המהאיאנה (Mahāyāna), אשר בנוסף להיעדר פגיעה, מחפשים להועיל באופן יזום לאחרים; חסידי הוג'ריאנה (Vajrayana), אשר יכולים להגיע להישג הרוחני מהר וללא מאמץ, ובכך גם להיטיב באופן נרחב עם כל היצורים.

כל מי ששייך לסגהה, בכל אחת משלוש הקטגוריות, ראוי לאמון. הסיבה היא שאם אתם יודעים שמישהו דואג כל

הזמן לרווחתם של אחרים, לא תחשדו באותו אדם.
לדוגמא, אולי יש לכם חבר שמחבב אתכם, אוהב אתכם
ושמח בשבילכם כשאתם יחד, ואף משבח אתכם כשאתם
לא נמצאים. חברים שכאלה הם בוודאי חברי אמת
וראויים לאמונכם, שכן הם תמיד ינסו לעזור לכם בכל דרך
אפשרית. ישנם גם חברים מסוג אחר, שמחמיאים לנו פנים
אל פנים אך אומרים דברים רעים עלינו מאחורי הגב.
חברים כאלו אינם ראויים לאמון כלל, והם עלולים לפגוע
בנו במספר דרכים. לכן אנחנו יכולים לפתח אמונה בטוחה
ויציבה בסגהה.

III

לקיחת מחסה בשלושת האוצרות

בחלקים שלעיל הסברתי בקצרה אודות התכונות של
שלושת האוצרות. האם אתם מרגישים תחושה של אמונה
בשלושת האוצרות? האם אתם נמשכים אליהם?

שאיפתי היא שהחל מרגע זה ובמשך כל הלידות והגלגולים
הבאים תתפללו אל הבודהה, המורה שאין שני לו הניחן
בתכונות המשובחות והמושלמות ביותר, תתרגלו את

הדהרמה של אי-פגיעה ביצורים, ותתיידדו עם הסגהה
שמסמרת את הדהרמה הנשגבת. מי ייתן ותנדרו נדר זה
עמוק בלבכם. כעת, עם דבקות ושאיפה שכאלו, קרבו את
כפות ידיכם זו לזו אל מול לבכם, וחזרו אחרי שלוש
פעמים:

אני לוקח מחסה בגורו

אני לוקח מחסה בבודהה

אני לוקח מחסה בדהרמה

אני לוקח מחסה בסגהה

עכשיו קיבלתם כולכם את נדרי לקיחת המחסה.

מרגע זה ואילך, אתם יכולים לקרוא לעצמם בודהיסטים.
מרגע זה ואילך תוכלו להגשים בקלות וללא מכשולים כל
פעילות שבה תעסקו וכל מטרה רוחנית או ארצית שאליה
תשאפו. זאת ועוד, שלושת האוצרות יגנו עליכם מכל אדם
או רוח רעה שינסו להציב מכשולים בדרככם. כל עוד לא
תינטשו את שלושת האוצרות תוכלו להשיג אושר ורווחה

בחיים האלו ולא תיוולדו יותר בשלוש העולמות
התחתונים.

אם תדבקו במחויבות זו ללא שינויים, הרי שבאמת
תגשימו את המטרה העליונה ביותר של הלידה האנושית
יקרת הערך.

כשאני מסתכל סביבי, אני רואה שיש לנו קהל מגוון. רבים
מכם נולדו בקנדה, וחלקכם נולדו בארה"ב. אני מאמין
שלהרבים מאלו הנמצאים כאן, היום הוא היום המשמעותי
והחשוב ביותר בחייהם. ולמה אני אומר זאת? כי אני חושב
שעבור רבים, רוב חייכם הוקדשו פחות או יותר לחיפוש
אחר מזון, בגדים, עושר ומעמד. אנו מקדישים כמעט את
כל חיינו ומאמצינו לקריירה שלנו, מתוך תקווה שאולי יום
אחד נהיה עשירים כמו המיליארדר דיוויד רוקפלר. אבל
לא משנה כמה מאמץ השקענו, לא הצלחנו להשיג שום
דבר מיוחד חוץ ממספיק אוכל, קצת כסף ומוניטין כלשהו.
נראה שאין כל משמעות לכל מה שעשינו במשך חיינו. אם
כך, בהשוואה למה שאפשר להרוויח במאמץ שמושקע

בחיים שלמים של עבודה, הפירות שהשגתם היום בפרק
זמן כל כך קצר משמעותיים הרבה יותר.

כך אני מרגיש. רבים מכס בוודאי מתרגלים בודהיזם מזה
זמן רב. אחרים לא היו בודהיסטים קודם וכעת אתם כן.
בלי קשר לעברכם, עליכם לפתח אמונה ודבקות בשלושת
האוצרות. לחלוק זאת אתכם גורם לי להרגיש שהמסע שלי
לקנדה הוא משמעותי, ואני מאמין שהפגישה שלנו היום
היא אירוע מבורך.

התרגול שעליכם לנסות ולהתמיד בו לאחר שלקחתם
מחסה הוא כזה: מהיום ואילך, אל תשכחו להתפלל
לבודהה שיסייע ויעזור לכם בדרך; משלקחתם מחסה
בדהרמה, עליכם לעשות כל מאמץ לעולם לא לפגוע במכוון
בכל יצור אחר; משלקחתם מחסה בסנגהה, עליכם לפתח
כבוד ואמון בחסידי הבודהה. אם תתרגלו כך, כל
שאיפותיכם יתמלאו.

התוכן של השיחה היום, כפי שצוין במכתב ההזמנה, היה אמור להיות הנושא של חמלה וחכמה. בחרתי שלא לדבר עליהם בפשטות ובאופן חילוני, אלא רציתי להשתמש בשיחה כדי לסקור את החמלה והחכמה הנעלות של הבודהה, כי אני מאמין שזה יביא לכם תועלת עצומה ומיידית. לכן הצגתי את השיחה באופן הזה.

אני לא חושב שיש לי קול יפה או שאני מוכשר במיוחד בשימוש במילים. אולי לא אהבתם את הדרך בה אני מדבר, ואת הסגנון הכן והישיר. בכל מקרה, מה שחלקתי אתכם היום הוא דבר שיועיל לכם בחיים האלו ובכל הלידות הבאות שלכם. לכן, בין אם אהבתם את סגנון הדיבור שלי ובין אם לא, אני מקווה שכולכם תשמרו את דברי בלבבכם.

תודה רבה.



www.khenposodargye.org