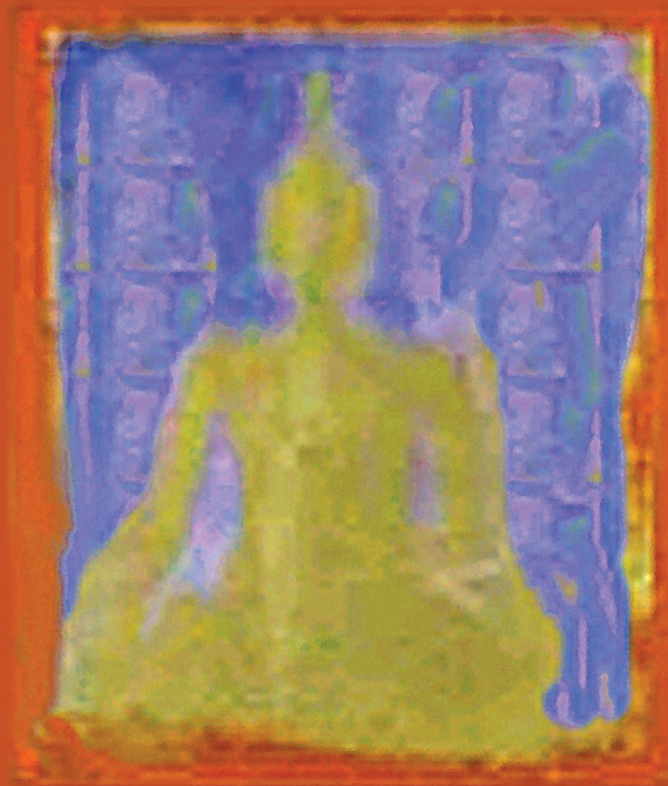


שי שוורץ

מה עוד אמר הבודהה



מה עוד אמר הבודהה

שי שוורץ



יום אחד הופיע הבודהה ואמר: 'תקשיבו, מצאתי סוף לסבל!'. שאלו אותו 'איזה סבל?' אמר: 'הצרות האלו שכל הזמן מטרידות את הראש, אלו שלא נותנות מנוחה, וגם אלו שמעצבות'. שאלו 'מה זאת אומרת?' אמר: 'מה שאתם שומעים. וגם מה שאתם רואים, מה שאתם מרגישים, ומה שאתם חושבים - זה בדיוק'. אמרו 'לא מאמינים'. אמר להם: 'תסתכלו ותראו בעצמכם'.

הבודהה מצא טריק לא נורמלי להפסיק את חוסר הסיפוק, הכעס והבלבול. אחר כך יצא ללמד את הדרך שגילה לכל מי שביקש. ארבעים וחמש שנה הסתובב כך בהודו והדריך אנשים להשתחרר מהצרות ולמצוא שלווה. היו כמה שגם הצליחו להשתחרר ולימדו אחרים. מאז ועד היום עברו הוראות הלימוד ממורה לתלמיד והופצו כך בכל העולם. בשנים האחרונות הלימוד של הבודהה החל להתבסס גם בישראל ומצא מתעניינים רבים הלומדים ומתרגלים את הדרך.

הספר 'מה עוד אמר הבודהה' בהמשך לקובץ הקודם, 'מה אמר הבודהה', מציג את הפרקטיקה לצד התיאוריה – הוראות מדיטציה המתורגלות במרכזים בודהיסטים ברחבי העולם לצד שיחותיו של הבודהה עם תלמידיו. הספר כולל מושגים בסיסיים ומציג את ההוראה הבודהיסטית בנושאים שונים, המהותיים כיום, בדיוק כפי שהיו בהודו בזמנו של הבודהה.



שי שוורץ, מחבר הספר, עוסק בבודהיזם מזה תשע שנים בלימוד, תרגול ועשייה. שהה חודשים רבים במזרחים בודהיסטים ומרכזי מדיטציה בבורמה, סרי-לנקה ואירופה, שם תרגל ולמד תחת נזירים ומורים שונים. בוגר החוג ללימודי מזרח אסיה ובלשנות באוניברסיטת תל-אביב ובעל תואר שני בתקשורת מאוניברסיטה העברית.

אסף פדרמן, העורך המדעי של הספר, בעל תואר שני בלמודים בודהיסטים מאוניברסיטת בריסטול, אנגליה; תלמיד של רופרט ג'וני, פול וויליאמס וריצ'רד גומברייץ. חבר בעמותת תובנה ולומד בודהיזם מזה שמונה שנים. בימים אלה כותב עבודת דוקטורט בנושא בודהיזם ופסיכולוגיה באוניברסיטת וורוויק באנגליה.

להפצה חופשית בלבד

בכבוד לַבְּהַגְנוּהָ, המואר בשלמות בזכות עצמו

מה עוד אמר הבודהה

מבחר סטורות מתוך הקאנון הפאלי



כתב ותרגם: שי שוורץ

עריכה מדעית: אסף פדרמן

2006

מה עוד אמר הבודהה: קובץ סותרות מתוך הכתבים הבודהיסטיים

What else the Buddha Said: An Anthology from the Pali Canon

Introduction & Translation: Shai Schwartz

Scientific Editing: Asaf Federman

Cover Design: Nahoum Cohen

עיצוב עטיפה: נחום כהן

הוצאה ראשונה, אוקטובר 2006

שי שוורץ, ת.ד. 503 בת-ים

First Edition, October 2006

Shai Schwartz, P.O.Box 503, Bat-Yam, ISRAEL

shai@buddha.co.il

להפצה חופשית בלבד, כמתנת הדהמה.

For free distribution as a gift of Dhamma

ניתן להעתיק ולשכפל כל חלק בספר בתנאי שלא יעשה בו שימוש מסחרי. כל הזכויות שמורות לשי שוורץ.

Sabbadānaṃ Dhammadānaṃ Jinati

“מכל המתנות, מתנת הדהמה היא הטובה ביותר”

פרטים נוספים באתר: <http://www.buddha.co.il>

תוכן

Pāli Guide	vi	מפתח להגיית פאלי
Forward	vii	הקדמה
Introduction	1	מבוא
The Burmese Satipaṭṭhāna Method	31	שיטת הסטיפטהאנה הבורמזית
Practical Vipassanā Meditational Exercises	33	תרגילים מעשיים למדיטצית ויפסנא
Parivīmaṃsana Sutta Discourse on Thorough Search	44	השיחה על החקירה היסודית
Assutavā Sutta Discourse on the Uninformed	49	השיחה על חסר-הידע
Puttaṃsaṃsupama Sutta Eating the Flesh of One's own Son Parable	52	המשל אודות אכילת בשרו של הילד
Sammaṣa Sutta Discourse on Thorough Examination	55	השיחה על החקירה המעמיקה
Dīghanakha Sutta Discourse to Dīghanakha	59	השיחה עם דיגהנקה
Sekha Sutta Discourse on the one is Training	64	השיחה אודות דרך החניכות
Ambalaṭṭhika Rāhulovāda Sutta Talking to Rāhula at Ambalaṭṭhika	71	השיחה עם ראהולה באמבלטהיקה
Jīvaka Sutta Discourse to Jīvaka	79	סוטרת ג'יואקה
Kiṭṭāgiri Sutta Discourse at Kiṭṭāgiri	83	סוטרת קיטאגירי
Caṅkī Sutta Caṅkī Sutta	93	סוטרת צ'נקי
Notes	106	מושגים והערות

תוכן מפורט

vi	מפתח להגיית פאלי
vii	הקדמה
1	מבוא דרך האמצע; ארבע אמיתות הנאצלים; הדרך בעלת שמונה האיברים; לא-עצמי; שלושת מאפייני התופעות; מדיטציה; מודעות וריכוז; חמש היכולות; חמש ההפרעות; התהוות מותנית; קרמה; לידה מחדש; בודהה ובודהיסטה; מטא.
31	שיטת הטיפטהאנה הבורמזית על התפתחות תרגול מדיטצית ויפסנא בבורמה של המאה ה-20 והפצתה במזרח ובמערב.
33	תרגילים מעשיים למדיטצית ויפסנא הוראות בסיסיות למדיטצית ויפסנא שניתנו על ידי המכובד מהאסי סיארו (1904-1982), הנזיר-מורה המפורסם מבורמה (מיאנמר). התרגילים המתוארים מבוססים על הסוטר המפורסמת "ארבעה היסודות למודעות" (<i>satipaṭṭhānasutta</i>), אשר מציגה את הדרך לפיתוח מודעות בהירה והגשמת ניבאנה. הוראות אלו מתאימות לתרגול אינטנסיבי תחת הדרכת מורה מוסמך, אך ניתן להפיק מהן תועלת גם בתרגול יומיומי.
44	השיחה על החקירה היסודית בשיחה זו הבודהה מסביר את הדרך בה הנזיר מבצע חקירה מעמיקה של התופעות על פי רצף ההתהוות המותנית (<i>paṭiccasamuppāda</i>) וקשרי סיבות ותוצאות. בעזרת הסבר מעמיק זה של פעילות הגומלין, הדרך לקץ הסבל מובהרת ונמנעים ספקות וחוסר וודאות.

- 49 **השיחה על חסר-הידע**
 בשיחה זו הבודהה מסביר את ההיקשרות העמוקה שיש לאדם חסר-הידע אל גופו ואל תודעתו, ועל ההתפקחות הנוצרת כאשר האדם מבין את טבעם האמיתי של הגוף והתודעה.
- 52 **המשל אודות אכילת בשרו של הילד**
 בשיחה זו הבודהה מתאר את ארבעת סוגי המזונות של היצורים החיים: מזון הגוף, מזון החושים, מזון הרצון ומזון ההכרה. בנוסף ניתנים משלים על האופן בו יש להתייחס לכל אחד מהמזונות.
- 55 **השיחה על החקירה המעמיקה**
 בשיחה זו הבודהה מסביר את הדרך לחקירה פנימית של הדברים. הוא מפרט את הגורמים לסבל בדרך של התהוות מותנית, יצירת תשתיות הקיום והשתוקקות. הבודהה מציג את תהליך השיקול בו הנזיר מבטיח את אושרו לטווח ארוך תוך וויתור על ההנאות המידיות.
- 59 **השיחה עם דיגהנקה**
 שיחה של הבודהה עם דיגהנקה, פרוש משוטט, בדבר קבלת דיעות והשקפות שונות והפוטנציאל ליצירת ויכוחים ומריבות. הבודהה מציין את טבען הארעי של התופעות ואת הדרך לשחרור אשר מונעת הסתבכות בסבך הדיעות וההשקפות השונות.
- 64 **השיחה אודות דרך החניכות**
 שיחה זו נערכת בארץ השקיאן, הארץ בה נולד סידהרתא גוטמה, לימים הבודהה. אננדה, עוזרו האישי של הבודהה, מעביר את השיחה אודות תהליך האימון של התלמיד הנאצל – במוסר, בהגנה על דלתות החושים, במידת האכילה, בערנות, בשבע המעלות ובהשגת הג'האנות.
- 71 **השיחה עם ראהולה באמבלטהיקה**
 בשיחה זו הבודהה מוכיח את בנו בן השבע ראהולה, שהיה כבר נזיר צעיר באותו הזמן, על האופן בו עליו לבחון כל דבר העולה במחשבתו, כל דבר שהוא אומר וכל דבר שהוא עושה.
- 79 **סוטרת ג'יואקה**
 בשיחה זו הבודהה מסביר את יחסו לשחיטת ואכילת בעלי חיים. הוא מפרט את הנסיבות בהן מותר לנזיר לאכול בשר שניתן לו בנדבה ואת הנסיבות בהן נאסר על הנזיר לאכול את הנדבה.

83

סוּטְרַת קִיטְאגִירִי

בשיחה זו הבודהה מסביר את השפעת הנטיות האישיות של כל יחיד על פיתוח גורמים מועילים ולא מועילים באימון העצמי שלו. הבודהה מפרט שבעה טיפוסים של אנשים והאופן בו עליהם לתרגל.

93

סוּטְרַת צִ'נְקִי

בשיחה זו צ'נְקִי, ראש כפר וברהמין מכובד, מפרט את תכונותיו הנאצלות של הבודהה וסוּחָף איתו מספר גדול של ברהמינים לשיחה עם הבודהה. הבודהה נאלץ להשיב לברהמין צעיר המתעמר בו בנוגע לכתבי הוודות המסורתיים ומציג לו את הדרך בה שומרים את האמת ומגשימים אותה.

106

מוֹשְגִים וְהֵעֵרוֹת

מפתח להגיית פאלי

פאלי (*Pāli*) היא השפה של הבודהיזם התהרנוואדי (הבודהיזם המוקדם) והיא קרובה באופיה לניבים ההודים מסביבות המאה הרביעית לפני הספירה, זמנו של הבודהה שקאמוני. הבודהה ככל הנראה לימד בשפה מדוברת, שפת העם, ודרשותיו לא נכתבו אלא שוננו והועברו בעל-פה מדור לדור. הדרשות הועלו על הכתב בסרי לנקה במאה הראשונה לפני הספירה והן מהוות חלק גדול מהקאנון הבודהיסטי התהרוואדי המכונה "טיפיטקה" – שלושת הסלים. הקאנון הפאלי הוא היצוג הקרוב ביותר שמצוי בידינו לדברי הבודהה, למרות שבלי ספק עברו עליו תהליכים של אירגון מחדש. זהו הקאנון השלם היחיד בשפה הודית ששרד מהמאות הראשונות אחרי מותו של הבודהה. מבחינה בלשנית פאלי קרובה לסנסקריט, השפה הקלאסית של הודו, והיא חולקת איתה הברות, כללים דקדוקיים ואוצר מילים חלקי. לאורך התרגום העדפתי לעיתים את הסנסקריט על פני הפאלי מאחר וחלק מהמושגים מוכרים דווקא בגרסא הסנסקריטית שלהם מאסכולות בודהיסטיות אחרות. התעתיק של מונחים בפאלי נעשה באותיות לטיניות כיוון שבכתיב העברי לא קיימים חלק מהעיצורים והתנועות. עם זאת, לאורך הספר נעשה שימוש גם באותיות עבריות מנוקדות לסימון המילה בפאלי ברמת דיוק מקורבת.

האלפבת הפאלי

a, ā, i, ī, u, ū, e, o	תנועות:
א, אָ, אֵ, אֵי, או, אָו, אֵו, אֵי, אֵי (ארוך), אֵ, אֵ (ארוך), אָ	
	עיצורים:
k, kh, g, gh, ṅ	: (Gutturals) חיכיות אחוריות
c, ch, j, jh, ñ	: (Palatals) חיכיות אמצעיות
ṭ, ṭh, ḍ, ḍh, ṇ	: (Cerebrals) טררופלקס
t, th, d, dh, n	: (Dentals) שיניות
p, ph, b, bh, m	: (Labials) שפתיות
y, r, ḷ, l, v, s, h, ṁ	אחרות:

התנועות *o*-*e* ארוכות לפני עיצור אחד וקצרות לפני עיצור כפול. העיצור *c* נהגה כמו במילה צִיֵּלָה, העיצור *ñ* נהגה כמו במילה ניֵר. העיצורים הטררופלקסיים נהגים עם לשון נוגעת בגג חלל הפה; השיניות עם הלשון נוגעת בשיניים העליונות. המנושפות – *kh, gh, ch, jh, ṭh, ḍh*, *th, dh, ph, bh* הן עיצורים יחידים הנהגים עם מעט יותר עוצמה מהעיצורים הלא מנושפים כמו במילה "קהילה". ה-*h* היא רק סימון לנישוף ואינה משנה את ההגייה של העיצור עצמו. עיצורים כפולים מבוטאים בדגש. ההגה האפי *ṁ* מבוטא כמו במילה "מַנְיָנָה". התנועות *o*-*e* תמיד מודגשות, הדגש נמצא בתנועה הארוכה – *ā, ī, ū*, או בעיצור כפול או בעיצור *ṁ*.

הקדמת המתרגם

תרגום הכתבים הבודהיסטים הוא פעילות דינאמית וחיה, זהו שטח פתוח שיש לפתח ולבנות. המושגים הבסיסיים בעולם הבודהיסטי שואפים להתבטא בשפה העברית ולא תמיד מוצאים את מקומם. כאשר התחלתי במלאכת התרגום לא מצאתי ספרות מקור בודהיסטית בעברית, וזו שהיתה קיימת, היתה מפוזרת לכל עבר כאשר בכל פיסה מוצגים מושגים ופרשנויות שונות במקצת. ניסיונותי במהלך שמונה השנים האחרונות להביא את הכתבים לשפה העברית הולידו גרסאות תרגום רבות אשר אט אט יצרו מערכת מושגים מוסדרת וקוהרנטית המוצגת בספר זה, אשר יצרה אבולוציית תרגומים מהמוקדמים לנוכחיים. תרגום הכתבים הוא תהליך התבגרות בהבנת הכתבים, הבנה של השפה, התעמקות תוך השוואה בין מקורות שונים והתפתחות דרך תרגול הפרקטיקה הבודהיסטית. יתכן וזו אינה החוליה האחרונה באבולוציה, אך נראה כי מערכת התרגום מתייצבת לאיטה. כולי תקווה שהתרגום הנוכחי בהיר ונגיש מבעבר ורבים יפיקו ממנו תועלת.

בכתבים הבודהיסטים משתקפת הוראה שיטתית של הבודהה לאורך כל השנים בהן לימד ולאחר מותו על ידי תלמידיו. במשך שנים רבות הכתבים עברו מפה לאוזן ולאחר מכן הועלו על כתב ואורגנו בקבצים בשלושת הסלים ('טִיפִיטְקָה'). על אף שהכתבים המקוריים נכתבו בשפת פאלי, רוב המקורות בהם השתמשתי היו תרגומים לאנגלית, בעיקר של נזירים בודהיסטים מבורמה ומסרי לנקה. למרות הבעייתיות של תרגום שלא משפת המקור, נראה כי עיקר הקושי בתרגום כתבים מסוג זה הוא דווקא במושגים ופורמולות שהמשמעות שלהם טמונה בהבנה ולא ברמה המילולית. לכן, כאשר הידע רחב דיו ומגובה בניסיון תרגול ועיסוק מתמיד במשך שנים, התרגום הלא ישיר אינו מהווה מכשול מהותי לטעמי.

העדפתי בתרגום להשתמש בפנייה אישית על פני פנייה כללית מאחר וההוראות הניתנות בכתבים מיועדות תמיד למתרגל או למתרגלת ולא כהצהרה כללית. הבודהה לימד בעיקר נזירים ולכן הוא פונה בדרך כלל אל הנזירים בכינוי 'נזיר' או 'נזירים' ("בְּהִיקָהוּ", ברבים - "בְּהִיקָוּהוּ"), אך היו גם נזירות בקהילה אשר גם אותן הבודהה לימד. מעבר לכך, הבודהה לימד 'בעלי-בית', שאינם נזירים – גברים, נשים, וצעירים, מכל המעמדות ומכל הגילאים, ולכל אחד פנה בשפתו שלו בדרך בה המאזין היטיב להבין. לימוד זה של הבודהה מיועד לכל אחד ואחת והדרך פתוחה לאלו הנכונים להקשיב ולאלו הראויים לה.

אני רוצה להודות להורי על כל מאמצייהם הבלתי נלאים לגדל אותי ולתמוך בי תמיד. כמו כן ברצוני להודות לכל משפחתי הנפלאה על העזרה וההשראה. לנחום כהן, חברי הטוב, תודה מקרב לב על שתמיד היית לי צידי, תומך ומעודד. אני רוצה להודות גם לכל המורים שפגשתי בדרך, לכל אלו שקרבו אותי ופתחו בפני את הדלתות. תודה לכל קהילת הסנגהה בארץ ובעולם על התרומה האדירה והנדירה לעולם. תודה מיוחדת לאסף פדרמן שלקח על עצמו את עבודת העריכה האימתנית והשחיז את הכתוב במידה בלתי משוערת. תודה לכל מי שעזר להביא את הספר הזה לאור.

שי שוורץ, אוקטובר 2006

הקדמת העורך

הבודהה היה אחד האנשים המקוריים והנועזים שהילכו על פני הארץ. אולי פופולריות אינה המדד הראוי לגאונות, אבל העניין שמעוררים הרעיונות הבודהיסטים במערב ודאי מעיד על הרלוונטיות שלהם גם היום. קריאה בכתבים המיוחסים לבודהה מגלה עושר, מקוריות וחדות שאין לטעות בהן.

מאז ומעולם היטיבו הרעיונות הבודהיסטים להגר. למרות שהבודהיזם נעלם מהודו בסביבות המאה האחת-עשרה, הוא פרח בצורות מגוונות במדינות השכנות ובכל רחבי אסיה. ההגירה של הרעיונות הבודהיסטים לוותה כמעט תמיד בתרגום כתבים או העברתם אל ארץ היעד. בדרך זאת נשמרו במשך כאלפיים שנים כתבים שמקורם בהודו, ושהוכחדו בארץ המקור מזה זמן רב.

במאה השנים האחרונות החל תהליך דומה של הגירה – הפעם למערב – וכתבים רבים בפאלי, סנסקריט, סינית, טיבטית ויפנית תורגמו לשפות אירופאיות. יחד עם המפעל העיוני העצום הזה פרטיקות בודהיסטיות, במיוחד מדיטציה, הצטרפו ללקסיקון הרוחני של מערביים רבים. הספר שלפניכם הוא למעשה שילוב בין השניים.

החלק הראשון של הספר משמש כמבוא לרעיונות הבודהיסטים של אסכולת התהרואדה במיוחד כפי שהם מובנים ומוסברים על ידי המסורת הבורמזית. לכך מצטרף תרגום של מבוא מפורט למדיטציה ויפסנא כפי שלימד המהאסי סיידו, אחד המורים הבורמזיים המשפיעים ביותר על לימוד והפצת מדיטציה בעולם המודרני.

החלק השני מכיל עשר סטורות מתוך הקאנון הפאלי העתיק. אלה הן שיחות בין הבודהה לתלמידיו שמאפשרות הצצה אל היסודות של התרגול

הבודהיסטי כפי שנשמרו והועברו במסורת התהרוואדה בסרי-לנקה, תאילנד ובורמה. שפת המקור של השיחות היא פאלי.

אין זה דבר שבשגרה שאדם שאינו מומחה אקדמי לוקח על עצמו את המשימה להסביר לפרש ולתרגם כתבים עתיקים. עבודה כזו בלי ספק עורכת זמן רב ויכולה להתבצע רק מתוך אהבה אמיתית. הדבקות ניכרה כמעט בכל עמוד של כתב היד שקיבלתי לעריכה, והיא שעודדה אותי להקדיש את מלוא תשומת הלב, לדקדק ולוודא שהתרגום לא חוטא למקור ושהאזכורים של מילים בשפת המקור ניתנים באיות נכון וחפים משגיאות. ביליתי כך כמה שבועות של עבודה מאומצת ומהנה מאוד. כולי תקווה שתרמתי לשיפור התוצר הסופי, ולא גרעתי ממנו. אם בכל זאת נמלטו שגיאות מעיני, הרי שיש לראות זאת כאחריותי, ולא כאחריות המתרגם.

כל הכתבים הפאליים העתיקים פורסמו במערב באותיות לטיניות במהדורה של Pali Text Society באנגליה. כדי להקל על הקורא המחפש את המקור, נוספה בראש כל סוטרה מתורגמת הפנייה למהדורה זו. האות הראשונה מסמנת את שם הקובץ, ספרות רומיות מסמנות את מספר הכרך, וספרות ערביות את מספר העמוד. לדוגמא: S II 80 פרושו *Samyutta Nikāya* כרך מספר 2 עמוד מספר 80. ההפניות האלה גם יקלו על הקורא המחפש את התרגום האנגלי. התרגום של הנזיר האמריקאי Bhikkhu Bodhi הוא על פי רוב המצוין ביותר והוא גם מכיל הפניות צולבות למספר הכרך והעמוד במקור הפאלי.

אסף פדרמן, דצמבר 2006

מבוא

מצאתי לנכון להביא כאן מספר מושגי מפתח בודהיסטים ולבאר אותם על פי מיטב יכולתי וניסיוני. במעבר לתרבות המערבית נוצרו לעיתים פרשנויות שונות של כמה מושגים שלעיתים גורמות לבלבול ואף לאיבוד המשמעות המקורית, לכן התמקדתי בהצגה תמציתית של המושגים המרכזיים בד בבד עם ניסיון לסנן משמעויות פופולריות שהן בלי ספק שגויות ועלולות להטעות. אני מקווה שהצלחתי לשפוך מעט אור על הלימוד של הבודהה הקורן בעוצמתו ובחוכמתו.

דרך האמצע

דרך האמצע, מְג'הִימָא פְּטִיפָדָא (*majjhimā paṭipadā*), היא הדרך אותה גילה הבודהה במהלך חיפוש ממושך אחר דרך להפסקת הסבל הקיומי. דרך זו מובילה לשלווה, להארה, לניבאנה – היעד המוחלט. סִיֶּהֶתָתָא גוֹטְמָה היה פרוש משוטט ביער יחד עם המוני פרושים אחרים בהודו של אותה תקופה בה היו רבים שניסו והתנסו בחוויות מיסטיות שונות ומשונות. רובם ככולם ביקשו הנאות גופניות שונות, הנאות מנטליות, תחושות אקסטזה, התעלות נפש, שמחה, שלווה, כוחות על-טבעיים, חכמה וידע מסוגים שונים. אחת המטרות הנעלות של הפרישות היתה שחרור, 'מוֹקְשָה' (*mokṣā*), בה האמינו שיגיע הקץ לתשוקה הבווערת, וכך יוכלו להשיג את האושר המוחלט. לשם כך תרגלו אותם פרושים פרקטיקות קיצוניות של עינויים עצמיים מצד אחד או פרקטיקות של התענגות בתאוות חושים מצד שני. היו כאלו שהאמינו שבאמצעות עינוי עצמי והמנעות מהתאוות הגופניות והמנטליות הם יביאו להן קץ, והיו כאלו שהאמינו שדרך מילוי אחר משאלות תשוקותיהם הבלתי פוסקות הם יביאו אותן לכדי מיצוי והכחדה. לעומתם בעלי הבתים,

הסוחרים וכהני הדת שאפו לסיפוק המאוויים הגשמיים ובקשו עושר חומרי ואושר 'ארצי'.

סידרתא גוטמה, הבודהה לעתיד, התנסה בשתי הדרכים הקיצוניות – הן בהתענגות על הנאות החושים בארמונו עוד כשהיה נסיך והן בעינויים קיצוניים כגון הרעבה עצמית עד כדי אובדן הכרה ופרקטיקות אחרות במשך שש שנים בהן היה פרוש חסר-כל ביערות. אך כאשר השיג הארה מושלמת והפך לבודהה, הוא הבין ששתי דרכים אלו אינן מובילות לשלווה המיוחלת, לקץ הסבל – לניבאנה. הוא פנה אל חמשת תלמידיו הראשונים והסביר להם כיצד על פרוש העוזב את ביתו, משפחתו ורכושו, לפעול כדי להשיג את אותה ניבאנה:

נזירים, על היוצא מחיי-בית לא לעסוק בשתי דרכים קיצוניות אלו. מהן השתיים? ישנה ההשתוקקות והדבקות בחיפוש אחר הנאות חושים, שהן נחותות, נמוכות, המוניות, לא נאצלות וחסרות מטרה. וישנה ההשתוקקות והדבקות בעינויים עצמיים, שהן מכאיבות, לא נאצלות וחסרות מטרה.

הבודהה ראה שתי דרכים אלו כלא נאצלות וחסרות מטרה, הן אינן מובילות ליעד המבוקש ולכן על הנזיר להמנע מהן. בהמנעות משתי דרכים קיצוניות אלו ניתן להשיג את ההבנה העמוקה, ההתפקחות והידיעה של הניבאנה:

בהמנעו משתי דרכים קיצוניות אלו הטִּטְהָאגַטְה השיג הבנה עמוקה של דרך האמצע אשר פוקחת עיניים, מביאה ידיעה, ומובילה לשלווה, לידיעה ישירה, להתעוררות, לניבאנה.

הבודהה הציג את דרך האמצע כדרך בעלת שמונה היבטים, כדרך הטוהר, אשר בעקבותיה יוכל הנזיר להשיג את המטרה הנעלה – את הניבאנה:

ומהי דרך אמצע זו? זוהי הדרך הנאצלת בעלת שמונה האיברים, כלומר: הבנה נכונה, כוונה נכונה (או 'מחשבה נכונה'), דיבור נכון, פעולה נכונה, אורח חיים נכון, מאמץ נכון, מודעות נכונה, ריכוז נכון. נזירים, זוהי דרך האמצע

שהושגה על ידי הטְּהָאֵגְטָה אשר פוקחת עיניים, מביאה ידיעה, ומובילה לשלווה, לידיעה ישירה, להתעוררות, לניבאנה.

דרך האמצע אינה דרך של פשרה בין שתי אפשרויות שונות אלא המנעות מפרקטיקות קיצוניות ומזיקות או לא מועילות והתמקדות בפרקטיקות מועילות, פיתוח התנהגות מועילה ותורמת לאדם המתרגל אותה ולסביבתו והמנעות מפגיעה בעצמו ובסובבים אותו. דרך זו, המכונה דרך האמצע, או הדרך בעלת שמונה האיברים, מוצגת בפירוט בשיחות רבות של הבודהה וזו הדרך אותה לימד לאחר שהתעורר ועד מותו. זוהי דרך ההטהרות המובילה לשלווה ואין היא מוגבלת לקבוצה מסויימת של בני אדם, אלא מתאימה לכל יצור חי באשר הוא.

ארבע אמיתות הנאצלים

השיחה הראשונה של הבודהה היתה אודות ארבע האמיתות האלו המכונות אַרְיַסַצְ'ה (*Ariya-sacca*). התרגום הנפוץ הוא 'ארבעת האמיתות הנאצלות' (באנגלית: Noble Truths) אך כיוון שהאמיתות האלו מצביעות על ארבע עובדות של מציאות הקיום, לא מתאים לומר כי יש בהן משהו נאצל או אצילי. לכן התרגום המועדף הוא 'ארבעת אמיתות הנאצלים' – עובדות המציאות כפי שרואים אותן הנאצלים-המוארים. אפשרות נוספת היא לתרגם את המונח 'ארבעת אמיתות הנאצל' כלומר האמיתות אותן גילה הבודהה.

האמת הראשונה היא בדבר הסבל (*dukkha*), וכך מתאר אותה הבודהה:

להיוולד זה סבל, להזדקן זה סבל, לחלות זה סבל, למות זה סבל, עצב ומרירות, כאב, מועקה ויאוש גם הם סבל, להיות במגע עם השנוא זה סבל, להיות מופרד מהאהוב זה סבל, לא לקבל מה שרוצים זה גם סבל. בקצרה, חמשת מצרפי האחיזה¹ הם סבל².

הבודהה לא טען שהחיים הם סבל אלא שהסבל הוא כורח המציאות בחיים. מאחר ונולדנו אנו מועדים למות, מאחר ויש לנו גוף כזה, אנו נתונים למחלות, לזקנה, ולכאבים שונים. מאחר וטבעה של התודעה הוא

כזה, אנו נתונים לצער ועצב, יגון ומועקה. מאחר ויש בנו תשוקה להנאות כאלו ואחרות ולא כל משאלותינו מתממשות, אנו נחוה אכזבות שגם הן סוג של סבל. כך גם לגבי הפרדה שלנו ממה ומי שאהוב עלינו, וכמו כן כאשר אנו במצב או בחברה שאנחנו לא אוהבים, גם זה סבל. מעבר לכל זה, הבודהה אומר שהגוף והתודעה הם לכשעצמם סבל ומייצרים סבל בלי הרף – מתוך ההשתנות, חוסר היציבות והארעיות של כל התופעות החומריות והמנטליות.

אין זו אמירה בנוגע לחיים כדבר מופשט. הסבל לא נמצא בטבע – לא בנהרות, בעצים, בשמים או באדמה, אלא בטבעו של אדם וכל יצור חי אחר מוטבע הפוטנציאל של הסבל בטבע קיומו.

קוֹנְדָה, אחד מחמשת הנזירים הראשונים, שמע את השיחה הראשונה בבאנרס מפי הבודהה ומייד עלתה בתודעתו 'עין הדמה' – ההבנה שכל דבר שנוצר סופו להעלם. כל מי ומה שנולד סופו למות. הצבעה זו על הקץ ההכרחי לחיים לא שוללת או מתכחשת לאושר, לשמחה ולהנאות החיים, אלא מציינת את העובדה שכל האושר והשמחה מסתיימים תמיד מוקדם מהרצוי ושרוב רובם של החיים רצופים תלאות, כאבים ואכזבות למורת רוחנו.

עובדת המציאות הזו של הסבל על פי הבודהה אינה דבר שיש להתעלם ממנה או לקבל אותה כפי שהיא. זו אמת שיש לחקור. התרגול או הפרקטיקה אותה לימד הבודהה היא החקירה העקבית, העמוקה והמדוייקת להבנה מלאה של הסבל באמצעות התבוננות חודרת אל תוך מציאות זו:

יש לחקור במלואה את אמת הנאצלים של הסבל: כך
היתה ההתפקחות, הידיעה, התובנה, התגלית, האור שעלו
בי בנוגע לדברים אשר לא נשמעו קודם.

האמת השניה היא בדבר מקור הסבל שתואר באמת הראשונה, וכך היא מתוארת:

זוהי ההשתוקקות המובילה ללידה מחדש³ המלווה בתענוג ותאוה, שמוצאת הנאה פעם פה פעם שם. כלומר, השתוקקות להנאות חושים, השתוקקות לקיום, השתוקקות

לאי קיום.

מקור הסבל מכונה טַנְהָא - צמא (*tanhā*) והוא ההשתוקקות או התשוקה למצוא הנאה ותענוג בפעילויות שונות בחיים – הנאות חושים למיניהן והנאות אינטלקטואליות או רגשיות אשר אנו חווים במהלך חיינו. התשוקה הזו לחוות הנאות אלו שוב ושוב מובילה אותנו ללידה נוספת בתום חיינו וכך אנו נולדים שוב ושוב במעגל הלידות והמיתות של הסַמְסָאֲרָה.

ההשתוקקות הזו היא בעלת שלושה פנים. הראשון הוא התשוקה להנאות החושים ולהנאות מנטליות ורגשיות שונות. הפן השני הוא ההשתוקקות לקיום או להתהוות. זוהי השקפת הנצחיות (*sassata diṭṭhi*), האמונה שאדם ממשיך את קיומו מרגע לרגע וימשיך לחיות גם לאחר מותו בעולמות אחרים או בצורות שונות – זוהי האמונה בדבר נשמה השוכנת בגוף, גלגול נשמות וכדומה. ההשתוקקות הזו לקיום מכוונת הן לחיים בעולם זה כאדם או חיה והן לעולמות שמימיים אחרים, של דְּוֹת (*deva*), בְּרַהְמֹת (*brahma*) ואלים אחרים.

הפן השלישי הוא ההשתוקקות ההפוכה לזו הקודמת והיא ההשתוקקות לאי-קיום, הפסקת ההתהוות, התבטלות או אניהליזם (*uccheda diṭṭhi*) – האמונה שקיומו של האדם יפסיק ברגע שיגיע לקץ חייו. אחת האמונות האלו היא המטריאליסטית, הגורסת כי קיים חומר בלבד והאדם הוא יישות פיזיולוגית שסופה מגיע עם התפרקות הגוף. צורה אחרת של אמונה זו היא ההשקפה שלאדם אמנם יש מרכיב תודעתי הקיים כאישיותו לאורך כל חייו אך במותו נפסק הקיום שלו לאלתר. הבורדה אומר שהשתוקקות זו על שלושת פניה היא הגורם לסבל ועל מי שחפץ בשחרור לזנוח אותה:

‘יש לזנוח את אמת הנאצלים של מקור הסבל’: כך היתה
ההתפקחות... בנוגע לדברים אשר לא נשמעו קודם.

הזניחה של מקור הסבל נעשית רק בעקבות חקירה והבנה מלאה של הסבל. אדם לא יכול לזנוח את ההשתוקקות הזו על פי רצונו החופשי מאחר והיא טבועה בכל יצור אנושי והיא מניע מרכזי לקיומו. לכן ככל

שמתעמקת ההבנה של הסבל כך גם השתוקקות זו נזנחת ונחלשת עד אשר היא נפסקת לחלוטין.

אמת השלישית היא בדבר קץ הסבל ומתארת את המציאות הניבאנית – המציאות בה נפסקת ההשתוקקות כאשר אין עוד גורם לסבל, והיא מתוארת כך:

זוהי ההעלמות המוחלטת וחידלון של השתוקקות זו, עזיבה וזניחה שלה, שחרור ממנה, ניתוק ממנה.

אמת זו היא מציאות הניבאנה והיא תוצאה של זניחת מקור הסבל. מציאות זו נחוותה על ידי הבודהה ועל ידי תלמידיו שהשיגו הארה:

‘יש לחוות את אמת הנאצלים של קץ הסבל’: כך היתה ההתפקחות... בנוגע לדברים אשר לא נשמעו קודם.

קץ הסבל, ניבאנה, הוא המטרה המוחלטת לאלו ההולכים בדרכו של הבודהה. ההגשמה שלה מביאה לשלווה, לשקט ולאוויר, לחופש ולשחרור מכל הסבל.

שלוש האמיתות הראשונות הן הסבל, המקור לסבל והקץ לסבל. לבסוף מוצג האופן לביצוע החקירה של הסבל והזניחה של מקור הסבל על מנת לממש ולהגשים את קץ הסבל:

הדרך המובילה לקץ הסבל: זוהי הדרך הנאצלת בעלת שמונה האיברים, כלומר: הבנה נכונה, כוונה נכונה, דיבור נכון, פעולה נכונה, אורח חיים נכון, מאמץ נכון, מודעות נכונה, ריכוז נכון.

דרך זו, אותה לימד הבודהה, היא הדרך המובילה לחקירה נכונה של הסבל, ולזניחת ההשתוקקות הגורמת לסבל. זוהי דרך הנאצלים אשר הלכו בה תלמידיו של הבודהה שקימוני וכל הבודהה שלפניו בעבר, זו הדרך בה הולכים תלמידיו של הבודהה היום וזו הדרך שילכו בה תלמידיו של הבודהה שקימוני והבודהה לעתיד.

‘יש לממש את אמת הנאצלים של הדרך הזו המובילה לקץ הסבל’: כך היתה ההתפקחות... בנוגע לדברים אשר לא נשמעו קודם.

הבודהה אמר שיש לממש את הדרך הזו – לתרגל אותה על כל פניה השונות. כל אדם חייב ללכת בה בעצמו, הבודהה הוא המורה המצביע על הדרך ומלמד אותה אך אין הוא יכול לעזור מעבר לכך, כל אחד חייב לשחרר את עצמו בכוחות עצמו מן הבורות והסבל. באמצעות מימוש הדרך מציאות הסבל מתבהרת ומובנת. באמצעות הבנת הסבל ההשתוקקות דועכת וכאשר היא מסתיימת ונמוגה ניבאנה נחוות.

באופן זה ארבע האמיתות קשורות זו בזו ומציגות את עיקר תורת הבודהה. אמיתות אלו נלמדות ומתורגלות מאז שלימד אותן הבודהה בשיחתו הראשונה דְהֶמָּהצ'קֶהפּוֹאטְנָה (*dharmacakkavattana*) עם חמשת תלמידיו ועד היום ומהוות את תמצית תורתו.

הדרך הנאצלת בעלת שמונה האיברים

הבודהה לימד את הדרך המובילה לקץ הסבל שהיא דרך נאצלת בעלת שמונה חלקים (*ariyo atthaṅgiko maggo*), המתורגמת גם כ'הדרך הנאצלת בעלת שמונה הנתיבים' או 'דרך כפולת השמונה'. נהוג לחלק את הדרך לשלוש קבוצות – הקבוצה הראשונה המכונה 'קבוצת החכמה' כוללת 'הבנה נכונה' ו'כוונה נכונה'. הקבוצה השנייה המכונה 'קבוצת המוסר' כוללת 'דיבור נכון', 'עשייה נכונה' ו-'אורח חיים נכון' (או 'פרנסה נכונה'). והקבוצה השלישית היא 'קבוצת הפיתוח המנטלי' כוללת 'מאמץ נכון', 'מודעות נכונה' ו-'ריכוז נכון'.

'הבנה נכונה' (*sammā dīṭṭhi*) היא הבנה ברורה של הדברים כפי שהם, הן של התופעות והפיזיות והן של התופעות המנטליות, ומיוחסת להבנה וראייה נכוחה של ארבעת אמיתות הנאצלים.

'כוונה נכונה' (*sammā sankappa*) כוללת כוונות פרישות מהעולם ומהנאות החושים, המנעות מאכזריות ופגיעה ביצורים חיים, וכן כוונות לפעול לטובת כל היצורים החיים ללא כעס או איבה ומתוך חמלה.

'דיבור נכון' (*sammā vācā*) כולל המנעות מדבר שקר או ניסיון להונאה, המנעות מלדבר רעות על אחרים, המנעות מדיבור גס ורכילות אשר יכולים לפגוע באחרים, וכן המנעות מדיבור טפל ומילים ריקות וחסרות תועלת. על הדיבור לשקף את האמת, להיות מנוסח היטב, בהיר,

חביב, אמפטי, ועדין.

'עשייה נכונה' (*sammā kammanta*) כוללת ארבעה כללי התנהגות בסיסיים הכוללים המנעות מפגיעה והרג יצורים חיים, המנעות מלקחת דבר שלא ניתן במפורש, המנעות מפגיעה באמצעות יחסי-מין (לדוגמא, קיום יחסי מין או ניסיונות שידול של נשים הנמצאות במסגרת חסות הורים, בעל או חוק המגן עליהן), ושימוש בסמים, אלכוהול ומשכרים. מצד שני יש לבצע מעשים שעוזרים להקטין את הסבל של היצורים החיים.

'אורח חיים נכון' (*sammā ājiva*) משמעו שאדם יבחר פרנסה אשר לא מובילה לפגיעה באחרים, שתהיה חוקית ושלווה. באורח החיים יש לשמור על הכללים של ה'עשייה נכונה' ועל 'דיבור נכון'. מצויין מפורשות כי יש להמנע ממסחר בנשק, מסחר בחיות או בני אדם, עיסוק בשחיטה, ומכירה של משכרים ורעלים כמו אלכוהול וסמים.

'מאמץ נכון' (*sammā vāyāma*) כולל את 'ארבעת המאמצים הגדולים' שהם העצמת הרצון בנוגע למניעת מצבים מזיקים, זניחת מצבים מזיקים שכבר נוצרו, העצמת הרצון ליצור מצבים מועילים, וכן שימור ופיתוח אותם מצבים מועילים שנוצרו.

'מודעות נכונה' (*sammā sati*) מיוחסת לראייה נכונה של הדברים כפי שהם בכל רגע נתון. מודעות נכונה היא בעצם מודעות לארבעת יסודות המודעות – גוף, הרגשות, תודעה, ודהמות⁴. כאשר מודעים לתופעה או לתהליך כלשהו בזמן התהוותו, הפעולה העוקבת או התגובה תהיה תמיד שקולה ומאוזנת. מודעות זו היא תשומת לב פשוטה או 'קשב' לפעילות הנעשית בין אם היא פיזית (לדוגמא, תנועת יד) או מנטלית (לדוגמא, מחשבה חולפת). ההתבוננות הזו בתהליכים הטבעיים היא פעילות לא-מתערבת אלא צופה בלבד.

'ריכוז נכון' (*sammā samādhi*) מיוחס לאיסוף התודעה לנקודה אחת, והוא ההיפך מתודעה מפורזת. תודעה אסופה היא תודעה ממושמעת, שלווה, חדה, רגועה ועדינה. במצב מעין זה ניתן לחקור את התופעות הפיזיות והמנטליות ולראותן בבהירות יתירה. בכתבים הרמה אליה מיוחס 'ריכוז נכון' היא ה'ג'האנה (*jhāna*) הרביעית בה המאפיין הדומיננטי הוא

איזון נפשי. על פי הפרשנות המסורתית קיימת דרגה פחותה מזו של הג'האנה המכונה 'ריכוז מקורב' (*upacāra samādhi*), אשר חסרה בה היציבות הקיימת בג'האנה. במסגרת תרגול מדיטצית ויפסנא 'טהורה' (*suddha vipassanā-yānika*) הריכוז מכונה 'ריכוז רגעי' (*khanika samādhi*) אשר מתפתח מתוך מהתבוננות מתמדת בתהליכים החומריים-מנטליים. כאשר ריכוז זה מגיע לבגרות הוא שווה בעוצמתו ל'ריכוז מקורב'. על פי מסורת התרגול ריכוז זה הנו 'ריכוז נכון' ומאפשר התפתחות תובנות ברמות השונות.

כל שמונה ההיבטים של דרך זו קשורים ומזינים זה את זה ומתפתחים במקביל. התפתחות באחד מהנתיבים יוצרת התקדמות גם באחרים – כוונה נכונה יוצרת אורח חיים נכון, התנהגות ודיבור מוסרי אשר מובילים לשלווה ורוגע ואלו מאפשרים פיתוח ריכוז ומודעות תוך מאמץ נכון שמובילים להבנה נכונה. כך לאדם יש הבנה וכוונה נכונה המזינה שוב את אורח חייו והתנהגותו ומובילה אותו בדרך ישרה בהדרגה אל השחרור מסבל, לשלווה ואושר.

לא-עצמי

אַנַּטָּא (*anattā*) – לא-עצמי או חוסר-עצמיות, הוא אחד הנושאים היותר סבוכים בתורתו של הבודהה. הסוטרה השניה אותה לימד הבודהה את חמשת תלמידיו הראשונים היתה בעניין 'לא-עצמי' ובסיומה חמשת התלמידים הפכו למוראים – ארהנטים (*arahants*). חוסר-עצמיות הוא גם אחד משלושת מאפייני היסוד של כל התופעות בעולם – השתנות מתמדת, סבל, וחוסר-עצמיות. מאפיין זה הנו עובדת מציאות מתוך גילוי של הבודהה ואינו נחשב השקפה או דעה תיאורתית.

האמונה שרווחה בהודו בימיו של הבודהה המשותפת להרבה אמונות ברחבי העולם היא שלאדם יש פן גופני ופן מנטלי בו מתקיימת נשמה או רוח באופן קבוע מלידתו ועד מותו. על פי חלק מהאמונות גם לאחר מות האדם נשמה או רוח זו ממשיכה להתקיים בין אם בעולמות אחרים, בגן-עדן וגיהנום, בין אם מופיעה מחדש בגוף אחר, או ממתינה לימות המשיח כדי לחזור למעגל החיים. הבודהה בחן את כל התופעות הפיזיות

והמנטליות המרכיבות את האדם ולא מצא כל נשמה או רוח כזו המתקיימת באופן קבוע, אלא נהפוכו, נמצא שכל התופעות משתנות, נעלמות ומופיעות מחדש ללא הרף, ואין דבר הנותר יציב וקבוע.

המונח "לא-עצמי" מתייחס לחמשת המצרפים (*khandha*) שהם כינוי לאוסף התופעות החומריות-מנטליות המכונה 'אדם'. וכך אומר הבודהה:

"נזירים, גוף (*kāya*) הוא לא-עצמי. אם הגוף היה עצמי הוא לא היה גורם לעצמו אי נוחות. אז [במקרה והגוף היה עצמי] היה ניתן לומר 'שהגוף הזה יהיה כך, שהגוף הזה לא יהיה כך'. אך בדיוק מהסיבה שגוף הוא לא עצמי, הוא גורם לעצמו אי נוחות. ולא ניתן לומר 'שהגוף הזה יהיה כך, שהגוף הזה לא יהיה כך'⁵.

באותו אופן נאמר גם לגבי הרגשה (*vedanā*), זיהוי (גם תפיסה או הזכרות, *saññā*), על דחפים לפעולה (*sankhāra*) ועל הכרה (*viññāṇa*)⁶. בכל המקרים הללו נראה כי התופעות האלו גורמות אי נוחות לעצמן, ואין שליטה אמיתית עליהן. כל התופעות האלו משתנות ללא הרף (*annica*) ומעיקות (*dukkha*) ולכן לא ניתן לומר שהן עצמי.

הבודהה שואל את תלמידיו:

'והאם זה נכון להתייחס למה שאינו קבוע, מעיק, נתון לשינוי כ'זה שלי, זה עצמי, זה אני'?

ועל כך תלמידיו משיבים בשלילה, שכן הם רואים זאת מתוך התנסותם האישית, מתוך התבוננות ערה בתופעות הפיזיות והמנטליות.

אם כך, כיצד זה שאדם לכל אורך חייו חש בעצמיותו כדבר ממשי ואמיתי? מדוע קיימת תחושת של אגו הקיים בקביעות מרגע הלידה ועד רגע המוות? אדם מרגיש ואומר – 'זה שלי', 'זה גופי', 'אלו מחשבותי', 'זוהי הרגשתי'. קיימת אמונה, תפיסה, דעה, או השקפה של קיום עצמי (*atta diṭṭhi, sakkāya diṭṭhi*) הטבועה בכל יצור חי. זו הבחנה מוטעית (*micchā diṭṭhi*) שבבסיסה בורות. אדם מייחס עצמיות או מזדהה עם תופעות ותהליכים פיזיים ומנטליים הפועלים מתוך גורמים וסיבות שונות. תופעות אלו מתהוות ללא הרף בתהליך שרשרת של סיבות ותוצאות ואין בהן דבר קבוע. אין הדבר שאדם המתפקח מתפיסה מוטעית זו מבטל את עצמיותו אלא שהוא מבטל את אותה השקפה מוטעית בדבר

קיום עצמיות כזו מלכתחילה. התפקחות זו קורה בעקבות התנסות אישית של האדם וראייה חודרת ובהירה שאכן כל התופעות האלו אותן יחס לעצמו, לאני, או כשלו, בעצם פועלות במסלולן על פי גורמים וסיבות שאינם בשליטתו, וכל אותן תופעות משתנות לבלי הרף ומעיקות. הראיה הנכונה מנוסחת על ידי הבודהה באופן הבא:

‘לכן, נזירים, כל גוף [הרגשה, תפיסה או זיהוי, דחף לפעולה, הכרה] שהוא, אם בעבר, בעתיד או בהווה; פנימי או חיצוני; גס או מעודן; פשוט או עילאי; רחוק או קרוב: כל גוף [הרגשה, תפיסה או זיהוי, דחף לפעולה, הכרה] שהוא צריך להראות כפי שהוא באמת עם הבחנה נכונה כ’זה לא שלי, זה לא עצמי, זה לא אני’.

נגנסה, נזיר בודהיסט מואר, נשאל על ידי המלך מילינדה היווני מהו אותו דבר אשר מכנים ‘אדם’ אם הבודהה טוען לחוסר עצמיות. נגנסה המשיל את חמשת המצרפים, למרכבה ושאל את המלך בעניין: האם האופן הוא מה שמכונה “מרכבה”? והמלך השיב שהאופן אינו המרכבה אלא מהווה רק חלק מהמרכבה. האם הגלגלים הם מה שמכונה “מרכבה”? והמלך השיב לא, הגלגלים הם רק חלק מהמרכבה. וכך שאל הנזיר לגבי מרכיבים שונים של המרכבה, והמלך השיב שאין הם המרכבה עצמה. אם כך שאל נגנסה, מהי המרכבה? והמלך ענה שמרכבה היא שם למכלול אותם מרכיבים שונים. בדיוק כך גם המילה “אדם” הנה שם לכל אותם מרכיבים או תופעות פיזיות ומנטליות המרכיבות אותו. אדם אינו סך כל המרכיבים האלו אלא השם או הכינוי למכלול התופעות האלו. כאשר קיימים המצרפים האלו יחד מכנים זאת “אדם” אך אין בו דבר שניתן לזהות אותו כמהות שלו.

‘עצמיות’, ‘אגו’, או מושג ‘האני’ אינם אלא תפיסה שבשורשה יש הטעיה ואשליה. כאשר אדם משתחרר מתפיסה זו באמצעות ידיעת הדרך (*maggā nāṇa*) החותכת את תפיסת האני אין הוא חש הזדהות עם דבר והוא מבין שהתהליכים הפיזיים והמנטליים קורים בהתבסס על סיבות וגורמים שונים ולא נתונים בבעלות או למרותו של גורם יחיד. ראייה זו אינה מבטלת או מוחקת את אישיות האדם אלא את אופן ההתייחסות שלו אל אותו קומפלקס של תהליכים ותופעות המרכיבים אותו. אמנם השימוש

במונחים "אני", "שלי", "עצמי" נמשך, אך הוא מבין שאלו ביטויים לשוניים בלבד ואין הוא רואה בהם עובדות מציאות.

שלושת מאפייני התופעות

כל התופעות הן בעלות שלושה מאפיינים (*tilakkhaṇa*): אַנִּיצ'ה (*anicca*) – השתנות מתמדת; דוֹקָה (*dukkha*) – סבל; אַנְטָא (*anattā*) – חוסר עצמיות. ההסתייגות היחידה היא אלמנט הניבאנה שאינו מותנה, אינו משתנה, וחוסר סבל. ההשתנות המתמדת היא טבען של כל התופעות המותנות. כל התופעות מופיעות ונעלמות, נוצרות ונפסקות וחוזר חלילה, תהליך שנמשך שוב ושוב עד להפסקה סופית של התופעה המסויימת בהתאם לנסיבות. השתנות זו הנה כה מהירה שאינה ניתנת לתפיסה אלא דרך תרגול מדיטטיבי מתאים. ישנה גם השתנות איטית יותר – אדם נולד, מזדקן ומת במחזור חיים של כמאה שנה. לחילופין פרפר נולד, מזדקן ומת במחזור חיים של כמספר ימים בודדים. וכפי שיצורים חיים נולדים ומתים כך גם צמחים ודוממים נוצרים ונכחדים. אפילו מכשיר חשמלי נוצר, מתקלקל ולבסוף מושלך כאשר המרכיבים מהם הוא עשויים נהרסים ולבסוף הופכים לאוסף חומרים ואבק. הבודהה אומר שכל דבר שנוצר סופו להרס, כל דבר שמורכב סופו להתפרק. גם הר בסופו של דבר יהפוך לאבק, וכל אש תדעך. הפעילות המחזורית הזו לא חסה על דבר ומתוך ההשתנות, הארעיות וחוסר היציבות, נגזר למעשה הסבל המובנה בכל תופעה. מאחר ואין יציבות, אין ביטחון פיזי או ביטחון פסיכולוגי, אין במה להיאחז וכל תופעה בה ננסה להיאחז תוביל לאכזבה, כל היקשרות סופה לגרום סבל. סבל, דוֹקָה, הוא משלושה סוגים: הסוג הראשון הוא סבל שמקורו סבל (*dukkha dukkha*) והוא מיוחס לכל צורה של סבל המזוהה ככזה על פניו – לידה, זיקנה ומוות, כאב, עצב, מועקה, בכי, יאוש ואכזבה, להיות מופרד מהאהוב או מאוחד עם מה שלא אהוב, לא לקבל מה שרוצים – כל אלו הן צורות מובהקות של סבל. הסוג השני של הסבל הוא סבל שמקורו שינוי (*vipariṇāma dukkha*). סבל זה נוצר מתוך ההשתנות של האושר או הביטחון הזמני וסיומם. מאחר והאושר או ההנאה נפסקת לאחר זמן מה הדבר מסב אכזבה והשתוקקות לשוב ולחוות את האושר וההנאה בשנית. ההשתוקקות והאכזבה האלו הן

סוג שני של סבל. הסוג השלישי של הסבל הוא הקשה ביותר לתפיסה והוא הסבל שמקורו בתופעות המותנות (*sankhāra dukkha*). בסיסו של הסבל הוא בהתהוות המתמדת של חמשת המצרפים, כלומר, בתופעות המנטליות והפיזיות. האחיזה בתופעות האלו מובילה לסבל.

מתוך שני מאפיינים אלו של השתנות מתמדת וסבל הבודהה מסביר לנזירים שלא יתכן שהתופעות יראו כבעלות עצמיות:

'[...] והאם מה שמשתנה נעים או מעיק?'

'מעיק, אדוני.'

'והאם זה נכון להתייחס למה שאינו קבוע, מעיק, נתון לשינוי כ'זה שלי, זה עצמי, זה אני?'

'לא, אדוני.'

'לכן, נזירים, כל גוף שהוא, אם בעבר, בעתיד או בהווה; פנימי או חיצוני; גס או מעודן; פשוט או עילאי; רחוק או קרוב: כל גוף שהוא צריך להראות כפי שהוא באמת עם הבחנה נכונה כ'זה לא שלי, זה לא עצמי, זה לא אני'

באופן זה, כל התופעות באשר הן, בין אם פנימיות או חיצוניות, הן חסרות עצמיות – אין בהן דבר שהוא קבוע ובלתי משתנה. לכן, ההבנה הנכונה של התופעות היא ההכרה בחוסר עצמיותן. ועם זאת, האדם הפשוט מוצא עצמיות בכל מיני תופעות מתוך בורות והבנה לא נכונה של המציאות. האדם הפשוט יוצר הזדהות עם תופעות שונות וקורא להן "עצמי", "אני" או "שלי" בעוד אין הן "עצמו", "הוא" או "שלו". כאשר אדם הרשום כבעליו של חפץ מסויים ומעביר את הבעלות לאדם אחר אין הוא רואה עוד את עצמו כבעלים של החפץ, ועדיין במציאות דבר לא השתנה – החפץ נותר כפי שהוא והאדם נותר כפי שהוא, רק יחסו כלפי החפץ, ההתניה שלו, השתנתה. באופן זה אדם מבין לא נכונה ומזהה דבר כ"עצמי" בעוד שבמציאות אין הדבר ממשי. למרות שאַנְטָא, חוסר עצמיות, קשה להבנה וקשה לתפיסה כאשר המתרגל מבין בהירות את ההשתנות המתמדת של כל התופעות ואת הסבל שבהן, התפיסה המוטעית בדבר העצמיות נושרת ממנו כלא היתה.

מדיטציה

מדיטציה בודהיסטית היא משני סוגים: מדיטצית סַמְתָּהָה (*samatha*) – מדיטצית ריכוז או שלווה, ומדיטצית ויפסנא (*vipassanā*) – מדיטצית תובנה. המטרה של מדיטצית סמתהה היא כשמה, ליצור ריכוז ושלווה, וברמות גבוהות שלה תענוגות אקסטטיים ושינוי מצבי תודעה. מדיטציית סמתהה נעשית באמצעות התרכזות באובייקט אחד (לדוגמא: נשימה או ארבעת האלמנטים ואובייקטים פיזיים ומופשטים אחרים) והחזרה חוזרת ונשנית של התודעה לאובייקט. ככל שמתקדמת המדיטציה התודעה נוטה פחות "לברוח" לאובייקטים אחרים ונשארת מרוכזת באובייקט הנבחר, וכך "שוקעת" בו יותר ויותר. כאשר המדיטציה מתבססת והתודעה נותרת יציבה באובייקט תתכן כניסה לדרגות שונות של מצבי תודעה אקסטטיים המכונים ג'הָאנָה (*jhāna*).

היעד של מדיטצית סמתהה הוא השגת מצבי ריכוז גבוהים בהם יש שלווה ויציבות וכן תחושות הנאה אקסטטיות. בנוסף, על פי המסורת, מדיטציה זו יכולה להוות בסיס לפיתוח יכולות על-טבעיות. מדיטציה זו אינה ייחודית לתורת הבודהה והיא מתורגלת בצורה נרחבת בקהילות שונות. בקונטקסט הבודהיסטי היא מהווה מצד אחד דרך להשיג הנאות שאינן תלויות בחושים שאותן הבודהה מכנה 'הנאות בעולם הזה', ומצד שני סמתהה היא בסיס למדיטצית ויפסנא באופן שהיא מכינה את התודעה – מפתחת, מייצבת, מאזנת, מחדדת, הופכת אותה לנוחה ובהירה ויוצרת כלי מתאים להתבוננות בתופעות הפיזיות והמנטליות.

מטרתה של מדיטצית ויפסנא היא הבנה של שלושת מאפייני התופעות – ארעיות, סבל וחוסר עצמיות (*anicca, anattā, dukkha*) והשגת תובנה (*vipassanāñāṇa*). במדיטצית ויפסנא המודט מתבונן בכל התופעות הפיזיות והמנטליות בצורה שלווה ופשוטה מבלי לנסות להיות מעורב בהן או להגיב להן. כאשר המדיטציה מתקדמת מאפיינים שונים של התופעות מתחדדים ומראים את טבעם האמיתי. ככל שהמדיטציה מתבססת, מתפתחת חכמה (*paññā*) מתוך תובנות שונות, והמודט מבין את טבען של התופעות בבהירות גדולה יותר ויותר.

היעד של מדיטצית ויפסנא הוא שחרור סופי מהגורם לסבל וממעגל

הלידות והמיתות באמצעות ידיעת הדרך (*maggāñāṇa*) ידיעת פירות הדרך (*phalañāṇa*) והגשמת ניבאנה.

מודעות וריכוז

הדרך בעלת שמונה האיברים אותה לימד הכודהה כוללת את שני הגורמים - מודעות נכונה וריכוז נכון אשר מהווים את התרגול המדיטיבי (*bhāvanā*) יחד עם מאמץ נכון. מודעות נכונה היא הבחנה חוזרת ונשנית בתופעות הפיזיות והמנטליות ברגע ההווה, בדיוק עכשיו, או ידיעת "מצב העניינים" העכשווי בצורה מדויקת. מודעות זו נוצרת מתוך התבוננות שאינה דורשת מאמץ מיוחד ובפשטות היא הידיעה שהגוף הוא בתנוחה כזו וכזו, שהמחשבה הנוכחית היא כזו וכזו, שההרגשה הנוכחית היא כזו וכזו וכן הלאה. המאמץ טמון בהתמדה של הידיעה החוזרת ונשנית ובהתבוננות רציפה בתופעות השונות, מאחר והתודעה הבלתי מאומנת נוטה לברוח ולשוטט בחוסר מודעות כסוס פרא.

סוטרָה מרכזית בשם "ארבעת יסודות המודעות"⁷ מתארת את ארבעת המוקדים להם המתרגל צריך להיות מודע, או לתרגל את המודעות שלו והם – הגוף (*kāya*), ההרגשות (*vedanā*), התודעה (*citta*), והדחפים לפעולה (*sankhāra*):

"הנה, נזירים, נזיר מתבונן בגוף כגוף, במרץ, במודעות ובהכרה בהירה, לאחר שהניח לתשוקות ומאווים כלפי העולם. הוא מתבונן בהרגשות כהרגשות במרץ, במודעות ובהכרה בהירה, לאחר שהניח לתשוקות ומאווים כלפי העולם. הוא מתבונן בתודעה כתודעה במרץ, במודעות ובהכרה בהירה, לאחר שהניח לתשוקות ומאווים כלפי העולם. הוא מתבונן בדחפים לפעולה כדחפים לפעולה במרץ, במודעות ובהכרה בהירה, לאחר שהניח לתשוקות ומאווים כלפי העולם."

תרגול המודעות או ההתבוננות בגוף לדוגמא מבוצעים כך:

כאשר נזיר הולך קדימה או אחורה, הוא מודע בבהירות למה שהוא עושה, כאשר הוא מביט לפנים או הצידה...

כאשר הוא מתכופף או מתמתח... כאשר הוא נושא את גלמתו התחתונה והעליונה ואת קערתו... כאשר הוא אוכל, שותה, לועס וכולע... כאשר הוא עושה את צרכיו ומטיל את מימיו... כאשר הוא הולך, נעמד, מתיישב, נרדם ומתעורר, כאשר הוא מדבר או שותק, הוא מודע בבהירות למה שהוא עושה.

מודעות (סְטִי) היא ידיעת המצב או התופעה הפיזית או המנטלית הנוכחית ברגע ההווה. תרגול חוזר ונשנה של הפניית תשומת הלב למצב הנוכחי מחזקת את גורם המודעות בתודעתו של המתרגל והופך אותו ליותר ויותר עוצמתי ודומיננטי. המודעות מבהירה שוב ושוב את העובדה שהתופעות הן זמניות, סבל וחסרות עצמיות. 'מודעות נכונה' היא מודעות ביחס לארבעת המוקדים שהוזכרו. גורם המודעות מתחזק באמצעות התרגול עד אשר נוצרת ידיעה רציפה בכל רגע ורגע נתון של המצב הנוכחי.

'ריכוז נכון', לעומת זאת, הוא גורם של מיקוד התודעה באובייקט מסויים. גם גורם מנטלי זה מתורגל שוב ושוב כדי לבסס אותו ולהעצים אותו בדיוק כמו גורם המודעות. ההתמקדות באובייקט צריכה להיות רציפה ודורשת החזרה חוזרת ונשנית של התודעה אל האובייקט הנבחר שיכול להיות לדוגמה נשימה, מנטרה, עיגול צבע, להבת נר, אור בהיר, או עצמים אחרים. בין אם אובייקט המדיטציה פיזי או מנטלי, בתחילה המיקוד יהיה בתפיסה החושית שלו אך לאחר מכן המיקוד יעבור לתפיסה מופשטת (נימיטה, סימן) שתיוצר כתוצר של הריכוז. ככל שהתרגול מתקדם התודעה "מתרצה", ו"מסכימה" להשאר עם האובייקט לזמן ארוך יותר. המצב מדומה לקשירת עגל צעיר ליתד – בתחילה הוא נלחם, מתרוצץ ובוועט לכל עבר ומנסה להשתחרר מהקשירה, לאחר זמן מה הוא מתעייף ואט אט הוא מוותר ונעמד במקום. התרגול במובן זה הוא מעין אילוף התודעה על מנת להפסיק את חוסר המנוחה וההתרוצצות חסרת השחר האופיינית לה. תודעה שאינה מאומנת לא מוכנה להשאר עם אובייקט מסויים יותר ממספר שניות והיא מחפשת אחר עניין חדש בלי הרף ולכן יש לאלץ אותה להתמיד עם האובייקט. גורם הריכוז יוצר יציבות מנטלית באמצעות קיבוץ התודעה לנקודה אחת המאפשר לעבוד איתה כמו סכין מושחזת. הריכוז הוא פיתוח גורם מנטלי של שליטה בתודעה הפראית

המאפשר להשתמש בה ככלי מתורבת.

ניתן להדגים כיצד פועלים שני הכוחות של המודעות והריכוז במהלך התבוננות מדיטיטיבית של המתרגל בתנועת ידו. בתחילה היד לא נעה, המתרגל יודע "היד חסרת תנועה" – זהו גורם של מודעות. לאחר מכן הוא חפץ להניע אותה. המתרגל יודע – "עלתה כוונה להניע את היד" – גם זה גורם של מודעות. לאחר מכן היד נעה – מצד אחד המתרגל יודע "התנועה החלה והיד נעה" – זהו גורם של מודעות, מצד שני הוא יכול להתרכז במהלך התנועה בתחושה הפיזית של התנועה לכל אורכה – זהו גורם של ריכוז. בסיום התנועה היד עוצרת והמתרגל יודע "התנועה נעצרה" – גם זה גורם של מודעות. באופן זה שני הגורמים הם חלק בלתי נפרד מהתרגול המדיטיטיבי.

ריכוז נחלק לשלושה סוגים עיקריים, הריכוז שתואר בהתבוננות בתנועת יד מכונה "ריכוז רגעי" (*khānika samādhi*), בה אובייקט ההתמקדות משתנה כל הזמן – בהתחלה יכולה זו להיות תנועה היד, לאחר מכן תנועת הרגל, תנועת הצוואר, מחשבה שחולפת בראש וכו'. שני הסוגים האחרים הם של ריכוז ממוקד באובייקט יחיד, הנקראים אַפְנָה סַמְדְּהִי (*appanā samādhi*) ואופֶצְ'רְה סַמְדְּהִי (*upacāra samādhi*). הראשון מוביל למצב אקסטטי (ג'האנה) והשני הוא ריכוז גבוה מקורב, שאין בו כניסה למצב הג'האנה.

בתרגול ויפסנא גורם המודעות הוא המרכזי וגורם הריכוז מינורי יותר. יש שימוש בריכוז רגעי כדי לשמור על יציבות ומיקוד בתופעות השונות הנחות בכל רגע ורגע. בתרגול סמתהה גורם הריכוז הוא המרכזי וגורם המודעות נועד לשמור על עירנות ותשומת הלב לאובייקט יחיד, ובו יש התעלמות משאר התופעות. בשני סוגי מדיטציה אלו יש לשמור על איזון בין גורמים אלו ובינם לגורמים המנטליים האחרים ('חמשת היכולות') כדי להעצים את היכולות האלו ולאפשר התפתחות מנטלית ורוחנית.

חמש היכולות

חמשת היכולות (*pañca indriya*) הן תכונות מנטליות המתפתחות באמצעות התרגול והן:

- (1) סַדְּדָה (*saddha*) – אמון, בטחון או שכנוע בדרך המבוסס על הבנה נכונה.
- (2) ווירייה (*virīya*) – מאמץ איתן בתרגול ובדרך מתוך נחישות.
- (3) סַטִי (*sati*) – מודעות רצופה.
- (4) סַמָּאָדְהִי (*samādhi*) – ריכוז עמוק ומפוקח.
- (5) פַּנְיָא (*paññā*) – חוכמה ותבונה חודרת אל טבע הדברים. קיימים שלושה סוגים של חוכמה: חוכמה מתוך למידה, חוכמה מתוך חשיבה שכלית, וחוכמה מתוך תרגול.

על היכולות האלו להיות חזקות, יציבות, חדות ומאוזנות. יש לשמור על איזון בין שני צמדים – אמון וחוכמה, ומאמץ וריכוז. את יכולת המודעות יש לפתח כמה שניתן והיא שומרת על האיזון בשני הצמדים האחרים. כאשר יש חוסר איזון בצמדי היכולות נוצרות הפרעות. בצמד מאמץ וריכוז, כאשר יש יחסית יותר מידי מאמץ ולא מספיק ריכוז נוצר חוסר מנוחה, כאשר יש יחסית יותר מידי ריכוז ולא מספיק מאמץ נוצרות עייפות ועצלנות. בצמד אמון וחוכמה, כאשר יש יחסית יותר מידי אמון ולא מספיק חוכמת תרגול נוצרת חמדנות לתרגול, כאשר יש יחסית יותר מידי חוכמת לימוד וחוכמה שכלית ולא מספיק אמון נוצר ספק.

כאשר יכולת המודעות חזקה דיה היא שומרת על איזון בין ארבעת הגורמים האחרים. העוצמה של כל יכולת מכונה בַּלָּה (*bala*) וחמשת אלו מכונים 'חמשת העוצמות'. כאשר המתרגל מפתח את חמשת היכולות בעוצמה המתאימה ובאיזון נכון נוצרת התקדמות טבעית בדרך וההבנה של טבע הדברים מתעמקת דרך תובנה.

חמש ההפרעות

חמשת ההפרעות (*pañca nīvaraṇa*) הן תופעות מנטליות מזיקות המונעות ראייה בהירה של המציאות. תורתו של הבודהה מלמדת את הדרך להסרת הזיהומים המנטליים או הזיהומים המנטליים המופיעים בתודעה. חמשת הפרעות אלו הנן גורמים מרכזיים בעיכוב ההתפתחות הרוחנית:

- (1) קמאצ'הנדה (*kamācchanda*) – תאוות חושים
 (2) בַּיְפָדָה (*byāpāda*) – עוינות או איבה
 (3) טְהִינָה מִיְדֵהָ (*thīna-middha*) – עייפות ועצלות
 (4) אודְהַצ'ה קוקוּצ'ה (*uddhacca-kukkucca*) – חוסר מנוחה
 ודאגה
 (5) וויצ'יקיץ'הה (*vicikiccha*) – ספק

הפרעות אלו פוגעות בהתפתחות התרגול. במקרה של תרגול סַמְתָה (ריכוז) יש להתגבר עליהן לפחות באופן זמני כאשר רוצים להשיג מצב ג'האנה או מצב מקורב לג'האנה. במצב של ג'האנה, קיימת השהייה של חמשת ההפרעות האלו כל עוד המתרגל נמצא "בתוך" הג'האנה. הפרעות אלו פוגעות גם בפיתוח ריכוז רגעי הדרוש לתרגול ויפסנא, אך פיתוח של ריכוז זה מאפשר גם כן השהייה רגעית של חמשת ההפרעות. מעבר לזה, חמשת ההפרעות פוגעות בהבנה בהירה של המציאות ובחשיבה צלולה, ולכן ראוי שאדם אשר מחפש שחרור לעשות מאמץ מתמיד כדי למנוע מחמשת הפרעות אלו להמציא בתודעתו באמצעות מאמץ מתמיד להחליש אותן ולהמנע מהתעצמותן. ההפסקה המוחלטת של כל חמשת ההפרעות מגיעה עם הארה שלמה של ארהנט, אולם ההפרעה 'ספק' נפסקת כבר בשלב ההארה הראשון, סוּטַאפְטִי-מַאגָה (*sotāpatti-magga*), ו'תאוות חושים', 'עוינות' ו-'דאגה' נפסקות בשלב ההארה השלישי – אַנְאָאמִי-מַאגָה (*anāgāmi-magga*). 'עייפות ועצלות' ו'חוסר מנוחה' נפסקות רק בשלב הארהנטיות (*arahatta-magga*).

בסוּטַרַת 'פירות הפרישות'⁸ מתאר הבודהה נזיר הזונח את חמשת ההפרעות והופך חופשי מהן:

לאחר שנזח תאוה לעולם, הוא חי עם תודעה חופשיה מתאוה; הוא מטהר את תודעתו מתאוה. לאחר שנזח עוינות ואיבה, הוא חי עם תודעה שופעת אהבה ואהדה לרווחת כל היצורים החיים; הוא מטהר את תודעתו מעוינות ואיבה. לאחר שנזח עייפות ועצלות, הוא חי עירני ובעל תודעה בהירה; הוא מטהר את תודעתו מעייפות ועצלות. לאחר שנזח חוסר מנוחה ודאגה, הוא חי בשלום

עם עצמו, כשתודעתו שלווה; הוא מטהר את תודעתו מחוסר מנוחה ודאגה. לאחר שנח ספק, הוא חי כאחד שהתעלה מעבר לספק, לא מבולבל לגבי מצבים טובים ומועילים; הוא מטהר את תודעתו מספק.

הבודהה מדמה את חמשת ההפרעות לחוב, למחלה, למאסר בבית כלא, לעבדות ולדרך מדברית. לאחר שהמתרגל מתעלה מעבר להפרעות אלו הוא חש שמחה גדולה ותודעתו הופכת ניוחה ומרוכזת:

כאשר הוא רואה שחמשת הפרעות אלו נזנחו בתוך עצמו, הוא מתייחס אליהן כחופש מחוב, כבריאות טובה, כשחרור מבית סוהר, כחופש מעבדות, כמקום מבטחים.

כאשר הוא רואה שחמשת הפרעות אלו נזנחו בתוך עצמו, שמחה מופיעה. כאשר הוא שמח, התלהבות מופיעה. כאשר תודעתו מלאה בהתלהבות, גופו הופך שקט ורגוע; כשגופו שקט, הוא חווה אושר; בהיותו מאושר, תודעתו הופכת מרוכזת.

התהוות מותנית

בבסיס תורתו של הבודהה נמצא עקרון התהוות מתוך תנאים. העקרון הזה מעמיד את הקיום עצמו כהתהוות מתמשכת של תהליכים שהקשר ביניהם הוא סיבתי. שרשרת ההתהוות או מה שמכונה "הופעה מותנית" או "התהוות מותנית" מציגה את תהליך הסיבות והתוצאות של הקיום:

"נזירים, מה היא הופעה מותנית? עם בורות כתנאי, מופיעים דחפים לפעולה⁹; עם דחפים לפעולה כתנאי, מופיעה הכרה; עם הכרה כתנאי, מופיעות תופעות מנטליות-חומריות; עם תופעות מנטליות-חומריות כתנאי, מופיעים ששת בסיסי החושים; עם ששת בסיסי החושים כתנאי, מופיע מגע; עם מגע כתנאי, מופיעה הרגשה; עם הרגשה כתנאי, מופיעה השתוקקות; עם השתוקקות כתנאי, מופיעה האחזות; עם האחזות כתנאי, מופיע קיום; עם קיום כתנאי, מופיעה לידה; עם לידה כתנאי, מופיעים הזדקנות

ומוות, עצב ומרירות, כאב, מועקה ויאוש. כך ישנו מקור לכל מסת הסבל הזו.

אך עם העלמות והפסקה מוחלטת של בורות, דחפים לפעולה נפסקים; עם העלמות והפסקה מוחלטת של דחפים לפעולה, הכרה נפסקת... עם העלמות והפסקה מוחלטת של לידה, הזדקנות ומוות נפסקים, עצב ומרירות, כאב, מועקה ויאוש נפסקים; כך קיים קץ לכל מסת הסבל הזו."

הבודהה מציג את הופעת הדברים כמותנים – ברגע שיש את התנאים הנכונים התוצאה מתקבלת, כאשר אין את התנאים התוצאה לא מתקבלת. עם זאת, הבודהה לא מעמיד סיבה מול תוצאה יחידה אלא אומר שתמיד מספר סיבות מובילות למספר תוצאות – אין גורם יחיד לתופעות אלא מספר תנאים. קביעות אלו של הבודהה נובעות מתוך ידע תבוני אישי ואינן מסתמכות על לוגיקה או פילוסופיה. אלו קביעות רציונאליות אשר מבוססות בחוויה וניסיון ולא על חשיבה אינטלקטואלית גרידא.

הבודהה מצהיר על עצמו כבעל ידע מובחן וייחודי שרכש בעת התעוררותו המלאה, שלוש ידיעות מתייחסות ליחסי הסיבה והתוצאה:

- (1) הידיעה מה אפשרי ומה לא אפשרי;
- (2) הידיעה של תוצאות הפעולות בעבר, בעתיד ובהווה, בכלל זה האפשרויות והגורמים השונים;
- (3) הידיעה של הדרכים המובילות לכל היעדים.

מכאן שלא ניתן לראות בהתניות היסודיות עליהן מבוססת תורת הבודהה בסיס למערכת פילוסופית מתוך התוקף האונטולוגי שלהם.

הבודהה מדבר על אפשרויות, נסיבות ותוצאות, ועל התועלת או החוסר התועלת שבכל אחת מהאפשרויות. כך הוא מדריך את תלמידיו לבחור בדרך הנכונה מתוך התועלת שבה בעוד הוא מציג את הנזק שיגרם בלקיחת דרך שגויה. הבודהה מצביע על הדרך ויעדה אך אין הוא יכול להכריח איש ללכת בה, הוא מנסה לעודד ולשכנע תוך הבהרת הכדאיות שבכך, אך משאיר לשומע לעשות כרצונו ולבחור בדרכו.

קרמה

משמעות המילה קרמה בסנסקריט היא 'פעולה' (פאלי: קמה). כאשר מדברים על קרמה בקונטקסט בודהיסטי הכוונה היא לפעולה רצונית, או פעולה מכוונת. הבודהה מוסיף ואומר כי הכוונה היא עצמה הקרמה – באמצעות הכוונה אדם פועל בגוף, במילים ובמחשבה.

יש אדם עם רכוש רב ויש אדם שאין לו כלל רכוש. הבודהה אמר כי הרכוש היחיד של אדם הוא הקרמה שלו כי הוא נושא אותה איתו לכל מקום בכל זמן:

”אני הבעלים של הקרמה שלי (הפעולות שלי), היורש של הקרמה שלי, נולד מהקרמה שלי. הקרמה שלי מתפקדת כבוררת – כל מה שאני עושה, לטוב ולרע, לזה אהיה יורש.”¹⁰

הקרמה היא אישית ולא עוברת בירושה מהורים או מכל אדם אחר, אין אפשרות להעביר קרמה, וכל קרמה תשאף לתוצאה שלה. התוצאה של הקרמה היא משלושה סוגים – כזו שמופיעה כאן ועכשיו, כזו שתופיע מאוחר יותר בחיים הנוכחיים וכזו שתופיע באחד מהחיים הבאים. התוצאה של קרמה יכולה להופיע במגוון יעדים בין אם בגיהנום, בממלכת החיות, בממלכת הרוחות הרעבות, בעולם האנושי או בעולמות האלים. קץ הקרמה מושג באמצעות הדרך בעלת שמונה האיברים, ומהות החיים הרוחניים של הנזיר היא לשים קץ לקרמה. אין במושג הזה במוכנו הבודהיסטי התייחסות לגורל, או לאופי דטרמיניסטי ופטאליסטי. הקרמה היא פעולה בהווה שיש לה השלכות על העתיד הקרוב והרחוק. אדם לא יכול לשנות את פעולות העבר שלו אלא רק את הפעולות העכשוויות ברגע הנוכחי, וברגע זה הכוונות שלו מייצרות קרמה מסוגים שונים בין אם מועילות או מזיקות עם תוצאות עתידיות טובות או רעות, או פעולות חסרות תוצאה קרמתית, שאינן מועילות או מזיקות.

לידה מחדש

על פי הלימוד של הבודהה בתום החיים הנוכחיים של כל יצור חי מתרחשת לידה מחדש (מלבד יצור מואר – בודהה או ארהנט). לידה

נקראת בפאלי ג'אטי (*jāti*) והתהליך של הלידה מחדש נקרא פונֶבְהוֹוה (*punabbhava*) – מילולית 'התהוות מחדש' או בפשטות פְּהוֹוה (*bhava*) – 'התהוות'. התהליך של לידה ולידה של כל היצורים החיים מכונה סמסרה (*samsāra*), מעגל הלידות והמיתות.

בהודו של אותה תקופה היתה רווחת ההשקפה של לידות מחדש באופנים שונים אך הבודהה הטעין את העניין במשמעות חדשה באופן בו הסביר אותו. בכתבי האֶבְּהִיְדֶהֶמָה, מתואר התהליך ביתר פירוט. היעד של הלידה נקבע על פי מאזן קרמתי המכונה פֶּאֶרְמִי (*pāramī*) המורכב מפעולות בחיים הנוכחיים, פעולות בחיים קודמים ומותנה במצב התודעה האחרון לפני רגע המוות. יעד זה יכול להיות בעולם האנושי, בעולם החיות, בעולמות שמיימיים למיניהם או בעולמות תחתונים למיניהם. מאזן קרמתי טוב יכול להוביל לעולם בו יש יותר אושר בעוד מאזן קרמתי רע יכול להוביל לעולם בו יש יותר סבל.

מתוך ההשתנות המתמדת של כל התופעות ומאחר ואין דבר קבוע בין כה וכה במהלך חייו של יצור חי (אנטא), גם תהליך הלידה מחדש מותנה בחיים הקודמים ומהווה המשך ישיר שלהם אך אין ביניהם זהות.

הבודהה מספר על חייו הקודמים בסוטרות ובסיפורי הג'אטקה (*jātaka*) וגם נזירים אחרים שניחנו ביכולת לראות חיים קודמים שלהם מתארים אפיזודות מחייהם הקודמים. על פי הכתבים, יכולת זו של ראית חיים קודמים ניתנת לפיתוח כאחד מהכוחות העל-טבעיים (*abhiññā*) באמצעות ריכוז גבוה:

"כאשר תודעתו כך מרוכזת, טהורה ובהירה, חסרת דופי, חופשיה מהפרעות, ברת עיצוב, מיומנת, יציבה ושלווה, הוא מכוון אותה ומטה אותה לידיעה של חיים קודמים. הוא נזכר בכמה מחייו הקודמים – לידה אחת, שתי לידות, שלוש, ארבע או חמש לידות; עשר, עשרים, שלושים, ארבעים או חמישים; מאה לידות, אלף לידות, מאה אלף לידות; הרבה עידנים של התכווצות היקום, הרבה עידנים של התפשטות היקום, הרבה עידנים של התכווצות היקום, הרבה עידנים של התפשטות היקום, [הוא נזכר]: 'שם היה לי השם הזה,

השתייכתי לשבט הזה, המראה שלי היה כזה; כך היה האוכל שלי, כך היו חוויותיי של הנאה וכאב, כך היה אורך חיי. משעברתי מהמצב ההוא, הופעתי מחדש כאן. כך הוא נזכר בכמה מחייו הקודמים על צורותיהם ופרטיהם.”

מאחר ולידה היא הסיבה להזדקנות ומוות, לצער, יגון כאב ומועקה ועוד שאר צורות אחרות של סבל, ההפסקה של הלידה, או לא להיוולד שוב היא המטרה של החיים הרוחניים, וכאשר נגדעים הגורמים ללידה, דהיינו ההשתוקקות (טְנָהָא), לא תהיה עוד לידה מחדש:

‘כאשר הוא משתחרר, עולה בו הידיעה שהוא משוחרר. והוא יודע: ‘הלידה מוצתה, החיים הרוחניים הסתיימו, מה שהיה לעשות נעשה, לא נותר דבר נוסף לעשות מעבר לכך.’

בודהה ובודהיסטה

בודהה הוא תואר או כינוי שמשמעותו ‘זה שהתעורר’. ההתעוררות היא מהאשליה או הבורות בה אדם או כל יצור חי שקוע מבלי להבין את טבעה האמיתי של המציאות. הבודהה ההיסטורי היה נסיך בשם סִיֶּהָתָא גוֹטְמָה אשר נולד בהודו למשפחת שליטים (קְשָׁטְרִיָּה) לפני כ-2500 שנה וידוע בשם בּוּדְהָה שְׁקָאמוֹנִי, על שם שהגיע משבט השְׁקָאן, שבט של שליטים שהיה קיים בצפון הודו (על גבול נפאל, היום). בגיל עשרים ותשע פרש מחיי-בית אל חיי חסר-בית ובמשך כשש שנים חיפש אחר הדרך לקץ הסבל. לאחר שמצא את קץ הסבל בכוחות עצמו מתוך התנסות ותובנה עמוקה הוא נקרא ‘בודהה’.

בודהה הנו יצור מיוחד במינו המופיע בעולם לעיתים נדירות ומטרתו היא ללמד את כלל היצורים החיים את הדרך המובילה לשחרור מסבל. הוא אינו אלוהים או אל מכל סוג שהוא. הבודהה היה אדם שהפך לבודהה וכאשר נשאל אם הוא בן-אדם שלל זאת ואמר שאין הוא אדם אלא ‘בודהה’. הכינוי בו הבודהה משתמש כאשר הוא מתייחס אל עצמו הוא טְטָהָאגַטָה (*tathāgata*). פירוש הכנוי על פי המסורת הוא ‘זה שכך בא’, או ‘זה שכך הלך’ אבל ככל הנראה המשמעות המקורית היתה ‘זה שטבעו

ככה (*tathā*), כלומר זה שאי אפשר להגדירו. הבודהה הוא מורה האדם והאלים, היצורים השמימיים, הדוות, הברהמות וכל שאר היצורים החיים. בתקופת חייו הגיעו כל אלו אשר היה ביכולתם כדי לשמוע את דבריו ורבים מהם הפכו משוחררים לאחר שהלכו בדרך שלימד.

תיאור השבחים לבודהה חוזר בכתבים בנוסח הבא:

כך הוא הבהגווה, הארהנט, המואר בשלמות.

הוא שהשיג את האמת, הראוי להערכה, המואר בשלמות בזכות עצמו, בעל הידע והמוסר. הוא שהלך בדרך הטובה, יודע את העולמות, הטוב במאמנים את אלו הראויים לאימון, מורה בני האדם והיצורים השמימיים, השדים והברהמות, הדור הזה על כל הפרושים, הברהמינים, השליטים ושאר בני האדם.

הוא שמלמד את הדמה הטובה בהתחלה, טובה באמצעה וטובה בסופה. המציג את החיים הרוחניים על מאפיינם ומהותם, שלם לחלוטין, טהור מעבר לכל ספק.

הבודהה מצהיר על עצמו כבעל עשר ידיעות מובחנות וייחודיות לו, יכולות על-טבעיות שרכש עם התעוררותו המלאה. חלקן ברות השגה לתלמידיו ואף לפרושים מזרמים אחרים וחלקם בלעדיות לו. הבודהה בעל יכולת לדעת מה אפשרי ומה לא אפשרי, לדעת את התוצאות והשלכות של מעשים שנעשו בעבר, הבודהה מכיר את הדרכים לכל היעדים, את הנטיות והיכולות המנטליות של היצורים החיים, יודע את כל העולמות, יודע את החיים הקודמים שלו כמו גם של אחרים, ויודע את הניבאנה. הבודהה אינו כל-יודע, ומה שהוא יודע נתון לו על דרך החקירה, כלומר, הידיעה מושגת באמצעות התבוננות וחקירה פעילה של המציאות.

הבודהה הקים את קהילת הנזירים המכונה סַנְגְהָה, אשר הלכו בעקבותיו, למדו ותרגלו את דרכו ורבים מהם הפכו לַאֲרַהַנְטִים. נזירים אלו הפיצו את התורה ולימדו אותה ברחבי הודו ולאחר מכן ברחבי העולם. לאחר מות הבודהה, קהילת הנזירים קיימה את תורתו והדרך לשחרור בדרך לימוד, שינון ותרגול והביאה להפצתה בכל העולם. קיום התורה הוא הודות לקהילת נזירים אלו שביניהם נמצאים יצורים מוארים המלמדים את הדרך

לשחרור כפי שעשה זאת הבודהה בזמנו.

קיימים שני סוגים של בודהה, האחד הוא 'בודהה עצמאי' – פֶּצְ'קָה בודהה (*pacceka buddha*) והשני הוא 'בודהה מושלם' – סַמַּסַּמְבוּדְהָה (*sammāsambuddha*). הבודהה העצמאי מגיע להארה בזכות עצמו אך אין לו את היכולת ללמד את הדרך ולכן אינו מסוגל להניע את 'גלגל הדהמה'. בודהה מושלם, לעומת זאת, מגיע להארה שלמה בזכות עצמו ובעל היכולת והתבונה המתאימה ללמד ולהפיץ את הדרך בכל העולמות ולהניע את גלגל הדהמה לטובת כל היצורים החיים. על פי מסורת התהוואדה שני סוגים אלו של בודהות נדירים במערכת הקיום – יתכן קיום של מספר בודהות עצמאיים במקביל אך יכול להיות רק בודהה מושלם אחד ביקום בזמן מסויים, הוא נדיר יותר ותרומתו לעולם גדולה לאין שעור.

בוֹדְהִיסַטָּה (*bodhisatta* סנסקריט: בוֹדְהִיסַטְוָה) הוא יצור הלוקח על עצמו יעוד או נדר להפוך לבודהה בעתיד. מטרתו של הבודהיסטה היא להגיע להארה שלמה (סַמַּסַּמְבוּדְהָה) כדי ללמד את הדעהמה, תורת השחרור, ולהוביל כמה שיותר יצורים חיים אל קץ הסבל. סידרתא גוטמה היה מיועד להפך לבודהה, כלומר הוא היה בודהיסטה במשך תקופה ארוכה מאוד של שרשרת לידות מחדש, בה הוא פיתח ושיפר עשר תכונות נצולות הנקראות פֶּאֶרַמִּיטָה (*pāramīta*):

- (1) דאנה – נדיבות (*dāna*)
- (2) סילה – מוסריות (*śīla*)
- (3) נְקַהַמָּה – פרישות (*nekkhamma*)
- (4) פַּנְיָא – חוכמה (*paññā*)
- (5) וִירִיָּה – מאמץ (*virīya*)
- (6) קְהַנְטִי – סובלנות והתמדה (*khanti*)
- (7) סַצְּ'ה – אמירות, כנות ואמירת אמת (*sacca*)
- (8) אַדְהִיטְהָנָה – נחישות (*adhiṭṭhāna*)
- (9) מֶטְטָה – אהבה חסרת גבולות (*mettā*)
- (10) אוּפֶקְקָה – איזון נפשי (*upekkhā*).

לאחר שהביא את התכונות והיכולות הללו לכלל שלמות הוא היה מוכן להיוולד את לידתו האחרונה ולהשיג את ההארה השלמה. הבודהה סיפר על הזמן בו הוא היה פרוש בשם סומַדְהָה שנפגש עם בודהה דִּיפְנַקְרָה, בודהה שהיה קיים לפני מחזורי יקום רבים, אשר חזה לראשונה בוודאות את לידתו של סידהרתא והפיכתו לבודהה. בודהה דיפנקה ניבא את עתידו של הפרוש סומדהה במילים אלו: "חופשי מקיום אנושי, אתה תהפוך למורה דגול, למען העולם. תיוולד בין בני השקיאן כהתגלמות שלושת העולמות, המאור לכל היצורים, אתה תהיה ידוע כגוטמה. אתה תהיה בנו של המלך סוֹדְהוֹדְנָה והמלכה מְיָה. סְרִיפוּטָה ומוֹגְלָנָה יהיו התלמידים הבכירים שלך. והעוזר האישי שלך יקרא אַנְנְדָה." הנבואה התגשמה והבודהה שקיאמוני הניע את גלגל הדהמה והפיץ את תורת השחרור שוב כפי שעשו זאת כל הבודהות שהיו לפניו.

לאחר שתדעך הדהמה ותעלם מהעולם, יופיע בעתיד בודהה נוסף שימצא את הדרך וילמד אותה לטובת כל היצורים החיים.

מְטָא

מְטָא (*mettā*) הוא אחד מארבעת ה'משכנים הנשגבים' או 'משכני האלים' (*brahma vihara*) המכונים גם 'ארבעת הלכי הרוח הנעלים', 'ארבעת המצבים הבלתי מוגבלים' (*appamāṇa*). בהם נאמר שהתודעה מפותחת וגבוהה כתודעת אלים. שלושת האחרים הם: קְרוּנָא (*karuṇā*) – חמלה, מוֹדִיטָא (*muditā*) – שמחה אמפטית, ואוּפְקָהָא (*upekkhā*) – איזון נפשי.

מטא היא אהבה חובקת כל, ללא גבולות, כלפי כל היצורים החיים באשר הם ללא אפליה או הבחנה. אהבה זו הנה חיבה אוהדת ורצון טוב כלפי היצורים החיים, הרצון באושרם ובשמחתם של כולם, המשאלה שכל היצורים יחיו בשלווה, בריאים וחופשיים מסבל וצרות.

קיימים שלושה סוגים של אהבה על פי המסורת הבודהיסטית, האחד הוא אהבה עם היאחזות, כמו בין הורים לילדיהם, בין בני זוג או חברים טובים הדואגים זה לזה. בסוג זה של אהבה יש היקשרות, דאגה ופחד מאובדן. סוג שני של אהבה הוא אהבה התלויה בחושים, כמו אהבה רומנטית בין

בני זוג, או אהבה למשהו שרואים, שומעים, מריחים, טועמים, חשים או חושבים. באהבה זו יש תשוקה, היקשרות, רכושנות, תחושת בעלות, ורצון לנכס את הדבר. סוג זה של אהבה מטעה ומדומה להתמכרות מאחר וכל התופעות זמניות ולא ניתן לנכס דבר. בשתי אהבות אלו יש השתוקקות כלפי האובייקט בין אם הוא אדם, תחושה, מחשבה או חפץ. הסוג השלישי של אהבה הוא מטא - חיבה אוהדת חסרת היקשרות, משוחררת מהיאחזות, ללא תנאים כלפי כל היצורים החיים.

על פי המסורת, מי שמעוניין לפתח סוג זה של רגש נאצל בצורה כנה ואמיתית, עליו להתחיל בהעצמת רגש זה כלפי עצמו, באמצעות הבעת משאלה חוזרת ונשנית למען אושרו (לדוגמא, 'שאני אהיה שלי, מאושר וחופשי מסבל!'). באמצעות ניסיונות תכופים של העלאת רגשות חיבה ורצון טוב מעין אלו בצורה מדיטיבית ושלוה, מתעצמת התכונה והיכולת של רגש זה. לאחר מכן יש לפתח את העצמת הרגש הנאצל הזה כלפי כל היצורים החיים באמצעות הפניית המשאלה והרצון הטוב לאושרם של כולם (לדוגמא, 'שכל היצורים החיים יהיו שלווים, מאושרים וחופשיים מסבל!'). באופן זה מתעצמת התכונה והיכולת של המטא כלפי כל היצורים החיים. התרגול יכול להעמיק ולהתפתח באמצעות טכניקות שונות ולהיות מופנה כלפי אדם אותו מכבדים, אדם קרוב, אדם שאין אליו רגש מיוחד וגם כלפי אנשים לא אהובים או שיש שנאה כלפיהם. כאשר התרגול מושלם כל השנאה והעוינות מתפוגגים.

על פי המסורת, פיתוח המטא יכול להיות מתורגל באמצעות מדיטציה גם במשך תקופות ארוכות בהן המתרגל מפתח באופן שיטתי מטא כלפי אנשים שונים וקבוצות שונות של יצורים חיים כשבתום התרגול יש ביכולתו לחוש רגש אוהד בצורה רחבה ועמוקה כלפי מגוון רחב של אנשים ויצורים אחרים.

באופן זה מתואר המתרגל המפתח אהבה מסוג זה:

כך, מודע באופן מלא וקשוב, הוא עם לב מלא אהבה לעבר
כיוון אחד, כך גם לכיוון השני, כך גם לשלישי, כך גם
לרביעי, כך גם כלפי מעלה, כלפי מטה, סביב ולכל מקום,
כלפי כולם בדיוק כמו כלפי עצמו. הוא עם לב מלא, מוצף,

נלהב ומרומם באהבה ללא גבול, ללא שמץ עוינות שאינה מושפעת מכוונות רעות, הנשלחת לעבר כל העולם.

הבורדה אומר שכמו אמה אשר מוכנה להגן על חיי בנה היחיד בחייה שלה, כך על אדם לפתח את האהבה כלפי כל היצורים החיים והוא אשר מפתח רגש זה אין לו שנאה כלפי אף אדם או חיה, אין לו כעס או איבה והוא רוצה בטובת כולם בדיוק כמו בטובתו.

פעם אחת הבורדה יעץ לנזירים שנשלחו ללמד דהמה בכפר מרוחק שהיה עויין לתורתו באופן הבא:

יתכן והם יפנו אליכם בחיבה או בגסות. יתכן ויפנו אליכם לשם תועלת או לשם נזק. יתכן ויפנו אליכם עם רצון טוב או עם שנאה. בכל מקרה עליכם לאמץ את עצמכם: 'התודעה שלנו לא תושפע ולא נדבר רעות. אנו נשאר סימפטיים עם רצון לטובת אנשים אלו, עם לב מלא רצון טוב וללא שנאה. אנו נמשיך לחדור ולהתפשט אליהם עם מודעות ספוגה ברצון טוב, אנו נמשיך לחדור ולהתפשט אל כל העולם עם מודעות ספוגה ברצון טוב, בדומה לאדמת העולם – שופעת, רחבה, עצומה, חסרת עוינות וחסרת איבה.' כך עליכם לאמץ את עצמכם.

הבורדה מונה אחד עשר הטבות למי שמפתח מטא:

- (1) הוא ישן בשלווה
- (2) הוא מתעורר בשלווה
- (3) אין לו סיטי לילה
- (4) הוא אהוב על ידי כל בני האדם
- (5) הוא אהוב על ידי כל היצורים שאינם בני אדם
- (6) הוא בטוח ומוגן על ידי יצורים שמיימיים
- (7) הוא אינו יכול להפגע מאש, רעל ונשקים
- (8) הוא משיג מצבי ריכוז תודעה גבוהים (ג'האנה) בקלות
- (9) המראה שלו הופך רגוע ושלי

10) הוא מת חסר בלבול, בהלה או חרדה

11) לאחר מותו הוא מופיע בעולם הברהמה במקרה ולא הצליח להגיע לעולם גבוה מזה.

שכולם יהיו מאושרים, שכולם יגשימו את האושר העילאי, ניבאנה !

שיטת הסְטִיפְטָהאנָה הבורמזית¹¹

למרות שהמאפיינים המיוחדים של מדיטציית הסטיפטאהאנה (ויפסנא המבוססת על סוּטרת הסטיפטאהאנה, 'ארבעת יסודות המודעות') נראים כה פשוטים וברורים לאחר שמיעה או קריאה ראשונית, עדיין ההסבר המדויק לגבי אופן התרגול נותר ברובו די מעורפל. אפילו בחלק מהמדינות הבודהיסטיות הבנה אמיתית והתרגול עצמו נותרו הרחק מאחור בגישות המבוססות על אמונה והערכה אינטלקטואלית גרידא. בבורמה של המאה העשרים התרחש שינוי מרחיק לכת על ידי נזירים שברוח החיפוש והחקירה הטוּו שוב את האופן של דרך המודעות. באמצעות מאמצי התרגול שלהם הם הסירו את המכשולים לאנשים רבים בדרך להבנה ותרגול נכונים של 'הדרך האחת'. רבים בבורמה כמו גם בארצות אחרות הלכו בעקבותם במאמצים כנים.

בתחילת המאה העשרים נזיר בורמזי בשם או נַרְדָּה (U Narada), ביקש הגשמה ממשית של התורה אותה למד, וחיפש בנחישות אחר שיטת מדיטציה בעלת גישה ישירה ליעד הגבוה ללא מעמסה של אמצעים חיצוניים. הוא נדד ברחבי המדינה ופגש מורים רבים שתרגלו ולימדו שיטות מדיטציה שונות אך לא מצא הדרכה המתאימה לו. במהלך חיפושיו, כשהגיע למערות המדיטציה המפורסמות אשר בסגָאין (Sagaying), צפון בורמה, הוא פגש נזיר בעל מוניטין שהגיע להישגים גבוהים בדרך (*ariya-māgga*), שם ההגשמה הסופית של שחרור מובטחת. כאשר המכובד או נַרְדָּה שאל אותו הוא נשאל בחזרה: "מדוע אתה מחפש מחוץ להוראותיו של הבודהה? האם אין הדרך האחת סטיפטאהאנה נלמדה על ידו?". או נַרְדָּה קיבל את דבריו, הוא למד שוב את הכתבים ואת ההסברים המסורתיים, הרהר בהם עמוקות וכשהחל לבצע בלהט את התרגול הוא הבין לבסוף את המאפיינים הבולטים שלו.

התוצאות שהושגו בתרגול שכנעו אותו שהוא אכן מצא את שחיפש: שיטה פשוטה, ברורה ואפקטיבית של אימון התודעה להישגים גבוהים. מתוך ניסיונו האישי הוא פיתח את העקרונות ואת הפרטים של התרגול שהיוו את הבסיס לאלו שהלכו בעקבותיו.

כדי לתת שם לשיטתו של המכובד או נרדה בה העקרונות של סטיפטהאנה נעשים בצורה חדה ורדיקלית, נקראה טכניקה זו שיטת סְטִיפְטָהָאנָה הבורמזית; לא כמובן שהיא היתה המצאה בורמזית אלא כיוון שבבורמה החיו את שיטת התרגול העתיק הזו בכשרון ובמרץ רב.

תלמידיו של המכובד או נְרָדָה הפיצו את אופן השיטה כמו גם במדינות בודהיסטיות אחרות ורבים הרוויחו מכך בהתקדמותם בדרך. המכובד או נְרָדָה מְהָאֲתֶרָה (Ven. U Narada Mahathera), הידוע ברחבי בורמה בשם ג'ֵטָוֹן (מִינְגוֹן) סִיָאדוֹ (Jetavan/Mingun Sayadaw), נפטר בתאריך ה-18 למרץ 1955, בגיל 87. רבים האמינו שהוא השיג שחרור סופי (אַרְהָטָה, *arahata*).

יש סיפוק גדול בכך שבבורמה של היום התרגול והלימוד של הסטיפטהאנה נפוץ ומשגשג ובעל תוצאות ראויות לציון, בעיקר לנוכח המטריאליזם שהולך ומשתלט על העולם. ישנם מרכזים רבים מאוד במדינה בהם אלפי אנשים עברו ועוברים קורסים של תרגול סטיפטהאנה קפדני. בקורסים אלו משתתפים הן נזירים ונזירות והן גברים ונשים שאינם נזירים.

מבין המורים של הסטיפטהאנה, אולי הבולט ביותר הוא המכובד מְהָאֲסִי סִיָאדוֹ (Mahasi Sayadaw) ששמו המקורי: או סוֹבְהָנָה מְהָאֲתֶרָה (Sobhana Mahathera), אשר בעזרת הדרכתו האישית בקורסי מדיטציה ובאמצעות ספריו והרצאותיו תרם רבות להתפתחות התרגול בבורמה כמו גם בארצות אחרות. אלפים רבים הרוויחו מחוכמתו ומההדרכה המנוסה שלו – גברים, נשים, צעירים ומבוגרים, עניים ועשירים, מלומדים ואנשים פשוטים תרגלו בכנות ובהתלהבות ואף הגיעו להישגים מתאימים.

הודות למאמצייהם של מהאסי סיאדו ותלמידיו, התרגול של שיטה זו הופץ בתאילנד, סרי לנקה, הודו ובמערב.

12 תרגילים מעשיים למדיטצית ויפסנא

מאת המכובד מְהָאֶסִי סַיָאדוֹ

Practical Vipassanā meditational Exercises

By Venerable Mahāsi Sayādaw

תרגול ויפסנא או מדיטצית תובנה הוא המאמץ להבין בצורה מדויקת את טבע התופעות המנטליות והחומריות של אדם בתוך עצמו. תופעות חומריות (פיזיות, גופניות) הן הדברים שאדם תופס בבהירות סביבו ובתוכו (כלומר, גופו עצמו מורכב מקבוצת תופעות חומריות – *rūpa*). תופעות מנטליות הן פעילויות של תודעה או הכרה (*nāma*). התופעות המנטליות-חומריות האלו (*nāma-rūpa*) נתפסות בבהירות כאשר דברים או אובייקטים נראים, נשמעים, מריחים, נטעמים, באים במגע, או עולים במחשבה. עלינו לעשות את עצמנו מודעים לתופעות האלו על ידי התבוננות בהן וציון שלהן באופן הבא: 'ראייה, ראייה', 'שמיעה, שמיעה', 'הרחה, הרחה', 'טעימה, טעימה', 'נגיעה, נגיעה', או 'חשיכה, חשיכה'¹³. בכל פעם שהמתרגל רואה, שומע, מריח, טועם, נוגע או חושב, עליו לציין את העובדה. אולם, בתחילת התרגול המתרגל לא יכול לציין את כל האירועים האלו ועל כן, על המתרגל להתחיל בציון האירועים הכולטים והנתפסים בקלות.

עם כל פעולת נשימה, הבטן עולה ויורדת – התנועה הזו תמיד ברורה וניכרת. זה המאפיין החומרי הידוע כאלמנט התנועה (*vāyodhātu*), על המתרגל להתחיל בציון התנועה הזו. על ידי התבוננות מנטלית בתנועת הבטן אתה תגלה שהבטן עולה כאשר אתה שואף, ויורדת כאשר אתה נושף. עליך לציין מנטלית את העלייה כ-'עלייה', ואת הירידה כ-'ירידה'. במקרה והתנועה לא ברורה דיה על ידי ציון מנטלי בלבד, נגע בבטן

בעזרת כף ירך בזמן התנועה. אל תנסה לשנות את התנהגות הנשימה שלך – אל תאט אותה, ואל תאיץ אותה, כמו כן, אל תנשום בחזוקה. אתה תתעייף אם תשנה את התנהגות הנשימה שלך. לכן נשום בקצב נורמאלי, התבונן וציין את העלייה והירידה של הבטן כפי שהם קורים. ציין אותם מנטלית, לא מילולית.

במדיטצית ויפסנא, השם או מה שאתה אומר לא משנים. מה שמשנה באמת הוא לדעת או לתפוס. בזמן ההתבוננות בעליית הבטן, עשה זו מתחילתה של התנועה עד סופה כאילו אתה רואה אותה כמו עיניך. עשה זאת גם עם תנועת הירידה. התבונן בתנועת העלייה בדרך כזו שהמודעות שלך אליה היא בהתאמה מלאה עם התנועה עצמה. התנועה והמודעות המנטלית אליה אמורים לחפוף בדיוק כמו שאבן נזרקת פוגעת במטרה. פעל בדומה גם לגבי תנועת הירידה.

בזמן שאתה מתבונן מנטלית בתנועת הבטן התודעה שלך עלולה לנדוד למקומות אחרים (כמו חשיבה). גם את זה חייבים לציין מנטלית 'נדידה, נדידה'. כאשר מציינים זאת פעם או פעמיים, התודעה מפסיקה לנדוד, ובמקרה זה עליך לחזור להמתבונן בעליית וירידת הבטן. אם התודעה מגיעה למקום כלשהוא, ציין זאת 'הגעה, הגעה'. לאחר מכן חזור לעליית וירידת הבטן. אם אתה מדמיין מפגש עם מישהו, ציין זאת 'מפגש, מפגש'. לאחר מכן חזור לעלייה ולירידה. אם אתה מדמיין מפגש ושיחה עם מישהו, ציין זאת 'שיחה, שיחה'.

בקצרה, כל מחשבה או הרהור שקורה צריך להיות מצויין. אם אתה מדמיין, ציין זאת כ-'דמיון, דמיון'. אם אתה חושב, 'חשיבה'. אם אתה מתכנן, 'תכנון'. אם אתה תופס, 'תפיסה'. אם אתה מהרהר, 'הרהור'. אם אתה מרגיש מאושר, 'אושר'. אם אתה מרגיש משועמם, 'שעמום'. אם אתה מרגיש שמח, 'שמחה'. אם אתה מרגיש מיואש, 'אוש'. התבוננות בכל הפעילויות האלו של ההכרה נקרא צ'יטאנופסנה (*cittānupassanā*).

כיוון שאנו נכשלים לציין את כל פעילויות ההכרה האלו, אנו נוטים לזהות אותם עם ישות או אדם. אנו נוטים לחשוב שזה 'אני' שמדמיין, חושב, מתכנן, יודע או תופס. אנו חושבים שישנו אדם, אשר מאז הילדות היה חי וחושב. בעצם, אף אדם כזה לא קיים. בעצם, יש רק את הרצף המתמשך

של פעילויות ההכרה האלו. לכן עלינו להתבונן בפעילויות ההכרה ולדעת את טבען כפי שהן. אם כך, עלינו לציין כל פעולת הכרה בדיוק ברגע בו היא מופיעה. כאשר היא מצויינת, היא נוטה להעלם, ואז אנו חוזרים להתבוננות בעלייה והירידה של הבטן.

כאשר אתה יושב למדוט לזמן ארוך, תחושות של נוקשות וחוס יופיעו בגופך. גם אלו צריכות להיות מצויינות בתשומת לב. בדומה גם עם הרגשות של כאב ועייפות. כל התחושות וההרגשות האלו הן דוֹקְהוֹדַנָּא (*dukkhavedanā*, הרגשות אי-נוחות), התבוננות בהן היא וִדְאנּוֹפַּסַנָּה (*vedanānupassanā*). הכישלון או אי ההצלחה לציין תחושות אלו גורם לך לחשוב, "אני נוקשה, חם לי, כואב לי. עד לפני רגע הייתי בסדר. עכשיו לא נוח לי עם התחושות הלא נעימות האלו." ההזדהות עם התחושות האלו היא מוטעית. בעצם אין 'אני' שמעורב כאן, אלא רק רצף של תחושה לא נעימה חדשה בזו אחר זו.

דבר זה הוא בדיוק כמו רצף מתמשך של אימפולסים חשמליים חדשים שמדליק נורת חשמל. בכל פעם שמגע לא נעים נקלט בגוף, תחושות לא נעימות מופיעות בזו אחר זו. התחושות האלו צריכות להיות מצויינות בתשומת לב ובריכוז, בין אם הן תחושות נוקשות, חום, או כאב. בתחילת תרגול המדיטציה התחושות הללו עלולות להתעצם ולהוביל לרצון לשנות את תנוחת הגוף, רצון זה צריך להיות מיודע, ולאחר מכן על המתרגל צריך לחזור להתבוננות בתחושות הנוקשות, חום וכו'.

ישנו ביטוי האומר "סבלנות מובילה לניבאנה (נירוואנה)". האמירה הזו רלוונטית במיוחד לתרגול מדיטציה. אדם חייב להיות סבלני בתרגול. אם המתרגל משנה או מזיז את תנוחת הגוף שלו לעיתים קרובות מדי כיוון שהוא לא יכול לסבול את תחושת הנוקשות או החום שמופיעים, ריכוז נכון (*sammāsamādhī*) לא יכול להתפתח, ותובנה לא יכולה להיווצר, כך שלא ניתן להשיג את ידיעת הדרך (*magga*), פרי ידיעת הדרך הזו (*phala*) או ניבאנה. לכן דרושה סבלנות בתרגול מדיטציה. בדרך כלל זו סבלנות לתחושות לא נעימות. ברגע שמופיעות תחושות כאלו על המתרגל לא לשנות את תנוחתו באופן מיידי, אלא להמשיך בסבלנות, ורק לציין אותן כ-'נוקשות, נוקשות' או 'חום, חום'. תחושות לא נעימות מתונות ייעלמו אם המתרגל יתבונן בהן בסבלנות. כאשר הריכוז חזק, אפילו

תחושות עזות נוטות להעלם. אז המתרגל חוזר להתבוננות בעלייה והירידה של הבטן.

כמובן שהמתרגל יהיה חייב לשנות את תנוחת גופו אם התחושות לא נעלמות אפילו לאחר זמן התבוננות ארוך, או אם הן הופכות בלתי נסבלות. על המתרגל להתחיל בציון 'רצון לשנות תנוחה, רצון לשנות תנוחה'. אם המתרגל מרים את זרועו, עליו לציין זאת כ-'הרמה, הרמה'. אם המתרגל נע עליו לציין זאת כ-'תנועה, תנועה'. התנועה הזו צריכה להיעשות בעדינות ולהיות מצוינת 'הרמה, הרמה', 'תנועה, תנועה' ו-'נגיעה, נגיעה'.

אם הגוף מתנדנד, ציין זאת 'נדנד, נדנד'. אם אתה מרים את כף רגליך, ציין זאת כ-'הרמה, הרמה'. אם אתה מניע אותה, ציין זאת כ-'תנועה, תנועה'. אם אתה מניח אותה, ציין זאת כ-'הורדה, הורדה'. כאשר אין יותר תנועה, חזור להתיידיע לעליית וירידת הבטן. אסור שיהיו מרווחים או השהיות, אלא רציפות מלאה בין פעולת התבוננות קודמת לזו שאחריה, בין מצב ריכוז (*samādhi*) אחד למשנהו, בין פעולת חקירה קודמת לזו העוקבת. רק אז ייווצרו שלבי בגרות עוקבים ומתקדמים בהבנה של המודט. ידיעת הדרך ופרי ידיעת הדרך התואם (*magga-ñāṇa & phala*) יכולים להיות מושגים רק כאשר יש מומנטום נצבר שכזה.

תהליך המדיטציה דומה להפקת אש באמצעות שפשוף נמרץ ובלתי פוסק של שני מקלות עץ יחד כדי שייווצר חום חזק דיו להבעיר אש, באותו אופן, מדיטציה ויפסנא צריכה להיות מתמשכת ובלתי פוסקת, ללא כל מרווח בין פעולות הציון, בלי התחשבות איזו תופעה מופיעה. לדוגמא, אם תחושת עקצוץ מופיעה בזמן התרגול והמודט רוצה לגרד כיוון שקשה לסבול אותה, יש לציין הן את התחושה והן את הרצון לגרד מבלי להפטר מהתחושה מייד על ידי גירוד.

אם המתרגל מתמיד העקצוץ בדרך כלל יעלם, במקרה זה הוא יחזור להתבונן בעליית וירידת הבטן. אם העקצוץ לא נעלם, המתרגל יכול להפסיק אותה בעזרת גירוד אך ראשית יש לציין את הרצון לעשות זאת. כל התנועות המעורבות בתהליך הפסקת העקצוץ צריכות להיות מצוינות, במיוחד הנגיעה, המשיכה והדחיפה, ותנועות הגירוד, ולבסוף יש לחזור

לעליית וירידת הבטן.

בכל פעם שאתה משנה את תנוחת הגוף שלך, התחל בציון הכוונה או הרצון לשנות, והתבונן בכל תנועה בתשומת לב, כגון התרוממות מתנוחת הישיבה, הרמה, הנעה ומתיחת היד. עליך לציין את התנועות באותו זמן שאתה עושה אותן. כאשר גופך מתנוודד קדימה, היה מודע לכך. כאשר אתה קם, הגוף הופך קל ומתרומם. רכז את תודעתך בכך, עליך לציין זאת בעדינות 'קימה, קימה'.

מודט צריך להתנהג כמו אדם נכה וחלש. אנשים במצב בריאותי תקין קמים בקלות ובמהירות, או בפתאומיות. אולם לא כך במקרה של נכים חלשים, אשר עושים זאת באיטיות ובעדינות. המצב דומה גם במקרה של אנשים הסובלים מכאבי גב אשר קמים בעדינות כדי להימנע מלגרורם לעצמם כאב עז. כך גם עם מודטים, עליהם לעשות שינויים בתנוחתם בהדרגה ובעדינות; רק כך מודעות, ריכוז ותובנה יהיו בהירים. לכן, התחל בתנועות הדרגתיות ועדינות. כאשר המודט קם, עליו לעשות זאת בעדינות כמו נכה, ובאותו זמן לציין 'קימה, קימה'. ויותר מכך: למרות שהעניינים רואות, המודט חייב להתנהג כמו עיוור. בדומה גם כשהאוזניים שומעות. בזמן שהמודט עושה מדיטציה הוא צריך לדאוג רק להתבוננות וציון. מה שהוא רואה או שומע הם לא הדאגה שלו. לכן לא משנה אילו דברים מוזרים או מעניינים הוא רואה או שומע, עליו להתנהג כאילו הוא לא רואה או שומע, אלא רק להתבונן בהם בתשומת לב.

כאשר המודט עושה תנועות עם הגוף עליו לעשות אותם באיטיות, להניע בעדינות את הזרועות והרגליים, לכופף או למתוח אותן, להוריד או להרים את הראש. כאשר הוא קם מתנוחת ישיבה, עליו לעשות זאת בהדרגתיות, ולציין זאת כ-'קימה, קימה'. כאשר אתה מתיישר ונעמד, ציין זאת כ-'עמידה, עמידה'. כאשר אתה מביט לכאן ולכאן, ציין זאת כ-'מבט, ראייה'. כאשר אתה הולך, ציין את הצעדים, אם הם נעשים ברגל ימין או שמאל. עליך להיות מודע לכל התנועות המעורבות בזו אחר זו, מהרמת הרגל עד להורדתה. ציין כל צעד שנלקח, בין אם הוא ברגל ימין או שמאל. זו הדרך להתבוננות וציון כאשר המתרגל הולך במהירות.

זה יספיק אם תציין באופן זה כאשר אתה הולך מהר או הולך מרחק מה.

כאשר הולכים לאט או בהליכת מדיטציה (*cankama*) יש לציין שלושה שלבים בכל צעד: כאשר כף הרגל מורמת, כאשר היא נדחפת קדימה, וכאשר היא מורדת. התחל בציון תנועות ההרמה וההורדה. על המתרגל להיות מודע לגמרי לעליית כף הרגל. בדומה גם כאשר כף הרגל יורדת, על המתרגל להיות מודע לנפילה 'הכבדה' של כף הרגל.

על המתרגל ללכת ולציין 'עלייה, ירידה' עם כל צעד. תהליך ההתבוננות והציון יהיה קל יותר לאחר כיומיים. אז המשך לציין שלושת התנועות כפי שתואר קודם, כ-'הרמה, קידום, הורדה'. בתחילה יהיה מספיק לציין תנועה אחת או שתיים בלבד – 'צעד ימין, צעד שמאל' כאשר הולכים מהר ו-'הרמה, הורדה' כאשר הולכים לאט. אם בזמן שאתה הולך עולה כך רצון לשבת, ציין זאת כ-'רצון לשבת, רצון לשבת'. כאשר אתה ממשיך מתיישב, התבונן בתשומת לב בירידה 'הכבדה' של גופך.

כאשר אתה יושב, התבונן וציין את התנועות המלוות בארגון רגליך וזרועותיך. כאשר אין תנועות מעין אלו, התבונן וציין את העלייה והירידה של הבטן. אם בזמן שאתה עושה זאת, עולות תחושות נוקשות או חום בחלק כלשהו של גופך, ציין אותן. מייד לאחר מכן חזור ל'עלייה, ירידה'. אם עולה רצון לשכב לנחת, ציין אותו ואת התנועות השונות של רגליך וזרועותיך בזמן שאתה נשכב. ההרמה של הזרוע, ההנעה שלה, ההנחה של המרפק על גבי הרצפה, התנועה של הגוף, המתיחה של הרגליים, ההרפיה של הגוף כאשר אתה מתכוון לשכב לאיטך – כל התנועות הללו צריכות להיות מצוינות.

זה עניין חשוב לציין באופן זה כאשר אתה נשכב. בזמן התנועה הזו (של השכיבה), אתה יכול להשיג תובנה מובחנת (כלומר, ידיעת הדרך והפרי שלה). כאשר ריכוז ותובנה חזקים דיים, תובנה מובחנת יכולה להגיע בכל רגע. היא יכולה להופיע בכיפוף יחיד של הזרוע או במתיחה יחידה של הזרוע. בדיוק כך המכוּבד אננדה (*Ānanda*) הפך לארהנט.

המכוּבד אננדה ניסה בכל כוחו להשיג ארהנטיות במשך הלילה שלפני האסיפה הבודהיסטית הראשונה. הוא תרגל כל אותו הלילה מדיטציה ויפסנא הידועה כקאֵיגְטָסְטִי (*kāyagatāsati*), כשהוא מתבונן ומציין את צעדיו, ימין ושמאל, הרמה קידום והורדה של כף הרגל; ציון של כל

אירוע, כולל הכוונה ללכת והתנועות הפיזיות הכרוכות בהליכה. למרות שהדבר נמשך כמעט עד עלות השחר, הוא עדיין לא השיג ארהנטיות. הוא שם לב לכך שתרגל מדיטצית הליכה בצורה מוגזמת, ובכדי לאזן את גורם הריכוז עם גורם המאמץ, היה עליו לתרגל מדיטציה בתנוחת שכיבה לזמן מה, וכך הוא נכנס אל חדרו, התיישב על המיטה והחל להישכב. בעוד הוא עושה זאת ומציין 'שכיבה, שכיבה', הוא השיג ארהנטיות בו ברגע.

המכובד אננדה היה רק בשלב הדרך של 'נכנס-לדרך' (*sotāpanna*) לפני שהוא נשכב. משלב הנכנס-לדרך הוא הגיע לשלבים של השב-פעם-אחת (*sakadagāmi*), שאינו-שב (*anāgāmi*), וארהנט (השלב האחרון של הדרך). ההגעה לשלושת השלבים העוקבים האלו של הדרך הגבוהה יותר לקחו רגע אחד בלבד. זכור את דוגמת הישג הארהנטיות של המכובד אננדה, הישג כזה יכול להגיע בכל רגע ולא חייב לארוך זמן רב.

לכן מתרגלים צריכים תמיד להתבונן ולציין בחריצות. על המתרגל לא להרפות את מאמציו במחשבה "ההפסקה הזאת בטח לא תשנה הרבה". כל התנועות הכרוכות במעבר לשכיבה, כולל סידור הזרועות והרגליים, צריכות להיות מצוינות בתשומת לב ללא הפסקה. אם אין תנועה עליך לחזור להתבוננות וציון העלייה והירידה של הבטן. אפילו כאשר נהיה מאוחר ומגיע הזמן לישון, על המתרגל לא להפסיק את ההתבוננות. מתרגל רציני ונמרץ באמת צריך לתרגל מודעות כאילו ויתר על השינה בכלל. על המתרגל להמשיך ולמדוט עד שהוא נרדם. אם המודעות חזקה, המתרגל לא יירדם כלל. אך אם העייפות חזקה יותר, המתרגל יירדם. כאשר המתרגל חש מנומנם, עליו לציין זאת כ-'צמנום, נמנום', אם עפעפיו של המתרגל נעצמות, עליו לציין זאת כ-'עצימה, עצימה'; אם הן הופכות 'כבדות' עליו לציין זאת כ-'כבד', אם הן כואבות, עליו לציין זאת כ-'כאב'. כאשר הוא מציין כך, יתכן והעייפות תעבור והעיניים יהפכו שוב ערניות. אז על המתרגל לציין זאת כ-'ערנות, ערנות' ולהמשיך בציון העלייה והירידה של הבטן. אולם עד כמה שהמתרגל יהיה נחוש, אם עייפות אמיתית מגיעה, הוא יירדם. בתנוחת שכיבה לא קשה להירדם, זה די קל בסך הכל. אם אתה מתרגל בתנוחת שכיבה, די מהר אתה הופך מנומנם ועלול להירדם בקלות. לכן מתרגלים מתחילים לא צריכים לתרגל בתנוחת שכיבה; עליהם לתרגל יותר בתנוחות ישיבה והליכה. אולם, כאשר נהיה

מאוחר ומגיע הזמן לישון, על המתרגל למדוט בתנוחת השכיבה, כשהוא מציין את עליית וירידת הבטן. כך המתרגל יירדם בטבעיות.

הזמן בו המתרגל ישן הוא זמן המנוחה שלו, אך המתרגל הרציני יגביל את זמן השינה לארבע שעות. זהו 'זמן חצות' המורשה על ידי הבודהה. ארבע שעות שינה הן די והותר. אם המתחיל חושב שארבע שעות שינה אינן מספיקות לבריאותו, הוא יכול להאריך אותן לחמש או שש שעות. שש שעות יספיקו לבטח.

מייד עם ההתעוררות על המתרגל להמשיך בהתבוננות. המתרגל אשר נחוש להשיג את ידיעת הדרך ופרי ידיעת הדרך צריך לנוח מתרגול המדיטציה רק כאשר הוא ישן. בכל זמן אחר, בכל רגע שהוא ער, עליו להתבונן ברציפות ללא הפסקה. לכן, ברגע שהמתרגל מתעורר, עליו לציין את מצב ההתעוררות כ-'התעוררות', התעוררות'. אם הוא אינו יכול להיות מודע לכך עדיין, עליו להתחיל מציין העלייה והירידה של הבטן.

אם המתרגל מתכוון לקום מהמיטה, עליו לציין זאת כ-'כוונה לקום, כוונה לקום'. לאחר מכן הוא צריך להתיידיע לתנועות שהוא עושה בידי וברגליו. כאשר הוא מרים את ראשו להתיישב, הוא מציין זאת כ-'הרמה, הרמה'. כאשר הוא יושב, הוא מציין זאת כ-'ישיבה, ישיבה'. אם הוא עושה תנועות כלשהן כשהוא מארגן את ידיו ורגליו, גם התנועות האלו צריכות להיות מצוינות. אם אין שינויים כאלו, על המתרגל לשוב להתבוננות בתנועות העלייה והירידה של הבטן.

המתרגל צריך להתבונן כאשר הוא רוחץ את פניו וכאשר הוא מתרחץ. כיוון שהתנועות הכרוכות בפעילויות האלו הן די מהירות, עליו לציין כמה שיותר מהן עד כמה שהדבר אפשרי. ישנן גם את פעולות ההתלבשות, סידור המיטה, פתיחה וסגירה של הדלת; כל אלו גם כן צריכות להיות מצוינות בדיוק רב ככל האפשר.

כאשר המתרגל אוכל ומביט בשולחן, עליו לציין זאת כ-'הסתכלות, ראייה, הסתכלות, ראייה'. כאשר המתרגל מושיט את ידו אל האוכל, נוגע בו, לוקח אותו, מארגן אותו, ומביא אותו אל פיו, מניע את ראשו ושם את האוכל בפיו, מוריד את ידו ומרים את ראשו שוב, כל התנועות האלו צריכות להיות מצוינות בדייקנות. (דרך זו של אכילה היא בהתאם לאופן

האכילה בבורמה. אלו שאוכלים בעזרת מזלג וכף או מקלות אכילה צריכים לציין את התנועות המתאימות בהתאם.)

כאשר המתרגל לועס את האוכל, עליו לציין זאת כ-'לעיסה, לעיסה'. כאשר המתרגל מודע לטעם האוכל, עליו לציין זאת כ-'טעם, טעם'. כאשר הוא מפסיק ללעוס ובלוע את האוכל וכאשר האוכל יורד במורד הגרון, עליו לציין את כל האירועים האלו. בדרך זו המתרגל צריך להתיידיע בכל טעימה שהוא עושה. כאשר המתרגל אוכל מרק, כל הפעולות הכרוכות בכך כגון הושטת היד, הווצת הכף, לקיחת המרק בעזרת הכף וכו', צריכות להיות מצוינות. להתבונן בצורה זו בזמן הארוחה זה עניין לא קל מאחר ויש הרבה דברים שצריך לציין. רוב הסיכויים שהמתרגל המתחיל יחמיץ כמה מהפעילויות שצריך לציין, אך עליו להיות החלטי ונחוש להיות מודע לכולם. המתרגל לא יכול כמובן להימנע מלהתעלם מחלק מהם, אך כאשר הריכוז של המתרגל מתגבר, הוא יוכל להיות מודע לכל האירועים האלו בדיוקנות.

צינתי הרבה דברים שהמתרגל צריך להציין אותם, אך בקצרה, ישנם רק כמה דברים שצריך לזכור. כאשר אתה הולך מהר, ציין 'צעד ימין', 'צעד שמאל', ו-'הרמה, הורדה' כשאתה הולך לאט. כאשר אתה יושב ללא מעשה, התבונן בעליית וירידת הבטן. עשה זאת גם כאשר אתה שוכב אם אין דבר אחר להתבונן בו במיוחד. כאשר אתה מתבונן כך, אם המחשבות נודדות, ציין את פעילויות התודעה המופיעות. לאחר מכן חזור לעליית וירידת הבטן. התבונן גם בתחושות הנוקשות, כאב, אי-נוחות וגירוד ברגע שהן מופיעות. לאחר מכן חזור לעליית וירידת הבטן. התבונן גם בכיפוף, מתיחת והנעת האיברים, כיפוף והרמת הראש, תנועת הגוף והתיישרות הגוף, כאשר הן קורות. לאחר מכן חזור להתבונן לעליית וירידת הבטן.

כאשר המודט ממשיך לתרגל כך, הוא יוכל לציין יותר ויותר מהאירועים האלו. בתחילה, כאשר המחשבות עדיין נודדות לכאן ולשם, המתרגל עלול לפספס דברים רבים, אך אל לו להתייאש. כל מתרגל מתחיל פוגש באותם קשיים, אך ככל שהוא נעשה יותר מיומן, הוא הופך מודע לכל פעולה של נדידת מחשבות עד אשר, לבסוף, התודעה לא נודדת עוד. אז התודעה שקועה באובייקט הקשב שלה, פעולת המודעות הופכת כמעט סימולטאנית עם אובייקט הקשב שלה. במילים אחרות, עליית הבטן

מתרחשת בו זמנית עם פעולת הציפון שלה, ובדומה גם עם ירידת הבטן. האובייקט הפיזי של הקשב והפעולה המנטלית של הציפון מתרחשות כזוג. בהתרחשות הזו לא מעורב כל אדם או אינדיבידואל, רק האובייקט הפיזי והפעולה המנטלית, המתרחשות בזו אחר זו. המודט יחווה, כשיגיע הזמן, באופן אישי ובצורה מוחשית את כל ההתרחשויות האלו. בזמן ההתבוננות בעליית וירידת הבטן המתרגל יוכל להבחין בעליית הבטן כתופעה חומרית והפעולה המנטלית של הציפון אותה כתופעה מנטלית; כך גם לגבי נפילת הבטן. כך המתרגל יבין בבהירות את ההתרחשות הסימולטאנית בזוגות של התופעה הפיזית-מנטלית הזו.

בכל פעולה של התבוננות, המתרגל ידע בבהירות שיש רק את האיכות החומרית הזו שהיא האובייקט של מודעות או קשב והאיכות המנטלית אשר מציינת אותה. הידע הזה נקרא 'ידע אנליטי של תודעה וחומר' (*nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa*), ידע זה הוא ההתחלה של ידע תבוני (*vipassanā-ñāṇa*). חשוב להשיג את הידע הזה בצורה נכונה. לאחר מכן, כאשר המתרגל ימשיך, הוא יגיע אל הידע של הבנת הסיבתיות (*pacaya-pariggaha-ñāṇa*). כאשר המתרגל ימשיך להתבונן, הוא יראה בעצמו שכל דבר המופיע, חולף לאחר זמן קצר. בני אדם מניחים בדרך כלל שהתופעה החומרית והתופעה המנטלית מתמידים כל החיים, כלומר, מינקות ועד הבגרות. אך לאמתו של דבר לא כך המצב. אין תופעה המחזיקה מעמד לנצח. כל התופעות מופיעות וחולפות כה מהר שהן אינן מחזיקות מעמד אף לא לרגע. המתרגל יוכל לדעת זאת בעצמו ככל שימשיך להתבונן. לבסוף הוא יהיה משוכנע בארעיות של כל התופעות האלו. האמון והשכנוע האלו נקראים *aniccānupassana-ñāṇa*. הידע הזה יתחלף ב-*dukkhānupassana-ñāṇa*, ההבנה שכל הארעיות הזו היא סבל. בשלב זה סביר שהמתרגל יחווה סוגים שונים של קשיים וכאבים בגופו, שהן בסך הכול מצרף (אוסף תופעות, *khāṇḍa*) של סבל, גם זה הוא *dukkhānupassana-ñāṇa*. לאחר מכן המתרגל ישתכנע שכל התופעות הפיזיות-מנטליות האלו קורות על פי טבען, לא נענות למרותו של אף אחד ולא נתונות לשליטה של אף אחד. הן אינן כוללות אינדיבידואל, אגו או ישות כלשהי. ההבנה הזו היא *anattānupassana-ñāṇa*.

כאשר המודט ימשיך בתרגול, הוא יגיע להבנה איתנה שכל התופעות האלו הן בעלות טבע של ארעיות, סבל וחוסר עצמיות ואז הוא יגשים ניבאנה. כל הבודהות הקודמים, הארהנטים והנאצלים הגשימו ניבאנה כשהלכו ממש בדרך זו. כל המודטים המתרגלים צריכים להבין שהם עצמם נמצאים עתה על דרך הסְטִיפְטָהָנָה, בהגשמת משאלתם להשיג את ידיעת-הדרך, הפרי שלה וניבאנה, בעקבות קצירת השְלָמוּיּוֹת (*pāramī*) שלהם. הם יחוו שמוחים לנוכח החוויה של השלווה הנאצלת הנובעת מתוך ריכוז והידע העל-גשמי או החוכמה שנחווה על ידי הבודהה, הארהנטים והנאצלים, אשר הם עצמם לא חוו אותה מעולם. לא ייקח זמן רב עד שהם יחוו את הידע הזה בעצמם. למען האמת, יתכן והדבר יקרה תוך חודש או עשרים יום של תרגול מדיטציה. בעלי שלמויות יוצאי דופן יוכלו לחוות זאת תוך שבעה ימים.

לכן על המתרגל להיות משוכנע שהוא ישיג את התובנות האלו בזמנים שהוזכרו קודם, ושהוא יהיה משוחרר מאמונה-בעצמיות (*sakkaya-* *diṭṭhi*) ומסָפָק (*vicikicchā*), וכך להיות חופשי מהסכנה להיוולד בעולמות התחתונים. על המתרגל להמשיך בתרגול המדיטציה שלו באופטימיות באמונה זו.

איחוליי שכולכם תוכלו לתרגל את המדיטציה היטב ולהגשים במהירות את הניבאנה שהבודהות, הארהנטים, והנאצלים חוו!

סאדהו ! סאדהו ! סאדהו !

(טוב מאוד ! טוב מאוד ! טוב מאוד !)

השיחה על החקירה היסודית

Parivīmaṃsana Sutta

Samyutta Nikāya, Nidāna Saṃyutta, Dukkha Vagga, 51, (S II 80)

כך שמעתי:

בפעם אחת הִבְהַגְוֹה¹⁴ שהה בְּסֵאנֹוֹטְהִי, בְּגִ'טְנוֹאנְהָ, בגנו של אָנֶאטְהָפִינְדִיקָה. שם פנה הבהגווה אל הנזירים ואמר: "נזירים"¹⁵.

"אדון נכבד", הם השיבו. והבהגווה דיבר כך:

"נזירים, אם נזיר מעוניין לערוך חקירה יסודית כדי להביא קץ לכל הסבל, כיצד עליו לנהל את חקירתו?" "אדון נכבד, מקור התורות (הדהמות)¹⁶ שלנו בנעֶלָה¹⁷; הבהגווה מוביל אותן; הבהגווה אוֹצֵר אותן"¹⁸. אדון נכבד, אנו מבקשים מהבהגווה להאיר את משמעות הדהמה אותה הוא מלמד. לאחר שישמעו הנזירים את הצגת הדהמה מפי הבהגווה, הם ינצרו אותה בליבם." "אם כך, נזירים, הקשיבו היטב; האזינו לדברי; כעת אדבר." "טוב מאוד, אדון נכבד", השיבו הנזירים. אז פנה אליהם הבהגווה בדברים הבאים:

"בשיטת לימוד זו, נזיר עורך את חקירתו היסודית באופן הבא: "סבל בצורות שונות ומגוונות [כמו] הזדקנות ומוות קורה בעולם הזה; מה התנאי להופעת הסבל הזה, מה המקור שלו, מה הראשית שלו, מה המוצא שלו? כאשר איזה גורם מתקיים, הזדקנות ומוות מופיעים? כאשר איזה גורם לא מתקיים, הזדקנות ומוות לא מופיעים' כאשר הוא חוקר באופן זה, הוא מביין: 'סבל בצורות שונות ומגוונות [כמו] הזדקנות ומוות קורה בעולם הזה; לידה היא התנאי להופעת הסבל הזה, היא המקור שלו, הראשית שלו, המוצא שלו. כאשר יש לידה, הזדקנות ומוות מופיעים; כאשר אין לידה, הזדקנות ומוות לא מופיעים.

נזיר זה מבין הזדקנות ומוות; הוא גם מבין את המקור של הזדקנות ומוות; הוא גם מבין את הפסקת ההזדקנות ומוות; הוא גם מבין את זה בהתאם לדרך המובילה להפסקת ההזדקנות ומוות. לכן, הוא מכוון עצמו ומתרגל בהתאם לדהמה. נזירים, על הנזיר הזה ניתן לומר שהוא מכוון עצמו להפסקה מוחלטת של כל הסבל, להפסקת הזדקנות ומוות.

בנוסף, נזיר בחקירתו היסודית חוקר כך: "לידה זו, מה התנאי להופעתה, מה המקור שלה, מה הראשית שלה, מה המוצא שלה? כאשר איזה גורם מתקיים, לידה מופיעה? כאשר איזה גורם לא מתקיים, לידה אינה מופיעה?" כאשר הוא חוקר באופן זה, הוא מבין זאת: 'התהוות (bhava) היא התנאי ללידה, המקור שלה, הראשית שלה, המוצא שלה. כאשר יש התהוות, יש לידה; כאשר אין התהוות, אין לידה.

נזיר זה מבין לידה; הוא גם מבין את המקור של לידה; הוא מבין גם את ההפסקה של לידה; הוא גם מבין את זה בהתאם לדרך המובילה להפסקה של לידה, לכן הוא מכוון את עצמו ומתרגל בהתאם לדהמה. נזירים, על הנזיר הזה ניתן לומר שהוא מכוון את עצמו להפסקה מוחלטת של כל הסבל, להפסקה של לידה.

בנוסף, נזיר בחקירתו היסודית חוקר כך: "והתהוות זו, מה התנאי להופעתה, ... היאחזות זו, מה התנאי להופעתה, ... השתוקקות זו, מה התנאי להופעתה, ... הרגשה, ... מגע, ... ששת בסיסי החושים האלו, מה התנאי להופעתם, ... התופעות המנטליות-חומריות, ... ההכרה הזו, ... הדחפים לפעולה האלו מה התנאי להופעתם, המקור שלהם, הראשית שלהם, המוצא שלהם? כאשר איזה גורם מתקיים, דחפים לפעולה מופיעים? כאשר איזה גורם לא מתקיים, דחפים לפעולה לא מופיעים?" כאשר הוא חוקר באופן זה, הוא מבין זאת: 'בורות היא התנאי להופעת הדחפים לפעולה האלה, היא המקור שלהם, הראשית שלהם, היא המוצא שלהם. כאשר יש בורות, יש דחפים לפעולה; כאשר אין בורות, דחפים לפעולה לא מופיעים.

הנזיר הזה מבין דחפים לפעולה; הוא גם מבין את המקור של דחפים לפעולה; הוא מבין גם את הפסקת הדחפים לפעולה; הוא גם מבין את זה בהתאם לדרך המובילה להפסקת הדחפים לפעולה. לכן הוא מכוון את

עצמו ומתרגל בהתאם לדהמה. נזירים, על הנזיר הזה ניתן לומר שהוא מכוון עצמו להפסקה מוחלטת של כל הסבל, להפסקת הדחפים לפעולה. נזירים, אם אדם השרוי בבורות, עושה פעולה רצונית ראויה [כתוצאה מכך] מופיעה הכרה ראויה, אם הוא עושה פעולה רצונית לא ראויה [כתוצאה מכך] מופיעה הכרה לא ראויה. אם הוא עושה פעולה רצונית "בלי תנועה"¹⁹ כתוצאה מכך מופיעה הכרה חסרת תנועה.

נזירים, לאחר שהנזיר זנח בורות (*avijjā*), מופיעה ידיעה (*vijja*); כיוון שנעלמה הבורות והופיעה ידיעה, הנזיר לא עושה פעולות רצוניות ראויות, לא עושה פעולות רצוניות לא-ראויות, ולא עושה פעולות רצוניות חסרות תנועה. כאשר אין פעולה רצונית ואף לא דחף לעשותה, הוא הופך חסר היקשרות לכל דבר בעולם. בהעדר היקשרות אין חרדה. כאשר הוא אינו חרד, הוא בעצמו נכבה (משיג ניבאנה). והוא יודע: 'לא תהיה עוד לידה מחדש, התרגול הרוחני הסתיים, מה שהיה לעשות נעשה, לא נותר דבר ממצב הקיום הזה.'

כאשר הנזיר הזה חווה הרגשה נעימה, הוא מבין "היא ארעית", הוא מבין "אין השתוקקות אליה", הוא מבין "אין התענגות עליה". כאשר הוא חווה הרגשה לא נעימה, הוא מבין "היא ארעית", הוא מבין "אין השתוקקות אליה", הוא מבין "אין התענגות עליה". כאשר הוא חווה הרגשה לא נעימה ולא בלתי נעימה, הוא מבין "היא ארעית", הוא מבין "אין השתוקקות אליה", הוא מבין "אין התענגות עליה". כך, אם הנזיר הזה חווה הרגשה נעימה, הוא חווה אותה במנותק [מהשתוקקות]. אם הוא חווה הרגשה לא נעימה הוא חווה אותה במנותק. אם הוא חווה הרגשה לא נעימה ולא בלתי נעימה הוא חווה אותה במנותק.

כאשר הנזיר הזה חווה הרגשה המוגבלת לגוף, הוא מבין "הרגשתי הרגשה מוגבלת לגוף"; כאשר הוא חווה הרגשה המוגבלת לחיים²⁰, הוא מבין "הרגשתי הרגשה מוגבלת לחיים". הוא מבין גם שעם התפרקות הגוף וסיום חיים אלו ממש, כל ההרגשות אשר לא היו מושא להנאה ידעכו, [ורק] שאריות הגוף יותתרו.²¹

נזירים, נניח ואדם היה מוציא מן הכבשן חתיכה חמה של כלי חרס ומניח אותה על אדמה חלקה. אז החום יתפוגג ממנו בו במקום, ויותר רק את

חתיכות כלי החרס. בדיוק כך, כאשר הנזיר הזה חווה הרגשה המוגבלת לגוף, הוא מבין "הרגשתי הרגשה מוגבלת לגוף"; כאשר הוא חווה הרגשה המוגבלת לחיים, הוא מבין "הרגשתי הרגשה מוגבלת לחיים". הוא מבין גם שעם התפרקות המצרפים המנטליים והחומריים וסיום החיים, כל ההרגשות, אשר אף אחת מהן לא ראויה לטיפוח, יחדלו ממש בחיים אלו. [רק] שאריות הגוף יותרו.

"מה דעתכם על כך, נזירים? האם הנזיר הזה בו חדלו כל הזיהומים (*āsava*), יכול עדיין לעשות פעולות רצוניות ראויות? האם הוא יכול עדיין לעשות פעולות רצוניות לא ראויות? האם הוא יכול עדיין לעשות פעולות רצוניות 'בלי תנועה'?"

"לא, אדון נכבד."

"בהעדר כל [הסוגים של] הפעולות הרצוניות ועם הפסקת כל הפעילויות הרצוניות, האם ניתן לתפוס הכרה?"

"לא, אדון נכבד"

"בהעדר כל [הסוגים של] הכרה ועם הפסקת ההכרה, האם ניתן לתפוס תופעות מנטליות-חומריות?"

"לא, אדון נכבד"

"בהעדר כל [הסוגים של] התופעות המנטליות-חומריות ועם הפסקת התופעות המנטליות-חומריות, האם ניתן לתפוס את ששת בסיסי החושים?"

"לא, אדון נכבד"

"בהעדר כל ששת בסיסי החושים ועם הפסקת ששת בסיסי החושים, האם ניתן לתפוס מגע?"

"לא, אדון נכבד"

"בהעדר כל מגע ועם הפסקת המגע, האם ניתן לתפוס הרגשה?"

"לא, אדון נכבד"

"בהעדר כל הרגשה ועם הפסקת ההרגשה, האם ניתן לתפוס השתוקקות?"

"לא, אדון נכבד"

“בהעדר כל השתוקקות ועם הפסקת ההשתוקקות, האם ניתן לתפוס היאחזות?”

“לא, אדון נכבד”

“בהעדר כל ההיאחזות ועם הפסקת ההיאחזות, האם ניתן לתפוס התהוות?”

“לא, אדון נכבד”

“בהעדר כל התהוות ועם הפסקת ההתהוות, האם ניתן לתפוס לידה?”

“לא, אדון נכבד”

“בהעדר כל לידה ועם הפסקת הלידה, האם ניתן לתפוס הזדקנות-ומוות?”

“לא, אדון נכבד.”

“טוב, מאוד נזירים, טוב מאוד ! נזירים, כך זה בדיוק ולא אחרת. בטחו בזה, נזירים, היו משוכנעים בזה; שחררו את עצמכם מכל ספקות או חוסר וודאות ביחס לזה. זה הקץ לסבל.”

השיחה על חסר-הידע

Assutavā Sutta

Saṃyutta Nikāya, Dukkha Vagga, 62, (S II 96)

כך שמעתי:

בפעם אחת הבהגוה שהה בְּסֹאוֹטְהִי, בַּגְ'טְנוֹאנָה, בגנו של אַנְאָטְהֶפִינְדִיקָה. שם פנה הבהגוה אל הנזירים ואמר:

"נזירים, יתכן שהאדם הארצי, חסר-הידע, יחוש ריחוק מהגוף הזה המורכב מארבעת האלמנטים העיקריים, ייתכן ויחוש חופשי מהיקשרות אליו, ייתכן ותהיה בו השתוקקות להשתחרר ממנו. מדוע זה כך? כיוון, נזירים, שהוא רואה את הצמיחה, הדעיכה, תהליך ההופעה וההעלמות של גוף זה המורכב מארבעת האלמנטים העיקריים. לכן ייתכן והאדם הארצי, חסר-הידע, יחוש ריחוק מהגוף הזה, ייתכן ויחוש חופשי מהיקשרות אליו, ייתכן ותהיה בו השתוקקות להשתחרר ממנו.

אך, נזירים, באשר לתופעה הזו המכונה מחשבה (צ'יטה, *citta*), תודעה (מְנָה, *mana*), או הכרה (וִינְיָנָה, *viññāṇa*), האדם הארצי חסר-הידע, חסר יכולת לחוש ריחוק ביחס אליה, חסר יכולת לחוש חופשי מהיקשרות אליה, חסר יכולת להשתחרר ממנה. מדוע זה? כיוון שלאורך זמן רב האדם הארצי, חסר-הידע, נאחז קשור וטועה לחשוב כך: 'זה שלי, זה אני; זה העצמי שלי' לכן האדם הארצי חסר-הידע חסר יכולת לחוש ריחוק ממנה, חסר יכולת לחוש חופשי מהיקשרות אליה, חסר יכולת לחוש השתוקקות להשתחרר ממנה.

נזירים, היה עדיף לו לאדם הארצי, חסר-הידע, להיאחז, אם היה כה רוצה בכך, בגוף הזה המורכב מארבעת האלמנטים העיקריים כעצמי שלו, מאשר להיאחז בתודעה. מדוע זה? כיוון שאדם רואה את הגוף הזה

המורכב מארבעת האלמנטים העיקריים מחזיק מעמד שנה שלמה, מחזיק שנתיים, מחזיק שלוש שנים, מחזיק ארבע שנים, מחזיק חמש שנים, מחזיק עשר שנים, מחזיק עשרים שנה, מחזיק שלושים שנה, מחזיק ארבעים שנה, מחזיק חמישים שנה, מחזיק מאה שנה או מחזיק יותר ממאה שנים.

אך, נזירים, באשר לתופעה הזו המכונה מחשבה, תודעה, או הכרה, היא מופיעה כך ונעלמת כך ביום ובלילה. נזירים, כפי שקוף המשוטט ביער גדול תופס ענף אחד, ולאחר שהוא משחרר אותו הוא תופס ענף אחר. כך, באשר לתופעה הזו המכונה מחשבה, תודעה, או הכרה, היא מופיעה כך ונעלמת כך ביום ובלילה.

כיוון שכך, תלמיד נאצל בעל-ידע שם ליבו בחוכמה ויסודיות להתהוות מותנית בדיוק כך: כאשר זה מתקיים, ההוא קיים. כשזה מופיע ההוא מופיע. כשזה לא מתקיים, ההוא לא קיים, כשזה חדל ההוא חדל. נזירים, הופעת הרגשה נעימה תלויה בהופעת מגע הגורם להרגשה נעימה. עם הפסקת המגע הגורם להרגשה נעימה, נפסקת ההרגשה הנעימה התלויה במגע המסוים. נזירים, הופעת הרגשה לא נעימה תלויה בהופעת מגע הגורם להרגשה לא נעימה. עם הפסקת המגע הגורם להרגשה לא נעימה, נפסקת ההרגשה לא נעימה. נזירים, הופעת הרגשה שאינה נעימה ואינה לא-נעימה תלויה בהופעת מגע הגורם להרגשה שאינה נעימה ואינה לא-נעימה. עם הפסקת המגע הגורם להרגשה שאינה נעימה ואינה לא-נעימה, נפסקת ההרגשה שאינה נעימה ואינה לא-נעימה תלויה במגע המסוים.

לדוגמא, על ידי שפשוף שתי חתיכות עץ, אש נצתת, כאשר מחזיקים את שתי חתיכות העץ מופרדות זו מזו, אלמנט החום שמופק על ידי חיכוך נפסק וחדל. בדומה, נזירים, הופעת הרגשה נעימה תלויה בהופעת מגע הגורם להרגשה נעימה. עם הפסקת המגע הגורם להרגשה נעימה, נפסקת ההרגשה הנעימה התלויה במגע המסוים. נזירים, הופעת הרגשה לא נעימה תלויה בהופעת מגע הגורם להרגשה לא נעימה. עם הפסקת המגע הגורם להרגשה לא נעימה, נפסקת ההרגשה לא נעימה התלויה במגע המסוים. נזירים, הופעת הרגשה שאינה נעימה ואינה לא-נעימה תלויה בהופעת מגע הגורם להרגשה שאינה נעימה ואינה לא-נעימה. עם הפסקת

המגע הגורם להרגשה שאינה נעימה ואינה לא-נעימה, נפסקת ההרגשה שאינה נעימה ואינה לא-נעימה התלויה במגע המסוים.

כך נזירים, לאחר שתלמיד נאצל ובעל-ידע מבין זאת, הוא מתרחק ממגע, מתרחק מהרגשה, מתרחק מתפיסה, מתרחק מדחפים לפעולה, מתרחק מהכרה; בהיותו מרוחק מהם, הוא הופך חופשי מהיקשרות אליהם; כיוון שהוא חופשי מהיקשרות אליהם, הוא משיג שחרור. כאשר הוא משוחרר כך, הידיעה שהוא משוחרר מופיעה והוא יודע: 'לא תהיה עוד לידה מחדש, התרגול הרוחני הסתיים, מה שהיה לעשות נעשה, לא נותר דבר ממצב הקיום הזה.'

המשל אודות אכילת בשרו של הילד

Puttamamsupama Sutta

Saṃyutta Nikāya, Dukkha Vagga 63, (S II 98)

כך שמעתי:

בפעם אחת הִבְהַגְנוּהָה שהה בְּסֵאוֹטְהִי, בְּג'טְנוֹאנָה, בגנו של אַנְאָטְהֶפִינְדִיקָה. שם פנה הבהגווה אל הנזירים ואמר: "נזירים, ישנם ארבעה סוגים של מזונות להזנת יצורים חיים שכבר נולדו ולהזנת יצורים חיים העומדים להיוולד. מהם הארבעה? [ראשית] מזון הגוף של אוכל גס או מעורן; שנית, מזון המגע; שלישית, מזון הרצון²²; רביעית, המזון ההכרה. נזירים, אלו ארבעת הסוגים של מזונות להזנת יצורים חיים שכבר נולדו ולהזנת יצורים חיים העומדים להיוולד.

נזירים, כיצד יש להתייחס אל מזון הגוף? נניח שזוג נשוי היה יוצא למסע מפרך דרך שטח פראי, כשהוא נושא עמו מלאי מצומצם של אספקה. איתם היה גם בנם היחיד, בנם האהוב ומקור אושרם. כעת, נזירים, [כאשר השלושה היו מגיעים למחצית הדרך המפרכת], האספקה המוגבלת שלהם היתה אוזלת לחלוטין, ועדיין היה עליהם לעבור עוד כברת דרך ארוכה. אז הזוג היה חושב: 'האספקה המוגבלת שלנו אזלה, ועדיין נותרה עוד כברת דרך ארוכה. מה אם נהרוג את בננו היחיד, בננו האהוב, ומקור אושרנו, נכין בשר מיובש ושיפודים, וכך כאשר ניזון מאכילת בשר בננו, נוכל לסיים את החלק הנותר של הדרך המפרכת? הבה לא נמות שלושתנו.' אז, נזירים, הזוג היה הורג את בנם היחיד, בנם האהוב ומקור אושרם, מכין בשר מיובש ושיפודים, וניזון מאכילת בשר בנם. כאשר היו אוכלים את בשר בנם, היו מכים בחזיהם וזועקים: 'היכן אתה, בננו היחיד! היכן אתה, בננו היחיד!'

מה דעתכם על כך, נזירים? האם הם היו אוכלים את האוכל למען הנאה? האם הם היו אוכלים אותו למען יוכלו להתגאות [בכוחם]? האם הם היו אוכלים אותו כדי להתגאות בהופעתם? האם היו אוכלים אותו כדי להיות נעוצים?" "לא, אדון נכבד." "נזירים, האם הם לא היו אוכלים אותו אך ורק במטרה לחצות את שטח הפראי הזה?", "אכן כך, אדון נכבד." "באותו אופן, אני אומר, נזירים, יש להתייחס למזון הגוף. נזירים, אם [המשמעות האמיתית של] מזון הגוף מובנת היטב, ההיקשרות להנאות חמשת החושים מובנת היטב. ואם [המשמעות האמיתית של] תאווה להנאות חמשת החושים מובנת היטב, אין בנמצא אף קבל שיגרום לתלמיד הנאצל להיוולד מחדש בעולם החושים הזה."

וכיצד, נזירים, יש להתייחס למזון של רשמי החושים או למגע? נזירים, נניח ופרה שעורה מקולף היתה עומדת נשענת על חומה; אז, בעלי החיים המתגוררים בחומה היו נושכים אותה; אם היא היתה עומדת נשענת על עץ, בעלי החיים המתגוררים בעץ היו נושכים אותה; אם היתה עומדת במים, אז בעלי החיים המתגוררים במים היו נושכים אותה; אם היתה עומדת בשטח פתוח, החיות הנמצאות בשטח היו נושכות אותה. היכן שהפרה המקולפת העור הזו היתה עומדת בעלי החיים המתגוררים שם היו נושכים אותה. באותו אופן, אני אומר, נזירים, יש להתייחס למזון של רשמי החושים או מגע. נזירים, אם מזון המגע מובן היטב, שלושת סוגי ההרגשות מובנים היטב. ואם שלושת סוגי ההרגשות מובנים היטב, אז, אני אומר, לא נותר לתלמיד הנאצל לעשות עוד דבר.

וכיצד, נזירים, יש להתייחס למזון הרצון? נניח היה בור פחם בוער בעומק של יותר מגובהו של אדם, מלא בגחלת לשהטת ללא להבה או עשן. כעת, הגיע אדם לדרך זו, אחד אשר רוצה לחיות ולא רוצה למות, אשר אוהב אושר ולא אוהב סבל; נניח שאז, שני גברים חזקים היו לופתים אותו בשתי זרועותיו וגוררים אותו לבור הגחלת הלוהטת. אז היה עולה באדם רצון עז להיות רחוק מאותו בור. מדוע זה כך? כיוון, נזירים, שהאדם מבין זאת: 'אם אפול לתוך הבור, אמצא את מותי או סבל הקרוב למוות'. באותו אופן, אני אומר יש להתייחס למזון הרצון. נזירים, אם מזון הרצון מובן היטב, שלושת סוגי ההשתוקקות מובנים היטב. ואם שלושת סוגי ההשתוקקות מובנים היטב, אז, אני אומר, לא נותר לתלמיד הנאצל לעשות

עוד דבר.

וכיצד, נזירים, יש להתייחס למזון ההכרה? נניח אנשים היו תופסים פושע, שודד, מביאים אותו בפני המלך ואומרים, "אדם זה הוא פושע, שודד, הוד רוממותו; ייתן לו הוד מעלתו עונש על פי ראות עיניו." לאחר מכן, המלך היה אומר לעוזריו: "קדימה, עוזריי, לכו דקרו אדם זה בבוקר מאה דקירות חנית." והם היו דוקרים את האדם בבוקר מאה דקירות בחנית. בצהריים, המלך היו שואל את עוזריו, "אנשים! מה מצבו של האדם ההוא?" "הוד מעלתו, הוא עדיין חי כמקודם." אז לכו ודקרו אותו בצהריים שוב מאה דקירות חנית." והם היו דוקרים את האדם בצהריים מאה דקירות בחנית. בערב, המלך היה שואל את עוזריו שוב, "אנשים! מה מצבו של האדם ההוא?" "הוד מעלתו, הוא עדיין חי כמקודם." אז לכו ודקרו אותו בערב שוב מאה דקירות בחנית." והם היו דוקרים את האדם בערב מאה דקירות חנית.

"מה דעתכם על כך, נזירים? האם האדם הזה שנדקר שלוש מאות דקירות חנית לאורך היום סובל כאב וצער כתוצאה מכך?"

"אדון נכבד, אף אם אדם זה היה נדקר בחנית פעם אחת בלבד, הוא היה סובל כאב וצער כתוצאה מכך; על אחת כמה וכמה הוא היה סובל אם היה נדקר בחנית שלוש מאות פעמים."

"באותו אופן, אני אומר, יש להתייחס למזון ההכרה. נזירים, אם מזון ההכרה מובן היטב, התופעות המנטליות-חומריות מובנות היטב. ואם התופעות המנטליות-חומריות מובנות היטב, אז, אני אומר, לא נותר לתלמיד הנאצל לעשות עוד דבר."

השיחה על החקירה המעמיקה

Sammāsa Sutta

Saṃyutta Nikāya, Dukkha Vagga 66 (S II 107)

כך שמעתי:

בפעם אחת הבהגווה שהה בעיר מסחר בשם קמאסדְהְמָה אשר בארצם של בני הקורו. שם הבהגווה פנה אל הנזירים: 'נזירים! והם השיבו 'אדון נכבד. והבהגווה דיבר כך:

"נזירים, האם אתם עורכים חקירה פנימית²³? ' כאשר נשאלה השאלה אחת הנזירים פנה אל הבהגווה ואמר: "אדון נכבד, אני אכן עורך חקירה פנימית." "כיצד אתה עורך חקירה פנימית?". אמנם הנזיר השיב לשאלה, אך כל השאלות שניתנו על ידו לא קיבלו את אישורו של הבהגווה.

לאחר שהנזיר סיים להשיב, המכובד אַנְנְדָה פנה אל הבהגווה באופן הבא: "אדון נכבד, זה הזמן המתאים! אדון מבורך, זה הזמן הראוי! הבהגווה יכול להעביר את השיחה אודות החקירה הפנימית; לאחר שישמעו הנזירים את השיחה מפי הבהגווה, הם ינצרו אותה בליבם." "אם כך, אננדה, הקשב היטב; האזן לדברי; כעת אדבר." "טוב מאוד, אדון נכבד", השיבו הנזירים. אז הבהגווה אמר את הדברים האלה:

בתורה זו, נזירים, כשנזיר עורך חקירה פנימית הוא בוחן כך: סבל בדרכים רבות ומגוונות [כגון] הזדקנות-ומוות מופיע בעולם הזה; מה התנאי להופעת הסבל הזה, מה המקור שלו, מה הראשית שלו, מה המוצא שלו? כאשר איזה גורם מתקיים, הזדקנות ומוות מופיעים? כאשר איזה גורם לא מתקיים, הזדקנות ומוות לא מופיעים? ' כאשר הוא עורך חקירה פנימית מעמיקה בדרך זו, הוא מביין: 'סבל, בדרכים רבות ומגוונות [כגון] הזדקנות-ומוות מופיע בעולם הזה; היקשרות²⁴ היא התנאי לסבל הזה,

המקור שלו, הראשית שלו, המוצא שלו. כאשר יש היקשרות, יש הזדקנות ומוות; כאשר אין היקשרות, אין הזדקנות ומוות.

הנזיר הזה יודע הזדקנות ומוות; הוא יודע גם את המקור להזדקנות ומוות הוא יודע גם את ההפסקה של הזדקנות ומוות; הוא גם מבין את זה בהתאם לדרך המובילה להפסקת הזדקנות ומוות. לכן הוא מכוון עצמו ומתרגל בהתאם לדהמה. נזירים, ניתן לומר על הנזיר שהוא מכוון עצמו נכונה להפסקה מוחלטת של כל הסבל, להפסקת הזדקנות ומוות.

בנוסף, הוא עורך חקירה פנימית על ידי שהוא חוקר כך: 'מה התנאי להופעת ההיקשרות הזו, מה המקור שלה, מה הראשית שלה, מה המוצא שלה? כאשר איזה גורם מתקיים, היקשרות מופיעה? כאשר איזה גורם לא מתקיים, היקשרות לא מופיעה?' כאשר הוא חוקר כך, הנזיר מבין: 'השתוקקות היא התנאי להופעת ההיקשרות הזו, היא המקור שלה, הראשית שלה, המוצא שלה. כאשר יש השתוקקות, יש היקשרות; כאשר אין השתוקקות, אין היקשרות.'

הנזיר הזה מבין היקשרות; הוא מבין גם את המקור שלה; הוא מבין גם את ההפסקה שלה; הוא מבין את זה גם בהתאם לדרך המובילה להפסקת ההיקשרות. לכן הוא מכוון עצמו, ומתרגל בהתאם לדהמה. נזירים, על הנזיר הזה ניתן לומר שהוא מכוון את עצמו להפסקה מוחלטת של כל הסבל, להפסקה של היקשרות.

בנוסף, הוא עורך חקירה פנימית על ידי שהוא חוקר כך: 'השתוקקות זו, אם היא מופיעה, היכן היא מופיעה? אם היא מבססת את עצמה, היכן היא מבססת את עצמה?' כאשר הוא עורך חקירה פנימית בדרך זו, הנזיר מבין: 'בעולם הזה, ישנם דברים²⁵ מענגים ומהנים. כאשר השתוקקות זו מופיעה, היא מופיעה כאן; כאשר היא מבססת את עצמה, היא עושה זאת כאן. ואלו דברים בעולם מענגים ומהנים? בעולם, העין היא דבר מענג ומהנה. כאשר השתוקקות מופיעה, היא מופיעה כאן; כאשר היא מבססת את עצמה, היא עושה זאת כאן. בעולם, האוזן היא דבר מענג ומהנה... בעולם, האף הוא דבר מענג ומהנה... בעולם, הלשון היא דבר מענג ומהנה... בעולם, הגוף הוא דבר מענג ומהנה... בעולם, התודעה היא דבר מענג ומהנה. כאשר השתוקקות מופיעה, היא מופיעה כאן; כאשר היא מבססת את עצמה, היא

עושה זאת כאן.¹

נזירים, כל הפרושים והברהמינים האלו בעבר, אשר ראו את הדבר המענג והמהנה כקבוע, תורם לאושר, בעל עצמיות, חופשי מחולי או חופשי מסכנה, הגדילו את ההשתוקקות. מי שהגדיל את ההשתוקקות, הגדיל את ההיקשרות; מי שהגדיל את ההיקשרות הגדיל את הסבל. מי שהגדיל את הסבל לא יכול להשתחרר מלידה, הזדקנות ומוות, צער, קינה, כאב פיזי, מצוקה נפשית, וייסורים. אני אומר: "הם לא השתחררו מסבל".

נזירים, כל הפרושים והברהמינים האלו בעתיד, אשר יראו את הדבר המענג והמהנה כקבוע, תורם לאושר, בעל עצמיות, חופשי מחולי או חופשי מסכנה, יגדילו את ההשתוקקות. מי שיגדיל את ההשתוקקות, יגדיל את ההיקשרות; מי שיגדיל את ההיקשרות יגדיל את הסבל. מי שיגדיל את הסבל לא יכול להשתחרר מלידה, הזדקנות ומוות, צער, קינה, כאב פיזי, מצוקה נפשית, וייסורים. אני אומר: "הם לא ישתחררו מסבל".

נזירים, כל הפרושים והברהמינים האלו בהווה, אשר רואים את הדבר המענג והמהנה כקבוע, תורם לאושר, בעל עצמיות, חופשי מחולי או חופשי מסכנה, מגדילים את ההשתוקקות. מי שמגדיל את ההשתוקקות, מגדיל את ההיקשרות; מי שמגדיל את ההיקשרות מגדיל את הסבל. מי שמגדיל את הסבל לא יכול להשתחרר מלידה, הזדקנות ומוות, צער, קינה, כאב פיזי, מצוקה נפשית, וייסורים. אני אומר: "הם לא משוחררים מסבל".

נזירים, נניח והיתה קערת שתייה מברונזה מלאה במשקה בעל צבע, ריח, וטעם [טובים] שעורבב עם רעל. והיה מגיע אדם תשוש מחום, הרוס מחום, עייף, צמא, באפיסת כוחות. אז מישוהו היה אומר לו כך: "אישי הטוב! קערת מים זו מלאה במשקה בעל צבע, ריח, וטעם [טובים] שעורבב עם רעל. שתה ממנו אם אתה חפץ בכך. כאשר תשתה מהמשקה תהיה מרוצה מצבעו, ריחו וטעמו. אך כאשר תשתה אותו אתה תמות או תסבול כאבי תופת." אז, נזירים, נניח ומחשבה זו היתה עולה ברוחו של אותו אדם צמא: 'אוכל להרוות את צימאוני בעזרת מים, מי-גבינה, מי-שעורה מלוחים, או שיקוי רפואי מזרעים, עשבים, ונבטים. לא אשתה את המשקה הזה אשר יהיה לא לטובתי ולא לאושרי לטווח ארוך.' נניח

והאדם הזה, לאחר ששקל את ההשלכות, החליט לוותר על המשקה ולא שתה אותו. אז, כיוון שהוא לא שתה את המשקה, הוא לא ימות ולא יסבול כאבי תופת.

בדומה, נזירים, כל הפרושים והברהמינים האלו בעבר, אשר ראו את ההנאות והתענוגות כארעיים, כבלתי מספקים (דוקהה), חסרי מהות, מלווים בחולי וכרוכים בסכנה, זנחו את ההשתוקקות. מי שזנח את ההשתוקקות זנח את ההיקשרות; מי שזנח את ההיקשרות זנח את הסבל. מי שזנח את הסבל השתחרר מלידה, הזדקנות ומוות, צער, קינה, כאב פיזי, מצוקה נפשית, וייסורים. אני אומר: "הם השתחררו מהסבל"

נזירים, כל הפרושים והברהמינים בעתיד ... כל הפרושים והברהמינים בהווה, אשר רואים את ההנאות והתענוגות כארעיים, בלתי מספקים, חסרי מהות, מלווים בחולי, וכרוכים בסכנה, זונחים את ההשתוקקות. מי שזנח את ההשתוקקות, זנח את ההיקשרות; מי שזנח את ההיקשרות זנח את הסבל. מי שזנח את הסבל משתחרר מלידה, הזדקנות ומוות, צער, קינה, כאב פיזי, מצוקה נפשית, וייסורים. אני אומר: "הם משוחררים מסבל."

השיחה עם דיגהנקה

Dīghanakha Sutta

Majjhima Nikāya 74; Majjhimaṇṣaṇāsapāḷi 24, (M I 497)

כך שמעתי:

כפעם אחת, הבהגוה שהה במערת סוקקקטה על גבעת גיג'הקוטה בסמוך לראג'גהא. אז דיגהנקה²⁶, פרוש משוטט, הגיע אל הבהגוה והחליף עמו ברכות נימוסים. לאחר שסיים את דברי הברכה, הוא נעמד²⁷ במקום ראוי. בעודו עומד כך, הוא פנה אל הבהגוה: "אני טוען ומחזיק בהשקפה 'אני לא מקבל אף [השקפה]".²⁸

אגיבסנה,²⁹ האם לפחות אין השקפה זו מקובלת עליך: 'אני לא מקבל אף [השקפה]?'

הו גוטימה, אם הייתי מקבל את ההשקפה הזו שלי, אז לומר 'אני לא מקבל אף [השקפה]' היה נראה בדיוק כך.

אגיבסנה, אנשים רבים בעולם הזה אומרים: "זה נראה בדיוק כך, זה נראה בדיוק כך" ובכל זאת הם לא זונחים את ההשקפה הזו ובה בעת הם אוחזים בהשקפה המנוגדת. ישנם בעולם הזה מעטים, מעטים מאוד, אשר אומרים: "זה נראה בדיוק כך זה נראה בדיוק כך" והם זונחים את ההשקפה הזו ממש ולא אוחזים בהשקפה המנוגדת.

אגיבסנה, ישנם פרושים וברהמינים כאלו אשר טוענים ומחזיקים בהשקפה: "אני מקבל את כל [ההשקפות]". אגיבסנה, ישנם פרושים וברהמינים כאלו אשר טוענים ומחזיקים בהשקפה: "אני לא מקבל אף [השקפה]". אגיבסנה, ישנם פרושים וברהמינים כאלו אשר טוענים

ומחזיקים בהשקפה: "אני מקבל חלק [מההשקפות] ולא מקבל [השקפות] אחרות."³⁰

אגיבסנה, מבין שלושת סוגי האנשים האלו, ההשקפה של הפרושים והברהמינים אשר טוענים ומחזיקים בהשקפה "אני מקבל את כל [ההשקפות]" מובילה להיקשרות, מובילה לכבילה, מובילה לתענוג עז, מובילה להיצמדות, ומובילה להיאחזות.

אגיבסנה, מבין שלושת סוגי האנשים האלו, ההשקפה של הפרושים והברהמינים אשר טוענים ומחזיקים בהשקפה "אני לא מקבל אף [השקפה]" מובילה להיעדר היקשרות, מובילה להיעדר כבילה, מובילה להיעדר תענוג עז, מובילה להיעדר היצמדות, ומובילה להיעדר היאחזות.

כאשר הדבר נאמר, דיגהנקה, הפרוש המשוטט, אמר לבהגווה כך: "המכובד גוטמה משבח את השקפתי! המכובד גוטמה מהלל את השקפתי!"

אגיבסנה, בהתיחס לפרושים והברהמינים האלה אשר טוענים ומחזיקים בהשקפה "אני מקבל חלק [מההשקפות] ולא מקבל [השקפות] אחרות" ההשקפה שלהם בקשר למה שהם כן מקבלים מובילה להיקשרות, מובילה לכבילה, מובילה לתענוג עז, מובילה להיצמדות, ומובילה להיאחזות. ההשקפה שלהם בקשר למה שהם לא מקבלים מובילה להיעדר היקשרות, מובילה להיעדר כבילה, מובילה להיעדר תענוג עז, מובילה להיעדר היצמדות, ומובילה להיעדר היאחזות.

אגיבסנה, בהתיחס לפרושים והברהמינים אשר טוענים ומחזיקים בהשקפה: "אני מקבל את כל [ההשקפות]" אדם חכם שוקל את דעתו כך: "יש לי השקפה כזו: 'אני מקבל את כל [ההשקפות]' אם מתוך עקשנות, דבקות והיצמדות הייתי אומר 'רק זה נכון וכל השאר חסר ערך', אז הייתי יכול להיות באי הסכמה עם שני [סוגים של] אנשים [קרי', עם פרוש או ברהמין שטוען ומחזיק בהשקפה: "אני לא מקבל אף [השקפה]'], כמו גם עם פרוש או ברהמין הטוען ומחזיק בדעה 'אני מקבל חלק ולא מקבל אחרות'. היתה יכולה להיות אי הסכמה עם שני סוגים של אנשים אלו. אם היתה אי הסכמה מעין זו, היה יכול להיווצר ויכוח ועימות. אם היה ויכוח ועימות, היה יכול להתפתח רוגז. אם היה רוגז, היו יכולות

להתפתח דאגות וטרדות." כך, בראותו בבהירות שיוכלו להיווצר לו אי הסכמה, ויכות, עימות, רוגז, דאגות וטרדות, הוא זונח את השקפתו ולא אוהז באף השקפה אחרת. כך מגיעים לזניחת השקפות. כך מגיעים ליותר על השקפות.

אגיבסנה, בהתיחס לפרושים והברמינים אשר טוענים ומחזיקים בהשקפה "אני לא מקבל אף [השקפה]" אדם חכם שוקל את דעתו כך: "יש לי השקפה כזו: 'אני לא מקבל אף [השקפה]' אם מתוך עקשנות, דבקות והיצמדות, הייתי אומר 'רק זה נכון וכל השאר חסר ערך', אז הייתי יכול להיות באי הסכמה עם שניים: עם פרוש או ברהמין הטוען ומחזיק בהשקפה: "אני מקבל את כל [השקפות]", כמו גם עם פרוש או ברהמין הטוען ומחזיק בהשקפה 'אני מקבל חלק ולא מקבל אחרות.' אם היתה אי הסכמה מעין זו, היה יכול להיווצר ויכוח ועימות. אם היה ויכוח ועימות, היה יכול להתפתח רוגז. אם היה רוגז, היו יכולות להתפתח דאגות וטרדות." כך, בראותו בבהירות שיוכלו להיווצר לו אי הסכמה, ויכוח, עימות, רוגז, דאגות וטרדות, הוא זונח את השקפתו ולא אוהז באף השקפה אחרת. כך מגיעים לזניחת השקפות. כך מגיעים ליותר על השקפות.

אגיבסנה, בהתיחס לפרושים והברמינים אשר טוענים ומחזיקים בהשקפה: 'אני מקבל חלק ולא מקבל אחרות' אדם חכם שוקל את דעתו כך: "יש לי דעה כזו: אני מקבל חלק ולא מקבל אחרות' אם מתוך עקשנות, דבקות והיצמדות, הייתי אומר 'רק זה נכון השאר חסר ערך', אז הייתי יכול להיות באי הסכמה עם שניים: עם פרוש או ברהמין שטוען ומחזיק בהשקפה: "אני מקבל את כל [השקפות]", כמו גם עם פרוש או ברהמין הטוען ומחזיק בהשקפה 'אני לא מקבל אף [השקפה]'. אם היתה אי הסכמה מעין זו, היה יכול להיווצר ויכוח ועימות. אם היה ויכוח ועימות, היה יכול להתפתח רוגז. אם היה רוגז, היו יכולות להתפתח דאגות וטרדות." כך, בראותו בבהירות שיוכלו להיווצר לו אי הסכמה, ויכוח, עימות, רוגז, דאגות וטרדות, הוא זונח את השקפתו ולא אוהז באף

השקפה אחרת. כך מגיעים לזניחת השקפות. כך מגיעים לזניחת השקפות.

אגיבסנה, הגוף הזה הוא חומר, הוא מורכב מארבעת היסודות העיקריים (*dhatu*), הוא נולד מאם ואב, ניזון מאורז ולחם שעורה, אשר טבעו ארעיות, התפוררות ושחיקה, טבעו להתפרק; יש לראות אותו בבירור כארעי, כדוקקה, כמחלה, כמורסה, כקוץ דוקרני, כמצוקה, כמכאוב, כזר, כנתון לכיליון, כריק, וכחסר עצמיות. מי שרואה בבירור את הגוף הזה כארעי, כדוקקה, כמחלה, כמורסה, כקוץ דוקרני, כמצוקה, כמכאוב, כזר, כנתון לכיליון, כריק, וכחסר עצמיות, זונח את ההיקשרות לגוף, זונח את אהבת הגוף וזונח את העבדות לגוף.

אגיבסנה, קיימים שלושה סוגים של הרגשה, קרי, הרגשה נעימה, הרגשה לא נעימה והרגשה שאינה נעימה ואינה לא-נעימה. אגיבסנה, כאשר הרגשה נעימה מורגשת, לא מורגשות הרגשה לא נעימה ולא הרגשה שאינה נעימה ואינה לא-נעימה. באותה עת, רק הרגשה נעימה מורגשת. אגיבסנה, כאשר הרגשה לא-נעימה מורגשת, לא מורגשות הרגשה נעימה ולא הרגשה שאינה נעימה ואינה לא-נעימה. באותה עת, רק הרגשה לא נעימה מורגשת. כאשר הרגשה לא-נעימה מורגשת, לא מורגשות הרגשה נעימה ולא הרגשה לא נעימה. באותה עת, רק הרגשה שאינה נעימה ואינה לא-נעימה מורגשת.

אגיבסנה, הרגשה נעימה הנה ארעית, תלויה בסיבות, מתהווה מתוך תנאים, ובעלת הטבע להתכלות, לדעוך, להיעלם, ולחדול.

אגיבסנה, הרגשה לא נעימה הנה ארעית, תלויה בסיבות, מתהווה מתוך תנאים, ובעלת הטבע להתכלות, לדעוך, להיעלם, ולחדול.

אגיבסנה, הרגשה שאינה נעימה ואינה לא-נעימה הנה ארעית, תלויה בסיבות, מתהווה מתוך תנאים, ובעלת הטבע להתכלות, לדעוך, להיעלם, ולחדול.

בהבנה זו, אגיבסנה, תלמיד נאצל אשר הודרך היטב מואס בהרגשה נעימה כך גם לגבי הרגשה לא נעימה וכך גם הוא חש כלפי הרגשה שאינה נעימה ואינה לא-נעימה. כאשר הוא מואס בהרגשה, תשוקה נמוגה, מתוך

שהתשוקה נמוגה, [התודעה] משתחררת. עם השחרור עולה הידיעה: "[היא] משוחררת" והוא יודע: 'לא תהיה עוד לידה מחדש, התרגול הרוחני הסתיים, מה שהיה לעשות נעשה, לא נותר דבר ממצב הקיום הזה'. אגיבסנה, נזיר שתודעתו משוחררת בדרך זו, לא מתווכח עם אף אחד ולא רב עם אף אחד, הוא מדבר בשפה [שגרתית] בה משתמשים בעולם, אך לא טועה בהבנתה.³¹

באותה העת, המכובד סאריפוטה, אשר עמד מאחורי הבהגווה, ונופך במניפה, חשב: "אכן, הבהגווה שלנו מדבר על זניחת התופעות השונות האלו מתוך ידיעה עליונה³². הסוגֵטה מדבר על נטישת התופעות השונות האלו מתוך ידיעה עליונה. בעוד המכובד סאריפוטה מהרהר בדבר בלי אחיזה, תודעתו השתחררה מהזיהומים.³³

אך באשר לפרוש המשוטט דיגהנקה, עין הדמה, נקייה מאבק וזיהום, עלתה: 'כל שטבעו להיווצר, טבעו לחדול'.

אז דיגהנקה, הפרוש המשוטט, תפס, הבין, ידע וחדר לִדְהָמָה; משצלח את חוסר הוודאות, הפך חופשי מספק, והשיג שכנוע ואמון אמיץ מבלי להסתמך על דבר מלבד ההוראות של המורה, ואמר לבהגווה כך: "הו גוטמה, זה מעולה! הו גוטמה, זה מעולה! הדמה הובהרה בדרכים רבות על ידי המכובד גוטמה כאילו מה שהונח הפוך יושר, כאילו מה שהוסתר נחשף, כאילו הוצגה הדרך הנכונה למי שאבד, כאילו הודלקה מנורה בעלטה כך שבעלי ראייה יוכלו לראות צורות. אני לוקח מחסה בכודהה, אני לוקח מחסה בדהמה, אני לוקח מחסה בסנגהה. יזכור נא אותי המבורך כתלמידו, בעל-בית שלוקח מחסה בו מעתה ועד סוף חייו.

השיחה אודות דרך החניכות

Sekha Sutta

Majjhima Nikāya 53; Majjhimaṇṣapāḷi 3, (M I 353)

כך שמעתי:

בפעם אחת הפהגוונה שהה במנזר נִגְרֹדְהֶרְמָה בקפילבטהו בארץ בני השקיאנא. באותה עת, היה שם אולם אסיפות של השקיאנים מקפילבטהו אשר נבנה לא מזמן אך עדיין לא היה בשימוש על ידי פרוש, ברהמין או כל אדם אחר. השקיאנים מקפילבטהו ניגשו אל הבהגווה, הביעו מחוות כבוד והתיישבו במקום ראוי; לאחר שהתיישבו, פנו אל הבהגווה בדברים אלו: "אדון נכבד! הנה אולם אסיפות חדש, אשר נבנה לא מזמן, השייך לשקיאנים מקפילבטהו אך עדיין לא היה בשימוש על ידי פרוש, ברהמין או כל אדם אחר. אנא, שהבהגווה יהיה הראשון להשתמש בו, ולאחר מכן השקיאנים מקפילבטהו יחלו להשתמש בו. אם הבהגווה ישתמש בו ראשון הדבר יעניק שגשוג ועושר לבני השקיאנא מקפילבטהו לעתיד לבוא."

הבהגווה הסכים בשתיקה. לאחר שראו את הסכמת הבהגווה לבקשתם, השקיאנים מקפילבטהו קמו ממקומותיהם, הביעו מחוות כבוד, ועזבו בצורה מכובדת. לאחר מכן, הם הלכו לאולם האסיפות החדש, כיסו את הרצפה, ארגנו מקומות ישיבה, הציבו קערת מים גדולה במקום והדליקו מנורות שמן במקומות הדרושים. לאחר שסיימו, הם ניגשו אל הבהגווה, הביעו מחוות כבוד ועמדו במקום ראוי. אז פנו השקיאנים מקפילבטהו אל הבהגווה בדברים האלו: "אדון נכבד, אולם האספות מכוסה כולו ומקומות הישיבה מוכנים; קערת מים גדולה הוצבה במקום ומנורת שמן

הודלקה. אדון נכבד, שהבהגווה יגיע ברגע המתאים לו.”

אז הבהגווה סידר את גלימותיו בהתאם, לקח את קערת-הנדבות ואת גלימתו העליונה, ופנה אל אולם האסיפות יחד עם קבוצת הנזירים. משהגיע לשם הוא רחץ את כפות רגליו, נכנס לאולם האסיפות והתיישב מנגד לעמוד האמצעי כשפניו פונות למזרח.

כך גם הנזירים רחצו את כפות רגליהם, נכנסו לאולם האסיפות והתיישבו לאורך הקיר המערבי, כשפניהם למזרח, והבהגווה לפנייהם.

וכך גם השקיאנים מקפילבטהו רחצו את כפות רגליהם, נכנסו לאולם האסיפות והתיישבו לאורך הקיר המזרחי, כשפניהם מופנים מערבה, והבהגווה מולם.

חלק גדול של הלילה הבהגווה לימד את הדמה לשקיאנים מקפילבטהו, תוך שהוא מגלה את התועלת שבה, מעודד אותם לתרגל אותה בעצמם, מלהיב אותם ומשמח את ליבם. אז הוא אמר לאננדה: “אַנְנְדָה! אנא הסבר לשקיאנים מקפילבטהו על הכניסה לדרך החניכות. הגב שלי כואב, אני אמתח אותו.”

“בסדר גמור, אדון נכבד,” השיב המכובד אננדה לבהגווה. הבהגווה קיפל את גלימת הטלאים לארבע ונשכב על צידו הימני בתנוחת האריה, כאשר הוא מניח את כף רגלו השמאלית מעט הלאה על גבי הימנית, מודע לגמרי וערני, כשהוא מציין בתודעתו את הזמן לקום.

אז המכובד אננדה דיבר אל מְהָאנְאָמָה, נסיך השקיאן, כך: “כאן מְהָאנְאָמָה, תלמיד נאצל הוא בעל שליטה מלאה במוסר, בעל דלתות חושים מוגנות, אוכל במידה, מסור לעירנות, הוא בעל שבע המעלות, ומשיג על פי רצונו, ללא קושי וללא בעיה, את ארבעת הַגְ'הָאנוֹת, שהן תוצרי טוהר נעלה של התודעה ואשר מביאות ברכה בחיים האלו.”

כיצד תלמיד נאצל הוא בעל מוסר? כאן, מהאנאמה, התלמיד הנאצל משפר את המוסר שלו; הוא שומר על משמעת על פי העקרונות העיקריים של הפְּאָטִימֻקְקָה; הוא שומר על התנהגות נאותה ומקום מגורים מותר; הוא רואה סכנה גם במעידה הקטנה ביותר; והוא שומר על הכללים. כך, מהאנאמה, התלמיד הנאצל הוא בעל מוסר.

כיצד תלמיד נאצל שומר את דלתות החושים מוגנות? כאן, מהאנאמה, בכל פעם שהתלמיד הנאצל רואה בעיניו עצם, הוא לא נאחז בתכונותיו או במאפייניו³⁴. אם חוש הראיה נשאר בלתי מוגן, מצבי תודעה קלוקלים כגון חמדנות ודיכאון עלולים להשתלט עליו, לכן הוא מתרגל ריסון, שומר על חוש הראייה שלו, ומצליח לרסן את חוש הראיה שלו. כאשר הוא שומע קול באמצעות האוזן... כאשר הוא מריח ריח באמצעות האף... כאשר הוא חש טעם באמצעות הלשון... כאשר הוא חש תחושת מגע באמצעות הגוף... כאשר הוא תופס אובייקט מנטלי באמצעות התודעה, הוא לא נאחז בתכונותיו או במאפייניו. אם התודעה נשארת בלתי מוגנת, מצבי תודעה קלוקלים כגון חמדנות ודיכאון עלולים להשתלט עליו, לכן הוא מתרגל ריסון, שומר על חוש התודעה שלו ומצליח לרסן את התודעה שלו. מהאנאמה, בדרך זו התלמיד הנאצל שומר על דלתות חושיו מוגנות.

כיצד תלמיד נאצל אוכל במידה? כאן, מהאנאמה, תלמיד נאצל זהיר בכוונתו ואוכל את המזון לא לשם השעשוע, לא מתוך הנאה לא לשם התפארות (בכוח), לא לשם שיפור המראה של הגוף, אלא רק לשם תמיכה בגוף הפיזי, כדי שיהיה לו תזונה מספקת להמשך החיים, כדי להפיג את הרעב ולשאת את התרגול הרוחני³⁵. [הוא מהרהר בדבר כך:] 'אסיר הרגשות ישנות מבלי לעורר הרגשות חדשות'³⁶, אוכל רק כמות מזון מספקת להיות בריא, חסר אשמה ולחיות בנוחות'. כך, מהאנאמה, התלמיד הנאצל אוכל במידה.

כיצד התלמיד הנאצל מסור לעירנות? כאן, מהאנאמה, התלמיד הנאצל, תוך הליכה וישיבה במשך היום, מטהר את תודעתו מגורמים מפריעים. תוך הליכה וישיבה במהלך האשמורת הראשונה של הלילה, הוא מטהר את תודעתו מגורמים מזיקים. באשמורת האמצעית של הלילה, הוא נשכב על צידו הימני, בתנוחת האריה, כשהוא מניח את כף רגלו השמאלית מעט הלאה על גבי הימנית, מודע לגמרי וערני, כשהוא מציין ברוחו את הזמן לקום. באשמורת האחרונה של הלילה, לאחר שהוא קם, תוך הליכה וישיבה הוא מטהר את תודעתו מגורמים מזיקים. כך מהאנאמה, התלמיד הנאצל מסור לעירנות.

כיצד התלמיד הנאצל בעל שבע מעלות? כאן, מהאנאמה, התלמיד הנאצל הוא בעל אמון בהארה של הטטהאגטה כך: "כך אכן הוא הבהגוה, ראוי

להערכה מיוחדת, ער לחלוטין, מושלם בידיעותיו ומעשיו, מבורך, יודע את העולמות, בלתי ניתן להשוואה ביכולתו לאמץ את אלו הראויים לאימון, המורה של האלים והאדם, המואר, הנעלה ביותר.”

התלמיד הנאצל הוא בעל חוש בושה; הוא מתבייש לעשות רע, במעשה, בדיבור או במחשבה. הוא מתבייש להיות מעורב בפעולות זדוניות ומושחתות.

הוא נרתע, הוא נרתע מלעשות רע בפעולה, דיבור או מחשבה; הוא נרתע מלהיות מעורב בפעולות זדוניות ומושחתות.

הוא הקשיב הרבה [להוראות הלימוד]; הוא זוכר את מה ששמע; הוראות לימוד אלו אשר הן טובות בתחילתן, טובות באמצען, וטובות בסופן, שלמות במשמעות ובניסוח; הוראות אלו מכוננות את החיים הרוחניים המושלמים בתכליתם והטהורים; הוא הקשיב הרבה להוראות הלימוד האלו, זוכר אותן, משנן אותן ברהיטות, מהרהר בהן ומבין אותן בשכלו.

הוא עושה מאמצים אדירים להיפטר ממצבי תודעה מזיקים ולהשיג מצבי תודעה ראויים; הוא מתמיד בנחישות; הוא עושה מאמצים גדולים; הוא לא זונח טיפוח מצבי תודעה ראויים.

הוא מודע; הוא בעל מודעות קורנת ומושלמת; הוא זוכר מה נעשה או נאמר לפני זמן רב ויכול להיזכר בכך שוב ושוב.

יש [לן] חכמה; הוא בעל חכמה המבינה את ההופעה והעלמות, אשר מובילה להכחדה מוחלטת של הסבל. כך, מהאנאמה, התלמיד הנאצל הוא בעל שבע המעלות.

וכיצד התלמיד הנאצל משיג על פי רצון, ללא קושי וללא בעיה, את ארבע הג'האנות שהן תוצרי טוהר נעלה של התודעה ואשר מביאות ברכה בחיים אלו? כאן, מהאנאמה, התלמיד הנאצל, מנותק מתאוות חושים, מנותק ממצבים מנטליים מזיקים, נכנס ושוהה בג'האנה הראשונה, בה יש חשיבה (*vitakka*) והרהור (*vicāra*), הנולדת מניתוק, בה יש התעלות (*pīti*) ושמחה (*sukha*). ועם הדממת החשיבה וההרהור, בהשגת שלוה פנימית ואחדות התודעה, הוא נכנס ושוהה בג'האנה השנייה, בה אין חשיבה והרהור, הנולדת מריכוז, בה יש בתחושת התעלות ושמחה. ועם התפוגגות תחושות ההתעלות והתשוקות הוא שוהה באיזון נפשי, מודע

ועירני הוא חווה בגופו את השמחה אשר עליה מספרים הנאצלים: "מאושר הוא זה אשר חי באיזון נפשי ומודע", וכך הוא נכנס ושוהה בג'האנה השלישית. ולאחר שויתר על הנאה וכאב ועם העלמות שמחה ועצבות קודמת, הוא נכנס ושוהה בג'האנה הרביעית, אשר מעבר להנאה וכאב, מטוהרת באיזון נפשי ומודעות. כך, מהאנאמה, התלמיד הנאצל משיג על פי רצון, ללא קושי וללא בעיה את ארבעת הג'האנות שהן תוצרי טוהר נעלה של תודעה ואשר מביאות ברכה בחיים אלו.

מהאנאמה, תלמיד נאצל שכך הוא בעל שליטה מלאה במוסר, בעל דלתות חושים מוגנות, אוכל במידה, מסור לעירנות, בעל שבע המעלות, אשר משיג על פי רצונו ללא קושי וללא בעיה את ארבעת הג'הנות שהן תוצרי טוהר נעלה של התודעה ואשר מביאות ברכה בחיים האלו – [עליו], מהאנאמה, נאמר שהוא תלמיד נאצל אשר נכנס לדרך החניכות (*sekha*). הוא אינו סרוח ומסוגל לבקוע [את קליפת הבורות]. יש בו את היכולת להתעוררות מושלמת, והוא מסוגל להשיג את הביטחון המושלם משיעבוד.

לדוגמא, מהאנאמה, תרנגולת מטילה שמונה או עשר ביצים, דוגרת עליהן היטב, מחממת אותן ומכסה אותן. גם מבלי שהתרנגולת תבקש משאלה: "הלוואי שהאפרוחים האלו ישברו את הקליפה בעזרת המקורים והציפורניים שלהם ויבקעו בבטחה" האפרוחים האלו לבטח יוכלו לבקוע בבטחה באמצעות שבירת הקליפה בעזרת המקורים והציפורניים שלהם. באותו אופן, מהאנאמה, תלמיד נאצל שכך הוא בעל שליטה מלאה במוסר, בעל דלתות חושים מוגנות, אוכל במידה, מסור לעירנות, בעל שבע המעלות, אשר משיג על פי רצונו ללא קושי וללא בעיה את ארבעת הג'הנות שהן תוצרי טוהר נעלה של התודעה ואשר מביאות ברכה בחיים האלו – [עליו], מהאנאמה, נאמר שהוא תלמיד נאצל אשר נכנס לדרך החניכות. הוא אינו סרוח ומסוגל לבקוע [את קליפת הבורות]. יש בו את היכולת להתעוררות מושלמת, והוא מסוגל להשיג את הביטחון המושלם משיעבוד.

מהאנאמה, באמצעות המודעות בעלת טוהר המבוסס על איזון נפשי, התלמיד הנאצל הזה יכול להיזכר במספר גדול של חיים קודמים שלו. ובמה הוא נזכר?

הוא נזכר בחיים קודמים, בחיים הקודמים להם ... וכך הוא נזכר בחיים קודמים רבים ושונים שלו יחד עם האיירועים, התנאים והעובדות השונות. וזו היא הבקיעה הראשונה שלו. כמו אפרוח ששובר את קליפת הביצה ויוצא ממנה.

באמצעות המודעות בעלת טוהר המבוסס על איזון נפשי, התלמיד הנאצל רואה באמצעות העין השמימית, הטהורה והעולה על העין האנושית את היצורים העוברים ממצב למצב (בתהליך מותם והיולדם), יצורים נחותים ועליונים, יצורים יפים ומכוערים, יצורים ברי מזל וחסרי מזל. הוא מבין כיצד יצורים עוברים על פי הפעולות (קרמה) שלהם. זו היא הבקיעה השנייה שלו. כמו האפרוח השובר את קליפת הביצה ויוצא ממנה.

באמצעות המודעות בעלת טוהר המבוסס על איזון נפשי הזיהומים נהרסים, ועל ידי ידיעה עליונה כאן ועכשיו התלמיד הנאצל משיג בעצמו ושווה בשחרור התודעה (*cetovimmuti*³⁷) ובשחרור חוכמה (*paññāvimmuti*), הנקיים מזיהומים. זו היא הבקיעה השלישית, כמו האפרוח השובר את קליפת הביצה ויוצא ממנה.

מהאנאמה, כשתלמיד נאצל הוא בעל שליטה מלאה במוסר; זהו חלק מתהליך האימון שלו (*carana*). כשתלמיד נאצל בעל דלתות חושים מוגנות, גם זה חלק מתהליך האימון שלו. כשתלמיד נאצל אוכל במידה, גם זה חלק מתהליך האימון שלו. כשתלמיד נאצל מסור לעירנות; גם זה חלק מתהליך האימון שלו. כשתלמיד נאצל הוא בעל שבע המעלות, גם זה חלק מתהליך האימון שלו. כשהתלמיד הנאצל משיג על פי רצונו, ללא קושי וללא בעיה, את ארבעת הג'האנות שהן תוצרי טוהר נעלה של התודעה ואשר מביאות ברכה בחיים האלו; גם זה חלק מתהליך האימון שלו.

התלמיד הנאצל נזכר בחיים קודמים רבים ושונים. הוא נזכר בחיים קודמים, ובחיים הקודמים להם ... וכך הוא נזכר בחיים קודמים רבים ושונים שלו יחד עם המאורעות התנאים והעובדות השונות, גם זה חלק מהידיעה שלו.

מנאנאמה, כשתלמיד נאצל רואה באמצעות העין השמימית, הטהורה והעולה על העין האנושית את היצורים העוברים ממצב למצב, יצורים

נחותים ועליונים, יצורים יפים ומכוערים, יצורים ברי מזל וחסרי מזל. הוא מבין כיצד יצורים עוברים על פי הפעולות (קרמה) שלהם – גם זה חלק מהידיעה שלו.

כאשר הזיהומים של תלמיד נאצל נהרסים, ועל ידי ידיעה עליונה כאן ועכשיו הוא משיג בעצמו ושוהה בשחרור התודעה ובשחרור באמצעות חוכמה שהם נקיים מזיהומים – גם זה חלק מהידיעה שלו. מהאנאמה, על תלמיד נאצל כזה נאמר שהידיעה שלו מושלמת, שהתרגול שלו מושלם, שהן הידיעה והן התרגול שלו מושלמים.

מהאנאמה, הברהמה סַנְקוּמְאָרְהָ הוסיף ואמר את שורות השיר הבאות:

בין אלו המסתמכים על שושלת,
מעמד השליטים הוא המצוין ביותר.
אך המושלם בידיעה ובתרגול
הוא המצוין ביותר בין בני אדם ואלים.

מהאנאמה, הברהמה סנְקוּמְאָרְהָ ביטא את הפסקה כהלכה ובצורה הולמת. הוא אמר דבר נכון ולא בלתי נכון. הדברים בעלי משמעות ולא חסרי משמעות. והבהגווה מאשר זאת.

אז הבהגווה קם ואמר למכובד אננדה: "כל הכבוד, אננדה! כל הכבוד! הסברת היטב לשקיאנים מקפילבטהו על הכניסה לדרך התניכות." כך המכובד אננדה העביר את השיחה הזו; והמורה אישר אותה בכללותה. ובני השקיאן מקפילבטהו היו שמחים ומאושרים מדבריו של המכובד אננדה.

השיחה עם ראהולה בְּאַמְבַּלְטְהִיקָה

Ambalaṭṭhika Rāhulovāda Sutta

Majjhima Nikāya 61; Majjhimaṇṇāsapāli, 11 (MI 414)

כך שמעתי:

בפעם אחת הבהגווה שהה בְּכָאגְגָהא בחורשת וְלוֹכְנָה, אזור האכילה של הסנאים השחורים. באותה עת המכובד ראהולה³⁸ שהה במנזר אַמְבַּלְטְהִיקָה. ערב אחד, הבהגווה חזר מהתבודדות והלך אל המכובד ראהולה במנזר אמבלטהיקה. כאשר ראה את הבהגווה מגיע מרחוק, המכובד ראהולה הכין מושב ומים לרחוץ את כפות הרגליים. הבהגווה התיישב על המושב שהוכן למענו ורחץ את כפות רגליו. לאחר שהביע מחוות כבוד לבהגווה, המכובד ראהולה התיישב במקום ראוי.

אז הבהגווה הותיר מעט מים בקערת המים ואמר למכובד ראהולה: ראהולה! האם אתה רואה את מעט המים האלו שנותרו בקערה?

כן, אדון נכבד.

ראהולה, באותו אופן נותרה מעט פרישות³⁹ לאלו חסרי הבושה אשר משקרים ביודעין.⁴⁰

אז הבהגווה השליך את מעט המים שנותרו, ואמר למכובד ראהולה: ראהולה, האם אתה רואה שמעט המים אשר נותרו בקערה הושלכו?

כן, אדון נכבד.

ראהולה! באותו אופן, אלו חסרי הבושה אשר משקרים ביודעין, משליכים

את הפרישות.

אז הבהגווה הפך את הקערה ואמר למכובד ראהולה: ראהולה! האם אתה רואה את הקערה הזאת הפוכה על פיה?

כן, אדון נכבד.

ראהולה, באותו אופן, אלו חסרי הבושה אשר משקרים ביודעין, הופכים את הפרישות על פיה.

אז הבהגווה הפך שוב את הקערה ואמר למכובד ראהולה: האם אתה רואה את הקערה הזו ריקה מבלי שדבר נותר בה?

כן, אדון נכבד,

ראהולה, באותו אופן, לאלו חסרי הבושה המשקרים ביודעין, הפרישות ריקה, מבלי שדבר נותר בה.

ראהולה, נניח ופיל מלכותי בוגר, בעל ניבים גדולים כמוטות כרכרה, משושלת טובה ומנוסה בקרבות, היה יוצא לקרב ונלחם בעזרת רגליו הקדמיות, רגליו האחוריות, פלג גופו הקדמי, פלג גפו האחורי, ראשו, אוזניו, ניביו וזנבו, אך היה שומר את החדק שלו מוגן.⁴¹

למראה זה רוכב הפיל היה חושב: 'כאשר הפיל המלכותי הבוגר הזה, בעל ניבים גדולים כמוטות כרכרה, משושלת טובה ומנוסה בקרבות, יוצא לקרב ונלחם בעזרת רגליו הקדמיות, רגליו האחוריות... ניביו וזנבו, אך שומר את החדק שלו מוגן. הפיל המלכותי לא יקריב את חייו.

אך ראהולה, [במקרה אחר], כאשר הפיל המלכותי הבוגר, בעל ניבים גדולים כמוטות כרכרה, משושלת טובה ומנוסה בקרבות, היה יוצא לקרב ונלחם בעזרת רגליו הקדמיות, רגליו האחוריות... ניביו, זנבו ובעזרת החדק שלו, רוכב הפיל היה חושב: 'כאשר הפיל המלכותי הבוגר, בעל ניבים גדולים כמוטות כרכרה, משושלת טובה ומנוסה בקרבות, היה יוצא לקרב ונלחם בעזרת רגליו הקדמיות, רגליו האחוריות פלג גופו הקדמי, פלג גפו האחורי, ראשו, אוזניו, ניביו וזנבו, ובעזרת החדק שלו. הפיל המלכותי היה מקריב את חייו. אין דבר שהפיל המלכותי לא יעשה עכשיו.'

באותו אופן, ראהולה, אני אומר על כל אחד חסר בושה אשר משקר

ביודעין: אין מעשה רע שהוא היה מהסס לעשות. לכן, ראהולה, עליך לאמן את עצמך כך: 'לא אומר שקר אף לא לשם שעשוע.'
 ראהולה, כיצד אתה מבין זאת? למה משמשת מראה?
 אדון נכבד, היא משמשת להתבוננות.

באותו אופן, ראהולה, פעולה גופנית צריכה להיעשות רק אחרי התבוננות חוזרת ונשנית⁴²; פעולת דיבור צריכה להיעשות אחרי התבוננות חוזרת ונשנית; פעולה מנטלית צריכה להיעשות אחרי התבוננות חוזרת ונשנית.

ראהולה, בכל פעם שאתה מעוניין לעשות משהו באמצעות הגוף, עליך להתבונן בפעולה הגופנית הזו באופן הבא: 'האם הפעולה הגופנית הזו שאני מעוניין לעשות תוביל לפגיעה בעצמי או באחרים, או בשניהם גם בעצמי וגם באחרים? האם הפעולה הגופנית הזו תהיה ראויה לגנאי, ותסתיים כתוצאה מכך בסבל?'

ראהולה, אם אתה שוקל את הפעולה הזו ומגיע למסקנה כזו: 'הפעולה הגופנית הזו שאני מעוניין לעשות תוביל לפגיעה בעצמי או באחרים, או בשניהם גם בעצמי וגם באחרים, והפעולה הגופנית הזו תהיה ראויה לגנאי, ותסתיים כתוצאה מכך בסבל', לבטח עליך לא לבצע את הפעולה הגופנית הזו.

ראהולה, אם אתה שוקל את הפעולה הזו ומגיע למסקנה כזו: 'הפעולה הגופנית הזו שאני מעוניין לעשות לא תוביל לפגיעה בעצמי או באחרים, או בשניהם גם בעצמי וגם באחרים, אלא תהיה ראויה לשבח, ותסתיים כתוצאה מכך באושר ושמחה', לבטח עליך לבצע את הפעולה הגופנית הזו.

ראהולה, בכל פעם שאתה עושה משהו באמצעות הגוף, עליך לשקול את הפעולה הגופנית הזו באופן הבא: 'האם הפעולה הגופנית הזו שאני עושה תוביל לפגיעה בעצמי או באחרים, או בשניהם גם בעצמי וגם באחרים? האם הפעולה הגופנית הזו ראויה לגנאי, ותסתיים כתוצאה מכך בסבל?'

ראהולה, אם אתה שוקל את הפעולה הזו ומגיע למסקנה כזו: 'הפעולה הגופנית הזו שאני עושה מובילה לפגיעה בעצמי או באחרים, או בשניהם גם בעצמי וגם באחרים, והפעולה הגופנית הזו ראויה לגנאי, ותסתיים כתוצאה מכך בסבל', עליך להפסיק את הפעולה הגופנית הזו.

ראהולה, אם אתה שוקל את הפעולה הזו ומגיע למסקנה כזו: 'הפעולה הגופנית הזו שאני עושה לא מובילה לפגיעה בעצמי או באחרים, או בשניהם גם בעצמי וגם באחרים, והפעולה הגופנית הזו ראויה לשבח, ותסתיים כתוצאה מכך באושר ושמחה', עליך להמשיך לעסוק בפעולה הגופנית הזו.

ראהולה, בכל פעם שעשית משהו באמצעות הגוף, עליך לשקול את הפעולה הגופנית הזו באופן הבא: 'האם הפעולה הגופנית הזו שעשית מובילה לפגיעה בעצמי או באחרים, או בשניהם גם בעצמי וגם באחרים? האם הפעולה הגופנית הזו ראויה לגנאי, ותסתיים כתוצאה מכך בסבל?'

ראהולה, אם אתה שוקל את הפעולה הזו ומגיע למסקנה כזו: 'הפעולה הגופנית הזו שעשית מובילה לפגיעה בעצמי או באחרים, או בשניהם גם בעצמי וגם באחרים, והפעולה הגופנית הזו ראויה לגנאי, ותסתיים כתוצאה מכך בסבל', עליך, ראהולה, להודות בה, לגלות, ולהציג אותה למורה, או לעמית חכם לדרך הרוחנית, ולאחר שעשית זאת עליך לתרגל איפוק בעתיד.

ראהולה, אם אתה שוקל את הפעולה הזו ומגיע למסקנה כזו: 'הפעולה הגופנית הזו שעשית לא מובילה לפגיעה בעצמי או באחרים, או בשניהם גם בעצמי וגם באחרים, והפעולה הגופנית הזו ראויה לשבח, ותסתיים כתוצאה מכך באושר ושמחה', אתה יכול להיות מאושר ומסופק ולתרגל יום ולילה במצבי תודעה מועילים.

ראהולה, בכל פעם שאתה מעוניין לומר משהו, עליך לשקול את הפעולה המילולית הזו באופן הבא: 'האם הפעולה המילולית הזו שאני מעוניין לעשות תוביל לפגיעה בעצמי או באחרים, או בשניהם גם בעצמי וגם באחרים? האם הפעולה המילולית הזו תהיה ראויה לגנאי, ותסתיים כתוצאה מכך בסבל?'

ראהולה, אם אתה שוקל את הפעולה הזו ומגיע למסקנה כזו: 'הפעולה המילולית הזו שאני מעוניין לעשות תוביל לפגיעה בעצמי או באחרים, או בשניהם גם בעצמי וגם באחרים, והפעולה המילולית הזו תהיה ראויה לגנאי, ותסתיים כתוצאה מכך בסבל', לבטח עליך לא לבצע את הפעולה

המילולית הזו.

ראהולה, אם אתה שוקל את הפעולה הזו ומגיע למסקנה כזו: 'הפעולה המילולית הזו שאני מעוניין לעשות לא תוביל לפגיעה בעצמי או באחרים, או בשניהם גם בעצמי וגם באחרים, אלא תהיה ראויה לשבח ותסתיים כתוצאה מכך באושר ושמחה', עליך לבצע את הפעולה המילולית הזו.

ראהולה, בכל פעם שאתה אומר משהו, עליך לשקול את הפעולה המילולית הזו באופן הבא: 'האם הפעולה המילולית הזו שאני עושה תוביל לפגיעה בעצמי או באחרים, או בשניהם גם בעצמי וגם באחרים? האם הפעולה המילולית הזו ראויה לגנאי, ותסתיים כתוצאה מכך בסבל?'

ראהולה, אם אתה שוקל את הפעולה הזו ומגיע למסקנה כזו: 'הפעולה המילולית הזו שאני עושה מובילה לפגיעה בעצמי או באחרים, או בשניהם גם בעצמי וגם באחרים, והפעולה המילולית הזו ראויה לגנאי, ותסתיים כתוצאה מכך בסבל', עליך להפסיק את הפעולה המילולית הזו.

ראהולה, אם אתה שוקל את הפעולה הזו ומגיע למסקנה כזו: 'הפעולה המילולית הזו שאני עושה לא מובילה לפגיעה בעצמי או באחרים, או בשניהם גם בעצמי וגם באחרים, והפעולה המילולית הזו ראויה לשבח, ותסתיים כתוצאה מכך באושר ושמחה', עליך להמשיך את הפעולה המילולית הזו.

ראהולה, בכל פעם שאמרת משהו, עליך לשקול את הפעולה המילולית הזו באופן הבא: 'האם הפעולה המילולית הזו שעשיתי מובילה לפגיעה בעצמי או באחרים, או בשניהם גם בעצמי וגם באחרים? האם הפעולה המילולית הזו ראויה לגנאי, ותסתיים כתוצאה מכך בסבל?'

ראהולה, אם אתה שוקל את הפעולה הזו ומגיע למסקנה כזו: 'הפעולה המילולית הזו שעשיתי מובילה לפגיעה בעצמי או באחרים, או בשניהם גם בעצמי וגם באחרים, והפעולה המילולית הזו ראויה לגנאי, ותסתיים כתוצאה מכך בסבל', עליך, להודות בה, לגלות ולהציג אותה למורה, או לעמית חכם לדרך הרוחנית, ולאחר שעשית זאת עליך לתרגל איפוק בעתיד.

ראהולה, אם אתה שוקל את הפעולה הזו ומגיע למסקנה כזו: 'הפעולה המילולית הזו שעשיתי לא מובילה לפגיעה בעצמי או באחרים, או

בשניהם – גם בעצמי וגם באחרים, והפעולה המילולית הזו ראויה לשבח, ותסתיים כתוצאה מכך באושר ושמחה', אתה יכול להיות מאושר ומסופק, ולתרגל יום ולילה במצבי תודעה מועילים.

ראהוּלה, בכל פעם שאתה מעוניין לעשות פעולה מנטלית⁴³ כלשהי, עליך לשקול את הפעולה המנטלית הזו באופן הבא: 'האם הפעולה המנטלית הזו שאני מעוניין לעשות תוביל לפגיעה בעצמי או באחרים, או בשניהם גם בעצמי וגם באחרים? האם הפעולה המנטלית הזו תהיה ראויה לגנאי, ותסתיים כתוצאה מכך בסבל?'

ראהוּלה, אם אתה שוקל את הפעולה הזו ומגיע למסקנה כזו: 'הפעולה המנטלית הזו שאני מעוניין לעשות תוביל לפגיעה בעצמי או באחרים, או בשניהם גם בעצמי וגם באחרים, והפעולה המנטלית הזו תהיה ראויה לגנאי, ותסתיים כתוצאה מכך בסבל', לבטח עליך לא לעסוק בפעולה המנטלית הזו.

ראהוּלה, אם אתה שוקל את הפעולה הזו ומגיע למסקנה כזו: 'הפעולה המנטלית הזו שאני מעוניין לעשות לא תוביל לפגיעה בעצמי או באחרים, או בשניהם גם בעצמי וגם באחרים, אלא תהיה ראויה לשבח, ותסתיים כתוצאה מכך באושר ושמחה', עליך לעסוק בפעולה המנטלית הזו.

ראהוּלה, בכל פעם שאתה עושה פעולה מנטלית כלשהי, עליך לשקול את הפעולה המנטלית הזו באופן הבא: 'האם הפעולה המנטלית הזו שאני עושה תוביל לפגיעה בעצמי או באחרים, או בשניהם גם בעצמי וגם באחרים? האם הפעולה המנטלית הזו ראויה לגנאי, ותסתיים כתוצאה מכך בסבל?'

ראהוּלה, אם אתה שוקל את הפעולה הזו ומגיע למסקנה כזו: 'הפעולה המנטלית הזו שאני עושה מובילה לפגיעה בעצמי או באחרים, או בשניהם גם בעצמי וגם באחרים, והפעולה המנטלית הזו ראויה לגנאי, ותסתיים כתוצאה מכך בסבל', עליך להפסיק את הפעולה המנטלית הזו.

ראהוּלה, אם אתה שוקל את הפעולה הזו ומגיע למסקנה כזו: 'הפעולה המנטלית הזו שאני עושה לא מובילה לפגיעה בעצמי או באחרים, או בשניהם גם בעצמי וגם באחרים, והפעולה המנטלית הזו ראויה לשבח, ותסתיים כתוצאה מכך באושר ושמחה', עליך, ראהוּלה, לעסוק שוב ושוב

בפעולה המנטלית הזו.

ראהולה, בכל פעם שאתה עושה פעולה מנטלית כלשהי, עליך לשקול את הפעולה המנטלית הזו באופן הבא: 'האם הפעולה המנטלית הזו שעשיתי תוביל לפגיעה בעצמי או באחרים, או בשניהם גם בעצמי וגם באחרים? האם הפעולה המנטלית הזו ראויה לגנאי, ותסתיים כתוצאה מכך בסבל?'

ראהולה, אם אתה שוקל את הפעולה הזו ומגיע למסקנה כזו: 'הפעולה המנטלית הזו שעשיתי מובילה לפגיעה בעצמי או באחרים, או בשניהם גם בעצמי וגם באחרים, והפעולה המנטלית הזו ראויה לגנאי, ותסתיים כתוצאה מכך בסבל', עליך להודות בה, לגלות, ולהציג אותה למורה, או לעמית חכם לדרך הרוחנית, ולאחר שעשית זאת עליך לתרגל איפוק בעתיד.

ראהולה, אם אתה שוקל את הפעולה הזו ומגיע למסקנה כזו: 'הפעולה המנטלית הזו שעשיתי לא מובילה לפגיעה בעצמי או באחרים, או בשניהם – גם בעצמי וגם באחרים, והפעולה המנטלית הזו ראויה לשבח, ותסתיים כתוצאה מכך באושר ושמחה', אתה יכול להיות מאושר ומסופק, ולתרגל יום ולילה במצבי תודעה מועילים.

ראהולה, אכן, כל אותם פרושים וברהמינים בעבר, אשר טיהרו את פעולותיהם הגופניות, המילוליות והמנטליות, טיהרו את פעולותיהם הגופניות באמצעות הרהור ושיקול דעת חוזרים ונשנים בדרך זו, טיהרו את פעולותיהם המילוליות באמצעות הרהור ושיקול דעת חוזרים ונשנים בדרך זו, טיהרו את פעולותיהם המנטליות באמצעות הרהור ושיקול דעת חוזרים ונשנים בדרך זו.

ראהולה, אכן, כל אותם פרושים וברהמינים בעתיד, אשר יטהרו את פעולותיהם הגופניות, המילוליות והמנטליות, יטהרו את פעולותיהם הגופניות באמצעות הרהור ושיקול דעת חוזרים ונשנים בדרך זו, יטהרו את פעולותיהם המילוליות באמצעות הרהור ושיקול דעת חוזרים ונשנים בדרך זו, יטהרו את פעולותיהם המנטליות באמצעות הרהור ושיקול דעת חוזרים ונשנים בדרך זו.

ראהולה, אכן, כל אותם פרושים וברהמינים בהווה, אשר מטהרים את

פעולותיהם הגופניות, המילוליות והמנטליות, מטהרים את פעולותיהם הגופניות באמצעות הרהור ושיקול דעת חוזרים ונשנים בדרך זו, מטהרים את פעולותיהם המילוליות באמצעות הרהור ושיקול דעת חוזרים ונשנים בדרך זו, מטהרים את פעולותיהם המנטליות באמצעות הרהור ושיקול דעת חוזרים ונשנים בדרך זו.

לכן, ראהולה, עליך לאמן את עצמך כך:

'אני אטהר את פעולתיי הגופניות באמצעות התבוננות חוזרת ונשנית';
'אני אטהר את פעולתיי המילוליות באמצעות התבוננות חוזרת ונשנית';
'אני אטהר את פעולתיי המנטליות באמצעות התבוננות חוזרת ונשנית'.
כך דיבר הבהגווה והמכובד ראהולה נהנה ושמח בדבריו של הבהגווה.

סוּטְרַת גִּ'וֹאֶקָה

Jīvaka Sutta

Majjhima Nikāya 55; Majjhimaṇṣapāḷi 5, (M I 365)

כך שמעתי:

בפעם אחת הבהגווה שהה בחורשת המנגו של גִּ'וֹאֶקָה קוּמְאָרְבַּהצ'ה אשר בְּרָאגְנֶקָא. אז הלך גִּ'וֹאֶקָה קוּמְאָרְבַּהצ'ה אל הבהגווה ולאחר שסיים לברך את הבהגווה בכבוד, התיישב במקום ראוי. לאחר שהתיישב, פנה אל הבהגווה במילים אלו: "אדון נכבד, הגיעה אל אוזני שמועה כי אנשים שוחטים בעלי חיים במיוחד לכבוד הפרוש גוטמה והפרוש גוטמה אוכל ביודעין בשר חיות אשר נשחטו במיוחד לכבודו ולמענו. אדון נכבד, האם אלו האומרים, 'אנשים שוחטים בעלי חיים במיוחד לכבוד הפרוש גוטמה והפרוש גוטמה אוכל ביודעין בשר חיות אשר נשחטו במיוחד לכבודו ולמענו.' אומרים זאת בהסתמך על מה שהבהגווה אומר? האין הם מעלים האשמות שווא כנגד הבהגווה? האם מה שהם טוענים תואם למה שהבהגווה הסביר? במקרה זה, האם לא תהיה סיבה מוצדקת לגנאי, עד כמה קטנה שתהיה, בנוגע למה שהבהגווה אומר ועל ביצוע המעשים האלו על ידי אנשים אחרים?"

גִּ'וֹאֶקָה, אלו האומרים 'אנשים שוחטים בעלי חיים במיוחד לכבוד הפרוש גוטמה והפרוש גוטמה אוכל ביודעין בשר חיות אשר נשחטו במיוחד לכבודו ולמענו.' לא אומרים זאת בהסתמך על מה שאמרתי. הם מציגים אותי שלא כראוי. גִּ'וֹאֶקָה, אני מצהיר שבשר לא צריך להיאכל בשלוש הנסיבות הבאות: כאשר נראה, נשמע או יש חשד [שבעל חיים נשחט בכוונה לכבודו של הסועד]; אלו, גִּ'וֹאֶקָה הן שלוש הנסיבות בהן בשר לא צריך להיאכל. גִּ'וֹאֶקָה, אני מצהיר על שלוש הנסיבות הבאות בהן ניתן

לאכול בשר: כאשר לא נראה, לא נשמע ואין חשד [שבעל חיים נשחט בכוונה לכבודו של הסועד]; ג'יואקה, אני אומר שאלו שלוש הנסיבות בהן ניתן לאכול בשר.

במקרה אחד, ג'יואקה, נזיר שוהה בסמוך לכפר או עיר מסויימים. הוא שוהה עם תודעה [מלאה] ברצון טוב (מְטָא) המתפשט לכיוון צפון, כך גם לכיוון דרום, מזרח ומערב; באותו אופן, למעלה, מלמטה ומסביב ולכל כיוון, לעצמו כמו לכל האחרים ולעולם. הוא שוהה עם תודעה [מלאה] ברצון טוב כלפי כל היצורים החיים בעולם, רצון טוב נרחב ומקיף, נשגב, ללא גבולות, שליו וחסר זדון.

אל הנזיר מגיע בעל-בית או בן בעל-בית ומזמין אותו לארוחה ליום שלמחרת. ג'יואקה, הוא מקבל את ההזמנה אם הוא רוצה בכך. בבוקר, לאחר שחלף הלילה, הוא מסדר את גלימותיו, לוקח את קערת הנדבות ואת הגלימה העליונה, והולך אל מקום משכנו של אותו בעל-בית או בן בעל-בית ומתיישב במקום שהכינו למענו. אז בעל הבית או בן בעל הבית מגישים לו מזון נדבות משובח. אך הנזיר אינו חושב באופן זה: 'כמה טוב שבעל הבית או בן בעל הבית מגישים לי מזון נדבות מעולה, הלוואי שבעל הבית או בן בעל הבית הזה יגיש לי מזון נדבות משובח כזה בעתיד'. אכן, אין הוא חושב באופן זה. הוא אוכל את מזון הנדבות מבלי להיות חמדן כלפיו, מבלי להיות מוקסם ממנו, ומבלי להשתוקק אליו, אלא מתוך שהוא רואה סכנה⁴⁴ בדבר, ומתוך הבנה כיצד להימלט ממנה.

"ג'יואקה, מה דעתך: האם במקרה כזה הנזיר הוא בעל כוונה לפגוע בעצמו או באחרים או בשניהם גם בעצמו וגם באחרים?"

"לא, אדון נכבד."

"ג'יואקה! במקרה זה האין זאת שהנזיר מזין את עצמו בתזונה חסרת אשמה?"

"אכן כך הדבר, אדון נכבד. שמעתי שכך אומרים: 'הברהמה שוהה ברצון טוב'. כעת אני רואה במו עיני שהבהגווה הוא זה אשר שוהה ברצון טוב. אכן, אדון נכבד, הבהגווה שוהה ברצון טוב."

"ג'יואקה! תיתכן עוינות כתוצאה מתשוקה חושית, שנאה ובורות.

הטטהאגטה נפטר מכל סוג של תשוקה חושית, שנאה ובורות, עקב אותם ועשה אותם כגזע דקל שנגדע, נפטר מהם כך שלא יוכלו להופיע בעתיד. ג'יואקה, אם מה שאמרת מתייחס לזה, אני מקבל את דבריך."

"אדון נכבד! מה שאמרת מתייחס בדיוק לזה."

במקרה אחד, ג'יואקה, נזיר שוהה בסמוך לכפר או עיר מסויימים. הוא שוהה עם תודעה [מלאה] בחמלה (*karunā*)... בשמחה אמפטיית (*muditā*)..., באיזון נפשי (*upekkhā*) המתפשט לכיוון צפון, כך גם לכיוון דרום, כך גם לכיוון מזרח וכך גם לכיוון מערב; באותו אופן, למעלה ולמטה, מסביב ולכל כיוון, לעצמו כמו לכל האחרים ולעולם הוא שוכן עם תודעה [מלאה] באיזון נפשי אשר משתרעת לכל היצורים החיים בעולם, רצון טוב נרחב ומקיף, נשגב, ללא גבולות, שליו וחסר זדון."

אל הנזיר מגיע בעל-בית או בן בעל-בית ומזמין אותו לארוחה ליום שלמחרת. ג'יואקה, הוא מקבל את ההזמנה אם הוא רוצה בכך. בבוקר, לאחר שחלף הלילה, הוא מסדר את גלימותיו, לוקח את קערת הנדבות ואת הגלימה העליונה, והולך אל מקום משכנו של אותו בעל-בית או בן בעל-בית ומתיישב במקום שהכינו למענו. אז בעל הבית או בן בעל הבית מגישים לו מזון נדבות משובח. אך הנזיר אינו חושב באופן זה: 'כמה טוב שבעל הבית או בן בעל הבית מגישים לי מזון נדבות מעולה. הלוואי שבעל הבית או בן בעל הבית יגישו לי מזון נדבות משובח כזה בעתיד.' אכן אין הוא חושב באופן זה. הוא אוכל את מזון הנדבות מבלי להיות חמדן כלפיו, מבלי להיות מוקסם ממנו, ומבלי להשתוקק אליו, אלא מתוך שהוא רואה סכנה בדבר, ומתוך הבנה כיצד להימלט ממנה.

"ג'יואקה, מה דעתך: האם במקרה כזה הנזיר הוא בעל כוונה לפגוע בעצמו או באחרים או בשניהם גם בעצמו וגם באחרים?"

- "לא, אדון נכבד."

"ג'יואקה! במקרה זה האין זאת שהנזיר מזין את עצמו בתזונה חסרת אשמה?"

"אכן כך הדבר, אדון נכבד. שמעתי שכך אומרים: 'הברהמה שוהה באיזון נפשי.' כעת אני רואה כמו עיני שהבהגווה הוא זה אשר שוהה באיזון

נפשי. אכן, אדון נכבד, הבהגווה שוהה באיזון נפשי.”

”ג'יואקה, יתכנו רוגז, תרעומת וכעס כתוצאה מתשוקה חושית, שנאה ובורות. הטטהאגטה נפטר מכל סוג של תשוקה חושית, שנאה ובורות, עקר אותם ועשה אותם כגזע דקל שנגדע, נפטר מהם כך שלא יוכלו להופיע בעתיד. ג'יואקה, אם מה שאמרת מתייחס לזה, אני מקבל את דבריך.”

”אדון נכבד ! מה שאמרתי מתייחס בדיוק לזה.”

”ג'יואקה, ישנם חמישה רגעים בהם אדם אשר שחט בעל חיים במיוחד לכבוד הטטהאגטה או תלמיד שלו צובר מגרעות רבות. כאשר בעל בית נותן את ההוראה, 'קדימה ! לכוד את בעל החיים הזה !' זהו הרגע הראשון בו הוא צובר מגרעות רבות. כאשר בעל החיים הזה, מובל קשור בקולר, חווה כאב ומצוקה, זהו הרגע השני שבו הוא צובר מגרעות רבות. כאשר האדם מורה, 'קדימה ! שחט את בעל החיים !' זהו הרגע השלישי בו הוא צובר מגרעות רבות. כאשר בעל החיים הזה חווה כאב ומצוקה בעת השחיטה, זהו הרגע הרביעי בו האדם צובר מגרעות רבות. כאשר האדם מבזה את הטטהאגטה או תלמיד שלו בכך שהוא מציע ביודעין בשר שלא ראוי להציעו⁴⁵, זהו הרגע החמישי בו הוא צובר מגרעות רבות. ג'יואקה, מי ששוחט בעל חיים בכוונת תחילה לכבוד הטטהאגטה או תלמיד שלו צובר מגרעות רבות בחמש דרכים אלו.

כאשר הדבר נאמר, ג'יואקה קומארהבהצ'ה אמר: "נהדר, אדון נכבד ! מעולה, אדון נכבד ! הנזירים מזינים את עצמם רק במזון ראוי. אדון נכבד ! הנזירים מזינים עצמם רק במזון חסר אשמה.

”מעולה אדון נכבד, מעולה ! הדהמה הובהרה בדרכים רבות על ידי המכובד גוטמה כאילו מה שהונח הפוך יושר, כאילו מה שהוסתר נחשף, כאילו הוצגה הדרך הנכונה למי שאבד, כאילו הודלקה מנורה בעלטה כך שבעלי ראייה יוכלו לראות צורות. אני לוקח מחסה בבודהה, אני לוקח מחסה בדהמה, אני לוקח מחסה בסנגהה. יזכור נא אותי המבורך כתלמידו, בעל-בית שלוקח מחסה בו מעתה ועד סוף חייו.

סוּטְרַת קִיטָאגִירִי

Kīṭāgiri Sutta

Majjhima Nikāya 70; Majjhimaṇṇāsapāḷi 20, (M I 473)

כך שמעתי:

פעם אחת הבהגווה נדד בארץ הקאסי בחברת קבוצה גדולה של נזירים. אז אמר הבהגווה לנזירים: נזירים, אני לא אוכל ארוחות בלילה⁴⁶. מאחר ואני לא אוכל ארוחות בלילה, אני יודע בוודאות בריאות טובה, חופש ממחלות, חיוניות, כח ונוחות. בואו נזירים, המנעו גם אתם מלאכול ארוחות בלילה. אם לא תאכלו ארוחות בלילה, גם אתם תדעו בוודאות בריאות טובה, חופש ממחלות, חיוניות, כח ונוחות.

“בסדר גמור, אדון נכבד, השיבו הנזירים האלו לבהגווה.

אז, מאוחר יותר, הבהגווה נדד בשלבים בארץ הקאסי והגיע לעיירה קטנה הנקראת קיטאגירי בעיר בני הקאסי, היא קיטאגירי.

באותה העת, שני הנזירים הידועים בשם אַסְגִי ופּוּנְבְּסוּקָה, התגוררו בקביעות בקיטאגירי. נזירים רבים פנו אל הנזירים אסגי ופונבסוקה ואמרו להם: “אדונים נכבדים, הבהגווה ונזירי המסדר לא אוכלים ארוחות בלילה. אדונים נכבדים, הבהגווה ונזירי המסדר, אשר לא אוכלים ארוחות בלילה, יודעים בוודאות בריאות טובה, חופש ממחלות, חיוניות, כח ונוחות. בואו, אדונים, המנעו גם אתם מאכילת ארוחות בלילה. אם לא תאכלו ארוחות בלילה, גם אתם תדעו בוודאות בריאות טובה, חופש ממחלות, חיוניות, כח ונוחות.”

כאשר הדבר נאמר, הנזירים אסגי ופונבסוקה אמרו לנזירים האלו: “אדונים נכבדים, אנחנו אוכלים בערבים, בבקרים, במשך היום ואחר

הצהריים. אנחנו שאוכלים בערבים, בבקרים, במשך היום ואחר הצהריים, יודעים בוודאות בריאות טובה, חופש ממחלות, חיוניות, כח ונחות: מדוע שנוותר על [תועלת] הנחות בהווה ונחפש אחר [תועלת שתושג] בעתיד? אנו נאכל בערבים, בבקרים, במשך היום ואחר הצהריים.

כאשר הנזירים הללו לא יכלו לשכנע את הנזירים אסגי' ופונבסוקה, הם הלכו אל הבהגווה, ברכו אותו לכבוד, ולאחר שהתיישבו במקום ראוי פנו אל הבהגווה כך: "אדון נכבד, פנינו אל הנזירים אסגי' ופונבסוקה ואמרנו להם: 'אדונים נכבדים, הבהגווה ונזירי המסדר לא אוכלים ארוחות בלילה. אדונים נכבדים, הבהגווה ונזירי המסדר, אשר לא אוכלים ארוחות בלילה, יודעים בוודאות בריאות טובה, חופש ממחלות, חיוניות, כח ונחות. בואו, אדונים, גם לכם רצוי לא לאכול ארוחות בלילה. אם לא תאכלו ארוחות בלילה, תדעו בוודאות בריאות טובה, חופש ממחלות, חיוניות, כח ונחות'.

"כאשר דבר זה נאמר, אדון נכבד, הנזירים אסגי' ופונבסוקה אמרו לנו: 'אדונים נכבדים, אנחנו אוכלים בערבים, בבקרים, במשך היום ואחר הצהריים. אנחנו שאוכלים בערבים, בבקרים, במשך היום ואחר הצהריים, יודעים בוודאות בריאות טובה, חופש ממחלות, חיוניות, כח ונחות: מדוע שנוותר על ההטבות הנחות בהווה ונחפש אחר [שתושגנה] בעתיד? אנו נאכל בערבים, בבקרים, במשך היום ואחר הצהריים.' אדון נכבד, מאחר ולא יכולנו לשכנע את הנזירים אסגי' ופונבסוקה אנו מדווחים על העניין לבהגווה."

אז אמר הבהגווה לאחד הנזירים "בוא נזיר, קרא לנזירים אסגי' ופונבסוקה במילים האלו: 'המורה קורא לאדונים הנכבדים.'"

"בסדר גמור, אדון נכבד," השיב הנזיר לבהגווה והלך אל הנזירים אסגי' ופונבסוקה להם אמר: "המורה קורא לכם אדונים נכבדים." הנזירים אסגי' ופונבסוקה השיבו "בסדר גמור, אדון," הלכו אל הבהגווה, ולאחר שברכו אותו בכבוד התיישבו במקום ראוי.

הבהגווה פנה אל שני הנזירים אסגי' ופונבסוקה אשר ישבו במקום ראוי, ואמר להם: "האם זה נכון, נזירים, שנזירים רבים פנו אליכם ואמרו: 'אדונים נכבדים, הבהגווה ונזירי המסדר לא אוכלים ארוחות בלילה... אם

לא תאכלו ארוחות בלילה, תדעו בוודאות בריאות טובה, חופש ממחלות, חיוניות, כח ונוחות?" האם זה נכון שכאשר הדבר נאמר, אתם השבתם לאותם נזירים: "אדונים נכבדים, אנחנו אוכלים בערבים, בבקרים, במשך היום ואחר הצהריים... אנו נאכל בערבים, בבקרים, במשך היום ואחר הצהריים?"

"אכן הדבר, אדון נכבד."

נזירים, האם אתם מבינים את הדהמה שאני מלמד כך: "בהתייחס לכל הרגשה שאדם מסוים חווה – הרגשה נעימה כלשהי, או הרגשה לא נעימה כלשהי, או הרגשה שאינה נעימה ואיננה לא-נעימה כלשהי – מצבי תודעה לא-מועילים נחלשים ומצבי תודעה מועילים מתעצמים?"

"לא כן, אדון נכבד."

"[אך,] נזירים, אתם וודאי מבינים את הדהמה שאני מלמד כן: "בעניין זה, עם הרגשה נעימה מסוימת שחווים מצבי תודעה לא-מועילים מתעצמים ומצבי תודעה מועילים נחלשים; עם הרגשה נעימה אחרת שחווים, מצבי תודעה לא-מועילים נחלשים ומצבי תודעה מועילים מתעצמים; עם הרגשה לא נעימה מסוימת שחווים, מצבי תודעה לא-מועילים מתעצמים ומצבי תודעה מועילים נחלשים; עם הרגשה לא נעימה מסוימת שחווים, מצבי תודעה לא-מועילים נחלשים ומצבי תודעה מועילים מתעצמים; עם הרגשה מסוימת שאינה נעימה ושאינה לא נעימה שחווים, מצבי תודעה לא-מועילים מתעצמים ומצבי תודעה מועילים נחלשים; עם הרגשה מסוימת שאינה נעימה ושאינה לא נעימה שחווים, מצבי תודעה לא-מועילים נחלשים ומצבי תודעה מועילים מתעצמים; עם הרגשה מסוימת שאינה נעימה ושאינה לא נעימה שחווים, מצבי תודעה לא-מועילים נחלשים ומצבי תודעה מועילים מתעצמים?"

"כן, אדון נכבד."

טוב נזירים, אם לא הייתי יודע באמת, לא הייתי בטוח, לא הייתי רואה, לא הייתי מבחין בוודאות, לא הייתי חוזה במו עיני, לא הייתי מבין כן: "עם הרגשה נעימה מסוימת שחווים, מצבי תודעה לא-מועילים מתעצמים ומצבי תודעה מועילים נחלשים." האם היה זה נכון מצדי לומר: "וותרו על הרגשה נעימה זו?"

"לא, אדון נכבד, לא היה זה [נכון מצידך]."

נזירים! רק משום שאני יודע באמת, בטוח, מבחין בוודאות, רואה במו

עיני ומבין כך: "עם הרגשה נעימה מסוימת שחווים, מצבי תודעה לא-מועילים מתעצמים ומצבי תודעה מועילים נחלשים" אני אומר: "וותרו על הרגשה נעימה זו."

נזירים, אם בהתיחס לזה לא הייתי יודע באמת, לא הייתי בטוח, לא הייתי רואה, לא הייתי מבחין בוודאות, לא הייתי חוזה כמו עיני, לא הייתי מבין כך: "עם הרגשה נעימה מסוימת שחווים, מצבי תודעה לא-מועילים נחלשים ומצבי תודעה מועילים מתעצמים" האם היה זה נכון מצדי לומר: "השיגו את ההרגשה הנעימה הזו ושהו בה?"

"לא, אדון נכבד, לא היה זה [נכון מצידך]."

נזירים, רק משום שאני יודע באמת, בטוח, רואה, מבחין בוודאות, מבין כך: "עם הרגשה נעימה מסוימת שחווים, מצבי תודעה לא-מועילים נחלשים ומצבי תודעה מועילים מתעצמים" אני אומר, "השיגו את ההרגשה הנעימה הזו ושהו בה."

נזירים, אם בהתיחס לזה לא הייתי יודע באמת, לא הייתי בטוח, לא הייתי רואה, לא הייתי מבחין בוודאות, לא הייתי חוזה כמו עיני, לא הייתי מבין כך: "עם הרגשה לא-נעימה מסוימת שחווים, מצבי תודעה לא-מועילים מתעצמים ומצבי תודעה מועילים נחלשים", האם היה זה נכון מצדי לומר: "וותרו על ההרגשה הלא-נעימה הזו?"

לא, אדון נכבד, לא היה זה [נכון מצידך].

נזירים, רק משום שאני יודע באמת, בטוח, מבחין בוודאות, ומבין כך: "עם הרגשה לא-נעימה מסוימת שחווים, מצבי תודעה לא-מועילים מתעצמים ומצבי תודעה מועילים נחלשים" אני אומר: "וותרו על הרגשה לא נעימה זו."

נזירים, אם לא הייתי יודע באמת.. ומבין כך: "עם הרגשה לא-נעימה מסוימת שחווים, מצבי תודעה לא-מועילים נחלשים ומצבי תודעה מועילים מתעצמים" האם היה זה נכון מצדי לומר: "השיגו את ההרגשה הלא נעימה הזו ושהו בה?"

לא, אדון נכבד, לא היה זה [נכון מצידך].

נזירים! רק משום שאני יודע באמת.. ומבין כך: "עם הרגשה לא-נעימה

המסוימת שחווים, מצבי תודעה לא-מועילים נחלשים ומצבי תודעה מועילים מתעצמים" אני אומר: "השיגו את ההרגשה הלא נעימה הזו ושהו בה."

נזירים, אם לא הייתי יודע באמת... ומבין כך: "עם הרגשה מסוימת שאינה נעימה ואינה בלתי נעימה, מצבי תודעה לא-מועילים מתעצמים ומצבי תודעה מועילים נחלשים" האם היה זה נכון מצדי לומר: "וותרו על ההרגשה הזו שאינה נעימה ואינה בלתי נעימה?"
לא, אדון נכבד, לא היה זה [נכון מצידך].

נזירים, רק משום שאני יודע באמת... ומבין כך: "עם הרגשה מסוימת שאינה נעימה ואינה בלתי נעימה, מצבי תודעה לא-מועילים מתעצמים ומצבי תודעה מועילים נחלשים" אני אומר: "וותרו על ההרגשה הזו שאינה נעימה ואינה בלתי נעימה."

נזירים, אם לא הייתי יודע באמת... ומבין כך: "עם הרגשה מסוימת שאינה נעימה ואינה בלתי נעימה, מצבי תודעה לא-מועילים נחלשים ומצבי תודעה מועילים מתעצמים" האם היה זה נכון מצדי לומר: "השיגו את ההרגשה הזו שאינה נעימה ואינה בלתי נעימה ושהו בה?"
לא, אדון נכבד, לא היה זה [נכון מצידך].

נזירים, רק משום שאני יודע באמת ... ומבין כך: "עם הרגשה מסוימת שאינה נעימה ואינה בלתי נעימה, מצבי תודעה לא-מועילים נחלשים ומצבי תודעה מועילים מתעצמים" אני אומר: "השיגו את ההרגשה הזו שאינה נעימה ואינה בלתי נעימה ושהו בה."

נזירים, אינני אומר שכל הנזירים צריכים לפעול בעירנות; לעומת זאת, אינני אומר שכל הנזירים לא צריכים לפעול בעירנות.

נזירים, ישנם הנזירים האלו שהנם ארהנטים, אשר השמידו את הזיהומים, השלימו את התרגול, עשו את שצריך היה לעשות, הניחו את הנטל⁴⁷, השיגו את המטרה העליונה, חתכו את הכבלים והשיגו שחרור מוחלט דרך ידיעה אמיתית. לנזירים אלו אינני אומר שעליהם לפעול בעירנות. מדוע? מאחר ואת מה שהיה צריך לעשות [הם עשו] בעירנות, הם ואינם מסוגלים להיות רשלנים.

[לעומת זאת], ישנם הנזירים האלו אשר הם עדיין חניכים, שעדיין לא השיגו את המטרה, ולפיכך מבקשים [להשיג] את השלווה הבלתי ניתנת להשוואה בה יש הכחדה של הקשרים⁴⁸. לנזירים אלו אני אומר שעליהם לפעול בעירנות. מדוע? משום שאם אנשים אלו הראויים לכבוד ימצאו מקום המתאים למגורים, יתרועעו עם חברים טובים, ישמרו על הכוחות והיכולות (*indriyāni*) מאוזנים היטב, יתכן ויוכלו להשיג בחיים אלו ממש, באמצעות התפיסה הנעלית שלהם (*abbhiññā*), את פרי הארנהטיות שאין דומה לו, היעד הנעלה של התרגול הרוחני, אשר למענו אנשים ממשפחות טובות פורשים בצדק מחיי בית אל חיים חסרי בית והופכים לנזירים. נזירים, מאחר ואני רואה בכירור את התוצאה של עירנות לגבי נזירים אלה, אני אומר שהם צריכים לפעול בעירנות.

בעולם קיימים שבעה סוגים אלו של אנשים. ומהם השבעה? הם: "משוחרר בשני אופנים" (אופנהטובְּהאנוּימוּטה, *ubhatobhāgavimutta*), "משוחרר על ידי חוכמה" (פְּנִיאָנוּימוּטה, *paññāvimutta*), "מתבונן בגוף" (קְאִי־סִקְהִי, *kāyasakkhi*), "משיג באמצעות השקפה" (דִי־טְהִיפְטה, *diṭṭhipatta*), "משוחרר על ידי אמון" (סְדְּהָאנוּימוּטה, *saddhāvimutta*), "הולך בעקבות הדהמה" (דְּהָמָאנוּסָארי, *dhammānusārī*), "הולך בעקבות אמון" (סְדְּהָאנוּסָארי, *saddhānusārī*).

נזירים, איזה אדם מכונה "משוחרר בשני אופנים"? נזירים, במקרה זה מישהו יוצר מגע באמצעות הגוף עם שחרור שליו א-חומרי אשר מעבר לחומר⁴⁹. הוא שוהה בו, הוא רואה באמצעות חוכמה והזיהומים שלו מושמדים. אדם כזה, נזירים, מכונה "משוחרר בשני אופנים". נזירים, לנזיר כזה אינני אומר שעליו לפעול בעירנות. מדוע? משום שאת מה שהיה צריך לעשות [הוא עשה] בעירנות, והוא אינו מסוגל להיות רשלן.

נזירים, איזה אדם מכונה "משוחרר על ידי חוכמה"? נזירים, במקרה זה מישהו יוצר מגע באמצעות הגוף בשחרור שליו א-חומרי אשר מעבר לחומר. הוא שוהה בו, הוא רואה באמצעות חוכמה והזיהומים שלו מושמדים. נזירים, גם לנזיר כזה אינני אומר שעליו לפעול בעירנות. מדוע? משום שאת מה שהיה צריך לעשות [הוא עשה] בעירנות, והוא אינו מסוגל להיות רשלן.

ונזירים, איזה אדם מכונה "מתבונן בגוף"? נזירים, במקרה זה, מישהו יוצר מגע באמצעות הגוף עם שחרור שליו א-חומרי אשר מעבר לחומר. הוא שווה בו, הוא רואה באמצעות חוכמה וחלק מהזיהומים שלו מושמדים. אדם כזה, נזירים, מכונה "מתבונן בגוף". נזירים, לנזיר כזה אני אומר שעליו לפעול בעירנות. מדוע? משום שאם אדם זה הראוי לכבוד ימצא מקום המתאים למגורים, יתרועע עם ידידים טובים, וישמור על הכוחות והיכולות מאוזנים היטב, יתכן ויוכל להשיג בחיים אלו ממש, באמצעות התפיסה הנעלית שלו, את פרי הארהנטיות שאין דומה לו, היעד הנעלה של התרגול הרוחני, אשר למענו אנשים ממשפחות טובות פורשים בצדק מחיי בית אל חיים חסרי בית והופכים לנזירים. נזירים, מאחר ואני רואה בבירור את התועלת הזו של עירנות, אני אומר שנזיר כזה צריך לפעול תמיד בעירנות.

נזירים, איזה אדם מכונה "משיג באמצעות השקפה"? נזירים, במקרה זה, מישהו אינו יוצר מגע באמצעות הגוף עם שחרור שליו א-חומרי אשר מעבר לחומר אבל הוא רואה באמצעות חוכמה וחלק מהזיהומים שלו מושמדים. הוא חוקר לעומק ובודק באמצעות חוכמה את הדהמה שמלמד הטטהאגטה. אדם כזה, נזירים, מכונה "משיג באמצעות השקפה". נזירים, גם לנזיר כזה אני אומר שעליו לפעול בעירנות. מדוע? משום שאם אדם זה הראוי לכבוד ימצא מקום המתאים למגורים ... יתכן ויוכל להשיג בחיים אלו ממש, באמצעות התפיסה הנעלית שלו, את פרי הארהנטיות שאין דומה לו... נזירים, מאחר ואני רואה בבירור את התועלת הזו של עירנות, אני אומר שנזיר כזה צריך לפעול בנחישות.

נזירים, איזה אדם מכונה "משוחרר על ידי אמון"? במקרה זה, מישהו אינו יוצר מגע באמצעות הגוף עם שחרור שליו א-חומרי אשר מעבר לחומר אבל הוא רואה באמצעות חוכמה וחלק מהזיהומים שלו מושמדים. אמונו בטטהאגטה מבוסס, מושרש ונטוע. אדם כזה, נזירים, מכונה "משוחרר על ידי אמון". נזירים, גם לנזיר כזה אני אומר שעליו לפעול בעירנות. מדוע? משום שאם אדם זה הראוי לכבוד ימצא מקום המתאים למגורים... יתכן ויוכל להשיג בחיים אלו ממש, באמצעות התפיסה הנעלית שלו את פרי הארהנטיות שאין דומה לו... נזירים, מאחר ואני רואה בבירור את התועלת הזו של עירנות, אני אומר שנזיר כזה צריך לפעול בעירנות.

נזירים, איזה אדם מכונה "הולך בעקבות הדהמה"? במקרה זה, מישהו אינו יוצר מגע באמצעות הגוף עם שחרור שליו א-חומרי אשר מעבר לחומר, והזיהומים שלו לא הושמדו על ידי ראייה באמצעות חוכמה. אבל הדהמה של הטטהגאטה מקובלת עליו אחרי שהרהר בה באמצעות חוכמה במידה מסויימת. בנוסף, לאדם כזה יש את המעלות הבאות: כוח האמון, כוח המרץ, כוח המודעות, כוח הריכוז, וכוח החכמה. אדם כזה, נזירים, מכונה "הולך בעקבות הדהמה". נזירים, גם לנזיר כזה אני אומר שעליו עדיין לפעול בעירנות. מדוע? משום שאם אדם זה הראוי לכבוד ימצא מקום המתאים למגורים... יתכן ויוכל להשיג בחיים אלו ממש, באמצעות התפיסה הנעלית שלו את פרי הארהנטיות שאין דומה לו... נזירים, מאחר ואני רואה בבירור את התועלת הזו של עירנות, אני אומר שנזיר כזה צריך לפעול בעירנות.

נזירים, מיהו האיש המכונה "הולך בעקבות אמון"? במקרה זה, מישהו אינו יוצר מגע באמצעות הגוף עם שחרור שליו א-חומרי אשר מעבר לחומר, והזיהומים שלו לא הושמדו על ידי ראייה באמצעות חוכמה. אבל יש לו די אמון והערכת כבוד כלפי הטטהגאטה. בנוסף, לאדם כזה יש את המעולות הבאות: כוח האמון, כוח המרץ, כוח המודעות, כוח הריכוז, וכוח החכמה. אדם כזה, נזירים, מכונה "הולך בעקבות אמון". נזירים, גם לנזיר כזה אני אומר שעליו עדיין לפעול בעירנות. מדוע? משום שאם אדם זה הראוי לכבוד ימצא מקום המתאים למגורים... יתכן ויוכל להשיג בחיים אלו ממש, באמצעות התפיסה הנעלית שלו, את פרי הארהנטיות שאין דומה לו... נזירים, מאחר ואני רואה בבירור את התועלת הזו של עירנות, אני אומר שנזיר כזה צריך לפעול בעירנות.

נזירים, אני לא מדבר על הגשמת פרי הארהנטיות מייד בתחילה. אכן, נזירים, ההגשמה של פרי הארהנטיות מושגת באמצעות אימון הדרגתי, באמצעות עשייה הדרגתית, באמצעות התקדמות הדרגתית. נזירים, כיצד ההגשמה של פרי הארהנטיות מושגת באמצעות אימון הדרגתי, באמצעות עשייה הדרגתית, באמצעות התקדמות הדרגתית?

נזירים, עם הופעת האמון [במורה], אדם פונה [אל המורה]; לאחר שפנה [אל המורה], הוא נותן את דעתו אליו בכבוד; כך, לאחר שנתן את דעתו, הוא מקשיב בערנות [לדברי המורה]; לאחר שהקשיב בערנות, הוא שומע

את הדהמה; לאחר ששמע את הדהמה, הוא זוכר אותה; לאחר שזכר אותה, הוא חוקר את המשמעות שלה; לאחר שהוא חוקר את המשמעות שלה, הוא [רואה] שהדהמה נכונה על פי הבנה אישית [שלון], מתעורר בו מרץ; כאשר מתעורר בו מרץ, יש לו יכולת; כשיש לו יכולת, הוא מודט⁵⁰, כשהוא מודט, הוא עושה מאמץ עילאי. כשהוא עושה מאמץ עילאי, אז בעזרת תודעה מכוונת היטב ובאינטנסיביות, הוא מגשים באמצעות הגוף את האמת העליונה ורואה אותה באופן חודר באמצעות חוכמה.

אך, נזירים, במקרה זה, לא היה אמון, ולא היתה פניה [למורה], ולא היה כבוד, ולא היתה האזנה או זכירה, ולא היתה הקשבה לדהמה, ולא היתה חקירה של המשמעות, ולא היתה התאמה בין הדהמה להבנה, ולא היה מרץ, ולא היתה יכולת, ולא היתה התבוננות מדיטיביית, ולא היה מאמץ עילאי. נזירים, אתם לא על הדרך הנכונה. נזירים, אתם הולכים בדרך שגויה. כמה רחוק הלכתם והתרחקתם, אנשים ריקניים, מתורת הלימוד והמשמעת הזו.

נזירים, ישנו הסבר בעל ארבע שורות. כשאדם חכם לומד אותו, הוא יכול להבין את משמעותו מהר. נזירים, אני אציג אותו בפניכם בקצרה. נסו להבין [את משמעות הדרשה] הזו שלי.

“אדון נכבד, מי אנו שנדע את הדהמה?”

יש מורה, נזירים, הרואה חשיבות ברכוש חומרי, אשר יורש טובין חומריים, אשר כבול לרכוש חומרי. אפילו עם מורה כזה אין התמקחות [עם תלמידיו אשר אומרים]: “אנחנו נעשה זאת אם זה יצא כך, אך לא נעשה זאת אם זה יצא אחרת.” נזירים, לא כל שכן הטטהגטה אשר מנותק לחלוטין מכל רכוש חומרי?

נזירים, תלמיד בעל אמון ושכנוע אשר שם עצמו תחת תורת המורה ומתרגל כיאות, הוא בעל הגישה הנכונה: “הבהגווה הוא המורה; אני תלמידו. הבהגווה יודע; אני לא יודע.”

נזירים, בתלמיד בעל אמון ושכנוע, אשר שם עצמו תחת תורת המורה ומתרגל כיאות, התורה של המורה משגשגת ומושרשת באופן איתן. נזירים, תלמיד מעין זה הוא בעל הגישה הנכונה הזו: “לא אפחית את מאמצי העזים עד אשר אזכה בפרי הארהנטיות אשר יש להשיג אותו

בעזרת חיוניות אדירה, אנרגיה אדירה ולהט אדיר אף אם גופי יוותר רק עם העור, או הגידים, או העצמות, או אף אם הבשר והדם יתייבשו.” נזירים, תלמיד בעל אמון ושכנוע, אשר שם עצמו תחת תורת המורה ומתרגל כיאות, יכול לצפות בוודאות לאחת משתי התוצאות, כלומר, ידיעה בחיים אלו ממש, או אם עדיין נותרת שארית של היאחזות, המצב של אַנְאָגָמִי (*anāgāmi*), שאינו-שב.

כך דיבר הבהגווה, והנזירים נהנו ושמחו בדבריו.

סוּטְרַת צַ'נְקִי

Caṅkī Sutta

Majjhima Nikāya 95; Majjhimaṇṇāsapāḷi 45, (M II 164)

כך שמעתי:

בפעם אחת, הַבְּהַגְוָה, בעודו נודד דרך ארצם של בני קוֹסְלָה בליווי קבוצה גדולה של נזירים, הגיע לכפר ברהמינים של בני הקוסלה בשם אוֹפְסָאדָה. ושם הבהגווה נשאר להתגורר בחורשת עצי הסאלה, חורשת האלים, אשר ממוקמת מצפון לאופסאדה. באותה העת, הברהמין צַ'נְקִי היה ראש הכפר אוֹפְסָאדָה, כפר המאוכלס בצפיפות, שופע במקנה, בחציר, עצי הסקה, מים ותבואה. הכפר ניתן לו על ידי פְּסַנְדִי מלך קוסלה כשי מלכותי. הברהמינים ובני הבית של אוֹפְסָאדָה שמעו כך: "אכן, חברים, הפרוש גוטמה, הנסיך מבני השַקְיָאן, שיצא מחיי בית משבט השַקְיָאנים כפרוש, בעודו נודד דרך ארצם של בני קוסלה בליווי קבוצה גדולה של נזירים, הגיע לכפר אוֹפְסָאדָה, והוא נשאר להתגורר שם בחורשת עצי הסאלה, חורשת האלים, אשר ממוקמת מצפון לאופסאדה. התהילה והמוניטין של המכובד גוטמה הופצו ברחבי הארץ כך:

'כך אכן הוא הבהגווה, הראוי להוקרה מיוחדת, ער לגמרי, בעל ידע חודר ונתיב תרגול מושלם; נעלה, יודע את שלושת העולמות; אין שווה לו באימון אלו הראויים לאימון; הוא המורה של היצורים השמימיים ובני האדם; הוא המואר; המבורך. דרך חכמה מושלמת, הוא מבין בעצמו את טבעו של היקום עם היצורים השמימיים שבו, השדים (*māra*) והברהמות (*brahmā*), וגם את העולם של בני האדם עם הפרושים והברהמינים, המלכים והאנשים, ומתוך ידיעה זו, הם מסביר ומבאר אותו. הוא מלמד

את הדהמה שהיא מצוינת בתחילתה, מצוינת באמצעה ומצוינת בסופה, בעלת עושר במשמעותה ובמילותיה. הוא מבהיר את השלמות ואת הטוהר של החיים הרוחניים (*brahmacariya*). אכן דבר טוב הוא לתת כבוד לאַרְהַנְטִים מעין אלו.

אז הברהמינים ובעלי-הבית של אופסאדה יצאו מתוך הכפר בקבוצות והלכו יחד צפונה לעבר חורשת עצי הסאלה, חורשת האלים. באותה העת, הברהמין צ'נקי העביר את מנוחת היום על המרפסת העליונה [שבאחוזתו]. משראה הברהמין צ'נקי את הברהמינים ובעלי-הבית של אופסאדה יוצאים מתוך הכפר בקבוצות והולכים יחד צפונה לעבר חורשת עצי הסאלה, חורשת האלים, הוא שאל את יועצו, "יועצי, מדוע הברהמינים ובעלי-הבית של אופסאדה יוצאים מתוך הכפר בקבוצות והולכים יחד צפונה לעבר חורשת עצי הסאלה, חורשת האלים?"

"אדוני, הפרוש גוטמה, הנסיך מבני השקייאן, שיצא מחיי בית משבט השקייאנים כפרוש, בעודו נודד דרך ארצם של בני קוסלה ...

האנשים האלו הם בדרכם לחלוק כבוד למכובד גוטמה."

"אם כך, יועצי, לך אל הברהמינים ובני הבית של אופסאדה ואמור להם 'אדונים, הברהמין צ'נקי מבקש אתכם להמתין. הברהמין צ'נקי ילך גם הוא לראות את הפרוש גוטמה.' "בסדר גמור, אדוני", אמר היועץ. ומייד הלך אל הברהמינים ובני הבית של אופסאדה ואמר להם: "אדונים, הברהמין צ'נקי מבקש אתכם להמתין. הברהמין צ'נקי ילך גם הוא לראות את הפרוש גוטמה."

באותה עת שהו בכפר אופסאדה כחמש מאות ברהמינים מארצות שונות, שעסקו בעניינים שונים. מששמעו שהברהמין צ'נקי הולך לראות את הפרוש גוטמה, הם הלכו אליו ושאלו אותו: "צ'נקי המכובד, האם זה נכון שאתה הולך לראות את הפרוש גוטמה?" "כן חברים, החלטתי שאלך לראות את הפרוש גוטמה."

"צ'נקי המכובד, אנא אל תלך לראות את הפרוש גוטמה, אין זה ראוי לצ'נקי המכובד ללכת לראות את הפרוש גוטמה; מן הראוי רק שהפרוש גוטמה יבוא לראות את צ'נקי המכובד. אכן, צ'נקי המכובד הוא מלידה מכובדת הן מצד האם והן מצד האב; הוא ממוצא טהור שבעה דורות

אחורה; ללא רבב או דופי בנוגע לשושלת ולידה. כיוון שהוא מלידה מכובדת הן מצד האם והן מצד האב; ממוצא טהור שבעה דורות אחורה; וללא רבב או דופי בנוגע לשושלת ולידה, אין זה ראוי לצ'נקי המכובד ללכת לראות את הפרוש גוטמה; מן הראוי רק שהפרוש גוטמה יבוא לראות את צ'נקי המכובד.

”צ'נקי המכובד הוא עשיר, בעל הון רב, בעל נכסים יקרים ומשאבים אדירים... צ'נקי המכובד הוא מומחה בשלושת הוודות ובאוצר המילים, בליטורגיה, פונולוגיה, וחוכמת האגדות כחמישי⁵¹. כמו כן הוא מומחה לפילולוגיה, ודקדוק, והוא בקי למשעי בפילוסופייה של חכמה ארצית⁵² ובסימני ההיכר הגופניים של אדם גדול. צ'נקי המכובד הוא יפה תואר, נעים למראה, ראוה לעיניים, בעל גוון עור יוצא מגדר הרגיל ביופיו; יש לו את צבע ומבנה גוף של ברהמה והוא מרשים במראהו. צ'נקי המכובד הוא אדם בעל מידות טובות, הוא בעל מוסר איתן ובעל סגולות רבות. צ'נקי המכובד מדבר היטב ובעל קול נעים; הוא מדבר בנימוס בקול צלול ללא דופי, ועם משמעות ברורה. צ'נקי המכובד הוא מורה של רבים, מורה של מורים, מלמד את הוודות לשלושת מאות צעירים. צ'נקי המכובד הוא בעל כבוד והערכה, בעל שם, הוא מוערך ומקבל כבוד מפסנדי מלך קוסלה. צ'נקי המכובד הוא ראש הכפר אופסאדה אשר ניתן לו מידי פסנדי מלך קוסלה כשי מלכותי, כפר המאוכלס בצפיפות, שופע במקנה, בחציר, עצי הסקה, מים ותבואה. גם משום שצ'נקי המכובד הוא ראש אופסאדה, אשר ניתן לו מפסנדי מלך קוסלה כשי מלכותי, כפר המאוכלס בצפיפות, שופע במקנה, בחציר, עצי הסקה, מים ותבואה, אין זה ראוי לצ'נקי המכובד ללכת לראות את הפרוש גוטמה; מן הראוי רק שהפרוש גוטמה יבוא לראות את צ'נקי המכובד.”

כאשר שמע זאת, הברהמין צ'נקי אמר לברהמינים, ”חברים, אם כך, שמעו גם מה שיש לי לומר. מן הראוי רק שאנחנו נלך לראות את הפרוש גוטמה הזה; אין זה ראוי כלל וכלל שגוטמה המכובד הזה יבוא לראות אותנו. למען האמת, חברים, הפרוש גוטמה הוא מלידה מכובדת הן מצד האם והן מצד האב; הוא ממוצא טהור שבעה דורות אחורה; ללא רבב או דופי בנוגע לשושלת ולידה. כיוון שהפרוש גוטמה הזה הוא מלידה מכובדת הן מצד האם והן מצד האב; ממוצא טהור שבעה דורות אחורה; וללא רבב

או דופי בנוגע לשושלת ולידה, אין זה ראוי שגוטמה המכובד הזה יבוא לראות אותנו; אכן, מן ראוי רק שאנחנו נלך לראות את גוטמה המכובד הזה.

“אכן, חברים, הפרוש גוטמה יצא לחיי פרישות כשהוא נוטש רכוש רב של זהב וכסף, הן זה אשר תחת האדמה והן זה אשר על פני האדמה. אכן, למרות שהוא היה עדיין צעיר, עם שיער שחור כהה, בצעירותו עוד בשלב הראשון של חייו, הפרוש גוטמה יצא מחיי בעל בית אל חיים חסרי בית של פרוש. אכן, חברים, למרות שהוריו ביקשו אחרת וקוננו בעיניים בוכיות, הוא גילח את ראשו וזקנו, לבש גלימות כתומות ויצא מחיי בעל-בית לחיים חסרי-בית של פרוש. אכן, חברים, הפרוש גוטמה הוא יפה תואר, נעים למראה, ראווה לעיניים, בעל גוון עור יוצא מגדר הרגיל ביופיו; יש לו צבע ומבנה גוף של ברהמה והוא מרשים במראהו. אכן, חברים, הפרוש גוטמה הוא אדם בעל מידות טובות, הוא בעל מוסר איתן ובעל סגולות רבות. אכן, חברים, הפרוש גוטמה מדבר היטב ובעל קול נעים; הוא מדבר בנימוס בקול צלול ללא דופי, עם משמעות ברורה. אכן, חברים, הפרוש גוטמה הוא מורה של רבים הוא זנה היקשרות לתענוגות חושים והוא חסר יוהרה. אכן, חברים, הפרוש גוטמה מאמין שלפעולות יש תוצאות, הוא מאמין בכך שלמעשים יש תוצאות⁵³; הוא חפץ במה שטוב בנוגע לברהמינים. אכן, חברים, הפרוש גוטמה יצא לפרישות ממשפחה אצילה, משושלת רציפה של אבות מלכותיים. אכן, חברים, הפרוש גוטמה יצא לפרישות ממשפחה עשירה, בעלת ממון ורכוש רב. אכן, חברים, אנשים מגיעים מארצות ומדינות רחוקות לשאול את הפרוש גוטמה שאלות. אכן, חברים, אלפי יצורים שמימיים לקחו מחסה לכל חייהם בפרוש גוטמה. אכן, חברים, המוניטין והתהילה של הפרוש גוטמה יצאו למרחקים כך:

‘כך אכן הוא הבהגווה, הראוי להוקרה מיוחדת, ער לגמרי, בעל ידע חודר ונתיב תרגול מושלם; נעלה, יודע את שלושת העולמות; אין שווה לו באימון אלו הראויים לאימון; הוא המורה של היצורים השמימיים ובני האדם; הוא המואר; המבורך.’

“אכן, חברים הפרוש גוטמה הוא בעל שלושים ושניים הסימינים של אדם גדול. אכן, חברים המלך סַנְיָה בְּיִמְבִּיֶסְאָרְהָ מְמַגְדָּהָ ומשפחתו לקחו

מחסה לכל החיים בפרוש גוטמה. אכן, חברים פסנדי מלך קוסלה ומשפחתו לקחו מחסה לכל חייהם בפרוש גוטמה. אכן, חברים הברהמין פּוֹקְהֶרְסָאטִי ומשפחתו לקחו מחסה לכל חייהם בפרוש גוטמה. אכן, חברים, הפרוש גוטמה הגיע לכפר אופסאדה, והוא מתגורר שם בחורשת עצי הסאלה, חורשת האלים, אשר ממוקמת מצפון לאופסאדה. הפרושים והמשוטטים המגיעים בתחומי כפרנו הם אורחים שלנו; יש להתנהג לאורחים בכבוד, בהערכה, לברך אותם ולהוקיר אותם. בשל סיבה זו, אין זה ראוי שגוטמה המכובד יבוא לראותנו, אכן מן הראוי רק שאנו נלך לראות את גוטמה המכובד.

“חברים, הפרוש גוטמה הגיע לכפר אופסאדה, והוא מתגורר שם בחורשת עצי הסאלה, חורשת האלים, אשר ממוקמת מצפון לאופסאדה. לכן גוטמה הוא אורח שלנו, ויש להתנהג אליו בכבוד ובהערכה, לברך אותו ולהוקיר אותו. גם בשל סיבה זו, אין זה ראוי שגוטמה המכובד יבוא לראות אותנו; אכן, מן הראוי רק שאנו נלך לראות את גוטמה המכובד.

“חברים, אני יודע רק מעט אודות התכונות הראויות להערצה של הפרוש גוטמה המכובד הזה. אך גוטמה המכובד אינו בעל התכונות הראויות להערצה האלו בלבד; אכן, התכונות הראויות להערצה של הפרוש גוטמה חסרות גבול. אף אם גוטמה המכובד הוא בעל רק אחת מהתכונות הראויות להערצה האלו אין זה ראוי שגוטמה המכובד יבוא לראות אותנו; אכן, מן הראוי רק שאנו נלך לראות את גוטמה המכובד.

“אם כך, אדוני, אנו נלך לראות את הפרוש גוטמה.”

אז הברהמין צינְקִי, בליווי מספר גדול של ברהמינים, הלך אל המקום בו שכן הבהגווה וברך אותו בכבוד. לאחר שסיים את ברכות הנימוסים, הוא התיישב במקום ראוי. הבהגווה ישב שם והחליף דברי ברכה נעימים עם הברהמינים המבוגרים יותר. בחברת הברהמינים האלו היה שם ברהמין צעיר, בחור בשם קְאָפְטְהִיקָה אשר רק הגיע לגיל שש עשרה ולאחרונה גילת את ראשו. הוא היה מומחה בשלושת הוודות ובאוצר המילים, בליטורגיה, פונולוגיה, וחוכמת האגדות כחמישי. כמו כן הוא מומחה לפילולוגיה, ודקדוק, והוא בקי למשעי בפילוסופייה של חכמה ארצית ובסימני ההיכר הגופניים של אדם גדול. הבחור הצעיר הזה הפריע כל

הזמן לשיחה שהברהמינים המבוגרים יותר ניהלו עם הבהגווה.

אז הבהגווה נזף בברהמין הצעיר קאפטהיקה [ואמר]: "בְּהָאֲרַךְוֹאגְהָ! הפסק להפריע לשיחת הברהמינים המבוגרים! בהארדוואג'ה, חכה עד שהשיחה תסתיים!" על כך, הברהמין צ'נקי אמר לבהגווה, "אנא ממך, המכובד גוטמה, אל תנזוף בצעיר קאפטהיקה; קאפטהיקה הצעיר הוא בן למשפחה טובה; קאפטהיקה הצעיר גם בעל ידע רב; קאפטהיקה הצעיר גם מלומד; קאפטהיקה הצעיר גם נואם טוב; גם קאפטהיקה הצעיר כשיר לקחת חלק בדיון זה עם גוטמה המכובד."

אז הבהגווה חשב לעצמו: 'דבריו של הברהמין הצעיר קאפטהיקה לבטח יהיו אודות הטקסטים של שלוש הוודות'⁵⁴; לכן הברהמינים נותנים לו דין קדימה'. והברהמין הצעיר קאפטהיקה חשב כך: ברגע שהפרוש גוטמה יפנה את מבטו אלי, אשאל אותו שאלה'. ביודעו מה חלף בראשו של הברהמין הצעיר קאפטהיקה, הבהגווה הפנה את מבטו אליו.

אז הברהמין הצעיר קאפטהיקה חשב כך: 'הפרוש גוטמה הפנה את מבטו אלי; מה אם אשאל אותו עתה שאלה' ואז הברהמין הצעיר קאפטהיקה אמר לבהגווה, "הו גוטמה, בעניין המזמורים העתיקים של הברהמינים, אשר הגיעו מדור לדור במסורת רציפה ובקבצים, הברהמינים הגיעו למסקנה זו: 'זוהי בלבד האמת, כל דבר אחר הוא טעות'. מה יש למכובד גוטמה לומר בעניין זה?"

"אך, בהארדוואג'ה, האם מבין הברהמינים ישנו איזשהו ברהמין המצהיר: 'אני [בעצמי] יודע זאת; אני [בעצמי] רואה זאת; זוהי בלבד היא האמת, כל דבר אחר הוא טעות'?"

"אכן לא, גוטמה."

אם כך, בהארדוואג'ה, האם מבין הברהמינים, היה איזשהו מורה או מורה של מורים, שבעה דורות של מורים אחורה המצהיר: 'אני [בעצמי] יודע זאת; אני [בעצמי] רואה זאת; זוהי בלבד היא האמת, כל דבר אחר הוא טעות'?"

"אכן לא, גוטמה."

בהארדוואג'ה, האם מבין החכמים הברהמינים הקדומים (רישים), אשר חיברו את המזמורים, אשר העבירו הלאה את המזמורים, אשר הברהמינים

של היום אומרים, מדקלמים, ומלמדים בדיוק כפי שהם זומרו, בוטאו, וחוברו על ידי החכמים ההם, אשר שמותיהם אֶטְהָקָה, וְנָאמְקָה, וְנָאמְדְנָה, וְנִסְאֵמִיטָה, יִמְטְגִי, אֲנִינְרִסָּה, בְּהָאֲרִדְוֹאג'ה, וְנָאסְטָהָא, קְסִפְהָ נְבָהגוֹ⁵⁵ – האם אותם חכמים ברהמינים קדומים הצהירו 'אנו [בעצמנו] יודעים זאת; אנו [בעצמנו] רואים זאת; זוהי בלבד היא האמת, כל דבר אחר הוא טעות?

”אכן לא, גוטמה.”

אם כך, בהארדוואג'ה, אין אף ברהמין אחד מבין הברהמינים, אשר מצהיר: 'אני [בעצמי] יודע זאת; אני [בעצמי] רואה זאת; זוהי בלבד היא האמת, כל דבר אחר הוא טעות.' מבין הברהמינים אין אפילו מורה אחד או מורה של מורים, שבעה דורות מורים אחורה, אשר מצהיר: 'אני [בעצמי] יודע זאת; אני [בעצמי] רואה זאת; זוהי בלבד היא האמת, כל דבר אחר הוא טעות.' והחכמים הברהמינים הקדומים ... גם חכמים אלו מעולם לא הצהירו 'אנו [בעצמנו] יודעים זאת; אנו [בעצמנו] רואים זאת; זוהי בלבד היא האמת, כל דבר אחר הוא טעות.'

בהארדוואג'ה, מצב זה דומה לשורת אנשים עיוורים, כאשר כל אחד ואחד בזה שלפניו; הראשונים אינם רואים, האמצעיים אינם רואים, והאחרונים גם הם אינם רואים. באותו אופן, מה שהברהמינים טוענים הוא בדיוק כמו בדוגמא זו של שורת האנשים העיוורים; הראשונים אינם רואים, האמצעיים אינם רואים, והאחרונים גם הם אינם רואים. בהארדוואג'ה, מה דעתך על כך, אם כך המצב, האם מה שהברהמינים מאמינים בו אינו מתגלה כחסר בסיס אמיתי?

”גוטמה, בעניין זה, הברהמינים נאמנים לא רק דרך אמונה; בנוגע לכך, הם נאמנים גם כמסורת שהועברה בעל-פה.”

”בהארדוואג'ה, בתחילה התייחסת לאמונה; כעת אתה מדבר על מסורת שהועברה בעל-פה. בהארדוואג'ה, קיימים חמישה גורמים אשר לכל אחד מהם יש שתי תוצאות [שונות] בחיים האלו. ומהם חמשת הגורמים? אמון; מציאת-חן; מסורת שהועברה בעל-פה; חקירה מדוקדקת של הנסיבות; קבלה של השקפה לאחר חקירה מעמיקה. בהארדוואג'ה, לכל אחד מחמשת הגורמים האלו, יש שתי תוצאות [שונות] בחיים האלו.”

בהארדוואג'ה, למרות שניתן אמון איתן בדבר מסוים, עדיין הוא יכול להתברר כריק, חלול, או שגוי; למרות שלא ניתן אמון איתן במשהו, עדיין הוא יכול להתברר כאמיתי, נכון, ולא שגוי. בהארדוואג'ה, למרות שדבר מסויים מוצא חן הוא יכול להתברר כריק...; למרות שדבר מסוים נשמע היטב מאדם אחר ... למרות שדבר מסוים נבחן באופן מדוקדק ... למרות שיש קבלה של משהו לאחר חקירה מעמיקה, עדיין דבר זה יכול להתברר כריק, חלול, או שגוי; למרות שלא היתה קבלה של דבר מסויים לאחר חקירה מעמיקה, עדיין דבר זה יכול להתברר כאמיתי, נכון, ולא שגוי. בהארדוואג'ה, אין זה ראוי לאדם חכם אשר שומר אמת להגיע למסקנה מוחלטת, 'זוהי בלבד היא האמת; כל דבר אחר הוא טעות.'

"גוטמה, באיזו דרך שומרים את האמת? כיצד אדם שומר את האמת? אנו שואלים את גוטמה המכובד בעניין שמירת האמת."

"בהארדוואג'ה, אם לאדם יש אמונה והוא אומר 'זוהי אמונתי', אך אינו מגיע למסקנה מוחלטת, 'זוהי בלבד היא האמת, כל דבר אחר הוא טעות.' אז אדם זה שומר אמת. בהארדוואג'ה, כך שומרים את האמת; זוהי הדרך לאדם לשמור את האמת; כך אנו מצהירים שהיא הדרך לשמור את האמת. אך בכך עדיין אין התעוררות אל האמת.

בהארדוואג'ה, גם אם משהו מוצא חן ... גם אם אדם קיבל מסורת שהועברה בעל-פה ... גם אם משהו נבחן בדקדוק בהתאם לנסיבות ... גם אם משהו מתקבל לאחר חקירה מעמיקה, כל עוד האדם לא מגיע למסקנה מוחלטת 'זוהי בלבד היא האמת; כל דבר אחר הוא טעות' הוא שומר אמת. בהארדוואג'ה, כך שומרים את האמת; זוהי הדרך לאדם לשמור את האמת; כך אנו מצהירים שהיא הדרך לשמור את האמת. אך בכך אין עדיין התעוררות אל האמת⁵⁶.

"גוטמה, בדרך זו שומרים את האמת; כך אדם שומר אמת; כך אנו רואים ששומרים את האמת. אך, הו גוטמה, באיזו דרך נוצרת התעוררות אל האמת? כיצד נוצרת באדם התעוררות אל האמת? אנו שואלים את גוטמה המכובד אודות התעוררות אל האמת."

"בהארדוואג'ה, בעניין זה, נזיר חי תלוי באוכל נדבות בכפר או עיר מסויימים. בעל בית או בן בעל בית פונים אל הנזיר הזה כדי לגלות אם יש

[לנזיר הזה] שלושה מצבי תודעה: חמדנות, שנאה, ובורות⁵⁷. [בעל הבית חושב לעצמו:] "האם יש לנזיר המכובד הזה מצבי תודעה שבבסיסם חמדנות אשר עלולים לגרום לאדם, אשר תודעתו מלאה חמדנות, לומר 'אני יודע' למרות שאינו יודע, ולומר 'אני רואה' למרות שאינו רואה ואשר יכולה לגרום לו להוביל אחרים אל תרגולים אשר יביאו נזק וסבל לטווח ארוך?" כאשר הוא חוקר את הנזיר ההוא בעל הבית מגיע להבנה זו: "אין לאדם המכובד הזה מצבי תודעה שבבסיסם חמדנות אשר עלולים לגרום לאדם, אשר תודעתו מלאה חמדנות לומר 'אני יודע' למרות שאינו יודע ... ההתנהגויות הגופניות והמילוליות של האדם המכובד הזה הן כאלה של אדם חסר חמדנות. אכן, הדהמה שנלמדה על ידי המכובד הנה עמוקה, קשה לראייה, קשה להבנה, שלווח, נשגבת, מחוץ לתחום המחשבה, מעודנת, והיא ניתנת לידיעה מלאה רק על ידי החכם. אין זה אפשרי לאדם עם חמדנות ללמד כזו דהמה."

החוקר, לאחר שראה שהנזיר חופשי לגמרי מחמדנות, ממשיך לחקור הלאה באם יש לנזיר הזה מצבי תודעה שבבסיסם שנאה. [בעל הבית חושב:] "האם יש לנזיר המכובד הזה מצבי תודעה שבבסיסם שנאה אשר עלולים לגרום לאדם, אשר תודעתו מלאה שנאה, לומר 'אני יודע' למרות שאינו יודע, ולומר 'אני רואה' למרות שאינו רואה ... ההתנהגויות הגופניות והמילוליות של האדם המכובד הזה הן כאלה של אדם חסר שנאה. אכן, הדהמה שנלמדה על ידי המכובד הנה עמוקה, קשה לראייה, קשה להבנה, שלווח, נשגבת, מחוץ לתחום המחשבה, מעודנת, והיא ניתנת לידיעה מלאה רק על ידי החכם. אין זה אפשרי לאדם עם שנאה ללמד כזו דהמה."

החוקר, לאחר שראה שהנזיר חופשי לגמרי משנאה, ממשיך לחקור הלאה באם יש לנזיר הזה מצבי תודעה שבבסיסם בורות. [בעל הבית חושב:] "האם יש לנזיר המכובד הזה מצבי תודעה שבבסיסם בורות אשר עלולים לגרום לאדם, אשר תודעתו מלאה בורות, לומר 'אני יודע' למרות שאינו יודע, ולומר 'אני רואה' למרות שאינו רואה ... ההתנהגויות הגופניות והמילוליות של האדם המכובד הזה הן כאלה של אדם חסר בורות. אכן, הדהמה שנלמדה על ידי המכובד הנה עמוקה, קשה לראייה, קשה להבנה, שלווח, נשגבת, מחוץ לתחום המחשבה, מעודנת, והיא ניתנת לידיעה

מלאה רק על ידי החכם. אין זה אפשרי לאדם עם בורות ללמד כזו דהמה. " כאשר החוקר רואה שהנזיר חופשי לגמרי מבורות, האמון שלו בנזיר מתבסס. עם הופעת האמון [במורה], אדם פונה [אל המורה]; לאחר שפנה [אל המורה], הוא נותן את דעתו אליו בכבוד; כך, לאחר שנתן את דעתו, הוא מקשיב בערנות [לדברי המורה]; לאחר שהקשיב בערנות, הוא שומע את הדהמה; לאחר ששמע את הדהמה, הוא זוכר אותה; לאחר שזכר אותה, הוא חוקר את המשמעות שלה; לאחר שהוא חוקר את המשמעות שלה, הוא [רואה] שהדהמה נכונה על פי הבנה אישית [שלו], מתעורר בו מרץ; כאשר מתעורר בו מרץ, יש לו יכולת⁵⁸; כשיש לו יכולת, הוא מודט, כשהוא מודט, הוא עושה מאמץ עילאי⁵⁹. כשהוא עושה מאמץ עילאי, אז בעזרת תודעה מכוונת היטב ובאינטנסיביות, הוא מגשים באמצעות הגוף את האמת העליונה ורואה אותה באופן חודר באמצעות חוכמה.

כך, בהארדוואג'ה, התעוררות אל אל האמת נוצרת; כך לאדם יש התעוררות אל האמת; זו הדרך שאנו מצהירים בה נוצרת התעוררות אל האמת. אך בזאת עדיין לא יכולה להיות השגה של האמת⁶⁰.

"גוטמה, בדרך זו יש התעוררות אל האמת; כך יש לאדם התעוררות אל האמת; כך אנו רואים התעוררות אל האמת. אך, הו גוטמה, באיזו דרך יש השגה של האמת? כיצד אדם משיג את האמת? אנו שואלים את גוטמה המכובד בעניין ההשגה של האמת."

"בהארדוואג'ה, באמצעות עיסוק מתמיד בטיפוח שקדני ותרגול חוזר ונשנה של הדברים האלה ממש משיגים את האמת. כך האמת מושגת; כך משיגים את האמת; כך אנו מצהירים שמגיעה ההשגה של האמת.

"גוטמה, בדרך זו משיגים את האמת; כך האמת מושגת; כך אנו רואים את ההשגה של האמת. גוטמה, איזה דבר מסייע במידה הרבה ביותר להשגת האמת? אנו שואלים את המכובד גוטמה בעניין הדבר המסייע במידה הרבה ביותר להשגת האמת."

"בהארדוואג'ה, מאמץ עילאי הוא גורם המסייע במידה רבה ביותר להשגת האמת. ללא מאמץ עילאי זה לא תיתכן השגה של האמת. רק בזכות מאמץ עילאי זה האמת מושגת. לכן, מאמץ עילאי מסייע במידה הרבה ביותר להשגת האמת."

”הו גוטמה, איזה דבר מסייע ביותר לעשיית מאמצים עילאיים? אנו שואלים את המכובד גוטמה בעניין הגורם המסייע ביותר לעשיית מאמצים עילאיים.”

”בהארדוואג’ה, מדיטציה⁶¹ היא דבר מסייע ביותר לעשיית מאמצים עילאיים. ללא מדיטציה, לא יתכנו מאמצים עילאיים. רק בזכות מדיטציה יתכנו מאמצים עילאיים. לכן, מדיטציה היא דבר מסייע ביותר לעשיית מאמצים עילאיים.”

”גוטמה, איזה גורם מסייע ביותר למדיטציה? אנו שואלים את המכובד גוטמה בעניין הגורם המסייע ביותר מדיטציה.”

”בהארדוואג’ה, יכולת היא דבר מסייע ביותר למדיטציה. ללא יכולת זו, לא תיתכן מדיטציה. רק בזכות היכולת תיתכן מדיטציה. לכן, יכולת היא דבר מסייע ביותר למדיטציה.”

”גוטמה, איזה גורם מסייע ביותר ליכולת? אנו שואלים את המכובד גוטמה בעניין הגורם המסייע ביותר ליכולת.”

”בהארדוואג’ה, מרץ. אם המרץ הזה לא מופיע, לא תיתכן יכולת. רק בזכות שהמרץ מופיע שהיכולת נוצרת. לכן, מרץ הוא דבר המסייע ביותר ליכולת.”

”גוטמה, איזה גורם מסייע ביותר להופעת המרץ? אנו שואלים את המכובד גוטמה בעניין הגורם המסייע ביותר להופעת מרץ.”

”בהארדוואג’ה, הראייה שהדהמה נכונה על פי הבנה אישית היא דבר מסייע ביותר להעלאת מרץ. ללא הראייה שהדהמה נכונה על פי הבנה אישית, לא תיתכן ההופעה של מרץ. רק בזכות הראייה שהדהמה נכונה על פי הבנה אישית שמרץ מופיע. לכן, הראייה שהדהמה נכונה על פי הבנה אישית היא דבר מסייע ביותר להופעת מרץ.”

”גוטמה, איזה גורם מסייע ביותר להבנה אישית של הדהמה? אנו שואלים את המכובד גוטמה בעניין הגורם המסייע ביותר להבנה אישית של הדהמה.” בהארדוואג’ה, חקירה של המשמעות היא הדבר המסייע ביותר להבנה אישית של הדהמה. ללא חקירה של המשמעות, לא תיתכן ראייה שהדהמה נכונה על פי הבנה אישית. רק בזכות חקירה של המשמעות יכולה להיות ראייה שהדהמה נכונה על פי הבנה אישית. לכן, חקירת

המשמעות היא הדבר המסייע ביותר לראייה שהדהמה נכונה על פי הבנה אישית.”

”גוטמה, איזה גורם מסייע ביותר לחקירת המשמעות? אנו שואלים את המכובד גוטמה בעניין הגורם המסייע ביותר לחקירת המשמעות.”
 ”בהארדוואג’ה, זכירת הדהמה היא דבר מסייע ביותר לחקירת המשמעות. ללא זכירת הדהמה, לא תיתכן חקירת המשמעות. רק בזכות זכירת הדהמה יכולה להיות חקירה של המשמעות. לכן, זכירת הדהמה היא דבר מסייע ביותר לחקירת המשמעות.”

”גוטמה, איזה גורם מסייע ביותר לזכירת הדהמה? אנו שואלים את המכובד גוטמה בעניין הגורם המסייע ביותר לזכירת הדהמה.”
 ”בהארדוואג’ה, שמיעה⁶² של הדהמה היא דבר מסייע ביותר לזכירתה. ללא שמיעה של הדהמה, לא יהיה ניתן לזכור אותה. רק בזכות שמיעה של הדהמה ניתן לזכור אותה. לכן, שמיעה של הדהמה היא דבר מסייע ביותר לזכירתה.”

”גוטמה, איזה גורם מסייע ביותר לשמיעה של הדהמה? אנו שואלים את המכובד גוטמה בעניין הגורם המסייע ביותר לשמיעה של הדהמה.”
 ”בהארדוואג’ה, האזנה ערנית היא דבר מסייע ביותר לשמיעה של הדהמה. ללא האזנה ערנית זו, לא תיתכן שמיעה של הדהמה. רק בזכות זה שיש האזנה ערנית הדהמה נשמעת. לכן, האזנה ערנית לדהמה היא דבר מסייע ביותר לשמיעה של הדהמה.”

”גוטמה, איזה גורם מסייע ביותר להאזנה ערנית? אנו שואלים את המכובד גוטמה בעניין הגורם המסייע ביותר להאזנה ערנית.”
 ”בהארדוואג’ה, נתינת הדעת בכבוד [למורה] היא דבר מסייע ביותר להאזנה ערנית. ללא נתינת הדעת בכבוד הזו, לא תיתכן האזנה ערנית. רק בזכות נתינת הדעת בכבוד יש האזנה ערנית. לכן, נתינת הדעת בכבוד היא דבר מסייע ביותר להאזנה ערנית.”

”גוטמה, איזה גורם מסייע ביותר לנתינת הדעת בכבוד? אנו שואלים את המכובד גוטמה בעניין הגורם המסייע ביותר לנתינת הדעת בכבוד.”
 ”בהארדוואג’ה, פנייה [אל המורה] היא דבר מסייע ביותר לנתינת הדעת בכבוד. ללא פנייה, לא תיתכן נתינת הדעת בכבוד. רק בזכות פנייה יש

נתינת דעת בכבוד. לכן, פנייה היא דבר מסייע ביותר לנתינת הדעת בכבוד.”

”גוטמה, איזה גורם מסייע ביותר לפנייה? אנו שואלים את המכובד גוטמה בעניין הגורם המסייע ביותר לפנייה.” “בהארדוואג’ה, אמן [במורה] הוא דבר מסייע ביותר לפנייה. ללא אמן, לא תיתכן פנייה. רק בזכות האמן יש פנייה. לכן, אמן הוא דבר מסייע ביותר לפנייה.”

”שאלנו את המכובד גוטמה אודות שמירת האמת, והמכובד גוטמה השיב לנו אודות שמירת האמת. אנו מרוצים ומסופקים מתשובה זו. אנו מוקסמים ממנה. שאלנו את המכובד גוטמה אודות התעוררות אל האמת, והמכובד גוטמה השיב לנו אודות התעוררות אל האמת. אנו מרוצים ומסופקים מתשובה זו. אנו מוקסמים ממנה. שאלנו את המכובד גוטמה אודות השגה של האמת, והמכובד גוטמה השיב לנו אודות השגה של האמת. אנו מרוצים ומסופקים מתשובה זו. אנו מוקסמים ממנה. שאלנו את המכובד גוטמה אודות הגורם המסייע ביותר להשגת האמת, והמכובד גוטמה השיב לנו אודות הגורם המסייע ביותר להשגת האמת. אנו מרוצים ומסופקים מתשובה זו. אנו מוקסמים ממנה.”

”לכל שאלה ששאלנו, המכובד גוטמה נתן תשובה ואנו מרוצים ומסופקים מתשובה זו. אנו מוקסמים ממנה.”

”גוטמה, קודם היתה לנו הדעה: ‘כיצד הפרושים גלוחי הראש, הפשוטים, השחומים האלו שנולדו מכפות רגלי הברהמה יודעים משהו על הדהמה? אכן, המכובד גוטמה גרם לנו לפתח הערצה לפרושים אמיתיים מבין הפרושים, הערכה לפרושים האמיתיים מבין הפרושים וגרם לנו להיות ראי כבוד כלפי הפרושים האמיתיים מבין הפרושים.”

”מעולה! אדון נכבד, מעולה! הדהמה הובהרה בדרכים רבות על ידי המכובד גוטמה כאילו מה שהונח הפוך יושר, כאילו מה שהוסתר נחשף, כאילו הוצגה הדרך הנכונה למי שאבד, כאילו הודלקה מנורה בעלטה כך שבעלי ראייה יוכלו לראות צורות. אני לוקח מחסה בכודהה, אני לוקח מחסה בדהמה, אני לוקח מחסה בסנגהה. יזכור נא אותי המבורך כתלמידו, בעל-בית שלוקח מחסה בו מעתה ועד סוף חייו.”

הערות

- ¹ מצרפי האחיזה - האחיזה בחמשת המצרפים (*pañcupādānakkhandhā*). המצרפים הם קבוצות או אוספים של סוגי תופעות המופיעות ונעלמות כל הזמן. כאן נעשית חלוקה של כלל התופעות החומריות והמנטליות לחמישה סוגים: תופעות חומריות, הרגשות, תופעות של זיהוי/תפיסה, דחפים לפעולה ותופעות של הכרה. הצירוף שלהן הוא מה שנקרא אדם או יצור חי.
- ² הציטוטים בחלק זה נלקחו מתוך "סוטרת הנעת גלגל הדהמה" S V 421 (*dhammacakkapavātana sutta*).
- ³ לידה מחדש – כאשר מוזכרת 'לידה', הכוונה בדרך כלל ללידה מחדש - לידה נוספת, או ללידה הבאה.
- ⁴ דהמות – הכוונה כאן לכל התופעות המנטליות שאינן כלולות בשלושת היסודות הקודמים.
- ⁵ הציטוטים בחלק זה נלקחו מתוך "סוטרת לא-עצמי" S III 66 (*anattalakkhana sutta*).
- ⁶ חמשת המצרפים אמנם מצויינים בגוף יחיד (חומר, הרגשה, זיהוי וכו') אך מתייחסים לקבוצות של תופעות, כלומר, לריבוי התופעות החומריות, ההרגשות, התפיסות וכו'.
- ⁷ הציטוטים בחלק זה נלקחו מתוך "סוטרת ארבעת יסודות המודעות" M I 56 (*satipaṭṭhāna sutta*).
- ⁸ הציטוטים בחלק זה נלקחו מתוך "סוטרת פירות הפרישות" D I 47 (*samaññaphala sutta*).
- ⁹ דחפים לפעולה – *sankhāra*, סַנְקְהָאָרָה. מתורגם גם כ'רצון לפעולה' או 'פעולה רצונית'.
- ¹⁰ הציטוט נלקח מתוך: "סוטרת אופגטהאנה" A III 71 (*upajjhatthana sutta*).
- ¹¹ שוכתב מתוך הספר: The Heart of Buddhist Meditation / Nyanaponika Thera (BPS, 1962)
- ¹² ההוראות הבאות הן תרגום השיחה שהעביר המכובד מהאסי סיאדו לתלמידי בשנת 1978 כמבוא למדיטציית ויפסנא במרכז המדיטציה "סַסְנָה יַקְטָהה"

(*Sasana Yeiktha*), רנגון, בורמה.

13 המתרגל מציין את התופעות באמצעות "תווית מנטלית", דיבור פנימי לציון התופעה ללא פרשנות.

14 בְּהִנְיָה – כינוי לבודהה, מילולית: המכובד, הראוי לכבוד, המבורך, הנעלה.

15 נזירים – בְּהִיקָהוּ – כינוי לנזיר, תלמיד הבודהה. מילולית: קבץ - מאחר והנזיר חי מנדבות מזון אשר ניתנים על ידי אנשים מקהילת בעלי הבית.

16 דהמות – *Dhamma*, מונח רב-משמעי - חוק, אמת, טבע הדברים. במקרה זה 'דהמות' מיוחס לתורתו של הבודהה אשר מסבירה את טבע הדברים.

17 נעלה – כינוי לבודהה.

18 אוצר הדמהות – הבודהה מלמד את תורתו מתוך ידיעה אישית מושלמת, ולכן הוא מכונה זה בעל ידע התורה, כלומר, 'אוצר הדמהות'.

19 פעולה רצונית ראויה - (*puññabhisāṅkhāra*); פעולה רצונית לא ראויה - (*āneñjabhisāṅkhāra*); פעולה רצונית בלי תנועה - (*apuññabhsannkhāra*).

20 הרגשות המוגבלות לגוף מקורן בחמשת החושים. הרגשות מוגבלות לחיים מקורן בתודעה. גִּינִיטְפְּרִינְטִיקָה וְדַנָּה (*Jivitapariyantika Vedana*): הרגשה כבולה, מוגבלת, תחומה לחיים.

21 על פי הפרשנות – "עם התפרקות המצרפים המנטליים והחומרניים וסיום החיים, כל ההרגשות, אשר אף אחת מהן לא ראויה לטיפול, יחדלו ממש בחיים אלו. [רק] שאריות הגוף יותרו."

22 מזון הגוף – אוכל גס או מעודן (*kabalikara*). מזון הרצון – *manosañcetanā*.

23 חקירה פנימית (*antaram sammasa*) – חקירה פנימית של התופעות הפיזיות והמנטליות.

24 היקשרות, אחיזה, אופְּדְּהִי (*upadhi*) – על פי הפרשנות מתורגם גם כתשתיות קיום אשר מתחלקות לארבעה סוגים: (1) *Khanda*, מצרפי התופעות המנטליות והפיזיות (2) תשוקות חושיות (3) זיהומים מנטליים (*kilesa*) (4) קמה (*kamma*) – פעולות רצוניות.

25 דברים (*rūpa*) - כאן הכוונה לתופעות חומריות.

26 דִּיגְהַנְקָה (*Dighanakha*) היה אחיינו של המכובד סאריפוטה. כמחצית חודש לאחר שסאריפוטה הפך לנזיר בדרכו של הבודהה, דיגהנקה הגיע לחקור מדוע נשאר דודו עם הפרוש גוטמה זמן כה רב.

27 נעמד - בניגוד לדודו, המכובד סאריפוטה, אשר עמד שם ונופף במניפה לטובת הבודהה.

28 דיגהנקה מתכוון בעצם שהוא לא מקבל את כל ההשקפות או הדעות בדבר לידה מחדש מאחר והוא אווזו בהשקפת אניהיליסטית (*uccheda*). אך הוא לא מצהיר

זאת במפורש.

²⁹ אגיבסנה (Aggivessana): שם השבט של דיגהנקהה.

³⁰ על פי הפרשן בודהנהוטה, האדם אשר אומר "אני מקבל את כולך" הוא זה המחזיק בהשקפה של נצחיות (*sassata ditthi*), ההשקפה הגורסת שיש עצמי (*atta*) הקיים לנצח. האדם האומר "אני לא מקבל אף אחת" הוא זה המחזיק בהשקפה אניהיליסטית (*uccheda ditthi*), ההשקפה הגורסת שיש חדלון מוחלט במות האדם ללא לידה נוספת. האדם האומר "אני מקבל חלק ולא מקבל אחרות" הוא זה המחזיק בהשקפה דואליסטית של נצחיות ואי-נצחיות (*ekaccasassata ditthi*), ההשקפה הגורסת שיש עצמי נצחי במקרים מסוימים אך לא במקרים אחרים. מבין שלוש ההשקפות הללו, האדם המחזיק בהשקפת הנצחיות מאמין שיש חיים נוספים ושמעשים טובים ורעים הם בעלי תוצאות עתידיות; הוא עושה מעשים טובים ונמנע מלעשות מעשים רעים, אך מוצא הנאה במעגל החיים המתמשך. כאשר הוא שומע את הדהמה מפי הבודהה או מפי תלמידיו של הבודהה, הוא לא מוכן לוותר על השקפת הנצחיות שלו. כך הסכנה או הפגם בהשקפת הנצחיות הזו אינה הרסנית אך יש לה חיסרון של להיות עקשן ולא להרפות קשה לעקור מהשורש. האדם המחזיק בהשקפה של אניהיליזם לא מאמין שיש חיים נוספים או שמעשים טובים ורעים הם בעלי תוצאות עתידיות; הוא לא עושה מעשים טובים ולא מפחד להיות מעורב במעשים רעים, והוא לא מוצא הנאה במעגל החיים המתמשך. כאשר הוא שומע את הדהמה מפי הבודהה, או מפי תלמידיו של הבודהה, הוא יכול לוותר בקלות על השקפתו האניהיליסטית ולקחת על עצמו את התרגול של שלמות ראויה (*paramis*) בקיום אחר קיום, ולבסוף יוכל להפוך אפילו לבודהה או תלמיד נאצל של הבודהה. כך הסכנה או הפגם בהשקפה האניהיליסטית הנה הרסנית, אך האמונה יכולה להכות שורשים בקלות יחסית.

³¹ אַרְהַנְט (יצור משוחרר, מואר) משתמש בביטויים שגרתיים כגון "איש", "אישה", "יצור חי", "אני", "אתה", "הוא" וכו' אך הוא לא טועה בהבנה של המציאות המונחת ביסודם, המציאות שאין דבר כמו "אני", "שלי", ו"קביעות".

³² אַבְיִיְה, ידע על-טבעי.

³³ המכובד סריפוטה הגשים ארהנטיות באותו רגע.

³⁴ ת'כונותיו' – לדוגמא, זכר או נקבה. 'מאפייניו' – לדוגמא, הבעה או צורת התנהגות.

³⁵ התרגול הרוחני – *brahmacariya*.

³⁶ הנזיר נפטר מחוסר הנוחות הקיים של הרעב ומונע הופעה של אי נוחות נוספת כתוצאה מאכילה מופרזת.

³⁷ שחרור התודעה – *cetovimutti*: כלומר, אַרְהַטְה פְּהֵלָה סַמְאָדְהִי (*arahatta phala samadhi*) – ריכוז התודעה, חופשי מהשתוקקות, החודר לשלב הרביעי של 'פרי הידיעה'.

³⁸ ראהולה, בנו של הנסיך סידהרתא שהפך לבודהה, היה באותו זמן נזיר צעיר בן שבע.

- 39 פרישות, נזירות: *sāmañña*, האיכות האנושית או המצב של להיות נזיר.
- 40 משקרים – מוסאנאודה, כל דיבור שאינו הולם, בעיקר דברי שקר.
- 41 מוגן – הפיל מגן על החדק שלו על ידי הכנסתו לפיו.
- 42 התבוננות – התבוננות מנטלית, שיקול דעת והרהור חוזר ונשנה.
- 43 פעולה מנטלית – לדוגמא, לחשוב על משהו, לדמיין, להרגיש וכו'.
- 44 סכנה, *ādīnava* – כלומר, בהבנת הסכנה ביצירת השלכות רעות, באמצעות היקשרות להנאות חושים; המילה *ādīnava* מתורגמת גם כ'אשמה' או 'משגה' כלומר, הטעות הקיימת בדחייה ובעליבות הפנימית של הנאות החושים משום שהיקשרות מובילה ליצירת השלכות רעות.
- 45 בשר שאינו ראוי לקבל: עשרה סוגים של בשר אסורים למאכל על ידי הנזיר – בשר פיל, סוס, טיגריס, אדם, צבוע, כלב, נחש, דב, אריה, נמר. אדם יכול לדוגמא להציג לנזיר בשר דב ולומר שזהו בשר חזיר, ואז להאשים את הנזיר באכילה בשר לא ראוי. זה ביזוי של הבודהה או תלמיד שלו.
- 46 כלומר, נמנע מלאכול בערב ובלילה. הכוונה שאינו אוכל אחרי שעת צהריים.
- 47 נטל – הנטל של המצרפים שמהווים את האובייקטים להיצמדות, הנטל של הזיהומים (*kilesa*), והנטל של צורות קרמתיות (*abhisankhāra*).
- 48 קשרים – (*yoga*) הקשרים של ההיקשרות לחושים, לקיום, להשקפות מוטעות ובורות.
- 49 על פי מסורת התרגול הנהוגה בבורמה זה האופן בו מושג השחרור בקצרה - לאחר שהמתרגל התעלה מעבר לחומריות (*rūpā*) תוך מדיטציה בעזרת קונספטואליזציה של אובייקטים חומריים המכונים קאסינה, הוא שוהה במגע של מצב מנטלי עם שחרור שליו (*vimokkha*) המשוך לגיהאנה א-חומרית (הכוללת תופעה מנטלית בלבד). שחרור זה אורך כל עוד שוהים בגיהאנה ולכן הוא רגעי בלבד. ההשמדה של הזיהומים מגיעה רק באמצעות ידיעת הדרך ופרי הידיעה. לאחר שהמתרגל רואה את ארבעת אמיתות הנאצלים דרך ידיעת הדרך, הזיהומים המנטליים מושמדים.
- 50 מודט [על התופעות] – *tuleti* מילולית: בוחן, אומד, בודק. עורך התבוננות חוקרת בתופעות המנטליות והפיזיות במאפייניהן של ארעיות, דוקהה, וחוסר-עצמיות, באמצעות מדיטצית ויפסנא.
- 51 הכתבים הקלאסיים שנלמדו על ידי הברהמינים באותם ימים - נִיְהָנְדוּ (*Nighaṇḍu*, מילון, אוצר מילים), קְטוּבְּהָה (*Ketubha*, אומנות הכתיבה, ליטורגיה) ואֶקְהֶרַפְּבְּהָדָה (*Akkharappabhedā*, פונולוגיה). החמישי איטיקהאסה (*Itihāsa*), חכמת האגדות - בתקופה מסוימת החיבור טְהַבְּנָה (*thabban*), נוסחות כשפים, היה נחשב הוודה הרביעית. מלבד ארבעת הוודות האלו היה על תלמיד ברהמין ללמוד גם את חיבור הטְהַבְּנָה. לכן הוא היה ידוע בין הברהמינים כאיטיהאסה החמישי.

⁵² לימודים נוספים שהיו מקובלים אצל הברהמינים - פאדה (*Pāda*), פילולוגיה, ווֹיֶאָקְרָנָה (*veyyākaraṇa*) - דקדוק, לוקאֵיטָה (*lokāyata*) - פילוסופיית של חכמה ארצית.

⁵³ הבודהה הוא *kammavādin* ו-*kiriya*, כלומר, הוא מאמין בקרמה ומאמין בפעולה (*kiriya*), במובן האתי; לפעולות יש תוצאות.

⁵⁴ "המילים של שלוש הוודות" (*tevijjake pāvacane*) או המילים של שלוש הידיעות (וודה זה גם ידע).

⁵⁵ התעתיק בפאלי של שמות החכמים אשר על פי האמונה בהודו חיברו את הוודות – Atthaka, Vāmaka, Vāmadeva, Vessāmitta, Yamataggi, Aṅgīrasa, Bhāradvāja, Vāseṭṭha, Kassapa, Bhagu.

⁵⁶ התעוררות אל האמת – על פי המסורת הכוונה כאן היא שלא יכולה להיווצר תובנה חודרת אל תוך האמת.

⁵⁷ בורות – מוֹהָה (*moha*), אי היכולת להבחין בין טוב ורע, מה נכון ומה לא נכון ולראות את הדרך הנכונה להארה. אי יכולת זו מכונה בורות, אשליה או בלבול. מוהה שווה במובנה עם אי ידיעת ארבעת אמיתות הנאצלים. בנוסף, מוהה כוללת מספר זיהומים – ספק, עייפות ועצלות, חוסר מנוחה, חוסר בושח מלעשות רע, וחוסר פחד מלעשות רע.

⁵⁸ יכולת (*ussāho*) – להיות בעל יכולת, מסוגל. על פי מסורת התרגול, יכולת זו מתפתחת דרך הבנה נכונה להתבונן בתופעות בראייה חודרת. הניזיר בשלב זה מוכן להתחיל לתרגל מדיטציה.

⁵⁹ מאמץ עילאי (*chando*) – ניתן לתרגם זאת גם כמרץ או רצון עז.

⁶⁰ השגה של האמת – סַצְיָאנוּפְטִי (*saccānuppatti*) – על פי המסורת, זוהי השגת פרי הידיעה (*phala nāna*), שלב הפרי של ידיעת הדרך.

⁶¹ מדיטציה – התבוננות חוקרת בתופעות המנטליות והפיזיות.

⁶² שמיעה – האזנה בתשומת לב להוראות הלימוד.