בודהיזם בישראל - כתב העת

גיליון ינואר-פברואר 2018 www.buddhism-israel.org ההתהוות המותנית

התהוות מותנית:

התהוות, לידה, זקנה ומוות

אתר "בודהיזם בישראל" הוקם בהתנדבות ומציג מגוון של פעילויות בודהיסטיות מכל הזרמים המתקיימות בישראל וכן ספריית מאמרים בעברית על נושאים בודהיסטיים.

בכתב העת שלפניכם, אשר מוקדש בכל פעם לנושא אחר, תוכלו למצוא מבחר חומרים מקוריים ומתורגמים המציגים את היבטיו השונים. הרחבה וקריאה מעבר לכתב עת זה ניתן למצוא בפירוט רב באתר.

ברצוננו להודות לכל הכותבים, המתרגמים והעוסקים במלאכת הוצאת כתב עת זה.

תוכן

התהוות, לידה, הזדקנות ומוות - כריסטינה פלדמן	2
התהוות מותנית מעשית - בודהדסה בהיקהו	4
וידאו: תיק נהאת האן. הפחד ממוות	11
על התהוות ועצירה - אג'אהן פסאנו	12
פרדוקס ההתהוות - טניסארו בהיקהו	18
לידה ומוות - אֶיהֶי דוֹגֶן זֶנְגִ'י	21
סוטרה: שאלותיו של החכם הצעיר פִּינְגִיָה	23

צילום: מוקי קיים

פירוט החוליות: התהוות, לידה, הזדקנות ומוות

כריסטינה פלדמן

תרגום: נועה נחום

מקור: https://www.bcbsdharma.org/article/seeing-the-wheel-stopping-the-spin/

כריסטינה פלדמן (Christina Feldman) מהמייסדים של מרכז המדיטציה גאיה האוס (Gaia House) באנגליה. מ-1976 מלמדת ומובילה ריטריטים של מדיטצית תובנה ברחבי העולם. מורה בכירה ב- IMS (Insight Meditation Society) ב- Barre, מסצ׳וסטס. חיברה מספר ספרים ביניהם: - Woman Awake, Way of Meditation ,Silence ,Compassion ו- The Buddhist Path to Simplicity. לאחרונה מעורבת בדיאלוג בין תרפיה קוגנטיבית לתרגול בודהיסטי.

* * *

<u>התהוות</u> (בְּהַאווָה)

התהוות או הופעה מגיעים לאחר היאחזות – מכלול התהליך של קיבוע או מיקום תחושת העצמי בתוך מצב חוויתי מסוים. בכל פעם כשאנו חושבים במונחים של התייחסות עצמית, "הנני", "אני כועס", "אני אוהב", "אני חומד", "אני יודע", "אני אדם מסוג כזה", וכן הלאה, מבנה שלם של התנהגות נוצר לשמש השתוקקות והיאחזות. אני רואה משהו אי שם שהשלכתי כ"זה יעשה אותי ממש מאושרת אם אשיג זאת", ואני מסדרת את ההתנהגות שלי, הפעולות שלי, את תשומת לבי על מנת למצוא איחוד עם הדבר הזה. זהו התהליך של התהוות – התהוות מישהו או התהוות משהו מלבד מה שישנו.

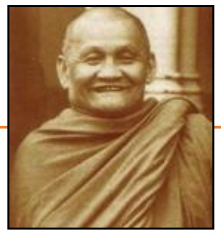
<u>לידה</u> (גַ'טִי)

לידה, החוליה הבאה בשרשרת של ההתהוות המותנית, היא רגע ההגעה. אנו חושבים "נראה לי שתפסתי זאת!" "מצאתי את זה (האיחוד עם הדימוי הזה או התפקיד או הזהות או התחושה או האובייקט)", "עכשיו אני כך" – ההולדה של זהות, תחושה של עצמי שנשענת על גבי הזדהות עם מצב חוויתי או צורת התנהגות, העושה, החושב, הרואה, היודע, החווה, הסובל- זה מה שלידה הינה. וישנה תחושה שבאה כתוצאה מהלידה הזו, של אחד הנהנה, זה הסובל, זה הכובש, זה שיש לו את כל האחריות של הלידה הזו.

<u>הזדקנות ומוות</u> (גַ'רַא-מַרַנַה)

אחרי לידה מגיע המוות, בו יש תחושה של אובדן, שינוי, החלופיות של המצב החוויתי. "הייתי פעם מאושר", "הייתי מוצלח", "הייתי מסופק ברגע האחרון" וכו'. החלופיות של המצב החוויתי, ההרגשה של להיות שלול או מופרד מהזהות, "פעם הייתי..." הוא רגע המוות. ברגע המוות הזה, אנו חשים באובדן של חווית מדיטציה טובה, של חוויה רגשית טובה. אנחנו אומרים שהיא איננה. ומקושרים לתחושה הזו הם הכאב והאבל, הייאוש של האובדן שלנו.

הגורמים השונים הללו פועלים יחדיו ויוצרים חוויות מסוימות בחיינו. מה שחשוב לזכור, זה ששום דבר מכל זה לא נקבע מראש. בדיוק כפי שמזג האוויר עבור שלג, ההימצאות של חלק מהחוליות הללו תאפשר לחוויות אחרות להתרחש. לא שהן חייבות לקרות, או ללא ספק יקרו, אבל הן מאפשרות לחוויות מסוימות להתרחש. זה עשוי להשמע תחילה כחדשות רעות, אבל נגיע לחדשות הטובות בהמשך.



לידתנו ומותנו הם היינו הך.

אין אחד בלי האחר.

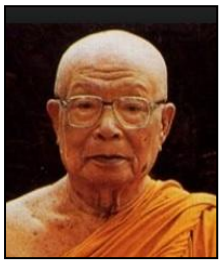
קצת מצחיק לראות איך במוות אנשים כה דומעים ועצובים, ובלידה כה עולזים וענוגים.

זו אשליה.

אני חושב שאם אתם באמת רוצים לבכות, מוטב לעשות זאת כשמישהו נולד.

תבכו מן השורש, כי אילולא לידה לא היה מוות. האם תוכלו להבין זאת?

אג'אהן צ'ה



התהוות מותנית מעשית

בודהדסה בהיקהו

תרגום: ירדן פלד

מקור: מתוך
https://www.dhammatalks.net/Books6/Bhikkhu_Buddhadasa_Paticcasamuppada.htm

בודהדסה בהיקהו (Buddhadasa Bhikkhu) (1906-93) הוא אחד המורים הבודהיסטים המשפיעים ביותר בתולדות תאילנד. בשנת 1932 ייסד את מנזר היער המודרני הראשון בתאילנד Suan Mokkh. מ-1960 עבודתו היוותה השראה לדור חדש של בודהיזם מעורב חברתית בתאילנד ובעולם כולו. פעל להסביר את העקרונות החיוניים של מה שהוא כינה 'בודהיזם טהור', הסוטרות המקוריות של הקאנון הפאלי שלפני המסורת הפרשנית התהרוואדית.

* * *

התהוות ולידה בשפת ההתהוות המותנית

שפת ההתהוות המותנית ניתנת לפרשנות על ידי שפת הדהמה, בה משתמשים אותם אנשים אשר ראו את הדהמה, ולא על ידי שפת היום-יום, אשר בה עושים שימוש אנשים שהינם נבערים באשר לבודהה-דהמה.

אם נשתמש בשפת היום-יום על מנת להסביר את ההתהוות המותנית, ייווצר מצב של בלבול וחוסר הבנה. לדוגמה, ההתעוררות של הבודהה תחת עץ הבודהי הייתה ההפסקה של הבורות. עם הפסקתה של הבורות, הגיעה גם ההפסקה של התבניות המנטאליות, ההכרה, והשם-וצורה. מדוע, אם כך, הבודהה לא מת? כאשר הבודהה הגיע להתעוררות, הייתה זו הפסקת הבורות. עם הפסקת הבורות, הגיעה ההפסקה של התבניות המנטאליות. מדוע, אם כך, הבודהה לא מת תחת עץ הבודהי? זאת מכיוון ששפת ההתהוות המותנית הינה שפת הדהמה. לפיכך, לידה ומוות אין משמעותן לידה או מוות של הגוף הפיזי.

אם המושגים מובנים באופן שגוי, כלומר כפי שהינם בשימוש בשפת היום-יום, אזי תהליך של התהוות מותנית יוביל לשתי צורות של לידה. האחת היא לידה של שם-וצורה (מתוך איחוד מיני של ההורים); והאחרת הינה לידה בחיים הבאים. אם יש שתי לידות, ההתהוות המותנית תיחשב ככוללת שלושה מעגלי חיים: של העבר, של ההווה, ושל העתיד. בנקודה זו, תהליך שלם של התהוות מותנית יפורק, ולא יעלה בקנה אחד עם דוקטרינת הבודהה של ההתהוות המותנית. החלק המשעשע שבכך, הוא כי אפילו אם יש שתי צורות של לידה בהתהוות המותנית, אין שתי צורות של מוות. זאת מכיוון ששתי צורות של מוות לא ניתנות להבנה ותפיסה.

על-פי הדוקטרינה, ההתהוות והלידה בהתהוות המותנית אינן נוצרות מתוך רחם האם, כי אם מתוך היאחזות, כאשר החוויה של האגו מתפתחת. דבר זה נקרא לידה. אפשר להוכיח זאת באמצעות הסוטות בפאלי.

בסוטות, הבודהה אומר, "היאחזות בדבר המביא הנאה." המשמעות היא שכאשר מגע מעלה תחושה, לא משנה אם תחושה זו מורגשת כסבל, עונג, או לא-סבל-ולא-עונג, יש בכך

"הנאה". זוהי היאחזות. כל צורה של "הנאה" הינה היאחזות, כיוון ש"הנאה" מקבעת את ההיאחזות. כשיש "הנאה" ישנה היאחזות.

"הנאה" במובנה זה מתייחסת לסיפוק הנובע מתוך בלבול. על פי הבודהה, "הנאה" היא היאחזות. כאשר אנו מסופקים מדבר מסוים, אנו נצמדים אליו. ישנה "הנאה" בתחושה, לכן "הנאה" היא היאחזות. לפיכך, כאשר אנו חווים תחושה, "הנאה" עולה מיד; זוהי היאחזות. "מהיאחזות מגיעה התהוות; מהתהוות מגיעה לידה; מלידה מגיעים זקנה ומוות. זהו סבל."

התהוות ולידה מגיעות מתחושה, השתוקקות, והיאחזות. אין הן מוכרחות לחכות לגלגול נשמות לאחר המוות הפיזי כדי להופיע. התהוות ולידה יכולות לקרות בכל רגע ובכל מקום. הן יכולות לקרות מספר רב של פעמים ביום. כאשר יש תחושה בתגובה לבורות, סוג מסוים של "הנאה" מתוך בלבול מתפתח. זוהי היאחזות; לאחר מכן קיום/לידה ולידה מתפתחים. אם כך, התהוות ולידה מופיעות ברגע, ומתרחשות מספר רב של פעמים ביום.

בשפת הדהמה, ההתפתחות של האגו והרכושנות אל האגו, שהן מופעים של התהוות ולידה, יכולות לקרות פעמים רבות ביום, מאות פעמים בחודש, אלפי פעמים בשנה. ההתהוות המותנית הינה תופעה שחלה ברגע. היא איננה כוללת שלושה מעגלי חיים. תהליך ההתהוות המותנית מתרחש במהלך חיי היום-יום. בורות היא תחילת התהליך של ההתהוות המותנית. כאשר הבורות מוכחדת, התהליך לא יכול להמשיך עוד; אז ישנה היעלמות של הסבל.

האגו אינו נוכח בהתהוות המותנית

הפרשנות המוטעית של דוקטרינת ההתהוות המותנית אינה רק בלתי מטיבה עם המתרגל, היא אף מזיקה לבודהיזם. האמונה שההתהוות המותנית כוללת שלושה מעגלי חיים, דבר שאינו מבוסס על הסוטות בפאלי, הינה שגויה. היא שגויה בין אם בהתבסס על מילותיהן או משמעותן של הסוטות בפאלי.

על פי הסוטות בפאלי, אמר הבודהה כי ההתהוות המותנית הינה למעשה רצף מופעים של התרחשויות גומלין כתוצאה מתנאים התלויים זה בזה. התהליך מתחיל בבורות, ומסתיים בסבל. פרט לכך, אין כל דבר נוסף המעורב בתהליך.

אם כך, בהתבסס על כתבי הבודהה, מובן כי האמונה שההתהוות המותנית כוללת שלושה מעגלי חיים, הינה מוטעית. מטרתו של הבודהה בהוראת הדוקטרינה של ההתהוות המותנית, הייתה להכחיד טעויות, את ההיצמדות לעצמי, לאדם מסוים, או ליצורים החיים. אם כך, האגו אינו נוכח בהסברו על שרשרת אחת עשרה החוליות של ההתהוות המותנית. כעת, אנשים מסוימים מסבירים את ההתהוות המותנית כבעלת ישות המתגלגלת שלושה מעגלי חיים. נאמר כי רוגזו של אדם בחייו הקודמים, מוביל להשלכות קרמתיות בחייו הנוכחיים. ההשלכות הקרמתיות בחייו הנוכחיים שוב הופכות לרוגז אשר יגרום להשלכות קרמתיות בחיים הבאים. כאשר היא מוצגת כך, ההתהוות המותנית כוללת אגו, רוח, יצור חי או אדם שמתגלגלים. בכך האמין בטעות בהיקהו סאטי.[1] דבר זה מנוגד לכתבי הבודהה, בהם האגו לא נוכח.

[1] סאטי ננזף על-ידי הבודהה כאשר טען שהבודהה לימד ש"אותה ההכרה היא שמתגלגלת ונודדת כה וכה". "הדרשה הגדולה על הכחדת ההשתוקקות". מג'הימה ניקאיה (אוסף הדרשות באורך בינוני) 38.

ארבעת הקריטריונים גם אומרים לנו כי נקודת המבט על התהוות מותנית עם אגו היא מוטעית, כיוון שהיא מנוגדת למה שלימד הבודהה.

הסוטות בפאלי מסבירות את ההתהוות המותנית כרצף מופעים של התרחשויות גומלין כתוצאה מתנאים התלויים זה בזה. האגו אינו נוכח אם שומרים על המשמעות המקורית של הסוטות.

שפת היום-יום אינה יכולה לשמש לפירוש דוקטרינת ההתהוות המותנית

שם-וצורה בשפת היום-יום ובשפת הדהמה

כפי שהוסבר קודם לכן, את הדוקטרינה של ההתהוות המותנית אין לפרש בשפת היום-יום. אם הייתה הדוקטרינה מפורשת בשפת היום-יום, היה קורה הדבר הזה: אחרי שהבודהה הואר, הוא מת באופן מיידי תחת עץ הבודהי. זאת מכיוון שכאשר הבורות פוסקת, נפסקים גם ההבניות המנטאליות, ההכרה, והמבנה הגופני-מנטלי (שם-וצורה). לכן, היה הבודהה צריך למות לאחר שנפסקה בורותו. אך הבודהה לא מת, אלא המשיך ללמד את הדהמה שלו במשך 45 שנים נוספות. מה שמצביע על כך שאי אפשר לפרש את הדוקטרינה של ההתהוות המותנית באמצעות שפת היום-יום. זה נכון גם לתהליך של ההתהוות המותנית. ההופעה של שם-וצורה אינה יכולה להתפרש בשפת היום-יום כיוון שהבודהה לימד כי התחושה נושאת עימה הנאה, מעלה שגורמת להופעת השתוקקות, היצמדות, התהוות ולידה. אין משמעותה של הלידה כאן הלידה של הגוף הפיזי; בדומה לכך, המוות כאן אינו סופו של הגוף הפיזי. הם מתייחסים ללידה ולמוות של התודעה: הלידה והמוות של האגו.

אם כך, יש לפרש את המבנה הגופני-מנטלי (שם-וצורה) בדוקטרינה, בשפת הדהמה. בשפת היום-יום, השם והצורה הם התודעה והגוף הפיזי שממשיכים להתקיים לאחר שאדם נולד. האבהידהרמה המפורטת אומרת כי לשם-וצורה יש אינספור לידות בכל רגע, אך בשפת הדהמה של הבודהה, כל לידה נובעת ממגע בין בורות והסביבה. הלידה תיפסק רק כאשר המגע ייפסק. על-פי שפת היום-יום, לכל תהליך של התהוות מותנית יש שתי צורות של לידה. כיוון שדבר זה הוא בלתי ניתן לתפיסה, הוא מוסבר ככולל שלושה מעגלי חיים. עם זאת, פרשנות שכזו חובקת את תפיסת הקיום המתמשך.

"מצב של חיפוש אחר לידה" בשפת היום-יום ובשפת הדהמה

אפשר למצוא את ההבדל הקיים בין שפת הדהמה לשפת היום-יום גם בפרשנות ל"מצב החיפוש אחר לידה" (sambhavesi). הפולחן בעת הטקס הבודהיסטי של הקדשה, אנו מדקלמים חלק מן הסוטה של הקדשה: "להעניק אושר לכל היצורים החיים – אלו שנולדו או אלו אשר מחפשים אחר לידה". הדבר מתייחס לשני סוגים של יצורים חיים: אלו שכבר נולדו (bhuta), ואלו המחפשים לידה. זו הפרשנות של האנשים הרגילים בתאילנד ובמדינות אחרות. היצורים החיים שכבר נולדו חיים עכשיו, כמוך וכמוני. ובנוגע לאלו אשר עדיין ב"מצב חיפוש אחר לידה", יש מודעות שקיימת ללא מעטה פיזי, נעה ומחפשת לידה. פרשנות זו הינה לחלוטין בשפת היום-יום, ואינה על-פי הדהמה של הבודהה.

בהשקפה הבודהיסטית לא קיימת ישות המסתובבת ומחפשת אחר לידה (או לידה מחדש, כפי שנהוג להאמין); זוהי אמונה אשר בה דבקים אלה המחזיקים ברעיון הקיום המתמשך. בבודהיזם, ההכרה מופיעה ופגה בן רגע, בהתאם לחוק ההתהוות המותנית. זו היא לדעתי,

הפרשנות של "מצב החיפוש אחר לידה" הבודהיסטי בשפת הדהמה; הדבר שונה מפרשנות בשפת היום-יום. "מצב החיפוש אחר לידה" בבודהיזם, מתייחס למצב בו, במקרה של האנשים הפשוטים, עדיין לא נוכח רוגז. מצב שבו עדיין היעדר השתוקקות, היצמדות, או היאחזות בעצמי.

זה דבר נורמלי שהשתוקקות, היצמדות, היאחזות באגו ורכושנות של האגו מתקיימים בחיי היום-יום, אך רוב הזמן הם אינם פעילים. למשל, אלה מכם היושבים ומקשיבים, הנכם נטולי אגו כיוון שאינכם חושקים בדבר או נצמדים לדבר. אין בכם אשליית האגו. אתם פשוט יושבים כך, מקשיבים באופן טבעי, ואתם במצב רגיל ופתוח. אך, כאשר רגשות השתוקקות והיאחזות חזקים עולים, סבל עז מגיע בעקבותיהם. האנשים הרגילים, אם כך, חיים בשני מצבים: כאשר אדם "נולד" מתוך כך שיש השתוקקות, היאחזות, ועצמי סובל, וכאשר אדם נמצא במצב של "חיפוש אחר לידה". אלה הם מושאי הפולחן הבודהיסטי למסירות: אלו אשר "נולדים" ובורים, ואלו שבמצב "חיפוש אחר לידה" ואינם מודעים למתרחש.

"מצב החיפוש אחר לידה" ממתין להיוולדות האגו והרכושנות של האגו. זהו מצב עגום, מכיוון שהאגו והרכושנות של האגו עלולים להופיע בכל עת. כאשר אדם מאבד את תשומת הלב הנכונה, והאגו והרכושנות של האגו מתפתחים מתוך המגע בין הבורות לסביבה, ישנה "לידה". עם זאת, "לידה" זו של האגו והרכושנות של האגו, הנובעת מתוך חמדנות או כעס, היא קצרת טווח. ברגע שנעלמו החמדנות והכעס ה"נולד" [לידת האגו] נעלם וחוזר למצב של "חיפוש אחר לידה". לאחר מכן שוב, ממצב של "חיפוש אחר לידה", מגיעה ה"לידה" של האגו והרכושנות של האגו, בגלל השתוקקות, כעס, שנאה או פחד. תהליך ההתהוות המותנית חוזר על עצמו באופן זה. בכל תהליך של התהוות מותנית, "לידה" נוצרת בגלל תנאים סיבתיים. כאשר תנאים סיבתיים אלו נעלמים, ה"נולד" נעלם וחוזר למצב "חיפוש אחר לידה".

פרשנות זו של "מצב החיפוש אחר לידה" הינה מטיבה בטיפוח כיוון שהמתרגל יכול להפיק ממנה תועלת; כפי בניגוד למה שמשתמע מפרשנות האנשים הרגילים, אשר בה עוזבת ההכרה את הגוף, מסתובבת ומחפשת לידה אחר מוות. אינני מאמין כי את "מצב החיפוש אחר לידה" יש לפרש על-פי שפת היום-יום. אין הדבר רלוונטי לדוקטרינת ההתהוות המותנית, ואין הוא מועיל בעבורנו. גרוע מכך, הוא כולל את תפיסת הקיום המתמשך.

האמונה הלא-אורתודוכסית שלי ניתנת להוכחה דרך הסוטות בפאלי. היא נמצאת בתיעוד של המזון החומרי (kabalinkarahara), מזון המגע (phassahara), מזון המחשבה (manosancetanahara), ומזון ההכרה (vinnanahara) ב*סמיוטה ניקאיה* (אוסף הדרשות המקובצות). הבודהה אמר כי ארבעת המזונות [cattaro ahara] מאפשרים ל"נולד" לחיות, ומזינים את "מצב החיפוש אחר לידה".

בביאורו את ארבעת המזונות, השתמש הבודהה באנלוגיה של ארבעת המזונות באירועי היום-יום. אנו יצורים חיים ה"נולדים" ונמצאים במצב של "חיפוש אחר לידה" באופן תמידי. התפקיד של ארבעת המזונות, הוא להמשיך ולהזין את "מצב החיפוש אחר לידה" אך האפקט המיוחד הוא לתמוך באופן מתמשך באלו שכבר "נולדו" (יצורים חיים אשר נולדו).

דוגמה זו מאפשרת לכל אחד להבין כי ישנן שתי פרשנויות ל"נולד", בהתאם לשפת היום-יום ובהתאם לשפת הדהמה. הדבר החשוב הוא לדעת איזו מן הפרשנויות תומכת באופן ישיר בטיפוח הדהמה של הבודהה. הפרשנות בשפת הדהמה הינה היחידה המטיבה לטיפוח.

עלינו לעצור את כל ה"לידות" ומצבי ה"חיפוש אחר לידה" באמצעות טיפוח נכון לאור דוקטרינת ההתהוות המותנית, ועל ידי כך שלא נאפשר לאגו ול"מצב החיפוש אחר לידה" להופיע. על מנת לעצור את ה"לידה" או את מצב ה"חיפוש אחר לידה", על ארבעת המזונות להיכחד לחלוטין. אין לאפשר לארבעת המזונות להיהפך לגורמים משמעותיים היוצרים הבניות מנטאליות. עם הבנה כזו, נוכל להפיק תועלת מתוך דוקטרינת ההתהוות המותנית.

ההתהוות המותנית מתחוללת ופגה בהבזק

איננו מודעים לכך שתהליך של התהוות מותנית מתחיל ומסתיים בהבזק. בתוך פרק זמן קצר זה, אחד עשר המצבים או שנים עשר הקשרים של ההתהוות המותנית, ברצף מופיעים בזה אחר זה. למשל, כאשר אנו נעשים כעוסים, סבל מופיע. תוך רגע, אנו כבר חווים סבל בעקבות הכעס. איננו מודעים לכך שכל אחד עשר המצבים, החל מבורות ועד ללידה, קורים ומסתיימים בזה אחר זה באותו הרגע. כאשר עיננו רואות את הסביבה, אנו מייד חווים השתוקקות או היאחזות. התהליך מתרחש ברגע, וזוהי התהוות מותנית.

הבודהה לימד על העולם הארצי, על הגורם לו ועל הפסקתו, והשיטה להפסקתו של העולם הארצי בסמיוטה ניקאיה.

בהיקהוס, כיצד נוצר העולם הארצי? כאשר העין רואה דברים, הכרת העין נוצרת. החיבור של השלושה הוא מגע. המגע הוא תנאי לתחושה. תחושה היא תנאי להשתוקקות. השתוקקות היא תנאי להיאחזות, היאחזות היא תנאי להתהוות, התהוות היא תנאי ללידה. לידה הינה תנאי להזדקנות, חולי, ומוות. בהיקהוס, כך נוצר העולם הארצי.

תהליך של התהוות מותנית הינו למעשה "הבניות מנטאליות של העולם הארצי" אשר עליהן דיבר הבודהה. ההופעה של הסבל היא ההבניה המנטאלית של העולם הארצי. כל זאת קורה כאשר ההכרה מופיעה באמצעות מגע בין ששת בסיסי החושים (שורשים) וסביבה (אובייקטים).

קשה לשים את האצבע על הדרך בה הבניות מנטאליות, המבנה הגופני-מנטאלי וששת בסיסי החושים עולים דרך ההבניות המנטאליות של הבורות בשניים או יותר מקרים עוקבים של תהליך התהוות מותנית, כיוון שהם מתחוללים בהבזק. מה שאנו יכולים לחוות בתחילה הוא התחושה, תחושת ההנאה, הסבל, האושר או המלנכוליה. הפסקת העולם הארצי דומה להפסקת הסבל. עם קץ הבורות, מגיע הקץ גם להבניות המנטאליות; עם קץ ההבניות המנטאליות, מגיע קיצה של ההכרה, וכך הלאה. כך הסביר זאת הבודהה.

.....

העיקרון הבסיסי של ההתהוות המותנית הינו ייחודי למדי; הוא מכונה "הגלגל הקורן" (radiant wheel). כאן מגיע תהליך ההתהוות המותנית אל תהליך של סיום עצמי [מה שאחרים מכנים בשם הסדר הטרנסצנדנטלי של ההתהוות המותנית]. הדבר המשעשע טמון בכך שהוא מראה לנו את "האפקט הנעלה של הסבל".

הבודהה דיבר על השלבים של סיום הסבל. "אסביר את הפסקתם של המזהמים (אַסַוָה)[2] רק לחכמים או לאלו שרואים אמת." הבודהה אמר שכאשר אדם רואה בבהירות את תחילתם וסופם של חמשת המצרפים (גוף, תחושה, תפיסה, הבניות מנטאליות, הכרה) המזהמים בתוכו פוסקים בזכות החוכמה. הבודהה מסוגל היה לבטא את האמת הזו כי הוא עצמו ראה והבין זאת.

כאשר המזהמים פוסקים, הראייה החכמה מופיעה ומשקפת את התודעה (צ'יטה), אשר עתה חופשייה ממזהמים. החוכמה המביאה להפסקה, מופיעה כאשר אדם נוטש את החמדנות [הופך חסר תשוקה]. חוסר תשוקה נובע מתוך אי היקסמות. אי היקסמות נחווית בעקבות החוכמה הנעלה ביותר, או בזכות הראייה החכמה המאפשרת לראות את האמת. הראייה החכמה המאפשרת לראות את האמת, עולה מן הסמאדהי. סמאדהי עולה מתוך האושר העילאי. אושר עילאי עולה מתוך השלווה. שלווה עולה מתוך התלהבות. התלהבות עולה מתוך שביעות רצון. שביעות רצון עולה מן האמונה. האמונה הינה תולדת הסבל.

בתהליך ההתהוות המותנית, סבל נובע מלידה. לידה נובעת מהתהוות. התהוות נובעת מהיאחזות. היאחזות נובעת מהשתוקקות. השתוקקות נובעת מתחושה. תחושה נובעת ממגע. המגע נובע מששת בסיסי החושים. ששת בסיסי החושים נובעים משם-וצורה. שם-וצורה נובעים מתוך ההכרה. ההכרה נובעת מן הבורות.

כפי שראינו קודם לכן, הפסקת המזהמים חייבת להמשיך בסדר של ההתהוות המותנית, המגיע עד לאמונה. אם אנו מאמינים בבודהה, בדהמה, בסנגהה, ובהפסקת הסבל דרך פיתוח התרגול, לכך אנו קוראים אמונה.
אמונה הינה תנאי לשביעות רצון.
שביעות רצון הינה תנאי להתלהבות.
התלהבות הינה תנאי לשלווה.
שלווה הינה תנאי לאושר עילאי.
אושר עילאי הינו תנאי לסמאדהי.
סמאדהי הינו תנאי לראיה חכמה המאפשרת לראות את האמת.
ראיה חכמה המאפשרת לראות את האמת הינה תנאי לאי היקסמות.
אי היקסמות הינה תנאי לחוסר תשוקה.
חוסר תשוקה הינו תנאי לשחרור.
שחרור הינו תנאי לחכמה המביאה לידי ההפסקה אל עבר הניבאנה.

כל זה מראה כי ההפסקה של המזהמים חייבת להתחיל מאמונה, ואמונה מגיעה מסבל. אמנם הדבר נשמע כפרדוקס, אך ללא סבל, לא היינו נאלצים לחפש אחר הגנתו של הבודהה. כאשר אנו כפליטים המתרוצצים אחר הבודהה, אנו נחושים ומאמינים בבודהה כיוון שחווינו את הנטל שבסבל. לכן, סבל הופך להיות תנאי לאמונה. למעשה, ביסודו הופך הסבל להיות חוויה חיובית.

כוונתו של הבודהה בהסבירו כי אמונה מגיעה מתוך הסבל, היא להרחיק אותנו מפני רגשות של עצב, פחד, ואי התאמה. אם אנו מיישמים את דוקטרינת ההתהוות המותנית בחיי היום-

[2] **אַסַוָה** – מזהמים; יש שלושה מזהמים: ההשתוקקות להנאות חושים, ההשתוקקות להתהוות והבורות.

יום, סבל יהווה את הבסיס לאמונה. אמונה תומכת בדהמה של הבודהה, ועוזרת לנו לטפח את הפסקת המזהמים. סבל, כאשר מתבוננים בו כך, הופך להיות יתרון.

סיכום

1. העולם הארצי, גורמיו והפסקתו, והשיטה להפסקתו של העולם הארצי נובעת מתחילה או מסיום של תהליך התהוות מותנית, אשר נוצר מתוך מגע בין ששת השורשים לשש הסביבות. כל זאת מתרחש כל עוד אדם עדיין חי את חייו.

2. שלבי ההתהוות המותנית אינם כוללים שלושה מעגלי חיים, או מתמשכים אל החיים הבאים, כפי שמשתמע משימוש בשפת היום-יום. הפירוש של "פַּטִיצָ'ה" אינו מאפשר התמשכות שכזו. "פַּטִיצָ'ה" משמעה שרשרת של תלות הדדית. חוליות השרשרת מחוברות באופן כה הדוק עד כי לא ניתן להכניס דבר לתוכה. זוהי סדרה של מופעים שאינם ניתנים לחלוקה על פני שלושה קיומים או מעגלי חיים. ההתהוות המותנית מקושרת לארבע האמיתות הנאצלות, ואין כל סיבה לפצל את אחד עשר שלביה.

3. ההתהוות המותנית מתחילה כאשר ילד שהינו בוגר מספיק על מנת להבין דברים מסוימים, חווה מגע. מגע זה אינו מגע של חוכמה, כי אם של בורות, היעדר תשומת לב נכונה.

4. דוקטרינת ההתהוות המותנית מגלה את האמת על תחילתו וסיומו של הסבל. אין היא אומרת לנו כי אדם הינו הבעלים של סבל, ועליו לשאת אותו במשך מעגלי חיים רבים. בעליו של הסבל אינו נוכח; אף מקבל אינו נוכח כאשר סבל מתרחש. בדומה לכך הדוקטרינה מציגה את העיקרון המעשי של הסיבתיות. רק דוקטרינת ההתהוות המותנית של הבודהה יכול לגלות אמת זו.

כשהייתי עדיין תלמיד של הבודהיזם, לא הייתה לי ברירה אלא ללמוד את דוקטרינת ההתהוות המותנית, אשר הייתה מנוגדת להכרזתו המקורית של הבודהה. מאוחר יותר, כאשר הפכתי למורה של בודהיזם, הלכתי בניגוד למהותה של דוקטרינת הבודהה כשלימדתי שההתהוות המותנית מתפרשת על פני שלושה מעגלי חיים. אני מקבל את טעותי ומבקש מחילה. העברתי עשרות שנים בלימוד הדוקטרינה של ההתהוות המותנית כדי לגלות שיש ביכולתנו לתפוס אותה וליישמה בחיי היום-יום שלנו באמצעות תשומת לב נכונה. כאשר אנו מסוגלים לחסום את ההתהוות המותנית ברגע של מגע, דוקטרינת הבודהה הופכת להיות מועילה ומעשית עבורנו.

כיצד אנו מיישמים את דוקטרינת ההתהוות המותנית? כאשר ישנו מגע עם הסביבה, על האדם להיות בתשומת לב נכונה כדי למנוע מהבורות להתפתח לסבל.

אני מקווה שלכל אחד תהיה התבונה הנכונה כדי להבין באופן נכון את דוקטרינת ההתהוות המותנית. הפרשנות שלי לדוקטרינת ההתהוות המותנית עשויה לעורר ביקורת לא רק על ידי הבודהיסטים התאילנדים אלא גם על ידי בודהיסטים מכל העולם, כיוון שנהוג להבין אותה ככוללת כמה מעגלי חיים. הייתי מטרה לביקורת חמורה בתאילנד כאשר הסברתי את מושג הריקות וכשהערתי על האבהידהמה קודם לכן. בטוחני כי גם פרשנותי על דוקטרינת ההתהוות המותנית תבוקר באופן דומה. אף על פי

כן, כיוון שהנני בודהדסה בהיקהו, עליי לבצע את חובותיי. אני יודע מה נכון ומה אינו נכון. אני אתנגד עד הסוף לכל מה שאני יודע שפוגע בדהמה של הבודהה. אינני חושש מפני ביקורת.
דוקטרינה ברת-יישום של ההתהוות המותנית הינה זו שהבודהה הבין ולימד. אם נאמץ אותה, יהיה ביכולתנו לשים סוף לסבלנו. התהוות מותנית, בה העצמי או גוף עיקרי אינו נוכח, שייכת לדוקטרינה אידיאלית ומעשית.

וידאו

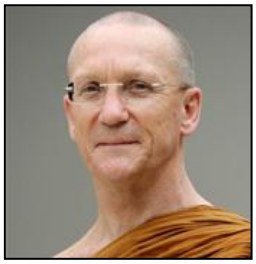
תיק נהאת האן

הפחד ממוות

כדקה וחצי באנגלית

לצפייה

ערוץ ה-YOUTUBE של 'בודהיזם בישראל'



על התהוות ועצירה

אג'אהן פסאנו

תרגום: רונה משיח

מקור: https://www.abhayagiri.org/books/501-on-becoming-and-stopping

אג'אהן פסאנו, (Ajahan Passano) יליד קנדה, מבכירי תלמידיו המערביים של אג'אהן צ'ה. אג'אהן פסאנו, הוסמך לנזירות בשנת 1974, שימש שנים רבות כאב מנזר של המנזר הבינלאומי של נזירי היער ננצ'אט בצפון תאילנד (Wat Pah Nanchat). בשנת 1997 עבר למנזר אבהיאגירי (Abhayagiri) שבקליפורניה, ועמד בראשו במשותף עם אג'אהן אמארו, משנת 2010 משמש לבדו כאב המנזר.

* * *

המילה "התהוות" היא מונח תמים ולא מזיק. היא לא ממש מעוררת בנו דימוי או רגש כל שהוא. אבל, למען האמת, בגלל הטבע של ההתהוות אנחנו שוב ושוב חווים סבל. זוהי הסיבה לכך שאנחנו שוב ושוב חווים קונפליקט. זוהי הסיבה לכך שאנחנו שוב ושוב נותרים לא מסופקים. התהוות היא הסיבה לכך שאנחנו שוב ושוב בוחרים להיות מפוזרים, מבולבלים וטיפשים במקום להיות שלווים וחכמים.

אנחנו לא יכולים להתנגד להתהוות; אנחנו שפוטים של התהוות; אנחנו עבדים להתהוות. אנחנו לא מתנגדים להתהוות, ואנחנו גם לא יודעים איך להתנגד לה. אנחנו מחפשים דרכים להצדיק התהוות, להפוך אותה לקצת יותר נעימה, כך שכביכול אנחנו באמת עושים משהו. אבל כל מה שאנחנו עושים זה לארגן לעצמנו עוד סבל, עוד התהוות.

חשוב להכיר בכך שטבע ההתהוות הוא להתחולל באמצעות הכוח של התשוקה *(טנהא)*: השתוקקות להנאות חושים; השתוקקות להיות, לתחושת עצמי, להיות מישהו, להיות משהו; או השתוקקות לא להיות – אותה תחושה של הדיפה, סלידה או שלילה. אם כן, התודעה המתהווה מחפשת אובייקט שיכול להיות פנימי או חיצוני.

איך נראה אותו חיפוש? אם התודעה מחפשת אובייקט חיצוני, אנחנו ממקדים את תשומת הלב בהתהוות למשהו. נחפש משהו נעים או לא נעים כדי למקד עליו את תשומת הלב, לייצר עליו נקודת מבט או דעה, או לייצר תחושה של חשיבות סביב "אני", "עצמי" או "שלי". או, התודעה המתהווה מחפשת אובייקט פנימי, תחושה סובייקטיבית של "עצמי" כמשהו, להיות הצלחה או כישלון, או לכל הפחות להיות מישהו. כל זה – בין אם חיצוני ובין אם פנימי – מתרחש בתחום ההתהוות.

עלינו להיות מסוגלים לזהות שהנהייה אחר ההתהוות היא סבל, ולא להתפתות לקולות ההיגיון, ההצדקה או ההרגל, ולמשיכה הרגשית להוויה ולהתהוות. עלינו להיות מסוגלים להשתחרר מן הפחד להרפות, מן הפחד מפני לא להיות משהו, לא לקבל מה שרוצים, לא להיות מה שחושבים שצריכים להיות או רוצים להיות או חייבים להיות, חייבים להשיג, חייבים להתהוות. יש פחד עצום, כמעט קדמוני, מלהיות שלווים באמת, להרפות באמת, להניח

לדברים, להניח לזהות, להניח לכפייתיות. אנחנו רוצים להיות מסוגלים להביט בפחד, לראות אותו ולזהות אותו, לדעת "*זהו* מקור הסבל" - ההתהוות לקראת, המשיכה להתהוות ולהוויה.

אני מאמין שזאת היא התובנה שסריפוטה ביטא כשאמר, "ניבאנה היא ההפסקה של התהוות". ניבאנה אינה מרחב רוחני אי-שם או יעד אידיאליסטי לעתיד לבוא של השגת דבר מה כזה או אחר מושלם או רעיוני. ניבאנה היא חופש מסבל, ובפרפרזה על סריפוטה, "חופש מסבל הוא ההפסקה של התהוות". זוהי התכלית שלשמה אנחנו מגיעים לכאן, חיים פה, לומדים את התורות הללו, ומתרגלים את מה שאנחנו לומדים. לשם הפסקת ההתהוות, לשם הפסקת הסבל.

אם מטרתכם היא ליצור עוד סבל או להנציח סבל, הגעתם למקום הלא נכון. אבל ספק אם מישהו הגיע לכאן במטרה כזאת. אני לא חושב שמישהו נמצא פה מתוך רצון מודע מהסוג של "אני חושב שאבוא לריטריט של חורף כדי לסבול. אני חושב שאהיה לאנאגאריקה [Anagarika] (חסר בית פרוש) או שאקבל על עצמי חיי נזירות על מנת להגדיל את הסבל שלי." אבל זה בדיוק מה שאנחנו עושים כשאנחנו לא מוכנים להתמודד עם התהוות.

זה החלק המתסכל. מצד אחד, אנחנו מחויבים ומוותרים על הרבה דברים כדי להתאמן, כדי להיות פה. אבל בכל זאת אנחנו סובלים. לכן תקופה של התנתקות בריטריט יכולה לעזור. אתם יכולים להניח בצד דברים חיצוניים כדי באמת ובתמים לשים לב לשאלות כמו, "למה אני ממשיך לייצר סבל? למה אני חוזרת ומנציחה סבל? למה אני חוזר שוב ושוב, כמו שכלב פולט אוכל ואז חוזר ואוכל אותו?" זה מה שאנחנו עושים. אנחנו אוכלים את הזבל הממוחזר שלנו, ואחר כך אנחנו מתפלאים למה אנחנו סובלים. אנחנו חושבים, "זה בטח מישהו אחר. מישהו עושה טעות איפה שהוא שם. מישהו עשה טעות, זה בטוח לא אני".

היופי במשנתו של הבודהה היא שהבודהה מביא אותנו לראות שזה בדיוק מה שאנחנו עושים. המטרה היא קץ הסבל. אבל אנחנו שוב ושוב משכפלים ומנציחים אותו דרך אי הבנה ואי היכולת שלנו להשתחרר מהדחפים שלנו לתשוקה, היקשרות, התהוות. אנחנו עובדים כדי שנוכל לשים לב להרגלים הללו, לזהות אותם ולראות בבהירות. לכן הבודהה מספק מבנים שונים של חקירה, כדי שנוכל לבחון את טבע היחסים שלנו עם החושים והאובייקטים שלהם – עיניים, אוזניים, אף, לשון, גוף, תודעה; ראייה, שמיעה, ריח, טעם, מגע, אובייקטים תודעתיים. אנחנו שבים ושמים לב אליהם מכיוון שהתהליך הוא למעשה די פשוט, מאוד בסיסי, והוא מתרחש לאורך זמן רב: העיניים רואות צורה, מודעות העין מופיעה, יש מפגש עין, ממנו עולה הרגשה, ויש תגובה לכך, שבדרך כלל מותנית על ידי בורות ותשוקה.

זו איננה תיאוריה; זה לא רק אבהידהמה[3] שיש ללמוד ולדרוש ולדון בה. אלא זה בדיוק מה שאנחנו עושים. העיניים חוות צורות. האוזניים חוות צלילים. האף מריח ניחוחות. הלשון חווה טעמים. הגוף חווה את המוחשי. התודעה חווה אובייקטים ומצבי רוח, ואז מתחילה תנועה: מודעות עולה; מפגש חושים עולה; כתוצאה של המפגש מתחוללת הרגשה. זה המבנה שהבודהה הציג בדרשת האש[4], זאת הסיבה שהבודהה מלמד: "העין עולה באש, צורה עולה

[3] אבהידהמה פיטקה - ה"תורה הגבוהה", קובץ ("סל") הדרשות השלישי של הקנון הפאלי, העוסק בניתוח שיטתי של התודעה.

[4] דרשת האש, *Adittapariyaya Sutta* סמיוטה ניקאיה (אוסף הדרשות המחוברות) 35.28

באש, מודעות העין עולה באש, מפגש עין עולה באש, וההרגשה שעולה ממפגש העין עולה באש. ממה היא עולה באש? היא עולה באש מתשוקה; היא עולה באש מסלידה; והיא עולה באש מאשליה".

זה דימוי חזק מאוד. אנחנו נכווים ונשרפים. אנחנו צריכים לשים לב לעולם החושים, במיוחד במונחים של תרגול, כחלק ממדיטציה שבוחנת מהו התהליך זה – איך אנחנו נסחפים בו – ושבוחנת גם את הטבע של אותה תגובה.

תגובה לתופעות פשוטות – מראות, צלילים, ריחות, טעמים, מגע, אובייקטים תודעתיים – היא טבעית לגמרי. המשיכה להתהוות איננה כל כך בשל המפגש החושי, כי זה טבעי. אלא מדובר במשיכה אל ההרגשה ובקישור בין ההרגשה לתשוקה. וכמובן, אנחנו בדרך כלל נמשכים להרגשה הנעימה.

הנזירה דהמהדינה מלמדת באחת הדרשות שקראתי לא מזמן, שהרגשה נעימה היא נעימה כשהיא נמשכת, והרגשה מכאיבה היא נעימה כשהיא שוככת. המטרה השגויה שלנו היא להאריך עד כמה שאפשר את התמשכותה של ההרגשה הנעימה ולמזער, למחוק, להדוף את ההרגשה הלא נעימה. כאן אנחנו נכבלים בתהליך התשוקה – לקאמה טנהא, לבהאווה טנהא, לוויבהאווה טנהא (השתוקקות להנאות חושים, השתוקקות להיות והשתוקקות לא-להיות). אנחנו נקשרים בהרגשות דרך התשוקות, שהן מקור הסבל על פי הבודהה. נדמה שזה מוצדק לגמרי. מדוע שלא נרצה לחוות הרגשה נעימה לאורך זמן, או לנסות למזער, להדוף או להכחיד את ההרגשה הלא-נעימה?

אבל יש בעיה בין התגובה להרגשה ובין המציאות שאנחנו מתחילים להניע.
אנחנו משתמשים בהרגשות הנעימות והלא נעימות כדי למדוד את ההצלחה או הכישלון שלנו. אם חווינו משהו נעים, אנחנו חושבים שהצלחנו. אם חווינו הרגשה לא נעימה, אנחנו חושבים שנכשלנו. המדידה מגיעה ממקום של התהוות, ממה שנהיינו דרך השתוקקות להיות או השתוקקות לא-להיות. אנחנו שופטים ומודדים הכול דרך התשוקה למקסם את הנעים ולמזער את הלא נעים. אנחנו לא מכירים בכך שההרגשה הנעימה שאנחנו מחפשים היא כמו חיפוש אחר שכר או גמול. כך אנחנו נהיים למעין "פועלים קשי יום". אנחנו מוותרים על העולם, והופכים לפועלים קשי יום, מכתתים רגליים בניסיון להשיג לעצמנו הרגשות נעימות. הדימוי של "פועלים קשי יום" מתאר פועלים העמלים לשכר יומם, וחיים את חייהם ללא משים מתלוש שכר אחד למשנהו. באופן דומה, בשל בורות ותשוקה, אנחנו מתייחסים כך לחיפוש אחר ההרגשה הנעימה ושימורה. בין אם ההרגשה נעימה משום שהיא מגדילה את כמות ההרגשה הנעימה שאנחנו חווים, או משום שאנחנו מנסים להיפטר מחוויה של הרגשה לא נעימה, הדבר קשור באיבו להיותנו כמו אותם עובדי שכר, ואנחנו לא שמים לב שכך הדבר.

הדימוי של "פועלים קשי יום" ["working stiffs"] מרמז גם על משהו חנוק, מת-חי. לחיפוש אחר הרגשות נעימות יש איכות מסוימת שחונקת אותנו. אנחנו 'גוועים' לטבענו האמתי כשאנחנו נסחפים בעקביות בידי אותה משיכה מבלי להכיר בכך. בסופו של דבר אנחנו מנסים לרַצות את עצמנו בכל מיני דרכים כדי שנרגיש נינוחים ובטוחים. אנחנו מתרגזים ומתעצבנים ומסתכסכים עם אנשים סביבנו כי 'גוועו' למציאות של ההזדמנות שלנו להתעורר. אנחנו נוהים בעיוורון אחר העין, הצורה, מודעות העין, מפגש העין, וההרגשה שעולה ממפגש העין; ואנחנו עושים אותו דבר ביחס לכל ששת החושים. אנחנו מתמסרים בעיוורון להתהוות, וכך

אנחנו נלכדים ומסתבכים ללא שמץ של תקווה. ובדרך כלל, לא די לנו בכך שאנחנו נלכדים ומסתבכים בעצמנו. אנחנו מפיצים את זה סביבנו, מסבכים אחרים, ומושכים אותם לתוך רשת סבוכה של קושי וסבל.

מה שהבודהה אומר לנו בדרשת האש - שהעין בוערת, הצורה בוערת, מודעות העין בוערת, מפגש העין בוער, ההרגשה שעולה ממפגש העין בוערת - הוא שלא מדובר פה בפיקניק. זה לא משהו שרצוי לבקש אותו. זה לא משהו שיש להתענג עליו, וזה לא משהו שיש לסלוד ממנו. זה משהו שצריך להתעורר אליו, משהו שבאמת יש לקחת את ההזדמנות להתעורר אליו. להפסיק להיות פועלים קשי יום, שכירים לשעה. להפסיק לחפש עוד מפגשי חושים, בניסיון להשיג את ההרגשה שאתם רוצים. לשים לב לכך שזו הזדמנות להבין מהו וויתור. ושזו הליבה של התרגול.

עצם הפעולה של ביסוס תשומת לב קשובה בזה-הרגע היא הזדמנות לקחת צעד אחורה מהדחף להתהוות. הכרה בעוצמת הקשיבות היא חכמה כשלעצמה. נדרש ויתור כדי לרצות לקיים, לשמר ולהוקיר את האיכות של תשומת לב קשובה. היא מצריכה הרפיה. היא מצריכה נכונות לסרב לכוח של ההתהוות ולזהות את העוצמה הכבירה שטמונה בהיותנו קשובים.

ברמה אחת, הדרשות של הבודהה והכלים שהוא מעניק לנו הם ישירים ומיידיים מאין כמותם. כשאנחנו מיישמים אותם, התוצאות ניכרות [Sanditthiko dhamma]: "הן נראות לעין כאן ועכשיו; כל אחד יכול להתנסות בהן בעצמו". טבע הדהמה הוא שהיא "מוסברת היטב, מנוסחת היטב. יש בה תועלת מוחשית. היא מזמינה אותנו לראות כאן ועכשיו. היא מובילה פנימה, כל אדם חכם יכול להתנסות בה בעצמו". כל רגע של תשומת לב קשובה הוא הזדמנות לאשש את הדהמה של הבודהה. אבל כדי לאמת את דבריו, להתנסות בהם באמת, עלינו להיות קשובים; עלינו להיות נכונים להביא תשומת לב, לא להיסחף ולהיבלע בידי כוחם של ההרגל וההתהוות.

אבל ברמה מסוימת, בשל הישירות והמיידיות שלה, תורת הבודהה מתעתעת. הבודהה הצביע על כלים ונתיבי גישה שונים ורבים. הערב, למשל, אני משתמש בששת בסיסי החושים בתור דוגמא. אבל יש דרכים רבות להסביר זאת. אפשר לחזור לחמשת המצרפים ולחקור אותם. לטבע של ההתהוות יש היבט של אובייקט חיצוני, משהו שאפשר להפוך להיותו או להימשך אליו; ויש לו היבט פנימי של ה"אני", של להיות משהו או מישהו. אבל אם נתבונן, נגלה צורה, הרגשה, תפיסה, תצורות מנטליות ומודעות.

תחשבו, "ב'עצמי' יש יותר מכל זה. אני יותר מזה, יותר חשוב מזה. אני לא רק צורה, הרגשה, תפיסה, תצורות מנטליות ומודעות. אני בטח הרבה יותר מכך". אבל המציאות היא בדיוק מה שהבודהה ניסח לכדי התבנית הזאת. אם תסתכלו על כל דבר שאתם תופסים וקולטים, זה כל מה שיש. זה לא אומר ש"זה כל מה שיש ואתם שום כלום, אתם אף אחד". אבל זה הבסיס של כל חוויה, ואנחנו אלה שיוצרים את הטבע הרצוי, המעניין, המרתק, המושך או הדוחה, המעצבן, הספקני והבלתי-ודאי של החוויה. אנחנו מכירים בכך שעשינו את זה לא פעם בעבר, ותוהים כיצד אנחנו נשאבים לזה. זו הכפייתיות של ההתהוות, של ההשתוקקות להנאות חושים, להיות ולא-להיות. בדרך כלל כשהתודעה שלנו נצמדת באופן אישי לאופי של ההתנסות, אנחנו מוצאים את עצמנו מתרוצצים בניסיון לתמוך בתחושה של עצמי שמח

ומסופק, או ממציאים את עצמנו מחדש כאומללים חסרי תקנה. אבל כל מה שיש זה צורה, הרגשה, תפיסה, תצורה מנטלית, ומודעות. ואנחנו אלה שמביאים את זה על עצמנו.

אז אתם מכירים בכך שיש לכם יכולת לקחת צעד אחורה למקום של תשומת לב קשובה ויותר. אתם עדיין מסתמכים על חמשת המצרפים לשם כך, אבל אתם עושים בהם שימוש מיומן. אתם מטפחים כלים שמאפשרים ערות, שלווה וחכמה. אתם צריכים לוותר גם על זה, אבל אתם לא הודפים או מבטלים אותם משום שאתם יודעים שהדברים יופיעו וייעלמו מאליהם. למעשה מדובר בראייה בהירה; לקחת את מה שממנו אנחנו בונים חוויה ולבחון אותו ממקום של דהמה, בניגוד למקום של השתוקקות להנאות חושים, להיות ולא-להיות שמותיר אותנו במצב של היקשרות והתהוות.

התרגול הוא להתבונן בדברים דרך עדשת ההתנסות שלנו ולראות את טבעם הלא יציב, הלא ודאי, והמשתנה. אנחנו רואים שאלה הם חמשת המצרפים, אלה הם ששת החושים, הם עולים, הם נעלמים, הם עולים, הם נעלמים. לאחר מכן אנחנו מאפשרים לראייה הזאת להיות זרז לוויתור, להרפיה, לאי-היסחפות אל תוך מערבולת ההתהוות. איך מרגישה אותה ראייה? איך זה מרגיש לא להישאב למערבולת ההתהוות? מהי החוויה? כך אנו מיישמים את משנתו של הבודהה בחיי היומיום, בתרגול המדיטציה שלנו, במודעות של רגע-אחר-רגע.
אנחנו מבזבזים זמן רב בתרגול לעוד ועוד התהוות. אנחנו חושבים, "אתרגל מדיטציה כדי שאגיע למצבים השלווים האלה שיבשילו לחכמה בעתיד". זו כוונה טובה; טוב לעשות כדבר הזה. אבל בכל זאת זה יהיה בלתי-מספיק כל זמן שזה מותנה על ידי תודעת התהוות. לא רק הבלי העולם הזה דוחפים אותנו להתהוות. מדובר במכלול שלם. עלינו להיות מסוגלים לראות האם זו התהוות במונחים של חושניות גסה או עצבנות גסה, או אפילו בהתייחס לאופן שבו אנחנו רואים את עצמנו כמתרגלים. ולראות שהתהוות תמיד תסתיים במקום של סבל.

לכן תחקרו את טבע ההתהוות, ותשתמשו בכך כדי להשיג ביטחון בכלים ובמשנה שנתן הבודהה, בהיבטים של טיפוח תשומת לב קשובה, מידות טובות או ריכוז וחכמה. ככל שאנחנו רואים בבהירות רבה יותר את טבע ההתהוות, אנחנו מבינים שזו הסיבה שהבודהה מעניק לנו את כל הכלים הללו לחוות את הפסקת הסבל, לחוות ניבאנה ולזהות שהניבאנה היא הפסקה של התהוות. המפתח להתנסות הזאת ולנגיעה בה הוא יכולת וענין לזהות כיצד פועלת התהוות, ואיך לא להשתעבד או להתמכר לה.

אנחנו כל כך אחוזים בעשייה, התהוות, פעילות והתעסקות עד שאנחנו מזניחים את תשומת הלב לעצירה. כשאנחנו אומרים 'עצירה' אנחנו לא מתכוונים לישיבה בטלה סתם כך, כי גם זו יכולה להיות צורה של התהוות. הכוונה היא לעצור הרגלי חמדנות, רגזנות ובלבול, ואז להביא תשומת לב לעצירה, לקחת צעד אחורה, לחדול ולהפסיק. אנחנו מקדישים תשומת לב לאותה חוויה לאורך היום בעודנו עובדים או מודטים. אנחנו מזהים עד כמה התודעה שלנו נסחפת בפעילות, בעשייה, ובהזדהות עם הפעילות.

איך מרגישים כשמביאים תשומת לב לעצירה? מהי אותה חוויית עצירה והפסקה של הכפייתיות להתהוות, וההתעסקות בפעילויות ודחפים מנטליים? זה כולל עצירה של פעילות בלתי מיומנת כמו גם הכרה מהיכן כל זה נובע, כדי שנוכל עדיין להיות מעורבים ולהקדיש מאמץ ותשומת לב לחובות שלנו ולדברים שבאחריותנו. אנחנו באמת מביאים אתנו גישה של עצירה והפסקה, בין אם מדובר באובססיה מוטרפת, דאגה ופחד, תחרות או סלידה.

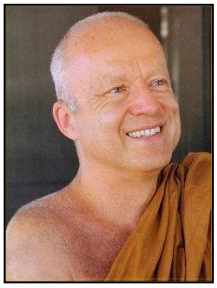
אנחנו נוטים לנסות להחליף דברים כל הזמן, להחליף את הסלידה שלנו בהיותנו ילדים טובים בודהיסטים. זו עשייה, זו התהוות. פעילויות אלו בעייתיות, כפי שהדגמתי קודם. הניסיון להחליף תשוקה וחמדנות במאמץ עיקש להיות מתרגלים מושלמים כרוך בסבל. אבל אנחנו יכולים להביא תשומת לב לעצירה ולהפסקת ההתהוות. אנחנו מבינים שאנחנו יכולים לסמוך על הבהירות והחכמה הבסיסית של הרגע הנוכחי.

אנחנו רואים עד כמה פעילות נוטה לסחוף אותנו ולמשוך אותנו אל תוך תנועה, חוסר מנוחה ואי-שקט. אנחנו מאבדים את המרכז שלנו. אבל באמצעות פעולה מודעת של עצירה והיאספות, בייחוד פנימה בתודעה, אנחנו לומדים איך להפסיק את התודעה, את שטף המחשבות המתעצמות, ואת זרם מצבי הרוח שנשאבים לכדי משיכה או דחייה. אנחנו חוזרים אל מרכז צלול, אל ערות.

אנחנו לא בהכרח עושים זאת מתוך המשגה של רעיון, כמו "אני מתכוון להיות קשוב" או "אני מתכוון להיות ער". אנחנו עושים זאת מתוך למידה כיצד להפסיק. תתרגלו את היכולת לעצור ותְפַתחו את החוש המביא דברים לנקודה של דממה בפנים.

לפעמים אנחנו צריכים ממש לעצור פיזית את מה שאנחנו עושים, פשוט לקחת צעד אחורה ולהיאסף, כדי ליצור נקודה שקוטעת את שטף הפעילות. אבל העיקר הוא להרהר בעובדה שמה שאנחנו עושים הוא פנימי. עד כמה אנחנו סתם נישאים, נתלשים ונסחפים במחשבות או במצבי רוח? עלינו לעצור, לא להיסחף בתנועת מחשבה של דחייה או רוגז. די בזרע אחד קטן שנשתל, והנה כדור ההתהוות מתחיל להתגלגל. הוא מתחיל לנוע, ומהר מאוד אנחנו יוצרים בעצמנו מצב של כעס או סכסוך. זה מה שאנחנו נהיים. באופן דומה, חמדנות או תשוקה מתחילות במחשבה של חיבה, עניין או ריתוק, ואז כדור ההתהוות מתחיל להתגלגל.

אנחנו יודעים איך להתהוות אבל אנחנו לא יודעים איך להפסיק להתהוות. אנחנו לא רגילים לעצור. עצירה היא תרגול של לימוד כיצד לזהות נקודות שבהן אתם חשים שהתודעה נודדת ומתרבה, ולהיאסף חזרה למקום של ערות. שם אתם יכולים להיות קשובים למה שאתם חושבים ולמה שאתם מתכוונים לעשות. אנחנו משתמשים בזה כתרגיל, עובדים עם זה ומשחקים עם זה. תשאלו את עצמכם: "מה קורה כשאני עוצר? האם זה אומר שאני לא מתפקד ושאני לא יכול לעשות כלום?" אתם תגלו שאם אתם עוצרים באמת ונעמדים בערות, תוכלו לממש דברים בצורה הרבה יותר מיומנת.



פרדוקס ההתהוות

טניסארו בהיקהו

תרגום: שולה מוזס

מקור: הקדמה מהספר The Paradox of Becoming
https://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/paradoxofbbecoming.pdf

טניסארו בהיקהו (Thanissaro Bhikkhu) הוא נזיר ממוצא אמריקאי במסורת נזירי היער של תאילנד. הוא הוסמך לנזירות בשנת 1976 על-ידי מורו, אג'אהן פואנגג'וטיקו, מתלמידיו של מאסטר המדיטציה הנודע, אג'אהן לי דהמהדארו. בשנת 1991 הוא סייע בהקמת מנזר Metta Forest Monastery בסן דיאגו, קליפורניה, שהוא עומד בראשו. טניסארו בהיקהו הוא מתרגם פורה של רבים מכתבי הקאנון הפאלי, ומחברם של ספרים חשובים רבים.

* * *

אנו חיים באותו עולם, אך בעולמות שונים. השוני נובע בחלקו מכך שאנו חיים במקומות שונים. אם אתם חיים ממזרח להר ואני ממערב לו, בעולמי ההר יחסום את השמש בזריחתה, ובעולמכם בשקיעתה. אבל – כתלות במה שאנו רוצים מהעולם – העולמות שלנו יכולים להיות שונים אפילו אם אנו עומדים באותו מקום. צייר, גולש בהרים, וכורה פחם שמסתכלים על ההר מאותו הצד יראו הרים שונים.

העולמות שלנו שונים גם בכך שכל אדם יכול לנוע מעולם אחד למשנהו – לפעמים במהירות רבה – על פני הזמן. אם אתם ציירים, גולשים או כורי פחם, אתם תראו את אותו ההר באופנים שונים כתלות במה אתם מצפים ממנו בכל רגע נתון – יופי, הרפתקה, או עושר. גם אם תהיו ממוקדים אך ורק בתשוקה לצייר, היופי שאתם מצפים מההר ישתנה עם הזמן – לפעמים זה ייקח שנים, לפעמים מרגע לרגע. זהותכם כציירים תמשיך להתפתח. בעצם, לכל תשוקה יש עולם נפרד משלה; ובתוך עולמות אלה, אנו מאמצים זהויות שונות.

לבודהה היתה מילה עבור החוויה של זהות ששוכנת בעולם שמוגדר סביב תשוקה מסוימת. הוא כינה זאת בהווה (*bhava*), מילה שקשורה לפועל *bhavati* שזה "להיות" או "להתהוות". הוא התעניין במיוחד ב*בהווה* כתהליך – כיצד היא נוצרת, וכיצד ניתן להפסיקה. לכן "להתהוות" זו אולי מלה מתאימה יותר מאשר "להיות" או "קיום", במיוחד כשהיא תוצאה של עשייה ולא רק קיום כערך מטפיזי מוחלט ובסיסי. במלים אחרות, אין זה המקור ממנו אנו באים; זה משהו שנוצר בשל הפעילות של התודעה שלנו.

ניתוחו של הבודהה של ההתהוות כתהליך, משליך אור גדול על האופן בו נוצרים עולמות דמיוניים, בדויים או של חלומות, אך זו לא הייתה דאגתו העיקרית. הוא התעניין יותר בראייה כיצד תהליך ההתהוות מתייחס לדרך בה נוצרים הסבל והחרדה, וכיצד ניתן להביא את קיצם. אחת מתגליותיו הראשונות בחוקרו את מערכת היחסים בין ההתהוות לסבל היתה שתהליך ההתהוות פועל ברמות שונות במרחב ובזמן. התהליך בו התודעה יוצרת תחושה פסיכולוגית של מקום עבור עצמה במצבי התהוות בתוך מחזור החיים הזה הוא אותו תהליך שבאמצעותו היא מבססת את מקומה בעולם אחר שלאחר המוות. השאלה האם הלידה

מחדש באה אחרי המוות נדונה בלהט בתקופתו של הבודהה, כך שכאשר הוא לימד את עובדת הלידה מחדש הוא לא חזר בפשטות על ההנחות של התרבות ממנה הוא בא. החוויה של ההתעוררות שלו היא זו שסיפקה לו את ההוכחה שלהתהוות יש ממדים פסיכולוגיים וגם קוסמולוגיים – בתוך הרגע ולאורך מחזורי חיים – עם דפוס מקביל בכל אחד מהם. אתם יכולים ללמוד כיצד התודעה מוצאת מקום ללידה מחדש על ידי צפייה בדרך בה היא נעה מהתהוות אחת להתהוות אחרת כאן ועכשיו.

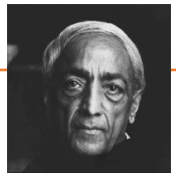
ההתעוררות של הבודהה לימדה אותו גם שההשתוקקות וההיאחזות שמובילות ללחץ ולחרדה זהות להשתוקקות ולהיאחזות שמובילות להתהוות. כך שההתהוות מלחיצה באופן בלתי נמנע. זה מסביר מדוע הדרך האנושית הטיפוסית להימנע מסבל – החלפת מצב התהוות אחד במשנהו – לעולם לא תוכל להצליח לחלוטין. אם, כדי לברוח מהסבל של להיות ציירים, אתם מחליטים להפוך לכורים, אתם פשוט מחליפים מערכת סבל אחת באחרת. לא משנה איזו זהות תאמצו, או כיצד תחוו את ההר של העולם, היא תוביל לדרגה מסוימת של חרדה.

לכן כדי להפסיק את הסבל, חיוני להפסיק את ההתהוות. וכדי לעשות זאת, חיוני להבין את התהליך שגורם להופעת ההתהוות, כך שניתן יהיה לתקוף את הבעיה מהשורש. זאת הסיבה שהבודהה התמקד בהתהוות כתהליך. והוא גילה שלתהליך יש שלושה מרכיבים, אותם הוא דימה לפעולה של זריעת זרע בשדה. השדה מסמל את טווח האפשרויות שמוצעות על ידי הקרמה של העבר ושל ההווה. הזרע מסמל את התודעה, יחד עם גורמים קרמיים אחרים שמזינים אותה. המים שמלחלחים את הזרע מסמלים את הפעולה המנטלית העכשווית של השתוקקות ושל היאחזות, שמתקבעת בנקודה מסוימת בתוך טווח האפשרויות שהשדה מציע, ומאפשרת להתהוות להתפתח מתוך הפוטנציאל שמוצע על ידי הזרע.

כאן פגש הבודהה את הפרדוקס המרכזי של ההתהוות, מפני שההשתוקקות וההיאחזות שמספקות את הלחות אינן חייבות ליהנות מהשדה, או מההתהוות שנוצרת, כדי לתת פרי. אם התודעה מתקבעת על מערכת מסוימת של אפשרויות במטרה לשנות אותן ולהכחידן, זה משמש כלחות גם למצב של ההתהוות. לכן התשוקה להביא לקץ ההתהוות מייצרת מצב חדש של התהוות.

היות שכל תשוקה שמייצרת התהוות מייצרת גם סבל, הבודהה עמד בפני אתגר אסטרטגי: כיצד לגרום לקץ הסבל כאשר התשוקה להפסיק את הסבל תוביל לחידוש הסבל. הפתרון שלו לבעיה זו נעזר באסטרטגיה פרדוקסלית, ביוצרו מצב של התהוות בתודעה שמתוכו הוא יכול היה לצפות בפוטנציאלים של קרמה כשהם מתהווים, אך מבלי לתדלק את התשוקה לעשות משהו בקשר לפוטנציאלים אלה. במונחים של האנלוגיה לשדה, פתרון זה שלל את הלחות מהזרע. בסופו של דבר, לאחר שניתנה האפשרות לכל מצבי ההתהוות להימוג, צריך היה לשלול את הלחות גם ממצב ההתהוות שפעל כנקודת היתרון האסטרטגית. מפני שהלחות של ההשתוקקות וההיאחזות עלולה הייתה לחלחל אפילו לתוך הזרע של ההתהוות האסטרטגית הזו, והפירוש היה, בסופו של דבר, ההרס של הזרע, ככל שהלחות וצדדים מותנים אחרים של התודעה שנמצאים בתוך הזרע היו מורשים להימוג. אבל כל הצדדים הבלתי מותנים של התודעה – לו היו קיימים – לא היו נפגעים כלל.

זה בדיוק מה שהבודהה ניסה לעשות, והוא גילה שאסטרטגיה זו עובדת. ניתן לאפשר להתהוות להיפסק באמצעות יצירת מצב התהוות מיוחד – המצב של היספגות מנטלית הידוע כג'האנה – שמושקה על ידי סוגים מסוימים של השתוקקות ושל היאחזות. סוג זה של התהוות, יחד עם סיבותיו המתאימות, הוא שמהווה את הדרך אותה הוא לימד מאוחר יותר. הוא גילה שברגע שהדרך מילאה את משימתה, ניתן לנטוש אותה באמצעות תהליך של פירוק תפיסתי, והמסע להפסקת הסבל יושלם. כשהיא חופשיה מסבל וגם מהתהוות, התודעה תהיה לגמרי משוחררת מההגבלות של כל זהות או מיקום – חירות שמרוששת את הדמיון אך בד בבד גם שובה אותו.



אילו יכולנו לדעת מהו מוות בעודנו חיים, לא היתה לנו בעיה כלשהי.

אלא שמשום שאיננו יכולים לחוות את הלא-נודע בעודנו חיים, אנו פוחדים מפניו.

קרישנמורטי

לידה ומוות

生死

אֶיהֶי דוֹגֶן זֶנְגִ'י

永平道元禅師

צילום: משה בראל

תרגום מיפנית: איתן בולוקן

מקורות

Dōgen, Eihei. "Shōji", in: Dōgenzenjizenshū 2, Edited and annotated by Kawamura Kōdō. Tokyo: Shunjusha, 1991. 228-229.

MasutaniFumiō, trans, ed. Gendaiyakushōbōgenzō 8. Tokyo: KadokawaShoten, 1975. 190-9.

אֶיהֶי דוֹגֶן זֶנְגִ'י (1200–1253) נחשב לאב המייסד של זרם הסוטו זן ולאחד מהוגי הדעות המשפיעים ביותר ביפן. יצירתו העיקרית היא - שׁוֹבּוֹגֶנְזוֹ, שפירושה 'אוצר עין הדהרמה האמיתית'.

* * *

המונח הסינו-יפני 生死 (לידה ומוות, יפנית: שׁוֹגִ'י, סֶיישִׁי) הינו אחד מהתרגומים שנעשו למילה הסנסקריטית סמסרה, והינו נפוץ בכתבי המהאיאנה ומסורת הזן. המילה סמסרה, שמשמעותה נדודים חוזרים ונשנים בין התהוות וכיליון – לידה ומוות – תורגמה בתחילה על ידי המונח 輪廻 (גלגל מסתחרר), אך עם השנים הופיעו גם התרגומים 輪廻生死 ([ה]גלגל [ה]מסתחרר של התהוות וכיליון) ו-生死海 (ים הלידה והמוות).

החיבור "לידה ומוות" הינו הקצר ביותר באוסף חיבוריו של מורה הזן היפני איהי דוגן 永平道元 (1200-53), ונחשב בעיני רבים לאחת מיצירותיו המרכזיות. תאריך כתיבתו אינו ידוע, אך לאור סגנונו והרטוריקה המתומצתת המאפיינת אותו, יש הסבורים כי נכתב כשדוגן היה בראשית שנות הארבעים לחייו, כשלימד במנזר קוֹשׁוֹגִ'י שבעיר קיוטו, אם כי יתכן שאף מוקדם מכך. כיום מופיע

החיבור כמספר 92 במהדורת 95 הכרכים של אוסף "אוצר עין הדהרמה האמיתית" 正法眼藏 שוֹבּוֹגֶנְזוֹ), וכמספר 2 באוסף 28 הכרכים.

החיבור מציג את פרשנותו של דוגן למה שמכונה פעמים רבות במסורות הזן כ"סוגיה הגדולה של לידה ומוות" 生死大事 שוֹגִ'י-נוֹ-דָיגִ'י). עבור דוגן, לידה ומוות אינן קטגוריות דואליסטיות נפרדות, אלא תהליך חוזר-ונשנה של התהוות וכילוין: כל שיש הוא לידה ומוות בלתי פוסקים. ההתרחשות הרגעית של התהוות וכילוין 刹那生死 סֶצוּנָה-שוֹגִ'י) היא המאפשרת את התהוותן של התופעות, והיא גם המובילה להתכלותן. מוות קיים כל עוד ישנה לידה, וכל לידה מתאפשרת בחסד התכלותן של התופעות התומכות בה. חשוב להדגיש כי דוגן אינו רואה את הקטגוריות הדואליסטיות של לידה ומוות כמוטעות, אלא מצביע על עובדת התהוותן ההדדית. לכן, דוגן טוען, יש לקבל לידה כלידה ומוות כמוות ובתוך כך להבחין היטב בתלותם.

* * *

"כיוון שבודהה הוא בלידה ומוות, אין כל לידה ומוות". בנוסף נאמר: "כיוון שבודהה אינו בלידה ומוות, הרי שאינו אובד בלידה ומוות". אלו מילותיהם של שני המורים קיוֹסֶן וג'וֹסֶן. אל תקל בערכן – אלו מילותיהם של קודמינו אשר מימשו את הדרך.[1]

זה אשר שואף להיחלץ מלידה ומוות צריך להבהיר לעצמו היטב את משמעותן של מילים אלה. לתור אחר בודהה מחוץ ללידה ומוות פירושו לנדוד אל ממלכת הדרום בעוד עגלתך מכוונת לצפון, או כמו לנסות ולהבחין בדובה הגדולה בעוד מבטך אל עבר הדרום. כך רק תיטמע יותר ויותר בלידה ומוות, ותאבד את דרך השחרור. הבן כי לידה ומוות הם עצמם נירוואנה: אין לידה ומוות להימנע מהם; אין נירוואנה לשאוף אליה. רגע של הבנה שכזו הוא עצמו שחרור מלידה ומוות.

המחשבה כי לידה נעה אל מוות היא שגויה. לידה היא הרף – יש לפניה ויש אחריה. לכן בבודהה דהרמה [נהוג לומר כי] לידה פירושה הלא נולד. גם סוף הוא הרף – יש לפניו ויש אחריו. לפיכך, סוף פירושו בלא כל סוף. ברגע הנולד אין דבר פרט לנולד, וברגע הסוף אין דבר פרט לסוף. לכן, כשהנולד מופיע קבל אותו כנולד, כשהסוף מופיע קבל אותו כסוף. אל תמנע ואל תאחז.

לידה ומוות הם חייו של הבודהה. להתכחש לכך פירושו לאבד את חיי הבודהה. עם זאת, לאחוז ברעיון הזה פירושו להיוותר רק עם צורה חלולה של בודהה. בלא הימנעות ובלא אחיזה – רק כך חודרים את תודעת הבודהה. הדבר חומק מחשיבה ושפה. פשוט הנח לגוף-נפש להיות כמות שהוא והיכנס למשכנו של הבודהה, התנהל כמותו והלך בדרך כמותו, בלא התנגדות [לקיומך], בלא שקלול [לתמורה]. כיצד תיוותר כבול [לדמיונות] תודעתך אם תעשה זאת?

ישנה דרך קלה להיות בודהה: המנע מכל רע, אל תאחז בלידה ובמוות, חוש חמלה עמוקה כלפי כל היצורים, כבד את קודמיך ונהג באדיבות כלפי תלמידך, אל תחמוד ואל תמנע, אל תחשוש ואל תשקע בחרטה. זה אשר נוהג כך מכונה בודהה. מעבר לכך, אין דבר אחר שעליך להבין.

---

[1] השמות והמונחים המופיעים בתרגום הינם ביפנית, אלא אם כן מצוין אחרת. דוגן פותח בציטוט מילותיהם של קיוֹסֶן זֶנְאֶה (會善山夾 סינית: גֶ'שֶן שֶנְהוּי, 805-881) ו-ג'וֹסֶן שִינאֶי (英神山定 סינית: דִינשֶן שֶנְיִנְג, 771-853). לפי דוגן, מילים אלה מבטאות את תובנתם העמוקה של צמד מורי הצ'אן. דוגן מתייחס אליהם כאלה אשר מימשו את הדרך (得道の人 טוֹקוּדוֹ-נוֹ-הִיטוֹ). ביטוי זה יכול להיתרגם גם כהתעוררות.

שְׁאֵלוֹתָיו שֶׁל הַזָּכָם הַצָּעִיר פִּינְגִיָה

צילום: משה בראל

תרגום: אביתר שולמן

מתוך הספר: **שירת הארה** - תרגומים מהשירה הבודהיסטית העתיקה
הוצאת כרמל, ירושלים

(פינגיה:)

1120. אני זקן, חלוש ודהוי,
עיני עכורות ושמיעתי אינה טובה -
שמא דרכי תגיע לקיצה
בעודי מבולבל !
למד אותי את התורה הזו כדי שאבינה,
את נטישת הלידה והזקנה כאן.

(הבודהה:)

1121. מוטרדים בהתבוננם בצורות,
אנשים נטולי ערנות מוכים אל מול הצורות.
לכן, פינגיה, הִיֵה ערני.
נטוש את הצורה למען העדר הלידה מחדש.

(פינגיה:)

1122. ארבעת הכיוונים הראשיים, ארבעת תת-הכיוונים, מעלה ומטה:

אלה הם עשרת הכיוונים.

אין מבחינתך דבר בעולם שאינו ידוע,

בין נראה, נשמע או נֶהגה.

למד אותי את התורה הזו כדי שאבינה,

את נטישת הלידה והזקנה כאן.

(הבודהה:)

1123. הנך רואה אנשים תחת השפעת התשוקה,

לוהטים, מוכי זקנה.

לכן, פינגיה, הִיה ערני.

נטוש את התשוקה למען העדר הלידה מחדש.

ביום שבו נולדתם, התחלתם למות.

אל תבזבזו ולו רגע אחד נוסף!

דילגו קיינצה רינפושה

הצטרפו ל-'בודהיזם בישראל' בפייסבוק

המייסדים: אבי פאר, אילן לוטנברג

מערכת: אילן לוטנברג, מרב ראט, דורון מלכא, כרמל שלו, עדה אבשלום, משה בראל

מנהלת האתר: ענת הירש **מרכז הפרסומים באתר:** גל ברנדר **מרכזת קבוצת פייסבוק:** אלה זוהר