



בודהיזם בישראל - כתב העת

סילה

www.buddhism-israel.org

גיליון מאי-יוני 2012

מוסר (סילה)

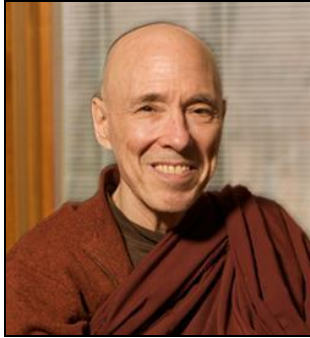
אתר "בודהיזם בישראל" הוקם בהתנדבות ומציג מגוון של פעילויות בודהיסטיות מכל הזרמים המתקיימות בישראל וכן ספריית מאמרים בעברית על נושאים בודהיסטיים. בכתב העת שלפניכם, אשר מוקדש בכל פעם לנושא אחר, תוכלו למצוא מבחר חומרים מקוריים ומתורגמים המציגים את היבטיו השונים. הרחבה וקריאה מעבר לכתב עת זה ניתן למצוא בפירוט רב באתר. ברצוננו להודות לכל הכותבים, המתרגמים והעוסקים במלאכת הוצאת כתב עת זה.

תוכן

2	שומרי העולם - בהיקהו בודהי
6	כוחם המרפא של כללי המוסר - טניסארו בהיקהו
9	קוד ההתנהגות לבעל הבית
17	בודהיפדיה
19	חקירה מתבוננת של סילה - קיטיסרו וטניסארה
19	וידאו - פרופ' יעקב רז: המוסר בבודהיזם - מעבר לטוב ולרע
20	חמשת תרגולי המודעות - תיק נהאט האן



צילום: פייר פאולין



שומרי העולם

בהיקהו בודהי

תרגום ופרשנות: דיתי אני-טצלף ואבי פאר

"The Guardians of the World", Thanissaro bhikkhu, Access to Insight

מקור:

כמו האל הרומי יאנוס (המתואר כמי שיש לו שני פנים, פרצוף אחד הפונה קדימה ופרצוף שני הפונה אחורה), כך גם כול אדם מביט בו זמנית בשני כיוונים מנוגדים. עם הפנים לכיוון אחד, הכרתנו מביטה על עצמנו (פנימה), והופכת למודעת אלינו כאינדיבידואלים, אשר מונעים על ידי הדחף למנוע מעצמנו סבל ולהגן על איכות חיינו והאושר שלנו.

עם הפנים לכיוון השני, אנו מביטים אל העולם ומגלים שחיינו הינם בעיקרם יחסים הדדיים, שאנו קיימים כצמתים בתוך רשת רחבה של מערכות יחסים, עם יצורים אחרים שגורלם קשור בשלנו.

בגלל אותן מערכות יחסים אשר מאפיינות את קיומנו, אנו מעורבים ללא הרף באינטראקציה זו צדדית עם העולם:

מצד אחד - ההשפעה שהעולם מייצר עלינו, מעצב ומשנה את העמדות, ההשקפות והנטיות שלנו

כשמצד שני - העמדות, ההשקפות והנטיות שלנו, זורמות החוצה כלפי העולם וככוח שמשפיע על חיייהם של אחרים, לטוב או לרע.

סוג זה של חיבור הדדי הדוק, בין התחום הפנימי והחיצוני, דורש מאיתנו סוג מסוים של דחיפות וערנות לנוכח מצב העולם כיום וההחמרה המשתוללת בסטנדרטים האתיים אשר שוטפת את כל הגלובוס.

שקיעה מוסרית זו שוטפת את כול החברות, הן את אלו שנהנות מנוחות וממידה של יציבות ושגשוג, והן את אלו שסובלות מעוני וייאוש, אשר הופכות את הפרות כללי המוסר לחלק בלתי נפרד ממאבקם לקיום.

כמובן שאסור לנו לצבוע בצבעי פסטל נעימים את הפנטזיה לגבי העבר, ולדמיין כאילו חיינו אז בגן עדן, עד להמצאתו של מנוע הקיטור.

הכוחות המניעים את הלב האנושי נשארו קבועים למדי במשך הדורות והתפקיד שהם ממלאים ביצירת הסבל האנושי הוא מעל לכול שיעור.

אך מה שאנו מוצאים כיום הוא ניגוד מוזר, שיכול היה להיות מעניין אילולא היה כה מבשר רעות: בעוד שנראה שיש הרבה יותר מודעות בשיח על עליונות המוסר והערכים האנושיים, יש בו בזמן יותר התעלמות בוטה מקווי ההתנהגות שהערכים הללו מציעים.

הרס זה של ערכים אתיים מסורתיים הוא בחלקו תוצאת הבינלאומיות של המסחר והחדירה הגלובלית של כמעט כל אמצעי התקשורת.

האינטרסים הללו שנמצאים בחיפוש אחר מעגלים רחבים יותר של כוח והגדלת רווחים, מביאים למסע מתמשך שמטרתו ניצול של פגיעותינו המוסרית. המסע הזה נמשך בקצב מלא, פולש לכל חלל ופינה בחיינו, בהתחשבות מעטה בלבד בהשלכות לטווח ארוך על הפרט ועל החברה.

התוצאות ניכרות בבירור בבעיות שאנו עומדים מולן ושאינן מתחשבות בגבולות לאומיים כלשהם: עליה בשיעורי הפשע, התפשטות של התמכרות לסמים, הרס אקולוגי, העבדת ילדים וזנות של ילדים, הברחות ופורנוגרפיה, התדרדרות המשפחה כיחידה של אמן אוהב וחינוך מוסרי.

תורת הבודהה היא במהותה תורה של שחרור, כזו שמספקת לנו את הכלים כדי לחתוך את האזיקים שקושרים אותנו לעולם הזה של סבל, של מעגל הלידות החוזרות (סמסארה). למרות שהחיפוש אחר שחרור באמצעות תרגול הדהרמה תלוי במאמץ האישי, החיפוש הזה בהכרח מתרחש בסביבה חברתית, ולכן הינו נתון לכל ההשפעות, המועילות או המזיקות, שהסביבה מפעילה עלינו.

התרגול הבודהיסטי מגלה בכל אחת משלוש הרמות - מוסריות, ריכוז וחכמה – את היסודות לרמה הבאה: התנהגות מוסרית טהורה יותר מאפשרת את השגתו של ריכוז טהור יותר, והתודעה המרוכזת מאפשרת את השגת חוכמה משחררת.

לפיכך, הבסיס של התרגול הבודהיסטי כולו הוא התנהגות טהורה יותר, ודבקות רבה בקוד של כללי התרגול שהאדם לקח על עצמו – חמשת העקרונות במקרה של בודהיסט (לא ליטול חיים, לא לקחת מה שלא ניתן, לא לקיים יחסי מין לא נאותים, לא לשקר, לא לצרוך סמים, אלכוהול ומערפלי תודעה) – הם האמצעים החיוניים להגנת הטוהר של ההתנהגות של אותו אדם.

בחיים כמו שלנו, בהם מעוררים אותנו דרך כל ערוץ אפשרי לסטות מהנורמות של יושר, וכאשר אי-שקט חברתי, קשיים כלכליים, ועימותים פוליטיים מתדלקים רגשות נפיצים, הצורך בהגנה נוספת הופך לנחוץ במיוחד: הגנת הפרט והגנת העולם.

הבודהה מצביע על שתי איכויות מנטאליות המשמשות (ומתפקדות) כיסודות של ההגנה על המוסר (ומביאות להתנהגות מוסרית), ככאלו שהן מגנות הן על הפרט והן על כלל החברה. שתי איכויות אלה נקראות בפאלי "הירי" ו"אוטאפה":
"הירי"- היא התחושה הפנימית של **בושה** שעולה ביחס לעשיית מעשים לא מוסריים.
"אוטאפה"- הוא חשש מוסרי, אותה תחושה של **פחד** מהתוצאות של עשיית רע.

הבודהה קורא לשני המצבים האלה "השומרים הזוהרים של העולם" ("סוקה לוקאפאלה"). הוא מגדיר אותם כך מפני שכל עוד שני מצבים אלה שולטים בלב האנשים, הסטנדרטים המוסריים של העולם נשארים שלמים (ו"האור של המוסר ממשיך לזרוח" בעולם), בעוד שכאשר השפעתם נעלמת העולם האנושי נופל להפקרות חסרת בושה ולאלימות, והופך להיות כמעט בלתי מובחן מעולם בעלי החיים.

בעוד שבושה (מעשיית מעשים לא מוסריים/רעים) ופחד (מהתוצאות של מעשים לא מוסריים/רעים) כאלו מאוחדים במטלה המשותפת של הגנת התודעה מטומאה מוסרית, הם

שונים זה מזו באופיים ובמצבי היישום שלהם: ל"הירי" - תחושת הבושה, יש נקודת ייחוס **פנימית**. היא נטועה בכבוד לעצמי ומשפיעה עלינו להירתע מעשיית רע מתוך תחושה של כבוד עצמי.

ל"אוטאפה" - פחד מעשיית רע, יש נקודת ייחוס **חיצונית**. זהו קולו של המצפון שמזהיר אותנו מפני התוצאות הקשות של התנהגות לא מוסרית (התעלמות מהעקרונות המוסריים): האשמה וענישה מצד אחרים, התוצאות הכאובות של מעשים רעים בהיבט הקארמטי שלהם, הצבת המכשול בפני תשוקותינו לשחרור מסבל.

אצ'אריה בודהאגושה מתאר את ההבדל בין השניים באמצעות ההשוואה למוט ברזל המרוח בצואה בקצהו האחד ומלוהט בקצה השני: "הירי" היא כמו גועל של האדם מפני אחיזה במוט במקום בו הוא מרוח בצואה, "אוטאפה" הוא כמו הפחד של האדם לאחוז בו בקצה המלוהט.

בעולם של ימינו, עם תהליך החילון (חילוניות) של כל הערכים, מושגים כאלו כמו בושה ופחד ממעשה רע נוטים להראות מיושנים, כמושגים עתיקים מימים של עבר פוריטאני שבו אמונות תפלות ודוגמות כבלו כאזיקים את זכויותינו לביטוי עצמי חסר עכבות. אך ההדגשה של הבודהה על חשיבות ה"הירי" וה"אוטאפה" התבססה על התבוננות עמוקה בסוגי הפוטנציאל השונים של הטבע האנושי. הוא ראה שהדרך לשחרור היא מאבק כנגד הזרם, ושם נרצה לגלות את יכולותיה של התודעה לחכמה, לטוהר ולשלום, כי אז עלינו לשמור את חבית אבק השריפה של הזיהומים המנטאליים תחת העיניים הבוחנות של זקיפים חרוצים.

הפרויקט של טיפוח עצמי, שהבודהה טוען שהוא האמצעי לשחרור מסבל, דורש מאיתנו לשמור על בחינה ביקורתית של תנועות התודעה שלנו, הן במקרים בהם הן מניעות פעולות גופניות או רבוליות, והן כשהן נשארות ספוגות בתוך התודעה העוסקת בהן ללא הרף. יישום של פיקוח עצמי כזה הוא מעשה של "ערנות" ("אפאמאדה"), שהבודהה רואה בו את הדרך לאלמוות (ניבאנה).

בתרגול של בחינה עצמית, התחושות של בושה ושל פחד מעשיית רע משחקות תפקיד מכריע:

תחושת הבושה (הירי) - מדרבנת אותנו להתגבר על מצבים מנטאליים חסרי שלמות, מפני שאנו מזהים שמצבים כאלה הם פגמים באופיינו. הם גורעים מהיכולת הפנימית הטמונה בנו להתרומם בזכות תרגול הדהרמה, ולהפוך לאנשים נאצלים ("ארייה פוגאלא" - כינוי למי שהגיעו להתעוררות), הזורחים בזוהר בהיר כמו פרחי לוטוס על פני האגם של העולם.

פחד מעשיית רע (אוטאפה) - מציע לנו לסגת ממחשבות וממעשים שיש בהם סיכון מוסרי, מפני שאנחנו מזהים שמעשים כאלה הם זרעים בעלי פוטנציאל לשאת פירות שבהכרח יהיו מרים.

הבודהה טוען שכל רוע שעולה, נובע מהיעדרם של בושה ושל פחד מעשיית רע, בעוד שכל המעשים המוסריים נובעים מתחושות הבושה והפחד מעשיית רע. על ידי טיפוח האיכויות של בושה מוסרית ופחד מעשיית רע בתוך עצמנו אנחנו לא רק מאיצים את ההתקדמות העצמית שלנו לאורך הדרך לשחרור, אלא גם תורמים את חלקנו להגנה על העולם.

בודהיזם בישראל - כתב העת

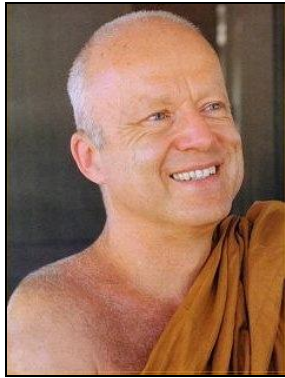
בהתחשב בקשרים הסבוכים שקושרים בין כל היצורים החיים, להפוך את תחושות הבושה המוסרית והפחד מעשיית רע לשומרים של תודעתנו היא (גם) להפוך אותנו לשומרי העולם. כשורשי המוסר, שתי איכויות אלה תומכות ביעילותה של הדרך שמציע הבודהה לשחרור. כשומרים המאבטחים את ההגינות האישית, הם משמרים בו בזמן את כבודו של הגזע האנושי.



צילום: משה בראל

**"כאשר אנחנו מיישרים את עצמנו בהתאם לסילה,
אנחנו מתחילים להבחין במה שמזיק."**

אג'אהן סוצ'יטו



כוחם המרפא של כללי המוסר

טניסארו בהיקהו

תרגום: רעיה דש

The healing power of the precepts, Thanissaro Bhikkhu, Access to Insight מקור:

הבודהה היה מעין רופא, המטפל בחוליים הרוחניים של המין האנושי. דרך התרגול שהוא לימד היתה כמו מסלול של ריפוי עבור תודעות ולבבות החווים סבל. דרך זו של הבנת הבודהה ותורתו מתועדת כבר בטקסטים המוקדמים ביותר, ועם זה היא מאוד עכשווית. תרגול מדיטציה בודהיסטית מתפרסם פעמים רבות כצורה של ריפוי, ולא מעט פסיכותרפיסטים ממליצים כיום שמטופלים שלהם יתנסו במדיטציה כחלק מהטיפול.

אלא שלאחר כמה שנים של לימוד ותרגול מדיטציה כטיפול, רבים מאתנו מצאו שמדיטציה כשלעצמה אין בה די. בניסיון שלי מצאתי שמתרגלי מדיטציה מערביים נוטים ללקות בקדרות מסוימת ובחוסר הערכה עצמית יותר מכל האסיאתים שלימדתי אי-פעם. הנפשות שלהם כל כך פצועות מהתרבות המודרנית שחסרים להן הגמישות וכושר ההתמדה הדרושים בטרם יוכלו תרגולי הריכוז והתובנה להיות באמת מרפאים.

גם מורים אחרים שמו לב לבעיה הזאת, ועקב כך החליטו רבים מהם שהדרך הבודהיסטית אינה מספיקה לצרכינו הייחודיים. כדי לפצות על קוצר היד הזה הם ניסו דרכים שונות להשלמת תרגול המדיטציה, ושילבו אותו בדברים כמו מיתוס, שירה, פסיכותרפיה, אקטיביזם חברתי, אוהלי הזעה, טקסי אָבל ואף תיפוף.

אבל יכול להיות שהבעיה איננה שמהו חסר בדרך הבודהיסטית אלא שפשוט לא עקבנו אחר המסלול המלא של הריפוי שמציע הבודהה.

דרכו של הבודהה התבססה לא רק על תרגולי תשומת לב, ריכוז ותובנה, אלא גם על מידות טובות, המתחילות בחמשת כללי המוסר. למעשה, כללי המוסר מהווים את הצעד הראשון בדרך. במערב יש נטייה להתייחס בביטול אל חמשת הכללים, כאילו היו חוקים של סאנדיי-סקול הכבולים לנורמות תרבותיות ישנות שכבר אינן רלבנטיות לחברתנו המודרנית, אבל זוהי החמצה של התפקיד שהבודהה ייעד להם: הם חלק ממהלך הטיפול בתודעות פצועות. בפרט הם מכוונים לרפא שני חוליים שמונחים ביסוד ההערכה העצמית הנמוכה: חרטה והכחשה.

כאשר פעולותינו אינן עולות בקנה אחד עם סטנדרטים מסוימים של התנהגות, אנו עושים אחת משתיים: (1) מתחרטים על הפעולות, או (2) נוקטים אחד משני סוגים של הכחשה: או א. מכחישים שפעולותינו אכן קרו או ב. מכחישים שהסטנדרטים שלפיהם הן נבחנות הם באמת תקפים.

התגובות האלה הן כמו פצעים בתודעה. חרטה היא פצע פתוח, רגיש למגע, בעוד הכחשה היא כמו רקמה מצולקת נוקשה ומעוותת מסביב לנקודה רגישה.

כאשר התודעה פצועה באופנים האלה, היא אינה יכולה להשתקע בנינוחות בהווה, שכן היא מוצאת את עצמה נחה על בשר חי חשוף או על חבורה שנסתיידה. גם כאשר היא נאלצת להישאר בהווה, נוכחותה בו מתוחה, מסולפת וחלקית, וכך התובנות שהיא משיגה נטות להיות מסולפות וחלקיות גם הן. רק אם התודעה משוחררת מפצעים ומצלקות ניתן לצפות ממנה להשתקע בנינוחות ובחופשיות בהווה ולהצמיח התבוננות בלתי מסולפת.

כאן נכנסים חמשת כללי המוסר: הם מיועדים לרפא את הפצעים והצלקות האלה. הערכה עצמית בריאה באה מחיים לאור מערכת סטנדרטים שהם מעשיים, ברורים, אנושיים וראויים לכבוד; חמשת כללי המוסר מנוסחים כך שהם מספקים מערכת סטנדרטים כזאת בדיוק.

מעשיים: הסטנדרטים הנקבעים בכללי המוסר הם פשוטים - אין הרג מכון, גנבה, התנהגות מינית מזיקה, שקר ונטילת חומרים משכרים.

זה אפשרי לחלוטין לחיות לפי הסטנדרטים האלה. לא תמיד קל או נוח, אבל תמיד אפשרי. ראיתי מאמצים לתרגם את כללי המוסר לסטנדרטים שנשמעים יותר נשגבים ונאצלים – להבין את הכלל השני, למשל, כאוסר ניצול לרעה של משאבי כדור הארץ – אבל אפילו האנשים שמנסחים כך מחדש את הכללים מודים שבלתי אפשרי לחיות לפיהם. כל מי שטיפל באנשים פגועים נפשית יודע שלעיתים קרובות הנזק נגרם מקבלת סטנדרטים שאי-אפשר לחיות לפיהם. אם אתה יכול לתת לאנשים סטנדרטים שדורשים מעט מאמץ ותשומת לב אבל אפשר לעמוד בהם, ההערכה העצמית שלהם נוסקת בצורה דרמטית כשהם מגלים שלמעשה הם מסוגלים לעמוד בסטנדרטים האלה. אז הם יכולים להתמודד בביטחון עם משימות תובעניות יותר.

ברורים: כללי המוסר מנוסחים בלי אבל, בלי אם ובלי תוספות. פירוש הדבר הוא שהם נותנים הכוונה מאוד ברורה ואינם משאירים מקום להבלים או לרציונליזציות לא-לגמרי-כנות. פעולה מתאימה לכללים או לא מתאימה להם. שוב, לאורם של סטנדרטים מסוג זה בריא מאוד לחיות. כל מי שגידל ילדים מצא שאף כי הם עשויים להתלונן על חוקים נוקשים, למעשה הם מרגישים בטוחים יותר איתם מאשר עם חוקים מעורפלים שתמיד פתוחים למשא-ומתן. חוקים ברורים אינם מאפשרים למניעים נסתרים להתגנב בדלת האחורית של התודעה. אם, למשל, הכלל נגד הרג היה מתיר לך להרוג יצורים חיים כאשר נוכחותם גורמת אי-נוחות, זה היה מציב את הנוחות שלך במעמד גבוה יותר מזה של החמלה שלך לחיים. נוחות היתה הופכת להיות הסטנדרט שלא נאמר – וכפי שכולנו יודעים, סטנדרטים לא נאמרים מספקים מרחבים עצומים של קרקע פורייה לצמיחת צביעות והכחשה. לעומת זאת, אם אתה דבק בסטנדרטים של כללי המוסר, אזי כמו שהבודהה אמר, אתה מספק ביטחון בלתי מוגבל לחיי הכול. אין תנאים שבהם טיטול חיים של יצורים אחרים, לא חשוב כמה לא נוח לך הקיום שלהם. במונחים של הכללים האחרים, אתה מספק ביטחון בלתי מוגבל לרכושם ולמיניות שלהם, וכנות ותשומת לב בלתי מוגבלות לתקשורת שלך אתם. כאשר אתה מוצא שאתה יכול לסמוך על עצמך בנושאים כאלה, אתה משיג תחושת כבוד עצמי בריאה ללא ספק.

אנושיים: כללי המוסר מיטיבים הן עם האדם שמקיים אותם הן עם האנשים אשר מושפעים מפעולותיו. אם אתה מקיים אותם, מכוון את עצמך על פי תורת הקרמה, המלמדת שהכוחות החשובים ביותר בעיצוב האופן שבו אתה חווה את העולם הם המחשבות, המלים והמעשים המכוונים שבחרת ברגע הנוכחי. פירוש הדבר הוא שאתה לא חסר חשיבות. בכל פעם שאתה בוחר במשהו – בבית, בעבודה, במשחק – אתה מתרגל את כוחך בעיצוב המתמשך של העולם. בו בזמן העיקרון הזה מאפשר לך למדוד את עצמך במונחים שהם לחלוטין בשליטתך: פעולותיך המכוונות ברגע הנוכחי. במלים אחרות, הם אינם כופים עליך למדוד את עצמך במונחים של מראה חיצוני, כוח, שכל, כשרון פיננסי או כל קריטריון אחר שנשען פחות על הקרמה הנוכחית שלך מאשר על קרמה מהעבר. הם גם אינם פורטים על רגשי אשם או מאלצים אותך לקונן על משוגות העבר. במקום זה הם ממקדים את תשומת הלב שלך באפשרות הנוכחת תמיד לחיות על פי הסטנדרטים שלך כאן ועכשיו. אם אתה חי במחיצת אנשים שמקיימים את הכללים, אתה מוצא שההתנהלות אתם אינה מקור לחוסר אמון או לחשש. הם מתייחסים אל משאלתך להיות מאושר כאל בת דמותה של משאלתם שלהם. ערכם כפרטים אינו תלוי במצבים שבהם חייבים להיות מנצחים ומפסידים. כאשר הם מדברים על פיתוח טוב לב אוהב ותשומת לב במדיטציה שלהם אתה רואה את זה משתקף בפעולות שלהם. בדרך זו כללי המוסר מעודדים לא רק פרטים בריאים אלא גם חברה בריאה, חברה שבה כבוד עצמי וכבוד הדדי אינם מנוגדים זה לזה.

ראויים לכבוד: כאשר אתה מאמץ מערכת סטנדרטים חשוב לדעת של מי הסטנדרטים האלה ולראות מאיפה הסטנדרטים האלה מגיעים, כי למעשה אתה מצטרף לקבוצה שלהם, מבקש את אישורם ומקבל את הקריטריונים שלהם לטוב ורע. במקרה זה לא יכולת לבקש לך קבוצה טובה יותר להצטרף אליה: הבודהה ותלמידיו הנאצלים. חמשת כללי המוסר מכונים: "סטנדרטים הפונים אל הנאצלים." ממה שהכתבים מספרים לנו על האנשים הנאצלים, אלה אינם אנשים שמקבלים סטנדרטים פשוט על בסיס פופולריות. הם סיכנו את חייהם כדי לראות מה מוביל לאושר אמיתי, וראו במו עיניהם, למשל, שכל שקר הוא פתולוגי וכל קיום יחסי מין מחוץ למערכת יחסים יציבה ומחויבת הוא לא בטוח, לא חשוב כמה מהר זה מתגלה. אנשים אחרים אולי לא יכבדו אותך אם תחיה לפי חמשת הכללים, אבל אנשים נאצלים יעשו זאת, והערכתם שווה יותר מזו של כל אחד אחר בעולם.

כעת, אנשים רבים מוצאים שזאת נחמה מפוקפקת להצטרף לקבוצה אבסטרקטית כזאת, במיוחד אם הם עצמם טרם פגשו אנשים נאצלים. קשה להיות טוב לב ונדיב כאשר החברה המיידית הסובבת אותך לועגת בגלוי לתכונות האלה ומעריכה דברים כמו נועזות מינית או מיומנויות עסקיות של חיית טרף.

זו הנקודה בה קהילות בודהיסטיות יכולות להשתלב. יהיה מאוד מועיל אם קבוצות בודהיסטיות יפרשו בגלוי מהמגמה הבלתי-מוסרית השלטת בתרבות שלנו ויודיעו בדרכי נועם שהן מעריכות טוב לב ואיפוק בקרב חבריהן. בעשותן כך הן יספקו סביבה בריאה לאימוץ מלא של דרך הריפוי של הבודהה: תרגולם של ריכוז ותובנה בחיים המוקדשים לפעילות מוסרית. במקומות שיש בהם מסגרות כאלה אנו מוצאים שמדיטציה אינה זקוקה למיתוס או העמדת פנים שיתמכו בה, כי היא מבוססת על המציאות של חיים שנחיים היטב. אתה יכול לבחון את הסטנדרטים שלפיהם אתה חי ואז לנשום ולנשוף בנוחות – לא כמו פרח או הר, אלא כמו אדם שלם ואחראי. שכן זה מה שהינך.



קְוֹד הַהֲתַנְּהוּת לְבַעַל בֵּית

תרגום: אלכס צ'רניאק בשיתוף עם שי שוורץ

מקור: Sigalovada Sutta, Digha Nikaya

מתוך: "מה שלימד הבודהה", הוצאת 'כתר' ו-"רימון חיים אחרים."



צילום: רון ויהודית לונבל

כך שמעתי. בפעם אחת הבודהה שהה בחורשת הבמבוק, שמורת הסנאים ליד ראג'גאהא. באותה עת, הצעיר סיגאלה, בן בעל-בית, לאחר שקם בבוקר ויצא מראג'גאהא, בשיער ובגדים רטובים, הצמיד את כפות ידיו בברכה לעבר הכיוונים השונים – מזרח, דרום, מערב, צפון, נדיר, וזנית.

באותה העת, הבודהה, לאחר שלבש את גלימתו לפני הצהרים, לקח את קערתו ונכנס לראג'גאהא לסבב נדבות מזון. כשראה את סיגאלה מברך, אמר לו כך:

בן בעל-בית, מדוע לאחר שקמת בבוקר ויצאת מראג'גאהא בשיער ובגדים רטובים, הצמדת את כפות ידך בברכה לעבר הכיוונים השונים – המזרח, הדרום, המערב, הצפון, הנדיר, והזנית?

"אדוני, בזמן שאבי עמד למות, הוא אמר לי כך: "בני היקר, עליך לסגוד את ששת הכיוונים". ואני מתוך כבוד לבקשת אבי, קם השכם בבוקר, יוצא מראג'גאהא בשיער ובגדים רטובים, מצמיד את כפות ידיו בברכה לעבר ששת הכיוונים הללו."

בן בעל-בית, לא כך יש לברך את ששת הכיוונים על פי תורת האציליים.

בודהיזם בישראל - כתב העת

"אם כך, אדוני, כיצד יש לסגוד את ששת הכיוונים על פי תורת האציליים? יהיה טוב אם הבודהה ילמד אותי את התורה, ויראה כיצד יש לסגוד את ששת הכיוונים על פי תורת האציליים."

אם כן, בן בעל-בית, הקשב היטב בזמן שאני אדבר.
"טוב מאוד, אדוני," השיב סיגאלה הצעיר.

והבודהה אמר:

בן בעל-בית, כל עוד שהתלמיד האצילי הפסיק את ארבעת ההתנהגויות המגונות, כל עוד הוא אינו מבצע פעולות רעות בארבע דרכים, כל עוד שהוא אינו רודף אחר ששת הנתיבים להפסד רכוש, כך הוא נמנע מארבע עשרה מעשים רעים אלו, מכסה את ששת הכיוונים, ונכנס לשביל המוביל לניצחון בשני העולמות: הוא אהוד בעולם הזה ובעולם הבא. בהיכחדות הגוף, לאחר מותו, הוא נולד מחדש בעולם שמימי של אושר.

מהן ארבע ההתנהגויות המגונות שהוא הפסיק? בן בעל-בית, השמדת חיים היא פשע, גניבה היא פשע, ניאוף הוא פשע ואמירת שקר היא פשע. אלו הם ארבע ההתנהגויות המגונות שהופסקו.

כך אמר הבודהה, ולאחר שאמר זאת הוסיף:

הרג, גניבה, שקר וניאוף, החכם לעולם לא משבח את ארבעת המעשים הרעים האלו. באילו ארבע דרכים אדם לא עושה כל רע? מונחה על ידי תאוה אדם עושה רע. מונחה על ידי כעס אדם עושה רע. מונחה על ידי בורות אדם עושה רע. מונחה על ידי פחד אדם עושה רע. אך כל עוד התלמיד האצילי לא מונחה על ידי תאוה, כעס, בורות ופחד, הוא לא עושה כל רע.

כך אמר הבודהה, ולאחר שאמר זאת הוסיף:

"כל מי שדרך תאוה, שנאה, פחד,
או בורות, יפר את חוק הדהמה,
כל תהילתו תיעלם

כמו הירח בתקופת ההתרוקנות.

כל מי שדרך תאוה, שנאה, פחד,

או בורות, לעולם לא מפר את חוק הדהמה,

כל תהילתו תמיד מתעצמת,

כמו הירח בתקופת ההתמלאות.

מהם ששת הנתיבים להפסד רכוש שהוא אינו רודף אחריהם?
התמכרות למשכרים אשר גורמים לרשלנות וחוסר תשומת לב,
שיטוט ברחובות בשעות לא נאותות,
ביקורים תדירים במופעים ובירידים,
התמכרות להימורים הגורמים לרשלנות,

שהייה בחברת אנשים רעים,
הרגלי עצלנות ובטלה.

בן בעל-בית, מהן שש סכנות בהתמכרות למשכרים?
אובדן רכוש, ריבוי סכסוכים, רגישות למחלות, השגת מוניטין רע,
חשיפת הגוף חסרת כל בושה, היחלשות השכל.

בן בעל-בית, מהן שש סכנות בשיטוט ברחובות בשעות לא נאותות?
הוא עצמו לא מוגן ולא בטוח, אשתו וילדיו לא מוגנים ולא בטוחים,
רכושו לא מוגן ולא בטוח, הוא חשוד במעשים רעים,
הוא נתון לשמועות שקריות, הוא חשוף לצרות רבות.

בן בעל-בית, מהן שש הסכנות בביקור תדיר במופעים ובירידים?
הוא חושב תמיד: היכן יש ריקודים? היכן יש שירה? היכן יש מוזיקה?
היכן מקריאים סיפורים? היכן מנגנים במצלתיים? היכן מנגנים בתופים?

בן בעל-בית, מהן שש סכנות בעיסוק בהימורים?
ניצחוננו ייצור שנאה, אם יפסיד, הוא יצטער על הפסד רכושו,
בזבז כסף ורכוש, לא ניתן לסמוך על דבריו בבית משפט,
ידידיו ומכריו בזים לו, לא יחפשו לו שידוך לחתונה כיוון
שאנשים יאמרו שהוא מהמר ולכן אינו יכול לדאוג לאישה.

בן בעל-בית, מהן שש סכנות בשהייה בחברת אנשים רעים?
כל מהמר, כל אדם מושחת ומופקר, כל שיכור, כל נוכל, כל רמאי, כל רשע הוא חברו
ושותפו.

בן בעל-בית, מהן שש סכנות בלהיות מורגל לעצלנות ובטלה?
הוא אומר שקר מדי או שחם מדי, ואינו עובד,
הוא אומר שמאחר מדי או שמוקדם מדי, ואינו עובד,
הוא אומר שהוא רעב מדי או שהוא מלא מדי, ואינו עובד.
כשהוא חי כך, הוא מותיר הרבה חובות לא סגורים,
אינו משיג הכנסות חדשות, ועושרו מתדלדל ופוחת.

כך אמר הבודהה. ולאחר שאמר זאת הוסיף:
אדם אחד הוא חבר צבוע – הוא אומר, 'חבר, חבר' רק בפניו,
אדם אחר הוא חבר ושותף רק כשזה משתלם.
לישון עד הזריחה, ניאוף, רגזנות, רוע-לב, שותפים רעים,

תאוות בצע – שש אלו הורסים אדם.
מי שמשחק בקוביות ושותה משכרים, הולך לנשים היקרות ללבם של אחרים, נמצא בחברת
שפלים ולא בוגרים – שוקע ומתדרדר כפי שהירח בתקופת ההתרוקנות.
מי ששותה, עלוב, חסר-כל, שתיין שצמא תמיד, פוקד את הבארים,
שוקע בחובות כמו אבן במים, מוציא בקלות שם רע למשפחתו.
מי שמנהגו לישון במשך היום, ועד שעות מאוחרות,
תמיד שיכור, נטול רסן, הוא אינו ראוי לנהל חיי בית.
מי שאומר שחם מידי, קר מידי, מאוחר מידי, ומותיר חובות לא סגורים,
כל ההזדמנויות הטובות חולפות על פני אדם כזה.
אך מי שאינו מייחס חשיבות לחום או קור יותר מאשר גבעול דשא,
ומי שממלא את חובותיו בנחישות, הוא אינו מאבד אושר.

בן בעל-בית, יש להבין את ארבעה אלו כאויבים במסווה של חברים:
זה שלוקח ללא רשות רכוש של חבר,
זה שאומר דברים לצורך דיבור בלבד,
זה שמתחנף,
זה שמבזבז ומתבטל.

בן בעל-בית, בארבע דרכים אלו יש להבין את הלוקח ללא רשות רכוש של חבר, כאויב
במסווה של חבר:
הוא לוקח רכוש של חבר ללא רשות,
הוא נותן מעט ודורש הרבה,
הוא עושה את ענייניו וחובותיו מתוך פחד,
הוא מתחבר לטובת עצמו בלבד.

בן בעל-בית, בארבעה דרכים אלו יש להבין את האומר דברים לצורך דיבור בלבד, כאויב
במסווה של חבר:
הוא יוצא בהצהרות ידידותיות ביחס לעבר,
הוא יוצא בהצהרות ידידותיות ביחס לעתיד,
הוא מנסה לזכות באהדה בעזרת מלים ריקות,
כשמגיעה הזדמנות לעזור, הוא מביע את אי יכולתו.

בן בעל-בית, בארבע דרכים אלו יש להבין את המתחנף כאויב במסווה של חבר:
הוא מאשר את המעשים הרעים של חברו,
הוא מסתייג מהמעשים הטובים של חברו,
הוא משבח אותו בנוכחותו,
הוא מגנה אותו בהעדרו.

בודהיזם בישראל - כתב העת

בן בעל-בית, בארבע דרכים אלו יש להבין את הבזבזן והבטלן כאויב במסווה של חבר: הוא שותף ללקיחת משכרים הגורמים לרשלנות וחוסר תשומת לב, הוא שותף לשוטטות ברחובות בשעות לא נאותות, הוא שותף לביקורים תדירים במופעים ובירידים, הוא שותף להתמכרות להימורים שגורמים לרשלנות.

כך אמר הבודהה. ולאחר שאמר זאת הוסיף:
החבר שלוקח רכוש ללא רשות,
החבר שדובר מס שפתיים,
החבר שמתחנף,
החבר שמביא אסון,
את ארבע אלו רואה החכם כאויבים,
התרחק מהם כמה שתוכל כמו מדרכים מסוכנות.

בן בעל-בית, את ארבע אלו יש להבין כחברים טובים:
זה שעוזר,
זה שמשתתף באושר ובצער,
זה שנותן עצות טובות,
זה שאוהד ותומך.

בן בעל-בית, בארבע דרכים אלו יש להבין שותף כחבר טוב:
הוא שומר על חברו הלא זהיר,
הוא מגן על הרכוש של חברו הלא זהיר,
הוא נותן מחסה לחברו שבסכנה,
הוא ממלא את חובתו כחבר כפול מהצפוי ממנו.

בן בעל-בית, בארבע דרכים אלו יש להבין את המשתתף באושר ובצער כחבר טוב:
הוא מגלה את סודותיו לחברו
הוא שומר על הסודות של חברו
כשפוקד אסון הוא אינו נוטש את חברו
אפילו את חייו הוא יקריב למען חברו.

בן בעל-בית, בארבע דרכים לו יש להבין את הנותן עצה טובה כחבר טוב:
הוא עוצר את חברו מלעשות רע,
הוא מעודד את חברו לעשות טוב,
הוא מיידע את חברו על מה שלא ידוע לו,

בודהיזם בישראל - כתב העת

הוא מציין את הדרך אל הטוב.
בן בעל-בית, בארבע דרכים אלו יש להבין את האוהד והתומך כחבר טוב:
הוא אינו שמח כשחברו במצוקה,
הוא שמח כשחברו משגשג,
הוא עוצר אחרים מדבר רעות על חברו,
הוא משבח את אלו המדברים טובות על חברו.

כך אמר הבודהה. ולאחר שאמר זאת הוסיף:
החבר שהוא שותף,
החבר באושר ובצער,
החבר שנותן עצה טובה,
וגם החבר שאוהד –

את ארבעת האלו החכם רואה
ושומר בלבו בנאמנות,
כפי שאם עושה כלפי בנה .
החכם והישר זורחים כמו אש בזהקת.

הוא שהשיג את הונו בדרכים חפות מפשע
כמו דבורה האוספת דבש,
עושר מצטבר לו
כמו תל נמלים הגדל במהירות.

עם הון המושג בדרך זו,
אדם ראוי לחיי בית,
מחלק את רכושו לארבע:
כך יזכה בידידות.

בחלק אחד הוא משתמש לצרכיו,
בשני חלקים הוא משתמש לעסקיו,
ואת החלק הרביעי הוא שומר לזמנים קשים.

כך אמר הבודהה ופנה לסיגאלה במלים הבאות:
בבן, בן בעל-בית, כיצד תלמיד אצילי מגן על ששת הכיוונים? עליו להתייחס לששת הכיוונים
בצורה הבאה: הוריו כמזרח, מוריו כדרום, אשתו וילדיו כמערב, חבריו ושותפיו כצפון,
משרתיו ומעסקיו כנדיר ופרושים וברהמינים כזנית.

בן בעל-בית, בחמש דרכים אלו על בן לשרת את הוריו כמזרח:
'כפי שהם טיפלו בי, כך אני אטפל בהם, אני אמלא את חובותיהם,
אשמור על המסורת המשפחתית, אהיה ראוי לירושה שאקבל,
וכמו כן, אתן נדבות לזכותם של הקרובים שנפטרו.'

בן בעל-בית, בחמש דרכים אלו ההורים המטופלים על ידי ילדיהם כמזרח, מראים להם את
חיבתם וחמלתם:

הם מרחיקים אותם ממעשים רעים, הם מעודדים אותם למעשים טובים,
הם מכשירים אותם למקצוע, הם מוצאים להם שידוכים טובים,
בעת הנכונה הם מעבירים אליהם את הירושה.

בן בעל-בית, אלו הם חמש הדרכים בהן ילדים משרתים את הוריהם כמזרח וההורים מראים
להם את חיבתם וחמלתם. ובכן, בזכותם מזרח הופך למוגן ובטוח.

בן בעל-בית, בחמש דרכים אלו על התלמיד לשרת את מוריו כדרום:
לקום ממקומו לאות כבוד, לדאוג להם, להביע רצון ללמוד, לשרת אותם באופן אישי,
להקשיב להם בתשומת לב בעת קבלת ההנחיות.

בן בעל-בית, בחמש דרכים אלו המורים המטופלים על ידי תלמידיהם כדרום, מראים להם
את חיבתם וחמלתם:

הם מאמנים אותם בדרך ההתנהגות הטובה ביותר, הם דואגים להבנת הנלמד, הם מלמדים
אותם היטב את כל האומנויות, הם מכירים אותם לחבריהם וידידיהם, הם דואגים לשלומם
בכל דבר.

בן בעל-בית, אלו הם חמש הדרכים בהן תלמידים משרתים את מוריהם כדרום והמורים
מראים להם את חיבתם וחמלתם. ובכן, בזכותם דרום הופך למוגן ובטוח.

בן בעל-בית, בחמש דרכים אלו על הבעל לשרת את אשתו כמערב:
בנתינת כבוד, בנדיבות, בנאמנות, בהענקת סמכות, בהענקת תכשיטים.
בן בעל-בית, בחמש דרכים אלו האישה המטופלת על ידי בעלה כמערב, מראה לבן הזוג את
חיבתה וחמלתה:

היא ממלאת את חובתה היטב, מכניסה אורחים, תמיד נאמנה, דואגת לתיאום בין הכנסות
להוצאות, ועושה את עבודתה בחריצות וברצון.

בן בעל-בית, אלו הם חמש הדרכים בהן בעל משרת את אשתו כמערב
ואשתו מראה לו את חיבתה וחמלתה. ובכן, בזכותם מערב הופך למוגן ובטוח.

בן בעל-בית, בחמש דרכים אלו על בן טובים לשרת את חבריו וידידיו כצפון:
באדיבות, בנדיבות, בחסד, ביחס של שוויון, בעמידה בדיבור.
בן בעל-בית, בחמש דרכים אלו החברים המטופלים על ידי חברים כצפון, מראים לו את
חיבתם וחמלתם:

בודהיזם בישראל - כתב העת

הם מגנים עליו בשעת צורך, דואגים לרכושו אם הוא אינו יכול לעשות זאת, מהווים מקלט בעת סכנה, אינם נוטשים אותו כשהוא בצרות ומכבדים את כל ידידיו. בן בעל-בית, אלו הם חמש הדרכים בהן חבר משרת את חבריו כצפון וחבריו מראים לו את חיבתם וחמלתם. ובכן, בזכותם צפון הופך למוגן ובטוח.

בן בעל-בית, בחמש דרכים אלו על האדון לשרת את משרתיו ומעסקיו כנדיר: במיני העבודה בהתאם ליכולתם וכוחם, באספקת מזון ותשלומי שכר, בטיפול במחלותיהם, חלוקת מטעמים וממתקים, הענקת חופשים ומתנות בעת נכונה. בן בעל-בית, בחמש דרכים אלו משרתים ומעסקים המטופלים על ידי אדון כנדיר, מראים לו את חיבתם וחמלתם: הם משכימים קום לפניו, הולכים לישון אחריו, לוקחים רק את מה שניתן להם, עושים את עבודתם היטב, מדברים עליו רק טוב, תורמים לשמו הטוב. בן בעל-בית, אלו הם חמש הדרכים בהן אדון משרת את משרתיו ומעסקיו כנדיר, ומשרתיו ומעסקיו מראים לו את חיבתם וחמלתם. ובכן, בזכותם נדיר הופך למוגן ובטוח.

בן בעל-בית, בחמש דרכים אלו על בן טובים לשרת פרושים ובראהמינים כזנית: במעשי חיבה, בדיבורי חיבה, במחשבות חיבה, בפתיחת דלת ביתו למענם, בהספקת צורכיהם. בן בעל-בית, בשש דרכים אלו הפרושים והברהמינים המטופלים על ידי בן טובים כזנית, מראים לו את חיבתם וחמלתם: הם מגנים עליו מפני כל רע, מעודדים אותו למעשים טובים, מחבבים אותו במחשבות, מלמדים אותו את הלא נלמד, משלימים ומשכללים את הנלמד, מגלים לו את הדרך לגן עדן. בן בעל-בית, אלו הם הדרכים בהן בן טובים משרת פרושים ובראהמינים כזנית, והם מראים לו את חיבתם וחמלתם. ובכן, בזכותם זנית הופכת למוגנת ובטוחה...

לאחר שהבודהה אמר את דבריו, סיגאלה בן בעל-הבית הצעיר פנה אליו במלים הבאות: "מצוין, אדוני, מצוין! זה בדיוק כמו ליישר את מה שהפוך, או לחשוף את מה שמוסתר, או להראות את הדרך הנכונה למי שאבד, או להביא מנורה אל מקום חשוך כך שבעלי ראייה יוכלו לראות צורות, באותו אופן, נחשפה הדמה על ידי הנעלה בדרכים רבות. אני לוקח מחסה בבודהה, בדמה, ובקהילת הסנגהה. יקבל נא אותי הנעלה לקהילת הסנגהה כתלמידו בעל-בית שלוקח מחסה בו מעתה ועד סוף חייו."



העושה טוב שמח עכשיו ושמח אחר כך, הוא שמח בשני העולמות.

הוא שמח ומאושר בראותו את מעשיו הטהורים.

דהמפדה 16

בודהיפדיה

מושגים וערכים מהעולם הבודהיסטי

כתב: אבי פאר

סילה- מוסר

"סילה"- "מוסר", "מידה טובה", "התנהגות מוסרית" היא מצב תודעה של רצון (צ'טנא) אשר מבטא את עצמו במחשבה, בדיבור ובמעשה.

זהו הבסיס לכל התרגול הבודהיסטי ואחד משלושת הקבוצות המרכיבות את שמונה הפקטורים של "האמת הנאצלת הרביעית" (מגה) - מוסר (סילה), ריכוז/משמעת מנטאלית (סמאדהי) וחוכמה (פניא/פראג'נה).

מוסר בודהיסטי אינו סדרה של איסורים ואינו מורכב רק מהימנעות מעשיית דברים מזיקים. זוהי פעולה מודעת ורצונית של ריסון החושים מעשיית פעולות מזיקות, אשר בוחנת את הרצון שעלה ובו זמנית גם מציבה שאלה לחקירה עצמית, לגבי הצורך והערך של מה שעלה.

מוסר בהקשר של "הדרך הנאצלת כפולת השמונה" כולל "דיבור נכון", "פעולה נכונה" ו"עיסוק נכון". הוא קרוי "מוסר מקורי" (פאקאטי סילה), כדי להבדילו ממוסר שהוא תוצאה של חוקים חיצוניים הקרוי "מוסר מוכתב" (פאנאטי סילה).

פאנצ'ה סילה- חמשת כללי המוסר הבסיסיים

"פאנצ'ה סילה" (פאנצ'ה=חמש, סילה=מוסר/התנהגות מוסרית) - חמשת כללי המוסר הם:

1. הימנעות מלקיחת חיים כלשהם (רצח)
2. הימנעות מלקיחת מה שלא ניתן לך (גניבה)
3. הימנעות מפעילות מינית לא נאותה
4. הימנעות מאמירת דברים שאינם אמת (שקר)
5. הימנעות משימוש במערפלי תודעה (סמים, אלכוהול וכו')

אלו הם חמישה כללי מוסר בסיסיים שול מי שמגדיר עצמו כבודהיסט, גם אם אינו נזיר אלא "בעל בית" (זה שממשיך בחייו ועיסוקיו הרגילים), אמור לשמור עליהם. הם אינם "מצוות" שנכפות עלינו אלא עקרונות שניתן להתייחס אליהם ככלים להתבוננות פנימית כנה, שמאפשרת לנו לבדוק עד כמה אנו מוכנים להפנים אותם מתוך הבנה בנכונותם וחשיבותם, עבורנו ועבור הסובבים אותנו.

אטהא סילה - שמונה כללי המוסר

"אטהא סילה" (אטהא=שמונה, סילה=מוסר/ התנהגות מוסרית) - מורכבים מחמשת הכללים הבסיסיים ("פאנצ'ה סילה") שנוספים אליהם שלושה כללים נוספים:

6. הימנעות מאכילה לאחר צהרי היום
7. הימנעות מריקוד, שירה, מוסיקה וכן מענדת תכשיטים, בישום ואיפור
8. הימנעות משינה על מיטות מהודרות

בודהיפידיה (המשך)

אלו הם שמונה כללי מוסר שמאמצים "בעלי בתים" רבים (כאלו שממשיכים בחייהם ועיסוקיהם הרגילים) הקרויים "אופאסקא" (שפירושה "קרובים"), ארבע פעמים מדי חודש - ביום של הירח המלא, ביום שבו אין ירח ובשני הימים שבהם הירח במחציתו. התוספת של כללים 6-8 מאפשרת להקדיש את הימים הספציפיים הללו להתבוננות פנימית, באופן שמשתלב בחייהם של הנזירים

דאסא סילה - עשרת כללי המוסר לנזירים

"דאסא סילה" (דאסא=עשר, סילה=מוסר/התנהגות מוסרית) – בנוסף לשמונה כללי המוסר ("אטהא סילה"), יש שני כללים נוספים, שחלים גם על אלו שנמצאים בתהליך של הכנה לקבלת הסמכה כנזיר וגם את הנזירים שקיבלו הסמכה:

9. הימנעות משינה על מיטות מהודרות

10. הימנעות מקבלת זהב וכסף

סוקה לוקאפאלה ("השומרים הזוהרים של העולם")

הבודהה מצביע על שתי איכויות מנטאליות המשמשות כיסודות של ההגנה על המוסר ומביאות להתנהגות מוסרית. ככאלו הן מגינות גם על הפרט וגם על כלל החברה. שתי איכויות אלה נקראות בפאלי "הירי" ו"אוטאפה".

הבודהה קורא לשני המצבים האלה "השומרים הזוהרים של העולם" ("סוקה לוקאפאלה"). הוא מגדיר אותם כך מפני שכל עוד שני מצבים אלה שולטים בלב האנשים, הסטנדרטים המוסריים של העולם נשארים שלמים ("האור של המוסר ממשיך לזרוח" בעולם), בעוד שכאשר השפעתם נעלמת העולם האנושי נופל להפקרות חסרת בושה ולאלימות, והופך להיות כמעט בלתי מובחן מעולם בעלי החיים.

הירי - בושה מעשיית מעשים לא מוסריים

זו התחושה הפנימית של בושה שעולה ביחס לעשיית מעשים לא מוסריים. יש לה נקודת ייחוס פנימית. היא נטועה בכבוד לעצמנו ומשפיעה עלינו להירתע מעשיית רע מתוך תחושה של כבוד עצמי.

אוטאפה - חשש מתוצאות מעשים לא מוסריים

הוא חשש מוסרי, אותה תחושה של פחד מהתוצאות של עשיית רע ויש לה נקודת ייחוס חיצונית. זהו קולו של המצפון שמזהיר אותנו מפני התוצאות הקשות של התנהגות לא מוסרית- הן מפני האשמה וענישה מצד אחרים, והן מהתוצאות הכאובות של מעשים רעים בהיבט הקרמטי שלהם, הצבת המכשול בפני תשוקותינו לשחרור מסבל.

[להמשך קריאה של הערכים בבודהיפידיה באתר "בודהיזם בישראל"](#)



חקירה מתבוננת של סילה

קיטיסרו וטניסארה

תרגום: אילן לוטנברג

הקדש כל יום במהלך השבוע הזה להרהור באחד מחמשת כללי המוסר, תוך התייחסות ליישום שלו בכל ההיבטים של חיי היום-יום שלך – מהגסים ועד למעודנים ביותר. אם ניקח לדוגמא את הכלל הראשון, עליך להתעמק בכל טווח התרגול שלו – מהימנעות מהריגת כל יצור חי ועד להימנעות משקיעה במחשבות מזיקות כלפי עצמך או כלפי מישהו אחר. "האם יש מידה של ריסון נעלה בפעולה הזאת?" לדוגמה, איזה אופי תישא שיחה עם מישהו, כאשר תנהל אותה תוך הרהור בכלל המוסר הרביעי, כלומר, אימון בהימנעות מדיבור שקרי, מסכסך, גס וחסר פשר?



וידאו

פרופ' יעקב רז: המוסר בבודהיזם - מעבר לטוב ולרע.

צולם במפגש "שבילים רבים - דהרמה אחת" שנערך בת"א 5/3/2010



[לצפייה בסרט](#)



חמשת תרגולי

המודעות

תיק נהאט האן

תרגום: סיסטר טאי ניאם (חגית)

אחים ואחיות לקהילה, זה הרגע בו אנחנו קוראים יחד בהנאה את חמשת תרגולי המודעות. חמשת תרגולי המודעות מיצגים את החזון הבודהיסטי של רוחניות ואתיקה חובקות עולם. הם מהווים ביטוי מוחשי של ארבע האמיתות הנאצלות ושל הדרך המתומנת הנאצלת. הם מראים לנו את השביל להבנה נכונה ואהבת אמת, הדרך שמובילה למרפא, להתמרה ולשלווה נפש, לעצמנו ולעולם. תרגול חמשת תרגולי המודעות מאפשר לנו להעמיק את התובנה של הקיום ההדדי ולפתח השקפה נכונה, שבכוחן לשים קץ לאפליה, חוסר סובלנות, כעס, פחד וייאוש. די בחיים לפי חמשת התרגולים כדי למקם אותנו כבר על דרך הבודהיסטווה. כשאנחנו רואים את דרכנו בבירור, אנחנו חופשיים מדאגות בהווה או מפחדים מפני העתיד לבוא.

התרגול הראשון: כבוד לחיים

מתוך מודעות לסבל שנגרם ע"י הרג חיים, אני מתחייב/ת לטפח חמלה ואת התובנה של הקיום ההדדי, וללמוד דרכים להגן על חיי אנשים, חיות, צמחים וכדור הארץ. אני נחושה/בדעתי לא להרוג, לא להניח לאחרים להרוג ולא לתמוך בכל מעשה הרג באשר הוא בעולם, במחשבתי או בדרך חיי. אני יודע/ת שפעולות שנעשות מתוך כעס, פחד, תאוה וחוסר סובלנות, מקורן בחשיבה מפלה ושניות. אני אתרגל פתיחות, אי-אפליה ואי-היצמדות להשקפות, במטרה להתמיר את האלימות, הקנאות והדוגמטיות שבתוכי ובעולם.

התרגול השני: אושר אמיתי

מתוך מודעות לסבל שנגרם ע"י עושה, אי-צדק חברתי, גניבה ודיכוי, אני מתחייב/ת לתרגל נדיבות במחשבתי, באופן דיבורי ובמעשי. אני נחושה/בדעתי לא לגנוב ולא להחזיק בבעלותי שום דבר ששייך לאחרים. אחלוק את מרצי, זמני ומשאבי החומריים עם אלה הזקוקים להם. אתבונן לעומק כדי לראות שהאושר והסבל של האחר/ת אינם נפרדים מהאושר והסבל שלי. אני מבינה/שאושר אמיתי אינו אפשרי ללא הבנה וחמלה ושמרדף אחר עושר, תהילה, כוח והנאות חושים עלול להוביל לייאוש ולסבל רבים. אעמיק את ההבנה שאושרי תלוי יותר בגישה שלי לחיים מאשר בנסיבות חיצוניות. אני יודע/ת שאני יכולה לחיות באושר ברגע ההווה ולו רק אם אזכור שיש כבר די והותר סיבות בתוכי ומסביבי לשמוח בחלקי. על כן אני מתחייב/ת לתרגל מחייה נכונה כדי שאוכל לעזור להפחית מסבלם ולהרבות את אושרם של כל היצורים החיים עלי אדמות וכדי להשיב לאחור את התחממות כדור הארץ.

התרגול השלישי: אהבת אמת

מתוך מודעות לסבל שנגרם ע"י התנהגות מינית חסרת אחריות, אני מתחייב/ת לטפח חוש אחריות וללמוד דרכים להגן על שלומם ושלמותם של פרטים, זוגות, משפחות והחברה כולה. אני יודע/ת שתשוקה מינית ואהבה הם שני דברים שונים ושפעילות מינית המונעת ע"י תאוות חושים, קרוב לוודאי תגרום סבל לי ולאחרים. אני נחוש/ה בדעתי לא להיות מעורב/ת ביחסי מין ללא אהבת אמת וללא מחויבות עמוקה וארוכת טווח שמשפחתי וחברי מודעים לה. אעשה כל שביכולתי להגן על ילדים מניצול מיני ולמנוע פירוד של זוגות ומשפחות בגלל התנהגות מינית חסרת אחריות. ביודעי שגוף ונפש חד הם, אני מתחייב/ת ללמוד דרכים נאותות לתעל את האנרגיה המינית שלי. אני מתחייב/ת לטפח טוב-לב, חמלה, שמחה ופתיחות לב למען אושרי ואושרם של אחרים. אני יודע/ת שארבעת היסודות האלה של אהבת אמת הם ערובה לעתיד יפה.

התרגול הרביעי: דיבור אוהב והקשבה עמוקה

מתוך מודעות לסבל שנגרם ע"י דיבור ללא תשומת-לב וחוסר היכולת להקשיב, אני מתחייב/ת לטפח דיבור אוהב והקשבה בחמלה, כדי להקל על סבל וכדי להביא לפיוס ושלום בתוכי, באחרים ובקרב אומות וקבוצות אתניות ודתיות שונות. ביודעי שמילים יכולות להסב אושר או לגרום סבל, אני מתחייב/ת לדבר בכנות ולהשתמש במילים שמעוררות בטחון, שמחה ותקווה ושמובילות ליתר הבנה. אני נחוש/ה בדעתי להימנע מלדבר מתוך כעס. בשעת כעס אני אתרגל נשימה והליכה מודעות כדי שאוכל לזהות את הכעס, להתבונן לעומק בשורשיו, ובייחוד בתפיסותיי המוטעות ובאי יכולתי להבין את הסבל שבי ובאחר/ת. אדבר ואקשיב באופן שיעזור לי ולאחר/ת להשתחרר מסבלנו ולגלות את דרך המוצא ממצבים קשים. אני נחוש/ה בדעתי לא להפיץ ידיעות שאני לא בטוח/ה בהן ולא להשתמש במילים שעלולות לזרוע מחלוקת או להביא משפחה או קהילה לידי פירוד. אתרגל חריצות נכונה כדי לטפח את יכולתי להבין, לאהוב, לשמוח ולהגיב בשוויון נפש וכדי להתמיר צעד אחר צעד את הכעס, האלימות והפחד המצויים עמוק בתודעתי.

התרגול החמישי: צריכה וריפוי

מתוך מודעות לסבל שנגרם ע"י צריכה ללא תשומת-לב, אני מתחייב/ת לטפח גוף ונפש בריאים, עבורי, עבור משפחתי ועבור החברה כולה, ע"י תרגול של אכילה, שתייה וצריכה בתשומת-לב. אתבונן לעומק באופן שבו אני צורך/ת את ארבעת המזונות, היינו אוכל, רשמים חושיים, רצון ותודעה. אני נחוש/ה בדעתי לא לצרוך אלכוהול, סמים או כל מוצר אחר שמכיל רעלים, כגון סוגים מסוימים של אתרי אינטרנט, משחקים אלקטרוניים, תוכניות טלוויזיה, סרטים, כתבי-עת, ספרים ושיחות. אחזור פעם אחר פעם לרגע ההווה כדי לבוא במגע עם היסודות המרעננים, המרפאים והמזינים בי ומסביבי וכדי לא להיסחף ע"י חרטות או צער לגבי העבר או חרדות, פחד ודאגות מפני העתיד. אני מתחייב/ת לא להטביע את עצמי בצריכה כדי לכסות על הבדידות, החרדה והסבל שלי. אני אתבונן לעומק כדי לראות את טבע הקיום ההדדי של כל הבריאה ואנסה לצרוך באופן שיקדם שלום, שמחה ואושר בגופי ובתודעתי, כמו גם בגוף ובתודעה הקיבוציים של החברה וכדור הארץ.



עורך: משה בראל **מערכת:** אבי פאר, אילן לוטנברג, דורון מלאך, מרב ראט

מנהלת האתר: ענת הירש **מרכזת קבוצת פייסבוק:** אלה זוהר