

# מדריך לאורח חיי הבודהיסטוּוּה

מאת המאסטר ההודי שאנטידווה

בסנסקריט: בודהיסטוּוּה צ'ארייה אוואטרה

בעברית: מדריך לאורח חיי הבודהיסטוּוּה<sup>1</sup>

בטיבטית: རྒྱལ་ལྗོངས་འཇུག་པའི་སློབ་མཁན་པོ་འཇུག་པོ། (Name in Tibetan Wylie: byang chub sems dpa'i spyod pa la 'jug pa)

אחלוק כבוד לכל הבודהות והבודהיסטוּוּת

## פרק 1: יתרונות הבודהיציטה

1.1

אחלוק כבוד לכל הראויים לכך, לסוגאטוּוּת<sup>2</sup> – הניחנים בדהרמהקאיה<sup>3</sup>, ולילדיהם<sup>4</sup>. אסביר בקצרה בהתאם לכתבים את המדריך לכללי<sup>5</sup> הבודהיסטוּוּה.

1.2

לא אתאר כאן משהו שלא נאמר בעבר ואין לי כישרון באומנות החיבור. לכן, איני סבור שזה יוכל להועיל לזולת. אחבר זאת כדי להרגיל את תודעתי.

1.3

בעזרת התודעותי לעשייה מיטיבה, יתעצם כוחה של אמונותי. בזכותן הן<sup>6</sup> ישגשוגו לאורך זמן. עם זאת, אם בני מזל כמותי יראו זאת תהיה לכך משמעות [עבורם].

1.4

קשה כל כך למצוא חירויות ואפשרויות כאלו שמגשימות את רווחת היצורים החיים. אם לא אפיק מהן תועלת בחיים האלו היכן אמצא אפשרות מושלמת כזאת בעתיד?

<sup>1</sup> בטיבטית: རྒྱལ་ལྗོངས་འཇུག་པའི་སློབ་མཁན་པོ་འཇུག་པོ།. מתרגל מסורת המהאיאנה שחותר להגשים את מצב הבודהה כדי להיטיב עם כל בעלי התודעה, על מנת לשחררם מכל סוגי הסבל והפחד.

<sup>2</sup> בטיבטית: རྒྱལ་ལྗོངས་འཇུག་པའི་སློབ་མཁན་པོ་འཇུག་པོ།. בסנסקריט: Sugata. בודהה – מי שחלף אל האושר העילאי של ההארה.

<sup>3</sup> בטיבטית: རྒྱལ་ལྗོངས་འཇུག་པའི་སློབ་མཁན་པོ་འཇུག་པོ།. בסנסקריט: Dharmakaya. גוף הדהרמה של הבודהה. הגוף הזה כולל את התודעה המוארת של הבודהה שהיא דרך אמיתית שפותחה עד שלמות, ואת הריקות של תודעה הבודהה – היפסקות אמיתית בה כל מערפלי התודעה סולקו לחלוטין.

<sup>4</sup> בטיבטית: རྒྱལ་ལྗོངས་འཇུག་པའི་སློབ་མཁན་པོ་འཇུག་པོ།. ילדי המנצחים (הסוגאטוּוּת) הם הבודהיסטוּוּת.

<sup>5</sup> בטיבטית: རྒྱལ་ལྗོངས་འཇུག་པའི་སློབ་མཁན་པོ་འཇུག་པོ།. למונח הזה יש מגוון של משמעויות: חלק ממשמעויותיו כפועל הוא להדק, לכבול, לרכז, לתחום, לסכם ועוד. גם כשם עצם יש לו כמה משמעויות: נדר, ריסון, איפוק, שליטה עצמית שקשורים באוסף הנחיות וכללים.  
<sup>6</sup> גיאלצב דהרמה רינצין אומר בפרשנות שלו לטקסט שהמילה 'הן' מתייחסת לאמונה, חמלה, חוכמה וכו'.

1.5

כמו הבזק הברק המאיר לרגע  
מבעד למרבד עננים בלילה אפל  
כך גם לעיתים נדירות, בזכות עוצמת הבודהות,  
מידי פעם מבליחים בעולם פוטנציאל זכות ותבונה.

1.6

לפיכך הדברים המיטיבים תמיד שבריריים הם  
ועוצמת השליליות קשה לשאתה.  
מלבד תודעת ההארה המושלמת,  
היש בנמצא דבר מיטיב אחר שמאפיל עליה?

1.7

המונים<sup>7</sup> העוצמתיים שהגו בה במשך עידנים רבים  
מצאו שהיא מועילה.  
בעזרתה המון עצום לאין שיעור של יצורים חיים  
משיג בקלות את האושר העילאי.

1.8

אם בחפצי להרוס את סבלות הקיום הרבים,  
להסיר את צערם של בעלי התודעה,  
ולחוות אושר למכביר –  
לעולם אל לי לוותר על תודעת ההארה.

1.9

ברגע כינון תודעת ההארה  
האומללים שכבולים בכלא הסמסארה<sup>8</sup>  
ייקראו "ילדי הסוגאטות",  
והעולם – בני האנוש והישויות השמיימיות, ייחלקו להם כבוד.

1.10

כמו שיקוי אלכימאי עילאי, היא  
הופכת את הגוף המזוהם הזה שניטל  
לגוף שלא יסולא בפז של מנצח –  
לכן איאחז בנחישות בזאת שנקראת "תודעת ההארה"<sup>9</sup>.

1.11

מאחר שקברניט הנודדים בתודעתו שאין שיעור לה,  
בחן בדקדקנות וראה כי עצום הוא ערכה,  
על החפצים להשתחרר ממצבם כנודדים  
לאחוז בקפידה יתרה בתודעת ההארה יקרת הערך.

---

<sup>7</sup> בסנסקריט: munīndra. בטיבטית: ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་. מוני הוא זה שהגיעה להישגים רוחניים כבירים שמאפשרים לו.ה

להתמודד עם קשיים ולהתעלות מעליהם. הכינוי 'מוני' הוא מילה נרדפת לבודהה.  
<sup>8</sup> באנגלית: Samsara, cyclic existence. מעגלי הקיום. לידה בתהליך שאין בו שליטה – תהליך שמונע על ידי קרמה ומצבי תודעה עוכרים.

<sup>9</sup> בסנסקריט: בודהיצ'יטה, באנגלית: Bodhicitta, the mind of enlightenment. תודעה שמונעת מחמלה וששואפת למצב הבודהה כדי להיטיב עם כולם – על מנת לשחררם מסבל ופחד.

1.12

דברים מיטיבים אחרים הם כעץ הבננה –  
נושאים פרי ומתכלים;  
ואילו עץ תודעת ההארה  
לנצח נושא פרי, בלתי נדלה ומתגבר.

1.13

גם אם פעולותיי השליליות הן מבעיתות במיוחד,  
בחסותה אשתחרר מהן כהרף עין,  
כמו מאימה גדולה בלקיחת חסות בגיבור.  
מי מצרי האופק<sup>10</sup> לא ייחסה בה?

1.14

כמו האש באחרית הימים – בין-רגע  
מכלה היא עד תום פעולות שליליות כבירות;  
המגן מייטריה הסביר לשודהאנה  
את יתרונותיה שאין להם שיעור.

1.15

בקצרה, תודעת ההארה הזאת  
נודעת בשני היבטיה:  
בודהיציטה כשאיפה<sup>11</sup>  
ובודהיציטה כמעשה<sup>12</sup>.

1.16

כפי שיבין את ההבדל בין  
לרצות ללכת וללכת –  
על המשכיל להכיר  
בהבחנה בין שתיהן בהתאמה.

1.17

למרות שהתודעה ששואפת להארה  
מניבה פירות גדולים בסמסארה,  
לא ייווצר זרם בלתי פוסק של פוטנציאל זכות  
כמו [במקרה] של התודעה כמעשה.

---

<sup>10</sup> בטיבטית: ལྷོ་མཁའ་ལྷོ་མཁའ་. בהשוואה של הטקסט בשפת המקור (סנסקריט) לתרגום הטיבטי, אלן ווסנה וואלאס בתרגומם (A Guide to the Bodhisattva Way of Life) טוענים שהמונח הסנסקריטי שקול לבערות (בסנסקריט: ajna) ומונחים קרובים אליו שנמצאים במילונים טיבטים מתארים אותו כצרות אופק, חוכמה פחותה. ההברה הראשונה של המונח בטיבטית היא ההברה הראשונה במילה מצפון, זהירות ורישום קרמתי ולכן מתרגמים שונים תרגמו את המונח באופנים שונים.

<sup>11</sup> בטיבטית: ལྷོ་མཁའ་ལྷོ་མཁའ་. באנגלית: Aspiring Bodhicitta. תודעת ההארה שלא משולבת באופן אקטיבי עם תרגול שלמויות הבודהיסטווה.

<sup>12</sup> בטיבטית: ལྷོ་མཁའ་ལྷོ་མཁའ་. באנגלית: Engaging Bodhicitta. תודעת ההארה שמשולבת באופן אקטיבי עם תרגול שלמויות הבודהיסטווה (ושקיימת ברצף התודעה של מתרגל. ת. שלק.ה. על עצמו.ה את נדר הבודהיסטווה).

1.18

כאשר מאמצים בשלמות את התודעה  
בכוונה לעולם לא לסגת  
כדי לשחרר לגמרי  
אינסוף בעלי תודעה ממחוזות הקיום –

1.19

מאותו רגע ואילך, אפילו בזמן שינה  
או בהיעדר מצפוניות, יתהווה ללא הפוגה  
זרם כביר של פוטנציאל זכות  
שישתווה במידתו לחלל.

1.20

את זאת לימד הטטהאגטה  
בצירוף נימוקים  
עבור בעלי תודעה שנוטים ל[דרכים] פחותות  
בסוטרה שביקש סובאהו.

1.21

אם אפילו הרצון  
לסלק רק את כאב הראש  
של בעלי התודעה הוא מועיל  
ואין שיעור לפוטנציאל הזכות שבו,

1.22

מה יש לומר  
בנוגע לרצון לסלק  
את היגון האינסופי של כל אחד ואחת מבעלי התודעה  
ולהגשים עבורם מעלות אינסופיות?

1.23

במי מקננת כוונה אלטרואיסטית כזאת –  
האם באבות או באימהות?  
האם היא מקננת בישויות שמימיות או  
בחכמים<sup>13</sup>, או אולי בברהמה<sup>14</sup>?

1.24

אם בעבר לא הופיעה כוונה כזאת  
למען רווחתם האישית  
אפילו בחלומם של בעלי התודעה,  
כיצד תעלה בם [כוונה ששואפת] למען זולתם?

---

<sup>13</sup> בטיבטית: རིམ་ལོན་, בסנסקריט – Rishi, רישי. לפי תרגום המונח לטיבטית מי שדרכיו הן דרכי יושר וצדק, נוהג שנובע מתרגול רוחני שנותן למתרגל יכולת להגיע ולגעת בשמימי.

<sup>14</sup> בטיבטית: འཇམ་དཔལ་ལྷན་པ་, אחד מהאלים במסורת ההינדואיזם. לפי המסורת הבודהיסטית, ברהמה הוא ישות שמיימית שעדיין נתונה במעגל הסמסארי ושיש לה עוצמה גדולה וחיים ארוכים במיוחד.

1.25

כוונה שכזאת לא עולה בזולת  
אפילו לא למען רווחתם האישית,  
היא אכן יקרה יחידה במינה של התודעה,  
הולדתה היא נס שתקדים לו אין.

1.26

כיצד ניתן לאמוד את  
פוטנציאל התודעה יקרת הערך –  
הגורם לשמחה של כל הנוודים,  
המזור לסבלות בעלי התודעה?

1.27

אם מחשבה בלבד על עזרה לזולת  
עולה על הגשת מנחות לבודהה,  
מה יש לומר לגבי החתירה לאושרם  
של כל בעלי התודעה?

1.28

אף אם רוצים הם לסלק את הסבל  
הם רצים ישירות אל סבל.  
אף אם חפצים הם באושר, בשל הבערות –  
הם משמידים את אושרם כמו היה אויב.

1.29

היא ממלאת באושר  
את אלו שהם נטולי אושר  
ושמנת חלקם היא סבל רב,  
היא גודעת את כל הסבל,

1.30

והיא אף מסלקת את הבערות.  
איזו עשייה מיטיבה תדמה לה?  
איזה ידיד ישתווה לה?  
היכן ימצא פוטנציאל זכות שכזה?

1.31

אם מי שמשיב גמול על עזרה  
ראוי לדברי שבח,  
מה יש לומר בנוגע לבודהיסטווה  
שפועל לטוב מבלי שהתבקש?

1.32

העולם מוקיר כמיטיב  
את מי שלרגע אחד  
נותן בגסות מזון פשוט שהכין  
שמספיק לקומץ נודדים לחצי יום.

1.33

מה יש לומר בנוגע למי שלאורך זמן  
מעניק לאינספור בעלי תודעה  
אושר של הסוגאטות שאין למעלה ממנו  
וכך ממלא את כל משאלותיהם?

1.34

המוני אמר שמי שמפתח גישה שלילית  
כנגד הנדבנים, ילדי המנצחים,  
ישהה בגיהנום למשך עידנים  
שמספרם כמשך רגעי הגישה השלילית.

1.35

אך אם ינהג [בהם] בהערכה  
יתברך הוא בפירות שלמעלה מכך.  
אף אם דבר מה מאתגר מאד את ילדי המנצחים,  
לא נוצרת [בהם] שליליות, אלא מתגברת בטבעיות עשייה מיטיבה.

1.36

אחלוק כבוד לגופו של מי שכונן את  
התודעה יקרת הערך הנשגבת.  
אבקש מקלט במקור האושר,  
שמביא אושר אפילו לאלו שפוגעים בו.

זהו הפרק הראשון שנקרא "תיאור של מעלות ויתרונות הבודהיציטה" מתוך "מדריך לאורח חיי  
הבודהיסטוה".