פרק 8: התעמקות מדיטטיבית[1]

8.1
כך, משכונן המאמץ הנלהב
יש להציב את התודעה בריכוז[2].
אדם שתודעתו מוסחת
שוכן בין ניבי התודעות העוכרות.

8.2
הסחת דעת לא תתרחש
באמצעות בידוד פיזי ומנטלי
ולכן יש לוותר על העולם
ולהשיל עד תום תודעות מושגיות.

8.3
בשל היקשרות ועקב השתוקקות לרווח
אין ויתור על העולם.
לכן, כדי לוותר עליהן כליל,
על החכם לבחון כך.

8.4
בהבנה שראייה חודרת[3] בשילוב עם שהייה בשלווה[4]
הורסת לגמרי את התודעות העוכרות
יש לחתור תחילה לשהייה בשלווה;
היא תמומש בעזרת הנאה שבחוסר היקשרות לעולם.

8.5
אדם ארעי שחש היקשרות עזה
ל[אנשים] ארעיים
לא יראה את יקיריו
במשך אלפי תקופות חיים.

8.6
אם אין הוא רואה [אותם], אין בו שמחה,
וגם תודעתו לא תגיע לאיזון מדיטטיבי.
גם אם רואה הוא [אותם] אין בו סיפוק
וכמו בעבר יעונה הוא בידי השתוקקות.

---

[1] טיבטית: བསམ་གཏན། אנגלית: Absorption. סנסקריט: Dhyāna. פרק שמונה עוסק בשלמות החמישית בה הבודהיסטווה מפתח ריכוז חד-נקודתי של שמטהה. תרגומים שונים קוראים לפרק הזה מדיטציה או ריכוז, אך שם הפרק מצביע על פיתוח תודעה שנקראת בסנסקריט דהיאנה – תודעה של עולמות הקיום העליונים.

[2] טיבטית: ཏིང་ངེ་འཛིན། אנגלית: Concentration. סנסקריט: samadhi. כאן שאנטידווה משתמש במילה ריכוז – סמאדהי. כאשר הריכוז הופך לריכוז של שמטהה, התודעה וכל התהליכים המנטליים שנלווים לה הופכים להיות דהיאנה – התעמקות מדיטטיבית.

[3] טיבטית: ལྷག་མཐོང་། אנגלית: Special insight, insight. סנסקריט: Vipaśyanā. המונח בסנסקריט מתאר ראייה מוגברת ומתייחס לראייה חודרת של תופעות.

[4] טיבטית: ཞི་གནས། אנגלית: Calm-Abiding. סנסקריט: .Śamatha. ההסבר האטימולוגי של המונח הטיבטי מתאר שהייה בריכוז בו סולקו התרגשות ורפיון מנטלי. הסילוק מתואר בטיבטית כהרגעה – השכנת שלווה.

8.7
אם ייקשר הוא לבעלי תודעה
המציאות האמיתית[5] תעורפל,
ההתפכחות מסמסארה תקמל,
ולבסוף יהיה הוא אכול צער.

8.8
בשל מחשבה אך ורק עליהם
חולפים החיים ללא משמעות.
בשל קרובים וחברים שהינם בני-חלוף
אפילו הדהרמה הנצחית תתכלה.

8.9
אם תנהג באופן דומה לילדותיים
אין ספק שתמשיך לעולמות האומללות.
מה הטעם בהסתמכות על הילדותיים
אם יובילו הם אותך אל ביש מזל[6]?

8.10
רגע אחד הם חברים,
ובין רגע הם הופכים לאויבים.
דברים מענגים מכעיסים אותם,
קשה לרַצוֹת אנשים רגילים.

8.11
רוגזים הם כאשר נאמר דבר מה מועיל
ומרחיקים אותי ממה שמועיל.
כאשר איני מקשיב לדבריהם
בכעסם ימשיכו לעולמות של אומללות.

8.12
הם מתקנאים ברמי דרגה, מתחרים בשווים,
מתנשאים מעל פחותים, מתייהרים למשמע שבחים
ורוגזים כאשר נאמר דבר לא נעים.
אימתי מופקת תועלת כלשהי מהילדותיים?

8.13
התרועעות עם הילדותיים,
תביא בוודאות לפעולות של אי-חסד:
שבח עצמי וביקורת הזולת
וגם שיחות על תענוגות הסמסארה.

---

[5] טיבטית: ཡང་དག་ཉིད། אנגלית: True reality, As it really is. סנסקריט: yathābhūtah. המונח הוא מילה נרדפת לככות/ריקות.

[6] טיבטית: སྐལ་མི་མཉམ། אנגלית: Misfortune, not equal in fortune. ניתן לתרגם את המונח הזה בשני אופנים: ביש מזל או כחוסר שוויון במזל. הפרשנויות השונות אינן תמימות דעים בנוגע למשמעות. אלו שתומכות במשמעות השנייה מסבירות שאם נבחר בדרך שאינה שווה לדרכם של המתרגלים הנעלים, לא נשיג את החירות וההארה.

8.14
כך הקשר ביני לבין אחרים
יביא להרס בלבד.
הם לא יתרמו לרווחתי
ואף אני לא אתרום לרווחתם.

8.15
יש להישמר מהילדותיים
ובפגישה [עימם] יש לנהוג בלבביות,
אך לא בקִרבה גדולה [מְדַי].
יש לנהוג עימם כראוי ובאדיבות.

8.16
כמו דבורה [שיונקת] צוף מפרח,
אֲמַצֶּה את משמעות הדהרמה בלבד
ובכל מקום, כאילו שלא ראוני מעולם,
אשהה כזר.

8.17
אם ביהירות אחשוב
״עושרי רב, מכובד אני
ומקובל על רבים״,
אימה תעלה בי אחרי מותי.

8.18
כך לכל מושא היקשרות
של תודעה מבולבלת[7] לחלוטין
יתלווה סבל רב
מוכפל אלפי מונים.

8.19
ולכן על החכם להימנע מהיקשרות
[שכן] פחד נוצר מהיקשרות.
דברים אלו מתכלים מאליהם
ולכן הֲיֵה איתן והבן זאת נכוחה!

8.20
רבים צברו רכוש,
זכו בפרסום ובתהילה;
אך אין לדעת לאן המשיכו
עם רכושם ותהילתם.

[7] טיבטית: གཏི་མུག. סנסקריט: moha. אנגלית: to be not knowing, being clouded, being dull. זהו סוג של בערות שבה התודעה אינה יודעת דבר מה משום שהיא אינה רואה בבהירות. לדוגמה, אי-ידיעה של המצב האישי של הזולת או אפילו שלנו, או חוסר הבנה בנוגע למה שעלינו לעשות וממה עלינו להימנע משום שהתודעה הינה מעורפלת ואינה רואה באופן ברור את המציאות על רבדיה.

8.21
אם יש מי שבז לי,
מדוע אשמח בשבחיי?
אם יש מי שמשבח אותי,
מדוע אחוש דכדוך כשבזים לי?

8.22
אם אפילו המנצחים לא מְרַצִים
בעלי תודעה שנטיותיהם מגוונות,
מה יש לומר בנוגע למישהו שלילי[8] שכמוני?
לכן יש לוותר על מחשבות ארציות!

8.23
הם בזים לחסרי רכוש
ומגַנים את בעלי הרכוש.
באופן טבעי השהייה בחברתם של אלו קשה,
כיצד יביאו הם לשמחה?

8.24
הטטהאגטות אמרו
שהילדותי אינו ידיד [אמת] של אף אחד
מאחר שהילדותי לא רוחש חיבה
אם אינו מפיק תועלת אישית.

8.25
אימתי אשהה ביערות
בחברתם המהנה
של חיות בר, ציפורים ועצים,
שלא אומרים דבר שאינו נעים?

8.26
אימתי אשהה במערות,
במקדש שומם או למרגלות עץ,
בלי להביט לאחור
ובלי היקשרות?

8.27
אימתי אשהה במקומות
שאינם בבעלותו של איש
שהינם רחבי ידיים מטבעם,
בהם אנהג בחופשיות, ללא היקשרות?

[8] הפרשנות בסנסקריט שנקראת Panjika מתארת את העצמי כנבער (ajñaiḥ) בעוד שהטקסט בטיבטית מתאר את העצמי כבעל תכונות שליליות.

8.28
אימתי אשהה ללא חשש
כשברשותי רק קערת נדבות[9],
בבגדים שאיש לא רוצה בהם,
ובלי להסתיר את גופי?

8.29
אימתי אבקר בבית עלמין[10]
ואשווה את גופי
לעצמותיהם של אחרים –
שניהם דברים מתכלים.

8.30
גם גופי שלי הוא כך.
בבוא הזמן יהפוך הוא לכזה
שאפילו שועלים לא יתקרבו אליו
בשל הצחנה שתעלה ממנו.

8.31
אם הגוף הזה שהתהווה כיחידה אחת,
והבשר והעצמות שנוצרו עימו,
יתפוררו ויתפזרו,
מה יש לומר בנוגע לידידים?

8.32
בלידתו [אדם] נולד לבדו
ובמותו הוא מת לבדו.
אם אין ביכולתם ליטול חלק מהסבל,
מה הטעם באהובים שגורמים הפרעות?

8.33
כמו מי שעורך מסע בדרכים
ומוצא אכסניה [ללון בה],
כך גם מי שעורך מסע בדרכי הקיום
מוצא אכסניה בלידה.

8.34
עד שתונף הגופה
בידי ארבעה אנשים
בעוד העולם מתאבל לו,
יש לפרוש אל היער.

---

[9] טיבטית: སྐྱ་བའི་དཀྲིལ། אנגלית: Alms bowl. קערה מסורתית שנזירים ונזירות משתמשים בה לקבץ נדבות אוכל מהקהילה.

[10] טיבטית: དུར་ཁྲོད། אנגלית: Charnel ground. אופן הטיפול בגופות במסורת הבודהיסטית בטיבט ואף בהודו במקומות מסוימים שונה מבתי הקברות בישראל או במערב. במקום קבורה באדמה נערכת קבורת שמיים – גופת הנפטר מבותרת לחתיכות ומשמשת למאכל לנשרים, כלבים וחיות אחרות. יוגים בודהיסטים נוהגים לבקר במקומות שכאלו כדי למדוט על מוות וארעיות, על מרכיבי הגוף, על נחישות להיחלץ ממעגלי הקיום, וכו׳.

8.35
ללא יחסי קרבה, וללא עימותים,
יש לשהות בבידוד פיזי.
[המתבודד] כבר חשוב כמת,
איש לא יתאבל עליו במותו.

8.36
מאחר שלא יהיה אף אחד במחיצת [המת]
שיפגע בו בהתאבלותו
לא יהיה אף אחד שיגרום לתודעה לסטות
מהיזכרות והרהור בבודהה וכדומה.

8.37
לפיכך אשכון בדד
ביער מרומם נפש,
עם קשיים מועטים, בשמחה,
ובהשקטה של כל הסחות הדעת.

8.38
לכן אוותר על כל ענייניי האחרים
ואשקוד חד-נקודתית
על הבאת התודעה
לאיזון מדיטטיבי ועל ריסונה.

8.39
תשוקות מובילות לחורבן
בעולם הזה ובעולמות הבאים.
ב[עולם ה]זה הן מביאות לרצח, לכפיתה ולביתור;
בבאים – למצבי גיהינום וכו'.

8.40
שליחים ושליחות שטחו
בקשות רבות עבורה[11].
למענה אינך נמנע
מפעולות שליליות או ממוניטין רע.

8.41
עבורה מסתכן אתה,
מכלה את אמצעיך,
והתגפפות עמה גורמת [לך]
לאושר עילאי.

[11] טיבטית: དོན་ཕྱིར། סנסקריט: yad-artham. המשמעות המפורשת של המונח בטיבטית ובסנסקריט הוא "עבור מטרה זאת" או "למען זאת". הפרשנויות השונות שקראתי אומרות שהבקשות היו עבור יצירת קשר עם מושא אהבה או תשוקה.

8.42
אין זה אלא אוסף של עצמות בלבד,
הן אינן אוטונומיות ואינן עצמי [מבוסס][12]
מדוע דבק אתה בהן בתשוקה עזה
ולא חולף אל מעבר לצער[13]?

8.43
תחילה משתדל אתה להרים [את פניה]
ואף אם הורמו, במבוכה מביטה היא מטה.
בין אם פניה נראו בעבר או לאו,
הן הוסתרו בצעיף.

8.44
כמו שפניה שמייסרות [אותך]
נגלות לך עתה –
כך תראה אותן נחשפות על ידי נשרים.
מדוע תנוס כעת?

8.45
לאחר ששמרת על פניה, צר עין שכמותך,
אפילו ממבטם של אחרים,
מדוע אינך שומר עליהן
כאשר הן מאכל [לנשרים]?

8.46
בראותך את ערמת הבשר הזאת
נאכלת על ידי נשרים ואחרים,
[תבין ש]מחרוזות פרחים, עץ הסנדל,
ותכשיטים מוגשים כמנחות למזונם של אחרים.

8.47
אם למרות שהם אינם זזים,
אימה אוחזת בך רק מראייה של שלדים,
מדוע אינך פוחד מאלו
שכמו זומבי מונעים בידי כמה [רוחות[14]]?

[15]8.48
אתה חושק בו אפילו כשהוא לבוש.
מדוע אינך חושק בו כשהוא אינו לבוש?
אם אין לך צורך בו,
מדוע תחבוק אותו כשהוא לבוש?

---

[12] הפרשנות Kenpo Kunphel – The Essence of Manjuśri's Speech מציעה פרשנות נוספת :"הן אינן שייכות לך".

[13] טיבטית: སྡུག་བསྔལ་ཟད་པ། סנסקריט: נירוואנה; אנגלית: Transcending of sorrow.

[14] שאנטידווה אינו מציין מהם הדברים שמניעים את השלדים הללו. השלדים המהלכים הם אנלוגיה לבני אדם חיים. פרשנות אחת אומרת שמה שמניע את השלדים הן רוחות ושדים בעוד שאחרת אומרת שמה שמניע את בני האדם – השלדים המהלכים – הם תודעות עוכרות, רצונות, כוונות וכו'.

[15] הבית הזה אינו מופיע בפרשנות בסנסקריט שנקראת פרנג'יקה אבל הוא מופיע בגרסה הטיבטית. בשפה הטיבטית לא ברור אם שאנטידווה מתייחס בבית הזה לאישה שאליה חשים תשוקה או לגוף. מאחר ששאנטידווה ממשיך את ההתייחסות לגוף כשלד מהלך, כדבר אורגני שמורכב מעור ועצמות שאנחנו משתוקקים לו, בחרתי לתרגם את הבית הזה כמתייחס לגוף. חלק מהתרגומים האחרים לאנגלית מתייחסים אל אישה כמושא של תשוקה. שתי האופציות הללו אפשריות.

8.49
אם מהאוכל לבדו
נוצרים צואה ורוק,
מדוע סולד אתה מהצואה
אבל אוהב את הרוק?

8.50
בעוד שהתאוותנים אינם מפיקים עונג
מכריות כותנה רכה למגע,
הם מבולבלים בנוגע לזוהמה,
וטוענים ש[הגוף] אינו מדיף ריח רע!

8.51
התאוותנים, רעים ובורים,
טוענים במורת רוח
שגם אם הכותנה רכה למגע
לא ניתן לקיים איתה יחסי מין.

8.52
אם אינך חושק במה שאינו נקי,
מדוע מתגפף אתה עם משהו
שהינו כלוב עצמות שקשור בגידים
ומטויח בבוץ הבשר?

8.53
אתה עצמך גדוש בזוהמה
בה אתה תמיד משתמש,
ובשל השתוקקות לזוהמה
אתה חושק בשק זוהמה אחר.

8.54
״אני מפיק עונג מהבשר הזה״.
אם חושק אתה לגעת [בו] ולראותו,
מדוע אינך חושק בבשר
במצבו הטבעי, כשהוא חסר תודעה?

8.55
התודעה בה תחשוק –
לא ניתן לראותה או לגעת בה.
מה שביכולתך [לגעת בו] אינו תודעה;
מה הטעם בחיבוק חסר משמעות?

8.56
זה לא מפליא שאין אתה מבין נכוחה
שגופו של אחר מזוהם באופן טבעי;
זה מתמיה מאוד שאין אתה מבין נכוחה
ש[הגוף] שלך מזוהם בעצמו!

8.57
מדוע נוטש אתה את הלוטוס הרענן
שנפתח לאורן של קרני שמש נטולת עננים
ולחלופין, בתודעה שמכורה לזוהמה,
מפיק עונג מכלוב מזוהם?

8.58
אם אינך חפץ לגעת
במקום שמרוח בצואה,
מדוע רוצה אתה לגעת בגוף
שממנו היא יצאה?

8.59
אם אין בך היקשרות לזוהמה,
מדוע מתגפף אתה עם מי
שהתהווה בשדה של זוהמה
וגדל מזַרְעָהּ?

8.60
אינך חושק בתולעת קטנה ומלוכלכת
שהופיעה מתוך זוהמה
אך חושק אתה בגוף שמטבעו גדוש הוא בזוהמה
ושנוצר מזוהמה.

8.61
לא זאת בלבד שאינך מואס
בזוהמת עצמך,
בתאוותך לשקי זוהמה מלוכלכים
חושק אתה גם באחרים.

8.62
אפילו דברים מענגים כמו קמפור,
אורז מבושל, או ירקות
הופכים את האדמה למזוהמת
כאשר יורקים אותם מן הפה.

8.63
אם [עדיין] קיים בך ספק
גם אם זוהמה שכזאת נראית בברור,
הבט בגופות מזוהמות אחרות
שמושלכות בבית העלמין.

8.64
לאחר שהבנת שאם עורה יוסר
תעלה [בך] אימה עצומה,
איך תוכל שוב
להימשך לאותו הדבר?

8.65
אף אם הניחוח שמבשם את הגוף,
הוא לא אחר מ[ריחו של] עץ הסנדל וכדומה.
מדוע תימשך למשהו
בשל ריח של דבר אחר?

8.66
האם לא מוטב שמשיכה לא תעלה
למשהו שמטבעו הוא מצחין?
מדוע מתאווים אנשים למה שהינו חסר משמעות
ומבשמים אותו בריחות טובים?

8.67
אולם אם הניחוח הטוב הוא של עץ הסנדל
האם עלה הוא מהגוף?
מדוע [מתהווה] תשוקה למשהו
בשל ריח של דבר מה אחר?

8.68
אם מצבו הטבעי של הגוף הערום
מבעית בשל צחנת הרפש שדבקה בו,
שיערו וציפורניו הארוכות,
ושיניו המצהיבות והמוכתמות,

8.69
מדוע עָמֵל אני על ניקיונו,
כמו [על מירוק] כלי נשק שיפגע בי?
העולם הזה נמצא בטירוף מערכות
בשל אלה שפועלים מתוך בערות בנוגע לעצמי[16].

8.70
אם תחוש דכדוך
בראותך כמה[17] שלדים בבית העלמין,
האם תפיק עונג בכפר שהינו
בית עלמין מלא בשלדים מהלכים?

8.71
כך, הזוהמה הזאת
אינה מושגת ללא מחיר,
והשגתה תביא לנזק כמו
תשישות, עינויי גיהינום, ועוד.

---

[16] ניתן לפרש את השורה הזאת בשני אופנים: (1) אלו שפועלים מתוך תעתוע עצמי; ו-(2) אלו שפועלים מתוך בערות שמבולבלת בנוגע לעצמי.

[17] טיבטית: འདབ་ཁྲིག་/འདག་ཁྲིག་ (בלבד או כמה). הגרסה הביקורתית של הטקסט מציעה איות אלטרנטיבי של המילה. ניתן לתרגם את השורה הזאת כ-"לאחר ראייה של שלדים בלבד"; או "לאחר ראייה של כמה שלדים". הטקסט בסנסקריט מסכים עם המשמעות השנייה.

8.72
לילד אין יכולת להגדיל את הונו
ולכן ממה ייהנה בבחרותו?
כאשר עוברים החיים בצבירת הון,
מה כבר ניתן לעשות עם תשוקות בזקנה?

8.73
יש תאוותנים עלובים
שמגיעים לתשישות גמורה מעמל יומם.
כשחוזרים הם הביתה גופם רצוץ
והולכים הם לישון כמו מת.

8.74
יש את אלו שמתייסרים במרחקים בנדודיהם,
ושסובלים בהיותם הרחק [מביתם].
למרות שכמהים הם לנשותיהם ולילדיהם,
הם לא יראו אותם במשך שנים על שנים.

8.75
מתוך תעתועי התשוקה
מוכרים הם אפילו את עצמם,
אך לא משיגים את מבוקשם, ונסחפים לשווא
בידי רוחות מעשיהם של אחרים[18].

8.76
יש את אלו שמוכרים את גופם.
חסרי כל שליטה, מנוצלים הם בידי אחרים,
נשותיהן כורעות ללדת
למרגלות עץ או בשממה.

8.77
כסילים שתשוקתם מוליכה אותם שולל
יוצאים לקרב שעלול לעלות להם בחייהם
במחשבה שכך יעבדו למחייתם ויתעשרו;
הופכים הם לעבדים כדי לזכות ברווח.

8.78
ישנם תאוותנים שאפילו מטילים מום בגופם
ויש את אלו המשופדים על חודו של מוט.
יש את אלו שנראים נדקרים על-ידי פגיונות,
ויש את אלו שנשרפים.

8.79
דע שעושר [מביא ל]חורבן אין-סופי
בשל הכאב הכרוך בהשגתו, בהגנה עליו ובהפסדו.
לאלו שדעתם מוסחת בשל השתוקקות לעושר
אין הזדמנות [להשיג] חירות מסבלות הקיום.

[18] הטקסט בסנסקריט אומר שחייהם חולפים להם בשירות אחרים.

8.80
לתאוותנים יש הרבה מגרעות כאלו ואחרות
ורק רווח פעוט –
כמו בהמה שבעודה מושכת כרכרה
מלחכת מעט עשב פה ושם.

8.81
עבור רווח פעוט שכזה, שאינו נדיר,
ושאותו אפילו בהמה יכולה להשיג,
אלו שמיוסרים על ידי קרמה הורסים
חירויות ושפע מושלמים שכה קשה להשיגם.

8.82
מושאי התשוקה[19] מתכלים ללא צל של ספק,
ומביאים לנפילה אל הגיהינום וכו׳.
עבור משהו שאין בו [תועלת] גדולה
נחווית תמיד מצוקת התשישות.

8.83
עם רק מיליונית[20] מהקשיים האלו
[ניתן] להגשים את [מצב] הבודהה עצמו,
התאוותנים חווים סבל גדול יותר מאשר
העוסקים בדרכי ההארה, אך עבורם אין הארה.

8.84
מתוך הרהור בסבלות הגיהינום וכו׳,
דבר לא משתווה לסבל התשוקות –
לא כלי-נשק או רעל,
אש, תהום או אויבים.

8.85
כך משעוררו התשוקות שאט נפש,
יש לכונן את חדוות ההתבודדות.
במעבה יער שֶׁלָו,
נטול מחלוקות או תודעות עוכרות[21],

8.86
בקרירותם של אור הירח ועץ הסנדל,
עם משב רוח ביער שלו ודומם,
מהרהרים בני המזל בטובת הזולת וברווחתו
בעודם מהלכים על לוחות אבן רחבים כהיכלות מענגים.

---

[19] בגרסה הביקורתית של הטקסט בטיבטית וגם בסנסקריט המילה כאן היא ״גוף״ – הגוף הוא מתכלה ובר-חלוף.

[20] טיבטית: ཁྲི་བ། אנגלית: Ten million. סנסקריט: koṭi. עשרה מיליון.

[21] טיבטית: ཉོན་མོངས། אנגלית: kleśa. הגרסה בסנסקריט אינה משתמשת במילה kleśa במובן של תודעה עוכרת אלא במובן של מצבים או דברים שיש בהם אי-נוחות, כאב ומצוקה. כשתודעה עוכרת מופיעה ברצף התודעה, היא הופכת את התודעה לבעלת מאפיינים שכאלו. תרגום אלטרנטיבי של השורה הזאת הוא: ״במעבה יער שלו, נטול מחלוקות או מצוקות...״.

8.87
בשהייה ככל שיעלה הרצון
בבית ריק, למרגלות עץ, או במערות,
לאחר שהושל הסבל שבבעלות ובהגנה [על רכוש]
יושג חופש[22], ללא דאגות.

8.88
חיים של חופש, ללא היקשרות,
בלי זיקה לאף אחד,
והנאה שבסיפוק –
יתקשה למצוא אפילו אינדרה.

8.89
לאחר הרהור במעלות ההתבודדות
באופנים כאלו ואחרים,
יש להשקיט לגמרי את התודעות המושגיות
ולמדוט על תודעת ההארה.

8.90
תחילה יש לשקוד על מדיטציה
של השוואת עצמי וזולתי.
מאחר ש[כולנו] שווים [מבחינת] אושר וסבל
יש להגן על כולם כמו [שמגן אני על] עצמי.

8.91
למרות שהגוף מחולק לחלקים רבים כמו הידיים וכו׳,
יש להגן עליו בשלמותו;
כך גם כל הנודדים השונים, באושרם ובסבלם,
שווים אליי ברצונם להיות מאושרים.

8.92
גם אם סבלי
אינו פוגע בגופם של אחרים,
סבלי קשה מנשוא
משום שאני דבק בו כ״שלי״.

8.93
כמו כן סבלם של אחרים
אינו פוקד אותי;
ואף-על-פי-כן סבלם קשה מנשוא
משום שדבק אני בו כ״שלי״.

[22] טיבטית: བྱོལ་བ་མེད་པ། אנגלית: Independently, without concern. הפירוש המילולי של המונח הוא ״ללא תלות״.

8.94
אסלק את סבל הזולת
משום שהוא סבל, כמו סבלי שלי.
אעזור לזולתי
משום שהם בעלי תודעה, כמוני, בעל גוף[23].

8.95
כאשר אני וזולתי
שווים ברצוננו להיות מאושרים,
מה הייחוד שבי שבגינו
עמל אני על [השגת] אושרי שלי בלבד?

8.96
כאשר אני וזולתי
שווים בכך שאיננו רוצים בסבל,
מה הייחוד שבי שבגינו
אגן על עצמי [בלבד] ולא על זולתי?

8.97
אם אינני מגן עליהם משום
שסבלם אינו פוגע בי,
אזי מדוע אגן [על עצמי] מסבל עתידי
אם הוא אינו פוגע בי [עתה]?

8.98
המחשבה שאני הוא זה שאחווה אותו
היא שגויה
משום שמי שמת ייוולד במקום אחר
ויהיה מישהו אחר.

8.99
אם על הסובל עצמו להגן על עצמו
מכל סבל [שמופיע],
אזי מאחר שכאב הרגל הוא אינו של היד
מדוע האחת מגינה על השנייה?

8.100
[טענה:] גם אם זה חסר הגיון,
כאן זה קורה בשל אחיזה בעצמי.
[תגובה:] כל מה שחסר הגיון בנוגע לעצמי או לזולת,
יש לסלקו במאמץ עליון!

---

[23] טיבטית: བདག་ལྟས་བཞིན། כאן הגרסה הטיבטית שונה במעט מהסנסקריט. בעוד שבסנסקריט הטקסט אומר ātma-sattva-vat – "כמוני כבעל תודעה", הטיבטית אומרת באופן מפורש "כמו עצמי גוף". אפשר לפרש את הטיבטית בכמה אופנים – "כמו גופי שלי" או "כמוני המגולם בגוף" (פרשנות שמתקרבת לסנסקריט). כאן בחרתי לתרגם זאת באופן השני. פרשנויות שמסכימות עם התרגום "כמו [ל]גופי שלי" מסבירות שכפי שאני דואג לצרכי גופי, כך גם עלי לדאוג לצרכי הזולת.

8.101
מה שנקרא "רצף" ו-"אוסף"
הוא כזב – כמו מחרוזת וצבא.
הסובל אינו קיים
ולכן למי שייך[24] [הסבל] הזה?

8.102
לסבל אין בעלים
ולפיכך אין הבדל בין כל [בעלי הסבל].
יש להסירו משום שזה סבל;
מה הטעם לתחום כאן גבולות?

8.103
[טענה:] "מדוע יש למנוע את סבלם של כולם?"
[תגובה:] אין על כך עוררין!
אם יש למנוע [את סבלו של אחד] יש למנוע את סבל כולם;
אחרת, כמו בעלי התודעה – כך גם [לגבי] עצמי.

8.104
[טענה:] אם חמלה מביאה לסבל רב,
מדוע יש לשקוד על כינונה?
[תגובה:] לאחר הרהור בסבלות העולם
כיצד סבל [שנובע] מחמלה [ייחשב] לסבל רב?

8.105
אם סבלם של רבים יחדל
באמצעות סבלו של יחיד,
על אלו שאהבה בליבם לכונן את הסבל הזה
עבורם ועבור זולתם.

8.106
ולכן למרות שסוּפּוּשפָּצַ׳נְדְרָה[25]
ידע שייפגע על ידי המלך,
הוא לא נמנע מסבל
כדי לכלות את סבלם של רבים.

8.107
כך, אלה שהרגילו את רצף תודעתם
ליהנות משיכוך סבל הזולת,
נכנסים אפילו אל [הגיהינום] ללא הפוגה
כמו ברבור אל תוך אגם של פרחי לוטוס.

---

[24] הגרסה הביקורתית של הטקסט (שפורסמה ע"י מנזר גיוטו) מציינת אלטרנטיבה לפועל הזה. תרגום האלטרנטיבה הזאת הוא: "מי יסלק את [הסבל] הזה?"

[25] טיבטית: ཨ་ཏི་རཱ་ཛ་མཉྫ་ཤཱ. סנסקריט: Supuṣpacandra. הסוטרה "מלך הריכוז" (samādhiraja-sutra) מספרת על הבודהיסטווה סופושפצ׳נדרה שלא פנה לאחור למרות שידע שהמלך יהרגו. הוא לא התחמק מסבל כדי להפיג את סבלות הזולת.

8.108
כאשר בעלי התודעה משתחררים
[הבודהיסטוות חווים] אוקיינוס של שמחה.
האם זה לא מספק?
מה הטעם ברצון ש[רק אני] אשתחרר?

8.109
לפיכך גם אם הפעולה היא למען הזולת,
היא לא מלווה ביהירות או פליאה.
מפני שהשמחה היא אך ורק ברווחת הזולת
אין ציפייה לתוצאה מבשילה.

8.110
כמו שנשמר אני
מביקורת, גם אם קלה,
כך גם אנהג בזולתי
בתודעה מגינה וחומלת.

8.111
באמצעות התרגלות
[פיתחתי] הכרה כעצמי
ביחס לטיפות זרע וביצית של אחרים,
אף כי עצמי כזה אינו קיים[26].

8.112
באותו אופן, מדוע איני תופס
את גופם של אחרים כ״עצמי״?
כך גם לא קשה להגדיר
את גופי שלי כ״אחר״.

8.113
לאחר הכרה בעצמי כפגום
והכרה בזולת כאוקיינוס של מעלות,
יש למדוט על סילוק שלם של אחיזה בעצמי
ועל אימוץ של הזולת.

8.114
בדומה לטענה שהידיים וכו׳
הן איברים של הגוף,
מדוע לא נטען שהמגולמים בגוף
הם איברים של הנודדים?

8.115
כמו שמודעות של "אני" מופיעה
מתוך התרַגלות לגוף זה שנעדר עצמי,
מדוע לא תיווצר באמצעות התרגלות
מודעות של "אני" כלפי בעלי תודעה אחרים?

---

[26] טיבטית: དངོས་མེད་བཤད་སྐྱེར། למונח הזה בטיבטית יש כפל משמעות. תרגום אלטרנטיבי שנמצא בכמה תרגומים לאנגלית אומר ״למרות שהם אינם דברים ששייכים לי״. התרגום הנ״ל תואם את האופן שבו ניתן לקרוא את השורה הזאת בסנסקריט.

8.116
לפיכך, גם אם הפעולה היא למען הזולת
היא לא מלווה ביהירות או התפעמות,
כמו שמי שמזין את עצמו
לא מצפה לתמורה.

8.117
ולכן, כמו שנשמר אתה
מביקורת, גם אם קלה,
כך גם עליך להתרגל לתודעה חומלת
שמשגיחה על העולם.

8.118
לכן בחמלתו הגדולה,
המגן אֲוולוֹקיטֶה[27]
ברך אפילו את שמו
כדי להפיג את פחד הקהל של הנודדים.

8.119
אין להפנות את הגב לקשיים
שהרי בכוח התרגלות שכזאת,
תעלה תחושת עגמומיות בהיעדרו
של מה שפעם עורר פחד רק משמיעת שמו.

8.120
על מי שרוצה להגן במהירות
על עצמו ועל זולתו,
לתרגל את הסוד הנשגב –
החלפת עצמי בזולת.

8.121
גם אם משהו פעוט גורם לפחד
בשל היקשרות לגוף,
מי לא ישנא את הגוף
מעורר האימה הזה, כמוהו כאויב?

8.122
מתוך רצון לרפא כאבים גופניים
כמו רעב, צמא וכו׳,
מתרחש הרג של ציפורים, דגים וחיות בר
והסתתרות במארבים.

[27] טיבטית: སྤྱན་རས་གཟིགས། סנסקריט: avalokita. אוולוקיטה (צ׳נרזיג בטיבטית) – הבודהה של החמלה. שמו המלא הוא אוולוקיטשוורה ובטיבטית – Chenrezig Wangchug – מי שמתבונן בבעלי התודעה בעיניים חומלות ושכוחו כביר.

8.123
מי שעבור רווח וכבוד
רוצח אפילו את אביו ואימו
וגונב את רכושן[28] של שלוש האבנים היקרות,
יישרף [באש] הגיהינום ללא הפוגה.

8.124
איזה חכם ירצה בגוף הזה,
יגן עליו ויכבדו?
מי לא יראה בו אויב,
ולא יבוז לו?

8.125
״אם אתן [זאת], ממה איהנה?״ –
מחשבה אֲנוֹכִית היא דרכם של שדים!
״אם איהנה [מזה], מה אתן?״ –
מחשבה זוּלְתָנִית היא תכונה שמיימית!

8.126
פגיעה בזולת למען העצמי,
תביא לייסורים בגיהינום וכו׳.
כשהעצמי נפגע למען הזולת
יושגו כל הדברים הנפלאים.

8.127
רצון בהאדרה עצמית
מוביל ללידה אומללה של נחיתות וטיפשות.
הסטת ההאדרה לאחרים
מובילה ללידות של אושר וכבוד.

8.128
ניצול הזולת למען העצמי
מביא לחוויה של עבדות וכו׳.
רתימת העצמי למען הזולת
מביאה לחוויה של סמכותיות[29] וכו׳.

8.129
כל אושר שקיים בעולם
נובע מהרצון באושרו של הזולת.
כל סבל שקיים בעולם
נובע מהרצון באושרו של העצמי.

8.130
מה יש להכביר במילים?
הילדותי פועל למען עצמו
והמוּני פועל למען הזולת.
רְאֵה את ההבדל ביניהם!

---

[28] טיבטית: དཔོལ་བ། המונח הבודהיסטי מתייחס למנחות שהוגשו לשלושת מושאי המקלט מתוך אמונה ומסירות.

[29] טיבטית: རྗེ་དབོན་ཁོ། אנגלית: lordship, a status of master, sovereign. סנסקריט: svāmitvādi.

8.131
מי שלא מחליף נכונה את אושרו
בסבלו של הזולת
לא יגשים את מצב הבודהה
ואפילו בסמסארה לא ימצא אושר.

8.132
לא רק בתקופות החיים הבאות,
גם בחיים האלו מטרות לא תושגנה
משום שמשרתים לא יעשו את עבודתם,
והשליט לא ישלם את שכרם.

8.133
לאחר שהשליכו את כל ההנאה המושלמת
שבהשגת אושר נראה ואושר בלתי נראה,
הנבערים נוטלים על עצמם סבל שאין לשאתו,
בשל גרימת סבל לזולת.

8.134
אם כל הצרות שבעולם,
כל הפחדים והסבל,
נובעים כולם מאחיזה בעצמי
במה תורם לי השד הגדול הזה?

8.135
ללא ויתור גמור על העצמי
לא ניתן להימנע מסבל;
כמו שללא ויתור על אש
לא ניתן להימנע משריפה.

8.136
לפיכך כדי לשכך את הנזק שנגרם לי
וכדי לשכך את סבלות הזולת
אקדיש את כל כולי לזולתי
ואתייחס אל האחרים כאל עצמי.

8.137
תודעה, הֱיִי נחושה:
״אני נתון למרותם של אחרים!״ –
וכעת אַל לָךְ לחשוב על דבר
מלבד רווחתם של כל בעלי התודעה.

8.138
אין זה ראוי להגשים את רווחת עצמי
באמצעות העיניים וכו׳ שסרות למרותם של אחרים.
לא נכון הוא לנהוג שלא כשורה כלפי אחרים
באמצעות העיניים וכו׳ שנועדו לרווחתם.

8.139
לפיכך העמד את בעלי התודעה בראש מעיינך,
טוֹל את כל מה
שתבחין בו על גופך
והשתמש בו לרווחת הזולת.

8.140[30]
בראייה של העצמי כנחות וכו׳
ובראייה של האחרים כעצמי,
עם תודעה נקייה ממחשבות
מדוט על קנאה, תחרותיות וגאווה.

8.141
חולקים לו כבוד אבל לי לא.
לא צברתי רכוש כמוהו.
אותו מהללים אבל לי בזים.
הוא מאושר ואני סובל.

8.142
עמל אני בעבודות שונות
אבל הוא יושב בניחותא.
גדולתו ידועה בעולם
ואני נחות ואין בי מעלות.

8.143
מה על מי שאין בו מעלות לעשות?
לכל אחד יש מעלות.
יש את אלו שמהם אני נחות
ויש את אלו שמהם אני טוב.[31]

8.144
ההתנוונות של המוסריות ושל ההשקפות וכו׳
היא בשל כוחן של התודעות העוכרות ואינה בשליטתי!
עליו לרפאני ככל שיוכל
ואני אקבל על עצמי כל כאב [שנדרש].

8.145
אם אין ביכולתו לרפאני,
מדוע בז הוא לי?
הוא ניחן במעלות
אך במה הן תורמות לי?

---

[30] בבתים 8.140-8.154 שאנטידווה מלמד שיטת לאימון התודעה בהחלפת העצמי בזולת כאשר הבודהיסטווה מדמה את עצמו.ה בנעלי אחרים ומתבונן בעצמו מנקודת המבט שלהם.

[31] את שתי השורות האחרונות בבית הזה ניתן לקרוא בדרכים שונות. אני בחרתי לתרגמן באופן שתואם את הסנסקריט. קריאה אלטרנטיבית של השורות הללו בגרסה הטיבטית היא: "יש את אלו שמהם הוא נחות / ויש את אלו שמהם אני טוב."

8.146
הוא שאין בו חמלה לנודדים הנמצאים
בין מלתעות המפלצת של עולמות האומללות,
מתוך יהירות במעלותיו,
רוצה גם להתעלות על חכמים.

8.147
משראיתי אותו כשווה לי
כדי להתעלות עליו
עליי להשיג רווח וכבוד,
אפילו בדרכי מחלוקת.

8.148
יהיה אשר יהיה, אבהיר
את מעלותיי לכל העולם.
ובנוסף, אדאג לכך שאיש לא
ישמע על מעלותיו.

8.149
אסתיר את חסרונותיי
וכך אני, ולא הוא, אזכה להערכה.
מהיום אשיג הון רב
וכך לי, ולא לו, יחלקו כבוד.

8.150
לאורך זמן אצפה בעונג
כשנוהגים בו שלא כראוי.
אדאג לכך שהוא יהפוך ללעג וקלס
בעיני כול, ושמכל עבר יבוזו לו.

8.151
נראה שאפילו האומלל הזה
מתחרה איתי!
האם הוא משתווה [אליי] בהשכלתו, בחוכמתו,
בהופעתו החיצונית, בשושלתו או בעושרו?

8.152
כך מששמעתי שמעלותיי
הובאו לידיעת כולם,
אחווה שמחה שגורמת
לשערותיי לסמור מעונג.

8.153[32]
גם אם יש לו רכוש
אשתלט עליו בכוח;
ואם עובד הוא עבורי
אתן לו את [המינימום] הנדרש למחייתו.

8.154
אערער את אושרו
ובאופן קבוע אחשוף אותו לפגיעה.
מאות פעמים בסמסארה
הוא פגע בי.

8.155
תודעה, ברצון לפעול למען עצמך
חלפו להם עידנים אינספור
ולמרות עמל כה רב השגת סבל בלבד
כמו התשישות האיומה הזאת.

8.156
לפיכך, התמסר בוודאות
לרווחתם של אחרים,
ובעתיד תראה את היתרונות שבכך,
שהרי מילותיו של המוּני אינן מטעות.

8.157
לו היית עושה זאת לפני כן,
המצב הזה,
שאינו האושר המושלם של הבודהה,
לא יכול היה להתרחש.

8.158
לפיכך, כפי שזיהית את עצמך כ״אני״
[על בסיס] טיפות של זרע וביצית
של אחרים,
כך גם הַרגֵּל עצמך לאחרים.

6.159
משהפכת למפקח על אחרים,
חטוף את כל מה
שתראה על גופך
והשתמש בזה לתועלת הזולת.

[32] סדר השורות בגרסה שבסנסקריט שונה מסדר השורות שבגרסה הטיבטית. התרגום הנ״ל תואם את סדר השורות בסנסקריט. ניתן לתרגם אותו כך גם מהטיבטית תרגום אלטרנטיבי שתואם את סדר השורות בטיבטית ושתואם כמה תרגומים לאנגלית הוא: גם אם יש לו רכוש, אם הוא עובד עבורי, אתן לו את [המינימום] הנדרש למחייתו ואשתלט על השאר.

8.160
״אני שמח, האחרים לא;
[מעמדי] גבוה, האחרים נחותים;
ואני מפיק תועלת, אחרים לא.״
מדוע איני מקנא בעצמי?

8.161
היפרד מרווחתך,
והתמסר [להקלה] בסבלות הזולת.
במחשבה ״מה עושה אני עתה?״,
בחן את פגמיך.

8.162
קח עליך את האשמה
לפעולותיהם השליליות של אחרים,
וגם אם ביצעת מעשה שלילי פעוט
הודה בכך בפומבי.

8.163
דבר רבות בתהילת אחרים
כדי שיאפילו עליך.
רתום את עצמך לכל מטרותיהם
כאחרון המשרתים.

8.164
אין לשבח אפילו שמץ ממעלות מקריות
של מי שאופיו פגום;
אין לאפשר לאיש להכיר את מעלותיו,
ויהי מה!

8.165
בקצרה, הנזק מכל פגיעה
שהסבת לזולתך למען עצמך –
לו יחול הוא עליך
למענם של בעלי התודעה.

8.166
אל לך להיות אגרסיבי
ולנהוג בכוחניות,
אלא כמו כלה טרייה
עליך לנהוג בביישנות, בהססנות ובאיפוק.

8.167
עשי זאת! הישארי כך!
אל לָךְ לנהוג כך!
כך יש לשלוט בָּךְ, [תודעה],
ואם תחרגי, יש להכניעךְ.

8.168
ואם למרות זאת לא תנהגי
כפי שציוויתי, תודעתי,
משום שכל הפגמים נובעים ממךָ
אשליט עלייךָ את מרותי.

8.169
הזמן שבו הרסתְ אותי חלף,
אלה היו זמנים אחרים.
אני רואה זאת עכשיו. בכל שתלכי
אשמיד כליל את יהירותךָ!

8.170
השליכי מעלייךָ את המחשבה
״עדיין [אפעל] למען רווחתי האישית״!
מכרתי אותך לאחרים
ולכן ללא רפיון רוח, העניקי להם את יכולותַייךָ[33]!

8.171
אם אתרשל ולא
אעניק אותך לבעלי התודעה,
אין ספק שתמסרי אותי
לשומרי הגיהינום!

8.172
מפני ש[אינספור פעמים] מסרת אותי כך,
חוויתי ייסורים במשך זמן רב.
עתה משנזכרתי במעשי האיבה האלה,
אהרוס את גישתך האנוכית!

8.173
אם חפצה את בשמחה,
אל לך לבקש הנאה עבור עצמך.
אם חפצה את להיות מוגנת
עלייךָ תמיד להגן על הזולת.

8.174
ככל שמרבים לדאוג
לגוף הזה,
כך מדרדר הוא
למצב של שבריריות יתר.

[33] טיבטית: སྟོབས། אנגלית: strength, ability, wage, tax. ניתן לתרגם את המונח הזה בכמה אופנים: כוח או יכולת; שכר; ומס. שלוש המשמעויות הללו אפשריות כאן – מאחר שהתודעה נמכרה לאחרים כדי להטיב עימם, עליך לשלם את שכרה – בכל יכולתה.

8.175
כאשר מדרדר הוא כך,
אפילו האדמה הזאת כולה לא תוכל
לספק לחלוטין את מאווייו.
מי יוכל למלא את רצונותיו?

8.176
אצל אלה שחפצים במה שלא ניתן [למימוש]
יתהוו תודעות עוכרות והתנוונות מנטלית.
אצל אלו שאינם תלויים בדבר
השפע אינו יודע כליה.

8.177
לכן, מאחר שתשוקה פיזית מתעצמת
אין לתת לה דריסת רגל.
לא להיאחז במה שמושך
הוא דבר טוב.

8.178
בסוף יהיה הוא לאפר,
דוֹמֶם, מונע בידי אחרים,
צורה מזוהמת ומעוררת אימה.
מדוע אוחז אני בו כ"עצמי[34]"?

8.179
מה עושה המכונה הזאת עבורי,
בין שהיא חיה ובין שהיא מתה?
במה שונה היא מגוש אדמה?
אבוי [תודעה], אינֶךְ מסלקת את הגאווה!

8.180
מתוך דאגה לגוף
סבל מצטבר לשווא.
מה התועלת בהיקשרות או בכעס
לדבר הזה ששקול לכפיס עץ?

8.181
בין שאני מטפח אותו כך
או בין שהוא נאכל בידי נשרים וכדומה,
אם הוא לא חש היקשרות או איבה,
מדוע אני חש היקשרות אליו?

8.182
אם אין הוא יודע
כעס בשל עלבון
או סיפוק בשל שבח,
עבור מי טורח אני כל כך?

[34] טיבטית: བདག་ཏུ་འཛིན་པ། כמה מהתרגומים מפרשים את המונח הטיבטי כ-"שלי" במקום "עצמי". שני התרגומים הללו אפשריים.

8.183
[טענה]: אלו שמעריכים את גופי
הם ידידיי.
[תגובה]: כולם מכירים בערכו של גופם שלהם,
מדוע איני שמח בגופם [כמו] בשלי?

8.184
לכן ללא היקשרות
אוותר על גופי לתועלת הזולת.
וכך אף כי יש בו פגמים לרוב,
אחזיק בו ככלי עבודה.

8.185
לפיכך מספיק עם ההתנהגות הילדותית!
אלך בדרכי החכמים,
אעלה בזיכרוני את העצה על מצפוניות,
ואהדוף שינה וקהות חושים.

8.186[35]
כמו הילדים החומלים של המנצחים,
אשא בקשיים של המעשים הראויים.
אם לא אשקוד יומם וליל,
אימתי יגיע סבלי לקיצו?

8.187
לכן כדי לסלק את מערפלי התודעה
אסיג את תודעתי מדרכים שגויות
ובעקביות אשהה באיזון מדיטטיבי
על מושא התבוננות נכון.

זהו הפרק השמיני שנקרא ״התעמקות מדיטטיבית״ מתוך ״מדריך לאורח חיי הבודהיסטווה"

[35] הבית הזה אינו מופיע בפרשנות בסנסקריט שנקראת פרנג׳יקה אבל הוא מופיע בגרסה הטיבטית