

מהי הדְהָרְמָה?  
סְנֵגְהֵרְקְשִׁיטָה



סַנְגְּהֶרֶקְשִׁיטָה

מַה־יִהְיֶה־הַדְּרָמָה?

עֵיקָרִי תוֹרָתוֹ שֶׁל הַבּוֹדֵהָ

תַּרְגוּם מֵאֲנִגְלִית: פֶּרְקַאֲשִׁיקָה

עֲרִיכַת תַּרְגוּם: סַמְדֵר גֶּפֶן

## Sangharakshita / What is the Dharma?

יצא לראשונה באנגלית בהוצאת Windhorse Publications  
info@windhorsepublications.com  
www.windhorsepublications.com  
© Sangharakshita 1998

The right of Sangharakshita to be identified as the author of this work has been asserted by him in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1988

זכויות התרגום לעברית שמורות לפרקאשיקה (יעל רז) © 2020

The translator would like to thank Windhorse Publications for their permission to translate and publish this Hebrew edition, as well as the Triratna Translation Fund for their contribution to the publishing costs.

עיצוב הכריכה: דְהַמְרָאטִי, הסבה לעברית: פְּרִיַיְדָה.

Cover design: Dhammarati / Priyada

בתמונה: מנג'ושרי, בודהיסטוות החוכמה. באדיבות בית הספר ITBCI בקלימפונג.

ההוצאה לאור מציינת בתודה את הרשות לצטט מובאות מן הספרים הבאים: המובאות בפרק 13, 'שלמות החוכמה' –

*Perfection of Wisdom in 8,000 lines* © 1973 by Edward Conze

הודפס מחדש במהדורה האנגלית ברשות Four Seasons Foundation

המובאה בפרק 1, 'ההחלטה ללמד' –

Bhikkhu Nanamoli, *The Life of the Buddha*, Buddhist Publication Society Kandy 1984

מסת"ב: 978-965-568-268-0 ISBN:

**מנדלי**

מוכר ספרים ברשת

הפקה: מנדלי ספרים אלקטרוניים בע"מ

אין להעתיק, לצלם, לשכפל, לסרוק, לאחסן במאגרי מידע, להזרים או להפיץ ספר זה או חלקים ממנו, בשום צורה ואופן, ובשום אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני כלשהו, הקיים כיום או יהיה בעתיד, כמו כן אין לעשות בספר זה כל שימוש מסחרי, לרבות צילום והקלטה, ללא אישור בכתב מההוצאה לאור.

## תוכן העניינים

|     |                                      |    |
|-----|--------------------------------------|----|
| 7   | על המחבר                             |    |
| 9   | הקדמת עורכי המהדורה האנגלית          |    |
| 12  | על המתרגמת                           |    |
| 13  | הקדמת המתרגמת                        |    |
| 16  | הקדמת עורכת התרגום                   |    |
| 17  | הקדמה: מהי הדהרמה?                   |    |
| 33  | חלק ראשון – האמת                     |    |
| 35  | תמצית האמת                           | 1  |
| 50  | הדינמיקה של ההוויה                   | 2  |
| 71  | מרקם המציאות                         | 3  |
| 90  | נירוואנה                             | 4  |
| 100 | תעלומת הריקות                        | 5  |
| 111 | חלק שני – הנתיב                      |    |
| 113 | כוח המשיכה ונקודת האל־חזור           | 6  |
| 132 | הנתיב הספירלי                        | 7  |
| 157 | המסע להתעוררות                       | 8  |
| 175 | דפוס החיים והעבודה הבודהיסטי         | 9  |
| 198 | הנתיב המשולש – אתיקה                 | 10 |
| 218 | הנתיב המשולש – מדיטציה               | 11 |
| 242 | הנתיב המשולש – חוכמה                 | 12 |
| 253 | המשמעות הקוסמית של אידאל הבודהיסטווה | 13 |
| 279 | מפתח                                 |    |
| 289 | הערות                                |    |



## על המחבר

סַנְגְהֶרְקְשִׁיטָה נולד בשם דְנִיס לִינְגְוֹד בדרום לונדון ב־1925. את מרבית השכלתו רכש באופן עצמאי, וכבר בגיל צעיר החל לגלות עניין בתרבויות ובפילוסופיות של המזרח ובגיל שש־עשרה הבין שהוא בודהיסט.

במלחמת העולם השנייה הוא גויס לצבא ושירת בהודו, שם נשאר והיה לנזיר הבודהיסטי סַנְגְהֶרְקְשִׁיטָה. לאחר שלמד כמה שנים אצל מורים ידועים ממסורות בודהיסטיות שונות, עבר ללמד ולכתוב באופן נרחב. הוא גם מילא תפקיד מרכזי בתחיית הבודהיזם בהודו, בעיקר באמצעות עבודתו בקרב חסידיו של ד"ר ב' ר' אַמְבֶּדְקָר. ב־1967, לאחר שבילה עשרים שנה בהודו, חזר סַנְגְהֶרְקְשִׁיטָה לאנגליה כדי להקים את מה שלימים הפך ל'קהילת טְרִירַטְנָה הבודהיסטית', וב־1968 ייסד את המסדר המוכר כיום בשם 'מסדר טְרִירַטְנָה הבודהיסטי'.<sup>\*</sup> כמתרגם בין מזרח למערב, בין העולם המסורתי לעולם המודרני ובין עקרונות לפרקטיקה, עומק הניסיון ובהירות המחשבה של סַנְגְהֶרְקְשִׁיטָה זכו להערכה ברחבי העולם. הוא תמיד הדגיש במיוחד את חשיבותה המכרעת של המחויבות במסגרת חיי הרוח, את ערכן העליון של הידידות הרוחנית ושל הקהילה הרוחנית, את הקשר בין דת לאומנות ואת הצורך ב'חֶבְרָה חדשה' שתתמוך בשאיפות ובאידיאלים הרוחניים שלנו.

---

Triratna Buddhist Community / Triratna Buddhist Order \*  
בתחילת דרכה הייתה תנועה זו ידועה בשני שמות שונים, Friends of the Western Buddhist Order במערב ו־Trailokya Bauddha Mahasangha Sahayaka Gana בהודו. ב־2010 אוחדו השמות ל'טְרִירַטְנָה' כדי לבטא את העובדה שזוהי תנועה אחת, ולא דווקא מערבית. [המתרגמת]

טְרִירְטָנָה היא כעת תנועה בודהיסטית בינלאומית עם למעלה משישים מרכזים בחמש יבשות. בשנים האחרונות העביר סְנְגֶהֶרְקְשִׁיטָה את רוב תחומי האחריות שלו לתלמידיו הבכירים במסדר, וממעונו באֶדִישְׁטָאנָה שבאנגליה הוא מתרכז כעת בכתיבה ובקשר אישי עם אנשים.\*

---

\* סנגהרקשיטה נפטר ב־30 באוקטובר 2018, במהלך תרגום ספר זה. הוא ידע שהתרגום מתבצע, ונתן את ברכתו למפעל.

## הקדמת עורכי המהדורה האנגלית

ב־1946 בית החברה התיאוסופית של סינגפור "גילה מרצה. אינני יודע מה גרם לחבריהם לחשוב שחייל בן עשרים ואחת יהיה מרצה טוב. לתדהמתי, גם אם לא לתדהמתם, ההרצאה הראשונה שנתתי הייתה מוצלחת. הרעיונות, כך גיליתי, ארגו את עצמם כמו שטיח פרסי לדוגמאות מורכבות, והדוגמאות הללו נצבעו במילים ססגוניות, בעצמן, ללא כל קושי. מתיחות הרגשתי רק לפני שקמתי לדבר." כך החלה קריירה ארוכה של מתן הרצאות פומביות ושל מחויבות פומבית לבודהיזם, שאליו כבר היה האיש הצעיר מחויב בלב שלם מאז גילה אותו בגיל שש־עשרה בלונדון של תקופת המלחמה. שנים אחדות לאחר מכן, בהודו, הוא הוסמך כנזיר וקיבל את השם סְנְגְהֶרְקְשִׁיטָה.

כמעט חמישים שנה לאחר הרצאת הבכורה שלו בסינגפור הוזמן סְנְגְהֶרְקְשִׁיטָה להרצות כ'מורה ותיק' בוועידה של בודהיסטים מערביים בטסקון, אריזונה. בתחילת דבריו הוא התגרה קצת במארגני הוועידה על הכינוי הזה – "הסקתי שהכוונה היא שאני מורה זקן". הוא גם העיר שההגדרה 'בודהיסט מְהֵאֵיֵאֵנִי' לא מתארת אותו במדויק: "אינני מזדהה באופן בלעדי עם מסורת המהאיאנה. אני מעריך באותה מידה את הַתְּרַוְאָדָה, את הַזֵּן או הַצ'ֵאן ואת הַנְג'ֵרְיָאֵנָה על צורותיה השונות. בדרכיהן הרבות כל כך, הן כולן חלק מתפארתו של הבודהיזם. אך אינני מזדהה עם אף אחת מהן באופן בלעדי. היו לי מורים שהשתייכו למסורות רבות ושונות. כך שאני מעדיף לחשוב על עצמי פשוט כבודהיסט."

גישתו זו לבודהיזם משתקפת בספר זה, המתרכז, אם בכלל, במה שמלמד הקנון הפאלי, אך כולל רעיונות ומסרים הלקוחים מענפים

שונים של המסורת הבודהיסטית. הספר מבוסס על חומרים שנאספו ממספר תקופות בקריירת ההרצאות של סַנְגְהֶרְקְשִׁיטָה: מהרצאותיו לתיאוסופים בסינגפור בשנות הארבעים; משיחות שנתן בשנות השישים לתושבי לונדון שטעמו לראשונה מן הבודהיזם כשיטה מעשית; משנות השמונים בהודו, שם דיבר אל אלפי בודהיסטים חדשים; מהרצאות שניתנו במסגרת טְרִיֶּטְנָה, התנועה הבודהיסטית המערבית שייסד ב־1967; ומהרצאות שניתנו באמריקה בשנות התשעים.

הרצאות אלה פנו לקהלים מגוונים בנקודות שונות בראשית התפתחות הבודהיזם במערב, אך היה די פשוט לשלב ביניהן ולערוך אותן לספר אחד; במשך חמישים שנה נשמרה בהרצאותיו העקביות גם בסגנון וגם בתוכן. סגנון הדיבור של סַנְגְהֶרְקְשִׁיטָה אומנם השתנה מעט במהלך השנים – תמלילי ההרצאות יוצרים את הרושם שבצעירותו הוא נטה לדבר ברשמיות ובכובד ראש של אדם מבוגר בהרבה, ואילו בשנים המאוחרות נעשה סגנונו נינוח וקליל יותר – אך תמיד היה לו חוש הומור לצד בהירות קפדנית; ניסינו לשמר גם את הבהירות וגם את ההומור בתהליך העברת המילים המדוברות לכתב.

באשר לתוכן משנתו, הוא השתנה רק במעט במשך השנים. בחרנו לקבץ יחד שורה של וריאציות על נושא בסיסי אחד, שאליו חזר שוב ושוב: מהי הדהרמה. סַנְגְהֶרְקְשִׁיטָה חיפש תמיד דרכים להפוך את הדהרמה לנגישה ולמעשית עבור אנשי העולם המודרני, ולצורך כך השתמש במגוון רחב מאוד של מסורות וטקסטים בודהיסטיים. בספר זה, כמו גם בספרים אחרים המבוססים על הרצאותיו ועל הסמינרים שלו, ניסינו להעביר את הגישה האישית והישירה המאפיינת את שיחותיו; כתוצאה מכך, סגנונו של הספר שונה מאוד מזה של חיבוריו הכתובים – 'סקירה של הבודהיזם' ו'שלוש האבנים היקרות',\* לדוגמה – שדרכם סַנְגְהֶרְקְשִׁיטָה מוכר יותר.

---

\* *The Three Jewels* ו־ *A Survey of Buddhism* [המתרגמת]

אנו אסירי תודה לשניים שסייעו בתהליך הכנת הספר לפרסום – לסילבה דָּרָה, שסיפק רבים מתמלילי ההרצאות, ולויג'אינאנְדִי, שעזרה גם היא במלאכת התמלול. ברצוננו להביע את הערכתנו גם על העזרה שקיבלנו מן הצוות בהוצאת ווינדֶהוֹרְס, ובמיוחד לשאנטוֹוִירָה, שעבודת העריכה שלו תרמה רבות לשיפור הטקסט. הוספנו לא מעט הערות בסוף הספר כדי לסייע במציאת המקור הקנוני של הנושאים והסיפורים המוזכרים, והערכתנו נתונה גם לאנשים השונים שעזרו לנו במלאכה זו. כמו תמיד, היה לנו לעונג רב לעבוד עם סֶנְגֶהֶרְקְשִׁיטָה, שנענה בנדיבות רבה למפעלנו.

וִידֵיִדוּי וְגִינְאִנְדֵה  
פרויקט המילה המדוברת  
סתיו 1997

**מילות תודה מאת ההוצאה לאור של הגרסה האנגלית**  
הוצאת ווינדֶהוֹרְס רוצה להביע את תודתה לתורם האלמוני שאפשר את ההדפסה מחדש של ספר זה ב־2011. אנו אסירי תודה.

## על המתרגמת

פרקאשיקה (יעל רז) היא חברת התנועה הבודהיסטית טרירטנה מאז שנת 2004, והוסמכה כחברת מסדר טרירטנה בשנת 2009. היא נולדה וגדלה בירושלים, מתגוררת בסידני, אוסטרליה, ופעילה במרכז הבודהיסטי של סידני, שבו היא מלמדת מדיטציה ודהרמה ומדריכה בריטריטים.

## הקדמת המתרגמת

הרעיון לתרגם את 'מהי הדהרמה' לעברית עלה בדעתי לאחר ריטריט ב־2013, שהיה נקודת מפנה בחיי. בעקבות אותו ריטריט חשתי דחף להודות למורי סגהרקהשיטה על כל מה שלמדתי ממנו, ומהי הדרך הטובה ביותר להודות למורה דהרמה אם לא לחלוק עם אחרים את האוצרות שחלק איתנו?

'מהי הדהרמה', בבהירות שלו ובדגש על המעשיות של הדהרמה, היה ספר שעזר לי במיוחד לעלות על הנתיב. בקריאה ראשונה חשבתי שאני קוראת ספר מבוא, אבל בהמשך גיליתי בספר הזה אוצרות שחורגים בהרבה מהגדרת 'מבוא'. נראה לי שקוראים ישראלים, שכמוני למדו אולי להתייחס בחשדנות לכל מה שמזכיר דת, עשויים – כמוני – להפיק תועלת מגישתו של סגהרקהשיטה, שפונה אלינו 'בשפתנו' כבני העולם המודרני המערבי: פונה קודם כול אל השכל, אך עושה זאת מבלי להתכחש לצד הרגשי, המסתורי, המסורתי והטרנסצנדנטלי של הדהרמה. אחד המאפיינים הייחודיים של סגהרקהשיטה הוא הדגש על חשיבותה של ידידות בין חברי הקהילה הבודהיסטית: ידידות רוחנית לא רק בין מורה לתלמיד, אלא גם בין התלמידים לבין עצמם. נראה לי שעבור הקורא הישראלי גישה זו תהיה טבעית במיוחד.

כל מי שמתרגם טקסט על בודהיזם מאנגלית לעברית נתקל בכמה סוגיות אופייניות, ומתרגמים שונים נוקטים גישות שונות. השתדלתי למצוא את שביל הזהב בין שימור הסגנון המיושן מעט של סגהרקהשיטה, לבין שימוש במוסכמות המתגבשות בטרמינולוגיה הבודהיסטית העברית, ולעיתים השתמשתי במילים שונות לתרגום אותו מונח, לפי ההקשר. לדוגמה הארה והתעוררות, תרגול ואימון.

המכשלה הגדולה ביותר אולי בתרגום טקסט על בודהיזם מאנגלית לעברית היא היעדר מקבילה ישירה למילים mind ו־consciousness. גם באנגלית מונחים אלה הם כבר פשרה מסוימת יחסית למקור – בפאלי ובסנסקריט – שם קיימים מונחים רבים עוד יותר לתיאור היבטים ורבדים שונים של אותו 'דבר' מסתורי ובלתי ניתן להגדרה. אני מקווה שהצלחתי לשמר את המשמעות.

במקרים מסוימים בחרתי להתעלם מן המוסכמות המתגבשות בספרות הבודהיסטית העברית, מפני שלטעמי הן אינן מייצגות בנאמנות את ההדגשים המיוחדים למחבר ספר זה. לדוגמה, המונח Tiratana (או Triratna, שבאנגלית מתורגם כ־The Three Jewels או The Three Precious Jewels), מתייחס לשלושת הדברים החשובים ביותר בבודהיזם: הבודהה, הדהרמה והסנגהה. בחרתי לתרגם מונח זה כ'שלוש האבנים היקרות' ולא כ'שלוש אבני החן' כפי שמקובל, מכיוון ש'חן' לא מייצג בעיניי את מרכזיותם ואת משקלם, או את האהבה שרוחשים להם הבודהיסטים. דוגמה נוספת היא המונח sutra או sutta. מונח זה מתורגם לעיתים כ'דרשה', אך מכיוון שסנגהרקשיטה מדגיש את היותה של ה־a' sutra/sutta 'discourse', כלומר שיחה אורגנית וספונטאנית בין אדם ער לאדם או לאנשים שעדיין לא התעוררו, תרגמתי אותו לרוב כ'שיחה', מילה שבעיניי מבטאת טוב יותר את המשמעות הזאת.

בנוסף לסנגהרקשיטה, שבלעדיו אינני בטוחה אם הייתי עולה על נתיב הדהרמה, ברצוני להודות גם למורתי צ'יטְפֶּרְבֶּה, שהייתה עבורי דוגמה חיה למעשיותה ולקסמה של הדהרמה, ועודדה ודרבנה אותי לאורך הדרך.

במהלך תרגום הספר נעזרתי במספר אנשים: תודה לשלמה שנטידווה שפרינגר בגליל על הערותיו ועצותיו, לסורטנה בספרד שקרא את הטיוטה הראשונה והעיר הערות, ובמיוחד לעורכת סמדר גפן בתל אביב, שנרתמה למשימה בהתלהבות וללא היסוס, עבדה בחצי התנדבות אך ביסודיות שלמה, ולא ויתרה לי על אף פרט ללא

דיון – נהניתי מאוד מן העבודה איתה ומן הידידות שהתפתחה בינינו בעיקר באמצעות הערות עריכה בפרקי הספר. תודה גם לְדֵה־מְרֵאֲטִי שצילם וסיפק את התמונה לכריכה, ולפְרֵי־יָדָה שהסבה את עיצוב הכריכה לעברית.

ברצוני להודות גם להוצאת Windhorse Publications בקיימברידג' שהעניקה לי את זכויות התרגום לעברית של ספר זה, וכן לקרן התרגום של תנועת טרירטנה, שתרמה חלק מעלות ההוצאה לאור. כל ההכנסות ממכירת הגרסה העברית ישמשו לכיסוי העלויות הנוספות הכרוכות בהוצאה לאור של ספר זה ואולי גם של אחרים. אני מקווה שמאמצינו המשותפים יתרמו להבהרת הדהרמה ויסייעו לכל מי שרוצה להיעזר בתורתו של הבודהה!

פרקאשיקה (יעל רז)

[DharmaInHebrew@gmail.com](mailto:DharmaInHebrew@gmail.com)

סידני, אוסטרליה, 2019

## הקדמת עורכת המהדורה העברית

אל עריכת הספר הזה הגעתי כמעט במקרה. עד לעיסוק בו לא הזדמן לי לערוך חומרים מהסוג הזה, אבל כמה שנים לפני שנוצר הקשר עם פרקאשיקה, המתרגמת, גיליתי את דרך הדהרמה והתחלתי לצעוד בה בעצמי, באיטיות אומנם, אבל בהתפעמות גדולה.

הספר נערך בתקופה לא פשוטה בחיי. משברים אישיים 'התנפלו' עליי מכל עבר, והתרגול – שגם לפני כן לא הספיק להתגבש אצלי לשגרה יציבה מספיק – דעך עוד יותר מכורח הנסיבות וההרגלים הקודמים שהתקשיתי לנער מעליי. בתוך הסערה הזאת העבודה על הספר הפכה להיות אור גדול עבורי ואפשרה לי להישאר מחוברת לתכנים שאני אוהבת כל כך. שוב ושוב נזכרתי באפשרות לחיות חיים ערים יותר ומצאתי נחמה בידיעה שנתיב הדהרמה נמצא כאן תמיד, מחכה שאחזור לפסוע בו, גם אם לפרקים אני מצליחה לצעוד רק לצידו.

ההתחבטויות שליוו את עבודת העריכה (המשחק העדין בין הצורך להקפיד על תקינות לשונית לבין הרצון לשמור על זרימה ואסתטיקה של הטקסט, ביחד עם המאמץ להישאר נאמנים לכוונת הדובר ולגרסה האנגלית) הצליחו להיות מענגות גם הן בזכות סיעור המוחות הפורה ושיתוף הפעולה הנעים כל כך ביני לבין המתרגמת.

תודה, פרקאשיקה – על הסבלנות, על הנעימות הגדולה, על הידידות ועל ההזדמנות לקחת חלק בפרויקט התרגום המיטיב הזה.

## הקדמה

### מהי הַדְּהָרָמָה?

פעם ביקרתי בדלפי, המקום ביוון שאליו נהרו אנשים בימי קדם כדי להיוועץ באורקל של האל אפולו. כשעליתי במעלה הגבעה, דרך עצי הזית, הגעתי אל מעיין ששצף בעוז מסלע אל סלע באשד קטן. בהתחלה לא הקדשתי לו תשומת לב מרובה, אבל אותו אשד קטן הופיע שוב גבוה יותר – הוא זרם ממדרגה למדרגה – ושוב במעלה הגבעה. מאוחר יותר גיליתי כי היה זה המעיין הקסטילי המפורסם בכבודו ובעצמו – מפורסם מפני ששתיית מימיו הצלולים אמורה להפוך אדם למשורר בֹּדְבִמְקוֹם. כשהוספתי לעלות הגעתי לבסוף למקור, לנקודה ממנה נבעו המים באופן מסתורי למדי מבין שני סלעים ענקיים, כך שלא יכולתי לראות בדיוק מניין באו או כיצד.

באותו אופן יכולים אנו לעקוב אחר הבודהיזם עד למקורו העמוק והמסתורי. אם נעקוב אחר נהר גדול זה, על יובליו הרבים, עד לנקודת המוצא שלו, נמצא שכולו נובע מן ההתנסות הרוחנית של הבודהה: מחוויית ההתעוררות. הכול נובע מהתנסות זו. הקשר לא תמיד מובן מאליו. לפעמים מימיו החיים של הבודהיזם הולכים לאיבוד בין האבנים והחול. אבל אם תעקבו אחריהם במעלה הזרם תגיעו במוקדם או במאוחר אל מקור המעיין החיוני־תמיד הזה, אל התנסותו של הבודהה בהארה עילאית ומושלמת, שבזכותה הפך לישות שאנו מכנים 'הבודהה' ('זה שהתעורר' או 'זה שזכה להארה').

מה שנקרא בודהיזם, ושהמונח הסנסקריטי המסורתי יותר בשבילו הוא הַדְּהָרָמָה, הוא מעיקרו סך הדרכים השונות שבהן ניסו הבודהה ותלמידיו אחריו להעביר איזשהו רמז על חוויית ההתעוררות הזאת

לאחרים, כדי שגם הם יוכלו אולי בסופו של דבר להתנסות באותה חוויה. אם נתעלם לרגע ממורכבותו של הבודהיזם – הזרמים והשיטות, התאוריות הפילוסופיות והניתוח הדוקטרינרי – העניין בעצם פשוט מאוד. הבודהיזם או הדהרמה אינם אלא אמצעי להגיע להתנסות הזאת. הם הנתיב אל ההארה.

אבל מהי ההארה? מה היה הדבר שהפך את האיש סִידְהָאֶרְתָּה גְאוּטְמָה לבודהה? קשה לבטא זאת במילים, וכפי שנראה בהמשך, אפילו הבודהה עצמו נואש בהתחלה מן האפשרות לעשות זאת, אך דרך אחת להביע את זה היא לומר שהבודהה ראה את טבעה האמיתי של המציאות. זה לא שהוא פשוט הגה רעיון; זה לא שהוא הבין את טבעה האמיתי של המציאות במוחו, בצורה שכלית. הוא ראה 'איך הדברים באמת' באופן ישיר, והידיעה הישירה הזו חוללה שינוי בכל ישותו, על מעמקיה ומרומיה.

### משמעות המילה 'דהרמה'

המילה דהרמה מציינת גם את המציאות שחווה הבודהה וגם את הביטוי המושגי והמילולי שהוא נתן לחוויה זו, כלומר את תורתו. שני השימושים קשורים בקשר הדוק. למעשה, הם מתייחסים לשני היבטים של אותו ה'דבר'. הראשון – הדהרמה כאמת או כחוק או כעיקרון של המציאות – מציין את התוכן האובייקטיבי של חוויית ההתעוררות שחווה הבודהה. והשני – הדהרמה כשיטה או כתורה – מציין את הביטוי שנתן הבודהה לאותה חוויה לתועלת הזולת. אפשר לומר כי החוויה קשורה להיבט החוכמה של ההארה, והביטוי שלה קשור להיבט החמלה. חוכמה וחמלה הם, כפי שאומר ד' ט' סוזוקי, "העמודים התאומים של בניין הבודהיזם כולו". מנקודת המבט שלנו אנו יכולים להבחין בין חוויה לביטוי, בין חוכמה לחמלה, אך במציאות – מנקודת השקפתו של בודהה – אין ביניהם הבדל.

אלה אינן המשמעויות היחידות של המילה דהרמה בבודהיזם, אך הן העיקריות. זהו מונח עשיר, עם קונוטציות רבות. בהודו משתמשים

בו לציין את חובתו של מי שנולד לתוך מעמד חברתי־דתי מסוים, וכך הוא קשור לשיטת הקאסטות. לא כך משתמש בו הבודהיזם, הדוחה את רעיון הקאסטות, אך יש למונח הגדרות נוספות רבות.

נתייחס קודם לשתי המשמעויות שכבר הזכרתי. נוכל למצוא דוגמה לשימוש ב'דהרמה' במשמעות של 'חוק', עיקרון או אמת' בחיבור הבודהיסטי הקלאסי בשם הַדְהַמְפַדָה, שם נאמר: "לא באמצעות שנאה תשכך אי־פעם השנאה כאן [בעולם]. היא תשכך באמצעות אהבה. זהו העיקרון הנצחי."<sup>1</sup> המילה המשמשת כאן כ'עיקרון' היא דהרמה. טבע הדברים הוא ששנאה אינה שוככת באמצעות שנאה, אלא רק באמצעות אהבה. זהו העיקרון, זהו החוק, זוהי האמת. כאן דהרמה היא חוק פסיכולוגי ורוחני; עיקרון רוחני, אפשר לומר. ויש גם דהרמה במובן של שיטה או תורה – מילים אלה לכל הפחות מתקרבות למשמעותה. אין זו בדיוק 'שיטה' או 'דוקטרינה' במובן התאולוגי של 'אני מאמין', ואין זו בדיוק 'תורה'. משמעותה כאן קרובה יותר לתיאור, ביאור, הצגה של הדברים. הביטוי בסנסקריט הוא דהרמה דְשַנָה, שפירושו 'אקספוזיציה של הדהרמה' או דהרמה קאטה, 'דיבור על הדהרמה'.

ורק כדי להתייחס בקצרה להגדרות אחרות, דהרמה יכולה גם פשוט לציין דבר (או תופעה, אם להיות יותר טכניים או פילוסופיים). בהוראה זו המילה יכולה לציין כל דבר שהוא, בין אם הוא חומרי, שכלי, רוחני או טרנסצנדנטלי. בַדְהַמְפַדָה יש גם פסוק ידוע האומר: "כל הדברים [באשר הם] הם חסרי עצמיות בלתי משתנה."<sup>2</sup> בהמשך נראה למה הכוונה ב'חסרי עצמיות בלתי משתנה'. העניין כאן הוא שהמילה המשמשת במקור ל'דברים' היא דהרמה (בצורתה הסנסקריטית) או דְהַמָה (אותה המילה בַפְּאֵלִי, השפה ההודית העתיקה שבה הגיעו לידינו רבים מן הכתובים הבודהיסטיים המוקדמים).

לדהרמה יכולה להיות גם משמעות של 'אובייקט מנטלי'. במערב מדברים בדרך כלל על חמישה חושים, אך המסורת ההודית, ובכלל זה המסורת הבודהיסטית, מונה שישה: בנוסף לחמשת אברי החושים – העין, האוזן, האף, הלשון והגוף (העור) – יש חוש שישי,

התודעה. כפי שהצורה החומרית היא האובייקט של העין, והצליל הוא האובייקט של האוזן, כך רעיונות או אובייקטים מנטליים הם האובייקט של התודעה – והמילה המשמשת ל'רעיון' בהקשר זה היא דהרמה.

לסיום, המילה דהרמה יכולה לציין גם מצב קיום, כגון המצבים המוכרים בשם 'שמונה הלוקה דהרמות'. לוקה פירושו 'עולם', כך שהלוקה דהרמות הללו הן 'שמונת המצבים או התנאים הארציים': רווח והפסד, תהילה וביזיון, שבח ואשם, עונג וכאב. ומייעצים לנו, כמובן, לא לתת לעצמנו להיטלטל בגללם (הם נקראים לפעמים גם 'שמונה הרוחות הארציות'). המאנג'לה סוטה<sup>3</sup> אומרת שהברכה הגדולה ביותר היא להיות בעל תודעה שאינה מוטרדת מאף אחת מן הלוקה דהרמות האלה. ברכה גדולה היא להיות – או נכון יותר ללמוד להיות – בלתי מושפעים בין אם נרוויח או נפסיד, בין אם נזכה בתהילה או בקלון, בין אם יאשימו או ישבחו אותנו, ובין אם נחוש כאב או עונג. ניתן כמובן לחשוב על צמדים נוספים רבים כאלה – למשל, בין אם אנחנו צעירים או זקנים, נחים או עובדים, בריאים או חולים. כל המצבים או התנאים האלה הם דהרמות.

אם כן, המונח 'דהרמה' עשיר מאוד במשמעות, וכאשר אנו לומדים את הטקסטים המקוריים עלינו להקפיד מאוד ולברר את המשמעות הנכונה של המילה אם ברצוננו להבין את הנאמר בהם. בספר זה נתרכז בדהרמה כעיקרון או כאמת ובדהרמה כתורה או כנתיב. ניתן לומר אולי שנבחנו את התאוריה ואת הפרקטיקה – אך לאמיתו של דבר הבודהיזם כולו עניינו בפרקטיקה.

### טבע הדהרמה

אנו מקבלים תחושה ברורה לגבי טבעה המעשי של הדהרמה מן האופן שבו היא מתוארת באחד הנוסחים הבודהיסטיים המסורתיים. את ה'טי רַטְנָה וְוֹדְנָא', או 'שבחי שלוש האבנים היקרות'<sup>4</sup>, מזמרים ומדקלמים אלפי בודהיסטים ברחבי העולם, וכפי שקורה לעיתים קרובות, כאשר

דברים נעשים כדבר שבשגרה, אפילו כהרגל, המשמעות שלהם לפעמים משתכחת; וחבל שכך, מפני שבמילים ספורות בלבד ניתן ללמוד כאן רבות על טבעו של הבודהיזם. על ידי שימוש בשמות תואר אחדים, הפרק המוקדש לדהרמה נותן לנו מושג ברור בעיקר על אופייה וטבעה של תורתו של הבודהה, ופחות על תוכנה.

ראשית הוא מתאר את הדהרמה כסְוֹאֵקָהאטו. המשמעות המילולית של המונח היא 'מוצגת היטב', או 'נמסרת היטב', והדבר מרמז שהבודהה נמצא בקשר עם אנשים. הוא מודע לצורכיהם, הוא מכיר את מצבי התודעה שלהם, הוא יודע כיצד לעזור להם, הוא יודע כיצד להציג בפניהם את הדברים באופן שיוכלו להבין אותם. הבודהה לא היה אדם רגיל וגם לא אל או בן אל, אלא אדם ער. כאדם ער היו לו תכונות נשגבות רבות: טוהר נעלה, חוכמה גדולה וחמלה מוחלטת. ומתוך החמלה הזו הוא דיבר עם אנשים על מנת לעזור להם לצמוח ולהתפתח. הדהרמה היא המסר של האדם הער לאדם שאינו ער, היא עידוד מאדם חופשי מבחינה רוחנית לאדם שעדיין אינו חופשי מבחינה רוחנית. או ביתר פשטות – זהו אדם אחד המדבר אל אדם אחר, מעודד אותו, מנסה לעזור לו.

עדות קדומה למה שלימד הבודהה את תלמידיו מצויה בטי פִּיטְקָה או 'שלושת הסלים' של הקנון הפְּאָלי, הכולל בערך ארבעים וחמישה כרכים מודפסים ומכיל תיאורים של מה שלימד הבודהה אנשים שונים בדרכים שונות.<sup>5</sup> לעיתים הבודהה נותן הסבר פשוט בכמה מילים. לפעמים הוא אינו אומר דבר – רק יושב בשתיקה – ואף על פי כן המסר מועבר. מצד שני, לעיתים הוא נותן שיחה ארוכה ומבלה שעה, שעתיים, או אפילו לילה שלם בהסבר מפורט. לעיתים הוא מלמד ענייני אתיקה, לעיתים עניינים פסיכולוגיים, לעיתים עניינים רוחניים ולעיתים אפילו נושאים פוליטיים במובן של עקרונות הקיום המשותף.

לעיתים הוא מסביר דברים במונחים כלליים ומופשטים, אך לעיתים הוא עושה שימוש בדימויים יפים, מדבר על העצים ועל הפרחים, על השמש ועל הירח, על בעלי החיים ועל חיהם של אנשים

רגילים. לעיתים קרובות הוא מספר סיפורים, מפני שלפעמים אנשים מבינים דברים ביתר קלות בעזרת סיפור. הבוזה לימד בכל הדרכים השונות הללו כדי שהמסר שלו יובן על ידי כולם.

מאותה סיבה הוא עמד על כך שדבריו יהיו זמינים לאנשים בשפתם. שניים מתלמידיו של הבוזה, שהיו ממוצא ברהמיני ו"בעלי שפה מעודנת ומטופחת ודיבור נאה ורהוט", באו אליו יום אחד וביקשו רשות לתרגם את דבריו לְוֹדִית, השפה הברהמינית האקסקלוסיבית, שמתוכה התפתחה מאוחר יותר הסנסקריט. אך הבוזה סירב לבקשתם. על אנשים ללמוד את הדהרמה בשפה או בניב שלהם. עיקרון זה נשמר במהלך כל ההיסטוריה הבודהיסטית. אין שפה קדושה אחת. כשתורתו של הבוזה הגיעה לטיבט, כל הכתובים תורגמו לטיבטית. כשנדדה לסין, הם תורגמו לסינית. למעשה, בכל מקום אליו הגיע הבודהיזם הוא היווה גורם ממריץ ומעורר לשפה ולספרות המקומיות. הרעיון הבסיסי הוא שיש לחלוק את הדהרמה עם כולם באופן שבו יוכלו להבינה. בדתות מסוימות יש מעמד של כוהנים ששפתו קדושה, וכך הבנת הכתובים מוגבלת לחוג מצומצם בלבד, אך הבוזה עמד על כך שתורתו צריכה להיות מופצת בצורה נרחבת ככל האפשר ובכמה שיותר דרכים. לכך מתכוונים כשאומרים שתורה זו היא סְוֹאָהָטוּ – 'נמסרת היטב'.

בהמשך, הדהרמה מתוארת כסְנְדִיטְהִיקוּ, מונח הניתן לתרגום כ'גלויה מייד לעין'. במילים אחרות, אנחנו ניווכח בעצמנו בתוצאות האימון בדהרמה במהלך חיינו אלה. יש דתות המלמדות שנזכה לפירות האימון הרוחני רק לאחר המוות – שִכְרְנוּ יהיה בגן העדן – אך על פי הבודהיזם אין צורך לחכות עד אז. לפעמים אפשר לראות את התוצאות תוך חמש דקות. ההארה, היעד הסופי של הפרקטיקה הבודהיסטית, אולי רחוקה עדיין, אך שינוי רוחני, תנועה בכיוון ההארה, יכולים להתרחש כמעט מייד. למעשה, אם מתאמנים בבודהיזם ולא חווים תוצאות כלשהן, עלינו לשאול את עצמנו אם מה שאנחנו מתאמנים בו הוא אכן בודהיזם.

המונח הבא המתאר את הדהרמה הוא אַקאליקו, שפירושו 'לא קשורה לזמן'. הדהרמה תורגלה לראשונה לפני אלפיים וחמש מאות שנה, והיא חוללה שינוי, אפילו טרנספורמציה, בחייהם של בני אדם. כיום היא משפיעה באותו האופן, ובעוד עשרת אלפים שנה, אם אנשים יתאמנו בה באותה צורה, הם יחוו את אותן התוצאות. הדהרמה אינה מוגבלת על ידי הזמן. היא גם אוניברסלית, כלומר אין צורך לחיות במדינה או בתרבות מסוימת כדי להתאמן בה. בביקוריי במרכזים בודהיסטיים במקומות שונים בעולם הבחנתי שבכולם יש אווירה דומה. התרבות אולי שונה, הנימוסים והמנהגים אולי שונים, אבל הדהרמה היא אותה הדהרמה, כי התודעה והלב של אנשים ונשים הם אותו הדבר בכל מקום.

אפשר לומר שזה נכון לגבי כל דת, אך למעשה דתות מסוימות כבולות מאוד למקום או לתרבות מסוימים. למשל, נהר הגנגס בהודו קדוש להינדואים, כך שאם אתם הינדואים שחיים במקרה באנגליה, תצטרכו להסתמך על שירות הדואר הבינלאומי על מנת לבצע טקס שדורש מי גנגס קדושים, וזה עלול להיות מסורבל או בלתי אפשרי. אך בבודהיזם אפשר להתאמן בכל מקום. גם אם תזדמנו לקוטב הצפוני תוכלו להתאמן שם בבודהיזם. הדהרמה אינה מוגבלת על ידי זמן או מקום.

ובהמשך, הדהרמה היא אַהיפְסִיקוּ. אַהי פירושו 'בוא' ופְסִיקוּ גזור ממילה שפירושה 'לראות', כך שאַהיפְסִיקוּ פירושו 'בוא וראה'. משמע שאין צורך לקבל את הדהרמה מתוך אמונה עיוורת, או להאמין בה מפני שמישהו אומר לנו להאמין בה או מפני שהיא כתובה באיזה ספר קדוש. וגם אין צורך להאמין בה מפני שאיזה גורו גדול אומר לנו שעלינו להאמין בה.

ייתכן שאופנת הגורואים שרווחה בשנות השישים והשבעים כבר חלפה קצת, אבל אחדים מהם עדיין נמצאים בסביבה ורובם אומרים את אותו הדבר בערך. הם אומרים שהם אלוהים, או אם הם קצת יותר ענווים – שנשלחו על ידי אלוהים. והם אומרים שהם יודעים הכול. "שאלו אותי כל שאלה שהיא, ואני אדע את התשובה. כל מה

שעליכם לעשות הוא להאמין בי, לנהוג לפי תורתך, לעשות כמצוותי, ותהיו מסודרים. אל תחשבו בעצמכם, בואו אליי ואני אגאל אתכם.” זהו המסר האופייני של הגורו הגדול הממוצע. ולחלקם יש מאמינים רבים, כי אנשים הם יצורים מבולבלים ומפוזרים מאוד, והם רוצים להיגאל.

אך בבודהיזם אין דבר כזה. אפילו הבודהה לא דיבר כך. הוא אמר: “אני בן אדם, והתנסיתי בחוויה מסוימת. הקשיבו למה שיש לי לומר, בהחלט, אך הקשיבו בצורה ביקורתית, בחנו את דבריי על סמך ניסיונכם.” הוא אפילו הרחיק לכת ואמר: “כפי שצורף בוחן את הזהב באש, כך יש לבחון את דבריי.” ייתכן שאין מנהיג דתי אחר שהעז לומר זאת.

בהמשך, הדהרמה היא אופֶּנִיקוּ, שפירושו ‘מובילה קדימה’ או ‘פרוגרסיבית’ – לא פרוגרסיבית במובן המודרני, המדעי, אלא במובן התרבותי והרוחני, בכך שהיא מובילה את הפרט לדרגות גבוהות יותר ויותר של התפתחות אנושית. זוהי בפשטות מטרת תורתו של הבודהה: להוביל אותנו קדימה, להוביל אותנו כלפי מעלה, לעשות אותנו מאושרים יותר, טובי לב יותר, חכמים יותר, מלאי אנרגיה ושמחים יותר, מסוגלים יותר לעזור לזולת.

ולבסוף, הִטִי רֶטְנָה וְוַנְדִנָא מתארת את הדהרמה כפֶּצִ'טִם וְדִיטְבו וְיִנְיוֹהִי – ביטוי שאפשר לתרגם כ'מיועדת להבנה אישית על ידי החכם'. כלומר על כל אדם להתנסות בתורתו של הבודהה בעצמו או בעצמה. אי אפשר להתאמן בדהרמה באמצעות מתווך. אנו חייבים לעשות זאת בעצמנו כי אלה החיים שלנו. איננו יכולים לבקש מכוהן לעשות את זה בשבילנו. איננו יכולים לשלם למישהו שיעשה את זה בשבילנו. אפילו גורו גדול אינו יכול לעשות את זה בשבילנו. הבודהה בעצמו אינו יכול לעשות את זה בשבילנו. הוא מראה לנו את הדרך, אך עלינו מוטל לצעוד בה.

## הבודהה לא היה פילוסוף

באופן כללי, ה'טי רַטְנָה וְוַנְנָא' יוצרת את הרושם שהדהרמה היא מעשית ביותר. אולם ייתכן שתשאלו – האם הבודהיזם אינו עוסק כולו בתאוריה ובמחשבה מופשטת? מה עם כל אותם כרכים העוסקים בפילוסופיה ובדוקטרינה הבודהיסטיות? ובכן, נכון שכמה מהזרמים הבודהיסטיים פיתחו, וגם שיפרו, שיטות פילוסופיות משוכללות, אך שיטות אלו פותחו בהקשר של אימון רוחני על ידי אנשים שעבורם דבריו של הבודהה היו לא רק עניין אקדמי אלא דברים בעלי חשיבות רוחנית מכרעת. והבודהה עצמו – חשוב שנבהיר זאת היטב – לא היה פילוסוף. במקום מסוים בכתובים הוא אומר בנחרצות: "אין לי השקפות", כלומר השקפות בנושאים 'מטפיזיים' כגון נצחיותו או אי-נצחיותו של היקום.<sup>6</sup>

כיוון שכך, אין לבודהה מה ללמד – זה מה שהוא אומר כאן, וזו הסיבה שלפעמים אומרים עליו שהוא שתק מליל ההתעוררות שלו ועד יום מותו. מובן שאין לפרש את זה מילולית; כפי שהכתובים מבהירים, הוא בילה את אותן ארבעים וחמש שנים בשיחה עם אנשים ובהוראת הדהרמה – ובכל זאת לא היה לו מה ללמד. אפשר לומר שבמובן מסוים אין דבר כזה, בודהיזם. יש שפה, אך אין מסר להעביר, מפני שמה שמנסים למסור פה הוא מעבר לתקשורת. המטרה היחידה של הניסיון להעביר מסר היא לעזור לאדם השני לתפוש שמה שמנסים למסור לו נמצא מעבר לגבולות התקשורת. כשהוא מבין את זה, המסר שלנו הועבר!

לא קל לנו לתפוש את זה. אנחנו אוהבים לחשוב שהבודהיזם כאן בידנו – בספר, ברשימה של הוראות או עקרונות חשובים, או בפרקטיקה מסורתית מסוימת. וכאשר נדמה לנו שהוא בידנו, אנחנו אווזים בו בחוזקה כמובן. אך ידיו של הבודהה ריקות. הוא אינו מחזיק בדבר, אפילו לא בבודהיזם. במילים אחרות, הבודהיזם הוא רק אמצעי למטרה. בבודהיזם המהאיאני יש מה שנראה כשיטות פילוסופיות, מה שנראה כמטפיזיקה, אך אלה אינן בדיוק פילוסופיות במובן המערבי – אף כי יש יוצאים מן הכלל גם בפילוסופיה המערבית. ב'איגרת

השביעית' שלו אפלטון מצהיר חגיגית שמעולם לא נכתב ולעולם לא ייכתב על ידו מאמר על 'הנושאים הגבוהים', כי "אין זה דבר שאפשר להביע במילים כפי שאפשר לעשות בתחומי לימוד אחרים. רק לאחר שותפות ארוכה בחיי קהילה המוקדשים לדבר זה ממש, מבליחה האמת בנשמה, כמו להבה שהוצתה על ידי ניצוץ מנתר, ומרגע שניצתה שם היא מוסיפה להזין את עצמה."<sup>7</sup> תלמידים הלומדים את הדיאלוגים של אפלטון מוטרדים מזה לפעמים. לתפישתם אפלטון צריך ללמד שיטה מוחלטת, עקבית, שאפשר לתת לה צורה כתובה חד-משמעית. אך אפלטון אומר בפשטות שאין לו שיטה כזו. הוא רק מנסה להדליק ניצוץ על מנת שהתלמידים יוכלו לראות את הדברים בעצמם.

הדבר נכון גם לגבי הבודהיזם. אין טעם לחשוב שכאשר אדם רכש את התורה בנושא הקארמה והלידה-מחדש, את התורה בעניין שלושת מאפייני הקיום, את התורה בעניין השוּנְיִטָא, וקצת טכניקות ריכוז, הוא 'תפס' את הבודהיזם – כלל וכלל לא. הוא למד את שפת הבודהיזם, אך טרם החל לדבר בה. ויש אנשים שלעולם אינם מגיעים לדבר בה. כמובן, אין לבלבל בין דממת הבורות הזאת לבין דממת החוכמה של הבודהה.

### משל הרפסודה

כל זה נועד לשמש כאזהרה לפני שנתחיל ללמוד את העקרונות והפרקטיקות האלה – אזהרה שהבודהה עצמו הקפיד להשמיע. בהזדמנות אחת הוא השמיע אותה בצורת משל: משל הרפסודה.<sup>8</sup> הוא אמר כך: "נניח שאדם מגיע אל נהר רחב. אם ברצונו להגיע לחוף שמעבר לנהר, אל הגדה השנייה, אך אין מעבורת שתעביר אותו, מה יעשה? הוא יכרות כמה עצים צעירים, יכרוך אותם ביחד ויבנה רפסודה. ואז, כשהוא יושב על הרפסודה ומשתמש במוט או בידיו כדי לחתור, הוא יגיע לגדה השנייה. כשיגיע לשם, מה יעשה ברפסודה? ינטוש אותה. הוא לא יישא אותה על כתפיו משום שהועילה לו כל כך, מתוך הכרת טובה. הוא פשוט ישאיר אותה במקומה."

”באותו האופן”, אמר הבודהה, ”הדהרמה, תורת, היא אמצעי למטרה. היא רפסודה שנועדה להעביר אותנו לחוף הנירוואנה שמנגד. היא אינה מטרה בפני עצמה, אלא אמצעי להגיע להארה.”

זהו אחד מהעקרונות המרשימים והחשובים ביותר מכל מה שלימד הבודהה: שהבודהיזם עצמו, הדהרמה עצמה, הם רק רפסודה. הדת היא רק רפסודה. היא נועדה לחציית הנהר, לא לנשיאה על הגב בגדה הנגדית. זוהי קיצוניות אחת שאפשר להגיע אליה. אך מובן שיש גם קיצוניות אחרת – נפוצה יותר – שחשוב להימנע ממנה: בכלל לא להשתמש ברפסודה כדי לחצות את הנהר.

יש אנשים שעולים על הרפסודה אך לא חותרים במוט. למעשה, הם נוטים לשכוח שהתכוונו בכלל לחצות את הנהר. עיקר עניינם הוא לעשות את הרפסודה נוחה יותר. הם מתחילים לבנות לה קירות, ואולי גג; ואז הם מתקינים ריהוט ואמצעי בישול; ואז הם מעלים לסיפון את המשפחה ואת הידידים. בקצרה, הם הופכים את הרפסודה לבית, ומעגנים אותה אל הגדה הזו. והם לא אוהבים לדבר על התרת החבל או על הרמת העוגן.

ויש אחרים שעומדים על הגדה ומביטים ברפסודה. ”זוהי רפסודה משובחת”, הם אומרים. ”זוהי רפסודה נהדרת – כה גדולה, כה יציבה, בנויה היטב, ממש מרשימה.” והם מוציאים את סרט המדידה או את מוט המידה שלהם, ומוודים אותה. הם יכולים לתאר את מידותיה במדויק, את סוג העץ ממנו נבנתה, והיכן ומתי נכרת העץ. אולי אפילו יכתבו מאמר נאה על רפסודות, שייחטף כמו לחמניות טריות. ואף על פי כן מעולם לא עלו על הרפסודה, ומובן שלא העלו בדעתם לחצות את הנהר.

ואחרים עומדים על הגדה ואומרים: ”לא, הרפסודה אינה בנויה היטב. שנים־עשר עצים צעירים היו צריכים לשמש לבנייתה, לא עשרה, והם היו צריכים להיות קשורים חזק יותר. ואינני אוהב את האופן שבו הרפסודה צפה על פני המים. אני הייתי בונה רפסודה גדולה וטובה יותר.” וכך הם נשארים על הגדה, עוסקים בהשערות, דנים, מתווכחים, אך לא זזים לשום מקום. ויש אנשים שחושבים

שהרפסודה קצת מכווערת ולא מושכת, קצת בסיסית ופשוטה מדי. הרי אלה רק כמה בולי עץ קשורים יחד. אז הם צובעים אותה ומקשטים אותה ומכסים אותה בפרחים וגורמים לה להיראות יפה למדי. אבל הם בכלל לא עולים על הסיפון ולא מתחילים להשתמש במוט ולהעביר את עצמם לגדה השנייה. ויש גם אנשים שטוענים שירשו את הרפסודה: היא רכוש אבותיהם; היא שייכת להם. אי-לכך אין להם צורך להשתמש בה. די להם שהיא ברשותם.

החוף שעליו אנו עומדים מסמל את קיומנו הנוכחי, תלוי האגו, עם הסבל והדיסהרמוניה שבו. החוף שמנגד מסמל את מה שאנחנו שואפים להיות או את מה שאנחנו באופן אידאלי; הוא מסמל את היעד שלנו – ההתעוררות, ההארה, הנירוואנה, או איך שתמצאו לקרוא לזה. הבודהיזם הוא פשוט הרפסודה הנושאת אותנו מעבר למים שחוצצים בינינו לבין היעד. זוהי תכליתו היחידה. "את הרפסודה," הצהיר הבודהה, "אני מלמד כדבר שיש לנטוש."

מאוחר יותר בהיסטוריה הבודהיסטית, במסורת הבודהיסטית היפנית, נמצא את הדימוי היפה של האצבע המורה על הירח. אנו משתמשים באצבע להורות על הירח, אך מרגע שראינו את הירח הוא הופך למוקד תשומת ליבנו. אז אל לנו לטעות ולחשוב שהאצבע היא הירח. באותו אופן עוברים מהוראה דתית להתנסות רוחנית. לא נשארים תקועים בתורה או בדוקטרינה, באימון או בשיטה, לא נאחזים בה ולא מחבקים אותה. מסתכלים מעבר לאצבע, אל הירח הזורח במרומים.

ניתן לומר שהבודהה הקפיד אולי יותר מכל מייסד דת אחרת שתלמידיו לא יטעו לחשוב שהאצבע היא הירח. עד כמה שידוע לי, ישו מעולם לא הזהיר את חסידיו שלא ייקחו את דבריו בצורה מילולית מדי. גם מוחמד מעולם לא הסביר שכאשר דיבר על תענוגות גן העדן היה זה רק אמצעי מיומן להשגת המטרה. אך בבודהיזם העניין מודגש שוב ושוב, מפני שהטבע האנושי, בפרט בענייני דת, הוא כזה שאנו תמיד נוטים להיאחז באמצעים ולהתייחס אליהם כאילו היו המטרה עצמה.

## מהי הדהרמה?

משל הרפסודה מבהיר את תפקידה של הדהרמה. אך ממה צריכה להיבנות הרפסודה? בימינו יש תורות רוחניות רבות כל כך עד שקשה לדעת מה באמת יועיל לנו. זו אינה בעיה חדשה. גם בימיו של הבודהה אפשר היה להתבלבל ולתהות מהו באמת הבודהיזם. היו כל כך הרבה גרסאות סותרות לכאורה; תלמיד אחד טוען כך, שני טוען אחרת. אפילו מי שהייתה קרובה מאוד לבודהה – דודתו ואמו האומנת מְהַאֶפְּרַגְאֶפְּטִי גְאוּטְמִי, שהלכה בעקבותיו והייתה לנוודת חסרת בית שחיה ביער – אפילו היא חשה בלבול.

הסיפור ידוע: יום אחד היא הגיעה אל הבודהה, מודאגת ומוטרדת למדי. היא לא יודעת מה לחשוב, אמרה. תלמידיו מפיצים גרסאות שונות של הדהרמה. אחד אומר שהבודהה לימד כך, שני אומר שלימד דבר אחר, ולכן היא מבולבלת. איך היא אמורה לדעת מה באמת לימד הבודהה, מהי באמת הדהרמה?<sup>9</sup>

זו הייתה שאלתה של מְהַאֶפְּרַגְאֶפְּטִי גְאוּטְמִי, והכתובים הפאליים מספרים מה הייתה תשובתו של הבודהה. הוא אמר: "אל תדאגי. תראי את זה כך: מה שאת מוצאת שתורם לשלוות הנפש, תורם לטוהר, תורם לפרישות, תורם למיעוט התשוקות, תורם להסתפקות במועט, תורם לתובנה ולחוכמה ולשחרור האחיזה בעולם, תורם להבנת הטרנסצנדנטלי, כל מה שאת מוצאת מניסיוןך שתורם למטרות האלה, זוהי הדהרמה שלי, זוהי תורתי."

זהו הכלל שנותן הבודהה עצמו. במילים אחרות, אמת המידה אינה הגיונית או פילוסופית, אלא מעשית ואמפירית – גם אם המעשיות היא רוחנית והאמפיריות היא אמפיריות טרנסצנדנטלית.

אם רק נזכור זאת, נוכל לחסוך מעצמנו צרות רבות. יש צורות רבות של בודהיזם בעולם. זוהי דת עתיקה שקיימת כבר אלפיים וחמש מאות שנה. במזרח היא התפשטה מן הרמות המושלגות של טיבט ועד הג'ונגלים המהבילים של דרום מזרח אסיה, מן האיים היפיים של יפן ועד המדבריות של מרכז אסיה והמישורים הטרופיים של הודו. בכל מקום היא השתנתה בהתאם לתנאי המקום, כך שקיימים זרמים

רבים של בודהיזם ודרכים רבות להציגו. במערב הוצפנו בעשורים האחרונים בדרכים שונות להצגת הבודהיזם, דרכים אשר למעשה סותרות זו את זו. זרם בודהיסטי אחד אומר לנו: "סמכו על מאמציכם שלכם. אתם אלה שצריכים לעשות את זה. אף אחד לא יכול לעשות את זה בשבילכם – לא אלוהים ולא הבודהה." זרם אחר אומר: "אתם אינכם יכולים לעשות כלום. רק הבודהה אִמִּיטָאבָה יכול לעשות את זה בשבילכם, ולמעשה הוא כבר עשה את זה. סמכו עליו, בטחו בו."<sup>10</sup> כאשר פירושים מנוגדים כאלה ניתכים עלינו, אנו נמצאים במצב דומה לזה של מֵהֶאֶפְרָג'אֶפְטִי גְאוּטְמִי. לפעמים איננו יודעים מה לחשוב. בנסיבות כאלה עלינו לזכור את מה שאמר הבודהה לדודתו: "אם זה עובד, אם זה עוזר לך מבחינה רוחנית, זוהי תורתך." אם את מגלה מניסיוןך שזה עוזר לך להיות מרוכזת יותר, רגישה יותר, נבונה יותר, חכמה, טובת לב, מבינה יותר – ובכן, זוהי הדהרמה, זוהי התורה האמיתית, זה מה שהבודהה באמת לימד ולכך באמת התכוון.

השליט הגדול אָשׁוּקָה, שחי כמאה או מאתיים שנה לאחר הבודהה, כתב בפקודותיו החקוקות באבן את האמרה הבלתי נשכחת: "כל מה שהבודהה אמר, נאמר היטב."<sup>11</sup> אבל סותרות הִמֵּהֶאֶיֶנָה, שנכתבו קצת אחרי זמנו של אָשׁוּקָה, הפכו את האמרה ל"כל מה שנאמר היטב, זהו דברו של הבודהה."<sup>12</sup> במילים אחרות, כל מה שעוזר לך – הנח שזהו דברו של הבודהה, כי עקרונית זוהי מהות דבריו של הבודהה: מה שעוזר לך לחצות, מה שעוזר לך במסע.

לפעמים אנשים אומרים: "דבר זה או אחר" – זה יכול להיות טאי צ'י או שיעורי ציור או כל דבר אחר – "עוזר לי בחיי הרוחניים. אני מרגישה הרבה יותר טוב בגלל זה, זה עוזר לי להתרכז, אבל אין לזה כמובן שום קשר לבודהיזם, זה לא חלק מן הדהרמה." אבל למעשה, אם זה עוזר לנו מבחינה רוחנית – זה ביסודו, מעצם הגדרתו, חלק מן הדהרמה.

כמובן, עלינו להמשיך ולשאול את אותה השאלה – האם זה עוזר לי להתפתח מבחינה רוחנית? – לגבי הבודהיזם עצמו או לגבי מה

שמוצג לנו כבודהיזם. אם אנחנו רוצים להיות בטוחים שסוג מסוים של בודהיזם – בין אם זה תַּרְנוּאָדָה, בודהיזם טיבטי, טַנְדַּאי, שִׁין או זֶן – הוא אותנטי, עלינו לשאול את עצמנו אם הוא באמת מקדם אנשים לקראת ההתעוררות, או שזהו רק מוצג מוזיאוני מכובד – עתיק, יפה, נערץ, אך מתאים למוזיאון ולא לחיים האמיתיים. זה דהרמה רק אם זה חי, אם זה עובד, אם זה עדיין עוזר לאנשים להתקדם בנתיב הרוחני.

אנחנו חייבים שלא להתפתות ולחשוב שהדהרמה היא המשנה הזו או המשנה ההיא. באופן זמני ייתכן שזה נכון, אך לא לאורך זמן. אנו מכירים בוודאי את הצהרות האמונה של הנצרות: "אני מאמין באל, האב הכל יכול, בורא שמים וארץ..." וכן הלאה. אך לא נמצא שום הצהרה שכזאת בבודהיזם. יש נוסחים, יש דרכי הצגה, אך כולם על תנאי; אלה הן אצבעות המורות על הירח.

כאשר הבודהיזם יתפתח במערב, קרוב לוודאי שלא יתפתח בשום דפוס בודהיסטי קיים, מפני שהצרכים שלנו, הגישה שלנו והרקע שלנו שונים מאלה של כל מדינה במזרח. עלינו לשאוב מן המהות, מן הרוח הפנימית של תורתו של הבודהה כפי שהשתמרה בכל הזרמים. עלינו לקחת את המיטב – לא רק באופן אקלקטי ולא רק בצורה שכלתנית, אלא לשאוב מעומק תורתו, לשלב את הכול לזרם גדול אחד של מסורת רוחנית המותאמת לצרכינו. זוהי המשימה האמיתית שלפנינו. זה לא יהיה קל; זה ידרוש מאיתנו מידה רבה של מאמץ והרבה ניסיון רוחני. וכדי לעשות זאת נצטרך לזכור שהדהרמה אינה דוקטרינה זו או מסר זה, אלא זרם גדול של חיי רוח, שבו אנו יכולים להשתתף, שבו אנו יכולים לעזור לאחרים להשתתף, ושנושא אותנו לעבר ההארה.

ספר זה מרכז אוסף של פרקטיקות ועקרונות בודהיסטים; לא אוסף מקיף, אלא ערכה התחלתית, אם תרצו, שדי בה בהחלט כדי לעזור לנו להתחיל. ככלל, העקרונות הללו הם מהמהות של הבודהיזם ממש, ואינם ייחודיים לזרם או לתרבות מסוימים. ולכולם אותה המטרה: לעזור לנו להתקדם לעבר ההארה.