



שלב המדיטציה 2

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 1

1. מנה את שני הסוגים של השאיפה להארה, (אם אפשר, רשום את שמותיהם בטיבטית), ורשום והסבר את המטפורה המפורסמת שבה משתמש מאסטר קמלשילה לתאר כל אחד מהם.

שני הסוגים הם:

א. השאיפה להארה בצורת משאלה

མུན་པའི་སེམས།

Munpay sem

ב. השאיפה להארה בצורת פעולה

ལྷན་པའི་སེམས།

Shukpay sem

מאסטר קמלשילה משווה את הבודהיסטווה שהשיג את השאיפה להארה בצורת משאלה ליהלום שבור – בהיותו יהלום הוא נדיר ביותר בעולם, ועולה על כל מתרגל רוחני, מתקדם ככל שיהיה, שטרם השיג את השאיפה בליבו.

את הבודהיסטווה שהשיגו את השאיפה בצורת פעולה, לעומת זאת, הוא משווה ליהלום זוהר ושלם – נדיר מעין כמוהו, ועולה בערכו לאין שיעור על זה של הבודהיציטה בצורת משאלה.

2. הסבר את המהות של כל אחד משני סוגי השאיפה להארה, ואת ההתייחסות שיש לבודהיסטווה בכל אחד משני המקרים.

- השאיפה להארה ברמת משאלה מתבטאת בזה שהאדם מתפלל להביא את עצמו להארה על מנת שיוכל להוציא את כל הברואים מסבל. התפילה עצמה זורעת זרעים בליבו, ויום אחד כשהם יבשילו, הוא ידחף לפעול.
- השאיפה להארה ברמת פעולה מתבטאת בפעולות כגון תרגול השלמויות, ארבע משאלות לאין קץ ואופנים שונים לאיסוף תלמידים.

3. מהו העיקרון החשוב ביותר שמנחה את פעולות הבודהיסטוה, וכיצד הוא מתבטא בפעולות הבודהיסטוה?

העיקרון החשוב ביותר שמנחה את פעולות הבודהיסטוה הוא ההבנה שכל פעולה שלו/ה, בכל מחשבה, דיבור ובמעשה, זורעת רישומים בתודעתו, ושזרעים אלו יקבעו את עולמו העתידי. מודעות זו ספוגה בהבנה של הריקות של שלושת המעגלים. הבודהיסטוה שם את כל יתו בחוכמה וביישומה, בכל רגע, על ידי איסוף הזרעים המבורכים. הבנה זו, ביחד עם הרצון להגיע להארה למען כל היצורים במהירות האפשרית, משפיעה על סדר העדיפויות שלו.

4. תאר את האיזון העדין שהבודהיסטוה חייב למצוא בחייו על מנת להגשים את מטרותיו הנעלות.

האיזון העדין עליו מדובר הינו בין פעולותיו בעולם החיצוני כלפי היצורים הסובלים, ובין העבודה הפנימית המדיטטיבית שלו. כאשר הבודהיסטוה נתקל במכשולים בתרגול המדיטטיבי שלו, הוא פועל לסילוקם על ידי צבירת חסד בפעולותיו למען הזולת והקדשת חסד זה, ואז הוא חוזר למדוט על הכרית. באופן זה הוא משלים את שני המכלולים, של חסד ושל חוכמה, ובכך מגיע להארה.

5. תאר התהליך המנטאלי של "הכוח המשליך" שבו תוכל לשתול ולטפח בתודעתך את הזרעים של תודעת הבודהיסטוה, למענך ולמען הזולת.

התהליך המנטאלי של "הכוח המשליך", הינו ההחלטה לפתח זהות של בודהיסטוה וזה כרוך באופן בו אנחנו חושבים על עצמנו. זה קשור בהגדרה של עצמנו.

זהו אקט של החלטה: אני במודע ובמכוון מחליטה לשנות את האופן שבו אני מגדירה את עצמי מיצור בור ואנוכי לבודהיסטוה ששואף להגיע להארה למען כל הברואים.

החלטה זו הינה זרע שמטעין את עצמו בתת מודע, שמעצים אותו, ובכך תומך בהחלטה שלנו. בעקבות החלטתנו המודעת, קורים תהליכים לא מודעים התומכים בה, ומשפיעים על ההתנהלות שלנו באופן תואם.



שילבי המדיטציה 2

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 2

1. כיצד מתאר מאסטר קמלשילה את מהותן של שיטה וחוכמה?

על פי תיאורו של מאסטר קמלשילה:

שיטה – Tap, היא כל מעשה חסד שאנו אוספים אל קרבנו על מנת להביא את היצורים לבשלות רוחנית, ולהשגת סגולות רוחניות נעלות כגון: היכולת לייצר מופעים.

חוכמה – Sherab, היא הסיבה שמאפשרת להבין את מהותה של השיטה, באופן שאיננו שוגה. החוכמה בוחנת היטב את מרכיביה השונים של השיטה, ובכך מאפשרת לנו להשיג את המטרות שלנו ושל זולתנו.

2. מאסטר קמלשילה משווה שיטה שאינה מלווה בחוכמה לרעל שאנו בולעים, ואילו החוכמה מושווית למעין מעטפת שמנטרלת את הרעל. הסבר למה כוונתו.

ישנם אנשים שפועלים לעשות טוב ולהיות אנשים טובים, וחלקם אף מאמינים ומקווים שיגיעו בזכות כך לשמים. אולם אם עשיית הטוב אינה מלווה בחוכמה, החסד כל כך חלש שהוא מגיע לסוף התור של הקארמות העומדות מוכנות להבשיל בתודעתנו, ואין לדעת אם בכלל נוכל ליהנות ממנו לכשיבשיל. מאסטר קמלשילה אומר שאדם העושה טוב (מיישם שיטה) ללא חוכמה, כאילו בלע רעל! זאת משום שמעשיו אינם פועלים להוציא אותו מסמסרה.

לעומת זאת, כאשר העשייה מלווה בחוכמה, החוכמה מהווה מעין קפסולה העוטפת את הרעל ומונעת ממנו מלהרעיל אותנו. עשייה זו זורעת זרעים אשר יוציאו אותנו מהסמסרה לכשיבשילו. הוא אומר שאנו לא יכולים להסתפק בשיטה בלי חוכמה או בחוכמה ללא שיטה.

3. מדוע לא די בפיתוח החוכמה, ונחוצה גם שיטה?

רבים מאיתנו מנסים לעשות מדיטציה, עם התכוונות לפתח ריכוז מדיטיבי ולפתח תובנות ולראות ריקות. אבל אנו יודעים כמה קשה להביא את עצמנו להתמיד בתרגול. קשה להתמיד בתרגול לאורך זמן בלי שיש לנו מניע מספיק רציני מאחורינו. אנו זקוקים לזולת כדי שהמטרה שלנו תהיה לא רק למען עצמנו אלא למען היקרים לנו. זאת גם משום שרובנו לא מספיק אוהבים את עצמנו כדי להתיישב כל יום ולהילחם במיינד שהוא כפיל פרוע.

גם, קשה מאוד לאסוף מספיק קארמה שתושיב אותנו על הכרית ותביא אותנו לתוצאות מדהימות בלי העזרה לזולת. אנו זקוקים לכוח הזרעים שאנו זורעים על ידי השיטה. הפעילות של הבודהיסטוּוּ סובבת כולה סביב צבירת החסד וזריעת הזרעים שיאפשרו לו או לה להגיע להארה.

4. רשום כמה מן הקארמות העוצמתיות ביותר שיכולות לתמוך בך להתמיד בדרך ולהשלים אותה, גם אם צצים קשיים בדרך?

- א. להעמיק בהבנת הריקות ולמדוט על ריקות.
- ב. ללמד את הלימוד הקדוש לאחרים.
- ג. לקחת סיכונים למען הדהרמה: להחליט שאנו שמים את עצמנו על הדרך, ומוכנים לשם כך לשנות הרגלים ואורח חיים. זה יכול לכלול דברים כמו לקצץ במשרה, להוריד ברמת החיים ולחיות בפשטות.
- ד. לקחת נדרים ולתרגל את קיומם.
- ה. להקדיש את תוצאות מעשינו בעולם להשגת הארה, על מנת להיות לברכה לכל היצורים. כדי לתת כוח להקדשה שלנו המעשה שאותו אנו מקדישים צריך להיות מלווה בהתכוונות כנה ועמוקה, ואז כאשר אנו מקדישים את המעשה בליווי האמת שבכוונתנו, הכוח הזה שומר על הקארמה של המעשה מפני נגעים רוחניים כגון כעס, שבמצבים מסויימים עלולים לעקור אל כל חסדנו מן השורש. מעשים טובים שהקדשנו באופן זה כבר נתנו לברואים, ולכן הם הופכים לחסד שכבר לא ניתן להרסו.
- ו. לשרת את הלאמה שלנו במיוחד אם הם מורה או מורת הלב שלנו:
 - כל תובנה שיש לי מגיעה בזכות הלאמה שלי, מחסדו/ה העצום, ועזרתם לנו לא ניתנת כלל לאומדן, ולכן כל שירות שלנו אותה/אותה, הוא קארמה עוצמתית ביותר.
 - אם אנו מזהים מישהו בתור הלאמה שלנו ומתייחסים אליהם בהתאם, אנו גם מפתחים בעקיפין התחייבות לדרך ואמונה בה, ואלו מייצרים קארמות מאוד עוצמתיות.
- ז. לתמוך בדהרמה בדרכים שונות שמאפשרות את הלימוד, ולוותר על עשייה מרובה של סרק שמשמעותם פחותה.

5. תאר כיצד תוכל להעריך, בעודך צועד בדרך, האם אתה אכן שומר על הצמד של שיטה וחוכמה, ואינך סוטה מן הדרך?

- כדי להעריך אם או שומרים על הצמד של שיטה וחוכמה, עלינו להיות כל הזמן במעקב על עצמנו. עלינו לבדוק את הרשימה שמנינו בשאלה 4, ולבחון האם אנו אכן פועלים לפיה.
- האם אנו מטהרת מספיק את מעשינו השליליים?
- האם אנו עוקבים אחר תודעתנו?
- האם אנו מתייחסים ללאמה שלנו בהערכה, בכבוד וממלאים אחר הנחיותיה?
- האם אנו מתמידים במעשינו למען הדהרמה?
- האם אנו זורעים חסדים למען הזולת?
- עלינו לבחון את עצמנו ולוודא שאנו אכן מתקדמים בדרך ואת השינויים שהיא מחוללת בתודעתנו.
- האם אנו מבחינים בזריזות בנגעים שמופיעים וממהרים לתקן את עצמנו? כמה זמן נמשכים הנגעים? והאם עוצמתם ותדירות הופעתם פוחתים עם הזמן?

6. רשום כמה מחשבות אודות הצדדים החזקים שאתה מביא איתך אל הדרך שיתמכו בפיתוח נאות של שיטה בדרכך, כיצד תוכל לפתח עוצמות אלו, על מנת למנף אותם למען השגת מטרותיך ומטרות הזולת.

תשובה לדוגמה:

יש לי היום את היכולת למצוא את הדרך לליבם של אנשים אחרים. אני מבין שאני צריך לצאת מתחום הנוחות שלי, ולהתחיל להוסיף תחומים נוספים שבהם אני יכול לעזור לזולת. לדוגמא: בפעילותי בבית אבות:

- לערוך טכסי חג שונים
- להשתתף בימי הולדת
- לשיר ולרקוד עם הדיירים
- להמשיך להביא להם דברי מתיקה שישמחו את ליבם.
- להמשיך לאהוב אותם.



שלבי המדיטציה 2

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 3

1. תאר כיצד נוכל ליישם את התרגול של שיטה וחוכמה באופן שילך ויגדיל את ביטחוננו בדרך?

את התרגול של שיטה וחוכמה נוכל ליישם תוך שאנו פועלים למען הזולת ותוך הבנת הריקות של שלושת המעגלים, וזאת במקביל למילוי היומן. באמצעות עבודה עם היומן לאורך זמן נוכל להבחין בנושאים ספציפיים הדורשים את תשומת ליבנו, לפעול ברמה הקארמית לגרימת שינוי, ואז לעקוב אחר התוצאות. באופן זה מילוי היומן יכול להוות כלי מדעי המאפשר להסתכל על התודעה ולפעול לשינוייה. לפעמים השינוי המיוחל לוקח זמן, אך אם נפעל בהתמדה ומתוך הבנה - חייב לבוא שינוי. וברגע שזה יקרה, זה יגבר ביטחוננו בדרך.

2. מתי, על פי מאסטר קמלשילה, מגיע הזמן שבו נוכל לחדול מתרגול השיטה ופעולות הבודהיסטויה?

לעולם איננו מפסיקים את תרגול השיטה ופעולות הבודהיסטויה, אולם כשנהפוך לבודהה, מעשי הבודהיסטויה יהפכו למעשי הבודהה.
כפי שנאמר בחיבורים כגון הסוטר על הרמה העשירית:
אין הם מפסיקים לבצע גם את השאר.

3. תאר את דבריו של הבודהה לבודהיסטויה ברמה 8 העומד לעבור לעונג הנפלא של הנירוונה.

הבודהה פונה אל הבודהיסטויה ומנסה להניא אותו מלעבור לנירוונה. הוא אומר לו:
"טרם השלמת את כל האוסף של הסגולות של הבודהה... אמנם השגת את השלווה של חופש מוחלט, אך עדיין ישנם כל הילדים, כל האנשים הרגילים, שטרם השיגו שלווה... חשוב על אלו המעונים כל כך בשל תפיסותיהם השגויות."

"זוהר זה שלך, של מי שאינו שוגה אודות טבעם של כל הדברים, הריהו רק זוהר אחד... למי שהלכו אל הכך יש זוהר כזה במידה שאין לה שיעור! עשייתם הקדושה היא אינסופית, ואין קץ לכל השלכותיה"

"כעת לך ופעל על מנת שתשיג אף אתה את אותה היכולת".

"אלמלא הפצירו הבודהות המנצחים באופן זה בבודהיסטויה לעבור בשער להשגת ידע-כל, היו הם עוברים במקום זאת למקום שהוא מעבר לצער, דבר שהיה קוטע את פעולתם למען כל היצורים."

שלבי המדיטציה 2, תשובות לשיעורי הבית, שיעור 3, המשך

4. הסבר את הקשר שבין התרגול המושלם של שיטה וחוכמה והגופים השונים של הבודהה, ורשום מהן, לפי מיטב הבנתך, הסיבות לקשר זה?

- הרופקאיה, גוף הצורה של הבודהה, כולל את גוף העונג של הבודהה ואת גוף המופע, שמופיע בפני כל יצור ויצור לעזור לו כפי שמתאים לו באותו הרגע. גוף זה נוצר ממכלול החסד. הפעולה למען היצורים עוזרת במחיקת הקו שבינינו לבין הזולת, והגדרה הולכת וגדלה זו של עצמנו זורעת את הזרעים לגוף העונג.
- גם הידע-כול בא מהצד של השיטה, משום כמיהתו של הבודהיסטווה לעזור לכל יצור ויצור.
- הדהרמקאיה, הגוף המנטלי של הבודהה, הינה חוכמה אולטימטיבית וטהורה שאין בה כל רבב. גוף זה נוצר ממכלול החוכמה, עקב לימוד, הרהור והגייה מרובים על ריקות, הראייה הישירה של ריקות, ותרגול הריקות של שלושת המעגלים בצורה מעמיקה.

5. מהן "חמש החוכמות" המאפיינות את גוף הדהרמה של הבודהה? רשום מה מאפיין כל אחת מהן וכיצד היא מושגת.

א. חוכמת המראה

མི་ལོང་ཁྱེ་བྱུང་ཡི་ཤིས།

Me long tabui yeshe

זה הבסיס הטהור שעליו עומדות שאר שלוש החוכמות. חוכמה זו מעוגנת בריקות ומטרתה לסלק את כל הנגעים הרוחניים מכל היצורים החיים ולהפריח בליבם תכונות נשגבות המובילות לשחרור. חוכמה זו מאופיינת בזוהר, ברק ושמחה גדולה. אין בה שום אחיזה כי היא אינה תופסת את התודעה ואת האובייקטים שמשתקפים בה כבעלי קיום עצמי, ואינה מייצרת שום תחושה של "אני" או "שלי". בשל כך היא גם משוחררת מאמביציה להשיג דברים; היא בלתי מוגבלת בכך שהיא תופסת את כל האובייקטים בכל המרחב האינסופי בכל שלושת הזמנים; אין לה שום בלבול ביחס לדברים שהיא תופסת. היא לנצח נמצאת במקום החופשי מהבחנה בין הדברים – אין העדפות בין אני ושלי.

חוכמה זו מושגת על ידי שמירה על הדהרמה, שפירושה שירות נאות ללאמה, לימוד דהרמה ומשמעויותה מהמורה, מדיטציות מכל הסוגים על הלימוד, ובאופן זה אנו נפטרים משני סוגי המכשולים להארה ומתמירים את תודעתנו לחוכמת המראה של הבודהה.

ב. חוכמה אחידה

མཉམ་པ་ནི་ཀྱི་ཡི་ཤིས།

Nyampa nyi kyi yeshe

חוכמה זו מושגת מתוך התובנה של הבודהיסטווה-המתרגל שמצבו זהה לזה של כל האחרים. על ידי התרגול והבאה לידי שלמות של תובנה זו, המתרגל מצליח למחוק כל שריד של "אני" ו"שלי". באופן זה המתרגל משיג מצב של הארה, שבה סמסרה ונירוונה נתפסות כבעלות אותה המהות, מכיוון ששתיהן עשויות מאותו חומר – ההשלכות המנטאליות שלנו. באופן זה התובנות של המתרגל הופכות לחוכמה האחידה של הבודהה, חוויה של "טעם יחיד".

חכמה זו מאופיינת בכך שהיא ספוגה באהבה עצומה ובחמלה כלפי כל היצורים החשים.

ג. חוכמה של הבחנה

མོ་སྐར་ཏོཀཔེ་ཡེ་ཤེས།

So sor tokpey yeshe

חוכמה זו מקורה בהכרה של התודעה הרגילה שמסוגלת ליצור הבחנות בין התופעות: כחול, צהוב, וכולי. שמה מייצג את יכולתה של התודעה המוארת להישאר חופשייה מכל המשגה, ובו בזמן לזהות את התכונות הכלליות והספציפיות של כל התופעות. חוכמה זו מורכבת

- מאוסף של סוגים שונים של סמדהי, ויכולת לזכור כל לימוד ששמענו ישירות ממורים ואת משמעותו, וזאת בזכות חסד שצברנו בחיים קודמים, לימוד בחיים אלו, וכוח ריכוז.
 - באמצעות חוכמה זו הבודהה ממחיש לתלמידיו שהשיגו את רמת הבודהיסטווה הראשונה את היופי והעונג של גן העדן שלו.
 - חוכמה זו עוזרת לסלק את כל הספקות שלנו
 - והיא המקור ממנה יורדים עלינו מטרות של נהר הזהרמה של המהיינה.
- היא מושגת על ידי כך שמלמדים דהרמה במדויק לאחרים.

ד. חוכמת הפעולות

ཇལ་ནན་ཏན་དུ་སྒྲུབ་པའི་ཡེ་ཤེས།

Jawa nan tan du drup pa'i yeshe

זוהי תודעה שפועלת למען כל היצורים על ידי השלכה של אינספור כפילים, המופיעים במגוון עצום בכל חלקי היקום, לעזרת כל היצורים. זאת חוכמה שיכולה לראות על מצב, כל פסיק, כל טעם ולכן אינה מארגנת את התופעות בעולם לפי ההעדפות שלנו אלא רואה אותן בדיוק כפי שהן, ופועלת באופן ספונטני.

היא מושגת על ידי פעולות הבודהיסטווה בעולם למען הברואים, לעזור להם להשלים את מטרותיהם.

ה. חוכמה חובקת כל

ཇུ་ཡི་དཀིངས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས།

Chu kyi kying kyi yeshe

dharmadhatu, חוכמת המרחב הצלול, היא חוכמה נוספת של הבודהה המתוארת במקורות. היא מתוארת כמרחב מושלם, המכיל בתוכו את כל צורות החשיבה שלנו, את כל עולם התופעות באופן מלא ושלם. זהו המרחב של הכך, המכיל הכול את כל התופעות אך איננו אף אחת מהן.



שילבי המדיטציה 2

תשובות לשיעורי בית

שיעור 4

1. במקראה של שיעור זה, הבודהה מתלונן על אותם "כסילים האומרים שדי לו לבודהיסטווה שיתאמן אך ורק בשלמות החוכמה, ומבטלים בכך את כל שאר השלמויות". הסבר למה מתכוון הבודהה בדבריו, ומדוע בחר מאסטר קמלשילה להביא ציטוט זה בחלק זה של יצירתו.

מלכתחילה, הבודהה לימד את תרגול שש השלמויות, ותהיה זו טעות לתרגל אך ורק את שלמות החוכמה. הוא טוען שדחיית חלק מתרגול של הבודהה הופך למכשול קארמי מאד עדין וקשה לאיתור, שימנע בעדנו מלהגיע להארה. אדם שנוטל מילים שנאמרו על ידי מי שהלכו אל הכך, ורואה חלק מהן כטהור וחלק אחר כפסול – בעצם דוחה את הדהרמה הקדושה. וכל מי שדוחה את הלימוד, משפיל בכך את מי שנתנו אותו, הלא הם אלו שהלכו אל הכך. בסיכום נוכל לומר שכוונת דבריו של הבודהה היא שתרגול שש השלמויות בשלמותן הינו הכרחי להשלמת הדרך.

בחלק זה של הלימוד מתחילים לדבר על תרגול הדרך להיות בודהיסטווה. מאסטר קמלשילה בחר להביאו בשלב זה, משום שהוא חולק בנושא זה על המאסטר הסיני הוואשנג.

2. תאר את הסיפור שאליו מתייחס הבודהה בסוטרה כאשר הוא מדבר על גלגולו הקודם בתור המלך של קאשי, והסבר מדוע לדעתך הבודהה מצדיק את המעשה התמוה של הקרבת עצמו למען הבו.

הסיפור לקוח מסיפורי הג'טקה של גלגוליו של הבודהה, ובו הוא מלך קאשי, אשר יונה נכנסת דרך חלונו ומבקשת מקלט מבז שמנסה לפגוע בה. הוא נותן לה מקלט. כשהבז מופיע ומבין שהמלך מגן על היונה, ותובע את מנתו, המלך בוצע נתח מירכו ומאכיל אותו. הבודהה בגלגול זה הוא בודהיסטווה הנמצא בשלב גבוה של הדרך, הוא רואה את הריקות של שלושת המעגלים של כל אחד מהצדדים המעורבים במעשה, ונתינתו גבוהה, שכן אין לו יותר אחיזה בגופו. מאחר והמעשה מלווה בחוכמה, נתינתו מלווה בכוונה טהורה ומהווה לכן קארמה טהורה, התומכת בהשגת מכלולי החסד והחוכמה כאחד, תוך הסתמכות על הזוג שיטה וחוכמה. המעשה זורע זרעים בתודעה, תוך שימוש בעולם החיצון – דרך שהיא מהירה בהרבה לעומת ישיבה על הכרית בלבד, ובודהיסטוות הפועלים כך, ישיגו גם הם את המצב של נירוונה שאינה שווה, שאותם השיגו אלו שהלכו אל הכך.

3. מה, לפי דברי הבודהה, תהיה התוצאה של תרגול שש השלמויות? מהם העינוגים שעליהם הוא מדבר?

תרגול שש השלמויות, יביא לתוצאה של גוף הצורה - גוף העונג, (סמבוגקאיה) וגוף המופע (נירמנקאיה) של הבודהה, וכן של הגוף המנטאלי של הבודהה - הדהרמקאיה והסוובהווקאיה. גוף החוכמה של הבודהה מושג בזכות הלימוד והמדיטציות על ריקות. גוף העונג של הבודהה מושג מן הצד של השיטה, הקשורה בעבודה בעולם הקונבנציונאלי של התופעות, תוך שאנו מבינים את ריקותן, ולכן איננו יכולים להסתפק בתרגול החוכמה בלבד. העינוגים שעליהם מתענג הבודהה בגוף העונג המושלם שלו כוללים

- את גן העדן המושלם של הבודהה,
- את הפמליה המושלמת של מלוויו שהם כולם בודהיסטות מדרגה 10 ומעלה,
- עינוגים שונים של החושים כגון: מאכלים, ריחות, קטורת, אמבט, בגדים יפים, פרחים, תאורה יפהפייה
- וזרם בלתי פוסק של ברכות.

4. בדבריו הבודהה אומר ש "באמצעות החוכמה נוכל להיפטר מן הקיצוניות של בדייה, ובאמצעות השיטה – מן הקיצוניות של המעטה". הסבר מהן "בדייה" ו"המעטה", מה הקשר בין אלו לבין שיטה וחוכמה, ולבסוף תאר כיצד מסבירים אנשי הפרסנגיקה מדיימיקה קשר זה.

בדייה, הגזמה – קורית כאשר אנו נותנים לתופעות יותר ממשות מכפי שיש להן באמת, כלומר מייחסים להן קיום עצמי. זה מהווה הגזמה במידת הממשות שלהם. כל עוד אין לנו את עין החוכמה, אנו נוטים להאמין למראה עינינו, ולכן נוטים לכיוון זה של בדייה. הבודהיסטוה חייב לזכור שהדברים לא קיימים כפי שהם מופיעים.

འདྲེན་པ་

Drondok

הצד השני של **המעטה** קורה כשאנו סבורים שהדברים לא קיימים בכלל, וזו קיצוניות שעלולה להביא לניהיליזם, שעלול למנוע את צבירת החסד בעולם התופעות.

འཇུག་པ་

Kurndep

בדרך כלל מוסבר שבאמצעות תרגול הדרך של חוכמה ושיטה, נוכל לפטור את עצמנו לחלוטין מן הקיצוניות של בדייה ושל המעטה, ואז להסתמך על דרך האמצע, וזאת משום שבאמצעות החוכמה נוכל להיפטר מן הקיצוניות של בדייה ובאמצעות השיטה – מן הקיצוניות של המעטה. אנשי הפרסנגיקה מדיימיקה אומרים שההבנה שהדברים תלויים לקיומם בסיבות שלהם, מונעת את הקיצוניות של הגזמה המייחסת להם קיום עצמי, ואילו ההבנה שאפילו עצם ההבנה לא קיימת מצד עצמה, מונעת את הקיצוניות של המעטה, או הניהיליזם, כך שבסופו של דבר כל אחד מן הצדדים של שיטה וחוכמה מונע כל אחת משתי הקיצוניות.

5. מאסטר קמלשילה מצטט את הבודהה באומרו: "גם מי שרואים את הדהרמה הקדושה בתור סירה חייבים בסופו של דבר לוותר עליה בדרך אל הכך". הסבר למזה הוא מתכוון, ולמה אינו מתכוון בדבריו אלו, ורשום כמה מחשבות על הישימות של דברים אלו בחיך אתה.

כוונתו האמיתית של הבודהה היא שבסופו של דבר עלינו לוותר על כל אחיזה בדהרמה הנעוצה בהשקפה שגויה, המייחסת לה מידה כלשהי של קיום עצמי, אך בשום אופן אינו מתכוון שעלינו להפסיק להסתמך עליה כאילו סיימה את תפקידה. לדוגמה: לעולם אין לוותר על שמירת המוסר, שכן דבר זה יביא לסבל רב.

האגו יכול להיות ערמומי מאוד, ולגרום לנו לחשוב שאם נוותר על חיים ארציים נוכל לזכות בטובות הנאה "רוחניות" למיניהן, כגון בני זוג רוחניים, מעמד בקרב הסנגהה, כבוד מצד אחרים בשל הידע הדהרמי שלנו, תשומת לב מצד הלאמה וכולי. "לוותר על הדהרמה" פירושו לשחרר ציפיות מעין אלו, שמקורן באגו, שכן בסופו של דבר האגו הוא הדבר הגדול ביותר שעליו עלינו לוותר, והוא הקשה ביותר לוותר.

דוגמאות של מחשבות הישימות לחיינו:

- לשחרר את המקום שאני לא שווה.
- לשחרר אחיזה בזה שאני יודעת יותר ועושה יותר טוב מאחרים.
- לשחרר ציפייה להערכה ולשבחים בכלל, וכאשר עובדים מול הלאמה בפרט. יש לעשות את כל השירות בשמחה מלאה. אם אין שמחה צרופה אז יש לנו עוד עבודה.
- לוותר על רעיונות של איך המציאות שלנו צריכה או אמורה להיות – בסופו של דבר היא מושלמת לחלוטין, בהיותה הבשלה מושלמת של הקארמה שלנו.
- לרשום ביומן נושאים רוחניים שאני רוצה לעקוב אחריהם ולבחון האם פעלתי מתוך אגו.
- לבדוק קיום של הטיות בחיי ולשחרר אותן במידה שהן קיימות.

6. מאסטר קמלשילה חוזר כעת ומזכיר את הצורך להסתמך על שלושה סוגים של חוכמה. רשום מהם שלושה סוגים אלו (אם אפשר – גם בטיבטית), הבא את הציטוט שהוא מביא לשם כך מן הבודהה, והסבר כיצד זה מחזיר אותנו לפולמוס שלו עם הוושאנג, ואת המשמעות של זה בתרגולנו.

שלוש החוכמות הן: החוכמה של לימוד, הרהור והגייה.

ཐུ་སུ་གམ་གསུམ་

Tu, sam, gom sum

בסוטר של מלך הריכוז נאמר:

"אם תשב ותנתח את חוסר העצמיות של כל התופעות,
ואז תשב להגות בתוצאות הניתוח שלך,
זה עצמו יהווה סיבה להשגתה של נירוונה,
ואין שום סיבה אחרת שתביא אותך לשם."

חסידי של מאסטר הוואשנג טענו שאין צורך באימון בשתי החוכמות הראשונות, אך מאסטר קמלשילה מדגיש את הצורך להסתמך על המשמעות הנובעת כתוצאה מבחינה של הנקודות השונות, ורק אז להגות בהן, ואין לבצע שלב אחרון זה של מדיטציה, ללא שתי הנקודות הראשונות.

7. רשום לפחות חמש מן התכונות הנשגבות של דיבורו של הבודהה שמרשימות אותך במיוחד.

- דיבורו החלק של הבודהה מייצב את שורש החסד בלב היצורים, כפי שהמים משקים את הצמחים ומאפשרים להם לשגשג.
- דיבורו הרך גורם לנו להשיג אושר עוד בחיים אלו
- דיבורו נעים ומעניק משמעויות מצויינות
- הוא מענג שכן הוא מנוסח היטב
- אין דיבורו שום נגעים רוחניים.
- הוא שקוף תוך שימוש במילים ובביטויים מוכרים.
- בכוחו לעזור לנו לחסל את ספקותינו
- ראוי להקשיב לו, שכן הוא מוביל לשחרור
- לא ניתן להפריכו
- צלילו מתוק ומענג
- הוא ממשמע שכן הוא מהווה אנטידוט לתשוקה ולנגעים רוחניים אחרים
- הכללים שהוא מתווה מאפשרים לנו להשיג אושר
- הוא בעל משמעת גבוהה, שכן הוא מלמד את כל שלושת ההיבטים
- הוא מנעים לאוזנו ומהווה אנטידוט להסחת הדעת
- דיבורו של הבודהה מוביל לריכוז חד נקודתי.
- הוא משמח את התודעה, שכן הוא מביא לשמחה של תובנה
- הוא מייצר אושר בסלקו השקפות שגויות
- הוא משחרר מכאב שכן מי שמתרגל את דברי הבודהה לעולם לא יתחרט.
- הוא ראוי שנקשיב לו שכן מביא לידי שלמות את החוכמה הבאה מלימוד
- הוא ראוי שנממש אותו שכן הוא מביא לידי שלמות את החוכמה שבאה מהרהור
- הוא אינו מסתיר דבר
- הוא משמח את בעלי התובנות המבינים שדיבור זה היווה את האמצעי להצלחתם
- הוא נותן השראה לאלו שטרם השיגו את מטרותיהם
- הוא מבהיר היטב את אותם הנושאים שהם מעבר להשגתנו הרגילה
- הוא אינו סותר את הידע
- הוא תואם את תודעתם של אלו המוכנים להתאמן
- כשאגת האריה, דיבורו מעורר אימה בקרב אלו הדוחים את ההשקפה הנכונה
- כקולו של הפיל הוא גבוה ונשגב, ואינו חלש
- הוא עמוק כקולו של הרעם המגיע למרחקים מבלי לאבד מעוצמתו
- כקולו של מלך הנאגות, הוא מתקבל היטב
- צלילו ערב כשירת הגנדהרות
- הוא רצוף וגלי כשירת ציפור הקולווינקה, ומעורר רצון רצוף לשמעו
- הוא מביא ברכה
- כקולו של התוף הוא מבשר ניצחון על כל חילות השדים
- הוא חופשי מיהירות ואף כאשר הבודהה מדבר בשבחו, הוא אינו משרה במאזיניו נגעים רוחניים
- הוא מדויק בדבריו המתייחסים לעבר, הווה, עתיד, ולאספקטים כלשהם של התופעות

- הבודהה השיג שליטה באמנות הלשון
- דיבורו חופשי מכל שגיאה או שכחה
- דיבורו מושלם בשל כוונתו המתמדת של הבודהה להביא אחרים לידי שלמות
- דיבורו של הבודהה חופשי מכול אחיזה, ולעולם לא מונע על ידי שאיפה לרווח או כבוד.
- הוא לעולם אינו מוכרע על ידי עייפות
- דיבורו של הבודהה מגשים את מטרותיהן של כל הבריות.
- הרצף של דיבורו לעולם לא מופרע.
- דיבורו רהוט במתן ביטוי לדהרמה בצורות רבות ושונות.
- הוא מדבר בקול אחד, אך זה נשמע על ידי כל אדם בשפתו הוא, ומובן אף לאלים, חצאי אלים, בני אדם, בעלי חיים, רוחות תאבות וכולי.
- הוא מובן ליצורים בעלי יכולות שונות: אותו הדיבור מייצר משמעויות רבות; כאשר הבודהה מלמד נושא כמו הארעיות, היצורים מבינים זאת כל אחד בדרכו, בהתאם לדהרמה שבה הם מאמינים
- הבודהה מקיים את אשר הוא דורש. אנשים ההולכים בהתאם להנחייתו ישיגו את המטרה שלשמה הנחייה זו נועדה.
- הוא אינו נכשל במטלה של הבשלת היצורים כשהם מוכנים לכך
- הוא יציב, שכן אינו נאמר בפזיזות
- דיבורו של הבודהה עוזר לסלק רעלים של תשוקה, שנאה ובורות.
- דיבורו של הבודהה מכיל כל צורה של חסד, שכן הוא מלמד את הדהרמה תוך שימוש במטפורות כגון האוקיינוס, ההרים, השמש, הירח וכולי.