

## קורס ACI מס' 9: חיי המוסר

### מקראה שמינית: הקדמה לדרך המדורגת להארה

המקראה שלהלן מכילה את החלק הראשון של "השיר של חיי הרוחניים" שחובר ע"י ג'ה צונגקפה (1357-1419). הטקסט הזה ידוע גם בשם "תקציר השלבים של הדרך". בנוסף לטקסט המקור של ג'ה צונגקפה נביא גם ביאור שנקרא "הבהרת התמצית" שחובר ע"י צ'וני למה דרקפה שדרופ (1675-1748). (טקסט המקור יובא בדפוס מודגש).

### ג'ה צונגקפה

#### השיר של חיי הרוחניים

#### תקציר השלבים של הדרך

בזאת כאן מובאת הבהרת התמצית  
שהיא מהווה, מילה במילה  
ביאור ל תקציר השלבים של הדרך.

אני קד קידה לסומטיקירטי<sup>1</sup>

אני קד לשמש, למורה,  
לראשון לבעלי הסגולה,  
ידיד אחד ויחיד של פרחי הלוטוס  
ברי המזל  
שפעולותיו הקדושות לעזרת הזולת  
מתעלות בהדר,  
רתומות לסוס המהיר  
של הבודהיציטה הנשגבת שלו!

ביראת כבוד אני קד לרגלי  
מורי הקדוש, המנתח ומפרש  
בצורה מעולה משמעות עמוקה,  
שאחרים שהם בעלי תודעה חכמה  
מצאוה קשה להבנה.  
פעולות אצילות שכאלה הן אשר  
הפכוך לנודע לתהילה.<sup>2</sup>

כאן אבהיר הכוונה שמאחורי התקציר,  
עצם התמצית של הסבריך המצוינים,  
שכורכים יחדיו הנקודות המכריעות  
של מה שנקרא "שלבים בדרך להארה".

---

<sup>1</sup> Sumatikirti הוא התרגום לסנסקריט של לובסנג דרקפה, שמו הנזירי של ג'ה צונגקפה. פירוש השם בעברית הוא תודעה אצילה.  
<sup>2</sup> המילים בפסוק זה שהן בגופן נטוי מצטרפות לשמו הנזירי של לובסנג דרקפה. הטיבטים נוהגים בצורה זו לתת כבוד יתר למוריהם הנערצים.

עומד אני להסביר את "השיר של חיי הרוחניים", שידוע גם כ"תקציר השלבים", שחובר ע"י הלאמה שלך ושלי, מלך הדהרמה, צונגקפה הגדול. הביאור מתחלק לשלושה חלקים: תחילה פסוקים מקדימים של שבח והלל ושאר צעדים מכינים, אחר כך המשמעות של הגוף של הטקסט, ולבסוף כמה פרטים מסיימים.

## המוקדמות

לחלק המקדים של הטקסט יש שני חלקים משלו: מתן שבחים, ותאור של מה שיוסבר בהמשך.

## מתן שבחים והלל

### אני קד קידה ללאמה מנג'ושרי

מתן השבחים מתחלק לשניים. ראשית באה השורה "אני קד קידה ללאמה מנג'ושרי" שמופיעה בחלק מהמהדורות של הטקסט. משמעותה של שורה זו קלה להבנה.

### קידה לראשון שבין בעלי הסגולה

לחלק השני של מתן השבחים יש חמש נקודות. הראשונה היא קידה עמוקה לראש וראשון שבין בעלי הסגולה, וזו מבוטאת בבית הראשון של טקסט המקור, שמתחיל ב: "אני קד קידה לגופו המרומם...".

### (1)

**אשטח קידתי לנסיך של השקנה:**

**לגופו הנשגב שנוצר מן הטוב**

**המושלם של מליון חסדים;**

**לדיבורו הנשגב שמממש משאלתם**

**של אין ספור יצורים בעולם;**

**לתודעתו הנשגבה שרואה לאשורו**

**כול דבר שניתן לדעתו.**

הסגולות הטובות הכלליות של הבודהה הן השילוש של ידע כול, אהבה, ויכולת, וכן גם התובנות שלו וההפסקויות. אילו היינו צריכים להגביל עצמנו לסגולות של גופו הנשגב בלבד, הרי שמה שמייחד אותו הם הסימנים העיקריים והמשניים. יש סיבות ספציפיות שגורמות להופעה שלהם – הם נוצרו ממליונים של מעשים של טוב ושל חסד. הם לא מופיעים רק בזכות מספר מקרים בודדים של טוב וחסד, אלא ע"י השלמה מושלמת של טוב וחסד, שכלולה במכלולים של חסד ושל חכמה.

המילה "מיליון" כאן אינה מתיחסת בהכרח למספר המדויק של מיליון, אלא משתמשים בה להביע "מספר גדול". אם אתה מעוניין בפרטים מדויקים על הסיבות שגורמות לכול סימן ראשי או משני, הרי שזה מוסבר ב"מחרוזת אבני הן יקרות"<sup>3</sup>. עבודות כמו *הסוטרות של האם*<sup>4</sup>, וכן "עטרת ההארה"<sup>5</sup>, מפרטות כול סיבה לחוד.

ניתן להסביר את הסגולות המצוינות של דבורו הנשגב מנקודת המבט של טבעו, אבל פה נתבונן בו מנקודת המבט של התוצאות שלו. הסגולה הטובה או התפקיד של הדבור של מי שהגיע לכך<sup>6</sup> היא לממש גם את המשאלות הזמניות וגם

<sup>3</sup> ספרו הידוע של ארייה נרג'ונה Ratnavali המכיל עצות למלך.

<sup>4</sup> כינוי לסוטרות של ה Prajnāparamita על שלמות החכמה.

<sup>5</sup> זהו הטקסט הידוע Abhisamaya Alamkara של Master Asanga כפי שהוכתב לו על ידי Maitreya.

האולטימטיביות של כול היצורים, שאין ספור למספרם. באיזה אופן מממשים דבריו את משאלותיהם? הוא משרת את היצורים ע"י שהוא מלמד אותם את הדהרמה שמסלקת ספקות. בכול צומת בחייהם, וע"י שהוא מוליך אותם לעולמות העליונים של הטוב המוחלט.

בנוגע לטבע הסגולות הנאצלות של תודעתו הנשגבה, הרי שזו רואה ישירות לאשורו כול דבר שניתן לדעתו – את כולם, בדיוק כפי שהם, וכמה שלא יהיו.

יש דרך שבה נוכל לקוד לנסיך של השקיה, השבט של בודהה שקיימוני, שיש לו את כול הסגולות הנשגבות הללו של גוף, דיבור, ותודעה. אליו, בעל הסגולה משבט השקיה, נקוד עם האיבר הגבוה ביותר שלנו, עם ראשנו.

### קידה למאיטרייה ולמנג'ושרי

הנקודה השניה מופיעה בשורות הבאות של טקסט המקור:

(2)

אקוד לבלתי מנוצח, וכן לקול הרך,  
בנים נעלים למורנו שאין משלו.  
בנטלם על עצמם המשא  
של כל פעולות המנצחים,  
הם פועלים תוך שהם מופיעים  
באין ספור גנים של עדנה.

משנטלו על עצמם – כלומר קבלו – את המשא של כל פעולות המנצחים של גופם, דבורם, ותודעתם הנשגבים, הבלתי מנוצח מאיטיריה והקול הרך מנג'ושרי עושים לנו הצגה. לא רק בכוכב שלנו אלא באין ספור גנים של עדנה של הבודהות הם משחקים תפקידים ע"י שמופיעים כלוחמי רוח ויצורים אחרים. ג'ה צונגקפה קד לשני בנים בדהרמה של מורנו שאין משלו, השנים שהם הנעלים בין כול לוחמי הרוח. הדרך שבה הם נוטלים על עצמם את המשא של פעולות המנצחים היא כדלקמן: גם מיטרייה וגם מנג'ושרי גורמים לדהרמה הקדושה של בעל היכולת בכלל, ולשושלות של פעולות נרחבות ושל חוכמה עמוקה בפרט, להשאר ולפרוח בעולם.

### קידה לחכמים נגרג'ונה ואסאנגה

הנקודה השלישית מופיעה בשורות הבאות של טקסט המקור:

(3)

אקוד לרגלי נגרג'ונה ואסאנגה  
אבני חן ביבשת הדרומית,  
מזהירים בשילוש העולמות,  
שפרשו במדויק ובהתאם לכוונה  
את האם של כל המנצחים  
אשר כה קשה להבינה.

כאן הקידה היא באופן כללי לדיבור הנעלה ביותר – זה של הבודהות – ובאופן ספציפי למושיע נגרג'ונה ולישות הנאורה אסנגה. שמותיהם של שני אלו מייצגים את כול מי שפרשו במדויק ובהתאם לכוונה את הסוטרות שכה קשה להבינן. כאן יש התייחסות לאם המנצחים<sup>7</sup> בשלוש הגרסאות שלה – הארוכה, הבינונית, והקצרה. שני החכמים הללו,

<sup>6</sup> זהו אחד הכינויים של הבודהה. "כך" מתייחס פה לריקות.

<sup>7</sup> הסוטרה של שלמות החכמה

שידועים בכול שלושת העולמות – מתחת לאדמה, על פני האדמה, ומעל לאדמה – הם כמו אבני חן של היבשת הדרומית. ה"אני" שבטקסט, זה שקד את הקידה, הוא לובסנג דרקפה המזהיר.

#### קידה ללאמה אטישה

הנקודה הרביעית של מנחת ההלל מופיעה בשורות הבאות של טקסט המקור:

(4)

אני קד ליוצר של האור המחזיק  
באוצר הנחיות שמאחדות  
נקודות עקריות של שתי הזרכים  
מבלי להחסיר דבר –  
חוכמה עמוקה ופעולות נרחבות,  
שהועברו לו באופן מושלם לחלוטין  
באמצעות שושלות טהורות  
משני המחדשים הגדולים.

כאן קד ג'ה צונגקפה ללאמה אטישה המהולל, היוצר של האור. הוא זה שמחזיק אוצר של הנחיות אשר מאחדות בשלמות מבלי להחסיר דבר את כול הנקודות העיקריות של הצעדים בדרך ההוראה של חוכמה עמוקה ושל פעולות נרחבות. הוראות אלו הגיעו אליו באופן מושלם דרך השושלות שהתחילו בשני המחדשים הגדולים, נגרג'ונה ואסנגה. תוך שהוא מסתמך על לאמה סרלינגפה, קיבל לאמה אטישה הדגול את הלימוד שהגיע דרך השושלת של מיטרייה ואסנגה. ותוך שהוא מסתמך על ווידייקוקילה הוא קיבל בשלמות את הלימוד של השושלת של מנג'ושרי ושל נגרג'ונה. אזי הוא חיבר ספרי פרשנות שמאחדים לאחד את שני הנהרות הגדולים הללו של התורה.

#### קידה לכול המורים הרוחניים

הנקודה האחרונה של מנחת ההלל מופיעה בשורות הבאות של טקסט המקור:

(5)

אקוד תוך יראת כבוד עמוקה  
לאותם מורים רוחניים  
שבאבתם הרבה במיומנות מבהירים  
לבעלי המזל שלחופש הולכים  
את הנשגב שבין השערים –  
העין שיש ביכולתה להבחין  
בכול מגוון הצורות  
המצויות בדברי הנאורים.

ההנחיות הללו על השלבים שבדרך לאנשים משלושת הרמות של יכולת הן כמו עין שבאמצעותה אתה יכול להבחין בכול מגוון הצורות של דברי הנאורים, ולא רק חלקים מסויימים שלהם. הן מהוות גם את הנשגב בשערים, ודרך שמאפשרת למתרגלים בעלי המזל להתקדם לחופש. כאן קד ג'ה צונגקפה לכול המורים הרוחניים שהונעו ע"י מחשבות נאצלות של אהבתם הרבה, והם מבהירים במיומנות את ההוראות לתלמידיהם. הוא קד לא רק במילים, אלא גם במחשבות של יראת כבוד עמוקה.

יש שמסבירים את המילים "העין שיש ביכולתה להבחין" כמתיחסות למורה הרוחני, אבל כוונתו האמיתית של ג'ה צונגקפה היא ש"עין" מתיחסת ללימוד על השלבים שבדרך. עובדה זו מובהרת לקראת הסוף של ספרו "הספר הגדול על השלבים שבדרך".

**תאור של מה שיוסבר להלן**

כעת אתאר את מה שעומד להיות מוסבר, בשלושה חלקים: פרטים על השושלת של הלימוד, סגולותיו הייחודיות, ומדוע הוא נחוץ.

**פרטים על השושלת**

הפרטים על השושלת מוסברים בבית הבא:

**(6)**

**השלים של הדרך הגיעו אלינו  
בהדרגה, בשושלת נפלאה  
שמקורה בשני היהלומים של הכתר,  
גדולי החכמים ביבשת דזאם לינג –  
נגרג'ונה ואסנגה שנס זוהרם  
מאיר בין כל היצורים.**

מה שאסביר הוא על אותם הספרים של הדרך המדורגת להארה, שהגיעה אלינו מאחד לשני דרך שושלת נפלאה שתחילתה עם נגרג'ונה ואסנגה כאחד. בין כול גדולי החכמים שהופיעו אי פעם ביבשת דזאם לינג, שזהו בעצם העולם שבו אנו חיים, היו הם כמו יהלומים שבכתר. חכמתם מפורסמת כנס זוהר ומאירה לכל היצורים. ג'ה צונגקה מתחייב במרומז בשורות אלו לחבר עבודה זאת.

**סגולותיו המיוחדות של הלימוד**

בהסבר של סגולותיו המיוחדות של לימוד זה ישנם שני נושאים: דמויים מיוחדים ומשמעותם, והסגולות המיוחדות עצמן. הדמויים מיוחדים ומשמעותם מתוארים בבית הבא של טקסט המקור:

**(7)**

**משום שמגשים הוא את כל התקוות  
של כול המון הבריות,  
משול לימוד זה למלך  
בין אצולת האבנים היקרות  
של כל ההוראות הקדושות.**

**כיון שמאחד הוא את כל הזרמים  
של אלפי הנהרות של כתבים מצוינים,  
הריהו משול לאוקינוס גדול  
של הסברים מעולים, מהוללים.**

דמויים מיוחדים משמשים לתאר את הלימוד על הדרך המדורגת להארה, שהגיע אלינו בשושלת שתוארה כעת. כיון שהן מגשימות את כול התקוות של כול המון הבריות שמחפשים חופש, הלא הן כמו מלך בין האצולת של האבנים היקרות של כל ההוראות הקדושות – בדומה לפנינה הממלאת כל משאלה. היא יכולה להגשים את משאלותיך משום שאם תתרגל את כוונתה האמיתית, תשיג לידה בעולמות הגבוהים ואת הטוב המוחלט.

מכיון שלימו זה מאחד את כל זרמי הנהרות של הסברים הטובים שמצויים באלפי כתבים מצוינים של הדרך הגדולה והדרך הקטנה, הריהו משול לאוקינוס גדול של הסברים מעולים ומהוללים, כלומר מושלמים. הוא מאחד את כולם לא

ע"י שהוא כולל כול מילה ומילה של הכתבים, אלא ע"י שהוא כולל את המשמעות של כול הנושאים. הביטוי אלפי כתבים מופיע כאן להראות מספר רב מאוד של כתבים, ואין הכוונה למספר מדויק.

הסגולות המיוחדות של הלימוד מופיעות כאן בטקסט המקור:

(8)

**מאפשר הוא לראות שאין שום סתירות  
בכול משנתו של הבודהה,  
ומביא הוא אליך את דברו הנשגב  
כאילו יועד אישית בשבילך.**

**מאפשר הוא לתפוס בקלות כוונתם  
של כל הבודהות המנצחים,  
ומגן הוא עליך מפני נפילה  
לתהום של השגיאה הגדולה.**

ללימוד זה יש ארבע סגולות מיוחדות, ארבע איכויות נפלאות. הראשונה היא שאם תתרגל אותו, תגיע להבנה שבכול משנתו של הבודהה אין שום סתירות. בין כול ההוראות שנתנו הבודהות המנצחים, יהיה אשר יהיה מספרן, יש כאלו שמלמדות את הדרכים העיקריות ואחרות שמלמדות מסלולים משניים. לאחר שתדע את הדרך המדורגת, תגיע להבנה שכולם מהווים סיבות, ישירות או בלתי ישירות, להגיע להארה.

לא תפתח את ההשקפה המוטעית שרואה את משנתו של הבודהה, הגלויה והסודית - הנעלות שבהוראות - ואת כל הבאורים הקלאסיים שמסבירים את כוונתה הנכונה, כאילו היו הם רק הסברים. לא תחשוב יותר שיש צורך לחפש הוראות לתרגול אישי מחוץ לספרים אלו. להפך, אתה תראה שהמשנה של הבודהה והביאורים הקלאסיים עליה מתאימים לחלוטין לתוכנית המדורגת שדרכה תעשה את תרגולך האישי. תוכל להבין שכול שלב, החל מציאת ולקחת עצמך למורה רוחני, המשך בפיתוח שלוה מדיטיבית, ועד לפתוח ראייה מיוחדת, ניתן ליישום בתרגולך האישי, בין אם זה ע"י מדיטציה אנליטית או ע"י מדיטציה של רכוז.

אם תבין נקודות אלו, אזי כול דבורו הנשגב של הבודהה יישמע לך כהנחייה אישית, כאילו יועד אישית בשבילך. זוהי השניה מבין הסגולות הנפלאות. למרות שכול ההוראות של הבודהה הם בגדר הצורה העליונה של הנחיה אישית, מתחילים כמונו שטרם למדנו מספיק איננו יכולים להבין את הכוונה הנכונה של הכתבים הגדולים בכוחות עצמנו בלבד, ואין ביכולתנו לשלבם בתרגולנו האישי. לכן אנו צריכים להעזר בדברים כמו הוראות אלו על הדרך המדורגת להארה, שדרכם מנחים אותנו מורינו הרוחניים באופן אישי אודות הכוונה של העבודות המקוריות.

זה מאפשר לנו לקלוט בקלות את כוונתם האמיתית של כל הבודהות המנצחים, וזוהי סגולה נפלאה נוספת של ההוראות על הדרך המדורגת. לאחר שתגלה כוונה אמיתית זאת, תבין שכול מילה שהבודהה אמר אי פעם תורמת באופן ישיר או בלתי ישיר לכך שנגיע להארה, ושאין ולו מילה אחת שהבודהה אמר שאינה באה ללמד את הדרך להגיע להארה.

יתכן שיראה לנו שיש סתירות קלות בין הוראות שונות של הבודהה. אלו דרושות בגלל הצרכים השונים של תלמידים שונים, וכן יש שוני בין ההוראות המתקדמות וההוראות היותר נמוכות. אבל אין שום הבדל ביניהן מנקודת המבט שהן כולן ניתנו כשיטות להגיע להארה. אם תשתכנע בכך, לעולם לא תעבור על ההנחיה שלא לדחות הוראה של הבודהה, ובכך מגן הוא עליך מפני נפילה לתהום של השגיאה הגדולה. זוהי האחרונה בסגולות הנפלאות.

**נחיצות הלימוד**

להסבר על נחיצות הלימוד יש שתי נקודות: ראשית, מדוע ראוי לתרגל לימוד זה, שיש בו סגולות נפלאות שכאלו, ושנית הברכה שבתרגולו. הבית הבא מסביר מדוע ראוי לתרגל לימוד זה:

**(9)**

**ולכן גם בהודו וגם בטיבט  
אנשים חכמים ומרובי חסדים,  
אימצו את ההוראות הנעלות האלה  
של השלבים של הדרך  
לאנשים משלושת סוגי היכולות,  
כבסיס לתרגולם האישי.  
מדוע אם כן לא יִשְׁבוּ בקסמן  
את כל מי שתבונה בלבם?**

למסורת זו של לימוד יש סגולות נפלאות שהוסברו לעיל. מסיבה זאת, לכן הן בהודו והן בטיבט, אנשים חכמים ומרובי חסדים, אימצו הוראות נעלות אלה של השלבים של הדרך לאנשים משלושת סוגי היכולת – אלו של יכולת נמוכה, בינונית, וגדולה, כבסיס לתרגולם האישי. מדוע אם כן לא יִשְׁבוּ בקסמן את כל מי שתבונה בלבם? ודאי שכך יהיה.

כעת ניתן הסבר על הברכה של תרגול ההנחיות של הדרך להארה:

**(10)**

**אם תיטיב להביט תוכל להבחין,  
כי בכל שעור ושעור  
של מתן הנחייה ולימוד  
בדרך זו, המכילה בתמצית  
את לב הדיבור הנשגב,  
תוכל להשיג, כנחשול אדיר,  
את כול הברכה של הסבר ולימוד  
של כול תורתו של הבודהה.**

הכתבים העיקריים מתארים מספר רב של דברים מועילים שקורים כאשר מסבירים או לומדים אפילו הוראה אחת של הבודהה. נניח שתקדיש אפילו שעור אחד, ועל אחת כמה וכמה מספר שעורים, למתן הנחייה או לימוד בדרך זו, השלבים של הדרך. משום שהיא מכילה בתמצית את לב הדבור הנשגב השייך לדרך הגדולה ולדרך הפחותה, הרי שתוכל להשיג בשלמות וכנחשול אדיר את כול הברכה של הסבר ולימוד של כול התורה של הבודהה. לכן עליך להרהר בכך. בקצור, ג'ה צונגקפה נותן לנו כאן עצה אישית כיצד לתרגל.

הביטוי מכילה בתמצית מתייחס לעובדה שההנחיות של הדרך המדורגת כוללות את הנקודות החיוניות של כול הדבור הנעלה של הבודהה, וזאת בצורה מקוצרת.

## קורס ACI מס' 9: חיי המוסר

### מקראה תשיעית: תאור של היכולת הנמוכה

המקראה הבאה מכילה את החלק העיקרי השני של "השיר של חיי הרוחניים" שחובר ע"י ג'ה צונגקפה (1357-1419). הטקסט הזה ידוע גם בשם "תקציר השלבים של הדרך". בנוסף לטקסט המקור של ג'ה צונגקפה נביא גם פרשנות שנקראת "הבהרה של העיקר" שחברה ע"י צ'וני למה דרקפה שדרופ (1675-1748).

### גוף הטקסט

הנושאים של מתן שבחים וכך הלאה הם חלקים משניים של הטקסט. כעת אתן הסבר למשמעות של הטקסט עצמו. זה נעשה בשני חלקים: הדרך לתרגל את הדרכים המשותפות, והדרך לתרגל את הדרך שאינה משותפת.

### האופן לתרגל את הדרכים המשותפות

הדיון באופן שבו יש לתרגל את הדרכים המשותפות מתחלק לשניים: השלב המקדים, והשלבים העיקריים.

### השלב המקדים

השלב המקדים מתואר בבית הבא של טקסט המקור:

#### (11)

וכעת ראה שבסיס כל הטוב  
בחייך שכאן וגם בבאים,  
הוא המורה הרוחני הקדוש,  
שמדריך אותך בדרך.

התאמץ להתייחס אליו כראוי  
במעשיך וגם בלבך;  
ואף אם בחייך יעלה הדבר  
אל תוותר לעולם!  
שמח את לבו והגש לו מנחה  
של ביצוע מושלם של כול הוראותיו!

אני, היוגי, תרגלתי כך,  
כזה היה אימוני.  
אם אל החופש פמה לבך –  
בוא וצעד גם אתה בדרכי!

ראשית עליך להרהר בנושאים המקדימים, כגון הברכה המרובה שתבוא מתרגול כול, ואפילו רק חלק, של הדרך המדורגת. וכעת, לאחר שעשית זאת, מדריך אותך ג'ה צונגקפה להתחיל את התרגול עצמו, שמתואר בהמשך. הוא משתמש במילים אלו על מנת להוליכנו אל השלבים העיקריים של הדרך.

לאחר שהבנת את התועלת שבתרגול, עליך להביא עצמך לראות שהמורה הרוחני הקדוש שמדריך אותך בדרך הוא הבסיס לתת לך התחלה מוצלחת של דרך טובה בחיים אלו וגם בבאים. עליך להבין שכול התקדמות תלויה באופן שבו אתה משרת את הלאמה שלך, ואז התאמץ להתייחס אליו או אליה כיאות בלבך, ע"י שתפסיק כול מחשבה הרואה פגמים



בלאמה, וע"י פיתוח אמונה בלאמה ככול יכולתך. התייחס אל הלאמה כיאות במעשיך, ע"י שתבטא רחשי כבוד כלפיו בגופך, תשבח אותו בדיבורך, וכיוצא בזה. טול על עצמך ככול יכולתך כדי להשביע את רצון הלאמה בכול דרך אפשרית, והמנע מכול מה שיגרום לו אי נחת. השלם הבצוע של כול מה שהוא או היא מטילים עליך. משהבנת כל זאת, עליך לשמח אותו או אותה במנחה של ביצוע כול הוראותיו. לעולם אל תוותר על כך, אף אם יעלה הדבר בחייך, קל וחומר בקשות קטנות של הלמה.

לאחר הוראות אלו בא פזמון חוזר מיוחד במינו, שמתחיל במילים "אני, היוגי, תרגלתי כך...". אלו השורות המקוריות כפי שג'ה צונגקפה כתב. מאוחר יותר, הן שוננו ע"י מישוהו, וגרסאות מודרניות של היצירה מכילות במקומן את השורות הבאות:

באופן זה חיו לאמות נכבדים בעבר,  
גם אני, שנכסף אל הדרור, אשתדל לחיות כמותם.  
המשמעות של הפזמון קלה להבנה. כשיופיע שוב בבתים הבאים, אתה יכול לחזור להסבר שכאן.

אם אתה רוצה ללמוד על הסגולות החשובות של לאמה, וכיצד יש להסתמך עליו או עליה, ופרטים רלוונטיים אחרים, תוכל למצאם בספרים על הדרך המדורגת להארה, ובעבודות דומות.

### השלבים העיקריים

החלק של השלבים העיקריים עוסק בשני נושאים: הפצרה למצות את ההזדמנות של חיי שפע ופנאי ותנאים מסייעים, והאופן למצות הזדמנות זאת.

**הפצרה למצות את ההזדמנות של החיים הנוכחיים**  
ההפצרה מבוטאת בשורות הבאות של טקסט המקור:

(12א)

גוף זה של פנאי ערכו רב מפנינה  
שנותנת לך את כל מבוקשך,  
וזוהי הפעם האחת והיחידה  
שתפגוש בחיים שכאלה.

שמונת התנאים הפנאי ועשרת התנאים של שפע הם חויניים כדי לתרגל את תורת הבודהה. ולכן, הגוף המיוחד הזה וחיים של פנאי שיש לך כעת עולים בערכם על פנינה שנותנת לך את כל מבוקשך. אין זה משהו שיכולת תמיד להשיג שוב ושוב בעבר. כעת זוהי הפעם האחת והיחידה שתפגוש בחיים שכאלה. שורות אלו ממחישות עד כמה רבי משמעות החיים שבהם זכינו, וכן עד כמה קשה למצאם.

מדוע חיים אלו עולים בערכם על פנינה הממלאת כל משאלה? פנינה שכזאת יכולה לתת לך דברים שאתה צריך ודברים שאתה רוצה, אלא שתועלתם מוגבלת לדברים חולפים שבהם אתה חושק בחיים הנוכחיים. נאמר ע"י הבודהה שאם תשתמש כיאות בגופך ובתודעתך, לא רק שתוכל להשיג לידה עתידית בעולמות העליונים, אלא שתוכל גם להשיג את הטוב המוחלט – שחרור<sup>8</sup> והמצב של ידע כול. ולכן, חיים אלו הם בעלי ערך רב יותר.

נניח שאמנם הצלחת להשיג גוף ותודעה עם שפע ופנאי, אשר כה קשה להשיגם, ואשר, לאחר שהושגו הרי הם כה רבי משמעות. אל לך לבזבז הזדמנות זאת בצורה חסרת טעם. טול על עצמך התחיבות מוצקה לתרגל את הדהרמה של הבודהה כמיטב יכולתך.

<sup>8</sup> הכוונה לניירוונה: שחרור בלתי הפיך מכל נגע רוחני וכל הסבות אליו.

## הדרך למצות את ההזדמנות של חיים אלו

הסעיף על הדרך למצות את ההזדמנות של חיים אלו מכיל שני חלקים: האופן שבו ההוראות מאורגנות לפי הקטעים השונים של הדרך, וכיצד לתרגל אותן בפועל.

כול הררי ההוראות שניתנו ע"י הבודה המנצחים, נאמרו כולם מתוך כוונה להביא ברכה ליצורים. אם נתבונן בהם מנקודת המבט של לידות בעולמות העליונים והארה, ההוראות של הבודה שעוסקות בעיקר בלידה בעולמות העליונים שייכות לקבוצת ההוראות שנקראת "הדרך של אנשים בעלי יכולת נמוכה", או "הדרך שמשותפת איתם". ההוראות שעוסקות בעיקר בטוב המוחלט<sup>9</sup>, שייכות לקבוצה שנקראת "הדרך של אנשים בעלי יכולת בינונית", או לאותן הוראות המשותפות לדרך זו. כול מה שהבודה לימד שעוסק באופן כיצד להשיג ידע כול שייך לקבוצת ההוראות לאנשים בעלי היכולת הגדולה.

במסורת שלנו אנו מדריכים תלמידים בדרכים שמשותפות עם אנשים בעלי יכולת נמוכה ובינונית, שהן עזרים נחוצים לדרך של בעלי היכולת הגדולה. אלא שאין התלמידים מכוונים למסלולים עצמם של בעלי יכולת נמוכה או בינונית. זאת משום שאנשים בעלי יכולת נמוכה שואפים אך ורק ללידות בעולמות הגבוהים, ואילו בעלי היכולת הבינונית שואפים לשחרור למען עצמם בלבד. ולכן אילו כווננו את תלמידינו למסלולים אלו, זה היה גורם לתקלה שבה אנו מכוונים אותם למקום שהוא שגוי לחלוטין עבור אלו שהם בעלי יכולת גדולה.

יכול אם כך מישוהו לבוא ולשאול: מהו בעצם ההבדל שבין שני המסלולים הללו (לאנשים בעלי יכולת פחותה ובינונית) ובין המסלולים המשותפים עימם?

גם אנשים במסלול המשותף עם אנשים בעלי יכולת נמוכה שואפים ללידות גבוהות ע"י המנעות ממעשים רעים ואסוף חסד. וגם אנשים במסלול המשותף עם אנשים בעלי יכולת בינונית שואפים לשחרור ע"י פתוח של רצון אמיתי להשתחרר לחלוטין מגלגל הסבל. גישות אלו קיימות גם בתודעות של לוחמי הרוח, והם חייבים לתרגל אותן.

יכול מישוהו לבוא ולהתנגד לכל זה באופן הבא: נניח שהצטרפות למסלולים של בעלי יכולת נמוכה או בינונית היא אמנם שגיאה חמורה לאלו שהם בעלי יכולת גדולה. אם כך, הרי שהמסלולים הללו מהווים מכשול להצטרפות לדרך הגדולה, או אפילו סותרים אותה. ואם כך, הרי שאין הם יכולים להוות דרך להשיג הארה.

אלא שאין לטענה זו כל בסיס. הצטרפות לשני המסלולים הללו היא אמנם שגיאה חמורה לאלו שהם בעלי יכולת גדולה, כיון שהיא תמנע מאנשים אלו להגיע להארה (מלאה) מהר. מנקודת מבט זו שני מסלולים אלו אינם מהווים דרך להגיע להארה, אך אין זו כלל סתירה לומר שהם כן מהווים שיטה להגיע להארה, במובן שהם גורמים להבשלה הדרגתית של זרם התודעה של מאזינים ובודהות "מגיעים בעצמם". כאשר נאמר שזוהי שגיאה חמורה הרי שזה מתייחס לפיתוח הרצון להשיג את העונג של נירונה למען עצמך בלבד.

האופן שבו יש לתרגל על מנת למצות את ההזדמנות של חיים אלו תוסבר בשלושה חלקים: הדרך המשותפת עם אנשים בעלי יכולת נמוכה, הדרך המשותפת עם אנשים בעלי יכולת בינונית, והדרך עצמה לאנשים בעלי יכולת גדולה.

## הדרך המשותפת עם אנשים בעלי יכולת פחותה

לדרך המשותפת עם אנשים בעלי יכולת פחותה יש שני חלקים: פיתוח התודעה שמסתכלת קדימה לחיים הבאים, וכיצד לתרגל את השיטות שיכולות להביא לך אושר בחיים הבאים.

<sup>9</sup> כאן שוב הכוונה לניירוונה

**פתוח התודעה שמסתכלת קדימה לחיים הבאים**

לחלק של פתוח התודעה שמסתכלת קדימה לחיים הבאים יש שני מרכיבים: מדיטציה על הארעיות שלך – העובדה שמותך ודאי – ומדיטציה על הסבל של העולמות הנמוכים.

**התבוננות בארעיות שלך**

ההתבוננות בארעיות שלך – העובדה שמותך ודאי – מבוטאת בשורות הבאות של טקסט המקור

**(12ב)**

**כה קשה למצאם, וכה קל לאבדם,  
כהבזק של ברק ברקיעים!  
כך הרבה להרהר, וראה בבירור  
כי כול עיסוקים ארציים  
הם כמוץ הנידף ברוח.  
שאף אם כן בלבך, בכל עת, וייחל  
למצות ברכתם יום וליל.**

**אני, היוגי, תרגלתי כך,  
כזה היה אימוני.  
אם אל החופש פמה לבך –  
בוא וצעד גם אתה בדרכי!**

ניתן להסתכל על הקושי למצוא חיים שכאלו מנקודות המבט של הסיבות (הקרמיות) שלהם, של עצם טבעם, ובאמצעות הדמיות. וכיון שכול כך הרבה דברים עלולים לגרום למותנו, אפשר לאבד חיים אלו בקלות. הרבה להרהר בדוגמה של *הבזק הברק*, ועד כמה מהר הוא נעלם מהרקיעים, ואיך חיך כלים באותה הצורה. כול העיסוקים הארציים, כמו הנחלת תבוסה לאויביך ועזרה לידידיך – אין בהן שום טעם של ממש. הם כמו המוץ של גרעיני תבואה שנדף לו ברוח ומתפזרות לכול עבר. לאחר שתקלוט את חוסר הטעם של עיסוקים אלה, עליך לשאוף ולייחל יום וליל למצות ברכתם של חיים אלו.

**מדיטציה על הסבל של העולמות הנמוכים**

המדיטציה על הסבל של העולמות הנמוכים מבוטאת בשורה הבאה של טקסט המקור:

**(13א)**

**אין שום ערובה שלאחר מותך  
לא תולד בעולמות הנמוכים.**

לא רק שאין שום קביעות ומובטח שתמות, אלא שאחרי מותך חייב אתה להוולד במקום שאליו ישליכו אותך מעשיך הלבנים והשחורים. מעשים טובים ישליכו אותך לעולמות הגבוהים ולחוויות של אושר, בעוד שמעשים רעים ישליכו אותך לעולמות התחתונים ולחוויות של סבל. מאחר שלא הסכנת לצבור הרבה סיבות להוולד בעולמות הגבוהים, אלא להפך, צברת הרבה סיבות להוולד בעולמות התחתונים, הרי שאין שום ערובה שבחייך הבאים לא תולד בגיהנום או בעולמות הנמוכים. ולא רק שאין שום ערובה שכזאת, אלא שכול הסיכויים הם שתוולד שם. הרהר שוב ושוב בסבל של העולמות התחתונים, ונסה לפתח כמיהה עזה להשתחרר מהם.

### **השיטות להשיג אושר בחייך הבאים**

ההסבר של השיטות להשיג אושר בחייך הבאים מתחלק לשלושה: ההוראות על הליכה למקלט והנחיות הקשורות בתרגול זה; תאור של הצורך לנהוג כראוי בנוגע לשני הסוגים של מעשים; והסבר של הבסיס להשגת המצב של ידע כול.

### **הליכה למקלט והנחיות לגבי תרגול זה**

החלק הבא של טקסט המקור עוסק בלקיחת מקלט ובהנחייה לגבי תרגול זה.

### **(13ב)**

**שלושת היהלומים הם אלו אשר  
מן הפחד הזה עליך מגינים.  
משום כך יצב את ההליכה למקלט  
שתהא מוצקה בלבך,  
ולעולם אל תפר שום הנחייה  
בתירגול ההליכה למקלט.**

וכך בכוחם של מעשיך בעבר תפול לעולמות התחתונים. המקלט שיכול להגן עליך מפחד הנפילה לעולמות התחתונים הוא זה של שלושת היהלומים. נאמר בכתובים שהמקלט לאלו ששואפים לשחרור הוא הבודהה, הדהרמה, והסנגהה. הנקודה בצייטטה זאת היא שצריך לטול מקלט ע"י שתלמד את התכונות והסגולות הנפלאות של כול אחד משלושת היהלומים. הדרך לטול מקלט היא ראשית לפתח את האמונה בשלושת היהלומים מסוגלים להגן עליך מהסבל של העולמות התחתונים ומגלגל הסבל. ואז, שים בהם את כול יחבך ואמונתך מעומק לבך. לאחר שהבנת בשלושת היהלומים אמנם יכולים להגן עליך מפני הסכנות, עליך ללכת אליהם למקלט, בכדי לזכות בהגנה הזאת. ההליכה למקלט צריכה להעשות בלב שלם ולהיות מאד יציבה. בקשר לנדירים שקשורים בנטילת מקלט, כפי שהם מוסברים בדרך המדורגת ובספרים אחרים, עליך להיות זהיר שלא להפר אותם בשום אופן.

### **מה לתרגל ועל מה לוותר**

הצורך לפעול כראוי בקשר למה שיש לעשות וממה להמנע בהקשר של מעשים טובים ורעים מובא בשורות הבאות:

### **(13ג)**

**כמו כן הרבה להרהר במעשים,  
הלבנים וגם השחורים,  
ובתוצאות שאלו נושאים,  
הכל תלוי בהתנהגות נכונה  
כלפי מה שראוי לעשות,  
וממה שראוי להמנע.**

**אני, היוגי, תרגלתי כך,**

**כזה היה אימוני.**

**אם אל החופש פמה לבך –**

**בוא וצעד גם אתה בדרכי!**

באופן כללי יש שלושה סוגים של מבטח: מבטח בצורה של הערצה, מבטח בצורה של אמונה, ומבטח בצורה של תקווה למשהו. כאן אנו עוסקים בעיקר במבטח בצורה של אמונה. אם תבצע את תרגולך של החוקים של סיבה ומסובב תוך שאתה מחזיק ברעיונות מוטעים אודות מה ראוי לעשות וממה יש להמנע, הרי שלא תזכה להגנה של שלושת היהלומים. הרבה להרהר בחוקים של מעשים ותוצאותיהם, לבנים ושחורים, כלומר טובים ורעים. בחר לבצע מעשים טובים ותזכה

בתוצאותיהם, ובחר להמנע ממעשים רעים ולא לסבול את תוצאותיהם. חייב אתה לנהוג כך כיוון שהשגת הגנה תלויה בהתנהגות נכונה. בקצור, ראשית עליך לפתח אמונה בדברי הבודה בשעה שתאר את המנגנון של מעשים ותוצאותיהם ביחס למעשים טובים, רעים, וכו'. ואז יש לבצע את התרגול לבחור ולעשות רק מה שנכון, ולהמנע ממה ששגוי. שאר השורות בבית זה קלות להבנה.

**הבסיס להשגת המצב של ידע כול**

ההסבר של הבסיס להשגת המצב של ידע כול עוסק בשני נושאים: ההסבר עצמו, והערות כיצד להשתמש בארבעת הכוחות. ההסבר עצמו נמצא בשורות הבאות של טקסט המקור:

**(א14)**

**לא תוכל להתקדם במהירות  
אל הדרך שהיא נעלה,  
כל עוד לא השגת בסיס ראוי  
(של גוף ושל תודעה).  
צא נא, אם כך, ותרגל כיאות  
הסיבות שיאפשרו להשיגם,**

על מנת להגיע לדרך שהיא נעלה – כלומר, המצב של ידע כול – דרוש שיהיה בחיך כל שנחוץ: סגולות כמו שמונת הגורמים שמבשילים כתוצאה ממעשים בעבר. שמונת אלו כוללים: חיים ארוכים, צורה חיצונית מושכת, וכך הלאה. כל עוד לא השגת גוף ותודעה כאלו, תוכל לנסות לתרגל את הדהרמה, אבל לא תוכל להתקדם במהירות.

כדי להשיג גוף ותודעה בעלי אותן איכויות שדרושות, יש צורך ללמוד כיצד לייצר את הסיבות שיאפשרו להשיג את כולן. הסיבות הללו הן, בין השאר, שמירה על חיים של אחרים והגשת מינחות של אור על שולחן המנחה.

ייתכן שבשלב זה אתה אולי עושה כול שביכולתך לפעול בהתאמה עם חוקי הקרמה, אבל בגלל חוסר זהירות או התקפה של נגעי הרוח אתה עלול לסטות. לכן מובא כעת בטקסט המקור האופן שבו יש לתרגל את ארבעת הכוחות:

**(ב14)**

**לכן חיוני למהר ולטהר  
עברות וצחנת חטאי העבר  
שבצעת בשלוש הדלתות,  
חיוני ביותר את עצמך לטהר,  
במיוחד מחמת מכשולים  
שחטאים שכאלו גורמים.  
על ארבעת הכוחות הסתמך בהתמדה,  
ובהקפדה יתרה.**

**אני, היוגי, תרגלתי כך,  
כזה היה אימוני.  
אם אל החופש פמה לך –  
בוא וצעד גם אתה בדרכי!**

באופן כללי אנשים כמוך וכמוני מלאים בנגעים רוחניים וכחטאים שבצענו דרך שלוש הדלתות שדרכן אנו מתבטאים: – של גוף, דיבור, ומחשבה. באופן יותר ספציפי, אנחנו מזוהמים ע"י הצחנה של חטאים, מעשים שהם רעים מעצם טבעם, ושל עברות על החוקים שנקבעו ע"י הבודה. חיוני הדבר שתטהר עצמך משני סוגי המכשולים: אלו שנגרמו ע"י מעשיך הרעים, ואלו שנגרמו ע"י מחשבותיך הרעות.

## קורס 9: חיי המוסר

זה נכון במיוחד למכשולים שנגרמים ע"י מעשים רעים. חייב אתה להסתמך בהתמדה על התרגול של כול ארבעת הכוחות, כדי להשיג את ההטהרות. ארבעת הכוחות הם: כוח הבסיס, כוח ההשמד, כוח הריסון, והכוח של תרופת הנגד. עליך לתרגל אותם מתוך הקפדה יתרה.

המילים "עברות חמורות..." מופיעות בהרבה גירסאות של הטקסט, ויש להבינן בצורה שהוסברה. בגרסאות אחרות מופיע ביטוי שניתן לפרש כ "מטוהר דרך העברות".

בטקסטים אחרים ניתן למצוא פרטים נוספים על כל אחד מארבעת הכוחות ועל האופן שבו יש לבצע את טכס הוידוי. הפזמון החוזר פה הוא כמו קודם.

## קורס ACI מס' 9: חיי המוסר

### מקראה עשירית: תאור של היכולת הבינונית והגדולה

המקראה הבאה מכילה את החלק העיקרי השלישי של "השיר של חיי הרוחניים" שחובר ע"י ג'ה צונגקה (1357-1419). טקסט זה ידוע גם בשם "תקציר השלבים של הדרך". בנוסף לטקסט המקור של ג'ה צונגקה נביא גם ביאור שנקרא "הבהרת התמצית" שחברה ע"י צ'וני לאמה דרקפה שדרופ (1675-1748).

#### הדרך המשותפת עם אנשים בעלי יכולת בינונית

ההסבר של השיטה לתרגול של השלבים של הדרך המדורגת המשותפים עם אנשים בעלי יכולת בינונית מכיל שני חלקים: הסיבות מדוע יש להרהר במה שפגום באמת של הסבל ובאמת של מקור הסבל; ואז – המדיטציה עצמה.

#### חייב אתה להרהר בקשיים שחושפות שתי האמיתות הראשונות

הסיבות מדוע יש להרהר במקשיים שחושפות שתי האמיתות של הסבל ושל מקור הסבל מתוארות בשורות הבאות של טקסט המקור:

#### (א15)

**אם לא תתאמץ היטב להרהר  
בקשיים שבאמת של הסבל  
לא תוכל לפתח בלבך כיאות  
כמיהה חזקה להשתחרר.**

**ואם לא תשקיע הרבה מחשבה  
באמת של מקור הסבל,  
ובאופן שבו אותו המקור  
שוב ושוב אותך מאלצך לסבול –  
לא תוכל להבין איך ניתן לעקור  
את גלגל היגון משורשו.**

אלו השואפים לשחרר את עצמם מהקיום בגלגל חייבים להרהר למן ההתחלה, בקשיים שחושפת האמת של הסבל ובאמת של מקור הסבל. האמת של הסבל כוללת את הסבל בעולמות הנמוכים ובעולמות העליונים כאחד, וכן את הסבל הספציפי של לידה, זקנה, מחלות, מוות וכו'. אם לא תתאמץ היטב להרהר במה שפגום בגלגל של הסבל, לא תצליח לפתח את הכמיהה החזקה להשתחרר מהסבל, ולא תצליח לפתח בלבך כיאות את השאיפה לחופש.

חייב אתה להבין לפרטי פרטים את התשוקה ושאר הנגעים של הרוח וכיצד אלו מתפתחים, כי אם לא תשקיע הרבה מחשבה באמת של מקור הסבל ובאופן שבו אותו המקור שוב ושוב מאלצך לסבול, על ידי שהוא צשליך אותך שוב ושוב לגלגל המכאוב, לא תוכל להבין איך ניתן לעקור את גלגל היגון משורשו. זה יהיה כמו לירות חץ למטרה שאינך יכול לראות.

#### המדיטציה עצמה

המדיטציה עצמה על הבעיות של שתי האמיתות הראשונות מתחלקת לשניים: מדיטציה על האמת של הסבל – הבעיות של גלגל החיים – ומדיטציה על האמת של מקור הסבל – כיצד אנו מושלכים לגלגל חיים זה.

**המדיטציה על האמת של הסבל**

השורה הבאה בטקסט המקור מתארת את המדיטציה על האמת של הסבל:

**(15ב)**

**תוך סלידה עמוקה מקיום שכזה  
ועם רצון נחוש להחליץ,**

ההתבונן בכול הסבל שבגלגל החיים: התבונן בלידה, זקנה, מחלות, מוות, אבל ובכי מתוך כאב, סבל מנטלי, חום וקור, כול המרובות והמלחמות, וכולי וכולי. ואז תוך סלידה עמוקה מקיום שכזה ועם רצון נחוש להחליץ מגלגל הסבל, חפש את הסיבה שמביאה את הסבל הזה, כפי שתוסבר בהמשך.

**המדיטציה על האמת של המקור**

המדיטציה על האמת של מקור הסבל מובאת כאן בטקסט המקור:

**(15ג)**

**יש לחקור, בדחיפות, כיצד לחסל  
את מה שאותנו לסבל כובל.**

**אני, היוגי, תרגלתי כך,**

**כזה היה אימוני.**

**אם אל החופש פְּמָה לְבָךְ –**

**בוא וצעד גם אתה בדרכי!**

יש לחקור בדחיפות, כיצד לחסל את מה שכובל אותנו לגלגל הסבל - זה משהו חשוב ביותר. אתה כבול ע"י מעשיך הרעים ומחשבותיך הרעות. אילו היינו מנסים לסווג אותם למחלקות, היינו מוצאים שיש המון מהן. בקצרה, נגעי הרוח בזרם התודעה של אדם רגיל: תשוקה, כעס, גאווה, בורות, ספק מהסוג הרע, קנאה, וכו', הם כולם האמת של מקור הסבל בצורה של נגעי הרוח, והמעשים שמונעים על ידם, טובים ורעים, הם האמת של מקור הסבל בצורה של מעשים.

הסיבה העיקרית שאנו עושים מעשים רעים היא הבורות, ובגלל המעשים הרעים עצמם אנו נזרקים לגלגל החיים. עלינו לפתח הבנה ברורה של כול השלבים בתריסר החוליות של התהוות מותנית, שבאמצעותן התהליך קורה. בקיצור, עליך לתרגל את ההוראות האישיות של המורה הרוחני, וכך תגיע להבנה כיצד המעשים והמחשבות הרעים גורמים לך להתגלגל בגלגל חיים זה. ואז תבין את האמת של מקור הסבל - התהליך שדרכו אתה נזרק לגלגל החיים.

הדרך לעקור את שורשו של גלגל זה היא להשיג את החכמה שתופסת שאין "אני". אתה משתמש בחכמה זאת לשלול את קיומו של האוביקט שהבורות מאמינה בקיומו, ולאחר שתכיר מקרוב את התהליך בשלמותו, תוכל לחסל בורות זו, וכך לגדוע את שורש גלגל הסבל. כשהבורות מתחסלת, כול שאר נגעי הרוח יעלמו מעצמם.

אם תצליח לחסל את האמת של מקור הסבל, הרי שאז גם חסלת את האמת של הסבל, אשר בדיוק כמו שכאשר עוקרים את שורשי הצמח, הצמח עצמו ימות.

ולמרות שזוהי כוונתם האולטימטיבית של כל הכתבים הגדולים, אנו שהננו טירונים בדרכנו הרוחנית איננו מסוגלים כרגע לחסל את הנגעים הרוחניים מן השורש. ולכן חשוב מאוד לחסל את אותו החלק של מקור הסבל שבא ממעשינו הרעים ומשבירת נדרים, ע"י שמוש בשיטת הטיהור הכוללת את ארבעת הכוחות.

במיוחד, עלינו להקדיש מאמץ רב בשלושת האמונים של שמירת מוסר, [פיתוח רכוז, ופיתוח חכמה.] המרכיב העיקרי באמון של שמירת המוסר הוא פיתוח של תודעה השואפת לחדול מבצועם של עשרת המעשים הרעים. המרכיב העיקרי בפיתוח ריכוז הוא המצב של ריכוז מדיטטיבי גבוה שנקרא "שלווה", אלא שאין זה המרכיב היחיד. היכולת המנטלית



למקד את תשומת הלב באופן חד נקודתי ולמשך כל פרק זמן רצוי באובייקט טהור של חסד, כלול גם באימון של פתוח הרכוז.

המרכיב העיקרי באימון החכמה הוא מה שנקרא "ראיה מיוחדת", אך אין זה הדבר היחיד שכרוך באימון. כלולה באימון החכמה גם היכולת להבין לעומקם את הנימוקים שבוחנים את הרמות השונות של העדר ה"אני", וכן החכמה שבוחנת את המשמעות של טקסטים ולימודים בודהיסטיים.

### **דרך התרגול לבעלי היכולת הגדולה**

השיטה ליישם בתרגול את השלבים של הדרך לאנשים בעלי יכולת גדולה מתחלקת לשניים: פיתוח השאיפה להארה שהיא הבסיס לפעולות של לוחם הרוח, ואז האמון בפעולות עצמן.

#### **השאיפה להארה**

ההסבר של השאיפה להארה, הבסיס של פעולות לוחם הרוח, כולל שני חלקים.

#### **מעלותיה הייחודיות של השאיפה להארה**

ראשית אסביר את המעלות הייחודיות של השאיפה להארה, כפי שאלה מבוטאות בשורות הבאות של טקסט המקור:

#### **(א16)**

**השאיפה להארה היא עמוד התווך**

**בתרגולה של הדרך הנעלה.**

**היא הבסיס והיא גם היסוד**

**לנחשול פעולות הבודהיסטיות.**

**כשיקוי של קסמים היא תהפוך לזהב**

**את שני המכלולים הגדולים כאחד,**

**ומהווה היא אוצר של חסד נפלא,**

**גדוש בטוב שאין לו מידה.**

השאיפה להארה כפי שהיא מתוארת בדרך הגדולה היא כמו עמוד התווך שתומך בדרך הנעלה. היא הבסיס והיא היסוד שמאפשרים את הנחשול האדיר של הפעולות של הבודהיסטיות, של נתינה ושאר שש השלמויות, ועוד מעשים מעין אלו, להתחיל, להמשיך, ולהתגבר.

כמו שיקוי קסמים של אלכימאי שהופך ברזל רגיל לזהב, שאיפה זאת הופכת את שני המכלולים הגדולים של חסד וחכמה להארה מלאה. היא גם אוצר של חסד נפלא שגדוש הוא בטוב שאין לו מידה.

בטקסט זה שלו ג'ה צונגקפה מסביר לא רק את הסיבות מדוע עלינו לפתח את השאיפה להארה, אלא שבהשתמשו במילים "בסיס ויסוד" הוא גם מראה לנו ששהשאיפה להארה היא עצם שער הכניסה לדרך הגדולה.