



## קורס ACI מס' 12: המזריך לחיי לוחם הרוח, חלק ג' תשובות לשיעורי הבית

### שיעור 1

1. תאר מהי "השקפה ארצית" והסבר כיצד הבנת הריקות משמשת לסילוק השקפה זו. אח"כ הסבר כיצד הפסקת השקפה זו מאפשרת לנו להשיג נירוונה. (מסלול טיבטי, ציין בטיבטית את המונחים ל"השקפה ארצית" ו"נירוונה")

ה"השקפה הארצית" (jikta) רואה את "אני" ו"שלי" כבעלי איזושהו טבע עצמי. היא מאמינה, למשל, בזה שתחושות והדברים והגורמים לתחושות (נעימים ולא נעימים) אינם אך ורק ההשלכות שלנו הכפויות עלינו על ידי הקארמה שלנו מן העבר. הבנת הריקות היא זו שעוזרת לנו לראות שאין דבר שהוא בעל טבע עצמי; ולמעשה, הטבע שאנו מייחסים לדברים, הוא למעשה השלכה הכפויה עלינו על ידי מעשינו בעבר, טובים או רעים. כאשר אנו קולטים עובדה זו כתוצאה מראיית ישירה של ריקות, נוכל באמת לחסל את הרגשות והמעשים השליליים, ובכך להגיע לנירוונה. (nyangde)

འཇིག་རྟེན།

*jikta*

སྐྱང་འདས།

*Nyangde*

2. ציין שלוש סיבות מדוע אין זה הכרחי ששלמות הנתינה ושאר הארבע יושלמו לפני השגת התובנה של ריקות. (מסלול טיבטי, רשום סיבות קצרות בטיבטית)

א. כפי שמציין מאסטר שנטרקשיטה, אין הכרח להשלים את חמש השלמויות הראשונות לפני שמשיגים תובנה של ריקות מן הסוג שנובע מלמידה על כך או פשוט מתוך הרהור בכך.

སྐྱོབ་དཔོན་ཞི་འཚོ་ལྷ་རྩེ་སྤོང་ཉིད་ཐོས་བསམ་གྱིས་གཏན་ལ་འབྲེལ་བ་ལའང་སྨྱིན་

སོགས་ལྟ་སྨྱོན་དུ་འགྲོ་མི་དགོས།

*Loppon shi-tso tar tongnyi tu sam gyi tenla beppa la-ang jin sok nga ngundu dro mi gu*

ב. אין הכרח להשלים את חמש השלמויות הללו לפני שמתנסים בחוויה עמוקה ושכנוע רוחני לגבי הריקות, שכן אילו זה היה המקרה הרי שהן היו חייבות להופיע גם לפני השגת התנסות עמוקה ושכנוע לגבי ארעיות.

སྣོད་ཉིད་ལ་ཡིད་འགྱུར་བའི་སྣོད་བ་སྐྱེ་བ་ལའང་སྣོན་དུ་འགྲོ་མི་དགོས།  
*Tongnyi la yi gyurway nyongwa kyewa la-ang ngun du dro mi gu*

ג. אין הכרח להשלים את חמש השלמויות לפני שחווים תובנה מיוחדת שקורית במדיטציה, היות ומתרגלים משני הזרמים הנמוכים (ה"מאזינים" ו"בודדות מכח עצמם") יכולים להתנסות בריקות לפני השלמת שאר השלמויות.

ཉན་རང་གིས་སྣོད་ཉིད་རྟོགས་པའི་སྣོན་བྱུང་གི་ལྷན་མཐོང་ཡང་སྐྱེ།  
*nyen rang gi tongnyi tokpay gomjung gi hlaktong yang kye*

3. מדוע אם כן, שורות הפתיחה של פרק תשע מתוך המדריך אומרות: "כל הסעיפים עד כה נאמרו על ידי הנאורים לשם החוכמה". (מסלול טיבטי, הבא שתי שורות אלו בטיבטית)

הנושא המרכזי במדריך הינו כיצד להגיע להארה מלאה, מה שמצריך הסרת כל המכשולים לידע כל. על מנת להגיע לכך דרוש שאדם יהיה "מועשר בכמות אין סופית של חסד", דבר שיכול לקרות אך ורק אם השלמת חמש השלמויות.

ཡན་ལག་འདི་དག་ཐམས་ཅད་ནི།  
སྐབ་པས་ཤེས་རབ་དོན་དུ་གསུངས།  
*yenlak di dak tamche ni  
tubpe sherab don du sung*

כל הסעיפים עד כאן נאמרו  
על ידי הנאורים לשם החוכמה,

4. מהן שתי האמיתות? האם הן למעשה שתי צורות שונות של אמת? אם לא, מדוע הם נקראות "אמיתות"? איזה אובייקט מחולק לשתי האמיתות? (מסלול טיבטי, צטט את שתי השורות המתארות את שתי האמיתות)

שתי האמיתות הן "מציאות כוזבת" ו"מציאות מוחלטת". הן אינן שתי צורות שונות של אמת. מציאות כוזבת נקראת "אמת" אך ורק מפני שהבורות רואה את האובייקט כקיים "באמת" כלומר בעל קיום עצמאי. אמת מוחלטת הינה המציאות האולטימטיבית, ולכן היא נקראת "אמת". אמת יחסית ואמת מוחלטת הינן חלוקות רחבות וכוללות את כל ההבטים של המציאות עצמה, ולכן הן מתוארות בצורה יותר מדויקת כ"שתי מציאויות".

ཀུན་ཚོ་བ་དང་ནི་དོན་དམ་སྟེ།  
འདི་ནི་བདེན་པ་གཉིས་སུ་འདོད།  
*kundzob dang ni dundan te*  
*dini denpa nyi su du*

אנו מקבלים שישנן שתי אמיתות:  
האמת הכוזבת וזו המוחלטת.

5. הבא איכות מיוחדת של האמת האולטימטיבית, כפי שזו מתוארת ע"י גיילצאב ג'ה הגדול. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

"זהו אותו האובייקט אשר אם תחוה אותו ישירות, חווייה זו תתפקד לאפשר לך לחסל כל מה שאיננו טהור בתודעתך", ולהשיג נירוונה והארה תוך זמן קצוב מהרגע של תפיסה ישירה זו.

དོན་གང་ཞིག་མཛོན་སུམ་དུ་ཉོགས་པས་དྲི་མ་ཟད་པར་བྱེད་པ།  
*Dun gang shik ngunsum du tokpe dri ma se par jepa*



## קורס ACI מס' 12: המדריך לחיי לוחם הרוח, חלק ג' תשובות לשיעורי הבית

### שיעור 2

1 ניתן בהכללה לחלק את האנשים השואפים לבסס את המשמעות של שתי האמיתות, או המציאויות, לשתי קבוצות. ציין את שמן ותאר בקצרה מהי אמונתם. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

א. הקבוצה המאמינה כי דברים שעובדים באופן רגיל, דברים שמתפקדים, קיימים באמת. זהו שילוב של האסכולות: "המפרטים", "הסוטריסטים" ו"הכל תודעה". הם סבורים שדבר הוא אמיתי או מציאותי כאשר הוא עושה משהו, מתפקד, ומרגע שתפקד אינו יכול יותר להחשב כלא אמיתי או לא ממשי.

དངོས་པོར་སྣོན་པ།

*Ngupor mawa*

དངོས་པོ་བདེན་པར་གྲུབ་པ།

*Ngupo denpar druppa*

ב. אלו מאסכולות דרך האמצע, הטוענים כי אין שום אובייקט שהוא בעל טבע משל עצמו: הדברים ריקים, ללא שום איכות או אופי משל עצמם, ואנו רואים בהם אך ורק מה שהקארמה שלנו מן העבר גורמת לנו לראות.

དབུ་མ་པ།

*Umapa*

ཚོས་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་པ།

*chu tamche rangshin gyi ma druppa*

קורס 12, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך:

2. ציין את שמם ותאר את החלוקה המהותית ביותר לשני סוגים של אנשים הנובעת מתוך שתי השקפות עולם אלו. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

חשוב ביותר להבין שיש רק שני סוגים של ברואים בתבל רבתי:

א. "מי שהשיגו תובנה" או "ישויות יוצאות דופן" (אריה בסנסקריט; פקפה בטיבטית) אשר ראו ריקות ישירות. הם בברור בדרכם החוצה מחיים סובלים ועל כן הם נקראים "מי שנכנסו אל הזרם" (gyun shukpa) למן אותו הרגע.

འཕགས་པ།

*Pakpa*

གུན་ལུགས།

*gyun shuk*

སྟོང་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་མྱོང་།

*tongnyi ngunsumdu tok nyong*

ב. ברואים "רגילים" (*so so keywo*) הידועים בתור "ילדים" (*jipa*) או "קצרי רואי" (*tsurtong*); אלו שעדיין לא ראו ריקות ישירות.

སོ་སོ་རྒྱུ་བ།

*so so kyewo*

ཇིཔ་པ།

*Jipa*

ཚུར་མཐོང་།

*tsur tong*

སྟོང་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་མ་མྱོང་།

*tongnyi ngunsum du tok ma nyong*

3. האם יש הבדלים כלשהם בין מי שראו ריקות ישירות?

אין הבדל בין חווית הריקות שלהם: כאשר אדם חווה זאת ישירות, חווייתם שלמה בדיוק כמו חווייתו של מישהו אחר. עם זאת, ישנה התפתחות מתמדת של יכולת התודעה לאורך עשר דרגות הבודהיסטווה ועד למדרגת הבודהה, והמצב המנטלי בכל רמה עולה על זה שברמה שמתחתיה.

קורס 12, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך:

4. ציין את הטעות הבסיסית העומדת מאחורי הרעיון שאם דברים מתפקדים, אז הם חייבים להיות ממשיים כפי שאנחנו רואים אותם. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

זהו הרעיון ששתי האמיתות אינן יכולות להתקיים בו זמנית: המחשבה שאם לדברים מתפקדים אין טבע משל עצמם, אז הם חייבים שלא להתקיים כלל; ושם דברים אלו כן קיימים, אז הם חייבים להתקיים עם איזה טבע משל עצמם.

དངོས་པོ་རང་བཞིན་གྱིས་མིང་ན་ཡི་མིང་དུ་འགྱུར་ཞིང་ཡོད་ན་རང་བཞིན་གྱིས་ཡོད་  
དགོས་སྐྱུམ་པ་བདེན་གཉིས་འགལ་བར་འཛིན་པ།  
*ngupo rangshing gyi me na ye me du gyur shing yu na rang-shin  
gyi yu gu nyampa den nyi gelwar dzinpa*

5. הסבר מדוע מעשים טובים ורעים הם כמו אשליה, ויחד עם זאת לגמרי מתפקדים.

הם מתפקדים היטב בדיוק כפי שתפקדו לפני שגילינו שהם אשלייתיים. הם דמויי אשלייה היות והאדם העושה אותם, המעשה עצמו, ואובייקט המעשה, כולם קיימים מתוך השלכותינו. יחד עם זאת הם מתפקדים באופן מושלם ליצירת גופי הבודהה.

6. כיצד עונה גיילצאב ג'ה על השאלה "כיצד יכולים הברואים, אם הם דמויי אשליה, להיוולד בכל פעם מחדש?"

לדבריו, זוהי שאלה טיפשית: האדם לאחר היוולדו מחדש הינו אשליה בדיוק כפי שהיה לפני מותו, ולשאל שאלה זו זה כמו לשאול: מדוע המקל שהקוסם גרם לו להופיע כסוס לא יכול להופיע כפרה.

7. ציין את שני סוגי הנירוונה ותאר אותם בקצרה. (מסלול טיבטי, בטיבטית).

א. נירוונה טבעית: זוהי העובדה שכל הדברים ריקים מכל טבע משל עצמם.

རང་བཞིན་གྱི་སྤང་འདས།  
*rangshin gyi nyangde*

ཚོས་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་གྱིས་སྤོང་པ་རང་བཞིན་གྱི་སྤང་འདས་ཡིན།  
*chu thamche rangshin gyi tongpa rangshin gyi nyangde yin*

ב. נירוונה שהיא שחרור מכל רבב. זהו מצב של שחרור מכל הזוהמה של הנגעים הרוחניים וכל מה שנובע מהם, ושבו נקטע התהליך שבו אדם סובב שוב ושוב במעגל הסבל בזרם בלתי פוסק של לידה ומוות, ושעל מנת להשיגו יש לתרגל את הדרך.

ལྷོ་བུར་རྣམ་དག་གི་སྤང་འདས།

*lobur namdak gi nyangde*

སྐྱེ་འཆིའི་རྒྱུན་གྱིས་འཁོར་བར་འཁོར་བ་ཆད་པ་ལས་ཐོབ་དགོས་པ་དང་། ལམ་  
གོམས་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཉོན་མོངས་གྱི་དྲི་མ་དང་སྐྱོ་བུར་དུ་བྲལ་བའི་སྤང་འདས།

*kye chiy gyun gyi korwar korwa chepa le tob gupa dang, lam gompa  
le jung way nyonmong kyi drima dang lobur du drelway nyangde*

8. מדוע שמישהו יחשוב שאם לימודי דרך האמצע נכונים, הרי שגם הבודהה חייב להמשיך שוב ושוב להסתובב בגלגל חיי הסבל (הסמסרה)?

היות שהם יודעים שעל פי דרך האמצע גם למעגל החיים הסובלים יש "נירוונה טבעית" משלו. הם טועים בחושבם שזוהי נירוונה אמיתית, (שהיא לא), ואומרים שחייב להיות דבר אחד שהוא גם נירוונה וגם מעגל חיי הסבל; על כן, הבודהה שהוא בנירוונה חייב גם הוא להיות במעגל הסבל.



## קורס ACI מס' 12: המדריך לחיי לוחם הרוח, חלק ג' תשובות לשיעורי הבית

### שיעור 3

1. סכם את הטיעון של אסכולת "רק תודעה" שמתנגד לעמדת דרך האמצע בנוגע לאמת הכוזבת ולאמת האולטימטיבית (או מציאות כוזבת ואולטימטיבית).

טענתם היא שאם אין לשום אובייקט טבע משל עצמו, אז מצב התודעה שמכיר באשליה עצמה לא יכול להתקיים. במקרה כזה לא תהיה תודעה (סובייקטיבית) שנשלה את עובדת האשליה עצמה כאובייקט שלה. והיות ששום אובייקט לא יכול להיות קיים ללא תודעה סובייקטיבית שתכיר בו, הרי שהאשלייה עצמה לא יכולה להתקיים.

2. כיצד עונה דרך האמצע להתנגדות זו?

הם אומרים שטענה זו עצמה ישימה גם לגבי אסכולת "רק תודעה". אסכולת "רק תודעה" מאמינה גם היא שלדברים אין טבע, במובן שהם אשליה – אך זאת רק במובן הספציפי שנדמה כי הם מופיעים כאובייקטים חיצוניים בעוד שלמעשה הם עשויים מאותו ה"חומר" של התודעה (כלומר, הם צומחים מאותו זרע קארמי אשר יוצר את התודעה הצופה בהם). אסכולת רק תודעה טענה בפני דרך האמצע שאם לדברים אין טבע הם לא יכולים להתקיים. אלא שגם במקרה זה האשליה לא יכולה להתקיים, שכן לא יהיה אז מצב תודעה שיחשוב עליהם כעל אובייקטים חיצוניים.

3. מהו הפירוש של "אשליה"? מה, על פי אסכולת רק תודעה, הוא כמו אשליה? (מסלול טיבטי, ענה על שניהם בטיבטית)

באופן כללי התכונה של אשליה היא שהאופן שבו הדברים מופיעים והאופן שבו הם באמת אינם תואמים. על פי אסכולת רק תודעה האשליה העיקרית היא שדברים המופיעים כאילו הם חיצוניים לנו הם למעשה "מאותו החומר" כמו התודעה, כלומר נוצרו מתוך אותו זרע קארמי כמו התודעה. ההיפך מכך יהיה, למשל, אם אובייקט נראה לעין ומצב התודעה שקולט אותו קיימים באמצעות חומר (זרע קארמי) שונה.

སང་ཚུལ་དང་གནས་ཚུལ་མི་མཐུན་པ།

*Nang tsul dang ne tsul mitunpa*

གཟུགས་དང་གཟུགས་འཛིན་གྱི་ཚད་མ་ཇུས་གནན་གྱིས་གྲུབ་པ།

*Suk dang suk dzin gyi tsema dze shen gyi druppa*



קורס 12, תשובות לשיעורי בית, שיעור 3, המשך:

4. איזה מצב תודעה, על פי אסכולת רק תודעה, מאשר גם את קיום הזיהוי של האשליה, ולמעשה גם כל מצב תודעה אחר? (מסלול טיבטי, בטיבטית)

הם אומרים שזו התפיסה העצמית של התודעה, שרואה את עצמה בו בזמן שהיא קולטת אובייקט אחר, שונה ממנה.

རང་རིག  
*rang rik*

5. מה אמר לורד בודהה עצמו בקשר לעמדה זו במטאפורה? (מסלול טיבטי, ענה בשני הפסוקים הרלבנטיים מטקסט המקור)

כפי שהחרב לא תחתוך את עצמה,  
כך בדיוק גם התודעה.

།རང་རིག་རལ་གྱི་སོ་ནི་རང་ལ་རང་།  
།རྩི་ལྷར་མི་གཙོད་དེ་བཞིན་ཡིད།  
*rang rik rel dri so ni rang la rang*  
*jitar mi chu deshin yi*

6. מהי האנלוגיה ששואל מאסטר שנטידווה מן הישות המוארת נגארג'ונה, על מנת להראות שהתודעה אינה מאירה את עצמה כמו המנורה? (מסלול טיבטי, צטט את שני הפסוקים המתאימים מתוך כתב המקור)

"המנורה אינה מאירה את עצמה  
כפי שאיך עלטה האופפת עצמה"

།མར་མི་གསལ་བར་བྱ་མིན་ཏེ།  
།གང་ཕྱིར་སྲུན་གྱིས་བསྐྱིབས་པ་མེད།  
*marme selwar ja min te*  
*gang chir mun gyi drippa me*

קורס 12, תשובות לשיעורי בית, שיעור 3, המשך:

7. הבא את ההגדרה הקלאסית לתפיסה העצמית של התודעה המקובלת ע"י אסכולת רק תודעה. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

זהו "מצב תודעה נפרד של הנושא (הסובייקט) הממוקד אך ורק כלפי פנים, ושבו אין כל שניות בין נושא למושא (סובייקט ואובייקט)".

ཁ་ནང་ཁོ་ན་ལ་སྤྱོད་པའི་གཤིང་།

གཉིས་སྣང་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བའི་འཛིན་རྣམ་པའན་གར་བ།

*ka nang kona la chok shing, nyi nang tamche dang drelwe dzin nam yen garwa*

8. מאסטר שנטידווה משתמש במשל של נשיכת העכבר על מנת להסביר כיצד אנו יכולים לאשר את קיומה של תודעה סובייקטיבית בתוך האקט של תפיסה, גם אם אין כלל תפיסה עצמית של התודעה. ציין והסבר את חמשת האלמנטים של אנלוגיה זו.

א. נשיכת העכבר הינה אנלוגיה לחוויה של אובייקט על ידי מצב התודעה הקולט משהו כחול (למשל).

ב. העובדה כי הזיהום חדר לגוף עם הנשיכה היא אנלוגיה לחוויה של הסובייקט המתקיימת בו זמנית בזמן תפיסת האובייקט.

ג. העובדה שברגע מסוים זה הסובייקט אינו חווה את עצמו, מיוצגת בדוגמה על ידי כך שהזיהום אינו נחוה בזמן הנשיכה עצמה.

ד. ההיזכרות בנשיכה מאוחר יותר, כמוה כהיזכרות בחוויה של האובייקט.

ה. העובדה שאנחנו זוכרים את הסובייקט אך ורק בגלל שאנחנו זוכרים את האובייקט (אפילו ללא חווית הסובייקט את עצמו בעבר) דומה לעובדה שרק בזכות ההיזכרות בנשיכה אנו נזכרים בזיהום שחדר לגוף אך לא נחוה אז.



## קורס ACI מס' 12: המזריך לחיי לוחם הרוח, חלק ג' תשובות לשיעורי הבית

### שיעור 4

1. האם זה נכון שאדם יכול לסלק את נגעיו הרוחניים, ובכך להגיע לנירוונה, אך ורק על ידי הבנה טובה של שישה עשר ההיבטים של ארבע האמיתות של הארְייה?

למרות שהבנה טובה של היבטים אלו אמנם יכולה לבלום באופן זמני את ביטויים הפעיל של הנגעים הרוחניים, היא אינה יכולה להסיר את הפוטנציאל שלהם מן התודעה באופן בלתי הפיך (ובכך להביא אדם לנירוונה) ללא ראייה ישירה של ריקות.

2. ציין את שתי הצורות בהן יכול אדם להיות בעל נגעים רוחניים? (מסלול טיבטי, בטיבטית)

הם יכולים להתבטא באופן פעיל, או להתקיים כפוטנציאל, ממתנינים להתממש.

མངུན་གུར་བ།

*ngun gyurwa*

བཀལ་ལྷ་ཉལ་བ།

*bakla nyelwa*

3. תאר את התהליך בן ששת הצעדים של מִיְטְרָה, המקשר העדר תפיסה של ריקות עם הסבל שעלינו לעבור. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

א. עוד מחיים קודמים אנחנו באים עם זרעים מנטאליים, פוטנציאל מנטאלי, לשתי הצורות של אחיזה בקיום עצמי

བདེན་འཛིན་གཉིས་ཀྱི་བཀལ་ཆགས་ཡིན།

*dakdzin nyi kyi bakchak yu*

ב. זרעים אלו מבשילים וגורמים לשתי הצורות של אחיזה בקיום עצמי

བདེན་འཛིན་གཉིས་སྐྱེས།

*dakdzin nyi kye*

ג. זה גורם לנו לתפוס דברים יפים ודוחים כאילו היו כך מצידם הם

རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པའི་ཡིད་འོང་བ་དང་ཡིད་མི་འོང་དུ་རྩལ་མིན་ཡིད་བྱེད་སྐྱེས།

*rang-ngu ne druppay yi-ongwa dang yi-mi-ong du tsul min yi je kye*

ד. זה מעורר משיכה ודחייה שמקורן בבורות.

འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྤང་སྐྱེས།

*duchak dang shedang kye*

ה. זה גורם לנו לבצע מעשים רעים ולצבור קארמה שלילית

ལས་བསམགས།

*le sak*

ו. הקארמה מכריחה אותנו להמשיך ולסוב בגלגל הסבל

འཁོར་བར་འཁོར།

*korwar kor*

4. מדוע מתעוררת בטקסט שלנו השאלה בדבר הנכונות של הסותרות של הדרך הגדולה?

היות ואנו משתמשים בכתבים כמו *הסוטרה של האם על מנת להוכיח את העובדה שכל עוד אדם לא מצליח לראות ריקות ישירות הוא אינו יכול אפילו לחסל את נגעיו הרוחניים ולהגיע לנירוונה.*

5. ציין את ה"טיעון המקביל" שבו משתמש מאסטר שנטידווה על מנת להוכיח לאלו מן ההיניינה שהכתבים של הדרך הגדולה הם מהימנים.

הוא מציין כי אפילו את הכתבים של ההיניינה הם לא קיבלו כאמינים ברגע לידתם, או לפני שהבינו את משמעותם תוך שימוש בהיגיון. אותם המבחינים שהם מיישמים על מנת לבסס את אמינות הכתבים, כלומר שהם צריכים להיות בהתאמה עם שלושת האוספים<sup>1</sup> (ועל כן עם שלושת האימונים<sup>2</sup>) משמשים גם את אלו בדרך הגדולה להוכיח כי הכתבים שלהם אמינים.

<sup>1</sup> שלושת האוספים כוללים את כתבי הווינייה, כתבי האבהידהרמה והסותרות.  
<sup>2</sup> שלושת האימונים כוללים את האימון במוסר, אימון בריכוז, ואימון בחכמה.

קורס 12, תשובות לשיעורי בית, שיעור 4, המשך:

6. מהי ההשוואה שבה משתמש מאסטר שנטידווה על מנת להמחיש שאלא אם כן אדם חווה ריקות ישירות, הנגעים הרוחניים תמיד יחזרו – אפילו במקרה שאדם הצליח לעצור בעדם מלהופיע בצורה גלוייה למשך זמן מה. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

הוא אומר שזה כמו במדיטציה עמוקה בה המודט מצליח לעצור כמעט לחלוטין את הנטייה להבחנה : לאחר סיום המדיטציה הנטייה להבחנה חוזרת.

אם פסקו אך טרם מימשת ריקות -  
הם וודאי יחזרו, כמו במקרה  
של הגייה עמוקה שפסקו בה כל הבחנות;  
חייבים להגות על ריקות!

།འགགས་པ་སྐྱར་ཡང་སྐྱིེ་ལྟར་ཉི།  
།འདྲུ་ཤེས་མེད་པའི་སྣོ་མས་འཇུག་བཞིན།  
*gakpa lar yang kye gyur te*  
*dushe mepay nyomjuk shin*

7. מהי תשובתו מאסטר של שנטידווה לחשש שמדיטציה על ריקות עלולה להרגיש קצת מפחידה? (מסלול טיבטי, בטיבטית)

הוא מציין שהנטייה לראות את הדברים כבעלי טבע משל עצמם היא הסיבה לכל הסבל שיש בעולם, כך שאם כבר לפחד, אז לפחד מזה. לעומת זאת, חוכמה אשר מבינה ריקות היא הסיבה לחיסול כל כאב בעולם ועל כן גם כל פחד בעולם – ולכן אנו חייבים למדוט על ריקות.

བདེན་པར་འཇིག་པ་སྐྱབས་བསྐྱེད་བྱེད།  
སྣོང་ཉིད་ཉོགས་པ་སྐྱབས་བསྐྱེད་ཞི་བྱེད།  
*denpar dzinpa dukngel kye je*  
*tongnyi tokpa dukngel shi je*



## קורס ACI מס' 12: המדריך לחיי לוחם הרוח, חלק ג' תשובות לשיעורי הבית

שיעור 5

1. ציין את שמן והגדר את שתי הצורות של הנטייה להיאחז בדברים כאילו הם קיימים באמת. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

א. הצורה ה"נלמדת" של הנטייה להיאחז בדברים כאילו הם קיימים באמת: הנטייה להאמין כי לדברים יש טבע משלהם, אשר תלויה בעיקר בהשפעות של פילוסופיות מסוימות על התודעה.

གཙོ་བོར་གྲུབ་མཐའ་སློབ་སྦྱར་བ་ལ་ལྟོས་དགོས་པའི་བདེན་འཛིན་ནི། བདེན་  
འཛིན་ཀུན་བརྟགས།

*tsowor drupte lo gyurwa la tu gupay dendzin ni, dendzin kuntak*

ב. הצורה ה"המולדת" של הנטייה להאמין כי לדברים יש טבע משלהם, אשר הייתה קיימת מאז ומתמיד בתודעתנו (וקיימת אצל כל היצורים הרגילים) בין אם תודעתם הושפעה מאמונות פילוסופיות מסוימות בין אם לאו.

ཐོག་མ་མིན་པ་ནས་ཇིས་སུ་ཞུགས་པ། གྲུབ་མཐའ་སློབ་སྦྱར་མ་བརྟུན་  
གཉིས་གཤམ་ཡོད་པའི་བདེན་འཛིན་ནི། བདེན་འཛིན་ལྟན་སྦྱིས།

*tokma mepa ne jesu shukpa, drupte lo gyur ma-gyur nyi-ga la  
yupay dendzin ni, dendzin hlenkye*

2. באיזו נקודה אדם במסלול המהיינן מחסל כל אחת משתי אלו? (מסלול טיבטי, בטיבטית)

הצורה הנלמדת נעלמת תוך כדי דרך הראיה (tong-lam); לאחר שיצא מראיית הריקות ישירות, למרות שאדם עדיין רואה את הדברים כבעלי קיום עצמי - הוא מפסיק להאמין שהם כאלה - הוא יודע שהוא לא רואה את הדברים בצורה נכונה. ברמה השמינית של הבודהיסטויה (sa gyepa), האדם מחסל גם את ביטויה החיצוני של הצורה המולדת.

མཐོང་ལམ།

*tong-lam*

ས་གྲུང་བ།  
*sa gyepa*

3. מהם שלוש הדעות השגויות שאולי יש לנו על עצמנו, המוגדרות כנטיות "נלמדות" לראות דברים כקיימים באמת. (מסלול טיבטי, שמות בטיבטית)

א. הנטייה לראות אדם וחלקיו כאדון ומשרתיו; זה מתייחס לרעיון של "נשמה" או "אני" שהוא לגמרי נפרד מחלקיו של האדם.

གང་ཟག་དང་ཕུང་པོ་ཇི་བོ་དང་ཁོ་ལ་བོ་བཞིན་དུ་འཛིན་པ།  
*gangsak dang pungpo jewo dang kolpo shindu dzinpa*

ב. הנטייה להחזיק בתפיסה שהבסיס האולטימטיבי של המציאות שלנו הוא אטומים אובייקטיביים שאינם ניתנים לחלוקה; זה מתאים להשקפה החומרית של המדע המודרני, או הסברים על דקויות של תפיסה המבוססים על פעילות כימית.

རྒྱལ་ཕྱན་ཆ་མེད་དུ་འཛིན་པ།  
*dultren chame du dzinpa*

ג. הנטייה להחזיק בתפיסה שהבסיס האולטימטיבי של המציאות שלנו מורכב מרגעי הכרה שהם באופן אובייקטיבי ממשיים ובלתי ניתנים לחלוקה נוספת. זה מתייחס לתחושה של "עצמי" שקיים מעבר לחקינו.

ཤེས་པ་སྐྱད་ཅིག་ཆ་མེད་དུ་འཛིན་པ།  
*shepa kechik chame du dzinpa*

4. אין שום אסכולה בודהיסטית שתסכים שקיים אדם שהוא נפרד מהחלקים הפיזיים והמנטאליים של עצמו, אך באסכולת דרך האמצע נאמר גם שאנו איננו אף אחד מחלקינו, וגם לא הסך הכל של כל החלקים. קל לראות שאנחנו לא אף אחד מן החלקים, כגון זרוע, או רגל, אך מדוע איננו הסה"כ של כל חלקינו השונים?

במקרה כזה, אם נוציא חלק כלשהו מן הסה"כ, לא נוכל יותר להתקיים. סה"כ החלקים של אדם אינם האדם עד אשר התמונה של השלם מושלכת על חלקיו על ידי השלכה שכפויה עלינו, על ידי קארמה שצברנו במעשינו בעבר.

5. מדוע טוען המתנגד שאינו בודהיסט בפרק התשיעי, שאדם חייב להיות בלתי משתנה?

הם אומרים שאם האדם הוא דבר מה שמתחיל ונגמר מדי רגע, הרי שהאדם שביצע את הקארמה כבר איננו, רגע לאחר המעשה. ואם כך אין מי שיחווה את תוצאותיה של הקארמה.

6. הבא שלושה חלקים מתוך תשובתו של מאסטר שנטידווה לעמדה זו. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

א. הוא טוען שגם זה שאינו בודהיסט וגם זה שהוא בודהיסט מסכימים שהאדם שביצע את המעשה הוא לא זה שיחווה את התוצאה הקארמית, לכן הוויכוח חסר משמעות.

ལས་བྱིན་པའི་དུས་དང་འབྲས་བུ་སྔོང་བའི་དུས་ཀྱི་གང་ཟག་ཇུས་ཐ་དད།

*le jepay du dang drebu nyongway du kyi gangsak dze tade*

ב. הוא אומר שהאפשרות הנוספת היחידה היא שהסיבה (המעשה) והתוצאה (תוצאה קארמית) חייבות להתקיים בו זמנית, דבר שהוא בלתי אפשרי.

གུལ་དུས་སུ་འབྲས་བུ་སྔོང་མི་སྲིད།

*gyuy du su drebu nyong mi si*

ג. הוא אומר שזה בסדר גמור להתייחס לרצף של זה שמבצע את המעשה וזה שנושא בתוצאות כאל אדם אחד.

གུན་གཅིག་ལ་ལས་བྱིན་པ་པོ་དང་འབྲས་བུ་སྔོན་པ་པོ་བསྐྱེན་རུང་།

*gyun chik la le je papo dang drebu chu papo ten rung*

7. מהו אם כן הטבע האמיתי של "אני"? (מסלול טיבטי, בטיבטית)

זוהי תווית או מושג המושלך על אוסר של חלקים, ותו לא.

ཆ་ཤས་ཀྱི་ཚོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཐ་སྐྱོད་བཏགས་ཅམ།

*cha she kyi tsok pa la tenne ta-nye tak tsam*

8. מהי הדוגמא שמביא מאסטר שנטידווה על מנת להראות שאם ננסה למצוא איזה טבע אחר ל"אני" נעלה חרס בידנו? (מסלול טיבטי, בטיבטית)

כאשר אנו בוחנים את כל שאר צורות הקיום וכאשר אנו מנסים להתבונן מעבר לטבע היחסי, אנו מגיעים פשוט לריקות, כאילו שקלפנו את כל חלקי הגזע של קנה סוף חלול.

རང་བཞིན་བཅའ་ན། ལུ་ཤིང་གི་སྔོང་པོ་ཆ་ཤས་སུ་བྱེན་ས་འགའ་ཡང་མེད་པ་བཞིན་

ཡིན།

*rangshin tsel na, chushing gyi dongpo chashe su che ne ga yang mepa shin yin*





## קורס ACI מס' 12: המדריך לחיי לוחם הרוח, חלק ג' תשובות לשיעורי הבית

שיעור 6

1. בשלב זה בטקסט, מאסטר שנטידווה עובר מדיון בסוג עיקרי אחד של ריקות לדיון בסוג אחר. ההבחנה בין שני הסוגים היא למעשה התשובה לשאלה שעולה בתודעתנו באופן טבעי כאשר אנחנו מתחילים לבחון את הריקות של אובייקט כלשהו, בפרט זו של עצמנו. רשום את השאלה, ותאר בקצרה את שני סוגי הריקות. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

כאשר אנו מבינים כי אנו בסה"כ מושג המושלך על אוסף של חלקים בכוחה של הקארמה, אנו מתחילים לתהות האם גם "הנתונים הגולמיים" עצמם הינם מושגים המושלכים על חלקיהם? הם? (*gangsak gi dakshi yangtakyu yinnam*): כלומר, אנחנו מתחילים לעשות את ההבחנה בין הריקות של עצמנו (*gangsak gi dakme*) והריקות של חלקינו (*chu kyi dakme*).

གང་ཟག་གི་གདགས་གཞི་ཡང་བདག་པོ་ཡིན་ནམ།

*gangsak gi dakshi yang takyu yinnam?*

གང་ཟག་གི་བདག་མིང།

*gangsak gi dakme*

ཇོས་ཀྱི་བདག་མིང།

*chu kyi dakme*

2. כאשר אתה מתמקד בשלם, כגון הגוף, מדוע נראים החלקים, או "הנתונים הגולמיים", כגון צבעים וצורות, כאילו הם קיימים שם בחוץ, באמת, באופן בלתי תלוי, מכוח עצמם? (מסלול טיבטי, בטיבטית)

מפני שבשלב זה אנו תופשים חלקים אלו בראייה מוסכמת, או קונבנציונאלית, בלי לבחון את טיבעם האמיתי.

མ་བདག་པོ་མ་དབྱེད་པར་ཐ་སྐྱོད་པའི་ཚད་མས་གྲུབ།

*matak machepar ta nyepay tseme drup*

קורס 12, תשובות לשיעורי בית, שיעור 6, המשך:

3. כיצד עובד התהליך של התקדמות ברמות של החלקים, והחלקים של החלקים, וכך הלאה, כשיטה להוכיח שהדברים אכן ריקים? (מסלול טיבטי, בטיבטית)

כשאנו מסתכלים על "הנתונים הגולמיים", שהם הבסיס שעליו אנו משליכים, איננו מוצאים דבר, ובכך אנו מבססים, בדרך נוספת, את האמת של ריקות.

ཐ་སྐྱོད་བཏགས་པའི་བཏགས་དོན་བཅའ་བའི་ཚེ་ན་མི་རྟོན།

*ta- nye takpay takdun tselway tse na mi nye*

4. מהם ה"נתונים הגולמיים" שאנו נוטים להחשיב כאולטימטיביים לכל אחת מבין שתי החלוקות העיקריות של האדם? (אלו הם שני הדברים שהאסכולות הנמוכות בבודהיזם מאמינות שהם בעלי איזשהו קיום משל עצמם). (מסלול טיבטי, בטיבטית)

א. האטומים, אשר בכל רגע נתון מרכיבים את מה שאנו קוראים לו גופנו הפיזי

གཞུགས་ཀྱི་ཚོགས་པའི་རྣམ་པ་རབ།

*Suk kyi tsokpay dul tra-rab*

ב. זרם התודעה המורכב מרגעי ההכרה בהווה, אשר לאורך חיינו בונה את מה שאנו מכנים התודעה שלנו

ཤེས་པའི་སྐྱོད་ཅིག་མའི་རྒྱུ།

*shepay kechikmay gyun*

5. מדוע אף אחד מבין שני סוגי "נתונים גולמיים" אלו אינו קיים?

מה שאנו מדמיינים כאבני הבניין הבסיסיות ביותר של כל חומר פיזי – אטומים – הם למעשה השלכה על חלקים קטנים יותר, כל צידי האטום, וכך הלאה עד אינסוף. מה שאנו מדמיינים כאבן הבניין הקטנה ביותר של התודעה – רגע ההווה – הינה רק השלכה על ההתחלה, האמצע, והסוף שלו, וכך הלאה, עד אין סוף.

6. מה אם כן מספק את ה"נתון הגולמי" עבור כל קיום, בכל רמה של אובייקט, מנטאלית או פיזי?

השלכות שנכפות עלינו על ידי הקארמה מן העבר, בכל שלב.

7. אם כן, האם הדברים פחות ממשיים? כיצד ניתן לאשר זאת?

כלל וכלל לא. אנו יכולים לאשר זאת על ידי החוויה הישירה שלנו של כאב או הנאה; למשל, על ידי עמידה לפני מונית הנוסעת במהירות.

8. מדוע אם כן להתבונן בעולם בצורה זו? מדוע זוהי השקפת העולם היחידה שעובדת?

אנו יכולים לעשות מעשי חסד, לשתול זרעים קארמיים טובים, וליצור גן עדן של בודהה, גוף של מלאך, תודעה וחמלה מושלמות: לשים קץ ללידות סובלות, זקנה ומוות, כפי שהבטיח לנו לורד בודהה.

9. מדוע בסופו של דבר יחוסל הסבל של כל ייצור חי? (מסלול טיבטי, בטיבטית)

משום ששורש הסבל הוא בתפיסה שגויה של הטבע האמיתי של הדברים; וכתפיסה שגויה, היא לחלוטין נחותה וחסרת כוח בהשוואה לתפיסה הנכונה, שהיא הנוגדן האולטימטיבי לסבל.

སྤུག་བསྐྱེལ་གྱི་རྒྱུར་གྱུར་པའི། དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་ལ་སྤྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་ཞུགས་།  
པའི་བདེན་འཛིན་དམན་པ་དེ་ལ་གཉིན་པོ་སྣོབས་ལྡན་ཡོད་པའི་སྤྱིར།

*dukngel gyi gyur gyurpay, ngupuy neluk la chinchiloktu shugpay dendzin  
menpa de la nyenpo topden yupay chir*

10. באיזה דיון משתמש מאסטר שנטידווה כדי לגשר בין שני הדיונים על שני סוגי ריקות?

בתגובה לשאלת המתנגד ששואל:

"אם אין יצורים חשים בנמצא,  
כלפי מי נתרגל החמלה?"

11. ציין ותאר את משמעות השמות, לכל אחד משלושת סוגי החמלה המוצגים ע"י מאסטר צ'נדֶרְקֶיֶרְטִי ביצירתו הקלאסית **באור המשמעות** לספרו של ארֶיֶיה נגארג'ונה **חכמת השורש**. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

א. חמלה שמתמקדת פשוט על יצורים חיים (*semchen tsamla mikpay nyingje*): חמלה הנמצאת בתודעה של מישהו שפשוט (*tsam*) מתמקד (*mikpa*) על (*la*) יצורים חיים (*semchen*) ולא עושה הבחנות, כמו משתנים וכו', כפי שמצויין להלן.

སེམ་ཅན་ཅན་ལ་དམིགས་པའི་སྤྱིར་རྒྱུ།

*semchen tsamla mikpay nyingje*

ב. חמלה המתמקדת על דברים (*chu la mikpay nyingje*), ונמצאת בתודעתו של אדם המבין שיצורים סובלים משתנים מרגע לרגע, ושחמלתו (*nyingje*) מתמקדת (*mikpa*) בהם (*la*). אנשים בעלי חמלה כזו מסוגלים להפסיק את הנטייה לראות אנשים כבלתי משתנים, כשלמים ובלתי תלויים. משום כך הם מסוגלים להפסיק את הנטייה לראות את האדם כעין "נשמה" מוצקה או "ישות" הקיימת מעבר לתודעה ולגוף. משום כך הם מסוגלים לראות שהאדם הינו אך ורק מושג המושלך על חלקיו, שנקראים "דברים" (*chu*)

ཚཱ་ལ་དམིགས་པའི་སྣོད་ཇི།

*chu la mikpay nyingje*

ג. חמלה המתמקדת על כלום (*mikme kyi nyingje*): סוג של חמלה הנמצא בתודעה של מישהו המבין שהיצורים שעליהם הוא מתמקד (*mikpa*) אינם קיימים באמת (*me*), וזאת למרות העובדה שהנטייה לראות דברים כקיימים באמת גורמת להם לראות אותם כאילו הם קיימים באמת.

དམིགས་མེད་ཀྱི་སྣོད་ཇི།

*mikme kyi nyingje*



## קורס ACI מס' 12: המדריך לחיי לוחם הרוח, חלק ג' תשובות לשיעורי הבית

שיעור 7

1. רשום את ארבע הצורות של מודעות עמוקה המשמשות להבין את משמעות הריקות, ואח"כ תאר את הנקודות העיקריות בדיון על שלוש הראשונות בלבד. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

א. מודעות עמוקה של הגוף. הקביעה שלגוף השלם ולחלקיו אין טבע משל עצמם; לכן, הגוף הוא כמו חלום, ואינו ראוי שנהיה אחוזים בו; ולכן גם לאדם עצמו אין כל טבע משל עצמו.

ལུས་དྲན་པ་ཉིར་གཞག་

*lu drenpa nyershak*

ཆ་ཅན་ལུས་དང་ཆ་ཤས་ཡན་ལག་རང་བཞིན་མིད་པར་གཏན་ལ་དབབ་པ།

*chachen lu dang chashe yenlak rangshin mepar tenla appa*

དེས་ན་ལུས་མི་ལམ་ལྟ་བུ་ལ་ཆགས་པ་མི་རིགས་པ།

*de na lu milam tabu la chakpa mirikpa*

དེས་གང་ཟག་ཀྱང་རང་བཞིན་མིད་པར་གྲུབ་པ།

*de gangsak kyang rangshin mepar druppa*

ב. המודעות העמוקה להרגשות. הפרכת הרעיון של עצם המהות של ההרגשות יכול להיות טבע עצמי כלשהו; הפרכת הרעיון שיש טבע עצמי לסיבות של ההרגשות; הפרכת הרעיון שהאובייקט שעליו מתמקדות ההרגשות יכול להיות בעל טבע עצמי; הפרכת הרעיון שהתודעה הסובייקטיבית שמרגישה הרגשות אלו יכולה להיות בעלת טבע עצמי כלשהו.

ཚོར་བ་དྲན་པ་ཉིར་གཞག་

*tsorwa drenpa nyershak*

ཚོར་བའི་ངོ་བོ་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པ་དགག་པ།

*tsorway ngowo rangshin gyi druppa gakpa*

དེདི་རྩུ་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པ་དགག་པ།

*dey gyu rangshin gyi druppa gakpa*

དེདི་དམིགས་ཡུལ་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པ་དགག་པ།

*dey mikyul rangshin gyi druppa gakpa*

དེདི་ཡུལ་ཅན་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པ་དགག་པ།

*dey yulchen rangshin gyi druppa gakpa*

ג. מודעות עמוקה של התודעה. המחשת העובדה שלמודעות של התודעה אין כל טבע עצמי, והמחשת העובדה שגם כל אחד מחמשת סוגי המודעות האחרים הוא חסר כל טבע עצמי.

སེམ་དྲན་པ་ཉིར་གཞག་པ།

*sem drenpa nyershak*

ཡིད་གྱི་ཤེས་པ་རང་བཞིན་གྱིས་མིད་པར་བསྟན་པ།

*yi kyi shepa rangshin gyi mepar tenpa*

ནམ་ཤེས་ལྗ་རང་བཞིན་གྱིས་མིད་པར་བསྟན་པ།

*namshe nga rangshin gyi mepar tenpa*

ד. מודעות עמוקה של אובייקטים.

ཚེས་དྲན་པ་ཉིར་གཞག་པ།

*chu drenpa nyershak*

2. משום שיכולתנו הלא טהורה לחוש רגשות טובים או רעים, הן פיזית והן מנטאלית, משחקת תפקיד כל כך משמעותי ביצירת העולם הסובל, ייחד לה לורד בודהה מקום משלה כאחד מן ה"מצבורים", או חלקי האדם. צטט את השורות מתוך אוצר החכמה הגבוהה, (אבידהרמה קושה) מאת מאסטר וסובאנדו, המתארות את תפקיד התחושות. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

מבין כל 46 התפקודים המנטאליים באבהייהרמה קושה, רק שניים הופרדו על ידי הבודהה כמצבורים נפרדים: יכולת ההבחנה הלא טהורה (*dushe sakche*) ותחושות לא טהורות (*tsorwa sakche*). היות ונאמר בכתב המקור:

རྩོད་པའི་རྩ་བར་འགྱུར་བ་དང་།  
 །འཁོར་བའི་རྩུ་ཕྱིར་རིམ་རྩུ་ཕྱིར་།  
 །སིམས་བྱུང་རྣམས་ལས་ཚོར་བ་དང་།  
 །འདུ་ཤེས་ལོགས་ཤིག་ཕྱང་པོར་གཞབས།

*tsupay tsawar gyurwa dang*  
*korway gyu chir rim gyuy chir*  
*semjung nam le tsorwa dang*  
*dushe lokshik pungpor shak*

מבין כל הגורמים המנטאליים  
 זכו ההרגשות ויכולת ההבחנה  
 במעמד של מצבורים נפרדים,  
 משום היותם השורש לכל מחלוקת,  
 הסיבה לסמסרה, ומשום סדרם.

אנשים מעורבים בעימותים היות והם עושים הבחנה בין "שלהם" ו"שלי", ועל מנת להשיג את מה שמרגיש טוב ולהימנע ממה שמרגיש רע. משום כך הם צוברים את כוחה של הקארמה, אשר גורמת לגלגל הסבל. הסדר של חמשת המצבורים נקבע גם על ידי מידת העידון היחסי שלהם, החל מהחומר הפיזי ועד להכרה, ואלו משקפים סדר זה: חומר פיזי הינו הגס ביותר; תחושות ניתן לחוש בידיים, שעשויות מחומר פיזי, ויכולת ההבחנה היא הגסה ביותר מבין שאר המצבורים המנטאליים, בשל תפקודה ליצור הבחנות. אח"כ מגיע המצבור של "כל השאר", כגון התקווה שלא לסבול, ולבסוף המצבור המעודן ביותר, ההכרה (מודעות).

3. מהו שהופך תחושה ל"לא טהורה"? (מסלול טיבטי, ציין בטיבטית "לא טהור")

כאשר היא מעורבת בבורות; בסופו של דבר, אי הבנה של הטבע האמיתי של האובייקט, וכתוצאה מכך, הנכונות לעשות מעשה רע על מנת להרגיש הרגשה נעימה או להימנע מהרגשה לא נעימה.

བཅའ་བཅས།

Sakche

4. ציין את ההוכחה שנותן מאסטר שנטידווה על מנת להראות שתחושות של כאב לא קיימות מצד עצמן. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

אילו היו תחושות של כאב בעלות טבע משל עצמן – כלומר, אילו היו קיימות מצד עצמן, ולא היו תלויות בהשלכות שלנו – אזי הן לעולם לא היו יכולות להשתנות לתחושות של הנאה.

ཚོར་བ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་ན།

གཞན་དུ་འགྱུར་བ་མི་རིགས།

*tsorwa dukngel rang shin gyi drup na  
shen du gyurwa mi rik*

5. מהי הדוגמה שנותן מאסטר שנטידווה להראות שתחושות הנאה לא קיימות מצד עצמן.

נניח שמישהו איבד את בנו יחידו ונתון בצער גדול. אילו היו תחושות טובות קיימות מצד עצמן, אזי כאשר אדם זה היה אוכל אוכל טעים הוא היה מרגיש הנאה בלבד, כיוון שלתחושות אלו יש טבע משל עצמן. וזאת מכיוון שאפילו תחושה קטנה של עונג היתה אז עונג טהור בעל קיום עצמי, ומרגישה נפלא בדיוק כמו העונג הגדול ביותר.

6. בדיונו בשאלה מדוע התודעה אינה קיימת מצד עצמה, אומר גיילצאב ג'ה כי עלינו ליישם את "אנליזת שבעת הצעדים", אשר משתמשים בה בדוגמת הכירכרה. הסבר את שבעת החלקים של אנליזה זו. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

אנו בוחנים כאן את הקשר שבין הכירכרה וחלקיה, ומחפשים להוכיח שהכירכרה: (1) אינה חלקיה; (2) אינה קיימת בנפרד מחלקיה; (3) איננה משהו שהחלקים תלויים בו; (4) אינה משהו שתלוי בחלקיו; (5) אינה הבעלים של חלקיה; (6) אינה פשוט המכלול של חלקיה; (7) אינה המיתאר שלה.

དེ་ཉིད་དང་།

*de nyi dang*

གཞན་ཉིད་དང་།

*shen nyi dang*

ཏེན་དང་།

*ten dang*

བཏེན་པའི་ཕྱོགས་དང་།

*tenpay chok dang*



ལྷན་པའི་ཕྱོགས་དང་།

*denpay chok dang*

འདུས་པ་ཙམ་དང་།

*dupa tsam dang*

དབྱིབས་ཀྱི་རྣམ་པར་དབྱེད་པ།

*yip kyi nam par chepa*



## קורס ACI מס' 12: המזריך לחיי לוחם הרוח, חלק ג' תשובות לשיעורי הבית

### שיעור 8

1. ציין את שם ההוכחה שמשמשת לבחינת טבען האמיתי של סיבות; הסבר את משמעות השם; אח"כ תאר את הטיעון ע"י ציטוט ארבע השורות הרלוונטיות מתוך *חוכמת השורש* של אריה נגארג'ונה. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

א. ההוכחה נקראת "ההוכחה של רסיס היהלום"

དོར་ཇེ་གཟེགས་མའི་གཏན་ཚིགས།

*dorje sekmay tentsik*

ב. אחד מן המאפיינים של ריקות הוא שהיא דומה ליהלום, בכך שהיא אולטימטיבית, כפי שהיהלום הוא כמעט אולטימטיבי (בקשיותו). כל הריקויות הן בעלות טבע זהה, כפי שכל חלקיקי היהלום, ולו הזעירים ביותר, זהים: הם כולם יהלומים טהורים, לא פחות ולא יותר, וכל הריקויות הן ריקות טהורה, לא פחות ולא יותר.

ג. בפרק הראשון מתוך *חוכמת השורש* מתוארת ההוכחה באופן הבא:

འབདག་ལས་མ་ཡིན་གཞན་ལས་མིན།

འགཉིས་ལས་མ་ཡིན་སྐུ་མེད་མིན།

དངོས་པོ་གང་དག་གང་ན་ཡང།

སྐྱེ་བ་ན་མ་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན།

*dak le ma yin shen le min  
nyi le ma yin gyu me min  
ngupo gangdak gang na yang  
kyewa namyang yu ma yin*

אין הדברים באים מעצמם  
וגם לא מדברים אחרים;  
הם אינם באים משניהם כאחד,  
ואינם באים בלי שיהיו נגרמים.

מבין כל הדברים שיש בנמצא  
אין אף דבר אשר בכלל בא.

2. מדוע קשה יותר להבין את הריקות של סיבתיות מאשר את הריקות של עצמנו ושל חלקינו, אשר הוצגה קודם לכן?

זה ידרוש מאתנו להבין שהדרך בה דברים עובדים בעולם היא שונה לחלוטין ממה שתמיד נהגנו לחשוב: כל המאורעות והדברים נגרמים אך ורק על ידי שינוי בהשלכות שלנו, ולא על ידי סיבות היצוניות בעלות קיום עצמי.

3. תן תיאור כללי של האובייקט שדרך האמצע מכחישה – כלומר, תאר מה הדבר שהריקות ריקה ממנו – והבא דוגמה לכך. (מסלול טיבטי, תאור ושמות בטיבטית).

האובייקט אשר דרך האמצע מכחישה את קיומו הוא דבר שיש לו קיום עצמי: דבר אשר יכול להתקיים מבלי להיות אוסף של חלקים שנכפה עלינו על ידי הקארמה מהעבר להמשיג בצורה מסוימת (*tsogpay tengdu tokpay tak tsam mayinpa*). אנו אוחזים בדבר זה ללא הרף, אך הוא אינו קיים, הוא מעולם לא היה קיים, ואינו יכול להיות קיים: הוא כמו פיל ורוד בעל שני ראשים בחדרנו.

དགའ་བྱ།

*gakja*

ཚོགས་པའི་སྣང་དུ་རྟོག་པས་བཏགས་ཅམ་མ་ཡིན་པ།

*tsokpay tengdu tokpe tak tsam mayinpa*

4. צטט את הפסוק המפורסם מתוך *המדריך ללוחם הרוח* אשר מסביר את החשיבות של הבנת האובייקט שאותו אנו מכחישים. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

בלי שנזהה את מה שנחשיב כ"דבר"  
לעולם לא נתפוס כיצד הוא אינו הדבר.

བཏགས་པའི་དངོས་ལ་མ་རིག་པར།

དེ་ཡི་དངོས་མེད་འཇིན་མ་ཡིན།

*Takpay ngu la ma rekyar*

*De yi ngume dzin mayin*

5. מדוע מביא מאסטר שנטידווה את האובייקט שדרך האמצע מכחישה דווקא בנקודה זו בהצגת הריקות?

האסכולה המתנגדת טוענת, שהיות ומצב התודעה אשר קולטת ריקות באופן אינטלקטואלי (על דרך ההכנה, לדוגמה) הוא בעצמו שגוי, הרי שהוא חייב לטעות, וריקות בהכרח אינה נכונה. תשובתה של דרך האמצע היא שזה לגמרי אפשרי שמצב התודעה יהיה שגוי - ויראה את האובייקט, ואפילו את הריקות עצמה - באופן שגוי, ובכל זאת יבסס את האמת של הריקות באופן תקף. למעשה, כאשר אנו עוברים לראשונה דרך התהליך של בחינת הדבר שאותו אנו מכחישים, ואז קולטים בשכלנו כיצד דבר זה מעולם לא יכול היה להתקיים, עדיין קיימת בנו הנטייה לראות דברים כבעלי טבע עצמי. משום כך התפיסה שלנו לגבי מהי ריקות היא כוזבת - הריקות עצמה מצטיירת בפני התפיסה ההתחלתית שלנו כבעלת קיום עצמי - אך אין פירושו שהיא אמנם בעלת קיום עצמי, שכן זה היה מחייב (באופן לוגי) שאינה קיימת כלל, ובמקרה זה השקפת העולם של המתנגד תהיה נכונה. בקיצור - אפילו הריקות עצמה ריקה מכל קיום עצמי.

6. ניתן לתאר את האובייקט שדרך האמצע מכחישה כדבר בלתי אפשרי שקורה מחוץ לחוקיות של הקיום המותנה: משהו שקרה בדרך שהיא מנוגדת לקיום המותנה. הבא את ההוכחה הרשמית הנקראת "ההוכחה על סמך הקיום המותנה". (מסלול טיבטי, בטיבטית)

הבה ניקח את כל הדברים המתפקדים, פנימיים וחיצוניים כאחד.  
הם אינם קיימים באמת,  
משום שקיומם תלוי בדברים אחרים.  
לדוגמה, הם כמו בבואה המשתקפת במראה.

ཕྱི་ནང་གི་དངོས་པོ་རྣམས་ཚེས་ཅན།

བདེན་པར་མེད་དེ།

རྗེན་འབྲེལ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

དཔེར་ན་གཟུགས་བརྗོན་བཞིན།

*Chinang gi ngupo nam chuchen*

*Denpar me de*

*Tendrel yinpay chir*

*Per na suknyen shin*

7. תאר את שלוש האינטרפרטציות השונות למשמעות של "קיום מותנה"; ציין את האסכולה או האסכולות הבודהיסטיות שמאמינות בכל אחת מהן; הסבר מדוע כל אינטרפרטציה עדיפה על קודמתה. (מסלול טיבטי, בטיבטית, ובנוסף בטיבטית "קיום מותנה - או התהוות מותנית")

המילה טיבטית עבור קיום מותנה היא:

རྗེན་འབྲེལ།

*Tendrel*

א. "קבוצת המתפקדים", כלומר אלו מאסכולת הכל תודעה ומטה, מאמינים שהקיום המותנה של דברים פירושו שהם קיימים בתלות בסיבות ובתנאים.

རྒྱ་དང་རྐྱིན་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པ།

*gyu dang kyen la tenne druppa*

ב. קבוצת "העצמאיים" של דרך האמצע מאמינה שהקיום המותנה של דברים פירושו שהם קיימים בתלות בחלקים שלהם. הסבר זה יותר מקיף מקודמו, היות והוא כולל דברים שאינם משתנים, אשר אין להם סיבה, לדוגמא: חלל ריק אשר תלוי בכיוונו.

རང་གི་ཚ་གས་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པ།

*Rang gi chashe la tenne druppa*

ג. "קבוצת המסקנה" של דרך האמצע מאמינה שהקיום המותנה של דברים פירושו שהם קיימים בתלות בהשלכה שנכפית עלינו על ידי הקארמה שלנו, ואשר גורמת לנו לפרש אוסף של חלקים או "נתונים גולמיים" בדרך מסויימת. הסבר זה ישים מיידית להבנה כיצד להגיע לנירוונה ולהארה, היות ואנו מבינים בדיוק את השיטה כיצד לשנות את המציאות העתידית שלנו.

ཚོགས་པའི་སྣང་དུ་རྟོག་པས་བཏགས་ཚམ་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པ།

*tsokpay tengdu tokpe tak tsam la tenne druppa*

8. הצג דרך טובה לתיאור האובייקט שאנו מכחישים במקרה של הוכחת הריקות של הסיבות, שבה פתחנו את שיעור 8?

זה יהיה כל דבר שגורם לדבר אחר לקרות, או כל דבר שבכלל עשה משהו, על ידי שגרם לו לעשות זאת בדרך שהיא חיצונית, ובעלת קיום עצמי, במקום שזה יהיה נגרם פשוט בשל שינוי שחל בהשלכות הנכפות עלינו על ידי הקארמה שלנו.



## קורס ACI מס' 12: המדריך לחיי לוחם הרוח, חלק ג' תשובות לשיעורי הבית

### שיעור 9

1. הבא את "ההוכחה המתבססת על הפרכת הטענה שדבר קיים או לא קיים יכול להתפתח", אשר נועדה להוכיח שתוצאות אינן יכולות להתפתח מצד עצמן. (מסלול טיבטי, נקוב בשם הטיבטי, ואח"כ תרגם באנגלית)

הבה ניקח דברים שהם תוצאות  
הם אינם צומחים באופן האולטימטיבי, שכן:

1. תוצאות הקיימות בו-זמנית עם סיבותיהן אינן צומחות באופן אולטימטיבי;
2. תוצאות אשר אינן קיימות בו-זמנית עם סיבותיהן אינן צומחות באופן אולטימטיבי;
3. תוצאות אשר גם קיימות וגם לא קיימות בו-זמנית עם סיבותיהן אינן צומחות באופן אולטימטיבי;
4. תוצאות אשר אינן אף אחד מן הדברים שלעיל אינן קיימות באופן אולטימטיבי.

ཡིད་མེད་སྐྱེ་འགོ་བོ་གི་གཏན་ཚིགས།

*yu me kye gok gi tentsik*

2. מהן שתי הקבוצות שעל עמדתן אנו מערערים כאשר אנו מכחישים את קיומן (האולטימטיבי) של תוצאות, והסבר מדוע אנו מערערים על עמדתן. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

א. אסכולת ה-Samkhya ("המוֹנִים") הלא בודהיסטית, המאמינה כי תוצאות קיימות כבר בזמן שסיבותיהן קיימות, והן רק מתגלות על ידי פעולת הצמיחה.

གྲངས་ཅན་པ། རྒྱ་དུ་སུ་ཡིད་པའི་འབྲས་བུ།

*drang chenpa, gyu du su yupay drebu*

ב. אסכולות בודהיסטיות המאמינות שלתוצאות יש טבע משל עצמן

འབྲས་བུ་རང་བཞིན་གྱིས་ཡིད་པར་འདོད་པའི་ནང་པ།

*drebu rangshin gyi yupar dupay nangpa*



קורס 12, תשובות לשיעורי בית, שיעור 9, המשך:

7. ציין את "שלושת המרכיבים" במקרה של תשוקה שמקורה בבורות, והסבר את החשיבות של הנירוונה הטבעית שלהם. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

שלושת המרכיבים הינם האובייקט של תשוקה מתוך בורות, האדם החש תשוקה מתוך בורות, ועצם מעשה ההשתוקקות. כל אחד מאלה הוא רק השלכה, והמשמעות האולטימטיבית של זה היא, שאם אנו רוצים להשיג ולשמור על אובייקט מתוך תשוקה הולמת (שמקורה בהבנה), אנו חייבים להתחיל ולשמור על המוסר ומעשי החסד, דבר שיאלץ אותנו בסופו של דבר לראות את עצמנו באופן זה.

སྤྲེལ་པའི་འཁོར་གསུམ།

*sepay kor sum*

སྤྲེལ་པའི་གཞི།

*sepay shi*

སྤྲེལ་པ་པོ།

*sepapo*

སྤྲེལ་པའི་བྱ་བ།

*sepay jawa*

8. הסבר את השיטה הטובה ביותר להבנה טובה של ההוכחות הקלאסיות של ריקות.

השיטה הטובה ביותר להבין באמת את ההוכחה הקלאסית לריקות היא לבקש את ברכת מורה הלב שלך ושוללת הלאמות, אשר גם הם חסרים כל קיום עצמי.





## קורס ACI מס' 12: המדריך לחיי לוחם הרוח, חלק ג' תשובות לשיעורי הבית

שיעור 10

1. תאר בקצרה את ההבדל בין אהבה לחמלה, כפי שנמצא בספר הגדול על הדרך המדורגת להארה (לאם רים צ'ן מו) שנכתב ע"י ג'ה צונגקאפה. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

"אהבה היא מצב תודעה שבו אדם שואף כי כל הברואים ימצאו כל אושר שיש; חמלה היא מצב תודעה שבו אדם שואף כי כל הברואים ישוחררו מכל סבל"

བདེ་བ་དང་ཕྱད་འདོད་ཀྱི་བྱམས་པ་དང་སྐྱུ་ག་བསྐྱེལ་དང་བྲལ་འདོད་ཀྱི་སྣོད་ཇི།  
*dewa dang tre du kyi jampa dang dukngel dang drel du kyi nyingje*

2. הבא את ההגדרה הפורמלית יותר לחמלה הגדולה. דנו כבר כיצד לחלק את החמלה לשלושה סוגים על פי טבעה המהותי; כעת תאר כיצד ניתן לחלק זאת לשני סוגים, על פי מה שמקווים להגשים. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

א. הגדרה: זהו מצב תודעה בלתי מעוּשָׁה אשר, בהתמקדו על יצור סובל כלשהו, חש רצון בלתי נשלט לשחרר אותם מכאבם, בעוצמה ששווה לאהבה שחשה אם כלפי ילדה היחיד.

སྐྱུ་ག་བསྐྱེལ་ཅན་གྱི་སེམས་ཅན་གང་ལ་དམིགས་ཀྱང་མ་བྱ་གཅིག་པ་ལ་བརྟེ་  
བས་ཚོད་ཅམ་དུ་སྐྱུ་ག་བསྐྱེལ་དང་བྲལ་བར་འདོད་པའི་སྣོ་བཅོས་མ་མིན་པ་རང་  
གི་ངང་གིས་སྐྱེ་བའི་སྣོ།

*dukngel chen gyi semchen gangla mik kyang ma bu chikpa la tsewe  
tsu tsam du dukngel dang drelwar dupay lo chuma minpa rang gi  
nang gyi keyway lo*

ב. שני סוגים: שני הסוגים ידועים כ"חמלה הגדולה ששואפת לשחרר את כל הברואים מסבלם" ו"חמלה הגדולה ששואפת להגן על כל הברואים מסבלם". הסוג השני של חמלה זהה ל"אחריות אישית".

སེམ་མེན་ཅན་སྐྱབས་བསྐྱེད་དང་བྲལ་འདོད་ཀྱི་སྣོད་ཇི་ཆེན་པོ་དང་། དེ་ལས་  
སྐྱོབ་འདོད་ཀྱི་སྣོད་ཇི་ཆེན་པོ་གཉིས། བྱི་མ་དང་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་གཉིས་  
དོན་གཅིག

*semchen dukngel dang drel du kyi nyingje chenpo dang, de le kyob  
du kyi nying je chenpo nyi; chima dang hlaksam namdak nyi dun chik*

3. באיזה הקשר מציג מאסטר שנטידווה את שלמות הנתינה? (מסלול טיבטי, בטיבטית)

הוא מציג את שלמות הנתינה בפרק ה' ב' בשבעת המרכיבים לאיסוף אנרגיות חיוביות וטיהור אנרגיות שליליות.

བསགས་སྐྱབ་གི་གནད་བསྐྱེད་པའི་ཡན་ལག་བདུན་པའི་ནང་ཚན་དུ་གྱུར་པའི་བསྐྱོ་བ།

*Sak jang gi ne dupay yenlak dunpay nang tsen du gyur pay ngowa*

4. רשום את ההבחנה בין "תפילה" ובין "הקדשה" כפי שזו מתוארת ע"י גיילצאב ג'ה בביאורו למדריך. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

תפילה (munlam) מאופיינת על ידי המשאלה להשיג מטרה רוחנית; הקדשה (ngowa) מאופיינת על ידי המשאלה שחסד מסוים שעשינו יהפוך לגורם שעוזר להשיג מטרה רוחנית.

འདོད་བྱའི་འབྲས་བུ་དོན་གཉིས་གྱི་འདུན་པས་བྱུང་པར་དུ་བྱས་པ་སྣོན་ལམ།

*dujay drebu dun nyer gyi dunpay kye par du chepa munlam*

གྱུ་འི་དགོ་བ་རྣམས་འབྲས་བུ་དེའི་གྱུར་འགྱུར་བའི་འདུན་པས་བྱུང་པར་དུ་བྱས་པ་བསྐྱོ་བ།

*gyuy gewa nam drebu dey gyur gyurway dunpay kye par du chepa ngowa*

5. רשום את התועלת העיקרית מביצוע מעשה של הקדשה, ואת הבעיה העיקרית כשלא עושים הקדשה.

חסדים שהיו מפיקים רק תוצאה רוחנית מזערית, ייצרו תוצאות רוחניות שהולכות ומתעצמות, אם יוקדשו למטרה של להגיע להארה שלמה למען כל הברואים. חסדים שלא הוקדשו נוטים להשחק ולהתכלות עם הזמן.

קורס 12, תשובות לשיעורי בית, שיעור 10, המשך:

6. בסכמו את הצגתו של השלבים של הדרך, מאסטר שנטידווה מקדיש את החסד של הישגיו הגדולים להמשך שגשוגו של הלימוד הבודהיסטי בעולם, תוך שהוא משתמש במטפורה המתארת לימוד זה. רשום את המטאפורה והסבר אותה. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

הוא קובע שהשקפת העולם הבודהיסטית היא "התרופה האחת והיחידה שיכולה לרפא את כל הסבל של הברואים"; ולאחר שהוכיח כי השקפת עולם זו היא היחידה שהיא שלמה ביכולה לעזור לכל הברואים להשתחרר מסבלם, הוא כעת מקדיש את החסד העצום של כתיבת הספר להמשך פריחתה של השקפה זו בעולם.

תורת הנאורים היא תרופה יחידה  
לרפא מחלתם של כל הברואים.  
מי ייתן ובזכות לימוד זה שכאן  
יאריכו ימיה ברחבי העולם.

འགྲོ་བའི་སྣུག་བསྡུལ་སྣུན་གཅིག་ཡུ།

བསྣུན་པ་ཡུན་རིང་གནས་གྲུང་ཅིག།

*droway dukngel men chikpu  
tenpa yunring ne gyur chik*

7. תאר והסבר את מעשהו האחרון של מאסטר שנטידווה ביצירתו הרוחנית הקלאסית "המדריך לחיי לוחם הרוח".

הוא קד קידה לידידו הרוחני, שבזכותו התפשט הלימוד הבודהיסטי (כל הטוב שיש) בליבו שלו, (של מאסטר שנטידווה). הנקודה היא, שכל התקדמות רוחנית, השגת מטרותינו האולטימטיביות - הכל מתחיל ונגמר במציאת מורה/מורת הלב שלנו, ושירותנו אותם. עבור מאסטר שנטידווה, מורה זה הוא מנג'ושרי עצמו.

כך אקוד לרגליו של מורי מיטיבי,  
שבחסדו זכיתי לשגשוג גם אני.

གང་གི་དྲིན་གྱིས་བདག་དར་བ། །དགོ་བའི་བཤེས་ལཱ་དང་བདག་ལྷུག་འཚོ་ལ། །

*Kang gyi dring gyi dak dar wa  
Geway she laang dak chak tsel*