

## ראשי הפרקים של המדריך לאורח חיי הבודהיסטוּוה

(עפ"י הפרשנות של גיאלצב דהרמה רינצ'ן)

ראשי הפרקים באופן כללי וקצר:

1. הקדמה (פרק 1, בתים 1-3)

2. החלק העיקרי של הטקסט

א. הרהור ביתרונות של טיפוח הבודהיציטה: פרק 1

ב. אופן התרגול לאחר טיפוח הבודהיציטה

i. טיפוח הבודהיציטה

1. תרגול ענפי ההכנה – מתן כבוד, הגשת מנחות, בקשת מקלט וטיהור פעולות שליליות: פרק 2

2. לאחר שהשלמנו את צבירת המצבורים (על ידי תרגולים כמו הוקרה של דברים מיטיבים) - החלק העיקרי של טיפוח

בודהיציטה: פרק 3

ii. תרגול שלמויות הבודהיסטוּוה

1. טיפוח מצפונית: מניעת התנוונות הבודהיציטה והתרגולים שנלווים אליה: פרק 4

2. תרגול משמעת מוסרית: הגנה שלמה על כל הדהרמות המיטיבות - הסבר ספציפי של תרגול קשיבות וערנות: פרק 5

3. תרגול כל השלמויות הנותרות (סבלנות, מאמץ נלהב, התעמקות מדיטטיבית חוכמה): פרקים 6-9

4. הקדשה - תרגול של נתינה של הגוף, ממון ואמצעים, ושורשי הדברים המיטיבים – למען הזולת: פרק 10.

ראשי הפרקים של המדריך לאורח חיי הבודהיסטוה באופן מפורט:

## פרק 1

הקדמה: בתים 1-3

- הנימוק להימנעות מפעולות שליליות ולטיפוח תרגול מיטיב (בית 5)
1. הסבר של יתרונות הבודהיציטה (בתים 6-14)
    - א. יכולת לסלק את כל הפעולות השליליות ולהביא לפעולות מיטיבות. (6-8)
    - ב. קבלת תואר ומשמעות (9)
    - ג. משלים להמחשת התועלת שנובעת מבודהיציטה (10-14)
  2. טבע הבודהיציטה וסוגיה (בתים 15-19)
  3. הסיבה לקיומם של יתרונות שכאלו (בתים 20-30)
    - א. הסבר באמצעות מובאות מכתבים
    - ב. הסבר באמצעות נימוקים
      - i. נימוקים בנוגע לתועלת שנובעת מבודהיציטה כשאיפה (21-25)
      - ii. נימוקים בנוגע לתועלת שנובעת מבודהיציטה כמעשה (26-30)
  4. הלל למתרגל. ת. שמטפח. ת. בודהיציטה (בתים 30-36)

## פרק 2

1. הגשת מנחות

- א. הצורך בהגשת מנחות (בית 2.1)
  - ב. אופן הגשת המנחות (בתים 2.2-2.22)
2. מתן כבוד (בתים 2.23-2.25)
3. בקשת מקלט (בית 2.26)
4. טיהור פעולות שליליות באמצעות ארבעת הכוחות (בתים 2.27-2.65)
  - א. הסבר מפורט של כוח החרטה
    - i. בחינה של אופן ביצוע פעולות שליליות מביאה לחרטה (2.27-2.31)
    - ii. טיפוח חרטה באמצעות חשש מהאפשרות שהמוות יגיע בעוד פעולותיי השליליות נוכחות איתי ובאמצעות בקשת מקלט (2.32-2.33)
    - iii. טיפוח חרטה באמצעות בחינה נרחבת של האופן בו ביצעתי פעולות שליליות שאין בהם טעם (2.34-2.38)
    - iv. הרהור באופן בו פחד עולה כפועל יוצא של פעולות שליליות (2.39-2.46)
  - ב. כוח הבסיס (בתים 2.47-2.53)
  - ג. כוח היישום הנרחב של תרופת נגד (בתים 2.54-2.59)
  - ד. כוח ההימנעות מפעולות שליליות (בתים 2.60-2.65)

### פרק 3

#### 1. הכנות

- א. שמחה בפעולות מיטיבות (בתים 3.1-3.4)
  - ב. בקשה שמורה הרוח יסובב את גלגל הדהרמה (בית 3.5)
  - ג. בקשה שמורה הרוח לא יעבור למצב הנירוואנה (בית 3.6)
  - ד. הקדשה של פעולות מיטיבות (בתים 3.7-3.10)
2. אימון התודעה בנתינת הגוף, הרכוש, זרעים מיטיבים (בתים 3.11-3.22)
3. אימוץ תודעת ההארה (בתים 3.23-3.24)
4. טיפוח שימחה וסיפוק לאחר אימוץ תודעת ההארה (בתים 3.25-34)