

## מאמץ נכון – האיבר השישי של הדרך המתומנת של האצילים

מאת: שלמה ש. שפרינגר

מאמץ נכון<sup>1</sup> הוא האיבר השישי של דרך שמונת האיברים של האצילים/הדרך המתומנת של האצילים והראשון מבין שלושת אברי הדרך האחרונים המתמקדים בליבת האימון המנטלי של הדהרמה במה שאנו מכנים "מדיטציה" ומה שבלשונה של הדהרמה נקרא סמאדהי (יחדיו הם: 6. מאמץ נכון; 7. תשומת-לב/מודעות<sup>2</sup> נכונה ו-8. ריכוז נכון<sup>3</sup>).

הבודהה מגדיר את האיבר מאמץ נכון כך (תרגום חופשי ותמציתי שלי לעברית של הדברים ובשמירה מוחלטת על מהותם המקורית):<sup>4</sup>

1. הכוונה והמאמץ לא לאפשר למצבי תודעה מזיקים ולא מועילים לעלות עוד לפני שעלו;

2. הכוונה והמאמץ לנטוש מצבי תודעה מזיקים ולא מועילים לאחר שעלו;

3. הכוונה והמאמץ להעלות מצבי תודעה מיטיבים ומועילים שעדיין לא עלו;

4. הכוונה והמאמץ לשמר, להעצים ולפתח מצבי תודעה מיטיבים ומועילים לאחר שעלו;

איך מאמץ נכון פועל ומתפקד ביחס ובהקשר לשאר שבעת איבריה של הדרך המתומנת של האצילים?

<sup>1</sup> המילה "נכון" בשפת פאלי היא sammā. תרגומים נוספים של מילה זו לעברית הם "תואם" ו"שלמות". יש המעדיפים לתרגם כך משום שבאופן הזה משמעותה של המילה sammā פחות מחייבת מאשר בתרגומה כ"נכון" אל מול כל מה שלא נכון. אולם מכיוון שתרגומן הנאות של מילים הוא בהקשרן למשפט, לפסקה ולאמירה הכללית בתוכן הן מופיעות, ומכיוון שהבודהה מגדיר בבירור מהי דרך שמונת האיברים הלא נכונים (פאלי: micchāpaṭipadā), אנחנו יכולים בצדק גמור להניח שתרגום נאות של המילה sammā בהקשר למרכיביה של הדרך המתומנת הוא אכן "נכונה/נכון".

<sup>2</sup> תשומת לב/מודעות נכונה מוגדרת כמודעות לארבעת מוקדי תשומת הלב שהם: 1. הגוף; 2. תחושות-הרגשות; 3. מצבי תודעה (במקרה זה מה שאנו מכנים "רגשות"); 4. תופעות (מנטליות).

<sup>3</sup> ריכוז נכון מוגדר כאימון, טיפוח ושהייה בארבעה מצבי תודעה גבוהים המכונים ג'האנות.

<sup>4</sup> מג'ה ויבהנג'ה סוטה סמיוטה ניקאיה 45.8 (Magga Vibhanga Sutta SN 45.8) "הניתוח של הדרך".

תרגום מדויק יותר של הגדרת האיבר מאמץ נכון יהיה זה:

i ישנו המקרה בו נזיר מייצר תשוקה, עושה מאמץ, מתמיד, מתכוון וחותר לכך שמצבים רעים ומזיקים (של התודעה) עוד לפני שיופיעו – לא יופיעו.

ii הוא מייצר תשוקה, עושה מאמץ, מתמיד, מתכוון וחותר לנטוש מצבים רעים ומזיקים לאחר שהופיעו.

iii הוא מייצר תשוקה, עושה מאמץ, מתמיד, מתכוון, וחותר לגרום לכך שמצבים מיטיבים ומועילים (של התודעה) שעדיין לא הופיעו – שיופיעו.

iv הוא מייצר תשוקה, עושה מאמץ, מתמיד, מתכוון וחותר לשמור ללא בלבול על מצבים מיטיבים ומועילים, להעצים, לטפח, לפתח ולממש אותם – לאחר שכבר הופיעו.

השקפה/הבנה נכונה<sup>5</sup> (איבר מס' 1) מוגדרת בתמצות כ-4 האמיתות. שתי האמיתות הראשונות מתארות את מצבנו הנוכחי ואת הגורם לו (סבל והסיבה לסבל); שתי האמיתות האחרונות מצביעות על האפשרות לשינוי ועל הדרך שיש לעשות כדי להשיג את השינוי הזה (שימת קץ לסבל והדרך שיש לעשות כדי לשים קץ לסבל). השקפה נכונה אם כן מראה ומתווה את כל הדרך כולה מתחילתה ועד סופה וכבר בנקודה זו כוללת את שמונה עקרונות פעולתה ואת קשריהם ההדדיים; כוונה/החלטה נכונה<sup>6</sup> (איבר מס' 2) מתארת את מצבי התודעה השליליים שיש להימנע מהם ולנטוש אותם; האיברים דיבור נכון<sup>7</sup> (איבר מס' 3), פעולה נכונה<sup>8</sup> (איבר מס' 4) ופרנסה נכונה<sup>9</sup> (איבר מס' 5) מתארים את הפעילויות הפוגעניות שיש להימנע מהן בדיבור ובמעשים. האיבר מאמץ נכון מראה לנו את הפעולות שיש לנקוט במישור המנטלי עוד לפני שאנחנו מאפשרים למצבי תודעה שליליים להתבטא בדיבור ובמעשה. האימון באיברים 7 ו-8 שהם מודעות/תשומת לב נכונה וריכוז נכון גורם לתודעה שלנו להצטלל ולהתבהר ולתשומת הלב שלנו להיות זריזה ביותר. כך אנחנו יכולים להבחין מיד בשינויים המהירים מאוד שחלים בתהליכי המחשבה והרגש בהתאם לגירויים המשתנים ולא רק זאת, אלא ממש לשלוט בהם: למנוע מתהליכים לא מועילים ומזיקים לעלות, לקטוע אותם באיבם לאחר שעלו, לגרום לתהליכים מיטיבים ומועילים לעלות ולהמשיך לתחזק ולטפח אותם לאחר שעלו.

מאמץ נכון הוא האיבר שהופך גם את חמשת כללי הסילה וגם את עשר השלמויות<sup>10</sup> לפעולות שהן לא "רק חיצוניות", אלא גם לפעולות שהן מדיטיטיביות ופנימיות. אנחנו רואים אם כן שהבודהה-דהרמה פועלת בה בעת הן בפנימיותינו, הן בהיבטים החיצוניים של חיינו, והן בהיזון החוזר שבקשרים ההדדיים ביניהם – כל זאת יחדיו וללא הפרדה כלל.

<sup>5</sup> ארבע האמיתות הן: 1. יש סבל; 2. הסיבה לסבל היא השתוקקות (טנקה - צמא); 3. יש אפשרות להשתחררות מהסבל ו-4. הדרך לשחרור מסבל שהיא הדרך המתומנת/דרך שמונת האיברים של האצילים.

<sup>6</sup> כוונה נכונה מוגדרת כך: "מהן כוונה והחלטה נכונה? אלה הן הכוונה וההחלטה על ויתור, על חופש מעונינות, על אי פגיעה. אלה הן כוונה/החלטה נכונה." (מגה ויבהנגה סוטה סמיטה ניקאיה 45.8)  
<sup>7</sup> דיבור נכון מוגדר כהימנעות מ: 1. דבר שקר ורמייה; 2. דיבור מסכסך ומפלג; 3. מדיבור פוגעני ו-4. דיבור בטל.

<sup>8</sup> פעולה נכונה מוגדרת כשמירה וטיפוח של חמשת כללי המוסר והאתיקה (פנצ'ה-סילה) שהם: 1. ההימנעות מנטילת חיים; 2. ההימנעות מלקיחת דבר שלא ניתן לנו ברשות מבעליו; 3. ההימנעות מהתנהגות מינית פוגענית; 4. ההימנעות מדיבור לא נכון (ראו הערת שוליים מס' 7) ו-5. ההימנעות משימוש באלכוהול ובאופן כללי מחומרים מערפלי תודעה.

<sup>9</sup> פרנסה נכונה (לבעלי בתים) מוגדרת כהימנעות מ: 1. מסחר מנשק; 2. מסחר בבני אדם; 3. מסחר בבשר; 4. מסחר באלכוהול ובמערפלי תודעה; 5. מסחר ברעלים.

<sup>10</sup> עשר השלמויות הן: 1. נדיבות ונתינה (דאנה); 2. מוסר ואתיקה (סילה); 3. ויתור ופרישות (נקמה); 4. חוכמה (פניה); 5. כוח מתמיד, אנרגיה (ויריה); 6. סבלנות וסובלנות (קהנטי); 7. כנות ואמתיות (סצ'ה); 8. נחישות והחלטיות (אדהיטנה); 9. אהבה חברית ורצון טוב (מטא); 10. שלווה ושוויון נפש (אופקהא).