

שיר החוויות הרוחניות

תמצית הנקודות של שלבי הדרך
ג'ה צונגקהאפה

בטיבטית: *lam rim nyams mgur*

1

גופך נוצר ממיליארד גורמי טוב מושלמים;
דיבורך עונה על כמיהתם של אינספור נודדים;
תודעתך תופסת את כל מושאי הידע בדיוק כמו שהם –
לך, ראש וראשון לשבט השאקה, אחלוק כבוד!

2

אתם הבנים המצוינים ביותר של מורה רוח כזה שאין כמותו;
נושאים בעול הפעילויות המוארות של כל הכובשים,
עוסקים במצג נלהב של האצלות באינספור עולמות –
לכם, מייטרה ומנג'ושרי, אחלוק כבוד!

3

אתם, שהבהרתם כמו שהוא את תוכנה של אם הכובשים
שקשה כל כך לרדת לחקרה, הנכם האבנים היקרות של העולם;
שמכם הטוב הולך לפניכם בכל שלושת העולמות –
לכם, נגארג'ונה ואסנגה, אחלוק כבוד!

4

משני מפלסי הדרך הגדולים הללו נובעות היטב
שתי הדרכים של ההשקפה העמוקה והפעילות רחבת ההיקף;
אתה הוא המחזיק באוצר הנחיות הליבה השלמות שאין בהן דופי
של הדרכים הללו – לך, דיפקרה, אחלוק כבוד!

5

אתם העיניים הרואות את אינספור אסופות הכתבים המעולים;
באמצעות מעשים מיומנים המונעים מאהבה
אתם מאירים לבני המזל את הגישה הטובה ביותר
המובילה לחירות –
לכם, כל מורי הרוחניים, אחלוק כבוד!

6

אתם הכתר שמעטר את כל מלומדי העולם הזה;
דגלי שמכם הטוב מתנופפים בעוז בקרב כל הנודדים;
נגארג'ונה ואסנגה, מכם נובעת בזרם איתן
[ההנחיה הזאת של שלבי הדרך להארה.

7

היות שהיא ממלאת את כל משאלות היצורים עד אחת,
היא מלכת המלכות בין כל ההנחיות המהותיות;
היות שהיא אוספת אל תוכה אלפי נהרות מצוינים של מסות,

היא גם אוקיינוס התובנות הרהוטות המהוללות ביותר.

8

היא עוזרת להכיר בכך שכל התורה חופשית מסתירות;
היא עוזרת לכתבים המעולים להופיע כהנחיות-ליבה;
היא עוזרת למצוא בקלות את הכוונה המוארת של הכובשים;
היא עוזרת גם להישמר מתהום המעשים הלא ראויים.

9

לכן ההנחיה המעולה ביותר הזאת שאליה חותרים
בני מזל רבים, כמו המלומדים של הודו וטיבט,
היא של שלבי הדרך של המתרגלים משלוש היכולות
האם ימצא אדם נבון שתודעתו לא תלך שבי אחריה?

10

אין ספק שבאמצעות הסבר או שמיעה אפילו פעם אחת
של המהות התמציתית של כל התורה המצוינת
צוברים יתרונות רבים של לימוד והקשבה
לדהרמה האמתית; לכן, הרהר במשמעותה.

11

השורש של יצירה נאותה של כל התנאים המבטיחים
לכל הטוב של החיים האלה והחיים הבאים
הוא להסתמך כראוי תוך מאמץ במחשבה ובעשייה,
על מורה הרוח העילאי שמראה את הדרך.

12

מתוך הבנה זאת עלינו לעולם לא להפנות לו עורף, אף במחיר חיינו,
ולגרום לו נחת באמצעות הגשת המנחה של יישום דבריו.
אני, היוג'י, תרגלתי באופן הזה;
גם עליכם, הכמהים לחירות, לעשות כך.

13

הבסיס של חירויות יקר אף מאבן ממלאת משאלות;
השגתי כמותו רק הפעם הזאת;
כה קשה להשיגו ועם זאת הוא נכחד בקלות, כהבזק הברק;
מתוך הרהור במצב זה חיוני להבין נכוחה

14

שכל עיסוקי העולם הזה הם כמוץ שנישא ברוח
ושעלינו למצות [את מהות הקיום האנושי] יומם וליל.
אני, היוג'י, תרגלתי באופן הזה;
גם עליכם, הכמהים לחירות, לעשות כך.

15

אין וודאות שאחרי המוות לא ניוולד בעולמות הסבל;
שכנוע בשלוש האבנים היקרות משחרר מהפחד הזה.
לפיכך עלינו לחזק את התרגול של בקשת מקלט

ולוודא שהאימון בכלליו לעולם לא יתנוון.

16

זה מצדו תלוי בהרהור מעמיק בקרמה הלבנה והשחורה ובתוצאותיה,
ובתרגול נאות של אימוץ החיובי ודחיית השלילי.
אני, היוגי, תרגלתי באופן הזה;
גם עליכם, הכמהים לחירות, לעשות כך.

17

עד שלא נשיג את האופן המוסמך ביותר ללכת בדרך המצוינת
לא נצליח להתקדם במסענו בצעדים גדולים,
לכן אנחנו חייבים להתאמן בכל גורמיה, ללא יוצא מן הכלל.
שלוש הדלתות האלה שלנו מוכתמות בקרמה שלילית ובמפלות,

18

היות שחינוי ביותר לטהר את המערפלים הקרמיים שלהן,
עלינו לוודא שנוקיר את היישום הממושך של כל ארבעת הכוחות.
אני, היוגי, תרגלתי באופן הזה;
גם עליכם, הכמהים לחירות, לעשות כך.

19

אם לא נתאמץ להרהר בפגמים של הסבל האמתי,
לא תתהווה בנו השאיפה האמתית לחירות;
אם לא נהרהר במקורות האמתיים כשלבי הכניסה למעגלי הקיום,
לא נצליח להבין איך לקטוע את שורש מעגלי הקיום.

20

כך שחינוי לבקש נחישות להיחלץ אמתית של התפכחות מקסם הקיום
ולהכיר את הגורמים שכובלים אותנו במעגלי הקיום.
אני, היוגי, תרגלתי באופן הזה;
גם עליכם, הכמהים לחירות, לעשות כך.

21

כינון תודעת ההארה הוא הציר המרכזי של דרך המוביל העילאי;
הוא היסוד והתמיכה של המעשים הכבירים;
הוא שיקוי ההופך כליל את שני המצבורים לזהב;
הוא בית-אוצר של פוטנציאל זכות שמכיל מצבורי חסד עצומים;

22

מתוך הכרה באמיתות אלה הבודהיסטוות עזי הרוח
רואים בתודעה העילאית היקרה את לב תרגולם.
אני, היוגי, תרגלתי באופן הזה;
גם עליכם, הכמהים לחירות, לעשות כך.

23

נתינה היא האבן היקרה שממלאת את משאלות כל הנוודדים;
היא הלהב החד שקוטע את קשר הקמצנות;
היא המעשה העשוי לבלי חת של הבודהיסטווה שמוליד אומץ לב

היא הבסיס לתהילה המהדהדת בעשרת הכיוונים;

24

ביודעם זאת המלומדים מבקשים את הדרך המצוינת של נתינה שלמה של גופם, עושרם ומידותיהם הטובות. אני, היוגי, תרגלתי באופן הזה; גם עליכם, הכמהים לחירות, לעשות כך.

25

מוסריות היא המים ששוטפים את כתמי המעשים הבלתי ראויים; היא אור הירח הקריר שמגרש את הייסורים הצורבים של מצבי התודעה העוכרים; היא מרהיבה כמו הר מרו בקרב כל היצורים; לה, ששום כוח לא ירתיעה, חולקים כבוד כל הנודדים.

26

ביודעם זאת שומרים העילאיים על המשמעת המושלמת שהם אימצו היטב, כבבת עינם. אני, היוגי, תרגלתי באופן הזה; גם עליכם, הכמהים לחירות, לעשות כך.

27

סבלנות היא העיטור העילאי לבעלי הכוח; היא האמצעי המושלם לשאת בייסורי מצבי התודעה העוכרים; נגד אויבה, נחש האיבה, היא כמו גרונה המשייט בשמים; נגד כלי הנשק של מילים קשות היא השריון החזק ביותר;

28

ביודענו זאת עלינו להרגיל עצמנו בשריון הסבלנות המצוינת בכל האמצעים האפשריים. אני, היוגי, תרגלתי באופן הזה; גם עליכם, הכמהים לחירות, לעשות כך.

29

אם עוטים את שריון המאמץ הנלהב, הידע של הכתבים וההבנות החודרות מתגבר כירח המתמלא; כל המעשים הופכים משמעותיים; וכל יוזמה שהתחלנו בה משיגה את מטרתה;

30

ביודעם זאת משקיעים הבודהיסטוות מאמצים אדירים, שעוזרים לסלק את כל סוגי העצלות. אני, היוגי, תרגלתי באופן הזה; גם עליכם, הכמהים לחירות, לעשות כך.

31

ההתעמקות המדיטטיבית היא המלכה ששולטת בתודעה; כששוהים בה היא איתנה כמלך ההרים; כשמפעילים אותה היא עוסקת בכל מושאי הטוב;

היא מביאה לנוחות העילאית של גוף ותודעה שמישים;

32

ביודעם זאת היוגים המיומנים הגדולים
מיישמים ללא הרף ריכוז שהורס את אויב ההסחה.
אני, היוגי, תרגלתי באופן הזה;
גם עליכם, הכמהים לחירות, לעשות כך.

33

חוכמה היא העין שרואה את הככות העמוקה;
היא הדרך שעוקרת את מעגלי הקיום מן השורש;
היא בית האוצר של האיכויות הגבוהות שמהוללות בכל התורה המצוינת;
היא נודעת כמנורה העילאית שמגרשת את חשכת הבורות;

34

ביודעם זאת המלומדים שכמהים לחירות
משתדלים במאמצים רבים לפתח את הדרך הזאת.
אני, היוגי, תרגלתי באופן הזה;
גם עליכם, הכמהים לחירות, לעשות כך.

35

התעמקות חד-מוקדית בלבד אינה נחשבת
כבעלת יכולת לקטוע את שורש מעגלי הקיום;
וחוכמה שחסרה את דרך השהייה בשלווה,
כל כמה שתחקור, לא תגבור על הרגשות העוכרים.

36

לפיכך, החוכמה שקובעת את אופן הקיום האמתי
רוכבת על סוס השהייה בשלווה שאינה מוסחת;
ובאמצעות כלי הנשק החד של נימוקי דרך האמצע המשוחררים מקיצוניות,
היא הורסת את כל נקודות הייחוס של האחיזה בקיצוניות

37

חוכמה רחבת היקף שכזאת, שחוקרת נכונה
מרחיבה את אופקי התבונה שמבינה נכוחה את הככות.
אני, היוגי, תרגלתי באופן הזה;
גם עליכם, הכמהים לחירות, לעשות כך.

38

אין צורך לומר שבאמצעות טיפוח חד-מוקדי
מממשים ריכוז; באמצעות חקירה נכונה
שגם בוחנת בדקדקנות, אפשר לשהות ללא ניע
ולהתייצב כליל על אופן הקיום האמתי;

39

מופלאים הם אלה שרואים זאת וחותרים
לאיחוד של שהייה בשלווה וראייה חודרת.
אני, היוגי, תרגלתי באופן הזה;

גם עליכם, הכמהים לחירות, לעשות כך.

40

כאשר השיטה והחוכמה כרוכות יחד
בטיפוח איזון מדיטטיבי בו הריקות היא כחלל
והבנות חודרות עוקבות בהן הריקות היא כתעתוע –
אז תהולל השלמת מעשה הבודהיסטווה.

41

הדרך של בני המזל היא להבין זאת נכוחה
ולא להסתפק בדרכים חלקיות.
אני, היוגי, תרגלתי באופן הזה;
גם עליכם, הכמהים לחירות, לעשות כך.

42

לאחר שפיתחתי כך את הדרכים המשותפות, החיוניות
לשתי הדרכים העילאיות של המוביל הגדול, הסיבתי והתוצאה,
נכנסתי לאוקיינוס הגדול של הטנטרות
באמצעות הסתמכות על הנהגתם של הנוטים המלומדים;

43

ובאמצעות יישום של ההנחיות המהותיות,
הפכתי את הקיום האנושי שהשגתי למשמעות.
אני, היוגי, תרגלתי באופן הזה;
גם עליכם, הכמהים לחירות, לעשות כך.

44

כדי להרגיל את תודעתי בכך,
וכדי לעזור להיטיב עם בני מזל אחרים,
הסברתי כאן במילים קלות להבנה
את הדרך שגורמת נחת לכובשים, בשלמותה.

45

"באמצעות פוטנציאל זכות זה לו לעולם לא ייפרדו הנוודים
מהדרך המעולה הטהורה לגמרי", כך אשא תפילה;
אני, היוגי, תרגלתי באופן הזה;
גם עליכם, הכמהים לחירות, לעשות כך.

הצגה קצרה זאת של התרגולים של שלבי הדרך להארה שנכתבה בצורת תזכיר חוברה על ידי הנזיר שהרבה
לקרוא, הפורש לוסאנג דראקפה בריטריט ההר הגדול של גדן נאמפאר גיאלווי לינג .