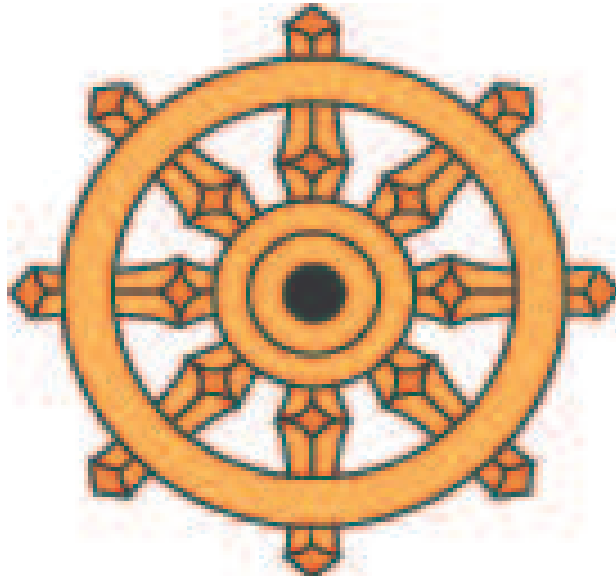


הדרך האחת

מבוא למצויצייט ויפאסאנה



3/22

א'ס'אן / 616 ס'יפ'ימ'אנ'ש'ו

(Phra Raja Prommajarn)



Venerable Ajahn Tong Sirimangalo
(Phra Raja Prommajarn)

כבוד אג'אן טונג סירימאנגלו

הדרך האחת

כבוד א'ט'אן טונג סיפיימאנגלו

The Only Way

Vipassana Meditation – An Introduction

Ven. Ajarn Tong Sirimangalo

תרגום ועיבוד לאנגלית:

קאתרין ג'ונסטון צ'ינדאפורן, וואט פראטהדאטו סרי צ'ומטונג וראויהארה

צ'ומטונג, צ'אנגמאי 50160, תאילנד.

צילומים: תאנת צ'ינדאפורן.

English copyright © 1999, Kathryn Johnston Chindaporn.

Photographs copyright © 1999, Thanat Chindaporn.

All Rights Reserved

<http://www.sirimangalo.org>

תרגום ועריכה לעברית:

ענת צחור תל-אביב, 2001

עריכה נוספת 2008

Copyright © to Hebrew Translation: 2001, Anat Zahor.

להפצה חופשית בלבד!

© כל הזכויות לתרגום העברי שייכות לענת צחור.

Hebrew copyright © 2001, all rights reserved:

Anat Zahor, Israel.

<http://www.yoga-studio.co.il>

info@yoga-studio.co.il

ניתן להעתיק, לשכפל ולהפיץ בכל אמצעי חלקים מהספר ו/או את כולו ברשות המתרגמת, בתנאי שלא יעשה בו שימוש מסחרי, ובתנאי שיוזכר המקור במפורש.

תוכן העניינים

5 עמוד	הקדמה
5 עמוד	דבר המתרגמת למהדורה הראשונה לאנגלית
6 עמוד	דבר המתרגמת למהדורה השנייה לאנגלית
7 עמוד	מבוא
8 עמוד	מהי מדיטציית ויפאסאנה
8 עמוד	מהי נתינת דעת
9 עמוד	היסטוריה
9 עמוד	ישנה רק דרך אחת
10 עמוד	טוהר
11 עמוד	לגבור על היגון והעצב
13 עמוד	להכחיד את הכאב והסבל
14 עמוד	הדרך הנכונה
17 עמוד	ניבאנה
17 עמוד	ארבע ההבטחות
18 עמוד	השיטה
19 עמוד	יסוד נתינת דעת לגוף
19 עמוד	תרגיל מדיטציה ראשון- קידה מודעת
21 עמוד	מישיבה לעמידה
21 עמוד	תרגיל מדיטציה שני- מדיטציית הליכה
22 עמוד	תרגיל מדיטציה שלישי- מדיטציית ישיבה
22 עמוד	שכיבה והירדמות
22 עמוד	תנוחות גופניות משניות
23 עמוד	יסוד נתינת דעת לתחושות
23 עמוד	יסוד נתינת דעת למיינד
24 עמוד	יסוד נתינת דעת למושאי המיינד
25 עמוד	עקרונות התרגול
26 עמוד	רגע ההווה
26 עמוד	תנאים תומכים
27 עמוד	שלושת מאפייני התופעות
28 עמוד	חמשת מצרפי התפיסה
29 עמוד	37 תנאים הכרחיים להארה
30 עמוד	ארבעת יסודות נתינת הדעת
31 עמוד	ארבעת המאמצים הגדולים
31 עמוד	ארבע הדרכים המובילות להצלחה
31 עמוד	חמש היכולות
32 עמוד	חמשת הכוחות
32 עמוד	שבעת מרכיבי ההארה
32 עמוד	הדרך הנאצלת בת שמונת השלבים
33 עמוד	שישה עשר שלבי התובנה
34 עמוד	קטיעת גלגל החיים המוות
35 עמוד	חכמה אינטואיטיבית ותרגול מתקדם
37 עמוד	סיכום
38 עמוד	מקורות ספרות מומלצת

הקדמה

ברצוני להגיש תרגום זה כמתנה למורי המכובד, אג'אן טונג סירימאנגלו, ליום הולדתו ה-78, ובהזדמנות זו להודות לו מקרב לבי על הדהאמה אשר הוא מפיץ מלבו לכל החפץ לשימוע.

ברצוני להודות למורי, תאנת וקייט צ'נדאפורן, על המשימה המופלאה שלקחו על עצמם ללמד ולהפיץ את הדהאמה במערב. ברצוני להודות לעופר עדי שהכיר לי ולרבים אחרים בארץ את שיטת התרגול המיוחדת הזו. ולבסוף ברצוני להודות לראובן ברק, בן זוגי, שיחד אנו פוסעים בדרך מזזה 15 שנה, לשלושת ילדי, רוני, נוי ותום, שנולדו אל תוך ה"דרך", להורי ולכל מי שמסייע ומאפשר לי לפסוע בנתיב מופלא זה.

הספר הנו אוסף של דרשות שנשא אג'אן טונג, אשר לוקטו, תורגמו לאנגלית ונערכו כספר בידי מורתי, קאתרין צ'נדפורן, על מנת שלתלמיד המערבי תהיה גישה ללימוד מדיטציית ויפאסאנה כפי שמלמד אג'אן טונג המכובד. אין זו משימה קלה לתרגם את הדהאמה לעברית. בעת התרגום נוכחתי בעוצמה של המילים, ניסיתי כמיטב יכולתי לדייק ולהביא לקורא העברי את הפירוש והכוונה. קיים קושי לבחור מילים מן השפה העברית אשר תשקפנה ותהינה טעונות במשמעויות שמקורן בתרבות כל-כך שונה מהתרבות העברית-היהודית. ישנם בספר סיפורים שלקורא העברי ישמעו כפנטסטיים או כאגדות, אל נשכח כי סיפורים אלו שאובים מתרבות שונה משלנו, אשר אופן ההסתכלות שלה על הקיום שונה ממה שבני המערב מורגלים בו, ולכן יש לקרוא את הכתוב בתום ובלב פתוח. לעיתים השתמשתי במילים שונות על מנת לפרש את אותו מושג או מלה, לעיתים השארתי את המונח הפאלי.

ספר זה הנו מבוא למדיטציית ויפאסאנה, ומכאן ייעודו – לתלמיד אשר כבר פוסע בדרך, ספר זה ישמש כמדריך. קורסי מדיטציית ויפאסאנה כפי שמלמד אג'אן טונג המכובד מתקיימים בארץ, במקומות שונים ברחבי העולם, וכמוכן במנזר צ'ומטונג, במחוז צ'אנג-מאי שבתאילנד.

מי ייתן וכל הברואים יזכו בדהאמה.

שלכם בדהאמה,

ענת צחור

תל-אביב 2001.

דבר המתרגמת

למהדורה הראשונה בגרסה האנגלית

לכבוד הוא לי לתרגם את הדרשות שנתן מורי המכובד ביום הולדתו ה-76. ברצוני לאחל לאג'אן טונג סירימאנגאלו המכובד אושר אמיתי, אריכות ימים ובריאות.

ספר זה הנו תרגום של דרשה שנתן אג'אן טונג המכובד ביום הולדתו ה-72, בספטמבר 1995, בנוסף לשיחות שנתנו באירועים שונים וכולל דרשה שנתן בפתיחת קורס ויפאסאנה שנערך בסיאטל בשנת 1994.

עד כמה שניתן היה, ניסיתי לתרגם את השיחות כפי שהוקלטו. בכמה מקרים ערכתי מחדש את החומר על מנת לסייע לקורא. רוב הנושאים מהווים רק גירוי ויצירת עניין. את כל אחד מהנושאים ניתן לפתח לנושא בפני עצמו.

במקום שניתן רשמתי מה המקורות שעליהם הסתמך אג'אן טונג. בנוסף המלצתי על ספרות נוספת לקריאה בסוף הספר. הנני מקווה שהגרסה האנגלית אינה סבוכה, כיוון שמשימה קשה היא לתרגם את פשטות ודיוק שפתו של אג'אן טונג. יש בו את הסגולה ללמד ללבם של המאזינים במונחים מדויקים ופשטות, כשלכל מלה משמעות עמוקה. אג'אן טונג הנו תורה חיה ודבריו הם מלב ליבה של הדהאמה שאותה הוא מתרגל ולה מקדיש את חייו.

הנני מקווה שספר זה יהיה מזון ללבכם ולרוחכם, בתקווה שתזכו מדרשה זו.

ברצוני להודות לאג'אן טונג המכובד, להורי ולמורי אשר בלעדיהם חיי היו יבשים כמו שדה שלא עובד.

שלכם, בדהאמה,

קאתרין ג'ונסטון צ'נדאפורן

21 באוגוסט 1999.

דבר המתרגמת

למהדורה השנייה בגרסה האנגלית

הנני מוקירה תודה לאפשרות לערוך ולשפץ את תרגום הספר- הדרך האחת, מבוא למדיטציית ויפאסאנה, כפי שמלמד אג'אן טונג סירימאנגאלו המכובד.

באירוע רב מעלה, ביום הולדתו ה-72 של הוד מעלתו מלך תאילנד, ב-5 בדצמבר 1999, הוענק לאג'אן טונג המכובד תואר כבוד מטעם משפחת המלוכה.

ביום הולדתו של מורנו, אנו שמחים להעניק לו את הגרסה השנייה של הספר- מבוא לויפאסאנה, בשפה האנגלית. הספר מיועד לתלמידים המעוניינים ללמוד את יסודות הסטיפאטאנה ויפאסאנה כפי שמלמדים במרכזי ויפאסאנה בצפון תאילנד.

לאחר יציאת המהדורה הראשונה של הספר, פנו אלי מספר קוראים אשר חשו שכותרת הספר "הדרך האחת" מטעה. לאחר מחקר שערכתי, גיליתי, שכבודו, מהשי סייאדו הנאצל, בעצמו התייחס אל תרגול סטיפאטאנה ויפאסאנה קאמאטאמה כ"דרך אחת".

לפני מספר שנים ראיין אג'אן טונג בנושא השלום העולמי, הוא חזר מספר פעמים על כך שהפתרון לבעיה טמון בתוך כל אחד ואחד. כאשר כל אדם ישאף להכיר את שלוות נפשו על ידי התפתחות מודעות וחכמה, רק כך יוכל להיווצר שלום אמיתי בעולם.

אג'אן טונג המכובד טען שעל בני האדם להיות תלויים פחות בעולם החיצון, בעולם המבוסס על מטריאליזם ותשוקות, ועליהם לשאוף לטיהור מוחם ורוחם בדרך של תרגול מדיטציית ויפאסאנה ובכך להביא תועלת לעצמם, למשפחתם ולכל הסובבים אותם. התפתחות של שלוה פנימית היא הדרך האחת והאמיתית לשלום אמיתי ולאוושר.

שלכם, בדהאמה,
קאתרין ג'ונסטון צ'ינדאפורן.

ṆAMO TAṢṢA BHAGAVATO ARAṂHATO SAMMĀSAMBUDDHAṢṢA

לכבוד המבורך, הנאצל, הבודהה המואר.

*Ekā Yano Ayam Bhikkhave Maggo
Sattānam Visuddhiya
Soḅa Paridevānam Samatikkaṃāya
Dukkaḅha Domanassānam Atthaṅgamāya
Ñayassa Adhigamāya
Nibbānassa Sacchikiriyaya
Yadidam Cattaro Satipaṅṅhāna'ti.*

ישנה רק דרך אחת, נזירים
לטיהורם של כל היצורים החיים,
לגבור על היגון והעצב,
להכחיד את הכאב והסבל,
לדעת את האמת, את הדרך הנאצלת,
להיווכח בניבאנה,
לאמור, ארבעת יסודות נתינת הדעת.

מתוך השיח הגדול על ארבעת יסודות נתינת הדעת, מתוך הדרשות הארוכות, דרשה 22.

מבוא

ברכות ואיחולים לכל החפצים לגבור על הסבל ולהכיר בדרך אל האושר כפי שלימד הבודהה. ברצוני להסביר את הדרך האחת, את הדרך לטיהור אשר מובילה לארבע האמיתות הנאצלות ולהכרה בניבאנה. דרך זו, המבוססת על הסייפאתאנה ויפאסאנה קאמאתאנה או ארבעת יסודות נתינת הדעת, הינה אופן הלימוד הגבוה ביותר שניתן על-ידי הבודהה. לימוד זה הנו חוק טבע אשר גילה הבודהה, חוק טבע בלתי משתנה, אמת נצחית, אשר יכולה להוביל את כל היצורים לגבור על הסבל.

בימינו, עולמנו מלא בשנאה, כעס ובלבול. בכל מקום בעולם ישנן אותן בעיות ומתחים בחברה, מצבים שמאוד קשה לגבור עליהם. בני אדם לא מסכימים זה עם זה, רבים, כועסים, מקללים ומפלים זה את זה. אנשים מקנאים, משקרים, מרמים וגונבים זה מזה. אנשים נוקמים, משתוקקים לרווח, מעמד ותהילה, רבים ומשמידים זה את זה בכל מקום בעולם האנושי. מצבים לא טהורים אלו אינם נגרמים כתוצאה מהסביבה הטבעית, אלא, נוצרים בידי אנוש בלבד. כל התורות של כל הדתות שואפות לפתור בעיות ולהביא שלום ושלווה לעולם ולעודד למעשים טובים ומניעת מעשים רעים. הבודהה, מייסד הבודהיזם, לא רק שעודד את בני האדם למעשים טובים ולמניעת מעשים רעים, הבודהה לימד את בני האדם גם את הדרך לטיהור ליבם ותודעתם.

לפי דברי הבודהה:

להימנע ממעשים רעים,
SABBA PAPĀSSA AKARANAM
לטפח מעשים טובים
KUSĀLASSUPASAMPADĀ
ולטהר את התודעה
SACCITA PARIYODAPANAM
זו תורתם של כל הבודהות.
ETAM BUDDHANĀ SĀSANAM

דהאמהפאדה 183.

השיטה לטיהור מנטאלי, אינה נלמדת באותו אופן במסורות אחרות בעולם, היא נמצאת אך ורק בתורת הבודהה. הבודהה גילה שעל מנת שבני אדם יגברו באמת ובתמים על מצבים שליליים וסבל, על תודעתם להיות מטוהרת ממזהמים מנטאליים - Kilesā, אלו משקעים לא טהורים הטמונים בהכרה המבוססים על תשוקה, כעס ובורות. משקעים אלו או המזהמים המנטאליים הנם הסיבה לכל מחשבה, דיבור ומעשה לא טהור. המזהמים הם הסיבה לכל הסבל בעולם. ברגע שהתודעה מתנקה ממזהמים מנטאליים, היא אינה מסוגלת להרע. תודעה טהורה מסוגלת אך ורק למעשים טובים. לפיכך, טוב אמיתי ושמחה עולים מתוך תודעה נקייה. ברגע שהתודעה התנקתה, יכול אדם לזכות בשמחת אמת. רק אז ייכחד הסבל שמקורו באותם מזהמים.

הדרך לטיהור התודעה, השיטה שלימד הבודהה, נקראת קאמאתאנה - Kammaṭṭhāna (תרגול מדיטציה). הבסיס לתרגול, שהנו שיטה מדויקת וישירה לתרגול מדיטציה, מוביל לטיהור התודעה ומופיע בכתובים במאהאסטיפאתאנה סוטה (השיח הגדול על ארבעת יסודות נתינת הדעת) של הדיגהא ניקאיה. תרגול שיטתי זה נקרא סטיפאתאנה ויפאסאנה קאמאתאנה - Satipatṭhāna Vipassanā Kammaṭṭhāna, או מדיטציית תובנה המבוססת על ארבעת יסודות נתינת הדעת. בתורה זו הבודהה מצביע על תרגול זה כדרך האחת המובילה לטיהור התודעה, להתגברות על הסבל. זו הדרך המובילה ישירות להכרה בדרך הנאצלת, בפרי ובניבאנה. זו הדרך לטוהר, לשלום ולשלווה אמת.

מהי מדיטציית ויפאסאנה?

VIPASSANĀ KAMMATTHĀNA

ויפאסאנה – Vipassanā – בשפת הפאלי פירושה: ראייה בהירה, ראייה מיוחדת או ראייה חודרנית, (vi- בהירות, באופן מיוחד, אל תוך, דרך. Passanā- ראייה).

ויפאסאנה פירושה הסתכלות פנימית, חכמה אינטואיטיבית, ידע אינטואיטיבי. נהוג לתרגם **ויפאסאנה** כתובנה. ראייה בהירה של מה? ראייה אל תוך מה?

ויפאסאנה פירושה ראייה אל תוך טבעה האמיתי של המציאות או תובנה אל תוך אמת המציאות, ראיית הדברים כפי שהם. **ויפאסאנה** הנה הבנה אינטואיטיבית ישירה אל טבעם האמיתי של התופעות הפסיכופיזיות.

ויפאסאנה היא ידע אינטואיטיבי או תובנה אל טבעם האמיתי של **נאמה** (מיינד: הכרה, שכליות) ו-**רופה** (גוף: חומר, מבנה פיזי) אשר מרכיבים את **חמשת המצרפים של הקיום** – Pañca Khandha: (רופה-Rūpa- גוף, חומר. ודאנה- Vedanā- תחושות. סאניה- Saññā- זיכרון, תפיסה. סאנקארה- Sañkhāra- מערכים מנטאליים, רצייה. ויניאנה- Viññāna- הכרה). **ויפאסאנה** הנה היווכחות בכך שכל התופעות הפסיכופיזיות הן **ארעיות** (Anicca- (אניצ'ה), הן **סבל** (Dukkha (דוקה), ומחוסרות **עצמי** – Anatta (אנאטה).

שלושת מאפייני התופעות – Tilakkhaṇa, הן סממני החכמה האינטואיטיבית או התובנה והנם המושאים העיקריים של **מדיטציית ויפאסאנה**.

ויפאסאנה הנה היווכחות ישירה בטבעם האמיתי של **נאמה** ו-**רופה**. כל המצבים בין אם פנימיים או חיצוניים, רחניים או חומריים, הן **ארעיים**, **סבל** ומחוסרי **עצמי** (Anicca, Dukkha, Anatta).

המודט אשר מפתח **ידע אינטואיטיבי** – Vipassāññāna, ייווכח שכל ההתרחשויות בתוכו ובעולם מחוצה לו משתנים ללא הרף, בלתי ודאיים או ארעיים; מלחיצים, לא מספקים או סבל, בלתי ניתנים לשליטה, ריקים, מחוסרי מהות, אינם שייכים לאף אחד ומחוסרי עצמיות.

שלושת המאפיינים הן טבעם האמיתי של כל התופעות.

מהי נתינת דעת?

SATIPATTHĀNA

ויפאסאנה מבוססת על ארבעת ה-**סטיפאטאנה**, – Satipaṭṭhāna **ארבעת יסודות נתינת הדעת**, (THE FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS).

תובנה מתרחשת כתוצאה מיישום עקבי של נתינת דעת בארבעה מוקדים.

ניתן למצוא את ה**סטיפאטאנה** כמפתח ל**ויפאסאנה** ב**טיפטאקה** (הקנון המשולש הפאלי), במאהאסטיפאטאנה **סוטה** של

הדיגהה **ניקאיה** (השיח הגדול על "ארבעת יסודות נתינת הדעת", סוטה מס' 22 מן הפרקים הארוכים) וב**סטיפאטאנה סוטה**

של המאג'ימה **ניקאיה** (מס' 10 מן הפרקים האמצעיים), כמו כן בפרקים אחרים.

סאטי – Sati – נגזר מהמלה הפאלי **סאר**, שפירושו: לזכור או להעלות בזיכרון. **סאטי** אינו רק זיכרון, פירושו: הגות, התבוננות,

הרהור, הזכרות, תשומת לב, זהירות, מיקוד, מודעות או דריכות וערות. (באנגלית **סאטי** מתורגם כ- MINDFULNESS או

AWARENESS). **פאטאנה** בא מהמלה הפאלי **אופאטנה** שפירושו: תמיכה, התבססות, בסיס, יישום או יסוד.

סטיפאטאנה היא ה**דהאמה** – Dhamma (אמת, חוק טבע) שעל פיה נתינת הדעת מיושמת בארבעה בסיסים או מוקדים:

1. נתינת דעת/ מודעות על גוף- Kāyānupassanā.

2. נתינת דעת/ מודעות על תחושות- Vedanānupassanā.

3. נתינת דעת/ מודעות על מיינד- Cittānupassanā.

4. נתינת דעת/ מודעות על מושאי המיינד- Dhammānupassanā.

בקצרה: **קאיה**, **ודאנה**, **ציטה**, **דהאמה** - **גוף**, **תחושות**, **מיינד** ו**מושאי המיינד**.

בזמן תרגול **טיפאתאנה** המודט מכוון תשומת לב, מודעות ותפיסה בהירה על מנת להתבונן ולהתוודע באופן מנטאלי אל המצבים השונים אשר עולים **במיינד ובגוף** בכל רגע ורגע. נתינת דעת ומודעות ממוקדים בהתבוננות **בשלושת מאפייני הקיום** - Tilakkhaṇa העולים דרך **חמשת המצרפים** – Pañca Khandha (גוף ומיינד) ברגע ההווה.

היסטוריה

כפי שמסופר...

הבודהה נדד ברחבי ארץ קורו מלווה ב- 500 נזירים. בהזדמנות זו נתן את הדרשה על **ארבעת יסודות נתינת הדעת**. לפי המסורת, אנשי קורו היו צאצאים של שבט שאנשיו היו מלאי חכמה, בעלי חושים בריאים ובעלי מזג נח עם נטייה להגות. הכפר כולו תרגל תרגול של נתינת דעת במשך כל פעילויות היום, החל מהשליטים וכלה במשרתים, בזמן שעבדו את השדות או ניהלו את ענייני הכפר, כל אחד ואחד יישם את תרגול נתינת הדעת. הם נהגו לשאול זה את זה: "איזה מיסודות נתינת הדעת תרגלת היום?". "ואת אלה אשר תרגלו בנחישות נהגו לשבח במילים אלו: "כל הכבוד! לא בזבזתם את זמנכם כבני אדם לשווא! לא החמצתם הזדמנות נדירה זו לפגוש את תורתו של ה**בודהה**, אשר בא לעולם למען אנשים כמוכם!". ובאלה שהיו עצלים והזניחו את התרגול נהגו לנזוף: "על אף שנולדתם כבני אנוש הנכם מתנהגים כמתים!". וכך, בהתרשם הבודהה מאנשי קורו, אשר היו בעלי נטייה טבעית להתבוננות עמוקה, הוא פנה אל 500 הנזירים אשר ליוו אותו בדברים על ערכו של התרגול והתועלת שבו.

ואלה דברי ה**בודהה**:

EKĀYANO AYAM BHIKKHAVE MAGGO
SATTĀNAM VISUDDHIYĀ
SOKA PARIDEVĀNAM SAMATIKKAMĀYA
DUKKHA DOMMANASSĀNAM ATTHANGAMĀYA
NAYASSA ADHIGAMĀYA
NIBBANĀSSA SACCHIKIRIYĀYA
YADIDAM CATTARO SATIPAṬṬHĀNĀ TI

ישנה רק דרך אחת, נזירים*,
לטיהורם של כל היצורים החיים,
לגבור על היגון והעצב,
להכחיד את הכאב והסבל,
לדעת את האמת, את הדרך הנאצלת,
להיווכח בניבאנה,
לאמור, ארבעת יסודות נתינת הדעת.

*המלה נזירים מתייחסת לא רק לנזירים, אלא, לכל יצור חי אשר נוכח בסכנת מעגל ה-סאמסארה, מעגל החיים האינסופי.

ישנה רק דרך אחת

EKĀYANO AYAM BHIKKHAVE MAGGO

ישנה רק דרך אחת, נזירים....

הבודהה לימד את ה- EKĀYANO MAGGO שפירושו: **הדרך האחת**, או הדרך הבלעדית. דרך זו מכונה "**הדרך האחת**", "הדרך הבלעדית" או "דרך האחד", מכיוון שה**בודהה** הנו היחיד שהודות למאמציו נתגלתה ונחשפה דרך זו. דרך זו היא תורתו של ה**בודהה**, היא אינה קיימת בתורות אחרות, ולכן מכנים אותה: "**הדרך האחת**".

דרך זו הנה דרך ישרה, היא מובילה לכיוון אחד. זו דרך בעלת שביל אחד אשר אינו מתפצל ואין לה מעקפים. דרך זו מובילה הישר ליעד אחד, **ניבאנה**. **ניבאנה** היא היעד הסופי. זו הדרך היחידה להיווכח ב**ניבאנה**. כל אחד מה**בודהות** אשר זכו בהארה המושלמת (**סאמאסאמבודהה**), ה**בודהות** השותקים (**פאצ'קאבודהה**), ו**תלמידי נאצלים** (**ארייאסאווקה**) הגיעו ל**ניבאנה** בהולכם בדרך זו. זו הדרך הנשגבת. תרגולת ה**סטיפאטאנה** היא לב תורתו של ה**בודהה** וכוללת בתוכה את כל אשר לימד. תורת אמת זו של ה**בודהה** אשר הועברה לכל התלמידים הנאצלים, במשך 45 שנה, החל מיום מסירת דבריו ועד יומו האחרון שבו עבר ל-**פאריניבאנה**. ה**בודהה** הוביל אינסוף תלמידים להיווכחות ב**ניבאנה** בזכות חסדו. ה**בודהה** העביר את תורתו לדורות הבאים, בהבטיחו:

YENEVA YANTI NIBBĀNAM
BUDDHĀ DESANCA SAVĀKĀ
EKĀ YANENA MAGGENA SATIPAṬṬHĀNĀ`TI

**כל הבודהות והתלמידים הנאצלים נוכחו בניבאנה
בהולכם בדרך האחת של נתינת הדעת.**

כל 84,000 אופני הלימוד של ה**בודהה** מתנקזים לדרך זו. דרך זו היא היהלום שבתורתו, המובילה אל הטוב הנשגב, אל האושר הנעלה שב**ניבאנה**.

טוהר

SATTĀNAM VISUDDHIYĀ...

לטיהורם של כל היצורים החיים...

דרך זו מטהרת את רוחם של היצורים החיים. **השתוקקות, כעס ותעתועים- המזהמים המנטאליים**, - Kilesā, אשר מזהמים את המיינד והנם מקור הסבל, יכולים להיעקר מהשורש ולהישמד כתוצאה מתרגול **סטיפאטאנה**. בני אנוש ושאינם בני אנוש המתרגלים דרך זו יכולים להיטהר. תרגול **סטיפאטאנה-ויפאסאנה** מטהר את רוחו של המתרגל. בתחילה, ע"י החלשתם של המזהמים ואחר-כך על-ידי עקירתם מהשורש והשמדתם של **מזהמים מנטאליים רדומים**- Anusāya Kilesā. תהליך הטיהור עשוי להתרחש באופן הדרגתי, תלוי **במעלות ובאיכויות**- Puñña Kusāla, בצבירת **תכונות מצוינות**- Pārami, ובמידת התכונות חסרות הערך של כל אחד ואחד. מעצמת תהליך הטיהור, אדם בלתי מפותח בעל מזהמים רדומים וגסים, (אחד האדם), יכול להיטהר ולהזדכך, עד להתפתחותם של ערכים הומאניים גבוהים ואיכויות מוסריות של ליבו ומוחו, הווי אומר, התפתחותו ל**אדם בעל מעלות**- Kālayanañjāna. כאשר אדם בעל איכויות ומעלות יתרגל **סטיפאטאנה-ויפאסאנה**, המזהמים הרדומים ישורשו ויושמדו, הווי אומר-טיהור המיינד עד השגת **ניבאנה**, ובכך יהפוך ל**נאצל**- Ariyā Puggāla. אפילו חיות אשר באות במגע מנטאלי עם לימוד זה יכולות לפתח הכרה בעלת **תכונות רבות ערך**- Mahakusāla Citta, ועשויות להיוולד במציאויות שמחות (מציאויות אנושיות או שמימיות), כפי שמלמד סיפור זה: יום אחד, כאשר שהה ה**בודהה** בג'טאוואנה, לאחר שהתחוללה סערה עזה, הושלך תוכי, כתוצאה מהרוחות העזות, אל תוך מנזרן של נזירות. שם שכב, רטוב כולו, עד אשר מצאה אותו הנזירה הראשית. היא טיפלה בו עד אשר החלים. לאחר זמן עבר התוכי להתגורר עם הנזירות והן לימדו אותו לצטט את **ארבעת יסודות נתינת הדעת**. התוכי התעופף וזימר בשמחה: "גוף, תחושות, מיינד, מושאי המיינד..." במשך כל שעות היום. יום אחד ניצוד התוכי בידי נץ ומת. ברגע המוות הרהר התוכי ב"גוף, תחושות, מיינד, מושאי המיינד", ובזכות רוחו שהייתה בעלת איכויות טהורות באותו רגע סופי, הוא נולד במציאות שמימית. אך רק בני אנוש וישויות שמימיות יכולים להיווכח ב**ניבאנה**, כפי שמסופר בסיפור על מונדוקה דוואפונה, הצפרדע השמימי, צפרדע אשר נולד במציאות שמימית לפני השיגו את השלב הראשון של ההארה, **סוטאפאנה**, וכך היה:

יום אחד, כאשר לימד ה**בודהה** את ה**דהאמה** בפאתי העיר קאמפה, אשר למרגלות הנהר גאגארה, צפרדע, אשר האזין לדרשה, פתח רגשות שמחה בשמעו את קולו של ה**בודהה**. בדיוק ברגע שהצפרדע שמע את דברי ה**בודהה**, רועה מחץ בטעות את ראשו כאשר נשען על מקלו. מיד נולד הצפרדע כישות שמימית, כאילו התעורר מחלום וחשב: אז כעת אני כאן? מה עשיתי?" הוא נוכח כי נולד במציאות שמימית כתוצאה מרוחו הטהורה בעודו מקשיב לדרשה שנשא ה**בודהה**. וכך פנה אליו ה**בודהה**:

"מי הוא המברכני,
זוהר מניצחון והצלחה,
קורן כולו ביופי?"

מונדוקה דוואפותה ענה:

"בחיי הקודמים הייתי צפרדע,
מי האגם היו ביתי,
רועה צאן במקלו סיים את חיי
בעת שהקשבתי ל**דהאמה**."

ואז, ה**בודהה** לימד אותו את הדרך להיווכח באמת.

לגבור על היגון והעצב...

SOKA PARIDEVĀNAM SAMATIKKAMĀYA...

דרך זו מובילה את הסובל מיגון ועצב להתגבר על מכשלות העבר ומשחררת אותו מצער וייאוש. כאשר המינד בתהליך טיהור וכאשר המזהמים נכרתים, רוחו של האדם נרגעת והצער והעצב משתחררים. זהו סיפור על אשת טייס אנגליה אשר ניהלה עם בעלה עסק של טיסות שכר. יום אחד היא איחרה לשדה התעופה ובעלה המריא בלעדיה. במהלך הטיסה התפתחה במנוע בעיה והמטוס התרסק. הבעל נהרג. היא הייתה מלאה ביגון וצער. לאחר מספר חודשים היא החליטה לצאת לחופשה באסיה, והגיעה לתאילנד. לאחר שטיילה זמן מה, הומלץ לה לתרגל מדיטציה וכך הגיעה למרכז בצ'אנג-מאי. בתחילה נפשה הייתה מלאה בצער ויגון, אשמה וחרטה. היא לא הייתה מסוגלת להתרכז ובכתה כל הזמן. אך ככל שחלפו הימים והיא המשיכה בתרגול **נתינת הדעת**, הוטב לה, ונפשה נעשתה רגועה יותר. לא עבר זמן והיא יכלה להבחין כי העולם אינו ודאי, ושאיפילו אושר אינו נצחי, שאין בידינו לשלוט בחיים ולא תמיד נוכל לעצבם כפי שנרצה. כתוצאה מהכרה זו היא חשה שהיגון והעצב פרחו ושהיא מוכנה יותר להתייבב בפני החיים. בימיו של ה**בודהה** רבים מצאו מזור בתרגול והודות לסגולות התרגול הגיעו להארה.

זה הסיפור על פאטאקארה תרי:

נהוג לספר שבזמן שה**בודהה** שהה בג'טאוואנה, בתו היפה של סוחר עשיר, ושמה פאטאקארה, התאהבה באחד מעבדי המשפחה. כשהגיע זמנה להינשא לצעיר ממשפחה טובה היא ברחה מביתה עם מאהבה והתגוררה עימו בבקתה קטנה בכפר קטן בקצה היער. בעלה עבד בשדות והיא ניהלה את משק הבית. לאחר זמן התעברה ורצון עז תקף אותה לחזור לבית אימה, כפי שנהוג היה בזמנים אלו בהודו, אך בעלה מנע זאת ממנה בתירוצים שונים. הזמן חלף וכבר הגיע מועד הלידה, היא החליטה לעזוב את בית בעלה. היא נפרדה מהשכנים והחלה לצעוד לכיוון בית אימה. כאשר שב בעלה הביתה וגילה כי עזבה, מיהר להשיגה, ולבסוף כשפגש בה הפציר בה כי תחזור עמו. היא סירבה, כשלתע החלו צירי הלידה. היא ילדה בכאב לצד הדרך את בנה. לאחר הלידה הם שבו לביתם.

לאחר זמן שוב הייתה פאטאקארה בהריון ושוב בקשה לבקר את משפחתה. גם הפעם דחה בעלה את בקשתה, אך למרות סירובו היא החליטה לצאת לדרך והפעם כשהיא נושאת את בנה הפעוט. בדרכם, החלו צירי הלידה, עננים כבדים כיסו את השמיים וסערה החלה. בעלה מיהר להשיגם ואיך שהחלו לרדת טיפות הגשם הראשונות הוא רץ ליער לקושש עצים לסכך אשר יגנו על אשתו ובנו. ביער נתקל הבעל בנחש ארסי אשר הכישו, הוא מת במקום. פאטאקארה ילדה בכאב ובלתה את הלידה הגשום בנסותה להגן על שני בניה כשהיא מחכה לבעלה. בבוקר היא גילתה את גופתו, וכשרוחה טרודה החליטה להמשיך לבית אימה.

בהמשיכה ללכת הגיעה לנהר שהיה מוצף עקב הגשמים. הנהר שצף וגעש, דבר שאילץ אותה לחצותו כשהיא נושאת את בניה אחד אחד. בהשאירה את בנה הגדול על גדות הנהר, נשאה את בנה הצעיר לגדה השנייה. כשהחלה לחצות שוב את הנהר כדי לקחת את בנה הראשון, נשר צלל לכיוון תינוקה וצד אותו. פאטאקארה איבדה עשתונותיה, הניפה את זרועותיה בנוסותה להפחיד את הנשר. הבן הגדול בראותו את אמו מנופפת בזרועותיה חשב כי היא קוראת לו, מיד קפץ אל הנהר אשר סחף אותו אל מותו. כשכל עולמה חרב עליה המשיכה פאטאקארה בוכייה אל בית אימה. כשהגיעה לפאתי הכפר שאלה על משפחתה, איכר אחד ענה לה: "אנא, אל תשאלו על משפחה זו...", היא התעקשה שיספר לה והוא תיאר בפניה כיצד התמוטט הבית על כל בני המשפחה בליל הגשמים וכולם נספו.

בלילה אחד פאטאקארה איבדה את כל משפחתה. באותו רגע איבדה את דעתה מרוב צער ויגון. היא קרעה את בגדיה מעליה והילכה בכפר כשהיא ממררת בבכי: "שני בני מתו, בעלי מונח מת ביער, גופות אימי, אבי ואחי נשרפו בקבר אחד!" אנשי הכפר לעגו לה וסקלו אותה באבנים, כשהם צועקים: "הסתלקי! משוגעת!" יום אחד הגיעה פאטאקארה לג'טאוואנה בזמן ששהה שם הבודדה. תלמידיו הנאמנים ניסו למנוע מהאישה המשוגעת והמלוכלכת להיכנס, אך הבודדה זיהה את מעלותיה ואסר על תלמידיו למנוע ממנה כניסה. הוא קרא לעברה: "אחותנו! חזרי אל חושיך!" מיד חזרו אל פאטאקארה עשתונותיה והיא הבחינה במערומיה, אימה פשטה בה. תלמיד שהבחין בכך נתן לה גלימה לכסות את גופה, היא כרעה ברכ בפני הבודדה וסיפרה לו את סיפורה. וכך אמרה:

"אדוני! היה לי למקלט! אחד מבני נחטף בידי נשר, בני השני נסחף בנהר. בעלי מוטל מת ביער. בית אבי נהרס בסופה כשבתוכו היו אבי, אימי ואחי, כולם נספו וקבר אחד להם!"

והבודדה ענה:

"פאטאקארה, תני ליגונך לדעוך. הגעת אל האחד אשר באמת ובתמים יכול לשמש לך מקלט. דיברת אמת. אחד מבניך נחטף בידי נשר, בנך השני נסחף בנהר, בעלך מוטל מת ביער. בית אביך נהרס בסופה, אביך, אמך ואחיך, כולם נספו.

אך בדיוק כמו היום, כך גם לאורך מחזורי חיים שלמים, בכית שוב ושוב על אובדן בניך והיקרים לך. הדמעות ששפכת, רבות מכל המים בנהרות ובימים, כשהם צרופים יחדיו. מוכה ביגון וצער, אישה, מדוע עדיין לא חזרה אליך דעתך?"

באופן הזה דיבר הבודדה על מחזורי החיים הנצחיים. ובעודו מדבר החל הצער בליבה של פאטאקארה להיעלם. והבודדה הוסיף:

"פאטאקארה, עבור האחד שעושה את דרכו אל העולם שמעבר, לא בני, לא קרובים, יכולים לשמש כמקלט, לעולם! כל שכן, הם אינם יכולים לשמש מקלט בחיים אלה!
על אדם נבון לטהר את הלכותיו ולראות בבהירות את הדרך לניבאנה!"

בסיום הדרשה פאטאקארה זכתה למעמד של סוטאפאנה וביקשה להצטרף למסדר הנזירות. הבודדה קיבלה למסדר. לאחר זמן, בעודה מתרגלת את תרגול נתינת הדעת, שבו אליה כוחותיה, ומוחה נעשה צלול יותר. יום אחד, לאחר סיבוב בקשת הצדקה, בזמן ששטפה את רגליה, הבחינה כי בזמן שיצקה מים על רגליה הם זרמו מהן אל האדמה ולאחר מרחק קטן חלחלו פנימה. כשיצקה פעם נוספת מים על רגליה, הבחינה כי הפעם המים עשו מרחק גדול יותר אך לבסוף חלחלו אל תוך האדמה. וכך היה גם בפעם השלישית, המים זרמו למרחק גדול יותר ושוב חלחלו אל תוך האדמה. באותו רגע, הבינה, כי למחזורי החיים אותה תכונה כמו למים הזורמים: יש אנשים המתים צעירים, יש המתים באמצע החיים, ויש שמתים בזקנה.

כשסימן הארעיות נחרט במוחה, דמותו של הבודדה הופיעה בעיני רוחה, כולו זוהר, ואלה דבריו: "פאטאקארה, טוב לחיות ולו רגע אחד ולהיווכח בארעיות חמשת המצרפים מאשר לחיות מאה שנים ולעולם לא להיווכח באמת."

"גם אם יחיה אדם מאה שנים, לשוא יהיה,
אם לא יבחין כי הכל עולה ודועך.
טוב בהרבה לחיות ולו יום אחד,
ולדעת כי כל דבר בעולם דינו להופיע ולהיעלם."

בסיום הדרשה הפכה פאטאקארה לאראהאנט זכתה אף לכוחות על-טבעיים.
מאוחר יותר, במהלך חייה, פאטאקארה תרי, הייתה למקור נחמה לרבים והיוותה דוגמא ליכולת לגבור על היגון והעצב.

להכחיד את הכאב והסבל...

DUKKHA DOMMANASSĀNAM ATTHANGAMĀYA...

דרך זו מובילה את הסובל מכאב, מחלה, פציעה, או את הסובל מכאב מנטאלי הנגרם מכאבים כרוניים בלתי נסבלים, לגבור על כל מכאוביו.

מתועדים מקרים רבים בעת המודרנית של אנשים רבים אשר כתוצאה מתרגול נתינת הדעת נרפאו לחלוטין או שהוקל סבלם ממחלות שונות. לחץ דם גבוה, מחלות לב, אולקוס, אלרגיות, סרטן ואפילו במחלות אוטואימוניות חל שיפור, ויש אף מקרים בהם התחולל ריפוי מוחלט. אכן, לטוהר המיינד תפקיד מרכזי במצבו הבריאותי של האדם, כמו כן בתיקון ה-קאמה – Kamma והמערכים המנטאליים – Sañkhāra.

ישנם מקרים אחרים של אנשים על ערש דווי, אשר בעודם מתרגלים נתינת דעת היו מסוגלים לגבור על הכאב והסבל ולמות שלווים.

הסיפור על טיסא תרה מתקופת הבודהה הנו דוגמה:

מסופר כי טיסא תרה היה אחד הבנים למשפחת סוחרים עמידה אשר התגוררה בסאוואטי. לאחר מות הוריהם, טיסא, האח הבכור, הפך ליורש כל רכושם. יום אחד, הלך טיסא לשמוע דרשה מפי הבודהה בג'טאוואנה. הבודהה חש בנוכחותו ובמעלותיו של טיסא וכיוון את דרשתו הישר ללבו של הצעיר. הבודהה שוחח על כך שכל הכסף והאוצרות בעולם אשר אדם עשוי לזכות בהם אינם יכולים להושיעו בעת מותו, אך הדברים היחידים שיוכל לקחת עמו לאחר מותו הם מעשיו הטובים או הרעים. לאחר ששמע דרשה זו, חש טיסא בחוסר ערכם של חיייו והחליט להצטרף למסדר הנזירים. בזמן שנפרד מאחיו הצעיר, הציג, טיסא, בפניו את הון המשפחה, ואמר:

"מעתה הנך היורש של הון זה, לי אין צורך בו יותר!"

טיסא עזב לג'טאוואנה, שם הוסמך כנזיר. לאחר תקופה, קיבל טיסא מפי הבודהה את הוראות המדיטציה ועזב לחיות בבדידות ביער. שם בילה את לילותיו ואת ימיו מודט בנחישות.

מאוחר יותר אחיו של טיסא נשא אישה אשר קיבלה לידיה את ניהול ענייני הבית והירושה. יום אחד תקפו אותה הקנאה והפחד שמא אחיו הבכור של בעלה יפשוט את בגדי הנזיר וידרוש את הונו בחזרה. כשמחשבות אלו רודפות אותה, היא שכרה 500 שודדים על מנת שיהרגו את גיסה.

לילה אחד, בשעה מאוחרת, בזמן שטיסא תרה עסוק היה בנחישות בתרגול המדיטציה, הופיעו השודדים בקול שאון.

"מי מפריע לי בזמן המדיטציה?" שאל טיסא.

בראותו את השודדים שאל אותם: "מה רצונכם?"

"בך אנו חפצים!" ענו לו.

"מה רצונכם ממני?" שאל טיסא.

"מחשש לאובדן הירושה, שכרה אותנו גיסתך כדי להרוג אותך!" ענו לו.

"אך עדיין לא סיימתי את המדיטציה, אנא, שובו מחר בבוקר על מנת להשלים את משימתכם." אמר טיסא.

"משטה אתה בנו!" צעקו השודדים, "הנך מנסה להרוויח זמן על מנת שתוכל להימלט!"

"להימלט, זאת לא אעשה!" ענה טיסא, "הנני ערב לכך!"

ואז הרים טיסא תרה אבן גדולה בשתי ידיו והכה בה את ירכיו שוב ושוב עד ששבר את עצמותיו.

"עכשיו הנכם בטוחים שלא אברח! הניחו לי על מנת שאוכל למדוט!" אמר טיסא בכאב גדול.

לאחר שעזבו השודדים, בילה טיסא את הלילה בהתבוננות בתחושות הסבל אשר שבו ועלו: "כאב, כאב, כאב". ובעודו נאבק

בנחישות לגאולתו, הפך, טיסא, לאראהאנט כאשר הפציע הבוקר.

כשחזרו השודדים אמר להם:

"את שתי רגלי שברתי
כדי לתת לכם את הבטחתי.
הגני בוש ונכלם
ממוות המלווה בתאוה.
ולאחר שהגיתי בכך
ובתבונה זכיתי בהארה,
כשהפציע השחר והשמש זרחה
נהייתי ארהאנט"

ולאחר שסיים את דבריו עבר, טיסא תרה, בו במקום, למצב של ניבאנה.

הדרך הנכונה

ÑĀYASSA ADHIGAMĀYA...

...לדעת את האמת, את הדרך הנאצלת

כל המתרגל דרך זו, ישיג את דרך האמת, את הדרך הנאצלת בת שמונת השלבים - Ariyā Magga.

כיצד תרגול **סטיפאתאנה-ויפאסאנה** מוביל לדרך שמונת השלבים?

פעם, בשעת לילה מאוחרת, כשהבודהה שהה בג'טאוואנה, בסאוואתי, הופיעה לפניו דווה (ישות גבוהה - Deva) אשר שאלה את השאלה הבאה:

"הסבך הפנימי והסבך החיצוני,
דור זה סבוך בסבך-
ואני שואל את גוטאמה:
מי יכול לפתור את הסבך?"

הבודהה ענה:

**"כאשר אדם בעל תבונה ומידות טובות,
מפתח ריכוז והבנה,
אז, בפרישות, נחישות ובפיקחות
מסוגל הוא לפתור את הסבך."**

כל היצורים בעולם סובלים מן הבלבול הפנימי והחיצוני שנוצר עקב **המזהמים**. כיצד, אי פעם, יוכלו יצורים להשתחרר מן הסבל? אך ורק כאשר אדם מפתח **מוסר, ריכוז וחכמה**, (סילה - Sīla, **סאמאדי** - Samādhi, **פאנייה** - Paññā), מסוגל יהיה להשתחרר מסבך הסבל.

כיצד אפשר להיווכח בכך בתרגול **סטיפאתאנה-ויפאסאנה**?

בכל פעם ש**סילה**, **סאמאדי** ו**פאנייה** עולים בזמן הליכת מדיטציה ואף בזמן צעד בודד, או בזמן התבוננות ב"עלייה" ו"נפילה", ולו רק לרגע אחד, זהו רגע של תרגול נכון והתפתחות.

המיינד המתבונן בזהירות ב"עלייה" ו"נפילה" הנו **סילה**, - **מוסר**.

המיינד המרוכז ב"עלייה" ו"נפילה" הנו **סאמאדי**, - **ריכוז**.

המיינד היודע ומבין את ה"עלייה" ו"נפילה" הנו **פאנייה**, - **חכמה**.

באופן זה **מוסר, ריכוז וחכמה** מתקיימים ב"עלייה" ו"נפילה".

סילה, סאמאדי ופאנייה-מוסר, ריכוז וחכמה קיימים בשני מישורים, במישור קונבנציונאלי, או גשמי (לוקייה)-Lokiya, ובמישור העל-גשמי (לוקוטארה)-Lokuttara.

כפי שכתוב:

**SĪLENA SUGATIM YANTI"
SĪLENA BHOGASAMPADA**

**אורח חיים מוסרי מוביל לאושר,
אורח חיים מוסרי מוביל להתפתחות.**

שני התיאורים הללו של חיי מוסר הם במישור הגשמי. היוולדות במישור שמימי או במציאויות שמחות הם תוצר של מוסר גשמי. צבירת הון ורווח חומרי, גם הם תוצר של מוסר גשמי, **לוקייה סילה**. **לוקייה סילה** הנו קונבנציונאלי, מוסר גשמי המבוסס על חוקי ערכי מוסר, כגון: **חמשת כללי המוסר ושמונת כללי המוסר** אשר האדם החילוני לוקח על עצמו, כמו כן, **עשרת כללי המוסר** ו- **227 השבועות** שפרחי נזירים ונזירות לוקחים על עצמם. חוקי התנהגות אלו מסייעים למתרגל להיות אדם טוב יותר. ערכי המוסר הנם הכרחיים למען התפתחותם של מצבים מנטאליים בעלי ערך וריכוז. ערכי המוסר הנם חיוניים להתפתחותם של **חכמה והבנה** אשר בכוחם להבדיל בין מותר ואסור, עשה ואל תעשה, טוב ורע, ושמובילים לחיים שמחים, שלווים, חיי שלום ואחוה.

SĪLENA NIBBUTIM YANTI

מידות טובות מובילות לניבאנה.

אדם עשוי להיווכח בניבאנה כתוצאה מתרגול **לוקוטארה סילה**, מוסר על-גשמי, או מוסר שהעל-גשמי הנו מושאו. **לוקוטארה סילה** הנו מוסר שתוצאותיו מובילים להיווכחות בעל-גשמי, **ניבאנה**. **לוקוטארה סילה** הוא מוסר על-גשמי המופיע כתוצאה מראייה של **ארבע האמיתות הנאצלות**, מידות טובות הן תוצר של היווכחות בדרך הנאצלת.

לוקייה סאמאדי הנו ריכוז גשמי או ריכוז שיסודותיו ארציים, כמו שלבים שונים של ריכוז ממוקד, **ג'אהאנה**, או התפתחותם של כוחות על-טבעיים, **לוקייה אבינייה**. **לוקוטארה סאמאדי** הנו ריכוז על-גשמי או ריכוז ממוקד אשר **ניבאנה** מושאו.

לוקייה פאנייה הנה חכמה ארצית או גשמית. הן **סוטאמאיה פאנייה**- Suttamaya Paññā ידע הנרכש מלימוד, ו**צ'ינטאמאיה פאנייה**- Cintāmaya Paññā ידע הנרכש ממחשבה, הנם חיצוניים, ידע גשמי אשר האדם רכש. **לוקייה פאנייה** יכולה למלא את פיו וכרסו של אדם. **לוקייה פאנייה** יכולה לפתח ולבנות את העולם. **לוקייה פאנייה** יכולה להעשיר ולתמוך במשפחה. חכמה גשמית יכולה להציל חיים, אך לא את נפשו של האדם. **לוקוטארה פאנייה**, חכמה על-גשמית נובעת מנפשו של אדם, זו חכמה העולה כתוצאה מתרגול מדיטציית **סטיפאתאנה-ויפאסאנה**. היא מכונה **באהאונאמאיה פאנייה** – Bhāvanāmaya Paññā, חכמה המתעוררת כתוצאה מהתפתחות רוחנית. ידע גשמי, **לוקייה פאנייה**, הנו ידע היכול להציל חיים. ידע על-גשמי, **לוקוטארה פאנייה**, הנו חכמה היכולה להציל את המיינד.

בכל פעם ש**סילה**, **סאמאדי** ו**פאנייה** עולים, הדרך הנאצלת בת שמונת השלבים גם היא קיימת.

הדרך הנאצלת בת שמונת השלבים מורכבת משמונה גורמים:

1. השקפה נכונה - Sammā Ditṭhi - **סאמא דיטי**.
2. מחשבה נכונה - Sammā Sañkhappa - **סאמא סנקאפה**.
3. דיבור נכון - Sammā Vācā - **סאמא ואצ'ה**.
4. פעולה נכונה - Sammā Kammanta - **סאמא קאמאנטה**.
5. אורח חיים נכון - Sammā Ājiva - **סאמא אג'יוה**.
6. מאמץ נכון - Sammā Vāyāma - **סאמא ואיאמה**.
7. נתינת דעת נכונה - Sammā Sati - **סאמא סאטי**.
8. ריכוז נכון - Sammā Samādhi - **סאמא סאמאדי**.

הדרך הנאצלת בת שמונת השלבים יכולה להצטמצם לשלוש קבוצות-

דרך שלושת השלבים-Trisikkha, אשר הנה היסוד לתורתו של הבודהה:

1. סילה - מוסר, מידה טובה.
2. סאמאדי - ריכוז.
3. פאנייה - חכמה.

השקפה נכונה ומחשבה נכונה מרכיבות את קבוצת החכמה.

דיבור נכון, פעולה נכונה ואורח חיים נכון מרכיבים את קבוצת המוסר והמידות הטובות.

מאמץ נכון, נתינת דעת נכונה וריכוז נכון מרכיבים את קבוצת הריכוז.

בכל פעם שמוסר, ריכוז וחכמה מתקיימים, הדרך הנאצלת בת שמונת השלבים גם היא קיימת. בכל רגע הווה אפשר למצוא את כל מרכיבי הדרך הנאצלת. לכן, בכל פעם שארבעת יסודות נתינת הדעת קיימים, קיימת גם הדרך הנאצלת.

כיצד מתקיימת הדרך הנאצלת בתרגול הסטיפאתאנה?

כל צעד וכל נשימה המבוצעים במודעות מלאה ברגע ההווה מעוררים ומפתחים את מרכיבי הדרך הנאצלת.

בעודו צועדים ולו רק צעד אחד, "ימין הולכת כך", בתשומת לב מלאה ובמודעות, מתעוררים מרכיבי הדרך הנאצלת.

בכל רגע של התבוננות מודעת והתוודעות ל"ימין הולכת כך", "שמאל הולכת כך", או "עלייה ונפילה" של הבטן, אותה תשומת לב זהירה ומודעות הן מוסר-סילה.

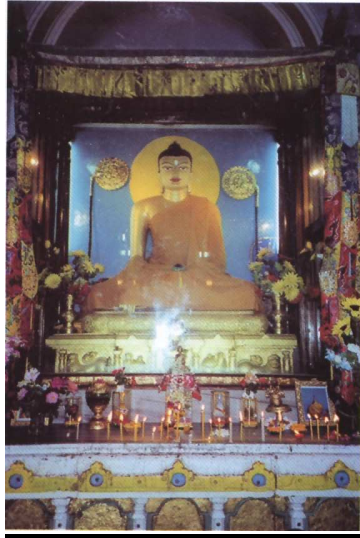
המאמץ ותשומת הלב להיצמד למושא המדיטציה ללא השתוקקות, דחייה או חוסר רצינות, הנו מעשה מוסרי ומהווה את מרכיב המוסר של הדרך הנאצלת.

בכל רגע שבו המיינד נצמד במימנות למושא המדיטציה ונשאר ער לרגע ההווה בעודו מתוודע ל"ימין הולכת כך", "שמאל הולכת כך", ובעודו ממוקד על "עלייה, נפילה", ללא בלבול, ללא סטייה, ממוקד כולו על מושאו, מודע לתחושות הגוף, לרגשות, לעצמו ולמושאו, מאמץ מרוכז זה הנו הגורם להתפתחות ריכוז רגעי, קאניקה סאמאדי, - Khanika Samādhi ולשלבים

עמוקים יותר של ריכוז. מיינד הנמצא במצב ריכוז שכזה ממלא את מרכיבי קבוצת הריכוז של הדרך הנאצלת.

כאשר אדם פיתח ריכוז, פאנייה-חכמה תתעורר. חכמה זו הנה ההבנה של עלייה ונפילה, ההבחנה בין מיינד לחומר, הידיעה של סיבה ותוצאה או קשר נסיבתי, חדירה מעמיקה בהבנת מושגי הארעיות, הסבל ואי העצמיות, ההכרה בשלושת מאפייני הקיום המובילים להתעוררותם של מרכיבי הדרך הנאצלת. פאנייה הנה ידע וחכמה של האמת, של הדרך, של הדרך האחת המובילה להכחדת הסבל. ידיעה נכונה זו ממלאת אחר מרכיבי קבוצת החכמה של הדרך הנאצלת.

וכך, בהתבוננות מודעת ל"עלייה ונפילה" מתעוררים ומתפתחים: סילה, סאמאדי, פאנייה-הדרך הנאצלת בת שמונת השלבים.



ניבאנה

NIBBĀNASSA SACCHIKIRIYĀYA

ההכרה בניבאנה

המתרגל בדרך זו בסופו של דבר יזכה בניבאנה, הדבר תלוי במעלותיו ובאיכויותיו, במאמץ ובנחישות התרגול. הבודדה ציין כי אם אדם באמת ובתמים יתרגל באופן רציף נתינת דעת במשך שבע שנים, או עד יום מותו, יתרחשו אחת משתי האפשרויות: שלב של אנאגמי – Anāgāmi, ההולך ללא שוב, כשהשתוקקות וכעס חדלים. או שלב של אראהאנט – Arahanat, זה שזכה, ההכרה הגבוהה ביותר, ללא מזהמים מנטאליים ומכאן שאינו מושא להיוולדות מחדש.

תרגול סטיפאתאנה ויפאסאנה הנו לב לבה של תורת הבודדה. זהו הלימוד החשוב ביותר, זהו המפתח לכל תורתם של הבודחות, המפתח להארה והדרך בה פסעו כל הבודחות המוארים, בודחות שותקים ותלמידים נאצלים.

ניתן לסכם את תכליתה של דרך ההיטהרות:

1. להיטהרותם של היצורים.
2. להתגברות על הצער והעצב.
3. להכחדת הכאב והסבל.
4. להליכה בדרך הנכונה.
5. להכרת הניבאנה.

הדרך להיווכח במטרות אלו היא על ידי תרגול ארבעת יסודות נתינת הדעת. אלה מעלות שניתן להיווכח בהן בחיים אלו.

ארבע ההבטחות

ואלה ההבטחות שנתן הבודדה לאלה שייזכחו בניבאנה:

1. מודעות, נתינת דעת – סאטי-Sati: כשאדם מוטל על ערש דווי הכרתו תהיה במצב של מודעות. כל מעשיו ומעלותיו יעלו במוחו ויגרמו למצב הכרתי שמח ומודע ברגעי מותו.
2. שמחה – סוקאטי-Sukkhati: לאחר המוות ייוולד האדם במציאות שמחה או שמימית.

3. **יעד, כיוון – אופאניסאיה - Upanissaya:** הוטמן הזרע ליכולת ההכרה בניבאנה, אם לא בחיים אלו, אז בחיים עתידיים. כפי שמסופר בסיפור על יאסה טארה אשר זכה בהארה לאחר ששמע דרשה מפי הבודדה: מסופר, כי בזמן שהבודדה שהה באיסיפיטאנה, לאחר שסובב את גלגל הדהאמה בפעם הראשונה, התעורר יאסה לילה אחד וראה את משרתיו ישנים בתנוחות משונות ודוחות. הוא היה נסער, נעל את נעלי הזהב שלו וברח מארמונו. יאסה החל לצעוד לכיוון איסיפיטאנה ממרר בבכי: "איזו זוועה! איזו זוועה!". הבודדה זיהה אותו ממרחק וקרא לו: "גש הנה, יאסה! כאן אין זוועות!". כשליבו מלא שמחה, חלץ יאסה את נעלי הזהב והתיישב למרגלות הבודדה שנתן את דרשתו. בסיום הדרשה נוכח יאסה בדהאמה. אביו של יאסה, בחפשו את בנו, הופיע לפני הבודדה ושאל אם הבודדה פגש בבנו. הבודדה נשא דרשה לאביו של יאסה אשר שם את מבטחו בשלוש אבני החן - בודהה, דהאמה וסנגהה. יאסה עצמו בשמעו את הדרשה היה לאראהאנט.
- כאשר התגלה יאסה לאביו, ביקש האב מבנו כי ישוב הביתה. הבודדה הצהיר כי יאסה אינו נמשך לחיי היום יום מכיוון שהפך לאראהאנט. אביו של יאסה נתן את אישורו ויאסה הצטרף למסדר הנזירים. למחרת היום, הזמין האב את הבודדה ואת יאסה לסעודה בביתו. בסיום הארוחה, נשא הבודדה דרשה בפני אמו של יאסה ומשרתי הבית, אשר שמו את מבטחם בשלוש אבני החן, (בודהה, דהאמה, סנגהה). לאחר מכן שב יאסה טארה לשכון באיסיפיטאנה בקרב הבודדה וקהילת הנזירים. הנזירים הוותיקים אשר נאבקו להגיע לניבאנה הופתעו מהתקדמותו המהירה של יאסה והכרתו בניבאנה. הבודדה הסביר להם כי יאסה טארה השקיע מאמץ רב בתרגולו בחיים קודמים, וזרעי ההארה הוטמנו בו מזה זמן רב. בחיים אלו הוא קצר את פרי עמלו.
4. **ניבאנה - Nibbāna:** אם אדם מתרגל באופן רציף, במשך שבע שנים, סטיפאטאנה ויפאסאנה, אדם זה יזכה בחייו באחת משתי האפשרויות:
- א. **ההולך ללא שוב-אנאגמי,** לידה במציאויות טהורות לפני הכרה בניבאנה.
- ב. **זה שזכה-אראהאנט,** אדם שזכה בהארה ואשר אינו שבו במעגל הלידה והמוות ואשר יעבור למצב של ניבאנה.

השיטה

YADIDAM CATTARO SATIPATTHANA

לאמור, ארבעת יסודות נתינת הדעת

ומהם הארבעה?

1. **נתינת דעת על גוף- Kāyānupassanā.**
2. **נתינת דעת על תחושות- Vedanānupassanā.**
3. **נתינת דעת על מיינד- Cittānupassanā.**
4. **נתינת דעת על מושאי המיינד- Dhammānupassanā.**

חמש המטרות לתרגול סטיפאטנה ויפאסאנה הן:

1. טיהור מנטאלי.
2. התגברות על עצב ויגון.
3. הכחדת כאב וסבל.
4. הכרה בדרך הנכונה.
5. ההכרה בניבאנה.

הדרך להיווכח בחמשת המטרות הנ"ל היא יישום ארבעת מרכיבי הסטיפאטאנה, להלן, ארבעת יסודות נתינת הדעת.

יסוד נתינת דעת לגוף

KĀYĀNUPASSANĀ SATIPATTHĀNA

מהי נתינת דעת לגוף?

נתינת דעת או מודעות אל הגוף הינה תהליך שבו מתרחשת התבוננות קשובה למצבים שונים העולים במסגרת הגוף או רופה קאנדה- המצרף הפיזי - Rūpa Khandha.

נתינת דעת לגוף כוללת הכוונת תשומת הלב להתבוננות והתודעות מנטאלית לתנועות הרגליים במהלך מדיטציית ההליכה: "ימין הולכת כך, שמאל הולכת כך". אדם מתבונן על מהלך הפסיעה ברגע ההתרחשות.

נתינת דעת על הגוף כוללת התודעות לתנועה הטבעית של הבטן בזמן הנשימה במהלך מדיטציית הישיבה. האדם נעשה ערני וקשוב ומתודע לתנועת הבטן ברגע ההתרחשות: "עליה, נפילה, עליה, נפילה".

מודעות לגוף מורכבת מנתינת דעת לתנועות ותנוחות עיקריות ומשניות, הכוללות את כל הפעילויות ותפקודי הגוף.

ואלו הן התנוחות העיקריות שיש להתבונן בהן בתשומת לב ולהתודע אליהן:
עמידה, הליכה, ישיבה ושכיבה.

התנוחות המשניות הן:

התכופות, התמתחות, סיבוב, הרמה והורדה ... וכו'

במהלך תרגול פורמאלי של מדיטציה:

- ◆ יש לבצע קידה מודעת באופן איטי וקשוב, תוך ציון תנועות הידיים והגוף.
- ◆ יש להתבונן בתנועות הרגליים במהלך מדיטציית ההליכה.
- ◆ יש להתבונן ולצייין באופן מנטאלי את התהליך הטבעי של עליית ונפילת הבטן במהלך הנשימה במדיטציית הישיבה.

תרגיל מדיטציה ראשון: קידה מודעת

התחל בכריעה כששתי כפות הידיים מונחות על הירכיים:

כף היד הימנית על הירך הימנית וכף היד השמאלית על הירך השמאלית, אצבעות כפות הידיים צמודות, כתפיים מתוחות לאחור אך נינוחות.

לפי המסורת התאילנדית, גברים כורעים כאשר הבהונות מופנות קדימה והנשים כורעות כשבהונות מופנות אחורה. אם אין זה אפשרי לכרוע באופן המסורתי, כל שיטה שתקבל, כסא או כרית יכולים לשמש כעזרים.

1. הבא את תשומת הלב לתנוחת הישיבה וצייין באופן מנטאלי: "ישיבה, ישיבה, ישיבה", כאשר הנך מודע באופן בהיר וברור לתנוחת הישיבה.
2. כוון את דעתך לידך הימנית, באיטיות סובב את ירך למצב אנכי כשהנך מצייין: "סיבוב, סיבוב, סיבוב", תוך כדי שמירה על מודעות תנועת היד.
3. הרם באיטיות את ירך הימנית כשהאגודל פונה לחזה, בציינך: "הרמה, הרמה, הרמה".
4. גע בידך הימנית עם האגודל במרכז החזה בציינך "נגיעה, נגיעה, נגיעה".
5. הבא את תשומת לבך לידך השמאלית, סובב את כף היד למצב אנכי בציינך: "סיבוב, סיבוב, סיבוב".
6. הרם את ירך השמאלית לעבר החזה בציינך: "הרמה, הרמה, הרמה".
7. בעת ששתי כפות הידיים נצמדות זו לזו אל החזה, צייין: "נגיעה, נגיעה, נגיעה".
8. הרם את שתי הידיים לכיוון המצח, בציינך: "הרמה, הרמה, הרמה".
9. גע בשתי כפות הידיים במצחך, בציינך: "נגיעה, נגיעה, נגיעה".
10. הנמך את שתי הידיים לחזה, בציינך: "הורדה, הורדה, הורדה".

11. בעת ששתי כפות הידיים נוגעות בחזה, ציין: "נגיעה, נגיעה, נגיעה".
 12. כופף את הגו ב 45 מעלות, בציינך: "כיפוף, כיפוף, כיפוף".
 13. הנמך את ירך הימנית לרצפה, בציינך: "הורדה, הורדה, הורדה".
 14. גע ברצפה עם צידה החיצוני של כף היד, בציינך: "נגיעה, נגיעה, נגיעה".
 15. סובב את כף היד כך שכף היד תיגע במלואה ברצפה, בציינך: "כיסוי, כיסוי, כיסוי". (המרפק ישר, חלק ממשקלך מונח על היד הימנית).
 16. הנמך את ירך השמאלית, בציינך: "הורדה, הורדה, הורדה".
 17. גע ברצפה עם צידה החיצוני של כף היד, בציינך: "נגיעה, נגיעה, נגיעה".
 18. סובב את כף היד כך שכף היד תיגע במלואה ברצפה, בציינך: "כיסוי, כיסוי, כיסוי". (שני המרפקים ישרים, האצבעות פונות ישר קדימה, אגודלים צמודים).
 19. התכופף קדימה עד אשר המרפקים יגעו ברצפה וכשהמצח במרחק של כ- 3 ס"מ מן האגודלים, ציין: "כיפוף, כיפוף, כיפוף".
 20. גע ברצפה במצחך, ציין: "נגיעה, נגיעה, נגיעה".
 21. הרם באיטיות את גופך עד שמרפקיך ישרים, ציין: "הרמה, הרמה, הרמה".
 22. סובב את ירך הימנית ב- 90 מעלות, ציין: "סיבוב, סיבוב, סיבוב".
 23. הרם את ירך הימנית לחזק, ציין: "הרמה, הרמה, הרמה".
 24. גע במרכז החזה, ציין: "נגיעה, נגיעה, נגיעה".
 25. סובב את ירך השמאלית ב- 90 מעלות, ציין: "סיבוב, סיבוב, סיבוב".
 26. הרם את ירך השמאלית לחזה תוך כדי הזדקפות הגו, ציין: "הרמה, הרמה, הרמה".
 27. גע במרכז החזה עם שתי כפות ידיים צמודות, ציין: "נגיעה, נגיעה, נגיעה".
 28. הרם את כפות הידיים למצחך, ציין: "הרמה, הרמה, הרמה".
 29. גע עם שתי כפות הידיים במצחך, ציין: "נגיעה, נגיעה, נגיעה".
 30. הנמך את הידיים אל החזה, ציין: "הורדה, הורדה, הורדה".
 31. גע בחזה, ציין: נגיעה, נגיעה, נגיעה".
 32. חזור על הוראות 12 עד 31 פעמיים נוספות, כך שתבצע באופן מלא את "קידת חמשת הנקודות" (חמש נקודות המגע הנן- שתי הברכיים, שני המרפקים והמצח).
- ואז המשך כדלקמן:
33. הנמך את ירך הימנית לעבר הירך הימנית, ציין: " הורדה, הורדה, הורדה".
 34. גע בירך עם צדה החיצוני של כף היד, ציין: "נגיעה, נגיעה, נגיעה".
 35. סובב את כף ירך כך שכף היד תכסה את הירך ציין: "כיסוי, כיסוי, כיסוי".
 36. הנמך את ירך השמאלית לעבר הירך השמאלית, ציין: " הורדה, הורדה, הורדה".
 37. גע בירך עם צדה החיצוני של כף היד, ציין: "נגיעה, נגיעה, נגיעה".
 38. סובב את כף ירך כך שכף היד תכסה את הירך ציין: "כיסוי, כיסוי, כיסוי".
 39. כעת הנך בתנוחת הכריעה המקורית, ציין: "שיבה, ישיבה, ישיבה" או "כריעה, כריעה, כריעה".

הערות:

- ◆ קידה מודעת יש לבצע בקצב מתון, יש לסיים את התרגיל תוך 1 - 3 דקות, תלוי במתרגל.
- ◆ יש לבצע את התנועות בצורה טבעית ואיטית מספיק על מנת לקדם את תהליך המודעות, אין לבצע את התרגול באופן איטי מדי, דבר העלול לגרום למיינד לנדוד ממושך והתבוננות. אין לבצע את התרגול מהר על מנת שתשומת הלב לא תנדוד אל עבר העתיד.
- ◆ על המודעות ונתינת הדעת להיות ברגע ההווה.

מישיבה לעמידה

המשך בתרגול המדיטציה כשהנך מתרומם מישיבה לעמידה בציינך כל תנועה.
הערה: לפני התרוממותך למצב עמידה שים לב כי רגליך אינן רדומות או חסרות תחושה. חכה מעט עד שתחזור התחושה ואז התרומם. במצב זה ציין: "מחכה, מחכה, מחכה" או "רדום, רדום, רדום".

- ◆ כשהנך מוכן, התרומם באיטיות ובזהירות, בהפרידך בין התנועות והפעולות.
- ◆ אל תבצע תנועה מלאכותית. ציין את התנועות השונות, למשל: "קימה, קימה, קימה".
- ◆ בעודך עומד, ודע כי כתפיר, צווארך וראשך במצב זקוף אך משוחרר.
- ◆ הנמך את מבטך למצב שבו הנך מתבונן אלכסון/ מטה לאורך מסלול ההליכה שלך.
- ◆ עמוד כשכפות רגליך מקבילות, בהונות פונות קדימה, ציין: "עמידה, עמידה, עמידה". הצמד את כפות ירך מאחורי גבך או מלפני הגוף, ציין: "תזוזה, תזוזה, תזוזה", אחר-כך: "נגיעה, נגיעה, נגיעה" ו"אחיזה, אחיזה, אחיזה".
- ◆ על יד ימין לאחוז בנינוחות את יד שמאל.

תרגיל מדיטציה שני: מדיטציית הליכה

- ◆ ודע מצב עמידה: "עמידה, עמידה, עמידה".
- ◆ תן דעתך לרגל ימין וצעד צעד פשוט קדימה למרחק של כ- 30 ס"מ.
- ◆ בעודך מבצע את הצעד, ודע את התנועה וציין: "ימין הולכת כך".
- ◆ יש להרים את הרגל, להניעה קדימה ולהניחה על הרצפה כל זאת ברצף תנועתי אחד.
- ◆ כשנוצר מגע עם הרצפה, תשומת לבך צריכה להיות ממוקדת בסיום התנועה ועליך להתוודע- "כך". במילים אחרות, עם תחילת תנועת הרגל, עליך לציין: "ימין". בהניעך את הרגל קדימה, עליך לציין: "הולכת". בהניחך את הרגל לרצפה, עליך לציין: "כך". הוודוע מתרחש בו זמנית עם התנועה.
- ◆ לאחר סיום הפסיעה ברגל ימין, אל תזוז.
- ◆ שמור על מצב גופך כששתי הרגליים מושרשות היטב ברצפה, כל זאת לשבריר שנייה, בעודך מסיט את תשומת לבך אל הרגל השמאלית על מנת שתתחיל לנוע.
- ◆ ציין את מהלך התנועה: "שמאל הולכת כך".
- ◆ בתשומת לב ציין כל פסיעה ב"ימין הולכת כך", "שמאל הולכת כך".
- ◆ בהגיעך לסוף מסלול ההליכה, הבא את כפות רגליך למצב בו הן מקבילות זו לזו וציין: "עצירה, עצירה, עצירה".
- ◆ ציין את מצב העמידה: "עמידה, עמידה, עמידה".
- ◆ סובב את רגל ימין ב- 90 מעלות, ציין: "סיבוב", ואז סובב את רגל שמאל ב- 90 מעלות וציין: "סיבוב".
- ◆ שוב, סובב את רגל ימין ב- 90 מעלות, ציין: "סיבוב", ואז סובב את רגל שמאל ב- 90 מעלות וציין: "סיבוב". כעת הנך נמצא במצב שבו פניך פונות אל מסלול ההליכה.
- ◆ התבונן בתנוחת העמידה וציין: "עמידה, עמידה, עמידה".
- ◆ המשך במדיטציית ההליכה וציין: "ימין הולכת כך, שמאל הולכת כך... וכו', כל צעד בעת התרחשותו.

תרגל מדיטציית הליכה לפי ההנחיות שקיבלת, אם הנך מתרגל מתחיל, תרגל בין 10-15 דקות.

תרגיל מדיטציה שלישי: מדיטציית ישיבה

- ◆ בסיום מדיטציית ההליכה, באיטיות ובתשומת לב התיישב, ודע באופן קשוב כל פעולה בזמן התרחשותה.
- ◆ מומלץ לשבת (במידת האפשר) בתנוחת הלוטוס, בתנוחת חצי הלוטוס, או בתנוחה בורמזית, כשרגל ימין מונחת מעל רגל שמאל או כשהרגל הימנית מונחת לפני השמאלית. יש להניח את כף יד ימין על כף יד שמאל כשגב כף היד השמאלית מונחת בנינוחות על הירך. קצות האגודלים נוגעים זה בזה. הגוף במצב זקוף, כתפיים משוכות לאחור, צוואר וראש זקופים, וכל זאת בנינוחות.
- ◆ עצום את עיניך ונשום בטבעיות דרך האף.
- ◆ בעודך נושם בטבעיות ובנינוחות, מקד את תשומת לבך ותן דעתך לאזור הבטן. התבונן, כאשר הנך שואף הבטן מתרחבת או עולה, ובעודך נושף הבטן מתכווצת או יורדת. התבונן בעלייה ובנפילה של הבטן.
- ◆ בתשומת לב, ציין: "עליה" בעודך שואף ו"ירידה" או "נפילה" בעודך נושף, כל זאת בזמן ובמהלך התנועה הטבעית של הבטן.
- ◆ המשך להתוודע ל"עליה", "נפילה", "עליה", "נפילה" וכו' למשך כל זמן הישיבה. (זמן הישיבה תלוי בהנחיה שקיבלת).

הערות:

- ◆ קידה מודעת, הליכת מדיטציה מודעת וישיבת מדיטציה מודעת יבוצעו תמיד באותו מקום וברצף.
- ◆ החדר בו תבצע את התרגול אינו צריך להיות גדול במיוחד. מסלול מדיטציית ההליכה אינו צריך להיות יותר מ- 4 מטרים. שקט יחסי צריך לשרור בחדר.
- ◆ מומלץ לפסוע ללא נעלים. כאשר מזג האוויר קר או כאשר הבריאות רופפת אפשר להשתמש בגרביים.
- ◆ אם אדם זקוק לסייע בזמן הליכה, אפשר להיעזר במקל הליכה כאשר יש להתוודע ולציין כל פעולה.
- ◆ כאשר אין אדם מסוגל לשבת על הרצפה, יש להשתמש בכרית, ספסל או כסא.
- ◆ תנוחת הישיבה צריכה להיות נוחה ויציבה. במידת האפשר, אל תשעין את גבך כנגד הקיר.

שימו לב: הוראות התרגול הניתנות כאן לגבי מדיטציית הליכה ומדיטציית ישיבה, הן הוראות בסיסיות בלבד הניתנות לאדם אשר מתחיל את רצף התרגול. הוראות מורכבות יותר ניתנות ע"י המורה המדריך את האדם המתרגל בהתאם לקצב התקדמותו.

שכיבה והירדמות

- ◆ בזמן שהנך הולך לישון, תן דעתך לתנועת הגוף, וציין: "נשכב, נשכב, נשכב" ו-"שכיבה, שכיבה, שכיבה".
- ◆ בעודך שוכב במצב מנוחה, ציין באופן מנטאלי: "עליה" "נפילה" עד אשר תירדם.
- ◆ כשהתעוררת, נסה להתבונן ולהתוודע ל"עליה" ול"נפילה" מיד לכשנעשית מודע לכך.

תנוחות גופניות משניות

- לכל התנוחות והתנועות האחרות של הגוף יש לתת את הדעת. מרגע ההתעוררות עד רגע ההרדמות. יש להתוודע בקשיבות לכל פעולה שמתרחשת.
- ◆ עליך לציין כמה שיותר: "הרמה", "הורדה", "כיפוף", "מתיחה", "גירוד", "סיבוב" וכו'.
 - ◆ יש לציין כל פעולה בזמן התרחשותה.

ההתבוננות וההתוודעות המודעת לתנוחות ולתנועות העיקריות והמשניות בזמן תרגול המדיטציה ובמהלך חיי היום-יום כוללים ב"יסוד מודעות הגוף".



יסוד נתינת דעת לתחושות

VEDANĀNUPASSANĀ SATIPATṬHĀNA

מהי נתינת דעת לתחושות?

יסוד נתינת הדעת לתחושות כולל בתוכו מודעות והתבוננות קשובה למצבים השונים אשר עולים דרך **מצרף התחושה**, או **ודאנה קאנדה** - Vedanā Khandha.

הדבר כולל נתינת דעת לשלוש איכויות של תחושות:

1. אושר, שמחה - **סוקה ודאנה** - Sukha Vedanā.

2. סבל, כאב - **דוקה ודאנה** - Dukkha Vedanā.

3. ניטרלי, שוויון נפש - **אופקה ודאנה** - Upekkhā Vedanā.

בעזרת מודעות בהירה ונתינת דעת יש להתוודע: "נועם, נועם נועם", "שמחה, שמחה, שמחה" כאשר תחושות נעימות או שמחות עולות - **סוקה ודאנה**.

בעזרת מודעות בהירה ונתינת דעת יש להתוודע: "כאב, כאב, כאב" וכו' כאשר תחושות כואבות או מציקות עולות - **דוקה ודאנה**. כאשר לא עולות תחושות-נעימות או שמחות או תחושות כאב וסבל, מתעוררת מודעות למצב ניטרלי ויש להתוודע: "ניטרלי, ניטרלי, ניטרלי" או "שוויון נפש, שוויון נפש, שוויון נפש". תחושות אלו הן שוויוניות, ניטרליות - **אופקה ודאנה**.

יסוד נתינת דעת למיינד

CITTĀNUPASSANĀ SATIPATṬHĀNA

מהי נתינת דעת למיינד?

יסוד נתינת הדעת למיינד כולל התבוננות ומודעת למצבים השונים אשר עולים במיינד, בתודעה- **ויניאנה קאנדה**- **מצרף התודעה** או ההכרה - Viññāṇa Khandha. זו התבוננות על עלייתם של מצבי תודעה, מחשבות ומצבי הכרה שונים. האם זוהי תודעה מלאת תשוקה? האם התודעה מכילה כעס? האם התודעה נמצאת במצב אשלייתי? האם התודעה ממוקדת, מבולבלת, רגועה או חסרת מנוחה?

עלינו להיות מודעים למצבים השונים ולהתוודע אליהם ברגע עלייתם:

"תשוקה, תשוקה, תשוקה", "כעס, כעס, כעס", "אשליה, אשליה, אשליה", "מיקוד, מיקוד, מיקוד", "בלבול, בלבול, בלבול", "רגיעה, רגיעה, רגיעה", "אי-שקט, אי-שקט, אי-שקט", "חשיבה, חשיבה, חשיבה", וכו'...

יסוד נתינת דעת למושאי התודעה DHAMMĀNUPASSANĀ SATIPATTHĀNA

מהי נתינת דעת למושאי התודעה?

נתינת דעת למושאי תודעה הנה מודעות למצבים והתניות העולים במצרף התפיסה - סאנייה קאנדה - Saññā Khandha, ובמצרף המבנים המנטאליים - סאנקארה קאנדה - Sañkhāra Khandha.

סאנייה קאנדה הנו מצרף הזיכרון והתפיסה, זו הפונקציה שבה התודעה חורטת בזיכרונה.

סאנקארה קאנדה הנו המצרף של מבנים מנטאליים הכולל רצייה, נטיות המושתתות על הרגלים והתניות. כאשר עולה מחשבה, יש לשים לב ולהתוודע: "חשיבה, חשיבה, חשיבה", עד אשר תהליך החשיבה נמוג. כאשר ישנה התענגות על מחשבה, יש לשים לב ולהתוודע: "התענגות, התענגות, התענגות".

חמשת המכשולים או **חמשת הניווארנה** – 5 Nivarana, הנם רק אחת מן הקבוצות המרכיבות את יסוד מושאי התודעה, הקבוצה כוללת:

1. השתוקקות -קאמה צ'אנדה- Kama Chanda.
 2. כעס או רוע – ביאפאדה- Byapada.
 3. עצלות ועייפות - טהינה מידהה- Thina Midha.
 4. דאגה וחרדה - וודאצ'ה קוקאצ'ה- Uddhacca Kukkucca.
 5. ספקנות - ויצ'יקיצ'ה- Vicikicchā.
- יש להתוודע בזמן הווה למושאי התודעה, כך: "השתוקקות...", "כעס...", "עייפות...", "דאגה...", "ספקנות..." וכו'. לאחר מכן יש לחזור למודעות עליית ונפילת הבטן.

כאשר בתודעה עולים מראות מנטאליים –נימיטה- Nimitta, כגון: אורות, צבעים, תמונות, עצים, הרים וכו' שים לב כי הנך מציין במודעות ומוקדם ככל האפשר את התופעות: "ראייה, ראייה, ראייה". אל תתרגש או תדאג למראה המראות, ציין אותם בתודעתך בפשטות עד אשר יימוגו, ואז התוודע אל כל אחד מחמשת המכשולים אשר יופיעו בתודעתך. רק אז חזור אל ידיעת העלייה והירידה של בטן.

קבוצה נוספת של מושאי תודעה היא פתחי ששת החושים – ששת האיטאנה- 6 Ayatana, יש להתוודע לתופעות קבוצה זו ברגע הופעתן בזמן הווה.

ציין כל אחת מההופעות החושיות כאשר הן מופיעות באחד מפתחי ששת החושים:

1. אם הנך רואה דבר מה, ציין "ראייה, ראייה, ראייה".
2. אם הנך שומע צליל, ציין: "שמיעה, שמיעה, שמיעה".
3. אם הנך מריח משהו, ציין: "ריח, ריח, ריח".
4. אם הנך טועם דבר מה, ציין: "טעם, טעם, טעם".
5. אם הנך חש תחושת חום, קור, רכות, חספוס, רטיבות, יובש, גירוד וכו', ציין בהתאם: "חום, חום, חום" או "קור, קור, קור" וכו', או "תחושה, תחושה, תחושה".
6. אם הנך חושב על משהו, ציין: "חשיבה, חשיבה, חשיבה".

לסיכום:

תרגול ארבעת יסודות נתינת הדעת הנו יישום מודעות המאפשר מצב התבוננות בכל רגע של התרחשות בגוף ובמינד. מה אנו עושים? מה אנו חשים? מה אנו חושבים? כיצד אנו מגיבים? באופן זה אנו מתבוננים במודעות ברגע ההווה בלבד, לא ברגע שחלף, לא ברגע הבא, ולא אף שבריר שנייה אחורה או קדימה. הקשר בין ארבעת יסודות נתינת הדעת וחמשת המצרפים:

1. קאייאנופאסאנה סאטיפאטנה - יסוד נתינת הדעת על גוף: התבוננות מודעת בגוף או ברופה קאנדה, המצרף הפיזי או המבנה הפיזי, הכולל התבוננות בכל התנועות והתנוחות וביסודות החומרניים.

2. **ודאגנופאסאנה סאטיפאטנה - יסוד נתינת הדעת לתחושות:** התבוננות מודעת בתחושות או בודאנה קאנדה, **מצרף התחושות**, הכולל התבוננות באיכות התחושה- נעימות, אי-נעימות ובתחושה ניטרלית.
3. **צ'יטאנופאסאנה סאטיפאטנה - יסוד נתינת הדעת למיינד:** התבוננות מודעת בתודעה/הכרה, בוויניאנה קאנדה, **מצרף התודעה**, הכולל התבוננות במצבי תודעה.
4. **דאהאמנופאסאנה סאטיפאטנה - יסוד נתינת הדעת למושאי תודעה:** התבוננות מודעת בסאנייה קאנדה, **מצרף התפיסה והזיכרון**, ובסאנקארה קאנדה, **מצרף המבנים המנטאליים**, הכולל התבוננות בחמשת המצרפים, **חמשת המכשולים**, ששת פתחי החושים, **שבעת גורמי ההארה**, ארבע האמיתות הנאצלות ושמונת שלבי הדרך הנאצלת.

עקרונות התרגול

בתרגול **סאטיפאטנה ופאסאנה** ישנה חשיבות רבה ליישום היסודות הבאים:

1. רגע הווה - Paccuppana Dhamma:

חשוב מאוד להיות נוכח ברגע הווה. בין אם הנך מתוודע ל"עלייה, נפילה" או "ימין הולכת כך, שמאל הולכת כך", ההתוודעות המנטאלית ברגע הווה בזמן הכרת מושא ההתבוננות הינה מהותית. המיינד המציין "עלייה" והבטן העולה צריכים להתרחש בו זמנית, לא לפני, לא אחרי. המיינד המציין "נפילה" והבטן היורדת צריכים להתרחש בו זמנית יחדיו, לא לפני, לא אחרי. ברגע שהנך מתחיל להתוודע ל"ימין..." עלייך מיד להיות בקשר עם תנועת הרגל הימנית. ברגע שהנך מתוודע ל"הולכת..." עלייך מיד להמשיך את תנועת פסיעת הרגל. ברגע שהנך מתוודע ל"כך..." עלייך מיד להניח את הרגל על הרצפה. יש לתרגל "שמאל הולכת כך" בדיוק באותו אופן.

2. רציפות:

יש לתרגל במודעות רציפה תוך תשומת לב זהירה להופעתן של תופעות והיעלמותן לפי **ארבעת יסודות נתינת הדעת**. לאחר ביצוע **הקידה הקשובה**, עליך, בתשומת לב מלאה, להתרומם לעמידה ולהמשיך **בהליכה מודעת** ולאחר מכן לעבור ל**ישיבת מדיטציה**, תוך התוודעות לכל התנועות, התחושות, המחשבות והתופעות אשר עולות בזמן התרגול. בזמן שהנך נח עליך להתוודע ל**תנועות המשניות**, כגון, רחיצת פנים, רחצה, אכילה, שתייה, התרוקנות, מתיחה, כיפוף. אפילו בזמן שהנך שוכב עליך להתוודע ל"עלייה, נפילה" עד שהנך נרדם.

יש לציין **בקשיבות ובתשומת לב** כמה שיותר פעילויות- **הקידה הקשובה** מביאה את תשומת הלב לתנועות הידיים. **הליכת המדיטציה** מכוונת את תשומת הלב לתנועות הרגליים. **ישיבת המדיטציה** מאמנת את תשומת הלב לתנועת הבטן.

3. מאמץ נחוש, נתינת דעת ומודעות בהירה - Ātāpi, Satimā, Sampajāno:

עליך להיות **נחוש** וכן במאמץ, Ātāpi, על מנת לתרגל במלוא הכנות והדבקות. עליך להיות במצב של **היזכרות**, Satimā, על מנת לציין בדיוק את כל התופעות שעולות בגוף-נפש כל הזמן. עלייך ליישם **מודעות בהירה ומקיפה**, Sampajāno, בזמן שהנך מציין את כל פעילויות הגוף-נפש, ברגע התרחשותן בזמן הווה, בעודך שומר על מושא ההתבוננות כמו שאדם בעל עין אחת שומר על עינו היחידה.

4. איזון היכולות:

עליך לשמור על איזון **חמש היכולות** או **הכוחות**-

אמון, **ביטחון**- Saddha, יש לאזן עם **חכמה** - Paññā.

מאמץ ואנרגיה - Viriya יש לאזן עם **ריכוז** - Samādhi.

מודעות (נתינת דעת) - Sati הנה היכולת או הכוח המווסת והמאזן. ככל שהמודעות חזקה כך טוב יותר.

אם **האמון והביטחון** גבוהים אך **החכמה חלשה**, **השתוקקות** - Lobha תעלה.

אם **החכמה** חזקה ו**הביטחון** חלש, **ספק** - Vici-Kiccha יעלה.

אם **המאמץ** גבוה אך **הריכוז** חלש, **דאגה וחוסר מנוחה** - Uddhacca-Kukkucca יעלו.

אם **הריכוז** גבוה ו**המאמץ והאנרגיה** נמוכים, **עייפות ועצלות** - Thina-Midha יופיעו.

רגע ההווה

מדוע מושם דגש רב כל-כך לנתינת דעת ברגע ההווה?

כאשר תשומת הלב או נתינת הדעת אינה מתפתחת ברגע ההווה התרגול לא יניב את התוצאה, שהיא **חכמה אינטואיטיבית** או **תובנה**. **ריכוז רגעי** -Khanika Samādhi יעלה אך ורק כאשר המתרגל מסוגל באופן עקבי לציין את התופעות ברגע ההווה. אם וכאשר המתרגל מסוגל לשמר תשומת לב ומודעות ברגע ההווה ולהתוודע בדיוק לכל התופעות, יופיע **ריכוז רגעי** אשר יוביל להתפתחות **חמש היכולות וחמשת הכוחות** והם אשר יובילו להתפתחות **התובנה והחכמה**. בכל שלבי התרגול, נתינת דעת או מודעות ברגע ההווה הנם הכרחיים. מודעות לרגע ההווה מאפשרת ריכוז רגעי ומיקוד ובכך **ידע אינטואיטיבי** עשוי לעלות. **ריכוז רגעי** מאפשר מיקוד על מושא המדיטציה ומוביל ל**תובנה** אשר מבחינה בין **גוף למיינד** באופן ברור, דבר המוביל לרמות גבוהות יותר של ידע. כאשר המתרגל מגיע ל**רמת הידע ה-14**, Maggañāṇa, **ידע בדבר הדרך**, היכולות והכוחות שהתעצמו יעלו יחדיו ויכחידו **מזהמים מנטאליים**. יש לתרגל בצורה נכונה לפי **ארבעת יסודות נתינת הדעת** על מנת שהתוצאה המיוחלת של **חכמה** תעלה. הציון המנטאלי או ההתוודעות הנו לב ליבו של תרגול **הסאטיפאטאנה ויפאסאנה**.

הפונקציה של **סאטי** - נתינת דעת, מודעות ותשומת לב היא התבוננות, התוודעות ומודעות לכל דבר שעולה בכל רגע. תהליך הציון המנטאלי מבתר או חותך כל תופעה מנטאלית שלילית שעולה. **סאטי** מחדד ותומך בכוחו של **הריכוז הרגעי**, וביחד עם התוודעות רציפה חוסם את דרכם של מצבים לא טהורים. רציפות ההתוודעות משמשת כמגן בפני כניסתם של **מזהמים מנטאליים** לתודעה. היכולות החדות והמאוזנות מהוות סכין החותכת **משקעים מנטאליים** ברגע עלייתם.

ההכרה ב**ארבע האמיתות הנאצלות** תעלה תוך התבוננות ב**ארבעת יסודות נתינת הדעת**. ערכם האמיתי של החיים נחשף ישירות על ידי המתרגל בעודו נותן את מלוא דעתו ברגע ההווה.

תנאים תומכים

על מנת לטפח צמח או עץ, עלינו לדשן ולעבד את האדמה, כך עלינו לדשן ולפתח את התרגול תוך כדי רציפות המודעות ל**תנוחות הגוף העיקריות והמשניות** - Iriyapatha. עלינו לתת את הדעת כל הזמן, בכל מצב. אם בזמן הליכה, ישיבה, עמידה, שכיבה, עלינו להתוודע לכל התנוחות והפעולות ללא אתנחתא או מרווח כלשהו בין ההתוודעויות. אז תעלה עצמת המודעות ותוביל אותנו להכרה ב**דרך ובפרי** - Arahanta Magga ו-Arahanta Phala. בדיוק כפי שקרה לאננדה טרה, לאחר שלילה שלם נאבק במהלך מדיטציית ההליכה, הבין לבסוף כי התאמץ יתר על המידה והחליט לשנות תנוחה למצב של שכיבה. מודעותו הייתה כה בהירה ומדויקת, באותו רגע של שינוי למצב שכיבה, עד שהפך ל**אראהנט** עוד לפני שראשו נגע בכר. זו דוגמה לערכה של מודעות לתנוחות - Iriyapatha בעת תרגול. אל לנו להיות עצלנים או חסרי דעת.

הבודדה לימד שישנם חמישה יתרונות כתוצאה מהליכת מדיטציה מודעת:

1. הליכת מדיטציה מכשירה את יכולת ההליכה למרחקים ארוכים.
2. הליכת מדיטציה מפתחת סבלנות וסובלנות.
3. הליכת מדיטציה מסייעת בעיכול המזון.
4. הליכת מדיטציה מאזנת ומונעת מחלות.
5. הליכת מדיטציה מחדדת ומעלה את כוח הריכוז.

ה**התוודעות** היא שיטה המעלה את עצמת ה**ריכוז הרגעי** ואת ה**מודעות הבהירה**. דרך זו של ציון מנטאלי מפתחת את כוחה של ה**מודעות** המאפשרת הכרת **שלבי התובנה**. התודעה מסוגלת לתפוס בבהירות את ה**גוף והמיינד** ואת **שלושת המאפיינים**.

אל לנו להזניח את ההתוודעות של **בסיסי ששת החושים** - Ayatana 6:

כאשר עולה תופעה בפתחי החושים- **העין, האוזן, האף, הלשון, הגוף והמיינד**, יש לציין:

ראיה, שמיעה, הרחה, טעימה, נגיעה או מחשבה.

עלינו להיות קשובים ומודעים לפתחי החושים, מכיוון שכל המצבים, הן החיוביים והן השליליים, חוזרים אל התודעה דרך פתחי החושים.

לפי ה- Patisampida Atthakatha (ספרות פאלית פוסט-קנונית) רמת התרגול תעלה כתוצאה מקיומם של מצבי תמיכה שונים.

ישנם **שבעה תנאים תומכים**- Sappaya Dhamma, אשר מסייעים ומקדמים את התפתחות ה**ידע האינטואיטיבי**- Insight Knowledge.

שבעת התנאים התומכים- Sappaya Dhamma הם:

1. יש להימנע מלעבוד יותר מדי.
2. יש להימנע מלישון יותר מדי.
3. יש להימנע מדבר יותר מדי.
4. יש להימנע מהתרועעות חברתיות.
5. יש להימנע מאירועים בידוריים.
6. יש להימנע מאכילת יתר.
7. יש לשמור את פתחי ששת החושים.

שלושת מאפייני כל התופעות

TILAKKHANA

כיצד מתגלים **שלושת המאפיינים של כל התופעות** בתרגול ה**סאטיפאטאנה** ו**יפאסאנה**?

בעת התבוננות מודעת ל-**"עלייה"** ו**"נפילה"** מתגלים **שלושת המאפיינים**:

- ♦ התבוננות מודעת ל-**עלייה ונפילה** עשויה להוביל להכרה ב-**ארעיות**. התבוננות והכרה בהופעתן, שהייתן והיעלמותן של תופעות, בהיווצרותן ודעיכתן, היא ההכרה ב- **ארעיות**- Anicca.
- ♦ בעודנו ממשיכים להתבונן ב-**עלייה ונפילה**, עולות תחושות שונות של כאב. בעוד אנו מציינים את מצבי הסבל: "כאב, כאב, כאב", עשויות תחושות אלו להשתנות ואף להיות בלתי נסבלות ומדכאות. הכרה במצבים בלתי נסבלים אלו היא ההכרה ב- **סבל**- Dukkha.
- ♦ לאחר השאיפה, ("עלייה"), אין באפשרותנו לעצור את נפילת הבטן בזמן הנשיפה. כל עוד קיימת **עלייה, נפילה** חייבת להתרחש, בדיוק כפי ששאיפה מופיעה לאחר נשיפה. כאשר תחושות כאב עולות, אין באפשרותנו לעצור. בין אם תחושות כאב או תופעה של **עלייה ונפילה**, אין בידינו לשלוט בהופעתן. ההבנה באי יכולת השליטה בחוק טבע זה היא ההכרה ב- **אי העצמיות**- Anatta.

שלושת המאפיינים של הקיום טבועים **בגוף ובמיינד** של כל אחד.

כל עוד **הגוף והמיינד** קיימים, כך גם **שלושת מאפייני כל התופעות**, בדיוק כפי שאדם רואה את הנמר הוא רואה גם את חברבורותיו. באותו אופן מתקיימים **שלושת מאפייני התופעות בעלייה ובנפילה**.

חמשת מצרפי התפיסה PAÑCUPADANAKHANDHA

לפי המסורת הכתובה - Pariyāta Sasana, בעת תרגול סאטיפאטאנה ויפאסאנה, חמשת מצרפי התפיסה צריכים להיות מושאי המדיטציה.

חמשת מצרפי התפיסה - Pañcupadanakhandha, הם: גוף - Rūpa, תחושה - Vedanā, תפיסה או זיכרון - Saññā, מבנים מנטאליים - Sañkhāra והכרה - Viññāṇa.

- ◆ Rūpa - גוף, חומר או המבנה החומרי.
- ◆ Vedanā - תחושה.
- ◆ Saññā - זיכרון ותפיסה.
- ◆ Sañkhāra - מבנים מנטאליים, רציות והתניות.
- ◆ Viññāṇa - הכרה, מצבי תודעה, הכרה חושית.

Rūpa הנו המצרף החומרי - Rūpa Khandha.

Vedanā, Saññā, Sañkhāra, Viññāṇa הם המצרפים המנטאליים - Nāma Khandha.

אם נצמצם את חמשת המצרפים לשניים, נקבל רק גוף ומיינד (גוף נפש) - Rūpa-Nāma.

התבוננות בגוף-נפש כמושאי מדיטציה, היא התבוננות בחמשת המצרפים. בכל עת שקיימים גוף ונפש קיימים גם חמשת מצרפי התפיסה.

כיצד מופיעים חמשת המצרפים ב-עלייה ו-נפילה?

- ◆ התנועה הפיזית של עלייתה ונפילתה של הבטן היא המצרף החומרי.
- ◆ תחושת השמחה או הסבל, הנעימות, הכאב או תחושה ניטרלית היא מצרף התחושה.
- ◆ התפיסה של עליית הבטן או נפילתה היא מצרף הזיכרון והתפיסה.
- ◆ מורכבות התופעה או איכות תופעת העלייה והנפילה (עלייה ארוכה או ירידה קצרה) היא מצרף המבנים המנטאליים.
- ◆ הידיעה של העלייה והנפילה היא מצרף ההכרה.

בעת נשימה אחת המצוינת במודעות קיימים כל חמשת המצרפים.

כיצד מופיעים חמשת המצרפים כאשר "ימין הולכת כך", "שמאל הולכת כך"?

- ◆ תנועת הרגל הימנית או תנועת הרגל השמאלית היא המצרף החומרי.
- ◆ תחושת השמחה, הסבל או התחושה הניטרלית היא מצרף התחושה.
- ◆ תפיסת תזוזת הרגל הימנית או השמאלית היא מצרף הזיכרון והתפיסה.
- ◆ איכות הפסיעה, מהירה או איטית, צעד ארוך או קצר, ההתניה התנועתית היא מצרף המבנים המנטאליים.
- ◆ הידיעה ש"ימין הולכת כך", "שמאל הולכת כך" היא מצרף ההכרה.

כמו בהתבוננות ב-עלייה ו-נפילה, כך גם בכל פסיעה ופסיעה הנעשית במודעות, מופיעים כל חמשת המצרפים.



37 תנאים הכרחיים להארה

37BODHIPAKKHIYADHAMMA

להתבוננות על עלייה ונפילה יש ערך רב. ניתן להשוות זאת לתרופה אשר מכילה מרכיבים וחומרים בעלי סגולות ריפוי שונות. בעת העלייה והנפילה קיימים מרכיבים בעלי ערך הבאים לידי ביטוי ברגע אחד. לא רק סילה, סמאדי, פאנייה ושלשת מאפייני התופעות עולים, אלא, גם 37 התנאים ההכרחיים להארה - 37 Bodhipakkhiyadhamma, עשויים להתעורר.

37 התנאים ההכרחיים להארה הם:

א: ארבעת יסודות נתינת הדעת - 4 Satipaṭṭhāna

1. מודעות לגוף - Kāyānupassanā Satipaṭṭhāna
2. מודעות לתחושות - Vedānānupassanā Satipaṭṭhāna
3. מודעות למיינד - Cittānupassanā Satipaṭṭhāna
4. מודעות למושאי המיינד - Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna

ב: ארבעת המאמצים הגדולים - 4 Sammappadhāna

5. המאמץ למנוע - Samvara Padhāna
6. המאמץ לנטוש - Pahāna Padhāna
7. המאמץ לפתח - Bhāvanā Padhāna
8. המאמץ לשמר - Anurakkhanā Padhāna

ג: ארבע הדרכים המובילות להצלחה - 4 Iddhipāda

9. רצון, נחישות ושאר רוח - Chanda
10. אנרגיה, מאמץ, תרגול - Viriya
11. טוהר ההכרה - Citta
12. הגיון, חקירה - Vimamsā

ד: חמש היכולות - 5 Indriya

13. אמון, ביטחון - Saddhā
14. מאמץ, אנרגיה - Viriya
15. מודעות - Sati
16. ריכוז - Samādhi
17. חכמה - Paññā

ה: **חמשת הכוחות - 5 Bala**

18. אמון, ביטחון - Saddha

19. מאמץ, אנרגיה - Viriya

20. מודעות - Sati

21. ריכוז - Samādhi

22. חכמה - Paññā

ו: **שבעת הגורמים להארה - 7 Bojjaṅga**

23. מודעות - Sati

24. חקירה - Dhamma Vicaya

25. מאמץ, אנרגיה - Viriya

26. התלהבות, אקסטזה - Pīti

27. שלווה, רגיעה - Passaddhi

28. ריכוז - Samādhi

29. שוויון נפש - Upekkhā

ז: **הדרך הנאצלת בת שמונת השלבים – 8 Ariyā Magga**

30. השקפה נכונה - Sammā Diṭṭhi

31. מחשבה נכונה - Sammā Sañkhappa

32. דיבור נכון - Sammā Vācā

33. פעולה נכונה - Sammā Kammanta

34. אורח חיים נכון - Sammā Ājiva

35. מאמץ נכון - Sammā Vāyāma

36. נתינת דעת נכונה - Sammā Sati

37. ריכוז נכון - Sammā Samādhi

כל אחת מן האיכויות הטהורות הנ"ל קיימות בעת התבוננות מודעת ל-עלייה ונפילה.

ארבעת יסודות נתינת הדעת

4 SATIPATTHĀNA

כיצד מתעוררים ארבעת יסודות נתינת הדעת ב-עלייה ונפילה?

- ◆ המודעות וההתבוננות בתנועת העלייה והנפילה, ההתוודעות הזהירה לעלייה בזמן השאיפה, והנפילה בזמן הנשיפה, היא: **מודעות לגוף** - Kāyānupassanā Satipaṭṭhāna.
- ◆ ההתוודעות הקשובה לכאב, לאי הנעימות ותחושות הסבל בזמן התעוררותם, היא: **מודעות לתחושות** - Vedānānupassanā Satipaṭṭhāna.
- ◆ נתינת הדעת וההתבוננות במחשבות ומצבי תודעה בזמן התעוררותם, היא: **מודעות למיינד** - Cittānupassanā Satipaṭṭhāna.
- ◆ התבוננות מודעת והתוודעות לחמשת המצרפים, חמשת המכשולים, ששת פתחי החושים, וכו', בזמן התעוררותם, היא: **מודעות למושאי המיינד** - Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna.

ארבעת המאמצים הגדולים

4 SAMMAPADHĀNA

כיצד מתגלים ארבעת המאמצים הגדולים בזמן העלייה והנפילה?

- ◆ תשומת הלב הזהירה בזמן התוודעות לעלייה ונפילה הנה המאמץ למנוע את עלייתם של מצבים לא טהורים - Samvara Padhāna.
 - ◆ התהליך האקטיבי של התוודעות זהירה וקשובה למושאי המדיטציה ולהתרחשותן של התופעות השונות מביא לנטישתם של מצבים לא טהורים, זהו המאמץ לנטוש - Pahāna Padhāna.
 - ◆ המאמץ המודע בהפעלת המודעות ויישום רציפות ההתבוננות במושא המדיטציה הנו המאמץ לפתח את עלייתם של מצבים טהורים - Bhāvanā Padhāna.
 - ◆ שמירה עקבית על מודעות, תשומת לב מגובשת והבנה כוללת של מושא המדיטציה הנה המאמץ לשמר מצבי תודעה טהורים - Anurakkhanā Padhāna.
- כך באים לידי ביטוי ארבעת המאמצים הגדולים בזמן עלייה ונפילה.

ארבע הדרכים המובילות להצלחה

4 IDDHIPĀDA

כיצד מתגלות ארבע הדרכים המובילות להצלחה בזמן העלייה והנפילה?

- ◆ מיקוד הנחישות והכוונה ביחד עם המאמץ והרצון בתהליך ההתבוננות המודעת הנו להט, נחישות ושאיפה - Chanda.
 - ◆ מיקוד האנרגיה והפעולה, המאמץ הנחוש בתרגול, הנו - Viriya.
 - ◆ מיקוד טבעה הטהור של התודעה בתהליך ההתבוננות ביחד עם מאמץ נחוש הנו טוהר ההכרה - Citta.
 - ◆ מיקוד ויישום התבונה ביחד עם מאמץ נחוש הנם הגיון או חקירה - Vīmaṃsā.
- אלו הן ארבע הדרכים המובילות להצלחה ועוצמה, הן מופיעות בזמן עלייה ונפילה כאשר אצל המתרגל התפתחו והתמקדו כוחות הכוונה, אנרגיה ומאמץ, טוהר טבעי של ההכרה ותבונה. ארבע הדרכים להשגת עוצמה מובילות להצלחת התרגול.

חמש היכולות

5 INDRIYA

כיצד מתגלות חמש היכולות בזמן העלייה והנפילה?

- ◆ חמש היכולות הן מיומנויות אשר מעצימות את המיינד, בכוחן להשתלט על מצבי תודעה שליליים.
- ◆ בזמן תרגול מודעות לעלייה ולנפילה, תשומת הלב מתמקדת ומתחדדת, העניין גובר, ומתאפשרת חדירה אל המיינד והגוף תוך כדי התוודעות אל רגע ההווה בעזרת- סילה, סמאדהי ופאנייה. זו יכולת האמון והביטחון.
- ◆ המאמץ הנחוש להמשיך את ההתוודעות תוך כוונה ורציפות, ללא שינה, אכילה ודיבור, זו יכולת המאמץ והאנרגיה.
- ◆ המודעות ותשומת הלב, הזהירות והדיוק בהתוודעות למצבים השונים העולים בגוף ובמיינד, זו יכולת המודעות או נתינת הדעת.
- ◆ קשירת המיינד למושא המדיטציה, השתרשות והתמקדות התודעה במושא אשר ניתנת עליו הדעת, תשומת הלב הממוקדת אשר אינה נעה ונדה ממושא ההתבוננות, זו יכולת הריכוז.
- ◆ ההבנה אשר יודעת כי זהו רגע ההווה, אשר מבינה גוף ומיינד, מכירה בשלושת מאפייני הקיום, מכירה בעלייתה של חכמה אינטואיטיבית, בדרך, בפרי ובניבאנה, זו יכולת החכמה.

חמשת הכוחות

5 BALA

- התפתחותן והתעצמותן של **חמש היכולות** מובילה להתפתחותם של **חמשת הכוחות** או העוצמות המנטאליות. כיצד מתגלים **חמשת הכוחות** בזמן העלייה והנפילה?
- חמשת הכוחות** הנם חמישה מצבים של עוצמות מנטאליות. **חמשת הכוחות** הנם היכולת של המיינד לשמר את עוצמתו, אשר מובילה להתפתחות **ידע אינטואיטיבי** והשגת **הדרך הנאצלת**.
- ◆ האמונה הנחושה והבלתי מעורערת בתרגול הוא **כוח האמונה** או **הביטחון** - Saddha Balam.
 - ◆ נשיאת המאמץ לאורך התרגול הוא **כוח המאמץ** - Viriya Balam.
 - ◆ נתינת הדעת, הקשיבות הזהירה וכוח ההתבוננות בתרגול הוא **כוח המודעות** או **נתינת הדעת** - Sati Balam.
 - ◆ מיקוד ישיר וריכוז ממוקד של המיינד במושא ההתבוננות הוא **כוח הריכוז** - Samādhi Balam.
 - ◆ המיינד אשר בכוחו לחדור ולהבין את טבען האמיתי של התופעות השונות שעולות הוא **כוח החכמה** - Paññā Balam.
- כך מחזקים **חמשת הכוחות** את ההתבוננות בעליה ונפילה.

שבעת מרכיבי ההארה

7 BOJJHAŃGA

- כיצד מתגלים **שבעת מרכיבי ההארה** בזמן העלייה והנפילה?
- ◆ **תרגול ארבעת יסודות נתינת הדעת** מפתח את **מרכיב המודעות בתהליך ההארה** - Sati Sambojjhaṅga.
 - ◆ ברגע שהמודעות עולה, המיינד נעשה חקרן וסקרן לתהליך עלייתן של התופעות השונות. זהו **מרכיב החקירה בתהליך ההארה** - Dhamma Vicaya Sambojjhaṅga.
 - ◆ ברגע שעולה **מרכיב החקירה**, מאמץ מוגבר עולה אף הוא. זהו **מרכיב האנרגיה** או **המאמץ בתהליך ההארה** - Viriya Sambojjhaṅga.
 - ◆ ברגע שהמאמץ והאנרגיה עלו, **התלהבות והיפעלות** עולים, וכן שמחה לתהליך המודעות. זהו **Pīti Sambojjhaṅga**, **מרכיב ההיפעלות בתהליך ההארה**.
 - ◆ ברגע שהיפעלות והתלהבות עולים המיינד מלא **בשמחה וברוגע**, זהו **מרכיב השלווה בתהליך ההארה** - Passadhi Sambojjhaṅga.
 - ◆ ברגע **ששלווה** עלתה, **ריכוז**, **מיקוד ישיר** של המיינד עולה, זהו **מרכיב הריכוז בתהליך ההארה** - Samādhi Sambojjhaṅga.
 - ◆ ברגע שה**ריכוז** עלה, הלב והנפש הופכים ל**שווי נפש** לכל התופעות שעולות, זהו **מרכיב שוויון הנפש של ההארה** - Upekkhā Sambojjhaṅga.
- זה האופן בו מתרחשים ועולים **שבעת מרכיבי ההארה**. ברגע שעלו **שבעת מרכיבי ההארה**, תעלה **הדרך הנאצלת בת שמונת השלבים**.

הדרך הנאצלת בת שמונת השלבים

8 ARIYĀ MAGGA

- כיצד עולה **הדרך הנאצלת בת שמונת השלבים**?
- הדרך הנאצלת בת שמונת השלבים** עולה ברגע ש- **סילה**, **סאמאדי** ו**פאנייה** מתורגלים. ניתן להשוות את **הדרך הנאצלת בת שמונת השלבים** לרכבת בעלת קטר ושבעה קרונות:

השקפה נכונה - Sammā Diṭṭhi היא הקטר שמושך אחריו שבעה קרונות. שאר מרכיבי **הדרך הנאצלת** משולים לשבעה קרונות הנמשכים אחר הקטר של **ההשקפה הנכונה**. ברגע שקטר ההשקפה הנכונה מסוגל למשוך אחריו את הקרון הראשון, **מחשבה נכונה** - Sammā Sañkhappa, הקרון השני, **דיבור נכון** - Sammā Vācā, הקרונות השלישי והרביעי, **פעולה נכונה** - Sammā Kammanta **ואורח חיים נכון** - Sammā Ājiva יבואו בעקבותיו, אז הקרון החמישי, **מאמץ נכון** - Sammā Vāyāma, הקרון השישי, **נתינת דעת נכונה** - Sammā Sati והקרון השביעי, **ריכוז נכון** - Sammā Samādhi יבואו בעקבות הקטר- **השקפה נכונה**.

כך תעלה **הדרך הנאצלת בת שמונת השלבים** ותתגלגל בהצלחה, כפי שהקטר ושבעת הקרונות יגיעו ליעדם, גם המתרגל אשר יכיר **בהשקפה הנכונה** ובשאר מרכיבי **הדרך הנאצלת** יהיה מסוגל להגיע ליעד הסופי של **ניבאנה**.

- ◆ עם עלייתה של **השקפה נכונה** - Sammā Diṭṭhi, תעלה **מחשבה נכונה** - Sammā Sañkhappa.
- ◆ עם עלייתה של **מחשבה נכונה** - Sammā Sañkhappa, יעלה **דיבור נכון** - Sammā Vācā.
- ◆ עם עלייתו של **דיבור נכון** - Sammā Vācā, תעלה **פעולה נכונה** - Sammā Kammanta.
- ◆ עם עלייתה של פעולה נכונה - Sammā Kammanta, יעלה **אורח חיים נכון** - Sammā Ājiva.
- ◆ עם עלייתו של **אורח חיים נכון** - Sammā Ājiva, יעלה **מאמץ נכון** - Sammā Vāyāma.
- ◆ עם עלייתו של **מאמץ נכון** - Sammā Vāyāma, תעלה **נתינת דעת/מודעות נכונה** - Sammā Sati.
- ◆ עם עלייתה של **נתינת דעת/מודעות נכונה** - Sammā Sati, יעלה **ריכוז נכון** - Sammā Samādhi.
- ◆ עם עלייתו של **ריכוז נכון** - Sammā Samādhi, תעלה **חוכמה נכונה** - Sammā Ñāṇa, והיא תוביל לשחרור נכון - Sammā Vimutti.

שחרור נכון הנו שחרור מ**מזהמים מנטאליים**, דהיינו, הרס **מזהמים מנטאליים** כתוצאה מהיווכחות **בידיעת הדרך הנאצלת** - Magga Ñāṇa.

שישה-עשר שלבי התובנה

כאשר המתרגל מיישם בעקביות את **ארבעת יסודות נתינת הדעת** ומתרגל **סילה סמאדהי** ו**פאנייה**, יעלו בעקבותיהם **שישה-עשר שלבי התובנה** בסדר זה:

1. ידע המבדיל בין מיינד לחומר (גוף) - Nāma Rūpa Paricchedañāṇa.
2. ידע עקרון התלות ההדדית - Paccaya Pariggahañāṇa.
3. ידע ההבנה - Sammasanañāṇa.
4. ידע ההופעה והדעיכה - Udayabbayañāṇa.
5. ידע ההיעלמות - Bhañgañāṇa.
6. ידע הבעתה - Bhayañāṇa.
7. ידע החסרונות - Ādhīnavañāṇa.
8. ידע השחרור מהשתוקקות - Nibbidañāṇa.
9. ידע השתוקקות לשחרור - Muñcitukamayatañāṇa.
10. ידע ההתבוננות - Paṭisañkhañāṇa.
11. ידע שוויון הנפש למבנים - Sañkhārupekkhāñāṇa.
12. ידע האימוץ - Anulomañāṇa.
13. ידע שינוי השושלת - Gotrabhuñāṇa.
14. ידע הדרך - Maggañāṇa.
15. ידע הפרי - Phalanñāṇa.
16. ידע הסקירה - Paccavekkhāñāṇa.

המתרגל אשר יתקדם ביישום **ארבעת יסודות נתינת הדעת** יכיר ב**שישה-עשר שלבי התובנה** והם יופיעו בסדר הנ"ל.

קטיעת גלגל החיים והמוות

תרגול **סטיפאתאנה ויפאסאנה** מטהר את הלב והנפש ממזהמים **מנטאליים** של – **לובהה** -Lobha, **דושה** -Dosa ו**מוהה** -Moha, **תאוה**, **כעס** ו**בורות**. **מזהמים מנטאליים** אלו הם הגורם ללידתם האינסופית של היצורים, למעגל חסר התכלית של **סאמסארה** -Samsara - לידה, מוות, לידה, מוות... עד אין קץ.

הבודהה ציין כי יצורים אינם יכולים להיווכח בדרך-Magga, **בפרי**-Phala וב**ניבאנה**-Nibbāna, מכיוון שהם כבולים במעגל **הסאמסארה**. הסיבה לכבילתם של היצורים במעגל האינסופי היא שהם מורעלים במזהמים **מנטאליים** אשר גורמים לעלייתם של **מצבים מעוותים ומושחתים** -Vipallasa Dhamma.

מצבים מעוותים אלו הם:

1. עיוות של השתוקקות חושית - Kāmarāga Vipallāsa Dhamma.
2. עיוות של הנאות החושים - Sukha Vipallāsa Dhamma.
3. עיוות של אי-ארעיות - Nicca Vipallāsa Dhamma.
4. עיוות של עצמיות - Atta Vipallāsa Dhamma.

העולם בלהבות, בוער בלהט **ארבעת העיוותים**. נפשם של בני האדם קודחת מלהט ארבעת עיוותי ההשקפה שמקורם במשקעים רדומים. בגלל מצבים מעוותים אלו, בני אדם לכודים במעגל **הסאמסארה**, ואינם יכולים להשתחרר, הם בוערים באש **המשקעים הלא טהורים** וביכולתם למצוא נחמה ב**ניבאנה**.

מטרת תרגול **סטיפאתאנה ויפאסאנה** היא לרפא את התחלואים והעיוותים ולהשמיד את מעגל **הסאמסארה**.

1. המתרגל את **מודעות הגוף** מרפא את **עיוותי התשוקה החושית** אשר יוצרים את אשליית היופי. מתרחשת השמדת הרעיון שהגוף הוא משהו יפה ומענג אשר יש לרדוף אחריו. כאשר קיימת מודעות מלאה לגוף, עיוות התשוקה החושית יוכחד מן המיינד ותושג שלוה. האדם לא יורעל מתשוקות ותאוות, אפילו לא מהשתוקקויות שמימיות. האדם ישאף אך ורק ל**ניבאנה**.
2. המתרגל את **מודעות התחושות** מרפא את **עיוותי הנאות החושים**, תחושות נעימות או שמחה, על-ידי טיהור המיינד מן הרעיון שעניגים מביאים אושר. כאשר ישנה התבוננות בתחושות, תבוא ההכרה לטבען האמיתי של תחושות, שאף תחושות נעימות ושמחות הן יחסיות וחסרות מהות ומובילות ל**סבל**, ואף **הסבל** חסר מהות וחולף. האדם לא יורעל מהנאות ומתחושות שמחה. האדם ישאף רק ל**ניבאנה**.
3. המתרגל **מודעות למיינד** מרפא את **עיוותי אי-הארעיות**. תוך התבוננות במיינד, ייווכח המתרגל ב**ארעיות**. בתחילה יעלו מחשבות מסוימות, ולאחר מכן יעלו מחשבות אחרות, כך ייווכח המתרגל בשינוי, בתנועה הבלתי פוסקת של המיינד ושל כל התופעות. בהבינו את טבעו החולף של המיינד, יזנח המתרגל את רעיון היציבות והקביעות ויחפש את מבטחו ב**ניבאנה**.
4. המתרגל **מודעות למושאי המיינד** ירפא את **עיוותי תפיסת העצמיות**. תוך כדי התבוננות בגוף ובמיינד יחל המתרגל להיווכח בטבען של כל התופעות, **הארעיות, הסבל ואי-העצמיות**.

בזמן התבוננות, יש ותופעה משתנית, לעיתים הכאב נעלם- דבר המראה **ארעיות**.

לעיתים התופעה מחריפה והופכת לבלתי נסבלת- דבר המראה **סבל**.

לעיתים, בעת ההתוודעות התופעה לא ניתנת לשליטה ולא תשתנה על-פי הרצון, היא תקייה על-פי טבעה- זהו מימד **אי-**

עצמיות. תוך היווכחות ב**אי-עצמיות**, יהיה המתרגל מסוגל לטהר את מוחו/ נפשו ולהכחיד את מעגל **הסאמסארה**.

האדם לא ייפול למצב של בורות ולא יזדהם מהופעתן של תופעות שונות, הוא יתרגל **סטיפאתאנה ויפאסאנה** כשמטרתו השגת **הניבאנה**.

חכמה אינטואיטיבית

ותרגול מתקדם

בעודך ממשיך לתרגל תוך ישום מאמץ וחריצות ביחד עם הבנה ומודעות רציפה, יופיעו **שלבי התובנה** - Vipassanāñāṇa. בתחילה יעלה הידע המבדיל בין מיינד- (נאמה) לחומר (גוף) – (רופה) - Nāma Rūpa Paricchedañāṇa ולאחר מכן, בהדרגה, שאר השלבים, עד ידע הדרך - Maggañāṇa, ידע הפרי - Phalanñāṇa וידע הסקירה - Paccavekkhañāṇa, השלבים הסופיים של החכמה.

אל תתעצל ואל תהיה קל דעת, תרגל מדי יום ביומו, בוקר וערב, ויישם מודעות במשך כל היום. כמו שמשקים ומטפחים שדה אורז על מנת שיצמח ויגיע לשיאו, כך גם בהמשיך את תרגולך הבסיסי, המאמץ הנחוש יסלול את הדרך לעלייתה של הכרה גבוהה יותר.

טיהור הנפש הנו מצב קיומי אמיתי, חוק טבע אשר אינו מפלה בין בני אדם במגדרם, דתם, גזעם או מעמדם. בכל עת, כאשר אדם מתרגל במסירות, הוא יקצור את הפירות. משך הזמן בו יגיע אדם לטיהור הכרתו ועוצמת הטיהור תלויים באיכויות טהורות נצורות של נפשו – Puñña Pārami ובאינטנסיביות התרגול שלו. תוצאות יעילות של תרגול סטיפאטאנה ויפאסאנה תלויות ביכולת ההתמודדות ברגע ההווה תוך ישום מודעות רציפה, ישום- Ātāpi, Satimā, Sampajāno ואיזון חמש היכולות וחמשת הכוחות.

כיצד ליישם? היה קשוב לכל המצבים ברגע ההווה לפי עקרונות ארבעת יסודות נתינת הדעת. מודעות/נתינת דעת היא המפתח אשר מניע את המערכת של 37 התנאים הכרחיים להארה.

על מנת ששלושת מאפייני הקיום יהוו גורם מעורר לעליית החכמה האינטואיטיבית או התובנה, עליהם לעלות מתוך מציאות מוחלטת - Paramattha Dhamma ולא מתוך תופעות קונבנציונליות - Paññāttaramanna. כאשר האדם זוכה לתובנה כתוצאה מידיעה ישירה ומניסיונו, ללא אמצעים מלאכותיים או קונספטואליים, אלא, אך ורק על ידי "זה שידוע" (המיינד) ומושא ידיעתו, שהגוף והמיינד (חמשת המצרפים) הנם ארעיים, סבל וחסרי-עצמיות, זו היא ההיווכחות או ההכרה בשלושת מאפייני הקיום אשר מאפשרים לחכמה האינטואיטיבית לעלות.

על מנת להתקדם בוֹיפאסאנה ולהיווכח בשלושת מאפייני הקיום - Tilakkhaṇa, יש לתרגל את הישארות המודעות או תשומת הלב עם מושא ההתבוננות. כאשר הריכוז יתפתח, המיינד, אשר עד כה נהנה לזרום ולעקוב אחר התופעות החושיות השונות, יירגע וישקוט. המיינד יתפוך לממוקד בדבר אחד ומרוכז במושא ההתמודדות.

מיינד רגוע ומרוכז יביא לעליית הראיה והידע. חכמה והבנה אשר מעולם לא נחוו בעבר יעלו, ויאפשרו למתבונן לראות ולהבין ברגע הווה שקיימים רק גוף ומיינד.

כאשר ההתמודדות ונתינת הדעת ברגע הווה ישתפרו, ייווכח המתרגל שרק מושא - Aramana אחד ויחיד עולה ביחידת זמן ואז נעלם, כשהוא מאפשר באופן מיידי את עלייתו של מושא אחר. המתרגל ייווכח שכל מושא או מצב מופיע ואז נעלם, עולה ודועך. ההכרה שכל דבר במסגרת הגוף והמיינד הוא בר חלוף ומשתנה ללא הרף, מכונה: התבוננות בארעיות - Aniccānupassanā.

בעוד המתרגל ממשיך להתבונן בטבען הארעי של התופעות, תחושות סבל עולות: כאבים, לחצים ומצבים בלתי נסבלים. ההכרה בטבעם המדכא והבלתי נסבל של גוף ומיינד, מכונה: התבוננות בסבל - Dukkhanupassanā.

בעוד המתרגל ממשיך להתבונן ולהיווכח בעלייה ובעדיכה ובמצבים בלתי נסבלים של כאב במסגרת הגוף והמיינד, הוא מתחיל להבין שמצבים אלו אינם תחת שליטתו של מישהו, והם עולים על פי טבעם, והם אינם שייכים למישהו, ושהם מחוסרי עצמי. הכרה זו מכונה: התבוננות באי-עצמיות - Anattanupassanā.

ההכרה הישירה בשלושת מאפייני הקיום היא תובנה אמיתית. אם אדם פיתח ויפאסאנה לדרגה זו, החכמה האינטואיטיבית יכולה להתפתח עד ההכרה בדרך, בפרי ובניבאנה - Magga, Phala, Nibbāna.

קיימים ארבעה שלבי הארה אשר הינם תוצאה של הצלחת תרגול **סטיפאתאנה ויפאסאנה**:

1. הזוכה להיכנס לזרם - Sotāpanna.

2. החוזר פעם אחת - Sakadāgāmī.

3. ההולך ללא שוב - Anāgāmī.

4. זה שזכה - Arahant.

שישה-עשר שלבי התובנה אשר מופיעים בכל אחד מארבעת שלבי ההארה, הנם זהים, אך רמת הזיכך שלהם תלויה בשלב בו הם פועלים. **לידע הדרך** - Maggañāḥa, בכל אחד מהשלבים, יש את הכוח להשמיד משקעים ברמות שונות. **תובנות הדרך** אשר עולות עם השגת שלב ההארה הראשון מכונות - Sotāpattimaggañāḥa, ביכולתן להכחיד משקעים מאוד גסים.

תובנות הדרך אשר עולות עם השגת שלב ההארה השני מכונות - Sakadāgāmīmaggañāḥa, ביכולתן להכחיד משקעים פחות גסים ולהחליש **תשוקה וכעס**.

תובנות הדרך אשר עולות עם השגת שלב ההארה השלישי מכונות - Anāgāmīmaggañāḥa, ביכולתן להכחיד משקעים עוד פחות גסים ולהכחיד סופית **תשוקה וכעס**.

תובנות הדרך אשר עולות עם השגת שלב ההארה הרביעי מכונות - Arahantamaggañāḥa, ביכולתן להכחיד באופן מוחלט וסופי את שאר המשקעים העדינים שנשארו ולהכחיד סופית **תשוקה, כעס ובורות**, ללא זכר.

בשלב הראשון של ההארה - Sotāpattimaggañāḥa נכחדים שלושה סוגים של **בורות**:

1. **השקפה מוטעית** – Sakkāyadiṭṭhi לגבי עצמיות או הרעיון של מהות עצמית קבועה.

2. **ספקות** - Vicikicchā לגבי ה**בודהה**, ה**דהאמה** ו**הסנגהה**, ספקות לגבי חוק ה**קאמה** (מעשה ותוצאותיו), וספקות לגבי הדרך ל**ניבאנה**.

3. דבקות בטקסים, ואמונה בדרכי תרגול לא נכונות.

אלה שלושת סוגי ה**בורות** וה**השקפה המטעה** שמושרשים מן היסוד.

בשלב הראשון של ההארה - Sotāpattimaggañāḥa, נכחדים גם רמות גסות של **תשוקה חושית** - Kāmarāga, **שנאה** - Patigha, ונסגרות האפשרויות להיוולדות ברמות של סבל (מציאות החיות, מציאות הרעבות, מציאות השדים ומציאות הגיהנום).

סוטאפאנה ייוולד במציאויות שמחות (מציאות אנוש או מציאות שמימית), לא יותר משבע פעמים לפני השגת **ניבאנה**.

זה אשר נוכח בשלב ה**סוטאפאנה**, הנו אדם נדיב וטוב. **סוטאפאנה** אינו קנאי ולא עוקצני. הוא בעל אמון מוחלט **בשלושת**

האבנים היקרות (בודהה, דהאמה וסנגהה) ומקיים ללא דופי את **חמשת כללי המוסר**.

הסוטאפאנה מזוכך, זהו טיהור אמיתי של המיינד. בגלל טוהר ההשקפה, ה**סוטאפאנה** הנו אדם ששווה כי יכבדוהו, הוא אחד מן ה**נאצלים** - Ariyā Puggāla.

לפי המסורת הבודהיסטית, אם אדם מגיע לשלב השני של התובנה - **ידע עיקרון התלות ההדדית** - Paccaya

Pariggahañāḥa, אותו אדם הופך ל - Culla-Sotāpanna (סוטאפאנה קטן). בחיים הבאים אדם כזה לא ייוולד במציאויות של סבל, אלא ייוולד במציאויות שמחות, אך בחיים שיבואו אחר-כך גורלו אינו מובטח, ישנה אפשרות כי ייוולד במציאויות נוראיות.

אם ברצונו של אדם להבטיח את עצמו מנפילה, עליו להמשיך לתרגל **סטיפאתאנה ויפאסאנה** עד אשר ייווכח **בדרך הנאצלת ובפירותיה** - Ariyā Magga, Ariyā Phala.

יש לסקור את שלבי התובנה אשר הושגו עד אשר יוכחדו לחלוטין **עשרת הכבלים** – Samyojana אשר כובלים את בני האדם למעגל ה**סאמסארה** ועד אשר תושג המטרה המוחלטת, היעד הסופי - **ניבאנה**.

סיכום

מכל הדרכים לטיהור המיינד, ישנה רק דרך אחת, זו הדרך שמצביע עליה הבודדה- ארבעת הטיפאתאנה. אם ברצוננו להתגבר על הסבל ולמצוא שלווה אמת ושמחה בחיינו, עלינו לתרגל בחריצות **טיפאתאנה ויפאסאנה קאמאתאנה**, מפני שרק בדרך זו נוכל לגבור על הסבל.

חיים ללא תרגול מדיטציה הם כמו שדה נטוש שאינו בשימוש. חיים ללא התפתחות מנטאלית הם כמו צלחת ריקה, הם חסרי ערך. ניתן להשוות את המעגל האינסופי של **סמסארה** לאוקיינוס רחב, אשר אין אפשרות לראות ממנו את החוף הרחוק. כל היצורים החיים טובעים בים ואינם יכולים למצוא את החוף. אך אם אדם מתרגל **טיפאתאנה ויפאסאנה** עד ההיווכחות בדרך ובפרי, אפילו ברמות נמוכות של קיום, והופך ל**נאצל**, יוכל הוא לשחות לצד האחר ולראות את החוף לפניו, הוא יחצה את ים ה**סאמסארה**. ככל שימשיך לשחות, דהינו, לתרגל, לא יחלוף זמן רב והוא יגיע לחוף מבטחים וישיג **ניבאנה**. פירוש הדבר כי לעולם לא ייוולד שוב. לכולכם, מתרגלים יקרים ובודדיסטים נאמנים, להיות לצדו של אדם **נאצל**, דבר טוב הוא, אך טוב יותר להתפתח ולתרגל בעצמך עד אשר תהיה אתה אדם **נאצל**. בכנות, הנני מאחל לכולכם כי תכוונו את מאמציכם, לא לטיפוח ולהשגת כל אותם דברים המהווים מעמסה ושאותם לא תוכלו לסחוב אתכם, אלא, להסרת המשא הכבד אשר הנכם סוחבים עמכם אינסוף זמן ושקושר אתכם במעגל ה**סאמסארה**, עד אשר תשיגו כולכם את היעד המוחלט - **ניבאנה**.

כפי שציין הבודדה:

"ניבאנה קיימת.

הדרך לניבאנה קיימת.

זה שמצביע על הדרך, קיים.

אם לא תפסע בדרך זו

כיצד תשיג ניבאנה?"

לסיכום, מי ייתן וכוחה הטהור של הדרשה על המאהה **טיפאתאנה סוטה** יוביל אתכם, יוגים של **ויפאסאנה** ומתרגלי **דהאמה** להשגת הדרך- **Magga**, הפרי- **Phala וניבאנה**, בהקדם.



Venerable Ajahn Tong Sirimangalo
(Phra Raja Prommajarn)

מקורות וספרות מומלצת

1. **Maha Satipatthāna Sutta – The Great Discourse on the Four Foundations of Mindfulness** – No. 22 – Digha Nikaya, The Long Discourses of the Buddha, Translation: Maurice Walshe. Boston: Wisdom Pubs, 1995.
2. **Satipatthāna Sutta – The Discourse on the Four Foundations of Mindfulness** – No. 10 – Majjhima Nikaya, The Middle Length Discourses of the Buddha, Translation: Bhikkhu Nanamoli and Bhikkhu Bodhi. Boston: Wisdom Publications, 1995.
3. **Satipatthāna Sutta – The Discourse on the Four Foundations of Mindfulness** – Discourses in Samyutta Nikaya, The Kindred Sayings of the Buddha and Anguttara Nikaya, The Gradual Sayings of the Buddha, Translation: Mrs. Rhys Davis. Oxford: The Pali Text Society, reprinted 1996
4. **The Visuddhimagga, The Path to Purification** – Translation: Bhikkhu Nanamoli. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1979.
5. **The Legends of the Buddha**, The Dhammapada in Translation, by Burlingame, Oxford: The Pali Text Society, reprinted 1995
6. **Dictionary of Pali Proper Names**, by G.P. Malalasekera, D. Litt., Ph.D., M.A. (London)) O.B.E. London: Oxford: The Pali Text Society, 1974.
7. **The Four Foundations of Mindfulness**, by Ven. USilananda. Boston: Wisdom Publications, 1990.
8. **Mindfulness in Plain English**, by Ven. Henepola Gunaratana. Boston: Wisdom Publications, 1992.
9. **The Path to Nibbāna**, by Ven. Phra Dhamma Theerarach Maha Muni (Jodok). Translation: Vorasak & Helen Jandamit, Bangkok: Wat Maha Dhatu, 1988.
10. **Buddhism in Translations**, by Henry Clark Warren. Delhi: Molital Banarsidass Publishers, Ltd., reprinted 1992.
11. **Dictionary of Buddhism**, by Phra Dhamma Pitaka (P.A. Payutto). Bangkok: Maha Chulalongkornrajavidyalaya, 2538.

