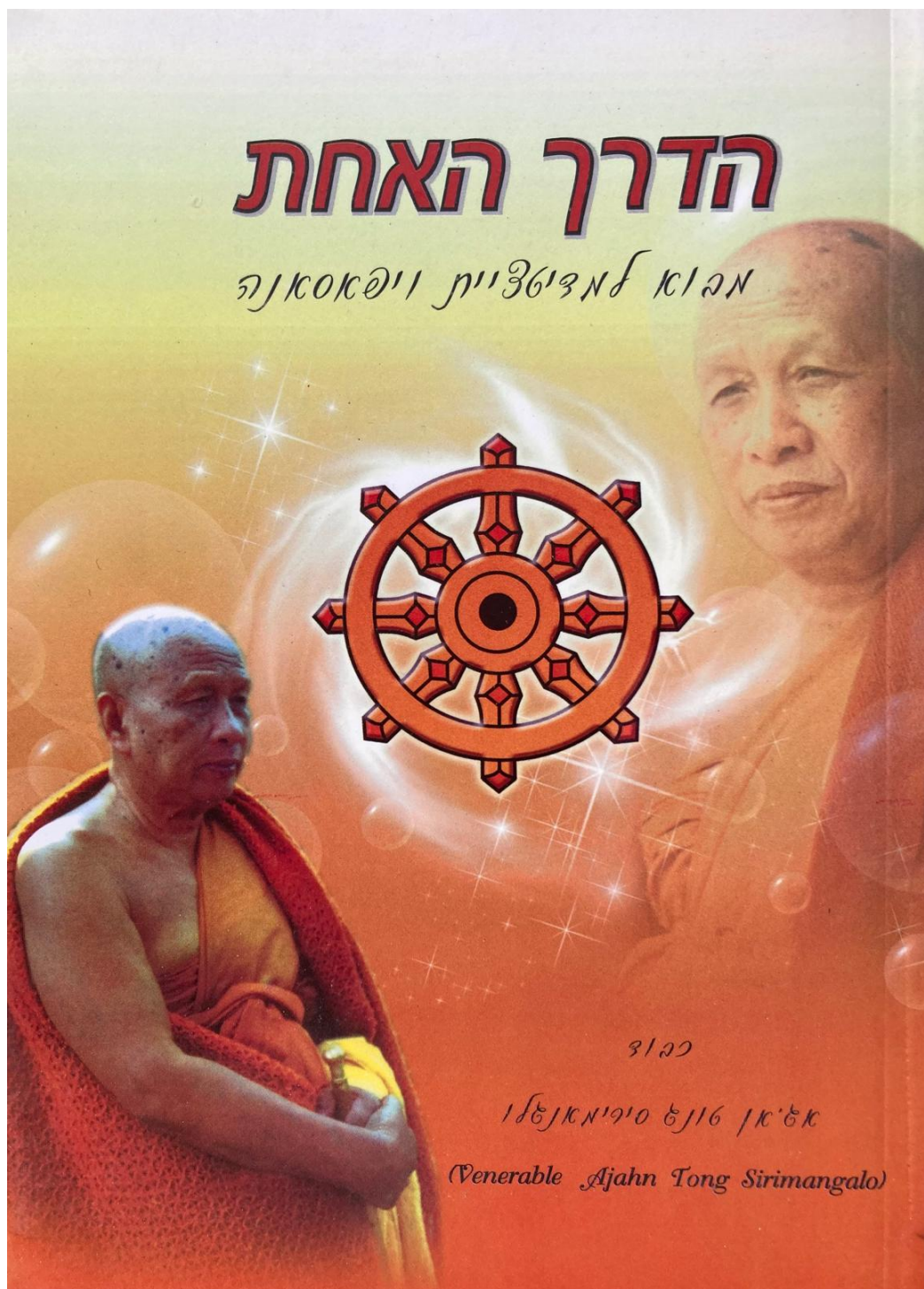


הדרך האחת - מבוא לויפאסנה



הדרך האחת

מבוא למצוינות ויפאסנה



312

א.ט. טונג סירימאנגלו

(Venerable Ajahn Tong Sirimangalo)

הדרך האחת - מדריך למדיטציית ויפאסנה

הנזיר המכובד אג'אן טונג סירימאנגלו

The Only Way

Vipassana Meditation – An Introduction

Ven. Ajarn Tong Sirimangalo

תרגום ועיבוד לאנגלית:

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

צ'ומטונג, צ'אנג מאי 50160, תאילנד.

צילומים: תאנת צ'ינדאפורן.

English copyright © 1999, Kathryn Johnston Chindaporn

Photographs copyright © 1999, Thanat Chindaporn

All Rights Reserved

www.northernvipassana.org

תרגום ועריכה לעברית:

ענת צחור תל-אביב, 2001

עריכה נוספת 2008

עריכה נוספת 2024

© 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 (Zachor), Israel

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
6 עמוד	דבר המתרגמת למהדורה הראשונה לאנגלית
6 עמוד	דבר המתרגמת למהדורה השנייה לאנגלית
8 עמוד	מבוא
9 עמוד	מהי מדיטציית ויפאסנה
10 עמוד	מהי נתינת דעת
10 עמוד	היסטוריה
11 עמוד	ישנה רק דרך אחת
12 עמוד	טוהר
14 עמוד	לגבור על היגון והעצב
16 עמוד	להכחיד את הכאב והסבל
18 עמוד	הדרך הנכונה
21 עמוד	ניבאנה
22 עמוד	ארבע ההבטחות
23 עמוד	השיטה
23 עמוד	יסוד נתינת דעת לגוף
24 עמוד	תרגיל מדיטציה ראשון: קידה מודעת
26 עמוד	מישיבה לעמידה
26 עמוד	תרגיל מדיטציה שני: מדיטציית הליכה
27 עמוד	תרגיל מדיטציה שלישי: מדיטציית ישיבה
28 עמוד	שכיבה והירדמות
28 עמוד	תנוחות גופניות משניות
29 עמוד	יסוד נתינת דעת לתחושות
30 עמוד	יסוד נתינת דעת למיינד
30 עמוד	יסוד נתינת דעת למושאי המיינד

עמוד 32	עקרונות התרגול
עמוד 33	רגע ההווה
עמוד 34	תנאים תומכים
עמוד 35	שלושת מאפייני התופעות
עמוד 36	חמשת מצרפי התפיסה
עמוד 37	37 תנאים הכרחיים להארה
עמוד 39	ארבעת יסודות נתינת הדעת
עמוד 39	ארבעת המאמצים הגדולים
עמוד 40	ארבע הדרכים המובילות להצלחה
עמוד 40	חמש היכולות
עמוד 41	חמשת הכוחות
עמוד 42	שבעת מרכיבי ההארה
עמוד 42	הדרך הנאצלת בת שמונת השלבים
עמוד 43	שישה עשר שלבי הידע
עמוד 44	קטיעת גלגל החיים והמוות
עמוד 45	חוכמה אינטואיטיבית ותרגול מתקדם
עמוד 48	סיכום
עמוד 49	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 מליבו לכל החפץ לשמוע.

ברצוני להודות למוריי, 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 מזה 15 שנה, לשלושת ילדי, רוני, נוי ותום, שנולדו אל תוך ה"דרך", להורי, ולכל מי שמסייע ומאפשר לי לפסוע בנתיב מופלא זה.

הספר הינו 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 ויפאסנה 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-יהודית. ישנם בספר סיפורים שלקורא העברי ישמעו דימויניים 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 מילה, לעיתים השארתי את המונח הפאלי.

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

מי ייתן וכל הברואים יהיו מאושרים.

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 הינו תרגום של דרשה שנתן אג'אן טונג המכובד ביום הולדתו ה-72 בספטמבר 1995, בנוסף לשיחות שנתן באירועים שונים וכולל דרשה שנתן בפתיחת קורס ויפאסנה 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 הינושאים מהווים גירוי ויצירת עניין בתחום. את כל אחד מהינושאים 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 לליבם של המאזינים במונחים מדויקים ופשוטים, כשלכל מלה משמעות עמוקה. אג'אן טונג הינו תורה חיה ודבריו הם מלב ליבה של הדהאמה שאותה הוא מתרגל ולה הוא מקדיש את חייו. הנני מקווה שספר זה יהיה מזון ללבכם, בתקווה שתזכו מדרשה זו. ברצוני להודות לאג'אן טונג המכובד, להוריי ולמוריי אשר בלעדיהם חיי היו יבשים כמו שדה שלא עובד.

שלכם, בדהאמה,

קאתרין ג'ונסטון צ'ינדאפורן

21 באוגוסט 1999.

דבר המתרגמת למהדורה השנייה בגרסה האנגלית

הנני מוקירה תודה לאפשרות לערוך ולשפץ את תרגום הספר "הדרך האחת" - מבוא למדיטציית ויפאסנה, 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 לויפאסנה", בשפה האנגלית. הספר מיועד לתלמידים המעוניינים ללמוד את יסודות הסטיפטהאנה ויפאסנה כפי שמלמדים במרכזי ויפאסנה 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 סטיפטהאנה ויפאסנה קמאטהאנה 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 וחוכמה, 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 רוחם בדרך של תרגול מדיטציית ויפאסנה ובכך להביא תועלת לעצמם, למשפחתם ולכל הסובבים אותם. התפתחות של שלוה פנימית היא הדרך האחת והאמיתית לשלום אמיתי ולאוויר.

שלכם, בדהאמה,

קאתרין ג'ונסטון צ'ינדאפורן.

NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO SAMMĀSAMBUDHASSA

לכבוד המבורך, הנאצל, הבודהה המואר

Ekā Yano Ayam Bhikkhave Maggo

Sattānam Visuddhiya

Soka Paridevānam Samatikkamāya

Dukkha Domanassānam Atthangamāya

Ñayassa Adhigamāya

Nibbānassa Sacchikiriya

Yadidam Cattaro Satipaṭṭhāna'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 הסטיפטהאנה ויפאסנה קמאטהאנה או ארבעת יסודות נתינת הדעת, הינה אופן הלימוד הגבוה ביותר שניתן על-ידי הבודהה. לימוד זה הינו 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

וז תורתם של כל הבודהות.

ETAM BUDDHANĀ SĀSANAM

דהאמהפאדה 183.

השיטה לטיהור מנטלי, 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 ממהמים מנטליים Kilesā-, אלו משקעים לא טהורים הטמונים בהכרה המבוססים על תשוקה, כעס ובורות. משקעים אלו או המזהמים המנטליים הנם הסיבה לכל מחשבה, דיבור ומעשה לא טהור. המזהמים הם הסיבה לכל הסבל בעולם. ברגע שהתודעה מתנקת ממהמים מנטליים, היא אינה מסוגלת להרע. תודעה טהורה מסוגלת אך ורק למעשים טובים. לפיכך, טוב אמיתי ושמחה עולים מתוך תודעה נקייה. ברגע שהתודעה נוקתה, יכול אדם לזכות בשמחת אמת. רק אז ייכחד הסבל שמקורו באותם מזהמים. הדרך לטיהור התודעה, השיטה שלימד הבודהה, נקראת קמאטהאנה - Kammatṭhāna (תרגול מדיטציה).

הבסיס לתרגול, שהינו שיטה מדויקת וישירה לתרגול מדיטציה, מוביל לטיהור התודעה ומופיע בכתובים במאהאסטיפטאהנה (סוטה) השיח הגדול על ארבעת יסודות נתינת הדעת (של הדיגהא ניקאיה. תרגול שיטתי זה נקרא סטיפטהאנה ויפאסנה קמאטהאנה, Satipaṭṭhāna Vipassanā Kammatṭhāna - 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 ולשלוות אמת.

מהי מדיטציית ויפאסנה?

VIPASSANĀ KAMMATṬHĀNA

ויפאסנה Vipassanā – בשפת הפאלי פירושה: ראייה בהירה, ראייה מיוחדת או ראייה חודרנית, Vi- בהירות, באופן מיוחד, אל תוך, דרך. Passanā- ראייה. ויפאסנה פירושה הסתכלות פנימית, חוכמה אינטואיטיבית, ידע אינטואיטיבי. נהוג לתרגם ויפאסנה כתובנה. ראייה בהירה של מה? ראייה אל תוך מה? ויפאסנה פירושה ראייה אל תוך טבעה האמיתי של המציאות או תובנה אל תוך אמת המציאות, ראיית הדברים כפי שהם. ויפאסנה הנה הבנה אינטואיטיבית ישירה אל טבעם האמיתי של התופעות הפסיכופיזיות. ויפאסנה 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 Saṅkhāra מערכים מנטליים. ויניאנה Viññāṇa הכרה. ויפאסנה הנה היווכחות בכך שכל התופעות הפסיכופיזיות הינן ארעיות Anicca אניצ'ה, הינן סבל Dukkha דוקהה, ונעדרות עצמי Anatta אנאטה. שלושת מאפייני התופעות Tilakkhaṇa הינם סממני החוכמה האינטואיטיבית או התובנה והינם המושאים העיקריים של מדיטציית ויפאסנה. ויפאסנה הינה היווכחות ישירה בטבעם האמיתי של נאמה ו-רופה. כל המצבים בין אם פנימיים או חיצוניים, רוחניים או חומריים, הינם ארעיים, סבל ומחוסרי עצמי Anicca, Dukkha, Anatta. המודט אשר מפתח ידע אינטואיטיבי Vipassāññāna, יווכח שכל ההתרחשויות בתוכו ובעולם מחוצה לו משתנים ללא הרף, בלתי ודאיים או ארעיים; מלחצים, לא מספקים או סבל, בלתי ניתנים לשליטה, ריקים, מחוסרי מהות, אינם שייכים לאף אחד ומחוסרי עצמיות. שלושת המאפיינים הינם טבעם האמיתי של כל התופעות.

מהי נתינת דעת?

SATIPAṬṬHĀNA

ויפאסנה מבוססת על ארבעת יסודות נתינת הדעת ה-סטיפטהאנה, Satipaṭṭhāna, תובנה מתרחשת כתוצאה מיישום עקבי של נתינת דעת בארבעה מוקדים. ניתן למצוא את הסטיפטהאנה כמפתח לויפאסנה בטיפיטאקה (הקנון המשולש הפאלי), במאהאסטיפטהאנה סוטה של הדיגהה ניקאיה (השיח הגדול על "ארבעת יסודות נתינת הדעת", סוטה מס' 22 מן הפרקים הארוכים) ובסטיפטהאנה סוטה של המאג'ימה ניקאיה (מס' 10 מן הפרקים האמצעיים), כמו כן בפרקים אחרים. סאטי Sati נגזר מהמילה הפאלית סאר, שפירושה: לזכור או להעלות בזיכרון. סאטי אינו רק זיכרון, פירוש: הגות, התבוננות, הרהור, היזכרות, תשומת לב, זהירות, מיקוד, מודעות או דריכות וערות. (באנגלית סאטי מתורגם כמיינדפולנס או מודעות. פאטהאנה בא מהמילה הפאלית אופאטהנה שפירושה: תמיכה, התבססות, בסיס, יישום או יסוד. סטיפטהאנה היא הדאמה 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 - Vedānupassanā.
3. נתינת דעת / מודעות על מיינד - Cittānupassanā.
4. נתינת דעת / מודעות על מושאי המיינד - Dhammānupassanā.

בקצרה: קאיה, ודאנה, צ'יטה, דהאמה - גוף, תחושות, מיינד ומושאי המיינד.

בזמן תרגול סטיפטהאנה המודט מכון תשומת לב, מודעות ותפיסה בהירה על מנת להתבונן ולהתוודע באופן מנטלי על 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 חוכמה, בעלי חושים בריאים ובעלי מזג נוח עם נטייה להגות. הכפר כולו תרגל את נתינת דעת במשך כל 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 לפגוש את תורתו של הבודהה, אשר בא לעולם למען אנשים כמוכם!". ובאלה שהיו עצלים והזניחו את התרגול נהגו לנזוף: "על אף שנולדתם בבני אנוש הינכם מתנהגים כמתים!". הבודהה שהתרשם מאנשי קורו, אשר היו בעלי נטייה טבעית להתבוננות עמוקה, פנה אל 500 הנזירים אשר ליוו אותו בדברים על ערכו של התרגול והתועלת שבו.

ואלה דברי הבודהה:

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.

*המילה נזירים מתייחסת לא רק לנזירים, אלא, לכל יצור חי אשר נוכח בסכנת מעגל הסמסרה, מעגל החיים האינסופי.

ישנה רק דרך אחת

EKĀYANO AYAM BHIKKHAVE MAGGO

ישנה רק דרך אחת נזירים

הבודהה לימד את ה-EKĀYANO MAGGO, הפירוש: הדרך האחת, או הדרך הבלעדית. דרך זו מכונה "הדרך האחת", "הדרך הבלעדית" או "דרך האחד", מכיוון שהבודהה הינו היחיד שהודות למאמציו התגלתה ונחשפה דרך זו. דרך זו היא תורתו של הבודהה, 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 בניבאנה.
כל אחד מהבודהות אשר זכו בהארה המושלמת (סאמאסאמבודהה) הבודהות השותקים (פאצ'קאבודהה), ותלמידים נאצלים (ארייאסאווקה) הגיעו לניבאנה בהולכם בדרך זו. זו הדרך הנשגבת.

תרגולת הסטיפטהאנה היא לב תורתו של הבודהה וכוללת בתוכה את כל אשר לימד. תורת אמת זו של הבודהה אשר הועברה לכל התלמידים הנאצלים, במשך 45 שנה, החל מיום מסירת דבריו ועד יומו האחרון שבו עבר ל-פאריניבאנה. הבודהה הוביל, מתוך חסד וחמלה, אינסוף תלמידים להיווכחות בניבאנה.

הבודהה העביר את תורתו לדורות הבאים, בהבטיחו:

YENEVA YANTI NIBBĀNAM

BUDDHĀ DESANCA SAVĀKĀ

EKĀ YANENA MAGGENA SATIPAṬṬHĀNĀ`DI

כל הבודהות והתלמידים הנאצלים נוכחו בניבאנה

בהולכם בדרך האחת של נתינת הדעת.

כל 84,000 אופני הלימוד של הבודהה מתנקזים לדרך זו. דרך זו היא היהלום שבתורתו, המובילה אל הטוב הנשגב, אל האושר הנעלה שבניבאנה.

טוהר

SATTĀNAM VISUDDHIYĀ

לטיהורם של כל היצורים החיים

דרך זו מטהרת את רוחם של היצורים החיים. השתוקקות, כעס ותעתועים - המזהמים המנטליים Kilesā, אשר מזהמים את המיינד והינם מקור הסבל, יכולים להיעקר מהשורש כתוצאה מתרגול סטיפטהאנה. בני אנוש ושאינם בני אנוש המתרגלים דרך זו יכולים להיטהר.

תרגול סטיפטהאנה ויפאסנה מטהר את רוחו של המתרגל. בתחילה, ע"י החלשת המזהמים ואחר-כך על-ידי עקירתם מהשורש והשמדתם של מזהמים מנטליים 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.

תהליך טיהור התודעה יכול לזכך את האדם, לפתח בו ערכים הומניים גבוהים ואיכויות מוסריות, משמע, התפתחותו לאדם בעל מעלות Kālayanañjana.

כאשר אדם בעל איכויות ומעלות יתרגל סטיפטהאנה-ויפאסנה, המזהמים הרדומים יושמדו, משמע, טיהור המיינד עד השגת ניבאנה, ובכך יהפוך לנאצל Ariyā Puggāla.

אפילו חיות אשר באות במגע מנטלי 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 הבודהה בג'טאוואנה, לאחר שהתחוללה סערה עזה, הושלך תוכי, כתוצאה מהרוחות העזות, אל תוך מנזר 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 ורק בני אנוש וישויות שמימיות יכולים להיווכח בניבאנה, 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 הבודהה את הדהאמה בפאתי העיר קאמפה, אשר למרגלות הנהר גאגארה, צפרדע, אשר האזין לדרשה, פיתח רגשות שמחה בשמעו את קולו של הבודהה. בדיוק ברגע שהצפרדע שמע את דברי הבודהה, רועה מחץ בטעות את ראשו כאשר נשען על מקלו. מיד נולד הצפרדע כיישות שמימית, כאילו התעורר מחלום וחשב: אז כעת אני כאן, מה עשיתי?" הוא נוכח כי נולד במציאות שמימית כתוצאה מרוחו הטהורה בעודו מקשיב לדרשה שנשא הבודהה.

וכך פנה אליו הבודהה:

"מי הוא זה שמברך אותי,
זוהר מניצחון והצלחה,
קורן כולו ביופי?"

מונדוקה דוואפונה ענה:

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

ואז, הבודהה לימד אותו את הדרך להיווכח באמת.



לגבור על היגון והעצב

SOKA PARIDEVĀNAM SAMATIKKAMĀYA

דרך זו מובילה את הסובל מיגון ועצב להתגבר על מכשולים מהעבר ומשחררת מצער וייאוש. כאשר המיינד בתהליך טיהור וכאשר המזהמים נכרתים, רוחו של האדם נרגעת, הצער 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 להתייצב בפני החיים. בימיו של הבודהה רבים מצאו מזור בתרגול והודות לסגולות התרגול הגיעו להארה.

זה הסיפור על פאטאקארה תרי:

נהוג לספר שבזמן שהבודהה 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 ובילתה את הלילה 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 תיבוקה וצד אותו. פאטאקארה איבדה עשתונותיה, הניפה את זרועותיה

בנסותה 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 תשאלי 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 הבודהה. תלמידיו הנאמנים ניסו למנוע מהאישה המשוגעת והמלוכלכת להיכנס, אך הבודהה זיהה את מעלותיה ואסר על תלמידיו למנוע ממנה כניסה. הוא קרא לעברה: "אחותנו! חזרי אל חושייך!" מיד חזרו אל פאטאקארה עשתונותיה והיא הבחינה במערומיה, אימה פשטה בה. תלמיד שהבחין בכך נתן לה גלימה לכסות את גופה, היא כרעה ברך בפני הבודהה 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!"

והבודהה 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, אימך ואחייך, כולם נספו. אך, בדיוק כמו היום, כך גם לאורך מחזורי חיים, בכית שוב ושוב על אובדן בניך והיקרים לך. הרבה דמעות שפכת, יותר מכל המים בנהרות ובימים. מוכה ביגון וצער, אישה, מדוע עדיין לא חזרה אליך דעתך?" באופן הזה דיבר הבודהה על מחזורי החיים הנצחיים. ובעודו מדבר החל הצער בליבה של פאטאקארה להיעלם.

והבודהה הוסיף:

"פאטאקארה, עבור האחד שעושה את דרכו אל העולם שמעבר, לא בנים, לא קרובים, יכולים לשמש כמקלט, לעולם! כל שכן, הם אינם יכולים לשמש מקלטי בחיים אלה! על האדם הנבון לטהר את הלכותיו, ועליו לראות בבחירות את הדרך לניבאנה!" בסיום הדרשה פאטאקארה זכתה למעמד של סוטאפאנה וביקשה להצטרף למסדר הנזירות. הבודהה 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 הבודהה 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, לשווא 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 וזכתה אף לכוחות על-טבעיים.
מאוחר יותר, במהלך חייה, פאטאקארה תרי, הייתה למקור נחמה לרבים והיותה דוגמה ליכולת לגבור על היגון והעצב.

להכחיד את הכאב והסבל

DUKKHA DOMMANASSĀNAM ATTHANGAMĀYA

דרך זו מובילה את הסובל מכאב, מחלה, פציעה, או את הסובל מכאב מנטלי 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 הקאמה Kamma והמערכים המנטליים 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 הינו 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 לליבו 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 חיי והחליט להצטרף למסדר הנזירים. בזמן שנפרד מאחיו הצעיר, הציג, טיסא, בפניו את הון המשפחה, ואמר:

"מעתה הינך 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 ימיו כשהוא 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 שוודים על מנת שיהרגו את גיסה.

לילה אחד, בשעה מאוחרת, בזמן שטיסא תרה עסוק היה שקוע בתרגול המדיטציה, הגיעו השוודים בקול שאון. "מי מפריע לי בזמן המדיטציה?" שאל טיסא.

בראותו את השוודים 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 השוודים, "הינך מנסה להרוויח זמן על מנת שתוכל להימלט!"

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

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

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

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

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

כשחזרו השוודים אמר להם:

"את שתי רגלי שברתי

כדי לתת לכם את הבטחתי.

הנני 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 סטיפטהאנה-ויפאסנה 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, בנחישות ובתבונה

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 וחוכמה מסוגל יהיה להשתחרר מסבך הסבל.

סילה - Sīla

סמאדהי - Samādhi

פאניה - Paññā

כיצד אפשר להיווכח בכך בתרגול סטיפטהאנה-ויפאסנה?

בכל פעם שסילה, סמאדהי ופאניה 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 שמתבונן בזהירות ב"עלייה" ו"נפילה" הינו סילה - מוסר.

המיינד שמרוכז ב"עלייה" ו"נפילה" הינו סמאדהי - ריכוז.

המיינד שיודע ומבין את ה"עלייה" ו"נפילה" הינו פאניה - חוכמה.

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

סילה, סמאדהי ופאניה - מוסר, ריכוז וחוכמה קיימים בשני מישורים, במישור קובנציונלי, או גשמי לוקייהאנה, Lokiyā, ובמישור העל-גשמי לוקוטארה, Lokuttara .

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 הינו קונבנציונלי, מוסר גשמי המבוסס על ערכי מוסר, כגון: חמשת כללי המוסר ושמונת כללי המוסר אשר האדם החילוני לוקח על עצמו, כמו כן, עשרת כללי המוסר ו-227 השבועות שפירחי נזירים ונזירות לוקחים על עצמם.

חוקי התנהגות אלו מסייעים למתרגל להיות אדם טוב יותר. ערכי המוסר הינם הכרחיים למען התפתחותם של מצבים מנטליים בעלי ערך וריכוז נכון. ערכי המוסר הינם חיוניים להתפתחותם של חוכמה והבנה אשר בכוחם להבדיל בין מותר ואסור, עשה ואל תעשה, טוב ורע, ערכים שמובילים לחיים שמחים, שלווים, חיי שלום ואחוה.

SĪLENA NIBBUTIM YANTI

מידות טובות מובילות לניבאנה.

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

לוקייה סמאדהי הינו ריכוז גשמי או ריכוז שיסודותיו ארציים, כמו שלבים שונים של ריכוז ממוקד, ג'אהאנה, או התפתחותם של כוחות על-טבעיים, לוקייה אבינייה. לוקותארה סמאדהי הינו ריכוז על-גשמי או ריכוז ממוקד אשר ניבאנה מושאו.

לוקייה פאניה הנה חוכמה ארצית או גשמית. הן סוטאמאיייה פאניה Suttamaya Paññā -, ידע הנרכש מלימוד, וצ'ינטאמאיה פאניה Cintāmayā Paññā - ידע הנרכש ממחשבה, הינם חיצוניים, ידע גשמי אשר האדם רכש. לוקייה פאניה יכולה למלא את פיו ובטנו של אדם. לוקייה פאניה יכולה לפתח ולבנות את העולם. לוקייה פאניה יכולה להעשיר ולתמוך במשפחה. חוכמה גשמית יכולה להציל חיים, אך לא את נפשו של האדם. לוקותארה פאניה, חוכמה על-גשמית נובעת מנפשו של אדם, זו חוכמה העולה כתוצאה מתרגול מדיטציה סטיפטהאנה-ויפאסנה. היא מכונה באהאוונאמאיה פאניה Bhāvanāmayā Paññā חוכמה המתעוררת כתוצאה מהתפתחות רוחנית. ידע גשמי, לוקייה פאניה, הינו ידע היכול להציל חיים. ידע על-גשמי, לוקותארה פאניה, הינו חוכמה היכולה להציל את הנפש.

בכל פעם שסילה, סמאדהי ופאניה עולים, הדרך הנאצלת בת שמונת השלבים גם היא קיימת.

הדרך הנאצלת בת שמונת השלבים מורכבת משמונה גורמים:

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

הדרך הנאצלת בת שמונת השלבים יכולה להצטמצם לשלוש קבוצות:

דרך שלוש השלבים *Trisikkha*, אשר הינה היסוד לתורתו של הבודהה:

1. סילה - מוסר, מידה טובה.
2. סמאדהי - ריכוז.
3. פאניה - חוכמה.

השקפה נכונה ומחשבה נכונה מרכיבות את קבוצת החוכמה.

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 וחוכמה 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 הסטיפטהאנה?

כל צעד וכל נשימה המבוצעים במודעות מלאה ברגע ההווה מעוררים ומפתחים את מרכיבי הדרך הנאצלת. בעודנו 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 הינן מוסר - סילה.

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

בכל רגע שבו המיינד נצמד במיומנות 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 ולמושאי, מאמץ מרוכז זה הינו הגורם להתפתחות ריכוז רגעי, קאניקה סמאדהי *Khanika Samādhi* ולשלבים עמוקים יותר של ריכוז. מיינד הנמצא במצב ריכוז שכזה מהווה את מרכיבי קבוצת הריכוז של הדרך הנאצלת.

כאשר אדם פיתח ריכוז - פאניה חוכמה תתעורר. חוכמה זו הינה 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 הנאצל. פאניה הינה ידע וחוכמה של האמת, של הדרך, של הדרך האחת המובילה להכחדת הסבל. ידיעה נכונה זו מהווה את מרכיבי קבוצת החוכמה של הדרך הנאצלת.

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

ניבאנה

NIBBĀNASSA SACCHIKIRIYĀYA

ההכרה בניבאנה

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

תרגול סטיפטהאנה ויפאסנה הינו לב ליבה של תורת הבודהה. זהו הלימוד החשוב ביותר, זהו המפתח לכל תורתם של הבודהות, המפתח להארה והדרך בה פסעו כל הבודהות המוארים, בודהות שותקים ותלמידים נאצלים.

ניתן לסכם את תכליתה של הדרך:

1. להיטהרות של היצורים.
2. להתגברות על הצער והעצב.
3. להכחדת הכאב והסבל.
4. הליכה בדרך הנכונה.
5. הכרה בניבאנה.

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

ארבע ההבטחות

ההבטחות שנתן הבודהה לאלה שיינוכחו בניבאנה:

1. מודעות, נתינת דעת - סאטי Sati : כשאדם מוטל על ערש דווי הכרתו תהיה במצב של מודעות. כל מעשיו ומעלותיו יעלו בתודעתו ויגרמו למצב הכרתי שמח ומודע ברגעי מותו.
2. שמחה - סוקאטי Suddhāta : 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 הבודהה: מסופר, כי בזמן שהבודהה שהה באיסיפיטאנה, לאחר שסובב את גלגל הדהאמה בפעם הראשונה, התעורר יאסה לילה אחד וראה את משרתיו ישנים בתנחות משונות ודוחות. הוא היה נסער, נעל את נעלי הזהב שלו וברח מארמונו. יאסה החל לצעוד לכיוון איסיפיטאנה ממרר בבכי: "איזו זוועה! איזו זוועה!". הבודהה זיהה אותו ממרחק וקרא לו: "גש הנה, יאסה! כאן אין זוועות!". כשליבו מלא שמחה, חלץ יאסה את נעלי הזהב והתיישב למרגלות הבודהה שנתן את דרשתו. בסיום הדרשה נוכח יאסה בדהאמה. אביו של יאסה, בחפשו את בנו, הופיע לפני הבודהה ושאל אם הבודהה פגש בבנו. הבודהה 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. הבודהה 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 הבודהה ואת יאסה לסעודה בביתו. בסיום הארוחה, נשא הבודהה 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 הבודהה וקהילת הנזירים. הנזירים הוותיקים אשר נאבקו להגיע לניבאנה הופתעו מהתקדמותו המהירה של יאסה והכרתו בניבאנה. הבודהה 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, סטיפטהאנה ויפאסנה, אדם זה יזכה בחייו באחת משתי האפשרויות:
 - א. ההולך ללא שוב - אנאגאמי, לידה במציאויות טהורות לפני הכרה בניבאנה.
 - ב. זה שזכה - אראהאנט, אדם שזכה בהארה ואשר אינו שבוי במעגל הלידה והמוות, ולכן יעבור למצב של ניבאנה.

השיטה

YADIDAM CATTARO SATIPAṬṬHĀNA

לאמור, ארבעת יסודות נתינת הדעת

ומהם הארבעה?

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

חמש המטרות לתרגול סאטיפטהאנה ויפאסנה:

1. טיהור מנטלי.
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 הסאטיפטהאנה, להלן, ארבעת יסודות נתינת הדעת.

יסוד נתינת דעת לגוף

KĀYĀNUPASSANĀ SATIPAṬṬHĀNA

מהי נתינת דעת לגוף?

נתינת דעת או מודעות אל הגוף, זהו 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 והתוודעות מנטלית לתנועות הרגליים במהלך מדיטציית ההליכה:

"מין הולכת כך, שמאל הולכת כך". אדם מתבונן על מהלך הפסיעה ברגע ההתרחשות.

נתינת דעת על הגוף כוללת התוודעות לתנועה הטבעית של הבטן בזמן הנשימה במהלך מדיטציית הישיבה. האדם נעשה ערני וקשוב ומתוודע 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 ולהתוודע אליהן: **עמידה, הליכה, ישיבה ושכיבה.** התנוחות המשניות הן: התכופפות, התמתחות, סיבוב, הרמה, הורדה... וכו'.

במהלך תרגול פורמלי של מדיטציה:

- ✓ יש לבצע קידה מודעת באופן איטי וקשוב, תוך ציון תנועות הידיים והגוף.
- ✓ יש להתבונן בתנועות הרגליים במהלך מדיטציית הליכה.
- ✓ יש להתבונן ולציין באופן מנטלי את התהליך הטבעי של העלייה והנפילה של 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, כיסא או כרית יכולים לשמש כעזרים.

1. הבא את תשומת הלב לתנוחת הישיבה וציין באופן מנטלי: "ישיבה, ישיבה, ישיבה", כאשר הינך מודע באופן בהיר וברור לתנוחת הישיבה.
2. כוון את דעתך לידך הימנית, באיטיות סובב את ירך למצב אנכי כשהינך מציין: "סיבוב, סיבוב, סיבוב", תוך כדי שמירה על מודעות תנועת היד.
3. הרם באיטיות את ירך הימנית כשהאגודל פונה לחזה כשהינך מציין: "הרמה, הרמה, הרמה".
4. גע בידך הימנית עם האגודל במרכז החזה כשהינך מציין: "נגיעה, נגיעה, נגיעה".
5. הבא את תשומת לבך לידך השמאלית, סובב את כף היד למצב אנכי כשהינך מציין: "סיבוב, סיבוב, סיבוב".
6. הרם את ירך השמאלית לעבר החזה כשהינך מציין: "הרמה, הרמה, הרמה".
7. בעת ששתי כפות הידיים נצמדות זו לזו אל החזה, ציין: "נגיעה, נגיעה, נגיעה".
8. הרם את שתי הידיים לכיוון המצח וציין: "הרמה, הרמה, הרמה".
9. גע בשתי כפות הידיים במצח וציין: "נגיעה, נגיעה, נגיעה".
10. הנמך את שתי הידיים לחזה וציין: "הורדה, הורדה, הורדה".
11. בעת ששתי כפות הידיים נוגעות בחזה, ציין: "נגיעה, נגיעה, נגיעה".
12. כופף את הגו ב 45 מעלות וציין: "כיפוף, כיפוף, כיפוף".
13. הנמך את ירך הימנית לרצפה וציין: "הורדה, הורדה, הורדה".

14. גע ברצפה עם צידה החיצוני של כף היד וציין: "נגיעה, נגיעה, נגיעה".
15. סובב את כף היד כך שכף היד תיגע במלואה ברצפה וציין: "כיסוי, כיסוי, כיסוי". (המרפק ישר, חלק ממשקלך מונח על היד הימנית).
16. הנמך את ירך השמאלית וציין: "הורדה, הורדה, הורדה".
17. גע ברצפה עם צידה החיצוני של כף היד וציין: "נגיעה, נגיעה, נגיעה".
18. סובב את כף היד כך שכף היד תיגע במלואה ברצפה וציין: "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 שהמרפקים 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 הינן-שתי הברכיים, שני המרפקים והמצח).
33. הנמך את ירך הימנית לעבר הירך הימנית, ציין: "הורדה, הורדה, הורדה".
34. גע בירך עם צידה 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 צידה 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 הינך בתנוחת הכריעה המקורית, ציין: "ישיבה, ישיבה, ישיבה" או "כריעה, כריעה, כריעה".

הערות:

- ✓ קידה מודעת יש לבצע בקצב מתון, יש לסיים את התרגיל תוך 1 עד 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 ממושאי ההתבוננות. 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 כשהינך מתרומם מישיבה לעמידה וציין כל תנועה.
הערה: לפני התרוממות 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".

1. התרומם באיטיות ובזהירות והפרד בין התנועות והפעולות.
2. אל תבצע תנועה מלאכותית. ציין את התנועות השונות, למשל: "קימה, קימה, קימה".
3. בעודך עומד, ודע כי כתפיך, צווארך וראשך במצב זקוף אך משוחרר.
4. הנמך את מבטך למצב שבו הינך מתבונן אלכסון / מטה לאורך מסלול ההליכה שלך.
5. עמוד כשכפות הרגליים 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

1. ודע מצב עמידה: "עמידה, עמידה, עמידה".
2. תן דעתך לרגל ימין וצעד צעד פשוט קדימה למרחק של כ-30 ס"מ.
3. בעודך מבצע את הצעד, ודע את התנועה וציין: "ימין הולכת כך".
4. יש להרים את הרגל, להניעה קדימה ולהניחה על הרצפה, כל זאת ברצף תנועתי אחד.
5. כשנוצר מגע עם הרצפה, תשומת לבך צריכה להיות ממוקדת בסיום התנועה ועליך להתודע: "כך". במילים אחרות, עם תחילת תנועת הרגל, עליך לציין: "ימין". כהינך מזיז את הרגל קדימה, עליך לציין: "הולכת". כשאתה מניח את הרגל לרצפה, עליך לציין: "כך". הציון המנטלי מתרחש בו זמנית עם התנועה.
6. לאחר סיום הפסיעה ברגל ימין, אל תזוז.
7. שמור על מצב גופך כששתי הרגליים מושרשות היטב ברצפה, כל זאת לשבריר שנייה, בעודך מסיט את תשומת ליבך אל הרגל השמאלית על מנת שתתחיל לנוע.
8. ציין את מהלך התנועה: "שמאל הולכת כך".
9. בתשומת לב ציין כל פסיעה: "ימין הולכת כך", "שמאל הולכת כך".
10. בהגיעך לסוף מסלול ההליכה, הבא את כפות רגליך למצב בו הן מקבילות זו לזו וציין: "עצירה, עצירה, עצירה".
11. ציין את מצב העמידה: "עמידה, עמידה, עמידה".
12. סובב את רגל ימין ב-90 מעלות, ציין: "סיבוב", ואז סובב את רגל שמאל ב-90 מעלות וציין: "סיבוב".

13. שוב, סובב את רגל ימין ב-90 מעלות, ציין: "סיבוב", ואז סובב את רגל שמאל ב-90 מעלות וציין: "סיבוב". כעת הינך נמצא במצב שבו פניך פונות אל מסלול ההליכה.
 14. התבונן בתנוחת העמידה וציין: "עמידה, עמידה, עמידה".
 15. המשך במדיטציית ההליכה וציין: "ימין הולכת כך, שמאל הולכת כך" ... וכו', כל צעד בעת התרחשותו.
- ✓ תרגל מדיטציית הליכה לפי ההנחיות שקיבלת, אם הינך מתרגל מתחיל, תרגל בין 10-15 דקות.

תרגיל מדיטציה שלישי: מדיטציית ישיבה

1. בסיום מדיטציית ההליכה, באיטיות ובתשומת לב התיישב, ודע באופן קשוב כל פעולה בזמן התרחשותה.
2. 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 מונח בנינוחות על הירך. קצות האגודלים נוגעים זה בזה. הגוף במצב זקוף, כתפיים משוכות לאחור, צוואר וראש זקופים, וכל זאת בנינוחות.
3. עצום את עיניך ונשום בטבעיות דרך האף.
4. בעודך נושם בטבעיות ובנינוחות, מקד את תשומת ליבך ותן דעתך לאזור הבטן. תתבונן כאשר הינך שואף הבטן מתרחבת או עולה, ובעודך נושף הבטן מתכווצת או יורדת. תתבונן בעלייה ובנפילה של הבטן.
5. בתשומת לב, ציין: "עליה" בעודך שואף ו"ירידה" או "נפילה" בעודך נושף, כל זאת בזמן ובמהלך התנועה הטבעית של הבטן.
6. 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. החדר צריך להיות שקט.
- ✓ מומלץ לפסוע ללא נעלים. כאשר מזג האוויר קר או כאשר הבריאות רופפת אפשר להשתמש בגרביים.
- ✓ אם אדם זקוק לסיוע בזמן הליכה, אפשר להיעזר במקל הליכה כאשר יש להתוודע ולציין כל פעולה.
- ✓ כאשר אין אדם מסוגל לשבת על הרצפה, יש להשתמש בכרית, ספסל או כיסא.
- ✓ 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 וניתנות ע"י המורה המדריך את האדם המתרגל בהתאם לקצב ההתקדמות שלו.

שכיבה והירדמות

1. בזמן שהינך הולך לישון, תן דעתך לתנועת הגוף, וציין: "נשכב, נשכב, נשכב" ו- "שכיבה, שכיבה, שכיבה".
2. בעודך שוכב במצב מנוחה, ציין באופן מנטלי: "עליה" "נפילה" עד אשר תירדם.
3. כשהתעוררת, נסה להתבונן ולהתוודע ל"עלייה" ול"נפילה" מיד כשאתה 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 כלולים ב"יסוד מודעות הגוף".



יסוד נתינת דעת לתחושות

VEDANĀNUPASSANĀ SATIPAṬṬHĀNA

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 SATIPAṬṬHĀNA

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 SATIPAṬṬHĀNA

מהי נתינת דעת למושאי התודעה?

נתינת דעת למושאי תודעה הינה מודעות למצבים והתניות העולים במצרף התפיסה - סאנייה קאנדה Saññā Khandha, ובמצרף המבנים המנטליים - סאנקארה קאנדה Sañkhāra Khandha. סאנייה קאנדה הינו מצרף הזיכרון והתפיסה, זו הפונקציה שבה התודעה חורטת בזיכרונה. סאנקארה קאנדה הינו המצרף של מבנים מנטליים 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

חמשת המכשולים 5 Nivarana, הינם 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 מידה Thina Midha
4. דאגה וחרדה - וודאצ'ה קוקאצ'ה Uddhacca Kukkucca
5. ספקות - ויצ'יקיצ'ה Vicikicchā

יש להתוודע בזמן הווה למושאי התודעה, כך: "השתוקקות...", "כעס...", "עייפות...", "דאגה...", "ספקות..." וכו'. לאחר מכן יש לחזור למודעות עליית ונפילת הבטן.

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

פתחי ששת החושים

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

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

1. אם הינך רואה דבר מה, ציין "ראייה, ראייה, ראייה".
2. אם הינך שומע צליל, ציין: "שמיעה, שמיעה, שמיעה".
3. אם הינך מריח משהו, ציין: "ריח, ריח, ריח".
4. אם הינך טועם דבר מה, ציין: "טעם, טעם, טעם".
5. אם הינך 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 הינך חושב על משהו, ציין: "חשיבה, חשיבה, חשיבה".

לסיכום:

תרגול ארבעת יסודות נתינת הדעת הינו יישום מודעות המאפשר מצב התבוננות בכל רגע של התרחשות בגוף ובמיינד. 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 סאטיפטהאנה - יסוד נתינת הדעת על גוף: התבוננות מודעת בגוף או ברופה קאנדה, המצרף הפיזי או המבנה הפיזי, הכולל התבוננות בכל התנועות והתנוחות וביסודות החומריים.
2. ודאנופאסאנה סאטיפטהאנה - יסוד נתינת הדעת לתחושות: התבוננות מודעת בתחושות או בוודאנה קאנדה, מצרף התחושות, הכולל התבוננות באיכות התחושה: נעימה, לא-נעימה ובתחושה ניטרלית.
3. צ'יטאנופאסאנה סאטיפטהאנה - יסוד נתינת הדעת למיינד: התבוננות מודעת בתודעה/הכרה, בויניאנה קאנדה, מצרף התודעה, הכולל התבוננות במצבי תודעה.
4. דאהאמופאסאנה סאטיפטהאנה - יסוד נתינת הדעת למושאי תודעה: התבוננות מודעת בסאנייה קאנדה, מצרף התפיסה והזיכרון, ובסאנקארה קאנדה, מצרף המבנים המנטליים, הכולל התבוננות בחמשת המצרפים, חמשת המכשולים, ששת פתחי החושים, שבעת גורמי ההארה, ארבע האמיתות הנאצלות ושמונת שלבי הדרך הנאצלת.

עקרונות התרגול

בתרגול סאטיפטהאנה ופאסנה ישנה חשיבות רבה ליישום היסודות הבאים:

רגע הווה - Paccuppana Dhamma

חשוב מאוד להיות נוכח ברגע הווה. בין אם הינך מתוודע ל"עלייה, נפילה" או "מין הולכת כך, שמאל הולכת כך", ההתוודעות המנטלית 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 שהינך מתחיל להתוודע ל"מין..." עלייך מיד להיות בקשר עם תנועת הרגל הימנית. ברגע שהינך מתוודע ל"הולכת..." עלייך מיד להמשיך את תנועת פסיעת הרגל. ברגע שהינך מתוודע ל"כך..." עלייך מיד להניח את הרגל על הרצפה. יש לתרגל "שמאל הולכת כך" בדיוק באותו אופן.

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 לישיבת מדיטציה, תוך התוודעות לכל התנועות, התחושות, המחשבות והתופעות אשר עולות בזמן התרגול. בזמן שהינך נח עליך להתוודע לתנועות המשניות, כגון, רחיצת פנים, רחצה, אכילה, שתייה, התרוקנות, מתיחה, כיפוף. אפילו בזמן שהינך שוכב עליך להתוודע ל"עלייה, נפילה" עד שהינך 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.

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 שהינך מציין את כל פעילויות הגוף-נפש, ברגע התרחשותן בזמן הווה, בעודך שומר על מושא ההתבוננות כמו שאדם בעל עין אחת שומר על עינו היחידה.

איזון היכולות

עליך לשמור על איזון חמש היכולות או הכוחות-
אמון, ביטחון Saddha, יש לאזן עם חוכמה. 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 החוכמה חלשה, השתוקקות Lobha תעלה.
אם החוכמה חזקה והביטחון חלש, ספק Vici-Kiccha יעלה.
אם המאמץ גבוה אך הריכוז חלש, דאגה וחוסר מנוחה Uddhacca-Kukkucca יעלו.
אם הריכוז גבוה והמאמץ 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 חוכמה 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 והחוכמה.
בכל שלבי התרגול, נתינת דעת או מודעות ברגע ההווה הינם הכרחיים.
מודעות לרגע ההווה מאפשרת ריכוז רגעי ומיקוד ובכך ידע אינטואיטיבי עשוי לעלות.
ריכוז רגעי מאפשר מיקוד על מושא המדיטציה ומוביל לתובנה אשר מבחינה בין גוף למיינד באופן ברור, דבר המוביל לרמות גבוהות יותר של ידע.
כאשר המתרגל מגיע לרמת הידע ה-14 Maggañña, ידע בדבר הדרך, היכולות והכוחות שהתעצמו יעלו יחדיו, ויכחידו מזהמים מנטליים.
יש לתרגל בצורה נכונה לפי ארבעת יסודות נתינת הדעת על מנת שהתוצאה המיוחלת של חוכמה תעלה.
הציון המנטלי או ההתוודעות הינו לב ליבו של תרגול הסאטיפטהאנה ויפאסנה.
הפונקציה של סאטי - נתינת דעת, מודעות ותשומת לב היא התבוננות, התוודעות ומודעות לכל דבר שעולה בכל רגע. תהליך הציון המנטלי מבתר או חותך כל תופעה מנטלית 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 מנטליים לתודעה.
היכולות החדות והמאוזנות מהוות סכין החותכת משקעים מנטליים ברגע עלייתם.
ההכרה בארבע האמיתות הנאצלות תעלה תוך התבוננות בארבעת 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 לתנוחות הגוף העיקריות והמשניות Iriyapatha . עלינו לתת את הדעת כל הזמן, בכל מצב. אם בזמן הליכה, ישיבה, עמידה, שכיבה, עלינו להתודע לכל התנוחות והפעולות ללא אתנחתא או מרווח כלשהו בין התוודעות למושאי המדיטציה. אז תעלה עוצמת המודעות ותוביל אותנו להכרה בדרך ובפרי Arahanta Phala - i Arahanta Magga . 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 לאראהנט עוד לפני שראשו נגע בכר. זו דוגמה לערך של המודעות לתנוחות - Iriyapatha בעת תרגול. אל לנו להיות עצלנים או חסרי דעת.

הבודהה 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.

ההתוודעות היא שיטה המעלה את עצמת הריכוז הרגעי ואת המודעות הבהירה. דרך זו של ציון מנטלי מפתחת את כוחה של המודעות המאפשרת הכרת שלבי התובנה. התודעה מסוגלת לתפוס בבהירות את הגוף 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: ראייה, 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 הידע האינטואיטיבי - Insight Knowledge.

שבעת התנאים התומכים Sappaya Dhamma :

1. יש להימנע מלעבוד יותר מדי.
2. יש להימנע מלישון יותר מדי.
3. יש להימנע מלדבר יותר מדי.
4. יש להימנע מהתרועעות חברתית.

5. יש להימנע מאירועים בידוריים.
6. יש להימנע מאכילת יתר.
7. יש לשמור על פתחי ששת החושים.

שלושת מאפייני כל התופעות

TILAKKHAṆA

כיצד מתגלים שלושת המאפיינים של כל התופעות בתרגול סאטיפטהאנה ויפאסנה?

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 – אניצ'ה - 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 – דוקהה - 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 בידונו לשלוט בהופעתן. ההבנה באי יכולת השליטה בחוק טבע זה היא ההכרה ב- אי העצמיות – אנאטה - 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 סאטיפטהאנה ויפאסנה, חמשת מצרפי התפיסה צריכים להיות מושאי המדיטציה. חמשת מצרפי התפיסה - Pañcupadanakhandha הם: גוף Rūpa -, תחושה Vedanā -, תפיסה או זיכרון

Saññā -, מבנים מנטליים Sañkhāra - והכרה Viññāṇa -

➤ Rūpa - גוף, חומר או המבנה החומרי.

➤ Vedanā - תחושה.

➤ Saññā - זיכרון ותפיסה.

➤ Sañkhāra - מבנים מנטליים, רציות והתניות.

➤ Viññāṇa - הכרה, מצבי תודעה, הכרה חושית.

Rūpa הינו המצרף החומרי. Rūpa Khandha -

Vedanā, Saññā, Sañkhāra, Viññāṇa הם המצרפים המנטליים. 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 המנטליים.

➤ הידיעה של העלייה והנפילה היא מצרף ההכרה.

בעת נשימה אחת המצוינת במוזדעות 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 מבנים מנטליים.

➤ הידיעה ש"ימין הולכת כך", "שמאל הולכת כך" היא מצרף ההכרה.

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

37 תנאים הכרחיים להארה

BODHIPAKKHIYADHAMMA 37

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, סמאדהי, פאניה ושלשת מאפייני התופעות עולים, אלא, גם 37 התנאים ההכרחיים להארה Bodhipakkhiyadhamma - 37, עשויים להתעורר.

37 התנאים ההכרחיים להארה הם:

א: ארבעת יסודות נתינת הדעת - 4 Satipaṭṭhāna

1. מודעות לגוף - Kāyānupassanā Satipaṭṭhāna
2. מודעות לתחושות - Vedanānupassanā 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 - Vīmaṃsā

ד: חמש היכולות - 5 Indriya

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

ה: חמשת הכוחות - Bala 5

- 18. אמון, ביטחון - Saddha
- 19. מאמץ, אנרגיה – Viriya
- 20. מודעות – Sati
- 21. ריכוז – Samādhi
- 22. חוכמה - 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 Saṅkhappa
- 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 SATIPAṬṬHĀNA

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 - Satipaṭṭhāna Vedanānupassanā
- 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 SAMMAPPADHĀNA

כיצד מתגלים ארבעת המאמצים הגדולים בזמן העלייה והנפילה?

- תשומת הלב הזהירה בזמן ההתוודעות 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 במושאי המדיטציה הינו המאמץ לפתח את עלייתם של מצבים טהורים - Bhāvanā Padhāna
- שמירה עקבית על מודעות, תשומת לב מגובשת והבנה כוללת של מושאי 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 הינו להט, נחישות ושאִיפה - Chanda
- מיקוד האנרגיה והפעולה, המאמץ הנחוש בתרגול, הינו - Viriya
- מיקוד טבעה הטהור של התודעה בתהליך ההתבוננות ביחד עם מאמץ נחוש הינו טוהר ההכרה - Citta
- מיקוד ויישום התבונה ביחד עם מאמץ נחוש הינם הגיון או חקירה - Vimamsā

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 ופאניה. 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 חוכמה אינטואיטיבית, בדרך, בפרי ובניבאנה, זו יכולת החוכמה.

חמשת הכוחות

5 BALA

התפתחותן והתעצמותן של חמש היכולות מובילה להתפתחותם של חמשת הכוחות או העוצמות המנטליות. כיצד מתגלים חמשת הכוחות בזמן העלייה והנפילה? חמשת הכוחות הנם חמישה מצבים של עוצמות מנטליות. חמשת הכוחות הנם היכולת של המיינד לשמר את עוצמתו, אשר מובילה להתפתחות ידע אינטואיטיבי והשגת הדרך הנצלת.

- 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 - Samādhī Balam
- המיינד אשר בכוחו לחדור ולהבין את טבען האמיתי של התופעות השונות שעולות הוא כוח החוכמה - Paññā Balam

כך מחזקים חמשת הכוחות את ההתבוננות בעלייה 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 והתפעלות עולים, וכן שמחה לתהליך המודעות. זהו - Pīti Sambojjhaṅga, מרכיב ההיפעלות בתהליך ההארה.
- ברגע שהתלהבות והתפעלות עולים המיינד מלא בשמחה וברוגע, זהו מרכיב השלווה בתהליך ההארה - Passadhi Sambojjhaṅga
- ברגע ששלווה עלתה, ריכוז, מיקוד ישיר של המיינד עולה, זה מרכיב הריכוז בתהליך ההארה - Samādhi Sambojjhaṅga
- ברגע שהריכוז עלה, הלב והנפש הופכים לשוויון נפש לכל התופעות שעולות, זה 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, סמאדהי ופאניה מתורגלים.

ניתן להשוות את הדרך הנאצלת בת שמונת השלבים לרכבת בעלת קטר ושבעה קרונות:

השקפה נכונה Sammā Ditṭhi 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 Saṅkhappa, יבוא הקרון השני, דיבור נכון Sammā Vācā, ואז הקרונות השלישי והרביעי, פעולה

נכונה *Sammā Kammanā* ואורח חיים נכון *Sammā Ājiva* יבואו בעקבותיו, וכך גם הקרון החמישי, מאמץ נכון *Sammā Vāyāma*, הקרון השישי, נתינת דעת נכונה *Sammā Sati* והקרון השביעי, ריכוז נכון *Sammā Samādhi*. 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 Ditṭhi* 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 Kammanā*
- עם עלייתה של פעולה נכונה *Sammā Kammanā* 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 הינו שחרור ממהמים מנטליים, דהיינו, הרס מזהמים מנטליים כתוצאה מהיווכחות בידיעת הדרך הנאצלת -
Magga Ñāṇa

שישה-עשר שלבי הידע

כאשר המתרגל מיישם בעקביות את ארבעת יסודות נתינת הדעת ומתרגל סילה סמאדהי ופאניה, יעלו בעקבותיהם שישה-עשר שלבי ידע ותובנה בסדר זה:

1. ידע המבדיל בין מיינד לחומר (גוף) - *Nāma Rūpa Paricchedañāṇa*.
2. ידע עיקרון התלות ההדדית - *Paccaya Pariggahañāṇa*.
3. ידע ההבנה - *Sammasañāṇa*.
4. ידע ההופעה והדעיכה - *Udayabbayañāṇa*.
5. ידע ההיעלמות - *Bhañgañāṇa*.
6. ידע הבעתה - *Bhayañāṇa*.
7. ידע החסרונות - *Ādhīnavañāṇa*.
8. ידע השחרור מהשתוקקות - *Nibbidañāṇa*.
9. ידע הרצון לשחרור - *Muñcitukamayatañāṇa*.
10. ידע ההתבוננות - *Paṭisañkhañāṇa*.
11. ידע שוויון הנפש למבנים ודפוסים - *Sañkhārupekkhāñāṇa*.

12. ידע האימוץ - Anulomañāṇa.
13. ידע שינוי השושלת - Gotrabhuññāṇa.
14. ידע הדרך - Maggañāṇa.
15. ידע הפרי - Phalanñāṇa.
16. ידע הסקירה - Paccavekkhañāṇa.

המתרגל אשר יתקדם ביישום ארבעת יסודות נתינת הדעת יכיר בשישה-עשר שלבי הידע והם יופיעו בסדר הנ"ל.

קטיעת גלגל החיים והמוות

תרגול סטיפטהאנה ויפאסנה מטהר את הלב והנפש ממזהמים מנטליים של – לובהה Lobha, דושה Dosa, ומוהה Moha - תאוה, כעס ובורות. מזהמים מנטליים אלו הם הגורם ללידתם האינסופית של היצורים, למעגל חסר התכלית של הסמסרה: לידה, מוות, לידה, מוות... עד אין קץ.

הבודהה ציין כי יצורים אינם יכולים להיווכח בדרך Magga, בפרי Phala ובניבאנה Nibbāna - מכיוון שהם כבולים במעגל הסמסרה. הסיבה, לכבילתם של היצורים במעגל האינסופי, היא שהם מורעלים במזהמים מנטליים 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 הסמסרה, ואינם יכולים להשתחרר, הם בוערים באש המשקעים הלא טהורים וביכולתם למצוא נחמה בניבאנה.

מטרת תרגול סטיפטהאנה ויפאסנה היא לרפא את התחלואים והעיוותים ולהשמיד את מעגל הסמסרה.

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 לניבאנה.

2. המתרגל את מודעות התחושות מרפא את עיוותי הנאות החושים, תחושות נעימות או שמחה, על-ידי טיהור המיינד מן הרעיון שעיווגים מביאים אושר. כאשר ישנה התבוננות בתחושות, תבוא ההכרה לטבען האמיתי של תחושות, שאף תחושות נעימות ושמחות הן יחסיות וחסרות מהות ומובילות לסבל, ואף הסבל חסר מהות וחולף. האדם לא יורעל מהנאות ומתחושות שמחה. האדם ישאף רק לניבאנה.
3. המתרגל מודעות למיינד מרפא את עיוותי אי-הארעיות. תוך התבוננות במיינד, ייווכח המתרגל בארעיות. 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 בניבאנה.
4. המתרגל מודעות למושאי המיינד ירפא את עיוותי תפיסת העצמיות. תוך כדי ההתבוננות בגוף ובמיינד יחל המתרגל להיווכח בטבען של כל התופעות, הארעיות, הסבל ואי-העצמיות.

בזמן ההתבוננות, תופעה 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 תתקיים על-פי טבעה - זו אמת האי-עצמיות. תוך היווכחות באי-עצמיות, יהיה המתרגל מסוגל לטהר את תודעתו / נפשו ולהכחיד את מעגל הסמסרה.

האדם לא יפול למצב של בורות ולא יזדהם מהופעתן של תופעות שונות, הוא יתרגל סטיפטהאנה ויפאסנה כשהמטרה השגת הניבאנה.

חוכמה אינטואיטיבית ותרגול מתקדם

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

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 כשאדם מתמיד בתרגול, המאמץ הנחוש יסלול את הדרך לעלייתה של הכרה גבוהה יותר.

טיהור הנפש הינו מצב קיומי אמיתי, צתב טבעי ואמיתי 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 נצברות של נפשו – Puñña Pārami ובאינטנסיביות התרגול שלו. תוצאות יעילות של תרגול סטיפטהאנה ויפאסנה תלויות ביכולת ההתוודעות ברגע ההווה תוך יישום מודעות רציפה, יישום - 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 ההכרחיים להארה.

על מנת ששלושת מאפייני הקיום יהוו גורם מעורר לעליית החוכמה 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 שיודע" (המיינד) ומושא ידיעתו, שהגוף והמיינד (חמשת המצרפים) הינם ארעיים, סבל וחסרי-עצמיות, זו היא ההיווכחות או ההכרה בשלושת מאפייני הקיום אשר מאפשרים לחוכמה האינטואיטיבית לעלות.

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

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

כאשר ההתודעות ונתינת הדעת ברגע ההווה 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 - Aniccanupassanā.

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 ובדעיכה 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 ויפאסנה לדרגה זו, החוכמה האינטואיטיבית יכולה להתפתח עד ההכרה בדרך, בפרי ובניבאנה - Magga, Phala, Nibbāna

קיימים ארבעה שלבי הארה אשר הינם תוצאה של הצלחת תרגול סטיפטהאנה ויפאסנה:

1. הזוכה להיכנס לזרם - Sotāpanna
2. החוזר פעם אחת - Sakadāgāmi
3. ההולך ללא שוב - Anāgāmi
4. זה שזכה - Arahanat

שישה-עשר שלבי התבונה אשר מופיעים בכל אחד מארבעת שלבי ההארה, הנם זהים, אך רמת הזיכוכ שלהם תלויה בשלב בו הם פועלים. לידע הדרך Maggañña, בכל אחד מהשלבים, יש את הכוח להשמיד משקעים מזהמים ברמות שונות.

תובנות הדרך אשר עולות עם השגת שלב ההארה הראשון מכונות *Sotāpattimaggañña*, ביכולתן להכחיד משקעים מאוד גסים.

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

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

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

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

1. השקפה מוטעית - **Sakkāyadiṭṭhi** לגבי עצמיות או הרעיון של מהות עצמית קבועה.
2. ספקות - **Vicikicchā** לגבי הבודהה, הדאמה והסנגהה, ספקות לגבי חוק הקאמה (מעשה ותוצאותיו), וספקות לגבי הדרך לניבאנה.
3. דבקות בטקסים, ואמונה בדרכי תרגול לא נכונות.

אלה שלושת סוגי הבורות וההשקפה המטעה שמוכחדים מן היסוד.

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

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

זה אשר נוכח בשלב הסוטאפאנה, הינו אדם נדיב וטוב. סוטאפאנה אינו קנאי ולא עוקצני. הוא בעל אמון מוחלט בשלושת האבנים היקרות (בודהה, דאמה וסנגהה) ומקיים ללא דופי את חמשת כללי המוסר. הסוטאפאנה מזוכך, זהו טיהור אמיתי של המיינד. בגלל טוהר ההשקפה, הסוטאפאנה הינו אדם ששווה כי יכבדוהו, הוא אחד מן הנאצלים - *Ariyā Puggāla*.

לפי המסורת הבודהיסטית, אם אדם מגיע לשלב השני של התבונה - ידע עיקרון התלות ההדדית - *Paccaya* - *Pariggahañña*, אותו אדם הופך ל - *Culla-Sotāpanna* (סוטאפאנה קטן). בחיים הבאים אדם כזה לא יוולד במציאויות של סבל, אלא יוולד במציאויות שמחות, אך בחיים שיבואו אחר-כך גורלו אינו מובטח, ישנה אפשרות כי יוולד במציאויות נוראיות.

אם ברצונו של אדם להבטיח את עצמו מנפילה, עליו להמשיך לתרגל סאטיפטהאנה ויפאסנה עד אשר יוכח בדרך הנאצלת ובפירותיה - *Ariyā Magga, Ariyā Phala*.

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

סיכום

מכל הדרכים לטיהור המיינד, ישנה רק דרך אחת, זו הדרך שמצביע עליה הבודהה -ארבעת הסטיפטהאנה. אם ברצוננו להתגבר על הסבל ולמצוא שלווה אמת ושמחה בחיינו, עלינו לתרגל בחריצות סטיפטהאנה ויפאסנה קמאטהאנה, מפני שרק בדרך זו נוכל לגבור על הסבל.

חיים ללא תרגול מדיטציה הם כמו שדה נטוש שאינו בשימוש. חיים ללא התפתחות מנטלית הם כמו צלחת ריקה, הם חסרי ערך. ניתן להשוות את המעגל האינסופי של סמסרה לאוקיינוס רחב, אשר אין אפשרות לראות ממנו את החוף הרחוק. כל היצורים החיים טובעים בים ואינם יכולים למצוא את החוף. אך אם אדם מתרגל סטיפטהאנה ויפאסנה עד ההיווכחות בדרך ובפרי, אפילו ברמות נמוכות של קיום, והופך לנאצל, יוכל הוא לשחות לצד האחר ולראות את החוף לפניו, הוא יחצה את ים הסמסרה. ככל שימשיך לשחות, דהינו, לתרגל, לא יחלוף זמן רב והוא יגיע לחוף מבטחים וישיג ניבאנה. פירוש הדבר כי לעולם לא יולד שוב. לכולכם, מתרגלים יקרים ובודהיסטים נאמנים, להיות לצאדו 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 הינכם סוחבים עמכם אינסוף זמן ושקושר אתכם למעגל הסמסרה, עד אשר תשיגו כולכם את היעד המוחלט - ניבאנה. כפי שציין הבודהה:

"ניבאנה קיימת.

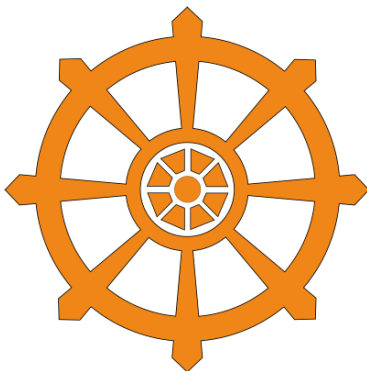
הדרך לניבאנה קיימת.

זה שמצביע על הדרך, קיים.

אם לא תפסע בדרך זו

כיצד תשיג ניבאנה?"

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



מקורות וספרות מומלצת

1. Maha Satipaṭṭhāna 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. Satipaṭṭhāna 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. Satipaṭṭhāna 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.



Venerable Ajahn Tong Sirimangalo
(Phra Raja Prommajarn)