

הכון לקראת אהרן ישראל



亚伯拉罕·阿布拉菲亚：
神圣之名默想

"惟愿耶和華的老百姓都受感说话，愿耶和華把祂的灵降在他们身上！"

-摩西,《民数记》11:29

"诵读圣名的法则记载于亚伯拉罕·阿布拉菲亚的《智慧之光》一书中，此法则是《创造之书》的奥秘所在"

-摩西·科尔多维罗,《奥尔·雅卡尔论〈光明篇·雅歌〉》

"我开始领悟阿布拉菲亚著作的精髓，甚至尝试严格遵循他的几项指导，亲身体验到它们改变了我的意识状态"

-格肖姆·肖勒姆,《从柏林到耶路撒冷》

译者序

在犹太喀巴拉丰富多彩的传统中，亚伯拉罕·阿布拉菲亚最能引起那些追求直接神秘体验、具现代哲学思维的求道者共鸣。阿布拉菲亚创造性地将迈蒙尼德的《迷途指津》与古老的《创造之书》相结合，形成一套专注于神圣之名的整合方法，为实现灵魂最深处的精神渴望开辟了道路。通过对阿布拉菲亚冥想技巧的密集修习，专注的灵魂会被推入一种觉醒的接纳状态，在此状态中，主动的神性影响能够降临并启迪人的理智。

阿布拉菲亚在犹太神秘主义者中独树一帜，为个人灵性修持提供了精确的指导。我从阿布拉菲亚的三本主要神秘手册中翻译了这些冥想指导——正如他所说，这些文本「揭示了神圣之名的真知」。尽管什洛莫·本·阿德雷特颁布了严厉的拉比禁令，这些特定文本仍在犹太神秘精英圈子中广泛的地下流传。

例如：

-阿布拉菲亚的《来世生命》(其手稿副本数量甚至多于《光明篇》!)被耶胡达·阿尔博蒂尼的《上升之梯》引用。

-阿布拉菲亚《智慧之光》的选段被收录于摩西·科尔多维罗的《石榴园》。

-阿布拉菲亚《智慧之光》的选段被收录于摩西·科尔多维罗的《石榴园》。

阿布拉菲亚的冥想自带内在的道德前提，防止其被滥用。这些技巧能够促成短暂、阈限式的飞跃，进入启示性的意识状态，修行者需要一种审慎的勇气来尝试。阿布拉菲亚反复强调要回归并将这些临界体验融入日常生活。

阿布拉菲亚是一位兼收并蓄的思想家，他吸纳并改造了苏菲派甚至瑜伽的影响，将其融入自己的神秘主义工具箱。虽然阿布拉菲亚的方法与《宫殿经卷》仪式之间的亲缘关系显而易见，但它们与希腊-科普特魔法咒语(如PGM XIII 646-1077中的咒语)也具有有趣的结构相似性。

翻译阿布拉菲亚是一项不可能的任务。我希望这些摘录能促使读者更深入地研究阿布拉菲亚的作品，从中获得丰富的数值对应概念词典和严谨的语言学诠释，供个人在灵性道路上深思和运用。

阿维·所罗门

亚伯拉罕·阿布拉菲亚《来世生命》

「以色列啊，预备迎见你的神！」(阿摩司书 4:12)

预备自己，专心致志，洁净身体，为自己选择一个不会让世上任何人听见你声音的特别之处。

你要独处、分别出来，不与任何人在一起，坐在房间或阁楼里，不要向任何人泄露你的秘密。

如果你能在一间稍暗的屋子里进行，就这样做。最好且适宜在夜间进行。

在你预备好要与造物主交谈的那一刻，要小心清空你心中对这世间一切虚妄的思虑，并祈求祂向你宣告祂的得胜与荣耀。

如果你能做到，就披上祷告披巾(塔利特)，将经文匣(特菲林)戴在头上和手臂上，这样你便会因那刻与你同在的神性临在(舍金娜)而充满敬畏与恐惧。

洁净自己和衣物，如果可以，让它们都是白色的衣服，这一切都非常有助于培养敬畏与爱的心意。

如果是在夜间，就点燃许多蜡烛，直到它们使你的眼睛闪耀出美丽的光芒。之后，拿起墨水、笔和书写板。

这将见证你是以喜乐和纯全的心来从事你主上帝的工。

开始组合字母，少量与大量相配，快速地将它们转动、环绕，直到你的心因它们的转动而温暖。将你的心意置于它们的运动中，以及它们的转动所产生的事物中。

当你感到自己的心因这些组合而变得非常温暖，并且你从中领悟到新的内容——这些内容既非从人类传承中获得，也非你凭理智努力自行领悟——那么你就准备好接受丰盛(舍法)了。

丰盛流向你，激发你接二连三地领悟许多事物。预备你真实的思想去描绘那名(愿祂的名受赞颂)，以及祂至高无上的天使；将它们描绘在你心中，仿佛他们是人，站立或坐在你周围，而你身处他们中间，如同一位国王及其臣仆想要差遣的使者，他准备听候他们中任何一位——无论是国王还是其臣仆之一——宣告他使命的内容。

在你描绘这一切之后，预备你的心智，在你的思想中去理解那些将通过你心中计数的字母而到来的许多事物，研究它们全体或部分，如同一个人听闻比喻、谜语或梦境，或如同浏览一本深奥难懂的智慧之书的主题。

以最好的、尽可能贴近的解法，去解释你所听到的内容。

并依据你所领悟到的来审判自己，对所有其它向你启示的事物也照此办理。

这一切将发生在你丢弃手中的书写板和笔之后，或因思绪充盈、喜乐满溢而使它们自行掉落。

要知道，尊贵的理智丰盛与你同在的力量越强大，你内外器官就会越衰弱，你的全身将被极其强烈的剧变所吞没。

以至于你会以为自己那时必死无疑，因为你的灵魂将因理解、知晓你所领悟之事的巨大喜悦而脱离身体。

直至你宁愿选择死亡而非生存，因这死亡仅发生在肉体上(参《申命记》30:19)。

为此缘故，灵魂将获得永生，直到永远。那时你便知道，自己已达到领受丰盛的境界。

你若愿意尊崇那可敬可畏之名，真心在灵魂与生命(肉体)中侍奉祂，就更加要掩面，惧怕观看神，「不要近前来，把你脚上的鞋脱下来，因为你所站之地是圣地」(出埃及记3:5)。

然后回到肉体的事务中，从那里起身，吃一点东西，喝一点，闻一闻悦人的香气，使你的灵回归其鞘(身体)，直到下一次。让你的心因你的分而喜乐。

要知道，主你的神爱你，祂是那教导人、使人得益处的神，祂教导你知识。

亚伯拉罕·阿布拉菲亚《智慧之光》

在你想要诵读这带有元音的可敬之名时，要穿戴整齐，寻求独处，找一个无人能听见你声音的特别之处。洁净你的心意和灵魂，脱离这世间一切的思虑。要想到在接下来的时刻，你的灵魂将离开你的身体，你将向这世界而死，却要在来世活着——那来世就是散布于一切生命之中的生命之源。它就是理智，是一切智慧、悟性和知识的源头，它肖似那万王之王，众人皆对祂怀着极大的敬畏。诚然，领悟此事之人的敬畏是双重的，包含卓越的敬畏和爱的敬畏。

当你的意识要与那在你里面产生知识的神圣意识相连接时，你的意识必须摆脱一切无关见解的重负，除了那借由祂那可敬可畏之名、存在于你和祂之间的共同知识之外。因此，你需要知道祂的发音形式。其图示如下。

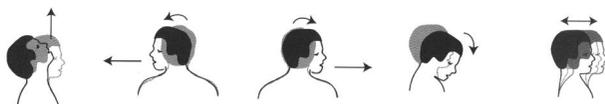
Aleph 与 Yud的正反发音形式:



一长息		一长息		一长息		一长息		一长息
AoYo	两短息	AoYa	两短息	AoYe	两短息	AoYi	两短息	AoYu
				五静息				
一长息		一长息		一长息		一长息		一长息
AaYo	两短息	AaYa	两短息	AaYe	两短息	AaYi	两短息	AaYu
				五静息				
一长息		一长息		一长息		一长息		一长息
AeYo	两短息	AeYa	两短息	AeYe	两短息	AeYi	两短息	AeYu
				五静息				
一长息		一长息		一长息		一长息		一长息
AiYo	两短息	AiYa	两短息	AiYe	两短息	AiYi	两短息	AiYu
				五静息				
一长息		一长息		一长息		一长息		一长息
AuYo	两短息	AuYa	两短息	AuYe	两短息	AuYi	两短息	AuYu
				五静息				
一长息		一长息		一长息		一长息		一长息
YoAo	两短息	YoAa	两短息	YoAe	两短息	YoAi	两短息	YoAu
				五静息				
一长息		一长息		一长息		一长息		一长息
YaAo	两短息	YaAa	两短息	YaAe	两短息	YaAi	两短息	YaAu
				五静息				
一长息		一长息		一长息		一长息		一长息
YeAo	两短息	YeAa	两短息	YeAe	两短息	YeAi	两短息	YeAu
				五静息				
一长息		一长息		一长息		一长息		一长息
YiAo	两短息	YiAa	两短息	YiAe	两短息	YiAi	两短息	YiAu
				五静息				
一长息		一长息		一长息		一长息		一长息
YuAo	两短息	YuAa	两短息	YuAe	两短息	YuAi	两短息	YuAu
				五静息				

表间二十五静息

Aleph 与 Heh,的正反发音形式:



一长息		一长息		一长息		一长息		一长息
AoHo	两短息	AoHa	两短息	AoHe	两短息	AoHi	两短息	AoHu
				五静息				
一长息		一长息		一长息		一长息		一长息
AaHo	两短息	AaHa	两短息	AaHe	两短息	AaHi	两短息	AaHu
				五静息				
一长息		一长息		一长息		一长息		一长息
AeHo	两短息	AeHa	两短息	AeHe	两短息	AeHi	两短息	AeHu
				五静息				
一长息		一长息		一长息		一长息		一长息
AiHo	两短息	AiHa	两短息	AiHe	两短息	AiHi	两短息	AiHu
				五静息				
一长息		一长息		一长息		一长息		一长息
AuHo	两短息	AuHa	两短息	AuHe	两短息	AuHi	两短息	AuHu
				五静息				
一长息		一长息		一长息		一长息		一长息
HoAo	两短息	HoAa	两短息	HoAe	两短息	HoAi	两短息	HoAu
				五静息				
一长息		一长息		一长息		一长息		一长息
HaAo	两短息	HaAa	两短息	HaAe	两短息	HaAi	两短息	HaAu
				五静息				
一长息		一长息		一长息		一长息		一长息
HeAo	两短息	HeAa	两短息	HeAe	两短息	HeAi	两短息	HeAu
				五静息				
一长息		一长息		一长息		一长息		一长息
HiAo	两短息	HiAa	两短息	HiAe	两短息	HiAi	两短息	HiAu
				五静息				
一长息		一长息		一长息		一长息		一长息
HuAo	两短息	HuAa	两短息	HuAe	两短息	HuAi	两短息	HuAu
				五静息				

表间二十五静息

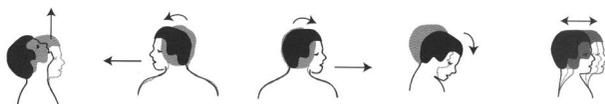
Aleph 与 Vav的正反发音形式:



一长息	两短息	一长息	两短息	一长息	两短息	一长息	两短息	一长息
AoVo		AoVa		AoVe		AoVi		AoVu
				五静息				
一长息	两短息	一长息	两短息	一长息	两短息	一长息	两短息	一长息
AaVo		AaVa		AaVe		AaVi		AaVu
				五静息				
一长息	两短息	一长息	两短息	一长息	两短息	一长息	两短息	一长息
AeVo		AeVa		AeVe		AeVi		AeVu
				五静息				
一长息	两短息	一长息	两短息	一长息	两短息	一长息	两短息	一长息
AiVo		AiVa		AiVe		AiVi		AiVu
				五静息				
一长息	两短息	一长息	两短息	一长息	两短息	一长息	两短息	一长息
AuVo		AuVa		AuVe		AuVi		AuVu
				五静息				
一长息	两短息	一长息	两短息	一长息	两短息	一长息	两短息	一长息
VoAo		VoAa		VoAe		VoAi		VoAu
				五静息				
一长息	两短息	一长息	两短息	一长息	两短息	一长息	两短息	一长息
VaAo		VaAa		VaAe		VaAi		VaAu
				五静息				
一长息	两短息	一长息	两短息	一长息	两短息	一长息	两短息	一长息
VeAo		VeAa		VeAe		VeAi		VeAu
				五静息				
一长息	两短息	一长息	两短息	一长息	两短息	一长息	两短息	一长息
ViAo		ViAa		ViAe		ViAi		ViAu
				五静息				
一长息	两短息	一长息	两短息	一长息	两短息	一长息	两短息	一长息
VuAo		VuAa		VuAe		VuAi		VuAu
				五静息				

表回二十五静息

Aleph 与 Heh 的正反发音形式:



一长息		一长息		一长息		一长息		一长息
AoHo	两短息	AoHa	两短息	AoHe	两短息	AoHi	两短息	AoHu
五静息								
一长息		一长息		一长息		一长息		一长息
AaHo	两短息	AaHa	两短息	AaHe	两短息	AaHi	两短息	AaHu
五静息								
一长息		一长息		一长息		一长息		一长息
AeHo	两短息	AeHa	两短息	AeHe	两短息	AeHi	两短息	AeHu
五静息								
一长息		一长息		一长息		一长息		一长息
AiHo	两短息	AiHa	两短息	AiHe	两短息	AiHi	两短息	AiHu
五静息								
一长息		一长息		一长息		一长息		一长息
AuHo	两短息	AuHa	两短息	AuHe	两短息	AuHi	两短息	AuHu
五静息								
一长息		一长息		一长息		一长息		一长息
HoAo	两短息	HoAa	两短息	HoAe	两短息	HoAi	两短息	HoAu
五静息								
一长息		一长息		一长息		一长息		一长息
HaAo	两短息	HaAa	两短息	HaAe	两短息	HaAi	两短息	HaAu
五静息								
一长息		一长息		一长息		一长息		一长息
HeAo	两短息	HeAa	两短息	HeAe	两短息	HeAi	两短息	HeAu
五静息								
一长息		一长息		一长息		一长息		一长息
HiAo	两短息	HiAa	两短息	HiAe	两短息	HiAi	两短息	HiAu
五静息								
一长息		一长息		一长息		一长息		一长息
HuAo	两短息	HuAa	两短息	HuAe	两短息	HuAi	两短息	HuAu
五静息								

表间二十五静息

当你开始诵读字母阿来夫及其所有由你发出的元音变化时，因阿来夫指向合一的奥秘，不要延长其诵读，除非在一息之内。在那一次呼吸期间，你不可在任何时候停顿，直至完成它的发音。根据你的能力延长那特殊的一息，尽可能延长。要以惊恐、敬畏和恐惧，连同灵魂因领悟而产生的巨大喜乐，来吟诵阿来夫以及你诵读的每一个字母。

每个字母的吟诵形式应与其元音的形象相符：对于霍兰元音，方向向上。当你开始诵读时，面向东方，不向下或向上看。身着全新或 freshly cleaned 的白色长袍（披在所有衣物之上），或以祷告披巾（塔利特）覆盖全身，头戴经文匣（特菲林）作为冠冕，面朝东方，那是光临到世间的方向。

你有五个可以移动头部的方向。从霍兰开始，你将从中部开始，面向东方，净化你的思绪，随着呼吸缓慢抬头，直至完成诵读，此时你的头部朝向上方。完成诵读后，向地面俯伏一次。

不要在阿来夫的气息与之后相连字母的气息之间做区分，除了一次短息或长息。但在神名中的字母与顺行中的阿来夫之间，或在逆行中阿来夫与神名字母之间，你可以呼吸两短息，仅此而已，不可发音。完成每一行后，你只可以呼吸五次，不可再多，但你可以选择呼吸少于五次。如果你在此顺序中改变或弄错了一行，回到该行的开头重新开始，直至正确说出。

以霍兰向上牵引的形象，吟诵希雷克向下牵引，吸引至高的力量使其与你相联。吟诵舒雷克，既不上也不下，而是作为中心的牵引，正对面前的中部。对于茨雷，将你的头从左向右转动；对于卡梅茨，从右向左转动。在所有动作中，完成后若你看见面前有形象，立即在其前俯伏(创世记17:3, 约书亚记5:14)。若你听见微弱或响亮的声音，并希望理解其内容，立即回答并说：「请说，仆人敬听」(撒母耳记上3:9)，然后完全不要说话，侧耳倾听它要对你说的话。若你感到无法承受的巨大恐惧，立即俯伏，即使你正在诵读中途。若你什么也没看见或听见，就搁置整整一周。每周以「往来奔跑」(《创造之书》1:8, 以西结书1:14)的模式再次诵读一次是好的，因为盟约是建立在此根基上的。

我还能添加什么不为人知的事呢？你若智慧，必能从我的提示中领悟整个顺序。你若感到自己的心智在智慧或喀巴拉方面薄弱，或你的观念充满了时代的虚妄，就不要诵读那名，免得失准而增添你的罪过。要知道，在攸得表和赫表之间，你可以呼吸二十五次，不能再多，前提是你在此期间无论是言语还是思想上都没有停顿。同样，在赫与瓦夫之间，以及瓦夫与赫之间，只可在表与表之间呼吸少于二十五次。

亚伯拉罕·阿布拉菲亚《渴望之书》

如同一个希望在必要准备之后诵读七十二字圣名的人，你需要修正自己，置身于一个特别之处，诵读那不可言说之名的奥秘，与一切能言说的存在分离，也与其共有的所有虚妄分离，你心中不应存留任何来自人类和自然的思虑，无论是自愿的还是必需的。

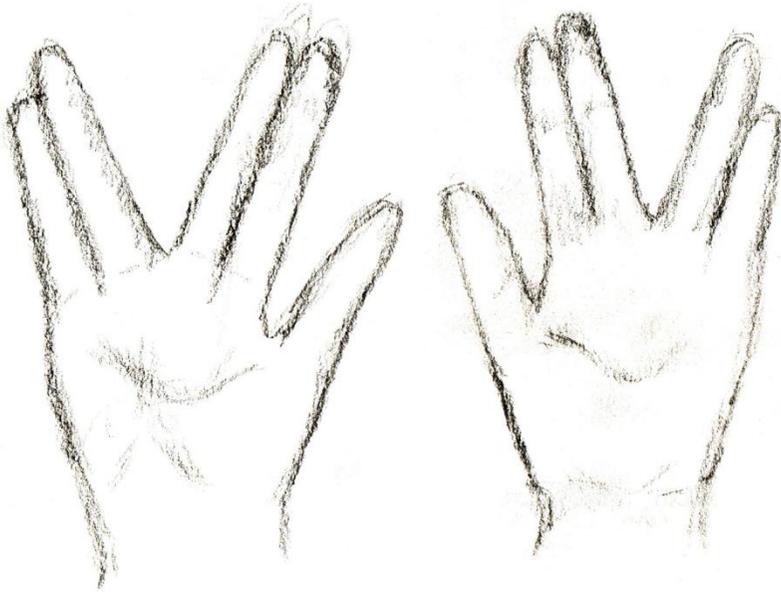
仿佛你是一个已向低等世界的一切形象写下休书的人，如同立遗嘱者在见证人面前委托某人照看其妻儿，将其财富赠与身外的另一个人，将自己隔绝于所有类型的监管，将一切责任从自身转移，已然逝去、离开。

此后，将你的脸面向所述之名，想象一个人站在你面前，等待你与他交谈，他准备好回答你向他询问的一切。

你说话，他回答你。这就是应行的方式。以全然专注的心意开始，尊崇那当受赞颂的名。

首先说：「愿我的祷告如香陈列在你面前，愿我举手祈求，如献晚祭」(诗篇141:2)。举目望天，举起你的左手和右手，如同祭司举手(祭司祝福)的形象，他分开手指，右边五指，左边五指。

两小指(无名指和小指)并拢贴合，中指和食指靠近它们贴合。中间分开，拇指单独伸开。
你的双手都呈此形：



你的舌头要在它们之间分开，如同天平之舌。

随后开始诵读(1:自然之声;2:天使之声):

1 VaHeVa YoLaYo SaYoTe EaLaMe MeHeShi LaLAHe AaCaAa CaHeTa

2 VaHeVa YoLaYo SaYoTe EaLaMe MeHeShi LaLAHe AaCaAa CaHeTa

1 HeZaYo AaLaDa LaAaVa HeHeEa YoZaLa MeBeHe HeReYo HeQoMe

2 HeZaYo AaLaDa LaAaVa HeHeEa YoZaLa MeBeHe HeReYo HeQoMe

1 LaAaVa CaLaYo LaVaVa PeHeLa NuLaCa YoYoYo MeLaHe CheHeVa

2 LaAaVa CaLaYo LaVaVa PeHeLa NuLaCa YoYoYo MeLaHe CheHeVa

1 NuThaHe HeAaAa YoReTha ShiAaHe ReYoYo AaVaMe LaCaBe VaShiRe

2 NuThaHe HeAaAa YoReTha ShiAaHe ReYoYo AaVaMe LaCaBe VaShiRe

1 YoCheVa LaHeChe CaVaKo MeNuDa AaNuYo HeEaMe ReHeEa YoYoZa

2 YoCheVa LaHeChe CaVaKo MeNuDa AaNuYo HeEaMe ReHeEa YoYoZa

1 HeHeHe MeYoCa VaVaLa YoLaHe SaAaLa EaReYo EaShiLa MeYoHe

2 HeHeHe MeYoCa VaVaLa YoLaHe SaAaLa EaReYo EaShiLa MeYoHe

1 VaHeVa DaNuYo HeCheShi EaMeMe NuNuAa NuYoTha MeBeHe PeVaYo

2 VaHeVa DaNuYo HeCheShi EaMeMe NuNuAa NuYoTha MeBeHe PeVaYo

1 NuMeMe YoYoLa HeReChe MeZaRe VaMeBe YoHeHe EaNuVa MeCheYo

2 NuMeMe YoYoLa HeReChe MeZaRe VaMeBe YoHeHe EaNuVa MeCheYo

1 DaMeBe MeNuKo AaYoEa CheBeVa ReAaHe YoBeMe HeYoYo MeVaMe

2 DaMeBe MeNuKo AaYoEa CheBeVa ReAaHe YoBeMe HeYoYo MeVaMe

首先用延长的气息和非常放松的方式读出「首之首」(的字母)。

然后思想那站在你面前者(如前所述)回答你。你以改变的声音对自己回答,使回答不似提问。

也不要延长回答,而要平静沉着地说出,然后在回答中,根据其呈现诵读那名的一个字母,你回答的第一个字母是 VA,过些时候再说另一个「中之末」,回答字母 HEY,然后说「末之首」,回答 VA。

当你完成第一个名字 VA HEY VA,它取自「首之首」的 VA(来自「他前往」)、「中之末」的 HEY(来自「今夜」)和「末之首」的 VA(来自「他伸出」,《出埃及记》14:21)。

随即放松地放下你的双手，这双手之前以十源质 (Sefirot) 的形象高举在圣名之前，五指对五指，共计十指，右边五指，左边五指，一边为恩慈，一边为责任。

为此，将你的左手五指张开按在心上，将你的右手五指张开放在身上，象征救赎者胜过并征服了有欠缺的低层，直到他降服、被征服并承认。为此，你应立刻使心正直，在你心中那视为在你面前的形象前俯伏，她是引发你所做回答的那一位，她将你的心铭刻为她的宝座，她的名为「神的使者」，她是你与造物主之间的中保，祂的尊荣是至高无上的。

当你为正行第一个名字如此行之之后，对反行的第二个名字，再正行的第三个名字，依此类推，同样行。

因此，在你读出第二个名字后，说「始之首」，回答 Y0，再说另一个「中之末」，回答 LA，再说另一个「末之首」，回答 Y0，然后俯伏。

对第三个名字 SYT (SA Y0 TE) 也如此行。从第三个名字起，你若想再举手，选择在你手中；若不想，也不要犹豫，按我所指示你的，一个接一个地诵读这些名字。

它们的奥秘在于其运动的排列。

你若在我所教导的一切事上洁净完全，我毫不怀疑荣耀会以某种形象向你显现，使你能够知晓其能力；或会将言语带给你，你明白那来自祂（愿祂受赞颂），而非出于你自己。

我，或一千个像我这样的人，能教你什么呢？而祂在一小会儿内将教导你奇妙智慧，那是我们永世未曾听闻的。但神引导我们的手走上这条路，并吩咐我们警告你要悔改。

也就是说，若你的心奔逃，要回到你离开之处，如经上所记：「活物往来奔跑，这盟约建立于此」（《创造之书》1:8，以西结书1:14）。

在我们告知你所领受的诵读七十二字圣名之法，并警告你要遵行祂的道、计算其内容与组合之后，你须知道，那可敬之名的智慧无穷无尽，祂有许多奇妙的方式，这只是其中之一。

חיי העולם הבא

הכון לקראת אלהיך ישראל (עמוס ד:יב) הכן עצמך לייחוד לבבך וטהר גופך ובחר לך מקום מיוחד שלא ישמע קולך לשום אדם בעולם. והיה יחיד ומיוחד ומתבודד מבלי אחר ושב בחדר או בעליה ואל תגלה סודך לשום אדם. ואם תוכל שתעשהו בבית אפל מעט עשהו. ואמנם הטוב והישר שתעשהו בלילה. והזהר לפנות מחשבתך מכל הבלי עולם באותה שעה שאתה מכין את עצמך לדבר עם בוראך, ואתה מבקש שיודיעך גבורותיו. ותתעטף בטלית ושים תפילין בראשך ובידיך אם תוכל, כדי שתהיה ירא וחרד מפני השכינה אשר היא עמך אז בעת ההיא. ונקה עצמך ובגדיך, ואם תוכל יהיו כולם בגדים לבנים, כי כל זה מועיל לכוונת היראה והאהבה מאד מאד. ואם יהיה בלילה, הדלק נרות הרבה עד שיאירו עיניך יפה יפה. ואחר כך תיקח בידך דיו ועט ולוח. וזה יהיה לך לעד שאתה בא לעבוד את עבודת ה' אלוהיך בשמחה ובטוב לבב. והחל לצרף אותיות מעטות עם רבות, והפכם וגלגלם במהירות עד אשר יחם לבבך בגלגוליהם, ושים לבך בתנועתם ובמה שתוליד בגלגולם. וכשתרגיש בכך שכבר חם לבבך מאד מאוד בצירופים, והבינות מהם עניינים חדשים אשר לא השגתם בקבלה אנושית ולא ידעת בעצמך מתוך העיון השכלי, וכבר אתה מוכן לקבל השפע. והשפע נשפע עליך ומעוררך בדברים רבים זה אחר זה. הכן מחשבתך האמיתית לצייר את השם יתברך שמו ואת מלאכיו העליונים,

לציירם בלבבך כאילו הם בני אדם, עומדים או
יושבים סביבותיך. ואתה ביניהם כמו שליח
שהמלך ועבדיו רוצים לשלחו. והוא (השליח) מוכן
לשמוע מפי מי מהם ישמע דבר השליחות, אם
מהמלך או מאחד מעבדיו. ואחרי ציירך זה כולו,
הכן שכלך ולבך להבין במחשבותיך העניינים
הרבים אשר יבואו לך האותיות הנחשבות בלבבך
ועיין בכללם ובחלקיהם כמו איש שמגידים לו
משל אחד או חידה אחת או חלום אחד או כמעין
בספר החכמה בעניין אחד עמוק מהשגתו. ופתור
העניין אשר תשמע לפתרון המעולה ולקרוב אשר
תוכל. וכפי מה שתבין ממנו תדין בעצמך, וגם
באחרים לכל מה שיאמרו לך. וזה כולו יהיה לך
אחר שתשליך מידך הדיו והקולמוס מבין
אצבעותיך או אחר שיפלו הם בעצמם מתוך רוב
מחשבותיך ומרוב שמחה

ודע כי כל מה שיתחזק אצלך השפיע השכלי
הנכבד, יחלשו איבריך החיצוניים והפנימיים,
ויתחיל כל גופך להשתער שיערה חזקה עד מאד,
עד שתחשוב בעצמך שעל כל פנים תמות בעת
ההיא, כי יתפרד נפשך מגופך מרוב שמחה
בהשגתה ובהכרותה מה שהכרת. ועד שתבחר מות
מחיים בדעתך כי זה המות קורה לגוף ובסיבה זו
תחיה הנפש תחיית המתים לעולמי עד. ואז תדע
שהגעת אל מעלת קבלת השפע. ואם תרצה אז
לכבד את השם הנכבד והנורא לעבדו בחיי הנפש
והגוף, הסתר פניך עוד ותתירא מהביט אל
האלוהים ו"אל תקרב הלום, של נעליך מעל
רגליך, כי המקום אשר אתה עומד עליו אדמת
קדש הוא" (שמות ג:ה). ושוב לענייני הגוף וקום
משם ואכול מעט ושתי מעט והריח ריח טוב
והשב רוחך לנדנה עד זמן אחר. ושמח לבך עם
חלקך. ודע כי אהבך ה' אלוהיך, המלמד לאדם
דעת להועילה

אור השכל

בשעה שתרצה להזכיר את השם הנכבד הזה
החקוק בנקודו, קשט עצמך והתבודד במקום
מיוחד, שלא ישמע קולך לזולתך, וטהר לבך
ונפשך מכל מחשבות העולם הזה, וחשוב שבאותה
שעה תפרד נפשך מגופך ותמות מן העולם הזה
ותחיה לעולם הבא, אשר הוא מקור החיים
הנמצאים המפוזרים בכל חי, והוא השכל שהוא
מקור כל חכמה ובינה ודעת, והוא בדמות מלך
מלכים אשר הכל יראים ממנו יראה גדולה מאד.
והנה יראת המשיג היא כפולה שהיא יראת מעלה
ויראת אהבה. וכשבאה דעתך להדבק בדעתו
הנותנת בך דעת, צריכה דעתך להסיר מעליה עול
כל הדעות הזרות, זולת דעתו המשתפים בינך
ובינו על פי שמו הנכבד והנורא. על כן אתה צריך
לדעת דמות מבטאו. וזהו ציורו

צורת הזכרת אלף עם יו"ד פנים ואחור

אי אי אי אי יא יא יא יא יא יא

אי אי אי אי יא יא יא יא יא יא

אי אי אי אי יא יא יא יא יא יא

אי אי אי אי יא יא יא יא יא יא

אי אי אי אי יא יא יא יא יא יא

צורת הזכרת אלף עם ה"א פנים ואחור

אה אה אה אה הא הא הא הא הא

אה אה אה אה הא הא הא הא הא

אה אה אה אה הא הא הא הא הא

אה אה אה אה הא הא הא הא הא

אה אה אה אה הא הא הא הא הא

צורת הזכרת אלף עם ו"ו פנים ואחור

או או או או או או או או או או

או או או או או או או או או או

או או או או או או או או או או

או או או או או או או או או או

או או או או או או או או או או

צורת הזכרת אלף עם ה"א פנים ואחור

אה אה אה אה אה אה אה אה אה

אה אה אה אה אה אה אה אה אה

אה אה אה אה אה אה אה אה אה

אה אה אה אה אה אה אה אה אה

אה אה אה אה אה אה אה אה אה

כשתתחיל להזכיר אות א' באיזה נקוד שתזכירהו, מפני שהוא מורה על סוד הייחוד, אל תאריך בו כי אם לפי שיעור נשימה אחת. ולא תפסיק בנשימה ההיא שום הפסק בעולם עד שתשלים ביטויו ותאריך בנשימה ההיא המיוחדת כפי שיעור כח אריכות נשימתך האחת בכל מה שתוכל להאריך בה. ונגן בא' וגם בכל אות שתזכיר באימה ביראה ובפחד, עם שיתוף שמחת הנפש בהשגתה שהיא גדולה. וצורת הניגון בכל אות ואות תהיה בדמות הנקוד, והיא שתהיה בחלם למעלה. וכשתתחיל בהזכרתו תכוון פניך אל פני המזרח לא למטה ולא למעלה. ואתה יושב מעוטף בבגדים לבנים מכובסים טהורים או חדשים על כל בגדיך או טליתך וראשך מוכתר בתפילין ופניך למזרח שמשם האור יוצא לעולם. ולך חמש קצוות להניע בם ראשך. ובחלם תתחיל מאמצע המזרח, וזכך רעיונך ותעלה ראשך עם הנשימה מעט מעט עד שתשלים וראשך למעלה. ואחר שתשלים תשתחוה עד הארץ פעם אחת, ולא תבדיל בין נשימת האלף לנשימת האות הדבק בו כי אם נשימה אחת קצרה או ארוכה. אך בין האות של השם ובין הא' בישרים, או בין הא' לאות השם בהפוכים יש לך יכולת להנשים ב' נשימות לבד בלי מבטא ולא יותר. ובתשלום כל טור וטור יש לך רשות להנשים ה' נשימות לבד ולא יותר, אבל פחות מן ה' הרשות בידך. ואם שנית או טעית בטור מזה הסדר שוב אל ראש הטור ההוא עד שתאמרהו כראוי. ובדמות החלם הנמשך למעלה נגן בחרק הנמשך למטה ומושך כח העליון להדביקו בכך. ובשרק לא למעלה ולא למטה אלא

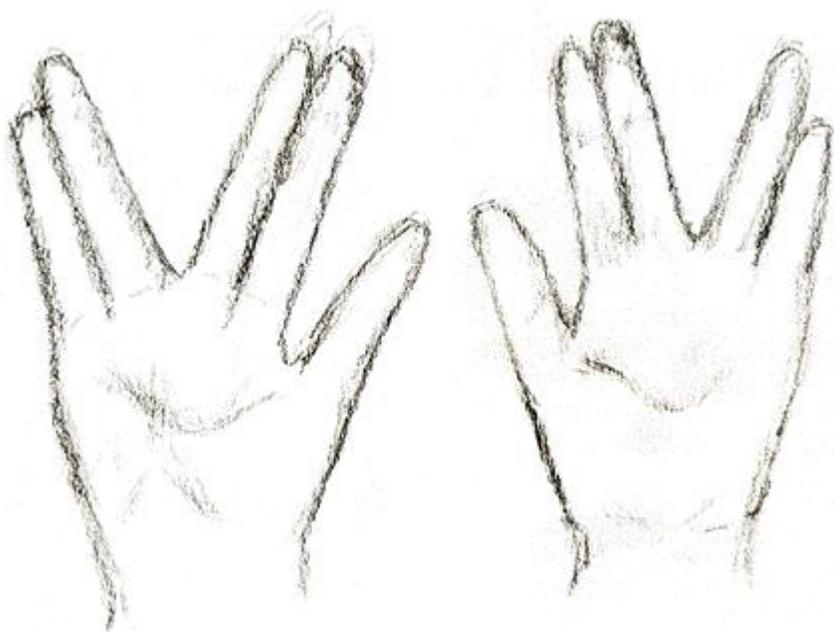
משיכה אמצעית כנגד הפנים האמצעיים. ובצרי
תמשיך ראשך מהשמאל אל הימין, ובקמץ
מהימין אל השמאל, ובכולם אחר שתשלים אם
תראה צורה לפניך תשתחוה מיד כנגדה. ואם
תשמע קול קטן או גדול ותרצה להבין מה שאומר
ענהו מיד ואמור דבר אדוני כי שומע עבדך, ואתה
לא תדבר כלל הט אזניך לשמוע מה שיאמר לך.
ואם תפחד פחד גדול שלא תוכל לסובלו ואפילו
באמצע האזכרה תשתחוה מיד ואם לא תראה
ולא תשמע עזוב הדבר בכל אותו השבוע. וטוב עוד
להזכיר פעם אחת בשבוע כדמות רצוא ושוב שעל
דבר זה נכרת ברית. ומה אוסיף להודיעך שכבר
ידוע הוא שאם אתה חכם מן הרמוז תבין הסדר
כולו, ואם תרגיש בכך ששכלך חלוש בחכמה או
בקבלה או רעיוןך חזקים בהבלי הזמן, אל תזכיר
את השם פן תוסיף לחטוא. ודע שבין דף של יו"ד
לדף של ה' תוכל להנשים כ"ה נשימות לא יותר,
ובלבד שלא תפסיק בינתיים לא בדבור ולא
במחשבה. וכן בין ה"א לו' ובין ו' לה"א רק פחות
מכ"ה בין דף לדף תוכל להנשים

החשק

כשתרצה להזכיר שם בן ע"ב אחר ההכנה הנזכרת
אתה צריך לתקן עצמך להיותך במקום מיוחד
להזכיר סוד שם המיוחד ולהיותך מופרש ומובדל
מכל חי מדבר, וגם מכל הבלי שותפיו, שלא תשאר
בלבך שום מחשבה מהמחשבות הקודמות
האנושיות ולא טבעיות ולא הכרחיות ולא רצוניות
וכאלו אתה האיש אשר נתתה גט לכל ציורי
העולם השפל אשר נתנו האיש אשר עשה צוואה
בפני עדים וצוה להשגיח באשתו ובניו והונו
לזולתו, והוא סגר לעצמו כל דין והשגחה והעבירו
ממנו ועבר והלך לו

ואחר עשותך כן תכון פניך כנגד השם, וחשוב
כאלו הוא איש אחד, ועומד לפניך ומחכה ממך
שתדבר והוא מוכן לענות על כל מה שתשאלהו,
ואתה אומר דבר והוא עונה, וזה הדרך לכה בו.
והחל בכוונה שלמה לכבוד השם יתעלה ואמור
תחלה "תכון תפלתי קטרת לפניך משאת כפי
מנחת ערב" (תהלים קמא:ב), ושא עיניך למרום,
ושא את כפיך הימנית והשמאלית כדמות נשיאת
כפים של הכהן, שהוא מחלק חמש אצבעותיו מפה
וחמש מפה, והשתים הקטנות דבקות ושתים
הקרובות להן ג"כ דבקות וחלוק באמצע והגודל
פשוט לבדו, וכך לשתי ידיך בצורה זה

ולשונך תכריע ביניהם כלשון הפלס



ואז תתחיל להזכיר

והו ילי סיט עלמ מהש ללה אכא כהת
הזי אלד לאו ההע יזל מבה הרי הקמ
לאו כלי לוו פהל נלכ ייי מלה חהו
נתה האא ירת שאה ריי אומ לכב ושר
יחו להח כוק מנד אני חעמ רהע ייז
ההה מיכ וול ילה סאל ערי עשל מיה
והו דני החש עממ ננא נית מבה פוי
נממ ייל הרח מצר ומב יהה ענו מחי
דמב מנק איע חבו ראה יבמ היי מומ

ואומר תחילה, רא"ש הרא"ש באריכות הנשמה
ובנחת הרבה ואח"כ חשוב כאלו אחד העומד עונה
לך, וענה אתה בעצמך בשנוי קול, שלא תדמה
העניה אל השאלה, גם לא תאריך בעניה כלל אבל
אמור אותה בנחת ובישוב, ואז תזכיר בעניה אות
אחת של השם כפי מציאותה, וזו היא האות
הראשונה שתענה בה (ו'), ואחר שעה תאמר עוד,
סו"ף התו"ך ותענה עוד ה', ועוד תאמר רא"ש
הסו"ף ותענה ו', ואחר שתשלים השם הראשון
שהוא שם וה"ו שהוא נלקח מן ראש הראש שהוא
ו' של ויסע, ומן סוף התוך שהוא ה' של הלילה,
ומן ראש הסוף שהוא ו' של ויט, מיד תוריד ידיך
בנחת אשר נשאת אותם לפני השם בדמות עשר
ספירות חמש כנגד חמש במספר עשר אצבעות,
חמש מימינות וחמש משמאליות, אלה לזכות
ואלה לחובה, ואתה הפכת הכוחות וזכית החייב,

וע"כ תשים יד שמאלך על לבך, פשוטה בחמש
אצבעות, ושים עליה יד ימינך פשוטה בחמש
אצבעות להורות שהמזכה גבר וכבש תחתיו את
המחוייב, עד שהוא אסר עצמו והודה ונכבש, ועל
זה אתה ישר לבך מיד והשתחוה לפני הצורה
הנחשבת בלבך שהיא לפניך שהיא בעלת התנועה,
ר"ל אשר הניעה העניה אשר ענית אשר טבע לבך
לה בכסא כבוד, ושמה מלאך ה', והיא אמצעי
שבינך ובין בוראך והוא כבודו יתעלה, ואחר
שעשית כך לשם הראשון ישר, עשה עוד לשם
השני הפוך, ולשלישי ישר, וכן לכלם

ואמנם אחר שתזכיר השם השני, ותאמר ראש
הסוף ותענה י', ותאמר עוד תוך התוך ותענה ל',
ותאמר עוד סוף הראש ותענה י', ועוד תשתחוה,
וכן תעשה לשם השלישי שהוא סיט, תזכירהו ישר
כראשון והאמצעי הפוך לעולם בכלם, הנה הג'
שמות ואילך אם תרצה לישא ידיך יותר ג' הרשות
בידך, ואם לאו אינך חושש, אבל תזכיר השמות
אחד אחד כאשר צויתך, אשר סודם במערכת
תנועתם

ואם אתה נקי ושלם בכל מה שהזהרתך עליו אין
ספק אצלי שהכבוד יתגלה לך, ויתראה לפניך
בצורה שתוכל להכיר כוחו או יביא לך דבור
שתבין כי הוא מאתו ואינו ממך, ומה אוכל
ללמדך אני או אלף כמוני, שהנה הוא ילמדך ברגע
קטן חכמות נפלאות אשר לא שמענום אנחנו
לעולם, אך מה שיש לאל ידינו בדרך זה, שנזהירך
על התשובה, כלומר אם רץ לבך שוב למקום
שלכך נאמר "והחיות רצוא ושוב" (יחזקאל א:יד),
ועל דבר זה נכרת ברית
אחר שהודעתך הדרך המקובלת בהזכרת שם בן
ע"ב, והזהרתך ללכת בדרכיו ולחשוק עניינו
וצירופיו, יש לך לדעת שאין קץ לחכמת השם
הנכבד ההוא, אלא שיש לו דרכים רבים נפלאים
וזה אחת מהם

בשעה שחלה להזכיר את השם הנכבד הזה קטע את עלתך
 והתנוד' במקום מיוחד שלא יסמע קולך לזולתיך וספר לנבך
 ונסתך מכל מחשבות העולם הזה ומטוב שנאותה שעה תסרד
 כעטך מגוסך ותספר מן העה"ז ותחיה לעולם שנא אשר הוא
 מקור החיים הנמלטים המסוזרים בכל מי והוא הסכל שהוא
 מקור כל שכחה וניחה ודעה(חינו) כדעות מע"ה הקנ"ה אשר
 סכל יראים עמנו יראה גדולה ופי' יראת העשיג היא יראה
 כפולה ירא' אהבה ויראת מעלה וכשנאה דעתך להדבק בדעמו
 הנוחמת בך דעה לריכה דעתך להסיר מעליה כל הדעות הזרות
 זולת דעמו המשותפת ביך ונינו על פי שמו הנכבד והגורל
 ועל כן לריך אתה לדעת דעות מנעאלו וזה לירו

אֵי אֵי אֵי אֵי אֵי	אֵי אֵי אֵי אֵי אֵי	
אֵי אֵי אֵי אֵי אֵי	אֵי אֵי אֵי אֵי אֵי	
אֵי אֵי אֵי אֵי אֵי	אֵי אֵי אֵי אֵי אֵי	הנה כ"ה סכים ועוד
אֵי אֵי אֵי אֵי אֵי	אֵי אֵי אֵי אֵי אֵי	כ"ה - אסור וסס'אלו
אֵי אֵי אֵי אֵי אֵי	אֵי אֵי אֵי אֵי אֵי	

ועל דרך זה נה' וכן נז' וכן נה' אחרונה ולנחנו קלרנוהו ועוד
 תקננו אוחו על מחכונתו כי בעל הספר הניקוד בלנלס בדרך
 שירה להעלים ונלכו בסוף דבריו ולנחנו ישננו אוחו כדלוי
 וכסור' ונחזור לדבריו זהו ליוכו כשתמחיל להזכיר א נאזיס
 ליוך שתזכירוהו מפני שהוא מורה על סוד היחוד אל תאריך בו
 כי אם לפי שיעור נשיעה אחת ולא תפסיק בנשיעה-היא שום
 הספק בעולם עד שתשלים כונו ותאריך בנשיעה-היא העיוסדת
 כפי שיעור כח אריכות נשיעהך כאשם בכל מה שחוכל להאריך
 בה ונגן בל' ובכל אות ואות שתפיה דמות סניקוד והוא המולס
 למעלה וכשתחטיל בסזכרתו חכוין פניך אל פני העזרת לא
 למעלה ולא למטה ואחם שז מעוסף בננדים לינים מכוונסים
 סהורים על כל בנדיך או עליסך לראשך מוכתר בתסלין לפני
 העזרת מעמס אסור יולא לעולם ולך"ה קלוות לסניע נס ראשך
 ונחולס תמחיל פלמע העזרת וזכך רעיונך ומעלה ראשך עס
 סנשיעס

הנטייה מה עמך מעט עד שתשלים וראשך למעלה ואחר שתשלים
השתתפות עד הארץ פעם אחת ולא תצדיל נשימת האלף לנשימת
האות סדק נז כי אם נשימתה אי קלרה או ארוכה או זין אות
של עם זיטרים או נהפוכים לך יכולת להנשים זי נשימות
זלי עצמא ולא יותר אבל סמות הרעות זידיך וכשתשלים כל
פור ופור יש לך רעות להנשים הי נשימות לצד ולא יותר אבל
סמות הרעות זידיך ואם שנית או טעית צטור מזה הקרר טוב
אל ראש הפור שהוא עד שתאמרו כראוי וכדמות החול' הנעטך
למעלה נגן בחיריק הנעטך למפס ומושך כח העליון לסדקו
בך ובצורה לא העלה ראשך לא למעלה ולא למטה אלא משיכי
לעלית כנגד הסנים. האמלטיים וזלירי חמשוך ראשך מהשעמאל
אל היפין ובקמץ מהיעין אל השעמאל ובכלם אחר שתשלים אם
הראש לורה לפניך השתתות עיד כנגדה ואם השמע קול קסן
או גדול וחלסה להזין מה שטומר עניה מיד ואמר דבר אדוני
כי שומע ענך ואתה לא תדבר כלל אלא הפ אזכיר לשמות
עם שיאמר לך ואם תפטר סמו גדול שלא תוכל לקובלו ואפי'
נאמלע האזכרה השתתות עיד ואם לא תראש ולא תשמע פזוע
הדבר בכל אותם הטצוע ופזוע עוד להזכיר פעם אחת בשמות
כדעות רגוא ושזע פעל דבר זה נכרת זריח ומה אוסיף עוד
לסודיעך שכנר ידוע הוא שאם חכם אתה מן הרמוז חנין
ססדר כלו ואם חרגים ששכלך תלוט נחממה או נקבלה או
רעיוןך חזקה צטנלי זמן לא תזכיר את השם סן אוסיף אז
לסווא ודע שנין דף של יו"ד לדף של סי"א תוכל לסנשים כ"ה
נשימות ולא יותר ובלנד שלא תפטיק ננתיים לא זדיבור ולא
נשתתפה וכן זין סי"א לוי וזין וי להי רק סמות חכמה תוכל
לסנשים עכ"ל דברי הרב צעל הקפר סיניקוד ודבריו דברי קבלה
עמט אל מה או דברי אגיד והארכנו בהם להיותם רבי תועלי'

והו יל סיט שלח מהש ללה אכא כבה
הזי אלג לאו הבע יזל חכה כרי בקח
לאו לל לו פבל נלב ייי חלה מהו

נהה האא ירה שאה ריי אומ לכב נשר
ימו לבח כוק חמר אע חשמ רבע ייק
הכה חייב וול ילה סאל ערי עשל חיה

והו דע החט עמח עבא עה חכה פוי
נמח ייל הרו חמר נחב יכה עכנ חמי
דכב חנק איע חט ראה יכח היי חומ

参考书目

阿布拉菲亚, 亚伯拉罕。《智慧之光》(Ohr haSechel)。M. 萨夫林编。耶路撒冷, 1999年

阿布拉菲亚, 亚伯拉罕。《智慧之光》(Ohr haSechel)。A. 格罗斯编。耶路撒冷, 2001年

阿布拉菲亚, 亚伯拉罕。《来世生命》(Hayei haOlam haBa)。A. 格罗斯编。耶路撒冷, 1999年

阿布拉菲亚, 亚伯拉罕。《渴望之书》(Sefer haHeshek)。M. 萨夫林编。耶路撒冷, 1999年

阿布拉菲亚, 亚伯拉罕。《渴望之书》(Sefer haHeshek)。A. 格罗斯编。耶路撒冷, 2002年

阿布拉菲亚, 亚伯拉罕。《智慧之光》。天普大学出版社, 2009年

阿布拉菲亚, 亚伯拉罕。《来世生命》。天普大学出版社, 2010年

贝茨, 汉斯·迪特。《译注希腊魔法纸莎草文献》。芝加哥大学出版社, 1992年

布卢门撒尔, 戴维·R。《理解犹太神秘主义 第二卷》。克塔夫出版社, 1982年

库珀, 戴维·A。《出神派喀巴拉》。真音出版社, 2005年

科尔多维罗, 摩西。《石榴园》(Sefer Pardes Rimnim)。克拉科夫, 1592年

埃尔阿扎, 格尔米扎的。《圣名之书》(Sefer HaShem)。耶路撒冷, 2004年

弗兰克弗特, 戴维。「书写的魔法与魔法的书写」。《太阳神》21 (179-221), 1994年

戈德温, 乔斯林。《七元音之谜》。法涅斯出版社, 1991年

戈德曼, 乔纳森。《神圣之名》。海书屋出版社, 2010年

哈姆斯, 哈维。《亚伯拉罕·阿布拉菲亚, 方济各会与约阿基姆主义》。纽约州立大学出版社, 2007年

海曼, P. A。《创造之书》(Sefer Yesira)。莫尔·西贝克出版社, 2004年

胡斯, 博阿兹。「犹太神秘主义的形成及其对当代喀巴拉中接受亚伯拉罕-阿布拉菲亚的影响」。《宗教及其他》。校区出版社, 2008年

伊德尔, 摩西。《亚伯拉罕-阿布拉菲亚: 出神派喀巴拉学者》。迷宫出版社, 2002年

伊德尔, 摩西。《出神派喀巴拉研究》。纽约州立大学出版社, 1988年

卡普兰, 阿里耶。《冥想与喀巴拉》。塞缪尔·韦泽出版社, 1989年

米勒, 帕特里夏·考克斯。「为荒诞喝彩: 古代晚期的思想诗学」。《古代晚期的思想诗学》。阿什盖特出版社, 2001年

萨格曼, 罗伯特。《蛇杀生或蛇赐命: 喀巴拉学者亚伯拉罕-阿布拉菲亚对基督教的回应》。布里尔出版社, 2011年

舍费尔, 彼得, 和沙克德, 沙乌尔。《开罗 geniza 魔法文本(第三卷)》。莫尔出版社, 1999年

肖勒姆, 格肖姆。《〈图像书〉与亚伯拉罕-阿布拉菲亚的喀巴拉》。阿卡德蒙出版社, 1969年

肖勒姆, 格肖姆。《从柏林到耶路撒冷》。阿姆·奥维德出版社, 1982年

肖勒姆, 格肖姆。《犹太神秘主义主流》。肖肯出版社, 1965年

《视觉证言: 梵蒂冈图书馆犹太文物展》。美国希伯来会众联盟, 1987年

维塔尔, 哈伊姆。《圣洁之门》(Shaarei Kedusha)。A. 格罗斯编。耶路撒冷, 2008年

维塔尔, 哈伊姆。《新著述》(Ktavim Chadashim)。天普大学出版社, 2007年
沃尔夫森, 埃利奥特。《亚伯拉罕-阿布拉菲亚: 喀巴拉学者与先知》。基路伯出版社, 2000年