

# Abhidhamma

- I Bewustzijnstoestanden en handelen
- II Het cognitief-emotionele proces
- III Stapsgewijze zuivering

Henk Barendregt

Faculty of Science

Radboud Universiteit Nijmegen

Ontwikkeling van de Abhidhamma	(1)
1. Bewustzijn: inhoud, toestand, actie	(7)
2. Het basis model	(12)
3. Lichaam-geest en meditatie	(3)

# Ontwikkeling van de Abhidhamma

---

De oudste nog levende tak van het Boeddhisme is het Theravada (leer der ouden)

Hun teksten vormen de *Tipitaka* de 'drie manden':

- |   |            |                                       |                   |
|---|------------|---------------------------------------|-------------------|
| • | sutra's    | verhalen over de Boeddha en zijn leer | (ca. 425 v. Chr.) |
| • | vinaya     | leefregels voor monniken en nonnen    | (ca. 425 v. Chr.) |
| • | abhidhamma | Boeddhistische psychologie            | (ca. 250 v. Chr.) |
- 
- |   |            |                             |                   |
|---|------------|-----------------------------|-------------------|
| • | abhidharma | abhidhamma uit het Mahayana | (ca. 400 na Chr.) |
|---|------------|-----------------------------|-------------------|

Visie op de Abhidhamma

Het Abhidhamma Model AM<sub>0</sub> is een theorie over de menselijke geest (inclusief input/output)

Nyanaponika Thera: moet niet opgevat worden als text die 'af' is

Meer zoiets als de natuurkunde, of beter: de psychologie, in ontwikkeling

Zelf heb ik de Abhidhamma bestudeerd onder leiding van U Nandamala tijdens retraits in Naarden en Sagain Hills (Myanmar)

Naslagwerk. Bikkhu Bodhi et al (Eds.): *A comprehensive manual of Abhidhamma*

vertaling van “*The Abhidhammattha Sangaha*” door Ācariya Annuruddha (8<sup>e</sup>-12<sup>e</sup>? eeuw)

Dit laatste werk is reeds een commentaar op de Abhidhamma, dus het werk

“A comprehensive manual of Abhidhamma” wordt wel een subcommentaar genoemd

Nederlandse vertaling door Marjó Oosterhoff: *Compendium van de Abhidhamma* (Asoka)

# I. Bewustzijnstoestanden en handelen

## 1. Bewustzijn: inhoud, toestand en actie

## 1.1 Bewustzijn

---

Dat kan ons geluk geven

Dat kan ons doen lijden

Vormen geluk en leed niet twee kanten van de medaille?

Inderdaad, bij een verkeerde visie op geluk!

De dhamma beweert een andere visie te kunnen aanleren

uiteindelijk zonder leed

in eerste instantie met minder leed

en mogelijk tijdelijk met meer leed

Hoe het ook zij, het is de moeite waard het bewustzijn te onderzoeken

## 1.2 Objecten

---

De dhamma en de filosofie beschouwen bewustzijn als ‘intensioneel’:  
het heeft altijd een onderwerp, een inhoud

De inhoud van het bewustzijn NU noemen we het ‘object’



Welk object had je net? Er zijn verschillende mogelijkheden

Een noot (concept)

Een afbeelding van een noot (concept)

Een ovale vorm, lichtbruin gekleurd (visuele input)

Abstracte kunst en Zen doen hier leuke spelletjes mee

Sluit je ogen. Wat is je object NU?

Pali voor ‘object’ is ‘*ārammaṇa*’

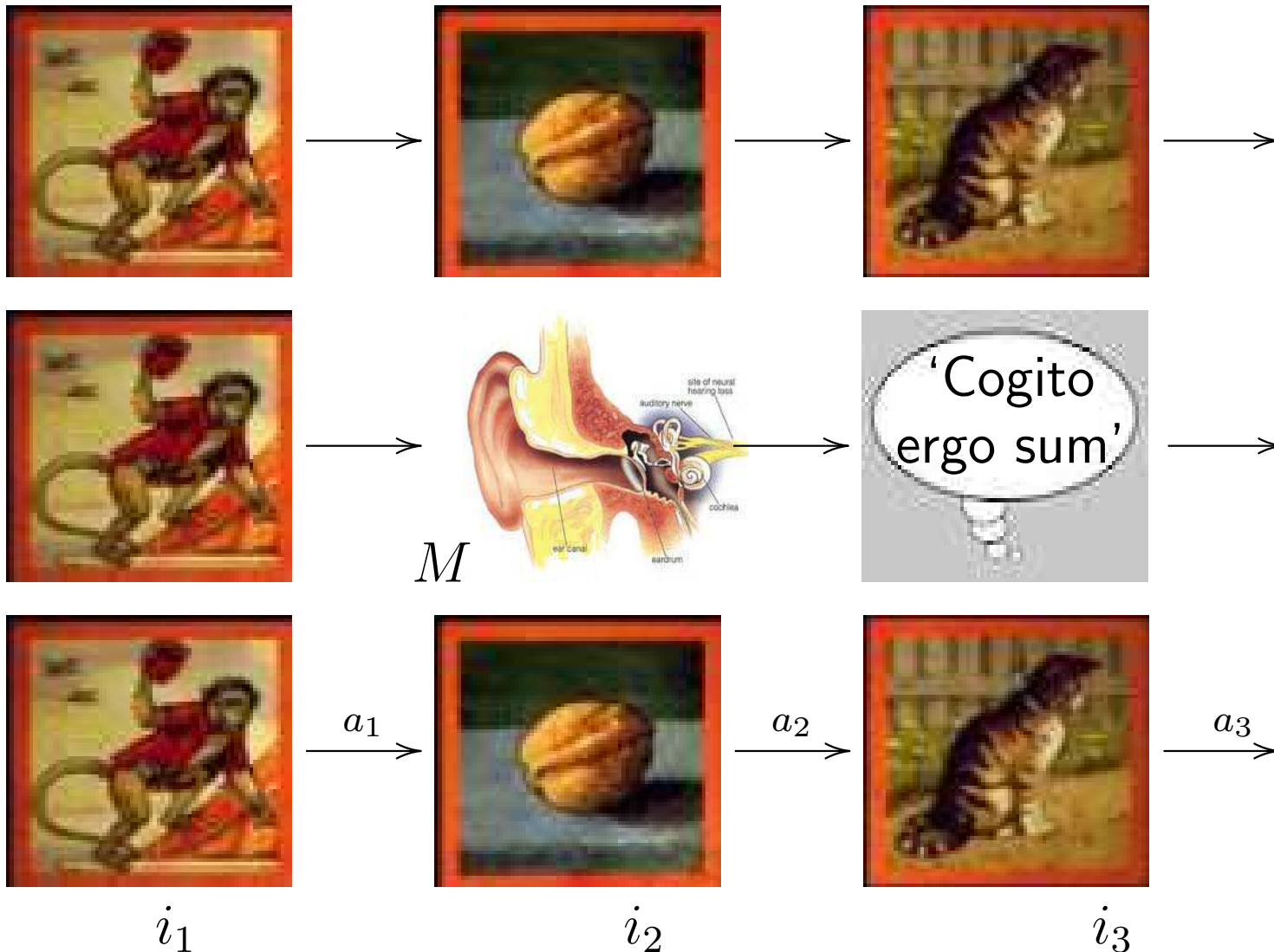
## 1.3 Actie

---

Onze acties zijn duidelijk beïnvloed door onze objecten

We krijgen zo de stroom van het bewustzijn

## 1.4 Stroom van het bewustzijn



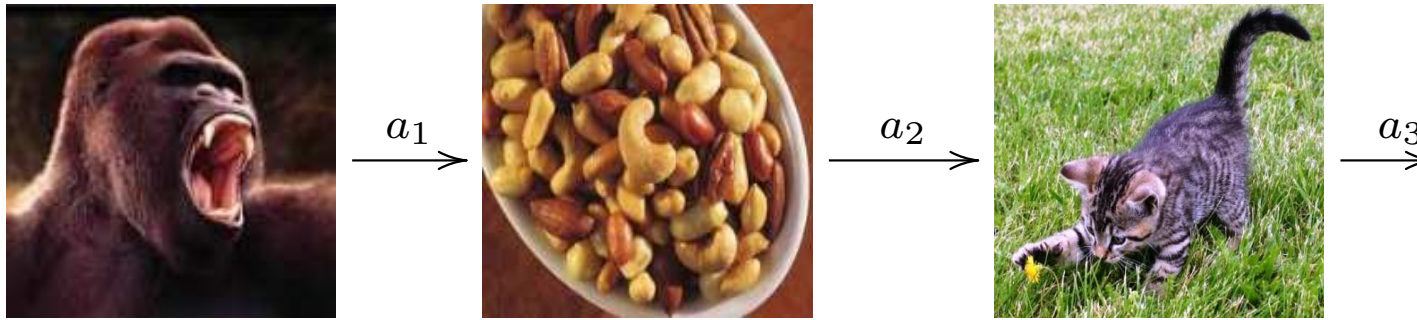
Zowel  $i$  (input) als  $a$  (actie) worden als 'objecten' beschouwd

Dit model is echter te beperkt: stimulus-respons van het *behaviourisme*

Zo zal dezelfde input leiden tot dezelfde actie



## 1.5 Nodig: 'states'



$(i_1, s_1)$  angst     $(i_2, s_2)$  begeerte     $(i_3, s_3)$  vreugde

'State' is een hogere orde begrip: verzameling (input, actie) paren

Een *state* is moeilijk te meten of te bepalen, alleen te benaderen

Maar over *states* kunnen we *redeneren*

*States* bepalen meer dan input wat er gebeurt

*States* bepalen of we creatief, destructief of twijfelend zijn

*States* bepalen ons, maar wij kunnen niet direct onze *states* bepalen!

Een *state* heeft drie aspecten  $state \left\{ \begin{array}{l} 1 \text{ fenomenologisch} \\ 2 \text{ gedragsmatig} \\ 3 \text{ (neuro-) fysiologisch} \end{array} \right.$

## 1.6 States en substates

---

Naast het object is er nog iets anders in het bewustzijn

de *state*, in het pali ‘*ceta*’ (of ook ‘*citta*’)

de inkleuring, zoiets als een emotie (maar er zijn meer ceta's)

Ceta's zijn cocktails van *cetasika's* (*substates*, deeltoestanden)

Voorbeelden van cetasika's

afkeer

rusteloosheid

concentratie

opmerkzaamheid

gelijkmoedigheid

mededogen

Woordenboekje

Engels	Pali	Nederlands
<i>state</i>	ceta	<u>(bewustzijns-)toestand</u>
<i>substate</i>	cetasika	<u>deeltoestand</u> (mentale faktor)

## 1.7 Herhaling en een nieuw aspect

---

Het Abhidhamma Model  $AM_0$

Theorie over de menselijke geest

Inclusief input/output via het lichaam

Niet opgevat als kanonieke text

Meer zoiets als de natuurkunde

of beter: de psychologie

Idee 1. Bewustzijn heeft

een *inhoud* (object)

een *state* (toestand)

Een acties wordt bepaald door een *states*,  
met objecten als randvoorwaarde

Idee 2. Bewustzijn is atomair

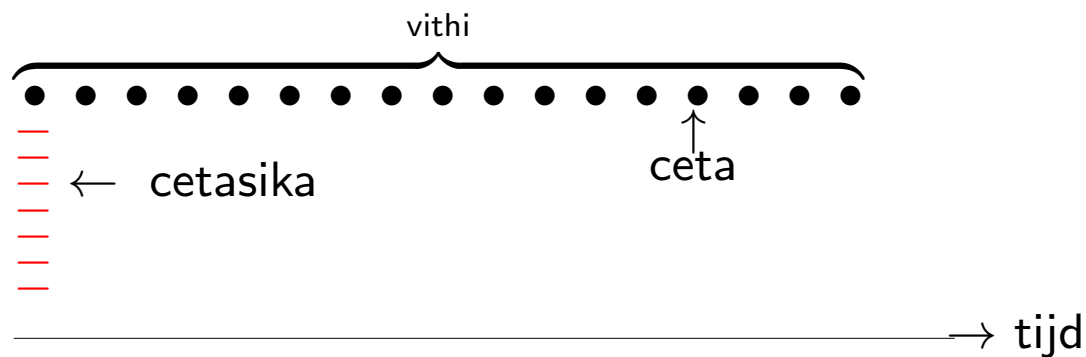
## 2. Het basis Abhidhamma Model

## 2.1 Het basis *Abhidhamma* model van het bewustzijn

Axioma 1. Bewustzijn is discreet: sequentie van korte durende 'ceta's', bewustzijnsflitsjes  
[Eigenlijk zijn dit ceta's met steeds een object]

Axioma 2. De toestand van een ceta wordt bepaald door een cocktail van *cetasika's*

Axioma 3. Cognitieve/emotionele eenheden bestaan uit een rij ceta's: *vithi's*



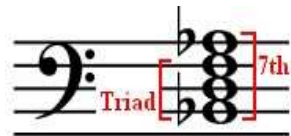
Voorbeelden van cetasika's:

mindfulness, compassie

concentratie

haat, hebzucht, rusteloosheid

parallele input



akkoord schema

## 2.2 Klassificatie van ceta's

---

Er zijn minstens 89 bewustzijn toestanden verdeeld in drie verdiepingen *sensueel*, *subliem*, and *speciaal* (*supramundane*, *bovenwerelds*)

Sensuele ceta's    gericht sensuele genoegens

Sublieme ceta's    mystieke ervaringen (concentratie meditatie)

Speciale ceta's    verlichting (inzicht meditatie)

verdieping	#
sensueel	54
subliem	27
speciaal	8

Hieruit volgt dat er 89 types ceta's zijn

## 2.3 Klassificatie van ceta's 2

---

De ceta's kunnen ook onheilzaam, heilzaam en neutraal zijn

vlak/soort	onheilzaam	heilzaam	neutraal	#
sensueel	12	8	34	54
subliem	0	9	18	27
speciaal	0	4	4	8
#	12	21	56	89

De (on)heilzame ceta's hebben een karmisch effect in de toekomst

onheilzame met ([HB] waarschijnlijk) een negatief effect

heilzame met ([HB] waarschijnlijk) een positief effect

Onder de 'neutrale' ceta's vinden we die met de effecten

plus 2 technische ceta's voor iedereen en nog 18 voor Arhants\*

(\*totaal verlichten)

## 2.4 Klassificatie van ceta's 3

Soort Vlak	Karmisch effect		Resultante	#
	Onheilzaam	Heilzaam		
Sensueel	12	8	34	54
Subliem		9	18	27
Speciale		4	4	8
#	12	21	56	89

Sensuele **onheilzame** ceta's (12):

8 gebaseerd op **begeerte**, 2 op **haat** en 2 op **onwetendheid** (**twijfel** & **rusteloosheid**)

Sensuele **heilzame** ceta's (8):

met of zonder vreugde, maar altijd met **opmerkzaamheid**

Sublieme ceta's (27):

met of zonder compassie, maar altijd met **gelijkmoedigheid**

Speciale **heilzame** ceta's (4):

**Onheilzame** cetasika's met wortel en al uitroeierend

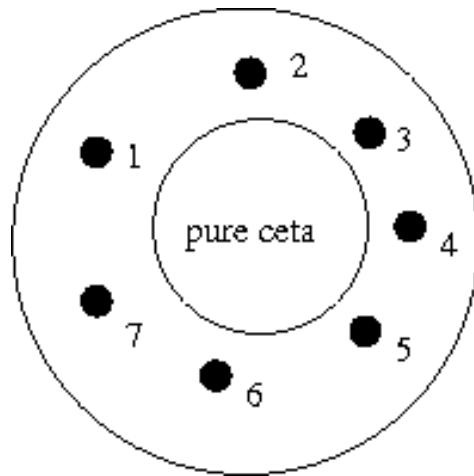
Resultante ceta's (56):

onder andere aangenaam en onaangenaam



## 2.5 Cetasikas

Een ceta bestaat uit een **zuivere ceta** en mentale factoren (*cetasikas*)



1. Samenwerking (synchronisatie)
2. Aandacht (kiest input)
3. Contact (krijgt input)
4. Gerichtheid (focus)
5. Gevoel (aangenaam, neutraal, onaangenaam)
6. Cognitie (primitief onderscheid)
7. Wil (intentie)

Een minimale ceta bestaat uit de zuivere ceta met de universele neutrale cetasika's

De cetasika's werken synchroon met de ceta en bepalen het type

**De zuivere ceta** geeft 'gewaarwording', de qualia van het object

Dennett	niet nodig
Stapp	verklaarbaar in de kwantum fysica
Chalmers	verklaarbaar in een uitbreiding van de fysica
Hut	wordt axiomatisch behandeld
Vipassana	wordt ervaren

## 2.6 Klassificatie van cetasika's

---

De ceta typen worden bepaald door de cetasika's:

Er zijn 52 cetasika's (14 **onheilzaam**; 13 variabele and 25 **mooie**)

Voorbeelden

onheilzaam    **lust, haat, verkeerde visie**

variabel        concentratie, verrukking

mooi             **mindfulness, compassie**

	<b>onheilzaam</b>	variabel	<b>mooi</b>
universeel	<b>onwetendheid</b> <b>rusteloosheid</b> <b>schaamteloosheid</b> ... 4	input 'gevoel' concentratie ... 7	<b>mindfulness</b> <b>gelijkmoedigheid</b> <b>vriendelijkheid</b> ... 19
incidenteel	<b>lust</b> <b>haat</b> <b>slaperigheid</b> ... 10	energie sterke concentratie extase ... 6	<b>compassie</b> <b>medevreugde</b> <b>wijsheid</b> ... 6

Meditatie:

Samatha	ontwikkeling van neutrale and <b>mooie</b> cetasika's
Vipassana	<b>onheilzame</b> cetasika's verminderend
Verlichting	<b>onheilzame</b> cetasika's geëlimineerd

Een cetasika kan in sterkte variëren

## 2.7 Van cetasika's naar ceta (bijna goed)

---

Er zijn 52 cetasika's: 13 variabele, 14 **onheilzame** and 25 **heilzame**

Niet correct: voor cetasika's **mooi=heilzaam**

Er zijn **onheilzame**, variabele en **heilzame** cetasika's

**Onheilzame** cetasika's maken hun ceta **onheilzaam**

**Heilzame** cetasika's maken hun ceta **heilzaam**

Een ceta is **onheilzaam** dan en slechts dan als er een **onheilzame** cetasika bij zit

Een ceta is **heilzaam** als er een **heilzame** cetasika bij zit

**Heilzaam** en **onheilzame** cetasika's worden niet gemengd

## 2.8 Van cetasika's naar ceta

---

Er zijn 52 cetasika's: 13 variabele, 14 **onheilzame** and 25 **mooie**

Wel correct: voor cetasika's **mooi=heilzaam** voor niet Arhants

Er zijn **onheilzame**, variabele en **mooie** cetasika's

**Onheilzame** cetasika's maken hun ceta **onheilzaam**

~~**Mooie** cetasika's maken hun ceta **heilzaam**~~

Een ceta is **onheilzaam** dan en slechts dan als er een **onheilzame** cetasika bij zit

~~Een ceta is **heilzaam** als er een **mooie** cetasika bij zit, en men nog niet totaal verlicht is~~

**Heilzaam** en **onheilzame** cetasika's worden niet gemengd

Arhants gebruiken geen heilzame ceta(sika)'s meer:  
er valt niets meer te doen (verbeteren)

## 2.9 Mengregels voor cetasa's

---

Onheilzame en mooie cetasa's worden nooit gemengd

De universele komen altijd als blok: allemaal, of geen een

De universele neutrale zijn in iedere ceta aanwezig

De incidentele kunnen erbij komen (niet noodzakelijk als blok)

Cetasa's als haat en begeerte komen nooit samen

	onheilzaam	variabel	mooi
universeel	onwetendheid rusteloosheid schaamteloosheid ... 4	input 'gevoel' concentratie ... 7	mindfulness gelijkmoedigheid vriendelijkheid ... 19
incidenteel	lust haat slaperigheid ... 10	energie sterke concentratie extase ... 6	compassie medevreugde wijsheid ... 6

## 2.10 Lijst van onheilzame en variable cetasa's met afkortingen

Universeel onheilzaam			Universeel variable		
begoocheling	moha	m	contact	phassa	ph
schaamteloosheid	ahirika	ah	gevoel	vedanā	v
zonder scrupules	anotappa	ao	cognitie	saññā	sa
rusteloosheid	uddhacca	u	intentie	cetanā	c
			concentratie	ekagattā	e
			vitaliteit	jīvittindriya	ji
			aandacht	manasikāra	ms
Incidenteel onheilzaam			Incidenteel variable		
hebzucht	lobha	l	gerichtheid	vitakka	vt
onjuist begrip	diṭṭhi	di	blijvende gerichtheid	vicāra	vc
hoogmoed	māna	ma	beslissing	adhimokkha	am
haat	dosa	d	inzet	vīriya	vi
jaloersheid	issā	is	vreugde	pīthi	pi
gierigheid	macchariya	mc	wens	chanda	ch
wroeging	kukucca	ku			
dufheid	thīna	th			
stijfheid	middha	mi			
twijfel	vicikicchā	vk			

## 2.11 Lijst van mooie cetasika's met afkortingen

Universeel mooi		
vertrouwen	saddhā	sd
mindfulness	sati	s
morele schaamte	hiri	hi
gewetensvol	otappa	ot
onbaatzuchtigheid	alobha	al
welwillendheid	adosa	ad
gelijkmoedigheid	tattramajjhataṭṭā	ta
sereniteit van	<div> <div>cetasika's</div> <div>ceta</div> </div> } -passaddhi	kp cp
lichtheid van	<div> <div>cetasika's</div> <div>ceta</div> </div> } -lahutā	kp cp
zachtheid van	<div> <div>cetasika's</div> <div>ceta</div> </div> } -mudatā	km cm
flexibiliteit van	<div> <div>cetasika's</div> <div>ceta</div> </div> } -kammaññatā	kk ck
vaardigheid van	<div> <div>cetasika's</div> <div>ceta</div> </div> } -pāguññatā	kp cp
oprechtheid van	<div> <div>cetasika's</div> <div>ceta</div> </div> } -ujjakatā	ku cu
Incidenteel mooi		
juist spreken	sammāvācā	sm
juist handelen	sammākammanto	sk
juist levensonderhoud	sammā-ājīvo	sj
compassie	karunā	k
medevreugde	muditā	mu
wijsheid	pañña	p

## 2.12 Drilling cetasikas

ad	adosa	anti-hatred	ku	kukucca	remorse
ah	ahirika	shamelessness	l	lobha	lust
al	alobha	anti-greed	m	moha	ignorance
am	adhimokkha	decision	ma	māna	conceit
ao	anotappa	fearlessness	mc	macchariya	avarice
c	cetanā	volition	mi	middha	torpor
ch	chanda	willingness	ms	manasikara	attention
cj	cetaujjukatā	rectitude of mind	mu	mudita	shared joy
ck	cetakammaññatā	adaptability of mind	o	otappa	fear of wrong
cl	cetalahutā	lightness of mind	p	pañña	wisdom
cm	cetamudutā	plency of mind	ph	phassa	contact
cn	cetapagguññattā	adaptability of mind	pi	pītti	joy
cp	cetapassaddhi	tranquility of mind	s	sati	mindfulness
d	dosa	hatred	sa	sañña	perception
di	diṭṭhi	wrong view	sd	saddhā	confidence
e	ekaggattā	one-pointedness	sj	sammaājīva	right livelihood
hi	hiri	shame	sk	sammakammantā	right action
is	issā	jealousy	sv	sammavācā	right speech
ji	jīvitindriya	life-faculty	ta	tattramajjhahattatā	equanimity
k	karuna	compassion	th	thīna	sloth
kj	kāyaujjukatā	rectitude of cetasika's	u	udacca	restlessness
kk	kāyakammaññattā	adaptability of cetasika's	v	vedana	feeling (—, 0, +)
kl	kāyalahutā	lightness of cetasika's	vc	vicāra	sustained application
km	kāyamudutā	plency of cetasika's	vi	vīriya	energy
kn	kāyapāgguññatā	proficiency of cetasika's	vk	vicikicchā	doubt
kp	kāyapassaddhi	tranquility of cetasika's	vt	vitakka	initial application

■: variable ■: onheilzaam ■: mooi



### 3. Lichaam-geest en meditatie

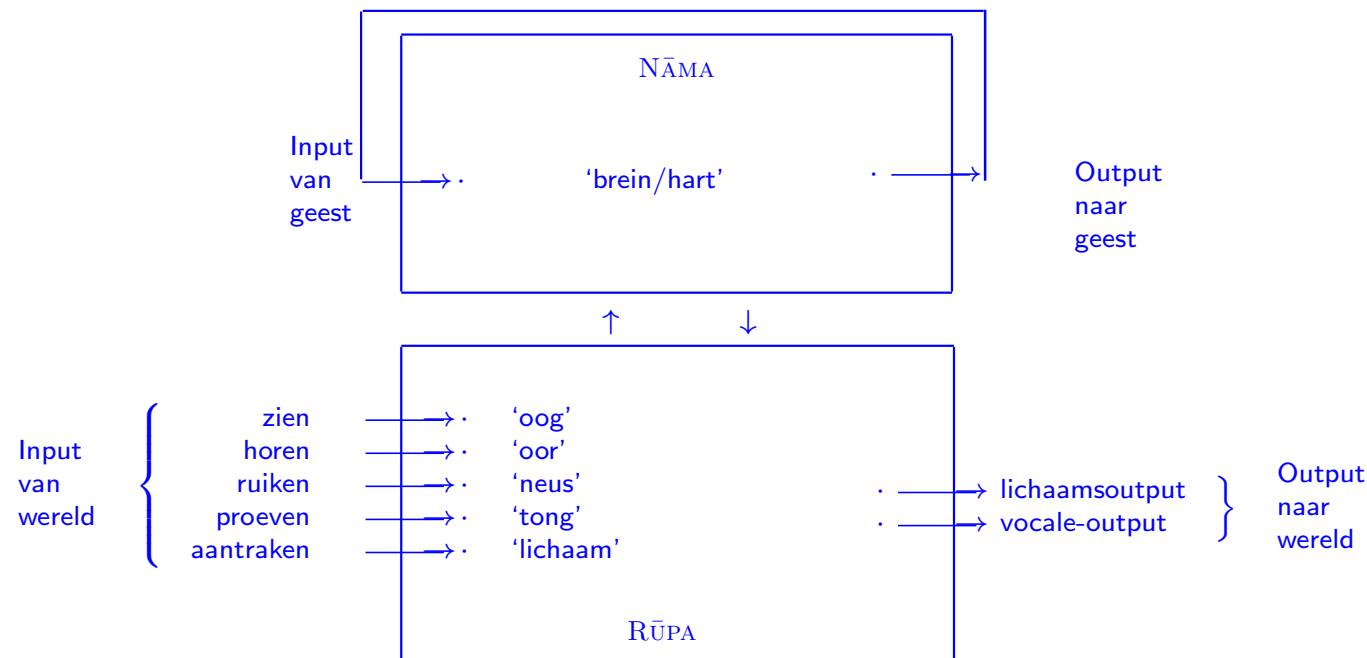
### 3.1 Nāma-rūpa (geest-lichaam)

Een ceta komt met een object; in §2 hebben we daarvan geabstraheerd

Objecten zijn b.v. • de geur van een boek;

• de herinnering aan het geluid van een kikker die in een vijver springt

Soorten Objecten: 1. zintuigelijke input, 2. mentale input, 3. concepten, 4. nibbana



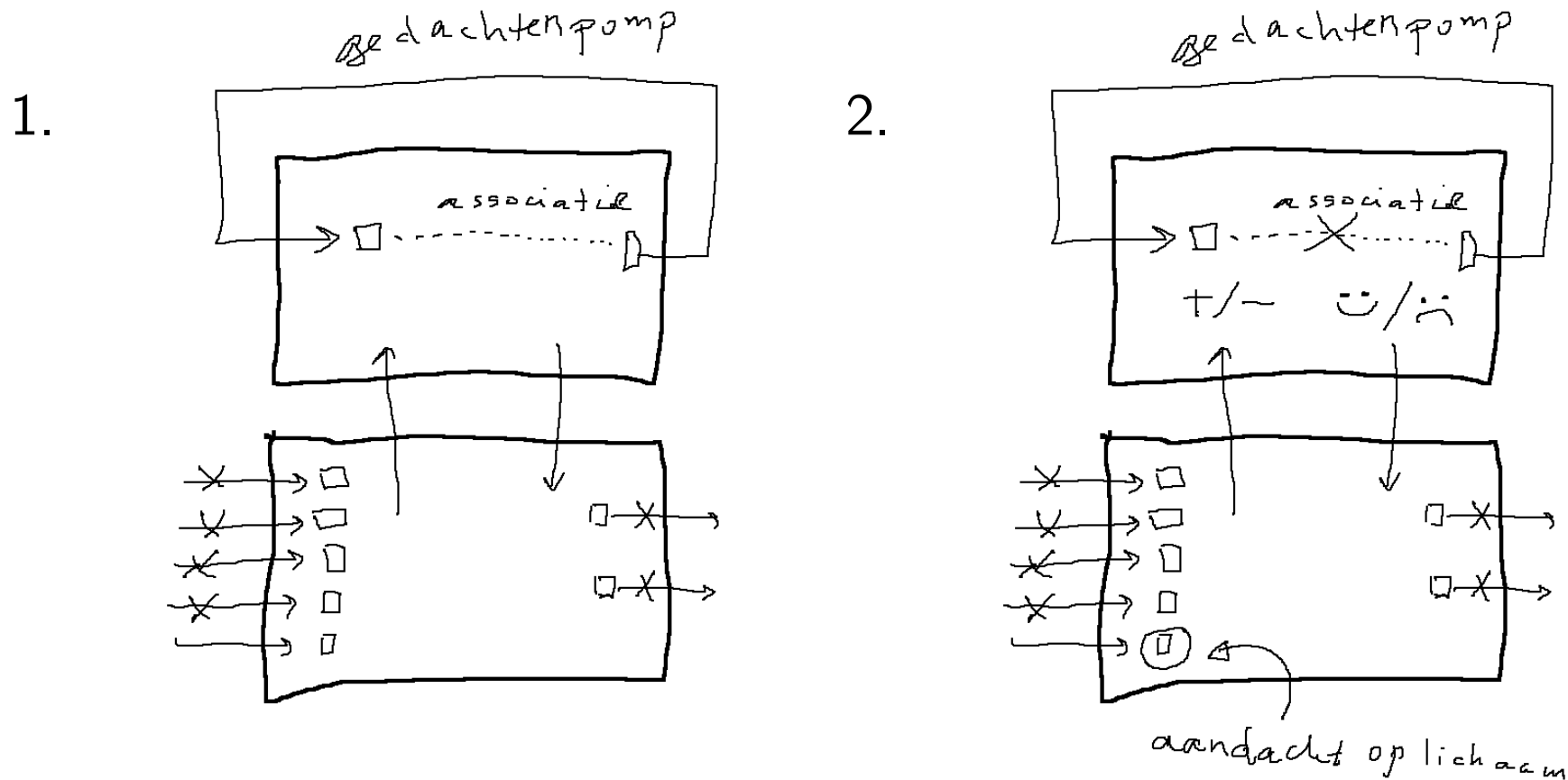
Nāma-Rūpa ('geest'-'lichaam')

NB. Rūpa is geen materie, maar bestaat uit die objecten

welke van of naar materiële poorten gaan!

Zintuigelijke input wordt beïnvloedt door de geest

## 3.2 Meditatie



1. Input beperking: we zitten op een rustige plek met gesloten ogen

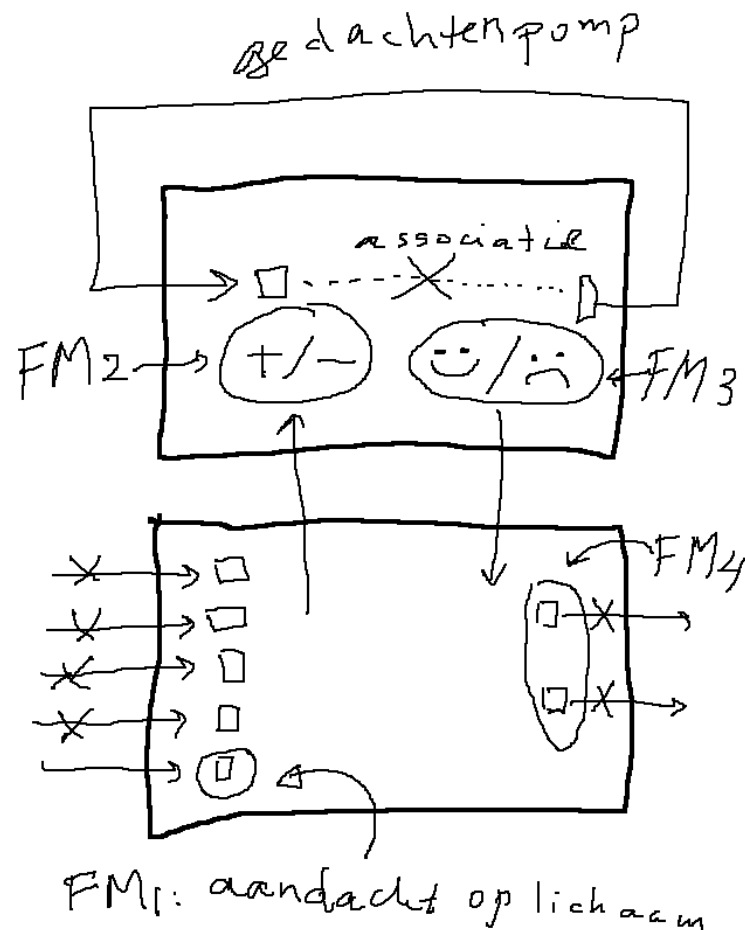
Geen lichamelijke output: stil zitten

Alleen nog variatie in gedachten ("gedachtenpomp", David Mayer)

2. Dmv aandacht op de adem beperken we ook de gedachtenpomp

Gevoelens, bv + en -, en mindstates, bv :) en :(, negeren we

### 3.3 De 4 Funderingen van de Mindfulness (FM)



Soms zijn gevoelens, mindstates of acties niet te negeren

Scope uitbreiden van de mindfulness (4FM: foundations of mindfulness)

FM1: lichaam(lijke input), FM2: gevoelens

FM3: states, FM4: conditionering (actie, output)

# Wordt vervolgd