

Abhidhamma

Henk Barendregt

Faculty of Science
Radboud Universiteit
Nijmegen, The Netherlands

Overzicht

- I Het Abhidhamma Model
- II Details
- III Meditatie
- IV Psychologie

I Abhidhamma Model

De oudste nog levende tak van het Boeddhisme is het Theravada

Later (100-400 na Chr.) ontstond het Mahayana (grote voertuig),
waarin het Theravada denigrerend het Hinayana (kleine voertuig) genoemd werd

En in Tibet onstond de Vajrayana (diamanten voertuig)

De Theravada teksten vormen de *Tipitaka* de 'drie manden':

- sutra's verhalen over de Boeddha en zijn leer (ca. 500-250 v. Chr.)
- vinaya leefregels voor monnikken en nonnen (ca. 500 v. Chr.)
- **abhidhamma** Boeddhistische psychologie (ca. 250 v. Chr.)

Wij zullen ook kort bespreken enkele aspecten van de

- abhidharma abhidhamma uit de Mahayana (ca. 400 na Chr.)

I.1 Visie op de Abhidhamma

Het Abhidhamma Model AM₀

Theorie over de menselijke geest

Inclusief input/output via het lichaam

Niet opgevat als canonische text

Meer zoiets als de natuurkunde

of beter: de psychologie

Idee 1. Bewustzijn heeft

een *inhoud* (object)

een *kleur* (toestand)

Idee 2. Bewustzijn is atomair

I.2 Modellen van bewustzijn: *Abhidhamma*

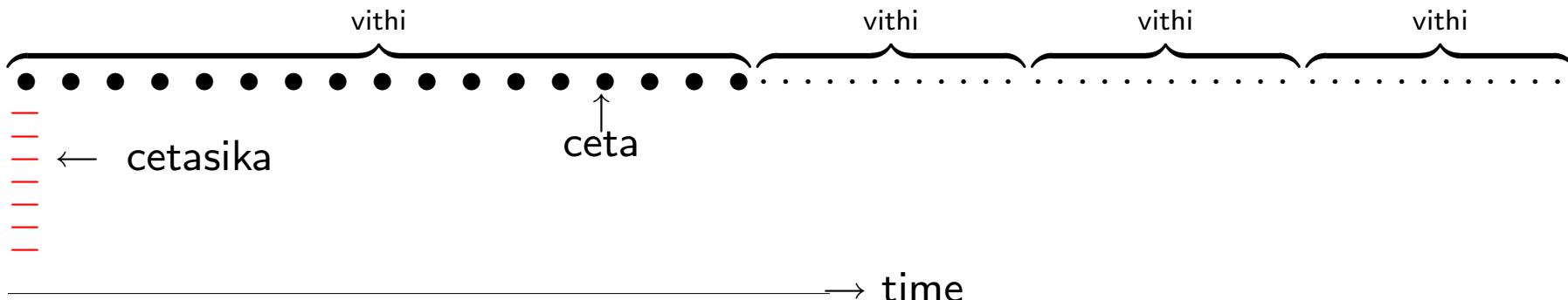
Abhidhamma model (250 v. Chr.)

Axioma 1. Bewustzijn is discreet: sequentie van korte 'ceta's', bewustzijnsflitsjes

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

17 voor zintuigelijke input, 12 voor herinnering; 12 voor naamgeving; 12 voor betekenis



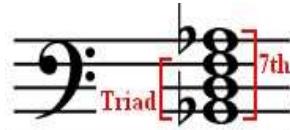
Voorbeelden van *cetasika*'s:

mindfulness, compassion;

concentration;

hatred, greed, restlessness

parallelle input



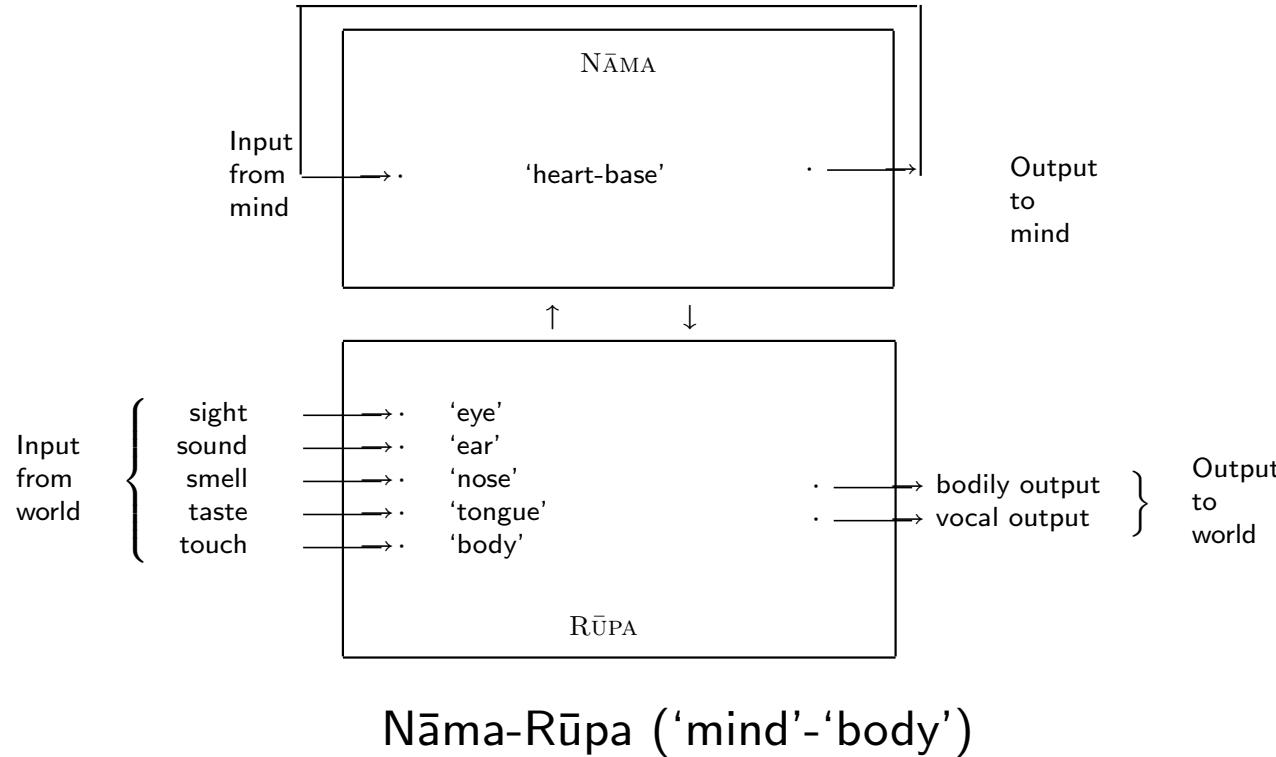
sequence of chords

I.3 Cetas: object & type

Iedere ceta is gericht op een *object* (inhoud) en heeft een *type* (toestand, state)

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



Zintuiglijke input wordt beïnvloedt door de geest

I.4 Ceta types

Er zijn minstens 89 bewustzijn types

Soort Sfeer	Direct effect		Indirect effect	#
	Onheilzaam	Heilzaam		
Sensueel	12	8	34	54
Subliem		9	18	27
Bovenwerelds		4	4	8
#	12	21	56	89

Klassen van typen van bewustzijnsmomenten (*cetas*)

met het aantal elementen van die klasse

Sensuele onheilzame:

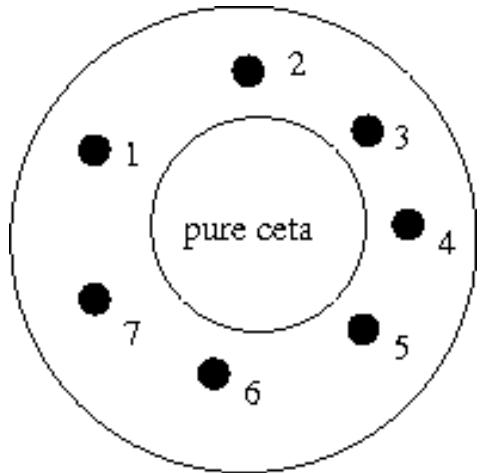
8 gebaseerd op lust, 2 op haat en 2 op onwetendheid

(die laatste twee: twijfel & rusteloosheid)

Sensueel: dagelijks; Subliem: mystiek; Bovenwerelds: verlicht

I.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 (waarde oordeel)
6. Cognitie (primitief onderscheid)
7. Wil (motivation)

Een minimale ceta bestaat uit de zuivere ceta met de universale 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

I.6 Cetasika's

De ceta typen worden bepaald door de cetasika's:

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

Voorbeelden

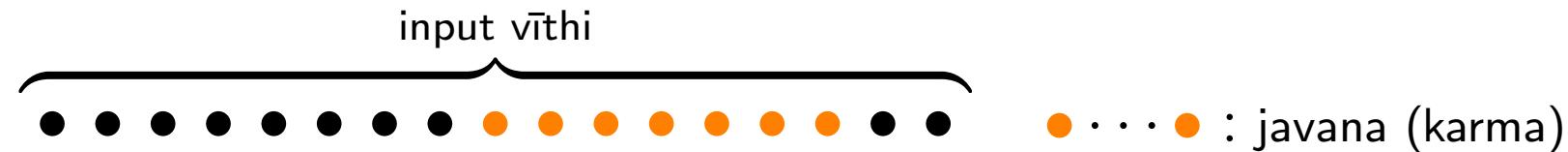
onheilzaam	lust, haat, gehechtheid
neutraal	concentratie, verrukking
mooi	mindfulness, compassie

	onheilzaam	neutraal	mooi
universeel	onwetendheid rusteloosheid schaamteloosheid 4	input 'gevoel' concentratie 7	mindfulness onthechting vriendelijkheid 19
af en toe	lust haat slaperigheid 10	energie sterke concentratie extase 6	compassie medevreugde wijsheid 6

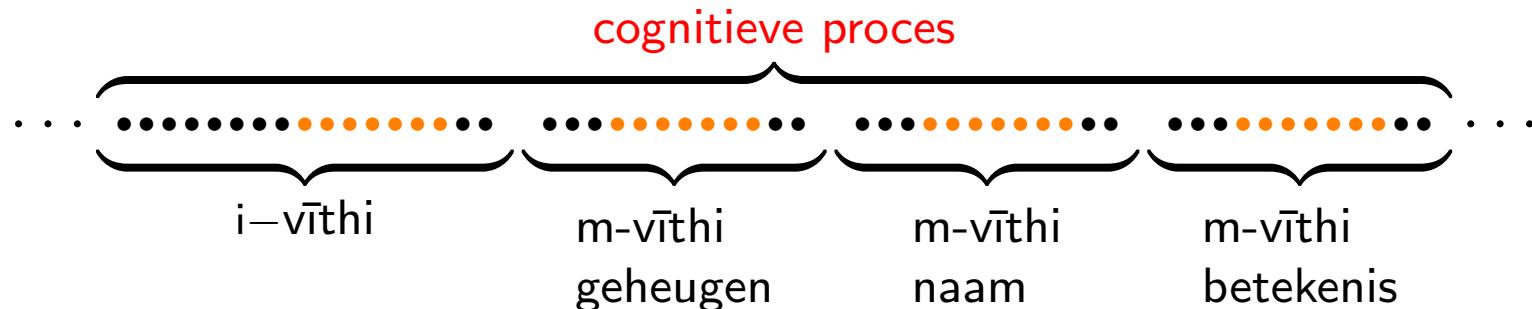
Meditatie: ontwikkeling van neutrale and **mooie** cetasika's, de **onheilzame** vermijdend

I.7 Vīthi: 'ceta straat'

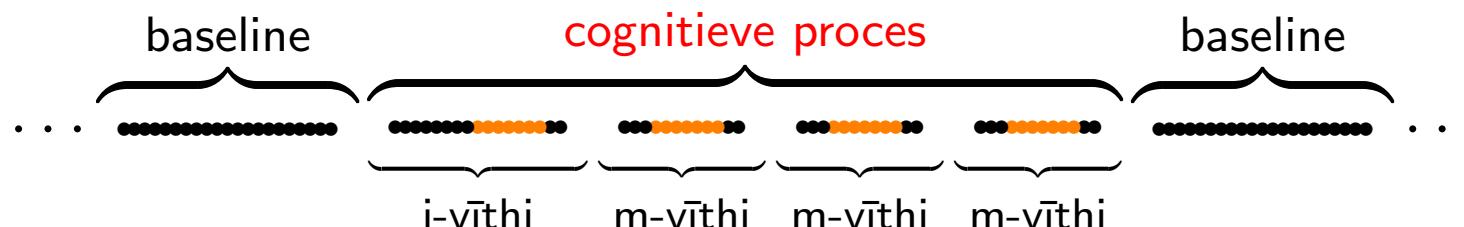
Cognitief-emotionele eenheid: vīthi



Cognitie en emotie: vīthi's



Baseline (sequentie van geboorte ceta's)



Levens-pad



I.8 Begrippen uit de Abhidharma (ca. 400 na Chr.)

Alaya latent bewustzijn

Manas reïfikatie

Paratantra interactie tussen ceta lijnen

Bodhicitta Buddha natuur
zuivere ceta

Alaya verklaart de action op een afstand van het kamma

Manas creëert ‘zelf’: visie, illusie, trots, gehechtheid

Paratantra van ‘autistisch’ Abhidhamma tot een interactieve versie

Bodhicitta kan met het zuivere ceta en Nibbana geïdentificeerd worden

Hierdoor is er geen karmische actie op afstand meer

Details

II.1 Kinds of cetasikas

A cetasika can have degrees of strength

There are **unwholesome**, variable and **beautiful** cetasikas

Unwholesome cetasikas make their ceta unwholesome

Wholesome cetas do not have unwholesome cetasikas

There are 52 cetasikas: 13 variable, 14 **unwholesome** and 25 **beautiful**

A ceta is unwholesome if and only if it has a unwholesome associated cetasika

II.2 Some cetasikas

	unwholesome	variable	beautiful	#
universals	restlessness ignorance ... (total 4)	contact volition ... (total 7)	mindfulness equanimity ... (total 19)	30
occasionals	greed hatred ... (total 10)	energy joy ... (total 6)	compassion wisdom ... (total 6)	22
#	14	13	25	52

II.3 List of unwholesome and variable cetasikas and abbreviations

Universal unwholesome			Universal variable		
delusion shamelessness fearlessness of wrong restlessness			moha ahirika anotappa uddhacca	m ah ao u	contact feeling perception volition one-pointedness life faculty attention
Occasional unwholesome			Occasional variable		
greed wrong view conceit hatred jealousy stinginess remorse sloth torpor doubt	lobha diṭṭhi māna dosa issā macchariya kukucca thīna mida vicikicchā	I di ma d is mc ku th mi vk	initial application sustained application decision effort joy willingness	vitakka vicāra adhimokkha vīriya pīthi chanda	vt vc am vi pi ch

II.4 List of beautiful cetasikas and abbreviations

Universal beautiful				Occasional beautiful		
faith		saddhā	sd	right speach	sammāvācā	sm
mindfulness		sati	s	right action	sammākammanto	sk
shame		hiri	hi	right livelyhood	sammā-ājīvo	sj
fear of wrong		otappa	ot	compassion	karunā	k
non-greed		alobha	al	shared joy	muditā	mu
non-hatred		adosa	ad	wisdom	pañña	p
equanimity		tattramajjhattatā	ta			
tranquility	{ body ceta	kāya }-passaddhi	kp cp			
lightness	{ body ceta	kāya }-lahutā	kp cp			
malleability	{ body ceta	kāya }-mudatā	km cm			
adaptability	{ body ceta	kāya }-kammaññatā	kk ck			
proficiency	{ body ceta	kāya }-pāguññatā	kp cp			
rectitude	{ body ceta	kāya }-ujjakatā	ku cu			

II.5 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	pliency 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	tatramajjhahattatā	equanimity
k	karuna	compassion	th	thīna	sloth
kj	kāyaujjukatā	rectitude of state	u	udacca	restlessness
kk	kāyakammaññattā	adaptability of state	v	vedana	feeling (−, 0, +)
kl	kāyalahutā	lightness of state	vc	vicāra	sustained application
km	kāyamudutā	pliency of state	vi	vīriya	energy
kn	kāyapāgguññatā	proficiency of state	vk	vicikicchā	doubt
kp	kāyapassaddhi	tranquility of state	vt	vitakka	initial application

■: variable ■: unwholesome ■: beautiful

II.6 Classifying cetas

Cetas are divided according to their type in three planes:

sensual, sublime, and supramundane

Sensual cetas mostly receiving sensory input
 and directed to sensual pleasure

Sublime cetas absorptions (concentration meditation)

Supramundane cetas enlightenment (insight meditation)

plane	#
sensual	54
sublime	27
supramundane	8

Again we see that there are 89 types of cetas

II.7 Classifying cetas 2

The ceta(type)s can be unwholesome, wholesome and indifferent

plane/kind	unwholesome	wholesome	indifferent	#
sensual	12	8	34	54
sublime	0	9	18	27
supramundane	0	4	4	8
#	12	21	56	89

The (un)wholesome cetas are having a kamma effect in the future

An unwholesome ceta will have ([HB] most probably) a negative effect

A wholesome ceta will have ([HB] most probably) a positive effect

Under 'indifferent' we find cetas in which the effect occurs

plus 2 technical cetas for all humans and 18 more for Arhants

II.8 Full table of cetas

With effect (kamma)		Indifferent	
Unwholesome	Wholesome	Resultant	Functional
$A_{sda}^I, A_{sd}^I, A_{sa}^I, A_s^I,$ $A_{da}^I, A_d^I, A_a^I, A^I$ A_a^d, A^d A_{vk}^m, A_u^m	$K_{sna}, K_{sn}, K_{sa}, K_s,$ K_{na}, K_n, K_a, K	$V_{sna}^h, V_{sn}^h, V_{sa}^h, V_s^h,$ $V_{na}^h, V_n^h, V_a^h, V^h$ $V_C^k, V_S^k, V_G^k, V_J^k, V_K^k, V_R^k, V_I^k, V_{ls}^k$ $V_C^a, V_S^a, V_G^a, V_J^a, V_K^a, V_R^a, V_I^a$	$K_{sna}^ar, K_{sn}^ar, K_{sa}^ar, K_s^ar,$ $K_{na}^ar, K_n^ar, K_a^ar, K^ar$ H^ar D^5, D^n
	$R_1^k, R_2^k, R_3^k, R_4^k, R_5^k$ $A_1^k, A_2^k, A_3^k, A_4^k$	$R_1^v, R_2^v, R_3^v, R_4^v, R_5^v$ $A_1^v, A_2^v, A_3^v, A_4^v$	$R_1^ar, R_2^ar, R_3^ar, R_4^ar, R_5^ar$ $A_1^ar, A_2^ar, A_3^ar, A_4^ar$
	M^{so} M^{sa} M^{an} M^{ar}	P^{so} P^{sa} P^{an} P^{ar}	

The 89 types of cetas

Codes s: mental joy (*somanassa*), d: wrong view (*ditthi*),

a: unprompted (*asankhara*), [HB] spontaneous;

n: with knowledge (*ñāna*); so: sotapanna, sa: sakadagami, an: anagami, ar: arhant

C: eye (*cakkhu*), S: ear (*sota*), G: nose (*ghāna*), J:tongue (*jivhā*), K: body (*kāya*).

■: Based on lust ■: Based on hatred ■: Based on ignorance

■: Rootless ■: Beautiful ■: for Arhants only

II.10 Baseline consciousness: bhavanga

[HB] Vithis occur when there is input, thoughts, feelings or output

Besides these vithis there is *baseline consciousness* or *bhavangha*

[HB] Baseline consciousness occurs most of the time

For each person it consists of a fixed ceta-type with a fixed object

This bhavangha ceta with object occurs

- at the moment of birth (very first ceta)
- at the moment of death (very last ceta)
- at any moment when there is no vithi

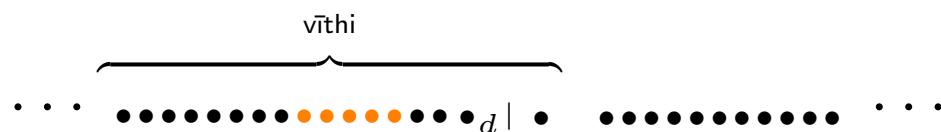
it is an important factor influencing the course of one's life

There are only 8 of the 89 ceta's that can perform the function of bhavangha:

V_{sna}^h , V_{sn}^h , V_{sa}^h , V_s^h , V_{na}^h , V_n^h , V_a^h , V^h

II.11 Death & Rebirth

According to the Abhidhamma (commentaries?) the last *vīthi* before death has in the present life 16 instead of 17 cetas, while the 17-th ceta of the *vīthi* is believed to be the first one of next life. The kammic influence of the last *vīthi* determines the type of the first ceta of the next life and thereby its baseline consciousness.



Here \bullet_d is the death ceta which is equal both in type and content to the birth ceta and all baseline cetas.

For papers on the Abhidhamma model and vipassana experience see
[<www.fnds.cs.ru.nl/fndswiki/Theoretical_papers>](http://www.fnds.cs.ru.nl/fndswiki/Theoretical_papers).

Meditatie

III.1 Meditatie vormen

Bewustzijn (op moment t): heeft een **object** (inhoud)
en een **toestand**

Vaak gericht op inhoud: groot huis, snelle auto, aantrekkelijke partner

Bewustzijn $\left\{ \begin{array}{l} \text{inhoud} \Rightarrow \text{wetenschap} \\ \text{toestand} \Rightarrow \text{meditatie} \end{array} \right\}$ inzicht, gedeeltelijke controle

Meditatie $\left\{ \begin{array}{l} \text{concentratie} \uparrow + \text{toestanden: mystieke ervaring} \\ \text{inzicht} \downarrow - \text{toestanden; eliminatie ervan: zuivering} \end{array} \right\}$

Johannes van het Kruis:

Blijf niet hangen in de eenheid met God

*Ga verder; ga door de **donkere nacht van de ziel***

III.2 Mentale ontwikkeling

discipline → concentratie → inzicht

Buddhagosa: *The path of purification* (ca. 400 na Chr.)

888 pagina's, 22 hoofdstukken waarvan

1 over discipline

10 over concentratie

11 over inzicht

III.3 Basis oefeningen

Observeren van de adem: rijzen en dalen van de buik

Observeren van de voetstappen

Komt er een gedachte: “O, gedachte”

Komt er pijn: “O, pijn”

Komt er lust: “O, lust”

Interpreteer de verschijnselen als onpersoonlijke energieën

III.4 Vijf hindernissen en vijf helpers

- lust
 - haat
 - slaperigheid
 - rusteloosheid
 - twijfel
- ←
- vertrouwen
 - inzet
 - opmerkzaamheid
 - concentratie
 - kennis

5 hindernissen

5 helpers

Tijdens de meditatie 'doet alles mee'

ook bv 'geen zin hebben'

III.5 Vier fundamenten voor de opmerkzaamheid

- lichaamservaring
- gevoel (prettig, onprettig, neutraal)
- geest (gedachten en bewustzijnstypen)
- conditionering (drang om iets te doen)

De 5 helpers transformeren de 5 hindernissen in opmerkzaamheid

Steeds op één van de 4 fundamenten

Totdat men continue opmerkzaamheid krijgt

III.6 Therapie—meditatie

Gebruik van mindfulness

→ { therapie liefhebben en werken (Freud)
 meditatie existentiële angsten overwinnen

Deze therapie en meditatie vormen een continuum

ego-stabilisatie : ego-transcendentie (flexibilisatie)
'zwemmen' : 'duiken'

Existentiële angst overwinnen → eerst duidelijk oorzaak zien

Therapie: conflicterende conditioneringen oplossen

Meditatie: algemene conditionering oplossen

III.7 Meditatie in het kort

1. Vipassana meditatie gericht op inzicht

Dring door tot de **drie karakteristieken (3K)** van het bewustzijn:

niet-blijvendheid	'chaos'	}	existentiële angst
lijden	'walging'		
zelfloosheid	'oncontroleerbaar'		

Meestal worden de 3K bedekt door denken, voelen en handelen

2. Vipassana gericht op bescherming; ontwikkel

gelijkmoedigheid
kalmte
vreugde

'overgave': kijk de 'leegte' in de ogen

zien dat de existentiële angst gebaseerd is op misverstand → **zuivering**

III.8 Getuigenissen

De drie fundamentele karakteristieken van het bestaan

Drugsgebruiker	<i>oneindige turbulentie, bliksem voor microben</i> (H. Michaux)
Patiënt	<i>alsof ik een op hol geslagen computer ben; levend, maar niet bestaand</i>
Existentialist	<i>walgung</i> (Sartre), <i>het Grote</i> (Rilke)
Mysticus	<i>donkere nacht van de ziel</i> (Joh. van het Kruis); <i>afgroond van de geest</i>
Meditator	<i>erger dan doodgaan; volslagen wanhoop</i>
Boeddhistische	<i>niet-blijvendheid, lijden, zelfloosheid</i>

Sensuele wereld *luxe, kalmte, genot* (Baudelaire)

lijden (ondragelijkheid) vs **genot**

zelfloosheid (onbeheersbaar) vs **luxe**

III.9 The symptomatic treatment

Hiding the three characteristics with
objects, feeling, thinking, or acting

This has a lot of side-effects:

we become addicted to our habits
or to drugs (medical or recreational)

III.10 Proper medicine

Proper exit: development of more mindfulness

Continued practise: development of Equanimity, Calm, Bliss

this in the proximity of the three characteristics

One learns not to mind them, even if they still cause some fear

Next goal: complete domestication of the three characteristics

III.11 Surrender

Mindfulness is of non-interfering nature: just observing

The only interference allowed is changing the object of meditation

The meditator surrenders

When time is ripe, mindfulness becomes automatic
and the venom in the three characteristics disappears

This to a certain degree:

the purification work has to be repeated 3 more times

1. free from **insecurity, belief in self, superstition**
2. dilution of fear and desire
3. free from **fear and desire**
4. free from **pride, sleepiness, restlessness,
attachment to existence, ignorance**

(Theravada) Decondition first, then compassion; (Vajrayana) conversely

Psychologie

IV.1 Neurotische kern

De cetasika's (gevoel) kunnen in conflict zijn met (denken) de vithi
Freud zag dit ook, maar had er geen有效的 remedie voor

IV.2 Psychotische kern

Normaal bewustzijn ziet er stylistisch zo uit:

Gebroken 3K cognitie ziet er zo uit (: strong emotion):

$$\backslash \mid / - / _{--} \wedge -- \backslash \backslash _{--} / | | - \backslash - | - / / _{--} | \quad (2)$$

\|_-/_/-/_-/_--__--/_/_/||-_--_|-//__| (3)

Dan raakt de film verzadigd door zichzelf versterkende gevoelens

$$\left. \begin{array}{ccccccccc} \backslash & \text{---} & | & \text{---} & / & \text{---} & - & / & \text{---} \\ \text{---} & \backslash & \text{---} & | & \text{---} & - & \text{---} & / & \text{---} \end{array} \right\} \quad (4)$$

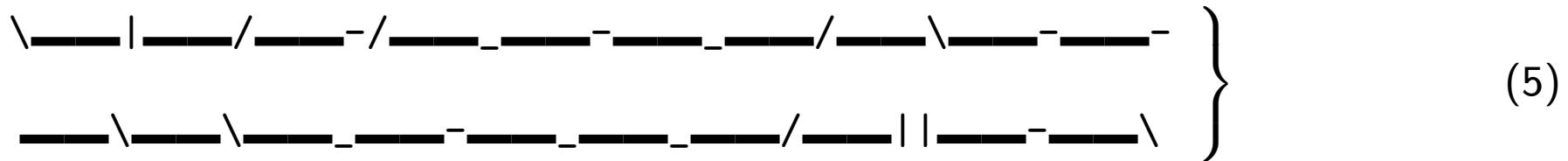
J.T. Barendregt: mechanisme van fobiëen

Depersonalisatie, derealisatie, desomatisatie \mapsto cover-up met angst

Er zijn ook andere vormen van cover-up: boosheid en verlangen

Meermalen geobserveerd gedurende intensieve meditatie retraites

Psychofarmaca of andere drugs veroorzaken een vergelijkbare en nog meer rigide bewustzijnstoestand



Gepanserde personlijkheden kunnen zo geïnterpreteerd worden
Lijmen met gedachten → starheid , onrealistisch denken

Samenvattend, er is een natuurlijke verklaring voor

- neuroses
- emotionele storingen
- psychoses
- mentale starheid
- verslaving

} oorzaak van waanzin en oorlog

Alternative possibility: developing mindfulness and equanimity. Then

_ | _ / _ - / _ _ - _ / \ _ - - \ _ \ _ - - / _ | | - \ (6)

becomes bearable

Surrendering one may obtain a ceta **with pure consciousness as object**
taking out the poison of karma from the chaotic consciousness process

\|/-/_-/\\-- _-__/||-\ (2)

After that consciousness turns pretty soon to normal

\\\\\\-----//\\|\\|\\\\-----____//\\ (1)

One becomes like an astronaut, no longer afraid for the feeling of falling

IV.5 Summary

We have a brain that acts discretely and in a deterministic fashion

In our mind we can see similar activity

Our feeling of agency wants to stop it but cannot: strong resistance

Often the resulting existential fear is treated symptomatically

As side effect one becomes addicted to our behaviour

Combined concentration and mindfulness can domesticate this fear

This sets us free

Artist's impression 1. Fulfilled love

L'invitation au voyage

*Mon enfant, ma soeur,
Songe à la douceur
D'aller là-bas vivre ensemble!
Aimer à loisir,
Aimer et mourir
Au pays qui te ressemble!
Les soleils mouillés
De ces ciels brouillés
Pour mon esprit ont les charmes
Si mystérieux
De tes traitres yeux,
Brillant à travers leurs larmes.

Là, tout n'est qu'ordre et beauté,
Luxe, calme et volupté.*

Invitation to the Voyage

My child, my sister,
have a sweet dream
Of living together there!
Of loving at will,
Of loving till death,
In the land that is like you!
The misty suns
Of those angry skies
Have for my spirit the charms,
So mysterious,
Of your treacherous eyes,
Shining brightly through their tears.

There all is order and beauty
Luxury, peace, and voluptuousness.

Charles Baudelaire

Music: Duparc (*L'invitation au voyage* from *Chansons*)

Artist's impression 2. Broken love

La mort de l'amour (fragment)

...

*Le vent roulait les feuilles mortes; mes pensées
Roulaient comme les feuilles mortes, dans la nuit.*

*Jamais si doucement au ciel noir n'avaient lui
Les milles roses d'or d'où tombent les rosées.*

*Une danse effrayante, et les feuilles froissées,
Et qui rendaient un son métallique, valsaient,
Semblaient gémir sous les étoiles, et disaient
L'inexprimable horreur des amours trépassées.*

...

Maurice Bouchor

The death of love

...

*The wind rolled the dead leaves; my thoughts
rolled like the dead leaves, in the night.*

*Never had the thousands of golden roses, from which
fall the dews, sparkled so softly in the black sky.*

*A terrifying dance, and the crumpled leaves
which gave out a metallic sound, waltzed,
seemed to moan beneath the stars, and told of
the inexpressible horror of the perished loves.*

...

Music: Chausson (*La mort de l'amour* from *Poème de l'amour et de la mère*)

Artist's Impression 3. Chaos beyond control



Drawing: Marianne Kalsbeek

Music: Boulez (*Tombeau from Pli selon pli*)

Artist's Impression 4. Purified consciousness



Seurat: Un dimanche après-midi à l'Île de la Grande Jatte

Music: Ravel (*Lever du jour* from *Daphnis et Chloé*)

Artist's Impression 5. Poem

Early Indian view on karma:

"Doing good gives good results
doing bad gives bad results
Therefore do good"

After Buddha:

Dispeller of enchantment

*There is no doer of actions
There is no observer of their results
All phenomena come alone
This is the right view*

*Kammassa kārako natthi
Vipākassacca vedako
Suddha dhamma pavatañti
Evetam sammadassanam*

In: *The path of purification*
Buddhagosa, about 400 AD