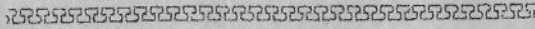




BOEDDHAYANA  
publikaties



10



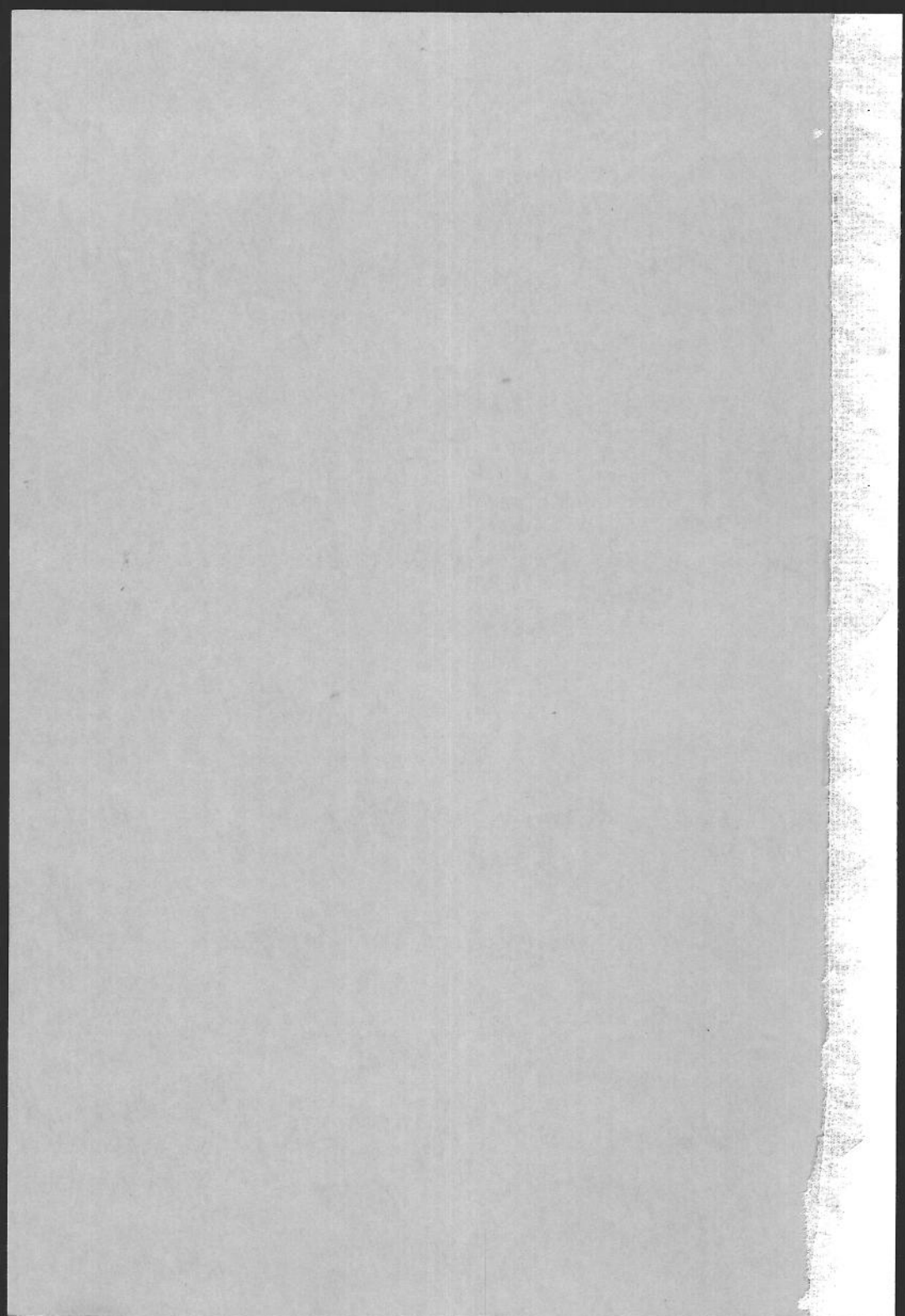
# Lezingen in Boeddhayana Centrum

5 VERHANDELINGEN OVER  
SATIPATTHĀNA - MEDITATIE

door de  
EERWAARDE

**MAHASTI SAYADAW**

uit  
BURMA





**BOEDDHAYANA<sup>®</sup>**  
publikaties



10

# Lezingen in Boeddhayana Centrum

door

**MAHASTI SAYADAW**

uitgave

Nederlandse Buddha Dhamma Stichting  
\*Boeddhayana-Centrum 's-Gravenhage\*

Oorspronkelijke titel :  
Mahasi Abroad  
uitgegeven door  
Buddhasasananuggaha Association, Rangoon  
geautoriseerde vertaling:  
Bhikkhoo Dharmawīranatha

EERSTE DRUK: 2523 / 1980

© 1980 Nederlandse Buddha Dhamma Stichting

Niets uit deze uitgave mag worden veeleevondigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this work may be reproduced in any form by print, photoprint, microfilm or any other means without written permission from the publisher.

## VOORWOORD

NAMO BOEDDHAYA !

Deze uitgave is bij uitstek geschikt voor zij die reeds enige ervaring hebben in de Satipaṭṭhana (Wipassana-) Meditatie, en als inleiding tot de meer diepgaande lektuur over Satipaṭṭhana zoals 'Praktische Inzicht-Meditatie' (Boeddha yana Publikaties nr.8) en 'de Voortgang van Inzicht' (Boeddha yana Publikaties nr.9). Het verdient aanbeveling dit boekje van het begin tot het einde zeer aandachtig te lezen teneinde een helder totaalbeeld te verkrijgen, met name ook om de Pali-uitdrukkingen in de juiste betekenis te kunnen bevatten.

Deze vijf verhandelingen over de Satipaṭṭhana-meditatie zijn sterk gericht op de praktijk en gebaseerd op de lezingenbundel 'Mahasi Abroad'. Deze bundel werd door de Zeer Eerwaarde Mahasi Sayadaw gebruikt tijdens zijn verblijf in het Boeddha yana Centrum in de zomermaanden van 1979. Zijn bezoek stelde een groot aantal mensen in de gelegenheid op intensieve wijze de meditatie te beoefenen zoals deze werd onderwezen door de Boeddha. De Zeer Eerwaarde Mahasi Sayadaw was daarbij voor velen een levend voorbeeld van de Leer en de Satipaṭṭhana-beoefening in de praktijk. De wijze waarop deze grote meditatieleraar de Satipaṭṭhana-methode onderwijst is uitzonderlijk en indrukwekkend voor zij die zich op deze meditatie toeleggen en dit in hun dagelijks leven centraal stellen.

### KORTE LEVENSSCHETS VAN DE ZEER EERWAARDE MAHASI SAYADAW

Op zijn zesde jaar begon hij zijn studie aan een kloosterschool in zijn geboorte dorp en werd op zijn twaalfde jaar tot samanera (noviet) ingewijd. Op zijn 20ste jaar (1923 na Chr.) werd hij tot monnik ingewijd en slaagde vervolgens voor de Staatsexamens Pali. Hij kreeg in zijn verdere studies onderricht van verschillende monniken van grote scholastieke bekendheid. In het achtste jaar van zijn bhikkhoe-inwijding ontmoette hij de zeer bekende Meditatie-instrukteur U Narada die ook bekend staat als 'Mingun Jetawun Sayadaw de Eerste' en plaatste zich onder zijn leiding.

Na zeer intensieve studie in de Geschriften en na het afleggen van het Pali-Lectoraat Examen, in het achttiende jaar van zijn bhikkhoe-inwijding, resideer-

de de Zeer Eerwaarde Mahasi Sayadaw in een klooster bekend onder de naam 'Maha-Si Kyaung'. In dit klooster werd een trommel (Burmees: Si) gehuisvest van ongewoon formaat (Mahā). Hij introduceerde daar toen de systematische, praktische cursus van Satipaṭṭhāna-meditatie. Velen, zowel bhikkhoes als leken, verzamelden zich rond hem en begonnen met de strikt praktische cursus. Zij ondervonden zeer veel baat bij de nauwkeurige instructies en waren gelukkig omdat zij de meest opvallende kenmerken van de Wipassanā begonnen te begrijpen. Zij hadden eveneens de juiste methode geleerd om de beoefening zelf voort te zetten.

Sinds 1949 resideert de Zeer Eerwaarde Mahasi Sayadaw in het hoofdkwartier 'Sāsana Yeiktha' te Rangoon (Burma) waar sindsdien intensieve meditatiekursussen worden gehouden.

Onze dank gaat uit naar de Eerwaarde Bhikkhoe Dharmawīranātha die tijd noch moeite heeft gespaard met zeer veel enthousiasme deze lezingen in het Nederlands te vertalen en deze te voorzien van enkele verhelderende voetnoten, dit terwijl er al zoveel werk op zijn schouders rust. Het is zeer verheugend dat d.m.v. deze uitgave op uitgebreide schaal nog meer mensen kennis kunnen nemen van de nederlandse instructies en verhandelingen over de meditatie.

De Eerwaarde Bhikkhoe Dharmawīranātha onderwijst hier in Nederland dezelfde meditatie-techniek als de Zeer Eerwaarde Mahasi Sayadaw en zet zo deze waardevolle traditie voort door zelf instructies (kursussen) te geven en te vertalen vanuit het engels. Voor deze inspanning zijn wij de Eerwaarde Bhante zeer erkentelijk. Wij hopen dat velen baat zullen mogen vinden bij zijn inspanning en dat dit boekje zal mogen bijdragen tot het inzicht van een ieder die hiervan kennis neemt.

Mettācittena,  
oepasikā Dharma Padma  
Boeddhayana Centrum  
Buys Ballotstraat 89,  
2563 ZK 's-Gravenhage

# De Nobele Leer van de Boeddha

Silaṃ samādhi paññā ca  
Wimoetti ca anoettara  
Anoeboeddha ime dhamma  
Gotamena yasassina.

Gotama Boeddha, die een ware toevlucht is voor alle Boeddhisten, beoefende volledig en ervaren persoonlijk de meest nobele, de meest verheven en de meest betrouwbare dhamma's<sup>1</sup> bestaande uit sīla (moraliteit), samādhi (konsentrasie), paññā (wijsheid) en wimoetti (bevrijding). Toen hij dat aldus had beoefend en alles onderkend had wat gekend moet worden predikte Hij datzelfde voor 45 jaar aan weneyya personen (diegenen die onderwezen kunnen worden), zodat zij net als hijzelf, bevrijd konden worden van al het lijden door beoefening van deze betrouwbare dhamma's.

De Bodhisatta had, vier asankheyya's (eonen) en honderd duizend wereldcycli geleden, aan de voeten van Dīpankara Boeddha de belofte afgelegd om een Sammā-Samboeddha (Verheven Boeddha) te worden. Vanaf die tijd had de Bodhisatta de pārami's (volmaaktheden van deugd), welke nodig zijn voor het Boedhaschap zoals dāna (liefdadigheid), sīla (moraliteit) enzovoorts, vervuld. 2562 jaar geleden (volgens westerse jaartel-

1) Het Pāli woord 'Dhamma' heeft vele betekenissen. In deze kontekst wordt er zowel beoefeningsmethode als realiteit mee bedoeld.

ling) in deze wereldcyclus werd Hij geboren als zoon van koning Soeddhodana en koningin Mayā. De koninklijke vader gaf de naam Siddhattha aan zijn kind, de Bodhisatta. Op 16-jarige leeftijd trouwde hij met Yasodharā-dewi, dochter van koning Soeppaboeddha en ging voort met het genieten van de verrukkingen passend bij zijn koninklijke geboorte. Toen hij 29 jaar was begon hij de pijnen van ouderdom, ziekte en dood te beseffen en verzaakte de wereld, teneinde voor zichzelf en anderen de dhamma te vinden, die iemand kan bevrijden van ouderdom, ziekte en dood.

In zijn speurtocht naar de dhamma<sup>1</sup>, die iemand bevrijd van ouderdom, ziekte en dood, oefende de Bodhisatta onder de wijze Alara die de zeven wereldse djhānische toestanden (trances of toestanden van mentale absorptie) had bereikt en onder de wijze Oedaka die al de acht wereldse djhānische toestanden had bereikt, en Hij bereikte zelf spoedig dezelfde overeenkomstige zeven en acht djhānische toestanden. "Maar deze djhānische toestanden zijn niet in staat om iemand te bevrijden van ouderdom, ziekte en dood. Zij kunnen iemand slechts brengen tot de aroepa (vormloze) gebieden van bestaan en men in staat stellen voor een lange tijd te leven. Als de levensduur van 60.000 of 84.000 wereldcycli is beëindigd volgt de dood en brengt iemand terug tot de mensenwereld waar men evenals anderen onderworpen is aan ouderdom, ziekte en dood. Het kan iemand ook zenden naar de vier apāya's (neder)werelden. Zij zijn geen dhamma's die iemand kan bevrijden van ouderdom, ziekte en dood." Aldus overpeinzend gaf de Bodhisatta deze wereldse djhānische toestanden op en vervolgde voor zichzelf de speurtocht naar de dhamma die iemand zou bevrijden van ouderdom, ziekte en dood.

1) In de tijd van de Boeddha waren er vele leraren die een dhamma onderwezen. De Boeddha had deze echter als Bodhisatta beoefend, maar had daardoor Nibbāna niet verwezenlijkt. Hij was daardoor niet bevrijd van lijden. In deze kontekst wordt dan ook met dhamma bedoeld de waarheid, de leer, de werkelijkheid.

Door het opgeven van vast voedsel en alleen maar levend van een 'handvol' soep van gekookte bonen vervolgde Hij zijn speurtocht naar de nobele dhamma door zes jaar lang kastijding van het lichaam te beoefenen. Maar Hij vond deze niet. Toen gaf Hij deze asketische beoefening op en hervatte het nemen van dát voedsel wat Hij behoorde tot zich te nemen en verkreeg daardoor zijn kracht. Door het beoefenen van ānāpāna-meditatie (het observeren van de inademing en uitademing) bereikte Hij de vier roēpa<sup>1</sup> djhānische toestanden. Gebaseerd op deze djhānische toestanden bereikte Hij verder de andere djhānische toestanden<sup>2</sup> en de hogere spirituele krachten.

Vervolgens beseftte Hij dat ouderdom en dood het gevolg zijn van wedergeboorte, welke op zijn beurt het gevolg is van wens, gehechtheid en kamma. Wens wordt veroorzaakt door wedanā (gevoel), welke beschouwd wordt als aangenaam. Als deze wedanā juist beschouwd wordt als een konstant ontstaan en verdwijnen zal wens niet langer opkomen en zal er een eind aan komen. Als wens eindigt zullen gehechtheid en genotzoekend kamma ook tot een eind komen. Als kamma tot een eind komt zal wedergeboorte tot een eind komen, tesamen met het lijden onder ouderdom en dood. Al deze feiten beseffende mediteerde de Bodhisatta op het ontstaan en verdwijnen van de vijf oepādānakkhandha's (groepen van hechten) zodat er geen gelegenheid zich meer voor kon doen waarin wens en voorkeur konden ontstaan.

Oepādānakkhandha betekent de psycho-fysische fenomenen, die elke keer als men ziet, hoort, ruikt, proeft, aanraakt of denkt duidelijk worden. In elke handeling van zien wordt het oog waarin het zien ontstaat dui-

1) Djhāna betekent absorptie, trans of meditatie. Roēpa-djhāna refereert naar de vier meditatieve absorpties van het Fijn-stoffelijk gebied.

2) Dit refereert naar de Aroēpa-djhāna's, ofwel de vier meditatieve absorpties van het Niet-stoffelijk gebied.

delijk, het stoffelijk voorwerp dat wordt gezien wordt duidelijk en het zien-bewustzijn wordt ook duidelijk. Te samen met dit bewustzijn wordt het gevoel van genot of niet-genot bij het zien ook duidelijk. De waarneming (saññā) van het geziene, de aanmoediging (cetanā)<sup>1</sup> om te zien en de aandacht (manasikāra) voor het geziene, dit wordt ook allemaal duidelijk. Hiervan stellen het oog en het geziene roepakkhandha (de aggregaat van stoffelijke hoedanigheden) samen. Deze stoffelijke hoedanigheden worden ook beschouwd als bestendig, aange naam en als een levende attā (wezenlijke entiteit) en er wordt aan gehecht. Door dit hechten worden het oog en het geziene in het Pāli<sup>2</sup> oepādānakkhandha genoemd. Tengevolge van een zelfde gehechtheid worden ook het oog-bewustzijn enz. wiññāna-oepādānakkhandha, wedanā-oepādānakkhandha, saññā-oepādānakkhandha en sañkhāra oepādānakkhandha genoemd.<sup>3</sup> In het kort gezegd zijn het oog en het geziene roēpa (stoffelijke hoedanigheden) het zien-bewustzijn is nama (mentale hoedanigheden). Dit zijn de enige twee hoedanigheden die bestaan, stoffelijk en mentaal. Deze fenomenen ontstaan elke keer als iets gezien wordt; en bij elke daad van zien ontstaan en verdwijnen ze nu en dan. Als er op het moment van zien echter geen nota van genomen wordt zullen zij beschouwd worden en zal er aan vastgehouden worden als een bestendige entiteit. Zodoende ontstaat er, door deze wijze van gehechtheid en de kammische handeling om genot te verkrijgen, wedergeboorte. Ten gevolge van wedergeboorte moet het lijden aan ouderdom en dood ondergaan worden.

Als er op elk moment van zien nota genomen wordt, zal het ontstaan en verdwijnen van de vijf oepādānakkhandha's besefd worden en zal gehechtheid verwijderd

1) Cetanā wordt ook wel vertaald met wilskracht, wilskrachtige uiting.

2) Pāli is de Kanonieke taal van de Tipitaka (de Boeddhistische Geschriften).

3) wiññāna = bewustzijn; wedanā = gevoel; saññā = gewaarwording; sañkhāra = wilskrachtige formaties, mentale formaties.

worden. Aldus zal de kammische daad en het ontstaan van nieuw bhawa (bestaan) ophouden, resulterend in het ophouden van het lijden aan ouderdom, ziekte en dood.

Aldus het ontstaan en ophouden van lijden beschouwende, mediteerde de Bodhisatta op het ontstaan en verdwijnen van de oepādānakkhandha's. Spoedig na zo'n meditatie was Hij bevrijd van het gevangenschap van āsawa-kilesa (de onreinheid van de uitvloeingen)<sup>1</sup> en werd de alwetende Verheven Boeddha.

Tassa pañcasoe oepādānakkhandhesoe oedayabbayānoepassino wiharato na cirass' ewa anoepādāya āsawehi cittam wimoecci.

Aldus is het gepredikt. Dit is in het kort hoe de Boeddha zelf had geoeffend teneinde vrij te geraken van het lijden aan ouderdom, ziekte en dood enz. en verwezenlijkte de meest nobele dhamma's van sīla (moraliteit), samādhi (konsentrasië), paññā (wijsheid) en wimoetti (bevrijding). Op deze wijze verwezenlijkte de Boeddha zelf de dhamma, welke het ophouden van al het lijden inhoudt en predikte het uit mededogen voor alle wezens zodat zij net als hijzelf de ware dhamma zouden kunnen gaan weten en ervaren.

Allereerst predikte de Boeddha deze dhamma aan zijn vijf discipelen - Kondañña, Wappa, Bhaddiya, Mahānāma en Assadji. Die vijf discipelen waren degenen die voor de Bodhisatta hadden gezorgd toen Hij voor zes hele jaren de verstervingen beoefende, zonder vast voedsel en louter levend van een 'handvol' soep van gekookte bonen. Zij hadden dit gedaan in de hoop dat de Bodhisatta, die verschrompeld was tot alleen nog maar een skelet van beenderen en huid, spoedig (vandaag of morgen) het Boedhaschap zou bereiken. Maar toen de Bo-

1) asawa (in de tekst: uitvloeijing) = overwoekeraar van de geest, kanker.

dhisatta het tot zich nemen van vast voedsel weer hervatte, teneinde in staat te zijn anāpāna-meditatie te beoefenen, hadden zij hun vertrouwen in hem verloren, overwegende hoe Hij in staat zou kunnen zijn de nobele dhamma te bereiken als Hij niet eens in staat zou kunnen zijn het te bereiken toen Hij verstervingen beoefende door het zich onthouden van (vast) voedsel. Zij waren van mening dat de Bodhisatta afgeweken was van het (ware) pad, dat hem in staat zou stellen de nobele dhamma te verwezenlijken. Aldus neerkijkend op de Bodhisatta hadden zij Hem verlaten en waren zij weg gegaan en verbleven zij in het Migadāya bos (hertenpark) nabij Benares, achttien yodjana's (140 mijl) verwijderd van Bodh Gaya. De Boeddha ging naar Migadāya, waar zij verbleven en gezeten op de plaats die zij voor Hem gereed gemaakt hadden vroeg Hij hen te luisteren naar Zijn leer. Hij zei tot hen, 'Ik heb de dhamma, die het doodloze inhoudt gevonden en als u zich overeenkomstig oefent zult u de meest nobele dhamma waar u naar zoekt bereiken. Luister!' Daarop antwoordden de vijf discipelen smalend, 'Vriend Gotama, zelfs toen u de verstervingen beoefende, door zich te onthouden van vast voedsel kon u de wijsheid, die uitzonderlijk is, niet verkrijgen. Hoe kan het mogelijk zijn dat u het verkregen heeft nu u deze (asketische) beoefening heeft opgegeven?' De Boeddha herhaalde uit mededogen drie keer Zijn uitnodiging (om naar Zijn leer te luisteren). Drie keer verwierpen zij het. Vervolgens vermaande en waarschuwde de Boeddha hen: 'Mijn vijf discipelen, jullie hebben mij niet pas nu voor het eerst ontmoet, jullie zijn bij mij geweest voor zes volle jaren en hebben voor mij gezorgd, terwijl ik de moeilijke verstervingen beoefende. Hebben jullie mij toen ooit horen zeggen dat ik de uitzonderlijke dhamma had verkregen?'

Daarna geloofden de vijf discipelen dat, wat de Boeddha verklaarde, waar moest zijn, aangezien Hij toen niet verklaard had dat Hij de uitzonderlijke dhamma

verwezenlijkt had en waren bereid om naar de leer te luisteren. De Boeddha predikte toen de Dhammacakkapawattana Soetta, beginnende met de woorden:

Dwe 'me bhikkhawe antā pabbadjitena na 'sewitabbā.

Aan zo'n verkondiging van de Boeddha behoort respectvolle aandacht geschonken te worden, overeenkomstig de volgende verklaring:

Boeddho so bhagawā bodhāya dhammaṃ deseti.

De betekenis hiervan is: na de ware dhamma zelf verwezenlijkt te hebben predikte de Boeddha het tot weneyya personen, zodat zij net als hijzelf de ware dhamma konden verwezenlijken.

Ik zal nu een paar passages van de Dhammacakkappawattana Soetta, de eerste prediking van de Boeddha, verklaren.

Vanaf zijn 16e tot zijn 29e jaar genoot de Bodhisatta Prins Siddhattha de genietingen van de zinnen, omgeven door zijn echtgenote Yasodharā-dewi en andere vrouwelijke gezellinnen. Alhoewel gewone mensen deze genietingen beschouwen als verrukkelijk zijn zij noch vrij van het bezoedeld lijden van hebzucht en boosheid noch van het ontstaan van nieuwe bhawa's (bestaans-toestanden) welke vergezeld worden door ouderdom, ziekte en dood. Daarom is er in de ogen van de wijze en verderziende mensen helemaal geen bevrediging in het genot van deze zinnelijke genietingen. Alleen datgene wat permanente vrijheid van het saṃsārische lijden van ouderdom, ziekte en dood verleent en alleen datgene wat blijvend geluk voortbrengt is de meest verheven dhamma. Als men dit juist overweegt zal de waarheid hiervan duidelijk zijn. Het verzaken van het wereldse leven heeft als doel zo'n blijvend geluk te verkrijgen. Maar dit blijvend geluk zou pas compleet

zijn als er vrijheid is van de onreinheden van hebzucht en boosheid. Daarom leerde de Boeddha dat de monnik, die de wereld verzaakt had om zich te bevrijden van deze bezoedelingen, zich niet behoort over te geven aan het vulgaire genot van zinnelijke genietingen (dit wordt beschouwd als een extreme beoefening). Overeenkomstig dit voorschrift liet de Boeddha weten dat Hij zelf deze zinnelijke genietingen vanaf zijn 29e jaar had verzaakt. Hij liet ook weten dat Zijn opgeven van ekstreme verstervingen en het weer voedsel tot zich nemen zoals het hoort geen genot van zintuiglijke genietingen was, maar het aansterken van zijn lichaam zodat Hij zich op juiste wijze bezig kon houden met ānāpāna-meditatie enz. Ook dit feit verdient respectvolle toejuiching.

Na zichzelf dagelijks in leven te houden door louter een 'handvol' soep van gekookte bonen en na zes jaar strenge zelfkastijding beoefend te hebben zonder wat voor nobele dhamma dan ook te bereiken, besefte de Bodhisatta dat het een vruchteloze beoefening was die alleen maar lijden bracht. Hij liet daarom weten dat Hij het opgegeven had als zijnde waardeloos. De ware middenweg werd pas gevonden nadat de Bodhisatta deze twee extremen van zinnelijke genieting en zelfkwellung had opgegeven. Wat is deze middenweg? Het bestaat uit (1) Sammā ditthi (Juiste Inzicht), (2) Sammā Saṅkappa (Juiste Denken of Voornemen), (3) Sammā Wācā (Juiste Spraak), (4) Sammā Kammanta (juiste Handeling), (5) Sammā Ādjiwa (Juiste Leven of Levensonderhoud), (6) Sammā Wayāma (Juiste Inspanning), (7) Sammā Sati (Juiste Bewustheid) en (8) Sammā Samādhi (Juiste Konsentratie).

Van deze acht delen van het Pad zijn Sammā Wācā, Sammā Kammanta en Sammā Ādjiwa de Sīla (Moraliteits) Magganga's<sup>1</sup>. Als de vijf voorschriften nauwgezet worden

1) Factoren van het (Achtvoudige Nobele) Pad

nageleefd zijn de Sīla Māgga's tot op zekere hoogte voltooid. Maar voor de volledige voltooiing is het bereiken van het Sotāpatti Magga<sup>1</sup> essentieel. Daarom wordt degene die Sotāpatti Magga en Phala<sup>2</sup> bereikt heeft beschreven als 'Silesoparipoerakāri', een persoon die de beoefening toepast met volledige voltooiing van de moraliteit.

Sammā Wāyāma, Sammā Sati en Sammā Samādhi, deze drie Māgga's zijn Samādhi Māgga's. Deze Māgga's zijn tot op zekere hoogte voltooid bij het bereiken van een djhānische toestand. Maar de voltooiing van deze Māgga's is pas volledig bij het bereiken van Anāgāmi Magga<sup>3</sup>. Daarom wordt degene die Anāgāmi Magga en Phala heeft bereikt beschreven als 'Samādhi-sminparipoerakāri' persoon (d.w.z. iemand die de beoefening toepast met volledige voltooiing van concentratie).

Sammā Ditthi en Sammā Saṅkappa, deze twee Māgga's zijn Paññā (wijsheid) Māgga's. Tijdens het notanemen van stoffelijke en mentale fenomenen welke zich voordoen bij elke handeling van horen, zien enz. en bij het beseffen van hun ontstaan en verdwijnen worden de Paññā Māgga's tesamen met de fundamentele Sīla en Samādhi Māgga's ontwikkeld. De Bodhisatta was bevrijd van de āsava-kilesa's (de onreine uitvloeiingen) door Arahatta Magga en Phala<sup>4</sup> en werd de Boeddha door het observeren van het ontstaan en verdwijnen van de oepādānakkhandha's (groepen van hechten) en door het ontwikkelen van deze acht Māgga's. De Boeddha vond

1) Het Pad leidende tot Sotāpānna'schap. Sotāpānna'schap is de 1<sup>e</sup> gradatie van Heiligheid en wordt omschreven als 'Hij die de stroom (leidende tot Nibbāna) is binnengegaan.

2) Het Pad en de Verwezenlijking van Sotāpānna'schap.

3) De overige drie gradaties van Heiligheid zijn: Sakadagāmi (Eenmalig-terugkerende) Anāgāmi (Niet-terugkerende) en Arahat (Verlichte).

4) Het Pad en de Verwezenlijking van Arahatta'schap

zelf de juiste middenweg, genaamd Maddjhima-Patipadā, door de twee ekstremeren te vermijden en de acht Maggan-ga's te ontwikkelen, en onderrichtte de beoefening van deze middenweg, welke leidt tot het openen van het oog der wijsheid en tot het bereiken van wijsheid zelf enzovoorts.

Hier betekent het oog der wijsheid de handeling van het kennen. De handeling van het kennen is figuurlijk gesproken gelijk het oog der wijsheid, omdat het ziet als ware het met het oog. Wat voor soort kennis komt op? Met elke handeling van zien, horen, raken of kennen, wat dan ook ervaren wordt, het zijn alleen maar psycho-fysische fenomenen, en alleen maar oorzaak en gevolg. Er wordt ook persoonlijk ervaren dat er geen blijvend attā of zelf-entiteit is. Er wordt duidelijk gezien door iemands eigen kennis dat er slechts een steeds veranderende stroom van niet wezenlijke psycho-fysische fenomenen is. Dit zijn allemaal aangelegenheden van persoonlijke kennis - geen overtuigingen welke volgehouden wordt uit achting voor iemands leraren of blind geloof, geaksepteerd uit eerbied voor de Boeddha. Daarom wordt de Leer van de Boeddha geprezen als Sanditṭhiko (zichtbaar), de dhamma die persoonlijk ervaren kan worden als het beoefend wordt.

Deze acht Magganga's worden de Middenweg of Maddjhima-Patipadā genoemd, welke de gelegenheid schept voor buitengewone kennis en inzichtskennis, wat aangelegenheden die moeilijk te kennen zijn duidelijk maakt. Het is erop gericht om alle kilesa's (bezoedelingen) te vernietigen en Nibbāna te verwezenlijken. Daarom verklaart de Boeddha dat eenieder die in zich zelf deze acht Magganga's, genaamd de middenweg, ontwikkelt gelijk de Boeddha buitengewone kennis en wijsheid zal verkrijgen, wat resulteert in de uitroeiing van alle bezoedelingen en het bereiken van Nibbāna. Door het aksepteren en in gedachten houden van dit ad-

vies en door te luisteren naar de allereerste Prediking, de Dhammacakkappawattana Soetta gepredikt door de Boedha, was Kondañña de eerste mens die Sotāpanaschap bereikte, terwijl honderdtachtig miljoen Brahma's Ariya Magga (Nobele Pad) en Phala (Vrucht of Verwezenlijking) bereikten. Wat betreft de dewa's, van hen brachten ontelbare aantallen de buitengewone dhamma tot stand.

Ik zal nu in het kort deze acht magganga's, genaamd Maddjhima-Patipadā of de Middenweg, verklaren, zodat mijn luisteraars in staat kunnen zijn ze te beoefenen en ze te ontwikkelen.

Volgens de indiasse beoefening moet de Yogi (pallaṅkam ābhoeditwā) in de houding van gekruiste benen zitten. Dit is erop gericht om de yogi in staat te stellen voor lange tijd te zitten. Volgens de beoefening in sommige delen (van de wereld) kan men ook op een stoel zitten en mediteren. (Oedjoem kāyaṃ paridhāya) Het bovenste deel van het lichaam moet recht op gehouden worden. Men moet niet gebogen zijn of verslappen als men zit, laat staan dat de wiriya (energie of kracht) zwak is (of verslappend). Noch moet men met de rug leunen. (Parimoekhaṃ satim̄ oepathapetwā) de geest behoort gericht te zijn op het meditatie-onderwerp. Of het nu kasiṇa (een uiterlijk onderwerp) meditatie, asoebha (onreinheid of afschuwwekkendheid) meditatie of anāpāna (het observeren van de inademing en uitademing) meditatie is, de geest moet gericht zijn op het meditatie-onderwerp. Wipassanā meditatie betekent het observeren van elk fenomeen dat zich door middel van de zes zintuigdeuren voordoet. Het zal in het begin echter niet mogelijk zijn om elk en ieder fenomeen wat zich voordoet door de zes zintuigdeuren te observeren. Men moet beginnen met het observeren van de weinige fenomenen die van een vooruit-springend karakter zijn. Daarom adviseren wij om in eerste instantie nota te nemen van het rijzen en dalen

van de onderbuik. U hoeft het niet met uw ogen te observeren, welke daarom gesloten behoren te zijn. Neem als de onderbuik rijst nota met 'rijzen' en neem als het daalt nota met 'dalen'. Dit moet niet verbaal gezegd worden, er moet alleen maar mentaal nota van genomen worden. De naam die u uit is niet-stoffelijk; wat nodig is, is bewust te zijn van het fenomeen dat zich voordoet. Daarom moet u proberen konstant bewust te zijn van het beginnen en het eindigen van zowel het rijzen als het dalen van de onderbuik. Dit is het observeren van het wāyo-dhātoe (element van beweging), zoals het zich manifesteert als spanning en beweging in de onderbuik. Als er, terwijl zo nota genomen wordt, een gedachte opkomt moet er nota van genomen worden. Dit wordt volgens de Satipatthāna desanā (leer) cit-tānoepassanā (kontemplatie op bewustzijn) genoemd. Ga na nota genomen te hebben van deze gedachte, terug naar het rijzen en dalen van de onderbuik. Als er, terwijl zo nota genomen wordt pijn opkomt in het lichaam, moet er nota van genomen worden met 'pijn, pijn'. Dit is wedanānoepassana (kontemplatie op gevoel). Keer dan terug naar het rijzen en dalen. Als men iets hoort moet er nota van genomen worden als 'horen, horen'. Keer dan terug naar het nota nemen van rijzen en dalen. Dit is in het kort de methode van de meditatie, welke voor ongeveer twee minuten beoefend zal worden. Laten we nu op deze wijze voor twee minuten mediteren.

#### V E R K L A R I N G

De twee minuten zijn voorbij. In elke minuut zijn 50 tot 60 handelingen van nota nemen mogelijk. In elke handeling van nota nemen vinden de dhamma's welke de acht magganga's samenstellen plaats. Zij vinden aldus plaats. De inspanning om nota te nemen is Sammā Wāyāma (Juiste Inspanning). De handeling van bewustheid is Sammā Sati (Juiste Bewustheid). Het gekonsentreerd blijven op het onderwerp van bewustheid is Sammā Sa-

mādhī (Juiste Konsentratie). Juiste Inspanning, Juiste Bewustheid en Juiste Konsentratie, deze vormen de Samādhī Magganga's.

Juist kennen van het onderwerp waarvan nota wordt genomen is Sammā Dīṭṭhī. Als men begint met de beoefening om op deze wijze nota te nemen is dit juist kennen niet zo duidelijk. Later wordt de kennis dat er alleen maar geest en materie is bij elke handeling van nota nemen duidelijk. Door de wens om te bewegen doet de beweging zich voor. Omdat er iets is dat gezien kan worden doet oog-bewustzijn zich voor. Aldus gaat de yogi onderscheid maken tussen oorzaak en gevolg. Iets komt opnieuw op en verdwijnt onmiddellijk. Hiervan wordt ook duidelijk nota genomen. Door aldus te zien dat er een konstante stroom van het ontstaan en verdwijnen (van fenomenen) is, realiseert de yogi zich dat alles vergankelijk is. Als er na het verdwijnen van oude roepa's en nama's geen nieuwe meer opkomen treedt de dood in. Zodoende kan de dood elk moment intreden. Hoe angstaanjagend ellendig is het leven. Er wordt ook beseft dat alles uit eigen beweging gebeurt en niet door iemand beheerst wordt en daarom is het anatta (niet zelf). Al deze handelingen van besef zijn Juist Inzicht. Sammā Saṅkappa is het aanzetten van de geest tot zulk inzicht. Sammā Dīṭṭhī en Sammā Saṅkappa, dit zijn de Paññā (wijsheid) Magganga's.

De drie Samādhī Magganga's en de twee Paññā Magganga's worden in de kommentaren beschouwd als de vijf Karaka Magganga's, welke verklaard kunnen worden als de vijf werkers. Gelijk in het wereldse leven een werk alleen tot voltooiing gebracht kan worden door vijf werklieden als een team, moet dit door hen gedaan worden met vereende kracht (in harmonie). Op dezelfde wijze zijn deze vijf Magganga's met elkaar in harmonie bij elke voltooide handeling van het nota nemen en het kennen ervan. Elke keer als deze vijf Magganga's krachtig worden door zulk een harmonie (of eensgezindheid)

ontwikkelt zich het bijzondere wipassanā inzicht.

Vervolgens is Sammā Kammanta het zich onthouden van de niet-heilzame lichamelijke handelingen van doden, stelen en onwettig sexueel gedrag. Sammā Wācā is het zich onthouden van verbale handelingen van het liegen, roddelen, beschimpen en ijdele spraak. Het zich onthouden van het onwettig voorzien in levensonderhoud is Sammā Ādjiwa. Deze Magganga's stellen de Sīla Magganga's samen. Deze Magganga's worden tot stand gebracht bij het nemen en inacht nemen van de levensregels. Aldus liggen zij besloten in elke handeling van nota nemen (in de meditatie). Aldus worden de acht Magganga's bij elke handeling van nota nemen ontwikkeld om met het bereiken van Nibbāna steeds dichterbij te komen, gelijk bij het lopen elke stap ons dichterbij onze bestemming brengt. Zoals u met de laatste stap uw bestemming bereikt verkrijgt u Nibbāna ook bij de laatste handeling van nota nemen.

Daarom moeten wij, beginnende met het nota nemen van het rijzen en dalen van de onderbuik, het opkomen van de psycho-fysische fenomenen konstant waarnemen, zoveel als mogelijk is. Moge u door zo waar te nemen buitengewone wipassanā inzichten ontwikkelen en snel de kennis van het Nobele Pad (Ariya Magga - Nāna), de Kennis van de Verwezenlijking van het Pad (Phala Nāna) en Nibbāna bereiken!

# De Leer van de Boeddha - Sāsana

Sabbapāpassa akaranaṃ,  
koesaḷassa oepasampada,  
sacittapariyodāpanaṃ:  
etaṃ boeddhāna sāsanaṃ.

Al het slechte te laten,  
het volvoeren van het goede,  
het volledig reinigen van de geest -  
dit is de Leer van de Boeddha's.

Dit is met recht de Sāsana, de Leer van al de Boeddha's. Het slechte wat niet verricht behoort te worden, waarvan men zich moet onthouden - overeenkomstig de eerste van de drie leringen - omvat de slechte handelingen die ontstaan door hebzucht, haat en onwetendheid. Er zijn slechte handelingen van lichaam alswel slechte handelingen van spraak en slechte handelingen van gedachten.

Slechte handelingen van lichaam zijn het doden van levende wezens, het stelen van andermans eigendommen en het aangaan van sexuele relaties met onwettige personen. In de Kommentaren worden alleen deze drie slechte handelingen van lichaam gegeven. Om zich te onthouden van deze drie slechte handelingen hoeft men alleen maar de vijf levensregels in acht te nemen. Men zegt om ze in acht te nemen: panatipāṭa werāmaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi (ik zal trachten mij te onthouden van het

nemen van leven), adinnādānā werāmaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi (ik zal trachten mij te onthouden van het stelen van andermans eigendommen), kāmeso micchācārā werāmaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi (ik zal trachten mij te onthouden van sexuele immoraliteit).

Slechte daden van spraak worden kortweg gegeven als: 1. het leugens uiten, die iemand schade kunnen berokkenen, 2. laster, spraak, hetgeen tweedracht kan veroorzaken onder diegenen die bevriend en in harmonie leven, 3. ruwe taal, vloeken, bedreigen, en 4. leegpraat. Het zich hiervan onthouden is volledig als men de regel, "Moesāwāda werāmaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi (ik zal trachten mij te onthouden van onjuiste spraak)" in acht neemt.

Als men zich onthoudt van deze zeven slechte handelingen van lichaam en spraak, onthoudt men zich ook van de slechte handeling van het verkeerd voorzien in levensonderhoud (micchā-ādjiwa).

Waarom moeten wij ons onthouden van deze slechte handelingen? Deze slechte handelingen zijn berispelijk op het moment dat ze ontstaan en zij brengen slechte gevolgen voort als zij tot rijpheid gekomen zijn. Hoe? Doden, stelen, sexueel wangedrag, liegen - deze handelingen zijn in de ogen van de wijzen en rechtvaardigen berispelijk. Wezens moeten lijden als gevolg van deze slechte daden. Het is gelijk het nuttigen van slecht voedsel, wat een berispelijke handeling is. Omdat zij berispelijk zijn als zij ontstaan moeten wij ons onthouden van slechte handelingen. Daarnaast brengen zij slechte gevolgen voort, zoals het bekritiseerd worden in het huidige leven. Als iemand een misdaad begaat wordt hij gestraft. Ook in toekomstige geboorten gaat hij naar de Hel en lijdt daar aan hevige ellende. Of hij wordt geboren als een Peta (hongerige geest) en lijdt aan de ellende van een Peta. Of hij wordt geboren als een dier en lijdt aan de ellende van een dier. Zelfs

als hij geboren wordt als menselijk wezen - als resultaat van een of andere goede daad - ontmoet hij ellende zoals een kort leven, teveel ziekte en armoede als resultaat van slechte handelingen. Omdat zij zulke slechte resultaten voortbrengen moet men zich onthouden van slechte handelingen.

Volgens de Kommentaren leerde de Boeddha ons het zich onthouden en het zich ontdoen van deze slechte handelingen - drie slechte handelingen van lichaam en vier van spraak - door middel van morele gewoonte. Maar men kan zich niet ontdoen van de slechte handelingen van de geest louter door moreel gedrag. Alleen de goede handeling van meditatie kan dat doen. Het zich ontdoen van de slechte handeling van de geest kan teweeg worden gebracht door de ontwikkeling van meditatie. Als men zich onthoudt van het verrichten van datgene wat niet gedaan behoort te worden door het lichaam en van het spreken over datgene waarover niet gesproken behoort te worden, volgt men het eerste deel van de Leer van de Boeddha: 'Al het slechte laten.'

Het verrichten, het doen ontstaan en vermeerderen van het goede - overeenkomstig het tweede gedeelte van de Leer - bevat (1) de goede handeling van het geven van aalmoezen (*Dāna*), (2) de goede handeling van de beteugeling van lichaam en spraak (*Sīla*), (3) de goede handeling van vrede van de geest (*Samādhi*), (4) de goede handeling van inzicht in de onbestendige aard van dingen enzovoorts (*Wipassanā*) en (5) de goede handeling van de verwezenlijking van *Nibbāna* (*Ariya Magga*).

Van deze vijf is de eerste het geven van aalmoezen, *dāna*, iets wat een ieder kent. Diegenen, die geloven in kamma en zijn resultaten en dit begrijpen, geven wat ze kunnen. Terwijl het geven verricht wordt, wordt men niet berispt door de wijze en de goede mensen. Zij moeten het prijzen, zeggende, "Wat een weldoener voor het welzijn en het geluk van anderen." Daarom zeggen we dat

geven een goede handeling is. Bovendien heeft het geven goede resultaten als het vruchten gaat dragen. Het brengt hulde en bewondering in het huidige leven. Dit is duidelijk genoeg. Ook in toekomstige bestaanstoestanden zal het ervoor zorgdragen dat men ontstaat in de werelden van mensen en dewa's (goden) en dat het hen zulke goede dingen brengt als een lang leven, mooi uiterlijk, goede gezondheid en overvloed. Omdat het zulke goede resultaten voortbrengt zeggen we dat het een goede handeling is. Alle goede handelingen zijn zo. Als zij opkomen zijn zij onberispelijk. Ook in de toekomst brengen zij geluk. Daarom worden zij goede handelingen genoemd. Het is gelijk het tot zich nemen van goed voedsel. Als het gegeten wordt is het onberispelijk. Men kan het alleen maar prijzen. Later wekt het energie op en brengt het goede gezondheid. Alle goede handelingen zijn evenzo. Daar zij onberispelijk zijn als zij verricht worden brengen zij goede resultaten in de toekomst. Daarom leerde de Boeddha ons om vervuld te zijn van goede handelingen, ze te verrichten en ze te doen ontstaan. Voorwaar, een uitstekende lering.

De tweede, de goede handeling van moreel gedrag, is kortweg hetzelfde als "Al het slechte laten," waar we in het begin over spraken. Maar het zich onthouden van het slechte is onberispelijk en doet de goede handeling van moreel gedrag ontstaan, wat goede gevolgen brengt. Dus om het te benadrukken, we worden aangespoord om de goede handeling van moreel gedrag tot stand te brengen. En in het bijzonder zijn er vele handelingen, zoals het gebruik van geestbenevelende stoffen, onkuis gedrag, het nuttigen van voedsel op ongepaste tijden, waarvan wij ons behoren te onthouden. Dit advies, dat ons is gegeven zodat wij onberispelijk kunnen worden en het geluk kunnen verkrijgen, is eveneens een uitstekende lering.

Wat betreft de goede handeling van konsentrasie wordt er onderscheid gemaakt tussen kalmte konsentra-

tie (samatha) en inzicht konsentrasie (vipassanā). Er zijn, wat betreft kalmte konsentrasie, veertig meditatie onderwerpen waaronder de tien methoden, de tien onreine dingen, de tien kontemplaties en andere. We hebben nu geen tijd om hier gedetailleerd op in te gaan. Als u geïnteresseerd bent kunt u er over lezen in een vertaling van de Wisoeddi Magga. Van deze veertig is Anapana echter gemakkelijk te begrijpen en kan in het kort worden verklaard. Ook sommige niet-Boeddhisten mediteren op anapana (ademhaling). Overeenkomstig de Leer van de Boeddha wordt het als volgt beoefend: Fixeer uw aandacht op de neusvleugels. Elke keer als er lucht in en uit gaat langs de neusvleugels neemt u er nota van 'het komt in' of 'het gaat uit.' Als de geest afdwaalt als u zo nota neemt brengt u het terug naar de neusvleugels en u gaat voort met nota nemen. Als u zo voortgaat met nota nemen wordt uw geest gefixeerd op dit inkomen en uitgaan van de adem en wordt vrede van de geest of konsentrasie ontwikkeld. Dan worden al uw mentale pijnen en spanningen gekalmeerd en u voelt uzelf vreedevol en gelukkig. Dus deze goede handeling van konsentrasie is als het ontstaat onberispelijk en brengt geluk. Als Djhana-konsentrasie wordt ontwikkeld zult u in uw volgend leven in de Brahma-wereld herborren worden en eonen lang leven. Als u vanuit deze Djhana-konsentrasie inzicht meditatie ontwikkelt kunt u het Nobele Pad en Verwezenlijking bereiken. Daarom leerde de Boeddha ons kalmte-konsentrasie te ontwikkelen. Inzicht meditatie behoort tot de goede handeling van inzicht.

De vierde goede handeling, die van inzicht, is de goede handeling waardoor men zelf de vergankelijkheid enzovoorts begrijpt van de geest en de materie bij het zien, horen, ruiken, proeven, aanraken of denken. Voor Boeddhisten is de ontwikkeling van deze goede handeling van inzicht de meest belangrijke van allemaal. Pas als iemand deze goede handeling van inzicht heeft verworven zal hij het Nobele Pad en Verwezenlijking berei-

ken en Nibbāna, het einde van al het lijden, verkrijgen. Van al de wereldse goede handelingen is de goede handeling van inzicht de beste. Hoe moet men zich inspannen om deze goede handeling van inzicht voort te brengen?

## Het Ontwikkelen van de Goede Handeling van Inzicht

De Satipaṭṭhāna Soetta zegt:

"...gacchanto wā gacchāmi ti padjānāti" (Een bhikkhoe is zich bij het lopen ervan bewust met 'ik loop'.)

Evenzo moet u zich, als u loopt, konsentreren op het optillen, het voorwaarts drukken en het neerzetten van de voet en er nota van nemen door, hetzij 'lopen,' 'lopen' of 'rechtervoet,' 'linkervoet' of 'opwaarts,' 'voorwaarts,' 'neerwaarts.' Als u staat konsentreert u zich op het lichaam dat stil staat en neemt nota met 'staan,' 'staan' of konsentreer op de onderbuik, welke beweegt als u ademt en neem nota met 'rijzen,' 'dalen.' Als u gaat zitten konsentreert u dan op de beweging van staan naar zitten en neem nota met 'gaan zitten,' 'gaan zitten.' Als u zit kunt u de ledematen van houding doen veranderen. Neem aldus van al deze bewegingen nota: 'buigen,' 'strekken,' 'bewegen.' Als er geen beweging meer is en u bent rustig gezeten konsentreer u dan óf op het lichaam wat verstijft is en neem nota met 'zitten,' 'zitten,' óf konsentreer op de bewegende onderbuik en neem nota met 'rijzen,' 'dalen,' 'rijzen,' 'dalen.' Terwijl u aldus nota neemt kan uw geest naar elders afdwalen. Dan moet u nota nemen 'weggaan,' 'denken,' 'overwegen' enzovoorts. U kunt bij het nota nemen gebruik maken van wat voor taal dan ook. Deze vorm van mediteren op de geest heet Cittānoepasana, kontemplatie op de geest. Als u aldus nota neemt zal het denken niet voortgaan. Het zal verdwijnen. Dan kunt u terugkeren tot het nota nemen van het rijzen en

dalen van de onderbuik als daarvoor.

Als u iets pijnlijks voelt, iets wat moeilijk te verdragen is, dat opkomt in het lichaam moet u er aldus nota van nemen: 'pijnlijk gevoel,' 'pijnlijk gevoel.' Soms wordt de pijn doordringender als u er nota van neemt. Dan zult u het zoveel mogelijk moeten verdragen en uw meditatie voortzetten. Als het uw weerstandsvermogen te boven gaat zult u de houding moeten veranderen. Maar als u verandert neem dan nota van elke beweging, beginnende met het voornemen om te veranderen. Als de pijn verdwijnt, hetzij als resultaat van uw nota nemen hetzij doordat u de houding van de ledematen heeft veranderd, kunt u terugkeren naar het rijzen en dalen. Hier is het mediteren op de pijn *wedanānoepassanā*, kontemplatie op gevoelens.

Als u iets hoort of ziet, konsentreert u zich dan op het fenomeen dat zich voordoet en neemt u nota met 'horen,' 'horen,' of 'zien,' 'zien.' Deze vorm van nota nemen is meditatie, waarvan in de *satipatthāna* *soetta* wordt gezegd: "... cakkhoēñ ca padjānāti, roepe ca padjānāti, sotañ ca padjānāti, sadde ca padjānāti" (... hij begrijpt het oog en begrijpt de zichtbare vorm ... hij begrijpt het oor en begrijpt de hoorbare geluiden) en wordt *Dhammānoepassana*, kontemplatie op *dhamma*'s genoemd.

Het nota nemen en het begrijpen van elke beweging, zoals lopen, staan, zitten, gaan liggen, buigen, strekken, rijzen, dalen, enzovoorts, zoals we zojuist hebben besproken is de goede handeling van inzicht genaamd *Kaṇoepassana*, kontemplatie op het lichaam. Het nota nemen met 'pijnlijk gevoel' enzovoorts en het begrijpen van al de prettige, pijnlijke en neutrale gevoelens is de goede handeling van *wedanānoepassanā*, kontemplatie op gevoelens. Wanneer u denkt ontstaat verbeelding. Er nota van nemen als 'denken,' 'verbeelding' enzovoorts en het begrijpen van elke gedachte of verbeelding die

opkomt is de goede handeling van inzicht genaamd Cit-tanoepassanā, kontemplatie op bewustzijn. Wanneer dan ook zien, horen, enzovoorts opkomt is het nota ervan nemen met 'zien,' 'zien,' 'horen,' 'horen' enzovoorts en het begrijpen ervan als zijnde een dhamma de goede handeling van inzicht genaamd Dhammānoepassanā, de kontemplatie op de Dhamma.

Als u aldus voortgaat met het nota nemen en uw konsentratie wordt sterker begrijpt u 'Dat wat kent is één ding; dat wat gekend wordt is iets anders.' U maakt onderscheid tussen materie (rōepa) en geest (nāma). Dit is Namārōepa-pariccheda-ñāna, de Kennis van het Onderscheid tussen Nama en Roepa.

Als u voortgaat met het nota nemen zult u voor u zelf weten: 'Door het voornemen om te bewegen ontstaat de beweging van de vorm. Door het voornemen om te buigen ontstaat het buigen van de vorm. Door het voornemen om te strekken ontstaat het strekken van de vorm. Doordat er zichtbare vormen zijn is er zien. Omdat er hoorbare geluiden zijn is er horen. Omdat er waar te nemen voorwerpen zijn is er waarnemen enzovoorts. U beseft dat er alleen maar oorzaak en gevolg bestaat. Dit volledige begrip van oorzaak en gevolg is Paccaya-parig-gaha-ñāna, Kennis van het Onderscheiden van de Oorzaak.

Daarna als kennis en konsentratie meer kracht hebben verkregen zult u voor uzelf zien hoe het waargenomen voorwerp en het waarnemen ervan steeds weer opnieuw ontstaan en onmiddellijk verdwijnen. Zij komen steeds weer op en verdwijnen steeds weer, dus zij zijn allemaal vergankelijk. Dit ziet u duidelijk. Dit is de goede handeling van inzicht genaamd Aniccānoepassanā, inzicht in de vergankelijkheid. Als na het verdwijnen van oude rōepa's en nāma's geen nieuwe meer opkomen is dat het moment van sterven. Men kan elk moment sterven, telkens als de rōepa's en nāma's verdwijnen. Men beseft wat een afschuwwekkende situatie dat is,