

KAMMATṬHĀNA



„Die Übungsgebiete“

Heute speziell: **Unterschied Samatha und Vipassanā**

Dasuttara-Sutta [DN 34]

Die Lehrrede bis zehn aufsteigend

(Übersetzung Kusalagnana, Maithrimurthi, Trätow;

eingefügte Pāli-Begriffe des Originals und Fußnoten von Agganyani)

(...)

Welche zwei Sachverhalte (*dhamma*) sind sehr nutzbringend (*bahukārā*)?

Achtsamkeit und Klarbewusstheit (*sati + sampajañña*).

Das sind zwei Sachverhalte, die sehr nutzbringend sind.

Welche zwei Sachverhalte (*dhamma*) sind zu entfalten (*bhāvetabbā*)?

Ruhe und Klarsicht (*samatha + vipassanā*).

Das sind zwei Sachverhalte, die zu entfalten sind.

KAMMATTHĀNA

ff DN 34

Welche zwei Sachverhalte (*dhamma*) sind zu durchschauen (*pariññeyyā*)¹?

Begriff und Gestalt (*nāma + rūpa*)².

Das sind zwei Sachverhalte, die zu durchschauen sind.

(...)

Welche zwei Sachverhalte (*dhamma*) sind schwer zu erreichen (*duppaṭivijjhā*)³?

(Die Kenntnis) der **Ursachen und der Bedingungen** (*hetu + paccaya*)⁴ für die

Befleckungen (*saṅkilesa*) der Wesen, die Ursachen und die Bedingungen für die **Reinheit** (*visuddhi*) der Wesen.

Das sind zwei Sachverhalte, die schwer zu erreichen sind.

¹ erkennbar, wahrnehmbar, genau zu erkennen

² Bei den alten Übersetzern im Englischen und Deutschen richtiger/treffender:

Rhys Davids: mind and body

Neumann: Geistigkeit und Körperlichkeit

Hier könnte die erste Einsichtsstufe gemeint sein: *nāmarūpa pariccheda ñāṇa*

³ *du + paṭivjjha* = schwer zu durchdringen

⁴ erinnert mich an die 2. Einsichtsstufe: *paccaya-parigaha ñāṇa*

KAMMATṬHĀNA

ff DN 34

(...)

Welche zwei Sachverhalte (*dhamma*) sind zu erzeugen (*uppādetabbā*)⁴?

Erkenntnis des Vergehens (*khaya ñāṇa*)⁵, **Erkenntnis des Nichtentstehens** (*anuppāda ñāṇa*).

Das sind zwei Sachverhalte, die zu erzeugen sind.

(...)

⁴ Verb: *uppādeti* = in Erscheinung treten lassen, entstehen lassen, erzeugen

⁵ *khaya* = Zerstörung, Auflösung, Versiegung, Verfall, Vergehen

Erinnert mich an die 5. Einsichtsstufe: Erkenntnis der Auflösung (*bhaṅga ñāṇa*)

--> ff

KAMMATṬHĀNA

ff DN 34

Welche zwei Sachverhalte (*dhamma*) sind aus eigener Erfahrung zu wissen (*abhiññeyyā*)⁶?

Zwei Sphären (*dhātu*)⁷, die **bedingte Sphäre** (*saṅkhatā dhātu*) und die **unbedingte Sphäre** (*asaṅkhatā dhātu*).

Das sind zwei Sachverhalte, die aus eigener Erfahrung zu wissen sind.

Welche zwei Sachverhalte (*dhamma*) sind zu verwirklichen (*sacchikātabbā*)⁸?
Wissen (*viññā*) und **Erlösung** (*vimutti*).

Das sind zwei Sachverhalte, die zu verwirklichen sind.

(...)

⁶ Verb: *abhiññāti* = durch Erfahrung wissen, vollständig oder gründlich kennen

⁷ *dhātu* = Element; Prinzip, Natur

⁸ Verb: *sacchikaroti* = mit eigenen Augen sehen, selbst erfahren, realisieren, verwirklichen

KAMMATṬHĀNA

kammatṭhāna* = *kamma* + *ṭhāna

Handlung + Ort, Platz, Gelegenheit

(Akt der Meditation + Objekt der Meditation)

=> Handlungsort, Arbeitsplatz, Aktionsfeld, Übungsgebiet,

= Meditations-Objekt (Englisch oft: "subject of meditation")
für das Geistestraining

***bhāvanā* = "Meditation"**

(geistige) Entwicklung, Hervorbringung, Kultivierung des Geistes

Samatha

Ruhe

Vipassanā

Einsicht

KAMMATṬHĀNA

Samatha-bhāvanā

√*sam* = (hier:)
friedvoll werden

Samatha = Ruhe, Gemütsruhe, Seelenfrieden

weil er (der *samatha*) die Hindernisse (*nīvaraṇas*) und *kilesas* beruhigt bzw. er in den höheren *jhānas* die niedrigeren *jhāna*-Faktoren (*vitakka*, *vicāra*, *pīti*, *sukha*) beruhigt und das Zittern des Geistes unterdrückt.

Samatha fast synonym mit ***samādhi*** = Sammlung, Konzentration

└─ *cetasika* ***ekaggatā***

Geistesfaktor Einspitzigkeit

= universeller *cetasika* !

Aber *Samatha* ist nur *ekaggatā* verbunden mit weltlichem heilsamem und weltlichem funktionalem Bewusstsein (*lokiya kusala* + *kiriya cittas*):

Der Sinnessphäre: 8 *mahākusala* + 8 *mahākiriya*

Der feinkörperlichen Sphäre: 5 *rūpāvacara kusala* + 5 *rūpāvacara kiriya*

Der immatertiellen Sphäre: 4 *arūpāvacara kusala* + 4 *arūpāvacara kiriya cittas*

KAMMATṬHĀNA

Vipassanā-bhāvanā

vi + passanā
= anders sehen

Vipassanā = Einsicht, Klarblick, Hellblick, Erkenntnis

weil sie (die *vipassanā*) intuitiv die Daseinsmerkmale *anicca*, *dukkha*, *anatta* aller geistigen und körperlichen Phänomene (*nāma-rūpa*) "sieht" bzw. erkennt

vipassanā

└─ *cetasika* ***paññā*** (oder *paññindriya*)

Geistesfaktor Weisheit

vipassanā ist nur *paññā* verbunden mit
großem heilsamem und großem
funktionalen Bewusstsein, das mit
Wissen verbunden ist

(4 *mahākusala* + 4 *mahākiriya*
ñāṇa-sampayutta cittas)

Nur in der Sinnessphäre (*kāmāvacara*)!

Verschiedene Wege zur Praxis von *Vipassanā*

1. ***Suddha-Vipassanā yāna***:

Fahrzeug (Weg, Praxis) der **reinen Erkenntnis**,
ohne Praxis von Samatha, wörtlich: „trockene Einsicht“

2. ***Samatha-Vipassanā yāna***:

Praxis von **zuerst Samatha**, später Wechsel zu **Vipassanā**

3. ***Vipassanā-Samatha yāna***:

Praxis von zuerst **Vipassanā**, später **Samatha** zur Hilfe

4. ***Samatha-Vipassanā***:

Praxis von **Samatha und Vipassanā abwechselnd**

Unterschiede von *Samatha* und *Vipassanā*

- 1. Ziele / was erreicht werden kann**
- 2. Meditationsobjekte und Eignung**
- 3. Arten der Konzentration**
- 4. Wichtigste Qualitäten / Geistesfaktoren**
- 5. Prozess der Entfaltung**

KAMMATṬHĀNA

Unterschiede von *Samatha* und *Vipassanā*

1. Ziele / was erreicht werden kann

Samatha	Vipassanā
Ruhe	Klarblick
Geistes-/Gemütsfrieden	Erkenntnis, Einsicht
Freude, Glücksgefühl, Gleichmut	Verstehen, was Geist und Körper sind, wie sie arbeiten
Konzentration (<i>samādhi</i>)	Weisheit (<i>paññā</i>)
<i>jhāna</i> und <i>abhiññā</i> (= höheres Wissen; über- durchschnittliche, außer- gewöhnliche Fähigkeiten)	Pfad + Frucht (<i>magga – phala</i>) <i>Nibbāna</i> (<i>kilesa-Nibbāna</i> + <i>khandha-Nibbāna</i>)
Wiedergeburt als Brahma	letztlich keine Wiedergeburt mehr

KAMMATṬHĀNA

Unterschiede von *Samatha* und *Vipassanā*

2. Meditationsobjekte und Eignung

Samatha	Vipassanā
Konzepte (<i>paññatti</i>) Namens- und Ding-Konzepte	Letztendliche Wirklichkeiten, Realitäten (<i>paramattha-dhammas</i>)
in der Vorstellung geschaffene Dinge / Wesen	direkt erfahrbare Dinge / Qualitäten / Zustände
Visualisationen Mantras	<i>Nāma-rūpa</i> : Geist und Körperlichkeit / Materie
<i>nimittas</i> : Bilder, Zeichen	<i>anicca, dukkha, anattā</i>

KAMMATṬHĀNA

Unterschiede von *Samatha* und *Vipassanā*

2. Meditationsobjekte und Eignung

Samatha	Vipassanā
Tradit. 40 konventionelle Meditationsobjekte (Vsm)	Objekte / Übungen wie im <i>Satipaṭṭhāna-Sutta</i> :
Eignung nach den 6 Charakteren (<i>carita</i>): 1. Gierig 2. aversiv, gehässig 3. verblendet 4. vertrauensvoll 5. intellektuell, einsichtig 6. grüblerisch Wie? Siehe Vsm oder AbhiS	Eignung nach individueller Tendenz und Qualität der Beobachtung: 1. Tendenz zu Gier/Anhaftung oder mehr Neigung zu Samatha a) gering => Kāyānupassanā b) hoch Vedanānupassanā 2. Tendenz zu falscher Ansicht oder mehr Neigung zu Vipassanā a) gering => Cittānupassanā b) hoch Dhammānupassanā



KAMMATṬHĀNA

Unterschiede von *Samatha* und *Vipassanā*

3. Arten der Konzentration

Samatha	Vipassanā
Vorbereitende Sammlung (<i>parikamma-samādhī</i>)	Konzentration von Moment zu Moment (<i>khaṇika-samādhī</i>)
Angrenzende Sammlung (<i>upacāra-samādhī</i>)	
Volle Sammlung in den Jhānas (<i>appanā-samādhī</i>)	



Achtung: Kann ohne Achtsamkeit
auch unheilsame Konzentration
sein (*micchā samādhī*)!



Ist nur möglich mit starker Achtsam-
keit, deshalb ist es immer heilsame
Konzentration (*sammā samādhī*).

KAMMATṬHĀNA

Unterschiede von *Samatha* und *Vipassanā*

4. Wichtigste Qualitäten / Geistesfaktoren

	Samatha	Vipassanā
einzubringen, zu üben	Konzentration, Sammlung = Einspitzigkeit (<i>samādhi</i> = <i>ekaggatā</i>)	Achtsamkeit (<i>sati</i>)
entstehen	Jhāna-Faktoren: <i>vitakka</i> <i>vicāra</i> <i>pīti</i> <i>sukha</i> <i>upekkhā</i> } - <i>vedanā</i> <i>ekaggatā</i>	Erkenntnis, Wissen (<i>ñāṇa</i>) Weisheit (<i>paññā</i>)

KAMMATṬHĀNA

Unterschiede von *Samatha* und *Vipassanā*

5. Prozess der Entfaltung

Samatha	Vipassanā
Konzentration (<i>samādhi</i>) wird vertieft, in Balance mit Anstrengung / Energie (<i>vīriya</i>)	Achtsamkeit (<i>sati</i>) und Wissensklarheit (<i>sampajaññā</i>) werden entwickelt und geschärft
die 5 Jhāna-Faktoren werden entwickelt und die ersten 4 dann sukzessive überwunden	intuitive Erkenntnis der geistigen + körperlichen Phänomene, deren Natur und Bedingungen
die 5 Hindernisse werden unterdrückt / temporär beseitigt	Durchlauf der 16 Einsichts-Stufen (<i>Vipassanā-ñāṇas</i>)
<i>Rūpa-jhānas</i> 1 – 2 – 3 – 4 (– 5) <i>Arūpa-jhānas</i> – 1 – 2 – 3 – 4	4 Stufen der Realisation von <i>Nibbāna</i> , womit sukzessive die 10 Fesseln abgelegt werden

KAMMATṬHĀNA

Samatha

Entfaltung der Gemütsruhe

samatha-bhāvanā

[Vsm + AbhiS]



I. Gruppen von Übungsgebieten - 7

II. Menschenarten (*carita*) - 6

III. Geistesentfaltungen (*bhāvanā*) - 3



IV. Geistige Bilder (*nimitta*) - 3

Die Meditations-Übungen werden untersucht nach

- der Eignung für die verschiedenen Charaktere
- der Erreichung des Grades an Konzentration
- dem Auftreten von *nimittas*
- der Erlangung der *jhānas*
- der Erreichung der angrenzenden Sammlung

und die Erreichung der 5 höheren Geisteskräfte wird erklärt.

KAMMATṬHĀNA

Samatha

Entfaltung der Gemütsruhe

samatha-bhāvanā

7 Gruppen von Übungsgebieten - zusammen 40 Übungen

[Vsm + AbhiS]

1. 10 Kasina-Objekte (*kasīṇa*)
2. 10 Ekel-Objekte (*asubha*) – Leichen-Betrachtungen
3. 10 Betrachtungen (*anussati*)
4. 4 Unermesslichkeiten (*appamaññā*)
5. 1 Wahrnehmung (*saññā*) – Widerlichkeit der Nahrung
6. 1 Analyse (*vavatthāna*) – 4 große Elemente
7. 4 unkörperliche Gebiete (*āruppā*)

KAMMATṬHĀNA

Samatha

Jhānas, die mit den Meditationsobjekten zu erreichen sind

	Meditationsobjekt	rūpa-jhānas					arūpa-jhānas			
		1	2	3	4	5	1	2	3	4
Unermessliche (āppamañña)	10 <i>kasiṇas</i>	x	x	x	x	x				
	10 Ekel-Objekte (<i>asubhas</i>)	x								
	Körperteile-Betrachtung (<i>kāyagatāsati</i>)	x								
	Atem-Betrachtung (<i>ānāpānasati</i>)	x	x	x	x	x				
	Liebende Güte (<i>mettā</i>)	x	x	x	x					
	Mitgefühl (<i>karuṇā</i>)	x	x	x	x					
	Mitfreude (<i>muditā</i>)	x	x	x	x					
	Gleichmut (<i>upekkhā</i>)					x				
Unkörperliche (ārūpas)	Raumunendlichkeit (<i>ākāśānañcāyatana</i>)						x			
	Bewusstseinsunendlichkeit (<i>viññāṇañcāyatana</i>)							x		
	Nichtsheit (<i>ākiñcaññāyatana</i>)								x	
	Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung									x
	wieviele Objekte führen in das <i>jhāna</i>	25	14	14	14	12	1	1	1	1

10 Meditationsobjekte führen nicht zu jhāna: 8 der Betrachtungen, Nahrung, Elemente

KAMMATṬHĀNA

Samatha

Entfaltung der Gemütsruhe

samatha-bhāvanā

3 Geistige Bilder oder Zeichen (*nimitta*)

1. Vorbereitendes Bild (*parikamma-nimitta*)

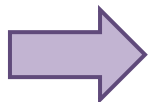
Original-Konzentrationsobjekt, was zu Beginn der Meditation benutzt wird

2. Aufgefasstes Bild (*uggaha-nimitta*)

Kopie bzw. Replikat des Originals im Geist, so wie es dem Auge wirklich erscheint (mit Unreinheiten und Makeln)

3. Gegenbild (*paṭibhāga-nimitta*)

das geistige Bild, rein, leuchtend und frei von allen Makeln



Wie die Mondscheibe, die hinter einer Wolke hervorkommt [Vsm 4, 31]



KAMMATṬHĀNA

Samatha

Nimittas, die bei den Meditationsobjekten auftreten

Meditationsobjekt	Nimitta		
	parikamma	uggaha	paṭibhāga
10 <i>kasiṇas</i>	x	x	x
10 Ekel-Objekte (<i>asubhas</i>)	x	x	x
Atem-Betrachtung (<i>ānāpānasati</i>)	x	x	x
Körperteile-Betrachtung (<i>kāyagatāsati</i>)	x	x	x
anderen 8 Betrachtungen (<i>anussatis</i>)	x	x	-
4 Unermessliche (<i>appamaññā</i>)	x	x	-
Widerlichkeit der Nahrung (<i>āhāre-paṭikūla-saññā</i>)	x	x	-
Analyse der 4 Elemente (<i>catudhātu-vavatthāna</i>)	x	x	-
4 Unkörperliche (<i>ārūppas</i>)	x	x	-

KAMMATTHĀNA

Samatha

Weltliche, höhere Geisteskräfte (*lokiya abhiññā*)

höhere / außergewöhnliche Fähigkeiten, überdurchschnittliches Wissen

1. **magische Kräfte (*iddhividha*):** Macht, Formen zu erschaffen, durch die Luft zu fliegen, auf dem Wasser zu gehen, in die Erde einzutauchen usw.
2. **himmlisches Ohr (*dibba-sota*):** Fähigkeit, nahe und ferne, laute und subtile Töne zu hören
3. **Erkennen des Geistes anderer / Durchdringung der Gedanken:** Fähigkeit den Geist anderer zu durchdringen und ihre Gedanken und Geisteszustände direkt zu erkennen
4. **Erinnerung an frühere Daseinsformen:** Fähigkeit, sich an seine eigenen vorhergehenden Existenzen zu erinnern und an die früheren Welten
5. **himmlisches Auge (*dibba-cakkhu*):** Fähigkeit, nahe und ferne, grobe oder subtile Dinge zu sehen, sowie die Himmelswelten / Götterwelten und die niederen, elenden Bereiche



das himmlische Auge kann noch weitere Kräfte hervorbringen (sonst in 5. eingeschlossen):

6. Fähigkeit, Wesen in den 31 Existenzebenen zu sehen und ihr jeweiliges *kamma* zu erkennen, was zu ihren Wiedergeburten geführt hat
7. Fähigkeit, zukünftige Existenzen und Welten zu erkennen

Entfaltung des Hellblicks

Vipassanā-bhāvanā



KAMMATṬHĀNA

Vipassanā

Entfaltung des Hellblicks *Vipassanā-bhāvanā*

7 Stufen der Reinheit (*visuddhi*)

visuddhi:

Reinheit, Lauterkeit (purity)

nicht immer passend:

Reinigung (purification)

(1) Reinheit der Sittlichkeit (*sīla-visuddhi*)

(2) Reinheit des Geistes (*citta-visuddhi*)

➡ (3) Reinheit der Erkenntnis (*diṭṭhi-visuddhi*)

➡ (4) Reinheit der Zweifelentrinnung (*kankhāvitarāṇa-visuddhi*)

➡ (5) Reinheit des Erkenntnisblicks mit Hinsicht auf Pfad und Nichtpfad
(*maggāmagga-ñāṇadassana-visuddhi*)

➡ (6) Reinheit des Erkenntnisblicks mit Hinsicht auf den Fortschritt
(*paṭipadā-ñāṇadassana-visuddhi*)

(7) Reinheit des Erkenntnisblicks (*ñāṇadassana-visuddhi*)

= Erkenntnis verbunden mit den überweltlichen Pfad-Momenten

KAMMATṬHĀNA

Vipassanā

7 Stufen der Reinheit (*visuddhi*)

(3) Reinheit der Erkenntnis (*diṭṭhi-visuddhi*)

= Erfassung des Geistigen und Körperlichen (*nāma-rūpa*) mit Hinsicht auf Merkmale, Wesen, Äußerung und Grundlage (Charakteristik, Funktion, Manifestation, unmittelbare Ursache).

= erste (oder vorbereitende) Einsichts-Stufe:

nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa

Analytisches Wissen über Geist und Materie

Alle *sāṅkhāras* werden analysiert, nach geistig oder materiell-körperlich unterschieden und können nach ihrer individuellen Charakteristik (*sabhāva lakkaṇa*) auseinandergehalten werden.

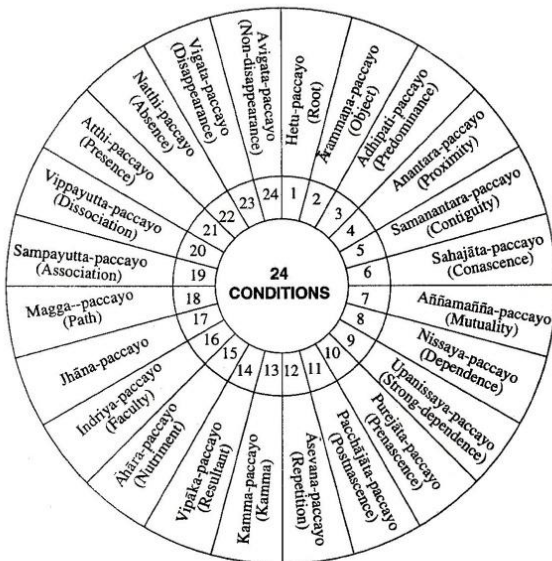
KAMMATṬHĀNA

Vipassanā

7 Stufen der Reinheit (*visuddhi*)

(4) Reinheit der Zweifelentrinnung (*kankhā-vitarāṇa-visuddhi*)

= Erfassung der Bedingungen für eben jene geistigen und körperlichen Dinge



= zweite (vorbereitende) Einsichts-Stufe:

paccaya-parigaha-ñāṇa

Wissen oder Verstehen der Bedingungen von Geist und Materie

Für alle beobachteten *sāṅkhāras* werden die Bedingungen für ihr Entstehen und Vergehen erkannt.

= intuitive Einsicht in das **Bedingte Entstehen** und **Paṭṭhāna** (zumindest die Haupt-Bedingungen)!

KAMMATṬHĀNA

Vipassanā

(5) Reinheit des Erkenntnisblicks mit Hinsicht auf Pfad und Nichtpfad (*maggāmagga-ñāṇadassana-visuddhi*)

- erkennen und kontemplieren der **3 Daseinsmerkmale** in allen *nāma-rūpa*-Objekten (oder allen *saṅkhāras*):

anicca
dukkha
anatta

die **Vergänglichkeit** im Sinne von Auflösung,
das **Leiden** im Sinne von Schrecken,
das **Unpersönliche** im Sinne von etwas Wesenlosem.

sammasana-
ñāṇa

ab hier eigentlich erst echte „Vipassanā “!

- **Entstehens + Vergehen** (niedere Phase)

- > angenehme, leichte Meditation
- > Vipassanā-Trübungen können entstehen und bringen einem vom Pfad ab (= Nicht-Pfad)

udayabbaya-
ñāṇa

KAMMATṬHĀNA

Vipassanā

7 Stufen der Reinheit (*visuddhi*)

(5) Reinheit des Erkenntnisblicks mit Hinsicht auf Pfad und Nichtpfad (*maggāmagga-ñāṇadassana-visuddhi*)

= Feststellen der Merkmale des Pfades und Nichtpfades beim Untersuchen der 10 Hellblicktrübungen

Vipassanā-upakkilesas

1. Lichtglanz (*obhāsa*)
2. Verzückung (*pīti*)
3. Frieden, Geistesruhe (*passaddhi*)
4. Entschlossenheit (*adhimokkha*)
5. Kraft, Hartnäckigkeit (*paggaha*)
6. Glücksgefühl (*sukha*)
7. Erkenntnis, Wissen (*ñāṇa*)
8. Geistesgegenwärtigsein, Achtsamkeit (*upaṭṭhāna*)
9. Gleichmut (*upekkhā*)
10. Lust, Sehnsucht, Anhaftung (*nikanti*)



Anhaftung daran
ist das Problem!

KAMMATṬHĀNA

Vipassanā

7 Stufen der Reinheit (*visuddhi*)

(6) Reinheit des Erkenntnisblicks mit Hinsicht auf Fortschritt (*paṭipadā-ñāṇadassana-visuddhi*)

Überwindung der Hellblicks-Trübungen

-> 9 Hellblickwissen durch tiefere Betrachtung der 3 Daseinsmerkmale:

1. <i>udayabbaya-ñāṇa</i>	Entstehen & Vergehen (reife Phase)
2. <i>bhaṅga-ñāṇa</i>	Auflösung
3. <i>bhaya-ñāṇa</i>	Schrecken
4. <i>ādīnava-ñāṇa</i>	Gefahr
5. <i>nibbidā-ñāṇa</i>	Ernüchterung, Abwendung
6. <i>muñcitu-kamyatā-ñāṇa</i>	Erlösungswunsch
7. <i>paṭisankhā-ñāṇa</i>	reflektierende Betrachtung
8. <i>saṅkhārupekkhā-ñāṇa</i>	Gleichmut hinsichtlich der Phänomene
9. <i>anuluma-ñāṇa</i>	Anpassung

KAMMATṬHĀNA

Vipassanā

	Reinheit	Praxis
1	sīla-visuddhi	4 Arten der Sittlichkeit
2	citta-visuddhi	angrenzende und volle Sammlung
3	diṭṭhi-visuddhi	analytisches Wissen über Geist und Materie (<i>nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa</i>)
4	kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi	Wissen der Bedingungen von Geist und Materie (<i>paccaya-parigaha-ñāṇa</i>)
5	maggāmagga- ñāṇadassana-visuddhi	1. Untersuchende Erkenntnis (<i>sammasana-ñāṇa</i>) 2. Erkenntnis des Entstehens und Hinschwindens (<i>udayabbaya-ñāṇa</i>) - niedere Phase
6	paṭipadā-ñāṇadassana- visuddhi	2. <i>udayabbaya-ñāṇa</i> - reife Phase 3. Erkenntnis der Auflösung (<i>bhaṅga-ñāṇa</i>) 4. Erkenntnis des Schreckens (<i>bhaya-ñāṇa</i>) 5. Erkenntnis des Elends (<i>ādīnava-ñāṇa</i>) 6. Erkenntnis der Abwendung (<i>nibbidā-ñāṇa</i>) 7. Erlösungswunsch-Erkentnis (<i>paṭisankhā-ñāṇa</i>) 8. Nachdenken-Erkentnis (<i>muñcitu-kamyatā-ñāṇa</i>) 9. Gleichmuts-Erkentnis (<i>saṅkhārupekkhā-ñāṇa</i>) 10. Anpassungserkenntnis (<i>anuluma-ñāṇa</i>)
		<--- 11. Reife-Erkentnis (<i>gotrabhū-ñāṇa</i>) ---
7	ñāṇadassana-visuddhi	Erkenntnis der 4 überweltlichen Pfade

KAMMATṬHĀNA

Vipassanā

16 Einsichtsstufen (*vipassanā-ñāṇas*) nach Mahāsi Sayadaw

1. Analytisches Wissen über Geist und Materie (*nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa*)
2. Erkenntnis der Bedingungen von Geist und Materie (*paccaya-parigaha-ñāṇa*)
3. Erkenntnis durch gründliches Verstehen (*sammasana-ñāṇa*)
4. Erkenntnis des Entstehens und Vergehens, "rise & fall" (*udayabbaya-ñāṇa*)
5. Erkenntnis der Auflösung (*bhaṅga-ñāṇa*)
6. Erkenntnis des Furchterregenden, des Schreckens (*bhaya-ñāṇa*)
7. Erkenntnis der Gefahr (*ādīnava-ñāṇa*)
8. Erkenntnis der Unerfreulichkeit, Ernüchterung, Abwendung (*nibbidā-ñāṇa*)
9. Erkenntnis des Erlösungswunsches (*muñcitu-kamyatā-ñāṇa*)
10. Erkenntnis durch reflektierende Betrachtung (*paṭisaṅkhā-ñāṇa*)
11. Erkenntnis des Gleichmuts hinsichtlich der Daseinsinformationen (*saṅkhār'upekkhā-ñāṇa*)
= höchste weltliche Vipassanā-Stufe
12. Erkenntnis der Übereinstimmung mit der Wahrheit (*saccānulomika-ñāṇa*)
13. Reife-Erkennntnis, Erkenntnis des Linienwechsels zum Ariya (*gotrabhū-ñāṇa*)
14. Pfad-Erkennntnis (*magga-ñāṇa*)
15. Frucht-Erkennntnis (*phala-ñāṇa*)
16. Rückblicks-Erkennntnis (*paccavekkhaṇa-ñāṇa*)

Dukkha-
Einsichten

Wechsel zu
Nibbāna-
Objekt

KAMMATṬHĀNA

Vipassanā

Entfaltung des Hellblicks *Vipassanā-bhāvanā*

3 Merkmale (*lakḥaṇa*)

das Merkmal Vergänglichkeit (*anicca-lakḥaṇa*)

das Merkmal Leiden (*dukkha-lakḥaṇa*)

das Merkmal Unpersönlichkeit (*anattā-lakḥaṇa*)

***lakḥaṇa*:**

Merkmal, Kennzeichen,
Attribut, Charakteristik

hier:

Daseins-Merkmal,
allgemeines Merkmal,
universelle Charakteristik
(*sāmañña lakḥaṇa*)



Wer oder was hat
diese 3 Merkmale? 

alle bedingten Phänomene
(*saṅkhāras*), d.h. *nāma-rūpa*
bzw. alle 5 *khandhas*

Wer oder was aber hat
diese 3 Merkmale nicht? 

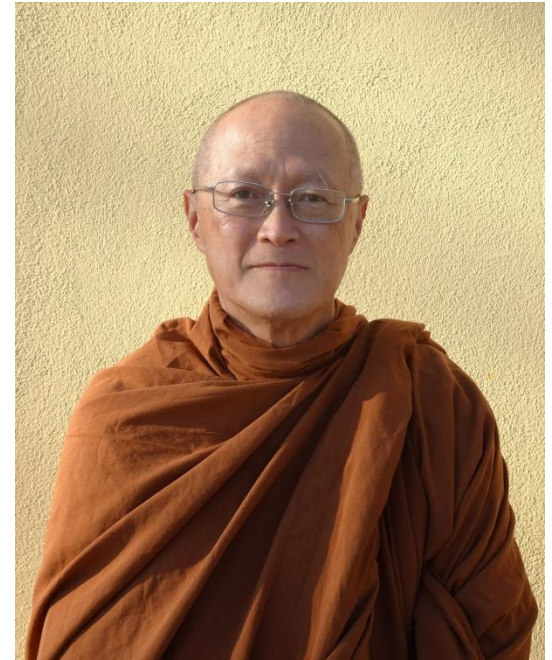
Nibbāna
und alle Konzepte (*paññatti*)

Bhante Sujiva

„Die Praxis der Einsichtsmeditation“, aus Kap. 13

»Vipassanā-Objekte sind anders als Samatha-Objekte. Es sind Realitäten. Sie werden nicht durch den Geist erzeugt, das heißt, ihr versucht sie euch nicht vorzustellen. Sie geschehen als natürliche Vorgänge, als mentale und materielle Prozesse.

Wenn ihr diese Prozesse immer klarer erfahrt, werden natürlich auch die drei Daseinsmerkmale (*anicca*, *dukkha* und *anattā*) klarer. Diese Merkmale sind tiefe Aspekte der mentalen und materiellen Prozesse.«



KAMMATṬHĀNA

Vipassanā

Entfaltung des Hellblicks *Vipassanā-bhāvanā*

3 Betrachtungen (*anupassanā*)

... von insgesamt 18 Hellblicksbetrachtungen

***anupassanā* = *anu* + *passanā*:**
wiederholtes Sehen / Erkennen
= Betrachtung, Kontemplation

1. Betrachtung der Vergänglichkeit / Unbeständigkeit
(*aniccānupassanā*)
2. Betrachtung des Leidens, der Unzulänglichkeit / Unvollkommenheit,
der unbefriedigenden Natur **(*dukkhānupassanā*)**
3. Betrachtung der Unpersönlichkeit, des Nicht-Ich / Nicht-Selbst, der
Unkontrollierbarkeit **(*anattānupassanā*)**



***atta* lässt grüßen!**

KAMMATTHĀNA

Bhante Sujiva

„Die Praxis der Einsichtsmeditation“,
aus Kap. 13

»Wenn ihr Konzentration auf den Atem an der Nasenspitze „*ānāpānasati*“ betreibt und diese mentalen und materiellen Prozesse nicht klar erkennt, die häufig als Empfindungen erfahren werden, dann kann sich aus diesem Grunde auch das Vipassanā-Objekt nicht richtig entwickeln.

Ich habe das bei einer großen Anzahl von Yogis bemerkt.
Der Geist ist in Richtung *samatha* geneigt.

Warum?«



KAMMATṬHĀNA

Bhante Sujiva

„Die Praxis der Einsichtsmeditation“,
aus Kap. 13



»Erstens, weil die meisten Menschen nicht verstehen, was *vipassanā* ist.

Und zweitens, weil *vipassanā* schwieriger, schmerzhafter und unruhiger ist.

Deshalb neigt sich der Geist ganz natürlich dahin, wo es ruhig und friedlich ist und auch dazu, was Leute normalerweise unter Meditation verstehen, nämlich Konzentration.

Sie glauben, wenn sie den Geist auf ein Objekt für lange Zeit konzentrieren können, dass sie gute Arbeit geleistet hätten.

Ich möchte damit nicht sagen, dass *samatha* schlecht ist.

Samatha ist gut, wenn man es beherrscht. Es ist nur so, dass ihr fähig sein müsst, beides klar zu unterscheiden, wenn ihr Einsichtswissen bekommen wollt.«

Ende



Die Einsichts-Stufen hinauf gen Nibbāna ...