

Der Weg zum nibbāna (Tabelle erstellt von Thomas Michael Zeh)

lokiya pariñña <small>(Weltl. Durchschauung)</small>	visuddhi magga <small>(Weg der Läuterung)</small>	17 vipassana-ñānas nach Mahasi Sayadaw <small>(Einsichtswissen)</small>																
<i>Vorbereitung</i>	<p>1. sīla-visuddhi (Läuterung der Sittlichkeit) Die Sittlichkeit ist geläutert, wenn es zu keinen sprachlichen oder körperlichen (auch Lebenserwerb) Verfehlungen mehr kommt.</p> <p>2. citta-visuddhi (Läuterung des Geistes) Der Geist ist geläutert, wenn die 5 nivaranas (Hemmungen, geistige Verfehlungen) durch khanika samadhi (momentane Konzentration) oder upacara samadhi (angrenzende Sammlung) unterdrückt werden und der Geist ihrem Einfluss entgeht.</p>	<i>Hier gibt es noch keine vipassana-Einsichten, da wir noch nicht genügend Konzentration haben (upacara samadhi oder khanika samadhi).</i>																
<p>1. ñāta-pariñña (Vollkommene Durchschauung des Erkannten) Der Weg bis zum Erkennen der letzten erfahrbaren Realitäten</p>	<p>3. ditthi-visuddhi (Läuterung der Ansicht) Erkennen, dass nur nama und rupa da ist, dass keine Persönlichkeit (sakkayaditthi) existiert.</p> <p>4. kankha-vitarana-visuddhi (Läuterung durch Überwinden des Zweifels) Alle Zweifel hinsichtlich der samsarischen Existenz werden überwunden. Das Gesetz von Ursache und Wirkung wird begriffen. Die Einsicht in die Dinge wie sie sind. Das es keinen Beobachter gibt, der die Dinge beobachtet, sondern dass die Wahrnehmung etc. bedingt durch die Objekte u. a. erscheint. Also, das Objekt ist die Ursache und der Gedanke die Wirkung.</p>	<p>1. nama rūpa pariccheda ñāṇa (Analytisches Wissen von Körper und Geist) Wie visuddhi magga 3. dukkha in Meditation</p> <p>2. paccaya pariggaha ñāṇa (Wissen durch Erkenntnis der Bedingtheit) Wie visuddhi magga 4. dukkha in Meditation</p> <p>3. sammasana ñāṇa (Wissen durch Verständnis der Gestaltungen in Gruppen) Verstehen der 3 Daseinsmerkmale (Grobes Verständnis. Der einzelne Moment kann noch nicht aufgelöst werden.) starkes dukkha in Meditation</p> <p>4. udayabhaya ñāṇa (Wissen durch Erkennen des Entstehens und Vergehens)² a) unentwickelt: Beseitigung der 10 Trübungen der Einsicht (Nicht-Pfad) * dukkha in Meditation dadurch Anhaftungsgefahr</p> <p>b) entwickelt: Direktes Erfahren des Entstehens (uppāda) und Vergehens (bhaṅga) der Gestaltungen im einzelnen Moment.</p>																
<p>2. tirana-pariñña (Vollkommene untersuch. Durchschauung) Wie vipassana-ñāna 4.</p>	<p>5. maggamagga-ñānadassana-visuddhi (Läuterung durch Erkennen was Pfad und was Nicht-Pfad ist) Überwindung der Ablenkungen, die im Verlauf der Einsichtsmeditation auftauchen. Nicht-Anhaften an den 10 Trübungen* der Einsicht.</p>																	
<p>3. pahana-pariñña (Vollkommene überwindende Durchschauung) Vollkommene Läuterung durch vipassana, Überwindung der Befleckungen durch ihr Gegenteil. Ende des weltlichen Pfades.</p>	<p>6. patipada-ñānadassana-visuddhi (Läuterung durch aus Praxis gewonnener Erkenntnis) Hier wird der weltliche Pfad beendet. Die Auflösung von Befleckungen durch Überwinden durch ihr Gegenteil macht die Sicht auf das nibbāna frei.</p>	<p>5. bhaṅga-ñāṇa (Wissen von der Auflösung der Gestaltungen) Direktes Erfahren des Auflöses (bhaṅga) der Gestaltungen. Das Entstehen wird nicht mehr deutlich, da sofort die Auflösung folgt.</p> <p>6. bhayatupatthāna-ñāṇa (Wissen des Schreckens der Gestaltungen) Dadurch entsteht ein Schrecken, der überwunden werden muss.</p> <p>7. ādinava-ñāṇa (Wissen vom Elend der Gestaltungen) Man erkennt die ernsthafte Gefahr, die dadurch in den Gestaltungen liegt.</p> <p>8. nibbidā-ñāṇa (Wissen durch Abwendung von den Gestaltungen) Man wendet sich von den Gestaltungen wegen der Gefahr ab.</p> <p>9. muccitu-kamyatā-ñāṇa (Wissen durch Entwicklung des Erlösungswunsches) Der Erlösungswunsch entwickelt sich.</p> <p>10. patisaṅkha ñāṇa (Wissen durch Reflektieren) Die Einsichten werden erwägt. Der Erlösungswunsch kommt hier zur Reife. dukkha in Meditation wieder da</p> <p>11. saṅkhār`upekkha-ñāṇa (Wissen durch Gleichmut gegenüber den Gestaltungen) Die höchste Stufe der Erkenntnis ist erreicht. Dadurch wird ein Loslassen aller Gestaltungen möglich</p> <p>12. vuttānagāminī-vipassanā-ñāṇa (Erlösungswissen)</p> <p>13. anuloma-ñāṇa (Anpassungswissen)</p>																
<i>Zwischenstufe</i>		<p>14. gotrabhū-ñāṇa (Reifewissen) Die Gestaltungen werden losgelassen und dadurch wird nibbana zum Objekt genommen. Es folgt Stromeintritt. Er ist jetzt gewiß (nibbana ist Objekt).</p>																
<i>Überweltlicher Pfad</i>	<p>7. ñāna-dassana-visuddhi (Läuterung durch Wahrheitserkenntnis) Hier wird nibbāna erfahren und die 4 edlen Wahrheiten. Hier beginnt der Stromeintritt (Pfad und Fruchtmomente). Der überweltliche Pfad wird hier abgeschlossen. Befleckungen werden ausgerodet.</p>	<p>15. magga-ñāṇa (Pfadwissen) Pfadmomente (nibbāna ist Objekt). Hier werden Befleckungen (kilesas) ausgerodet.</p> <p>17. paccavekkhana-ñāṇa (Rückblickswissen) Rückblick auf Pfad, Frucht, übriggebliebene Befleckungen (kilesas) nibbana.</p>	<p>16. phala-ñāṇa (Fruchtwissen) Fruchtmomente (nibbāna ist Objekt)</p>															
<p>* Die 10 Trübungen der Einsicht:</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%;">1. obhasa (Lichtglanz): Sie entstehen dadurch, dass statt dukkha sehr angenehme Gefühle entstehen.</td> <td style="width: 33%;">2. ñāna (Erkenntnis): Dieses piti besteht aus Begehren, Dünkel und falscher Ansicht</td> <td style="width: 33%;">3. piti (Entzücken): Es tritt eine Leichtigkeit auf, die für überweltlich gehalten wird.</td> </tr> <tr> <td>4. passadhi (Gestilltheit):</td> <td>5. sukha (Glückseligkeit):</td> <td>Den Lichtglanz nicht beachten Der Übende hält seine dhamma-Kenntnis für überweltlich Dieses piti besteht aus Begehren, Dünkel und falscher Ansicht Es tritt eine Leichtigkeit auf, die für überweltlich gehalten wird. Es tritt Freude auf, die für überweltlich gehalten wird.</td> </tr> </table> <table style="width: 100%; border: none; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="width: 33%;">6. adhimokkha (Vertrauen):</td> <td style="width: 33%;">7. paggaha (Energie):</td> <td style="width: 33%;">Der Übende will predigen, ist von Welle von Emotionen überwältigt. Es tritt eine Energie auf, die für überweltlich gehalten wird.</td> </tr> <tr> <td>8. upatthana (Sicherheit):</td> <td>9. upekkha (Gleichmut):</td> <td>Achtsamkeit wird mühelos. Der Übende glaubt die Achtsamkeit eines Arahat zu besitzen. Es tritt Gleichmut auf, der für überweltlich gehalten wird.</td> </tr> <tr> <td>10. nikanti (Anhaften):</td> <td></td> <td>Dieses Anhaften ist in allen Trübungen latent vorhanden.</td> </tr> </table>				1. obhasa (Lichtglanz): Sie entstehen dadurch, dass statt dukkha sehr angenehme Gefühle entstehen.	2. ñāna (Erkenntnis): Dieses piti besteht aus Begehren, Dünkel und falscher Ansicht	3. piti (Entzücken): Es tritt eine Leichtigkeit auf, die für überweltlich gehalten wird.	4. passadhi (Gestilltheit):	5. sukha (Glückseligkeit):	Den Lichtglanz nicht beachten Der Übende hält seine dhamma-Kenntnis für überweltlich Dieses piti besteht aus Begehren, Dünkel und falscher Ansicht Es tritt eine Leichtigkeit auf, die für überweltlich gehalten wird. Es tritt Freude auf, die für überweltlich gehalten wird.	6. adhimokkha (Vertrauen):	7. paggaha (Energie):	Der Übende will predigen, ist von Welle von Emotionen überwältigt. Es tritt eine Energie auf, die für überweltlich gehalten wird.	8. upatthana (Sicherheit):	9. upekkha (Gleichmut):	Achtsamkeit wird mühelos. Der Übende glaubt die Achtsamkeit eines Arahat zu besitzen. Es tritt Gleichmut auf, der für überweltlich gehalten wird.	10. nikanti (Anhaften):		Dieses Anhaften ist in allen Trübungen latent vorhanden.
1. obhasa (Lichtglanz): Sie entstehen dadurch, dass statt dukkha sehr angenehme Gefühle entstehen.	2. ñāna (Erkenntnis): Dieses piti besteht aus Begehren, Dünkel und falscher Ansicht	3. piti (Entzücken): Es tritt eine Leichtigkeit auf, die für überweltlich gehalten wird.																
4. passadhi (Gestilltheit):	5. sukha (Glückseligkeit):	Den Lichtglanz nicht beachten Der Übende hält seine dhamma-Kenntnis für überweltlich Dieses piti besteht aus Begehren, Dünkel und falscher Ansicht Es tritt eine Leichtigkeit auf, die für überweltlich gehalten wird. Es tritt Freude auf, die für überweltlich gehalten wird.																
6. adhimokkha (Vertrauen):	7. paggaha (Energie):	Der Übende will predigen, ist von Welle von Emotionen überwältigt. Es tritt eine Energie auf, die für überweltlich gehalten wird.																
8. upatthana (Sicherheit):	9. upekkha (Gleichmut):	Achtsamkeit wird mühelos. Der Übende glaubt die Achtsamkeit eines Arahat zu besitzen. Es tritt Gleichmut auf, der für überweltlich gehalten wird.																
10. nikanti (Anhaften):		Dieses Anhaften ist in allen Trübungen latent vorhanden.																