

Het middenpad of
het edele achtvoudige pad
en de vier edele waarheden

samengesteld door Nico Moonen

Copyright © 2024 / 2567

Het is toegestaan om elektronisch of in gedrukte vorm fragmenten van deze compilatie of de compilatie in zijn geheel over te nemen voor eigen gebruik, of ook met als doel ze met anderen te delen, uitsluitend voor gratis verspreiding en zonder commercieel oogmerk.

[Inleiding](#)

[Het middenpad, het edele achtvoudige pad](#)

[De vier edele waarheden](#)

[I. De waarheid van dukkha, het niet tevreden stellende van dit bestaan](#)

[II. De waarheid van het ontstaan van dukkha](#)

[III. De waarheid van het beëindigen van dukkha](#)

[IV. De waarheid van het pad dat leidt naar het beëindigen van dukkha – het middenpad](#)

[1. Juist inzicht](#)

[Sammāditthi sutta. Juist inzicht \(M.9\)](#)

[Onmogelijk en mogelijk](#)

[Gevolgen van onjuist en juist inzicht](#)

[De invloed van verkeerde opvatting en van juist](#)

inzicht

2. Juist denken

Verkeerd en juist denken

3. Juist spreken

Verkeerd en juist taalgebruik

4. Juist handelen

Verkeerd en juist handelen

5. Juist levensonderhoud

Verkeerd en juist levensonderhoud

6. Juiste inspanning

7. Juiste oplettendheid

De toevlucht voor oplettendheid

8. Juiste ontwikkeling van de geest

Resultaat van het inzien van de vier waarheden

Waarom men zich moet inspannen

Bronnen

Afkortingen

Het middenpad en de vier edele waarheden

Inleiding

Het niet tevredenstellende, de frustratie, het lijden in de wereld begint met de conceptie, dan de geboorte, dan ziekten, ouderdom en sterven. En dan weer opnieuw geboorte ergens in de een of andere sfeer van bestaan.

Is er dan nergens een einde aan deze hele kringloop van geboren worden en sterven?

Ja, er is een einde. De Boeddha heeft de manier ontdekt hoe er een einde komt aan geboorte en sterven. Dat einde wordt Nibbana, de uitdoving

genoemd. Andere namen zijn onder andere het Doodloze en de andere oever.

Aan deze oever draagt men nog de last mee van onvoldaanheid, frustratie, van voorkeur naar iets of iemand, van afkeer van iets of iemand. Men draagt aan deze oever ook de last mee van te menen dat er een zelf, een ego is.

Aan de andere oever is men van die last bevrijd. De leer van de Boeddha is een middel om van deze oever naar de andere oever te gaan. Ze is als een vlot. Het vlot wordt niet meegenomen als de andere oever bereikt is. Dat hebben we aan de andere kant niet meer nodig.

Hoe men aan de andere oever komt, is door de Boeddha op veel manieren uitgelegd. Maar het komt allemaal uit op: de vier edele waarheden en het achtvoudige pad.

Toen de Boeddha na de Verlichting alleen vertoefde, kwam deze gedachte bij hem op: "Deze leer die ik heb ontdekt, is diep en moeilijk te zien, is moeilijk te ontdekken, moeilijk te begrijpen. Ze is de meest vredige en is het opperste doel van alles. Deze leer is niet bereikbaar door alleen maar redeneren; ze is subtiel, door de wijze te ervaren. [...] Het is moeilijk deze waarheid te zien, namelijk oorzakelijk ontstaan en ook het tot rust komen van alle formaties, het opgeven van alle gehechtheden, het verdwijnen van de levensdorst, uitdoving van begeerte, het wegwijnen van lust, onthechting, beëindiging, Nibbāna. [...]. (M.26)

Omdat zijn leer zo subtiel is, moeilijk te begrijpen, wilde de Boeddha aanvankelijk die leer niet

verkondigen. Maar door toedoen van Brahmā Sahampati veranderde hij van mening: "Er zijn wezens die gemakkelijk te onderrichten zijn en wezens die moeilijk te onderrichten zijn. Er zijn wezens met weinig stof in hun ogen; zij zullen verloren gaan als zij de leer niet horen. Sommigen van hen zullen uiteindelijke kennis van de leer verkrijgen."

Na deze overweging ging de Verhevene naar Varanasi, naar het hertenpark te Isipatana. Daar verbleven de vijf asceten die samen met hem strenge ascese hadden beoefend. En hij richtte het gebruikelijke gesprek tot hen, namelijk het gesprek over het geven (vrijgevigheid), over deugdzzaamheid en over een betere wereld,¹ en hij verkondigde de

¹ Dit gesprek verkondigt elke Boeddha.

ellende, de leegheid en onreinheid van begeerte en de zegen van ontzegging en verzaking. (D.14)

Toen de Verhevene merkte dat hun geest goed voorbereid was, gedwee, vrij van hindernissen, bevredigd, sprak hij de leerrede over het middenpad, het edele achtvoudige pad.² En hij verkondigde daarna de vier edele waarheden: *dukkha* (het onbevredigende in dit bestaan), het ontstaan ervan, het beëindigen ervan en de weg naar de beëindiging ervan. (M.141; D.22)

² Dhammacakkappavattana sutta, S.LVI.11.

Het middenpad, het edele achtvoudige pad

“Men moet niet streven naar het geluk van zintuiglijke genietingen. Die zijn laag, gewoon, grof,³ onedel en brengen onheil. En men moet niet streven naar zelfkastijding. Die is pijnlijk, onedel en brengt onheil. Het middenpad dat door de Tathagata is ontdekt, vermijdt beide uitersten. Het geeft visie, inzicht, het geeft weten, kennis, en het leidt naar de vrede, naar direct inzicht, naar hogere geestelijke kracht, naar Verlichting, naar Nibbana. (M.139)

En wat is nu dat middenpad? Het is niets anders dan het edele achtvoudige pad, namelijk: juist inzicht, juist denken, juist spreken, juist handelen, juist

³ Grof: hier niet in de zin van *pharusavācā*, woorden die hard, beledigend zijn, maar *pothujjanikā kathā*, een manier van spreken van gewone mensen, wereldlingen (*puthujjanā*).

levensonderhoud, juiste concentratie, juiste oplettendheid en juiste ontwikkeling van de geest. Dat is het middenpad dat door de Volmaakte is ontdekt en dat visie geeft, kennis geeft, en dat tot vrede, tot direct inzicht, tot Verlichting en tot Nibbāna leidt.

“Men moet niet streven naar het geluk van zintuiglijke genietingen. Die zijn laag, gewoon, onedel en brengen onheil. En men moet niet streven naar zelfkastijding. Die is pijnlijk, onedel en brengt onheil,’ zo werd gezegd, en waarvan afhankelijk werd dat gezegd?

Het streven naar de vreugde van degene wiens geluk verbonden is met zinsverlangen - laag, gewoon, grof, onedel en onheilzaam - is een toestand die omringd is door leed, ergernis, wanhoop en koorts; het is de verkeerde weg.

De bevrijding van dat streven naar de vreugde van zinsverlangen, is een toestand die vrij is van leed, ergernis, wanhoop en koorts; het is de juiste weg.

Het streven naar zelfkastijding - pijnlijk, onedel en onheilzaam - is een toestand die omringd is door leed, ergernis, wanhoop en koorts; het is de verkeerde weg.

De bevrijding van het streven naar zelfkastijding is een toestand die vrij is van leed, ergernis, wanhoop en koorts; het is de juiste weg.

In afhankelijkheid hiervan werd gezegd dat men niet naar het geluk van zintuiglijke genietingen moet streven, en dat men niet naar zelfkastijding moet streven.

'Het middenpad dat door de Tathagata is ontdekt, vermijdt beide uitersten. Het geeft zien, geeft

weten, het leidt naar de vrede, naar hogere geestelijke kracht, naar Verlichting, naar Nibbana,' zo werd gezegd. En afhankelijk waarvan werd dat gezegd? Het is dit edele achtvoudige pad, namelijk: juist inzicht, juist denken, juist spreken, juist handelen, juiste manier van leven, juiste inspanning, juiste oplettendheid, juiste concentratie. In afhankelijkheid hiervan werd gezegd dat het middenpad de beide uitersten vermijdt, dat het weten geeft, naar vrede leidt, naar hogere geestelijke kracht, naar Verlichting, naar Nibbana. (M.139; A.III.163; Vin.Mv.Kh.1.)

‘Men moet weten hoe men geluk omschrijft, en wanneer men dat weet, moet men streven naar het geluk binnen in zichzelf,' zo werd gezegd, en afhankelijk waarvan werd dat gezegd?

Er zijn deze vijf strengen van zinnelijke
genoegens. En welke?

(1) De eerste streng bestaat uit vormen die met het oog waarneembaar zijn, die gewenst, aangenaam, prettig en sympathiek zijn, die verbonden zijn met zinnelijke hebzucht en begeerte opwekken.

(2) De tweede streng bestaat uit geluiden die met het oor waarneembaar zijn, die gewenst, aangenaam, prettig en sympathiek zijn, die verbonden zijn met zinnelijke hebzucht en begeerte opwekken.

(3) De derde streng bestaat uit geuren die met de neus waarneembaar zijn, die gewenst, aangenaam, prettig en sympathiek zijn, die verbonden zijn met zinnelijke hebzucht en begeerte opwekken.

(4) De vierde streng bestaat uit smaken die met de tong waarneembaar zijn, die gewenst, aangenaam,

prettig en sympathiek zijn, die verbonden zijn met zinnelijke hebzucht en begeerte opwekken.

(5) De vijfde streng bestaat uit aanrakingsobjecten die met het lichaam waarneembaar zijn, die gewenst, aangenaam, prettig en sympathiek zijn, die verbonden zijn met zinnelijke hebzucht en begeerte opwekken.

Dit zijn de vijf strengen van zintuiglijk geluk. Het geluk en de vreugde die ontstaan in afhankelijkheid van deze vijf strengen van zintuiglijke genoegens worden geluk van de zintuiglijke genoegens genoemd - een onrein geluk, een gewoon, onedel geluk. Ik zeg van deze soort van geluk dat ze niet onderhouden moet worden, dat ze niet ontplooid moet worden, dat ze niet uitgeoefend moet worden, en dat ze gevreesd moet worden.

Geheel afgescheiden van zintuiglijke genoegens, afgescheiden van onheilzame toestanden van de geest, treedt men binnen in het eerste jhana, dat samengaat met begin- en aanhoudende toewending van de geest, en men vertoeft erin, met vervoering en geluk die uit de afzondering zijn ontstaan.

Door het tot bedaren brengen van begin- en aanhoudende toewending van de geest treedt men binnen in het tweede jhana, dat samengaat met innerlijke kalmte en eenheid van het hart, zonder begin- en aanhoudende toewending van de geest, en men vertoeft erin, met vervoering en zaligheid die ontstaan zijn uit de concentratie.

Door het tot bedaren brengen van vervoering, in gelijkmoedigheid vertoevend, oplettend en helder bewust, vol lichamelijk ondervonden zaligheid, treedt men binnen in het derde jhana waarvan de edelen

zeggen: 'Zalig vertoeft degene die vol
gelijkmoedigheid en oplettendheid is,' en hij vertoeft
erin.

Met het overwinnen van geluk en pijn en het
eerder al verdwijnen van vreugde en droefheid, treedt
men binnen in het vierde jhana, dat op grond van
gelijkmoedigheid niets pijnlijks noch iets aangenaams
in zich heeft, en dat samengaat met zuiverheid van
oplettendheid; en men vertoeft erin.

Dit wordt zaligheid van ontzegging genoemd,
zaligheid van afzondering, zaligheid van de vrede,
zaligheid van de Verlichting. Ik zeg van deze soort van
geluk dat ze onderhouden moet worden, dat ze
ontplooid moet worden, dat ze uitgeoefend moet
worden en dat ze niet gevreesd hoeft te worden.

In afhankelijkheid hiervan werd gezegd: 'Men
moet weten hoe men geluk omschrijft, en wanneer

men dat weet, moet men streven naar het geluk
binnen in zichzelf.' (M.139)

Het middenpad wordt ook als volgt omschreven:

Men vertoeft bij het lichaam in de beschouwing
van het lichaam, ijverig, helder bewust en oplettend,
na het bedwingen van vurig verlangen en droefenis
wat de wereld betreft. Men vertoeft bij de gevoelens in
de beschouwing van de gevoelens, ijverig, helder
bewust en oplettend, na het bedwingen van vurig
verlangen en droefenis wat de wereld betreft.

Men vertoeft bij de geest in de beschouwing van
de geest, ijverig, helder bewust en oplettend, na het
bedwingen van vurig verlangen en droefenis wat de
wereld betreft.

Men vertoeft bij de objecten van de geest in de
beschouwing van objecten van de geest, ijverig, helder

bewust en oplettend, na het bedwingen van vurig verlangen en droefenis wat de wereld betreft.⁴

Dit noemt men het middenpad. (A.III.157)

Verder wordt als middenpad genoemd:

Men wekt in zich de wil op, streeft ernaar, zet zijn wilskracht in, drijft zijn geest aan en spant zich in om de niet ontstane slechte, onheilzame dingen niet te laten ontstaan – om de ontstane slechte, onheilzame dingen te overwinnen – om de niet ontstane heilzame dingen te laten ontstaan – om de ontstane heilzame dingen te vestigen, niet te laten verdwijnen, maar ze tot groei en volle ontplooiing te brengen. (A.III.158; A.IV.13-14)

⁴ Voor deze vier beschouwingen zie: [De vier grondslagen van oplettendheid](#).

Of men ontplooit de krachten die bestaan in de concentratie van gedachten, de concentratie van de wilskracht, de concentratie van de geest, de concentratie van onderzoek. Deze gaan samen met inspanning en vastberadenheid. (A.III.159; A.V.67-68; S.51.1 en 11)

Of men ontplooit de geestelijke krachten, namelijk: vertrouwen, energie, oplettendheid, concentratie en wijsheid. (A.III.160-161; A.V.13 en 15)

Of men ontplooit de zeven factoren van Verlichting: oplettendheid; onderzoeken van de waarheid; energie; vreugde; sereniteit; concentratie; gelijkmoedigheid. (A.III.162)

Bovenstaande krachten en factoren zijn bekend als [factoren van Verlichting](#) (*satta-timsa bodhipakkhiya-dhammā*).

De vier edele waarheden

Na de voorgaande toespraak over het middenpad, het edele achtvoudige pad, ging de Verhevene verder met de leerrede over de vier edele waarheden.

De vier edele waarheden zijn als volgt:

1. Het is de verkondiging van de edele waarheid van *dukkha*, lijden, onvoldaanheid.
2. Het is de verkondiging van de edele waarheid van het ontstaan van *dukkha*.

3. Het is de verkondiging van de edele waarheid van het beëindigen van *dukkha*.
4. Het is de verkondiging van de edele waarheid van het pad dat leidt naar het beëindigen van *dukkha*.
(M.141; D.22)

De edele waarheid van *dukkha* is te doorzien; de edele waarheid van het ontstaan van *dukkha* moet overwonnen worden; de edele waarheid van de opheffing van *dukkha* moet verwerkelijkt worden; de edele waarheid van het pad dat leidt naar de opheffing van *dukkha* moet ontplooid worden. (S.56.29)

Onwetend is degene die *dukkha*, het niet tevreden stellende, het onvoldane, niet kent, die het ontstaan ervan niet kent, die de opheffing ervan niet kent, en die het pad naar de opheffing ervan niet kent.

Wetend is degene die wel *dukkha*, het onvoldane kent, het ontstaan ervan, de opheffing ervan, en het pad naar de opheffing ervan. (S.56.17-18)

I. De waarheid van *dukkha*, het niet tevreden stellende van dit bestaan

De edele waarheid van *dukkha*⁵, onvoldaanheid is als volgt: geboorte is *dukkha*; ouder worden is *dukkha*; ziekte is *dukkha*; sterven is *dukkha*; verdriet, geweeeklaag, pijn, leed en wanhoop zijn *dukkha*; het

⁵ Het Pali-woord *dukkha* betekent niet alleen lichamelijk lijden, maar houdt ook in de frustratie, het geestelijk leed dat veroorzaakt wordt door het feit dat alles wat samengesteld is, onvoldaan is, onvolmaakt. Er is weliswaar vreugde en geluk, maar dat is slechts tijdelijk. En juist dat tijdelijke, dat onvolmaakte is oorzaak voor leed, frustratie. Dat wordt onder *dukkha*, lijden verstaan.

verenigd zijn met wie of waarmee men een afkeer heeft, is *dukkha*; het gescheiden zijn van wie of van wat men liefheeft, is *dukkha*; niet te krijgen wat men graag heeft, is *dukkha*; kortom de vijf groeperingen van hechten zijn *dukkha*." (S.56.11; M.141)

"En wat is geboorte? – Wat hier of elders het voortgebracht worden is, het in het bestaan treden, het verschijnen van de groeperingen van bestaan, het verkrijgen van de zintuiglijke organen, het geboren worden: dat heet geboorte." (M.141; D.22; M.9; Vin.Mv.Kh.1.)

"En wat is ouder worden? – Wat hier of elders veroudering is, verval van de tanden, vergrijzing, het rimpelen van de huid, het afnemen van de

levenskracht, het afsterven van de zinsorganen: dat heet ouder worden.” (M.141; D.22; M.9)

“En wat is sterven? - Wat hier of elders het afscheiden is, het uiteenvallen, het verdwijnen, de dood, het beëindigen van de levenstijd, het uiteenvallen van de groeperingen van bestaan, het afwerpen van het lichaam: dat heet sterven.” (M.141; M.9)

“En wat is verdriet? - Wat bij iemand die door het een of andere verlies of lijden getroffen is, bedroefdheid is, wanhoop, verslagenheid, innerlijke zorg: dat heet verdriet.” (M.141)

“En wat is weeklaag? - Wat bij iemand die door het een of andere verdriet of lijden getroffen is,

gejammer en treuren is: dat heet geweeklaag.”

(M.141)

“En wat is pijn? - Wat lichamelijk pijnlijk en onaangenaam is, wat er bestaat aan pijnlijke en onaangename gevoelens die door lichamelijk contact veroorzaakt zijn: dat heet pijn.” (M.141)

“En wat is leed? - Wat geestelijk pijnlijk en onaangenaam is, wat er bestaat aan pijnlijke en onaangename gevoelens die door geestelijk contact veroorzaakt zijn: dat heet leed.” (M.141)

“En wat is wanhoop? - Wat bij iemand die door het een of andere verlies of lijden getroffen is, troosteloosheid en vertwijfeling is, de wanhopige en

troosteloze geestestoestand: dat heet wanhoop.”

(M.141)

“En wat is het lijden dat bestaat in het verenigd zijn met wie of waarmee men een afkeer heeft? - Wat er bestaat aan ongewenste, onbehaaglijke, onaangename objecten zoals vormen, geluiden, geuren, smaken, aanrakingen en gedachten, het ontmoeten daarvan, het samenkomen, de verbinding ermee: dat is het lijden dat bestaat in het verenigd zijn met datgene waaraan men een afkeer heeft. Of wat er bestaat aan wezens die iemand schade, onheil, onaangenaamheden en onzekerheid wensen, het ontmoeten van hen, het samenkomen, de verbinding met hen: dat is het lijden dat bestaat in het verenigd zijn met wie men een afkeer heeft.” (M.141)

“En wat is het gescheiden zijn van wie of van wat men liefheeft? - Wat er bestaat aan gewenste, behaaglijke, aangename objecten, zoals vormen, geluiden, geuren, smaken, aanrakingen en gedachten, het missen ervan, ze niet ontmoeten, niet ermee samenkomen: dat is het lijden dat bestaat in het gescheiden zijn van wat men liefheeft.

En ook wat er bestaat aan wezens die iemand heil, geluk, welzijn en zekerheid wensen, hen niet ontmoeten, hen missen, niet met hen samenkomen: dat is het lijden dat bestaat in het gescheiden zijn van wie men liefheeft.” (M.141)

“En wat is *dukkha*, het frustrerende dat bestaat in het niet verkrijgen wat men wenst? - In wezens die aan wedergeboorte onderhevig zijn, ontspringt de wens: ‘Ach, mochten wij toch niet meer aan

wedergeboorte onderhevig zijn.’ Maar zoiets kan door wensen niet bereikt worden. En in wezens die aan veroudering, dood, verdriet, geweecklaag, pijn, leed en wanhoop onderhevig zijn, ontspringt de wens dat zij daaraan toch niet meer onderhevig mochten zijn. Maar zoiets kan door wensen niet bereikt worden. Dat is het frustrerende dat bestaat in het niet verkrijgen wat men wenst.” (M.141)

“En wat zijn de als *dukkha* geldende vijf groeperingen van hechten? - Het is de groepering van lichamelijkheid, de groepering van gevoelens, de groepering van waarnemingen, de groepering van geestelijke formaties en de groepering van bewustzijn.” (M.141; S.56.11)

Een mens is een wezen, samengesteld uit vijf groepen: (a) De groep van materie, namelijk vaste, vloeibare en gasvormige stoffen, hitte en beweging. Eveneens behoren ertoe de zintuigen en de corresponderende objecten: oog met zichtbare vorm, oor met geluid, neus met geur, tong met smaak en lichaam met tastgevoel. Het verstand en de geest met gedachten en ideeën behoren er ook toe. (b) De groep van gevoelens: de gevoelens ondervonden door het contact van lichamelijke en geestelijke organen met de buitenwereld. (c) De groep van gewaarwordingen: er is herkenning van objecten door de gewaarwording. (d) De groep van geestelijke formaties: hiertoe behoren alle wilsactiviteiten. De wilsactiviteiten brengen moreel resultaat voort. Tot de wilsacties behoren o.a. aandacht, vertrouwen, verlangen, concentratie, energie, afkeer. - In totaal zijn er 52

geestelijke activiteiten. (e) De groep van bewustzijn: bewustzijn is een reactie met als basis een van de zes zintuigen en met het corresponderende uiterlijke verschijnsel als object. Zo heeft bijvoorbeeld visueel bewustzijn het oog als basis en de zichtbare vorm als object.

II. De waarheid van het ontstaan van dukkha

De edele waarheid van het ontstaan van *dukkha* is als volgt: het is de begeerte die wedergeboorte doet ontstaan, die vergezeld gaat van genoeg en lust en die nu eens hier en dan weer daar steeds nieuw behagen schept. Met andere woorden, het is het verlangen naar zinnelijke begeerten, het verlangen naar bestaan en het verlangen naar niet-bestaan. (S.56.11; M.141; Vin.Mv.Kh.1.)

“En waar komt dit verlangen tot ontstaan en waar vat het post? - Er zijn in de wereld aantrekkelijke en aangename dingen; dáár komt verlangen tot ontstaan en dáár vat het post.

De zes zintuigen (inclusief de geest) zijn in de wereld aantrekkelijk en aangenaam; daar ontspringt het verlangen en daar vat het post.

Het verlangen vat ook post bij de objecten van de zintuigen.

Het bewustzijn dat ontstaat in afhankelijkheid van zintuig en object, is eveneens in de wereld aantrekkelijk en aangenaam; daar vat het verlangen post.

Contact dat veroorzaakt is door de zintuigen, is in de wereld aantrekkelijk en aangenaam. Daar komt verlangen tot ontstaan en daar vat het post.

Gevoelens die oorzakelijk ontstaan door contact van de zintuigen met de zintuiglijke objecten, zijn in de wereld aantrekkelijk en aangenaam. Daar komt verlangen tot ontstaan en daar vat het post.

Waarneming van vormen, geluiden, geuren, smaken, van dingen die aangeraakt kunnen worden en van geestelijke objecten is in de wereld aantrekkelijk en aangenaam. Daar komt het verlangen tot ontstaan en daar vat het post.

De wil gericht op vormen, geluiden, geuren, smaken, dingen die aangeraakt kunnen worden en gericht op geestelijke objecten is in de wereld aantrekkelijk en aangenaam. Daar komt het verlangen tot ontstaan en daar vat het post.

De begeerte naar vormen, geluiden, geuren, smaken, naar dingen die aangeraakt kunnen worden en naar geestelijke objecten is in de wereld

aantrekkelijk en aangenaam. Daar komt het verlangen tot ontstaan en daar vat het post.

Het overdenken van vormen, geluiden, geuren, smaken, dingen die aangeraakt kunnen worden en geestelijke objecten is in de wereld aantrekkelijk en aangenaam. Daar komt het verlangen tot ontstaan en daar vat het post.

Het onderzoeken van vormen, geluiden, geuren, smaken, dingen die aangeraakt kunnen worden en geestelijke objecten is in de wereld aantrekkelijk en aangenaam. Daar komt het verlangen tot ontstaan en daar vat het post.” (M.141; D.22).

Verlangen, begeerte komt tot ontstaan bij aantrekkelijke en aangename dingen die met de zes zintuigen waargenomen worden.

Wat nu is bevrediging van begeerte? Er zijn vijf soorten van begeren, namelijk: (1) Vormen die door het visuele orgaan in het bewustzijn treden, verlangde, geliefde, verrukkelijke, aangename. (2) Geluiden die door het gehoor in het bewustzijn treden, verlangde, geliefde, verrukkelijke, aangename. (3) Geuren die door het ruikorgaan in het bewustzijn treden, verlangde, geliefde, verrukkelijke, aangename. (4) Smaken die door het proeforgaan in het bewustzijn treden, verlangde, geliefde, verrukkelijke, aangename. (5) Aanrakingen die door de tastzin in het bewustzijn treden, verlangde, geliefde, verrukkelijke, aangename.

Wat er bestaat aan goede en gewenste dingen volgens die vijf soorten begeren, dat is bevrediging van begeerte. (M.14)

Wat is de ellende van het begeren? Iemand voorziet in zijn levensonderhoud door een baan. Hij is onderhevig aan hitte, koude, zon en wind. Muggen en wespen en kruipende insecten plagen hem. Honger en dorst lijdt hij. Dat is de ellende van het begeren, door begeerte ontstaan.

Als hij met zijn moeite geen rijkdom verkrijgt, dan wordt hij naargeestig en verdrietig, wanhopig. Hij denkt: 'Tevergeefs is mijn streven, mijn moeite heeft geen doel.' Dat is de ellende van het begeren.

Als hij wel tot rijkdom komt, plaagt hem de pijn om die rijkdom te behouden. Dat is de ellende van het begeren.

Door begeerte gedreven ontstaan ruzie, oorlog, twist, strijd. Door begeerte gedreven wordt er gedood, worden verdragen verbroken, wordt gestolen en bedrogen, wordt echtbreuk gepleegd. Door begeerte

gedreven gaan zij de weg van het onrecht. Na de dood komen zij op het neerwaartse pad dat tot onheil leidt. (M.14)

Begeerten zijn onbevredigend en er zit een groot gevaar in. Men moet niet op bovennatuurlijke realisatie wachten om het gevaar in de zintuiglijke genietingen in te zien.

"Onbevredigend zijn begeerten, vol leed, vol kwalen; de ellende overweegt". Zelfs als de heilige discipel deze zin overeenkomstig de waarheid met volkomen wijsheid heeft ingezien, maar als hij buiten de begeerte, buiten het onheilzame geen gelukzaligheid en niets beters⁶ heeft verwerkelijkt, dan danst hij nog om de begeerte heen. Maar zodra de heilige discipel die zin heeft ingezien en hij vindt -

⁶ het eerste jhana – of iets dat nog meer volvrede is

buiten de begeerten, buiten het onheilzame -
gelukzaligheid en iets beters, dan danst hij niet meer
om de begeerte heen. (M.14)

III. De waarheid van het beëindigen van dukkha

De edele waarheid van het beëindigen van
dukkha is als volgt: het is het volledig wegebben en
het volledig uitdoven van die begeerte, het verwerpen,
het opgeven en het achterlaten ervan; het is de
bevrijding ervan en het zich losmaken ervan. (M.141;
Vin.Mv.Kh.1)

“En waar wordt die begeerte opgeheven en
waar wordt ze uitgedoofd? - Wat er in de wereld aan
aantrekkelijke en aangename dingen bestaat, namelijk
vormen, geluiden, geuren, smaken, dingen die

aangeraakt kunnen worden en geestelijke objecten, dáár wordt die begeerte opgeheven en dáár wordt ze uitgedoofd.” (M.141).

Dukkha, frustratie, lijden wordt beëindigd als de begeerte verdwijnt, als er helemaal geen begeerte meer is naar aantrekkelijke en aangename objecten.

En de begeerte verdwijnt als de mening van een "ik" er niet meer is.

IV. De waarheid van het pad dat leidt naar het beëindigen van dukkha – het middenpad

De edele waarheid van het pad dat leidt naar het beëindigen van *dukkha*, wordt het edele achtvoudige pad of het middenpad genoemd.

(S.56.11) Dat pad is als volgt: juist inzicht, juist

denken, juist spreken, juist handelen, juist levensonderhoud, juiste inspanning, juiste oplettendheid, juiste ontwikkeling van de geest of juiste concentratie. (M.141;Vin.Mv.Kh.1)

1. Juist inzicht

Juist inzicht is het begin van het pad en is het einde van het pad.

Juist inzicht is dit weten van *dukkha*, weten van het ontstaan van *dukkha*, weten van het verdwijnen van *dukkha*, weten van het pad dat leidt naar het beëindigen van *dukkha*. (M.141) Kortom, het is het inzien van de vier edele waarheden.

Juist inzicht is onder andere het inzien van de kenmerken van het leven: *dukkha*, *anicca*, *anatta*,⁷ en het inzien van de keten van oorzakelijkheid⁸.

Juist inzicht gaat vooraf aan het inzien van de vier edele waarheden. (S.56.37)

Sammāditthi sutta. Juist inzicht (M.9)

Over juist inzicht sprak de eerwaarde Sariputta eens tot de monniken aldus:

Wat is juist inzicht? - Als men het onheilzame onderkent en de wortel ervan, als men het heilzame onderkent en de wortel ervan, in zoverre heeft men juist inzicht.

Wat is het onheilzame, wat is de wortel ervan, wat is het heilzame en wat is de wortel ervan?

⁷ zie: [De drie kenmerken van het leven](#).

⁸ zie: [Oorzakelijk ontstaan](#).

Onheilzaam is doden, stelen, seksueel verkeerd gedrag, liegen, lasteren, ruwe taal, kletspraat, begeerte, kwaadwil, verkeerde visie.

De wortel van het onheilzame is begeerte, haat, onwetendheid.

Heilzaam is afzien van doden, afzien van stelen, afzien van verkeerd seksueel gedrag, afzien van lasteren, afzien van ruwe taal, afzien van geklets; heilzaam is begeerteloosheid, welwillendheid, juiste visie.

De wortel van het heilzame is vrij te zijn van begeerte, vrij te zijn van haat, vrij te zijn van onwetendheid.

Wie het onheilzame kent en de wortel ervan, wie het heilzame kent en de wortel ervan, en wie de neiging van de begeerte volledig heeft verloochend, wie de neiging van afkeer heeft verjaagd, wie de

neiging van de ik-heid heeft verdelgd, wie het niet weten heeft verloren, wie het weten heeft verworven, die maakt aan *dukkha*, het lijden nog in dit leven een einde. In zoverre heeft een edele volgeling juist inzicht; in zoverre behoort hij tot de edele leer. (M.9)

Er is nog een andere manier waarop men het juiste inzicht bezit.

Wanneer de edele volgeling het voedsel onderkent en de ontwikkeling ervan, de opheffing ervan, en het pad dat leidt naar de opheffing ervan, in zoverre heeft hij juist inzicht.

Wat is het voedsel, de ontwikkeling ervan, de opheffing ervan, en het pad dat leidt naar de opheffing ervan?

Er zijn vier soorten van voedsel:

* voedsel dat dient voor de vorming van het lichaam;

- * aanraking, contact (*phassa*);
- * geestelijke wil (*cetana*);
- * bewustzijn (*viññana*).

De ontwikkeling van de dorst is oorzaak van de ontwikkeling van het voedsel. Het verdwijnen van de dorst is oorzaak van het verdwijnen van het voedsel.

Het pad dat leidt naar het verdwijnen van het voedsel is het edele achtvoudige pad, namelijk: juist inzicht; juist denken; juist spreken; juist handelen; juist levensonderhoud; juiste inspanning; juiste oplettendheid; juiste ontwikkeling van de geest of juiste concentratie.

De edele volgeling kent nu het voedsel, de ontwikkeling ervan, de opheffing ervan, en het proces dat leidt naar de opheffing ervan. En hij heeft de neiging van de begeerte volledig verloochend, heeft de

neiging van afkeer verjaagd, heeft de neiging van de ik-heid verdelgd, heeft onwetendheid verloren, het weten verworven. Zo maakt hij aan *dukkha*, onvoldaanheid, nog in dit leven een einde. In zoverre heeft men juist inzicht. In zoverre behoort men tot de edele leer. (M.9)

Er is nog een andere manier waarop men het juiste inzicht bezit.

Wie *dukkha*, onvoldaanheid, onderkent, de ontwikkeling ervan, de opheffing ervan en het pad dat leidt naar de opheffing ervan, in zoverre heeft de edele volgeling juist inzicht, in zoverre behoort hij tot de edele leer.

Wat nu is *dukkha*, de ontwikkeling ervan, de opheffing ervan en het pad dat leidt naar de opheffing ervan? – Geboorte is *dukkha*; ouder worden is

dukkha; ziekte is *dukkha*; sterven is *dukkha*; verdriet, weeklaag, pijn, leed en wanhoop zijn *dukkha*; het verenigd zijn met wie of waarmee men een afkeer heeft, is *dukkha*; het gescheiden zijn van wie of van wat men liefheeft, is *dukkha*; niet te krijgen wat men graag heeft, is *dukkha*; kortom de vijf groeperingen van hechten zijn *dukkha*.

Het ontstaan van *dukkha*, onvoldaanheid, is als volgt: het is de begeerte (*tanha*) die wedergeboorte doet ontstaan, die vergezeld gaat van genoeg en lust en die nu eens hier en dan weer daar steeds nieuw behagen schept. Met andere woorden, het is het verlangen naar zinnelijke begeerten, het verlangen naar bestaan en het verlangen naar niet-bestaan.

De opheffing van *dukkha* is als volgt: het is het volledig wegebben en het volledig uitdoven van die begeerte, het verwerpen, het opgeven en het

achterlaten ervan; het is de bevrijding ervan en het zich losmaken ervan.

Het pad dat leidt naar de opheffing van *dukkha* is niets anders dan het edele achtvoudige pad

Wanneer men de vier edele waarheden onderkent, en wanneer men de neiging van de begeerte volledig heeft verloochend, wanneer men de neiging van afkeer heeft verjaagd, de neiging van de ik-heid heeft verdelgd, wanneer men het niet weten heeft verloren, het weten heeft verworven, dan maakt men aan *dukkha* nog in dit leven een einde. In zoverre heeft een edele volgeling juist inzicht, in zoverre behoort hij tot de edele leer. (M.9)

Er is nog een andere manier waarop men het juiste inzicht bezit.

Wanneer men het ouder worden en sterven onderkent en de ontwikkeling ervan, de opheffing ervan en het pad dat leidt naar de opheffing ervan, in zoverre heeft men juist inzicht.

Wat is ouder worden en sterven, wat is de ontwikkeling ervan, wat is de opheffing ervan en wat is het pad dat leidt naar de opheffing ervan? - Wat hier of elders veroudering is, verval van de tanden, vergrijzing, het rimpelen van de huid, het afnemen van de levenskracht, het afsterven van de zinsorganen: dat heet ouder worden.

Wat hier of elders het afscheiden is, het uiteenvallen, het verdwijnen, de dood, het beëindigen van de levenstijd, het uiteenvallen van de groeperingen van bestaan, het afwerpen van het lichaam: dat heet sterven.

De ontwikkeling van de geboorte is oorzaak voor de ontwikkeling van ouderdom en dood. De opheffing van geboorte is oorzaak voor de opheffing van ouderdom en dood. En het pad naar opheffing ervan is het edele achtvoudige pad.

Wanneer nu de edele volgeling ouderdom en sterven onderkent, de ontwikkeling ervan, de opheffing ervan en het pad dat leidt naar de opheffing ervan, en wanneer hij de neiging van de begeerte volledig heeft verloochend, wanneer de neiging van de afkeer is verjaagd, de neiging van de ik-heid is verwoest, wanneer hij het niet weten heeft verloren, het weten heeft verworven, dan maakt hij nog in dit leven aan *dukkha* een einde.

In zoverre heeft een edele volgeling juist inzicht, in zoverre behoort hij tot de edele leer. (M.9)

Verder, wanneer de edele volgeling de geboorte onderkent, de ontwikkeling ervan, de opheffing ervan en het pad dat leidt naar de opheffing ervan, in zoverre heeft hij juist inzicht.

Wat is geboorte, wat is de ontwikkeling ervan, wat is de opheffing ervan en wat is het pad dat leidt naar de opheffing ervan? – Wat hier of elders het voortgebracht worden is, het in het bestaan treden, het verschijnen van de groeperingen van bestaan, het verkrijgen van de zintuiglijke organen, het geboren worden: dat heet geboorte.

De ontwikkeling van het worden is oorzaak voor de ontwikkeling van de geboorte. De opheffing van het worden is oorzaak voor de opheffing van de geboorte. Het pad dat leidt naar de opheffing ervan is het edele achtevoudige pad.

Wanneer nu de edele volgeling de geboorte onderkent, de ontwikkeling ervan, de opheffing ervan en de weg die leidt naar de opheffing ervan, en wanneer hij de neiging van de begeerte volledig heeft verloochend, wanneer hij de neiging van de afkeer heeft verjaagd, de neiging van de ik-heid heeft verwoest, wanneer hij het niet weten heeft verloren, het weten heeft verworven, dan maakt hij nog in dit leven aan *dukkha* een einde.

In zoverre heeft een edele volgeling juist inzicht, in zoverre behoort hij tot de edele leer. (M.9)

Verder, wanneer de edele volgeling het worden onderkent, de ontwikkeling ervan, de opheffing ervan en het pad dat leidt naar de opheffing ervan, in zoverre heeft hij juist inzicht.

Er zijn drie soorten van worden: zinnelijk worden, worden met vorm en vormloos worden. De ontwikkeling van de inbezitname (het hechten) is oorzaak voor de ontwikkeling van het worden. De opheffing van de inbezitname (het hechten) is oorzaak voor opheffing van het worden. Het pad dat leidt naar de opheffing van het worden is het edele achtvoudige pad.

Wanneer nu de edele volgeling het worden onderkent, de ontwikkeling ervan, de opheffing ervan en de weg die leidt naar de opheffing ervan, en wanneer hij de neiging van de begeerte volledig heeft verloochend, wanneer hij de neiging van de afkeer heeft verjaagd, de neiging van de ik-heid heeft verwoest, wanneer hij het niet weten heeft verloren, het weten heeft verworven, dan maakt hij nog in dit leven aan *dukkha* een einde.

In zoverre heeft een edele volgeling juist
inzicht, in zoverre behoort hij tot de edele leer. (M.9)

Verder, wanneer de edele volgeling de
inbezitname, het hechten onderkent, de ontwikkeling
ervan, de opheffing ervan en het pad dat leidt naar de
opheffing ervan, in zoverre heeft hij juist inzicht.

Er zijn vier soorten van inbezitname (hechten):
de inbezitname van de zinnelijkheid (het hechten aan
zinnelijkheid), de inbezitname van meningen (het
hechten aan meningen), de inbezitname van
deugdzame werken (het hechten aan deugdzame
werken), de inbezitname van de eigen persoonlijkheid
(het hechten aan de eigen persoonlijkheid).

De ontwikkeling van de dorst is de oorzaak voor
de ontwikkeling van de inbezitname (het hechten). De
opheffing van de dorst is de oorzaak voor de opheffing

van de inbezitname (het hechten). Het pad dat leidt naar de opheffing ervan is het edele achtvoudige pad.

Wanneer nu de edele volgeling de inbezitname (het hechten) onderkent, de ontwikkeling ervan, de opheffing ervan en de weg die leidt naar de opheffing ervan, en wanneer hij de neiging van de begeerte volledig heeft verloochend, wanneer de neiging van de afkeer is verjaagd, de neiging van de ik-heid is verwoest, wanneer hij het niet weten heeft verloren, het weten heeft verworven, dan maakt hij nog in dit leven aan *dukkha* een einde.

In zoverre heeft een edele volgeling juist inzicht, in zoverre behoort hij tot de edele leer. (M.9)

Verder, wanneer de edele volgeling de dorst onderkent, de ontwikkeling ervan, de opheffing ervan

en het pad dat leidt naar de opheffing ervan, in zoverre heeft hij juist inzicht.

Er zijn zes soorten van dorst: dorst naar vormen, dorst naar geluiden, dorst naar geuren, dorst naar smaken, dorst naar aanrakingen, dorst naar gedachten.

De ontwikkeling van het gevoel is oorzaak voor de ontwikkeling van de dorst. De opheffing van het gevoel is oorzaak voor de opheffing van de dorst. Het pad dat leidt naar de opheffing van de dorst is het edele achtevoudige pad.

Wanneer nu de edele volgeling de dorst onderkent, de ontwikkeling ervan, de opheffing ervan en de weg die leidt naar de opheffing ervan, en wanneer hij de neiging van de begeerte volledig heeft verloochend, wanneer de neiging van de afkeer is verjaagd, de neiging van de ik-heid is verwoest,

wanneer hij het niet weten heeft verloren, het weten heeft verworven, dan maakt hij nog in dit leven aan *dukkha* een einde.

In zoverre heeft een edele volgeling juist inzicht, in zoverre behoort hij tot de edele leer. (M.9)

Verder, wanneer de edele volgeling het gevoel onderkent, de ontwikkeling ervan, de opheffing ervan en het pad dat leidt naar de opheffing ervan, in zoverre heeft hij juist inzicht.

Er zijn zes soorten van gevoel: gevoel ontstaan door contact met het oog; gevoel ontstaan door contact met het oor; gevoel ontstaan door contact met de neus; gevoel ontstaan door contact met de tong; gevoel ontstaan door contact met het lichaam; gevoel ontstaan door contact met de geest.

De ontwikkeling van het contact is oorzaak voor de ontwikkeling van het gevoel. De opheffing van het contact is oorzaak voor de opheffing van het gevoel. Het pad dat leidt naar de opheffing van gevoel is het edele achtvoudige pad.

Wanneer nu de edele volgeling het gevoel onderkent, de ontwikkeling ervan, de opheffing ervan en de weg die leidt naar de opheffing ervan, en wanneer hij de neiging van de begeerte volledig heeft verloochend, wanneer de neiging van de afkeer is verjaagd, de neiging van de ik-heid is verwoest, wanneer hij het niet weten heeft verloren, het weten heeft verworven, dan maakt hij nog in dit leven aan *dukkha* een einde.

In zoverre heeft een edele volgeling juist inzicht, in zoverre behoort hij tot de edele leer. (M.9)

Verder, wanneer de edele volgeling het contact (de aanraking) onderkent, de ontwikkeling ervan, de opheffing ervan en het pad dat leidt naar de opheffing ervan, in zoverre heeft hij juist inzicht.

Er zijn zes soorten van contact: contact met het oog, contact met het oor, contact met de neus, contact met de tong, contact met het lichaam, contact met de geest.

De ontwikkeling van het zesvoudige bereik der zintuigen is oorzaak voor de ontwikkeling van contact. De opheffing van het zesvoudige bereik der zintuigen is oorzaak voor de opheffing van contact. Het pad naar opheffing van contact is het edele achtvoudige pad.

Wanneer nu de edele volgeling het contact onderkent, de ontwikkeling ervan, de opheffing ervan en de weg die leidt naar de opheffing ervan, en wanneer hij de neiging van de begeerte volledig heeft

verloochend, wanneer de neiging van de afkeer is verjaagd, de neiging van de ik-heid is verwoest, wanneer hij het niet weten heeft verloren, het weten heeft verworven, dan maakt hij nog in dit leven aan *dukkha* een einde.

In zoverre heeft een edele volgeling juist inzicht, in zoverre behoort hij tot de edele leer. (M.9)

Verder, wanneer de edele volgeling het bereik of gebied van de zes zintuigen onderkent, de ontwikkeling ervan, de opheffing ervan en het pad dat leidt naar de opheffing ervan, in zoverre heeft hij juist inzicht.

Er zijn zes gebieden: het gebied van het oog, het gebied van het oor, het gebied van de neus, het gebied van de tong, het gebied van het lichaam, het gebied van de geest.

De ontwikkeling van naam en vorm (geest en lichaam) is oorzaak voor de ontwikkeling van het bereik van de zes zintuigen. De opheffing van naam en vorm is oorzaak voor de opheffing van het bereik van de zes zintuigen. Het pad dat leidt naar de opheffing van het bereik van de zes zintuigen is het edele achtvoudige pad.

Wanneer nu de edele volgeling het bereik van de zes zintuigen onderkent, de ontwikkeling ervan, de opheffing ervan en de weg die leidt naar de opheffing ervan, en wanneer hij de neiging van de begeerte volledig heeft verloochend, wanneer de neiging van de afkeer is verjaagd, de neiging van de ik-heid is verwoest, wanneer hij het niet weten heeft verloren, het weten heeft verworven, dan maakt hij nog in dit leven aan *dukkha* een einde.

In zoverre heeft een edele volgeling juist
inzicht, in zoverre behoort hij tot de edele leer. (M.9)

Verder, wanneer de edele volgeling naam en
vorm onderkent, de ontwikkeling ervan, de opheffing
ervan en het pad dat leidt naar de opheffing ervan, in
zoverre heeft hij juist inzicht.

Gevoel, waarneming, gedachte, aanraking,
oplettendheid, dat noemt men naam. De vier
elementen [aarde, water, vuur en lucht] en wat door
die vier elementen gevormd bestaat, dat noemt men
vorm. Samen noemt men dat naam en vorm.

De ontwikkeling van het bewustzijn is oorzaak
voor de ontwikkeling van naam en vorm. De opheffing
van het bewustzijn is oorzaak voor de opheffing van
naam en vorm. Het pad dat leidt naar de opheffing van
naam en vorm is het edele achtvoudige pad.

Wanneer nu de edele volgeling naam en vorm onderkent, de ontwikkeling ervan, de opheffing ervan en de weg die leidt naar de opheffing ervan, en wanneer hij de neiging van de begeerte volledig heeft verloochend, wanneer de neiging van de afkeer is verjaagd, de neiging van de ik-heid is verwoest, wanneer hij het niet weten heeft verloren, het weten heeft verworven, dan maakt hij nog in dit leven aan *dukkha* een einde.

In zoverre heeft een edele volgeling juist inzicht, in zoverre behoort hij tot de edele leer. (M.9)

Verder, wanneer de edele volgeling het bewustzijn onderkent, de ontwikkeling ervan, de opheffing ervan en het pad dat leidt naar de opheffing ervan, in zoverre heeft hij juist inzicht.

Er zijn zes soorten van bewustzijn:
oog-bewustzijn, oor-bewustzijn, neus-bewustzijn,
tong-bewustzijn, lichaam-bewustzijn,
geest-bewustzijn.

De ontwikkeling van de formaties is oorzaak voor de ontwikkeling van het bewustzijn. De opheffing van de formaties is oorzaak voor de opheffing van het bewustzijn. Het pad dat leidt naar de opheffing van het bewustzijn is het edele achtvoudige pad.

Wanneer nu de edele volgeling het bewustzijn onderkent, de ontwikkeling ervan, de opheffing ervan en de weg die leidt naar de opheffing ervan, en wanneer hij de neiging van de begeerte volledig heeft verloochend, wanneer de neiging van de afkeer is verjaagd, de neiging van de ik-heid is verwoest, wanneer hij het niet weten heeft verloren, het weten

heeft verworven, dan maakt hij nog in dit leven aan *dukkha* een einde.

In zoverre heeft een edele volgeling juist inzicht, in zoverre behoort hij tot de edele leer. (M.9)

Verder, wanneer de edele volgeling de formaties (*sankhara*) onderkent, de ontwikkeling ervan, de opheffing ervan en het pad dat leidt naar de opheffing ervan, in zoverre heeft hij juist inzicht.

Er zijn drie soorten van formaties: formaties van het lichaam, formaties van de taal, formaties van het hart.⁹

⁹ De formatie van het lichaam is het in- en uitademen. De formatie van de taal bestaat in het vormen van gedachten en discursief denken. De formatie van de geest bestaat in waarneming en gevoel. (M.44)

De ontwikkeling van onwetendheid is oorzaak voor de ontwikkeling van de formaties. De opheffing van de onwetendheid is oorzaak voor de opheffing van de formaties. Het pad dat leidt naar de opheffing van de formaties is het edele achtvoudige pad.

Wanneer nu de edele volgeling de formaties onderkent, de ontwikkeling ervan, de opheffing ervan en de weg die leidt naar de opheffing ervan, en wanneer hij de neiging van de begeerte volledig heeft verloochend, wanneer de neiging van de afkeer is verjaagd, de neiging van de ik-heid is verwoest, wanneer hij het niet weten heeft verloren, het weten heeft verworven, dan maakt hij nog in dit leven aan *dukkha* een einde.

In zoverre heeft een edele volgeling juist inzicht, in zoverre behoort hij tot de edele leer. (M.9)

Verder, wanneer de edele volgeling de onwetendheid onderkent, de ontwikkeling ervan, de opheffing ervan en het pad dat leidt naar de opheffing ervan, in zoverre heeft hij juist inzicht.

Onwetendheid bestaat hierin: *dukkha*, het lijden niet kennen, de ontwikkeling van *dukkha* niet kennen, de opheffing van *dukkha* niet kennen, het pad dat leidt naar de opheffing van *dukkha* niet kennen.

De ontwikkeling van de neigingen (driften) is oorzaak voor de ontwikkeling van de onwetendheid. De opheffing van de neigingen is oorzaak voor de opheffing van de onwetendheid. Het pad dat leidt naar de opheffing van onwetendheid is het edele achtvoudige pad.

Wanneer nu de edele volgeling de onwetendheid onderkent, de ontwikkeling ervan, de opheffing ervan en de weg die leidt naar de opheffing ervan, en

wanneer hij de neiging van de begeerte volledig heeft verloochend, wanneer de neiging van de afkeer is verjaagd, de neiging van de ik-heid is verwoest, wanneer hij het niet weten heeft verloren, het weten heeft verworven, dan maakt hij nog in dit leven aan *dukkha* een einde.

In zoverre heeft een edele volgeling juist inzicht, in zoverre behoort hij tot de edele leer. (M.9)

Verder, wanneer de edele volgeling de neigingen (*asava*) onderkent, de ontwikkeling ervan, de opheffing ervan en het pad dat leidt naar de opheffing ervan, in zoverre heeft hij juist inzicht.

Er zijn drie soorten van neigingen: neiging tot zinnelijkheid, neiging tot bestaan, neiging tot onwetendheid.

De ontwikkeling van de onwetendheid is oorzaak voor de ontwikkeling van de neigingen. De opheffing van de onwetendheid is oorzaak voor de opheffing van de neigingen. Het pad dat leidt naar de opheffing van de neigingen is het edele achtvoudige pad.

Wanneer nu de edele volgeling de neigingen onderkent, de ontwikkeling ervan, de opheffing ervan en de weg die leidt naar de opheffing ervan, en wanneer hij de neiging van de begeerte volledig heeft verloochend, wanneer de neiging van de afkeer is verjaagd, de neiging van de ik-heid is verwoest, wanneer hij het niet weten heeft verloren, het weten heeft verworven, dan maakt hij nog in dit leven aan *dukkha* een einde.

In zoverre heeft een edele volgeling juist inzicht, in zoverre behoort hij tot de edele leer. (M.9)

Onmogelijk en mogelijk

Het is onmogelijk dat iemand met inzicht¹⁰ iets dat ontstaan is, beschouwt als onvergankelijk. Wel is het mogelijk dat een wereldling iets dat ontstaan is, beschouwt als onvergankelijk.

Het is onmogelijk dat iemand met inzicht iets dat gevormd is, beschouwt als gelukbrengend. Maar een wereldling kan iets dat gevormd is wel als gelukbrengend beschouwen.

¹⁰ *Ditthi-sampanno*: dit is de gebruikelijke aanduiding voor de "in de stroom getredene" (*sotapanna*), het eerste niveau van heiligheid. Het gaat hier dus om de niveaus van heiligheid (*ariya-magga*) en het daar verworven onwrikbare inzicht (*magga-ditthi*). Zie [A.VI.89-91](#) en [A.VI.92-95](#).

Het is onmogelijk dat iemand met inzicht iets als een zelf beschouwt.¹¹ Maar een wereldling kan iets wel als een zelf beschouwen.¹² (A.I.25)

Gevolgen van onjuist en juist inzicht

Als iemand met verkeerde opvatting die verkeerde opvatting volgt en dan handelingen verricht in daad, woorden en gedachten, wat daarbij zijn wil is,

¹¹ Iets (*kañci dhammam*). In de beide eerste alinea's staat 'een formatie' (*kañi sankharam*); het derde kenteken van niet-ik heeft echter ook betrekking op nibbana dat niet gevormd is, niet geworden is, maar evenmin een 'ik' of 'opperzelf' voorstelt of omsluit. Zie Dhp.277-279.

¹² Niet-zelf, *anatta*. Met deze anatta-leer wordt niet het bestaan van een persoonlijkheid in conventionele zin ontkent. Maar alleen dat er als een onophoudelijk veranderlijke geest-lichamelijk proces geen blijvende kern als basis is.

zijn wens en verlangen, en zijn [andere] geestelijke functies , – dat alles brengt ongewenste, onaangename dingen, brengt onheil en leed. De reden is dat zijn bedoeling niet goed is.

Als iemand met juist inzicht dat juist inzicht volgt en dan acties uitvoert in daden, woorden en gedachten, wat daarbij zijn wil is, zijn wens en verlangen en zijn [andere] geestelijke functies, – dat alles brengt gewenste, blijde en aangename dingen, brengt zegen en geluk. De reden is dat zijn inzicht juist is.

Als men iets met verkeerde bedoelingen doet, hetzij in daad, woorden of gedachten, dan brengt dat iets onaangenaams, geen zegen maar leed.

Als men iets met juist inzicht doet, hetzij in daad, woorden of gedachten, dan brengt dat iets aangenaams, brengt zegen en geluk. (A.I.28)

De invloed van verkeerde opvatting en van juist inzicht

Degene die verkeerde opvatting heeft, een verkeerd denkbeeld, brengt veel mensen af van het goede en versterkt hen in het slechte. Hij of zij brengt veel goden en mensen onheil, ongeluk en schade.

Degene die juist inzicht, juiste opvatting, een juist denkbeeld heeft, brengt voor velen, voor goden en mensen, welzijn, heil en zegen. Zo iemand brengt namelijk veel mensen af van het kwade en versterkt hen in het goede.

Niets anders is zo'n groot kwaad dan de verkeerde opvatting. Van alle kwaad is verkeerde opvatting, verkeerde mening het grootste. (A.I.29)

2. Juist denken

Juist denken is denken aan verzaking, denken aan liefdevolle vriendelijkheid, denken aan niet-kwaad doen. (M.141) Het is het hebben van een onthoudende, vredige, geweldloze gezindheid.

Verkeerd en juist denken

Iemand begrijpt verkeerd denken als verkeerd denken. En iemand begrijpt juist denken als juist denken. Dat is zijn juiste visie.

Wat is verkeerd denken? - Het is het denken aan zinnelijke begeerte, het denken aan kwaadwil en het denken aan wreedheid. Dat is verkeerd denken.

Wat is juist denken? - Juist denken is van tweevoudige aard. Er is juist denken dat beïnvloed wordt door de neigingen, dat aan verdiensten deel heeft, dat aan de kant van de inbeslagneming tot rijpheid komt. En er is juist denken dat edel is, vrij van neigingen, bovennatuurlijk, een factor van het pad.

Het denken van ontzegging, het denken van niet kwaadwil, en het denken van niet wreedheid - dat is juist denken dat beïnvloed wordt door de neigingen, dat aan verdiensten deel heeft, dat aan de kant van de inbeslagneming tot rijpheid komt.

Het denken, de gedachten, de bedoeling, het vastleggen en het richten van het hart, de uitrusting van het hart, de vorming van de taal in iemand wiens geest edel is, wiens geest vrij is van neigingen, die het edele pad bezit en het edele pad ontplooit, - dat is

juist denken dat edel is, vrij van neigingen,
bovennatuurlijk, een factor van het pad.

Iemand spant zich in om verkeerd denken te overwinnen en om juist denken te krijgen. Dat is zijn juiste inspanning. Oplettend overwint iemand verkeerd denken. Oplettend krijgt iemand juist denken en hij vertoeft erin. Dat is zijn juiste oplettendheid. Zo draaien deze drie toestanden rond om juist denken en zij ontmoeten elkaar, namelijk juist denken, juiste inspanning en juiste oplettendheid.

In iemand met juist denken is verkeerd denken vernietigd, en de vele slechte, onheilzame toestanden die met verkeerd denken als voorwaarde ontstaan, zijn eveneens vernietigd; en de vele heilzame toestanden die met juist denken als voorwaarde ontstaan, komen door ontplooiing tot volmaaktheid. (M.117)

3. Juist spreken

Juist spreken is afzien van onjuiste taal, afzien van geroddel, afzien van harde, ruwe taal, afzien van ijdel geklets. (M.141) Juist spreken is het gebruiken van ware, verzoenende, milde en wijze taal [ook in geschrift]. (A.IV.145-148)

Verkeerd en juist taalgebruik

Iemand begrijpt verkeerd spreken als verkeerd spreken. En iemand begrijpt juist spreken als juist spreken. Dat is zijn juiste visie.

Wat is verkeerd spreken? - Het is onware taal, booswillige taal, het gebruik van ruwe woorden en geklets.

Wat is juist spreken? - Juist spreken is van tweevoudige aard: er is juist spreken dat beïnvloed wordt door de neigingen, dat deel heeft aan verdiensten, dat aan de kant van inbeslagneming tot rijping komt. En er is juist spreken dat edel is, vrij van neigingen, bovennatuurlijk, een factor van het pad.

Onthouding van onwaar spreken, onthouding van booswillig spreken, onthouding van het gebruik van ruwe woorden en onthouding van geklets, - dat is juist spreken dat beïnvloed wordt door de neigingen, dat deel heeft aan verdiensten, dat aan de kant van inbeslagneming tot rijping komt.

Het afstand nemen van de vier soorten van verkeerd gedrag wat de taal betreft, het ontzeggen, het opgeven, de onthouding ervan in iemand wiens geest edel is, wiens geest vrij is van neigingen, die het edele pad bezit en het edele pad ontplooit, - dat is

juist spreken dat edel is, vrij van neigingen,
bovennatuurlijk, een factor van het pad.

Iemand spant zich in om verkeerd spreken te overwinnen en om juist spreken te verkrijgen. Dat is zijn juiste inspanning. Oplettend overwint iemand verkeerd spreken, oplettend verkrijgt iemand juist spreken en vertoeft erin. Dat is zijn juiste oplettendheid. Zo draaien deze drie toestanden rond om juist spreken en ontmoeten elkaar, namelijk juiste visie, juiste inspanning en juiste oplettendheid.

In iemand met juist spreken is verkeerd spreken vernietigd, en de vele slechte, onheilzame toestanden die met verkeerd spreken als voorwaarde ontstaan, zijn eveneens vernietigd; en de vele heilzame toestanden die met juist spreken als voorwaarde ontstaan, komen door ontplooiing tot volmaaktheid.
(M.117)

4. Juist handelen

Juist handelen is afzien van doden, van stelen, en van ongeoorloofd seksueel gedrag. (M.141)

Volgens het Boeddhisme is verkeerd seksueel gedrag: seksuele omgang met iemand die onder de hoede staat van ouder(s), broer, zus, verwanten, of met personen die tot een religieuze orde behoren. Ook verkeerd is seksuele omgang met degenen die een echtgenoot (-genote) hebben, met personen die verloofd zijn of met lieden die gevangen zijn. Tot deze laatsten behoren krijgsgevangenen, slaven, gegijzelden en onderhorigen.

Verkeerd en juist handelen

Iemand begrijpt verkeerd handelen als verkeerd handelen. En hij begrijpt juist handelen als juist handelen. Dat is zijn juiste visie.

Wat is verkeerd handelen? - Het doden van levende wezens, het nemen wat niet is gegeven, en verkeerd gedrag in zintuiglijk genot, - dat is verkeerd handelen.

Wat is juist handelen? - Juist handelen is van tweevoudige aard. Er is juist handelen dat beïnvloed wordt door de neigingen, dat aan verdiensten deel heeft, dat aan de kant van de inbeslagneming tot rijpheid komt. En er is juist handelen dat edel is, vrij van neigingen, bovennatuurlijk, een factor van het pad.

Onthouding van het doden van levende wezens,
onthouding van het nemen wat niet werd gegeven, en
onthouding van verkeerd gedrag in zinnelijk genot, -
dat is juist handelen dat beïnvloed wordt door de
neigingen, dat aan verdiensten deel heeft, dat aan de
kant van de inbeslagneming tot rijpheid komt.

Het afstand nemen van de drie soorten
lichamelijk verkeerd gedrag, het ontzeggen, het
opgeven, de onthouding ervan in iemand wiens geest
edel is, wiens geest vrij is van neigingen, die het edele
pad bezit en het edele pad ontplooit, - dat is juist
handelen dat edel is, vrij van neigingen,
bovennatuurlijk, een factor van het pad.

Iemand spant zich in om verkeerd handelen te
overwinnen en om juist handelen te verkrijgen. Dat is
zijn juiste inspanning. Oplettend overwint iemand
verkeerd handelen, oplettend verkrijgt iemand juist

handelen en hij vertoeft erin. Dat is zijn juiste oplettendheid. Zo draaien deze drie toestanden rond om juist handelen en ontmoeten elkaar, namelijk juiste visie, juiste inspanning en juiste oplettendheid.

In iemand met juist handelen is verkeerd handelen vernietigd, en de vele slechte, onheilzame toestanden die met verkeerd handelen als voorwaarde ontstaan, zijn eveneens vernietigd; en de vele heilzame toestanden die met juist handelen als voorwaarde ontstaan, komen door ontplooiing tot volmaaktheid. (M.117)

5. Juist levensonderhoud

Juist levensonderhoud bestaat hierin dat een edele volgeling verkeerd levensonderhoud vermijdt en in zijn levensbehoeften voorziet op de juiste manier.

(M.141) Men voorziet zodanig in levensonderhoud dat men anderen geen schade of nadeel of letsel toebrengt.¹³

Verkeerd en juist levensonderhoud

Iemand begrijpt verkeerd levensonderhoud als verkeerd levensonderhoud. En iemand begrijpt juist levensonderhoud als juist levensonderhoud. Dat is zijn juiste visie.

Wat is verkeerd levensonderhoud? - Huichelen, mompelen [van spreuken], waarzeggen, toespelingen maken, met hulp van winst naar verdere winst streven, dat is verkeerd levensonderhoud. (M.117)

¹³ Maurice, David: *The Greatest Adventure : A Presentation of the Buddha's Teaching to the Youth of the World*. Kandy 1961. The Wheel No. 4.

[Dit is verkeerde levenswijze voor bhikkhus;
voor leken is als verkeerde levenswijze genoemd:
handel in wapens; handel in levende wezens; handel
in bedwelmende middelen; handel in vergif.] (A.V.177)

Wat is juist levensonderhoud? - Juist
levensonderhoud is van tweevoudige aard. Er is juist
levensonderhoud dat beïnvloed wordt door de
neigingen, dat aan verdiensten deel heeft, dat aan de
kant van de inbeslagneming tot rijpheid komt. En er is
juist levensonderhoud dat edel is, vrij van neigingen,
bovennatuurlijk, een factor van het pad.

Een edele volgeling overwint verkeerd
levensonderhoud en verwerft zijn levensonderhoud
door juist levensonderhoud, - dat is juist
levensonderhoud dat beïnvloed wordt door de

neigingen, dat aan verdiensten deel heeft, dat aan de kant van de inbeslagneming tot rijpheid komt.

Het afstand nemen van verkeerd levensonderhoud, het ontzeggen, het opgeven, de onthouding ervan in iemand wiens geest edel is, wiens geest vrij is van neigingen, die het edele pad bezit en het edele pad ontplooit, - dat is juist levensonderhoud dat edel is, vrij van neigingen, bovennatuurlijk, een factor van het pad.

Iemand spant zich in om verkeerd levensonderhoud te overwinnen en om juist levensonderhoud te verkrijgen. Dat is zijn juiste inspanning. Oplettend overwint iemand verkeerd levensonderhoud, oplettend verkrijgt iemand juist levensonderhoud en vertoeft erin. Dat is zijn juiste oplettendheid. Zo draaien deze drie toestanden rond om juist levensonderhoud en ontmoeten elkaar daar,

namelijk juiste visie, juiste inspanning en juiste oplettendheid.

In iemand met juist levensonderhoud is verkeerd levensonderhoud vernietigd, en de vele slechte, onheilzame toestanden die met verkeerd levensonderhoud als voorwaarde ontstaan, zijn eveneens vernietigd; en de vele heilzame toestanden die met juist levensonderhoud als voorwaarde ontstaan, komen door ontplooiing tot volmaaktheid.
(M.117)

Juist denken, juist spreken, juist handelen en juist levensonderhoud houdt dus in dat men de vijf regels van deugdzaamheid navolgt.¹⁴

¹⁴ Zie eventueel: [De vijf regels van goed gedrag](#) en [Adviezen voor lekenvolgelingen 3](#).

6. Juiste inspanning

Juiste inspanning bestaat erin dat men het onheilzame niet laat opkomen, dat het reeds opgekomen onheilzame overwonnen wordt, dat het reeds ontstane heilzame behouden wordt en dat het heilzame dan tot ontwikkeling wordt gebracht. (Zie M.141; M.77; S.48.8 en 10)

Inspanning, wil (*samma-ppadhana; chanda*) is een van de factoren van Verlichting. Om zich juist in te spannen heeft men energie nodig, een andere factor van Verlichting.¹⁵

In iemand met juiste inspanning is verkeerde inspanning vernietigd, en de vele slechte, onheilzame

¹⁵ Zie verder bij: [Factoren van Verlichting: Energie.](#)

toestanden die met verkeerde inspanning als voorwaarde ontstaan, zijn eveneens vernietigd; en de vele heilzame toestanden die met juiste inspanning als voorwaarde ontstaan, komen door ontplooiing tot volmaaktheid. (M.117).

“Door serieus streven steeg Maghava¹⁶ op tot heerschappij over de goden. Serieus streven wordt steeds geprezen; achteloosheid wordt altijd veracht.”
(Dhp. 30)

¹⁶ Maghava is een synoniem voor Sakka, koning van de goden. Het Maghamanavaka jataka verhaalt dat in een ver verleden een publiekelijk ingestelde persoon die zijn hele leven besteed had aan maatschappelijk hulpbetoon in samenwerking met zijn vrienden, wedergeboren was als Sakka, als resultaat van zijn goede daden.

7. Juiste oplettendheid

Oplettendheid is een van de [factoren van Verlichting](#) (*sati-indriya*). Oplettendheid wordt ook vermeld als geestelijke vaardigheid (*indriya*) en als geestelijke kracht (*bala*). Het vermogen van oplettendheid is een eigenschap die het ontwaken bevleugelt en naar ontwaking leidt. (S.48.51)

De kracht van oplettendheid is te herkennen aan de vier grondslagen van oplettendheid. (S.48.8)

De kracht van oplettendheid bestaat hierin: Een edele volgeling is begiftigd met hoogste tegenwoordigheid van geest, met volle aandacht en behoedzaamheid; hij herinnert zich goed wat ooit gezegd en gedaan is en hij onthoudt dat.

Juiste oplettendheid bestaat in het voortdurend beschouwen van het lichaam, van de gevoelens, van

de geest en van de geestelijke objecten. En de edele volgeling doet dat onvermoeibaar, helder bewust, oplettend, na het bedwingen van wereldse begeerte en droefenis. - Dat is de vaardigheid van oplettendheid.¹⁷ (M.141; S.48.10).

In iemand met juiste oplettendheid is verkeerde oplettendheid vernietigd, en de vele slechte, onheilzame toestanden die met verkeerde oplettendheid als voorwaarde ontstaan, zijn eveneens vernietigd; en de vele heilzame toestanden die met juiste oplettendheid als voorwaarde ontstaan, komen door ontplooiing tot volmaaktheid. (M.117)

Men moet steeds oplettend zijn bij alle daden, zowel geestelijke, mondelinge, schriftelijke en

¹⁷ Zie eventueel: [De vier grondslagen van oplettendheid](#).

lichamelijke activiteiten. Oplettendheid is hoger dan geleerdheid. Want zonder oplettendheid is men niet in staat om het geleerde in praktijk te brengen. Ook is men dan niet in staat om slechte gedachten te verdrijven en om ze te vervangen door goede.

“Oplettendheid is zó krachtig dat erdoor goede gedachten ontstaan die nog niet zijn ontstaan, of dat erdoor slechte gedachten afnemen die al zijn ontstaan.”

“Oplettendheid is het pad naar het doodloze, onoplettendheid is het pad naar de dood. De

oplettenden sterven niet;¹⁸ onoplettenden zijn als dood.” (Dhp. 21)

“Dit verschil begrijpen de wijzen duidelijk,¹⁹ en zij die gericht zijn naar oplettendheid verheugen zich in oplettendheid, zich verheugend in het rijk van de edelen.” (Dhp. 22)

¹⁸ Dit betekent niet dat zij onsterfelijk zijn. Niemand is onsterfelijk, zelfs niet Boeddhas en Arahants. Hier wordt bedoeld dat de oplettende die Nibbana verwerkelijkt, niet wedergeboren wordt en dus niet sterft. De onoplettende wordt beschouwd als dood omdat hij niet gericht is op het doen van het goede en onderworpen is aan herhaald geboren worden en sterven.

¹⁹ De wijzen weten dat er bevrijding is voor de oplettende maar niet voor de onoplettende.

“Degenen die constant mediteren,²⁰ die steeds standvastig zijn, verwerkelijken het van boeien vrije, hoogste Nibbana.”²¹ (Dhp. 23)

²⁰ Meditatie omvat hier zowel concentratie (*samatha*) als contemplatie of inzicht (*vipassana*).

²¹ Nibbana is vrij van de boei van zintuiglijk verlangen (*kama*), vrij van de boei van begeerte naar bestaan (*bhava*), vrij van de boei van verkeerde visies (*ditthi*), en vrij van de boei van onwetendheid (*avijja*).

Nibbana (*ni + vana*) betekent letterlijk: ‘weggaan van begeerte’. Het is een bovennatuurlijke staat die bereikt kan worden hier al in dit leven. Het wordt ook uitgelegd als het uitdoven van de hartstochten, maar het is niet een staat van nietsheid. Het is een blijvende gelukzalige staat van bevrijding welke het resultaat is van de volledige uitwissing van de passies. Metafysisch is Nibbana de uitdoving van *dukkha*, lijden; psychologisch is het de opheffing van egoïsme; ethisch is het de verwijdering van begeerte, haat en onwetendheid. (Nārada Thera (tr.): *The Dhammapada: Pali Text and translation with stories in brief and notes*. (3rd ed.) Colombo 2522-1978)

"De glorie van degene die energiek is, opmerkzaam, zuiver in daden, attent, zelfbeheerst, die correct leeft en ijverig is, neemt gestaag toe." (Dhp. 24)

"Door onafgebroken inspanning, ernstig streven, discipline en zelfbeheersing, laat zo de wijze voor zichzelf een eiland maken dat door geen vloed kan worden overstroomd."²² (Dhp. 25)

²² Commentaar: Een eiland op een hoger niveau kan niet overstroomd worden, maar het omringende lager gelegen land kan dat wel. Zo'n eiland wordt een toevlucht voor allen. Op dezelfde manier moet de wijze die inzicht ontwikkelt, van zichzelf een eiland maken door arahantschap te bereiken zodat hij of zij niet kan worden meegesleurd door de vier stromen van zinnelijke verlangens, verkeerde meningen, begeerte naar bestaan, en onwetendheid. (Narada 1978)

"Onwetende, dwaze mensen geven zich over aan onoplettendheid; de wijze beschermt serieus streven als de grootste schat." (Dhp. 26)

"Geef u niet over aan onoplettendheid; heb geen vertrouwelijkheid met zinnelijke genietingen. Waarlijk, de serieuze, meditatieve persoon krijgt overvloedige gelukzaligheid." (Dhp. 27)

"Wanneer een begrijpend iemand onoplettendheid verijdt door oplettendheid, dan stijgt hij, vrij van verdriet, omhoog naar het paleis van wijsheid. En vandaar kijkt de wijze omlaag naar de bedroefde mensen, zoals een bergbeklimmer van boven kijkt naar de mensen die beneden zijn." (Dhp. 28)

"Oplettend onder de onachtzamen, heel wakker onder de slapenden, gaat de wijze vooruit, zoals een snel paard een zwak oud paard achterlaat." (Dhp. 29)

“De bhikkhu die zich verheugt in oplettendheid, en die met vrees kijkt naar onoplettendheid, gaat vooruit zoals vuur dat alle boeien²³ verbrandt, grote en kleine.” (Dhp. 31)

“De bhikkhu die geniet van oplettendheid, en met vrees kijkt naar onoplettendheid, is niet onderhevig aan vallen.²⁴ Hij is in de aanwezigheid van Nibbana.” (Dhp. 32)

²³ *Samyojana*, letterlijk datgene wat wezens bindt aan de oceaan van het leven. Er zijn tien soorten van boeien, namelijk illusie van een zelf, twijfel, verkeerde mening over riten en ceremonies, zintuiglijke verlangens, haat, gehechtheid aan de sferen van vorm, gehechtheid aan de vormloze sferen, waan, rusteloosheid en onwetendheid. - Meer hierover zie: [De boeien, smetten, hindernissen](#).

²⁴ vallen, namelijk omlaag vallen van de geestelijke hoogten die hij heeft bereikt.

De toevlucht voor oplettendheid

Een brahmaan vroeg eens: "De vijf zintuigen – zien, horen, ruiken, proeven, aanraken – hebben verschillende bereiken, en geen bereik merkt iets van het bereik van de andere zintuigen. Wat is de toevlucht ervan?"

De Boeddha gaf ten antwoord: "Voor deze vijf zintuigen die verschillende bereiken hebben, en waarvan de een niets van het bereik van de ander merkt, is de geest de toevlucht. De geest merkt iets uit het bereik van de anderen."

De brahmaan: "Heer, wat is de toevlucht voor de geest?"

De Boeddha: "De toevlucht voor de geest is de oplettendheid. De toevlucht voor de oplettendheid is

de bevrijding. De toevlucht voor de bevrijding is Nibbana. Nibbana is het einddoel.” (S.48.42)

8. Juiste ontwikkeling van de geest

De leer van de Boeddha is in enkele woorden: Doe het goede, vermijdt het kwade en reinig de eigen geest. Het goede doen en het kwade nalaten houdt voor leken in dat zij [de vijf regels van goed gedrag](#) navolgen.

De eigen geest te zuiveren en te ontwikkelen kan onder andere door diverse methoden van meditatie. Er zijn methoden uitgewerkt voor elk type mens. Ongeveer veertig meditatie-methoden zijn beschreven. Maar niet elke leek kan of wil zich met zulke methoden bezighouden. Men hoeft zich niet af te zonderen en met gekruiste benen ergens eenzaam te

gaan zitten. Dat is niet nodig. Er zijn meerdere andere methoden om het doel, de bevrijding van alle *dukkha*, lijden, te verkrijgen.²⁵

Juiste ontwikkeling van de geest of juiste concentratie is onder andere het vertoeven in de vier meditatieve verdiepingen (jhanas).²⁶ (M.141; S.56.11)

In iemand met juiste concentratie is verkeerde concentratie vernietigd, en de vele slechte, onheilzame toestanden die met verkeerde concentratie als voorwaarde ontstaan, zijn eveneens vernietigd; en de vele heilzame toestanden die met juiste concentratie als voorwaarde ontstaan, komen door ontplooiing tot volmaaktheid. (M.117)

²⁵ Zie: [Meditaties, contemplaties en vertrouwen](#).

²⁶ Zie: [De trapsgewijze meditatieve toestanden](#), nrs. 1-4.

Resultaat van het inzien van de vier waarheden

Zolang de Volmaakte, de Heilige, de volmaakt Ontwaakte niet in de wereld verschijnt, zolang worden ook geen groot licht en geen grote glans openbaar. Zolang heerst er duisternis. De vier edele waarheden worden dan niet getoond, niet uitgelegd, niet onthuld, worden dan niet verkondigd.

Maar wanneer de Volmaakte, de Heilige, volmaakt Ontwaakte in de wereld verschijnt, dan worden ook een groot licht en een grote glans openbaar. Er heerst dan geen duisternis meer. De vier edele waarheden worden dan getoond, uitgelegd, onthuld, worden dan verkondigd. (S.56.38)

Omdat de vier edele waarheden niet begrepen werden, daarom is deze lange kringloop van bestaan

doorlopen, zowel door de Boeddha als door ons.

(S.56.21)

Een overdenken van die vier edele waarheden behoort tot de elementen van de Verlichting (*bodhipakkhiya-dhamma*). (A.I.35) Het geeft een vredig gemoed.

Het overdenken van de vier edele waarheden is verbonden met heil, leidt naar ontzegging, opheffing, rust, inzicht, volledige ontwaking, naar Nibbana. Daarom spant u in om de vier edele waarheden overeenkomstig de werkelijkheid in te zien. (S.56.41)

Begeerte, haat en onwetendheid maken blind, maken ogenloos, maken onwetend, verwoesten de wijsheid, zijn met kwalen verbonden en leiden niet naar Nibbana.

Het pad dat naar de overwinning van begeerte, haat en onwetendheid leidt, is het edele achtvoudige pad: juist inzicht, juist denken, juist spreken, juist handelen, juist levensonderhoud, juiste inspanning, juiste oplettendheid en juiste concentratie.” (A.III.72)

Wie de vier edele waarheden niet inziet, kan geen einde maken aan geboorte en ouderdom. Maar wie de vier edele waarheden inziet, kan een einde maken aan geboorte en dood. (S.56.22; S.56.41)

Degenen die de vier edele waarheden niet inzien, die hangen nog steeds aan de lippen van anderen: 'Of die iets werkelijk weet en ziet? '

Maar allen die de vier edele waarheden inzien, die hangen niet meer aan de lippen van anderen. (S.56.39)

Wie de vier edele waarheden inziet, kan daarin
niet door andersdenkenden tot wankelen gebracht
worden. Daarom spant u in om de vier edele
waarheden overeenkomstig de werkelijkheid in te zien.
(S.56.40)

Waarom men zich moet inspannen

Weinig wezens worden wedergeboren onder de
mensen. Veel meer wezens worden buiten de
menselijke sfeer wedergeboren. (S.56.61)

Weinig wezens zijn navolgers van de edele leer.
Veel meer wezens zijn onwetend, zijn verblind.
(S.56.63)

Weinig wezens houden zich aan de vijf regels van goed gedrag. Veel meer wezens houden zich er niet aan. (S.56.64, 71-77)

Weinig wezens worden op het land geboren. Veel meer wezens worden in het water geboren. (S.56.65)

Weinig wezens eren moeder en vader, asceten en brahmanen, de oudsten van de familie. Veel meer wezens zijn er die hen niet eren. (S.56.66-70)

Weinig wezens volgen de acht regels van goed gedrag. Veel meer wezens volgen die acht regels niet. (S.56.78-90)

Weinig wezens onthouden zich van valse maat en vals gewicht, omkoperij, bedrog en gemeenheid, steken, slaan, vastbinden, roven, plunderen, gewelddaden. Veel meer wezens onthouden zich niet ervan. (S.56.91-101)

Weinig wezens die als mensen gestorven zijn, worden onder de mensen wedergeboren. Veel meer wezens die als mensen geboren zijn, worden wedergeboren in de hel, in de dierenwereld, in de wereld van de ongelukkige geesten. (S.56.102-104)

Weinig wezens die als mensen gestorven zijn, worden wedergeboren bij de goden. Veel meer wezens die als mensen gestorven zijn, worden wedergeboren in de hel, in de dierenwereld, in de wereld van de ongelukkige geesten. (S.56.105-107).

Weinig wezens die als goden gestorven zijn, worden wedergeboren bij de goden of onder de mensen. Veel meer wezens die als goden gestorven zijn, worden wedergeboren in de hel, in de dierenwereld, in de wereld van de ongelukkige geesten. (S.56.108-113)

Weinig wezens die in de hel gestorven zijn,
worden wedergeboren bij de mensen of bij de goden.
Veel meer wezens die in de hel gestorven zijn, worden
wedergeboren in de hel, in de dierenwereld, in de
wereld van de ongelukkige geesten. (S.56.114-119)

Weinig wezens die in de dierenwereld gestorven
zijn, worden wedergeboren bij de mensen of bij de
goden. Veel meer wezens die in de dierenwereld
gestorven zijn, worden wedergeboren in de hel, in de
dierenwereld, in de wereld van de ongelukkige
geesten. (S.56.120-125)

Weinig wezens die als ongelukkige geesten
gestorven zijn, worden wedergeboren bij de mensen of
bij de goden. Veel meer wezens die als ongelukkige
geesten gestorven zijn, worden wedergeboren in de
hel, in de dierenwereld, in de wereld van de
ongelukkige geesten. (S.56.126-131)

De reden hiervan is het niet zien van de vier edele waarheden.

Daarom moet men zich inspannen om te onderkennen: dit is *dukkha*, dit is de ontwikkeling van *dukkha*, dit is de opheffing van *dukkha*, dit is het pad dat leidt naar de opheffing van *dukkha*.

Voor iemand die op het neerwaartse pad, in de afgrond is geraakt, zal het heel lang duren eer hij weer als mens herboren wordt. En wel omdat daar geen juist gedrag is, geen heilzame daden verricht worden. En dat komt omdat de vier edele waarheden niet ingezien worden. – Ook is het heel zelden dat een Volmaakt Ontwaakte in de wereld verschijnt en de leer verkondigt. Daarom moeten wij ons inspannen om de vier edele waarheden in te zien. (S.56.47-48)

Er zijn tussenwerelden, somber, wanordelijk, donker omnacht, waar zelfs deze zon en maan met hun glans niet komen.

Maar er is een nog grotere duisternis. Wie de vier edele waarheden niet inzien, die verheugen zich aan formaties die tot geboorte, ouderdom en sterven, leed, gejammer, lijden, ellende en wanhoop leiden. Omdat zij zulke formaties vormen, storten zij in de duisternis van geboorte, ouderdom en sterven, leed, gejammer, lijden, ellende en wanhoop. Zij worden niet volledig verlost van *dukkha*.

Maar wie de vier edele waarheden inzien, die verheugen zich niet aan formaties die tot geboorte, ouderdom en sterven, leed, gejammer, lijden, ellende en wanhoop leiden. Omdat zij zich niet erover verheugen, vormen zij niet zulke formaties. En daarom storten zij niet in de duisternis van geboorte,

ouderdom en sterven, leed, gejammer, lijden, ellende en wanhoop. Zij worden allen daarvan bevrijd. Zij worden volledig bevrijd van *dukkha*.

Daarom spant u in om de vier edele waarheden overeenkomstig de werkelijkheid in te zien. (S.56.46)

Allen die de vier edele waarheden niet inzien, zij allen verheugen zich over wordingen die leiden naar geboorte en dood, naar zorg, pijn, leed, geweeklaag en wanhoop.

Maar allen die de vier edele waarheden inzien, die verheugen zich niet over wordingen die naar geboorte en dood leiden. Zij worden volledig verlost van geboorte en dood, van zorg, pijn, leed, geweeklaag en wanhoop. Zij worden volledig bevrijd van *dukkha*, lijden. Daarom spant u in om de vier

edele waarheden overeenkomstig de werkelijkheid in te zien. (S.56.42-44)

Het is heel moeilijk om de vier edele waarheden in te zien. (S.56.45, 47-48)

Ontwikkelt concentratie. Dan zien jullie overeenkomstig de werkelijkheid de vier edele waarheden (*dukkha*, ontstaan ervan, opheffing ervan, de weg naar opheffing ervan). (S.56.1-2)

Spreek ook onderling over de vier edele waarheden. Zo'n gesprek is met heil verbonden, leidt naar onthechting, naar Nibbana. (S.56.7-10)

Jullie moeten de vier edele waarheden overdenken. Een dergelijk overwegen, nadenken, is met heil verbonden, leidt naar onthechting, naar opheffing, naar tot rust komen, leidt naar volledige ontwaking, naar Nibbana. (S.56.9-10; S.56.41)

Het is onmogelijk om aan *dukkha* een einde te maken zonder de vier edele waarheden overeenkomstig de werkelijkheid doordringen te hebben. (S.56.32)

Om de vier edele waarheden overeenkomstig de werkelijkheid te doordringen, is wilskracht nodig, ijver, volharding, niet terugwijken, oplettendheid en helder bewustzijn. (S.56.34)

Omdat zij de vier edele waarheden niet ingezien hebben, gaan de wezens die geblokkeerd zijn door onwetendheid, geboeid door dorst, van deze wereld naar de andere wereld, en omgekeerd. (S.56.33)

Het doordringen van de vier edele waarheden is niet met lijden en ellende verbonden, maar wel met geluk en blijdschap. (S.56.35)

Wanneer iemand overeenkomstig de werkelijkheid de vier edele waarheden inziet, dan is hij volledig bevrijd van de weg naar verderfenis.
(S.56.36)

De edele volgeling die de vier edele waarheden inziet, zal hoogstens nog zeven keer herboren worden.
(S.56.52-60)

Overweegt geen slechte onheilzame overwegingen, zoals zinnelijke overwegingen, hatende of geweldzame overwegingen.

Denkt niet na waarover een slecht, onheilzaam hart nadenkt, zoals: 'eeuwig of niet eeuwig is de

wereld' of 'eindig is de wereld of niet eindig' of 'de Volmaakte is na de dood, is niet na de dood.'

Een dergelijk overwegen is niet met heil verbonden, leidt niet naar onthechting, niet naar opheffing, niet naar tot rust komen, leidt niet naar volledige ontwaking, niet naar Nibbana.

Maar veeleer moeten jullie de vier edele waarheden overdenken. Een dergelijk overwegen, nadenken, is met heil verbonden, leidt naar onthechting, naar opheffing, naar tot rust komen, leidt naar volledige ontwaking, naar Nibbana. (S.56.9-10)

Wie tot volledige ontwaking komt, die doet dat door middel van de vier edele waarheden. (S.56.5-6)

In iemand met juist weten is verkeerd weten vernietigd, en de vele slechte, onheilzame toestanden die met verkeerd weten als voorwaarde ontstaan, zijn

eveneens vernietigd; en de vele heilzame toestanden die met juist weten als voorwaarde ontstaan, komen door ontplooiing tot volmaaktheid. (M.117)

Bronnen

Maurice, David: *The Greatest Adventure : A Presentation of the Buddha's Teaching to the Youth of the World*. Kandy, BPS, The Wheel Publications, No. 4.

Nyanatiloka: *Buddhistisches Wörterbuch. Kurzgefaßtes Handbuch der buddhistischen Lehren und Begriffe in alphabetischer Anordnung*. Hrsg. von Nyanaponika. (2. revid. Aufl.) Konstanz: Christiani, 1976. (Buddhistische Handbibliothek; 3).

Nyânatiloka: *Buddhist Dictionary : Manual of Buddhist Terms and Doctrines*. Edited by Nyanaponika. (4th revised ed.). Kandy 1980.

Pereira, Ânanda: *Live Now! Buddhist Essays*. Kandy, BPS, The Wheel Publications, No. 24/25.

Piyadassi Thera: *The Buddha. A short Study of His Life and Teaching*. (3rd enlarged ed.) Kandy 1970. The Wheel No. 5ab.

Piyadassi Thera: *Dependent Origination. Paticca-samuppâda*. (2nd ed.) Kandy 1971. The Wheel No. 15ab.

Piyadassi Thera: *The Seven Factors of Enlightenment. Satta Bojjhanga*. Kandy, BPS, The Wheel Publications, No. 1.

<http://www.palikanon.com/>

Afkortingen

A = Anguttara Nikaya

D = Digha Nikaya

Dhp = Dhammapada

M = Majjhima Nikaya

S = Samyutta Nikaya

Sn = Sutta Nipata

Ud. = Udana
