

ABHIDHAMMA

Abhidhamma = *abhi* + *dhamma* = „höhere Lehre“

Dhamma = Lehre des Buddha, Wahrheit, Wirklichkeitslehre, Gesetz(mäßigkeit).

Der Buddha lehrte die Wirklichkeit und Wirklichkeiten = *dhammas*.

Arten von Wirklichkeit(en):

Bedingte Wirklichkeiten (<i>sankhata</i>)		Unbedingte Wirklichkeit (<i>asankhata</i>)		
Konventionelle Wirklichkeit <i>Sammuti (Sacca)</i> Konzepte - <i>Paññatti</i>		Letztendliche Wirklichkeiten, „absolute“ Realitäten <i>Paramattha (Sacca)</i>		
<i>nāma-paññatti</i> Name eines Dings, Phänomens oder einer Person	<i>attha-paññatti</i> Ding, Person oder Wesen	<i>nāma</i> Geist, Geistiges, Herz, Psyche, geistige / mentale Phänomene	<i>rūpa</i> Körper, Materie, materielle Quali- täten, physikali- sche Phänomene / Eigenschaften	<i>Nibbāna</i>
		<i>citta</i> (89/121) = Bewusstsein <i>cetasikas</i> (52) = Geistesfakto- ren, Geisteszu- stände, geistige Eigenschaften	28 <i>rūpas</i> : 4 <i>mahābhūtas</i> großen Elemente, 5 Sinnesorgane, Sinnesobjekte, usw.	2 Arten: <i>kilesa-nibbāna</i> = <i>sa'upadisesa</i> <i>N.</i> <i>khandha-nibbāna</i> = <i>anupadisesa N.</i>
Objekte für <i>Samatha</i>		Objekte für <i>Vipassanā</i> Universelle Eigenschaften: <i>anicca, dukkha, anattā</i>		Objekt „in der Erleuchtung“ (<i>magga + phala</i>), Eigenschaft: <i>anattā</i>

im *Sutta-Piṭaka* meist

5 *khandhā*

Fünf Aggregate, Ansammlungen, Gruppierungen,
die eine Person oder ein Lebewesen ausmachen:

rūpa

+

nāma



1. *Rūpakkhandha* = Gruppe der Körperlichkeit
≡ *rūpa* (28 bzw. je Person 27)
2. *Vedanākkhandha* = Gruppe der Gefühle
≡ *cetasika* (1 aus 52)
3. *Saññākkhandha* = Gruppe der Wahrnehmung
≡ *cetasika* (1 aus 52)
4. *Sāṅkhārakkhandha* = Gruppe der Geistesformationen
≡ *cetasikas* (50)
5. *Viññāṇakkhandha* = Gruppe des Bewusstseins
≡ *citta* (89 bzw. 121)

Definitionen der *paramattha-dhammas*

Citta (89 / 121)

Bewusstsein (*citta*) ist ein geistiges Phänomen mit der Funktion, sich eines Objektes bewusst zu sein. Es ist die Bewusstheit eines beliebigen Objektes. *Citta* ist das, was weiß oder erkennen kann. Solange wir leben, ist immer eine Art von Bewusstsein da, aber *citta* bleibt nicht ein Leben lang bestehen, sondern entsteht und vergeht ständig neu und sehr schnell (es heißt billionenfach in einer Sekunde).

Citta wird verglichen mit klarem Wasser, das allein nicht erkennbar ist.

Cetasika (52)

Die Geistesfaktoren oder geistigen Eigenschaften (*cetasika*) sind Begleiter von *citta*, entstehen und vergehen zusammen mit *citta*, haben dieselbe Sinnesgrundlage und dasselbe Objekt. Die *cetasikas* sind geistige Eigenschaften oder Qualitäten, gut, schlecht oder neutral, die wir oft als Fähigkeiten oder Emotionen bezeichnen. Die *cetasikas* erfahren und erleben Objekte auf unterschiedlichste Weise, z.B. mit Freude oder Ärger, mit Mitgefühl oder Begehren, usw. Ein *cetasika* tritt nicht alleine mit einem *citta* auf, sondern in Gruppen von mindestens den 7 universellen *cetasikas*. Diese *cetasika*-Gruppen bilden zusammen mit dem führenden *citta* eine Art geistiges Molekül, eine kompakte Einheit, die wir normalerweise nur „Geist“ (*nāma*) nennen.

Die *cetasikas* werden mit Farben und Schmutz verglichen, die *citta*, das klare Wasser, einfärben oder trüben und so sichtbar und unterscheidbar machen.

Rūpa (28)

Materie, materielle oder physikalische Qualitäten (*rūpa*) sind das, was nicht erlebt, erkennt, sich bewusst ist, kein Objekt haben kann (aber selbst Objekt für den Geist sein kann). *Rūpa* wird auch als das definiert, was sich ändert, d.h. materielle Eigenschaften ändern sich durch gegenteilige äußere Einflüsse wie Hitze und Kälte (z.B. wird die materielle Eigenschaft Härte durch Temperatur verändert). Auch Materie entsteht und vergeht ständig, ihre Lebensspanne ist 17 mal länger als die des Geistes. *Rūpa* kommt in Gruppen (*kalāpas*) vor, nie eine materielle Eigenschaft allein, sondern 8 *rūpas* in unbelebter Materie und mindestens 9 *rūpas* in belebter Materie wie unserem Körper.

Wichtige *rūpas* sind die vier großen Elemente (*mahābhūtas*), die Sinnesgrundlagen bzw. die sensitive Materie der Sinnesorgane (*pasāda*), Sinnesobjekte wie Farbe/Form, Ton usw.

Nibbāna (1)

Nibbāna ist das unbedingte Element. Als *kilesa-Nibbāna* ist es das Verlöschen oder die Freiheit von den geistigen Befleckungen (*kilesas*) wie Gier, Hass und Verblendung, dessen sich ein Erleuchteter bewusst sein kann (dann hat er *Nibbāna* als geistiges Objekt). Als *khandha-Nibbāna* (oft auch als *Parinibbāna* bezeichnet) ist es der Zustand bzw. die Realität, die „übrig“ bleibt, wenn sich beim Tod eines Erleuchteten die fünf Aggregate oder Gruppierungen (*khandhas*) auflösen, sich kein Karma (*kamma*) mehr auswirken kann, so dass keine geistigen und materiellen Prozesse mehr erzeugt werden können.

Nibbāna hat als einziger *dhamma* nicht die Eigenschaft von *anicca* (Unbeständigkeit) und *dukkha* (Leidhaftigkeit, Unzulänglichkeit), aber so wie alle *dhammas* von *anattā* (Nicht-Selbst)¹.

¹ „*Sabbe saṅkhārā anicca, sabbe saṅkhārā dukkha, sabbe dhammā anattā*“, z.B. Dhammapada Verse 277-279.

Abhidhamma als Landkarte des Geistes

Abhidhamma ist wie eine geistige Landkarte, mit der wir zuverlässig und zügig ans Ziel kommen können – gehen müssen wir allerdings selber. Ohne Landkarte verirrt man sich leicht oder kommt irgendwann langsam durch „trial and error“ ans Ziel. Ein guter spiritueller Lehrer kann diese Landkarte eventuell ersetzen, uns auf dem Weg ganz individuell behilflich sein - aber wir machen uns auch abhängig von ihm. Mit Abhidhamma-Wissen, d.h. Kenntnis der Naturgesetzmäßigkeit unseres Geistes und unseren Möglichkeiten der Einflussnahme, des Trainings, der Entwicklung bzw. der Konditioniertheit können wir uns selber anleiten und zu unserem Ziel führen. Und mit dem breiten Abhidhamma-Wissen können wir auch andere Menschen, Wesen, Charaktere verstehen, besser unterrichten und in der Meditation führen.

Anwendung und Nutzen

<i>kusala</i> (karmisch) heilsam ²	<i>akusala</i> (karmisch) unheilsam ³	<i>abyākata</i> neutral, nicht karmisch wirksam	
- im Alltag - in der <i>Samatha</i> -Meditation - in der <i>Vipassanā</i> -Übung	im Alltag (Grobeinteilung nach den 3 Geistesgiften: Gier, Hass und Verblendung)	<i>vipāka</i> Karmaresultat	<i>kiriya</i> funktionell, karmisch unabhängig

Durch die Kenntnis des Abhidhamma können wir leichter unterscheiden was heilsam und was unheilsam ist, weil wir Kriterien in die Hand bekommen, wie wir unseren eigenen Geisteszustand und dessen Bedingtheit analysieren können.

Im Alltag können wir versuchen, einen heilsamen Geist zu entwickeln und zu stärken bzw. einen unheilsamen aufzulösen oder zu transformieren.

In der *Samatha*-Meditation können wir unsere *Jhāna*-Faktoren bzw. Hindernisse im Geist checken und damit arbeiten, um tiefe Konzentration und Ruhe zu erzeugen.

In der *Vipassanā*-Meditation beobachten wir unsere körperlichen und geistigen Zustände, i.A. ohne sie zu beeinflussen, um sie kennen zu lernen, mit Weisheit zu durchschauen, uns von ihnen zu lösen - was schließlich zur Befreiung und Erleuchtung führt.

In der *Satipaṭṭhāna*-Meditation:

<i>Vipassanā</i> = „anderes Sehen“	<i>paramattha-dhamma</i> als Meditationsobjekt	<i>khandha</i> als Übungsbereich
<i>Kāyānupassanā</i>	<i>rūpa</i>	<i>rūpakkhandha</i>
<i>Vedanānupassanā</i>	<i>vedanā</i>	<i>vedanākkhandha</i>
<i>Cittānupassanā</i>	<i>citta</i>	<i>viññānakkhandha</i>
<i>Dhammānupassanā</i>	<i>cetasikas</i> (außer <i>vedanā</i>) + teilweise auch <i>rūpa</i>	<i>saṅkhārakkhandha</i> + <i>saññākkhandha</i>

² Heilsam bedeutet „dem Heil förderlich“, und das sind ethische, gute und selbstlose Handlungen und Geisteszustände, die gutes Karma schaffen.

³ Unheilsam bedeutet nicht nur unethisch, sondern ganz breit „dem Heil nicht förderlich“. Z.B. sind ein gieriger Geist oder gewalttätige Gedanken noch lange nicht unethisch, bringen aber trotzdem der Lehre des Buddha zufolge karmisch schlechte Resultate.

Im Visuddhimagga⁴ z.B. und von authentischen *Vipassanā*-Lehrern wird betont, dass die erste Voraussetzung für die *Vipassanā*-Erkenntnisse auf dem Weg zur Befreiung das Unterscheidungskwissen von *nāma* und *rūpa* ist (Geist – Materie/Körper). Dann geht es um die Bedingungsbeziehungen und das Sehen und Erleben derer universeller Eigenschaften:

- anicca*** - Unbeständigkeit, Vergänglichkeit (nicht nur Veränderung), Entstehen - Vergehen
- dukkha*** - Leidhaftigkeit, latentes Leiden, Unzulänglichkeit, unbefriedigende Natur
- anattā*** - Nicht-Selbst, Nicht-Ich, Nicht-Seele, Unpersönlichkeit, kein eigenständiges Selbst; äußert sich in Unkontrollierbarkeit

Funktionen des Geistes

Grundregeln:

1. In einem Moment gibt es immer nur ein Bewusstsein (*citta*), nie zwei oder mehrere. Aber Bewusstsein ist sehr kurzlebig, entsteht und vergeht sehr schnell, so dass der Eindruck entstehen kann, dass mehrere Arten von Bewusstsein mit verschiedenen, manchmal konträren Geisteszuständen gleichzeitig bestehen würden. Eine andere, weit verbreitete falsche Ansicht ist, Bewusstsein als beständig anzusehen, als den Beobachter oder Erlebenden, oder als eine Art „weißer Leinwand“, worauf sich die Geisteszustände, Gefühle, Emotionen usw. abspielen.

2. Jedes Bewusstsein (*citta*) muss ein Objekt haben. Der ganze Geist (*nāma* = *citta* + *cetasikā*) arbeitet immer nur mit einem Objekt. Es gibt 6 Arten von Objekten (analog den 6 Sinnesorganen): Sichtbares Objekt (Farbe, Form), Ton, Geruch, Geschmack, tastbares Objekt und geistiges Objekt (*dhamma*-Objekt). Das nur durch den Geist erlebte *dhamma*-Objekt lässt sich wiederum in 6 Arten unterteilen: *pasāda rūpa* (sensitive Materie), *sukhuma rūpa* (subtile Materie bzw. subtile physikalische Phänomene), *citta* (Bewusstsein), *cetasikā* (Geistesfaktoren), *Nibbāna* und *paññatti* (Konzepte).

3. Bewusstsein (*citta*) reiht sich an Bewusstsein als lückenlose Kette, dem „Bewusstseinsstrom“. *Citta* entsteht und vergeht ständig, eines bedingt zusammen mit äußeren Faktoren das nächste – es kann keinen Zwischenraum ohne *citta* geben (auch nicht zwischen einem Leben und dem nächsten). [Anmerkung für Spezialisten: Es gibt eine einzige Ausnahme, nämlich *Nirodhasamāpatti*, in dem der Bewusstseinsstrom temporär zum Stillstand kommt. Dieser Zustand ist nur von *Arahats* und *Anāgāmis*, die Meister in allen acht (bzw. nach dem Abhidhamma neun) *jhānas sind*, erreichbar.]

4. Die Funktion von *citta* ist nur, sich eines Objektes bewusst zu sein. Die *cetasikas*, die gleichzeitig mit *citta* als „geistiges Molekül“ auf der selben Sinnesgrundlage entstehen und vergehen, arbeiten mit demselben Objekt, untersuchen und erleben es auf verschiedenste Weise. Jedes *cetasika* hat eine andere, eindeutige Funktion so wie ein Werkzeug. Wenn wir nur „*citta*“ als Führer erwähnen, sollte uns bewusst sein, dass *citta* nie alleine vorkommt, sondern immer geistige Eigenschaften hat, d.h. mit *cetasikas* entsteht und vergeht.

5. Die Reihenfolge der *cittas* im Bewusstseinsstrom ist nicht willkürlich sondern folgt einer festen, logischen Gesetzmäßigkeit. Die entstehenden Bewusstseinsarten hängen von der karmischen Disposition des Individuums ab und von gegenwärtigen Bedingungen, wie der Art und Größe bzw. Intensität eines Objektes und der Erfahrung durch eines der 5 Sinnestore oder durch das Geiststor. Auch unser Charakter, unsere Lebenserfahrungen, Angewohnheiten und Reaktionsmuster spielen eine Rolle, aber auch unsere bewussten Entscheidungen.

⁴ Klassischer, alter Theravāda-Kommentar „Visuddhimagga“ von Buddhaghosa zusammengestellt, Übersetzung ins Deutsche als „Der Weg zur Reinheit“ von Nyanatiloka (Jhana-Verlag).

6. Jeder Bewusstseinsmoment (*citta*) hat drei Submomente, d.h. kann in drei Phasen eingeteilt werden: Entstehen, Existenz (Stillstand), Vergehen. In diesen Drei Phasen hat *citta* unterschiedliche Kraft, etwas zu erzeugen oder zu bedingen.

Klassifikationen von *citta*

Obwohl das Bewusstsein (*citta*) nur eine Funktion hat, nämlich sich eines Objektes bewusst zu sein, kann es aufgrund der „Färbungen“, d.h. der begleitenden Geistesfaktoren (*cetasikā*) klassifiziert werden.

Klassifikation von *citta* nach dem Abhidhammattha Saṅgaha

Weltlicher Bereich <i>lokiya</i> (81)	Sinnesbereich <i>Kāmāvacara</i> = 54	unheilsam <i>akusala</i> = 12	in Gier wurzelnd <i>lobhamūla</i> = 8
			in Hass wurzelnd <i>dosamūla</i> = 2
			in Verblendung wurzelnd <i>mohamūla</i> = 2
		wurzellos <i>ahetuka</i> = 18	Resultat von unheilsamem Karma <i>akusala vipāka</i> = 7
			Resultat von heilsamem Karma <i>kusala vipāka</i> = 8
			karmisch unabhängig <i>kiriya</i> = 3
		weltlich schön <i>kāma sobhana</i> = 24	heilsam <i>kusala</i> = 8
			Karmaresultat <i>vipāka</i> = 8
			karmisch unabhängig <i>kiriya</i> = 8
	Feinstofflicher Bereich <i>Rūpāvacara</i> = 15	heilsam <i>kusala</i> = 5	
		Karmaresultat <i>vipāka</i> = 5	
		karmisch unabhängig <i>kiriya</i> = 5	
Immaterieller Bereich <i>Arūpāvacara</i> = 12	heilsam <i>kusala</i> = 4		
	Karmaresultat <i>vipāka</i> = 4		
	karmisch unabhängig <i>kiriya</i> = 4		
Überweltlicher Bereich <i>Lokuttara</i> = 8 / 40	Pfad <i>magga</i> = 4 / 20		
	Frucht <i>phala</i> = 4 / 20		

Auf oberster Stufe (linke Spalte hier) wird eingeteilt, ob es sich um ein **weltliches (*lokiya*)** oder **überweltliches (*lokuttara*)** Bewusstsein handelt. Dann (in der nächsten Spalte) wird der weltliche (*lokiya*) Bereich nach Sphären oder Bereichen eingeteilt: In den Sinnesbereich (*kāmāvacara*), was im Wesentlichen unseren Alltagsbewusstseinsarten entspricht, und in die jhānischen Bereiche der feinstofflichen und immateriellen Vertiefungen (*rūpāvacara* und *arūpāvacara*), die nur erfolgreiche *Samatha*-Meditierende erleben, die diese *jhānas* erreichen.

Im **Bereich der Sinne (*kāmāvacara*)** wird zuerst **unheilbares (*akusala*) Bewusstsein** abgehandelt und dabei wird nach den drei Geistesgiften oder unheilsamen Wurzeln unterschieden, d.h. ob es ein Bewusstsein wurzelnd in Gier (*lobha*), in Hass (*dosa*) oder in Verblendung (*moha*) ist. Dazu gibt es dann jeweils noch Unterarten, wenn man die begleitenden Eigenschaften und die Bedingungen anschaut.

Nach den unheilsamen Bewusstseinsarten wird **wurzelloses (*ahetuka*) Bewusstsein** aufgeführt und klassifiziert. Zu diesen Bewusstseinsarten, die weder die unheilsamen Wurzeln noch heilsame Wurzeln (die Gegenteile) haben, gehören die Sinnesbewusstseinsarten Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck- und Körperbewusstsein, das empfangende (*samapiṭicchana*) und die prüfenden (*santīraṇa*) *cittas*, die jeweils das Resultat (*vipāka*) von unheilbarem oder heilsamem Karma sein können. Aber in dieser Rubrik der *ahetuka cittas* finden sich außer *vipāka cittas* auch rein funktionelle (*kiriya*), karmisch unabhängige Bewusstseinsarten, die weder karmische Ursache (*kamma*) noch karmische Wirkung (*vipāka*) sind. Dies sind das an den fünf Sinnestoren aufmerkende (*pañcadvārāvajjana*) Bewusstsein, das am Geisttor aufmerkende (*manodvārāvajjana*) Bewusstsein und eine spezielle Bewusstseinsart, die Arahats lächeln lässt (*hasituppāda citta*).

Schließlich wird **weltlich schönes (*kāma sobhana*) Bewusstsein** abgehandelt. Hier wird zwischen karmisch heilsam (*kusala*) wirkendem Bewusstsein, schönem Karmaresultat (*vipāka*) und dem karmisch unwirksamen (*kiriya*) schönen Bewusstsein der *Arahats* unterschieden. All diese schönen Bewusstseinsarten haben zwei oder drei heilsame, gute Wurzeln, die die Gegenteile (nicht nur das Nicht-Vorhandensein) der unheilsamen Wurzeln sind: Freigiebigkeit oder Großzügigkeit (*alobha*), liebende Güte (*adosa*) und Wissen oder Weisheit (*amoha*).

Im **feinstofflichen Bereich (*rūpāvacara*)** und im **immateriellen Bereich (*arūpāvacara*)** wird ebenfalls nach karmisch heilsam wirkendem Bewusstsein (*kusala*), gutem Karmaresultat (*vipāka*) und den karmisch unwirksamen (*kiriya*) Bewusstseinsarten des *Arahats*, der die *jhānas* praktiziert, unterschieden.

Im **überweltlichen Bereich (*lokuttara*)** wird nach Pfad- (*magga*) und Frucht- (*phala*) Bewusstsein unterschieden, von denen es jeweils vier gibt entsprechend den vier Stufen der „Heiligkeit“ bzw. Befreiung, (bzw. für *Samatha-Vipassanā*-Praktizierende in Verbindung mit den *jhānas* je 20).

Obwohl 89 (oder gar 121) Bewusstseinstypen unterschieden werden, haben wir es als „Weltlinge“ und ohne *jhāna*-Erfahrung aber nur mit 45 Arten zu tun. Würden wir noch genauer nach allen begleitenden Geistesfaktoren unterscheiden, wäre es eine Vielzahl.

Klassifikation nach der Dhammasaṅgāṇī

In der Dhammasaṅgāṇī, dem ersten der sieben Original-Abhidhamma-Bücher, sowie im Visuddhimagga werden alle Bewusstseinsarten nach karmisch heilsam (*kusala*), karmisch unheilbar (*akusala*) und karmisch nicht wirksam (*abyākata*) klassifiziert. Unter den nicht karmisch wirkenden *cittas* finden sich sowohl die Karmaresultate (*vipāka*), die ja selbst nicht mehr weiter karmisch wirksam sind, als auch alle funktionellen (*kiriya*) *cittas*.

Während diese beiden Klassifikationen zum Verständnis von Karma (*kamma*) sehr nützlich sind und auch gut als Merklisten, um sich alle *cittas* einprägen und sie unterscheiden zu können, ist eine Klassifikation nach Funktionen wichtig zum Verständnis der Arbeitsweise des Geistes in Prozessen.

Klassifikation von *citta* nach Funktionen

Es gibt Bewusstseinsarten, die die Funktion der Sinnestätigkeit erfüllen, als Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck-, Körper- und Denk-Bewusstsein. Damit es aber wirklich zum Sehen, Hören usw. kommen kann und wir das Gesehene, Gehörte usw. wirklich wahrnehmen, eventuell verstehen und reagieren können, bedarf es noch anderer Bewusstseinsarten, die verschiedene Funktionen bezüglich des Objektes ausüben. Es werden 14 Funktionen von *citta* unterschieden und für jede Funktion wird herausgearbeitet, welche der 89 (bzw. 121) Bewusstseinsarten diese Funktion erfüllen können.

Bewusstsein	Funktion	Wiedergeburt - <i>paṭisaṅghi</i>	Lebensstrom - <i>bhavaṅga</i>	Aufmerken - <i>āvajjana</i>	Sehen - <i>dassana</i>	Hören - <i>savana</i>	Riechen - <i>ghāyana</i>	Schmecken - <i>sāvana</i>	Tasten - <i>phusana</i>	Empfangen - <i>sampaticchana</i>	Prüfen - <i>sanṭirāna</i>	Entscheiden - <i>voṭṭhapana</i>	Impulsion - <i>javana</i>	Nachklängen - <i>tadārammana</i>	Tod - <i>cuti</i>
unheilsames Bewusstsein - 12 <i>akusala cittas</i>													x		
Seh-Bewusstsein - 2 <i>cakkhu-viññāṇa</i>				x											
Hör-Bewusstsein - 2 <i>sota-viññāṇa</i>					x										
Riech-Bewusstsein - 2 <i>ghāna-viññāṇa</i>						x									
Schmeck-Bewusstsein - 2 <i>jivhā-viññāṇa</i>							x								
Körper-Bewusstsein - 2 <i>kāya-viññāṇa</i>								x							
empfangendes Bewusstsein - 2 <i>sampaticchana</i>										x					
prüfendes mit neutralem Gefühl 2 <i>upekkhā-santīraṇa</i>		x	x								x			x	x
prüfendes mit angenehmem Gefühl <i>somanassa-santīraṇa</i>											x			x	
an den fünf Sinnestoren aufmerkendes <i>pañcadvārāvajjana</i>				x											
am Geisttor aufmerkendes Bewusstsein <i>manodvārāvajjana</i>				x								x			
Lächeln erzeugendes Bewusstsein <i>hasituppāda</i>													x		
heilsame und funktionelle schöne 8 <i>mahā-kusala</i> + 8 <i>mahā-kiriya</i>													x		
schöne Karmaresultate der Sinneswelt 8 <i>mahā-vipāka</i>		x	x											x	x
heilsame + funktionelle feinstoffliche 5 <i>rūpa-kusala</i> + 5 <i>rūpa-kiriya</i>													x		
feinstoffliche Karmaresultate 5 <i>rūpa-vipāka</i>		x	x												x
heilsame + funktionelle immaterielle 4 <i>arūpa-kusala</i> + 4 <i>arūpa-kiriya</i>													x		
immaterielle Karmaresultate 4 <i>arūpa-vipāka</i>		x	x												x
überweltliches Bewusstsein 8 <i>lokuttara cittas</i> (4 <i>magga</i> + 4 <i>phala</i>)													x		

Geistige Prozesse (*vīthi*)

In unserem Geist laufen ständig Prozesse ab, die zusammen den Bewusstseinsstrom bilden. In diesem Leben und durch alle unsere Leben hindurch, bis wir endgültige Befreiung erlangt haben. So wie ein Strom, ein Fluss, als Einheit wirkt, aber genau genommen ständig anderes Wasser bzw. andere Wassermoleküle vorbeifließen, so ist es auch mit unserem Bewusstseinsstrom oder Geist.

Man kann passiven und aktiven Geist unterscheiden.

Passiver Geist: Der Bewusstseinsstrom besteht aus passiven Bewusstseinsmomenten, solange kein gegenwärtiges Objekt eindringt. Die *cittas*, die im passiven Geist ablaufen, sind *bhavaṅga-cittas*, eine Art von *vipāka-cittas*, die das Resultat heilsamer karmischer Handlungen aus unserem Vorleben sind. Bei uns Menschen kommen acht bzw. neun *cittas* in Frage, die diese Funktion ausüben können. Dieser Typ von *citta* übt in unserem Leben drei Funktionen aus und hat deshalb drei Namen:

1. ***Paṭisandhi citta*** – verbindendes oder Wiedergeburtbewusstsein, das allererste Bewusstsein eines neuen Lebewesens, das das alte mit dem neuen Leben verbindet und das direkte Resultat (*vipāka*) unseres Karma (*kamma*) aus dem alten Leben ist.
2. ***Bhavaṅga citta*** – Lebenskontinuum, Lebensstrom, dieselbe Art von *vipāka-citta*, die uns unser ganzes Leben lang begleitet, im Tiefschlaf und in „Bewusstlosigkeit“ vorkommt und auch zwischendurch immer wieder. (Manche Westler übersetzen *bhavaṅga* mit Unterbewusstsein, was aber nicht ganz zutrifft.)
3. ***Cuti citta*** – Todesbewusstsein, bzw. lebensabschneidendes Bewusstsein. Am Lebensende übt dieses selbe *citta* die Funktion des Sterbens aus.

Aktiver Geist: Ein gegenwärtiges Objekt präsentiert sich an einem unserer 6 Sinnestore, schneidet den passiven Bewusstseinsstrom ab und aktive geistige Prozesse beginnen, d.h. der Geist arbeitet mit dem Objekt, untersucht es, reagiert auf es – heilsam oder unheilsam.

Z.B. präsentiert sich ein sichtbares Objekt vor unserem Auge, das Licht ist ausreichend und unsere Aufmerksamkeit ist da, dann entsteht Seh-Bewusstsein. Damit aber „Sehen“ statt findet, müssen eine ganze Reihe von *cittas* inklusive dem Seh-Bewusstsein ablaufen, damit wir das sichtbare Objekt tatsächlich wahrnehmen und geistig verarbeiten können.

Die geistigen Prozesse (*vīthi*) bestehen aus 10 bis 17 einzelnen *cittas*, die in einer festen Reihenfolge ablaufen. Handelt es sich um einen Prozess an einem der 5 Sinnestore (Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper), so besteht der Geistesprozess immer aus 17 *cittas*, die verschiedene Funktionen bezüglich des Objektes ausüben, um es wahrzunehmen und zu (re)agieren.. Ist es ein rein geistiger Prozess mit einem *dhamma*-Objekt, so genügen zur Objektwahrnehmung 10 bis 12 *cittas*.

Zum grundlegenden Verständnis der Prozess-Reihenfolge hier zwei Gleichnisse.

1. Gleichnis Besuch

(1) Wir sind entspannt zuhause, machen vielleicht gerade ein Nickerchen. Es klingelt. (2) Wir wachen auf, sind kurz irritiert bis wir realisieren, dass es geklingelt hat. (3) Wir gehen zur Tür und öffnen sie. Wir sehen den Besucher, der draußen steht, (4) und empfangen ihn, bitten ihn herein (5). Wir fragen, was der Grund des Besuchs ist (6) und entscheiden danach z.B., dass er uns wohl gesonnen ist (7). Dann vergnügen wir uns mit unserem Besucher bei Kaffee und Kuchen oder wie auch immer (8). Wenn unser Besucher gegangen ist, behalten wir ihn noch kurz in Erinnerung (9).

2. Gleichnis Apfelbaum

Diesmal schlafen wir an einem sonnigen Spätsommertag unter einem Apfelbaum (1). Ein reifer Apfel fällt direkt neben uns zu Boden. (2) Unser Tiefschlaf wird erschüttert und wir wachen auf. Wir öffnen die Augen (3) und sehen den Apfel (4). Wir greifen nach ihm (5). Wir prüfen ihn (6), z.B. durch Drehen und Wenden, Drücken und Riechen. Wir beschließen, dass es ein essbarer, guter Apfel ist (7), beißen hinein und essen ihn genüsslich (8). Nach dem letzten Bissen bleibt noch der Geschmack des Apfels auf unserer Zunge (9), bevor wir wieder einschlafen (1)...oder etwas anderes tun.

Erklärung auf Abhidhamma-Ebene mit den Geistesprozessen (*citta-vīthi*):

Der Sinnestor-Prozess

(1) *bhavaṅga-citta* – Lebenskontinuum, passiver Geist

(2) Wenn ein gegenwärtiges Objekt in Erscheinung tritt, läuft noch ein *bhavaṅga-citta* unverändert durch, das nächste *bhavaṅga-citta* vibriert und dann hält *bhavaṅga* an.

(3) Beginn des aktiven Geistes: An einem der fünf Sinnestore aufmerkendes Bewusstsein (*pañcadvārāvajjana citta*). Unsere Aufmerksamkeit wendet sich dem betreffenden Sinnestor zu, an dem das gegenwärtige Objekt erscheint. Es öffnet sozusagen die Tür und wird deshalb auch als „Türöffner“ bezeichnet.

(4) Das entsprechende Sinnesbewusstsein tritt auf: Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck-, oder Berührungs-Bewusstsein. Die Funktion des Sehens, Hörens, usw. wird von einem *vipāka-citta* wahrgenommen, das jeweils entweder das Resultat von heilsamem (*kusala*) oder unheilsamem (*akusala*) Karma ist.

(5) Empfangendes Bewusstsein (*sampaṭicchana citta*), das die gesehenen, gehörten usw. „Daten“ aufnimmt.

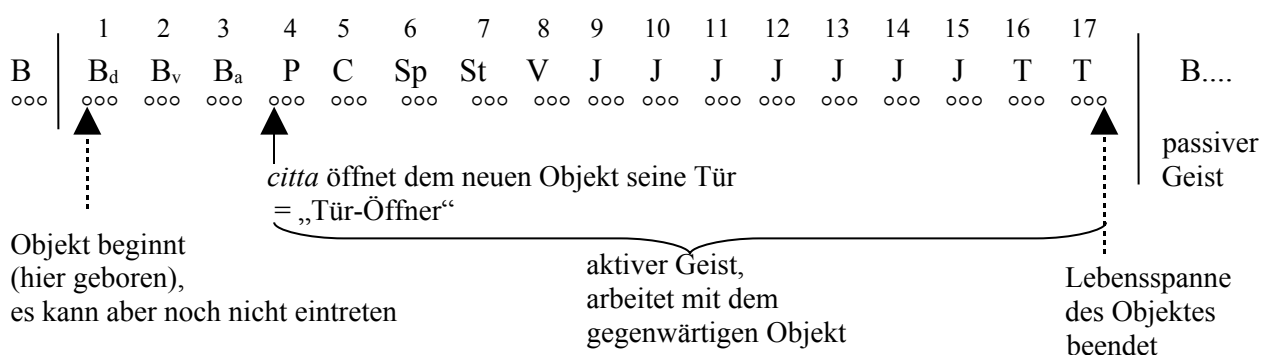
(6) Prüfendes Bewusstsein (*santīraṇa citta*), das die empfangenen Daten checkt.

(7) Das entscheidende Bewusstsein (*voṭṭhapana citta*) beschließt, was mit den Daten zu tun ist, wie zu reagieren ist. Diese Funktion wird von dem am Geiststor aufmerkenden Bewusstsein (*manodvārāvajjana citta*) wahrgenommen.

(8) Jetzt erfolgen 7 impulsive Bewusstseinsmomente (*javana citta*), in denen wir das Objekt „genießen“, d.h. es mit Genuss oder Aversion erfahren bzw. reagieren. Achtung! Hier ist es, wo wir i. A. karmisch heilsam oder unheilsam handeln.

(9) Nach sehr großen, deutlichen, eindrucksvollen Objekten folgen noch zwei *vipāka*-Bewusstseinsmomente mit demselben Objekt (*tadārammaṇa citta*), die wie ein Nachklang oder Nachglühen zu verstehen sind.

Nach diesem Prozess aus 17 *cittas* ist der Geist wieder passiv, d.h. *bhavaṅga citta*s laufen ab.



Erläuterungen:

B = *Bhavaṅga*: passiver Geist, sehr ruhig

B_d = durchgelaufenes *bhavaṅga*

B_v = vibrierendes *bhavaṅga*

B_a = anhaltendes *bhavaṅga*

P = *Pañcadvārāvajjana* = an den fünf Sinnestoren aufmerkendes Bewusstsein: öffnet die entsprechende Sinnestür für das Objekt („Türöffner“)

C = *Cakkhuvīñṇāna* = Seh-Bewusstsein (wörtlich: Augen-Bewusstsein): sieht das Objekt

Sp = *Sampaṭicchana* = empfangendes Bewusstsein: empfängt das Objekt

St = *Santīraṇa* = prüfendes Bewusstsein: prüft das Objekt („checkt es“)

V = *Votthapana* = entscheidendes Bewusstsein: entscheidet, beschließt über das Objekt

J = *Javana* = dynamisches, impulsives Bewusstsein: erfährt und genießt das Objekt

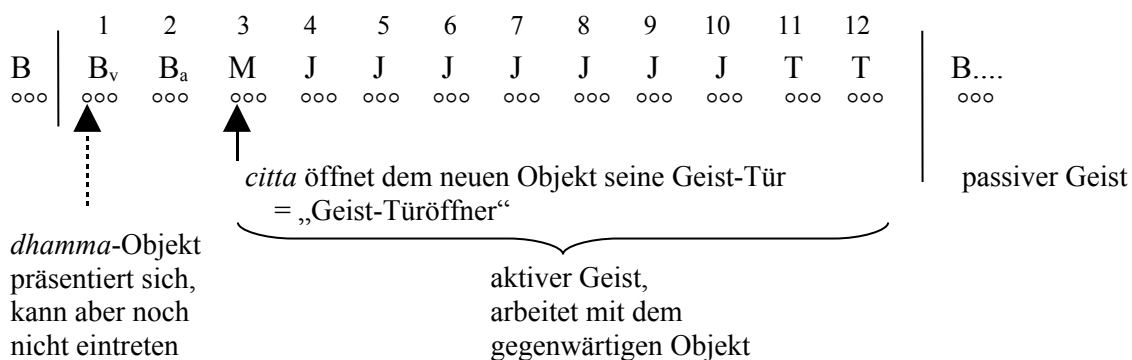
T = *Tadārammaṇa* = nachfolgendes Bewusstsein: folgt den *javanas* mit demselben Objekt, „nachklingen“, „nachglühen“ (meist mit „registrieren“ übersetzt)

Der Geisttor-Prozess

Am Geisttor und mit einem geistigen *dhamma*-Objekt sieht der Prozess etwas anders aus:

- (1) *bhavaṅga-citta* – Lebenskontinuum, passiver Geist
- (2) Wenn ein gegenwärtiges *dhamma*-Objekt in Erscheinung tritt, vibriert das nächste *bhavaṅga-citta* und dann hält *bhavaṅga* an.
- (3) Beginn des aktiven Geistes: Am Geisttor aufmerkendes Bewusstsein (*manodvārāvajjana citta*). Unsere Aufmerksamkeit wendet sich dem Geisttor zu, an dem das gegenwärtige geistige Objekt erscheint. Es öffnet sozusagen die Geist-Tür und wird deshalb auch als „Geist-Türöffner“ bezeichnet.
- (4) Es folgen sofort die 7 impulsiven Bewusstseinsmomente (*javana citta*), in denen wir das *dhamma*-Objekt „genießen“, d.h. mit Genuss oder Aversion erfahren bzw. reagieren und karmisch heilsam oder unheilsam handeln.
- (5) Nach klaren, deutlichen geistigen Objekten folgen noch zwei *vipāka*-Bewusstseinsmomente mit demselben Objekt (*tadārammaṇa citta*), die wie ein Nachklang oder Nachglühen zu verstehen sind.

Insgesamt sind es hier also 12 *cittas*, die einen geistigen Prozess am Geisttor ausmachen.



Erläuterung:

M = *Manodvārāvajjana* = am Geist-Tor aufmerkendes Bewusstsein: öffnet das Geisttor
 Rest wie oben

Prozess des Erkennens

Ein Geistesprozess (*vīthi*) – ob an einem der fünf Sinnestore oder am Geisttor - erkennt noch nichts. Bleibt es bei einem, so geht das Gesehene, Gehörte usw. verloren, wir erkennen es nicht bewusst. Für eine komplette Wahrnehmung sind mindestens vier Geistesprozesse (*vīthis*) nötig. Angenommen, es geht um das Sehen. Der erste Prozess ist der oben beschriebene Sinnestor- hier Augentor-Prozess. In den *javanas* dieses ersten Prozesses erfolgte eine impulsive, fast automatische Reaktion, noch keine beabsichtigte, bewusste, wohl durchdachte.

Auf diesen ersten Augentorprozess folgt ein zweiter Prozess, der am Geisttor abläuft und sich das gesehene Objekt in Erinnerung ruft.

Der dritte Prozess, ebenso am Geisttor, benennt geistig, d.h. gibt dem Gesehenen einen Namen.

Erst der vierte Prozess (frühestens – oft sind viele Prozesse der Art 2 und 3 nötig) erkennt das Gesehene, und danach erst kann bewusst gehandelt werden in Gedanken, Worten und Taten, absichtsvoll heilsam oder unheilsam, egoistisch oder altruistisch... Hier ist unsere Entscheidungsfreiheit. Hier können wir mit weiser Aufmerksamkeit oder weisem Erwägen (*yoniso manasikāra*) heilsam handeln und unseren Geist langsam so trainieren und konditionieren, dass er in (ferner) Zukunft auch schon in den ersten Prozessen starke, heilsame *javanas* hervorbringt.

Prozess der Befreiung

Dieses Geistestraining versuchen wir insbesondere in der **Vipassanā-Meditation** bzw. es geschieht von alleine auf ganz natürliche Weise durch das Beobachten und Erkennen der letztendlichen Wirklichkeiten (*paramattha-dhammas*) *nāma* (Geist) und *rūpa* (Körper, Materie) mit großem heilsamem Bewusstsein (*mahākusala citta= kāma sobhana kusala citta*), das mit Wissen oder Einsicht (*ñāṇa*) verbunden ist. Und diese Übung wird irgendwann die Krönung hervorbringen, nämlich die totale Ausmerzungen aller unheilsamen Geisteszustände, irreversibel, so dass kein Rückfall mehr möglich ist. Dies erfolgt stufenweise mit dem Stromeintritt (*sotāpatti*), der Einmalwiederkehr (*sakadāgāmitā*), Nichtwiederkehr (*anāgāmitā*) und Arahatschaft (*arahatta*). Dann haben wir Befreiung erlangt, *kilesa-nibbāna* realisiert, was zu guter Letzt im letzten Tod ins *khandha-nibbāna* münden wird.

Schon im *kilesa-nibbāna* des Arahats bzw. schon eine Stufe früher, beim Nicht-Wiederkehrer (*anāgāmi*), ist geistiges Leiden (wie Ärger, Hass, Angst, Trauer, Depression, Frust...) aufgelöst; im *khandha-nibbāna* ist schließlich auch körperliches Leiden aufgehoben – die Prozesse von Körper und Geist haben sich „tot“ gelaufen, sind verloschen.

Im Abhidhamma lernen wir, dass Körperbewusstsein (*kāya-viññāṇa*) mit unangenehmem Gefühl (*dukkha vedanā*), d.h. **körperliches Leiden** wie Schmerz, eine *vipāka*-Bewusstseinsart ist, d.h. das Resultat von schlechtem Karma aus den Vorleben (allerdings abhängig von förderlichen Bedingungen der Gegenwart, damit es wirken kann). Davon ist kein Erleuchteter frei, auch der Buddha nicht⁵. Aber die frohe Botschaft ist, dass **geistiges Leiden** nicht nötig ist, denn es kommt nur in den beiden in Hass wurzelnden Bewusstseinsarten vor, die aktives Handeln, jetzt unheilbares Tun (*akusala kamma*) sind. Sie sind nie karmische Resultate (*vipāka*), die wir erleben „müssten“. Wir können uns davon befreien, noch in diesem Leben, um Leidfreiheit zu verwirklichen, höchstes Glück, tiefsten Frieden, mündend in totale Stille: **Nibbāna**.

⁵ In den Suttan wird wiederholt berichtet, dass der Buddha im hohen Alter Rücken- und Gelenkschmerzen hatte, deshalb zur Linderung oft die heißen Quellen von Rājagaha aufsuchte, oder sich bei der Meditation an einen Baum lehnen musste, usw.

Prozesse von Tod und Wiedergeburt

Der Tod kann nach dem Buddha aus vier Gründen eintreten:

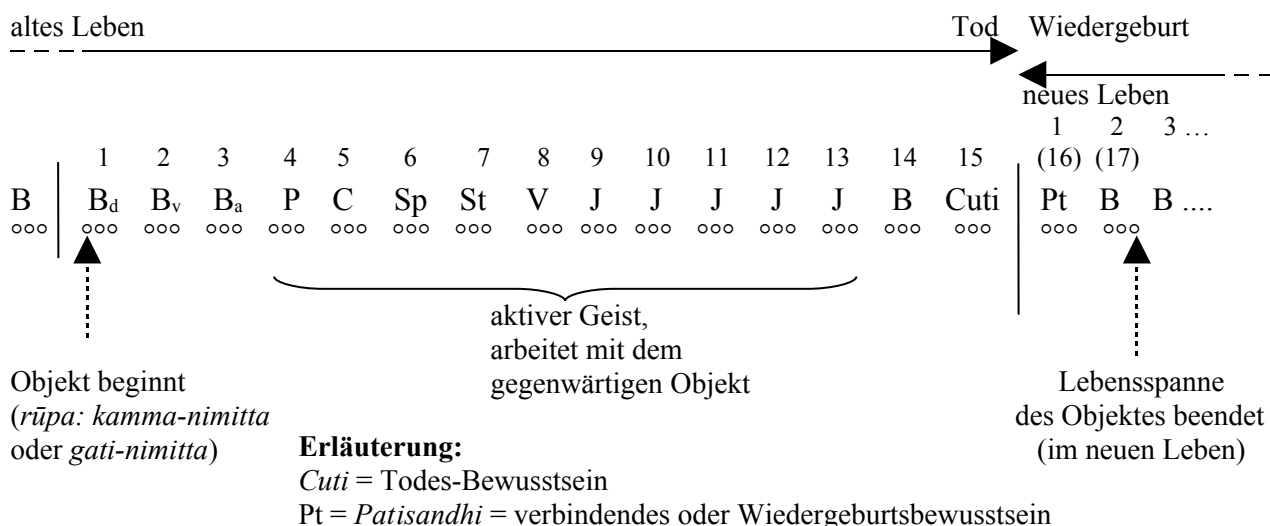
1. Ende der Lebensspanne (der Spezies zu einer bestimmten Zeit)
2. Ende der karmischen Energie, die dieses Leben produzierte
3. Die Lebensspanne endet gleichzeitig mit der karmischen Energie, d.h. 1 und 2 fallen zusammen.
4. Ein entgegengesetztes, destruktives Karma interveniert und schneidet das produzierende Karma ab.

Je nach Bedingungen und Todesart dauert der Sterbeprozess Sekunden, Stunden oder gar Tage. Die Herzgrundlage (nicht unbedingt das physische Organ Herz) wird schwächer und in einem trance- oder traumähnlichen Zustand „träumt“ der Sterbende. Es werden drei Träume bzw. Traum inhalte unterschieden:

1. **Kamma** – Ein Karma kommt hoch, heilsam oder unheilsam, und der Sterbende erlebt noch einmal dieselben Geisteszustände und Gefühle wie zur Zeit der „Tat“.
2. **Kamma-nimitta** – Ein Bild oder eine Bedingung taucht auf, die im Zusammenhang mit einer vergangenen karmischen Handlung steht. Das mag z.B. die Pistole beim Mord sein, die Leiter beim Einbruch, der Hut oder das Gesicht der alten Frau, der er über die Straße geholfen hatte, oder die Blumenvase im Tempel, in dem er *dāna* gab und meditierte.
3. **Gati-nimitta** – Ein Bild seines zukünftigen Schicksals erscheint dem Sterbenden. Das Bild kann den Ort darstellen oder Personen oder Umstände, wo der Sterbende wiedergeboren wird. Das kann z.B. ein Haus sein, dichter Wald, schwarze „Höllenhunde“ oder liebliche Götterwelten.

Abhängig von diesen Objekten entstehen beim Sterbenden *javana*-Bewusstseinsarten mit Emotionen wie Angst, Ärger, Reue oder Freude, Zuversicht, Mitgefühl und Dankbarkeit. Wenn er in diesem Moment stirbt, ergibt sich daraus seine Wiedergeburt. Oft kann aber dieses geträumte Objekt noch geändert werden, meist nicht durch den schwachen Sterbenden selbst, aber durch anwesende Familienmitglieder oder Sterbebegleiter. Mit einem geänderten Objekt ändert sich auch das *javana-citta* und kann das „Schicksal“ des Sterbenden beeinflusst werden. Dies erklärt, warum es so nützlich ist, Sterbende an ihre guten Taten zu erinnern und positiv besetzte Symbole dazu zu präsentieren.

Nach dem Abhidhamma gibt es eine Reihe von möglichen **Sterbeprozessen**, z.B.:



Wiedergeburt

Die karmische Energie verbunden mit dem *kamma*, *kamma-nimitta* oder *gati-nimitta* verursacht sofort nach dem Tod (*cuti-citta*) die Wiedergeburt. Der allererste Beginn eines neuen Lebewesens, eines Embryos, ist das „*kalala*“, das ein direktes Produkt des *kamma* aus dem Vorleben ist und bereits aus *nāma* und *rūpa* besteht.

Der geistige Teil (*nāma*) des *kalala* besteht aus dem Wiedergeburtsbewusstsein (*paṭisandhi-citta*), bei uns „normalen“⁶ Menschen eine der acht schönen resultierenden Bewusstseinsarten der Sinneswelt (*kāma sobhana vipāka cittas*), auch großen resultierenden Bewusstseinsarten (*mahāvīpāka cittas*) genannt, zusammen mit den begleitenden Geistesfaktoren (*cetasikas*), von denen bis zu 33 assoziiert sind. Das erste geistige Molekül ist da und entwickelt sich prozesshaft weiter.

Der materielle Teil (*rūpa*) des *kalala* besteht aus allerersten karmagezeugten materiellen Qualitäten (*kammaja rūpa*), das sind die materiellen Gruppen (*kalāpa*) um die Herzbasis (*hadaya-vatthu*), um den sensitiven Körper (*kāya-pasāda*) und um die Geschlechtsanlage (*bhāva*). Alle andere karmagezeugte Materie entwickelt sich erst später, wie das sensitive Auge, Ohr, Nase und Zunge.

Im Indaka-Sutta des Saṃyutta-Nikāya (S 10.1) ist die Erzeugung des *kalala* erwähnt und die weitere Entwicklung des Embryo bis zum funktionsfähigen Lebewesen. Der Abhidhamma kann dies belegen und genau erklären, wie und warum die Entwicklung stattfindet.

Tod und Wiedergeburt ohne Zwischenraum

Nach dem *Theravāda*-Buddhismus kann es keinen Zwischenraum zwischen zwei Leben geben – wogegen der *Mahāyāna* und darin insbesondere der tibetische Buddhismus vom „*bardo*“ (Zwischenzustand) spricht. Die geistige Kontinuität (*citta-santāna*) des Bewusstseinsstroms oder die Reihe der *cittas* muss dem Abhidhamma nach lückenlos sein, damit die *paṭisandhi*- und alle *bhavaṅga-cittas* im neuen Leben das Objekt aus dem alten Leben mitnehmen bzw. empfangen können (siehe unser Beispiel eines typischen Sterbeprozesses). Dem *Theravāda* zufolge müsste das „subtile Bewusstsein“ des Verstorbenen im *bardo*, das den Zwischenzustand mit all seinen Farben, Schrecken und Verlockungen erlebt, die im tibetischen Totenbuch (*bardo thödol*) beschrieben sind, bereits ein neues Lebewesen sein – vielleicht ein gespenst-ähnliches und kurzlebiges Wesen.

Abhidhamma und *anattā*

Der Abhidhamma, die „Psychologie ohne Psyche“ (Nārada Mahāthera), ist „ein einziges, riesiges Kompendium um *anattā* zu verstehen“ (Sayadaw Dr. Nandamāla Abhivamsa) – und letztlich zu realisieren. In den ersten Abhidhamma-Originalbüchern wird die Wirklichkeit minutiös in *dhammas* analysiert, im letzten, siebten Abhidhamma-Buch „*Paṭṭhāna*“ werden als Krönung alle *dhammas* wieder in Zusammenhang gebracht, in Beziehung gesetzt, und alle Bedingungen und Ursache-Wirkungs-Kräfte zwischen ihnen werden dargelegt.

Der Abhidhamma erklärt auch, wie Wiedergeburt ohne Seele oder eigenständiges Selbst (*attā*) funktioniert und beantwortet damit gründlich die buddhistische Gretchenfrage, die schon König Milinda dem Ehrwürdigen Nāgasena gestellt hatte [Mil. 3.2.5]:

„Wieso kann es Wiedergeburt geben ohne Seelenwanderung?“

⁶ „Normale Menschen“ bedeutet hier Menschen mit von Geburt an voll ausgebildeten Sinnesorganen. Menschen, die seit Geburt (besser: Zeugung) blind, taub oder sonstwie stark gehandicapt sind, hatten ein ungünstigeres Karma, das die Wiedergeburt erzeugt hat. Ihr Wiedergeburtsbewusstsein ist das aus heilsamem Karma resultierende prüfende Bewusstsein mit neutralem Gefühl (*upekkhā-santīraṇa kusala vipāka citta*).

Literatur-Hinweise

Deutschsprachig:

Abhidhamma im Alltag, Nina van Gorkom (Stiftung für Studium und Verbreitung des Dhamma, Bangkok, Thailand, 1997 - zu beziehen auf dāna-Basis bei der DBU-Geschäftsstelle)

Handbuch der buddhistischen Philosophie (Abhidhammattha-Sangaha), übersetzt und erläutert von Nyanatiloka (Jhana-Verlag, 1995)

Abhidhamma Studien, Nyanaponika, übersetzt von Thomas Zeh (Theravāda-Netz im Michael Zeh Verlag, 2006)

Website: www.theravadanetz.de

In Vorbereitung:

Grundzüge des Abhidhamma, Dr. Nandamāla Abhivamsa, übersetzt von Agganyani

Die Suche nach der Ursache, Dr. Nandamāla Abhivamsa, übersetzt von Agganyani

Webseite: www.abhidhamma.de

Englischsprachig (Auswahl):

Fundamental Abhidhamma Part I, Dr. Nandamāla Abhivamsa (CBS Myanmar, printed for free distribution in Malaysia, 2006) - auch auf der Website www.abhidhamma.com

A Manual of Abhidhamma (Abhidhammattha Sangaha), Nārada Mahāthera, Buddhist Missionary Society, Malaysia - siehe www.abhidhamma.com

A comprehensive manual of Abhidhamma (Abhidhammattha Sangaha), Ācariya Anuruddha, herausgegeben von Bhikkhu Bodhi (BPS, Sri Lanka)

The Essence of Buddha Abhidhamma, Dr. Mehm Tin Mon, MMY publications, Yangon, Myanmar - auch im Internet: www.buddhanet.net/pdf_file/abhidhaultsci.pdf

Abhidhamma in Daily Life, U Janakabhivamsa/U Silananda, ITBMU, Yangon, Myanmar (Where to order: http://www.ayinepan.com/emart/product_info.php?products_id=188)

A Survey of Paramattha Dhammas, Sujin Boriharnwanaket, übersetzt von Nina van Gorkom (Dhamma Study and Support Foundation, Bangkok, Thailand, 2005) - siehe www.abhidhamma.com

Websites: www.abhidhamma.com (mit Texten, Charts, Kursangeboten ...)

www.abhidhamma.org (mit Texten insbesondere von Nina van Gorkom, Links, Forum...)

www.dharmagames.org (u.a. Abhidhamma-puzzle)

In Vorbereitung:

Searching for the Cause, Dr. Nandamāla Abhivamsa

Fundamental Abhidhamma Part II, Dr. Nandamāla Abhivamsa (teilweise schon auf der Website)

Citta, Agganyani

Die Original-Abhidhamma-Bücher

1. Dhammasaṅgāṇī = Erklärung der *dhammas* (Deutsche Übersetzung von Nyanaponika, nur als Privatausgabe erhältlich; Kommentar „Atthasālinī“ ist bei der PTS auch in Deutsch erschienen; - siehe www.palitext.com)
2. Vibhanga = Buch der Analyse
3. Dhātukathā = Rede über die Elemente
4. Puggalapaññatti = Beschreibung von Personen (Deutsche Übersetzung siehe www.palikanon.com)
5. Kathāvatthu = Streitpunkte (von Thera Moggaliputta Tissa, 263 Jahre nach dem Tod des Buddha)
6. Yamaka = Buch der Paare (printed in Malaysia 1998, derzeit ist nur Vol. I in Myanmar erhältlich)
7. Paṭṭhāna = Buch der Bedingungen

Six of the seven Abhidhamma-books are published by PTS (Pali Text Society, London) - see www.palitext.com:

Buddhist Psychological Ethics (1); The Book of Analysis (2); Discourse on Elements (3); A Designation of Human Types (4); Points of Controversy (5); Conditional Relations (7), Guide to Conditional Relations