

## „Buddhalik psühholoogia“ ehk abhidhamma

Ṭhitañāṇa bhikkhu (Dr. Andrus Kahn)

„Buddhalik psühholoogia“ ehk abhidhamma [*abhi* üle, kõrgem, läbi, ümber(ringi) + *dhamma* õpetus] esindab mitmekülgset meele ja keha olemuse ning toimimisega seotud õpetuse keskseid aspekte. Abhidhamma juured pärinevad ajaloolise Siddhattha Gootama Buddha eluajast, mil seda õpetust nimetati paali keeles *mātikā* (maatriks ehk nimestik, loend, kokkuvõte, mitmemõõteliselt korrastatud infokogum).

Suurem osa abhidhammast töötati välja ja süstematiseeriti Indias viimase 400 aasta jooksul e.m.a. Tõsiasi, et põhiosa varajastest klassikalistest buddhalikest tekstidest on kirjutatud paali keeles, võimaldab mõista, miks esimesed ja siiani olulised käsitlused buddhalikust psühholoogiast pärinevad indoloogidelt, samas kui enamik lääne psühholooge ei tunne buddhalikke psühholoogilisi tekste ka tänapäeval.

Buddhaliku psühholoogia algtekstid on koondatud „Abhidhammakorvi“ [*abhi* kõrgem + *dhamma* õpetus + *piṭaka* korv], mis on kõiki Buddha õpetusi koondava kogu „Tipiṭaka“ [*ti* kolm + *piṭaka* korv] kolmas korv. Kolm „Tipiṭaka“ korvi on: (1) „Vinajakorv“ („Vinayapiṭaka“), (2) „Suttakorv“ („Suttapiṭaka“) ehk „Suttadega piirduv korv“ („Suttantapiṭaka“) ja (3) „Abhidhammakorv“ („Abhidhammapiṭaka“). „Abhidhammakorv“ koosneb seitsmest raamatust, mis on sisuliselt „Suttakorvis“ toodud Buddha õpetuse kokkuvõtlik ja süstematiseeritud analüütiline esitlus tabelite, jaotuste ja loeteludena (*mātikā*). Käesolev kursus põhineb ainult originaaltekstidel (theeravaada) ega sisalda aastasadu hiljem tekkinud mahaajaana poolt loodud sanskritikeelseid abhidharma tekste.

Abhidhamma sisuks on nime ja vormi (*nāma-rūpa*) ehk meele ja mateeria ning nende omavaheliste suhete detailne analüüs. Õpetus kirjeldab kõiki peamisi sünni, elu ja surmaga seotud protsesse. Kuna kaasaegne psühholoogia on piiratud tänapäeval teadaoleva uurimismetodoloogia poolt, ei käsitle see meeletheadvust (uuritakse vaid viit mõõdetavat teadvust nagu nägemisteadvus, kuulumisteadvus jne) ja uuesti sündimist, ega sisalda virgumise võimalust ja selle uurimist.

Erinevalt kaasaegsetele psühholoogia õpikutele ja käsiraamatutele ei püüa abhidhamma pakkuda igapäeva probleemidele erinevaid lahendusi, vaid käsitleb lõpliku rahulolu puudumise ehk dukkha olemust, tekkimist, lakkamist ja lakkamisele viivat teed vabanemise seisukohast. Õpetus määratleb peamised meele (*mano*), meeletegurite (*cetasika*), teadvuse (*citta*), eetika ehk kõlbluse (*sīla*), tunnetusliku protsessi (*vīthi*), vormi (*rūpa*) jms tegurid ning annab raamistiku kuidas keskendusobjektide arendamise (*bhāvanā*) teel vabastada meel kõigest, mis takistab olemasolu nägemist tegelikkusele vastavalt. Kui puhastunud meel näeb olemasolu püsitust, lõpplikku rahulolu mittesisalduvust ning minatust, vabaneb see ihapõhisest klammerdumisest ning saavutab kiretuse ja vaibumise. Kiretul, särav-valgel ja puhtal meelel puudub tingimus uueks

sünniks vormi või vormitus vallas. Saavutatud seisundit nimetas Buddha nibbaanaks ehk vaibumiseks (*nibbāna*), mida iseloomustab kõikide kannatuste (*dukkha*), köidikute (*saṃyojana*) ja tulvade lõppemine (*āsava*); klammerdumise (*uppādana*), iha (*taṇha*), janu (*pipāsa*), kire (*rāga*), viha (*dosa*) ja pettekujutluse (*moha*) lakkamine; teadmatusest vabanemine (*vimokkha*); ning kõigutamatus (*acala*), täieliku püsivuse (*accuta*) ning tüüne rahulolu (*santi-pada*) leidmine. Kuna nibbaanat iseloomustab ka uude olemasollu tulemise lakkamine (*nirodha*) ehk sünni-surma ringkäigu katkemine (*vaṭṭu-paccheda*), nimetas Buddha nibbaana saavutamist ka surematuse (*amata*) saavutamiseks ja maailma lõppu jõudmiseks (*lokantagū*).

Tudengeid ja teadlasi huvitav maiste probleemide uurimisega seotu on siinkohal teadlikult kõrvale jäetud. Abhidhamma raamistikuks on Buddha virgumisel avanenud nägemispõhine taipamine, mis hõlmab sõltuvuslikku tekkimist, nelja aarija tõde ja nelja tulva, nende tekkimise põhjust, lakkamise võimalikkust ning lakkamisele viivat aarija teed. Virgumispõhine meelesisene nägemine on vaba spekulatiivsest, intuiitivsest ja kontseptuaalsest mõtlemisest, loogilisest arutelust, põhjendustest ja järeldustest, tõlgendustest, uskumustest, hoiakutest ning kõigest muust, mis võiks takistada nägemast olemasolu vahetult, nii nagu see tõeliselt on ehk tegelikkusele vastavalt (*yathā-bhūta*), mistõttu ei saa sellist nägemist ega sellel põhinevat taipamust liigitada üheselt ei religiooni, metafüüsika, filosoofia ega psühholoogia alla. Seetõttu on abhidhamma neist kõigist eelloetletuist eraldiseisev, kuid samas vähemal või rohkemal määral nende kõigiga seotud.

Abhidhamma ei ole mõeldud pealiskaudsele lugejale ja õppijale, kuna selle õpetuse mõistmine eeldab meele ja aine süvitsi uurimist ning kannatlikku ja kriitilist olemasolu olemusse süvenemist. Arukatele on aga abhidhamma asendamatu teejuht ning vaimne maiuspala. See on mõtlemisaines tarkadele ja julgetele, originaalsetele mõtlejatele, kes on valmis olemasolu sügava ja vahetu mõistmise saavutamiseks astuma välja tavapärasuse raamidest.

30 aprillil, 2023

Bodhi Templis, Tallinnas