

# Vipassanā en el Canon Pali

Bhikkhu Nandisena

Recientemente recibí, a través de un tercero, un correo electrónico de una persona de Argentina en donde niega el hecho de que el Buddha hubiera enseñado la meditación vipassanā. Cito a continuación su comentario:

“Es una creencia muy difundida en el ámbito del Budismo Theravada la de que Buda enseñó dos tipos de meditación: samatha y vipassana (sic). Yo mismo mantuve esta creencia hasta el año 2006, en el que tuve la oportunidad de hablar con algunos colegas meditadores y me señalaron el hecho de que, en realidad, Buda nunca enseñó un tipo de meditación llamado ‘vipassana.’”

Esta persona continúa diciendo: “Según se dice, como afirma Thanissaro, por ejemplo, en el Sutta Pitaka el término "vipassana" aparece muy pocas veces... La idea de que Buda enseñó dos tipos de meditación surge de los comentarios del Canon Pali y de las afirmaciones del (sic) algunos maestros de la actualidad.”

Debido a que estas afirmaciones son incorrectas es conveniente responder a las mismas recurriendo al material canónico del Buddhismo Theravada. Comenzaré con la afirmación del Venerable Thanissaro de que el término “vipassanā” aparece muy pocas veces en la Canasta de los Discursos (Sutta Piṭaka). Después de hacer una búsqueda en la Canasta de los Discursos, uno se pregunta porqué el Venerable Thanissaro está haciendo esta afirmación, cuando la voz “vipassanā” ocurre 149 veces en 12 libros. Ahora, si se considera que esta voz puede ocurrir con otras inflexiones, como por ejemplo “vipassanam” (acusativo), “vipassanāya” (dativo, etc.), o como compuesto, como por ejemplo “vipassanā-nāṇa” (entendimiento de introspección) o “vipassanānuggahitā” (ayudado(a) por la introspección), la cantidad de ocurrencias en la Canasta de los Discursos es aún mayor.<sup>1</sup> Y no sólo esto, la ocurrencia de la voz “vipassanā” en la Canasta de los Discursos se encuentra bien extendida a través de las diversas colecciones (Nikāya). Hay ocurrencias en el Dīgha Nikāya, en el Majjhima Nikāya, en el Saṃyutta Nikāya, en el Ānguttara Nikāya, y en el Khuddaka Nikāya. Esto es una prueba más, contrariamente a lo que dice el Venerable Thanissaro, de que ésta es una voz de uso común en las diversas colecciones del Canon Pali.

Continuemos ahora analizando algunas de estas ocurrencias de la voz “vipassanā” en la Canasta de los Discursos para responder a las aseveraciones anteriores. Se dice: “Es una creencia muy difundida en el

---

<sup>1</sup> En la Canasta de los Discursos la voz “vipassanā” con todas sus variantes de inflexión ocurre aproximadamente 284 veces mientras que en la Canasta del Abhidhamma ocurre 167 veces. Estos cálculos no incluyen la cantidad de veces que se utiliza, por ejemplo, el verbo “vipassati”, ver claramente o introspectivamente, y sus variantes, como tampoco voces afines, ni tampoco compuestos donde el último término es “vipassanā”, como por ejemplo “adhipaññādharmavipassanam,” la introspección es el estado de la sabiduría superior.

ámbito del Budismo Theravada la de que Buda enseñó dos tipos de meditación: samatha y vipassana.” Con relación a esto es importante mencionar que “esta creencia” tiene bases sólidas en el Canon Pali. Y para aquellos que tienen acceso al mismo no es una creencia sino un hecho. Por ejemplo, en el Saṃyutta Nikāya el Buddha dice lo siguiente: “Bhikkhus, ¿y cuáles cosas deben ser desarrolladas por medio del conocimiento directo? Tranquilidad (samatha) e introspección (vipassanā). Bhikkhus, estas dos cosas deben ser desarrolladas por medio del conocimiento directo.”<sup>2</sup> Debido a que este pasaje, con diversas variaciones,<sup>3</sup> se encuentra en cada una de las Cinco Colecciones de la Canasta de los Discursos, es importante analizar su significado.

Comencemos con la pregunta del Buddha: “¿Cuáles cosas deben ser desarrolladas por medio del conocimiento directo?” Aquí la voz “bhāvetabbā”, traducida como “deben ser desarrolladas,” está relacionada con la voz “bhāvanā”, meditación, desarrollo, cultivo,<sup>4</sup> a través de la raíz pali “bhū”.<sup>5</sup> “Cosas” es la traducción de la voz “dhammā”, que en este contexto se refiere a lo que debe ser desarrollado. “Conocimiento directo” es la traducción de la voz “abhiññā”, y se refiere a la experiencia directa, y no al mero conocimiento intelectual.

La respuesta del Buddha a la pregunta anterior es “tranquilidad e introspección.” Por esta razón, basándose en esta sentencia del Buddha, se dice que hay dos tipos de meditación en el buddhismo, la meditación de tranquilidad (samatha) y la meditación de introspección (vipassanā). El uso del término “meditación” se debe a que en la pregunta se utiliza la voz “bhāvetabbā”, la cual denota cultivo, desarrollo, generación, producción, etc. De aquí que en la literatura de los Comentarios se utilicen los términos “samatha-bhāvanā,”<sup>6</sup> desarrollo de la tranquilidad (meditación de tranquilidad), y “vipassanā-bhāvanā,”<sup>7</sup> desarrollo de la introspección (meditación de introspección). Con esto queda demostrado que el Buddha en el Canon Pali no solamente menciona la tranquilidad (samatha) y la introspección (vipassanā) como cosas separadas y distintas, sino también dice que cada una de éstas debe ser desarrollada y cultivada.

Continuando con el correo electrónico, éste agrega lo siguiente:

---

<sup>2</sup> “Katame ca, bhikkhave, dhammā abhiññā bhāvetabbā? Samatho ca vipassanā ca. Ime, bhikkhave, dhammā abhiññā bhāvetabbā.” Ref. S. iii 48. Todas las referencias suministradas aquí corresponden a la edición del Sexto Concilio Buddhista.

<sup>3</sup> En el Dīgha Nikāya (D. iii 273) encontramos: “¿Cuáles son las dos cosas que deben ser desarrolladas? “Tranquilidad e introspección. Estas dos cosas deben ser desarrolladas.” En el Aṅguttara Nikāya (A. i 98) encontramos: “Bhikkhus, ¿cuáles dos cosas deben ser desarrolladas para tener conocimiento directo de la pasión? Tranquilidad e introspección. Bhikkhus, estas dos cosas deben ser desarrolladas para tener conocimiento directo de la pasión.” Y también es posible encontrar referencias similares tanto en el Majjhima Nikāya (véase M. iii 289) como en el Khuddaka Nikāya (Ps. 27).

<sup>4</sup> Una búsqueda en la Canasta de los Discursos de la voz “bhāvanā” y términos asociados arroja numerosas ocurrencias y confirma estos significados como por ejemplo, cuando el Buddha dice que hay contaminantes que deben ser abandonados por medio del desarrollo meditativo (bhāvanā); véase Sabbāsava Sutta, Majjhima Nikāya i 8.

<sup>5</sup> La raíz “bhū” pertenece al primer grupo de conjugación y tiene el significado de ser, existir, estar. La voz “bhāvanā”, meditación, cultivo, se forma mediante la aplicación del sufijo causativo “ñe” a la raíz (y otros sufijos), para darle el significado de “causar que uno haga”, y normalmente se glosa como “vaḍḍhanā”, incremento, “uppādana”, producción, generación.

<sup>6</sup> Véase Nettippakaraṇa-aṭṭhakathā pag. 49.

<sup>7</sup> Véase M.A. i 2.

El significado real del término es "insight". Es decir, el vipassana no es en realidad una técnica de meditación sistemática, sino una cualidad de la mente; es decir: la cualidad de la Visión Cabal. Esto es, la visión de las tres marcas de la existencia, la visión de las Cuatro Nobles Verdades, la visión del Surgimiento Dependiente, y cualquier insight que pueda surgir en la mente una vez que se han dejado de lado los cinco impedimentos mediante la práctica de la concentración.

De acuerdo a lo explicado anteriormente tanto "samatha" como "vipassanā" deben ser desarrollados. Y cuando, digamos, "vipassanā" ha sido desarrollado, es posible tener la visión o experiencia directa de las tres características de los fenómenos condicionados, impermanencia (anicca), insatisfactoriedad (dukkha) e insubstancialidad o impersonalidad (anatta). Es por esta razón que "vipassanā" es sinónimo de sabiduría (paññā),<sup>8</sup> de Recto Entendimiento (sammā-dit̐thi)<sup>9</sup> y de muchos otros términos.<sup>10</sup> Y, como se dice correctamente en el correo electrónico, "vipassanā" es una cualidad de la mente. Entonces, con relación al comentario anterior, habría que aclarar que "vipassanā" es tanto una técnica de meditación sistemática, desarrollo sistemático, como también una cualidad de la mente por medio de la cual uno puede ver las tres características de los fenómenos condicionados.

El correo electrónico continúa diciendo lo siguiente:

En realidad, la práctica de la concentración no puede ser separada del vipassana (esto es vipassana como cualidad mental, no como técnica de meditación). Es necesaria la Visión Cabal para el surgimiento de la concentración, y, a su vez, de la concentración surge la Visión Cabal. Remitámonos (sic) al Dhammapada: "372. No hay concentración para el que no tiene sabiduría; no hay sabiduría para el que no se concentra. En aquel que hay concentración y sabiduría, ése verdaderamente está próximo al Nibbana." La idea de que Buda enseñó dos tipos de meditación surge de los comentarios del Canon Pali y de las afirmaciones de algunos maestros de la actualidad. Thanissaro también llama la atención en este asunto, en un ensayo que se titula "Una herramienta entre muchas".

Es correcto lo que se dice que la concentración no puede ser separada de la sabiduría (vipassanā). Ambos son estados mentales que coexisten en una misma conciencia. Además, como se menciona en el verso 372 del Dhammapada, la concentración (jhāna) es necesaria para la sabiduría (paññā) y la sabiduría es necesaria para la concentración. Y en aquel en que existen ambas, éste está próximo al Nibbāna. Con respecto a esto es importante mencionar que la voz "jhāna", que se usa en el verso, puede significar tanto las absorciones meditativas que se logran por medio de la meditación de tranquilidad (samatha) como la contemplación de las tres características que corresponde a la meditación de introspección (vipassanā).<sup>11</sup> Sin embargo es incorrecta la conclusión que se deriva de esto de que la idea de que el Buddha enseñó dos

---

<sup>8</sup> Véase Mahāniddeśa-pāli pag. 34.

<sup>9</sup> Véase Mahāniddeśa-pāli pag. 34.

<sup>10</sup> En el Mahāniddeśa-pāli pag. 34 se enumeran aproximadamente treinta sinónimos de la voz "paññā".

<sup>11</sup> Véase verso 23 del Dhammapada. Los dos tipos de "jhāna" son (1) absorción o contemplación en el objeto (ārammaṇūpanijjhāna) que consiste en los ocho logros meditativos (cuatro absorciones de la materia sutil y cuatro absorciones inmatrimateriales) y (2) la absorción o contemplación de las características (lakkhaṇūpanijjhāna) que consiste en la meditación de introspección (vipassanā) y los Senderos y Fruiciones. El primer tipo es la meditación de tranquilidad y el segundo es la meditación de introspección.

tipos de meditación surge de los Comentarios del Canon Pali y de las afirmaciones de algunos maestros de la actualidad.

Con esto creo haber respondido adecuadamente cada uno de estos puntos y haber disipado las dudas generadas en algunos por las opiniones del Venerable Thanissaro.

Relacionado con el contenido del correo electrónico que acabamos de discutir es el siguiente mensaje que hace ya un tiempo fue publicado por uno de los participantes del Curso Introductorio de Budhismo Theravada en el foro correspondiente:

“Personalmente, desde ya algunos años, practico la meditación que el Buddha enseñó, pero no la llamo "vipassana" (sic) simplemente porque aún no pude encontrar en el Canon Pali algún lugar, en el cual Buddha así lo enseñara. Creo además, que las instrucciones precisas sobre cómo hacerlo están en los Suttas y en su sistematización que se encuentra en Vibhanga (el segundo y probablemente más antiguo libro de Abhidhamma) y no tanto en las, respetables por cierto, obras de los Comentaristas medievales.”

Este mensaje no sólo es relevante para lo que se ha estado tratando aquí sino porque también sugiere que en el Canon Pali no existen instrucciones para la práctica de “vipassanā”. En realidad “vipassanā” se refiere a “ver con sabiduría” la impermanencia, insatisfactoriedad e impersonalidad, como dicen los versos 277, 278 y 279 del Dhammapada. Reproducimos aquí estos tres versos del Dhammapada:<sup>12</sup>

277 • “Todos los fenómenos condicionados son impermanentes”. Cuando uno ve esto con sabiduría, entonces siente hastío del sufrimiento. Éste es el sendero de la purificación.

278 • “Todos los fenómenos condicionados son insatisfactorios”. Cuando uno ve esto con sabiduría, entonces siente hastío del sufrimiento. Éste es el sendero de la purificación.

279 • “Todos los estados son impersonales”. Cuando uno ve esto con sabiduría, entonces siente hastío del sufrimiento. Éste es el sendero de la purificación.

Estos versos nos suministran tres datos importantes: (1) Que “uno ve con sabiduría,”<sup>13</sup> (2) que todos los fenómenos condicionados son impermanentes e insatisfactorios y que todos los estados son impersonales, y (3) que éste (ver con sabiduría) es el sendero que conduce a la purificación de la mente.

El hecho de que estos versos anteriores se refieren a “vipassanā” es confirmado por las explicaciones de la Exposición de Vipassanā (Vipassanā-kathā) que se encuentra en el *Paṭisambhidāmagga-pāḷi*.<sup>14</sup>

---

<sup>12</sup> Tomado de *Enseñanzas del Buddha. Dhammapada*. Traducción del Pali al Español por Bhikkhu Nandisena. [Dhammodaya Ediciones](#) 2008.

<sup>13</sup> Esta frase “paññāya passati”, ve con sabiduría, es sinónimo del verbo “vipassati”, ve claramente o ve introspectivamente, y se refiere a la acción o acto de introspección (vipassanā).

Resumiendo lo dicho hasta ahora, en el Canon Pali no sólo el Buddha utiliza muchas veces la voz “vipassanā” sino que también habla de “desarrollo” con relación a la misma, y ésta es la razón por lo cual se habla de “meditación vipassanā”; y además nos da explicaciones precisas acerca de “qué es vipassanā” (ver con sabiduría las tres características).<sup>15</sup> Todo esto ha sido probado en este escrito utilizando material canónico tomado de la Canasta de los Discursos.

Habiendo respondido esto sólo quedaría por responder a la siguiente pregunta: ¿Dónde se encuentran las instrucciones para la práctica de la meditación vipassanā en el Canon Pali? En El Gran Discurso del Establecimiento de la Atención.<sup>16</sup> Como el Venerable U Silananda correctamente señala, todas las instrucciones para la práctica de la meditación vipassanā están directa o indirectamente basadas en las enseñanzas de este discurso.<sup>17</sup> Debido a que el desarrollo de este tópico requiere expandirse considerablemente, no solamente analizando partes relevantes de este discurso sino también de otros pasajes y discursos, éste será el tema del próximo escrito “Instrucciones de Vipassanā en el Canon Pali”.



---

<sup>14</sup> Véase página 409. Esta exposición está basada en el Anicca Sutta, Dukkha Sutta y Anatta Sutta del Aṅguttara Nikāya (A. ii 384).

<sup>15</sup> Incluso en el verso 174 del Dhammapada se utiliza el verbo “vipassati” y se dice que poca gente en el mundo ve claramente con sabiduría.

<sup>16</sup> “Mahāsatiṭṭhāna Sutta”. Véase Dīgha Nikāya ii 230; Majjhima Nikāya i 69.

<sup>17</sup> *The Four Foundations of Mindfulness* por Sayadaw U Silananda, Wisdom Publications, Boston, 1990. Para tal señalamiento véase la introducción de dicha obra. También el Venerable U Silananda indica, aunque no en esta obra, que el establecimiento de la atención tiene un alcance mayor que la práctica de vipassanā.