

# Aspekte der Atembetrachtung

Bhikkhu Anālayo

©

BGM 2009

## EINLEITUNG

Der erste der beiden hier übersetzten Artikel bietet eine Studie und Übersetzung der Atembetrachtung in sechzehn Schritten aus dem chinesischen *Samyukta-āgama*. Der zweite Artikel beschäftigt sich mit dem dritten Schritt der Atembetrachtung und den historischen Wurzeln der U Ba Khin Vipassanā-Tradition.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Die beiden im folgenden übersetzten Artikel, zuvor 2006 und 2007 in Englisch veröffentlicht, wurden von Michael Harbecke in das Deutsche übertragen, und von Bhikku Anālayo überarbeitet.

## Atembetrachtung im *Samyukta-āgama*

Einer der hervorstechenden Aspekte des frühen Buddhismus ist die starke Betonung der Meditationspraxis. Die Bedeutung der Meditation ist ein oft wiederkehrendes Motiv der Lehrreden in den Pāli-*Nikāyas* und ihren in den chinesischen *Āgamas* zu findenden Parallelen. Von den in den frühen Lehrreden beschriebenen Methoden zur Meditation ist die Atembetrachtung wahrscheinlich die heute am weitesten verbreitete Meditationsform.

Eine ausführliche Beschreibung dieser Methode kann im *Ānāpānasatisutta* des *Majjhima-nikāya* sowie dem *Ānanda-sutta* des *Samyutta-nikāya* gefunden werden.<sup>2</sup> Ein Gegenstück zu diesen Lehrreden existiert im *Samyukta-āgama* (T 99).<sup>3</sup> Dieses *Samyukta-āgama* wurde zwischen 435 und 436 der modernen Zeitrechnung in das Chinesische übersetzt.<sup>4</sup> Im folgenden werde ich zuerst einige Unterschiede zwischen der chinesischen Version und der Pāli-Lehrrede besprechen, während ich im zweiten Teil des Artikels dann die Lehrrede aus dem *Samyukta-āgama* übersetze.

Im *Samyukta-āgama* finden sich drei aufeinanderfolgende Lehrreden, die das gleiche Thema der Atembetrachtung in sechzehn Schritten behandeln.<sup>5</sup> Diese drei Versionen unterscheiden sich lediglich durch ihren Erzählrahmen. In der ersten dieser drei Lehrreden bittet Ānanda den Buddha um Unterweisung zum Thema Atembetrachtung. Die zweite Lehrrede hat als Anlass eine ähnliche Anfrage eines nicht identifizierten Mönches. In der dritten Lehrrede initiiert der Buddha selbst die Unterweisung eines nicht identifizierten Mönches, d.h. ohne von jenem durch eine Anfrage veranlasst zu sein.

---

<sup>2</sup> MN 118, MN III 78-88 und SN 54.13, SN V 328-333.

<sup>3</sup> SĀ 810, T II 208a-c. Um den Vergleich mit der Pāli-Version zu erleichtern, benutze ich in der Besprechung und Übersetzung der chinesischen Version Pāli-Terminologie (mit Ausnahme des inzwischen eingedeutschten Begriffs *Dharma*), ohne dadurch eine Position zur Sprache des Originalmanuskripts des *Samyukta-āgama* beziehen zu wollen. Tatsächlich dürfte laut de Jong 1981: 108 das benutzte Original zur Übersetzung des *Samyukta-āgama* in Sanskrit gewesen sein.

<sup>4</sup> T 2085, T LI 865c24. Zur Übersetzung des *Samyukta-āgama* (T 99) siehe Glass 2010. Dieser in chinesischer Übersetzung erhaltene *Samyukta-āgama* wurde laut moderner Forschung von der (Mūla-)sarvāstivāda Tradition überliefert, vgl. Bucknell 2006: 685; Choong 2000: 6 n. 18; Enomoto 1986: 23; Glass 2009; Harrison 2002: 1; Hiraoka 2000; Lü 1963: 242; Mayeda 1985: 99; Schmithausen 1987: 306; Waldschmidt 1980: 136.

<sup>5</sup> SĀ 811 und SĀ 812, T II 208c10.

Im *Samyutta-nikāya* gibt es insgesamt vier solche Lehrreden. Zusätzlich zu den drei Erzählrahmen, die sich im *Samyukta-āgama* finden, berichtet eine *Samyutta-nikāya*-Lehrrede, dass der Buddha von selbst dieses Thema noch einmal Ānanda erklärte, ohne dass Ānanda darum gebeten hatte.<sup>6</sup> Der Unterschied zwischen dem *Samyukta-āgama* und dem *Samyutta-nikāya* besteht somit darin, dass der Buddha das gleiche Thema Ānanda zweimal darlegt.

In der Liste der bedeutenden Schüler im *Aṅguttara-nikāya* und im chinesischen Gegenstück im *Ekottarika-āgama* wird Ānandas Erinnerungsvermögen als herausragend dargestellt.<sup>7</sup> Seine Fähigkeiten spiegeln sich auch wider im Bericht des sogenannten ersten Konzils in den verschiedenen *Vinayas*, denen zufolge Ānanda alle Lehrreden des Buddhas auswendig gelernt hatte.<sup>8</sup>

Es ist somit eindeutig, dass laut der Tradition Ānanda ein Mönch mit einem außergewöhnlichen Erinnerungsvermögen war. Daher scheint es weniger wahrscheinlich, dass ihm dasselbe Thema zweimal gelehrt werden musste. In dieser Hinsicht stimmt die Darlegung im *Samyukta-āgama* besser mit den Informationen aus anderen kanonischen Quellen überein, in dem Sinn, dass es für Ānanda genügen dürfte, wenn er eine persönliche Anweisung des Buddha über die Atembetrachtung und ihre Beziehung zu den vier *satipaṭṭhānas*, zu den sieben Faktoren des Erwachens, sowie zu Weisheit und Befreiung einmal erhielt.

Bezüglich der eigentlichen Anweisungen zu den sechzehn Schritten der Praxis gibt es einige kleine Unterschiede. Im folgenden gebe ich zuerst einen Überblick über die vier Tetraden des sechzehnteiligen Schemas zur Atembetrachtung im *Ānāpānasati-sutta* bzw. *Ānanda-sutta*, mit den Variationen des *Samyukta-āgama* dazu in Klammern.

---

<sup>6</sup> SN 54.14, SN V 333,24.

<sup>7</sup> AN 1.14, AN I 24,32 und EĀ 4.7, T II 558a26; vgl. auch Th 1024, demzufolge Ānanda 84.000 Lehren auswendig gelernt hatte. Das *Sanḅhabhedavastu*, Gnoli 1978: 66,15 und 67,14, erklärt seine besondere Begabung mit einer entsprechenden, in einem früheren Leben gemachten Aspiration.

<sup>8</sup> Dharmaguptaka *Vinaya* T 1428, T XXII 968b15; Mahāsāṅghika *Vinaya* T 1425, XXII 491c2; Mahīśāsaka *Vinaya* T 1421, T XXII 191a18; (Mūla-)sarvāstivāda *Vinaya* T 1451, T XXIV 407a3; Sarvāstivāda *Vinaya* T 1435, T XXIII 449a20; Theravāda *Vinaya* Vin II 287,12. Für eine detaillierte Studie, die auch andere Quellen berücksichtigt, siehe Przulski 1926.

## I. Betrachtung des Körpers :

1. wissen: langer Atem (SĀ 810 spricht schon von „üben“)
2. wissen: kurzer Atem (SĀ 810 spricht schon von „üben“)
3. üben: den ganzen Körper erfahren (SĀ 810: „körperliche Formation“)
4. üben: die körperliche Formation beruhigen

## II. Betrachtung der Empfindungen:

5. üben: Freude erfahren
6. üben: Glück erfahren
7. üben: die geistige Formation erfahren
8. üben: die geistige Formation beruhigen

## III. Betrachtung des Geistes:

9. üben: den Geist erfahren
10. üben: den Geist erfreuen
11. üben: den Geist konzentrieren
12. üben: den Geist befreien

## IV. Betrachtung der *dharmas*:

13. üben: Vergänglichkeit betrachten
14. üben: Leidenschaftslosigkeit betrachten (SĀ 810: „Aufgeben“)
15. üben: Vergehen betrachten (SĀ 810: „Leidenschaftslosigkeit“)
16. üben: völliges Loslassen betrachten (SĀ 810: „Vergehen“)

Ein erster Unterschied ist ein geringfügiges, aber trotzdem bemerkenswertes Detail, da im *Samyukta-āgama* die Anweisung „zu üben“ von Anfang an vorkommt,<sup>9</sup> während die Pāli Lehrrede die ersten beiden Schritte der Betrachtung, ob der Atem lang oder kurz ist, noch nicht mit Übung verbindet. In der Pāli-Version wird der Übungsbedarf erst ab dem dritten Schritt des sechzehnteiligen Schemas ausdrücklich erwähnt.

---

<sup>9</sup> SN 54.13 (ergänzt von SN V 311,13): *so sato va assasati sato va passasati; dīgham vā assasanto ,dīgham assasāmīti pajānāti ... rassam vā assasanto ,rassam assasāmīti pajānāti*. Das gleiche gilt für die Anweisungen dieser ersten zwei Schritte im *Vimuttimaggā*, T 1648, T XXXII 429c28. Das *Arthaviniścaya-sūtra* in Samtani 1971: 43-45 (vgl. auch T 763, T XVII 657b29), erwähnt jedoch den Begriff „Übung“ überhaupt nicht für die sechzehn Schritte.

Eine interessante Perspektive zur Beziehung zwischen „Übung“ und „Atembetrachtung“ kann in einem Bericht über die Praxis der Atembetrachtung des Buddha in einer anderen Lehrrede im *Samyutta-nikāya* und im *Samyukta-āgama* gefunden werden. Diese beiden Lehrreden stimmen darin überein, dass es für den Buddha in Bezug auf jede dieser sechzehn Schritte der Praxis nicht notwendig war zu „üben“.<sup>10</sup> Während der normale Meditierende ohne bewusste Bemühungen und „üben“ anscheinend nicht in der Lage wäre das Schema der sechzehn Schritte zu durchlaufen, war dies also für den Buddha mit seiner meditativen Meisterung ein müheloses Unternehmen.

Im Unterschied zur Fertigkeit des Buddha ist wohl anzunehmen, dass für den durchschnittlichen Praktizierenden von Anfang an ein Übungsbedarf besteht, um die Schwierigkeiten zu überwinden, die mit der Konzentration auf den Atem verbunden sind. Daher ist leicht einzusehen, dass Bemühungen von Anfang an notwendig sind, wie es der *Samyukta-āgama* empfiehlt. Die gleiche Anregung wiederholt sich in einer Abhandlung der *Śrāvakabhūmi* über die Atembetrachtung, wo auch schon in den ersten Schritten des sechzehnteiligen Schemas der Atembetrachtung von Übung gesprochen wird.<sup>11</sup>

Vom Blickwinkel der mündlichen Überlieferung der kanonischen Texte aus gesehen scheint es allerdings wahrscheinlicher, dass das Auslassen des Details „üben“ während des ersten und zweiten Schrittes der Praxis vergessen wurde, statt anzunehmen, dass dies zu einem späteren Zeitpunkt eingeführt wurde. Somit dürfte die Pāli-Version eher dem Original entsprechen, wenn auch die Präsentation des *Samyukta-āgama* praktisch gesehen sicherlich Sinn macht.

Während die *Samyutta-nikāya*-Version mit der *Samyukta-āgama*-Version darin übereinstimmt, dass ab dem dritten Schritt des sechzehnteiligen Schemas geübt werden sollte, so divergieren die beiden Versionen jedoch in Bezug auf das Objekt des dritten Schrittes. Die Pāli-Version spricht von der Erfahrung des „ganzen Körpers“, während die *Samyukta-āgama*-Version von der Erfahrung der „ganzen körperlichen Formation“ spricht. Dieser Unterschied ist von Bedeutung für das Verständnis der Tragweite des sechzehnteiligen Schemas insgesamt. Es geht hier darum, ob mit dem dritten Schritt das Spektrum der Achtsamkeit erweitert werden soll, eine Erweiterung, die den ganzen Körper einbezieht, oder ob die Achtsamkeit ausschließlich auf den Atem begrenzt bleiben sollte. Das

---

<sup>10</sup> SN 54.11, SN V 326,11 und SĀ 807, T II 207a19.

<sup>11</sup> T 1579, T XXX 432a29 und Shukla 1973: 230,1.

letztere könnte in Bezug auf die Erfahrung der körperlichen Formationen in der *Samyukta-āgama*-Version impliziert sein, da auch an anderer Stelle der Atem als körperliche Formation betrachtet wird.<sup>12</sup>

Von der Dynamik des sechzehnteiligen Schemas insgesamt betrachtet, scheint es eher, als ob die ursprüngliche Absicht dieser Darlegung auf eine Ausweitung des Spektrums der Achtsamkeit abzielte, das vom Atem auf ein Erfahren des ganzen physischen Körpers, der Empfindungen und der geistigen Verfassung fortschreitet; eine Bewusstseinsweiterung, die schließlich zum Betrachten der Vergänglichkeit usw. aller Phänomene führt, die ins Spektrum des meditativen Geistes gelangen.

Dem *Visuddhimagga* zufolge geht es jedoch ab der zweiten Tetrade des sechzehnteiligen Schemas um Vertiefung (*jhāna*). Dieser Interpretation zufolge werden die vier Schritte der ersten Tetrade als Vorbereitung angesehen, mit denen ein starker mentaler Fokus als Grundlage für die Erfahrung von Vertiefung aufgebaut wird.<sup>13</sup> Demnach wird der dritte Schritt der ersten Tetrade so verstanden, dass die Achtsamkeit den ganzen „Atemkörper“ erfasst, d.h. das Bewusstsein des Atems in seiner ganzen Länge, welches sich von der Anfangsphase über die mittlere Phase bis zur Endphase jedes Atemzuges ununterbrochen erstreckt.<sup>14</sup>

Die Assoziation der zweiten Tetrade der Atembetrachtung mit der Erfahrung von Vertiefung passt nicht so recht mit den eigentlichen Anweisungen der Pāli-Lehrrede überein, die davon spricht, Ein- und Ausatmen zu betrachten, während Freude und Glücksgefühle erfahren werden, d.h. Erfahrungen, die offensichtlich simultan mit dem Bewusstsein des Atems

---

<sup>12</sup> SN 41.6, SN IV 293,15: *assāsapassāsā kāyasaṅkhāro* und SĀ 568, T II 150a24: 出息入息名為身行. Der Ausdruck ‚körperliche Formation‘ muss sich jedoch nicht allein auf den Atem beziehen, sondern könnte auch so verstanden werden, dass jede Aktivität des Körpers gemeint ist, wie Griffith 1986: 148 n. 17 erklärt, laut dem es wahrscheinlicher scheint, dass wir den Prozess der Atmung (*assāsapassāsa*) nur als ein Beispiel körperlicher Aktivität ansehen sollten statt als erschöpfende Erklärung. Ähnlich dazu empfiehlt, Jayatilleke 1948: 217 die Atmung lediglich als ein konkretes Beispiel ‚körperlicher Formationen‘ im allgemeinen zu verstehen.

<sup>13</sup> Vism 277,20: *idam eva catukkaṃ ādikammikassa kammaṭṭhānavasena vuttaṃ, itarāni pana tīṇi catukkāni ettha pattajhānassa ... vuttāni*; (siehe Ñāṇamoli 1991: 270).

<sup>14</sup> Vism 273,24: *sakalassa assāsakāyassa ādimajjhapariyosānaṃ viditaṃ karonto*. Der Begriff *kāya* als solcher nimmt im kanonischen Sprachgebrauch eine große Bandbreite an Bedeutungen ein und muss sich nicht zwangsläufig auf den physischen Körper beziehen.

entstehen.<sup>15</sup> Der Beschreibung im *Visuddhimagga* zufolge verschwindet das Bewusstsein des Atems jedoch vor Eintritt in die erste Vertiefung und wird durch ein geistiges ‚Zeichen‘ (*nimitta*) als Objekt der Konzentration ersetzt.<sup>16</sup> Das würde dann bedeuten, dass die kanonischen Anweisungen ab der zweiten Tetrade der Atembetrachtung nur dann befolgt werden könnten, wenn die Erfahrung der Vertiefung vorbei ist, da erst dann der Atem wieder gefühlt werden kann. Dies mag vielleicht doch eine zu enge Auslegung der sechzehnteiligen Anweisungen sein.

Eine weitere Schwierigkeit mit der Interpretation des *Visuddhimagga* ergibt sich daraus, dass der erste und zweite Schritt des sechzehnteiligen Schemas den Meditierenden anweisen, sich der langen und kurzen Atemzüge bewusst zu sein. Diesen Unterschied zu erkennen würde an sich schon ein bewusstes Erfahren der gesamten Atemlänge voraussetzen. Ein Verständnis des dritten Schrittes als Betrachtung der gesamten Atemlänge, wie im *Visuddhimagga* empfohlen, würde dann keine wirklich neue Perspektive der Praxis beinhalten, sondern allenfalls nur eine Vertiefung dessen, was schon zuvor geschah. Wird der dritte Schritt dahingegen so verstanden, dass er sich auf die Ausweitung des Achtsamkeitsspektrums auf den gesamten physischen Körper bezieht, würde dies in der Tat eine neue Perspektive eröffnen und in eine sinnvolle Progression vom zweiten zum dritten Schritt des sechzehnteiligen Schemas münden.

Obwohl die im *Visuddhimagga* enthaltenen Erläuterungen den Anweisungen der Lehrrede nicht voll gerecht zu werden scheinen, würde der *Samyukta-āgama* die Interpretation des *Visuddhimagga* unterstützen. Zusätzlich zur hier erwähnten Lehrrede enthält der *Samyukta-āgama* mehrere andere Lehrreden, die sich mit der Atem-Betrachtung befassen. Eine dieser Lehrreden präsentiert die entsprechenden Anweisungen nur mit dem Begriff „Körper“ ohne „Formationen“ hinzuzufügen und stimmt damit mit den Anweisungen des *Ānanda-sutta* überein.<sup>17</sup> Eine weitere Lehrrede im *Samyukta-āgama* zeigt eine Art Übergangsstadium auf, da der Meditierende zuerst angewiesen wird, den „ganzen Körper zu erfah-

---

<sup>15</sup> SN 54.13 (ergänzt von SN V 312,1): *„pītipaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati ... ,sukhapāṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati.*

<sup>16</sup> Vism 285,5.

<sup>17</sup> SĀ 807, T II 207a19 beschreibt in enger Übereinstimmung mit der Pāli-Darstellung als Objekte des dritten und vierten Schrittes die ‚Erfahrung des ganzen Körpers‘, 一切身覺, und die ‚Beruhigung der körperlichen Formationen‘, 身行休息.

ren und zu kennen“ und danach „alle körperlichen Formationen zu erfahren und zu kennen“.<sup>18</sup>

Da diese Lehrrede die Beruhigung der körperlichen Formationen gar nicht erwähnt scheint es, als ob ein Fehler während der mündlichen Überlieferung oder der Übersetzung in das Chinesische entstanden ist. Das gleiche könnte auch in der hier übersetzten Lehrrede passiert sein, die direkt im Anschluss an den Abschnitt, der die körperliche Formationen erwähnt, einen Satz wiederholt, der zum Beginn der Anweisungen gehört und an diesem Punkt aus dem Zusammenhang gerissen scheint.<sup>19</sup>

Hier ist weiterhin zu berücksichtigen, dass auch andere Lehrreden im *Samyukta-āgama* stellenweise unter dem Einfluss der Auslegungen der Kommentare zu stehen scheinen, die die ursprüngliche Form der Lehrrede entweder während der mündlichen Überlieferung oder zum Zeitpunkt der Übersetzung ins Chinesische beeinflusst haben könnten.<sup>20</sup> Die Anweisung der *Samyukta-āgama*-Lehrrede, die „ganze körperliche Formation“ zu erfahren, mag ein weiteres Beispiel dafür sein, dass die Formulierung von einem Kommentar beeinflusst wurde, der der Auslegung Buddhaghosas entsprach. Möglicherweise könnten die *Samyukta-āgama*-Anweisungen auch das Ergebnis eines einfachen Übertragungsfehlers sein, bei dem die Erwähnung der körperlichen Formationen im vierten Schritt des sechzehnteiligen Schemas die Formulierung des dritten Schritt beeinflusste.

---

<sup>18</sup> SĀ 803, T II 206a28: 覺知一切身, gefolgt von 覺知一切身行. Das *Arthaviniścaya-sūtra* zeigt ähnliche Variationen auf, da das Basismanuskript in Samtani 1971: 43,7 *sarvakāyasaṃskārapratīsaṃvedī* enthält, anstelle der dritten und vierten Schritte des Pāli-Schemas (gefolgt von *prītipratīsaṃvedī*), während die nepalesischen Kopien, Ferraris Edition und die tibetische Version im Anhang von Samtani 1971: 323 *kāyapratīsaṃvedī* als dritten Schritt, gefolgt von *kāyasaṃskārapratīsaṃvedī* als vierten Schritt, *sarvakāyapratīsaṃvedī* als fünften Schritt und *sarvakāyasaṃskārapratīsaṃvedī* als sechsten Schritt haben. Die chinesische Version, T 763, T XVII 657c6, schreitet auf ähnliche Weise voran von Achtsamkeit des Körpers, 念身, über Achtsamkeit körperlicher Formationen, 念身行, zur Achtsamkeit des ganzen Körpers, 念一切身, und dann Achtsamkeit aller körperlichen Formationen, 念一切身行. Im Unterschied zu den anderen Versionen geht die chinesische Version jedoch an diesem Punkt auf die Achtsamkeit der Beruhigung körperlicher Formationen über, 念輕安身行, und stimmt damit wieder mit dem vierten Schritt des Pāli-Schemas überein, dessen Sanskrit-Gegenstück im *Arthaviniścaya-sūtra* dagegen in der Mitte der zweiten Tetrade zu finden ist, nach *prītipratīsaṃvedī* und *sukhapratīsaṃvedī*. Bezüglich der Variationen des sechzehnteiligen Schemas in anderen im Chinesischen erhaltenen Texten vgl. Deleanu 1992: 51-52.

<sup>19</sup> Siehe weiter unten Fußnote 40.

<sup>20</sup> Mehrere dieser Beispiele aus dem *Samyukta-āgama* sind in Wen 2005 gesammelt worden.

Der Eindruck, dass die *Samyukta-āgama*-Lehrrede einen Fehler enthalten könnte, wird weiter bestätigt durch die Tatsache, dass die Anweisungen des dritten Schrittes des sechzehnteiligen Schemas für die Entwicklung der Atembetrachtung in Lehrreden des *Madhyama-āgama* und des *Ekottarika-āgama* mit der Pāli-Version übereinstimmen, da sie nur vom Körper sprechen, ohne irgendwelche Formationen zu erwähnen.<sup>21</sup> Dies ist auch der Fall bei den Anweisungen des dritten Schrittes der Atembetrachtung in den Werken *Mahāvuyutpatti* und *Śrāvakabhūmi*.<sup>22</sup>

Die *Śrāvakabhūmi* stimmt jedoch wieder mit dem *Samyukta-āgama* überein, wenn es um die letzte Tetrade der Atembetrachtung geht, somit weichen beide von der Pāli-Version ab. Während diese Tetrade in der Pāli Lehrrede von der Betrachtung der Vergänglichkeit über Leidenschaftslosigkeit und Vergehen bis zum (völligen) Loslassen (*paṭinissagga*) fortschreitet,<sup>23</sup> verläuft dieser Prozess in der *Samyukta-āgama*-Lehrrede und der *Śrāvakabhūmi* von der Betrachtung der Vergänglichkeit über Aufgeben (*\*pahāna*) und Leidenschaftslosigkeit bis zum Vergehen.<sup>24</sup> Diese Sequenz findet sich auch in anderen Pāli-Lehrreden im Kontext ei-

<sup>21</sup> Der dritte Schritt der Achtsamkeit des Atems in MĀ 98, T I 582c16 verlangt den ‚ganzen Körper‘ beim Einatmen zu erfahren, den ‚ganzen Körper‘ beim Ausatmen zu erfahren, 覺一切身息入, 覺一切身息出 (die 宋, 元 und 明 Lesart 覺 übernehmend, anstatt 學). EĀ 17.1, T II 582a18 weist an, den ‚Körper vollständig zu kontemplieren [beim] Einatmen, [beim] Ausatmen‘, 盡觀身體入息, 出息.

<sup>22</sup> Sakaki 1926: 89 (§ 53 Nr. 1177); T 1579, T XXX 432b2 und Shukla 1973: 230,3. Das gleiche scheint der Fall zu sein für die im sogenannten ‚Yogalehrbuch‘ enthaltenen Anweisungen, siehe Fragmente 118V4 und 122R5, Schlingloff 1964: 69 and 75. Auch im *\*Mahāprajñāpāramitā(-upadeśa)-śāstra*, T 1509, T XXV 138a11, folgt auf die Betrachtung des langen und kurzen Atems das Bewusstsein des ganzen Körpers, jedoch geschieht dies erst im vierten Schritt.

<sup>23</sup> SN 54.13 (ergänzt von SN V 312,15). Der *Vimuttimaggā*, T 1648, T XXXII 430a5, stimmt mit der Pāli-Version überein, ebenso das *Arthavinīscaya-sūtra* in Samtani 1971: 45,1 und T 763, T XVII 658a1. Das gleiche Schema wiederholt sich in anderen Pāli-Lehrreden unabhängig von der Achtsamkeit des Atems, z.B. in MN 37, MN I 251,26 als ein Weg, Empfindungen zu kontemplieren; in SN 36.8, SN IV 214,12 in Bezug auf Kontakt und Empfindung (wo *vayānupassī* vor *virāgānupassī* kommt); oder im Zusammenhang der Erfahrung der Sinne in AN 7.80, AN IV 146,11 (mit *dukkhānupassī*, *anattānupassī*, *khayānupassī* und *vayānupassī* vor *virāgānupassī*).

<sup>24</sup> T 1579, T XXX 432b21 und Shukla 1973: 231,6; siehe auch Fragmente 128V1-2, Schlingloff 1964: 82-3. T 1509, T XXV 138a14 (*Mahāprajñāpāramitā(-upadeśa)-śāstra*) verbindet beide Schemata, da dort ‚Veränderlichkeit‘, ‚Entwurzelung‘ (oder buchstäblicher: ‚Zerstörung‘, vgl. Hirakawa 1997: 575 s.v. 散壞), ‚Leidenschaftslosigkeit‘ und ‚Beenden‘ als zwölfte bis fünfzehnte Schritte, gefolgt von ‚(völligem) Loslassen‘ als sechzehnter Schritt definiert sind.

ner Serie von Wahrnehmungen, jedoch nicht in Bezug auf die Atembetrachtung.<sup>25</sup>

Außer den Unterschieden in der letzten Tetrade divergieren die Lehrreden des *Samyutta-nikāya* und *Samyukta-āgama* auch in ihren Erklärungen der Beziehungen zwischen den vier Tetraden der Atembetrachtung und den vier *satipaṭṭhānas*. Der *Samyukta-āgama* wendet überall die gleiche Art der Erklärung an. Bezogen auf jede der vier Tetraden erklärt er, dass die Phänomene, die das Objekt der Betrachtung bilden, entsprechend jeweils entweder zum Körper, zu den Empfindungen, zum Geist oder zu den *dharmas* gehören und deshalb als Beispiele der entsprechenden *satipaṭṭhānas* anzusehen sind. Die Pāli-Lehrrede bietet nur in Bezug auf die erste Tetrade eine ähnliche Erklärung. Die übrigen drei Tetraden werden jedoch anders verstanden.

Das *Ānanda-sutta* des *Samyutta-nikāya* erklärt zur zweiten Tetrade der Atembetrachtung, dass diese vier Schritte (die Erfahrung der Freude, des Glücks, der geistigen Formationen sowie die Beruhigung der geistigen Formationen) mit der Betrachtung der Empfindungen (*vedanā*) korrespondieren, da die starke Achtsamkeit auf den Atem als eine bestimmte Empfindung unter den Empfindungen zu verstehen sei.<sup>26</sup> Diese Erklärung ist etwas verwirrend, da sonst nirgendwo in den Lehrreden Aufmerksamkeit (*manasikāra*) als eine Art von Empfindung verstanden wird.<sup>27</sup>

Die dritte Tetrade der Atembetrachtung (die Erfahrung des Geistes, das Erfreuen des Geistes, die Konzentration des Geistes und die Befreiung des Geistes) entspricht laut dem *Samyutta-nikāya* der Betrachtung des Geistes, da Konzentration durch Atembetrachtung ohne Achtsamkeit und klares Verständnis nicht entwickelt werden kann.<sup>28</sup> Dies ist zwar richtig, aber als Erklärung der Wechselwirkung der dritten Tetrade mit

---

<sup>25</sup> Diese Abfolge verläuft von *aniccānupassī/aniccasaññā* (über die Zwischenstufen *anicce dukkhasaññā* und *dukkhe anattasaññā*) bis *pahānasaññā*, *virāgasaññā* und *nirodhasaññā*; siehe DN 33, DN III 251,9; DN 34, DN III 291,9; SN 46.71-76, SN V 132-133; SN 55.3, SN V 345,23; AN 6.35, AN III 334,6; AN 6.123, AN III 452,12; AN 10.56, AN V 105,24 und AN 10.217, AN V 309,19.

<sup>26</sup> SN 54.13, SN V 330,11: *vedanāññatarāham ... etaṃ vadāmi yad idam assāsapassāsānaṃ sādhukaṃ manasikāraṃ.*

<sup>27</sup> Ps IV 140,15 (in Bezug auf die gleiche Erklärung in MN 118) erkennt die Schwierigkeit mit dieser Passage und erklärt, dass es lediglich ein metaphorischer Ausdruck ist, der nicht ‚Aufmerksamkeit‘ selbst intendiert, sondern nur ihre Objekte.

<sup>28</sup> SN 54.13, SN V 330,23: *nāhaṃ ... muṭṭhassatissa asampajānassa ānāpānasatisamādhibhāvanaṃ vadāmi.*

dem dritten *satipaṭṭhāna* jedoch auch verwirrend, da Achtsamkeit und ein klares Verständnis für alle Tetraden der Atembetrachtung notwendig sind. Es ist deshalb nicht unbedingt klar, warum diese Bedingung eine Verbindung speziell zwischen der dritten Tetrade und der Betrachtung des Geistes herstellt.

Bei der Verbindung der vierten Tetrade mit dem vierten *satipaṭṭhāna* weist die *Samyutta-nikāya*-Version darauf hin, dass der Meditierende auf dieser Stufe allem in Gleichmut zusieht und mit Weisheit erkannt hat, dass Begierde und Unzufriedenheit überwunden sind.<sup>29</sup> Warum dies als Betrachtung der *dharmas* definiert wird, bleibt auch etwas unklar, da laut des *Satipaṭṭhāna-sutta* Freiheit von Begierde und Unzufriedenheit mit allen vier *satipaṭṭhānas* zu entwickeln ist.<sup>30</sup>

Ähnlich findet laut der *Samyukta-āgama*-Lehrrede die vollständige Beseitigung von Begierde und Unzufriedenheit mit der Entwicklung des Gleichmuts als Faktor des Erwachens statt; ein Prozess, der nach beiden Versionen mit jedem der vier *satipaṭṭhānas* entwickelt werden kann. Insofern verweist die Abwesenheit von Begierde und Unzufriedenheit als solche noch nicht auf eine besondere Verbindung mit der Betrachtung der *dharmas*.

Den Auslegungen der Kommentare zufolge kann eine Verbindung zwischen der vierten Tetrade und der Betrachtung der *dharmas* hergestellt werden durch den Bezug auf „Weisheit“, mit der die Abwesenheit von Begierde und Unzufriedenheit gesehen worden ist. Weisheit wäre hier zu verstehen als eine durch die Betrachtung von Vergänglichkeit usw. entstandene Einsicht, d.h. durch die vier Schritte der letzten Tetrade der Atembetrachtung.<sup>31</sup>

Die Betrachtung von Vergänglichkeit usw. in der vierten Tetrade legt unzweifelhaft eine starke Betonung auf die Entwicklung der Weisheit, doch bildet die Betrachtung der Vergänglichkeit im Kontext des *Satipaṭṭhāna-sutta* einen festen Bestandteil der Anweisungen, die mit jedem einzelnen *satipaṭṭhāna* auszuführen sind. Jede der Übungen, die unter den vier *satipaṭṭhānas* aufgelistet ist, soll durch die Betrachtung des Entste-

---

<sup>29</sup> SN 54.13, SN V 330,32: *so yaṃ taṃ hoti abhijjhādomanassānaṃ pahānaṃ taṃ paññāya divvā sādhuṃkam ajjupekkhitā hoti.*

<sup>30</sup> MN 10, MN I 56,5: *vineyya loke abhijjhādomanassaṃ*, eine Formulierung die mit jedem *satipaṭṭhāna* wiederkehrt.

<sup>31</sup> Ps IV 142,4.

hens und Vergehens dazu führen, unabhängig verweilen zu können, ohne sich an irgendetwas in der Welt zu klammern.<sup>32</sup> Obwohl diese Formulierungen sich von den Begriffen der vierten Tetrade der Atembetrachtung unterscheiden, bleibt die praktische Bedeutung doch die gleiche. Daher könnte das Sehen „mit Weisheit“ auch mit jeder der vier *satipatṭhānas* entwickelt werden und nicht nur mit der Betrachtung der *dharmas*.

Folglich scheinen die Erläuterungen der *Samyukta-āgama*-Version, die die zweite bis vierte Tetrade der Atembetrachtung mit der zweiten bis vierten *satipatṭhāna* in Wechselbeziehung setzen, klarer zu sein als ihr Pāli-Gegenstück.

Überblickt man jedoch die zwei Versionen im Ganzen, dann stimmen die Anweisungen zur Entwicklung der Atembetrachtung in sechzehn Schritten weitgehend überein. Dieses von beiden Versionen beschriebene sechzehnteilige Schema zeigt auf, wie eine Form der Betrachtung des Körpers, nämlich die Atembetrachtung, so entwickelt werden kann, dass alle vier *satipatṭhānas* abgedeckt werden und diese weiter zur Entwicklung der sieben Faktoren des Erwachens und damit zur Befreiung führen. Dies zeigt beispielhaft die Flexibilität der Anweisungen zur Meditation in den frühen Lehrreden auf, die es erlauben, verschiedene Aspekte der Meditationspraxis derart zu kombinieren, dass sie auf direktem Weg zum Endziel der Praxis führen, d.h. zur Reinigung des Geistes und der Erreichung von *nibbāna*.<sup>33</sup>

---

<sup>32</sup> MN 10, MN I 56,30: *samudayadhammānupassī vā ... viharati, vayadhammānupassī vā ... viharati, samudayavayadhammānupassī vā ... viharati, ... anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati.*

<sup>33</sup> MN 10, MN I 55,31 führt in *satipatṭhāna* ein als *ekāyano maggo sattānaṃ visuddhiyā ... nibbānassa sacchikiriyāya.*

## ÜBERSETZUNG

[Lehrrede an Ānanda]<sup>34</sup>

So habe ich es gehört. Zu jener Zeit lebte der Buddha unter den Vajjians im Zederhain am Ufer des Vaggumudā-Flusses.<sup>35</sup> Zu dieser Zeit hatte der ehrwürdige Ānanda, während er alleine und zurückgezogen reflektierte und meditierte, den folgenden Gedanken: „Gibt es ein *dharmā*, das durch wiederholte und intensive Übung vier *dharmas* erfüllt; [und wenn diese] vier *dharmas* erfüllt sind, sieben *dharmas* erfüllt; [und wenn diese] sieben *dharmas* erfüllt sind, zwei *dharmas* erfüllt?“

Dann, nachdem der ehrwürdige Ānanda sich von seiner Meditation [in Zurückgezogenheit] erhoben hatte, wandte er sich an den Buddha, huldigte ihm, indem er sich mit seinem Kopf vor den Füßen des Buddhas verneigte, setzte sich zur Seite und sprach zum Buddha:

„Erhabener, während ich alleine und zurückgezogen reflektierte und meditierte hatte ich den folgenden Gedanken: „Gibt es ein *dharmā*, das durch intensives Üben vier *dharmas* zur Erfüllung bringt... (bis)<sup>36</sup> ... zwei *dharmas* erfüllt? Ich frage jetzt den Erhabenen, könnte es ein *dharmā* geben, das durch intensives Üben [vier *dharmas* zur Erfüllung bringt] ... (bis) ... zwei *dharmas* erfüllt?“

Der Buddha antwortete Ānanda: „Es gibt ein *dharmā*, das durch intensives Üben ... (bis) ... zwei *dharmas* zur Erfüllung bringen kann. Was ist dieses *dharmā*? Es ist die Achtsamkeit des Einatmens und Ausatmens. [Wenn die Achtsamkeit des Einatmens und Ausatmens] intensiv geübt worden ist, kann sie die vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit zur Erfüllung bringen. [Wenn] die vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit erfüllt sind, dann erfüllen sie die sieben Faktoren des Erwachens. [Wenn] die sieben Faktoren des Erwachens erfüllt sind, dann erfüllen sie Weisheit und Befreiung.

---

<sup>34</sup> Die Taishō-Edition enthält keinen Titel. Ich schließe mich Akanuma 1929: 77 und Anesaki 1908: 108 an, die 阿難 als Titel vorschlagen.

<sup>35</sup> SĀ 810, T II 208a10: 薩羅梨林. T 2130, T LIV 1047b6 erklärt, dass 薩羅梨 für eine Art Zederbaum steht, 譯曰杉也. SN 54.13, SN V 328,24 beginnt erst in dem Moment, in dem Ānanda den Buddha anspricht, der zu der Zeit in Sāvatti verweilte.

<sup>36</sup> Hier und an anderer Stelle entspricht ‚... (bis) ...‘ einer im Original gefundene Abkürzung 乃至 (ähnlich dem *pe* in Pāli-Lehrreden). Für Abkürzungen im Original, die nicht explizit als solche gekennzeichnet sind, benutze ich nur ‚...‘.

Wie erfüllt die Entwicklung der Achtsamkeit des Einatmens und Ausatmens die vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit? Hier lebt ein Mönch in Abhängigkeit eines Dorfes ... (bis)<sup>37</sup> ... beim Ausatmen übt er sich in der Achtsamkeit des Vergehens.

Ānanda, auf diese Weise übt ein edler Schüler die Achtsamkeit: Beim Einatmen übt er die Achtsamkeit des Einatmens, beim Ausatmen übt er die Achtsamkeit des Ausatmens.<sup>38</sup> Wenn [der Atem] lang, wenn [der Atem] kurz ist ... körperliche Formation erfahrend ...<sup>39</sup>

[Auf diese Weise], wenn er achtsam einatmet, übt er achtsam einzuatmen, wenn er achtsam ausatmet, übt er achtsam auszuatmen.<sup>40</sup> Er übt die Beruhigung der körperlichen Formationen [während] er achtsam einatmet; er übt die Beruhigung der körperlichen Formationen [während] er achtsam ausatmet. Zu dieser Zeit [in Bezug auf] den Körper betrachtet ein edler Schüler den Körper mit Achtsamkeit auf einen bestimmten Körper gerichtet.<sup>41</sup> Dies ist in der Tat, wie Achtsamkeit des Körpers entwickelt wird.

---

<sup>37</sup> SN 54.13, SN V 329,20 führt ein in die Praxis der Achtsamkeit des Atems mit einer Beschreibung, wie ein Mönch in den Wald geht, sich unter einen Baum oder in eine leere Hütte setzt (vgl. auch MN 118, MN III 82,24). Diese Situation ist auch in dieser abgekürzten Passage impliziert, da diese Plätze in einer Beschreibung der Achtsamkeit des Atems in SĀ 803, T II 206a22 erwähnt sind. Diese Beschreibung in SĀ 803 beginnt mit der Schilderung, wie ein Mönch in der Nähe eines Dorfes oder einer Stadt lebt, wo er morgens seine Nahrung erbettelt und nach dem Essen sich zu einem dieser geeigneten Plätze zurückzieht, um sich (ungestört) der Achtsamkeit des Atems zu widmen. Nach einer anderen *Samyukta-āgama*-Lehrrede, SĀ 801, T II 206a5, erfüllt solch ein abgelegener Ort eine der fünf Bedingungen, die für die Achtsamkeitspraxis des Atems förderlich sind.

<sup>38</sup> SN 54.13 (ergänzt von SN V 311,13) erwähnt an dieser Stelle noch kein Üben, siehe Diskussion oben. SN 54.13 bezieht sich ausschließlich auf einen Mönch als Subjekt, während SĀ 810 am Anfang einen Mönch, danach einen edlen Schüler und schließlich wieder, wenn es um die Faktoren des Erwachens geht, einen Mönch erwähnt.

<sup>39</sup> SN 54.13 (ergänzt von SN V 311,18) spricht an dieser Stelle nur davon, ‚den ganzen Körper zu erfahren‘, *sabbakāyapaṭisamvedī*, und geht erst im folgenden vierten Schritt des sechzehnteiligen Schemas zu ‚körperlichen Formationen‘ über, die beruhigt werden müssen, *passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ*, siehe Diskussion oben.

<sup>40</sup> Dieser Satz scheint überflüssig zu sein, da er die anfänglichen Anweisungen wiederholt.

<sup>41</sup> SĀ 810, T II 208a29: 聖弟子爾時身身觀念住異於身者, wo meine Übersetzung von der Annahme ausgeht, dass 異於身者 dem Pāli-Ausdruck *kāyaññātara* ähnlich ist. SN 54.13, SN V 329,28 fügt hier und in Bezug auf die anderen drei *satipaṭṭhānas* hinzu, dass die Praxis gewissenhaft unternommen wird, klar wissend und achtsam, frei von

Dann kommt eine Zeit, [wenn] ein edler Schüler Freude erfährt und sich dessen bewusst ist ... Glück erfährt und sich dessen bewusst ist ... die geistigen Formationen erfährt und sich dessen bewusst ist ... die Beruhigung der geistigen Formationen erfährt und sich dessen bewusst ist. [Auf diese Weise], wenn er achtsam einatmet, übt er die geistigen Formationen zu beruhigen; wenn er achtsam ausatmet, übt er die geistigen Formationen zu beruhigen. Zu dieser Zeit [in Bezug auf] Empfindungen betrachtet ein edler Schüler Empfindungen mit Achtsamkeit in Bezug auf eine bestimmte Empfindung.<sup>42</sup> Dies ist in der Tat, wie Achtsamkeit der Empfindungen entwickelt wird.<sup>43</sup>

Dann kommt eine Zeit, [wenn] ein edler Schüler den Geist erfährt und sich dessen bewusst ist ... die Erfreuerung des Geistes erfährt und sich dessen bewusst ist ... die Konzentrierung des Geistes erfährt und sich dessen bewusst ist ... die Befreiung des Geistes erfährt und sich dessen bewusst ist. [Auf diese Weise], wenn er achtsam einatmet, übt er, den Geist zu befreien, wenn er achtsam ausatmet, übt er den Geist zu befreien. Zu dieser Zeit [in Bezug auf] den Geist betrachtet ein edler Schüler den Geist mit Achtsamkeit in Bezug auf einen bestimmten Geisteszustand.<sup>44</sup> Dies ist in der Tat, wie Achtsamkeit des Geistes entwickelt wird.

Dann kommt eine Zeit [wenn] ein edler Schüler Vergänglichkeit ... Aufgeben ... Leidenschaftslosigkeit ... Vergehen betrachtet.<sup>45</sup> Auf diese Weise übt er in der Betrachtung von Vergänglichkeit ... Aufgeben ... Leiden-

---

Begierde und Unzufriedenheit in Bezug auf die Welt, *ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ*.

<sup>42</sup> SĀ 810, T II 208b4: 是聖弟子爾時受受觀念住, 若復異受者, was trotz einer etwas unterschiedlichen Formulierung dem Sinn des früheren Beispiels der Kontemplation des Körpers entspricht, vgl. Fußnote 41. SN 54.13, SN V 330,11 unterscheidet sich dadurch, dass erhöhte Achtsamkeit des Ein- und Ausatmens als eine Empfindung erklärt wird, siehe die Diskussion weiter unten.

<sup>43</sup> Die Übersetzung folgt der 元 und 明 Lesart 隨受 anstatt 受隨身, entsprechend der Formulierung der Kontemplation des Geistes und der *dharmas*.

<sup>44</sup> SĀ 810, T II 208b8: 是聖弟子爾時心心觀念住, 若有異心者. SN 54.13, SN V 330,23 erklärt stattdessen, dass diese Tetrade mit der Kontemplation des Geistes korrespondiert, da Konzentration durch Achtsamkeit des Atems nicht entwickeln werden kann, wenn man verwirrt ist und kein klares Verständnis besitzt, siehe die Diskussion oben.

<sup>45</sup> SĀ 810, T II 208b10: 無常, 斷, 無欲, 滅; was den Pāli-Begriffen *anicca*, *pahāna*, *virāga* und *nirodha* entsprechen würden. SN 54.13, SN V 330,27 spricht stattdessen von der Kontemplation von Vergänglichkeit, Leidenschaftslosigkeit (oder ‚Erblassen‘), Vergehen und Loslassen, *aniccānupassī*, *virāgānupassī*, *nirodhānupassī*, *paṭinissaggānupassī*, siehe die Diskussion oben.

schaftslosigkeit ... Vergehen zu verweilen. Zu dieser Zeit [in Bezug auf] *dharmas* betrachtet ein edler Schüler die *dharmas* mit Achtsamkeit auf ein bestimmtes *dharma* gerichtet.<sup>46</sup> Dies ist in der Tat, wie man Achtsamkeit der *dharmas* entwickelt. Dies nennt man die Erfüllung der vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit durch die Entwicklung der Achtsamkeit des Einatmens und Ausatmens.“

Ānanda sprach zum Buddha: „Dies ist [in der Tat wie] die Entwicklung der Achtsamkeit des Einatmens und Ausatmens die vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit zur Erfüllung bringt. Wie bringt die Entwicklung der vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit die sieben Faktoren des Erwachens zur Erfüllung?“<sup>47</sup>

Der Buddha sprach zu Ānanda: „Wenn ein Mönch [in Bezug auf] den Körper die Achtsamkeit etabliert durch die Betrachtung des Körpers, [auf diese Weise] die Achtsamkeit etabliert hat, dann ist [seine] Achtsamkeit fest etabliert und ohne Vergesslichkeit. Zu dieser Zeit entwickelt er beharrlich den Erwachensfaktor der Achtsamkeit.<sup>48</sup> Wenn der Erwachensfaktor der Achtsamkeit [auf diese Weise] völlig entwickelt ist, dann gelangt der Erwachensfaktor der Achtsamkeit dadurch zur Erfüllung.

[Wenn] der Erwachensfaktor der Achtsamkeit erfüllt ist, dann untersucht und unterscheidet [er] den *Dharma*.<sup>49</sup> Zu dieser Zeit entwickelt er

---

<sup>46</sup> SĀ 810, T II 208b11: 是聖弟子爾時法法觀念住異於法者. Der Zusammenhang der letzten Tetrade mit der Kontemplation der *dharmas* wird in SN 54.13, SN V 330,32 so erklärt, dass auf dieser Stufe der Praxis durch Weisheit erkannt wird, dass Begierde und Unzufriedenheit aufgegeben worden sind und der Praktizierende mit Gleichmut zusieht, siehe die Diskussion oben.

<sup>47</sup> In SN 54.13, SN V 331,6 fährt der Buddha unverzüglich mit seiner Darlegung fort, ohne eine Frage von Ānanda über das Verhältnis zwischen den vier *satipatṭhānas* und den sieben Faktoren des Erwachens.

<sup>48</sup> SĀ 810, T II 208ab16: 爾時方便修念覺分, wo 方便 für Fleiß oder Bemühungen steht, vgl. auch Demiéville 1952: 17 und Zacchetti 2005: 1263-4. Im *Samyukta-āgama* wiederholt sich der gleiche Sprachgebrauch in Beschreibungen des edlen achtfachen Pfades, wo rechtes Streben als 正方便 ausgedrückt wird, vgl. z.B. SĀ 42, T II 10a17.

<sup>49</sup> In SN 54.13, SN V 331,18 ist das Objekt solcher Unterscheidung im Singular, *taṃ dhammaṃ paññāya pavicinati*, und das gleiche scheint auch für 法 in SĀ 810 der Fall zu sein, da an anderer Stelle im *Samyukta-āgama* oft 諸 benutzt wird, um deutlich die Pluralform von 法 zu markieren. Die Singular- und Pluralform fallen beide unter diesen Faktor des Erwachens: In SN 46.3, SN V 67,27 basiert seine Entwicklung darauf, dass jemand die Lehre gehört, gelernt und reflektiert hat, *dhammaṃ sutvā ... taṃ dhammaṃ anussarati anuvitakketi*. SN 46.52, SN V 111,1, spricht jedoch davon, die *dharmas* intern und extern zu kontemplieren, *ajjhataṃ dhammesu* und *bahiddhā*

beharrlich den Erwachensfaktor der Unterscheidung der *dharmas*. Wenn der Erwachensfaktor der Unterscheidung der *dharmas* [auf diese Weise] völlig entwickelt ist, dann gelangt der Erwachensfaktor der Unterscheidung der *dharmas* dadurch zur Erfüllung.

[Wenn] er scharfsinnig den *Dharma* untersucht und unterschieden hat, dann ist er voll Energie. Zu dieser Zeit entwickelt er beharrlich den Erwachensfaktor der Energie. Wenn der Erwachensfaktor der Energie [auf diese Weise] völlig entwickelt ist, dann gelangt der Erwachensfaktor der Energie dadurch zur Erfüllung.

[Wenn] er beharrlich ist und viel Energie hat, dann entsteht Freude im Geist.<sup>50</sup> Zu dieser Zeit entwickelt er beharrlich den Erwachensfaktor der Freude. Wenn der Erwachensfaktor der Freude [auf diese Weise] völlig entwickelt ist, dann gelangt der Erwachensfaktor der Freude dadurch zur Erfüllung.

[Wenn] er voller Freude ist, dann kommen Körper und Geist zur Ruhe. Zu dieser Zeit entwickelt er beharrlich den Erwachensfaktor der Ruhe. Wenn der Erwachensfaktor der Ruhe [auf diese Weise] völlig entwickelt ist, dann gelangt der Erwachensfaktor der Ruhe dadurch zur Erfüllung.

[Wenn] Körper und Geist beruhigt und zufrieden sind, dann nimmt die Konzentration zu. Zu dieser Zeit entwickelt er beharrlich den Erwachensfaktor der Konzentration. Wenn der Erwachensfaktor der Konzentration [auf diese Weise] völlig entwickelt ist, dann gelangt der Erwachensfaktor der Konzentration dadurch zur Erfüllung.

[Wenn] der Erwachensfaktor der Konzentration zur Erfüllung gelangt ist, dann kommen Begierde und Unzufriedenheit zum Stillstand und er erlangt Ausgeglichenheit und Gleichmut.<sup>51</sup> Zu dieser Zeit entwickelt er beharrlich den Erwachensfaktor des Gleichmuts. Wenn der Erwachens-

---

*dhammesu*; und SN 46.51, SN V 104,8 erklärt, dass weise Achtsamkeit zum Entstehen dieses Faktors des Erwachens führt, wenn sie auf heilsame und unheilsame *dharmas*, *kusalākusalā dhammā* gerichtet wird. Damit vermitteln diese zwei Passagen den Eindruck, dass ‚Phänomene‘ im allgemeinen zu kontemplieren sind; vgl. auch die Diskussion in Gethin 1992: 147-154.

<sup>50</sup> SN 54.13, SN V 332,7 spezifiziert, dass die auf dieser Stufe entstandene Freude nicht weltlich ist, *pīti nirāmisā*.

<sup>51</sup> SN 54.13, SN V 332,26 weist stattdessen darauf hin, dass auf dieser Stufe mit (völligem) Gleichmut der so konzentrierten Geisteszustand wahrgenommen wird, *tathā samāhitam cittaṃ sādhuḥkaṃ ajjupekkhitā hoti*.

faktor des Gleichmuts [auf diese Weise] völlig entwickelt ist, dann gelangt der Erwachensfaktor des Gleichmuts dadurch zur Erfüllung.

[In Bezug auf] Empfindungen ... [In Bezug auf] den Geist ... [In Bezug auf] die *dharmas* ... (die Vergegenwärtigung der Achtsamkeit [der Empfindungen] ... [des Geistes] ... der *dharmas* sollte auf gleiche Weise erklärt werden). Dies nennt man die Erfüllung der sieben Faktoren des Erwachens durch die Entwicklung der vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit“.

Ānanda sprach zum Buddha: „Dies ist [in der Tat wie] die Entwicklung der vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit die sieben Faktoren des Erwachens erfüllt. Wie bringt die Entwicklung der sieben Faktoren des Erwachens Weisheit und Befreiung zur Erfüllung?“<sup>52</sup>

Der Buddha sprach zu Ānanda: „Wenn ein Mönch den Erwachensfaktor der Achtsamkeit entwickelt, unterstützt von Zurückgezogenheit, unterstützt von Leidenschaftslosigkeit und unterstützt von Vergehen, zum völligen Loslassen führend und diesen Erwachensfaktor der Achtsamkeit [auf diese Weise] völlig entwickelt hat, dann erfüllt er Weisheit und Befreiung ... (bis) ... [wenn er] den Erwachensfaktor der Gleichmut entwickelt, unterstützt von Zurückgezogenheit, unterstützt von Leidenschaftslosigkeit und unterstützt von Vergehen, zum völligen Loslassen führend und diesen Erwachensfaktor der Gleichmut [auf diese Weise] völlig entwickelt hat, dann erfüllt er Weisheit und Befreiung.

Ānanda, dies nennt man *dharmas*, die in Beziehung zueinander stehen, *dharmas*, die sich gegenseitig unterstützen. Auf diese Weise werden diese dreizehn *dharmas*<sup>53</sup> völlig entwickelt und erfüllt. Sobald ein *dharma* vorherrschend wird, dann führt dieser *dharma* (zwangsläufig) weiter zum nächsten Schritt dieser Abfolge, wenn es völlig entwickelt und erfüllt wird“.

[Als] der Buddha diese Lehrrede sprach, war der ehrwürdige Ānanda, der gehört hatte, was der Buddha gesagt hatte, hoch erfreut und behielt sie im Geist.

---

<sup>52</sup> In SN 54.13, SN V 333,16 fährt der Buddha von selbst mit seiner Darlegung fort, ohne eine Frage von Ānandas, wie die sieben Faktoren des Erwachens Weisheit und Befreiung erfüllen.

<sup>53</sup> Dies bezieht sich auf die vier *satipaṭṭhānas*, die sieben Faktoren des Erwachens, sowie auf Weisheit und Befreiung.

## Die historischen Wurzeln der U Ba Khin Vipassanā-Meditation

*Vipassanā*-Meditation, wie sie in der Tradition von U Ba Khin gelehrt wird, hat sich inzwischen zu einer der am weitesten verbreiteten Formen der Einsichtsmeditation in der Welt entwickelt. Dank der stetigen Bemühungen von S. N. Goenka wird die U Ba Khin Methode gegenwärtig auf *dāna*-Basis sowohl in reichen Ländern wie den USA, als auch in verarmten Gebieten Indiens gelehrt; sowohl in Theravāda-Ländern wie Sri Lanka als auch in islamischen Ländern wie Dubai und Iran.<sup>54</sup> Seitdem mehrere Regierungen offiziell anerkannt haben, dass die U Ba Khin-Methode selbst verhärtete Kriminelle reformieren kann, sind Anleitungen für diese Form der *vipassanā*-Meditation auch in Gefängnissen im Osten wie im Westen erhältlich.

Der Erfolg spricht für die Fähigkeit dieser Methode wirksam zu befreiender Einsicht zu führen. Über die Herkunft der Meditationstechnik ist jedoch nicht allzuviel bekannt. U Ba Khin (1899-1971) lernte *Vipassanā*-Meditation von U Thet (1873-1945), dessen Lehraktivitäten von dem berühmten burmesischen Gelehrtenmönch Ledi Sayadaw (1846-1923) unterstützt wurden.<sup>55</sup> Weiter in die Vergangenheit hinein scheinen wenig zusätzliche Informationen erhältlich zu sein. Trotzdem gibt es Hinweise, dass diese Meditationspraxis weit in die Geschichte des indischen Buddhismus zurückreicht.

Neben den indischen Textquellen des Buddhismus haben glücklicherweise chinesische Buddhisten seit dem zweiten Jahrhundert unserer Zeitrechnung systematisch Lehrreden, monastische Regeln, Kommentare und Abhandlungen von verschiedenen buddhistischen Schulen aus Indien in das Chinesische übersetzt. Die ausdauernden Bemühungen der chinesischen Übersetzer über Jahrhunderte hinweg haben schließlich den vielleicht größten Korpus übersetzten Materials in der Geschichte der Menschheit geschaffen.

Ein berühmter Übersetzer, der an diesem Unternehmen aktiv beteiligt war, ist Kumārajīva (344-413), ein buddhistischer Mönch aus Nordindien. Er war für das gepflegte Chinesisch der Übersetzungen berühmt, die un-

---

<sup>54</sup> Ein Überblick der Orte, an denen Kurse stattfinden, kann unter [www.dhamma.org/alphalist.htm](http://www.dhamma.org/alphalist.htm) gefunden werden.

<sup>55</sup> *Sayagyi U Ba Khin Journal* 1998: 75-86.

ter seiner Leitung in Zusammenarbeit mit großen Gruppen muttersprachlicher Gelehrtenmönche entstanden. Eines der von Kumārajīva übersetzten Werke ist das \**Dhyānasamādhi-sūtra*, eine Sammlung verschiedener Texte zur Meditation. In diesem *Dhyānasamādhi-sūtra* ist unter anderem eine Abhandlung der sechzehn Stufen der auf den Atem gerichteten Achtsamkeit erhalten. Unter den Anweisungen dieser Abhandlung findet sich ein Hinweis auf die historischen Wurzeln der Meditation in der Tradition von U Ba Khin: In Bezug auf die dritte Stufe der Atembetrachtung, die sich auf die „Erfahrung des ganzen Körpers“ während des Ein- und Ausatmens bezieht,<sup>56</sup> lehrt das *Dhyānasamādhi-sūtra*, dass das Bewusstsein auf folgende Weise entwickelt werden soll:

„Achtsamkeit [während] aller Atemzüge durchdringt den Körper und ist sich [gleichzeitig] auch des Aus- und Einatmens bewusst.<sup>57</sup> Vollständig das Innere des Körpers betrachtend [während] aller Aus- und Einatmungen dringt das Bewusstsein in das Innere des Körpers hinein und reicht von den Zehen bis zu den Fingern und in jede Pore [an der Oberfläche des Körpers], so wie Wasser in Sand hineindringt, bewusst von den Füßen bis zu den Haaren [während] des Aus- [und Einatmens], bis in jede Pore, so wie Wasser in Sand hineindringt.“<sup>58</sup>

<sup>56</sup> MN 118, MN III 82,31: *sabbakāyapaṭisaṃvedī*.

<sup>57</sup> Die Abfolge „ausatmen und einatmen“ erscheint vielleicht denjenigen, die an die Abfolge in den Übersetzungen der Pāli-Lehrreden gewöhnt sind, ungewöhnlich. Die Anleitungen über die Achtsamkeit des Atems in MN 118, MN III 82,28 und in anderen Pāli-Lehrreden behandeln zuerst *assasati* und dann *passasati*, zwei Verben, die oft als „einatmen“ und „ausatmen“ übersetzt werden. Es gibt jedoch unterschiedliche Auffassungen darüber, wie diese zwei Pāli-Verben zu verstehen sind. Vism 272,1 berichtet, dass laut den *Suttanta*-Kommentaren *assasati* einatmen repräsentiert, während die *Vinaya*-Kommentare *assasati* als ausatmen verstehen. Childers 1875/1993: 61; Cone 2001: 268 und Trenckner 1925, 1: 523, folgen der ersten dieser zwei Interpretationen, indem sie *assasati* als „einatmen“ verstehen. Aber Böhtlingk 1883/1998, 4: 173; Mylius 1997: 250; Monier-Williams 1899/1999: 696; und Rhys Davids 1921/1993: 447 folgen dem anderen Verständnis, da nach ihnen „einatmen“ eher *passasati* oder dessen Sanskrit-Äquivalent *praśvasati* entspricht. In Anbetracht solcher Meinungsverschiedenheiten sowohl in antiker als auch heutiger Zeit hat der Umstand, dass das *Dhyānasamādhi-sūtra* das Ausatmen zuerst nennt, wohl keine tiefere Bedeutung, vor allem da das *Dhyānasamādhi-sūtra* an einer späteren Stelle die Abfolge der zwei Verben auch umkehrt, vgl. T 614, T XV 275c24.

<sup>58</sup> T 614, T XV 275b25: 念諸息遍身, 亦念息出入, 悉觀身中諸出息入息, 覺知遍至身中乃至足指遍諸毛孔, 如水入沙, 息出覺知從足至髮遍諸毛孔亦, 如水入沙. Wie in Fußnote 57 oben erwähnt, zeigt T 614 einige Widersprüche in seinen Übersetzungen von *assāsapassāsa*-Äquivalenten aus dem altindischen Original. Deshalb nehme ich an, dass der Bezug im zweiten Abschnitt dieses Auszuges zum Ausatmen, 息出, eine Abkürzung oder ein Überlieferungsfehler des oben genannten Aus- und Einatmens 息出入 ist. Wenn wirklich nur das Ausatmen gemeint wäre, dann wäre eine ergän-

Die Anleitungen des *Dhyānasamādhi-sūtra*, „den ganzen Körper zu erfahren“, ist der Vorgehensweise der U Ba Khin Tradition ähnlich. Nach S. N. Goenka soll mit der dritten Stufe der Achtsamkeit auf den Atem „der ganze Körper gefühlt werden“ in dem Sinne, dass „mit Hilfe des Atems der ganze Körper innen gefühlt wird“.<sup>59</sup>

Laut dem *Visuddhimagga* hingegen bedeutet die Anleitung zur Erfahrung des ganzen Körpers während des Ein- und Ausatmens dass die Anfangs-, Mittel- und Endphase jedes Atemzuges völlig bewusst erfahren werden soll.<sup>60</sup>

Eine Passage im *Ānāpānasati-sutta* bezeichnet den Atem als „Körper“, *kāya*, was somit eine Voraussetzung für die Erklärung im *Visuddhimagga* bietet.<sup>61</sup> Das Wort *kāya* hat eine beträchtliche Bandbreite von Bedeutungen in anderen Pāli Lehrreden, wo es sich nicht nur auf den physischen Körper bezieht. Dies ist zum Beispiel der Fall bei dem Begriff *sakkāya*, was wörtlich „eigener Körper“ bedeutet, ein Ausdruck, der in den Lehrreden für alle fünf Aggregate und nicht nur für den physischen Körper steht. Ein anderes Beispiel ist der Ausdruck „mit dem Körper berühren“, *kāyena phusati*, der die Erfahrung der immateriellen Vertiefungen beschreibt. Da mit den immateriellen Vertiefungen alle Arten von Formen oder Erfahrungen in Bezug auf Form zurückgelassen worden sind,<sup>62</sup> steht *kāya* in solchen Zusammenhängen für Erfahrungen, die mit dem „ganzen Wesen“ gemacht werden, nicht mit dem „physischen Körper“.

In Bezug auf die vierte Stufe von den insgesamt sechzehn Stufen der Atembetrachtung, sollen laut dem *Ānāpānasati-sutta* die „körperlichen Formationen“, *kāyasaṅkhārā*, beruhigt werden.<sup>63</sup> Nach einer Erläuterung der Nonne Dhammadinnā im *Cūḷavedalla-sutta* ist der Atem solch eine

---

zende Anleitung zum Einatmen zu erwarten, was jedoch nicht der Fall ist. Stattdessen fährt T 614 mit anderen Illustrationen fort und gibt Beispiele einer Tasche, einer Lotuswurzel und eines Fischnetzes, und betont dabei, dass der ganze Körper betrachtet werden soll, einschließlich aller neun Körperöffnungen, während der gleichzeitigen Wahrnehmung des Ein- und Ausatmens.

<sup>59</sup> Goenka 1999: 30-31.

<sup>60</sup> Vism 273,24: *ādimajjhapariyosānaṃ*.

<sup>61</sup> MN 118, MN III 83,32: *kāyesu kāyaññatarāhaṃ ... vadāmi yadidaṃ assāsapassāsāṃ*.

<sup>62</sup> Vgl. z.B. SN 12.70, SN II 123,15, was davon spricht „mit dem Körper jene friedlichen Befreiungen berührt zu haben, die formlos, jenseits von Form sind“, *ye te santā vimokkhā atikkamma rūpe āruppā te kāyena phusitvā*.

<sup>63</sup> MN 118, MN III 82,33: *passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ*.

„körperliche Formation“, womit die Gleichsetzung von *kāya* und Atem auch für die vierte Stufe funktionieren würde.<sup>64</sup>

Die auf den Atem gerichtete Achtsamkeit ist jedoch nur eine der Methoden, die „Betrachtung des Körpers“, *kāyānupassanā*, zu entwickeln. Die im *Satipaṭṭhāna-sutta* aufgelisteten weiteren Beispiele für die Betrachtung des Körpers beschäftigen sich klar mit Aspekten des physischen Körpers und nicht mit dem ‚Körper‘ des Atems.<sup>65</sup> In dieser Hinsicht wäre es natürlicher anzunehmen, dass der in der dritten Stufe der Achtsamkeit auf den Atem benutzte Ausdruck *kāya* sich auch auf den physischen Körper beziehen kann.

Werden überdies die Anweisungen zur Achtsamkeit auf den Atem von der praktischen Perspektive aus betrachtet, so klingt Buddhaghosas Erklärung weniger überzeugend. Die Aufgabe während der ersten zwei Stufen der Achtsamkeit auf den Atem besteht darin zu wissen, ob der Atem kurz oder lang ist.<sup>66</sup> Somit ist die volle Achtsamkeit während der gesamten Länge des Atems – und damit implizit die der Anfangs-, Mittel- und Endphasen – schon während der ersten zwei Stufen entwickelt. Wer sich des Atems nicht von Anfang bis Ende bewusst ist, ist auch nicht in der Lage zu wissen, ob der Atem lang oder kurz ist.

Der Erklärung des *Visuddhimagga* folgend, wäre die dritte Stufe der Achtsamkeit auf den Atem somit nur eine mehr oder weniger vertiefende Wiederholung der vorhergehenden Stufe. Da jedoch das Schema der insgesamt sechzehn Stufen der Achtsamkeit auf den Atem eine klare Progression der Praxis beschreibt, wäre zu erwarten, dass die dritte Stufe des Schemas einen eindeutig neuen Aspekt der Meditation einführt und nicht nur wiederholt, was schon in den zwei vorhergehenden Stufen behandelt worden war.

Ein eindeutig neuer Aspekt in der Meditation wäre es, wenn das Wort *kāya* in der Anleitung zur dritten Stufe der Atembetrachtung auch den physischen Körper mit einbeziehen würde. Das heißt, dass die Meditierenden die Bandbreite ihres Bewusstseins während des Ein- und Ausatmens erweitern, von der Empfindung der Berührung des Atems bis hin

---

<sup>64</sup> MN 44, MN I 301,20: *assāsapassāsā kāyasāṅkhāro*.

<sup>65</sup> MN 10, MN I 56-59 listet die Kontemplation der Körperhaltungen, der verschiedenen Körperaktivitäten, der anatomischen Körperteile, der vier Elemente des Körpers und einer Leiche in verschiedenen Stadien des Verfalls auf als Beispiele von *kāyānupassanā*, „Betrachtung des Körpers“.

<sup>66</sup> MN 118, MN III 82,28: *‚dīgham assasāmīti pajānāti ... ,rassam assasāmīti pajānāti*.

zu allen Empfindungen des gesamten physischen Körpers. Geht man von dieser Interpretation aus, dann würde die nächste Stufe der Beruhigung der „körperlichen Formationen“ nicht nur darin bestehen, den Atem zu beruhigen, sondern sich auf die Beruhigung aller körperlichen Formationen (*saṅkhārā*) zu beziehen. Dies würde dann bedeuten, den ganzen Körper, innen und außen, mehr und mehr zur Ruhe kommen zu lassen. Dies ist tatsächlich die Interpretation der körperlichen Formationen im *Paṭisambhidāmagga*, der in seiner Erklärung zur dritten Stufe der Achtsamkeit auf den Atem sowohl den Atem als auch Bewegungen des Körpers, wie das Beugen in irgendeine Richtung, oder sogar das Zittern des Körpers, als Beispiele „körperlicher Formationen“ erwähnt.<sup>67</sup>

Dieses Verständnis von *kāya* als physischen Körper bildet auch die Basis der Instruktionen des *Dhyānasamādhi-sūtra*, da hier mit der dritten Stufe der Achtsamkeit auf den Atem die Aufmerksamkeit nicht nur auf den Atem allein, sondern auf den gesamten Körper gerichtet ist. Die Achtsamkeit vom Atem allein auf ein umfassendes Bewusstsein des ganzen Körpers zu verlagern ist auch ein typisches Merkmal der U Ba Khin Methode. Diese Methode lehrt das systematische Durchkämmen des ganzen Körpers mit Bewusstsein, buchstäblich von den Füßen bis zum Kopf, jede Pore durchströmend, vergleichbar mit dem im *Dhyānasamādhi-sūtra* beschriebenen Vorgehen. Die Ähnlichkeit zwischen den Anweisungen des *Dhyānasamādhi-sūtra* und dem von U Ba Khin gelehrtens Ansatz kann in den folgenden Zitaten von Beschreibungen dieser Meditationspraxis gesehen werden:

„Die Methode besteht in der Konzentration des Geistes ... durch die Praxis der Achtsamkeit auf den Atem und dann in der Hinwendung der so erzielten konzentrierten Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Teile des eigenen physischen Organismus – systematisch durch den Körper gehend – um ein immer tieferes und feineres Bewusstsein aller Empfindungen, die im Körper entstehen, zu entwickeln. ... Der Schüler beginnt, den Körper von Kopf bis Fuß durchzukämmen und geht dabei systematisch von einem Körperteil zum anderen.“<sup>68</sup>

---

<sup>67</sup> Paṭis I 184,34: *yathārūpehi kāyasaṅkhārehi yā kāyassa ānāmanā vināmanā sannāmanā paṇāmanā iñjanā phandanā calanā kampaṇā ,passambhayaṃ kāyasaṅkhāram assasissāmiṃti sikkhati* (zitiert in Vism 276,3). Jayatilleke 1948: 217, bemerkt zu *kāyasaṅkhāra*, dass „es wahrscheinlich ist, dass das Atmen nur erwähnt wird als [ein] konkretes Beispiel, eine allgemeine Kategorie von Handlungen typisierend, nämlich die Körperreflexe“.

<sup>68</sup> Solé-Leris 1992: 139 und 147.

„Die in dieser Tradition angewandte Technik besteht darin, sich auf jeden Körperteil systematisch zu konzentrieren, sich jeder entstehenden Empfindung, falls möglich, im jeweiligen Teil des Körpers bewusst zu werden ... wir gehen durch den Körper und sind uns der Empfindungen von Kopf bis Fuß bewusst.“<sup>69</sup>

Die Ähnlichkeit zwischen der *vipassanā* Meditation, wie sie in der Tradition von U Ba Khin gelehrt wird, und den Anweisungen des *Dhyāna-samādhi-sūtra* wird in dem Gleichnis der chinesischen Lehrrede weiter bestätigt: Die Erfahrung des den gesamten Körper durchströmenden Bewusstseins wird mit Wasser verglichen, das in Sand hineinsickert. Dieses Bild stimmt gut überein mit einer fortgeschrittenen Stufe in der Praxis der U Ba Khin-Methode, wenn das Bewusstsein sich so weit verfeinert hat, dass der Meditierende während einer einzigen Durchwanderung des Körpers Empfindungen im gesamten Körper erfährt. Die Tradition beschreibt dies als „Fegen“ des Körpers in „freiem Fluss“, in dem Sinne, dass das Bewusstsein „fegend“ oder „fließend“ durch den gesamten Körper geht. S. N. Goenka beschreibt diese Stufe der Meditation auf folgende Weise:

„Man lernt, die wichtige Station zu erreichen, in einem Atemzug Empfindungen im gesamten Körper zu fühlen: von oben bis unten beim Ausatmen, von unten bis oben beim Einatmen.“<sup>70</sup>

Solch eine Stufe der Praxis vereint zwei Aspekte: eine fegende oder fließende Bewegung des Bewusstseins durch den Körper mit dem gleichzeitigen Wahrnehmen auch der subtilsten Empfindungen, wie sie in jedem Teil des Körpers auftreten. Das Gleichnis des *Dhyānasamādhi-sūtra* illustriert diese zwei Aspekte sehr anschaulich. Die feinen Sandkörner können als Symbol für die feinsten erfahrbaren Empfindungen verstanden werden. Das Wasser, das in den Sand sickert, kann das Bewusstsein repräsentieren, welches den Körper durchdringt. Ebenso wie das Wasser in den Sand eindringt und jedes kleinste Sandkorn benetzt, so durchdringt das Bewusstsein den Körper und kommt auch mit dem kleinsten Körperteilchen in Kontakt.

Der Zweck dieser Praxis besteht jedoch nicht in erster Linie darin, die Sensitivität der Berührung zu verbessern und die Fähigkeit zu entwickeln, auch die feinsten Empfindungen wahrzunehmen. In erster Linie geht es darum, ein tiefes und kontinuierliches Bewusstsein der Vergäng-

---

<sup>69</sup> Chit Tin 1989: xxi.

<sup>70</sup> Goenka 1999: 29.

lichkeit und Unbeständigkeit zu entwickeln. Wird der gesamte Körper in dieser Weise beharrlich mit Bewusstsein erforscht, so erkennen die Meditierenden unmittelbar die Wahrheit, dass alle Teile des Körpers, und mit ihnen auch der beobachtende Geist, in einem ständigen Fließen sind, ständig (entstehen und) vergehen.

Das *Dhyānasamādhi-sūtra* schenkt dieser Einsicht große Beachtung bei der Behandlung der dreizehnten Stufe der Atembetrachtung, einer Stufe, bei der beim Ein- und Ausatmen die Vergänglichkeit wahrzunehmen ist.<sup>71</sup> Während der *Visuddhimagga* kurz bemerkt, dass diese Stufe der Achtsamkeit auf den Atem verlangt, sich der veränderlichen Natur der fünf Aggregate bewusst zu sein,<sup>72</sup> hat das *Dhyānasamādhi-sūtra* zu diesem Thema folgendes zu sagen:

„Betrachte die Vergänglichkeit während des achtsamen Ein- und Ausatmens. Betrachte alle Phänomene als veränderlich, als entstehend und vergehend, als leer, als ohne ein ‚Ich‘ oder ein ‚Selbst‘. Im Moment des Entstehens sind alle Phänomene leer. Im Moment des Vergehens sind alle Phänomene leer. Unter diesen [Phänomenen] gibt es keinen ‚Mann‘, keine ‚Frau‘, keine ‚Person‘, keinen ‚Täter‘, keinen ‚[der die Folgen der Tat] erfährt‘ – dies ist die Bedeutung von ‚Betrachten in Übereinstimmung mit Vergänglichkeit‘.“<sup>73</sup>

So wie das *Dhyānasamādhi-sūtra* die aus der Betrachtung der Vergänglichkeit resultierende Einsicht hervorhebt, so wird auch in der U Ba Khin Tradition großer Wert darauf gelegt, die Vergänglichkeit klar und direkt zu erfahren. U Ba Khin beschreibt die fortgeschritteneren Stufen der *vipassanā*-Meditation mit den folgenden Worten:

„Achtsamkeit und Konzentration auf die sich verändernden Empfindungen und Gefühle sind so stark, dass alle Sinne und selbst die Bewegungen des Geistes als unbeständig, als Vibrationen erfahren werden. Die Wahrnehmung der ganzen Welt, der Materie und des Geistes reduziert sich auf verschiedene Ebenen von Vibrationen in einem Stadium ständiger Veränderung.“<sup>74</sup>

---

<sup>71</sup> MN 118, MN III 83,12: ‚aniccānupassī assasissāmīti ... passasissāmīti sikkhati.

<sup>72</sup> Vism 290,4.

<sup>73</sup> T 614, T XV 275c23: 觀無常亦念息入出。觀諸法無常，生滅，空，無吾我，生時諸法 空生，滅時諸法空滅。是中無男，無女，無人，無作，無受，是名隨無常觀。

<sup>74</sup> U Ba Khin in Kornfield 1993: 252.

Diese Beschreibung U Ba Khins verstärkt weiter den Eindruck der Ähnlichkeit seines heute noch ausgeübten Ansatzes der *vipassanā*-Meditation mit der Meditationsweise des *Dhyānasamādhi-sūtra*. Wenn die ganze Welt von Materie und Geist auf Vibrationen in einem Stadium ständiger Veränderung reduziert ist, dann verlieren alle substantiellen Konzepte wie ‚Mann‘ oder ‚Frau‘ etc. ihre Bedeutung und es bleibt nur ein Fluss von Phänomenen, die in bedingter Abhängigkeit aufeinander folgen.

In Anbetracht dieser Ähnlichkeit zwischen der U Ba Khin-Methode und den im *Dhyānasamādhi-sūtra* enthaltenen Anleitungen ist der historische Hintergrund dieses Textes von Interesse. Die Tatsache, dass das *Dhyānasamādhi-sūtra* von einem berühmten Übersetzer wie Kumārajīva überhaupt übersetzt wurde, lässt darauf schließen, dass dieser Text, oder zumindest die verschiedenen Teile die diesen Text ausmachen, schon vor der Zeit Kumārajīva's gut bekannt waren. Deshalb ist anzunehmen, dass schon beträchtliche Zeit vor der Übersetzung des *Dhyānasamādhi-sūtra* die dritte Stufe der Achtsamkeit auf den Atem als das Bewusstsein des ganzen Körpers beinhaltend verstanden wurde, da das *Dhyānasamādhi-sūtra* beträchtlich älter als seine chinesische Übersetzung sein dürfte, eine Übersetzung, die wiederum älter als Buddhaghosas Zusammenstellung des *Visuddhimagga* ist.<sup>75</sup>

So wie die im *Dhyānasamādhi-sūtra* gegebenen Anleitungen zur Achtsamkeit auf den Atem wahrscheinlich aus einer Periode stammen, die beträchtlich früher ist als ihre Übersetzung ins Chinesische, so basiert Buddhaghosas *Visuddhimagga* auf Kommentaren, die wesentlich älter waren. Laut dem traditionellen Bericht schrieb Buddhaghosa den *Visuddhimagga* um das Vertrauen der Mahāvihāra-Mönche zu gewinnen und auf diese Weise mit den Übersetzungsarbeiten der Kommentare ins Pāli betraut zu werden. Es ist zu erwarten, dass ein mit solch einer Absicht verfasstes Werk in strikter Übereinstimmung mit den Mahāvihāra-Komentaren war.<sup>76</sup>

---

<sup>75</sup> Kalupahana 1992/1994: 207, erklärt, dass Buddhaghosa während der Regierungszeit König Mahānāmas (409-431 A.D.) in Sri Lanka ankam. Laut Deleanu 1992: 48, wurde das *Dhyānasamādhi-sūtra* im Jahre 407 A.D. von Kumārajīva übersetzt, also vor Buddhaghosas Ankunft in Sri Lanka, wo er den *Visuddhimagga* kompilierte.

<sup>76</sup> Dies wird von Buddhaghosa ganz explizit in seiner Einleitung zum *Visuddhimagga* erwähnt, vgl. *Vism* 2,22: *Mahāvihāravāsīnaṃ desanāyanissitaṃ Visuddhimaggaṃ bhāsissaṃ*. Law 1973: 410 bemerkt, dass Buddhaghosa als Anhänger des Mahāvihāra strikt der Kommentartradition des großen Klosters folgte. Zum historischen Hintergrund der Bemühungen des Mahāvihāra, seine Autorität mit Hilfe der von Buddhaghosa zu erledigenden Aufgabe wieder zu etablieren vgl. auch Ñāṇamoli 1991: xxvi.

Die Mahāvihāra-Kommentare repräsentierten jedoch nur eine Sichtweise unter vielen verschiedenen Kommentaren, die zur damaligen Zeit in Sri Lanka verbreitet waren, heute aber leider nicht mehr existieren.<sup>77</sup> So ist es durchaus möglich, dass die Interpretationen der dritten Stufe der Atembetrachtung in anderen Kommentaren anders, vielleicht sogar ähnlich der Präsentation im *Dhyānasamādhi-sūtra* gewesen sein könnten. Deshalb verdienen Informationen aus anderen Quellen, wie etwa die chinesischen Übersetzungen indischer Werke, ernst genommen zu werden, da sie wichtige zusätzliche Perspektiven offenbaren.

Der Abschnitt des *Dhyānasamādhi-sūtra*, der sich mit der Achtsamkeit auf den Atem beschäftigt, ist hier ein gutes Beispiel, da er ein alternatives Verständnis zur Entwicklung der dritten Stufe der Atembetrachtung bietet. Neueren Forschungen zufolge spiegelt dieser Abschnitt des *Dhyānasamādhi-sūtra* die Praxis meditierender Mönche im Nordwesten Indiens während des ersten bis vierten Jahrhunderts unserer Zeitrechnung wider.<sup>78</sup>

In der Antike hatte der Nordwesten Indiens, insbesondere das Land der Kurus, den Ruf, weise Einwohner zu haben, die in der Lage waren, tiefgründige Lehrreden zu verstehen.<sup>79</sup> Laut des Kommentars zum *Satipaṭṭhāna-sutta* hatten die Bewohner des Landes der Kurus ein besonders starkes Interesse an der Praxis der Achtsamkeit.<sup>80</sup> Dieses Interesse war so stark, dass selbst am Dorfbrunnen die Achtsamkeitsmeditation beliebtes Gesprächsthema war, wobei diejenigen, die die Achtsamkeitspraxis nicht befolgten, gerügt wurden. In Anbetracht dieses Interesses an Achtsamkeit und ihrer praktischen Umsetzung überrascht es nicht, dass die im *Dhyānasamādhi-sūtra* enthaltenen Anweisungen zur Achtsamkeit auf den Atem von meditierenden Mönchen stammen, die in Nordwestindien lebten.

Während der frühen Jahrhunderte unserer Zeitrechnung war der Nordwesten Indiens eine Hochburg der Sarvāstivāda-Tradition. Es soll hier genügen darauf hinzuweisen, dass die Sarvāstivāda-Tradition, wie die heute noch in Sri Lanka, Burma und Thailand lebendige Theravāda-Tradition, zum ‚orthodoxen‘ Zweig des indischen Buddhismus gehörte.

---

<sup>77</sup> Malalasekera 1994: 91 spricht von insgesamt sechs verschiedenen Kommentaren, vgl. auch Adikaram 1994: 10-17.

<sup>78</sup> Deleanu 1992: 45.

<sup>79</sup> Malalasekera 1937/1995: 641.

<sup>80</sup> Ps I 228,8.

Einen in das Chinesische übersetzten Text einer bestimmten Schule zuzuordnen ist oft nicht einfach, besonders wenn der Text Teil einer Schriftensammlung ist, wie es beim *Dhyānasamādhi-sūtra* der Fall ist. Doch der letzte Teil der Behandlung der Achtsamkeit auf den Atem im *Dhyānasamādhi-sūtra* enthält einen ineressanten Hinweis. Die im *Dhyānasamādhi-sūtra* benutzte Terminologie für die letzten vier Stufen der Achtsamkeit auf den Atem stimmt mit dem *Ānapānasati-sutta* der Theravāda-Tradition überein.<sup>81</sup> Dies ist bedeutsam, da das chinesische Gegenstück zum *Ānapānasati-sutta*, welches im *Samyukta-āgama* zu finden ist, eine andere Sequenz enthält.<sup>82</sup> Die letzten vier Stufen der Achtsamkeit auf den Atem werden im *Samyukta-āgama* genau so behandelt wie in der *Śrāvakabhūmi*, einem wichtigen Werk der nördlichen Traditionen.<sup>83</sup>

Es ist bemerkenswert, dass das *Dhyānasamādhi-sūtra*, im Gegensatz zum *Samyukta-āgama* und der *Śrāvakabhūmi*, in seiner Beschreibung mit der Theravāda-Tradition übereinstimmt. Obwohl dies sicherlich keine Beweiskraft hat, so zeigt es doch einen gewissen Grad von Verwandtschaft auf zwischen den Anleitungen über die Achtsamkeit auf den Atem im *Dhyānasamādhi-sūtra* und der Beschreibung der gleichen Praxis in der Theravāda-Tradition.

Prinzipiell ist zumindest gut möglich, dass früher auch in Sri Lanka eine Kommentartradition existierte, die die dritte Stufe der Achtsamkeit auf den Atem ähnlich verstand wie das *Dhyānasamādhi-sūtra*. Sollte dies in der Tat der Fall gewesen sein, dann wäre aufgrund der Umstände, unter denen Buddhaghosa den *Visuddhimagga* zusammenstellte, diese Erklärung aufgegeben und durch die Interpretationen des Mahāvihāra-Kommentars ersetzt worden.

Was auch immer das letzte Wort über die Schul-Zugehörigkeit dieses Teiles des *Dhyānasamādhi-sūtra* sein mag, ausgehend von der Tatsache,

---

<sup>81</sup> T 614, T XV 275c24 gibt die Anleitungen, „Vergänglichkeit“ zu betrachten, 無常; T XV 275c29 „Leidenschaftslosigkeit“ zu betrachten, 離欲; T XV 276a1 „Vergehen“ zu betrachten, 盡; und T XV 276a3 „Loslassen“ zu betrachten, 棄捨. Diese Reihenfolge stimmt mit MN 118, MN III 83,12 überein: *aniccānupassī ... virāgānupassī ... nirodhānupassī ... paṭinissaggānupassī*.

<sup>82</sup> SĀ 810, T II 208b10: „betrachte Vergänglichkeit, Aufgeben, Leidenschaftslosigkeit, Vergehen“, 觀無常, 斷, 無欲, 滅.

<sup>83</sup> Shukla 1973: 231,6, wo die Anleitungen von *anityānudarśī* über *prahāṇānudarśī* und *virāgānudarśī* zu *nirodhānudarśī* gehen.

dass die in dieser Lehrrede beschriebene Methode der Achtsamkeit auf den Atem China erreichte und von einem der berühmtesten Übersetzer in der Geschichte des chinesischen Buddhismus übersetzt wurde, scheint es gut möglich, dass diese Methode auch Burma erreichte, wo sie von meditierenden Mönchen bis heute lebendig erhalten wurde. So scheinen die historischen Wurzeln der *vipassanā*-Meditation, wie sie von U Ba Khin gelehrt wurde, zweitausend Jahre in die Geschichte des indischen Buddhismus zurück zu reichen, eine Meditationspraxis, die schon in ähnlicher Weise von Mönchen in Nordwestindien während der ersten Jahrhunderte unserer Zeitrechnung ausgeübt wurde.

## ABKÜRZUNGEN

AN	<i>Aṅguttara-nikāya</i>
EĀ	<i>Ekottarika-āgama</i> (T 125)
MĀ	<i>Madhyama-āgama</i> (T 26)
MN	<i>Majjhima-nikāya</i>
Paṭis	<i>Paṭisambhidāmagga</i>
Ps	<i>Papañcasūdanī</i>
SĀ	<i>Saṃyukta-āgama</i> (T 99)
SN	<i>Saṃyutta-nikāya</i>
T	Taishō
Th	<i>Theragāthā</i>
Vin	<i>Vinaya</i>
Vism	<i>Visuddhimagga</i>

## LITERATURVERZEICHNIS

Adikaram E. W. 1994: *Early History of Buddhism in Ceylon*. Sri Lanka, Dehiwala: Buddhist Cultural Center.

Akanuma, Chizen 1929: *The Comparative Catalogue of Chinese Āgamas & Pāli Nikāyas*. Delhi: Sri Satguru.

Anālayo 2006: „The Ancient Roots of the U Ba Khin Vipassanā Meditation“. *Journal of the Centre for Buddhist Studies, Sri Lanka*, vol. 4 pp. 259-269.

Anālayo 2007: „Mindfulness of Breathing in the *Saṃyukta-āgama*“. *Buddhist Studies Review*, 2007, vol. 24 no. 2 pp. 137-150.

Anesaki, Masaharu 1908: „The Four Buddhist Āgamas in Chinese“. *Transactions of the Asiatic Society of Japan*, Vol. 35 part 3 pp. 1-149.

Böhtlingk O. 1883/1998: *Sanskrit-Wörterbuch in Kürzerer Fassung*. Delhi: Motilal Banarsidass.

Bucknell, Roderick S. 2006: „*Saṃyukta-āgama*“. In *Encyclopaedia of Buddhism*, W.G. Weeraratne (ed.), Sri Lanka: Department of Buddhist Affairs, vol. 7(4) pp. 684-687.

Childers, R. C. 1875/1993: *A Dictionary of the Pali Language*. Delhi: Asian Educational Services

Chit Tin, U. 1989: *Knowing Anicca and the Way to Nibbāna*. Heddington, Wiltshire: Sayagyi U Ba Khin Memorial Trust.

Choong, Mun-keat 2000: *The Fundamental Teachings of Early Buddhism, A comparative study based on the Sūtrāṅga portion of the Pāli Saṃyutta-Nikāya and the Chinese Saṃyuktāgama*. Wiesbaden: Otto Harrassowitz.

Cone, M. 2001: *A Dictionary of Pāli*. Oxford: Pali Text Society.

de Jong, J.W. 1981: „Fa-Hsien and Buddhist Texts in Ceylon“. *Journal of the Pali Text Society*, vol. 9 pp. 105-116.

Deleanu, Florin, 1992: „Mindfulness of Breathing in the Dhyāna Sūtras“. *Transactions of the International Conference of Orientalists in Japan*. Tokyo: Institute of Eastern Culture, no. 37 pp. 42-57.

Demiéville, Paul 1952: *Le Concile de Lhasa, Une Controverse sur le Quiétisme entre Bouddhistes de l'Inde et de la Chine au VIIIe Siècle de l'Ère Chrétienne*. Paris: Imprimerie Nationale.

Enomoto, Fumio 1986: „On the Formation of the Original Texts of the Chinese Āgamas“. *Buddhist Studies Review*, vol. 3(1) pp. 19-30.

Gethin, Rupert 1992: *The Buddhist Path to Awakening: A Study of the Bodhi-Pakkhiyā Dhammā*. Leiden: E.J. Brill.

Glass, Andrew 2010: „Guṇabhadra, Bǎoyún, and the Saṃyuktāgama“. *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, (forthcoming).

Goenka, S. N. 1999: *Discourses on Satipaṭṭhāna Sutta*. Igatpuri: Vipassanā Research Institute.

Gnoli, Raniero (ed.) 1978, *The Gilgit Manuscript of the Saṅghabhedavastu, Being the 17th and Last Section of the Vinaya of the Mūlasarvāstivādin*. Rome: Istituto Italiano per il Medio ed Estremo Oriente, part 2.

Griffith, Paul J. 1986: *On Being Mindless: Buddhist Meditation and the Mind-Body Problem*. Illinois, La Salle: Open Court.

Harrison, Paul 2002: „Another Addition to the An Shigao Corpus? Preliminary Notes on an Early Chinese Saṃyuktāgama Translation“. In *Early Buddhism and Abhidharma Thought, in Honor of Doctor Hajime Sakurabe on His Seventy-seventh birthday*, Sakurabe Ronshu Committee (ed.), Kyoto: Heirakuji shoten, pp. 1-32.

Hirakawa, Akira 1997: *Buddhist Chinese-Sanskrit Dictionary*. Tokyo: Reiyukai.

Hiraoka, Satoshi 2000: „The Sectarian Affiliation of Two Chinese Saṃyuktāgamas“. *Indogaku Bukkyōgaku Kenkyū*, vol. 49(1) pp. 506-500.

Kalupahana, David J. 1992/1994: *A History of Buddhist Philosophy, Continuities and Discontinuities*. Delhi: Motilal Banarsidass

Kornfield, Jack 1993: *Living Buddhist Masters*. Kandy: Buddhist Publication Society.

Jayatilleke, K.N. 1948: „Some Problems of Translation and Interpretation I“. *University of Ceylon Review*, vol. 7 pp. 208-224.

Law, Bimala Churn 1973: „Buddhaghosa“. In *Encyclopaedia of Buddhism*, G.P. Malalasekera (ed.), Sri Lanka: Department of Buddhist Affairs, vol. 3(3) pp. 404-417.

Lü, Cheng 1963: „Āgama“. In *Encyclopaedia of Buddhism*, G.P. Malalasekera (ed.), Sri Lanka: Department of Buddhist Affairs, vol. 1(2) pp. 241-244.

Malalasekera G. P. 1994: *The Pali Literature of Ceylon*. Kandy: Buddhist Publication Society.

Malalasekera G. P. 1937/1995: *Dictionary of Pāli Proper Names*. Delhi: Munshiram Manoharlal, vol. 1

Mayeda [= Maeda], Egaku 1985: „Japanese Studies on the Schools of the Chinese Āgamas“. In *Zur Schulzugehörigkeit von Werken der Hīnayāna-Literatur, Erster Teil*, H. Bechert (ed.), Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, vol. 1 pp. 94-103.

Monier-Williams, M. 1899/1999: *A Sanskrit-English Dictionary, Etymologically and Philologically Arranged, with special reference to Cognate Indo-European Languages*. Delhi: Motilal Banarsidass.

Mylius, Klaus 1997: *Wörterbuch Pāli-Deutsch, mit Sanskrit Index*. Wichtrach: Institut für Indologie.

Ñāṇamoli, Bhikkhu 1991: *The Path of Purification (Visuddhimagga)*. Kandy: BPS.

Przyluski, Jean 1926: *Le Concile de Rājagṛha, Introduction a l'Histoire des Canons et des Sectes Bouddhiques*. Paris: Paul Geuthner.

Rhys Davids, T. W. 1921/1993: *Pāli-English Dictionary*. Delhi: Motilal Banarsidass.

Sakaki, Ryozauro 1926: 翻譯名義大集 [Mahāvvyutpatti], Tokyo: Suzuki Research Foundation.

Samtani, N.H. 1971: *The Arthaviniścaya-Sūtra & Its Commentary (Nibandhana)*. Patna: K.P. Jayaswal Research Institute.

*Sayagyi U Ba Khin Journal*, 1998, Igatpuri: Vipassanā Research Institute.

Schlingloff, Dieter 1964: *Ein Buddhistisches Yogalehrbuch, Sanskrittexte aus den Turfanfunden VII*. Berlin: Akademie Verlag.

Schmithausen, Lambert 1987: „Beiträge zur Schulzugehörigkeit und Textgeschichte kanonischer und postkanonischer buddhistischer Materialien“. In *Zur Schulzugehörigkeit von Werken der Hīnayāna-Literatur, Zweiter Teil*, H. Bechert (ed.), Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, vol. 2 pp. 304-406.

Shukla, Karunesha 1973: *Śrāvaka bhūmi of Ācārya Asaṅga*. Patna: K.P. Jayaswal Research Institute

Solé-Leris, A. 1992: *Tranquillity & Insight*. Kandy: Buddhist Publication Society

Trenckner, V. 1925: *A Critical Pāli Dictionary*. Copenhagen: Royal Danish Academy of Science.

Waldschmidt, Ernst 1980: „Central Asian Sūtra Fragments and their Relation to the Chinese Āgamas“. In *The Language of the Earliest Buddhist Tradition*, H. Bechert(ed.), Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht pp. 136-174.

Wen, Tzung-Kuen 2005: „巴利註釋書的古層—《雜阿含經》與《相應部註》  
語句交會的幾個例子“, [The old layer of the Pali commentaries: some cases  
of convergence of sentences from the Chinese Za-a-han and Pali  
Sāratthapakāsinī]“. *Fuyan Buddhist Studies*, vol. 1 pp. 1-31.

Zacchetti, Stefano 2005: „Note Lessicografiche sulle traduzioni buddhiste  
cinesi del periodo antico“. *Caro Maestro, Scritti in onore di Lionello Lanciotti  
per l'ottantesimo compleanno*, T. Lippiello et al. (ed.) Venezia: Cafoscarina,  
pp. 1261-1270.

## Das Dhamma-Dana-Projekt der BGM:

www.buddhismus-muenchen.de

Das Dhamma-Dana-Projekt der Buddhistischen Gesellschaft München e.V. (BGM), hat sich das Ziel gesetzt, ausgesuchte Dhamma-Literatur in deutscher Übersetzung für ernsthaft Übende zur Verfügung zu stellen. Zudem soll mit dem Material, das die BGM-Studiengruppe erarbeitet hat, das vertiefende Eindringen in die ursprüngliche Lehre Buddhas erleichtert werden.

Diese Veröffentlichungen sind nicht profitorientiert, sondern sollen sich selbst tragen. So finanziert der „Gewinn“ eines Buches die Herstellung des nächsten. Alle Dhamma-Dana-Publikationen sind auf Wunsch kostenlos von der BGM zu beziehen oder als free-download unter [www.dhamma-dana.de](http://www.dhamma-dana.de) bereitgestellt. Einige Bücher sind auch über den Buchhandel erhältlich.

Wie lange eine freie Verteilung möglich ist, hängt ganz allein vom Spendenaufkommen ab.

Das Dhamma-Dana-Projekt wurde 2004 von der Familie H. Euler Stiftung „Mahabodhi Buddhistische Begegnungsstätte“ (MBB) als förderungswürdig anerkannt.

---

### Im Buchhandel erhältlich

---

Buddhadāsa Bhikkhu  
**Kernholz des Bodhibaums**  
Suññatā verstehen und leben  
ISBN 3-8311-0028-4

Ñānananda Bhikkhu  
**Der Zauber des Geistes**  
oder Viel Lärm um Nichts  
ISBN 3-8330-0560-2

Buddhadāsa Bhikkhu  
**Ānāpānasati**  
Die sanfte Heilung der spirituellen Krankheit  
ISBN 3-8311-3271-2

R. G. de S. Wettimuny  
**Die Lehre des Buddha und ihre wesentliche Bedeutung**  
ISBN 978-3-8334-9041-5

Heinz Reißmüller  
**Pāli**  
Eine Einführung in die Sprache des Buddha  
ISBN 3-8334-4326-X

Heinz Reißmüller  
**Pāli**  
Sprachbeispiele aus den Sammlungen der Reden des Buddha  
ISBN 978-3-8370-8800-7

---

### Nicht im Buchhandel

---

BGM- Studiengruppe  
**Opanayiko**  
Buddhistische Grundstudien

Buddhadāsa Bhikkhu  
**Das buddhistische ABC**  
Dhamma-Prinzipien für kluge Leute

Buddhistisches Waldkloster e.V.:  
Kevali Bhikkhu  
**Vinaya – Die unbekannt Seite der Lehre des Buddha**  
Dazu siehe auch: <http://www.buddhistisches-waldkloster.de/bwk-texte.htm>

Bhikkhu Ñāṇadassana Thera  
**Bhikkhu-Pāṭimokkha**  
Das Hauptregelwerk der buddhistischen Mönche

Buddhadāsa Bhikkhu  
**Buddhismus verstehen und leben**  
Ein Handbuch für die Menschheit

BGM-Studiengruppe  
**Opanayiko II - Ein Lehrer der Tat**  
Ursache und Wirkung des menschlichen Handelns

BGM

**Die Nicht-Selbst Strategie**

Eine Sammlung verschiedener Beiträge zum Thema Nicht-Selbst

Ñānānanda Bhikkhu

**Vorstellung und Wirklichkeit**

In der frühbuddhistischen Gedankenwelt

Viriya

**Das Fenster öffnen**

Erläuterungen zu den Paramita in den Suttan

Dieter Baltruschat

**Meditation in Südostasien**

Retreatführer

---

**Zusätzlich hält das Dhamma-Dana-Projekt eine ganze Reihe von Texten verschiedener Autoren in Heftformen zur freien Verteilung bereit.**

**Zu beziehen über: [dhamma-dana@buddhismus-muenchen.de](mailto:dhamma-dana@buddhismus-muenchen.de)**

---

Alle Bücher, Hefte sowie einzelne Texte können auch kostenlos aus dem Internet heruntergeladen werden: [www.dhamma-dana.de](http://www.dhamma-dana.de)

**Wenn Sie dieses Projekt unterstützen möchten, überweisen Sie Ihre Spende bitte auf dieses Konto:**

BGM, Postbank München, Kto: 296188807, BLZ 70010080

Für Auslandsüberweisungen:

IBAN: DE 33700100800296188807, SWIFT/BIC-Code: PBNKDEFF

### **Notwendigkeit des Studiums**

Buddhist zu sein heißt Schüler oder Nachfolger des Buddha zu sein. Deshalb sollte er oder sie wissen, was der Lehrer selbst erklärt hat. Sich mit Wissen aus zweiter Hand auf Dauer zufrieden zu geben, ist nicht ausreichend. Vor allem Laienanhänger wissen oft nicht, was der Buddha besonders für sie gelehrt hat und wie sie die Nützlichkeit ihrer Übung überprüfen können.

Man muss den Dhamma gründlich studiert haben, um ihn sinnvoll praktisch umsetzen zu können. Nur so kann sein Reichtum und Wert in seiner ganzen Tiefe wahrgenommen werden. Das Dhamma-Dana-Projekt will hierzu einen Beitrag leisten.

### **Notwendigkeit von Dāna (erwartungsloses Geben)**

Der Dhamma des Buddha ist ein Geschenk für uns und die Gesellschaft, in der wir uns bewegen. In einer Welt beherrscht von Geld und militärischer Macht ringen wir darum, einen Lebenssinn zu finden. Dieses Geschenk des Dhamma ist so viel mehr als Worte, Belehrungen und Meditationsanleitungen.

Dhamma kann nur ein Geschenk sein, denn es kann nur gegeben, nie genommen, werden. Es ist seine Natur, geteilt und recycelt zu werden, und in einem Zyklus der Großherzigkeit zu zirkulieren, statt in einem Kreislauf des Begehrens.

Der Dhamma des Gebens ist das Gegenmittel zu diesem Kreislauf in seinen Manifestationen als Marktwert, Dividende, Gewinnoptimierung und allen anderen Ausdrucksformen der Gier in einer auf Konsum ausgerichteten Gesellschaft.