

# **BEGRIFFSREIHEN**

## **Aus den Lehrreden des Buddha**

*Na hi kañci sotabbam maññāmi aññatra Tathāgatena!*

"Nicht irgendwen halte ich für hörens-wert ausser dem Vollendeten."

Robert L'Orange

(Zitiert von Karl Eugen Neumann)

Zusammengestellt von René Meier  
Haus der Besinnung  
Dicken, Schweiz  
2011

# INHALTSVERZEICHNIS ANGEREIHET

Seite

VORWORT		4
Drei Merkmale aller Erscheinung	<i>ti-lakkhana</i>	6
Drei Bewegtheiten	<i>sankhāra</i>	6
Drei Klassen von Einigung		7
Vier weltlose Entrückungen	<i>jhāna</i>	8
Vier Machtgebiete	<i>iddhi</i>	9
Vier Strahlungen	<i>brahmavihāra</i>	10
Acht Freiungen	<i>vimokkha</i>	11
Drei Werdebereiche	<i>avacara</i>	12
Fünf Lebensbahnen	<i>gati</i>	13
Drei unheilsame Wurzeln aller Triebe	<i>mūla</i>	14
Drei falsche und drei rechte Gesinnungen	<i>sankappa</i>	14
Vier Triebe (Triebflüsse)	<i>āsavā</i>	15
Vier Triebkategorien		16
Vier Joche	<i>yoga</i>	17
Triebversiegung		18
Vier Arten von Nahrung	<i>āhāra</i>	19
Vier Heilswahrheiten	<i>ariya sacca</i>	20
Vier Grundarten	<i>dhātu</i>	21
Das vierfache Menschenpaar	<i>ariya</i>	22
Vier rechte Kämpfe	<i>sammā-padhāna</i>	23
Vierfache Selbstbeobachtung	<i>satipatthāna</i>	24
Vierfaches Ergreifen	<i>upādāna</i>	25
Fünf Zusammenhäufungen	<i>khandha</i>	26
Fünffach gesteigerte Belehrung	<i>anupubbi-kathā</i>	28
Fünf Heilsfähigkeiten	<i>indriya / bala</i>	30
Fünf Hemmungen	<i>nīvarana</i>	31
Fünf Tugendregeln	<i>pancasīla</i>	32
Acht Tugendregeln (10 Tugendregeln)	<i>atthangasīla</i>	33
Sechsfaches Gebiet	<i>salayatana</i>	34
Sechs häufige Betrachtungen des Hörers		35
Sieben Erwachungsglieder	<i>sambojjhanga</i>	36
Achtgliedriger Heilsweg	<i>atthangika-magga</i>	37
Der Entwicklungsgang	<i>Tathāgata-Gang</i>	38
Schematische Gesamtschau des Heilsweges		40
Acht Weisheitsdurchbrüche	<i>vijjā</i>	42
Zehn Verstrickungen	<i>samyojana</i>	43
Zehn heilsame Wirkensfahrten	<i>kusala kamma-patha</i>	44
Zehn Vollkommenheiten	<i>pāramitā</i>	45
Bedingungszusammenhang des Leidens	<i>paticcasamuppāda</i>	46
Bedingungszusammenhang der Heilsentwicklung		47
Sechzehn Herzenstrübungen	<i>upakkilesa</i>	48
WEGWEISER BIN ICH NUR	Ein dringender Appell	55

# INHALTSVERZEICHNIS GRUPPIERT

Seite

## DASEINS- UND WERDEBEREICHE

Drei Werdebereiche	<i>avacara</i>	12
Fünf Lebensbahnen	<i>gati</i>	13

## TRIEBE

Drei unheilsame Wurzeln aller Triebe	<i>mūla</i>	14
Vier Triebe (Triebflüsse)	<i>āsavā</i>	15
Vier Triebkategorien		16
Vier Joche	<i>yoga</i>	17
Fünf Hemmungen	<i>nīvarana</i>	31
Triebversiegung		18

## WEG UND AUSSTIEG

Fünffach gesteigerte Belehrung	<i>anupubbi-kathā</i>	28
Achtgliedriger Heilsweg	<i>atthangika-magga</i>	38
Der Entwicklungsgang	<i>Tathāgata-Gang</i>	39
Schematische Gesamtschau des Heilsweges		41

## TUGENDREGELN

Fünf Tugendregeln	<i>pañcasīla</i>	32
Acht (10) Tugendregeln	<i>atthangasīla</i>	33
Zehn heilsame Wirkensfährten	<i>kusala kamma-patha</i>	45
Zehn Vollkommenheiten	<i>pāramitā</i>	46

## SAMMLUNG, VERTIEFUNG, HERZENSEINIGUNG

Drei Klassen von Einigung		7
Vier weltlose Entrückungen	<i>jhāna</i>	8
Vier Machtgebiete	<i>iddhi</i>	9
Vier Strahlungen	<i>brahmavihāra</i>	10
Acht Freiungen	<i>vimokkha</i>	11

## 37 ZUR ERWACHUNG FÜHRENDE DINGE *bodhipakkhiya-dh.* (Hinweis S. 36)

Vierfache Selbstbeobachtung	<i>satipathāna</i>	24
Vier rechte Kämpfe	<i>sammā-padhāna</i>	23
Vier Machtfährten	<i>iddhipādā</i>	9
Fünf Heilsfähigkeiten / Heilsstärken	<i>indriya / bala</i>	30
Sieben Erwachungsglieder	<i>sambojjhanga</i>	36
Der achtgliedrige Heilsweg	<i>atthangika-magga</i>	37

## 107. LEHRREDE DER MITTLEREN SAMMLUNG

Beispiel für den Entwicklungsweg mit Bemerkungen zu den Etappen		49
---	--	----

Literatur- und Quellenverzeichnis	(Bezugsquelle)	56
-----------------------------------	----------------	----

## VORWORT

Wer die Lehrreden des Erhabenen lesen und verstehen möchte, braucht ein Grundverständnis von immer wiederkehrenden Begriffsreihen.

Der Einwand, die Lehrreden seien schwer verständlich und mühsam zu lesen, basiert üblicherweise auf der Unkenntnis dieser Begriffszusammenhänge, die manchmal ausführlich erläutert, in anderen Lehrreden aber nur kurz erwähnt werden.

Die durch eigene Anstrengung erworbene Kenntnis dieser Begriffsreihen führt zu einem immer klarer werdenden Einblick in die Lehre des Erwachten und damit zu wachsender Helligkeit und Freude beim Anblick der Wahrheit. Ohne dieses Wissen ist es nicht möglich, die Lehrreden in ihrem Gesamtzusammenhang zu begreifen und die tiefen Zusammenhänge der darin enthaltenen, durchdringenden Wahrheit zu erfassen.

Die vorliegende Arbeit will ordnen und eine Möglichkeit geben, sich in den Lehrreden zurecht zu finden. Erst durch die Beschäftigung mit ihnen, den verschiedenen Übersetzungen und ihren Kommentaren, erschliesst sich dann mit der Zeit das Verstehen.

Die deutsche Übersetzung der Begriffe basiert weitestgehend auf den Erklärungen von Paul Debes, wie sie beim Buddhistischen Seminar verwendet werden. Des Weiteren wurde »Die Furt zum anderen Ufer« von Hellmuth Hecker zu Rate gezogen sowie »Der Buddha sprach nicht nur für Mönche und Nonnen« von Fritz Schäfer, ebenso das »Buddhistische Wörterbuch« von Nyanatiloka/Nyanaponika. Da in Übersetzung und Schreibweise (Pali-Wörter) nicht immer übereinstimmend, musste manchmal eine Wahl getroffen werden. (Literaturhinweise siehe Seite 56)

Die Begriffsreihen beziehen sich einzig auf die ursprünglichen Lehrreden des historischen Buddha, auf die sich alle Schulen berufen. Abweichungen und weiterführende Erklärungen obliegen daher dem Zuständigkeitsbereich der verschiedenen Schulen.

Wir müssen das Wort des Buddha in den Mittelpunkt stellen und nicht Meinungen darüber, denn es ist nicht massgeblich, was wer gesagt hat, sondern es ist massgeblich, was der Buddha gesagt hat.

*"Darum also, Mālunkyāputto, mögt ihr, was ich nicht mitgeteilt, als nicht mitgeteilt, und was ich mitgeteilt, als mitgeteilt halten."* (M 63)

Es ist dieses "...**sich der Belehrung fügen**..." (Therīgāthā 521) und zu erforschen, warum der Buddha das so gesagt hat. Wer nur seine vorgefassten Ansichten bestätigt sehen möchte, wird die Lehre nie verstehen.

Wir müssen das Buddhawort in seiner ursprünglichen Genauigkeit bewahren, denn: *"So lange aber, Kassapa, tritt ein Verschwinden der guten Lehre nicht ein, als nicht eine Fälschung der guten Lehre in der Welt aufkommt. Nicht das Element Erde, Wasser, Feuer oder Luft macht die gute Lehre verschwinden.*

*Hier selbst vielmehr (unter uns) kommen die törichten Leute auf, die die gute Lehre verschwinden machen."* (S 16.13)

An Abkürzungen wurde verwendet:

D	Dighā Nikāya	Längere Sammlung
M	Majjhima Nikāya	Mittlere Sammlung
S	Samyutta Nikāya	Gruppierte Sammlung
A	Anguttara Nikāya	Angereihte Sammlung
WuW	Wissen und Wandel	Schrift seit 1955 des Buddhistischen Seminars
KEN	Karl Eugen Neumann	
PD	Paul Debes	
HH	Hellmuth Hecker	
FS	Fritz Schäfer	
AW	Alfred Weil	

Übersetzte Begriffe sind oft nicht genau treffend, da die sprachlichen Möglichkeiten einfach nicht gegeben sind. Daher ist es wichtig, bei den Haupt-Begriffen (*fett&kursiv*) auch beim Pali-Wort zu bleiben. Dabei wurden die diakritischen Zeichen in diesem Heft für den praktischen Gebrauch vereinfacht gehandhabt.

Hinter jedem übersetzten Begriff steht ein individuelles Meinungsgebilde.

Die von mir bevorzugten deutschen Bezeichnungen bedeuten daher keineswegs, dass andere Übersetzungen nicht ebenso ihre Berechtigung haben.

Der Buddha hat durch seine verschiedenartigen Darlegungsweisen immer wieder gezeigt, dass es verschiedene Perspektiven gibt und daher eine dogmatische Festlegung des Wortlauts unnötig ist. Dennoch bleibt feinste Genauigkeit unabdingbar und sind philosophische Spekulation und Auslegungen nach Beliebigkeit und Gutdünken unzulässig.

*"Die Erfahrung selbst ist das höchste Merkmal der Wahrheit und nicht das, was über sie gesagt wird."*  
(Nānananda, Konzept und Realität, Seite 117)

Und Streit über Formulierung und Auslegung ist unnötig:

*"Diese Ehrwürdigen sind wohl dem Sinne nach einig, dem Worte nach auseinander ... aber daran ist wenig gelegen, an dem Worte, auf dass ihr Ehrwürdigen nicht um Kleinigkeiten in Hader geratet."*  
(M 103 Kintisuttam)

*"Da sind, Kassapa, Bhikkhus und Bhikkhunīs, Laienbrüder und Laienschwestern voll Ehrfurcht und voll Hochachtung gegenüber dem Meister; sie sind voll Ehrfurcht und voll Hochachtung gegenüber der Lehre; sie sind voll Ehrfurcht und voll Hochachtung gegenüber der Gemeinde; sie sind voll Ehrfurcht und voll Hochachtung gegenüber der Schulung; sie sind voll Ehrfurcht und voll Hochachtung gegenüber der geistigen Sammlung. – Diese fünf Dinge, Kassapa, gereichen zum Bestand, zum Nichtaufhören und zum Nichtverschwinden der guten Lehre."*  
(S 16.13)

Danken möchte ich Alfred Weil, Jürgen Tacke, Remo Beyerlein und Viriya (Manfred Wiesberger) für die Durchsicht des Heftes und ihre wertvollen Anregungen.

René Meier

## DIE DREI MERKMALE ALLER ERSCHEINUNG

*ti-lakkhana*

Unbeständig, steter Wandel	(Vergänglichkeit)	<i>anicca</i>
Unbefriedigend, unzulänglich	(Leidhaftigkeit)	<i>dukkha</i>
Nicht-Ich, ohne ein Selbst	(Kernlosigkeit)	<i>anattā</i>

Unzulänglich, weil unbeständig, weil kernlos!

⇒ **LEHRREDEN** zu den DREI MERKMALEN:

M 22 / M 35 / M 146 / A III 137

M 137: "Wer die Unbeständigkeit sieht, wird freudig bewegt!"

(Nicht **ich** bin es, der entsteht und vergeht!)

⇒ **ANMERKUNG** zu den DREI MERKMALEN:

"Wenn du die Dinge auf diese Weise kontemplierst, wirst du *aniccam*, Unbeständigkeit, und *dukkham*, Unbefriedigendsein, sehen.

Warum sind die Dinge vergänglich und unbefriedigend? Sie sind es, weil sie *anattā*, Nicht-Ich, sind."

Ajahn Chah

## DIE DREI BEWEGTHEITEN

*sankhāra*

Es wurden mindestens 48 Ausdrücke von 37 verschiedenen Übersetzern verwendet (HH Konkordanz V Seite 93). So PD: "Drei Wirksamkeiten", KEN: "Unterscheidungen", FS: "Gestaltungen" im Sinne "gestaltender Vorgänge", Seidenstücker: "Prozesse", Nyanatiloka: "Karmaformationen".

Siehe Lehrreden: M 9, M 44, M 57, S 12.25, A IV 171,

### 1. Körperliche Bewegtheit

*kāya sankhāra*

Einatmen und Ausatmen (stellvertretend für alle vegetativen Vorgänge)

### 2. Geistige Bewegtheit

*vacī sankhāra*

Erwägen (*vitakka*) und Sinnen (*vicāra*)

"Was man zuvor erwogen und überlegt hat, das zergliedert man nachher in Worten; darum ist Erwägen und Überlegen sprachlicher Prozess." (M 44, Seidenst.)

### 3. Herzens-Bewegtheit

*citta sankhāra*

Gemütsbewegtheit: Wahrnehmung und Empfinden

"Wahrnehmung und Gefühl sind gemüthhaft, an das Herz gebunden; deshalb sind Wahrnehmung und Gefühl psychische Vorgänge." (M 44, Fritz Schäfer)

**Das Leben** ist nichts anderes als das ununterbrochene Ineinandergreifen der **fünf Zusammenhäufungen**, und sie bestehen als ununterbrochenes Vorüberfließen der **drei Bewegtheiten**. Alles befindet sich im Fluss, in ununterbrochener Veränderung.

## DREI KLASSEN VON EINIGUNG

*samādhi*

### Innerlich jenseits der Sinnenwelt:

1. Die vier weltlosen **Entrückungen** (Schauungen) *jhāna*  
Unmittelbares Erleben, Gebiet der Gestillten: **befähigt** zu den Weisheitsdurchbrüchen. Vom Gemüt und Gefühl her hilfreichste und häufigst genannte Einigung.  
D 17, M 8, M 122, M 141
2. Die vier **Machtgebiete** *iddhi*  
Gebiet der die Geistesmacht **Erstrebender**: Stufen zur magischen Machtentfaltung und zu den Weisheitsdurchbrüchen. D 18, M 16, S 51.20

### Äusserlich, als Aussen Erlebtes:

3. Die vier **Strahlungen** *brahmavihāra*  
Gebiet des auf höhere Daseinsformen Vertrauenden: vom Gemüt her, verklären die Form (Licht, Helligkeit). D 17, M 7, M 51, M 62, M 64, M 118,
4. Die acht **Freiungen** *vimokkha*  
Raum der über Grenzen und Form Hinwegstrebenden: von der Weisheit her, Veränderung der Wahrnehmung. D 15, D 16, M 8, M 77, M 128

### Alles Innen und alles Aussen transzendiert:

5. Die sieben **Erwachtungsglieder** *sambojjhanga*  
Konzentriert auf die Erwachung:  
Der nach Erlösung strebende Lehnachfolger erlebt die Vertiefungen 1– 4 immer in Verbindung mit und unter dem Aspekt der Erwachtungsglieder.  
D 28, M 118, S 46.54, A X 95

⇒ **LEHRREDEN** zu den EINIGUNGEN  
M 77 (Verzeichnis aller möglichen Erlebensweisen)  
D 17, D 26, D 33, M 52, M 104, M 128, A III 64

⇒ **ANMERKUNG** zu den EINIGUNGEN (Siehe HH, »Die Furt zum anderen Ufer«)  
Bei den Einigungen (Vertiefung, Sammlung) handelt es sich um vier recht verschiedene Arten auf fünf verschiedenen Wegen des Zugangs je nach der Herzensstruktur. Es ist dies die 8. Stufe des Heilspfades (*sammā-samādhi*, Seite 38), die Stufe der Herzeinigung.

Ohne den Heilsweg bis hierhin gegangen zu sein, kann man sich noch so zur Meditation hinsetzen und konzentrieren: Ohne Herzeseinigung ist nichts zu erreichen.

Es sind auch Kombinationen und Kumulationen möglich und dadurch werden die Einigungen von jedem etwas eigen und anders erfahren.

Die Einigungen sind immer der Reihe nach zu entwickeln, da es sich um immer feinere Zustände, aufbauend auf der vorherigen Stufe, handelt.

So ist Gleichmut (*upekkhā*) als Strahlungs-Einigung nur über die drei vorangehenden gröberen Stufen erlangbar. Daher müssen die Strahlungen auch gemeinsam entwickelt werden. Als Übung kann aber jede der erhabenen Weilungen (*brahmavihāra*) eigenständig praktiziert werden.

## WELTLOSE ENTRÜCKUNGEN (Schauungen)

*jhāna*

Vom Gefühl her geprägt: überweltliches Wohlgefühl

### Erste weltlose Entrückung

① Erwägen, Gedankenfassen

*vitakka*

② Stilles Sinnen

*vicāra*

*"Gar fern von Begierden, fern von unheilsamen Dingen, erreicht er die sinnend gedenkende ruhegeborene selige Verzückung."*

Körperliches Wehgefühl geht unter.

### Zweite weltlose Entrückung

③ Beglückung bis Verzückung

*pīti*

*"Nach Vollendung des Sinnens und Gedenkens erreicht er die innere Meeresstille, die Einheit des Geistes, die von Sinnen, von Gedenken freie, in der Vertiefung geborene selige Verzückung."*

Geistiges Wehgefühl geht unter.

### Dritte weltlose Entrückung

④ Glücksempfinden

*sukha*

*"In heiterer Ruhe verweilt er gleichmütig, achtsam, klar bewusst, ein Glück empfindet er im Körper, von dem die Heiligen sagen: 'Glückselig weilt der Gleichmütige, der Achtsame'."*

Körperliches Wohlgefühl geht unter

### Vierte weltlose Entrückung

In ihr enden alle körperlichen Gestaltungen und auch alles geistige Wohl geht unter: Erhabener Gleichmut breitet sich aus

⑤ Aufs Höchste gerichtet

*ekaggatā*

*"Nach Verwerfung der Freuden und Leiden, nach Vernichtung des einstigen Frohsinns und Trübsinns erwirkt er die Weihe der leidlosen, freudlosen, gleichmütig einsichtigen vollkommenen Reine."*

### ⇒ LEHRREDEN zu den SCHAUUNGEN

M 77, S 48.40 (HH »Furt zum andern Ufer« Seite 207 / WuW 2009 Seite 198)

### ⇒ ANMERKUNG zu den SCHAUUNGEN

Die 4. weltlose Entrückung (*jhāna*) ist auf das Höchste gerichtet (*ekaggatā*), das heisst auf das Erleben der Wissen 6 – 8 (Seite 42) oder auf die Loslösung von allem (Gleichmut [*upekkhā*]) oder die Befreiung von allem (Freiung [*vimokkha*]).

In vielen Lehrreden (siehe D 16 VI: Parinibbāna des Buddha) gibt es einen Wechsel von der 4. weltlosen Entrückung (*jhāna*) zur 4. Freiung (*vimokkha*) und dann da weiter bis zur 8. Freiung.

## VIER MACHTFÄHRTEN

*iddhipāda*

D 2, D 18, M16, M77

- |             |   |                |
|-------------|---|----------------|
| 1. Wille    | (Konzentration der Absicht, des Anstrebens)   | <i>chanda</i>  |
| 2. Tatkraft | (Konzentration der Willenskraft, der Energie) | <i>viriya</i>  |
| 3. Herz     | (Konz. des Denkens, Lenkbarkeit des Herzens)  | <i>citta</i>   |
| 4. Prüfen   | (Konzentration des Erwägens, des Prüfens)     | <i>vīmaṃsā</i> |

Diese vier Grundlagen der übernatürlichen Fähigkeiten führen  
(**wenn angestrebt**) zur Erlangung der ⇒

## ⇒ SECHS HÖHEREN GEISTESKRÄFTE

*abhiññā*

D 11, D 34, M 3, M 6, M 77, S 16.9, A III 102

- |   |  |                                |
|---|--|--------------------------------|
| 1. Magische Kräfte  |  | <i>iddhi</i>                   |
| zu Erscheinen und zu verschwinden<br>sich zu vervielfältigen und zu verwandeln<br>einen geistgezeugten Körper anzunehmen<br>in Gefahren unversehrt zu bleiben<br>auf Wasser gehen, zu schweben<br>zur Brahmawelt gelangen |  |                                |
| 2. Himmlisches Gehör  |  | <i>dibba sota</i>              |
| Himmlische und menschliche Stimmen,<br>die fernen und die nahen zu vernehmen  |  |                                |
| 3. Herzensschau   |  | <i>parassa ceto pariyāñāna</i> |
| Herz, Geist und Gesinnung anderer durchdringen  |  |                                |
| 4. Geklärte Erinnerung  |  | <i>pubbe nivāsanussati</i>     |
| Sich an frühere Daseinsformen erinnern  |  |                                |
| 5. Himmlisches Auge   |  | <i>dibbha-cakkhu</i>           |
| Die Wesen abscheiden und wiedererscheinen sehen   |  |                                |
| 6. Wissen der Triebversiegung   |  | <i>āsavākkhaya</i>             |
| Gemütslösung und Weisheitslösung.   |  |                                |

Pkt. 4 – 6 entsprechen den Weisheitsdurchbrüchen Nr. 6 – 8, genannt "Die drei Wissen" → Siehe Seite 42

## ⇒ ANMERKUNG zu den SECHS HÖHEREN GEISTESKRÄFTEN

Je nach Fähigkeit, Anstrengung und Bemühen können sich diese Kräfte entwickeln. Diese Grundlagen der Geistesmacht sind im engeren Sinne Stufen zur magischen Machtentfaltung, im weiteren Sinne Stufen zu den Weisheitsdurchbrüchen (Seite 42).

Der Erhabene lehnte Wundertätigkeit und ihr Vorzeigen als "...eine Macht, die mit Wahn bestanden, mit Haften bestanden, die nicht edel genannt wird ..." (D 28) ab und liess einzig "Das Wunder der Unterweisung" (D 11) gelten.

## DIE VIER ERHABENEN WEILUNGEN

*brahmavihāra*

### 1 LIEBENDE GÜTE

Wer liebende Güte übt, überwindet Übelwollen

*mettā*

### 2 MITGEFÜHL

Wer Mitgefühl übt, überwindet die Aggression

*karunā*

### 3 MITFREUDE

Wer Mitfreude übt, überwindet den Missmut

*muditā*

### 4 GLEICHMUT

Wer Gleichmut übt, überwindet jeden Widerstand

*upekkhā*

⇒ LEHRREDEN zu den ERHABENEN WEILUNGEN

D 13, M 7, M 55, M 62, A X 208

*"Da, ihr Brüder, durchstrahlt der Mönch mit einem von Güte erfüllten Geist erst eine Richtung, dann eine zweite, dann eine dritte, dann die vierte, ebenso nach oben und unten und ringsherum: und überall mit allem sich verbunden fühlend durchstrahlt er die ganze Welt mit einem von Allgüte erfüllten Geist, mit weitem, erhabenem, unbeschränktem Geist, frei von Gehässigkeit und Groll."*

⇒ ANMERKUNG zu den ERHABENEN WEILUNGEN

*"Dann denke er über den Unsegen des Hasses und den Segen des Langmutes nach, soll doch durch diese Entfaltung der Hass überwunden und Langmut erreicht werden. Bevor man nämlich den Unsegen eines Dinges nicht erkannt hat, kann man dieses nicht überwinden; und ebensowenig lässt sich etwas erreichen, ehe man nicht den Segen desselben erkannt hat."*

(Visuddhi-Magga IX.1 S. 338)

*"Wenn selbstlose Freude wächst, wird manch schädliches Unkraut im menschlichen Herzen eines natürlichen Todes sterben."*

Nyānaponika Mahāthera

*"Wenn wir süsse Pfirsiche ernten wollen, sollten wir nicht saure Zitronen kultivieren. Wer Aggression und Angst hegt, wird Feindschaft und Schmerz ernten, wer Liebende Güte und Wertschätzung hegt, wird Harmonie und Freude ernten."*

Fred von Allmen

## DIE ACHT FREIUNGEN

*vimokkha*

Von der Veränderung der Wahrnehmung geprägte "Befreiungs-Bewegung" mit dem Ziel der Formlosigkeit: wissentlich Gefühle, Wahrnehmungen und Gedanken aufsteigen, bestehen und wieder untergehen lassen.

**1-3** Form als Durchgangsstufe (Form bedarf zuerst der Vereinfachung):

- 1 Formhaft seiend, erblickt man Formen
- 2 Innen frei von Formwahrnehmung erblickt man aussen Formen
- 3 Zur Schönheit ist man wahrhaft geneigt

Formlose Freiungen 4-7: Stille Weilungen

*santa-vihāra*

**4** Raum-Unendlichkeit (Unbegrenzter Raum)

*"Durch völlige Überwindung der Formwahrnehmung, Vernichtung der Gegenwahrnehmung, Verwerfung der Vielheitwahrnehmung gewinnt er im Gedanken 'Grenzenlos ist der Raum' das Reich des unbegrenzten Raumes."*

**5** Bewusstsein-Unendlichkeit (Unbegrenztes Bewusstsein)

*"Durch die völlige Überwindung des Gebietes der Raumunendlichkeit aber gewinnt er in der Vorstellung 'Unbegrenzt ist das Bewusstsein' das Gebiet der Bewusstseinsunendlichkeit."*

**6** Nicht-Etwasheit

*"Durch völlige Überwindung des Gebietes der Bewusstseinsunendlichkeit gewinnt er in der Vorstellung 'Nichts ist da' das Gebiet der Nichtsheit."*

**7** Grenzscheide möglicher Wahrnehmung

*"Nach völliger Überwindung der Nichtdaseinsphäre erreicht er die Grenzscheide möglicher Wahrnehmung."*

Nibbāna ohne Rest

**8** Auflösung von Wahrnehmung und Fühlbarkeit

*"Nach völliger Überwindung der Grenzscheide möglicher Wahrnehmung erreicht er die Auflösung der Wahrnehmbarkeit."*

Da ist nichts mehr zu einigen, daher gehört die 8. Freieung nicht mehr zur Einigung sondern zur Erlösung.

⇒ **LEHRREDEN** zu den ACHT FREIUNGEN

D 15, D 33, M 8, M 77 (Verzeichnis aller möglichen Wahrnehmungsarten), A VIII 66 M 77: Die 8 Überwindungen und die 10 Kasina sind nur Sonderformen von Teilen der acht Freiungen.

⇒ **ANMERKUNG** zu den ACHT FREIUNGEN

In vielen Lehrreden (siehe D 16 VI: Parinibbāna des Buddha) gibt es einen Wechsel von der 4. weltlosen Entrückung (*jhāna*) zur 4. Freieung (*vimokkha*) und von da dann weiter bis zur 8. Freieung.

Die Freiungen sind die Art von Einigung, die auf Vereinfachung ausgerichtet sind, bis nur noch das Nibbāna übrigbleibt. (HH Konkordanz II Seite 335)

## DIE DREI WERDEBEREICHE

*avacara*

Die Qualität des Herzens bestimmt das Dasein! (WuW 2009 Seite 15)

Sinnensphäre	(zehn Bereiche)	<i>kāmavacara</i>
Sinnensucht-Welt (Wohl durch irgend etwas wünschend)		<i>kama-loka</i>
Hölle ( <i>avici</i> ) bis Himmelswesen ( <i>devas</i> )		

Feinkörperliche Sphäre	(vier Bereiche)	<i>rūpavacara</i>
Wohlbereich	(Wohlfinden in sich selber)	<i>rūpa-loka</i>
Brahma Götter		<i>brāhma-loka</i>

Formlose Sphäre	(vier Bereiche)	<i>arūpavacara</i>
Unendlichkeitsbereiche		<i>arūpa-loka</i>

⇒ **ANMERKUNG** zu den DREI WERDEBEREICHEN

Der immer wiederkehrende Kreislauf der Wesen!

↗ Freude führt zum Geniessen      ⇔      Wer genießt, der vergisst!      ↘  
↑ Aufsteigen      Absinken      ↓  
↙      ⇐ Leiden erzwingt Frage nach Ausweg      ⇐      ↘

Durst ⇔ Niedersinken ⇔ Geschmäckigkeit = Bedingte Wandlung ohne Anfang, Sinn und Ziel.

Wenn wir nach dem Sinn (des Lebens) fragen, setzen wir damit einen Sinn voraus. Wahres Forschen darf überhaupt keine Voraussetzung haben, sonst finden wir immer nur das Gesuchte. (WuW 2007 Seite 152)

# FÜNF LEBENSBAHNEN

Untermenschliches Dasein: Abweg, Verlust,

**1. Hölle** (M 129, M 130)

Höllenwächter:

Dämonen: *mara-parisa* // Todbringer: *Māro*

Asūras: Titanen unter Vepacitti (M 37, D 21, S 56.41, J 31)

***gati***

*apāyo*

***niraya***

*niraya-pala*

**2. Tierheit**

***tiracchāna***

**3. Gespenster**

Hungrige Geister

Glücklichere Geister

Totenrichter *Yama*: den Wesen den Spiegel vorhaltend

*pitti visaya (peta)*

*khuppiṭṭasa*

*veṃaṇika*

**4. Menschentum**

***manussa***

**5. Übermenschliche Existenz**

1. Götter der Vier Grossen Könige

( Erdgötter, Elfen, Zwerge, Wassergeister, Luftdevas)

2. Götter der Dreiunddreissig

3. Gezügelte Götter

4. Selige Götter

5. Schaffensfreudige Götter

6. Selbstgewaltige Götter

***deva*** (devo / devī)

*catu-maharajika-deva*

*tavatimsa*

*yama-deva*

*tusita-deva*

*nimmanarati-deva*

*deva-para-nimmitta-vasavatina*

Brahma Götter

1. Die Leuchtenden (Brahmas)

2. Die Strahlenden Götter (M 127)

3. Die Reichgesegneten Götter

4. Die Reinhausigen Götter

( In Reinheit wohnende Nichtwiederkehrer)

***brāhma-loka***

*abhassara*

*subhakinna*

*vehapphala*

*suddhavaṣa*

Formfreie Selbsterfahrung

1. Vorstellung: Raumunendlichkeit

2. Vorstellung: Erfahrungsunendlichkeit

3. Vorstellung: Nichts ist da. (Nichtirgendetwasheit)

4. Grenzscheide möglicher Wahrnehmung

***arupa-loka***

⇒ **LEHRREDEN** zu den FÜNF LEBENSBAHNEN

M12 (Gleichnisse), M 41

## DIE DREI UNHEILSAMEN WURZELN ALLER TRIEBE *mūla*

AW: "Her damit"; "weg damit"; "keine Ahnung!"

<b>Gier;</b>	Anziehung, Begehren, Sucht	<i>raga</i>
<b>Hass;</b>	Aversion, Ablehnung	<i>dosa</i>
<b>Verblendung;</b>	Falschwissen, Blindwissen	<i>moha</i>

Verblendung ist ohne einen Buddha nicht (als solche) erkennbar!

⇒ **LEHRREDEN** zu den DREI UNHEILSAMEN WURZELN ALLER TRIEBE  
A III 68, A VI 107, A X 47, A X 76, A X 174,

M 19 Zweierlei Erwägung: Was der Mensch häufig bedenkt und wertet, dahin geneigt wird das Herz.

*"Erwägt und sinnt er häufig über eine sinnliche Erwägung, eine Aversionserwägung, eine Gewalterwägung, dann hat er die Erwägung der Entsagung, der Freiheit von Aversion und Gewalt aufgegeben, um die Erwägung von Sinnengier, Aversion, Gewalt häufig zu pflegen, und dann neigt sein Herz zu Erwägungen der Sinnlichkeit, der Aversion, der Gewalt."*

A X 23: *"Sucht, Hass und Verblendung sind weder in Werken noch in Worten zu überwinden, sondern eben nur durch wiederholtes weises Erkennen."*

⇒ **ANMERKUNG** zu den DREI UNHEILSAMEN WURZELN ALLER TRIEBE  
**Seichte Aufmerksamkeit** (*ayoniso manasikāra*) erzeugt alle Triebe im Geiste.  
**Erwägen und Sinnen** (*vitakka-vicāra*) erzeugen das Mögen und Mehren dieser Triebe und senken sie ins Herz.

**Falsch gerichtetes Herz** (*citta*) agiert und verschafft sich Wohl in Tun und Lassen beim Denken, Reden, Handeln und der Lebensführung diesen Trieben entsprechend.

## DREI FALSCHHEIT UND DREI RECHTE GESINNUNGEN *sankappa*

D 33 III, M 117, S 14.12

*sankappa*: Den Sinn sammelnd richten, einer Richtung folgen.

KEN: "Gesinnung", Nyānaponika: "Denken", FS: "Gemütseinstellung".

### Drei falsche Gesinnungen:

Sinnensüchtigkeit	<i>kāma-sankappa</i>
Übelwollen	<i>vyāpāda-sankappa</i>
Schädigung, Belästigung aus Rücksichtslosigkeit	<i>vihimsā-sankappa</i>

### Drei rechte Gesinnungen:

Sinnensuchtfreiheit	<i>nekkhamma-sankappa</i>
Liebe, Wohlwollen	<i>avyāpāda-sankappa</i>
Schonung, Fürsorge, Hilfsbereitschaft	<i>avihimsā-sankappa</i>

## VIER TRIEBE (Triebflüsse)

*āsavā*

### Triebfluss der **Sinnlichkeit**

*kāmāsavā*

Sinnlichkeitstrieb: überall dort, wo ich etwas von aussen begehre und dessen Verhinderung verabscheue!

Durch die Bejahung dieses Triebflusses ist das Erlebnis der gegenwärtigen Sinnenwelt (Triebekomplex) gewirkt und werden auch die künftigen Sinnenwelten gewirkt.

Gegenwart = Körperlichkeit: Ohne *kām-āsavā* wäre niemand Mensch geworden!

### Triebfluss des **Werdeseins**

*bhavāsavā*

Daseinstrieb, Seinwollen: ist der Triebfluss zu den beiden höheren Welten; Durst nach höherem Sein!

FS: Der grösste Wunsch aller Wesen: weiterhin da zu sein und zu erleben!

Zukunft = Sehnsucht nach Verbesserung, Sicherheit und Wohl!

### Triebfluss der **Ansicht** (Nicht immer genannt)

*ditthāsavā*

Kommt in D16 sieben mal als Triebfluss vor.

D 33 = vier Joche / = vier Wogen; M 18 = sieben Anliegen;

A X 13 = zehn Fesseln; A IV 10 = drei Dürste.

Struktur der Existenz zeigt: *ditthi* ist unverzichtbarer vierter Baustein der Psyche und des Erlebens.

Vergangenheit = Anschauung, die sich nun am Tor der Gegenwart manifestiert!

### Triebfluss des **Unwissens**

*avijjāsavā*

Ursache aller Triebe!

Dies ist die im Geistigen beheimatete Form der Triebflüsse.

Es ist der Trieb zum Bejahen der Idee „Ich bin in der Welt“.

Es ist weder Habenwollen noch höheres Seinwollen, sondern die aus Unwissen resultierende Bewertung von Haben- und Seinwollen.

Zeitfaktor: *Samsāra* = Zeitlichkeit

*Nibbāna* = Zeitlosigkeit

### ⇒ **LEHRREDEN** zu den TRIEBEN

D 15, D 33, M 9, M 2 Überwindung der Triebe.

### ⇒ **ANMERKUNG** zu den TRIEBEN

Siehe: Hellmuth Hecker »Psychologie der Befreiung« Seite 283

Hellmuth Hecker »Die Furt zum anderen Ufer« Seite 329-338

## VIER TRIEBKATEGORIEN

(Leidenschaften, Unerfülltheiten)

### **Dränge** (Anliegen)

*anusaya*

Sieben Anhaftungen

M 18

Vier Wogen

S 35.197

Die Dränge sind aktiver Natur: Diese Tendenzen zu irgend etwas bringen uns in Schiefelage und rechtfertigen diese Schiefelage als natürliche Veranlagung; das ist die Kraft und das Anliegen dieser Tendenzen.

(Im Tiefenbewusstsein; im Unbewussten)

### **Fesseln** (Zusammenjochungen)

*samyojana*

10 Verstrickungen

*samyojana*

4 Joche: Sinnensucht, Seinwollen, Ansichten, Unwissen.

4 Körperknoten: Gelüstigkeit, Nächstenblindheit,

Bindung an die Begegnung, das Erlebte für wahr nehmen

Die Fesseln sind Faszinationen, die uns nötigen, diese Leidenschaften zu erfüllen. (Im Unterbewusstsein)

### **Triebe** (Beeinflussbarkeiten)

*āsavā*

Sinnlichkeitstrieb, Daseinstrieb, Unwissenstrieb.

Die Triebe sind passiver Natur: Sie sind Schwächen, die den Einflüssen unterliegen und aus dem Herzen in Gedanken, Worten und Taten einfließen.

(Im Bewusstsein)

### **Hemmungen** (Hindernisse)

*nīvarana*

a: Die 5 Hemmungen

*nīvarana* M 51

b: Trübungen

*kilesa*

16 Herzenstrübungen

M 7 (als Verhinderer der Strahlung)

11 Herzenstrübungen

M 128 (als Verhinderer von *samādhi*)

Die Hemmungen und Trübungen sind Heilshindernisse, die einer Aufwärtsentwicklung im Wege stehen.

Die Dränge sind auszurotten.

Die Fesseln und die Triebe sind zu überwinden.

Die Hemmungen sind stillzulegen.

## VIER JOCHE

*yoga*

D 33 IV, S 45.172, A IV 10

Der Erwachte bezeichnet die Triebe auch als Joche, durch die die Wesen an etwas gebunden, nicht frei, nicht souverän sind.

1. **Joch der Sinnensucht** (Habenwollen) *kāmayoga*  
Verlangen nach den vom Luger (Sehtrieb) erfahrbaren Formen, usw.
2. **Joch des Seinwollens** *bhavayoga*  
So und nicht anders sein wollen. Dieses Joch bindet an die seelisch-geistigen, körperlichen Eigenschaften.
3. **Joch der Leitbilder**, Ansichten, Vorstellungen *ditthiyoga*  
Die Neigung der Wesen, jedes Erlebnis zu beurteilen, zu deuten und sich über Wiederholbarkeit oder Vermeidbarkeit zu orientieren.
4. **Wahnjoch**, Unwissensjoch *avijjāyoga*  
Gefesseltsein an die Wahrnehmung.  
(siehe Seite 46: 1. Glied des Bedingungs-zusammenhangs)

⇒ Die vier Joche führen zu den vier Körperknoten: ⇒

## VIER KÖRPERKNOTEN

*kāyagantha*

D 33 IV, S 45.174

(*gantha*= Verknüpfung)

1. Sinnliches Umherlungern, Dürsten *abhijjhā*
2. Nächstenblindheit bis Übelwollen *vyāpāda*
3. Bindung an die Begegnung *silabbata-parāmāsa*
4. Das Erlebte für wahr nehmen *idam saccābhinivesa*

Körperknoten heißen sie, weil sie den vermeintlichen Erscheinungs- oder Werkzeug- oder Fleischkörper (*rupa-kāya*) mit dem Empfindungssuchtkörper (*nama-kāya*) verbinden und verknöten.

## TRIEBVERSIEGUNG

Immer und ausnahmslos müssen die fünf Faktoren des Ergreifens durchschaut und losgelassen werden! Gleich ob im direkten Erleben (in den Vertiefung) oder nur intellektuell im Geiste!

- ① Der Königsweg: Gemütererlösung → 4+4+1=9
- |   |                         |            |     |
|---|-------------------------|------------|-----|
| Das ist der Weg über:                         | Die vier Schauungen     | Schauungen | 1-4 |
|   | Die vier Formfreiheiten | Freiung    | 4-7 |
| Zur Auflösung von Wahrnehmung und Fühlbarkeit |                         | Freiung    | 8   |
- ② Weg der Weisheitserlösung:
- |   |                     |             |     |
|---|---------------------|-------------|-----|
| Das ist der Weg über:                           | Die vier Schauungen | Schauungen  | 1-4 |
| Zu den 3 Weisheitsdurchbrüchen: die drei Wissen |                     | W. Durchbr. | 8   |
- ③ Weg über die 8 Freiungen:
- |  |  |         |     |
|--|--|---------|-----|
| Die ersten 3 Freiungen: Übersteigen der Sinnenwelt   |  | Freiung | 1-3 |
| 4 – 7 Die vier Formlosigkeiten                       |  | Freiung | 4-7 |
| 8. Freiung: Auflösung von Wahrnehmung u. Fühlbarkeit |  | Freiung | 8   |
- ④ Der „einfache“ Weg: Eines der 11 Tore zum Nibbāna  
(Alle 11 Übungen sind Vertiefungsstufen: Siehe M 52)
- |           |                                      |  |  |
|-----------|--------------------------------------|--|--|
| Entweder: | eine der vier Schauungen             |  |  |
| oder      | eine der vier Strahlungen            |  |  |
| oder      | eine der drei ersten Formlosigkeiten |  |  |

Und jeweils bei irgendeinem (natürlich über vorhergehende dahin aufsteigend, da immer feinerer Zustand) dieser elf Tore betrachtet der Übende nach dem Erleben eines Tores genau den Inhalt:

*"Auch dies ist zusammengesetzt, zusammengesonnen: was aber irgend zusammengesetzt, zusammengesonnen ist, das ist wandelbar, das muss untergehen, so erkennt er. Und dahin gekommen, erlangt er die Triebversiegung."* M 52

⇒ **LEHRREDEN** zur TRIEBVERSIEGUNG: A IX 36 Geistesruhe und Hellblick

*"Da, ihr Mönche, tritt der Mönch in die erste Vertiefung ein. Was es darin aber an Körperlichkeit gibt, an Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltung und Erfassungsgewohnheit, all diese Erscheinungen betrachtet er als vergänglich und leidhaft, als ein Siechtum und ein Geschwür, einen Stachel, ein Übel, eine Qual, als etwas Fremdes und Hinfälliges, als leer und 'ichlos'. Von diesen Dingen wendet er dann seinen Geist ab, und hat er ihn abgewandt, so richtet er ihn auf das Todlose Element: 'Das ist der Friede, das ist das Erhabene, nämlich der Stillstand aller karmischen Bildekräfte, die Loslösung von allen Daseinsgrundlagen, die Versiegung des Begehrens, die Entsüchtigung, Erlöschung, Nibbāna'. In jenem Zustand verharrend, erreicht er die Versiegung der Triebe; wenn er sie aber nicht erreicht, so tritt er infolge des (noch bestehenden) geistigen Begehrens und Ergötzens, nach dem Schwinden der fünf niederen Fesseln, in einer geistigen Welt wieder in Erscheinung, und dort erreicht er das Nibbāna, ohne von jener Welt zurückzukehren."*

## VIER ARTEN VON NAHRUNG

*āhāra*

Die Wesen (Hungerleider, die ohne diese Nahrung nicht bestehen können) müssen körperlich, sinnlich, seelisch und geistig befriedigt werden.

1. Nahrung: Der Körper muss ernährt werden durch grobstoffliche Nahrung.  
*kabalinkār-āhāra*
2. Nahrung: Die Triebe lechzen nach befriedigender Berührung durch das als aussen Erfahrene.  
*phass-āhāra*
3. Nahrung: Der Geist hat das Bestreben, die Absicht, das Angenehme zu erlangen.  
*manosañcetan-āhāra*
4. Nahrung: Das Gewünschte entsprechend den im Geist vorhandenen Programmen an den Körper oder den Körper an das als aussen Erfahrene heranzuführen.  
(Erfassungsgewohnheit) *viññāñ-āhāra*

Die Abhängigkeit der Wesen von dieser vierfachen Nahrung offenbart die ganze Leidhaftigkeit des Daseins.

Spätestens bei dieser Betrachtung verliert der Übende die Freude am Körper und an den Aussendungen.

### ⇒ LEHRREDEN zu den VIER ARTEN VON NAHRUNG

M 9, M 38, S 12.63, S 46.2

M 38 KEN: "Vier Arten der Nahrung, ihr Mönche, sind für die Wesen vorhanden, den entstandenen zur Erhaltung, den entstehenden zur Entwicklung; welche vier?"

- M 9: 1. Körperliche Nahrung (*kabalinkāra*) grob oder fein,  
2. Berührung (*phassa*) als zweite,  
3. eine Absicht im Geist fassen (*manosañcetanā*) als dritte  
4. und Erfassungsgewohnheit (*viññāna*) als vierte.

Mit dem Aufkommen (*samudaya*) von Durst ist das Aufkommen von Nahrung, mit der Auflösung von Durst ist die Auflösung von Nahrung.

Dieser heilende achtgliedrige Heilsweg, –.....– das ist der zur Auflösung der Nahrung führende Pfad."

## DIE VIER HEILSWAHRHEITEN

*ariya sacca*

Das Leiden

*dukkha*

Die heilsame Wahrheit vom Leidenszustand: Was es auch an Gestaltetem (Form, Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, Erfassungsgewohnheit [fünf *khandha*]) gibt, es ist unbeständig, unbefriedigend, unpersönlich!

Die Leidensfortsetzung

*dukkha samudaya*

Die heilsame Wahrheit von der Bedingtheit des Leidens durch den Durst (Begehren und Anhaften): Ist dieses, dann ist jenes; ist dieses nicht, dann ist jenes nicht!

Die Leidensauflösung

*dukkha nirodha*

Die heilsame Wahrheit von der Heilbarkeit vom Leiden durch Aufhebung des Durstes: Wissen und Erlösung.

Der höchste Frieden, den die Welt nicht geben, aber auch nicht nehmen kann!

Die Leidensauflösungs-Vorgehensweise

*dukkha nirodha gamini patipadā*

Die heilsame Wahrheit von der Anleitung zur schrittweisen Selbstbehandlung in acht Übungen bis zur vollständigen Befreiung vom Leiden:

Der achthgedrige Heilsweg = Triebe mindern, Fähigkeiten mehren!

⇒ **LEHRREDEN** zu den VIER HEILSWAHRHEITEN

D 22, M 141, S 56.11 (1. Lehrrede: Lehrrede von Benares)

2. Heilswahrheit: M 13, M 14,

3. Heilswahrheit: M 54 (Verneinung des Willensreizes)

*"Nur eines verkündige ich heute wie früher:  
das Leiden und des Leidens Ausrodung."*

M 22

Und wo lehrt der Erhabene das?

*"In eben diesem klaftherhohen Körper...*

*(da ist die Welt enthalten... →...und der Welt Ende)."*

A IV 45 / S 2.26

⇒ **ANMERKUNG** zu den VIER HEILSWAHRHEITEN

***Leiden*** ist **unzutreffend**: Alle Empfindungen sind unbefriedigend, weil sie keine dauerhafte ungetrübte Befriedigung liefern können.

*"Alle Dinge (fünf khandha) sind ungeeignet, sich bei ihnen niederzulassen."* M 37

Durch Anhaften und Begehren wird die unbefriedigende und unbeständige Natur der Welt zu Leiden. Daher ist **UNBEFRIEDIGEND** der zutreffendere Ausdruck.

"Heilige Wahrheiten" oder "Edle Wahrheiten" drückt ihren Stellenwert ebenso wie die Hochachtung vor ihren Aussagen aus.

Sie sind aber weder heilig noch edel sondern einfach Grundwahrheiten des Daseins.

Das Verständnis dieser Wahrheiten ist aber heilend und führt letztendlich zum heilen Zustand. Daher ist der Ausdruck "Heilswahrheiten" am zutreffendsten.

## DIE VIER GRUNDARTEN (Gegebenheiten)

*dhātu*

Bildhafter Name: ihre wirkliche Natur ist ihre Eigenschaft, also die erlebte, wahrgenommene Grundbeschaffenheit (ausgedehnte Gewordenheit).

*mahābhūta*

Erdenart	(Festes / Härte)	<i>pathavī-dhātu</i>
Wasserart	(Flüssiges / Zusammenhalt)	<i>āpo-dhātu</i>
Feuerart	(Wärme / Energie)	<i>tejo-dhātu</i>
Luftart	(Flüchtiges / Bewegung)	<i>vāyo-dhātu</i>
Art des Raumes	(Form / Weite)	<i>ākāsa-dhātu</i>
Art des Erfahrens	(Bewusstsein / Erleben)	<i>viññāna-dhātu</i>

### ⇒ LEHRREDEN zu den VIER GRUNDARTEN

Vier Grundarten: M 28, M 62, A IV 177 // Sechs Gegebenheiten: M 140

*"Vergängliche, unbeständige, nicht ewige, veränderliche Form, die gibt es. Darin stimmt man unter den Weisen in der Welt überein, und davon sage auch ich: Das gibt es!"*  
S 22,94

Es ist also keine objektive, an sich bestehende Form, sondern was als fest, hart, wässrig, feurig, flüchtig, beweglich (unbeständig und in steter Wandlung) angenommen worden ist (*upādinna*), wird als Form (Erlebensarten) bezeichnet.

*"Weiter sodann, ihr Mönche: der Mönch schaut sich diesen Körper da wie er geht und steht als Artung an:*

*'Dieser Körper ist von Erdenart, von Wasserart, von Feuerart, von Luftart.'*  
*Gleichwie etwa, ihr Mönche, ein geschickter Metzger oder Metzgergeselle eine Kuh schlachtet, auf den Markt bringt, Stück für Stück zerlegt und sich dann hinsetzen mag: ebenso nun auch, ihr Mönche, schaut sich der Mönch diesen Körper da wie er geht und steht als Artung an: 'Dieser Körper ist von Erdenart, von Wasserart, von Feuerart, von Luftart.'*  
D 22, M 10, M 119

### ⇒ ANMERKUNG zu den VIER GRUNDARTEN

Die Triebe im Körper (Luger/Sehtrieb, Lauscher/Hörtrieb, Riecher/Riechtrieb, Schmecker/Schmecktrieb, Taster/Tasttrieb) erfahren die vier Grundbeschaffenheiten jeweils als Teilerfahrung (*viññāna-bhāga*) und melden sie dem Geist, wodurch wir sie im Raum wahrnehmen und erleben. Nur durch Erfahren seitens der Triebe wird uns Artung und Raum bewusst. Die Triebe sind die Körper und Welterzeuger, die Erzeuger aller Form.  
(WuW Begriffe 2006 Seite 41)

Wo es um die Eigenschaften geht, werden vier Grundarten genannt.

Wo es um deren Wahrnehmung geht, werden sechs Grundarten genannt denn wir erleben (nehmen wahr und treten ins Bewusstsein) die Eigenschaften im Raum.

Zum Vergleich zu den Grundarten die Pali-Bezeichnungen für die materiellen Dinge:  
Erde = *bhūmi* / Wasser = *udako* / Feuer = *aggi* / Wind = *vāta*

## DAS VIERFACHE MENSCHENPAAR

*ariya puggala*

Heilsstand (*arahatta / arahat*) erreicht  
Früchte des Heilsstandes Erstrebende  
Nichtwiederkehr (*anāgāmi*) gewonnen  
Früchte der Nichtwiederkehr Erstrebende  
Einmalwiederkehr (*sakadāgāmi*) gewonnen  
Früchte der Einmalwiederkehr Erstrebende  
Stromeingetretene (*sotāpanno*) Hörschaft (*sotāpatti*) gewonnen (S 22.109)  
Die Früchte des Stromeintritts Erstrebende (*anusāri*)  
(In die Heilsströmung eingetretene *Nachfolgende*) (S 25,4)

Grade der Gesicherheit M 34 / M 70 / S 48.12-18

1. Heilgewordene	<i>arahant</i>
Beiderseitserlöste (Gemütererlöste)	<i>ubhatobhāgavimutto</i>
Weisheitserlöste	<i>paññāvimutto</i>
2. Nichtwiederkehrer	<i>anāgāmi</i>
(Himmel ⇔ in Reinheit Wohnende)	<i>suddhāvāsa</i>
3. Einmalwiederkehrer	<i>sakadāgāmi</i>
4. Stromeingetretene (Hörschaft)	<i>sotāpanno</i>
Anblickgesicherte	<i>ditthipatto</i>
Vertrauensgesicherte	<i>saddhāvimutto</i>
5. Aus Einblick Nachfolgende	<i>dhammānusāri</i>
Aus Vertrauen Nachfolgende	<i>saddhānusāri</i>

⇒ ANMERKUNG zum VIERFACHEN MENSCHENPAAR

Siehe Lehreden M 7, M 48

Die Edlen (auf den Erwachungsstufen)	<i>ariya puggalo</i>
Gemeinde der Heilsgänger	<i>sāvaka sangho</i>
Im Wahn Befangene (Menschen, Tiere, Götter)	<i>mīgha sangho</i>

Nicht zu verwechseln mit den »**Vier Arten von Jüngern oder Versammlungen**«:  
darunter sind Mönche, Nonnen, Anhänger und Anhängerinnen zu verstehen.

## DIE VIER RECHTEN KÄMPFE

*sammā-padhāna*

Siehe Lehrrede D 33

1. Der Abwehrkampf	<i>samvara-padhāna</i>	M 2
2. Der Überwindungskampf	<i>pahāna-padhāna</i>	M 19, M 20
3. Der Entfaltungskampf	<i>bhāvanā-padhāna</i>	M 118
4. Der Erhaltungskampf	<i>anurakkhana-padhāna</i>	M 141

**Der erste Kampf** heisst der zur Abwehr und wird als Sinnenzügelung (Sinne bewachen [Sehtrieb und Sehobjekte, Hörtrieb und Töne, Riechtrieb und Düfte, Schmecktrieb und Geschmack, Tasttrieb und Körper, Denktrieb und Denkinhalte: siehe Seite 34] das rechte Mass beim Essen kennen, Abgeschiedenheit pflegen, Entbehrung dulden, Zerstreung meiden) beschrieben, damit weiteres Aufsteigen von Unheilhaftem aus den Tiefen des Herzens vermieden wird.

**Der zweite Kampf** heisst der zur Überwindung (Vertilgung der Triebe) und wird als das Ausrotten unheilhaftiger Erwägungen beschrieben, die bereits aufgestiegen sind.

**Der dritte Kampf** heisst der zur Entfaltung, nämlich der sieben Erwachungsglieder, der Erweckungen, die noch nicht aufgestiegen sind.

**Der vierte Kampf** heisst der zur Erhaltung, nämlich der sieben Erwachungsglieder, die bereits aufgestiegen sind und der meditativen Verfassung, die mit den Erweckungen erworben wurde.

⇒ **ANMERKUNG** zu den VIER RECHTEN KÄMPFEN

Diese Kämpfe verlangen Anstrengung und Überwindung:

*"Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht,  
sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer!"*

Seneca

1. Achtsamkeit auf den **Körper** *kāyānupassana*  
 (Der Körper rückt als Betrachtungsobjekt an die Stelle der Welt)  
 ① Beobachtung des Atems: Atmungs-Achtsamkeit *ānāpānasati*  
 ② Klar Bewusst über die Körperhaltung *iriyāpatha*  
 ③ Klar Bewusst über die Tätigkeit *sampajānakārī*  
 ④ Beobachtung des Körpers: Erwägung des Widerlichen *asubha*  
 ⑤ Beobachtung der Artung: Betrachtung der vier Elemente *dhātu-vavatthāna*  
 ⑥ Leichenbetrachtung: Abstand und Freiheit vom Körper *sīvatthikā*
2. Achtsamkeit auf die **Gefühle / Empfindungen** *vedanānupassana*  
 (Durch Beobachtung als "Aussen" empfunden, löst sich die Identifikation)  
 Weltliches Wohlgefühl — Wehgefühl — Weder Wohl–noch–Weh–Gefühl  
 Überweltliches Wohlgefühl — Wehgefühl — Weder Wohl–noch–Weh–Gefühl
3. Achtsamkeit auf das **Gemüt** *cittanupassana*  
 (Beobachtung des Geisteszustands und der Regungen des Herzens)
4. Achtsamkeit auf die **Erscheinungen** *dhammanupassana*  
 (Endgültiges Aufhören der Identifikation mit den Erscheinungen)  
 Die fünf Hemmungen *nīvarana*  
 Die fünf Zusammenhäufungen *khandha*  
 Sechs Innen- und Aussengebiete *salāyatana*  
 Die sieben Erwachungsglieder *sambojjhanga*  
 Die vier Heilswahrheiten *ariya sacca* (D 22)

⇒ LEHRREDEN zu SATIPATTHĀNA

D 22 und M 10 sind eine Übersicht und Zusammenfassung von *satipatthāna*.  
*Satipatthāna* und seine Anwendung wird aber in vielhundert Lehrreden zum Teil  
 aspektweise, zum Teil ausführlich erklärt: Siehe M 62, M 118, M 119.  
 Im Entwicklungsgang (Tathāgata-Gang, siehe Seite 39), in 26 Lehrreden im  
 Palikanon dargelegt, wird jeweils von den gesamten Satipatthāna-Übungen nur  
 Klarbewusster Einsatz des Körpers (② Körperhaltung und ③ Tätigkeit) genannt.

⇒ ANMERKUNG zu SATIPATTHĀNA

*Satipatthāna* ist nicht der Weg, sondern Teil eines Weges: Aber kein Pfad führt an der  
vierfachen Selbstbeobachtung vorbei. Es ist das Nadelöhr für den Eingang zu den  
 weltlosen Entrückungen (Siehe Seite 38 / 39: 7. Stufe des Tathāgata-Gang).  
 Der achtfache Heilspfad ist der Weg, *satipatthāna* ist ein Teil davon (Stufe 7: *sammā-*  
*sati*) und *vipassanā* und die daraus resultierende Befreiung ist die Frucht des Gehens  
 dieses Weges bis zum Ziel.

**Satipatthāna Übungen:** Die Beobachtungen sind auch für den Laien heilsförderlich.  
**Satipatthāna als Funktion auf dem Heilsweg** (*magga*): Zur Überwindung der fünf  
 Hemmungen, Eintritt in die *jhāna* und Entwicklung des Klarblicks ist nur dem  
 monastisch Lebenden (oder Laien im Retreat ansatzweise) möglich.

## VIERFACHES ERGREIFEN (Annehmen, Festhalten) *upādāna*

Ergreifen (und Festhalten) geschieht überall da, wo man durch Wirken (in Gedanken, Worten, Werken) der fühlbar gewordenen Neigung (*tanhā* = Durst) nach Geniessen, Abweisen usw. folgt, sich das Ziel, das der Durst anstrebt, "zu eigen macht". Damit ist das im Durst zum Ausdruck gekommene Verhältnis des erlebten Ich zu der betreffenden erlebten Begegnung (Welt) im Dasein (*bhava*) erhalten geblieben. Die Begegnung wird wiederkommen durch erneute Geburt. (PD WuW 1979)

- Ergreifen von Sinnlichkeit *kāmupādāna*  
Suche und Sucht, sinnliche Absicht, Wunscherfüllung  
Verstärkung und Verhärtung des Begehrens durch das dem Begehren nachgeben
- Ergreifen von Anschauungen *ditthupādāna*  
Recht haben und kompetent sein wollen
- Festhalten an Tugenden und Gepflogenheiten *silabbatupādāna*  
Überschätzen von Verhaltensweisen: Die Meinung, mit blossem Verhalten und guten Werken sei das höchste Ziel zu erreichen.  
Der Glaube, Läuterung ohne spezielle Riten und Rituale wäre nicht möglich.  
Der Glaube an die Möglichkeit der Weltverbesserung.
- Festhalten an der «Ich-bin» Behauptung *attavādupādāna*  
Sich mit etwas als "Ich" oder "Mein" identifizieren.  
Der Glaube, eine als Ganzheit und Einheit aufgefasste Person zu sein, obwohl nur sechs Berührungssüchte den Eindruck einer Person erwecken.

### ⇒ LEHRREDEN zu UPĀDĀNA

D 15, M 9, M 38, M 44, M 72, M 75, S 12.52 – S 12.57 (Gleichnisse)

*"Gleichwie etwa, Vaccho, ein Feuer mit Nahrung brennt, nicht aber ohne Nahrung, ebenso nun auch erkläre ich erneutes Werden nur von dem, der noch ergreift, nicht von dem, der nicht mehr ergreift."*  
S 44,9

Form, Gefühl, Wahrnehmung = brennendes Feuer  
Aktivität, Erfassungsgewohnheit = Auflegen von weiterem Brennmaterial

*"Freund Visākho, es ist das Verschwinden und Aufhören ohne Überreste, das Aufgeben, Verzichten, Loslassen und Zurückweisen eben jenes Begehrens. Dies wird vom Erhabenen Aufhebung der Persönlichkeit genannt."*

M 44: Bhikkhunī Dhammadinna zu Exmann Visākho

## DIE FÜNF ZUSAMMENHÄUFUNGEN

*khandha*

Bausteine der Existenz: Es gibt nichts ausserhalb davon.

1. Form, Bild, Gestalt, Körper	<i>rūpa-kkhandha</i>
2. Gefühl, Empfindung	<i>vedanā-kkhandha</i>
3. Wahrnehmung	<i>saññā-kkhandha</i>
4. Aktivität, Gestaltung / Gestaltetes	<i>sankhāra-kkhandha</i>
5. Erfassungsgewohnheit	<i>viññāna-kkhandha</i>

Die fünf *khandha* sind immer und gleichzeitig gegenseitig bedingt in Funktion.

### ⇒ LEHRREDEN zu den FÜNF ZUSAMMENHÄUFUNGEN

D 14, M 28, M 56, M 74, M 109, S 22 Khandha Samyutta, S 35.197, S 35.204,

*"Die fünf Khandhas, an denen festgehalten wird, werden vom Erhabenen  
Persönlichkeit genannt."* M 44 Bhikkhunī Dhammadinna

*"Geburt ist Leiden, Alter ist Leiden, Krankheit ist Leiden, Sterben ist Leiden, Kummer,  
Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung sind Leiden, mit Unliebem verbunden sein ist  
Leiden, von Liebem getrennt sein ist Leiden, was man begehrt nicht erlangen, das ist  
Leiden, kurz gesagt: die fünf **Zusammenhäufungen** sind Leiden."* D 22

Die Lehrrede S 35.191 handelt von den *ayatana* (Seite 34), mag aber auch hier zur Verdeutlichung beitragen: *"Gleichwie, wenn da, Bruder, ein schwarzer Ochse und ein weisser Ochse mit einer Leine oder einem Joch verbunden wären. Wer da nun sagen würde: Der schwarze Ochse ist die Fessel des weissen Ochsen oder der weiße Ochse ist die Fessel des schwarzen, würde ein solcher wohl recht reden?" "Gewiß nicht, Bruder." "Ebenso nun auch, Bruder, ist nicht das Auge die Fessel der Formen, sind nicht die Formen die Fessel des Auges. Nicht ist der Geist die Fessel der Dinge und nicht sind die Dinge die Fessel des Geistes, sondern was da, durch beide bedingt, an Willensreiz aufsteigt (Reaktion → Ergreifen), das ist dabei die Fessel."* S 35.191

- ⇒ **Persönlichkeitsansicht:** (1. Verstrickung) *sakkāya-ditthi-samyojana*  
*Sakkāya-nirodha* bedeutet gerade nicht die Auflösung der fünf Faktoren des Ergreifens sondern **"nur" die Auflösung des Ergreifens.**  
(Siehe HH, »Psychologie der Befreiung« Seite 108)

### ANMERKUNG zu viññāna

Die Funktion von *viññāna* ist schwer einsehbar und noch schwerer in Worte zu fassen. Daher vermögen alle Bezeichnungen nur einen Teil seines weitläufigen Wirkensfeldes zu benennen. Meist mit "Bewusstsein" oder "Bewusstseinsablauf" übersetzt (Bewusstsein wird jedoch für vieles verwendet), aber auch mit **"Erfassungsgewohnheit"** (PD: Das Gewöhnt sein, Wohl zu fassen und Weh zu fliehen), "Programmierte Wohlerfassungssuche" (PD) das am nächsten kommt aber sehr ungewohnt ist, oder "Wohlerfassungssuchlauf" (FS).

*Viññāna* heisst "auseinander-wissen-wollen" und bedeutet die Fähigkeit, die Zweiheit zu erkennen, die die Subjekt-Objekt-Spaltung ermöglicht. (HH Konkordanz III S. 207)

## ⇒ ANMERKUNG zu den FÜNF ZUSAMMENHÄUFUNGEN

### *pañc'upādāna-kkhandha*

<i>pañca</i>	Fünf
<i>upādāna</i>	Herannehmen, Ergreifen, Aneignen
<i>khandha</i>	Häufung, (durch dauerndes Ergreifen) angehäuft
→ Durch dauerndes Ergreifen zusammengehäufte Erlebensstrukturen	

Mit dem Heranholen (5) der angenehmen (2) Formen (1) und Meiden der wehtuenden (2) Formen (1), die wahrgenommen werden (3), worauf wieder reagiert wird mit Denken, Reden und Handeln (4), wodurch Gewöhnung wiederum programmiert wird (5), schliesst sich der Kreislauf der fünf Zusammenhäufungen, den wir "Leben" nennen. (WuW 1998 Seite 343)

Die fünf *khandha* sind die Kategorien, in welche alle Aspekte unseres Lebens eingeordnet werden können (mit Ausnahme von *nibbāna*, aber *nibbāna* wird in den fünf *khandha* erfahren).

Die fünf Zusammenhäufungen sind das ganze Dasein und Erleben. Es gibt nichts ausserhalb von ihnen. Fehlt eine Zusammenhäufung, dann ist es nicht Dasein. (⇒ *arupa-loka*: Es wird keine Form erlebt, aber die Veranlagung zur Formwahrnehmung ist nicht aufgelöst.)

Leiden entsteht nicht bei Form, Empfindung oder Wahrnehmung, sondern weil wir sie ergreifen und festhalten wollen, obwohl sie nur wandelbare Prozesse sind, nichts Statisches zum Festhalten.

*Sankhāra* ist Gestalten und Gestaltetes, welches durch denkerisches Bewerten umgestaltet. Nur hier haben wir Einfluss auf unsere Wandlung und auf unser zukünftiges Sein und nur hier wird *viññāna* umprogrammiert. Durch Denken und Bewerten des von uns Erlebten und unser Reagieren darauf gestalten wir Herz und Geist.

*Viññāna* schreibt den Fortsetzungsroman des Lebens. Es ist das weiterlaufende Schwungrad, die Programmiertheit, Wohl zu suchen, Weh zu fliehen.

Es ist die Schwungkraft, die selber da sein und darin beharren will.

Im Tode, beim Zerfall des Körpers, steigt das *viññāna*, dieser blinde (programmierte) Lenker, mit den anderen vier *khandha* (denn Form, Empfinden, Wahrnehmen und Aktivität sind ohne Unterbrechung da), dem feinstofflichen Körper-Gebilde mit seinen Trieben, aus dem grobstofflichen Körper aus wie der Fahrer aus einem zerschlissenen Auto ("Wie Schlange ihre alte Haut nur abstreift und dann weiterkriecht, so lässt der Mensch den toten Leib und geht dann in die andre Welt." Jātaka 354) und wird unter Führung des (erfassungsgewohnten) *viññāna* (D 15, M 106) zu einem dem Karma entsprechenden neuen Dasein (denn "Sterben heisst sich beerben." Paul Dahlke) mit den dafür benötigten Werkzeugen (Körper; grob- oder feinstofflich) hingezogen.

Der Erwachte meint nicht: "Du sollst das Ich lassen." Er sagt: "Diese vergänglichen Faktoren können nicht das Ich (kein Ich) sein." Die fünf Zusammenhäufungen sind auf jeden Fall vergänglich. (WuW 2010 Seite 84)

## FÜNFACH GESTEIGERTE BELEHRUNG

*anupubbikathā*

1. Geben und Freigebigkeit (*cāga*)
2. Tugend (moralisches Verhalten)
3. Wiedergeburt und deva Welten
4. Des Begehrens Elend  
und der Entsagung Vorzüglichkeit
5. Die vier Heilswahrheiten

*dāna*  
*sīla*  
*sagga*  
*kāma*  
*nekkhamma*  
*ariya sacca*

### ⇒ LEHRREDEN zur FÜNFACH GESTEIGERTEN BELEHRUNG

Diese fünffach gesteigerte Belehrung ist nur formal überliefert, nie ausführlich.

In 21 Lehrreden des Vinaya Pitaka und des Sutta Pitaka führt der Buddha seine Zuhörer mit dieser fünffach gesteigerten Belehrung zum Verstehen:

MV I 7.5 / MV I 8.2 / MV I 14.4

D 3 am Schluss, D 5 am Schluss,

M 56, M 91, (M 41, M 60, M 70, M 110, M 114, M 117)

*"Da hat denn der Erhabene Upāli den Hausvater allmählich in das Gespräch eingeführt, sprach erst mit ihm vom Geben, von der Tugend, von seliger Welt, machte des Begehrens Elend, Ungemach, Trübsal, und der Entsagung Vorzüglichkeit offenbar. Als der Erhabene merkte, dass Upāli der Hausvater im Herzen bereitsam, geschmeidig, unbehindert, aufgerichtet, heiter geworden war, da gab er die Darlegung jener Lehre, die den Erwachten eigentümlich ist: das Leiden, die Entwicklung, die Auflösung, den Weg."*

M 56 Upālisuttam

## ⇒ ANMERKUNG zur FÜNFACH GESTEIGERTEN BELEHRUNG

Häufig gibt der Buddha diese hinführende Darlegung in den Lehrreden. Leider ist sie nur in diesem formalen Wortlaut überliefert, nie aber in ausführlicher Länge. Ohne Einsicht und Verständnis von Grosszügigkeit, Tugend, glücklichem Deva-Dasein, des Begehrens Elend und der Entsagung Vorzüglichkeit fehlen existentielle Verständnis-Faktoren und damit sind die Möglichkeiten verschlossen, die vier Heilswahrheiten und damit die Lehre des Buddha zu verstehen.

### Die vier **Vorschaltlehren**

- ⇒ Verinnerlichung von
- |                |                          |
|----------------|--------------------------|
| ❶ Humanität    | (Geben)                  |
| ❷ Ethik        | (Tugend)                 |
| ❸ Transzendenz | (Wiedergeburt und Karma) |
| ❹ Mystik       | (Weltüberwindung)        |

sind die unverzichtbare **Voraussetzung** für das unverlierbare tiefe **Verständnis der**  
**❺ vier Heilswahrheiten!**

1. Geben dient deiner Wohlfahrt  
Nichtgeben mehrt dein Leiden.
2. Aus allen guten und üblen Taten reifen Früchte heran.  
Saat – Ernte – Gesetz (Lebenswandel / Karma)
3. So wie diese Welt gibt es auch jenseitige Welt.  
Endlose Fortexistenz (aber himmlisches Dasein ist möglich)
4. Es gibt eine selige Seinsweise im inneren Frieden, unabhängig von sinnlicher  
Wahrnehmung. (Mystik)
5. Da aber alle Seinsweisen vergänglich sind, kreisen alle Wesen im Wechsel endlos  
durch seligste bis qualvollste Existenzen; den Ausweg zeigt der Erwachte mit  
den vier heilenden Wahrheiten.

### **Die vier heilenden Wahrheiten zeigen:**

1. was Leiden ist und wie weit das Leiden reicht,
2. was Antrieb und Fortsetzung des Leidens ist,
3. dass die Aufhebung des Antriebs not tut,
4. die Vorgehensweise zu des Leidens Aufhebung.

So sind die vier Vorschaltlehren notwendige Etappen der rechten Anschauung, bei denen eine in die andere greift und eine die andere voraussetzt. Da darf keine Stufe fehlen und man kann keine überspringen. Es ist ein an der existentiellen Wirklichkeit abgelesener Gedankengang, der langsam höher führt und den Menschen innerlich verändert.

Und auf dieser vierfachen Grundlage kann dann die Kraft der tiefsten Weisheit erweckt werden, die Kraft der Wachheit (*bodhi*) selber, die Spitze der buddhistischen Erkenntnis.  
(WuW 1980 Seite 116)

## DIE FÜNF HEILSFÄHIGKEITEN

Heils-Fähigkeit: Heilssinn, aufbauende heilsame Kraft (M 70)  
Heils-Stärke: Entwickelte Heilsstärken (M 117, S 48.43)

1. Vertrauen
2. Tatkraft, Energie
3. Eingedenksein (Heilsam/Unheilsam)
4. Herzenseinigung
5. Weisheit (Fähigkeit des weisen Erkennens)

*indriya / bala*

*indriya  
bala*

*saddhā  
virīya  
sati  
samādhi  
paññā*

Als "Eigenschaften" sind diese fünf auch im Alltagsleben vorhanden und werden erst zu *indriya*, wenn sie ausschliesslich auf endgültige Befreiung ausgerichtet sind. Dann werden die *indriya* nämlich vorwiegend zur Überwindung und Auflösung der Sinnesdränge eingesetzt, denn die Wahrheitsgegenwart kann sich nicht entwickeln, solange von den Sinnesdrängen starke Blendung ausgeht.

Für Hausleute in milderer Form: Siehe M 68, M 96, M 120

2. Tugend; 3. Erfahrung; 4. Zurücktreten (1. und 5. sind gleich)

Allein durch die Entwicklung der Heils-Fähigkeiten / Heils-Kräfte / Heils-Stärken ist der Unterschied in der Nachfolge begründet.

In der Lehrrede M 77 werden die Heilsfähigkeiten (*indriya*) und die Heilsstärken (*bala*) als je eine der 7 Gruppen der 37 zum Erwachen führenden Dinge (*bodhipakkhiya-dhamma*, siehe Seite 36) erklärt.

Zu unterscheiden sind:

## FÜNF KAMPFESGLIEDER

*padhāny'anga*

Siehe M 85, M 90, AV53

- |                |  |
|----------------|--|
| Vertrauen      | ▶ in die Wachheit des Vollendeten          |
| Gesundheit     | ▶ zur Tatkraft auf dem Mittleren Weg       |
| Aufrichtigkeit | ▶ Achtsamkeit gegenüber der Wahrheit       |
| Willenskraft   | ▶ heilsame Dinge zu erringen               |
| Einsicht       | ▶ in die Weisheit der Bedingten Entstehung |

M 85: "*Mit diesen fünf Kampfeseigenschaften **begabt** kann ein Mönch, **der den Vollendeten zum Lenker hat**, (sieben Jahre – sieben Tage) am Abend eingeführt am Morgen den Ausgang finden.*"

Abhängig von den mitgebrachten Veranlagungen (D 28, D 33)

Schnelles Fortschreiten mit Wohl

Langsames Verstehen /Vorankommen mit Weh

*sukha-patipadā  
dukkha-patipadā*

## DIE FÜNF HEMMUNGEN

*nīvarana*

**AW: Die Hemmungen sind weg, die Lehre öffnet sich!**

⇒ **Die Hemmungen sind die Verhinderer des Wohles.**

- |  |  |
|--|--|
| ❶. Hemmung: Sinnenlustwollen<br>-Begehrlich Hinstarren, Weltsüchtigkeit (stark)<br>-Sinnliches Wollen (spontanes Anspringen)<br>-Dauersituation des Begehrens der Triebe | <i>kāmacchanda<br/>abhijjhā<br/>kāmacchanda<br/>kāmarāga</i> |
| ❷. Hemmung: Nächstenblindheit<br>(Siehe Baumgleichnis S 46.39: Aversion sitzt auf der Begierde)<br>-Abwendung, Übelwollen (Herzens-Form)<br>-Gegenwendung (äussere Form) | <i>vyāpāda<br/>vyāpāda<br/>dosa</i>                          |
| ❸. Hemmung: Matte Müde<br>-Beharren (treibenlassen) im Gewohnten, ja nichts ändern<br>-Sich auf Wohligen einlassen   | <i>thina-middha<br/>thina<br/>middha</i>                     |
| ❹. Hemmung: Aufgeregtheit<br>-Geistige Unruhe (Gemütswellen, Planen)<br>-Ungeduld, Unmut (mangelnder Fortschritt)  | <i>uddhacca-kukkucca<br/>uddhacca<br/>kukkucca</i>           |
| ❺. Hemmung: Unsicherheit<br>-Daseinsorge, Daseinsbangnis<br>-Schwanken und Zweifeln  | <i>vicikicchā</i>  |

Die fünf Hemmungen müssen zumindest zeitweise zurückgedrängt sein um Sammlung und Einsicht zu erlangen.

⇒ **LEHRREDEN** zu den HEMMUNGEN

Gleichnisse: D 2, M 39, S 46.33, S 46.40, S 46.55, A V 193

*"Nachdem der Heilgänger in heilender Tugend reif geworden ist, sich die heilende Zügelung der Sinnesdränge ganz erworben hat und mit heilemdem **klarem Bewusstsein bei der gesamten Handhabung des Körpers** ausgerüstet ist, sucht er nun einen abgelegenen Ruheplatz auf ... und läutert sich von den nīvarana ..."*

(M 27 in der Übersetzung von Paul Debes)

⇒ **ANMERKUNG** zu den HEMMUNGEN und ihrem Verhältnis zu den Fesseln:

**Unsicherheit und Zweifel als Fessel** (Pt. 2 Seite 43) schwinden auf dem Pfad des Stromeintritts und sind restlos aufgelöst beim Stromeingetreten, da er keine Unsicherheit mehr hat hinsichtlich des Erwachten, der Lehre und der Jüngerschaft.

**Unsicherheit und Zweifel** an Detailfragen der passenden Übung und des zielgerechten Vorgehens können aber immer noch auftreten und manifestieren sich dann **als Hemmung** (Pt. ❺ dieser Seite) für die Herzenseinigung.

Auf dem Heilsweg werden immer wieder die **Hemmungen** durchschaut und bekämpft und dadurch mindern sich auch die **Fesseln**. (HH »Die Furt zum anderen Ufer« Seite 202)

## DIE FÜNF TUGENDREGELN

*pañcasīla*

Diese fünf Tugenden sind der grundlegende Masstab an Selbstverpflichtung und Übung der Nachfolger der Lehre. Ohne diese Tugenden als Richtschnur zu akzeptieren und sich in ihnen zu üben, kann kein Fortschritt auf dem Heilsweg erzielt werden.

❶ PĀNĀTIPĀTĀ VERAMANĪ SIKKHĀPADAM SAMĀDIYĀMI

*Vom Schädigen jeglicher Lebewesen (pānātipātā) abzustehen (veramanī) mich einzüüben (sikkhāpada) – das nehme ich auf mich (samādiyāmi)*

❷ ADINNĀDĀNA VERAMANĪ SIKKHĀPADAM SAMĀDIYĀMI

*Vom Nehmen dessen was nicht frei gegeben wurde abzustehen mich einzüüben – das nehme ich auf mich*

❸ KĀMESU MICCHĀCĀRĀ VERAMANĪ SIKKHĀPADAM SAMĀDIYĀMI

*Von **falschem** Wandel in Sinnenlüsten (Körperlich wie auch in Gedanken) abzustehen mich einzüüben – das nehme ich auf mich*

❹ MUSĀVĀDĀ VERAMANĪ SIKKHĀPADAM SAMĀDIYĀMI

*Von jeglichem falschen Wortgebrauch abzustehen mich einzüüben – das nehme ich auf mich*

❺ SURĀ-MERAYA-MAJJA-PAMĀDATTHĀNĀ VERAMANĪ SIKKHĀPADAM SAMĀDIYĀMI

*Vom Genuss sinnestrübender Mittel abzustehen mich einzüüben – das nehme ich auf mich*

⇒ **ANMERKUNG** zu den TUGENDREGELN

Diese fünf Sila, vollständig gelebt, verhindern 'nur' ein Absinken unter das Menschentum, denn sie sind immer noch grob (verfeinern aber das Dasein zunehmend).

Die zehn heilsamen Wirkensfährtten (siehe Seite 44) sind himmelwärts ziehende Tugenden, da sie schon viel feiner sind.

Die fünf Sittenregeln: Buddhistisches Mindestmass

Die acht Tugendregeln: Uposatha (Feiertag nach dem Mondkalender) Siehe Seite 33

Die zehn Tugendregeln: Grundregel der Ordensangehörigen Siehe Seite 33

Übungsregeln, Tugendregeln

Zur sittlichen Art erwachsen

Vom Gewissensdruck befreit

*sikkhāpada*

*sīlasampanna*

*avippatisāra*

Zu ❶ aus D 25:

*"Da bringt, Nigrodho, ein Büsser kein Wesen um, er lässt kein Wesen umbringen, und wenn man Wesen umbringt stimmt er nicht zu!"*

## DIE ACHT TUGENDREGELN

*atthangasīla*

Diese acht Tugenden werden an Uposatha (Feiertag nach den Mondphasen) eingehalten.

- ❶ PĀNĀTIBĀTĀ VERAMANĪ SIKKHĀPADAM SAMĀDIYĀMI  
*Vom Schädigen jeglicher Lebewesen (pānātipātā) abzustehen (veramanī) mich einzuüben (sikkhāpada) – das nehme ich auf mich (samādiyāmi)*
  - ❷ ADINNĀDĀNA VERAMANĪ SIKKHĀPADAM SAMĀDIYĀMI  
*Vom Nehmen dessen was nicht frei gegeben abzustehen mich einzuüben – \*das nehme ich auf mich\* (ist im Folgenden in 4, 5, 7 und 8 einzufügen)*
  - ❸ ABRAHMACARYĀ VERAMANĪ SIKKHĀPADAM SAMĀDIYĀMI  
*Von jeglichem Wandel in Sinnenlüsten (Körperlich wie auch in Gedanken) abzustehen mich einzuüben – das nehme ich auf mich*
  - ❹ MUSĀVĀDĀ VERAMANĪ SIKKHĀPADAM SAMĀDIYĀMI  
*Von jeglichem falschen Wortgebrauch abzustehen mich einzuüben – \*\**
  - ❺ SURĀ-MERAYA-MAJJA-PAMĀDATTHĀNĀ VERAMANĪ SIKKHĀPADAM SAMĀDIYĀMI  
*Vom Genuss sinnestrübender Mittel abzustehen mich einzuüben – \*\**
  - ❻ VIKĀLABHOJANĀ VERAMANĪ SIKKHĀPADAM SAMĀDIYĀMI  
*Vom Essen zur falschen Zeit abzustehen mich einzuüben – das nehme ich auf mich*
  - ❼ NACCA GĪTA VĀDITA VISŪKADASSANA MĀLĀGANDHA VILEPANA DHĀRANA MANDANA VIBHŪSA NATTHĀNĀ VERAMANĪ SIKKHĀPADAM SAMĀDIYĀMI  
*Von Singen, Musik, Unterhaltung und Schaustellerei, Tragen von Schmuck, Verwendung von Wohlgerüchen und Kosmetik abzustehen mich einzuüben – \*\**
  - ❽ UCCĀSAYANA MAHĀSAYANĀ VERAMANĪ SIKKHĀPADAM SAMĀDIYĀMI  
*Von hohen und üppigen Schlafplätzen abzustehen mich einzuüben – \*\**
- IMĀNI ATTHA SIKKHĀPADĀNI SAMĀDIYĀMI // ĀMA BHANTE  
*Ich gelobe, das Üben dieser acht Regeln auf mich zu nehmen.*

## DIE ZEHN TUGENDREGELN DES ORDENS

*dasa sikkhāpadāni*

Die zehn Einhaltenspflichten des Ordens sind das Grundmass der Ordensangehörigen. Sie sind identisch mit den acht Regeln der Laien an Uposata, wobei Regel Nummer ❷ unterteilt wird in Regel ❷ und Regel ❸ (Die Worte sind gleich), und daher die achte Regel zur neunten wird. Es kommt daher als ❿ die folgende Regel dazu:

- ❿ JĀTARŪPA RAJATA PATIGGAHANĀ VERAMANĪ SIKKHĀPADAM SAMĀDIYĀMI  
*Vom Annehmen von Gold und Silber abzustehen mich einzuüben – das nehme ich auf mich*

## DAS SECHSFACHE GEBIET

*salāyatana*

Innengebiete	Organ	Begehrensstrang	Aussengebiete
1. Luger	Auge	(Gesicht) ➔ kāmaganā ➔	1. Formen
2. Lauscher	Ohr	(Gehör) ➔ kāmaganā ➔	2. Töne
3. Riecher	Nase	(Geruch) ➔ kāmaganā ➔	3. Düfte
4. Schmecker	Zunge	(Geschmack) ➔ kāmaganā ➔	4. Säfte
5. Taster	Haut	(Getast) ➔ kāmaganā ➔	5. Körper
6. Denker	Hirn	(Geist) ➔ kāmaganā ➔	6. Denksobjekte

Die Wahrnehmung von Formen entspricht der Wahrnehmung von Festem,  
die Wahrnehmung von Tönen entspricht der Wahrnehmung von Luftigem  
(Schallwellen),  
die Wahrnehmung von Gerüchen entspricht der Wahrnehmung von Feurigem  
(Zersetzungsprodukte),  
die Wahrnehmung von Geschmücken (Säften im Pali) entspricht der Wahrnehmung  
von Flüssigem,  
die Wahrnehmung von Tastbarem entspricht der Wahrnehmung von Räumlichem  
(Ausdehnung),  
die Wahrnehmung von Gedanken entspricht der Wahrnehmung der Erfassungs-  
gewohnheit.

### ⇒ ANMERKUNG zum SECHSFACHEN GEBIET

Die gesamte sechsfache sinnliche **Wahrnehmung** (*āyatana*) ist bedingt durch den Kontakt der sechs zum menschlichen Leib zählenden "Innengebiete" (als «Ich» empfunden) mit den sechs ihnen entsprechenden, aber nicht zum menschlichen Leib zählenden "Aussengebieten" (als "Umwelt" empfunden).

Dem Innengebiet (Luger, Lauscher...) inhärent ist die **auf Berührung gespannte Sucht** (*phassāyatana*) nach den Aussengebieten. (A III 62) Diese Begehrensstränge (*kāmaganā*) sind verantwortlich, dass Formen, Töne usw. erlebt werden.

*"Diese fünf Begehrensstränge sind es, welche in der Wegweisung des Vollendeten 'Welt' genannt werden."*  
A IX 38

"Begehrensstränge" oder "Begehrensfäden" oder "Stüchtensstränge" (*kāmaganā*) bedeutet, dass nur durch Begehren (Wirken: Entsprechend dem Wirken wird erlebt) Formen, Töne usw., "*die ersehnten, geliebten...*", erlebt werden. Jeder Begehrens-"Faden" ist eine drängende Kraft, ein Trieb, ein Sog, ein mehr oder weniger starkes durstiges Sehnen nach etwas Bestimmtem. Zu dem einen Ende des Fadens, dem gefühlten durstigen Sehnen, sagt der Mensch "Ich" – das Ich ist so "dick" wie die Summe der Triebsehnsüchte –, zu dem anderen Ende, den tausend Bildern und Vorstellungen, auf welche die Triebe aus sind, nach welchen das eingebildete Ich dürstet, sagt der Mensch "Welt". Es ist ein Faden, ein Strang mit zwei Enden: Begehren und Begehrtes. (Siehe WuW »Begriffe der Buddhareden« 2006, Seite 65)

## SECHS HÄUFIGE BETRACHTUNGEN

*"Der Vertrauensvolle, Mahanama, ist erfolgreich, nicht der Vertrauenslose; der Willensstarke ist erfolgreich, nicht der Träge; der Achtsame ist erfolgreich, nicht der Unachtsame; der Gesammelte ist erfolgreich, nicht der Ungesammelte; der Weise ist erfolgreich, nicht der Unweise. Sobald du aber, Mahanama, in diesen fünf Eigenschaften gefestigt bist, magst du weiterhin noch sechs Dinge entfalten." A XI 12*

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| 1. Er gedenkt des <b>Erwachten</b>   | <i>tathāgatam anussarati</i>  |
| 2. Er gedenkt der <b>Lehre</b>   | <i>dhammam anussarati</i>     |
| 3. Er gedenkt der <b>Nachfolger</b><br>(A XI 13: Er gedenkt der edlen Freunde)                 | <i>sangham anussarati</i>     |
| 4. Er gedenkt seiner erworbenen <b>Tugenden</b>  | <i>attāno silani</i>          |
| 5. Er gedenkt seiner Freigiebigkeit und <b>Grosszügigkeit</b>                                  | <i>attāno cāga</i>            |
| 6. Er gedenkt der <b>himmlischen Wesen</b> und inwieweit er ihre Eigenschaften entwickelt hat. | <i>devatanussatim bhaveti</i> |

*"Auch beim Gehen, Mahanama, magst du diese Betrachtung üben; beim Stehen magst du sie üben; beim Sitzen magst du sie üben; beim Liegen magst du sie üben; auch während du deiner Beschäftigung nachgehst, magst du sie üben; auch während du im Hause voller Kinder wohnst, magst du sie üben." A XI 12*

### ⇒ ANMERKUNG zu den BETRACHTUNGEN

Diese sechs unübertrefflichen Erinnerungen sind an 46 Stellen im Palikanon genannt und werden vom Erhabenen auch Mönchen empfohlen, die mit *satipathāna* Mühe haben.

Die Reihenfolge der Meditationen ist wie folgt:

Weg der	▶ Reflektion	(Betrachten, Denken und Erwägen)
über	▶ Kontemplation	(Beschauliches sich Versenken)
zur	▶ Sammlung	(Herzenseinigung und Schauungen)

Die sechs häufigen Betrachtungen des Hörers sind die Art der Reflektion (*anu-sarati*: nach-erinnern, geistig nachvollziehen), die der Buddha den Laien empfohlen hat. Der Erhabene hat nur in seltenen Fällen konkrete Kontemplationsanweisungen an Laien gegeben, nie aber die höchsten Übungen (*satipathāna* als Funktion).

Wieso ist das so? Weil wir Hausleute sind und uns nicht vom Hausleben trennen können! Da sollten wir uns eben auch nicht weiter wännen und Übungen für Hauslose machen!

### Die Betrachtungen 1 bis 4 werden auch Spiegel der Lehre genannt:

*"Wir haben, o Herr, beim Erwachten, der Lehre, der Jüngerschaft unbeirrbare Klarheit gewonnen und haben die Tugenden, die den Edlen lieb sind, erworben."*

*"Ein Gewinn ist es für euch, Dhammadinno, wohl getroffen habt ihr es Dhammadinno: Die Frucht des Stromeintritts habt ihr erklärt." S 55.53*

## SIEBEN ERWACHUNGSGLIEDER

1. **Achtsamkeit**, Wahrheitsgegenwart
2. **Lehrergründung**
3. **Tatkraft**, Willenskraft
4. Geistige **Beglückung** bis Entzückung
5. **Stillwerden**, Gestilltheit
6. **Herzenseinigung**, Sammlung
7. Erhabener **Gleichmut**

## *sambojjhanga*

*sati-sambojjhanga*  
*dhamm'avicaya-sambojjh.*  
*viriya-sambojjhanga*  
*pīti-sambojjhanga*  
*passaddhi-sambojjhanga*  
*samādhi-sambojjhanga*  
*upekkhā-sambojjhanga*

Je weniger Hemmung, desto mehr Erweckung!

Der Grund für Nichtkennen und Nichtsehen sind die

### **Fünf Hemmungen**

S 46.56 I

Der Grund für Kennen und Sehen sind die

### **Sieben Erwachungsglieder**

S 46.56 II

Die Erweckungen sind durch *satipathāna* hervorzubringen

⇒ LEHRREDEN zu den SIEBEN ERWACHUNGSGLIEDERN

S 46 Bojjhanga Samyutta: S 46.38, S 46.51

⇒ ANMERKUNG zu den SIEBEN ERWACHUNGSGLIEDERN

Die sieben Erwachungsglieder bestehen durch Nahrung: S 46.2

Sie werden gemeinsam entwickelt, aber vom vorangehenden Erwachungsglied weiterführend, da es immer feinere Zustände sind: In dem Masse, in dem ein Glied ernährt wird und zunimmt, nehmen auch die anderen zu. (Siehe Seite 7)

Der Erhabene sprach zu Hausleuten meist nur über die Erwachungsglieder **1. bis 3.**, selten bis **5.**

Zu unterscheiden sind:

DIE 37 ZUR ERWACHUNG FÜHRENDE DINGE *bodhipakkhiya-dhamma*

Es handelt sich dabei um die vierfache Selbstbeobachtung (*satipathāna*), die vier rechten Kämpfe (*sammā-padhāna*), die vier Machtfahrten (*iddhipāda*: als Wegbereiter der Weisheitsdurchbrüche), die fünf Heilsfähigkeiten (*indriya*), die fünf Heilsstärken (*bala*), die sieben Erwachungsglieder (*bojjhanga*) und den achtgliedrigen Heilsweg (*magga*).

⇒ LEHRREDEN zu den 37 ZUR ERWACHUNG FÜHRENDE DINGEN

"Und zu Beginn und Ende der Nacht wollen wir uns üben in der Entfaltung der zur Erwachung führenden Dinge (*bodhipakkhiyānam dhammānam*)." (A V 56)

Erklärung in M 77, Auflistung in D 16, D 29, M 103, M 104, S 22.101(Gleichnisse), S 48.67-70, A III 157-163, A V 56, A IX 1

## DER ACHTGLIEDRIGE HEILSWEG

*atthangika-magga*

M 117, M 125 (Gleichnisse), S 12.65, A X 106-119

### **Wissen und Weisheit**

- 1 RECHTE ANSCHAUUNG
- 2 RECHTE GESINNUNG

*paññā*

*sammā-ditthi*  
*sammā-sankappa*

### **Tugend und Verhalten**

- 3 RECHTE REDE
- 4 RECHTES TUN
- 5 RECHTER LEBENSUNTERHALT

*sīla*

*sammā-vācā*  
*sammā-kammanta*  
*sammā-ājīva*

### **Meditative Sammlung**

- 6 RECHTE ANSTRENGUNG
- 7 RECHTE ACHTSAMKEIT  
Wahrheitsgegenwart: Nur im Heilsamen weilen und nicht ergreifen
- 8 RECHTE SAMMLUNG  
Herzenseinigung: Frucht aus den Stufen 1 bis 7

*samādhi*

*sammā-vāyāma*  
*sammā-sati*  
*sammā-samādhi*

### **Die beiden Früchte des achtfältigen Heilsweges:**

*"So wird, ihr Mönche, der achtfach gerüstete Kämpfer  
zum zehnfach gerüsteten Heiligen."*

*vimutti*

M 117

- 9 RECHTES WISSEN (Kennen)
- 10 RECHTE ERWACHUNG (Erlösung)

*sammā-ñāna*  
*sammā-vimutti*

### Überwinden der Sinnensucht durch den achtgliedrigen Heilsweg

(Siehe HH, »Die Furt zum andern Ufer« Seiten 188-189)

- 1 Sinnensucht entwertet.
- 2 aus ihr folgende Hinziehung verneint.
- 3-5 Bei den Tugendschritten wird man immer weniger aus der Sinnensucht tätig.
- 6 Sinnensucht direkt bekämpft.
- 7 Identifikation mit dem Körper entzogen. (Körper = Hauptbasis der Sinnensucht).
- 8 Übersteigen der Sinnenwelt und Eintritt in die Welt der Einheit, der unio mystica.

# TATHĀGATA-GANG

## Der Entwicklungsgang

Systematisch gegliedert nach den 8 Stufen des achtfachen Heilspfades mit seinen beiden Früchten: 9. Klarblick (*vipassana*) und rechtes Wissen (*sammā-ñāna*)

10. Triebversiegung (*sammā-vimutti*) und rechte Erlösung (*nibbāna*)

**"Es erscheint der Vollendete in der Welt, der in Wissen und Wandel bewährte."**

**①. Rechte Anschauung:**

1.1 Er zeigt Welt und Samsaro auf und verkündet die Lehre

1.2 Dies hört ein Hausner, fasst Vertrauen und erwägt den Gang in die Hauslosigkeit.

**②. Rechte Gesinnung: Prüfen und Umsetzen der rechten Anschauung**

Er gibt Besitz und Verwandtenkreis auf und zieht in die Hauslosigkeit

Dann entfaltet er taugliche Gewohnheiten (*sīla*) und Wirkensfährten

2.1 Entfaltung einer friedvollen Gemüteseinstellung (Lebewesen schonen)

2.2 Entfaltung einer lautereren Gemüteseinstellung (Besitz respektieren)

2.3 Leben des brahmischen Reinheitswandels (Sinnlichkeit meiden)

**③. Rechte Rede:**

3.1 Trügerische Rede meiden

3.2 Hintertragen meiden

3.3 Verletzende Rede meiden

3.4 Leeres Geschwätz meiden

**④. Rechtes Tun: Fernhalten von Genuss fördernden Fesseln**

4.1 Essen nur zu einer Tageszeit

4.2 Unterhaltung meiden

4.3 Zierat meiden

4.4 Bequeme Liegestatt meiden

**⑤. Rechte Lebensführung: Kein weltlicher Besitz und Pflichten**

5.1 Kein Annehmen von Geld und Wertgegenständen

5.2 Kein Annehmen von ungekochter Nahrung

5.3 Kein Annehmen von Frauen und Mädchen

5.4 Kein Besitz von Dienern und Tieren

5.5 Kein Annehmen von Aufträgen und Botendiensten

5.6 Keine Beteiligung an Handel

5.7 Keine Beteiligung bei Betrug

5.8 Keine Beteiligung bei Gewalt

5.9 Genügsamkeit mit Gewand und Almosenspeise

**⑥. Rechte Anstrengung:**

6.1 Zügelung der Sinnesdränge

*indriya-samvara*

6.2 Mässigung der Ernährung (Essen / Triebe)

[nur in M 39, 53, 107, 125]

6.3 An Wachsamkeit gewöhnet euch

[nur in M 39, 53, 107, 125]

**⑦. Rechte Achtsamkeit (Wahrheitsgegenwart): Klarbewusster Einsatz des Körpers**

7.1 Klar bewusst über die Körperhaltung

*iriyāpatha*

7.2 Klar bewusst über die Tätigkeit

*sampajānakārī*

8. Herzenseinigung:
- 8.1 Wählen einer abgeschiedenen Wohnstätte (Waldeinsamkeit)
  - 8.2 Aufhebung der fünf Hemmungen *nīvarana*
  - 8.3 Gewinnen der Einigung / Vertiefung
9. Rechtes Wissen: *sammā-ñāna*
- 9.1 Rechtes Erinnern früherer Daseinsformen (6. Weisheitsdurchbruch)
  - 9.2 Rechtes Sehen des Abscheidens und Wiedererscheidens der Wesen (7. Wd.)
  - 9.3 Rechte Kenntnis der vier Heilswahrheiten (8. Weisheitsdurchbruch)
10. Triebversiegung: *sammā-vimutti*
- 10.1 Befreit vom Sinnlichkeits-Trieb
  - 10.2 Befreit vom Daseins-Trieb
  - 10.3 Befreit vom Nichtwissens-Trieb
  - 10.4 Gewissheit: Wissen um die völlige Befreiung *aññā*

*"Im Befreiten aber erhebt sich die Erkenntnis des Befreitseins, und er weiss: 'Versiegt ist die Wiedergeburt, erfüllt der heilige Wandel, getan ist, was zu tun war, nichts weiteres nach diesem hier'."*

⇒ **ANMERKUNG** zum TATHĀGATA-GANG (Entwicklungsgang)

*"Da erscheint der Erhabene in der Welt..."*

mit diesem Satz beginnt in nicht weniger als 26 Lehrreden die Wegleitung des Buddha zum Heilsstand, der **Tathāgata-Gang**. Dies ist die Anleitung zum praktischen Vorgehen, der Reiseführer des einzigen Weges zum Nibbāna für Mönche und Nonnen.

Der Tathāgata-Gang ist 12 mal an Hauslose gerichtet:

7x an Mönche: M 38, M 39, M 51, M 112, M 125, A IV 198, A X 99

4x an Wanderasketen: D 7, D 9, D 25, M 76

1x an einen andersfährigen Asketen: D 8

Der Tathāgata-Gang ist 14 mal an Hausleute gerichtet:

8x an Brahmanen-Priester: D 3, D 4, D 5, D 10, D 12, D 13, M 27, M 94

3x an Brahmische Laien: D 6, M 60, M 107

3x an Angehörige anderer Kasten: D 2, D 11, M 53

Abhidhamma Pp 239 (ist identisch mit A IV 198 welche Auszug aus M 51 ist)

Der Erhabene variiert diese Einteilung manchmal, angepasst an den Zuhörer.

Während Pkt. 5.9 'Genügsamkeit und Zufriedenheit' in D 2 als Pkt. 8.1 erscheint, wird er in M 107 überhaupt nicht aufgeführt.

Auch der Tugendteil Pkt. 3.1 bis Pkt. 5.9 wird in D 2, D 9, M 27, M 38, M 51, M 76, M 112, A IV 198, A X 99 ausführlich dargelegt, in anderen Lehrreden gerafft oder nur kurz erwähnt, weil sich der Zuhörer darüber im Klaren und darin gefestigt schien.

## SCHEMATISCHE GESAMTSCHAU DES HEILSWEGES

Der 18-stufige Heilsweg ist zwiefach:

**Erreichungsstufen** auf dem Läuterungsweg (**vertikal**)

Stufenleiter aufbauend auf der vorherigen Stufe

**Übungen** auf dem Weg dahin (**horizontale** Ebene)

Strick mit 15 gleichstarken Litzen

Netz überall gleich gespannt

Kette so stark wie das schwächste Glied

⇒ 1-4 Vorschaltlehren ⇒ 5-8 Heilswahrheiten ⇒ 9-18 Achtpfad

18	10 Rechte Erlösung	(zweite Frucht des Weges)	
17	9 Rechte Kenntnis	(erste Frucht des Weges)	
16	8 Rechte Herzeseinigung		↑ ↑ ↑
15	7 Rechte Achtsamkeit		<b>16 17 18</b>
14	6 Rechte Anstrengung		
13	5 Rechte Lebensführung		
12	4 Rechtes Tun		
11	3 Rechte Rede		
10	2 Rechte Gesinnung		
9	1 Rechte Anschauung		
8	4. Heilswahrheit: Pfad zur Überwindung		
7	3. Heilswahrheit: Leidensüberwindung		
6	2. Heilswahrheit: Leidensentstehung		
5	1. Heilswahrheit: Leidenserkenntnis		
4	Des Begehrens Elend und der Entsagung Vorzüglichkeit		
3	Selige Welten		
2	Tugend		
1	Geben und Freigebigkeit		
	↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑		
	<b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15</b>		

⇒ ANMERKUNG zu den LEHRREDEN

Diese 18-stufige schematisierte Gesamtschau des Heilsweges, der ja ein Heilungsweg ist, wird in keiner Lehrrede durchgehend dargelegt (z. B. in D 5: Stufen 9 – 18 und dann erst Stufen 1 – 8), ist aber nur die logische Aneinanderreihung der Wegerklärungen des Erhabenen vom Anfang bis zur Erwachung.

Denn der achtegliedrige Heilsweg ist die vierte Heilswahrheit und die vier Heilswahrheiten bedingen für ihr Verständnis die vier Vorschaltlehren.

## ⇒ ANMERKUNG zur GESAMTSCHAU DES HEILSWEGES

Dieser 18-stufige Heilsweg besteht aus den Reihen:

- ⇒ **1-4** Die vier Vorschaltlehren (Siehe Seite 28)
- ⇒ **5-8** Die vier Heilswahrheiten (Siehe Seite 20)
- ⇒ **9-18** Der achthgliedrige Heilsweg (Siehe Seite 38)

Sämtliche Glieder müssen auf dem Heilsweg entwickelt werden, denn alle Glieder sind miteinander verflochten. So wie der achthgliedrige Heilsweg die vierte Heilswahrheit ist, so sind die vier Heilswahrheiten die Grundlage der rechten Anschauung. Die vollendetete rechte Anschauung (die des Geheilten) ist das vollkommene Verständnis der vier Heilswahrheiten.

Das Verfolgen nur einer Übung führt zu Stärken auf diesem speziellen Gebiet, Schwächen auf den anderen Gebieten und dadurch zur Unfähigkeit, das Ziel zu erreichen. Sich nur in *sati* (15.) zu üben und Anderes zu vernachlässigen, ergibt das Glied einer Schiffskette, das an den Gliedern einer Halskette hängt.

*"So wie das Weltmeer allmählich tiefer wird, sich allmählich absenkt, ein allmähliches Gefälle hat, so ist in dieser Heilsordnung die Übung allmählich, das Wirken allmählich, das Vorgehen allmählich; das höchste Wissen wird nicht auf einmal gewonnen."*  
Udāna 5.5

- ▶ Der achthgliedrige Heilsweg (Seite 37) ist das Programm!
- ▶ Die 18-stufige schematisierte Gesamtschau des Heilsweges ist die systematische Weg-Übersicht. (Seite 40)
- ▶ Der Tathāgatha-Gang, der Entwicklungsgang, ist die praktische Wegbeschreibung, der Reiseführer zum Gehen des Weges. (Seite 38 / 39)

Der Stufencharakter der Lehre, der stufenweise Anstieg der Entwicklung (auch wenn wir uns auf allen Gebieten üben und entwickeln sollten), zeigt sich unter Anderem in den immer wiederkehrenden Wortwendungen:

*"Und der Erhabene führte nun Brahmayu den Priester allmählich in das Gespräch ein, sprach erst mit ihm vom Geben, von der Tugend,... Als der Erhabene merkte, dass Brahmayu der Priester im Herzen bereitsam geworden war, da gab er die Darlegung (erst jetzt und nicht vorher) jener Lehre, die den Erwachten eigentümlich ist: das Leiden, die Entwicklung, die Auflösung, den Weg."*  
(M 91 [KEN])

*"Wenn der Mönch in die Wachsamkeit hineingewachsen ist, dann leitet ihn der Vollendete weiter an: 'Komm, Mönch, erwachse zu Wahrheitsgegenwart.'" (M 107 [FS])*

*"Sobald nun, Aggivessano, der Mönch sich der Wachsamkeit geweiht hat, dann weist ihn der Vollendete weiter zurecht: 'Willkommen, du Mönch, mit klarem Bewusstsein wolle dich wappnen.'" (M 125 [KEN])*

## ACHT WEISHEITSDURCHBRÜCHE

*vijjā*

- 1 Wissenskларheit beim Fleischleib
- 2 Wissenskларheit beim Mentalleib
- 3 Magische Macht, Geistesmacht
- 4 Himmlisches Gehör
- 5 Herzenskenntnis
- 6 Rückerinnerung
- 7 Abscheiden / Erscheinen der Wesen
- 8 Erkenntnis der Triebversiegung

*iddhi*  
*dibba-sota*  
*parassa ceto-pariyañāna*  
*pubbe nivāsanussati*  
*dibba-cakkhu*  
*āsavakkhaya*

- 1-4 Weisheitsdurchbrüche bei der Form  
5-8 Weisheitsdurchbrüche im Geist (Name)

6/7/8 Genannt: «**Die drei Wissen**».

*te-vijjā*

- 6 Erstes Wissen: Bestandsaufnahme des Samsāro
- 7 Zweites Wissen: Gesetzmässigkeit des Samsāro
- 8 Drittes Wissen: Zieht die Konsequenz aus 6 und 7  
Ist das Wissen aller Wissen um das Triebwerk der Existenz.

- 1-7 Kann durch intensives Eindringen in die Lehre erfahren und durchdrungen werden und muss daher nicht leibhaftig erfahren werden. (Siehe S 12.70)

Dazu S 8.7: 2/3 der Arahats nur im Besitz von Weisheitsdurchbruch 8

### ⇒ LEHRREDEN zu den WEISHEITSDURCHBRÜCHEN

Acht Wissen (*vijjā*) ⇒ M 77  
Sechs Wissen (*abhiññā*) ⇒ D 2,  
Drei Wissen (*te-vijjā*) ⇒ M 71, M 73

M 71 (Vacchagotto): "*Drei Wissen weiss der Asket Gotamo!*" (=Dreiwissensmächtig)

Also weder allwissend noch allverstehend noch jederzeit die unbeschränkte Wissenskларheit gegenwärtig !

*"Die solches sagen, haben mich zu Unrecht angeführt. Denn nur nach Belieben erinnere ich mich an manche frühere Daseinsform ...."*

M 58 Gleichnis vom Wagen und seinen Teilen:

*"Die Eigenart der Dinge von Grund auf erkannt ..."* (=Meister): Daher ist es nötig dieses Wissen immer gegenwärtig zu halten oder Antworten vorzubereiten.

## DIE ZEHN VERSTRICKUNGEN

*samyojana*

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| <b>1</b> Ich-bin-Auffassung (Persönlichkeitsansicht)   | <i>sakkāyaditthi</i>     |
| <b>2</b> Daseinsbängnis (Unsicherheit, Zweifel)<br>(Die Fesseln sind eben auch Haltegurte, die uns in Sicherheit wiegen) | <i>vicikicchā</i>        |
| <b>3</b> Bindung an die Begegnung<br>(Zur Absicherung: Die Tugend überschätzen / für das Höchste halten)                 | <i>sīlabbataparāmāsa</i> |
| <b>4</b> Sinnensucht   | <i>kāma-chanda</i>       |
| <b>5</b> Nächstenblindheit   | <i>vyāpāda</i>           |
| <b>6</b> Form-Begehren   | <i>rūpa-rāga</i>         |
| <b>7</b> Nichtform-Begehren  | <i>arūpa-rāga</i>        |
| <b>8</b> Ich-bin-Empfinden (Daseins-Gefühl/Eindruck)   | <i>asmi-māno</i>         |
| <b>9</b> Erregung (sobald Wohlergehen gefährdet)   | <i>uddhacca</i>          |
| <b>10</b> Wahn (M 125 → Ein Berg von Falschwissen)   | <i>avijjā</i>            |

⇒ LEHRREDEN zu den ZEHN VERSTRICKUNGEN

M 22, M 64 (Die 5 niederzerrenden Fesseln), A X 13

⇒ ANMERKUNG zu den ZEHN VERSTRICKUNGEN

**1** bis **5** = Niedere Fesseln (an die Sinnenwelt kettend)

**6** bis **10** = Höhere Fesseln (an die Feinkörperliche Welt kettend)

Alle Fesseln binden an den *samsāro*, aber die fünf untenhaltenden sind einzig hinderlich und hemmen den Herzensfrieden, während die fünf obenhaltenden emporziehend (**emporziehende Fesseln**) sind und für den Aufstieg benutzt werden können.

(HH »Die Furt zum anderen Ufer« Seite 202)

Der Lehrnachfolger (*anusāri*):

Fessel **1** erkannt durch Vertrauen oder Einsicht und die **5 Heilskräfte** entwickelt.

Der in den Strom Eingetretene (**Überwinder** der Fesseln **1** bis **3**).

Er erscheint höchstens noch sieben Mal in der Sinnenwelt.

Er hat keine Eigenschaften mehr, die ihn unter das Menschentum sinken lassen.

Der Einmalwiederkehrer

(**Überwinder** der Fesseln **1** bis **3** und **gemindert** sind die Fesseln **4** und **5**).

Der Nichtwiederkehrer (**Überwinder** der Fesseln **1** bis **5**).

Er erscheint in den reinen Gefilden wieder.

Das vollkommene Wesen (**Überwinder aller zehn** ans Dasein kettenden Fesseln).

Nibbāna hier und jetzt.

► Das »Ich-bin-Empfinden« (Nr. **8** *asmi-mano*) führt zur

► »Ich-bin-Behauptung« (*attāvādupādāna*), was wiederum zur

► »Ich-bin-Auffassung« (Nr. **1** *sakkāyaditthi*) führt.

**Heilsamer Wandel dreifach in Taten:**

1. Leben schonen statt ausnutzen und töten  
*"Stock und Waffe ablegend, ist er von Zartgefühl und Liebe erfüllt; für alle Wesen und Geschöpfe empfindet er Wohlwollen und Mitgefühl."*
2. Besitz (und Revier) respektieren statt stehlen  
*"Was da ein anderer im Dorfe oder Walde an Hab und Gut besitzt, dieses ihm nicht Gegebene eignet er sich nicht in diebischer Absicht an."*
3. Bei der Sexualität in den gesetzten Grenzen bleiben  
*"Er vergeht sich nicht gegen Mädchen, die unter der Obhut von Eltern oder Verwandten stehen, die unter dem Schutze der Religionsgemeinschaft (des Gesetzes) stehen, die einem Gatten versprochen oder anverlobt wurden."*

**Heilsamer Wandel vierfach im Reden:**

4. Wahrhaftigkeit statt Lüge  
*"Er meidet Lügen; so spricht er weder um seinetwillen, noch um anderer willen, noch um irgendeines weltlichen Vorteils willen eine bewusste Lüge."*
5. Versöhnen statt Hintertragen  
*"Er meidet Zwischenträgerei; was er hier gehört hat, erzählt er dort nicht wieder, um diese zu entzweien; und was er dort gehört hat, erzählt er hier nicht wieder, um jene zu entzweien. Eintracht liebt er, an Eintracht findet er Freude und Gefallen; und Eintracht fördernde Worte spricht er."*
6. Freundlichkeit statt Verletzen  
*"Er meidet rohe Rede; milde Worte, die dem Ohre angenehm sind, liebevoll, zu Herzen gehend, höflich, viele erfreuend, solche Worte spricht er."*
7. Sinnvolles statt Geschwätz  
*"Er meidet törichtes Geschwätz; er redet zur rechten Zeit, sachlich, zweckdienlich, angemessen und sinnreich."*

**Heilsamer Wandel dreifach im Denken:**

8. Frei von Begehren statt Habgier  
*"Was ein anderer an Hab und Gut besitzt, danach giert er nicht."*
9. Fühlsamen Herzens statt Übelwollen  
*"Er ist hasslos in seiner Gesinnung, trägt unverdorben Gedanken in seinem Herzen, als wie: 'Ach, möchten doch diese Wesen ohne Übel und Beschwerden sein und ein leidloses, glückliches Leben führen!'"*
10. Rechte Anschauung statt Verblendung  
*"Er hat die rechte Erkenntnis: Gaben, Spenden und Opfer sind nicht wertlos; es gibt eine Frucht und Folge der guten und bösen Taten; es gibt sowohl diese Welt wie die nächste Welt; es gibt in der Welt Asketen und Priester von rechtem, vollkommenem Wandel, die diese Welt wie die nächste Welt selber erkannt und erfahren haben und sie erklären können."*

## DIE 10 VOLLKOMMENHEITEN

*pāramitā* (Pāramī)

Zur Buddhaschaft führende zehn Vollkommenheiten:

Freigebigkeit ( <i>cāga</i> ) ohne Wertung, ohne Prüfung		<i>dāna</i>
Sittlichkeit	durch Nichtverletzen der Wesen	<i>sīla</i>
Entsagung	zur Vollendung der Sittlichkeit	<i>nekkhamma</i>
Verständniskraft	Läuterung zur Wahrheitserkennung	<i>paññā</i>
Willenskraft	zum Wohl und Heil der Wesen	<i>virīya</i>
Nachsicht	gegenüber den Verfehlungen der Wesen	<i>khanti</i>
Wahrhaftigkeit	Wahrheits –ergründung / –nachfolge	<i>sacca</i>
Entschlusskraft	zum Wohl der Wesen zu wirken	<i>adhītthana</i>
Güte	aufopfernd den Wesen dienen	<i>mettā</i>
Gleichmut	keinen Gegendienst erwartend	<i>upekkhā</i>

### ⇒ LEHRREDEN zu den PĀRAMĪ

Die Zusammenstellung der *pāramitā* ist nachklassischer Natur. Sie kommt nur in Khuddaka Nikāya 14 Buddhavamsa und 15 Cariya-Pitaka sowie Visuddhi Magga IX vor. Aber die Pāramī finden sich verteilt in den Lehrreden: Siehe BG München 2009 »Das Fenster öffnen«.

Die massgeblichen zur Buddhaschaft führenden Eigenschaften finden sich in D 30.

Gut entwickelte *pāramitā* führen zu schnellem Verstehen und Fortschritt:

*"Sei es, Nigrodho, um den halben Monat: willkommen sei mir ein verständiger Mann, kein Heuchler, kein Gleisner, ein gerader Mensch. Ich führ' ihn ein, ich lege die Satzung dar. Der Führung folgend wird er so Schritt um Schritt jenes Ziel, um dessen willen edle Söhne gänzlich vom Hause fort in die Hauslosigkeit ziehn, die höchste Vollendung der Heiligkeit noch bei Lebzeiten sich offenbar machen, verwirklichen und erringen, in sieben Tagen."*

D 25

### ⇒ ANMERKUNG zu den PĀRAMĪ

Gut entwickelte *pāramitā* führen zu schneller Erwachung:

Dabbo	mit sieben Jahren an einem Tag den Heilsstand erreicht
Mahāmoggallāno	sieben Tage aber mühsam unter grossen Anstrengungen
Sāriputto	14 Tage mühelos (M 74)
Ānando	Brauchte über 40 Jahre trotz Anleitung des Buddha
Lāludāyi	Altes Enfant terrible, törichter Gernegross. Trotz Anleitung des Buddha kein Erfolg (A III 80, A V 166, A VI 29, A IX 34)
Sunakkhatto	Fällt als Mönch ab trotz Erklärungen des Buddha und trotz Feuerart-Wunder. (D 24)

## BEDINGUNGSZUSAMMENHANG des Leidens    *paticcasamuppāda*

Der Bedingungs-zusammenhang des Kreislaufs der im Nichtwissen gefangenen Wesen.

Nidānaring (mit Symbol-Bild, wie es sich im buddhistischen Lebensrad findet)  
[M 9: Anderer Anfang, gleicher Sinn in D 14, D 15, M 38, M 115]

Wo Wahn ist, da sind Einflüsse – und wo Einflüsse sind, da ist Wahn! Und aus dem Wahn gehen die Aktivitäten hervor (PD / S 12.65)

1. Wahn, Falsch-Wissen *avijjā*  
Blinder Mensch (falsche Richtung) bedarf des Wegweisers  
(Avijjā deckt sich mit den ersten drei Zusammenhäufungen ❶❷❸ [siehe Seite 26])
2. Aktivitäten, Wirksamkeiten *sankhāra*  
Töpfer fortwährend Zerbrechliches gestaltend
3. Erfassungsgewohnheit *viññāna*  
Wohlversprechende Früchte suchender Affe  
(*Sankhāra* / *viññāna* = Zusammenhäufung ❹ und ❺ [siehe Seite 26])
4. Das Psychische und das Physische *nāma-rūpa*  
1 aktiver und 3 passive Menschen im Boot
5. Sechsfacher Sinnesbereich *salāyatana*  
Verlassenes Haus (Wahrnehmung aber kein Wahrnehmer)
6. Berührung (Ich und Umwelt) *phassa*  
Kosendes Paar (programmiertes Wohl und Weh )
7. Gefühl (Resonanz von Ich und Umwelt) *vedanā*  
Pfeil im Auge (trübt die klare Sicht der Dinge)
8. Durst *tanhā*  
durstiger Trinker, hoffend nach mehr und Befriedigung
9. Annehmen, Ergreifen, Anhängen *upādāna*  
Ernten und Aufbewahrung der herangereiften Früchte
10. Werdesein, Latenz, (potentielles) Dasein *bhava*  
Schwangere Frau (Tat reifend aber noch nicht geboren)

Aus dem Werden als Ursache entsteht Geburt und Leiden:

(Ausstieg aus dem ganzen Kreislauf siehe nächste Seite [Seite 47 Pkt. 1])

11. Geburt, (Geburtsakt) (Leiden) *jāti*
12. Alter-Krankheit-Sterben (Leiden) *jarā-marana*  
Leichenträger auf dem Weg zur Verbrennungsstätte

⇒ **ANMERKUNG** zum BEDINGUNGSZUSAMMENHANG:

In der falschen Richtung, verkehrt gehend (so wie oben)

*patilomam*

Weg der Auflösung, geeignet gehend

*anuloma*

Die Umkehrung des Kreislaufes und damit Auflösung siehe in: D 15, A X 62,

## BEDINGUNGSZUSAMMENHANG der Heilsentwicklung

DIE HIMMELSLEITER ZUR ERWACHUNG: Der Aufstieg aus dem Bedingungs-  
zusammenhang des Leidens (Ausstieg aus dem dauernden Kreislauf).

### Aufsteigen durch Erkenntnis des Leidens

nach S 12,23

#### 1. Leidens –Einsicht

*dukkha*

(Ausstieg aus dem Kreislauf der im Nichtwissen gefangenen Wesen durch  
Leidens-Einsicht [siehe Seite 46 Bemerkung unter Pkt. 10])

⇒ Kette der bedingten Entstehung

*paticcasamuppāda*

⇒ Die fünf Zusammenhäufungen

*khandha*

⇒ Die vier Heilswahrheiten

*ariya saccāni*

Diese drei Grundwahrheiten erkannt und verstanden zu haben führt zu:

#### 2. Vertrauen, Zuversicht

*saddhā*

### Aufsteigen durch Tugend

nach A XI 2

#### 1. Zur sittlichen Art erwachsen

*śīlasampanna*

#### 2. Freiheit von Gewissensdruck

*avippatisāra*

### Nach unterschiedlichem Aufsteigen gleiches Weiterschreiten:

#### 3. Innere Helle und Freude

*pāmojja*

#### 4. Geistige Beglückung bis Entzücken

*pīti (-manassa)*

#### 5. Stillwerden (der Körpersinne)

*passaddhi (kāya)*

#### 6. Innere Seligkeit ("Süssigkeit")

*sukha*

#### 7. Weltunabhängige Herzenseinigung

*samādhi*

#### 8. Ungeblendetes, wirklichkeitgemässes Sehen und Wissen

*yathābhutañānadassana*

#### 9. Der Welt überlegen

*nibbidā*

#### 10. Helle heile Unirritierbarkeit

*virāga*

#### 11. Erlösung, Befreiung

*vimutti*

#### 12. Wissen um die Versiegung

*khaye ñāna*

# DIE SECHZEHN HERZENSTRÜBUNGEN

*upakkilesa*

Befleckungen des Herzens (Gemütstrübungen)

1	Verderbte Selbstsucht	<i>abhiijhāvisamalobho</i>
2	Nächstenblindheit, Übelwollen	<i>vyāpādo / byāpādo</i>
3	Zorn, Ärger, Aufbrausen	<i>kodho</i>
4	Groll, Nachtragen, Feindseligkeit	<i>upanāho</i>
5	Anerkennungsbedürfnis, Geltungsstreben	<i>makkho</i>
6	Herrschaft	<i>palāsa</i>
7	Neid, Eifersucht	<i>issā</i>
8	Geiz, Eigensucht	<i>macchariyam</i>
9	Heuchelei, Vortäuschen	<i>māyā</i>
10	Heimlichkeit, Verschlagenheit, Hinterhältigkeit	<i>sātheyyam</i>
11	Starrsinn, Trotz	<i>thambho</i>
12	Rechthaberei, Anmassung	<i>sārambho</i>
13	Ich-bin-Dünken (Empfindung)	<i>māno (asmi-māno)</i>
14	Überheblichkeit	<i>atimāno</i>
15	Rausch (Jugend- /Gesundheits- /Lebens-)	<i>mado</i>
16	Lässigkeit, Leichtsinn	<i>pamādo</i>

Von grobem Unrat (1) zu immer feineren und schwerer einsehbaren Trübungen (10)

Abschichtung der Herzensbefleckung ist keine anfängliche Übung!

Gehört zu: ► Achtgliedriger Heilspfad: 6. Rechtes Mühen (Seite 38)

► Die vier rechten Kämpfe (Seite 23)

⇒ ANMERKUNG zu den HERZENSTRÜBUNGEN

M 7, M 14, A IV 61

M 7 Vatthūpamasuttam: Das Gleichnis vom (fleckigen) Kleid.

Sekundärtendenzen → Herzenstrübungen

Primärtendenzen → Die zehn Verstrickungen

(Begehren nach Welt und Sinnendingen)

Siehe zum Vergleich:

Die elf meditativen Trübungen

M 128 Upakkilesiya Sutta

(Nimitta und die Verhinderer der Schauungen: HH »Psychologie der Befreiung«  
Seite 256-259)

Die »Zehn Heere Māros«

Sn 436 – 438

## M 107 Ganakamoggallānasuttam (Rechner Moggallāna)

In der Übersetzung von Fritz Schäfer: »Der Buddha sprach nicht nur für Mönche und Nonnen«. (2. Auflage, Seite 179 – 181)

①-⑩ Die Zahlen im Karree bezeichnen die Stufen des Tathāgata-Gang, systematisch gegliedert nach dem achtfachen Heilspfade mit seinen beiden Früchten "**rechtes Wissen**" und "**rechte Erwachung**." (▷ 39)

(▷ XX) Pfeil und Zahl in Klammer bedeutet: Siehe Seite in diesem Heft.

Der Rechner, ein Brahmane, besuchte den Erwachten in Sāvatti im Ostkloster auf Mutter Migāros Terrasse und sprach zum Erhabenen:

*"Herr Gotamo: So wie diese Terrasse Mutter Migāros eine geordnete Ausbildung, einen geordneten Aufbau, einen allmählichen Aufstieg erkennen lässt, nämlich die Folge der Stufen von der untersten an, so klar lässt sich auch bei den Brahmanen eine geordnete Ausbildung, ein geordneter Aufbau, ein allmählicher Aufstieg erkennen, nämlich beim Vedenstudium. Ebenso klar lässt sich auch bei unseren Bogenschützen eine geordnete Ausbildung, ein geordneter Aufbau, ein allmählicher Aufstieg erkennen, nämlich in der Kunst des Bogenschießens. Auch bei uns Rechnern, die vom Rechnen leben, lässt sich eine geordnete Ausbildung, ein geordneter Aufbau, ein allmählicher Aufstieg erkennen, nämlich beim Zählen. Wenn wir einen Schüler angenommen haben, dann lassen wir ihn zuerst zählen: eine Einheit, zwei Einheiten, drei Einheiten, vier Einheiten, fünf Einheiten, sechs Einheiten, sieben Einheiten, acht Einheiten, neun Einheiten, zehn Einheiten; so lassen wir bis hundert zählen.*

*Kann man denn auch bei dieser Lehre und Anleitung eine geordnete Ausbildung, einen geordneten Aufbau, einen allmählichen Aufstieg nachweisen?"*

① **Gewinnung rechter Anschauung** (*sammā-ditthi*): Die Lehre zieht an, fesselt, erfüllt mit Zuversicht und zieht heraus aus der Ansichten-Wildnis. In dieser Lehrrede gekennzeichnet durch das Nachfragen nach Lehrinhalten.

*"Man kann auch bei dieser Lehre und Anleitung eine geordnete Ausbildung, einen geordneten Aufbau, einen allmählichen Aufstieg nachweisen, Brahmane. Das ist, wie wenn ein geschickter Rossebändiger ein edles Vollblutpferd erhält: dann lässt er es zuerst Übungen am Gebiss machen; dann geht er zu weiteren Übungen über; ebenso, Brahmane, der Vollendete, wenn er einen Menschen zur Bändigung gewonnen hat."*

② **Erwerb rechter Gesinnung** (*sammā-sankappa*): Durch Anpflocken an Tugenden sowie Reflektieren und Erwägen der häuslichen Gewohnheiten erwächst ein Drang zum Heil und führt weiter zu sittlicher Reife.

*"Den führt er zuerst so zurecht: 'Komm, Mönch, sei tugendhaft; bleib im Schutz der Ordenstugenden behütet auf dem Gebiet des Wandels; in den kleinsten Fehlern die Gefahr sehend, übe dich auf den Übungswegen!'"*

Die Tugend wird in M 107 nur erwähnt aber nicht weiter ausgeführt. Man kann annehmen, dass der fragende Brahmanen-Laie sich über die Tugenden im klaren war und in ihnen gefestigt wandelte, weshalb sie nicht genauer dargelegt werden mussten. (Tathāgata-Gang Lehrreden mit vollständigem Tugend-Teil: D 2, D 9, M 27, M 38, M 51, M 76, M 112, A IV 198, A X 99)

- ③ **Rechte Rede** (*sammā-vācā*): Erlernen wohlthätiger Rede; wahrhafter, versöhnlicher, freundlicher, sinnvoller Rede.
- ④ **Rechtes Tun** (*sammā-kammanta*): Öffnen des Herzens richtung Lauterkeit mittels Loslösung von Fesseln.
- ⑤ **Rechte Lebensführung** (*sammā-ājīva*): Zufrieden mit Almosenspeise und Ordensleben = kein Rückfall in die Häuslichkeit.

*"Wenn der Mönch tugendhaft ist, im Schutz der Ordensstugenden behütet auf dem Gebiet des Wandels, in den kleinsten Fehlern die Gefahr sieht, sich übt auf den Übungswege, dann leitet ihn der Vollendete weiter an:*

- ⑥ **Rechte Anstrengung** (*sammā-vāyāma*): Das Auf-Sich-Nehmen von Anstrengungen und innere Selbsterziehung mittels der vier grossen Kämpfe um des Heilsziels Willen.

- ⑥.1 Sinnenzügelung (*indriya-samvara*) ⇒ führt zum Nachlassen der Beeinflussung durch die Flut an äusseren Reizen:

*"Komm, Mönch: sei bei den Toren der Sinne auf der Hut: Hast du mit dem Augsinn eine Form erfahren (▷ 34), so geh weder der Erscheinung (nimitta-ggāhī) nach noch dem, was dir dabei einfällt. Da Gelüste und Missmut (do-manassam = weher Geist [KEN unterschiedlich: Trübsinn, Bekümmern]), üble, heillose Gedanken den überwältigen, der die Sinne nicht bewacht, fange mit dieser Bewachung an, bewache den Augsinn.*

*Hast du mit dem Ohrsinn einen Ton gehört / mit dem Nasensinn einen Duft gerochen / mit dem Zungensinn einen Geschmack geschmeckt / mit dem Körpersinn eine Tastung getastet / mit dem Geistsinn ein Ding erfahren, so gehe weder der Erscheinung noch dem nach, was dir dabei einfällt. Da Gelüste und Missmut, üble, heillose Gedanken den überwältigen, der die Sinne nicht bewacht, fange mit dieser Bewachung an, bewache Augsinn, Ohrsinn, Nasensinn, Zungensinn, Körpersinn, Geistsinn."*

- ⑥.2 Masshalten bei der Ernährung (Körperlich wie auch der Triebe) ⇒ führt zu Genügsamkeit und zur Schwächung der Triebe:

*"Wenn der Mönch bei den Sinnestoren auf der Hut ist, dann leitet ihn der Vollendete darüber hinaus an: 'Komm, Mönch, nimm die Nahrung nur als Nahrung ein, nicht aber zum Vergnügen, nicht um dich daran zu weiden, nicht aus Feinschmeckerei, nicht um gut auszusehen, sondern nur, soweit es eben zur Erhaltung dieses Körpers dient, zur Lebenserhaltung, um Schaden zu vermeiden, um das brahmische Leben führen zu können, in dem Wissen: So lasse ich das frühere Empfinden nicht aufkommen; die Lebensvorgänge halte ich in Gang und bewahre mir Untadeligkeit und Freiheit von Beschwerden'."*

**6.3** Wachsamkeit ⇒ Rechte Anstrengung, Tatkraft und Ausdauer:

*"Wenn der Mönch beim Essen das Mass kennt, dann leitet ihn der Vollendete darüber hinaus an: 'Komm, Mönch, widme dich ständig der Wachsamkeit: Den ganzen Tag läutere im Auf- und Abgehen und im Sitzen das Herz von hemmenden Eigenschaften; im ersten Drittel der Nacht läutere im Auf- und Abgehen und im Sitzen das Herz von hemmenden Eigenschaften.*

*Im mittleren Drittel der Nacht lege dich auf die rechte Seite, Fuss über Fuß nach Löwenart ausgestreckt, wahrheitsgegenwärtig, klarbewusst, im Geist mit der Vorstellung aufrechter Haltung. (Der Erhabene und Schlafen; siehe M 36, S 4.7, A III 35)*

*Im letzten Drittel der Nacht steh auf und läutere, auf- und abgehend und sitzend, das Herz von hemmenden Eigenschaften'."*

**7** Rechte Selbstbeobachtung (*sammā-sati*): Erkennt den Körper als blosses Werkzeug ohne Eigenwillen und zieht die "Ich-Bindung" heraus mittels der heilenden Wahrheitsgegenwart (*satipathāna*).

**7.1** Klar Bewusst über die Körperhaltung (*iriyāpatha*): Was tue ich?

*"Wenn der Mönch in die Wachsamkeit hineingewachsen ist, dann leitet ihn der Vollendete weiter an: 'Komm, Mönch, erwachse zu Wahrheitsgegenwart (▷ 24) mit Klarbewusstsein (satisampajjañña): Beim Kommen und Gehen handle klar bewusst, beim Hinblicken und Wegblicken, Strecken und Beugen, beim Tragen von Ordensgewand und Almosenschale,*

**7.2** Klar Bewusst über die Tätigkeit (*sampajānakārī*): Wozu tue ich es? Ist es nötig, heilstauglich oder unheilsam?

*beim Essen und Trinken, Kauen und Schmecken, beim Ausscheiden von Kot und Urin, beim Gehen, Stehen, Sitzen, Einschlafen und Aufwachen, Reden und Schweigen handle klar bewusst'."*

**8** **Rechte Herzenseinigung** (*sammā-samādhi*): Der "Einigung Erweckung" durch Einstellen aller Nach-Aussen-Wendung (weltunabhängige Herzenseinigung).

**8.1** Rückzug in die Einsamkeit ⇒ Lebensart der ungestört nur auf sich gerichteten Achtsamkeit.

*"Wenn der Mönch zu Klarbewusstsein herangewachsen ist, dann leitet ihn der Vollendete weiter an: 'Komm, Mönch, zieh dich nun an einen abgelegenen Platz zurück: in einen Wald, unter einen Baum, auf einen Berg, in eine Höhle, in eine Gebirgsschlucht, auf einen Friedhof in den Dschungel, auf ein Streulager im Freien.' Da zieht er sich an einen abgelegenen Platz zurück ... Dort setzt er sich nach dem Mahl, wenn er vom Almosengang zurückgekehrt ist, mit verschränkten Beinen nieder, den Körper gerade aufgerichtet, und richtet die Wahrheitsgegenwart auf die inneren Vorgänge."*

**8.2** Andauernde Achtsamkeit auf die inneren Vorgänge ⇒ führt zur Überwindung der 5 Hemmungen. (▷ 31)

*"Er hat Weltlust (8.2.1 kāmachanda) verworfen, mit von Weltlust freiem Gemüt verweilend, läutert er sein Herz von Weltlust.*

Übelwollen (8.2.2 vyāpāda) hat er verworfen; im Gemüt ohne Ablehnung gegen Wesen verweilend, voll Mitempfinden und Liebe zu allen Wesen, läutert er das Herz von Übelwollen.

Träges Beharren im Gewohnten (8.2.3 thinamiddha) hat er verworfen; frei von Trägheit verweilt er, Erhellung wahrnehmend; in Wahrheitsgegenwart, klarbewusst, läutert er das Herz vom Beharren in Weltgewöhnung.

Erregbarkeit, (8.2.4 uddhacca) geistige Unruhe (kukkucca) hat er verworfen, unerregbar verweilt er; beruhigten Herzens läutert er das Herz von Erregtheit und geistiger Unruhe.

Daseinszweifel und -sorgen (8.2.5 vicikicchā) hat er verworfen; über Daseinszweifel und -sorgen hinausgestiegen, ohne Wenn und Aber über das, was zum Heil taugt, läutert er das Herz von Daseinszweifel und -sorgen."

### 8.3 Samādi ⇒ Weltabgelöstheit, Schauungen, Glückseligkeit:

"Nachdem er diese fünf Hemmungen aufgehoben und als schwächende Trübungen des Gemüts erkannt hat, verweilt er, abgelöst von sinnlichem Begehren, abgelöst von allen heillosen Gesinnungen und Gedanken, (Vielfaltserleben [papañca] // Einigungserleben [samādhi]) mit stillem Denken und Sinnen in seligem weltabgelöstem Hochgefühl, im ersten Grad der weltlosen Entrückung (▷ 8).

8.3.2 Nach Verebben auch des Denkens und Sinnens weilt er in innerer Gelöstheit, in der Einigung des Gemütes, in dem von Sinnen und Denken freien, aus der Einigung geborenen seligen Hochgefühl, im zweiten Grad der weltlosen Entrückung.

8.3.3 Wenn auch das selige Hochgefühl vom Reiz des Besonderen frei geworden ist, verweilt er in ausgeglichenem Frieden, klar bewusst, in einem solchen den ganzen Körper durchdringenden Wohlsein, dass die Heilsgänger sagen: 'Dem in ausgeglichenem Frieden in Wahrheitsgegenwart Lebenden ist wohl': im dritten Grad der weltlosen Entrückung. —

8.3.4 Nachdem er über Wohl und Weh hinausgestiegen ist, alle einstige geistige Freudigkeit und Traurigkeit gestillt hat, verweilt er nun in der von allem Wohl und Weh befreiten reinen Erhabenheit, im vierten Grad der weltlosen Entrückung."

### 9 Rechtes Wissen (sammā-ñāna): Rechte Kenntnis durch Gehen des Weges.

Unbewegt und Ich-Entfremdet allen Erscheinungen gegenüber in vollendetem Gleichmut kennt er nun Dasein und Befreiung  
(samatha-vipassanā = Gemütsruhe die zu Klarblick führt)  
(ñāna-dassana = Erkenntnisblick der zum Weisheitsdurchbruch führt)

"Für Mönche wahrlich, die als Heilskämpfer, in unermüdlicher Ernsthaftigkeit ausharrend, sich unablässig nach der höchsten Befreiung von allen Jochen sehnen: für sie sind bei mir solche Anleitungen bestimmt."

### 10 Rechte Erwachung (sammā-vimutti): Er ist durch Triebversiegung dem Tathāgata gleich geworden, der ihn aus dem Samsaro führte.

"Bei denjenigen Mönchen aber, die geheilt sind, das Herz erlöst haben von allen Beeinflussungen, Vollender, die vollbracht haben, was zu wirken war, die Last abgelegt, das höchste Gut erreicht, die Werdensverstrickung rundum gekappt haben,

*im höchsten Wissen erlöst sind – bei denen führen diese Dinge zu seligem Verweilen zu Lebzeiten und zu Wahrheitsgegenwart und Klarbewusstsein."*

*Auf diese Rede sprach Rechner Moggallāno, der Brahmane, zum Erhabenen:*

*"Wie ist das aber: Erreichen alle Nachfolger, die so vom Herrn Gotamo unterwiesen und angeleitet werden, das höchste Ziel der Löschung des Daseinsbrandes, oder erreichen es einige nicht?" — "Einige von meinen Nachfolgern, die so von mir unterwiesen und angeleitet werden, erreichen das höchste Ziel der Löschung des Daseinsbrandes, andere erreichen es nicht."*

*"Woran liegt es denn, was ist die Ursache – wo es doch die Löschung des Daseinsbrandes gibt, wo es doch einen Weg zur Löschung des Daseinsbrandes gibt, wo doch der Herr Gotamo ihn lehrt —, dass von den Nachfolgern, die so vom Herrn Gotamo unterwiesen und angeleitet werden, einige das höchste Ziel der Löschung des Daseinsbrandes erreichen, andere nicht?" — "Schau, Brahmane, dazu möchte ich dich befragen; wenn du willst, kannst du antworten. Was meinst du, Brahmane: Kennst du den Weg nach Rājagaha?" — "Freilich kenne ich den Weg nach Rājagaha." — "Was meinst du, Brahmane: Da ist ein Mann, der will nach Rājagaha. Der kommt und bittet: 'Herr, ich will nach Rājagaha; weise mir den Weg nach Rājagaha!' — 'Gern, lieber Mann: Dieser Weg hier führt nach Rājagaha; geh ihn eine Stunde, dann siehst du das Dorf soundso; von dort geh weiter, dann siehst du die und die Festung, von dort geh weiter, dann siehst du einen wunderschönen Klostergarten, einen herrlichen Wald, einen lieblichen See'. Obwohl er so von dir eingewiesen und angeleitet wurde, schlägt der aber einen Seitenweg ein und gerät in die entgegengesetzte Richtung. Da kommt ein zweiter Mann, der nach Rājagaha will und bittet: 'Herr, ich will nach Rājagaha; weise mir den Weg nach Rājagaha' und du zeigst ihm ganz genau so den Weg. So von dir eingewiesen und angeleitet, geht er geradewegs nach Rājagaha. Woran liegt es denn, was ist die Ursache — wo es doch Rājagaha gibt, wo es doch den Weg nach Rājagaha gibt, wo doch du ihn zeigst —, dass von den von dir Eingewiesenen und Angeleiteten der eine Mann einen Seitenweg einschlägt und in die entgegengesetzte Richtung gerät, der andere geradewegs nach Rājagaha kommt?" — "Was kann ich da machen? Ich bin nur der Wegweiser." — "Genau so ist es auch hier, Brahmane: Es gibt die Löschung des Daseinsbrandes, es gibt den Weg zur Löschung des Daseinsbrandes, und ich zeige ihn. Aber von den Anhängern, die so von mir unterwiesen und angeleitet werden, erreichen einige das höchste Ziel der Löschung des Daseinsbrandes, andere erreichen es nicht. **Wegweiser nur ist der Vollendete, Brahmane.**"*

*Auf diese Worte sprach Rechner Moggallāno, der Brahmane, zum Erhabenen: "Herr Gotamo: Jene Männer, die nicht aus Heilsvertrauen, sondern aus Versorgungsgründen aus dem Haus in die Hauslosigkeit gezogen sind, Schlaumeier, Heuchler, Scheinheilige, aufgeblasene Windbeutel, Unstete, Redselige, lose Mäuler, ohne Sinnenzügelung, die kein Mass beim Essen kennen, sich nicht um Wachsamkeit kümmern, von Asketenschaft nichts wissen wollen, die nicht in heissem Ernst sich üben, üppig, in der Laschheit vorangehend, in der Abgeschiedenheit zurückgeblieben, ohne Energie, ohne Wahrheitsgegenwart, ohne klares Bewusstsein, ungesammelt, zerstreuten Herzens, dumm und stumpf — mit denen hat der Herr Gotamo nichts gemein.*

*Die aber edle Söhne sind, die aus Heilsvertrauen aus dem Haus in die Hauslosigkeit gezogen sind, offen, ehrlich, wahrhaft Fromme, geordnet, frei von Einbildung, beständig, verschwiegen, die Worte wägend, die Sinnestore bewachend, ihr Mass beim Essen kennend, der Wachsamkeit ergeben, in heissem Ernst mit Eifer bei den asketischen Übungen, die nicht aus Trägheit die anfängliche Abgeschiedenheit aufgegeben haben, voll Energie, in Wahrheitsgegenwart, Klarbewusste, Gesammelte, geeinten Herzens, Klarwissende, der Dumpfheit Entwachsene: von solchen ist der Herr Gotamo umgeben. Wie unter den Wurzeldüften der dunkle Sandel als der erlesenste gilt, unter den Blütendüften der rote Sandel, unter den Blumendüften der des weissen Jasmin — ebenso ist wahrlich die Aussage des Herrn Gotamo die erlesenste unter den am höchsten beglückenden Lehren.*

*Wunderbar, Herr Gotamo, wunderbar, Herr Gotamo: Wie wenn einer Umgestürztes wieder aufrichtete, Verdecktes enthüllte, einem Verirrten den Weg zeigte, ein Licht in die Finsternis hielte: 'Wer Augen hat, kann die Gestalten sehen', so ist vom Herrn Gotamo die Lehre in vielfacher Weise gezeigt worden. Beim Erhabenen nehme ich Zuflucht, bei der Lehre und der Gemeinschaft der Nachfolger. Als seinen Schüler möge mich Herr Gotamo betrachten, der von heute an danach zu leben begonnen hat."*

#### ANMERKUNG zur 107. Lehrrede der Mittleren Sammlung.

Diese Lehrrede enthält drei wichtige Botschaften:

1. Die Lehre und Anleitung des Buddha geht nach einer geordneten Ausbildung, einem geordneten Aufbau, einem allmählichen Aufstieg voran.
  - ⇒ Ohne sich Herz- und Gemütslauterkeit sowie das Wissen erarbeitet zu haben, ist ein Vorgriff auf spezielle Übungen wenig fruchtbar.
2. Den Tathāgata-Gang, den Entwicklungsgang bis zum Nibbānam.
  - ⇒ Den Weg, den der Buddha immer wieder darlegte, der einzig sichere Pfad, die Einbahnstrasse zum Heil. Diesem Werdegang liegt, wie allem wahren Erlösungsstreben, der achthgliedrige Heilspfad zugrunde.
3. Eine Ermahnung, sich dieser Anweisung zu fügen und ihr zu folgen.
  - ⇒ Wenn wir nur das aus der Lehre herauspicken, was unsere Meinung bestätigt, aber ignorieren, was uns widerstrebt, dann führt uns das nicht zum Heil sondern in eine Sackgasse.

Diese Lehrrede zeigt auch, wie der Erhabene auf die Zuhörerschaft einging und die Darlegung der Lehre nach ihren Verständnismöglichkeiten variierte. So sind nicht alle Stufen der Tathāgata-Gang Wegbeschreibung umfassend dargestellt. In Lehrreden mit ausführlicher Darlegung sind sie aber um so leichter aufzufinden.

*"Ob da Vollendete entstehn oder nicht entstehn, die Grundart der Existenz ist also:*

- da sind die Erscheinungen*
- und der Erscheinungen Wandlungen*
- und der Wandlungen Bedingungsgesetz*

*Dieses aber entdeckt ein Vollendeter und durchschaut es.*

*Und wenn er es entdeckt und durchschaut hat, dann teilt er es mit und zeigt es auf, macht es begreiflich und fassbar, enthüllt es und gliedert es auf, verkündet es und spricht:*

*'Hier, sehet es selbst!'*

S 12,20

M 80 Vekhanaso Sutta:

*"Willkommen sei mir ein einsichtiger Mensch, ein offener, ehrlicher, aufrechter Mensch. Ich leite ihn an, ich zeige die Tatsachen ihm auf; nach der Anleitung vorgehend, wird er in nicht langer Zeit selber erkennen, selber sehen. So ist er dann völlig befreit von der Fessel des Nichtwissens."*

**Wir dürfen diesen Glücksfall nicht verpassen:**

**Ein Buddha erscheint, wir sind Menschen, wir sind für die Lehre offen.**

D 14 Mahāpadāna Sutta:

Im 91. Zeitalter (vor dem jetzigen) erschien Buddha Vipassī;

dann gab es 60 Zeitalter keinen Buddha mehr. (60 Zeitalter keine Erlösungslehre)

Im 31. Zeitalter erschien Buddha Sikhī und Buddha Vessabhū;

dann gab es 30 Zeitalter keinen Buddha. (30 Zeitalter keine Erlösungslehre)

In diesem glücklichen Zeitalter erschien Buddha Kakusandho, Buddha Konāgamano und Buddha Kassapo.

**Jetzt ist der 4. Buddha** (Buddha Gotamo - wir hören noch seine Stimme in der Lehre).

D 26 Cakkavatti Sutta:

Bei den achtzigtausend Jahre dauernden Menschen wird Buddha Metteyyo erscheinen.

Jedes Zeitalter hat Millionen von Gurus und religiösen Ideologien. Wenn wir die Chance verpassen, dann können wir 20 oder 50 Äonen lang diesen Ideen folgen im ewigen Auf und Ab, ohne Halt und ohne Ausweg. Und ob wir dann die Stimme des nächsten Buddha, Metteyyo oder weiter nach Äonen, wahrnehmen können, ist ungewiss, ganz zu schweigen davon, ob unser Herz dann empfänglich ist.

Nur einmal, dieses Leben, des Versuches halber, dem historischen Buddha und seiner ursprünglichen Lehre Gehör schenken, sie unverfälscht annehmen und unser Ego dieses eine Mal hintan stellen. Wir können höchstens das Leiden dabei verlieren, aber ohne diesen Versuch ist uns das weitere Leiden gewiss.

## LITERATUR- UND QUELLENVERZEICHNIS

Dighā Nikāya      Längere Sammlung      Karl Eugen Neumann  
Majjhima Nikāya      Mittlere Sammlung      Karl Eugen Neumann  
Samyutta Nikāya      Gruppierte Sammlung      Geiger / Nyānaponika / Hecker  
Alle drei Sammlungen der Lehrreden des Buddha sind erhältlich im  
Verlag Beyerlein & Steinschulte, D-95236 Stammbach, [www.buddhareden.de](http://www.buddhareden.de)

Anguttara Nikāya      Angereihte Sammlung      Nyānatiloka / Nyānaponika  
Aurum Verlag, Braunschweig

»Die Furt zum anderen Ufer« von Hellmuth Hecker.  
Verlag Beyerlein & Steinschulte, D-95236 Stammbach, [www.buddhareden.de](http://www.buddhareden.de)

»Der Buddha sprach nicht nur für Mönche und Nonnen« (2. Auflage) von Fritz Schäfer.  
Werner Kristkeitz Verlag, D-69121 Heidelberg, [www.kristkeitz.de](http://www.kristkeitz.de)

»Buddhistisches Wörterbuch« von Nyānatiloka / Nyānaponika.  
Verlag Beyerlein & Steinschulte, D-95236 Stammbach, [www.buddhareden.de](http://www.buddhareden.de)

»Psychologie der Befreiung« von Hellmuth Hecker.  
Verlag Beyerlein & Steinschulte, D-95236 Stammbach, [www.buddhareden.de](http://www.buddhareden.de)

»Wissen und Wandel« zusammengestellt von Ingetraut Anders-Debes aus den  
Arbeiten von Paul Debes. Zweimonatsschrift, erscheint seit 1955.  
Buddhistisches Seminar, D-95463 Bindlach

»Begriffe der Buddha-Reden mit Erklärung« nach den Arbeiten von Paul Debes.  
Zusammengestellt von Ingetraut Anders-Debes.  
2. Auflage 2006, Buddhistisches Seminar, D-95463 Bindlach

»Konkordanz« von Hellmuth Hecker  
Unveröffentlichtes Hauptwerk von HH, das nur als maschinengeschriebenes  
Manuskript vorliegt und wegen seines Umfangs und seiner schwierigen  
Aufarbeitung noch seiner Veröffentlichung harrt.

Dieses Heft ist zu beziehen durch:  
Buddhistische Gesellschaft München e.V. (BGM)  
[www.buddhismus-muenchen.de](http://www.buddhismus-muenchen.de)  
[www.dhamma-dana.de](http://www.dhamma-dana.de)  
[dhamma-dana@buddhismus-muenchen.de](mailto:dhamma-dana@buddhismus-muenchen.de)

Download im Internet:  
Deutsche Buddhistische Union e.V. (DBU)  
[www.buddhismus-studium.de](http://www.buddhismus-studium.de)