

# Sutten und Texte zum Thema Nibbana

BGM

Januar 2010

**Nur zur kostenlosen Verteilung (Dhamma-Dana Projekt der BGM)**

Vorwort.....	5
1. Was ist Nibbana.....	6
Buddhistisches Wörterbuch.....	6
Nibbana von Thanissaro Bhikkhu.....	8
M. 22. (III,2) Alagaddúpama Sutta, Das Schlangengleichnis.....	9
Ud. VIII.1 Nibbána (1).....	10
Ud. VIII.2 Nibbána (2).....	10
Ud. VIII.3 Nibbána (3).....	11
Ud. VIII.4 Nibbána (4).....	11
A.III. 56 Das sichtbare Nibbána .....	12
S.43.14-44 Das Trieblose usw. ....	13
A.IX. 34 Ein Glück jenseits der Gefühle.....	14
A.IX. 46-51 Nibbána.....	15
A.IX. 52-61 Der Frieden.....	16
Jt. 44 Die zwei Aspekte des Nibbána.....	17
S.38.1-16 Was ist Nibbána?.....	18
A.IV. 252 Edle und unedle Ziele.....	21
A.IV. 174a Die Grenze des Erklärbaren I.....	21
2 Losgelöste Sammlung, Wahrnehmung und Erwägung.....	23
A.X. 6 Losgelöste Sammlung I.....	23
A.X. 7 Losgelöste Sammlung II.....	24
A.XI. 7-8 Losgelöste Wahrnehmung I.....	25
A.XI. 9 Losgelöste Erwägung .....	27
A.III. 32 Frei vom Ichwahn - I: Ananda .....	28
3. Voraussetzungen für die Verwirklichung von Nibbána.....	29
A.I.5 Der Reishalm .....	29
A.IV. 37 Keines Rückfalls fähig .....	29
A.VI. 85 Das Ausgeglühtsein .....	30
A.VI. 98 Lehrgemäße Überzeugung I (*1).....	31
A.VI. 99 Lehrgemäße Überzeugung II.....	32
A.VI. 100 Lehrgemäße Überzeugung III.....	32
A.VI. 101 Lehrgemäße Überzeugung IV.....	33
A.IX. 62 Die Heiligkeit.....	33
4. Praktische Übungshinweise zum Erleben von Nibbana.....	34
A.III. 67 Die Rede an die Sálher .....	34
A.III. 131 Anuruddhas Erlangung der Heiligkeit .....	38
A.IV. 34 Das höchste Vertrauen.....	39
A.V. 32 Höchster Segen.....	40
A.V. 69-70 Zur Erlösung führende Betrachtungen I .....	42
A.V. 71-72 Zur Erlösung führende Betrachtungen II .....	42
A.VI. 102 Unbeschränkte Vorstellung der Vergänglichkeit.....	43
A.VI. 103 Unbeschränkte Vorstellung der Leidhaftigkeit.....	44
A.VI. 104 Unbeschränkte Vorstellung der Unpersönlichkeit.....	44
A.VI. 105 Das Leidensende I.....	45
A.VI. 106 Das Leidensende II.....	45
A.VI. 14-15 Gutes und schlechtes Sterben I-II.....	46
A.VII. 31-33 Sieben förderliche Dinge I-III.....	47

A.VII. 52 Die sieben Fährten Hoher Menschen.....	48
A.IX. 36 Geistesruhe und Hellblick.....	50
A.II. 32 Geistesruhe und Hellblick.....	52
A.X. 29 Allvergänglichkeit.....	53
A.X. 60 Die Heilung des Girimánanda.....	57
A.X. 107 Die edle Spülung.....	60
A.XI. 17 Die elf Tore des Todlosen.....	61
S.43.13 Das Ziel .....	63
A.VI. 78 Die Mittel zur Triebversiegung .....	64
A.V. 25 Förderung rechter Erkenntnis.....	64
A.V. 26 Fünf Befreiungswege.....	65
S.43.1-12 Körper usw. ....	66
5. Hinweise zum Leidensende.....	67
A.IV. 175 Das Leidensende.....	67
A.IV. 177 Ráhulas Unterweisung oder die vierfache Lehre .....	68
A.IV. 178 Die Aufhebung der Persönlichkeit .....	69
A.IV. 179 Die Wahnerlöschung.....	71
6. aus dem Milindapañha.....	72
Mil. 4.8.10. Gibt es im Nibbána noch Leiden? .....	72
Mil. 4.8.11. Kann man das Nibbána beschreiben? .....	74
Mil. 4.7.5. Keine Entstehungsursache des Nibbána aber Weg.....	78
7. Nibbana für jedermann von Ajahn Buddhadasa.....	81
8. Glücklichsein, Unglücklichsein und Nibbana von L.P. Sumedho.....	89
Literaturhinweis:.....	104

## Vorwort

Diese Textzusammenstellung zum Thema "Nibbana" enthält die Zusammenfassung zweier Wochendworkshops, die von der BGM im Jan. 2006 und im Jan. 2010 organisiert wurden.

Nibbana ist dem rationellen Denken nicht direkt zugänglich sondern muss direkt erfahren werden. Deshalb ist durch das Textstudium nur eine gewisse Annäherung möglich und der Buddha verwendet viele Gleichnisse und Analogien, die uns gewisse Anhaltspunkte darüber geben können, was das Ziel der Praxis eigentlich ist. Wie alle Gleichnisse dürfen sie jedoch nicht "überstrapaziert" werden.

Die meisten Suttan der folgenden Zusammenstellung von Lehrreden des Erwachten zum Thema "Nibbana" stammen mit wenigen Ausnahmen aus der Angereichten und der Gruppierten Sammlung. Die Übersetzungen sind in der Regel von Nyanatiloka Mahathera, Nyanaponika Mahathera, Wilhelm Geiger und Hellmuth Hecker. Sie sind der interessanten Internetseite [www.palikanon.com](http://www.palikanon.com) entnommen, bei deren Webmaster ich mich herzlich bedanken möchte. Bis auf kleine Layoutänderungen wurden die Textstellen nicht weiter bearbeitet. An dieser Stelle sei darauf hingewiesen, dass die Übersetzungen schon älteren Datums sind und manche Textstellen auch anders als in den Anmerkungen (Fußnoten) interpretiert werden können. Dies trifft auch auf die Zitate aus dem Buddhistischen Wörterbuch zu.

Da eine Zusammenstellung von Texten immer auch individuelle Vorlieben widerspiegelt und wahrscheinlich einige interessante Texte nicht berücksichtigt, erhebt dieses Heftchen keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Vielmehr soll hier ein erster Überblick zum Thema "Nibbana" und Hinweise zu dessen Realisierung gegeben werden.

Die Texte aus dem aus dem Milindapañha und von Ajahn Buddhadasa, Ajahn Sumedho und Ajahn Thanissaro sollen einige interessante Aspekte und Interpretationsmöglichkeiten aufzeigen.

Mit den besten Wünschen für ein rasches Erwachen,  
Dieter

# 1. Was ist Nibbana

## Buddhistisches Wörterbuch

das 'Nirwahn' (wörtl. das 'Erlöschen'),

bildet das höchste und letzte Endziel alles buddhistischen Strebens, d.i. das restlose 'Erlöschen' alles in Gier, Haß und Verblendung sich äußernden, das Leben bejahenden und sich krampfhaft daran klammernden Willenstribes, und damit die endgültige, restlose Befreiung von allem künftigen Wiedergeborenwerden, Altern und Sterben, Leiden und Elend.

- Versiegung der Gier, (*lobha*)
- Versiegung des Hasses (*dosa*)
- Versiegung der Verblendung (*avijjā*):

das nennt man das Nirwahn." ([S. 38.1](#)).

Die in den Kommentaren erwähnten zwei Aspekte des Nirwahns, wörtl. 'Erlöschens', sind:

- die 'Völlige Erlöschung der Leidenschaften' (*kilesa-nibbāna*) - in den Suttan auch genannt *sa-upādi-sesa-nibbāna*, d.i. 'Nibbana, bei dem die Daseinsgruppen noch übrig bleiben' -: diese tritt ein bei Erreichung der Vollkommenen Heiligkeit oder Arahatschaft (siehe [ariya-puggala](#)).
- die 'Völlige Erlöschung der Daseinsgruppen' (*khandha-nibbāna*) - auch genannt *an-upādi-sesa-nibbāna* (siehe [upādi](#)), d.i. 'Nibbāna bei dem keine Daseinsgruppen übrig bleiben', m. a. W. das Zuruhekommen, oder genauer gesagt, Sich-nicht-mehr-Fortsetzen dieses geistig-körperlichen Daseinsprozesses: diese tritt ein beim Tode des Arahats. Siehe [It. 44](#).

Bisweilen treten beide Aspekte in ein und demselben Momente, d.i. beim Tode, ein; hierüber siehe [sama-sīlī](#).

»Wahrlich, ihr Mönche, dies ist der Friede, dies das Erhabene, nämlich das Zuruhekommen aller Karmabildung, Loslösung von allen Daseinssubstraten, Versiegung des Begehrens, die Aufhebung, die Erlöschung, das Nirwahn.« ([A.III.32](#)).

»Von der Gier getrieben, ihr Mönche, durch Haß erbost, durch Verblendung betört und überwältigt, im Geiste gefesselt, sinnt man auf eigenen Schaden, sinnt man auf fremden Schaden, sinnt auf beiderseitigen Schaden, erfährt man geistige Qual und Trübsal. Sind aber Gier, Haß und Verblendung verschwunden, so sinnt man weder auf eigenen Schaden, noch auf fremden Schaden, noch auf beiderseitigen Schaden und empfindet keine geistige Qual und Trübsal. Auf diese Weise ist das Nirwahn an keine Zeit gebunden, bereits

bei Lebzeiten erkennbar, einladend, anziehend und dem Weisen verständlich.«  
([A.III.56](#)).

»Es gibt, ihr Mönche, ein Bereich, wo weder Festes noch Flüssiges ist, weder Hitze noch Bewegung, weder diese Welt noch jene Welt, weder Sonne noch Mond. Das, ihr Mönche, nenne ich weder ein Kommen, noch ein Gehen, noch ein Stillestehen, weder ein Geborenwerden, noch ein Sterben. Es ist ohne jede Grundlage, ohne Entwicklung, ohne Stützpunkt: das eben ist das Ende des Leidens.« ([Ud. VIII. 3](#)).

Nicht oft und eindringlich genug kann darauf hingewiesen werden, daß zu einem wirklichen, auch nur theoretischen Verständnis dieses Zieles der gründliche Einblick in die Wahrheit von der Unpersönlichkeit oder *anattá* die unumgängliche Voraussetzung ist, ohne die man sonst, je nach der geistigen Veranlagung, das Nirwahn notwendigerweise entweder als Vernichtung einer Persönlichkeit mißversteht oder als einen ewigen Daseinszustand, in den das Ich eingeht.

»Im höchsten Sinne nämlich hat man alle vier Wahrheiten (vom Leiden, seiner Entstehung, seiner Erlöschung und dem dorthinführenden Pfad) als leer zu betrachten, u. zw. weil es da keinen (das Leiden) Fühlenden gibt, keinen (die Leidensentstehung bewirkenden) Täter, keinen (in die Leidens Erlöschung oder das Nirwahn eingehenden) Erlösten und keinen auf dem Pfade Wandelnden. Denn es heißt:

» ‘Bloß Leiden gibt es, doch kein Leidender ist da,  
Bloß Taten gibt es, doch kein Täter findet sich.  
Erlösung gibt es, doch nicht den erlösten Mann.  
Den Pfad gibt es, doch keinen Wand'rer sieht man da.

Von Dauer, Schönheit, Glück, Persönlichkeit  
Ist leer die erste und die zweite Wahrheit,  
Von Ichheit leer das Todlose Gebiet,  
Und leer von Dauer, Glück und Ich der Pfad.'«

## Nibbana von Thanissaro Bhikkhu

Übersetzung aus dem Englischen von Kurt Jungbehrens

Wir wissen alle, was geschieht, wenn ein Feuer ausgeht. Die Flammen ersterben und das Feuer ist für immer gegangen. Wenn wir also zum ersten Mal erfahren, dass die Bezeichnung des Ziels buddhistischer Praxis, Nirvana (*nibbana*), wörtlich das Auslöschen eines Feuers bedeutet, so kann man sich nur schwer ein tödlicheres Bild für ein spirituelles Ziel vorstellen: Völlige Vernichtung. Es zeigt sich jedoch, dass diese Auslegung des Begriffs ein Übersetzungsfehler ist, nicht so sehr des Wortes sondern des Bildes. Welche Bedeutung hatte ein erloschenes Feuer für die Inder zur Zeit des Buddha? Alles, bloß keine Vernichtung.

Gemäß den alten Brahmanen ging ein Feuer, das gelöscht wurde, in einen Zustand der Latenz über. Statt aufzuhören zu existieren, ging es in einen Schlafzustand ein und in diesem Zustand – unabhängig von irgend einem speziellen Brennstoff – zerstreute es sich über den ganzen Kosmos. Als der Buddha dieses Bild benützte, um Nirvana den indischen Brahmanen seiner Tage zu erklären, da umging er die Frage, ob ein erloschenes Feuer fortfährt zu existieren oder nicht und betonte statt dessen die Unmöglichkeit ein Feuer zu definieren, das nicht brennt: Daher also seine Feststellung, dass die Person, die gänzlich „erloschen“ ist, nicht mehr beschrieben werden kann.

Wenn der Buddha jedoch seine eigenen Schüler unterrichtete, benützte er Nirvana mehr als ein Bild der Freiheit. Offenbar sahen alle Inder zu der Zeit brennendes Feuer als aufgeregt, abhängig und eingefangen an, an seinem Brennstoff haftend und gebunden solange es brannte. Um ein Feuer zu entzünden, musste man es „ergreifen“. Wenn ein Feuer von seinem Brennstoff abließ, war es „befreit“, erlöst von seiner Aufregung, Abhängigkeit und Gefangenschaft – kühl und grenzenlos. Daher wird in der Pali-Dichtung wiederholt das Bild erloschenen Feuers als Metapher für Freiheit benützt. Tatsächlich ist diese Metapher Teil eines Musters der Feuer-Vorstellungen, das auch noch zwei andere verwandte Begriffe einschließt. *Upadana*, oder Anhaften, bezieht sich ebenfalls auf die Nahrung, die ein Feuer aus seinem Brennstoff entnimmt. *Khandha* bedeutet nicht nur einen der fünf „Haufen“ (der Daseinsgruppen: Form, Gefühl, Wahrnehmung, Denkprozesse und Bewusstsein, die alle bedingten Erfahrungen bestimmen, sondern auch den Stamm eines Baumes. Gerade so, wie ein Feuer ausgeht, wenn es aufhört am Holz zu haften und seine Nahrung daraus zu entnehmen, so wird der Geist befreit, wenn er aufhört sich an *khandha* zu klammern.

Das Bild, das Nirvana zugrunde liegt, ist also eines der Freiheit. Die Pali-Kommentare unterstützen dies, indem sie das Wort Nirvana zu seinen verbalen Wurzeln verfolgen, die „entfesseln“ bedeuten. Welche Art von Entfesselung? Die Texte beschreiben zwei Ebenen. Eine ist die Entfesselung in diesem Leben, symbolisiert durch ein Feuer, das ausgegangen ist, dessen Glut aber noch warm ist. Das steht für den erleuchteten Arahant dem Anblicke und Töne bewusst sind, der Lust und Leid empfindet aber von Leidenschaft, Aversion und Verblendung befreit ist. Die zweite Ebene der Entfesselung – durch ein Feuer symbolisiert, so völlig erloschen, dass seine einstige Glut schon kalt wurde – ist das, was der Arahant nach seinem Leben erfährt. Jeglicher Input von den Sinnen kühlt hinweg und er/sie ist völlig befreit, selbst von den allerfeinsten Belastungen und Begrenzungen des Daseins in Raum und Zeit. Der Buddha beharrt darauf, dass diese Ebene nicht beschrieben werden kann, nicht mal mit Begriffen wie Existenz oder Nicht-Existenz, weil Worte nur begrenzte Dinge ausdrücken können. Alles was er wirklich darüber

sagt, ist – neben Bildern und Metaphern – dass man den Vorgeschmack dieser Erfahrung schon in diesem Leben haben kann und dass es das höchste Glück ist, wahrhaftig wert, es kennen zu lernen. Wenn ihr also das nächste Mal zuseht, wie ein Feuer ausgeht, so seht darinnicht einen Fall von Vernichtung, sondern eine Lektion darüber, wie Freiheit durch Loslassen gefunden werden kann.

**Auszug aus:**

### **M. 22. (III,2) Alagaddúpama Sutta, Das Schlangengleichnis**

"Der ich also rede, also lehre, ihr Mönche, mich bezichtigen einige Asketen und Brahmanen, grundloser, nichtiger Weise, fälschlich, mit Unrecht: 'Ein Verneiner ist der Asket Gotamo, des lebendigen Wesens Zerstörung, Vernichtung, Aufhebung verkündigt er.' Was ich nicht bin, ihr Mönche, nicht rede, dessen bezichtigen mich jene lieben Asketen und Brahmanen, grundloser; nichtiger Weise, fälschlich, mit Unrecht: 'Ein Verneiner ist der Asket Gotamo, des lebendigen Wesens Zerstörung, Vernichtung, Aufhebung verkündigt er.' Nur eines, ihr Mönche, verkündige ich, heute wie früher: das Leiden und des Leidens Ausrodung.

"Wenn da, ihr Mönche, die Menschen den Vollendeten tadeln, verurteilen, verfolgen und angreifen, da wird der Vollendete, ihr Mönche, nicht unwillig, nicht mißmutig, nicht gedrückten Gemütes. Wenn da, ihr Mönche, die Menschen den Vollendeten werthalten, hochschätzen, achten und ehren, da wird der Vollendete, ihr Mönche, nicht froh, nicht freudig, nicht geschwellten Gemütes. Wenn da, ihr Mönche, die Menschen den Vollendeten werthalten, hochschätzen, achten und ehren, da gedenkt, ihr Mönche, der Vollendete also: 'Weil dies früher durchdacht worden ist, erweisen sie mir hierin solch Ehren.'

"Darum also, ihr Mönche: wenn auch die Menschen euch tadeln, verurteilen, verfolgen und angreifen, werdet da nicht unwillig, nicht mißmutig nicht gedrückten Gemütes. Darum also, ihr Mönche: wenn auch die Menschen euch werthalten, hochschätzen, achten und ehren, werdet da nicht froh, nicht freudig, nicht geschwellten Gemütes. Darum also, ihr Mönche: wenn auch die Menschen euch werthalten, hochschätzen, achten und ehren, so gedenket dabei: 'Weil dies früher durchdacht worden ist, erweisen sie uns hierin solche Ehren.'

## **Udana VIII Kapitel: Das Dorf Patali**

### **Ud. VIII.1 Nibbána (1)**

So hab ich´s vernommen: Einstmals weilte der Erhabene in Savatti im Kloster Anathapindikos. Da klärte der Erhabene die Mönche durch eine Lehrdarlegung über das Nibbána auf, spornte sie an, gegeisterte sie, beseligte sie. Und diese Mönche, aufnahmebereit, aufmerksam, hörten sie mit ganzem Gemüt hingegen, offenen Ohres die Lehre

Aus diesem Anlaß tat der Erhabene aus seiner Schau folgenden Ausspruch:

Es gibt ein Reich, wo die vier Elemente,  
Aus denen sich die Welt aufbaut, nicht sind.  
Es ist nicht das der Raumunendlichkeit,  
Nicht das, wo Wahrnehmung unendlich ist,  
Nicht das des Nichts und nicht das Grenzgebiet,  
Wo Wahrnehmung nicht ist und doch nicht fehlt.  
Es ist nicht diese Welt und keine andre.  
Dort gibt es keine Sonne, keinen Mond.  
Das nenn' ich, Bhikkhus, Kommen nicht noch Gehen  
Noch Stehenbleiben, auch nicht Untergehen  
Und Neuerscheinen; es ist ohne Stütze,  
Auch ohne Wandlung, ohne Gegenstände,  
Und alles Leiden findet dort sein Ende.

### **Ud. VIII.2 Nibbána (2)**

So hab ich´s vernommen: Einstmals weilte der Erhabene in Savatti im Kloster Anathapindikos. Da klärte der Erhabene die Mönche durch eine Lehrdarlegung über das Nibbána auf, spornte sie an, gegeisterte sie, beseligte sie. Und diese Mönche, aufnahmebereit, aufmerksam, hörten sie mit ganzem Gemüt hingegen, offenen Ohres die Lehre

Aus diesem Anlaß tat der Erhabene aus seiner Schau folgenden Ausspruch:

Schwer ist die Nicht-Ich-Lehre zu verstehen;  
Die Wahrheit wird ja niemals gern gesehen.  
Nur wer sie kennt, der wird vom Drang befreit  
Und er durchschaut der Dinge Nichtigkeit.

### **Ud. VIII.3 Nibbána (3)**

So hab ich´s vernommen: Einstmals weilte der Erhabene in Savatti im Kloster Anathapindikos. Da klärte der Erhabene die Mönche durch eine Lehrdarlegung über das Nibbána auf, spornte sie an, gegeisterte sie, beseligte sie. Und diese Mönche, aufnahmebereit, aufmerksam, hörten sie mit ganzem Gemüt hingeeben, offenen Ohres die Lehre

Aus diesem Anlaß tat der Erhabene aus seiner Schau folgenden Ausspruch:

Es gibt, ihr Bhikkhus, ein Nichtgeborenes, Nichtgewordenes,  
Nichtgeschaffenes, Nichtaufgebautes.  
Wenn es, Bhikkhus, dieses Nichtgeborene, Nichtgewordene,  
Nichtgeschaffene, Nichtaufgebaute nicht gäbe,  
Dann wäre ein Ausweg aus dem Geborenen, Gewordenen,  
Geschaffenen, Aufgebauten nicht zu erkennen.  
Da es aber, Bhikkhus, das Nichtgeborene, Nichtgewordene,  
Nichtgeschaffene, Nichtaufgebaute gibt,  
Darum ist ein Ausweg aus dem Geborenen, Gewordenen,  
Geschaffenen, Aufgebauten zu erkennen.

### **Ud. VIII.4 Nibbána (4)**

So hab ich´s vernommen: Einstmals weilte der Erhabene in Savatti im Kloster Anathapindikos. Da klärte der Erhabene die Mönche durch eine Lehrdarlegung über das Nibbána auf, spornte sie an, gegeisterte sie, beseligte sie. Und diese Mönche, aufnahmebereit, aufmerksam, hörten sie mit ganzem Gemüt hingeeben, offenen Ohres die Lehre

Aus diesem Anlaß tat der Erhabene aus seiner Schau folgenden Ausspruch:

Wer an etwas hängt, hat Unruhe;  
Wer an nichts hängt, hat keine Unruhe.  
Wo keine Unruhe ist, da ist Ruhe;  
Wo Ruhe ist, da ist keine sinnliche Lust;  
Wo keine sinnliche Lust ist, da ist kein Kommen und Gehen  
Wo kein Kommen und Gehen ist,  
Da ist kein Vergehen und Neuentstehen;  
Wo kein Vergehen und Neuentstehen ist,  
Da ist weder diese noch jene Welt,  
Noch was zwischen beiden liegt.  
Dies ist des Leidens Ende.

### A.III. 56 Das sichtbare Nibbána

(Fragender:) Der Brahmane Jánussoni.

»'Das sichtbare Nibbána, (\*1) das sichtbare Nibbána', so sagt man, Herr Gotama. Inwiefern nun aber, Herr Gotama, ist das Nibbána klar sichtbar, unmittelbar wirksam, einladend, zum Ziele führend, den Verständigen, jedem für sich, verständlich?« -

»Aus Gier, Brahmane, von der Gier übermannt - aus Haß, vom Hasse übermannt - aus Verblendung, von der Verblendung übermannt, umstrickten Geistes, trachtet man nach seinem eigenen Schaden, trachtet man nach anderer Schaden, trachtet man nach beiderseitigem Schaden, erleidet man geistigen Schmerz und Kummer. Ist aber die Gier aufgehoben - ist der Haß aufgehoben - ist die Verblendung aufgehoben, so trachtet man weder nach eigenem Schaden, noch nach dem Schaden anderer, noch nach beiderseitigem Schaden, erleidet man keinen geistigen Schmerz und Kummer. Derart, o Brahmane, ist das Nibbána klar sichtbar.

Insofern man, Brahmane, diese restlose Erlöschung der Gier erfährt, die restlose Erlöschung des Hasses und der Verblendung erfährt, ist das Nibbana klar sichtbar, unmittelbar wirksam, einladend, zum Ziele führend, den Verständigen, jedem für sich, verständlich.« -

»Vortrefflich, Herr Gotama! Vortrefflich, Herr Gotama! . . . Als Anhänger möge mich der Herr Gotama betrachten, als einen, der von heute ab zeitlebens Zuflucht genommen hat.«

---

(\*1) *nibbána*; s. Wtb. Mit dem sichtbaren Nibbána ist die völlige Erlöschung der Leidenschaften bei Lebzeiten gemeint, die eine künftige Wiedergeburt unmöglich macht.

### **S.43.14-44 Das Trieblose usw.**

"Zeigen will ich euch, ihr Mönche:

- (14) das Trieblose,
- (15) die Wahrheit
- (16) das Transzendente,
- (17) das Feine,
- (18) das gar schwer zu Sehende,
- (19) das Unverwelkliche,
- (20) das Bleibende,
- (21) das Unauflösliche,
- (22) das Unsichtbare,
- (23) das nicht Abgesonderte,
- (24) das Stille,
- (25) das Todlose,
- (26) das Erlesene,
- (27) das Glück,
- (28) den Frieden,
- (29) die Durstversiegung,
- (30) das Erstaunliche,
- (31) das Außerordentliche,
- (32) das Notlose,
- (33) das notlose Ding,
- (34) die Wunschlosigkeit,
- (35) das Unbedrängte,
- (36) die Entreizung,
- (37) das Lautere,
- (38) die Erlösung,
- (39) das Haftlose,
- (40) das Eiland
- (41) die Geborgenheit,
- (42) den Schutz,
- (43) die Zuflucht,
- (44) das andere Ufer

und den dorthin führenden Pfad. Das höret!

Was ist dies nun? Was da Versiegung von Reiz, Versiegung von Abwehr, Versiegung von Verblendung ist, das ist dies. Und was ist der dorthin führende Pfad? Auf den Körper gerichtete Achtsamkeit, Ruhe und Klarsicht, die sechsfache Einigung, die 7 Heilsdinge. Das nennt man den dorthin führenden Pfad.

So hab' ich euch denn, ihr Mönche, all dies gezeigt und den dorthin führenden Pfad. Was ein Meister, ihr Mönche, den Jüngern aus Wohlwollen und Mitempfinden, von Mitleid bewogen, schuldet, das habt ihr von mir empfangen. Da laden, ihr Mönche, Bäume ein, dort leere Klausen. Wirket Schauung, ihr Mönche, auf daß ihr nicht lässig werdet, später nicht Reue empfindet: das haltet als unser Gebot".

## **A.IX. 34 Ein Glück jenseits der Gefühle**

Das habe ich gehört. Einstmals weilte der ehrwürdige Sáriputta bei Rájagaha, an der Fütterungsstätte der Eichhörnchen. Dort wandte sich der ehrwürdige Sáriputta an die Mönche und sprach:

»Ein Glück, ihr Brüder, ist das Nibbána! Ein Glück, o Brüder, ist das Nibbána!«

Auf diese Worte sprach der ehrwürdige Udáyí (hier ist Láludáyí gemeint) zum ehrwürdigen Sáriputta also:

»Wie kann denn, o Bruder, ein Glück dort bestehen, wo es keine Gefühle mehr gibt?«

->Darin, o Bruder, besteht ja gerade das Glück, daß es dort keine Gefühle mehr gibt.

Fünf Sinnendinge gibt es, o Bruder. Welche fünf? Die Formen, die Töne, die Düfte, die Säfte und die Körpereindrücke, die beehrten, lieblichen, angenehmen, teuren, sinnlichen, reizenden - das, o Bruder, sind die fünf Sinnendinge. Was aber, o Bruder, diesen fünf Sinnendingen zufolge an Freude und Frohsinn aufsteigt, das nennt man, o Bruder, sinnliches Glück.

Da aber, o Bruder, gewinnt der Mönch, abgeschieden von den Sinnendingen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, die erste Vertiefung. Wenn nun den Mönch, während er in diesem Zustand weilt, mit Sinnlichkeit verbundene Wahrnehmungen und Erwägungen befallen, so gilt ihm das als Gebrechen. Gleichwie nämlich, o Bruder, einen Glücklichen ein Unglück oder gar ein Gebrechen befällt, so befallen ihn jene mit Sinnlichkeit verbundenen Wahrnehmungen und Erwägungen. Das gilt ihm eben als ein Gebrechen. Was da aber, Bruder, Gebrechen ist, das ist Leiden, hat der Erhabene gesagt. In diesem Sinne eben, Bruder, hat man das Nibbána als ein Glück anzusehen.

Da gewinnt ferner der Mönch, nach Stillung von Gedankenfassen und Überlegen, die zweite Vertiefung. Wenn den Mönch, während er in diesem Zustand weilt, mit Gedankenfassen und Überlegen verbundene Wahrnehmungen und Erwägungen befallen, so gilt ihm dies als ein Gebrechen ...

Da gewinnt der Mönch nach Loslösung von der Verzückung die dritte Vertiefung. Wenn nun den Mönch, während er in diesem Zustand weilt, mit Verzückung verbundene Wahrnehmungen und Erwägungen befallen, so gilt ihm dies als ein Gebrechen ...

Da gewinnt der Mönch nach völliger Überwindung von Freuden und Leiden die vierte Vertiefung. Wenn nun den Mönch, während er in diesem Zustand weilt, mit dem Gleichmuts-Glück verbundene Wahrnehmungen und Erwägungen befallen, so gilt ihm dies als ein Gebrechen ...

Da gewinnt der Mönch nach völliger Überwindung der Körperlichkeitswahrnehmungen das Gebiet der Raumunendlichkeit. Wenn nun den Mönch, während er in diesem Zustand weilt, mit Körperlichkeit verbundene Wahrnehmungen

und Erwägungen befallen, so gilt ihm dies als ein Gebrechen ...

Da gewinnt der Mönch nach völliger Überwindung des Raununendlichkeitsgebietes das Gebiet der Bewußtseinsunendlichkeit. Wenn nun den Mönch, während er in diesem Zustand weilt, mit dem Gebiete der Raununendlichkeit verbundene Wahrnehmungen und Erwägungen befallen, so gilt ihm dies als ein Gebrechen ...

Da gewinnt der Mönch nach völliger Überwindung des Bewusstseinsunendlichkeitsgebietes das Nichtsheitsgebiet. Wenn nun den Mönch, während er in diesem Zustand weilt, mit dem Bewußtseinsunendlichkeitsgebiete verbundene Wahrnehmungen und Erwägungen befallen, so gilt ihm dies als ein Gebrechen ...

Da gewinnt der Mönch nach völliger Überwindung des Nichtsheitsgebietes das Gebiet von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung. Wenn nun den Mönch, während er in diesem Zustand weilt, mit dem Nichtsheitsgebiete verbundene Wahrnehmungen und Erwägungen befallen, so gilt ihm dies als ein Gebrechen. Gleichwie nämlich, Bruder, einen Glücklichen ein Unglück oder gar ein Gebrechen befällt, genau so befallen ihn jene mit dem Nichtsheitsgebiete verbundenen Wahrnehmungen und Erwägungen. Das gilt ihm eben als ein Gebrechen. Was da aber, Bruder, Gebrechen ist, das ist Leiden, hat der Erhabene gesagt. In diesem Sinne eben, Bruder, hat man das Nibbána als ein Glück anzusehen.

Da gewinnt der Mönch nach völliger Überwindung des Gebietes von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung die Erlöschung von Wahrnehmung und Gefühl; und kraft der Weisheit gelangen in ihm die Triebe zur Versiegung. In diesem Sinne eben, Bruder, hat man das Nibbána als ein Glück anzusehen.«

### **A.IX. 46-51 Nibbána**

Man spricht da, Bruder, von der sichtbaren Lehre - vom sichtbaren Nibbána - vom Nibbána - vom Parinibbána - vom teilweisen Nibbána (\*1) - vom Nibbána bei Lebzeiten. Was aber, o Bruder, hat der Erhabene darüber gesagt?

Da gewinnt, Bruder, der Mönch die erste Vertiefung... das Gebiet der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung. Das, o Bruder, hat der Erhabene als die sichtbare Lehre ... als das Nibbána bei Lebzeiten bezeichnet, in gewisser Hinsicht.

Ferner, o Bruder, gewinnt der Mönch nach völliger Überwindung des Gebietes der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung die Erlöschung von Wahrnehmung und Gefühl; und, weise erkennend, gelangen in ihm die Triebe zur Versiegung. Das, o Bruder, hat der Erhabene als die sichtbare Lehre ... als das Nibbána bei Lebzeiten bezeichnet, und zwar in jeder Hinsicht.

---

(\*1) *tadanga-nibbána*. Dies ist, lt. K, eine Bezeichnung der Vertiefungen, weil in ihnen diese oder jene Vorgänge und Vertiefungsglieder ihr zeitweiliges Erlöschen (*nibbána*) finden.

## **A.IX. 52-61 Der Frieden**

Man spricht da, o Bruder, vom Frieden - von der Gewinnung des Friedens - vom Todlosen - von der Gewinnung des Todlosen - von der Furchtfreiheit - von der Gewinnung der Furchtfreiheit - von der Beruhigung - von der stufenweisen Beruhigung - von der Erlöschung - von der stufenweisen Erlöschung. Was aber, o Bruder, hat der Erhabene darüber gesagt?

Da gewinnt, Bruder, der Mönch die erste Vertiefung... das Gebiet der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung. Das, o Bruder, hat der Erhabene als den Frieden ... als die stufenweise Erlöschung bezeichnet, in gewisser Hinsicht.

Ferner, o Bruder, gewinnt der Mönch nach völliger Überwindung des Gebietes der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung die Erlöschung von Wahrnehmung und Gefühl; und, weise erkennend, gelangen in ihm die Triebe zur Versiegung. Das, o Bruder, hat der Erhabene als den Frieden ... als die stufenweise Erlöschung bezeichnet, und zwar in jeder Hinsicht.

## Jt. 44 Die zwei Aspekte des Nibbána

Gesagt wurde dies vom Erhabenen, gesagt vom Heiligen. So habe ich es gehört:

Zwei Aspekte des Nirvanas gibt es, ihr Mönche: Welche beiden? Den mit einem Daseinsrest behafteten Nirvana-Aspekt (*sa-upádisesá nibbána-dhátu*) und den mit keinem Daseinsrest mehr behafteten Nirvana-Aspekt (*an-upádisesá nibbána-dhátu*).

1. Was aber, ihr Mönche, ist der mit einem Daseinsrest behaftete Nirvana-Aspekt? Da, ihr Mönche, ist der Mönch ein Heiliger (*arahat*), ein Triebversiegter, der den heiligen Wandel ausgelebt, die Aufgabe erfüllt, die Bürde von sich geworfen, sein Ziel erreicht und die Daseinsfessel abgestreift hat und in rechtem Wissen erlöst ist. Diesem bleiben noch die fünf Sinnenorgane, zufolge deren Nichtgeschwundenseins er noch Erwünschtes und Unerwünschtes erfährt sowie (körperliches) Wohl und Wehe empfindet. Was da also bei diesem Mönche Versiegung von Gier, Haß und Verblendung ist, das, ihr Mönche, nennt man den mit einem Daseinsrest behafteten Nirvana-Aspekt.

Geistiges Wehe gibt es für den Arahát und den Anágámí nicht mehr, da dieses stets von einem Grade von Haß begleitet ist, von dem ja der Arahát und der Anágámí für immer erlöst sind.

2. Was aber, ihr Mönche, ist der mit keinem Daseinsrest mehr behaftete Nirvana-Aspekt? Da, ihr Mönche, ist der Mönch ein Heiliger, ein Triebversiegter, der den heiligen Wandel ausgelebt, die Aufgabe erfüllt, die Bürde von sich geworfen, sein Ziel erreicht und die Daseinsfessel abgestreift hat. Alle hier in dieser Welt nicht mehr begehrten Gefühle aber werden (beim Tode für immer) zur Erlöschung gelangen. Das aber, ihr Mönche, nennt man den mit keinem Daseinsrest mehr behafteten Nirvana-Aspekt.

Diese beiden Nirvana-Aspekte gibt es, ihr Mönche.

Also sprach der Erhabene. Hierauf aber wurde dann fernerhin noch gesagt:

Vom Nirvan' wurden zwei Aspekte dargetan

Vom Seher, Heiligen, von allem Haften frei:  
Der eine noch mit Daseinsrest behaftete,  
Nach Schwinden alles Daseinsdranges sichtbare;  
Der jenseit'ge, vom Daseinsrest geläuterte,  
In dem die Daseinsfesseln all' geschwunden sind.

Wer diese ungeschaffne Stätte hat erkannt,  
Im Geist erlöst durch Schwinden alles Daseinsdrangs,  
Der Dinge Wesen schaut, sich der Erlöschung freut,  
Solch Heiliger hat alles Dasein abgetan.

### **S.38.1-16 Was ist Nibbána?**

Zu einer Zeit weilte der Ehrwürdige Sáriputto im Lande Magadha beim Dorfe Nálako. Da nun begab sich der Pilger Rosenapfelesser zum Erwürdigen Sáriputto, wechselte höflichen Gruß und freundliche denkwürdige Worte mit ihm und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, sprach der Pilger Rosenapfelesser zum Ehrwürdigen Sáriputto:

(1) "Nirvána, Nirvána, Bruder Sáriputto, sagt man. Was ist nun, Bruder, Nirvána?"

"Was da, Bruder, das Versiegen von Reiz, das Versiegen von Abwehr, das Versiegen von Verblendung ist, das nennt man Nirvána".

(2) "Heiligkeit, Heiligkeit, Bruder Sáriputto, sagt man. Was ist nun, Bruder Sáriputto, Heiligkeit?"

"Was da, Bruder, das Versiegen von Reiz, das Versiegen von Abwehr, das Versiegen von Verblendung ist, das nennt man Heiligkeit".

(3) "Wer, Bruder Sáriputto, spricht in der Welt der Lehre gemäß, wer schreitet in der Welt gut fort, wer ist in der Welt willkommen?"

"Wer, Bruder, in der Welt zur Überwindung von Reiz die Lehre zeigt, zur Überwindung von Abwehr die Lehre zeigt, zur Überwindung von Verblendung die Lehre zeigt, der spricht in der Welt der Lehre gemäß.

Wer, Bruder, in Überwindung von Reiz fortschreitet, in Überwindung von Abwehr fortschreitet, in Überwindung von Verblendung fortschreitet, der schreitet in der Welt gut fort.

Wer, Bruder, Reiz, Abwehr und Verblendung überwunden hat, an der Wurzel gefällt, einem Palmstumpf gleichgemacht, daß sie nicht mehr keimen, nicht mehr sich entwickeln können, der ist in der Welt willkommen".

(4) "Zu welchem Zweck, Bruder Sáriputto, wird beim Asketen Gotamo der Brahma-Wandel geführt?"

"Um das Leiden völlig zu durchschauen, wird beim Erhabenen der Brahma-Wandel geführt".

(5) "Labsal erlangen, Labsal erlangen, Bruder Sáriputto, sagt man. Was ist nun Labsal erlangen?"

"Wenn da, Bruder, ein Mönch, der 6 Berührungsgebiete Aufgang und Untergang, Labsal, Elend und Entrinnung der Wirklichkeit gemäß erkennt, dann hat er Labsal erlangt.

(6) "Höchste Labsal erlangen, höchste Labsal erlangen, Bruder Sáriputto, sagt man. Was ist nun höchste Labsal erlangen?"

"Wenn da, Bruder, ein Mönch, der 6 Berührungsgebiete Aufgang und Untergang, Labsal, Elend und Entrinnung der Wirklichkeit gemäß merkt und hanglos erlöst ist, das ist höchste Labsal erlangen, Bruder".

(7) "Gefühl, Gefühl, Bruder Sáriputto, sagt man. Was ist nun Bruder, Gefühl?"

"Diese drei Gefühle, Bruder, gibt es: Wohlgefühl, Wehgefühl, Weder-weh-noch-wohl-Gefühl".

(8) "Triebe, Triebe, Bruder, sagt man. Was sind nun, Bruder, Triebe?"

"Drei Triebe, Bruder, gibt es: Sinnentriebe, Daseinstriebe, Unwissenstriebe. Das sind die drei Triebe".

(9) "Unwissen, Unwissen, Bruder Sáriputto, sagt man. Was ist nun Unwissen?"

"Das Leiden nicht kennen, Bruder, die Leidensentwicklung nicht kennen, die Leidensaflösung nicht kennen, den zur Leidensaflösung fñhrenden Fortschritt nicht kennen. Das nennt man Unwissen".

(10) "Durst, Durst, Bruder, sagt man. Was ist nun, Bruder, Durst?"

"Diese drei Arten des Durstes gibt es, Bruder: Sinnendurst, Daseinsdurst, Nichtseinsdurst. Diese drei Arten des Durstes gibt es".

(11) "Woge, Woge, Bruder, sagt man. Was ist nun, Bruder, Woge?"

"Vier sind es, Bruder, der Wogen: Sinnliche Woge, Daseinswoge, Ansichtswoge, Unwissenswoge. Das sind die 4 Wogen, Bruder".

(12) "Ergreifen, Ergreifen, Bruder Sáriputto, sagt man. Was ist nun, Bruder, Ergreifen?"

"Vierfaches Ergreifen, Bruder, gibt es: Ergreifen von Sinnlichem, Ergreifen von Ansichten, Ergreifen von Tugendwerk, Ergreifen von Selbstbehauptung. Das ist das vierfache Ergreifen, Bruder".

(13) "Dasein, Dasein, Bruder Sáriputto, sagt man. Was ist nun Dasein?"

"Drei Arten des Daseins gibt es, Bruder: sinnliches Dasein, formhaftes Dasein, formloses Dasein. Das sind, Bruder, die Arten des Daseins".

(14) "Leiden, Leiden, Bruder Sáriputto, sagt man. Was ist nun, Bruder, Leiden?"

"Diese drei Leidhaftigkeiten, Bruder, gibt es: Die Leidhaftigkeit des Leidens, die Leidhaftigkeit des Gestaltens, die Leidhaftigkeit der Wandelbarkeit. Diese drei Leidhaftigkeiten gibt es".

(15) "Persönlichkeit, Persönlichkeit, Bruder Sáriputto, sagt man. Was ist nun, Bruder, Persönlichkeit?"

"Diese fünf Faktoren des Ergreifens, Bruder, hat der Erhabene Persönlichkeit genannt: den Faktor des Ergreifens der Form, den Faktor des Ergreifens des Gefühls, den Faktor des Ergreifens der Wahrnehmung, den Faktor des Ergreifens der Gestaltungen, den Faktor des Ergreifens des Bewußtseins. Diese 5 Faktoren des Ergreifens hat der Erhabene Persönlichkeit genannt".

"Gibt es nun, Bruder, einen Pfad, gibt es ein Fortschreiten, um dies Nirvána und diese Heiligkeit zu verwirklichen, um Reiz, Haß und Verblendung zu überwinden, um das Leiden zu durchschauen, die Labsal, die höchste Labsal zu verwirklichen, um das Gefühl zu durchschauen, um die Triebe, das Unwissen, den Durst, die Wogen, das Ergreifen zu überwinden, das Dasein, das Leiden, die Persönlichkeit zu durchschauen?"

"Es gibt einen solchen Pfad. Es gibt ein solches Fortschreiten".

"Und wie ist der Pfad, wie ist solches Fortschreiten?"

"Es ist, Bruder, eben dieser edle achtfache Pfad: rechte Ansicht, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Wandel, rechtes Mühen, rechte Achtsamkeit, rechte Einigung. Das ist der Pfad, das ist das Fortschreiten dafür.

Ein glücklicher Pfad, Bruder, ein glückliches Fortschreiten, um Nirvána und Heiligkeit zu verwirklichen, um Reiz, Abwehr und Verblendung zu überwinden, um das Leiden zu durchschauen, um Labsal und höchste Labsal zu verwirklichen, um die Gefühle zu durchschauen, um Triebe, Unwissen, Durst, Wogen, Ergreifen zu überwinden, um Dasein, Leiden, Persönlichkeit zu durchschauen".

(16) "Was ist nun, Bruder Sáriputto, in dieser Lehre und Ordnung schwer zu tun?"

"Der Gang in die Hauslosigkeit, Bruder, ist in dieser Lehre und Ordnung schwer zu tun".

"Wenn einer in die Hauslosigkeit gezogen ist, was ist dann für ihn schwer zu tun?"

"Daß ein Hausloser, Bruder, Lust dazu hat, ist schwer".

"Was ist, Bruder, für einen, der dazu Lust hat, schwer?"

"Der Lehre lehrgemäß nachzufolgen, ist für einen, der Freude daran hat, schwer.

"Wird nun ein Mönch, der lange der Lehre lehrgemäß nachgefolgt ist, ein Heiliger?"

"Nach nicht langer Zeit, Bruder".

#### **A.IV. 252 Edle und unedle Ziele**

Vier unedle Ziele (*pariyesaná*, wtl: Suche) gibt es, ihr Mönche. Welche vier?

Da sucht einer, selber dem Altern unterworfen, das, was dem Altern unterworfen ist.

Selber der Krankheit unterworfen, sucht er das, was der Krankheit unterworfen ist.

Selber dem Sterben unterworfen, sucht er das, was dem Sterben unterworfen ist.

Selber dem Schmutze (*samkilesa*; die sittlichen und geistigen Befleckungen) unterworfen, sucht er das, was dem Schmutze unterworfen ist.

Diese vier unedlen Ziele gibt es, ihr Mönche.

Vier edle Ziele gibt es, ihr Mönche. Welche vier?

Da schaut einer, selber dem Altern unterworfen, das Elend des Alterns und sucht nach dem nie alternden höchsten Frieden, dem Nibbána.

Selber der Krankheit unterworfen, schaut er das Elend der Krankheit und sucht nach dem krankheitslosen höchsten Frieden, dem Nibbána.

Selber dem Sterben unterworfen, schaut er das Elend des Sterbens und sucht nach dem unsterblichen höchsten Frieden, dem Nibbána.

Selber dem Schmutze unterworfen, schaut er das Elend des Schmutzes und sucht nach dem unbefleckten höchsten Frieden, dem Nibbána.

Diese vier edlen Ziele gibt es, ihr Mönche. (Vgl. M. 28)

#### **A.IV. 174a Die Grenze des Erklärbaren I**

Einst begab sich der ehrwürdige Mahá-Kotthita dorthin, wo der ehrwürdige Sáriputta weilte. Dort angelangt, wechselte er mit dem ehrwürdigen Sáriputta freundlichen Gruß, und nach Austausch höflicher, zuvorkommender Worte setzte er sich zur Seite nieder. Seitwärts sitzend sprach nun der ehrwürdige Mahá-Kotthita zum ehrwürdigen Sáriputta also: »Bleibt, o Bruder, nach der restlosen Aufhebung und Erlöschung der sechs Grundlagen des Sinneneindrucks (\*1) noch irgend etwas übrig?« - »Sprich nicht so, Bruder!« -

»Bleibt, o Bruder, nach der restlosen Aufhebung und Erlöschung der sechs Grundlagen des Sinneneindrucks nichts mehr übrig?« - »Sprich nicht so, Bruder!« -

»Bleibt, o Bruder, nach der restlosen Aufhebung und Erlöschung der sechs Grundlagen des Sinneneindrucks etwas übrig und etwas nicht übrig?« - »Sprich nicht so, Bruder!«

»Bleibt, o Bruder, nach der restlosen Aufhebung und Erlöschung der sechs Grundlagen des Sinneneindrucks weder etwas übrig noch nicht übrig?« - »Sprich nicht so, Bruder!«

»Auf die Fragen: 'Bleibt, o Bruder, nach der restlosen Aufhebung und Erlöschung der sechs Grundlagen des Sinneneindrucks noch etwas übrig - bleibt nichts mehr übrig -

bleibt etwas übrig und etwas nicht übrig - bleibt weder etwas übrig noch nicht übrig?' - auf alle diese Fragen erwidert du: 'Sprich nicht so, Bruder!' Wie aber, o Bruder, soll man den Sinn dieser Worte verstehen (\*2)?« -

»Zu sagen: 'Nach der restlosen Aufhebung und Erlöschung der sechs Grundlagen des Sinneneindrucks bleibt noch etwas übrig - bleibt nichts mehr übrig - bleibt etwas übrig und etwas nicht übrig - bleibt weder etwas übrig noch nicht übrig' - all dies hieße ein Unerklärbares erklären (\*3). Wie weit, Bruder, die sechs Grundlagen des Sinneneindrucks reichen, so weit eben reicht die [erklärbare] Welt der Vielfalt (\*4); und wie weit die [erklärbare] Welt der Vielfalt reicht, so weit eben reichen die sechs Grundlagen des Sinneneindrucks. Mit der restlosen Aufhebung und Erlöschung der sechs Grundlagen des Sinneneindrucks, o Bruder, erlischt die Welt der Vielfalt, gelangt die Welt der Vielfalt zur Ruhe (\*5).«

(\*1) *phassáyatanáni*; d.i. Sehobjekte, Töne, Düfte, Säfte, Berührbares und Geistobjekte; vgl. A.III.62.

(\*2) Die drei ersten dieser Behauptungen beziehen sich lt. K auf 1) den spiritualistischen Standpunkt oder Ewigkeitsglauben (*sassata-ditthi*), 2) den materialistischen Standpunkt oder Vernichtungsglauben (*uccheda-ditthi*), 3) den semi-spiritualistischen Standpunkt oder 'teilweisen Ewigkeitsglauben' (*ekacca-sassataditthi*). Alle drei gehen von der falschen Voraussetzung einer realen Ichheit aus. Der 4. Standpunkt gilt als *amará-vikkhepa*, d.h. das Sich-Herauswinden, wie der schlüpfrige Amará-Fisch der Hand entschlüpft. Es ist dies eine ausweichende Haltung, wie sie z.B. vom Sektenlehrer Sañjaya Belatthiputta eingenommen wurde (s. D. 2). Über diese 4 Standpunkte s. D. 1.

(\*3) *appapañcam papañceti*. Die Grundbedeutung von *papañca* ist: Mannigfaltigkeit, Ausbreitung; das Verb *papañceti* bedeutet hier: sich über etwas verbreiten, d.h. erklären. K: *na-ppapañcetabbatthánáni papañcam karoti, anácaritabbam maggam ácarati*, »er gibt Erklärungen ab über nicht erklärbare Gegenstände; er begeht einen Weg, den man nicht begehen soll«.

(\*4) *távatá papañcassa gati*. Das Wort *papañca* knüpft hier wohl zunächst an den unmittelbar vorhergehenden Wortgebrauch an (daher unser Zusatz in Klammern), und insoweit hat dieser Satz den Sinn, daß die sechsfache Sinnenerfahrung die Grenze des Erklärbaren ist. Darüber hinaus ist aber gewiß auch an die philosophische Bedeutung von *papañca* zu denken: Weltausbreitung, Welt der Vielfalt, Erscheinungswelt. Dies wird auch durch den folgenden Satz nahegelegt.

(\*5) *papañcanirodho papañcavúpasamo*. Der letzte Begriff erscheint auch in der Mandúkyá-Upanishad 7 als *prapañcopasamam*, wo er freilich auf das Selbst (*átman*) bezogen wird. Die direkte Antwort des Buddha darauf gibt Snp. 916. Für weitere Belege zu *papañca* s. Snp. 530 und Snp. 847 mit Anmerkungen. In A.VI.14, A.VII.30, Dh.p.254 dürfte es »Weltlichkeit« im allgemeinem bedeuten, und *nippapañca* die Abkehr von ihr.

## 2 Losgelöste Sammlung, Wahrnehmung und Erwägung

### A.X. 6 Losgelöste Sammlung I

Der ehrwürdige Ananda sprach zum Erhabenen also:

»Mag wohl, o Herr, der Mönch eine solche Sammlung erreichen, daß er angesichts der Erde ohne Wahrnehmung der Erde ist, daß er angesichts des Wassers - des Feuers - des Windes - des Gebietes der Raumunendlichkeit - der Bewußtseinsunendlichkeit - der Nichtsheit - der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung - angesichts dieser Welt - angesichts jener Welt ohne Wahrnehmung von all diesen ist, und daß er dennoch Wahrnehmung besitzt?«

-»Ja, Ananda, das ist möglich.«

-»Wie aber, o Herr, kann der Mönch eine solche Sammlung erreichen?«

-»Da, Ananda, hat der Mönch die Wahrnehmung: 'Dies ist der Friede, dies das Erhabene, nämlich: der Stillstand aller karmischen Bildungen, die Loslösung von allen Daseinsgrundlagen, die Versiegung des Begehrens, die Entsüchtung, Erlöschung, das Nibbána!' Auf diese Weise mag der Mönch eine solche Sammlung erreichen (\*1).«

---

(\*1) K: Dies bezieht sich auf den Fruchterreichungszustand (der Heiligkeit, *phalasangāmi*; VisM 840)

---

## A.X. 7 Losgelöste Sammlung II

Der ehrwürdige Ananda sprach zum ehrwürdigen Sáriputta:

»Mag wohl, Bruder Sáriputta, der Mönch eine solche Sammlung erreichen, daß er angesichts der Erde ohne Wahrnehmung der Erde ist... angesichts jener Welt ohne deren Wahrnehmung ist, und daß er dennoch Wahrnehmung besitzt?« - »Ja, Ananda, das ist möglich.« - »Wie aber, Bruder Sáriputta, kann der Mönch eine solche Sammlung erreichen?«

-»Einst, Bruder Ananda, da weilte ich hier bei Sávathí im Dunklen Walde. Dort erreichte ich eine solche Sammlung, daß ich angesichts der Erde ohne Wahrnehmung der Erde war, daß ich angesichts des Wassers - des Feuers - des Windes - des Gebietes der Raumunendlichkeit - der Bewußtseinsunendlichkeit - der Nichtsheit - der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung - angesichts dieser Welt - angesichts jener Welt ohne Wahrnehmung von all diesen war, und dennoch besaß ich Wahrnehmung.«

-»Welche Wahrnehmung aber hatte der ehrwürdige Sáriputta bei dieser Gelegenheit?«

-»'Nibbána ist Daseinserlöschung! Nibbána ist Daseinserlöschung!' (\*1) - diese eine Wahrnehmung, Bruder, stieg in mir auf, und die andere Wahrnehmung schwand. Gleichwie etwa, Bruder, bei einem Reisigfeuer die eine Flamme aufleuchtet, die andere Flamme aber verschwindet; ebenso auch, Bruder, stieg in mir im Gedanken Nibbána ist die Daseinserlöschung' diese eine Wahrnehmung auf, und die andere Wahrnehmung schwand. Daß Nibbána die Daseinserlöschung ist, diese Wahrnehmung hatte ich bei jener Gelegenheit.«

---

(\*1) *bhavanirodho nibbánan'ti*; auch in [Samy.12.68](#)

---

## A.XI. 7-8 Losgelöste Wahrnehmung I

Der ehrwürdige Ananda sprach zum Erhabenen also:

»Mag wohl, o Herr, der Mönch eine solche Sammlung erreichen,

- daß er angesichts der Erde ohne Wahrnehmung der Erde ist,
- daß er angesichts des Wassers ohne Wahrnehmung des Wassers ist,
- daß er angesichts des Feuers ohne Wahrnehmung des Feuers ist,
- daß er angesichts des Windes ohne Wahrnehmung des Windes ist,
- daß er angesichts des Gebietes der Raumunendlichkeit ohne Wahrnehmung des Gebietes der Raumunendlichkeit ist,
- daß er angesichts des Gebietes der Bewußtseinsunendlichkeit ohne Wahrnehmung des Gebietes der Bewußtseinsunendlichkeit ist,
- daß er angesichts des Gebietes der Nichtsheit ohne Wahrnehmung des Gebietes der Nichtsheit ist,
- daß angesichts des Gebietes der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung ohne Wahrnehmung des Gebietes der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung ist,
- daß er angesichts dieser Welt ohne Wahrnehmung dieser Welt ist,
- daß er angesichts jener Welt ohne Wahrnehmung jener Welt ist,
- daß er angesichts dessen, was er gesehen, gehört, empfunden, erkannt, erreicht, gesucht, im Geiste erforscht hat, auch dabei ohne Wahrnehmung ist,

und daß er dennoch Wahrnehmung besitzt?«

»Ja, Ananda, wohl mag der Mönch eine solche Sammlung erreichen.«

»Wie aber, o Herr, mag der Mönch eine solche Sammlung erreichen?«

»Da, Ananda, hat der Mönch diese Wahrnehmung:

- 'Das ist der Friede,
- das ist das Erhabene,
- nämlich der Stillstand aller karmischen Bildekräfte,
- die Loslösung von allen Daseinsgrundlagen,
- die Versiegung des Begehrens,
- die Entsüchtung,
- Erlöschung,
- Nibbána.'

So, Ananda, mag der Mönch eine solche Sammlung erreichen, daß er angesichts der Erde ohne Wahrnehmung der Erde ist... daß er angesichts dessen, was er gesehen, gehört, empfunden, erkannt, erreicht, gesucht, im Geiste erforscht hat, daß er auch dabei ohne Wahrnehmung ist, und daß er trotzdem Wahrnehmung besitzt.«  
(Vgl. [A.IX.37](#))

## II (\*1)

Und nachdem der ehrwürdige Ananda den Worten des Erhabenen erfreut seinen Beifall gespendet hatte, erhob er sich von seinem Sitze, verehrte den Erhabenen ehrerbietig, und, ihm die Rechte zukehrend, entfernte er sich und begab sich zum ehrwürdigen Sáriputta. Bei ihm angelangt... sprach er zum ehrwürdigen Sáriputta also: »Mag wohl, Bruder Sáriputta, der Mönch eine solche Sammlung erreichen, daß er angesichts der Erde ohne Wahrnehmung der Erde ist...

Es folgen nun die gleichen Fragen und Antworten wie im ersten Abschnitt dieses Textes. Der Schluß lautet wie folgt:

»Wunderbar ist es doch, o Bruder, erstaunlich ist es, o Bruder, wie da hinsichtlich des höchsten Zieles (*aggapada*; wtl: die höchste Stätte, d.i. Nibbána) die Auslegung und der Wortlaut des Meisters mit der Auslegung und dem Wortlaut seines Jüngers übereinstimmt, sich deckt und nicht widerspricht. Ich habe mich nämlich soeben, o Bruder, zum Erhabenen hinbegeben und ihn um diese Sache befragt. Und der Erhabene hat mir diese Sache in denselben Worten und Ausdrücken erklärt wie der ehrwürdige Sáriputta. Wunderbar ist es, o Bruder, erstaunlich ist es, o Bruder, wie da hinsichtlich des höchsten Zieles die Auslegung und der Wortlaut des Meisters mit der Auslegung und dem Wortlaut seines Jüngers übereinstimmt, sich deckt und nicht widerspricht.«

---

(\*1) In PTS wird der folgende Abschnitt als eine gesonderte Lehrrede No. 8 gezählt, während er sich in ChS unmittelbar an den vorhergehenden Abschnitt anschließt und mit ihm den Text No. 7 bildet. Der Beginn des folgenden Abschnitts macht dies wahrscheinlicher, sowie auch der Umstand, daß die in den Ausgaben des Palitextes gegebene Inhaltsübersicht (*uddána*) nur zehn Texte für dieses Kapitel nennt und nicht elf, wie bei gesonderter Zählung erforderlich. Um aber nicht von der PTS-Ausgabe und der früheren Auflage dieses Werkes abzuweichen, wurde die alte Zählung beibehalten.

---

## A.XI. 9 Losgelöste Erwägung

Der ehrwürdige Ananda sprach zum Erhabenen also:

»Mag wohl, o Herr, der Mönch eine solche Sammlung erreichen, daß er nicht Auge und Form erwägt (*manasikareyya*), nicht Ohr und Ton, Nase und Duft, Zunge und Geschmack, Körper und Körperindruck, daß er nicht Erde, Wasser, Feuer und Wind erwägt, nicht das Raununendlichkeitsgebiet, das Bewußtseinsunendlichkeitsgebiet, das Nichtsheitsgebiet, das Gebiet der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung erwägt, weder diese noch jene Welt erwägt, auch nicht das erwägt, was er gesehen, gehört, empfunden, erkannt, erreicht, gesucht, im Geiste erforscht hat, daß er aber dennoch Erwägung besitzt?«

»Ja, Ananda, wohl mag der Mönch eine solche Sammlung erreichen.«

»Wie aber, o Herr, mag der Mönch eine solche Sammlung erreichen?«

»Da, Ananda, erwägt der Mönch also: 'Das ist der Friede, das ist das Erhabene, nämlich der Stillstand aller karmischen Bildekräfte, die Loslösung von allen Daseinsgrundlagen, die Versiegung des Begehrens, die Entsüchtung, Erlöschung, Nibbána.' So, Ananda, mag der Mönch eine solche Sammlung erreichen, daß er nicht Auge und Form erwägt, nicht Ohr und Ton, Nase und Duft, Zunge und Geschmack, Körper und Körperindruck, daß er nicht Erde, Wasser, Feuer und Wind erwägt, nicht das Raununendlichkeitsgebiet, das Bewußtseinsunendlichkeitsgebiet, das Nichtsheitsgebiet, das Gebiet der Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung erwägt, weder diese noch jene Welt erwägt, auch nicht das erwägt, was er gesehen, gehört, empfunden, erkannt, erreicht, gesucht, im Geiste erforscht hat, daß er aber dennoch Erwägung besitzt.«

### A.III. 32 Frei vom Ichwahn - I: Ananda

Es begab sich der ehrwürdige Ananda dorthin, wo der Erhabene weilte. Dort angelangt, begrüßte er den Erhabenen ehrfurchtsvoll und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, sprach der ehrwürdige Ananda zum Erhabenen also:

»Mag wohl, o Herr, ein Mönch eine solche Sammlung des Geistes erlangen, wobei ihm bei diesem Bewußtsein besitzenden Körper wie auch bei allen äußeren Vorstellungen keinerlei Triebe des Ich und Mein, keinerlei Neigungen des Dünkels aufkommen und er im Besitze jener Gemütserlösung und Weisheitserlösung verweilt, wobei dem darin Verweilenden keinerlei Triebe des Ich und Mein, keinerlei Neigungen des Dünkels aufsteigen können?« -

»Wohl mag, Ananda, ein Mönch eine solche Sammlung des Geistes erlangen.«

»Wie aber, o Herr, mag ein Mönch eine solche Sammlung des Geistes erlangen?« -

»Da, Ananda, merkt ein Mönch also: 'Dies ist der Friede, (\*1) dies ist das Erhabene: nämlich der Stillstand aller Gestaltungen, die Loslösung von allen Daseinsgrundlagen, die Versiegung des Begehrens, die Abwendung, Aufhebung, das Nibbána.' Dadurch mag da, Ananda, ein Mönch eine solche Sammlung des Geistes erlangen, daß ihm da bei diesem Bewußtsein besitzenden Körper sowie bei allen äußeren Vorstellungen keinerlei Triebe des Ich und Mein, keinerlei Neigungen des Dünkels aufkommen und er im Besitze jener Gemütserlösung und Weisheitserlösung verweilt, wobei dem darin Verweilenden keinerlei Triebe des Ich und Mein, keinerlei Neigungen des Dünkels aufsteigen können.

Dies aber, Ananda, habe ich mit Beziehung hierauf auf Punnakas Frage im 'Weg zum anderen Ufer' (\*2) erwidert:

'An wen nichts in der Welt mehr rühren kann,  
da ihre Tiefen, ihre Höhen er ergründet,  
der still und klar ist, unverstört und wunschlos,  
Geburt und Altern hat er überwunden, sag' ich.'«

[\(Sutta-Nipáta, Vers 1048\)](#)

(\*1) Dies und das Folgende sind Bezeichnungen für Nibbána. Stillstand aller Gestaltungen (*sabba-sankhára-samatho*) bezeichnet das Aufhören karmischen Gestaltens durch den Wiedergeburt erzeugenden, triebverbundenen Willen. -

Zu Daseinsgrundlagen s. Anm. 4 zu II, 2.

(\*2) Der »[Weg zum anderen Ufer](#)« (*paráyana*) ist der Titel des letzten Buches im Sutta-Nipáta, einer kanonischen Verssammlung und gehört zu dessen ältesten Teilen. Es wird noch mehrmals im Angutt. zitiert: III, 33; IV, 41; VI, 61.

### **3. Voraussetzungen für die Verwirklichung von Nibbána**

#### **A.I.5 Der Reishalm**

Dass, ihr Mönche, ein mit dem scharfen Ende nach unten gerichteter (\*1) Reis- oder Gerstenhalm, wenn man mit der Hand oder dem Fuß an ihn stößt, die Hand oder den Fuß verletzen oder zum Bluten bringen könnte, das ist nicht möglich; denn der Halm ist ja verkehrt gerichtet. Ebenso, ihr Mönche, dass da ein Mönch mit verkehrt gerichtetem Geiste die Unwissenheit durchbrechen, das Wissen erwecken und das Nibbána verwirklichen könnte, auch das ist nicht möglich; denn sein Geist ist ja verkehrt gerichtet.

Dass aber, ihr Mönche, ein mit dem scharfen Ende nach oben gerichteter Reis- oder Gerstenhalm, wenn man mit der Hand oder dem Fuß an ihn stößt, die Hand oder den Fuß verletzen oder zum Bluten bringen könnte, das ist wohl möglich; denn der Halm ist ja recht gerichtet. Ebenso, ihr Mönche, dass da ein Mönch mit recht gerichtetem Geiste die Unwissenheit durchbrechen, das Wissen erwecken und das Nibbána verwirklichen könnte, das ist wohl möglich; denn sein Geist ist ja recht gerichtet.

(\*1) Wtl: verkehrt gerichtet; im nächsten Absatz: recht gerichtet.

#### **A.IV. 37 Keines Rückfalls fähig**

Ein Mönch, ihr Mönche, dem vier Dinge eignen, ist keines Rückfalls fähig: er ist dem Nibbána nahe. Welches sind diese vier? Da ist, ihr Mönche, der Mönch vollkommen in der Sittlichkeit, hält die Sinnestore bewacht, kennt das Maß beim Mahle und befließigt sich der Wachsamkeit.

Wie aber ist der Mönch vollkommen in Sittlichkeit? Da ist ein Mönch sittenrein, er befolgt die Ordenssatzung, ist vollkommen in Wandel und Umgang, und, vor dem kleinsten Vergehen zurückschreckend, schult er sich in den Übungsregeln, die er auf sich genommen. So ist der Mönch vollkommen in Sittlichkeit.

Wie aber hält der Mönch die Sinnestore bewacht? Erblickt da der Mönch mit dem Auge eine Form, so haftet er weder am Ganzen, noch an den Einzelheiten. Und weil bei unbewachtem Auge Begehren und Mißstimmung, üble, unheilsame Einflüsse in ihn einströmen möchten, daher bemüht er sich, dem zu wehren; er bewacht das Auge und zügelt es. Vernimmt er mit dem Ohre einen Ton - riecht er mit der Nase einen Duft - schmeckt er mit der Zunge einen Saft - fühlt er mit dem Körper etwas Tastbares - ist er sich im Geiste eines Gedankens bewußt, so haftet er weder am Ganzen, noch an Einzelheiten. Und weil bei unbewachtem Geiste Begehren und Mißstimmung, üble, unheilsame Einflüsse in ihn einströmen möchten, daher bemüht er sich, dem zu wehren; er bewacht den Geist und zügelt ihn. So hält der Mönch die Sinnestore bewacht.

Wie aber kennt der Mönch das Maß beim Mahle? Da nimmt der Mönch gründlich besonnen seine Nahrung zu sich: nicht etwa zum Vergnügen oder Genusse, nicht um üppig und schön zu werden, sondern eben nur zur Erhaltung und Fristung dieses

Körpers, um Schaden zu verhüten und das heilige Leben zu ermöglichen. Er weiß: 'Auf diese Weise werde ich das frühere Gefühl stillen und kein neues Gefühl aufkommen lassen, und langes Leben, Untadeligkeit und Wohlsein wird mir beschieden sein.' So kennt der Mönch das Maß beim Mahle.

Wie aber befließigt sich der Mönch der Wachsamkeit? Da läutert der Mönch während des Tages, gehend oder sitzend, seinen Geist von hemmenden Dingen, läutert während der ersten Nachtwache seinen Geist von hemmenden Dingen. In der mittleren Nachtwache pflegt er der Ruhe; sich wie ein Löwe auf die rechte Seite legend, ein Fuß auf den anderen gelegt, richtet er achtsam und besonnen seine Gedanken auf die Zeit des Aufstehens. In der letzten Nachtwache erhebt er sich und läutert, gehend oder sitzend, seinen Geist von hemmenden Dingen. So befließigt sich der Mönch der Wachsamkeit.

Ein Mönch, ihr Mönche, dem diese vier Dinge eignen, ist keines Rückfalls fähig: er ist dem Nibbána nahe.

»Gefestigt in der Sittlichkeit,  
die Sinnentore wohl bewacht,  
hält da beim Mahle Maß der Mönch  
und übt sich in der Wachsamkeit.  
Wer derart voller Eifer weilt  
und tags und nachts nicht lässig ist,  
das Gute zur Entfaltung bringt  
und nach dem höchsten Frieden ringt,  
Solch ein Jünger, freudig strebend,  
die Gefahr des Leichtsinns kennend,  
ist des Rückfalls nicht mehr fähig,  
nahe ist er dem Nibbána.«

## **A.VI. 85 Das Ausgeglühtsein**

Ein Mönch, bei dem sechs Umstände anzutreffen sind, der, ihr Mönche, ist nicht imstande, das höchste Ausgeglühtsein [der Leidenschaften (\*1)] zu verwirklichen. Welches sind diese sechs Umstände?

Wenn der Mönch zu einer Zeit, wo er seinen Geist zügeln sollte, ihn nicht zügelt; wo er ihn anspannen sollte, ihn nicht anspannt; wo er ihn aufheitern sollte, ihn nicht aufheitert; wo er ihn gleichmütig stimmen sollte, ihn nicht gleichmütig stimmt (\*2); wenn er zu Niedrigem neigt und Gefallen findet an seiner eigenen Person (\*3).

Doch ein Mönch, bei dem die folgenden sechs Umstände anzutreffen sind, der, ihr Mönche, ist wohl imstande, das höchste Ausgeglühtsein [der Leidenschaften] zu verwirklichen. Welches sind diese sechs Eigenschaften?

Wenn der Mönch zu einer Zeit, wo er seinen Geist zügeln soll, ihn zügelt; wo er seinen Geist anspannen soll, ihn anspannt; wo er seinen Geist aufheitern soll, ihn aufheitert; wo er seinen Geist gleichmütig stimmen soll, ihn gleichmütig stimmt; wenn er zu Hohem neigt und am Nibbána Gefallen findet.

---

(\*1) Oder: Das Abgekühltsein (*sītibháva*). Dieser Text wird empfohlen in VisM 288.

(\*2) Vgl. VisM 155. Die dortige Wiedergabe der Begriffe weicht teilweise von der hier gewählten ab.

(\*3) *sakkáyábhīrato*; *sakkáya* = *sat-káya*, eigentlich 'die wirklich bestehende Gruppe', die 'Seinsgruppe'; eine Bezeichnung für die fünf Daseinsgruppen (*khandha*). K: die drei Ebenen der Daseinsrunde.

---

## A.VI. 98 Lehrgemäße Überzeugung I (\*1)

- Wenn da, ihr Mönche, ein Mönch irgendein Daseinsgebilde als beständig betrachtet, so ist es unmöglich, daß er lehrgemäße Überzeugung (\*2) besitzt.
- Besitzt er aber keine lehrgemäße Überzeugung, so ist es unmöglich, daß er den vollkommenen Pfad der Gewißheit (\*3) betreten kann.
- Ohne aber den vollkommenen Pfad der Gewißheit betreten zu haben, ist es unmöglich, daß er die Frucht des Stromeintritts, der Einmalwiederkehr, der Nichtwiederkehr oder der Heiligkeit verwirklichen wird.

Wenn aber, ihr Mönche, ein Mönch jegliches Daseinsgebilde als vergänglich betrachtet, so ist es wohl möglich, daß er lehrgemäße Überzeugung besitzen wird. Besitzt er aber lehrgemäße Überzeugung, so ist es wohl möglich, daß er den vollkommenen Pfad der Gewißheit betreten wird. Hat er aber den vollkommenen Pfad der Gewißheit betreten, so ist es wohl möglich, daß er die Frucht des Stromeintritts, der Einmalwiederkehr, der Nichtwiederkehr oder der Heiligkeit verwirklichen wird.

---

(\*1) Diese Texte No. 98-101 bilden den ersten Teil der Vipassaná-kathá in Patisambhidá-Magga, Band II, zitiert in VisM 730.

(\*2) *anulomiká khanti*; vgl. [A.VI.88](#). Offenbar identisch mit *anuloma-ñána*, eine Hellblicks-Stufe, auf die unmittelbar der Eintritt in die Hohen Pfade des Stromeintritts usw. erfolgt (VisM 730, 800). Die »Gemäßheit« dieser Überzeugung ist ihre Übereinstimmung mit der Gesamtheit der Hellblickserkenntnisse (*vipassaná-ñána*), welche dieser Stufe vorausgehen; s. Anm. [A.VI.88](#).

(\*3) *samatta-niyámam*; s. Anm. [A.VI.85](#) \*2.

## A.VI. 99 Lehrgemäße Überzeugung II

Wenn da, ihr Mönche, ein Mönch irgendein Daseinsgebilde als glückbringend betrachtet, so ist es unmöglich, daß er lehrgemäße Überzeugung besitzt. Besitzt er aber keine lehrgemäße Überzeugung, so ist es unmöglich, daß er den vollkommenen Pfad der Gewißheit betreten kann. Ohne aber den vollkommenen Pfad der Gewißheit betreten zu haben, ist es unmöglich, daß er die Frucht des Stromeintritts, der Einmalwiederkehr, der Nichtwiederkehr oder der Heiligkeit verwirklichen wird.

Wenn aber, ihr Mönche, ein Mönch jegliches Daseinsgebilde als leidbringend betrachtet, so ist es wohl möglich, daß er lehrgemäße Überzeugung besitzen wird. Besitzt er aber lehrgemäße Überzeugung, so ist es wohl möglich, daß er den vollkommenen Pfad der Gewißheit betreten wird. Hat er aber den vollkommenen Pfad der Gewißheit betreten, so ist es wohl möglich, daß er die Frucht des Stromeintritts, der Einmalwiederkehr, der Nichtwiederkehr oder der Heiligkeit verwirklichen wird.

## A.VI. 100 Lehrgemäße Überzeugung III

Wenn da, ihr Mönche, ein Mönch irgend etwas (*kañci dhammam*) als ein Ich (\*1) betrachtet, so ist es unmöglich, daß er lehrgemäße Überzeugung besitzt. Besitzt er aber keine lehrgemäße Überzeugung, so ist es unmöglich, daß er den vollkommenen Pfad der Gewißheit betreten kann. Hat er aber nicht den vollkommenen Pfad der Gewißheit betreten, so ist es unmöglich, daß er die Frucht des Stromeintritts, der Einmalwiederkehr, der Nichtwiederkehr oder der Heiligkeit verwirklichen wird.

Wenn aber, ihr Mönche, ein Mönch jegliche Erscheinung als Nicht-Ich betrachtet, so ist es wohl möglich, daß er lehrgemäße Überzeugung besitzt. Besitzt er aber lehrgemäße Überzeugung, so ist es wohl möglich, daß er den vollkommenen Pfad der Gewißheit betreten wird. Hat er aber den vollkommenen Pfad der Gewißheit betreten, so ist es wohl möglich, daß er die Frucht des Stromeintritts, der Einmalwiederkehr, der Nichtwiederkehr oder der Heiligkeit verwirklichen wird.

---

(\*1) *attato*. Dies schließt auch den Glauben an jede andere Art von beständiger Wesenheit ein.

---

## **A.VI. 101 Lehrgemäße Überzeugung IV**

Wenn da, ihr Mönche, ein Mönch das Nibbána als Leiden betrachtet, so ist es unmöglich, daß er lehrgemäße Überzeugung besitzt. Besitzt er aber keine lehrgemäße Überzeugung, so ist es unmöglich, daß er den vollkommenen Pfad der Gewißheit betreten kann. Hat er aber nicht den vollkommenen Pfad der Gewißheit betreten, so ist es nicht möglich, daß er die Frucht des Stromeintritts, der Einmalwiederkehr, der Nichtwiederkehr oder der Heiligkeit verwirklichen wird.

Wenn aber, ihr Mönche, ein Mönch das Nibbána als Glück betrachtet, so ist es wohl möglich, daß er lehrgemäße Überzeugung besitzt. Besitzt er aber lehrgemäße Überzeugung, so ist es wohl möglich, daß er den vollkommenen Pfad der Gewißheit betreten wird. Hat er aber den vollkommenen Pfad der Gewißheit betreten, so ist es wohl möglich, daß er die Frucht des Stromeintritts, der Einmalwiederkehr, der Nichtwiederkehr oder der Heiligkeit verwirklichen wird.

---

## **A.IX. 62 Die Heiligkeit**

Ohne, ihr Mönche, neun Dinge überwunden zu haben, ist man außerstande, die Heiligkeit zu verwirklichen. Welches sind diese neun?

Gier, Haß, Verblendung, Zorn, Wut, Verkleinerungssucht, Herrschsucht, Neid und Geiz.

Wer aber, ihr Mönche, diese neun Dinge überwunden hat, ist imstande, die Heiligkeit zu verwirklichen.

---

## 4. Praktische Übungshinweise zum Erleben von Nibbana

### A.III. 67 Die Rede an die Sálher

So habe ich gehört. Einst weilte der ehrwürdige Nandaka im Ostkloster bei Sávatthí, im Terrassenbau der Mutter Migáras. Da nun begaben sich der Enkel des Migára, der Sálher, und Rohana, der Enkel des Pekhuniya, dorthin, wo der ehrwürdige Nandaka weilte. Dort angelangt, begrüßten sie den ehrwürdigen Nandaka ehrfurchtsvoll und setzten sich zur Seite nieder. Und der ehrwürdige Nandaka sprach also zum Enkel des Migára, dem Sálher:

»Geht, Sálher, nicht nach Hörensagen . . . nicht nach der Autorität eines Meisters! Wenn ihr aber, Sálher, selber erkennt: 'Diese Dinge sind unheilsam, sind verwerflich, werden von Verständigen getadelt, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Unheil und Leiden', dann, o Sálher, möget ihr sie aufgeben.

Was glaubt ihr, Sálher: gibt es wohl Begehrlichkeit?« -

»Ja, o Herr.« -

»Habgier aber nenne ich dies. Aus Begehrlichkeit nämlich bringt der Habgierige Lebendiges um, vergreift sich an fremdem Gut, vergeht sich mit seines Nächsten Weib, spricht die Unwahrheit, und auch andere veranlaßt er dazu; und dies wird ihm lange Zeit zum Unheil und Leiden gereichen.« -

»So ist es, o Herr.« -

»Was glaubt ihr, Sálher: gibt es wohl Haß?« -

»Gewiß, o Herr.« -

»Übelwollen aber nenne ich dies. Aus Haß nämlich bringt der Übelwollende Lebendiges um, vergreift sich an fremdem Gut, vergeht sich mit seines Nächsten Weib, spricht die Unwahrheit, und auch andere veranlaßt er dazu; und dies wird ihm lange Zeit zum Unheil und Leiden gereichen.« -

»So ist es, o Herr.« -

»Was glaubt ihr, Sálher: gibt es wohl Verblendung?« -

»Gewiß, o Herr.« -

»Unwissenheit aber nenne ich dies. Aus Verblendung nämlich bringt der Unwissende Lebendiges um, vergreift sich an fremdem Gut, vergeht sich mit seines Nächsten Weib, spricht die Unwahrheit, und auch andere veranlaßt er dazu; und dies wird ihm lange Zeit zum Unheil und Leiden gereichen.« -

»So ist es, o Herr.« -

»Was glaubt ihr, Sálher: sind diese Dinge heilsam oder unheilsam?« -

»Unheilsam, o Herr.« -

»Verwerflich oder untadelig?« -

»Verwerflich, o Herr.« -

»Werden diese Dinge von Verständigen getadelt oder gepriesen?« -

»Getadelt, o Herr.« -

»Und führen diese Dinge, wenn ausgeführt und unternommen, zu Unheil und Leiden oder nicht? Oder wie verhält es sich hiermit?« -

»Diese Dinge, o Herr, wenn ausgeführt und unternommen, führen zu Unheil und Leiden. So denken wir hierüber.« -

»Daher, Sálher, haben wir es gesagt: Geht nicht nach Hörensagen... nicht nach der Autorität eines Meisters! Wenn ihr hingegen selber erkennt: 'Diese Dinge sind unheilsam und verwerflich, sie werden von Verständigen getadelt, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Unheil und Leiden', dann, o Sálher, möget ihr sie aufgeben. Was ich so gesagt habe, wurde eben mit Bezug hierauf gesagt.«

»Wohlan, Sálher, geht nicht nach Hörensagen... nicht nach der Autorität eines Meisters! Wenn ihr hingegen selber erkennt: 'Diese Dinge sind heilsam und untadelig, sie werden von Verständigen gepriesen, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Segen und Wohl', dann, o Sálher, möget ihr sie euch zu eigen machen.«

»Was glaubt ihr, Sálher: gibt es wohl Gierlosigkeit?« -

»Gewiß, o Herr.« -

» Selbstlosigkeit (*anabhijjhá*, wtl: Freisein von Begehrlichkeit) aber nenne ich dies. Infolge seiner Gierlosigkeit nämlich bringt der Selbstlose nichts Lebendiges um, vergreift sich nicht an fremdem Gut, vergeht sich nicht mit seines Nächsten Weib, spricht nichts Unwahres, und auch andere veranlaßt er nicht dazu; und dies wird ihm lange Zeit zum Heil und Wohl gereichen.« -

»So ist es, o Herr.« -

»Was glaubt ihr, Sálher: gibt es wohl Haßlosigkeit?« -

»Gewiß, o Herr.« -

»Wohlwollen (\*1) aber nenne ich dies. Infolge seiner Haßlosigkeit nämlich bringt der Wohlwollende nichts Lebendiges um, vergreift sich nicht an fremdem Gut, vergeht sich nicht mit seines Nächsten Weib, spricht nichts Unwahres, und auch andere veranlaßt er nicht dazu; und dies wird ihm lange Zeit zum Heil und Wohl gereichen.«

-

»So ist es, o Herr.« -

»Was glaubt ihr, Sálher: gibt es wohl Unverblendung?« -

»Gewiß, o Herr.« -

»Wissen aber nenne ich dies. Infolge seiner Unverblendung nämlich bringt der Wissende nichts Lebendiges um, vergreift sich nicht an fremdem Gut, vergeht sich nicht mit seines Nächsten Weib, spricht nichts Unwahres, und auch andere veranlaßt nicht dazu; und dies wird ihm lange Zeit zum Heil und Wohl gereichen.« -

»So ist es, o Herr.« -

»Was glaubt ihr, Sálher: sind diese Dinge heilsam oder unheilsam?« -

»Heilsam, o Herr.« -

»Verwerflich oder untadelig?« -

»Untadelig, o Herr.« -

»Werden diese Dinge von Verständigen getadelt oder gepriesen?« -

»Gepriesen, o Herr.« -

»Und führen diese Dinge, wenn ausgeführt und unternommen, zum Wohle oder nicht? Oder wie steht es hiermit?« -

»Diese Dinge, wenn ausgeführt und unternommen, führen zu Segen und Wohl. So denken wir hierüber.« -

»Daher, Sálher, haben wir es gesagt: Geht nicht nach Hörensagen . . . nicht nach der Autorität eines Meisters! Wenn ihr hingegen selber erkennt: 'Diese Dinge sind heilsam und untadelig, sie werden von Verständigen gepriesen, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Segen und Wohl', dann, o Sálher, möget ihr sie euch zu eigen machen. Was ich so gesagt habe, wurde eben mit Beziehung hierauf gesagt.

Derart von Begierde und Übelwollen befreit, unverwirrt, wissensklar und achtsam, durchdringt der edle Jünger mit einem von Güte - von Mitleid - von Mitfreude - von Gleichmut erfüllten Geiste die eine Himmelsrichtung, ebenso die zweite, ebenso dritte, ebenso die vierte. So durchdringt er oben, unten, quer inmitten, überall, allerwärts, die ganze Welt mit einem von Güte, Mitleid, Mitfreude oder Gleichmut erfüllten Geiste, einem weiten, umfassenden, unermesslichen, von Haß und Übelwollen befreiten.

Er weiß dann: 'Dieses ist da, Niedriges ist da, Erhabenes ist da, und über diesen Bereich der Wahrnehmung hinaus gibt es ein Entrinnen' (\*2). Indem er also weiß, also erkennt, wird sein Geist befreit vom Sinnlichkeitstrieb, befreit vom Daseinstrieb, befreit vom Nichtwissenstrieb. Im Befreiten aber erhebt sich die Erkenntnis des Befreitseins, und er weiß: 'Versiegt ist die Wiedergeburt, erfüllt der heilige Wandel, getan ist, zu tun war, nichts weiteres gibt es mehr zu tun nach diesem hier.'

Und er weiß: 'Einstmals bestand Begehren, und das war von Übel; das besteht jetzt nicht mehr, und so ist's gut. Einstmals bestand Haß, und das war von Übel; das besteht jetzt nicht mehr, und so ist's gut. Einstmals bestand Verblendung, und das war von Übel; das besteht jetzt nicht mehr, und so ist's gut.'

So verweilt er schon bei Lebzeiten gestillt, erloschen, abgekühlt, in seligem Gefühle, heilig gewordenen Herzens.«

---

(\*1) *abyápádo*, wtl: Freisein von Gehässigkeit. Negative Páliworte mögen zuweilen auch einen starken positiven Sinn besitzen, wie auch im Deutschen mancher negative Begriff, wie z.B. 'Unsterblichkeit', einen durchaus positiven Charakter trägt.

So ist auch im folgenden Abschnitt 'Unverblendung' (*amoha*) gleichbedeutend mit Wissen, Weisheit, Einsicht.

(\*2) Auch in M.7. - K: Nachdem der edle Jünger die (vorerwähnten) Göttlichen Zustände meditativ entfaltet und sich aus der Vertiefung erhoben hat, beginnt er nun die Entfaltung der Einsicht und weiß dann:

'Dieses ist da' (*atthi idam*), nämlich die 5 Daseinsgruppen, die auch in 'Körperliches und Geistiges' (*náma-rúpa*) eingeteilt werden und den Inhalt der Wahrheit vom Leiden bilden.

'Niedriges ist da' (*atthi hínam*), nämlich die Leidensentstehung (2. Wahrheit).

'Erhabenes ist da' (*atthi panítam*), nämlich der achtfache Pfad (4. Wahrheit).

'Und es gib eine Freiheit (wtl: Entkommen) jenseits jener Wahrnehmung' (*imassa saññágatassa uttarim nissaranam*): es gibt das Nibbána (3. Wahrheit) als das Entrinnen aus jener [noch in körperlich geistigen Objekten befangenen] Hellblicks-Wahrnehmung.

### A.III. 131 Anuruddhas Erlangung der Heiligkeit

Es begab sich der ehrwürdige Anuruddha dorthin, wo der ehrwürdige Sáriputta weilte. Dort angelangt, wechselte er mit ihm höflichen Gruß, und, nach Austausch freundlicher und zuvorkommender Worte, setzte er sich zur Seite nieder. Seitwärts sitzend, sprach nun der ehrwürdige Anuruddha zum ehrwürdigen Sáriputta wie folgt:

»Ich vermag, Bruder Sáriputta, mit dem himmlischen Auge, dem geklärten, übermenschlichen, ein tausendfaches Weltsystem zu betrachten. Angespannt ist dann meine Kraft, unbeugsam; gegenwärtig die Achtsamkeit, unverwirrt; gestillt der Körper, unerregt; gesammelt der Geist, geeint. Und dennoch wird mein Geist nicht haftlos von den Trieben befreit.« -

»Daß du, Bruder Anuruddha, daran denkst, daß du mit dem himmlischen Auge, dem geklärten, übermenschlichen, ein tausendfaches Weltsystem betrachtest, das ist bei dir Eigendünkel. Daß du, Bruder Anuruddha, denkst, daß deine Kraft angespannt ist, unbeugsam; die Achtsamkeit gegenwärtig ist, unverwirrt; gestillt der Körper, unerregt; gesammelt der Geist, geeint - das ist bei dir Aufgeregtheit. Daß du, Bruder Anuruddha, denkst, daß aber dennoch dein Geist nicht haftlos von den Trieben befreit wird, das ist bei dir Gewissensunruhe (\*1). Wahrlich, gut wäre es, wollte der verehrte Anuruddha diese drei Dinge aufgeben, diese drei Dinge nicht beachten und seinen Geist auf das todlose Element (das Nibbána) hinlenken!«

Und der ehrwürdige Anuruddha gab nun in der Folgezeit diese drei Dinge auf, schenkte ihnen keine Beachtung und lenkte seinen Geist auf das todlose Element hin. Und einsam, abgesondert, unermüdlich, eifrig, selbstentschlossen verweilend, gelangte der ehrwürdige Anuruddha in gar nicht langer Zeit in den Besitz jenes höchsten Zieles des Reinheitslebens, um dessen Willen edle Jünglinge vom Hause fort in die Hauslosigkeit ziehen, indem er es selber erkannte und verwirklichte. »Versiegt ist die Wiedergeburt, erfüllt der heilige Wandel, getan ist, was zu tun war, nichts weiteres gibt es mehr zu tun nach diesem hier«, so erkannte er. So war der ehrwürdige Anuruddha einer der Heiligen geworden.

---

(\*1) 'Eigendünkel' und 'Aufgeregtheit', die achte und neunte der ans Dasein kettenden Fesseln ([samyojana](#)), schwinden erst beim Eintritt in die Heiligkeit; 'Gewissensunruhe' ist dagegen schon im Nichtwiederkehrer geschwunden. Demnach hatte Anuruddha zu dieser Zeit noch keine dieser beiden Stufen erreicht.

## A.IV. 34 Das höchste Vertrauen

Vier Arten des höchsten Vertrauens gibt es, ihr Mönche. Welche vier?

Was es auch an Wesen gibt, ihr Mönche, an Fußlosen, an Zweifüßern, Vierfüßern oder Vielfüßern, an körperlichen oder körperlosen Wesen, an bewußten, unbewußten oder halb bewußten (\*1) Wesen: als höchster unter ihnen gilt der Vollendete, der Heilige, der vollkommen Erleuchtete. Jene nun, ihr Mönche, die auf den Erleuchteten vertrauen, die vertrauen auf das Höchste. Denen aber, die auf das Höchste vertrauen, ist höchster Segen (*aggo vipáko*, 'höchstes Karma-Ergebnis') beschieden.

Was es auch an Gestaltetem (*dhammá sankhatá*)(\*2) gibt, als höchstes darunter gilt der edle achtfache Pfad. Jene nun, die dem edlen achtfachen Pfade vertrauen, die vertrauen auf das Höchste. Denen aber, die auf das Höchste vertrauen, ist höchster Segen beschieden.

Was es auch an Gestaltetem und Ungestaltetem (*asankhatá*)(\*2) gibt, als höchstes darunter gilt die Entsüchtung, nämlich die Dünkelzerstörung, die Stillung des Durstes, die Vernichtung des Haftens, das Durchbrechen der Daseinsrunde, das Versiegen des Begehrens, die Entsüchtung, das Erlöschen, das Nibbana. Diejenigen nun, die der Lehre der Entsüchtung vertrauen, die vertrauen auf das Höchste. Denen aber, die auf das Höchste vertrauen, ist höchster Segen beschieden.

Was es auch an Jüngerschaften oder Mönchsgemeinden gibt, als höchste unter ihnen gilt die Jüngerschaft des Vollendeten, als da sind die vier Paare der Heiligen, die acht Arten der Heiligen. Diese Jüngerschaft des Erhabenen ist würdig des Opfers, würdig der Gastspende, würdig der Gaben, würdig des ehrfurchtvollen Grußes, der beste Boden in der Welt für gute Werke. Diejenigen nun, die der Jüngerschaft vertrauen, die vertrauen auf das Höchste. Denen aber, die auf das Höchste vertrauen, ist höchster Segen beschieden.

Diese vier Arten des höchsten Vertrauens gibt es, ihr Mönche.

»Wer Vertrauen hat zum Höchsten  
und die höchste Lehre kennt;  
wer dem Buddha, als dem Höchsten,  
der der größten Ehrung würdig;

wer der Lehre, als dem höchsten  
Friedensglücke der Entsüchtung;  
wer dem Orden, als dem höchsten,  
besten Boden guter Werke -  
diesen dreien wer vertraut,  
auch dem Höchsten Gaben spendet,  
dem erwächst der höchste Segen,  
hohes Alter, Schönheit, Ruhm,  
Glück und Kraft und hohes Ansehen.

Ein Weiser, der dem Höchsten gibt,  
ergeben ist der höchsten Lehre,

als Götterwesen oder auch als Mensch  
wird höchste Freude ihm zuteil.«

---

(\*1) *neva-saññá-násañño*, Wesen des Bereichs von Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung, eine Daseinsform, die der vierten der unkörperlichen Vertiefungen (*arúpa-jjhána*) entspricht.

(\*2) Als 'gestaltet' (*sankhata*) gelten sämtliche materiellen und geistigen Daseinsgebilde (*sankhára*); 'ungestaltet' (*asankhata*) ist lediglich das Nibbána.

## A.V. 32 Höchster Segen

Einst weilte der Erhabene im Bambushaine bei Rájagaha, an der Fütterungsstätte der Eichhörnchen. Da begab sich Cundí, die Fürstentochter, mit einem Gefolge von fünfhundert Wagen und fünfhundert Fürstentöchtern zum Erhabenen. Dort angelangt, begrüßte sie den Erhabenen ehrerbietig und setzte sich zur Seite nieder. Seitwärts sitzend sprach nun Cundí, die Fürstentochter, zum Erhabenen also:

»Mein Bruder, o Herr, Prinz Cunda mit Namen, behauptet: 'Wer von den Männern oder Frauen zum Erleuchteten, zur Lehre und zur Mönchsgemeinde Zuflucht genommen hat und absteht vom Töten, vom Nehmen des Nichtgegebenen, vom Ehebruch, von Lüge und vom Genuß berauschender Getränke, der erscheint beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode, stets auf glücklicher Fährte wieder, nie auf leidvoller.' Ich frage nun, o Herr, den Erhabenen: Auf welcherart Meister, welcherart Lehre, welcherart Mönchsgemeinde vertrauend, welcherart Sittenregeln befolgend erscheint man beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode, stets auf glücklicher Fährte wieder, nie auf leidvoller?« -

»Was es auch, Cundí, an Wesen gibt, an fußlosen, an Zweifüßern, Vierfüßern oder Vielfüßern, an körperlichen oder körperlosen Wesen, an bewußten, unbewußten oder halbbewußten Wesen: als höchster unter ihnen gilt der Vollendete, der Heilige, der vollkommen Erleuchtete. Jene nun, Cundí, die auf den Erleuchteten vertrauen, die vertrauen auf das Höchste. Denen aber, die auf das Höchste vertrauen, ist höchster Segen beschieden.

Was es auch, Cundí, an Lehren gibt, von Gestaltetem oder Ungestaltetem (\*1) als Höchstes unter ihnen gilt die Entsüchtung, nämlich die Dünkelzerstörung, die Stillung des Durstes, die Vernichtung des Haftens, das Durchbrechen der Daseinsrunde, das Versiegen des Begehrens, die Entsüchtung, das Erlöschen, das Nibbána. Jene nun, Cundí, die auf die Lehre der Entsüchtung vertrauen, die vertrauen auf das Höchste. Denen aber, die auf das Höchste vertrauen, ist höchster Segen beschieden.

Was es auch, Cundí, an Jüngerschaften oder Mönchsgemeinden gibt, als höchste unter ihnen gilt die Jüngerschaft des Vollendeten, als da sind die vier Paare der Heiligen, die acht Arten der Heiligen. Diese Jüngerschaft des Erhabenen ist würdig des Opfers, würdig der Gastspende, würdig der Gaben, würdig des ehrfurchtsvollen Grußes, der beste Boden in der Welt für gute Werke. Jene nun, Cundí, die auf die

Jüngerschaft vertrauen, die vertrauen auf das Höchste. Denen aber, die auf das Höchste vertrauen, ist höchster Segen beschieden.

(Bis hierher wie [A.IV.34](#))

Was es auch, Cundí, an Sitten gibt, die den Heiligen lieb sind, als höchste unter ihnen gelten die ungebrochenen, unverletzten, unbeflechten, unverdorbenen, befreienden, von Verständigen gepriesenen, unbeeinflussten, die geistige Sammlung fördernden. Jene nun, Cundí, welche diese den Edlen lieben Sitten erfüllen, die erfüllen das Höchste. Denen aber, die das Höchste erfüllen, ist höchster Segen (\*2) beschieden.«

Wer Vertrauen hat zum Höchsten  
und die höchste Lehre kennt;  
wer dem Buddha, als dem Höchsten,  
der der größten Ehrung würdig;  
wer der Lehre als dem höchsten  
Friedensglücke der Entsüchtung;  
wer dem Orden, als dem höchsten,  
besten Boden guter Werke -  
diesen dreien wer vertraut,  
auch dem Höchsten Gaben spendet,  
dem erwächst der höchste Segen,  
hohes Alter, Schönheit, Ruhm,  
Glück und Kraft und hohes Ansehen.  
Ein Weiser, der dem Höchsten gibt,  
ergeben ist der höchsten Lehre,  
als Götterwesen oder auch als Mensch  
wird höchste Freude ihm zuteil.

(Verse wie in [A.IV.34](#))

---

(\*1) *sankhatá vá asankhatá vá*; S. [A.III.47](#) mit Anm.

(\*2) Dies bezieht sich lt. K. auf die mit den Hohen Pfaden und Früchten (des Stromeintritts usw.) verbundene Sittlichkeit; daher wird sie hier als 'das Höchste' bezeichnet.

---

## **A.V. 69-70 Zur Erlösung führende Betrachtungen I**

Fünf Dinge, ihr Mönche, wenn entfaltet und häufig geübt, führen zur gänzlichen Abwendung [vom Dasein], zur Entsüchtung, Aufhebung und zum Frieden, zu hoher Erkenntnis, zur Erleuchtung, zum Nibbana - (70:) führen zur Versiegung der Triebe. Welche fünf Betrachtungen?

Da, ihr Mönche, weilt der Mönch in Betrachtung der Unreinheit des Körpers, ist eingedenk des Ekelhaften bei der Nahrung, ist eingedenk der Reizlosigkeit des ganzen Daseins, er betrachtet die Vergänglichkeit aller Gebilde, und die Vorstellung des Todes hat sich in seinem Inneren wohl gefestigt.

## **A.V. 71-72 Zur Erlösung führende Betrachtungen II**

Fünf Dinge, ihr Mönche, wenn entfaltet und häufig geübt, zeitigen die Frucht der Gemüts-erlösung, haben die Frucht der Gemüts-erlösung zum Ergebnis - (72:) zeitigen die Frucht der Weisheits-erlösung, haben die Frucht der Weisheits-erlösung zum Ergebnis. Welches sind diese fünf Dinge?

Da, ihr Mönche,

1. weilt der Mönch in Betrachtung der Unreinheit des Körpers,
2. ist eingedenk des Ekelhaften bei der Nahrung,
3. eingedenk der Reizlosigkeit des ganzen Daseins,
4. er betrachtet die Vergänglichkeit aller Gebilde, und
5. die Vorstellung des Todes hat sich in seinem Inneren wohl gefestigt.

Insofern nun aber, ihr Mönche, der Mönch ein Gemüts-erlöster ist und ein Weisheits-erlöster, so nennt man ihn einen Schrankensprenger, einen Grabenfüller, einen Pfostenbrecher, einen Riegelheber, einen heiligen Fahnenledigen, Bürdenledigen, Losgelösten.

Wie aber ist der Mönch ein Schrankensprenger? Da ist im Mönch das Nichtwissen aufgehoben, mit der Wurzel zerstört, wie eine Fächerpalme dem Boden entrissen, vernichtet und dem Neuentstehen nicht mehr ausgesetzt. So ist der Mönch ein Schrankensprenger.

Wie aber ist der Mönch ein Grabenfüller? Da ist für den Mönch der Kreislauf der Wiedergeburten versiegt, mit der Wurzel zerstört, wie eine Fächerpalme dem Boden entrissen, vernichtet und dem Neuentstehen nicht mehr ausgesetzt. So ist der Mönch ein Grabenfüller.

Wie aber ist der Mönch ein Pfostenbrecher? Da ist im Mönche das Begehren aufgehoben, mit der Wurzel zerstört, wie eine Fächerpalme dem Boden entrissen, vernichtet und dem Neuentstehen nicht mehr ausgesetzt. So ist der Mönch ein Pfostenbrecher.

Wie aber ist der Mönch ein Riegelheber? Da sind im Mönche die fünf niederen Fesseln geschwunden, mit der Wurzel vernichtet, wie eine Fächerpalme dem Boden entrissen, vernichtet und dem Neuentstehen nicht mehr ausgesetzt. So ist der Mönch ein Riegelheber.

Wie aber ist der Mönch ein heiliger Fahnenlediger, Lastenlediger, Losgelöster? Da ist im Mönche der Ichdünkel geschwunden, mit der Wurzel zerstört, wie eine Fächerpalme dem Boden entrissen, vernichtet und dem Neuentstehen nicht mehr ausgesetzt. So ist der Mönch ein heiliger Fahnenlediger, Bürdenlediger, Losgelöster (\*1).

---

(\*1) Wie [M. 22](#). - Diese bildhaften Bezeichnungen eines Heiligen werden im K und Subk. durch das folgende Gleichnis erläutert: Es sind da zwei Städte: eine Stadt der Räuber und eine Stadt des Friedens. Ein großer Krieger der Friedensstadt (d.i. der Meditierende) denkt da also: 'So lange die Räuberstadt (d.i. das Ichgebilde) besteht, werden wir nie frei von Gefahren sein.' So legt er seinen Harnisch (der Sittlichkeit) an und begibt sich vor die Räuberstadt. Mit seinem Schwerte durchschlägt er den Stadttorpfosten (des Begehrens) samt den Torflügeln (der fünf niederen Fesseln), hebt dann den Querbalken (des Nichtwissens), zerstört den Festungswall (der karmischen Bildekräfte), füllt den Festungsgraben (des Daseinskreislaufs) und zieht die Flagge (des Ichdünkels) nieder. Ein solcher Heiliger hat die Bürde der Daseinsgruppen (*khandha*), des karmischen Gestaltens (*khammábhisanhára*) und der Leidenschaften (*kilesa*) endgültig abgeworfen und sich vom Daseinskreislauf völlig gelöst.

---

## **A.VI. 102 Unbeschränkte Vorstellung der Vergänglichkeit**

Wenn ein Mönch sechs Segnungen bedenkt, ihr Mönche, so ist es wahrlich genug für ihn, um uneingeschränkt die Vorstellung von der Vergänglichkeit aller Daseinsgebilde zu erwecken. Welches sind die sechs Segnungen?

1. 'Alle Daseinsgebilde werden mir als unbeständig erscheinen.
  2. An der ganzen Welt wird mein Herz keinen Gefallen mehr finden.
  3. Über die ganze Welt wird sich mein Herz erheben.
  4. Zum Nibbána wird mein Herz geneigt sein.
  5. Die Fesseln werden mir schwinden.
  6. Mit dem höchsten Asketentum werde ich ausgestattet sein.'
-

## **A.VI. 103 Unbeschränkte Vorstellung der Leidhaftigkeit**

Wenn ein Mönch sechs Segnungen bedenkt, ihr Mönche, so ist es wahrlich genug für ihn, um uneingeschränkt die Vorstellung von der Leidhaftigkeit aller Daseinsgebilde zu erwecken. Welches sind diese sechs Segnungen?

'Bei allen Daseinsgebilden wird mir die Vorstellung des Entsetzens gegenwärtig sein, gleichwie vor einem Mörder mit gezücktem Schwerte.

1. Über die ganze Welt wird sich mein Herz erheben.
  2. Im Nibbána werde ich den Frieden erblicken.
  3. Die üblen Neigungen werden in mir zur Aufhebung gelangen.
  4. Meine Aufgabe werde ich erfüllt haben und
  5. den Meister durch liebevollen Wandel geehrt haben.'
- 

## **A.VI. 104 Unbeschränkte Vorstellung der Unpersönlichkeit**

Wenn ein Mönch sechs Segnungen bedenkt, ihr Mönche, so ist es wahrlich genug für ihn, um uneingeschränkt die Vorstellung von der Unpersönlichkeit aller Dinge in sich zu erwecken. Welches sind diese sechs Segnungen?

1. 'Hinsichtlich der ganzen Welt werde ich ohne Hangen (\*1) sein.
  2. Die Ich-Gedanken werden in mir schwinden.
  3. Die Mein-Gedanken werden in mir schwinden.
  4. Mit außergewöhnlicher Erkenntnis werde ich ausgestattet sein.
  5. Die Ursachen werde ich klar schauen
  6. sowie die aus Ursachen entstandenen Dinge.'
- 

(\*1) *atammayo*; K: *nittanho*, 'ohne Begehren'. Hierzu s. [M. 137](#), VisM 802.

---

## **A.VI. 105 Das Leidensende I**

Drei Daseinsarten, ihr Mönche, hat man zu überwinden, und in drei Übungen hat man sich zu schulen.

Welche drei Daseinsarten aber hat man zu überwinden?

- Sinnliches Dasein,
- feinkörperliches Dasein und
- unkörperliches Dasein.

Diese drei Daseinsarten hat man zu überwinden.

In welchen drei Übungen aber hat man sich zu schulen?

- In der Übung der hohen Sittlichkeit,
- in der Übung der hohen Geistigkeit und
- in der Übung der hohen Weisheit.

In diesen drei Übungen hat man sich zu schulen.

Hat nun, ihr Mönche, ein Mönch die drei Daseinsarten überwunden und sich in den drei Übungen geschult, so, sagt man, hat dieser Mönch das Begehren abgeschnitten, die Fessel abgestreift und hat durch vollkommene Durchschauung des Dünkels ein Ende gemacht dem Leiden.

---

## **A.VI. 106 Das Leidensende II**

Dreifaches Begehren, ihr Mönche, hat man zu überwinden und dreifachen Dünkel. Welches dreifache Begehren aber hat man zu überwinden?

- Das Sinnlichkeitsbegehren,
- das Daseinsbegehren und
- das Selbstvernichtungsbegehren.

Dieses dreifache Begehren hat man zu überwinden. Und welchen dreifachen Dünkel hat man zu überwinden?

- Den Dünkel,
- den Minderwertigkeitsdünkel und
- den Überlegenheitsdünkel.

Diesen dreifachen Dünkel hat man zu überwinden.

Hat nun, ihr Mönche, ein Mönch dieses dreifache Begehren überwunden und diesen dreifachen Dünkel, so, sagt man, hat dieser Mönch das Begehren abgeschnitten, die Fessel abgestreift und hat durch vollkommene Durchschauung des Dünkels ein Ende gemacht dem Leiden.

## A.VI. 14-15 Gutes und schlechtes Sterben I-II

Der ehrwürdige Sáriputta sprach:

Da führt, ihr Brüder, ein Mönch ein solches Leben, daß ihm dadurch kein guter Tod, kein gutes Ende beschieden ist. Und in welcher Weise?

Da, ihr Brüder,

- findet ein Mönch Gefallen und Freude an körperlicher Beschäftigung, ist der Freude an körperlicher Beschäftigung hingegeben.
- Er findet Gefallen und Freude am Plaudern - am Schlafen - an Geselligkeit (vgl. [A.V.89-90](#)) -
- an vertrautem Umgang mit Laien (*samsagga*) -
- am Weltlichen (*papañca*; s. [A.IV.174](#), Anm. \*3, \*4), ist der Freude am Weltlichen hingegeben.

Insofern, ihr Brüder, führt ein Mönch ein solches Leben, daß ihm dadurch kein guter Tod, kein gutes Ende beschieden ist. Von diesem Mönche aber, ihr Brüder, heißt es, daß er am Persönlichkeitsgebilde (*sakkáyábhīrato*) seine Freude hat; nicht hat er das Persönlichkeitsgebilde überwunden, um so dem Leiden ein völliges Ende zu machen.

Da führt, ihr Brüder, ein Mönch ein solches Leben, daß ihm ein guter Tod, ein gutes Ende beschieden ist. Und in welcher Weise?

Da, ihr Brüder, findet ein Mönch kein Gefallen, keine Freude an körperlicher Beschäftigung, ist der Freude an körperlicher Beschäftigung nicht hingegeben. Er findet kein Gefallen, keine Freude am Plaudern - am Schlafen - an Geselligkeit - an vertrautem Umgang mit Laien - findet kein Gefallen, keine Freude am Weltlichen, ist der Freude am Weltlichen nicht hingegeben. Insofern, ihr Brüder, führt der Mönch ein solches Leben, daß ihm dadurch ein guter Tod, ein gutes Ende beschieden ist. Von diesem Mönche aber, ihr Brüder, heißt es, daß er am Nibbána erfreut ist; überwunden hat er das Persönlichkeitsgebilde, um so dem Leiden ein völliges Ende zu machen.

Wer sich der Weltlichkeit ergibt,  
die Welt begehrt, wie's geile Wild,  
hat das Nibbána sich verwirkt  
und allerhöchste Sicherheit.  
Wen, aller Weltlichkeit entrückt,  
die weltentrückte Statt (\*1) beglückt,  
hat das Nibbána sich erwirkt  
und allerhöchste Sicherheit.

Diese Verse auch in »Lieder der Mönche« [989-990](#).

(Text 15 ist gleichlautend mit Text 14; statt »kein guter Tod, kein gutes Ende« steht hier jedoch 'ein qualvoller Tod'; im zweiten Teil: »ein qualfreier Tod«.)

(\*1) *nippapañca-pada*, eine Bezeichnung des Nibbána. Vgl. [A.IV.174](#), Anm. \*4.

## A.VII. 31-33 Sieben förderliche Dinge I-III

Diese Nacht, ihr Mönche, zu vorgerückter Stunde, kam ein himmlischer Geist zu mir heran, in seiner himmlischen Schönheit den ganzen Jetahain erleuchtend. Nachdem er mich ehrerbietig begrüßt hatte, stand er zur Seite und sprach: "Sieben Dinge, o Herr, gereichen dem Mönche zur Förderung. Welche sieben?"

(31) "Achtung vor dem Meister, Achtung vor der Lehre, Achtung vor der Mönchsgemeinde, Achtung vor der geistigen Schulung, Achtung vor der Geistessammlung, Achtung vor ernstem Streben, Achtung vor freundlicher Hilfsbereitschaft.

Wer Ehrfurcht vor dem Meister hat,  
der Lehre und der Jüngerschaft;  
der Geistessammlung Achtung zollt,  
die Schulung hoch und heilig hält,  
der Strebsamkeit ergeben ist,  
die Freundlichkeit zu schätzen weiß,  
ist keines Rückschritts fähig mehr,  
ist dem Nibbána nicht mehr fern.

(32) "Achtung vor dem Meister, Achtung vor der Lehre, Achtung vor der Mönchsgemeinde, Achtung vor der geistigen Schulung, Achtung vor der Geistessammlung, Achtung vor dem Schamgefühl, Achtung vor sittlicher Scheu.

Wer Achtung vor dem Meister hat,  
der Lehre und der Jüngerschaft,  
der Geistessammlung Achtung zollt,  
die Schulung hoch und heilig hält,  
voll Scham ist und Gewissensscheu  
und Rücksicht sowie Achtung zeigt,  
ist keines Rückschritts fähig mehr,  
ist dem Nibbána nicht mehr fern.

(33) "Achtung vor dem Meister, Achtung vor der Lehre, Achtung vor der Mönchsgemeinde, Achtung vor der geistigen Schulung, Achtung vor der Geistessammlung, sowie Zugänglichkeit für Belehrung und edler Umgang.

Wer Achtung vor dem Meister hat,  
der Lehre und der Jüngerschaft,  
der Geistessammlung Achtung zollt,  
die Schulung hoch und heilig hält,  
wer edle Freunde sich erwählt,  
zugänglich ist und lernbereit  
und Rücksicht sowie Achtung zeigt,  
ist keines Rückschritts fähig mehr,  
ist dem Nibbána nicht mehr fern."

## A.VII. 52 Die sieben Fährten Hoher Menschen

Sieben Fährten der Menschen (\*1), ihr Mönche, will ich euch weisen und das haftlose Nibbána.

Welches aber, ihr Mönche, sind die sieben Fährten der Menschen?

Da, ihr Mönche, übt sich ein Mönch: 'Hätte es nicht (in früherem Dasein Wiedergeburt erzeugendes Wirken oder Karma) gegeben, so wäre mir jetzt nicht (Dasein) beschieden; wenn es (jetzt) nicht (Karma) geben wird, so wird mir nicht (künftiges Dasein) beschieden sein (\*2). Was ist und was wurde (\*3), das verwerfe ich.' So erlangt er Gleichmut (\*4). Und er haftet nicht am Dasein (\*5) haftet nicht am Werden (K: An künftigem Dasein). 'Darüber hinaus gibt es eine Stätte des Friedens' (K: Das Nibbána) so erkennt er in rechter Weisheit.

Zwar hat er jenen Zustand noch nicht ganz und gar verwirklicht, und die Neigungen (*anusaya*) des Dünkels, der Daseinsgier und der Verblendung sind in ihm noch nicht ganz und gar geschwunden. So kommt es denn, daß er nach Aufhebung der fünf niederen Fesseln 'auf halber Fährte das Nibbána erreicht' (*antaraparinibbáyí*; d.i. vor der Lebensmitte).

Gleichwie etwa, ihr Mönche, wenn man auf einen tagsüber erhitzten Eisentopf schlägt, ein Stück abspringt und alsbald erkaltet; - oder wenn es abspringt, sodann in die Luft fliegt und dann gleich erkaltet; - oder wenn es abspringt, in die Luft fliegt und, ohne den Boden zu berühren, schon vorher erkaltet: ebenso kommt es, ihr Mönche, daß da ein Mönch nach Aufhebung der fünf niederen Fesseln 'auf halber Fährte das Nibbána erreicht'.

... Gleichwie, ihr Mönche, wenn man auf einen tagsüber erhitzten Eisentopf schlägt, ein Stück abspringt, in die Luft fliegt und, erst nachdem es den Boden berührt hat, erkaltet: ebenso kommt es, ihr Mönche, daß da ein Mönch nach Aufhebung der fünf niederen Fesseln 'nach halber Fährte das Nibbána erreicht' (*upahaccaparinibbáyí*; d.i. nach der Lebensmitte).

... Gleichwie, ihr Mönche, wenn man auf einen tagsüber erhitzten Eisentopf schlägt, ein Stück abspringt, in die Luft fliegt und auf einen winzigen Haufen Stroh oder Holz niederfällt, dort Feuer und Rauch erzeugt und, nachdem das Feuer jenen winzigen Haufen Stroh oder Holz verzehrt hat, dann aus Mangel an Brennstoff erlischt: ebenso auch kommt es, ihr Mönche, daß da ein Mönch nach Aufhebung der fünf niederen Fesseln 'müheles das Nibbána erreicht' (*asankhāraparinibbáyí*).

... Gleichwie, ihr Mönche, wenn man auf einen tagsüber erhitzten Eisentopf schlägt, ein Stück abspringt, in die Luft fliegt und auf einen großen Haufen Stroh oder Holz niederfällt, dort Feuer und Rauch erzeugt und, nachdem das Feuer jenen großen Haufen Stroh oder Holz verzehrt hat, dann aus Mangel an Brennstoff erlischt: ebenso auch kommt es, ihr Mönche, daß da ein Mönch nach Aufhebung der fünf niederen Fesseln 'mühsam das Nibbána erreicht' (*sasankhāraparinibbáyí*).

Da, ihr Mönche, übt sich ein Mönch: 'Hätte es nicht (in früherem Dasein Wiedergeburt erzeugendes Wirken) gegeben, so wäre mir jetzt nicht (Dasein) beschieden; wenn es jetzt nicht (Karma) geben wird, so wird mir nicht (künftiges

Dasein) beschieden sein. Was ist und was wurde, das verwerfe ich.' So erlangt er Gleichmut. Und er haftet nicht am Dasein, haftet nicht am Werden. 'Darüber hinaus gibt es eine Stätte des Friedens', so erkennt er in rechter Weisheit.

Zwar hat er jenen Zustand noch nicht ganz und gar verwirklicht, und die Neigungen des Dünkels, der Daseinsgier und der Verblendung sind in ihm noch nicht ganz und gar geschwunden. So kommt es denn, daß er nach Aufhebung der fünf niederen Fesseln, stromaufwärts zu den Hehren Göttern eilt' (*uddhamsoto akanitthagámi*).

Gleichwie, ihr Mönche, wenn man auf einen tagsüber erhitzten Eisentopf schlägt, ein Stück abspringt, in die Luft fliegt und auf einen gewaltigen Haufen Stroh oder Holz niederfällt, dort Feuer und Rauch erzeugt, und das Feuer jenen gewaltigen Haufen Stroh oder Holz verzehrt, dann das Gebüsch und den Wald ergreift und schließlich, an einer grünen Wiese, einem Weg, einem Felsen, einem Gewässer oder einer lieblichen Flur angelangt, dortselbst aus Mangel an Brennstoff erlischt: ebenso auch kommt es, ihr Mönche, daß da ein Mönch nach Aufhebung der fünf niederen Fesseln 'stromaufwärts zu den Hehren Göttern eilt'.

Diese sieben Fährten der Menschen gibt es, ihr Mönche.

Was aber, ihr Mönche, ist das haftlose Nibbána?

Da, ihr Mönche, übt sich ein Mönch: 'Hätte es nicht (in früherem Dasein Wiedergeburt erzeugendes Wirken oder Karma) gegeben, so wäre mir jetzt nicht (Dasein) beschieden; wenn es jetzt nicht (Karma) geben wird, so wird mir nicht (künftiges Dasein) beschieden sein. Was ist und was wurde, das verwerfe ich.' So erlangt er Gleichmut. Und er haftet nicht am Dasein, haftet nicht am Werden. 'Darüber hinaus gibt es eine Stätte des Friedens', so erkennt er in rechter Weisheit.

Und jenen Zustand hat er ganz und gar verwirklicht; und die Neigungen des Dünkels, der Daseinsgier und der Verblendung sind in ihm ganz und gar geschwunden. So gewinnt er, nach Versiegung der Triebe, noch bei Lebzeiten die trieblose Gemütserlösung und Weisheitserlösung, sie selber erkennend und verwirklichend. Das, ihr Mönche, nennt man das haftlose Nibbána.

Das, ihr Mönche, sind die sieben Fährten der Menschen, und das ist das haftlose Nibbána.

(\*1) *purisa-gatiyo*; K: Erkenntnisfährten. - Sie bestehen in den unterschiedlichen Erkenntnisgraden, die den fünf Arten des Nichtwiederkehrers eignen. Die erste dieser Arten wird, wie in den Gleichnissen angedeutet, dreifach variiert, so daß sich sieben Erkenntnisfährten ergeben. Vgl. Wtb: *anágámi*; [A.III.88-89](#).

(\*2) *No c'assa no ca me siyá O na bhavissati na me bhavissati O yad atthi yam bhútam tam pajahámi'ti*. K: "Wenn in der vergangenen Daseinsform kein (Wiedergeburt) erzeugendes Kamma bestanden hätte, so würde meine jetzige Daseinsform nicht existieren. Wenn ich jetzt kein Wiedergeburt erzeugendes Kamma hervorbringen werde, das eine künftige Daseinsform schafft, so wird mir künftig kein Dasein mehr bevorstehen." Vgl. als wichtige Ergänzungen zu unserem Text [M.106](#); [Samy.22.55](#). - Es handelt sich hier vermutlich um einen mantra-ähnlichen, vorbuddhistischen Lehrsatz oder Merkspruch, der vom Buddha im Sinne seiner

Lehre gedeutet wurde. Als eine Ansicht Andersgläubiger (und zwar im Sinne der Vernichtungslehre; *ucchedaditthi*) findet sich dieser Ausspruch in [A.X.29](#); [S.22.81](#), und [S.24.4](#).

(\*3) K: Die bedingt entstandenen fünf Daseinsgruppen (*khandha*).

(\*4) K: Durch das Verwerfen der Willensgier erlangt er den Gleichmut des Hellblicks.

(\*5) K: An den vergangenen fünf Daseinsgruppen haftet er weder durch Begehren noch durch falsche Ansichten.

---

## **A.IX. 36 Geistesruhe und Hellblick**

Aufgrund der ersten Vertiefung, ihr Mönche, lehre ich die Versiegung der Triebe, auch aufgrund der zweiten, der dritten und vierten Vertiefung lehre ich die Versiegung der Triebe. Auch aufgrund des Raumunendlichkeitsgebietes, des Bewußtseinsunendlichkeitsgebietes, des Nichtsheitsgebietes (des Gebietes von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung, der Erlöschung von Wahrnehmung und Gefühl) (\*1) lehre ich die Versiegung der Triebe.

Gesagt habe ich, ihr Mönche, daß ich aufgrund der ersten Vertiefung die Versiegung der Triebe lehre. Mit Rücksicht worauf aber habe ich das gesagt?

Da, ihr Mönche, tritt der Mönch in die erste Vertiefung ein. Was es darin aber an Körperlichkeit gibt (\*2), an Gefühl, Wahrnehmung, Geistesformationen und Bewußtsein, 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 (\*3). 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, Nibbána.« In jenem Zustand verharrend (\*4), erreicht er die Versiegung der Triebe; wenn er sie aber nicht erreicht, so tritt er infolge des (noch bestehenden) geistigen Begehrens und Ergötzens (\*5), nach dem Schwinden der fünf niederen Fesseln, in einer geistigen Welt wieder in Erscheinung (\*6), und dort erreicht er das Nibbána, ohne von jener Welt zurückzukehren.

Gleichwie, ihr Mönche, ein Bogenschütze oder sein Schüler sich zunächst an einer Strohpuppe oder einem Lehmhaufen übt und dann später aus der Ferne trifft, schnell wie ein Blitz schießt und einen großen Gegenstand zu zerschmettern vermag. Ebenso ist es mit jenem Mönch.

Sagte ich also, ihr Mönche, daß ich aufgrund der ersten Vertiefung die Versiegung der Triebe lehre, so habe ich es eben mit Rücksicht hierauf gesagt.

Gesagt habe ich, ihr Mönche, daß ich aufgrund der zweiten, dritten und vierten Vertiefung die Versiegung der Triebe lehre; aufgrund der Gebiete der Raumunendlichkeit, der Bewußtseinsunendlichkeit und der Nichtsheit. Mit Rücksicht worauf aber habe ich das gesagt?

...Da gewinnt der Mönch durch völlige Überwindung des Gebietes der Bewußtseinsunendlichkeit, mit der Vorstellung 'Nichts ist da', das Nichtsheitsgebiet und weilt darin. Was es da aber an Gefühl, Wahrnehmung, Geistesformationen und Bewußtsein (\*7) gibt, 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 Entsüchtung, Erlöschung, Nibbána.« 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 Nibbána, ohne von jener Welt zurückzukehren.

Sagte ich also, ihr Mönche, daß ich aufgrund des Nichtsheitsgebietes die Versiegung der Triebe lehre, so habe ich es eben mit Rücksicht hierauf gesagt.

Solange, ihr Mönche, als es sich noch um einen mit Wahrnehmung verbundenen Erreichungszustand (*saññá-samápatti*) handelt, solange gibt es ein Durchdringen zum Höchsten Wissen (\*8). Was aber, ihr Mönche, jene beiden Gebiete betrifft, nämlich den Erreichungszustand des Gebietes von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung und die Erlöschung von Wahrnehmung und Gefühl, so sollten diejenigen unter den sich vertiefenden Mönchen, die in der Erreichung und Aufhebung der Erreichungszustände erfahren sind, nach stattgehabter Erreichung und Aufhebung richtig unterwiesen werden, so sage ich.

---

(\*1) Obwohl diese beiden hier eingeklammerten Erreichungszustände im Text der PTS und auch in ChS erscheinen, sind sie hier offenbar fehl am Platze, denn sie werden in den nachfolgenden Fragen und Antworten nicht als Zustände erwähnt, die zur Triebversiegung führen. K sagt hierzu in der Erläuterung zu jenen Fragen und Antworten: Warum ist hier nicht das Gebiet der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung erwähnt? Wegen seiner Subtilität. In diesem Meditationszustand sind nämlich die vier geistigen Gruppen (*arúpa-kkhandha*) sehr subtil und nicht der Untersuchung (durch den Klarblick) zugänglich (*na sammasanúpagá*). Daher heißt es (am Schluß dieser Lehrrede): »Solange als es sich noch um einen mit Wahrnehmung verbundenen Erreichungszustand handelt, solange gibt es ein Durchdringen zum Höchsten Wissen.« Damit soll dies zum Ausdruck gebracht werden: Soweit ein Erreichungszustand mit Wahrnehmung verbunden ist (*saññásamápatti*; d.i. mit Vollbewußtsein), solange gibt es für den, der grobe Phänomene (in der Klarblicksmeditation) untersucht, ein Durchdringen zum Höchsten Wissen (*aññá-pativedha*) und er erreicht die Heiligkeit. Doch da Gebiet der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung gilt wegen seiner Subtilität nicht als ein mit Wahrnehmung verbundener meditativer Erreichungszustand (*saññásamápattí'ti na vuccati*).'

(\*2) Hiermit ist offenbar das als körperliche Form erscheinende geistige Gegenbild (s. Wtb: [nimitta](#)) gemeint.

(\*3) Dies wird hier als eine Übung im Hellblick (*vipassaná*) gegeben, die sich an die Übung in Geistesruhe (*samatha*), d.i. die Vertiefungen, anschließen soll. In der Hellblicksübung werden die in der vorangegangenen Vertiefung aufgetretenen Vorgänge im Lichte der drei Merkmale als vergänglich, leidvoll und unpersönlich betrachtet.

(\*4) K: D.h. in dem die drei Merkmale betrachtenden Hellblick.

(\*5) *dhammarágena dhammanandiyá*. Dies bezieht sich auf die Anhänglichkeit an die meditativen Geisteszustände, die im Falle der Vertiefungen als *jhána-nikanti* bezeichnet wird. Sie tritt aber auch bei der Hellblick-Meditation auf und bildet dann eine seiner 'Trübungen' (*vipassanúpakkilesa*); s. VisM 758.

(\*6) Und zwar als Nichtwiederkehrer (*anágámí*).

(\*7) Bei den unkörperlichen Vertiefungen ist die Körperlichkeitsgruppe fortgelassen.

(\*8) *aññá-pativedha*. *Aññá* ist das mit Erreichung der Heiligkeit gewonnene Wissen.

## A.II. 32 Geistesruhe und Hellblick

Zwei Eigenschaften, ihr Mönche, führen zum Wissen. Welche zwei?

- Geistesruhe und
- Hellblick.

Wird, ihr Mönche, die Geistesruhe geübt, welchen Vorteil gewinnt man da?

Der Geist entfaltet sich. Ist aber der Geist entfaltet, welchen Vorteil gewinnt man da? Was da an Gier besteht, das schwindet (\*1).

Wird aber, ihr Mönche, der Hellblick geübt, welchen Vorteil gewinnt man da?

Die Weisheit entfaltet sich. Ist aber die Weisheit entfaltet, welchen Vorteil gewinnt man da?

Was da an Verblendung besteht, das schwindet.

Nicht wird der von Gier betrübte Geist befreit, noch kommt die von Verblendung getrübe Weisheit zur Entfaltung. So entsteht denn durch Loslösung von der Gier die Gemütserslösung, durch Loslösung von der Verblendung die Weisheitserslösung (\*2).

---

(\*1) Das endgültige Schwinden jeder Form der Gier vollzieht sich jedoch erst auf der Stufe der 'Nichtwiederkehr'; und das der Verblendung erst mit erreichter Heiligkeit.

(\*2) 'Gemütserslösung' (*ceto-vimutti*; s. Wtb); 'Weisheitserslösung' (*paññá-vimutti*); Vgl A.II, 231.

## A.X. 29 Allvergänglichkeit

Wieweit, ihr Mönche, es Kasier und Kosaler gibt und wieweit sich das Reich des Kosaler-Königs Pasénadi erstreckt, soweit eben gilt der Kosaler-König Pasénadi als der Höchste. Doch auch beim Kosaler-König Pasénadi, ihr Mönche, da zeigt sich Veränderung und Wechsel (»Wechsel« *viparináma*; K erklärt als 'Sterben'). Solches erkennend, ihr Mönche, wendet der wissende, edle Jünger sich davon ab. Sich davon abwendend, wird er beim Höchsten entsüchtet, um wieviel mehr noch beim Niedrigen.

Wieweit, ihr Mönche, Sonne und Mond kreisen, die Himmel im Glanze erstrahlen, tausendmal so weit reicht eine Welt. In dieser tausendfachen Welt gibt es tausend Monde, tausend Sonnen, tausend Merus, die Könige der Berge, tausend Rosenapfel-Kontinente, tausend westliche Goyána-Kontinente, tausend nördliche Kuru-Kontinente, tausend östliche Videha-Kontinente (siehe [A.III.81](#), Anm.), viertausend Weltmeere, tausendmal vier Große Götterkönige, tausend Himmel der vier Großen Götterkönige, tausend Himmel der Dreiunddreißig, tausend Himmel der Yáma-Götter, tausend Himmel der Seligen Götter, tausend Himmel der Schöpfungsfreudigen Götter, tausend Himmel der über die Erzeugnisse anderer verfügenden Götter, tausend Brahmawelten. Aber auch beim großen Brahma, ihr Mönche, da zeigt sich Veränderung und Wechsel. Solches erkennend, ihr Mönche, wendet der wissende, edle Jünger sich davon ab. Sich davon abwendend, wird er beim Höchsten entsüchtet, um wieviel mehr noch beim Niedrigen.

Es kommt eine Zeit, ihr Mönche, wo diese Welt untergeht. Beim Untergang der Welt aber, ihr Mönche, werden die Wesen gewöhnlich unter den Strahlenden Göttern wiedergeboren. Dort verweilen sie, geistgezeugt, Wonne genießend, im eigenen Glanze strahlend, die Lüfte durchquerend und in Seligkeit dahinlebend, lange Zeiten hindurch. Bei einem Weltuntergang aber, ihr Mönche, da gelten die Strahlenden Götter als die Höchsten. Aber auch bei den Strahlenden Göttern, ihr Mönche, da zeigt sich Veränderung und Wechsel. Solches erkennend, ihr Mönche, wendet der wissende, edle Jünger sich davon ab. Sich davon abwendend, wird er beim Höchsten entsüchtet, um wieviel mehr noch beim Niedrigen.

Zehn Allheitsgebiete (*kasina*) gibt es, ihr Mönche. Welche zehn? Da nimmt einer die Erde als Allheit wahr, über sich, unter sich, ringsherum, einheitlich, unermesslich. Ein anderer nimmt das Wasser als Allheit wahr, andere das Feuer, den Wind, das Blaue, das Gelbe, das Rote, das Weiße, den Raum oder das Bewußtsein, über sich, unter sich, ringsherum, einheitlich, unermesslich. Als höchstes aber, ihr Mönche, von diesen zehn Allheitsgebieten gilt es, wenn einer das Bewußtsein als Allheit wahrnimmt, über sich, unter sich, ringsherum, einheitlich, unermesslich. Solcherart wahrnehmende Wesen gibt es, ihr Mönche. Aber auch bei den solcherart wahrnehmenden Wesen, ihr Mönche, da zeigt sich Veränderung und Wechsel. Solches erkennend, ihr Mönche, wendet der wissende, edle Jünger sich davon ab. Sich davon abwendend, wird er beim Höchsten entsüchtet, um wieviel mehr noch beim Niedrigen.

Acht Überwindungsgebiete (*abhibháyatana*) gibt es, ihr Mönche (*abhibháyatana*; s. [A.VIII.65](#)). Welche acht?

Am eigenen Körper Formen wahrnehmend, sieht da einer nach außen hin begrenzte Formen, schöne oder häßliche; und diese überwindend, ist er sich dessen bewußt, daß er dies weiß und kennt. Dies ist das erste Überwindungsgebiet.

Am eigenen Körper Formen wahrnehmend, sieht da einer nach außen hin unbegrenzte Formen, schöne oder häßliche; und diese überwindend, ist er sich dessen bewußt, daß er dies weiß und kennt. Dies ist das zweite Überwindungsgebiet.

Am eigenen Körper keine Formen wahrnehmend, sieht da einer nach außen hin begrenzte Formen, schöne oder häßliche; und diese überwindend, ist er sich dessen bewußt, daß er dies weiß und kennt. Dies ist das dritte Überwindungsgebiet.

Am eigenen Körper keine Formen wahrnehmend, sieht da einer nach außen hin unbegrenzte Formen, schöne oder häßliche; und diese überwindend, ist er sich dessen bewußt, daß er dies weiß und kennt. Dies ist das vierte Überwindungsgebiet.

Am eigenen Körper keine Formen wahrnehmend, sieht da einer nach außen hin blaue Formen, von blauer Farbe, blauem Aussehen, blauem Glanz. Gleichwie etwa Flachsblüte oder ein beiderseits geglätteter Benaresstoff blau ist, von blauer Farbe, blauem Aussehen, blauem Glanz; ebenso auch sieht da einer, am eigenen Körper keine Formen wahrnehmend, nach außen hin blaue Formen, von blauer Farbe, blauem Aussehen, blauem Glanz. Und diese überwindend, ist er sich dessen bewußt, daß er dies weiß und kennt. Dies ist das fünfte Überwindungsgebiet.

Am eigenen Körper keine Formen wahrnehmend, sieht da einer nach außen hin gelbe Formen, von gelber Farbe, gelbem Aussehen, gelbem Glanz. Gleichwie etwa die Kannikára-Blüte (\*1) oder ein beiderseits geglätteter Benaresstoff gelb ist, von gelber Farbe, gelbem Aussehen, gelbem Glanz; ebenso auch sieht da einer am eigenen Körper keine Formen wahrnehmend, nach außen hin gelbe Formen, von gelber Farbe, gelbem Aussehen, gelbem Glanz. Und diese überwindend, ist er sich dessen bewußt, daß er dies weiß und kennt. Dies ist das sechste Überwindungsgebiet.

Am eigenen Körper keine Formen wahrnehmend, sieht da einer nach außen hin rote Formen, von roter Farbe, rotem Aussehen, rotem Glanz. Gleichwie da etwa die Eibischblüte (*bandhujivaka*, pentapetes phoenicea, Hibiskus) oder ein beiderseits geglätteter Benaresstoff rot ist, von roter Farbe, rotem Aussehen, rotem Glanz; ebenso auch sieht da einer, am eigenen Körper keine Formen wahrnehmend, nach außen hin rote Formen, von roter Farbe, rotem Aussehen, rotem Glanz. Und diese überwindend, ist er sich dessen bewußt, daß er dies weiß und kennt. Dies ist das siebente Überwindungsgebiet.

Am eigenen Körper keine Formen wahrnehmend, sieht da einer nach außen hin weiße Formen, von weißer Farbe, weißem Aussehen, weißem Glanz. Gleichwie etwa der Morgenstern oder ein beiderseits geglätteter Benaresstoff weiß ist, von weißer Farbe, weißem Aussehen, weißem Glanz; ebenso auch sieht da einer, am eigenen Körper keine Formen wahrnehmend, nach außen hin weiße Formen, von weißer Farbe, weißem Aussehen, weißem Glanz. Und diese überwindend, ist er sich dessen bewußt, daß er dies weiß und kennt. Dies ist das achte Überwindungsgebiet. Diese acht Überwindungsgebiete gibt es, ihr Mönche.

Als höchstes aber von diesen acht Überwindungsgebieten gilt es, ihr Mönche, wenn da einer, am eigenen Körper keine Formen wahrnehmend, nach außen hin weiße Formen sieht, von weißer Farbe, weißem Aussehen, weißem Glanz; und wenn er, diese überwindend, sich dessen bewußt ist, daß er dies weiß und kennt. Solcherart wahrnehmende Wesen gibt es, ihr Mönche. Aber auch bei den solcherart wahrnehmenden Wesen, ihr Mönche, da zeigt sich Veränderung und Wechsel. Solches erkennend, ihr Mönche, wendet sich der wissende, edle Jünger davon ab. Sich davon abwendend, wird er beim Höchsten entsüchtet, um wieviel mehr noch beim Niedrigen.

Vier Wege des Fortschritts gibt es, ihr Mönche. Welche vier? Den mühsamen Fortschritt, verbunden mit langsamem Verständnis; den mühsamen Fortschritt, verbunden mit schnellem Verständnis; den mühelosen Fortschritt, verbunden mit langsamem Verständnis; den mühelosen Fortschritt, verbunden mit schnellem Verständnis (vgl. [A.IV.161-162](#)). Der höchste aber von diesen vier Wegen des Fortschritts ist der leichte Fortschritt, verbunden mit schnellem Verständnis. Solcherart wahrnehmende Wesen gibt es. Aber auch bei solcherart wahrnehmenden Wesen da zeigt sich Veränderung und Wechsel. Solches erkennend, ihr Mönche, wendet der wissende, edle Jünger sich davon ab. Sich davon abwendend, wird er beim Höchsten entsüchtet, um wieviel mehr noch beim Niedrigen.

Vier Arten der Wahrnehmung gibt es, ihr Mönche. Welche vier? Einer nimmt Begrenztes wahr; einer nimmt Erhabenes wahr; einer nimmt Unbegrenztes wahr; einer nimmt in der Vorstellung 'Nichts ist da', das Nichtheitsgebiet wahr (\*2). Diese vier Arten der Wahrnehmung gibt es. Die höchste aber von diesen vier Arten der Wahrnehmung ist es, wenn einer, in der Vorstellung 'Nichts ist da', das Nichtheitsgebiet wahrnimmt. Solcherart wahrnehmende Wesen gibt es. Aber auch bei solcherart wahrnehmenden Wesen, ihr Mönche, da zeigt sich Veränderung und Wechsel. Solches erkennend, ihr Mönche, wendet der wissende, edle Jünger sich davon ab. Sich davon abwendend, wird er beim Höchsten entsüchtet, um wieviel mehr noch beim Niedrigen.

Das, ihr Mönche, ist die höchste unter den Ansichten der anderen Asketen, nämlich: »Hätte es nicht [in früherem Dasein Wiedergeburt erzeugendes Wirken] geben, so wäre mir jetzt kein [Dasein] beschieden; wenn es [jetzt] kein [Karma] geben wird, so wird mir kein [künftiges Dasein] beschieden sein (\*3).« Bei einem, ihr Mönche, der solche Ansicht hat, kann man erwarten, daß er keine Zuneigung zum Dasein mehr haben wird und keine Abneigung gegen die Aufhebung des Daseins. Wesen mit solcherart Ansichten gibt es. Aber auch bei Wesen mit solchen Ansichten, ihr Mönche, da zeigt sich Veränderung und Wechsel. Solches erkennend, ihr Mönche, wendet der wissende, edle Jünger sich davon ab. Sich davon abwendend, wird er beim Höchsten entsüchtet, um wieviel mehr noch beim Niedrigen.

Es gibt da, ihr Mönche, einige Asketen und Brahmanen, welche die absolute Reinheit (*paramattha-visuddhi*; vgl. Snp., [v. 788](#): *suddham paramam*) verkünden. Als Höchstes aber, ihr Mönche, gilt es bei den Lehrern der absoten Reinheit, wenn man nach völliger Überwindung des Nichtheitsgebietes in das Gebiet der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung eingetreten ist. Dieses lernen sie kennen und zu dessen Verwirklichung weisen sie die Lehre. Solcherart de Wesen gibt es. Aber auch bei Wesen, die solches lehren, da zeigt sich Veränderung und Wechsel. Solches erkennend, ihr Mönche, wendet der wissende, edle Jünger sich davon ab.

Sich davon abwendend, wird er beim Höchsten entsüchtet, um wieviel mehr noch beim Niedrigen.

Es gibt da, ihr Mönche, einige Asketen und Brahmanen, welche das höchste Nibbána bei Lebzeiten verkünden. Als Höchstes aber, ihr Mönche, gilt bei den Lehrern des höchsten Nibbána bei Lebzeiten, bei den sechs Grundlagen des Sinneneindrucks Entstehen und Vergehen, den Genuß, das Elend und die Entrinnung der Wirklichkeit gemäß erkannt zu haben und so die haftlose Erlösung zu gewinnen. Mich aber, ihr Mönche, der ich solches lehre, solches verkünde, beschuldigen einige Asketen und Brahmanen in falscher, nichtiger, unehrlicher, unwahrer Weise, indem sie sagen: Nicht verkündet der Asket Gotama der Sinnendinge völlige Durchschauung, nicht verkündet er der körperlichen Dinge völlige Durchschauung, nicht verkündet er der Gefühle völlige Durchschauung.« Doch gewiß verkünde ich, ihr Mönche, der Sinnendinge völlige Durchschauung, der körperlichen Dinge völlige Durchschauung, der Gefühle völlige Durchschauung; und schon bei Lebzeiten gestillt, entwöhnt, kühl geworden, verkünde ich das haftlose völlige Nibbána.

---

(\*1) Skr: *karnikára*, *sterospermum acerifolium*; eine Baublüte, die häufig als Beispiel für die gelbe Farbe dient.

(\*2) K: Die begrenzte Wahrnehmung ist die der Sinnenphäre; die erhabene die der feinkörperlichen Sphäre; die unbegrenzte die des Überweltlichen (*lokuttara*; d.i. im achtfachen Pfad und Fruchtbewußtsein der Heiligkeitsstufen), das »Nichtheitsgebiet« ist die dritte unkörperliche Vertiefung. Die vierte unkörperliche Vertiefung, das »Gebiet von Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung«, zählt nicht mehr als eine Wahrnehmungsart (s. [A.IX.36](#) Ende).

(\*3) Die Wiedergabe folgt der Erklärung des Kommentars. Vgl. Anm. zu [A.VII.52](#).

---

## A.X. 60 Die Heilung des Girimánanda

Einst weilte der Erhabene im Jetahaine bei Sávatthí, im Kloster des Anáthapindika. Damals nun war der ehrwürdige Girimánanda krank, leidend, von schwerer Krankheit befallen. Und der ehrwürdige Ananda begab sich zum Erhabenen, begrüßte ihn ehrfurchtsvoll und setzte sich zur Seite nieder. Seitwärts sitzend, sprach der ehrwürdige Ananda zum Erhabenen also:

»Der ehrwürdige Girimánanda, o Herr, ist krank, leidend, von schwerer Krankheit befallen. Gut wäre es, o Herr, wenn sich der Erhabene zu ihm hinbegeben möchte durch Mitleid bewogen.«

-»Wenn du, Ananda, zum Mönche Girimánanda hingehen und ihm zehn Betrachtungen weisen willst, so mag es sein, daß nach deren Anhören die Krankheit des Mönches Girimánanda auf der Stelle schwindet. Welches sind die zehn Betrachtungen?

Die Betrachtung der Vergänglichkeit, der Ichlosigkeit, der Unreinheit, des Elends des Aufgebens, der Entsüchtung, der Erlöschung, der Reizlosigkeit allen Daseins, die Betrachtung der Vergänglichkeit aller Daseinsbildungen und die Achtsamkeit bei Ein- und Ausatmung.

Was aber, Ananda, ist die Betrachtung der Vergänglichkeit? Da begibt sich der Mönch in den Wald, an den Fuß eines Baumes oder in eine einsame Behausung, und erwägt bei sich also: 'Vergänglich ist die Körperlichkeit, vergänglich ist das Gefühl, vergänglich ist die Wahrnehmung, vergänglich sind die Gestaltungen, vergänglich ist das Bewußtsein.' So verweilt er bei den fünf die Objekte des Haftens bildenden Daseinsgruppen in der Betrachtung ihrer Vergänglichkeit.

Was aber, Ananda, ist die Betrachtung der Ichlosigkeit? Da begibt sich der Mönch in den Wald, an den Fuß eines Baumes oder in eine einsame Behausung, und erwägt bei sich also: 'Ohne ein Ich sind Auge und Formen, ohne ein Ich Ohr und Töne, ohne ein Ich Nase und Düfte, ohne ein Ich Zunge und Geschmäcke, ohne ein Ich der Körper und die Körpereindrücke, ohne ein Ich der Geist und die Geistobjekte.' So weilt er bei diesen sechs inneren und sechs äußeren Sinnengrundlagen in der Betrachtung ihrer Ichlosigkeit. Das, Ananda, nennt man die Betrachtung der Ichlosigkeit.

Was aber, Ananda, ist die Betrachtung der Unreinheit? Da betrachtet der Mönch diesen Körper, von der Fußsohle aufwärts und vom Haarschopf abwärts, den hautumgrenzten, mit vielerlei Unrat angefüllten, so nämlich: 'An diesem Körper gibt es Kopfhare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Innenhaut, Milz, Lunge, Darm, Gekröse, Mageninhalt, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Lymphe, Speichel, Rotz, Gelenköl und Urin.' So weilt er bei diesem Körper in Betrachtung seiner Unreinheit. Das, Ananda, nennt man die Betrachtung der Unreinheit.

Was aber, Ananda, ist die Betrachtung des Elends? Da begibt sich der Mönch in den Wald, an den Fuß eines Baumes oder in eine einsame Behausung und erwägt bei sich also: 'Wahrlich, voller Leiden ist dieser Körper, voller Elend. Es entstehen in

diesem Körper mannigfache Leiden, als wie Erkrankungen von Auge, Ohr, Nase, Zunge, Leib, Kopf, Ohrmuschel, Mund und Zähnen, Husten, Engbrüstigkeit, Schnupfen, Entzündung, Fieber, Magenschmerzen, Ohnmacht, Durchfall, Gliederreißen, Ruhr, Aussatz, Beulen, Ausschlag, Schwindsucht, Fallsucht, Zitteroch, Jucken, Grind, Krätze, Räude, Erkrankungen des Blutes und der Galle, Zuckerkrankheit, Lähmung, Blattern, Fistel, durch Galle, Schleim und Gase oder deren Zusammenwirken hervorgerufene Krankheiten, durch Temperaturwechsel, unregelmäßige Lebensweise und Unfall bedingte Krankheiten, durch früheres Karma verschuldete Krankheiten, sowie Kälte, Hitze, Hunger, Durst, Kot und Urin.' So weit er bei diesem Körper in Betrachtung des Elends. Das, Ananda, ist die Betrachtung des Elends.

»Was aber Ananda, ist die Betrachtung des Aufgebens? Da läßt der Mönch einen aufgestiegenen sinnlichen Gedanken nicht Fuß fassen, überwindet, vertreibt und verrichtet ihn, bringt ihn zum Schwinden. Er läßt einen aufgestiegenen Gedanken des Hasses... der Schädigung sowie (andere) jeweils aufsteigende üble, unheilsame Dinge nicht Fuß fassen, überwindet, vertreibt und vernichtet sie, bringt sie zum Schwinden. Das, Ananda, nennt man die Betrachtung des Aufgebens.

»Was aber, Ananda, ist die Betrachtung der Entsüchtung? Da begibt sich der Mönch in den Wald, an den Fuß eines Baumes oder in eine einsame Behausung und wägt bei sich also: 'Das ist der Friede, das ist das Erhabene, nämlich der Stillstand aller Daseinsgebilde, die Entledigung von allen Daseinssubstraten, die Gierversiegung, die Entsüchtung, das Nibbána!' Das, Ananda, nennt man die Betrachtung Entsüchtung.

»Was aber, Ananda, ist die Betrachtung der Erlöschung? Da begibt sich der Mönch den Wald, an den Fuß eines Baumes oder in eine einsame Behausung und erwägt bei sich also: 'Das ist der Friede, das ist das Erhabene, nämlich der Stillstand aller Daseinsgebilde, die Entledigung von allen Daseinssubstraten, die Gierversiegung, die Erlöschung, das Nibbána!' Das, Ananda, nennt man die Betrachtung der Erlöschung.

»Was aber, Ananda, ist die Betrachtung der Reizlosigkeit allen Daseins? Da überwindet der Mönch das krampfhaftes Hängen an der Welt, diese beharrliche, hartnäckige Tendenz des Geistes, er wendet sich davon ab und haftet nicht daran. Das, Ananda, nennt man die Betrachtung der Reizlosigkeit allen Daseins.

»Was aber, Ananda, ist die Betrachtung der Vergänglichkeit aller Daseinsbildungen? Da empfindet der Mönch Entsetzen, Ekel und Abscheu vor allen Daseinsbildungen. Das, Ananda, nennt man die Betrachtung der Vergänglichkeit aller Daseinsbildungen.

»Was aber Ananda, ist die Achtsamkeit bei Ein- und Ausatmung? Da begibt sich der Mönch in den Wald, an den Fuß eines Baumes oder in eine einsame Behausung. Mit gekreuzten Beinen setzt er sich nieder, den Körper gerade aufgerichtet, die Achtsamkeit vor sich gegenwärtig haltend. Achtsam atmet er ein, achtsam atmet er aus.

Atmet er kurz ein, so weiß er: 'Ich atme kurz ein'; atmet er kurz aus, so weiß er: 'Ich atme kurz aus'. Atmet er lang ein, so weiß er: 'Ich atme lang ein'; atmet er lang aus,

so weiß er: 'Ich atme lang aus'. 'Den ganzen (Atem-) Körper klar empfindend, will ich einatmen', so übt er sich. 'Den ganzen (Atem-) Körper klar empfindend, will ich ausatmen', so übt er sich. 'Die Körperfunktion beruhigend, will ich einatmen', so übt er sich. 'Die Körperfunktion beruhigend, will ich ausatmen', so übt er sich.

'Die Verzückung klar empfindend, will ich einatmen... ausatmen', so übt er sich. 'Die Freude klar empfindend, will ich einatmen... ausatmen', so übt er sich. 'Die Geistesfunktion klar empfindend, will ich einatmen... ausatmen', so übt er sich. 'Die Geistesfunktion beruhigend, will ich einatmen... ausatmen', so übt er sich.

'Den Geisteszustand klar empfindend, will ich einatmen... ausatmen', so übt er sich. 'Den Geist erheiternd, will ich einatmen... ausatmen', so übt er sich. 'Den Geist sammelnd, will ich einatmen... ausatmen', so übt er sich. 'Den Geist befreiend, will ich einatmen... ausatmen', so übt er sich.

'Die Vergänglichkeit betrachtend, will ich einatmen... ausatmen', so übt er sich. 'Die Entzüchtung betrachtend, will ich einatmen... ausatmen', so übt er sich. 'Die Erlöschung betrachtend, will ich einatmen... ausatmen', so übt er sich. 'Die Entledigung betrachtend, will ich einatmen... ausatmen', so übt er sich.

Das, Ananda, nennt man die Achtsamkeit bei Ein- und Ausatmung (\*1).

Wenn du, Ananda, zum Mönche Girimánanda gehen und ihm diese zehn Betrachtungen weisen willst, so mag es sein, daß nach deren Anhören die Krankheit des Mönches Girimánanda auf der Stelle schwindet.«

Nachdem nun der ehrwürdige Ananda vom Erhabenen diese zehn Betrachtungen gelernt hatte, begab er sich zum ehrwürdigen Girimánanda und unterwies ihn in diesen zehn Betrachtungen. Sobald aber der ehrwürdige Girimánanda diese zehn Betrachtungen vernommen hatte, legte sich seine Krankheit auf der Stelle. Er erhob sich von seinem Krankenlager und war von seiner Krankheit geheilt.

---

(\*1) Über die »Achtsamkeit bei Ein- und Ausatmung« siehe ausführlich in [VisM. VIII.3.](#)

---

## A.X. 107 Die edle Spülung

In den südlichen Provinzen, ihr Mönche, gibt es ein Fest der »Spülung« (\*1). Dabei hält man Speise und Trank, Kauwaren, Eßwaren, Leckereien und Getränke; und auch Tanz, Gesang und Musik gibt es dabei. Eine solche »Spülung« gibt es, ihr Mönche, und nicht behaupte ich etwa, daß es so etwas nicht gebe. Doch jene Spülung, ihr Mönche, ist niedrig, gemein, weltlich, unedel, zwecklos und führt nicht zur Abwendung, Loslösung und Erlöschung, führt nicht zum Frieden, zur Durchschauung, zur Erleuchtung, zum Nibbána. Ich aber, ihr Mönche, will euch eine edle Art der Spülung weisen, die zur völligen Abwendung, Loslösung und Erlöschung führt, zum Frieden, zur Durchschauung, zur Erleuchtung, zum Nibbána; eine Spülung, derzufolge die der Geburt, dem Altern und dem Sterben unterworfenen Wesen von Geburt, Altern und Sterben erlöst werden; eine Spülung, derzufolge die dem Kummer, Jammer und Schmerz, der Trübsal und Verzweiflung unterworfenen Wesen von Kummer, Jammer, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung Erlösung finden. Und worin, ihr Mönche, besteht jene edle Spülung?

Von dem recht Erkennenden, ihr Mönche, ist verkehrte Erkenntnis ab gespült. Und die vielen üblen, unheilsamen Dinge, die zufolge verkehrter Erkenntnis entstehen, auch diese sind von ihm ab gespült; und auf Grund rechter Erkenntnis gelangen viele heilsame Dinge zur vollen Entfaltung.

Von dem recht Gesinnten, ihr Mönche, ist verkehrte Gesinnung ab gespült - von dem recht Redenden die verkehrte Rede - von dem recht Handelnden die verkehrte Handlungsweise - von dem rechten Lebensunterhalt Erwerbenden der verkehrte Lebensunterhalt - von dem recht Strebenden das verkehrte Streben - von dem recht Achtsamen die verkehrte Achtsamkeit - von dem recht Gesammelten die verkehrte Sammlung - von dem recht Wissenden das verkehrte Wissen - von dem recht Befreiten ist die verkehrte Befreiung ab gespült. Und die vielen üblen, unheilsamen Dinge, die zufolge verkehrter Befreiung entstehen, auch diese sind von ihm ab gespült; und auf Grund rechter Befreiung gelangen viele heilsame Dinge zur vollen Entfaltung.

Das, ihr Mönche, ist die edle Spülung, die zur völligen Abwendung, Loslösung und Erlöschung führt, zum Frieden, zur Durchschauung, zur Erleuchtung, zum Nibbána; eine Spülung, derzufolge die der Geburt, dem Altern und dem Sterben unterworfenen Wesen von Geburt, Altern und Sterben erlöst werden; eine Spülung, derzufolge die dem Kummer, Jammer und Schmerz, der Trübsal und Verzweiflung unterworfenen Wesen von Kummer, Jammer, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung Erlösung finden.

---

(\*1) *dhovanam*. K: »In jener Gegend verbrennen die Leute ihre Toten nicht, sondern machen ein Grab und legen die Leiche hinein. Sobald die Leiche verwittert ist, nehmen sie die Knochen heraus, waschen und ordnen sie und richten sie auf; nachdem sie Blumen und Riechstoffe geopfert haben, verwahren sie dann die Knochen. Am kommenden Festtage (*nakkhatta*) aber nehmen sie die Knochen unter Weinen und Wehklagen wieder heraus, und dann feiern sie ihr Fest.«

## A.XI. 17 Die elf Tore des Todlosen

(Auch in [M.52](#), Atthakanagara-Sutta)

Einst weilte der ehrwürdige Ananda im Dorfe Beluvá bei Vesálí. Zu jener Zeit nun war der Hausvater Dasama aus der Stadt Atthaka in irgendeiner Angelegenheit in Pátaliputta eingetroffen. Dort begab er sich zum Kukkuta-Kloster, ging auf einen der Mönche zu und sprach:

»Wo, o Herr, weilt wohl jetzt der ehrwürdige Ananda? Ich möchte, o Herr, gern den ehrwürdigen Ananda besuchen.«

»Der ehrwürdige Ananda, o Hausvater, weilt gegenwärtig im Dorfe Beluvá bei Vesálí.«

Nachdem nun der Hausvater Dasama in Pátaliputta seine Geschäfte erledigt hatte, begab er sich zum Dorfe Beluvá bei Vesálí zum ehrwürdigen Ananda. Dort angelangt, begrüßte er den ehrwürdigen Ananda ehrfurchtsvoll und setzte sich zur Seite nieder. Seitwärts sitzend, sprach der Hausvater Dasama zum ehrwürdigen Ananda also:

»Wurde wohl, ehrwürdiger Ananda, von Ihm, dem Erhabenen, dem Kenner, dem Seher, dem Heiligen, Vollkommen Erleuchteten eine einzelne Lehre klar dargelegt, wodurch in dem Mönche, der unermüdlich, eifrig und entschlossen verharrt, der noch unerlöste Geist erlöst wird, die nicht versiegten Triebe zur Versiegung gelangen und er die bisher noch unerreichte höchste Sicherheit (*anuttaram yogakkhemam*, d.i. Nibbána) erreicht?«

»Ja, o Hausvater.«

»Welches aber, ehrwürdiger Ananda, ist diese eine Lehre?«

»Da, o Hausvater, gewinnt der Mönch, ganz abgeschieden von den Sinnendingen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, die mit Gedankenfassen und Überlegen verbundene, in der Abgeschiedenheit geborene, von Verzückung und Glücksgefühl erfüllte erste Vertiefung (das ist die Stufe der Geistesruhe, *samatha*). Da überlegt er bei sich: 'Auch diese erste Vertiefung ist zusammengesetzt und zusammengesonnen. Doch was auch immer zusammengesetzt und zusammengesonnen ist, das ist vergänglich und der Auflösung unterworfen.' So erkennt er (\*1). Hierin verharrend, erreicht er die Versiegung der Triebe. Wenn er aber die Triebversiegung nicht erreicht, und zwar wegen seines Begehrens und Ergötzens an diesen geistigen Zuständen (\*2), so wird er, nach Zerstörung der fünf niederen Fesseln, in einer geistigen Welt wiedergeboren (\*3); und dort (\*4) erreicht er das Nibbána, kehrt nicht mehr zurück von jener Welt. Das, o Hausvater, ist eine Lehre, klar dargelegt von Ihm, dem Erhabenen, dem Kenner, dem Seher, dem Heiligen, Vollkommen Erleuchteten, wodurch in dem Mönche, der unermüdlich, eifrig und entschlossen verharrt, der noch unerlöste Geist erlöst wird, die nicht versiegten Triebe zur Versiegung gelangen und er die bisher unerreichte höchste Sicherheit erreicht.

Fernerhin, o Hausvater, da gewinnt der Mönch nach Stillung von Gedankenfassen und Überlegen ... die zweite Vertiefung - die dritte Vertiefung - die vierte Vertiefung - durchstrahlt mit gütigem ... mitleidigem ... mitfreudigem ... gleichmütigem Geiste die eine Himmelsrichtung, ebenso die zweite, dritte und vierte; und auch nach oben, unten, quer inmitten durchstrahlt er überall, allerwärts die ganze Welt mit einem von Güte, Mitleid, Mitfreude und Gleichmut erfüllten Geiste, einem weiten, umfassenden, unermesslichen, von Haß und Übelwollen befreiten. Da überlegt er bei sich: 'Auch dieser Gleichmut, die Befreiung des Herzens, ist zusammengesetzt und zusammengesonnen. Doch was auch immer zusammengesetzt und zusammengesonnen ist, das ist vergänglich und der Auflösung unterworfen.' So erkennt er. Hierin verharrend, erreicht er die Versiegung der Triebe. Wenn er aber die Triebversiegung nicht erreicht, und zwar wegen seines Begehrens und Ergötzens an diesen geistigen Zuständen, so wird er, nach Zerstörung der fünf niederen Fesseln, in einer geistigen Welt wiedergeboren; und dort erreicht er das Nibbána, kehrt nicht mehr zurück von jener Welt. Auch das, o Hausvater, ist eine Lehre, klar dargelegt von Ihm, dem Erhabenen, dem Kenner, dem Seher, dem Heiligen, Vollkommen Erleuchteten, wodurch in dem Mönche, der unermüdlich, eifrig und entschlossen verharret, der noch unerlöste Geist erlöst wird, die nicht versiegten Triebe zur Versiegung gelangen und er die bisher unerreichte höchste Sicherheit erreicht.

Fernerhin, o Hausvater, gewinnt der Mönch, durch völlige Aufhebung der Körperlichkeitswahrnehmung, durch das Schwinden der Rückwirkwahrnehmungen und das Nichtbeachten der Vielheitswahrnehmungen, in der Vorstellung 'Unendlich ist der Raum', das Gebiet der Raumunendlichkeit; gewinnt, durch völlige Aufhebung des Gebietes der Raumunendlichkeit, in der Vorstellung 'Unendlich ist das Bewußtsein', das Gebiet der Bewußtseinsunendlichkeit; gewinnt, durch völlige Aufhebung des Gebietes der Bewußtseinsunendlichkeit, in der Vorstellung 'Nichts ist da', das Gebiet der Nichtsheit. Da überlegt er bei sich: 'Auch diese Erreichung des Gebietes der Nichtsheit ist zusammengesetzt und zusammengesonnen. Doch was auch immer zusammengesetzt und zusammengesonnen, das ist vergänglich und der Auflösung unterworfen.' So erkennt er. Hierin verharrend, erreicht er die Versiegung der Triebe. Wenn er aber die Triebversiegung nicht erreicht, und zwar wegen seines Begehrens und Ergötzens an diesen geistigen Zuständen, so wird er, nach Zerstörung der fünf niederen Fesseln, in einer geistigen Welt wiedergeboren; und dort erreicht er das Nibbána, kehrt nicht mehr zurück von jener Welt. Auch das, Hausvater, ist eine Lehre, klar dargelegt von Ihm, dem Erhabenen, dem Kenner, dem Seher, dem Heiligen, Vollkommen Erleuchteten, wodurch in dem Mönche, der unermüdlich, eifrig und entschlossen verharret, der noch unerlöste Geist erlöst wird, die nicht versiegten Triebe zur Versiegung gelangen und er die bisher unerreichte höchste Sicherheit erreicht.«

Auf diese Worte sprach der Hausvater Dasama also zum ehrwürdigen Ananda: »Gleichwie, o Herr, ein Mann, der nach einem verborgenen Schatze sucht, auf einmal elf Schatzgruben entdecken sollte, ebenso auch, o Herr, habe ich, der ich bloß nach einem einzigen Tore zur Todlosigkeit suchte, gleich von elf Toren zur Todlosigkeit erfahren. Und gleichwie, o Herr, ein Mann, dessen Haus elf Tore besitzt, bei einem Brande des Hauses sich durch irgendeines der Tore retten kann; ebenso auch, o Herr, kann ich mich durch irgendeines dieser elf Tore des Todlosen retten. Jene Andersgläubigen wahrlich, o Herr, würden da für ihren Lehrer das Lehrgeld einsammeln. Sollte da nicht auch ich dem ehrwürdigen Ananda eine Spende

darbieten?« Und der Hausvater Dasama aus der Stadt Atthaka ließ die in Vesálf und Pátaliputta weilenden Mönche zusammenkommen, bewirtete und bediente sie eigenhändig mit auserlesenen Speisen, harter und weicher Kost und beschenkte darauf jeden der Mönche mit einem Gewänderpaar, den ehrwürdigen Ananda aber mit einem Dreigewand und ließ für den ehrwürdigen Ananda für fünfhundert Goldstücke ein Kloster bauen.

---

(\*1) Das ist die sich an die Vertiefung anschließende und sie zum Objekt nehmende Stufe des Klarblicks (*vipassaná*).

(\*2) *ten'eva dhammarágena táya dhammanandiyá*, s. IX, No. 36.

(\*3) *opapátiko hoti*, wtl: ein spontan geborenes Wesen. Die in den Götterwelten wiedergeborenen Wesen haben spontane, d.i. ungeschlechtliche Geburt.

(\*4) »Dort«, nämlich in der Götterwelt der »Reinen Gefilde« (*suddhávása*), der letzten Wiedergeburtstätte der Nichtwiederkehrer, stärkt er seinen Klarblick.

---

### **S.43.13 Das Ziel**

"Das Ziel will ich euch zeigen, ihr Mönche, und den zum Ziel führenden Pfad. Das höret! Was ist, ihr Mönche, das Ziel? Die Versiegung von Reiz, Abwehr und Verblendung, ihr Mönche, das nennt man, ihr Mönche, das Ziel. Und was ist der zum Ziel führende Pfad? Auf den Körper gerichtete Achtsamkeit, Ruhe und Klarsicht, die sechsfache Einigung, die 4 Pfeiler der Achtsamkeit, die 4 rechten Kämpfe, die 4 Machtfahrten, die 5 Fähigkeiten, die 5 Kräfte, die 7 Erweckungen, der edle achtfältige Pfad. Das nennt man den zum Ziel führenden Pfad.

So habe ich euch denn, ihr Mönche, das Ziel gezeigt und den zum Ziel führenden Pfad. Was ein Meister, ihr Mönche, den Jüngern aus Wohlwollen und Mitempfinden, von Mitleid bewogen, schuldet, das habt ihr von mir empfangen. Da laden, ihr Mönche, Bäume ein, dort leere Klausen. Wirket Schauung, ihr Mönche, auf daß ihr nicht lässig werdet, später nicht Reue empfindet: das haltet als unser Gebot"

## A.VI. 78 Die Mittel zur Triebversiegung

Der mit sechs Eigenschaften ausgestattete Mönch, ihr Mönche, lebt schon bei Lebzeiten glücklich und voll innerer Heiterkeit und besitzt die vollen Mittel zur Triebversiegung.

Welches sind diese sechs Eigenschaften?

- Da hat der Mönch Freude an der Lehre,
- Freude an der Geistesentfaltung,
- Freude am Aufgeben,
- Freude an der Abgeschlossenheit,
- Freude an der leidlosen Stätte,
- Freude am Weltentrücktsein (*nippapañcárámo*; d.h. am Nibbána).

## A.V. 25 Förderung rechter Erkenntnis

Rechte Erkenntnis, ihr Mönche, die durch fünf Dinge gefördert wird, zeitigt die Frucht der Gemütserlösung, hat die Frucht der Gemütserlösung zum Ergebnis, zeitigt die Frucht der Weisheitserlösung, hat die Frucht der Weisheitserlösung zum Ergebnis. Welches sind diese fünf Dinge?

Da wird, ihr Mönche, die rechte Erkenntnis durch Sittlichkeit gefördert, durch großes Wissen, durch Besprechung (\*1) [der Lehre], durch Geistesruhe und durch Hellblick. Rechte Erkenntnis, ihr Mönche, die durch diese fünf Dinge gefördert wird, zeitigt die Frucht der Gemütserlösung, hat die Frucht der Gemütserlösung zum Ergebnis, zeitigt die Frucht der Weisheitserlösung, hat die Frucht der Weisheitserlösung zum Ergebnis.

(\*1) Subk: Für einen, der mit lauterer Sittlichkeit ein Meditationsobjekt übt, ist das Hören (d.i. Studium) der Lehre wünschenswert, danach auch die Besprechung über das richtige Verständnis (des Gelernten); wenn dadurch die Übung des Meditationsobjektes Klärung und Berichtigung gefunden hat, kommt Geistesruhe zustande (d.i. meditative Sammlung); wer sich dann derart gesammelten Geistes dem Hellblicke widmet, der wird den Hellblick zur Vollendung bringen; und vollendeter Hellblick bringt die Rechte Erkenntnis der Hohen Pfade (des Stromeintritts usw.) zur Entfaltung. Weil sich so durch die Aufeinanderfolge dieser Hilfsmittel ein sichtbarer Fortschritt ergibt, ist dieser Lehrtext als eine stufenweise Darlegung zu verstehen.

## A.V. 26 Fünf Befreiungswege

Fünf Befreiungswege (\*1) gibt es, ihr Mönche, auf denen dem strebsam, eifrig, selbstentschlossen verweilenden Mönche der unbefreite Geist befreit wird, die unversiegten Triebe zur Versiegung gelangen und er des bisher unerreichten höchsten Friedens (*yogakkhema*) teilhaftig wird. Welches sind diese fünf?

Da, ihr Mönche, weist der Meister oder ein würdiger Ordensbruder dem Mönche die Lehre. Und soweit, ihr Mönche, der Meister oder der würdige Ordensbruder dem Mönche die Lehre darlegt, soweit versteht er die Lehre und ihren Sinn. Die Lehre und ihren Sinn verstehend, steigt dabei Freude in ihm auf; im Erfreuten erhebt sich Verzückung; verzückten Herzens wird sein Inneres beruhigt; innerlich beruhigt, empfindet er Glück; und des Glücklichen Geist sammelt sich. Das, ihr Mönche, ist der erste Befreiungsweg, auf dem einem strebsam, eifrig, selbstentschlossen weilenden Mönch der unbefreite Geist befreit wird, die unversiegten Triebe zur Versiegung gelangen und er des bisher unerreichten höchsten Friedens teilhaftig wird.

Ferner, ihr Mönche: da weist zwar nicht der Meister oder ein würdiger Ordensbruder dem Mönche die Lehre, sondern soweit der Mönch die Lehre gehört und gelernt hat, soweit legt er sie den anderen ausführlich dar. Während er den anderen die gehörte und gelernte Lehre ausführlich darlegt, versteht er dabei die Lehre und ihren Sinn. Die Lehre und ihren Sinn verstehend, steigt dabei Freude in ihm auf . . . Das, ihr Mönche, ist der zweite Befreiungsweg . . .

Oder: soweit er die Lehre gehört und gelernt hat, sagt er sie sich ausführlich her . . . Das, ihr Mönche, ist der dritte Befreiungsweg . . .

Oder: soweit er die Lehre gehört und gelernt hat, soweit sinnt und denkt er über sie nach . . . Das, ihr Mönche, ist der vierte Befreiungsweg . . .

Oder: er hat einen gewissen Gegenstand der Geistessammlung (\*2) gründlich erfaßt, gründlich erwogen, gut verstanden, in Weisheit gut durchdrungen. Und soweit er nun diesen Gegenstand der Geistessammlung gründlich erfaßt hat, ihn gründlich erwogen, gut verstanden und in Weisheit gut durchdrungen hat, soweit versteht er die Lehre und ihren Sinn. Die Lehre und ihren Sinn verstehend, steigt dabei in ihm Freude auf; im Erfreuten erhebt sich Verzückung; verzückten Herzens wird sein Inneres beruhigt; innerlich beruhigt, empfindet er Glück; und des Glücklichen Geist sammelt sich. Das, ihr Mönche, ist der fünfte Befreiungsweg, auf dem einem strebsamen, eifrigen, selbstentschlossen weilenden Mönch der unbefreite Geist befreit wird, die unversiegten Triebe zur Versiegung gelangen und er des bisher unerreichten höchsten Friedens teilhaftig wird.

Diese fünf Befreiungswege gibt es, ihr Mönche.

(\*1) *vimutt'āyatana*: K: *vimuccana-kāranāni*, Ursachen der Befreiung. *Āyatana* wird übrigens in den Kommentaren meist als *kāraṇa* erklärt. So auch im Falle der sechs *āyatana*, d.i. der sechs inneren und sechs äußeren Sinnengrundlagen (Organe und Objekte), die als die Ursachen oder Quellen des betr. Sinnen-, bzw. Geistbewußtseins aufgefaßt werden. Westliche Gelehrte haben den Begriff auch in diesem Zusammenhang meist mit 'Gebiet' (K.E. Neumann), 'domain', 'sphere' (Rhys Davids u.a.) wiedergegeben.

(\*2) K: Eine gewisse geistige Sammlung, erreicht bei einer der achtunddreißig (meditativen) Vorstellungen (*ārammaṇa*), das ist *samādhi-nimitta*, 'Gegenstand der Sammlung'.

### **S.43.1-12 Körper usw.**

"Das Ungestaltete, ihr Mönche, will ich euch zeigen und den zum Ungestalteten führenden Pfad. Das höret!

Was ist nun, ihr Mönche, das Ungestaltete? Die Versiegung von Reiz, die Versiegung von Abwehr, die Versiegung von Verblendung, das nennt man, ihr Mönche, das Ungestaltete. Und was ist der zum Ungestalteten führende Pfad?

(1) Die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit.

(2) Ruhe und Klarsicht.

(3) Einigung mit Erwägen und Sinnen, ohne Erwägen nur mit Sinnen, nur mit Erwägen und ohne Sinnen.

(4) Leere, vorstellungslose, ungerichtete Einigung.

(5) Die 4 Pfeiler der Achtsamkeit: Da wacht, ihr Mönche, ein Mönch beim Körper über den Körper, unermüdlich, klar bewußt, achtsam, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Kümmerns, wacht so bei den Gefühlen über die Gefühle, beim Herzen über das Herz, bei den Dingen über die Dinge.

(6) Die 4 rechten Kämpfe. Da weckt, Ihr Mönche, ein Mönch den Willen, unaufgestiegene böse unheilsame Dinge nicht aufsteigen zu lassen, aufgestiegene böse unheilsame Dinge zu überwinden, nicht aufgestiegene heilsame Dinge aufsteigen zu lassen, aufgestiegene heilsame Dinge zu festigen, nicht zu lockern, sie weiterentwickeln, erschließen, entfalten, erfüllen zu lassen: er müht sich darum, mutig bestrebt, rüstet das Herz, macht es kampfbereit.

(7) Die 4 Machtfährten. Da entfaltet, ihr Mönche, der Mönch die durch die Einigung, Ausdauer und Gestaltung des Willens, der Tatkraft, des Herzens, des Prüfens entfaltete Machtfährte.

(8-9) Die 5 Fähigkeiten und Kräfte. Da entfaltet, ihr Mönche, der Mönch Fähigkeit und Kraft des Vertrauens, der Tatkraft, der Achtsamkeit, der Einigung, der Weisheit, die einsam erzeugten, entreizt erzeugten, entrodet erzeugten, die in Endsal übergehen

(10) Die 7 Erweckungen. Da entfaltet der Mönch, ihr Mönche, die Erweckung der Achtsamkeit, der Lehrergründung, der Tatkraft, der Verzückung, der Beschwichtigung, der Einigung, des Gleichmuts, die einsam gezeugten, entreizt gezeugten, ausgerodet gezeugten, die in Endsal übergehen.

(11) Den edlen achtfältigen Pfad. Da entfaltet der Mönch, ihr Mönche, rechte Ansicht, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechten Wandel, rechtes Mühen, rechte Achtsamkeit, rechte Einigung, die einsam gezeugten, entreizt gezeugten, ausgerodet gezeugten, die in Endsal übergehen.

(12) Das nennt man den zum Ungestalteten führenden Pfad. So hab ich euch denn, ihr Mönche, das Ungestaltete gezeigt und den zum Ungestalteten führenden Pfad. Was ein Meister, ihr Mönche, den Jüngern aus Wohlwollen und Mitempfinden, von Mitempfinden bewogen, schuldet, das habt ihr von mir empfangen. Da laden, ihr Mönche, Bäume ein, dort leere Klausen. Wirket Schauung, ihr Mönche, auf daß ihr nicht lässig werdet, später nicht Reue empfindet: das haltet als unser Gebot".

## **5. Hinweise zum Leidensende**

### **A.IV. 175 Das Leidensende**

Einst begab sich der ehrwürdige Upavána dorthin, wo der ehrwürdige Sáriputta weilte. . . .  
Und der ehrwürdige Upavána sprach zum ehrwürdigen Sáriputta also:

»Wie ist es, Bruder Sáriputta: macht man durch Wissen dem Leiden ein Ende?« -

»Das nicht, Bruder.« -

»Macht man dann wohl, Bruder Sáriputta, durch seinen [rechten] Wandel dem Leiden ein Ende?« -

»Das nicht, Bruder.« -

»Macht man dann wohl, Bruder Sáriputta, durch Wissen und [rechten] Wandel dem Leiden ein Ende?« -

»Das nicht, Bruder.« -

»Macht man wohl aber, Bruder Sáriputta, ohne Wissen und [rechten] Wandel dem Leiden ein Ende?« -

»Das nicht, Bruder.« -

»Auf die Fragen: 'Macht man, Bruder Sáriputta, durch Wissen dem Leiden ein Ende - macht man durch rechten Wandel - durch Wissen und Wandel - ohne Wissen und Wandel dem Leiden ein Ende?' - auf all dies erwidert du: 'Das nicht, Bruder.' Wie nun aber, Bruder, macht man dann dem Leiden ein Ende?« -

»Könnte man, o Bruder, durch Wissen dem Leiden ein Ende machen, dann könnte ja einer, während er noch am Leben hängt, dem Leiden ein Ende machen. Könnte man, o Bruder, durch seinen rechten Wandel oder durch Wissen und Wandel dem Leiden ein Ende machen, so könnte ja einer, während er noch am Leben hängt, dem Leiden ein Ende machen. Könnte man aber, o Bruder, ohne Wissen und ohne rechten Wandel dem Leiden ein Ende machen, dann könnte ja selbst der Weltling dem Leiden ein Ende machen; denn der Weltling, o Bruder, ist ohne Wissen und ohne rechten Wandel. Wahrlich, o Bruder, der im rechten Wandel Unvollkommene versteht und erkennt nicht der Wirklichkeit gemäß; der im Wandel Vollkommene aber versteht und erkennt der Wirklichkeit gemäß. Der Wirklichkeit gemäß verstehend und erkennend macht man dem Leiden ein Ende.«

## A.IV. 177 Ráhulas Unterweisung oder die vierfache Lehre

Einst begab sich der ehrwürdige Ráhula dorthin, wo der Erhabene weilte. Dort angelangt, begrüßte er den Erhabenen ehrerbietig und setzte sich seitwärts nieder. Der Erhabene sprach zum ehrwürdigen Ráhula also:

»Was es da, Ráhula, an festem Element beim eigenen Körper gibt und was es da außerhalb an festem Element gibt, das eben ist das feste Element. Und da sollte man der Wirklichkeit gemäß in rechter Weisheit also erkennen: 'Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.' Indem man aber der Wirklichkeit gemäß in rechter Weisheit also erkennt, wird man des festen Elementes überdrüssig, löst sich das Herz vom festen Elemente los.

Was es da, Ráhula, an flüssigem Elemente beim eigenen Körper gibt und was es da außerhalb an flüssigem Element gibt, das eben ist das flüssige Element. Und da sollte man der Wirklichkeit gemäß in rechter Weisheit also erkennen: 'Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.' Indem man aber der Wirklichkeit gemäß in rechter Weisheit also erkennt, wird man des flüssigen Elementes überdrüssig, löst sich das Herz vom flüssigen Elemente los.

Was es da, Ráhula, an Hitze-Element beim eigenen Körper gibt und was es da außerhalb an Hitze-Element gibt, das eben ist das Hitze-Element. Und da sollte man der Wirklichkeit gemäß in rechter Weisheit also erkennen: 'Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.' Indem man aber der Wirklichkeit gemäß in rechter Weisheit also erkennt, wird man des Hitze-Elementes überdrüssig, löst sich das Herz vom Hitze-Element los.

Was es da, Ráhula, an Wind-Element beim eigenen Körper gibt und was es da außerhalb an Wind-Element gibt, das eben ist das Wind-Element. Und da sollte man der Wirklichkeit gemäß in rechter Weisheit also erkennen: 'Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.' Indem man aber der Wirklichkeit gemäß in rechter Weisheit also erkennt, wird man des Wind-Elementes überdrüssig, löst sich das Herz vom Wind-Elemente los.

Wenn nun, Ráhula, der Mönch in diesen vier Elementen weder ein 'Ich' sieht noch etwas, das einem 'Ich' angehört, dann, o Ráhula, sagt man, hat dieser Mönch das Begehren abgeschnitten, hat die Fessel gelöst und durch des Ichdünkels völlige Durchschauung dem Leiden ein Ende gemacht.«

---

Vgl. M. 62. Die 'vierfache Leere' (so in K) ist die Leerheit der vier Elemente von einem ihnen inwohnenden oder sie besitzenden Ich.

---

## A.IV. 178 Die Aufhebung der Persönlichkeit

Vier Menschen, ihr Mönche, sind in der Welt anzutreffen. Welche vier?

Da gewinnt, ihr Mönche, ein Mönch eine der friedvollen Gemütsbefreiungen (d.i. eine der acht Vertiefungen, *jhána*). Er erwägt nun die Aufhebung der Persönlichkeit (\*1). Indem er aber die Aufhebung der Persönlichkeit erwägt, fühlt sein Herz keinen Drang nach Aufhebung der Persönlichkeit, findet keinen Gefallen daran, hält nicht daran fest, ist nicht dahin geneigt. Bei jenem Mönche ist die Aufhebung der Persönlichkeit nicht zu erwarten.

Gleichwie, ihr Mönche, wenn da ein Mann mit harzbeschmierten Händen einen Zweig ergreifen sollte, ihm die Hände ankleben, anhaften und anhängen möchten (\*2); ebenso gewinnt da, ihr Mönche, der Mönch eine der friedvollen Gemütsbefreiungen. Er erwägt nun die Aufhebung der Persönlichkeit. Indem er aber die Aufhebung der Persönlichkeit erwägt, fühlt sein Herz keinen Drang nach Aufhebung der Persönlichkeit, findet keinen Gefallen daran, hält nicht daran fest, ist nicht dahin geneigt. Bei jenem Mönche ist die Aufhebung der Persönlichkeit nicht zu erwarten.

Da gewinnt, ihr Mönche, ein Mönch eine der friedvollen Gemütsbefreiungen. Er erwägt nun die Aufhebung der Persönlichkeit. Indem er aber die Aufhebung der Persönlichkeit erwägt, fühlt sein Herz einen Drang nach Aufhebung der Persönlichkeit, findet Gefallen daran, hält daran fest, ist dahin geneigt. Bei jenem Mönche kann man die Aufhebung der Persönlichkeit erwarten.

Gleichwie, ihr Mönche, wenn ein Mann mit reinen Händen einen Zweig ergreift, ihm die Hände nicht ankleben, anhaften und anhängen; ebenso gewinnt da, ihr Mönche, ein Mönch eine der friedvollen Gemütsbefreiungen. Er erwägt nun die Aufhebung der Persönlichkeit. Indem er aber die Aufhebung der Persönlichkeit erwägt, fühlt sein Herz einen Drang nach Aufhebung der Persönlichkeit, findet Gefallen daran, hält daran fest, ist dahin geneigt. Bei jenem Mönche kann man die Aufhebung der Persönlichkeit erwarten. Da gewinnt, ihr Mönche, ein Mönch eine der friedvollen Gemütsbefreiungen. Er erwägt nun die Auflösung des Nichtwissens. Indem er aber die Auflösung des Nichtwissens erwägt, fühlt sein Herz keinen Drang nach der Auflösung des Nichtwissens, findet keinen Gefallen daran, hält nicht daran fest, ist nicht dahin geneigt. Bei jenem Mönche ist die Auflösung des Nichtwissens nicht zu erwarten.

Gleichwie, ihr Mönche, wenn ein Mann an einem mehrere Jahre alten Stauteiche die Zuflußkanäle verstopft, die Abflußkanäle aber öffnet und kein rechter Regenschauer kommt, man nicht erwarten kann, daß der Damm jenes Teiches bricht; ebenso gewinnt da ein Mönch eine der friedvollen Gemütsbefreiungen. Er erwägt nun die Auflösung des Nichtwissens. Indem er aber die Auflösung des Nichtwissens erwägt, fühlt sein Herz keinen Drang nach der Auflösung des Nichtwissens, findet keinen Gefallen daran, hält nicht daran fest, ist nicht dahin geneigt. Bei jenem Mönche ist die Auflösung des Nichtwissens nicht zu erwarten.

Da gewinnt, ihr Mönche, ein Mönch eine der friedvollen Gemütsbefreiungen. Er erwägt nun die Auflösung des Nichtwissens. Indem er nun die Auflösung des Nichtwissens erwägt, fühlt sein Herz einen Drang nach der Auflösung des Nichtwissens, findet Gefallen daran, hält daran fest, ist dahin geneigt. Bei jenem Mönche ist die Auflösung des Nichtwissens zu erwarten.

Gleichwie, ihr Mönche, wenn ein Mann an einem mehrere Jahre alten Stauteiche die Zuflußkanäle öffnet, die Abflußkanäle aber verstopft und ein rechter Regenschauer kommt, man zu erwarten hat, daß der Damm bricht; ebenso gewinnt da ein Mönch eine der friedvollen Gemütsbefreiungen. Er erwägt nun die Auflösung des Nichtwissens. Indem er aber die Auflösung des Nichtwissens erwägt, fühlt sein Herz einen Drang nach der Auflösung des Nichtwissens, findet Gefallen daran, hält daran fest, ist dahin geneigt. Bei jenem Mönche ist die Auflösung des Nichtwissens zu erwarten.

Diese vier Menschen, ihr Mönche, sind in der Welt anzutreffen.

---

(\*1) *sakkāya-nirodha*; identisch mit *khandha-parinibbāna*, d.h. das Erlöschen der die sogenannte Persönlichkeit bildenden fünf Daseinsgruppen (s. Wtb: *khandha*), eintretend mit dem Tode des Heiligen. Sakkāya (s. Wtb; wtl: Seinsgruppe) wird hier im K erklärt als »die auf den Daseinsebenen ablaufende Daseinsrunde«. Dies wird verständlich, wenn man aus der Analyse der Daseinsgruppen (*khandha*; s. Wtb, S. 110) weiß, daß diese stets auch die 'Objektwelt' der jeweiligen Persönlichkeit einschließen. Wenn mit Erreichung der Heiligkeit die zweifache Wurzel (Begehren und Nichtwissen) dieser 'Einheitswirklichkeit' (Erich Neumann) von Ich und Umwelt endgültig beseitigt ist, dann sind auch die in diesen beiden Wurzeln liegenden Zukunftsmöglichkeiten für die betreffende, sich als 'Persönlichkeit' darstellende Daseinskontinuität abgeschnitten. Es bedarf wohl kaum der Erwähnung, daß 'Persönlichkeit' hier (und durchweg im buddhistischen Gebrauch) nicht etwa eine 'markante Individualität' bedeutet, sondern die als Person oder Ichheit bezeichnete Verbindung geistiger und körperlicher Vorgänge.

(\*2) Dies bezieht sich, lt. K, auf die Anhänglichkeit an das Vertiefungsglück (*jhāna-nikanti*), auch in A.IV.123 als ein Hindernis der Erlösung bezeichnet wird.

---

## A.IV. 179 Die Wahnerlöschung

Einstmals begab sich der ehrwürdige Ananda dorthin, wo der ehrwürdige Sáriputta weilte. Dort angelangt wechselte er mit dem ehrwürdigen Sáriputta freundlichen Gruß, und nach Austauschen höflicher und zuvorkommender Worte setzte er sich zur Seite nieder. Seitwärts sitzend sprach der ehrwürdige Ananda zum ehrwürdigen Sáriputta also:

»Was ist wohl, Bruder Sáriputta, die Ursache, was ist der Grund, daß da gewisse Wesen nicht schon in diesem Leben die völlige Wahnerlöschung erreichen?« -

»Da, Bruder Ananda, verstehen die Wesen nicht der Wirklichkeit gemäß, was die mit Rückschritt verbundenen Vorstellungen (\*1) sind;  
sie verstehen nicht der Wirklichkeit gemäß, was die mit Stillstand verbundenen Vorstellungen (\*2) sind;  
sie verstehen nicht der Wirklichkeit gemäß, was die mit Fortschritt verbundenen Vorstellungen (\*3) sind;  
sie verstehen nicht der Wirklichkeit gemäß, was die mit Durchdringung verbundenen Vorstellungen (\*4) sind.

Das, Bruder Ananda, ist die Ursache, das ist der Grund, daß da gewisse Wesen nicht schon in diesem Leben die völlige Wahnerlöschung erreichen.« -

»Was aber, Bruder Sáriputta, ist die Ursache, was ist der Grund, daß da gewisse Wesen schon in diesem Leben die völlige Wahnerlöschung erreichen?« -

»Da, Bruder Ananda, verstehen die Wesen der Wirklichkeit gemäß, was die mit Rückschritt verbundenen Vorstellungen sind;  
sie verstehen der Wirklichkeit gemäß, was die mit Stillstand verbundenen Vorstellungen sind;  
sie verstehen der Wirklichkeit gemäß, was die mit Fortschritt verbundenen Vorstellungen sind;  
sie verstehen der Wirklichkeit gemäß, was die mit Durchdringung verbundenen Vorstellungen sind.

Das, Bruder Ananda, ist die Ursache, das ist der Grund, daß da gewisse Wesen schon in diesem Leben die völlige Wahnerlöschung erlangen.

(\*1) *hánabhágyiá saññá* (s. Wtb); z.B. der infolge aufsteigender sinnlicher Eindrücke schwindende Bewußtseinszustand der ersten Vertiefung; oder der durch aufsteigende begriffliche Vorstellungen (*vitakka-vicára*) gestörte Zustand der zweiten Vertiefung usw.

(\*2) *thitibhágyiá saññá*. Dies ist z.B. das Verharren auf einer erreichten Vertiefungsstufe, ohne deren Schwinden, aber auch ohne Fortschritt zu den höheren Vertiefungen. Dies beruht auf einer verkehrten Anhänglichkeit an den Genuß, den die betr. Vertiefung gewährt (s.o.).

(\*3) *visesabhágyiá saññá*; z.B. die vom begrifflichen Denken freien und zu höheren Vertiefung hinleitenden Vorstellungen.

(\*4) *nibbedhabhágyiá saññá*; d.h. die mit Einsicht (*vipassaná*) alles Entstandenen und dem daraus entstehenden Daseinsüberdruß verbundenen Vorstellungen. - Vgl. A.VI.63.

## 6. aus dem Milindapañha

### Mil. 4.8.10. Gibt es im Nibbána noch Leiden?

«Ist wohl, ehrwürdiger Nágasena, das Nibbána ein vollkommenes Glück, oder ist es noch mit Leid vermischt?»

«Ein vollkommenes Glück, o König, ist das Nibbána, unvermischt mit Leid.»

«Das glaube ich nicht, ehrwürdiger Nágasena. Nach meiner Überzeugung ist das Nibbána mit Leid vermischt, denn ich habe meinen Grund dafür. Bei allen nach dem Nibbána Strebenden nämlich findet man, daß sie sich körperlich und geistig quälen und ablagen, sich beim Stehen, Gehen, Sitzen, Liegen und Essen bezwingen, den Schlaf unterdrücken, die Sinne bändigen, Schätzen und Gütern entsagen und liebe Freunde und Vettern verlassen. Die aber in der Welt im Glück und Genuß leben, alle diese lassen die Sinne an den fünf Sinnendingen sich ergötzen und erfreuen: das Auge an den so mannigfaltigen, äußerst lieblichen Formen; das Ohr an den so mannigfaltigen, äußerst lieblichen, durch Gesang und Musik erzeugten, angenehm empfundenen Tönen; die Nase an den so mannigfaltigen, äußerst lieblichen, durch Blüten, Früchte, Blätter, Rinde, Wurzeln oder Kernholz erzeugten, angenehm empfundenen Düften; die Zunge an den so mannigfaltigen, äußerst lieblichen, beim Kauen, Essen, Lecken, Trinken und Schmecken erzeugten, angenehm empfundenen Geschmacksempfindungen; den Körper an den so mannigfaltigen, äußerst lieblichen, durch etwas ganz Zartes, ganz Weiches erzeugten, angenehm empfundenen Körperempfindungen; den Geist an den so mannigfaltigen, lieblichen und unlieblichen, guten und bösen, edlen und unedlen Gedanken und Erwägungen. Ihr dagegen unterdrückt, stört, hindert und hemmt den Genuß am Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, unterdrückt den körperlichen und geistigen Genuß. Bei gequältem Körper aber empfindet man körperliches Schmerzgefühl, und bei gequältem Geiste geistiges Schmerzgefühl. Hat denn nicht auch Mágandiya, der Pilger, vom Erhabenen tadelnd gesagt, daß er, der Asket Gotama, ein Lebensverneiner sei? Aus diesem Grunde eben behaupte ich, daß das Nibbána mit Leid vermischt ist.»

«Nicht ist, o König, das Nibbána mit Leid vermischt. Ein vollkommenes Glück ist das Nibbána. Was du aber als das leidvolle Nibbána bezeichnest, dies Leiden ist ja gar nicht das Nibbána, sondern nur der der Verwirklichung des Nibbána vorausgehende Zustand, das Suchen nach dem Nibbána. Ein ganz und gar vollkommenes Glück aber ist das Nibbána, unvermischt mit Leid. Darüber will ich dich aufklären. Kennen wohl, o König, die Fürsten so etwas wie Herrscherglück?»

«Gewiß, o Ehrwürdiger.»

«Ist wohl, o König, jenes Herrscherglück mit Leid vermischt?»

«Nein, o Ehrwürdiger.»

«Warum aber ziehen dann, o König, wenn ein Grenzgebiet in Aufruhr ist, zur Bezähmung der Grenzbewohner jene Fürsten, von Ministern, Räten, Soldaten und Wachen umgeben, hinaus und eilen auf ebenen und unebenen Wegen umher,

belästigt von Fliegen und Stechmücken, von Wind und Sonnenglut, führen Krieg und begeben sich in Lebensgefahr?»

«Nicht das, ehrwürdiger Nágasena, ist ja das Herrscherglück, sondern nur der dem Suchen nach dem Herrscherglück vorausgehende Zustand. Nachdem die Fürsten aber unter Leiden danach gerungen haben, genießen sie schließlich dieses Herrscherglück. Somit ist das Herrscherglück unvermischt mit Leid; und etwas anderes ist Herrscherglück, etwas anderes aber Leiden.»

«Ebenso auch, o König, ist das Nibbána ein vollkommenes Glück, unvermischt mit Leid. Die aber noch nach dem Nibbána ringen, quälen ihren Körper und Geist (Man hätte erwartet, daß Nágasena es nicht übernimmt, sondern es zurückweist, wenn König Milinda sagt, daß die «nach dem Nibbána Strebenden sich körperlich und geistig quälen»). Hatte doch der Buddha schon in seiner ersten Lehrpredigt Selbstqual und Schmerzensaskese verworfen), bezwingen sich im Stehen, Gehen, Sitzen, Liegen und Essen, unterdrücken den Schlaf, bändigen die Sinne, opfern Leib und Leben; und nachdem sie unter Leiden danach gerungen haben, genießen sie schließlich das vollkommene Glück des Nibbána, gerade wie die Fürsten nach Niederwerfung ihrer Feinde das Herrscherglück genießen. Somit ist das Nibbána ein vollkommenes Glück, unvermischt mit Leid. Nibbána ist eines und etwas anderes ist das Leiden. Auch noch einen anderen Vergleich sollst du hören. Empfinden wohl, o König, die ausgelerten Künstler so etwas wie Freude an ihrer Kunst?»

«Gewiß, o Ehrwürdiger.»

«Wozu aber, o König, begrüßen sie dann ehrfurchtsvoll ihren Lehrer, erheben sich vor ihm, holen ihm Wasser, fegen sein Haus, warten ihm mit Zahnstübchen und Mundwasser auf, begnügen sich mit Speiseresten, reiben ihn ein, baden ihn, waschen seine Füße und quälen so, indem sie ihren eigenen Willen unterdrücken und einem fremden Willen folgen, durch unbequeme Lagerstatt und grobe Nahrung ihren Körper?»

«Nicht das, ehrwürdiger Nágasena, ist ja die Freude an der Kunst, sondern nur der ihrer Erlernung vorausgehende Zustand. Nachdem sich aber die Künstler unter Leiden um die Erlernung der Kunst bemüht haben, wird ihnen schließlich die Freude an der Kunst zuteil. Somit ist die Freude an der Kunst unvermischt mit Leid; und eines ist die Freude an der Kunst und ein anderes das Leiden.»

«Ebenso auch, o König, ist das Nibbána ein vollkommenes Glück, unvermischt mit Leid. Die aber noch nach dem Nibbána ringen, quälen ihren Körper und Geist, bezwingen sich im Stehen, Sitzen, Gehen, Liegen und Essen, unterdrücken den Schlaf, bändigen die Sinne, opfern Leib und Leben; und nachdem sie unter Leiden darnach gerungen haben, genießen sie schließlich das vollkommene Glück des Nibbána, gerade wie dem ausgelerten Künstler die Freude an seiner Kunst. Somit ist das Nibbána ein vollkommenes Glück, unvermischt mit Leid; und eines ist das Leiden, etwas anderes aber das Nibbána.»

«Vortrefflich, ehrwürdiger Nágasena! So ist es, und so nehme ich es an.»

---

#### **Mil. 4.8.11. Kann man das Nibbána beschreiben?**

«Ihr sprecht da vom Nibbána, ehrwürdiger Nágasena. Läßt sich nun wohl Form, Gestalt, Dauer oder Größe dieses Nibbána durch Gleichnisse, Gründe, Ursachen und Schlußfolgerungen erklären?»

«Nein, o König, unvergleichbar ist das Nibbána.»

«Dem stimme ich nicht bei, ehrwürdiger Nágasena, daß man vom Nibbána, das doch wirklich etwas Existierendes ist, nicht Form, Gestalt, Dauer oder Größe angeben könne. Überzeuge mich denn davon anhand von Beweisen!»

«Gut, o König, ich werde dich durch Gleichnisse davon überzeugen. Gibt es wohl ein Weltmeer?»

«Gewiß, o Ehrwürdiger.»

«Wenn aber, o König, dich jemand darnach fragen sollte, wieviel Wasser sich im Weltmeere befinde, und wieviele Wesen darin hausen, was würdest du diesem auf seine Frage erwidern?»

«Ich würde sagen: <Lieber Mann, du fragst mich da etwas, das man nicht zu fragen hat. Eine solche Frage darf niemand stellen. Abzuweisen ist eine solche Frage. Und nie haben die Naturbeschreiber das Weltmeer so erklärt. Denn nicht möglich ist es, das Wasser des Weltmeeres zu messen oder die darin hausenden Wesen zu zählen!> Das würde ich diesem erwidern.»

«Warum aber, o König, würdest du betreffs des Weltmeeres, was doch etwas wirklich Existierendes ist, eine solche Antwort geben? Solltest du nicht eher das Weltmeer messen und jenem mitteilen, daß sich so und soviel Wasser darin befinde, und soviel Wesen darin hausen?»

«Das kann ich nicht, o Ehrwürdiger. Dieses Problem geht über meine Kräfte.»

«Gerade wie du, o König, von dem Weltmeere, das doch etwas wirklich Existierendes ist, sagst, daß man weder sein Wasser messen, noch die darin hausenden Wesen zählen könne: so auch kann man vom Nibbána, obwohl es etwas wirklich Existierendes ist, dennoch keine Form, Gestalt, Dauer und Größe angeben. Doch möchte ein Magiegewaltiger, Geistesmächtiger eher imstande sein, das Wasser des Weltmeeres zu messen und die darin hausenden Wesen zu zählen, als die Form, Gestalt, Dauer und Größe des Nibbána anzugeben. Aber noch einen weiteren Vergleich sollst du hören. Gibt es nicht wohl unter den Göttern solche, die man als die Formlosen Götter bezeichnet?»

«Ja, o Ehrwürdiger. Davon habe ich gehört.»

«Kann man nun wohl, o König, die Form, Gestalt, Dauer und Größe dieser Götter durch ein Gleichnis klarmachen?»

«Nein, o Ehrwürdiger.»

«Dann gibt es also, o König, keine Götter der Formlosen Welt.»

«Es gibt, o Ehrwürdiger, solche Götter, doch ihre Form läßt sich nicht erklären.»

«Genau so aber, o König, verhält es sich mit dem Nibbána.»

«Gut, ehrwürdiger Nágasena, es sei zugegeben, daß das Nibbána ein vollkommenes Glück ist. doch daß man nicht imstande ist, seine Form anzugeben. Gibt es nun aber irgend ein Merkmal des Nibbána, das sich auch in anderen Dingen findet, irgend etwas, das sich wenigstens durch ein Gleichnis andeuten ließe?»

«Nicht hinsichtlich seiner wahren Beschaffenheit, o König, wohl aber hinsichtlich seiner Merkmale läßt sich einiges durch Gleichnisse andeuten.»

«Schön, ehrwürdiger Nágasena. So künde es mir denn bald, damit ich wenigstens über einen Punkt, über die Merkmale des Nibbána, eine Erklärung habe. Lösche die Glut meines Herzens und stille sie mit dem kühlenden, linden Hauch deiner Worte!»

«Ein Merkmal der Lotosblume, o König, findet sich im Nibbána. Zwei Merkmale des Wassers finden sich darin, drei Merkmale der Arznei, vier Merkmale des Weltmeeres, fünf Merkmale der Nahrung zehn Merkmale des Raumes, drei Merkmale des Edelsteinjuwels, drei Merkmale des roten Sandelholzes, drei Merkmale des Butterölschaumes und fünf Merkmale des Berggipfels.»

«Ein Merkmal der Lotosblume, sagst du, ehrwürdiger Nágasena, finde sich im Nibbána; welches ist dieses eine Merkmal?»

«Gleichwie, o König, die Lotosblume vom Wasser unberührt bleibt, so bleibt das Nibbána von allen Leidenschaften unbefleckt. Dies ist das eine Merkmal.»

«Zwei Merkmale des Wassers, sagst du, ehrwürdiger Nágasena, fänden sich im Nibbána; welches sind diese beiden?»

«Gleichwie, o König, das Wasser kühl ist und die Glut löscht, so ist das Nibbána kühlend und löscht die Glut aller Leidenschaften. Dies ist das erste Merkmal. Wie fernerhin das Wasser den erschöpften und schmachtenden, von Durst und Hitze gequälten menschlichen und tierischen Geschöpfen den Durst stillt, so stillt das Nibbána den Durst der Sinnengier, der Daseinsgier und der Selbstvernichtungsgier. Dies ist das zweite Merkmal.»

«Drei Merkmale der Arznei, sagst du, ehrwürdiger Nágasena, finden sich im Nibbána; welches sind diese drei?»

«Gleichwie, o König, die Arznei für die Menschen, die an einer Vergiftung leiden, eine Zuflucht bildet, so ist das Nibbána die Zuflucht für die von den Leidenschaften geplagten Wesen. Dies ist das erste Merkmal. Wie fernerhin die Arznei den Krankheiten ein Ende macht, so macht das Nibbána allem Leiden ein Ende. Dies ist das zweite Merkmal. Wie fernerhin die Arznei ein ambrosischer Trank ist, so auch ist es das Nibbána. Dies ist das dritte Merkmal.»

«Vier Merkmale des Weltmeeres, sagst du, ehrwürdiger Nágasena, finden sich im Nibbána; welches sind diese vier?»

«Gleichwie, o König, das Weltmeer sich aller Leichen entledigt, so ist das Nibbána ledig jeder Leidenschaft. Dies ist das erste Merkmal. Wie fernerhin das Weltmeer gewaltig ist, uferlos, und trotz aller Zuflüsse nie ganz voll wird, so ist das Nibbána gewaltig, ohne Diesseits und Jenseits, und wird trotz aller Wesen (die es erreichen) niemals voll. Dies ist das zweite Merkmal. Wie fernerhin das Weltmeer die Behausung mächtiger Geschöpfe bildet, so bildet das Nibbána eine Stätte großer Heiliger, fleckenloser, leidenschaftserlöster, machtbegabter, willensgewaltiger Wesen. Dies ist das dritte Merkmal. Wie fernerhin das Weltmeer mit den wie Blüten aussehenden unzählbaren, mannigfachen, mächtigen Wellen bedeckt ist, so ist das Nibbána bedeckt mit den unzähligen, mannigfachen, großen, unbefleckten, lauterer Blüten des Wissens und der Erlösung. Dies ist das vierte Merkmal.»

«Fünf Merkmale der Nahrung, sagst du, ehrwürdiger Nágasena, finden sich im Nibbána; welches sind diese fünf?»

«Gleichwie, o König, die Nahrung alle Wesen am Leben erhält, so ist das Nibbána, einmal verwirklicht, der Erhalter des Lebens, indem es Alter und Tod ein Ende setzt. Dies ist das erste Merkmal. Wie fernerhin die Nahrung allen Wesen Kraft verleiht, so bringt das Nibbána, einmal verwirklicht, in allen Menschen höhere Kräfte zur Entfaltung. Dies ist das zweite Merkmal. Wie fernerhin die Nahrung allen Wesen Schönheit verleiht, so verleiht das Nibbána, einmal verwirklicht, allen Wesen Tugendschönheit. Dies ist das dritte Merkmal. Wie fernerhin die Nahrung allen Wesen Qualen lindert, so stillt das Nibbána, einmal verwirklicht, in allen Wesen die Qual der Leidenschaften. Dies ist das vierte Merkmal. Wie fernerhin die Nahrung in allen Wesen den Hunger und Durst vertreibt, so vertreibt das Nibbána, einmal verwirklicht, in allen Wesen des ganzen Leidens Hunger und Schwäche. Dies ist das fünfte Merkmal.»

«Zehn Merkmale des Raumes, sagst du, ehrwürdiger Nágasena, fänden sich im Nibbána; welches sind diese zehn?»

«Gleichwie, o König, der Raum nicht entsteht, altert und stirbt, weder verschwindet noch wiedererscheint und unüberwindbar ist, gesichert gegen den Raub durch Diebe, ohne Stützpunkt, von Vögeln belebt, Unbeschränkt und unendlich: ebenso auch entsteht, altert und stirbt das Nibbána nicht, verschwindet nicht und erscheint nicht wieder, kann nicht bezwungen oder geraubt werden, ist unabhängig, die Fährte der Edlen, unbeschränkt und unendlich. Dies sind die zehn Merkmale.»

«Drei Merkmale des (magischen) Edelsteinjuwels, sagst du, ehrwürdiger Nágasena, finden sich im Nibbána; welches sind diese drei?»

«Gleichwie, o König, das Edelsteinjuwel alle Wünsche erfüllt, Freude erweckt und Helligkeit verbreitet, so auch tut es das Nibbána. Dies sind die drei Merkmale.»

«Drei Merkmale des roten Sandelholzes, sagst du, ehrwürdiger Nágasena, finden sich im Nibbána; welches sind diese drei?»

«Gleichwie, o König, das rote Sandelholz schwer zu erlangen ist, einen unvergleichlichen Duft besitzt und von den Edlen gepriesen wird, so auch ist es mit dem Nibbána der Fall. Dies sind die drei Merkmale.»

«Drei Merkmale des Butterölschaumes, sagst du, ehrwürdiger Nágasena, finden sich im Nibbána; welches sind diese drei?»

«Gleichwie, o König, der Butterölschaum vollkommen in der Farbe ist, so auch ist das Nibbána vollkommen in der Färbung seiner Tugenden. Dies ist das erste Merkmal. Wie fernerhin der Butterölschaum vollkommen ist in seinem Duft, so auch ist das Nibbána vollkommen im Duft der Sittlichkeit. Dies ist das zweite Merkmal. Wie fernerhin der Butterölschaum vollkommen ist in seinem Geschmack, so auch ist das Nibbána vollkommen in seinem inneren Gehalt. Dies ist das dritte Merkmal.»

«Fünf Merkmale eines Berggipfels, sagst du, ehrwürdiger Nágasena, fänden sich im Nibbána; welches sind diese fünf?»

«Gleichwie, o König, der Berggipfel in die Höhe ragt, so ist das Nibbána hoch erhaben. Dies ist das erste Merkmal. Wie fernerhin der Berggipfel unerschütterlich ist, so auch ist das Nibbána unerschütterlich. Dies ist das zweite Merkmal. Wie fernerhin der Berggipfel schwer zu erklimmen ist, so auch ist das Nibbána allen Leidenschaften unzugänglich. Dies ist das dritte Merkmal. Wie fernerhin auf dem Berggipfel keine Keime mehr entstehen können, so auch läßt das Nibbána keine Leidenschaften mehr emporkommen. Dies ist das vierte Merkmal. Wie fernerhin der Berggipfel sich weder hinneigt noch herneigt, so ist das Nibbána frei von Zuneigung und Abneigung. Dies ist das fünfte Merkmal.»

«Vortrefflich, ehrwürdiger Nágasena! So ist es, und so nehme ich es an.»

### Mil. 4.7.5. Keine Entstehungsursache des Nibbána aber Weg

Inwiefern gibt es keine Entstehungsursache des Nibbána, aber dennoch einen Weg zu seiner Verwirklichung?

«Man findet in der Welt, ehrwürdiger Nágasena, durch (vorgeburtliches) Wirken (*kamma*) entstandene Dinge, man findet durch Ursachen entstandene Dinge, man findet durch Temperatur entstandene Dinge. Was aber in der Welt weder durch Wirken, noch durch Ursachen, noch durch Temperatur entstanden ist, das mögest du mir erklären.»

«In der Welt, o König, gibt es zwei Dinge, die weder durch vorgeburtliches Wirken, noch durch Ursachen, noch durch Temperatur entstanden sind, nämlich der Raum und das Nibbána.»

«Mögest du, ehrwürdiger Nágasena, nicht die Worte des Siegers entstellen! Mögest du nicht das Problem erklären, ohne es zu verstehen!»

«Was habe ich denn gesagt, o König, daß du so zu mir sprichst?»

«Ist es denn wirklich recht, ehrwürdiger Nágasena, zu behaupten, daß das Nibbána und der Raum weder durch (vorgeburtliches) Wirken, noch durch Ursachen, noch durch Temperatur entstanden seien? Auf vielhundertfache Weise hat doch der Erhabene seinen Jüngern den Pfad zur Verwirklichung des Nibbána gewiesen. Und da sagst du, daß das Nibbána nicht aus Ursachen entstanden sei.»

«Wahr ist es, o König, daß der Erhabene auf vielhundertfache Weise seinen Jüngern den Pfad zur Verwirklichung des Nibbána gewiesen hat. Nicht aber hat er eine Entstehungsursache des Nibbána dargelegt.»

«Wir geraten da, ehrwürdiger Nágasena, von einem Dunkel in ein noch größeres Dunkel, von einem Gestrüpp in ein noch dichteres Gestrüpp, von einem Dickicht in das andere, wenn du behauptest, es gäbe zwar ein Mittel zur Verwirklichung des Nibbána, aber keine Entstehungsursache dieses Zustandes (*dhamma*). Wenn es, ehrwürdiger Nágasena, ein Mittel zur Verwirklichung des Nibbána gibt, so muß man doch erwarten, daß es auch eine Entstehungsursache des Nibbána gibt. Gleichwie, ehrwürdiger Nágasena, der Sohn einen Vater hat und man aus diesem Grunde auch einen Vater des Vaters zu erwarten hat - oder wie der Schüler einen Lehrer hat und man aus diesem Grunde auch einen Lehrer des Lehrers zu erwarten hat, - oder wie der Keim aus dem Samenkorn entsteht und man aus diesem Grunde auch einen Samen des Samens erwarten darf: ebenso auch, o König, hat man, wenn es ein Mittel zur Verwirklichung des Nibbána gibt, aus diesem Grunde anzunehmen, daß es auch eine Entstehungsursache des Nibbána gibt. Gleichwie der Baum oder die Schlingpflanze, weil sie eine Spitze haben, auch eine Mitte und eine Wurzel haben müssen: ebenso auch, ehrwürdiger Nágasena, muß man, da es ein Mittel zur Verwirklichung des Nibbána gibt, annehmen, daß es auch eine Entstehungsursache desselben gibt.»

«Nicht erzeugbar, o König, ist das Nibbána; daher wurde keine Entstehungsursache desselben angegeben.»

«Komm', ehrwürdiger Nágasena, gib mir einen Beweis und überzeuge mich durch Vernunftgründe, damit ich einsehen lerne, daß es zwar ein Mittel zur Verwirklichung des Nibbána gibt, aber keine Entstehungsursache desselben!»

«So leihe mir denn aufmerksam Gehör! Höre gut zu! Ich will dir die Sache erklären. Kann wohl, o König, ein Mann vermittelt seiner natürlichen Kräfte von hier aus zum Himálaja, dem Könige der Berge, gelangen?»

«Gewiß, o Ehrwürdiger.»

«Könnte er aber, o König, den Himálaja hierher holen?»

«Das freilich nicht, o Ehrwürdiger.»

«Oder kann wohl, o König, ein Mann vermittelt seiner natürlichen Kräfte das Weltmeer mit einem Schiffe durchkreuzend, das jenseitige Ufer erreichen?» «Gewiß, o Ehrwürdiger.»

«Könnte er aber, o König, das jenseitige Ufer des Meeres hierher holen?» «Das freilich nicht, o Ehrwürdiger.»

«Ebenso auch, o König, kann man zwar den Weg zur Verwirklichung des Nibbána aufweisen, aber keine Entstehungsursache desselben. Und warum nicht? Weil eben dieser Zustand (nämlich das Nibbána) unerschaffen ist.» (*asankhatattá-dhammassa; asankhata* = ungeworden, ungestaltet, nicht bedingt entstanden)

«Ist denn, ehrwürdiger Nágasena, das Nibbána unerschaffen?»

"Ja, o König. Unerschaffen ist das Nibbána; durch niemanden ist es erschaffen worden. Vom Nibbána, o König, kann man nicht sagen es sei entstanden oder nicht entstanden oder erzeugbar, oder vergangen, gegenwärtig oder zukünftig, oder erkennbar für Auge, Ohr, Nase, Zunge oder Körper.»

«In diesem Falle, ehrwürdiger Nágasena, erklärt ihr doch das Nibbána als etwas Nichtseiendes und zeigt, daß das Nibbána gar nicht existiert.»

«Es existiert, o König, das Nibbána. Dem Geiste erkennbar (*mano-viññeyyam*) ist das Nibbána. Mit dem geklärten, erhabenen, geraden, ungehemmten, überweltlichen Geiste erkennt der mit vollkommenem Wandel ausgestattete edle Jünger das Nibbána.»

«Welcherart aber, o Ehrwürdiger, ist wohl dieses Nibbána? Überzeuge mich, insofern es sich durch Gleichnisse erklären läßt. Belehre mich darüber durch Beweisgründe, insoweit seine Existenz durch Vergleiche klargemacht werden kann!»

«Existiert wohl der Wind, o König?»

«Gewiß, o Ehrwürdiger.»

«So zeige mir denn, o König, den Wind und erkläre mir seine Farbe und Gestalt, und ob er fein oder grob, lang oder kurz ist!»

«Nicht läßt sich, ehrwürdiger Nágasena, der Wind aufzeigen und mit der Hand festhalten und drücken. Aber dennoch existiert der Wind.»

«Wenn man aber, o König, den Wind nicht aufzeigen kann, so existiert doch gar kein Wind.»

«Ich weiß aber, ehrwürdiger Nágasena, daß der Wind existiert. Ich bin davon überzeugt. Aufzeigen aber kann ich den Wind nicht.»

«Ebenso auch, o König, existiert das Nibbána, doch nicht läßt es sich aufzeigen und nach Farbe und Gestalt erklären.»

«Vortrefflich, ehrwürdiger Nágasena! Einen guten Vergleich hast du gewiesen und die Sache gut erklärt. So ist es, und ich nehme daher an, daß das Nibbána existiert.»

## 7. Nibbana für jedermann von Ajahn Buddhadasa

Wenn ihr einen Satz hört wie "Nibbana für jedermann", werden manche von euch ungläubig den Kopf schütteln und annehmen, dass euch jemand einen Bären aufbinden will. Deshalb könnte es sein, dass ihr überhaupt kein Interesse an diesem Thema habt. Das kommt daher, weil wir so wenig über die Bedeutung des Begriffs "Nibbana" wissen und nicht verstehen, was das eigentlich ist.

Kleinen Kindern wird in der Schule beigebracht, dass Nibbana der Tod der Arahants (die erwachten Nachfolger des Buddha) ist. Laien wurden in Thailand gewöhnlich dahingehend informiert, dass Nibbana eine besondere Stadt oder ein Land ohne Leiden, aber dafür mit so viel Glück, wie man sich nur wünschen kann, ist. Dieser Platz wird gewöhnlich von jenen erreicht, die bereits in mehreren tausend Wiedergeburten Vervollkommnung<sup>1</sup> erlangt haben. Die Fortschrittler der gegenwärtigen Generation sehen in Nibbana ein Hindernis für den ökonomischen und sozialen Fortschritt, etwas, das nicht untersucht oder auch nur erwähnt werden sollte. Studenten legen Nibbana gewöhnlich in die Schublade für alte und fromme Buddhisten, weshalb sie diesem Begriff keine Beachtung zu schenken brauchen. Junge Leute halten Nibbana für etwas Schales ohne Geschmack, etwas wirklich Schreckliches. Wenn die Ordinationsanwärter sagen, dass sie ordiniert werden wollen, um Nibbana klar zu erkennen, so ist das meistens ein reines Lippenbekenntnis. Alte Mönche sagen, dass es heutzutage weder Nibbana noch einen Arahant, einen, der Nibbana erlangt hat, geben kann. Schließlich wurde Nibbana zu einem Mysterium, dem niemand Beachtung schenkt, und das Thema wird in den buddhistischen Schriften steril gehalten, um gelegentlich erwähnt zu werden, ohne zu wissen, um was es wirklich geht.

Tatsache ist: Ohne Nibbana kann der Buddhismus an sich nicht bestehen. Wenn wir uns nicht für Nibbana interessieren, dann interessieren wir uns auch nicht für Buddhismus. Das wiederum heißt, wenn uns im Buddhismus nichts interessiert, dann erhalten wir auch keine wohltuenden Resultate vom Buddhismus. Ich glaube, dass die Zeit für uns gekommen ist, Nibbana Beachtung zu schenken und das Beste daraus zu machen. Dann könnt ihr die Übung an die Bedeutung von Nibbana als der höchsten, veredelndsten Tugend oder als das höchste Ziel lebender Wesen anpassen und wir können uns in unserem täglichen Leben die ganze Zeit mit Nibbana befassen.

Nibbana hat mit dem Tod überhaupt nichts zu tun. Das Wort Nibbana heißt kühl. Auch wenn es von den Laien zu Hause benutzt wird, bedeutete es kühl. Nachdem es

---

<sup>1</sup> Vervollkommnung in den zu Buddhaschaft führenden Qualitäten (*paramita*): Großzügigkeit, taugliche Verhaltensweise, Entsagung, Weisheit, Anstrengung, Geduld, Wahrhaftigkeit, Entschlossenheit, liebevolle Güte und Gleichmut.

ein Ausdruck in der Dhamma-Sprache der buddhistischen Religion wurde, blieb die Bedeutung gleich, bezog sich jetzt aber auf die Kühle, die man durch das Erlöschen der Geistesstrübungen erfährt. In der Sprache der Laien jedoch behält es die Bedeutung der Kühle als Resultat des Erlöschens eines gewöhnlichen Feuers bei.

Im Pali-Kanon wurde Nibbana niemals mit der Bedeutung von Tod angewandt. Wenn über Tod gesprochen wird, findet man entweder das Wort "Marana" oder "Parinibbana" wie im folgenden Satz: "Das Parinibbana wird in drei Monaten eintreten."

Nibbana ist ein natürlicher Zustand. Es ist der kühle Geisteszustand ohne jegliche Herzenstrübungen (Kilesa). Dieser Zustand wird zweifach unterteilt: in den ersten Geisteszustand, der frei von Herzenstrübungen ist und deshalb kühl, bei dem jedoch das System der Körpersinne, das die Sinneseindrücke empfängt, noch nicht kühl ist; und in den zweiten Geisteszustand, dessen Körpersinne bereits ebenfalls kühl sind. Die erste Art eines kühlen Geistes kann mit einem hell brennenden Kohlestück verglichen werden, welches, wenn es gelöscht wird, immer noch zu heiß zum Anfassen ist. Wir müssen eine Weile warten, bis es völlig kühl ist, damit wir es anfassen können.

Die Bedeutung von Nibbana hat sich erst durch die Erklärungen der Menschen späterer Generationen in "Tod" gewandelt. Das ist ein weit verbreitetes Phänomen in dieser Welt. Sogar die Thais verwenden das Wort heute in diesem Sinne. Als Schuljunge wurde mir das so beigebracht, und als frisch ordinierter Mönch habe ich das Wort immer noch so verstanden. Ich habe diese falsche Bedeutung sogar an meine Freunde oder Schüler weitergegeben. Erst nachdem ich den ursprünglichen Pali-Kanon studiert hatte, fand ich heraus, dass Nibbana etwas anderes als Tod ist. Es ist Leben ohne Tod und es ist die Essenz, die alle Lebewesen erhält. Obwohl der Körper dem Tod überlassen bleiben mag, wird der Geist im Zustand von Nibbana nicht sterben.

Auch andere Religionen in Indien, die gleichzeitig mit dem Buddhismus auftraten, haben dieses Wort Nibbana benutzt. Wie aus dem Pali-Kanon hervorgeht, schickten die Anführer der anderen religiösen Glaubensvorstellungen, die sich in der Gegend des Gotavari-Flusses in Südindien aufhielten, ihre Leute zum Buddha, um ihn über seine Version des Nibbana zu befragen. Diese Fragen sind bekannt als Solasapañha (16 Fragen) des Parayanavagga im Khuddakanikaya des Pali-Kanons. Wir können schließen, dass Nibbana das höchste Thema der mit dem Buddhismus zeitgenössischen Religionen war. Unter ihnen mag eine Gruppierung Nibbana als Tod interpretiert haben und mag seine Lehre in Suvannabhumi (Südostasien) verbreitet haben, bevor der Buddhismus in diese Gegend gelangte. Die Bedeutung von Nibbana als Tod war so wahrscheinlich bereits örtlich verankert. Etwas Ähnliches ist auch mit dem Begriff "Atta" oder "Atman" (Selbst) geschehen.

Jetzt wollen wir fortfahren, Nibbana, so wie es im Buddhismus gelehrt wird, zu betrachten. Als er den Mönchsstatus annahm, zog der Buddha auf der Suche nach Nibbana – im Sinne des totalen Erlöschens von Leiden und nicht im Sinne von Tod – von einem Lehrer der damals in Indien bestehenden Sekten zum anderen. Der höchste Bereich, den er fand, war "Nevasaññanasaññayatana" (den Bereich von weder Wahrnehmung noch Nicht-Wahrnehmung), d.h. die Ruhe des Geistes bis hin zum Ausmaß von weder Tod noch Nicht-Tod. Das konnte er nicht als ausreichend akzeptieren und setzte seine Suche auf eigene Faust fort. Schließlich erreichte er Nibbana, den kühlen Zustand des Geistes, der aus dem Erlöschen der Herzenstrübungen resultiert. Er nannte es "das Ende des Leidens", was das Erlöschen der von den Herzenstrübungen erzeugten Hitze bedeutet. Je weiter unsere Herzenstrübungen schwinden, desto höher ist der Grad der Kühle, den wir erlangen. Das wird so weitergehen, bis der höchste Grad der Kühle erreicht wird, weil alle unsere Unreinheiten vollständig verschwunden sind. Also, je weniger geistige Beeinträchtigungen, desto mehr Kühle oder Nibbana existiert auf einer bestimmten geistigen Ebene. Zusammenfassend kann man sagen, Nibbana ist die Geisteskühle, die aus dem Erlöschen von Herzenstrübungen entsteht, egal ob sie nun durch eigene Anstrengung oder von alleine erlöschen.

Nun wollen wir uns der Tatsache zuwenden, dass Herzenstrübungen auch "Sankharadhamma" (zusammengebraute Dinge) oder Geburt und Tod unterworfenen Dinge sind. Daraus folgt, dass Herzenstrübungen auftreten und dass sie, wenn die damit ursächlich verbundenen Bedingungen nicht länger vorhanden sind, einfach erlöschen. Obwohl dieses Erlöschen zeitlich begrenzt ist oder, mit anderen Worten, die Kühle nur zeitweilig auftritt, entspricht dieses Phänomen doch der wahren Bedeutung von Nibbana, wenn auch nicht der des dauerhaften. So existiert also ein temporäres Nibbana für jene, die unvermeidlicherweise noch einige Verunreinigungen übrig haben.

Tatsächlich ist es dieses temporäre Nibbana, das alle Wesen erhält, trotzdem sie noch bestimmte geistige Blockaden besitzen. Jeder kann verstehen, dass es niemand aushalten würde, falls die Herzenstrübungen Tag und Nacht, jede Sekunde, ohne Unterlass in uns aktiv wären. Unter solchen Bedingungen müssten Lebewesen entweder sterben oder wahnsinnig werden und dann schließlich dennoch sterben. Lasst uns der Tatsache, dass wir überleben, weil es Zeiten gibt, in denen die Feuer der Herzenstrübungen nicht brennen, große Beachtung schenken. Tatsächlich können wir sagen, dass diese Zeiträume länger anhalten als jene, in denen die Feuer brennen. Das periodische Auftreten von Nibbana erhält uns alle ohne Ausnahme und bis zu einem gewissen Grad sogar Tiere gesund und am Leben. Dank dieser Art von Nibbana überleben wir. Dieser uns erhaltende Zustand ist also normal für das, was wir Leben oder Geist nennen. Wenn die Herzenstrübungen abwesend sind, ist der

Wert oder die Bedeutung von Nibbana anwesend. Wir haben Zeiträume der körperlichen und geistigen Ruhe (oder Entspannung), die uns erfrischen und uns lebendig und gesund erhalten. Warum wissen wir nichts darüber oder fühlen Dankbarkeit für diese Art von Nibbana? Es ist ein Glücksfall, dass es unser Instinkt schafft, dieses Nibbana für uns zu bekommen. Das heißt, jedes Wesen, das ein Herz und einen Geist besitzt, wird nach Zeiten Ausschau halten, in denen Herzenstrübungen oder starkes Verlangen abwesend ist. Wenn ein Lebewesen nicht endendes Verlangen aufrechterhält, wird es sterben müssen. Deshalb weiß ein Kleinkind, wie man Milch saugt, und ein Moskito weiß, wie man Blut saugt, um sich am Leben zu erhalten, bis er erschlagen wird. Unser Instinkt hat die Eigenschaft, dass er in einem für die Lebenserhaltung genügenden Ausmaß nach Zeiten sucht, in denen der Geist frei von Herzenstrübungen oder Verlangen ist. Wann immer das auch geschieht, tritt ein kleines Nibbana ein. Dieses Phänomen der kleinen Nibbana wird anhalten, bis man lernt, wie man sie in beständiges oder vollständiges Nibbana umwandeln und so zu einem Arahant werden kann. Und das ist dann nicht Tod, sondern Nicht-Tod, besonders der des eigenen Geistes. Wer immer diese Wahrheit sieht, wird selbst erkennen, dass wir alle durch diese Art von Nibbana überleben und nicht nur durch das Essen, in das wir so vernarrt sind. Wieso können wir also nicht behaupten, "Nibbana ist für jedermann"?

Um die Bedeutung des Wortes "Nibbana" noch besser verstehen zu können, müssen wir es sprachwissenschaftlich oder lexikografisch untersuchen. Bezogen auf die materielle Welt gibt es den Ausdruck "Pajjotasseva nibbanam" und hier steht das Wort im Zusammenhang mit dem gewöhnlichen Erlöschen von Feuer. Zum Beispiel, der gekochte Reis ist noch heiß, und ein Kind ruft aus der Küche heraus: "Warte noch ein Weilchen, bis er Nibbana wird!" Ein anderes Beispiel ist es, wenn ein Goldschmied etwas Gold eingeschmolzen hat und dann Wasser darüber schüttet, um es abzukühlen. Der Pali-Ausdruck, der in diesem Fall verwendet wird, ist "Nibbapeyya", was bedeutet, "etwas Nibbana zu machen oder es abzukühlen". Ausgekühlt wird das Gold zu Goldschmuck verarbeitet. Sogar für den Zustand wilder Tiere, die im Dschungel gefangen und abgerichtet wurden, sich zahm wie Hauskatzen zu benehmen, wird das Wort Nibbana benutzt. Auch sinnliche Freuden kühlen nicht-wissende Menschen auf ihre eigene Weise ab.

"Rupajhana oder Jhana" (Vertiefung der feinmateriellen Sphäre) bringt zeitweise Kühle jenseits des Feuers der Sinnlichkeit. Auch das kann Nibbana auf einer bestimmten Ebene genannt werden. "Akiñcañña-yatana", der formlose Bereich (Arupajhana), ergibt Kühle jenseits des von der betörenden Körperlichkeit erzeugten Feuers. Nibbana als Ergebnis des Erlöschens aller Herzenstrübungen liefert die höchste Kühle in allen Bereichen.

Manche religiösen Lehrer bestimmter Gruppen haben das Wort "Sivamokkhamahanibbana" aufgebracht und haben seine Bedeutung sogar als ein Zuhause oder eine Stadt erklärt. Das ist unverständlich. Es ist besser für uns, das Wort als etwas zu behalten, dem man mit aneinander gelegten Händen Ehre erweist, wenn man es vom Dhamma-Sitz aus gesprochen hört.

Es gibt noch einen anderen Ausdruck, "Nibbuti", welcher die Bedeutung von Nibbana auf der Ebene von Moral beinhaltet. Es bezeichnet Ruhe und Zufriedenheit in einer entspannten Weise oder mit anderen Worten – ein kühles Leben –, wie in den folgenden Fällen demonstriert wird. Ein junges Mädchen rühmte Prinz Siddhattha: "Welchen Eltern dieser Mann auch geboren wurde, sie müssen glücklich "nibbuta" (kühl) sein, welches Mädchen er auch geheiratet hat, sie muss "nibbuta" sein." All das hat die Bedeutung von Nibbana. In der heutigen Zeit lehren die Mönche in Thailand den Verdienst, der aus Sila erwächst: "Silena nibbutim yanti – diejenigen, die Sila praktizieren, erlangen 'Nibbuti' durch Sila." Dieses entsteht, nachdem sie all ihre weltlichen Besitztümer genossen haben und in die "Sugati" (die glücklichen Zustände) eingetreten sind. Diese Lehre zielt darauf ab, das Konzept von Nibbana in unser tägliches Leben mit einzubeziehen.

Die geistige Kühle und Ruhe, die jedermann will, birgt die Bedeutung von Nibbana in sich. Aber sie wird missverstanden und so laufen die Menschen dem Feuer der sinnlichen Freuden entgegen. Was sie jedoch erhalten, ist nur ein falsches Nibbana. Solche Ansichten und Praktiken existieren seit der Zeit des Buddha oder sogar schon vorher, wie aus den 62 "Ditthis" (Ansichten) die in der Brahmajalasutta erläutert werden zu ersehen ist.

Wir haben also die historischen Spuren des Wortes Nibbana gesehen und wie seine Bedeutung zusammengefasst werden kann, um jeden Aspekt von Kühle und Ruhe einzuschließen, entsprechend der hohen oder niedrigen Gefühle jedes Einzelnen. Der entscheidende Punkt liegt in dieser Tatsache: "Nibbana erhält und unterhält das Leben." Es löscht das geistige Feuer und verringert die Brennzeit genügend, so dass Lebewesen überleben können. Der höchste Zustand von Nibbana kann erreicht werden, wenn alle Feuer der Herzenstrübungen ausgelöscht sind. Der höchstmögliche Grad von Errungenschaft im Buddhismus bezieht sich laut Buddha auf das Erlöschen von Lust, Ärger und Verblendung. Das ist das höchste Erlöschen aller Feuer, und die nachfolgende Kühle ist die höchste, die das Leben erlangen kann.

Nibbana ist nicht der Geist selbst, sondern der Zustand, den der Geist erreichen kann. Der Buddha bezog sich darauf als einen "Ayatana" (Bereich), der durch Geistesgegenwart und Weisheit erreicht werden kann. Sehbares, Geräusche, Gerüche, Geschmäcker und Tastobjekte gehören dem stofflichen "Ayatana", dem materiellen oder körperhaften Bereich an. Unser Körper kann ihn erreichen.

"Akasanañcayatana" (der Bereich des unbegrenzten Raumes) und andere Bereiche bis hinauf zu "Nevasaññanasaññayatana" (der Bereich von weder Wahrnehmung noch Nicht-Wahrnehmung) sind geistige Bereiche, die der Geist erreichen kann. Nibbana jedoch ist ein Bereich der Weisheit, den geistesgegenwärtige, weise Menschen wahrnehmen oder erlangen können.

Nibbana kann deshalb als etwas betrachtet werden, das die Natur für Menschen auf einer höheren spirituellen Ebene bereithält. Wir sollten dieser Tatsache Beachtung schenken, damit beide – Nibbana und auch wir alle – nicht umsonst existieren.

Jeder von uns hat Geistesgegenwart und Weisheit, um Nibbana zu erspüren. Bitte verschwendet sie nicht.

Der Bereich von Nibbana ist etwas, das von Natur aus existiert, damit Menschen es erlangen können. Es ist wie eine wertvolle Medizin, die alle Arten von Leiden heilen kann. Tatsächlich existiert ja ein Leiden oder eine Krankheit, die von keiner gewöhnlichen Medizin jemals kuriert werden kann. Dies ist die Krankheit, die von den Herzenstrübungen verursacht wurde und welche mit der Erlöschung der Herzenstrübungen kuriert werden muss, was wiederum zum Zustand von Nibbana führt. Diese Krankheit ist das schlimmste Gebrechen der Psyche, sie ist insgeheim in uns verborgen und quält uns. Wer immer es zum Erlöschen bringt, wird eine Person sein, die den Gipfel ihres Menschseins erreicht hat.

Zu sagen, dass es in der heutigen Zeit kein Nibbana gibt, ist vollkommen falsch, denn der Nibbana-Zustand ist in der Natur stets gegenwärtig. Aber keiner ist an der Suche danach interessiert. Der Buddha hat ihn entdeckt und war so überaus freundlich, ihn aufzuzeigen. Aber wir beenden die Diskussion, indem wir behaupten, dass Nibbana nicht existiert, anstatt zu sagen, dass niemand etwas darüber weiß, noch daran interessiert ist. Wenn wir uns nur als wahrhaft rechtschaffene Nachfolger Buddhas benehmen, wird Nibbana auftreten, weil es auf die Menschen, die auf der Suche danach sind, gewartet hat.

Wir können Nibbana nicht erschaffen, weil es sich jenseits aller ursächlichen und unterstützenden Bedingtheiten befindet. Aber es ist uns möglich, förderliche Umstände für das Erreichen von Nibbana zu erzeugen, indem wir alles, was wir können, tun, um uns von Herzenstrübungen fern zu halten. Wir werden nicht behaupten, was die Leute für gewöhnlich sagen, dass wir etwas Gutes tun, damit die gute Tat zu einer unterstützenden Bedingung für Nibbana wird. Die richtige Aussage lautet, dass eine solche Tat ein förderlicher Umstand zum Erreichen des Nibbana ist, das in jedem Zeitalter verwirklicht werden kann. Ältere Menschen schätzen in diesem Zusammenhang den Ausdruck "eine Treppe zum Nibbana", die sie dann in ein Gebäude oder eine Stadt (d.h. Nibbana) führt. Man hat es ihnen so beigebracht. Man kann das mehr oder weniger so stehen lassen, da es sich wieder auf die förderlichen Umstände zum Erreichen von Nibbana bezieht.

Synonyme oder andere Wörter, die für Nibbana stehen, sind zahlreich, tatsächlich sind es Dutzende, wie z.B. Todlosigkeit, Beständigkeit, Frieden, der Zustand ohne Angst oder Gefahr, Gesundheit, der Zustand, frei von Krankheit zu sein, Freiheit, Befreiung, die Zuflucht, der Unterschlupf, die Festung, der rettende Balken für Menschen in Seenot, der höchste Gewinn, die höchste Glückseligkeit, das andere Ufer und andere. Diese Ausdrücke bedeuten alle dasselbe wie "Kühle", denn es gibt kein brennendes Feuer mehr. Sie gehören einer so verfeinerten Ebene an, dass Menschen, die noch zu sehr in Herzenstrübungen verstrickt sind, nichts damit zu tun haben wollen. Wenn erst einmal einige ihrer Herzenstrübungen verschwunden sind, werden sie sicherlich mit Nibbana mehr als mit allen anderen Dingen zufrieden sein. Dieser Vorgang kann in jedem Menschen geschehen. Lasst uns das Wort "kühl" unter allen Bezeichnungen für Nibbana als die wertvollste festhalten.

Der Ausdruck, der die Bedeutung von Nibbana am besten vermittelt, ist: "das Ende des Leidens". Er wurde von Buddha benutzt, aber er ist immer noch nicht interessant genug für jene, die nicht spüren, dass sie leiden. Sie sehen das nicht so. Sie wollen, was sie wollen. Für sie gibt es kein Leiden zu beenden. Deshalb brauchen sie kein Erlöschen oder ein Ende des Leidens. Sogar eine Menge Westler hier in Suan Mokkh denken so. Wenn ihnen jedoch erzählt wird, dass es ein neues Leben gibt, ein Leben, in dem der Durst gelöscht wird, oder dass ein Leben jenseits von Positiv und Negativ existiert, fangen sie an, sich ausgesprochen dafür zu interessieren. Es ist schwierig, allein mithilfe der Sprache die Menschen zu überzeugen, sich für Nibbana zu interessieren. Für jedes Individuum brauchen wir eine besondere Übersetzung des Wortes Nibbana. Das ist gar nicht so einfach.

Tief drinnen will jeder Nibbana – ohne sich des Bedürfnisses bewusst zu sein, ohne jeglichen Vorsatz, sondern rein durch die Kraft des Instinkts.

Das Studium von Nibbana in unserem täglichen Leben ist möglich. Wir erhalten dadurch ein größeres Verständnis für die Bedeutung von Nibbana und wir werden in wachsendem Maße damit zufrieden sein. Wenn wir ein Feuer ausbrennen oder etwas Heißes abkühlen sehen, erkennen wir die Bedeutung von Nibbana. Wenn wir ein Bad nehmen oder Eis essen oder ein Windstoß uns abkühlt oder wenn es regnet, können wir das zum Anlass nehmen, die Bedeutung von Nibbana zu erkennen. Wenn das Fieber sich legt oder die Schwellung zurückgeht und der Kopfschmerz verschwindet, werden wir durch diese Vorfälle wieder auf die Bedeutung von Nibbana hingewiesen. Während wir schwitzen, schlafen oder gesättigt sind, erinnern wir uns an die Bedeutung von Nibbana. Dann wieder sehen wir seine Bedeutung, wenn wir Zeuge werden, wie Tiere gezähmt werden und danach nicht mehr wild oder gefährlich sind. Diese Beispiele sind Lektionen, die uns jedes Mal helfen, die Natur von Nibbana zu verstehen. Unser Geist wird regelmäßig dazu geneigt, mit Nibbana

zufrieden zu sein, und das hilft dem Geist, leichter den Weg zu Nibbana entlangzufließen.

Wann immer ihr etwas Kühle in eurem Geist erspüren könnt, bleibt euch dieser Kühle bewusst und atmet aus und ein. Während des Einatmens ist es kühl und so ist es auch beim Ausatmen. Ein – kühl, aus – kühl. Macht das ruhig eine Zeit lang, es ist eine gute Lektion für euch, damit ihr schneller ein "Nibbanakamo" (jemand, der Nibbana zu verwirklichen wünscht) werdet. Euer Instinkt wird sich mehr und öfter dem Erwachen zuwenden. Natürliches Nibbana oder das Erlöschen der Herzenstrübungen, ohne bewusste Anstrengung, wird öfter und leichter eintreten. Das ist wirklich die beste Art, der Natur unter die Arme zu greifen.

Zusammenfassend können wir sagen: Nibbana ist nicht Tod, sondern Kühle oder Nicht-Tod, ein Zustand der Gesundheit und des Wohlbefindens. Im Pali-Kanon wurde das Wort nie im Bezug auf Tod gebraucht. Nibbana ist ein natürlicher Zustand, bereit, durch den Geist berührt zu werden, da es eine Art Sphäre oder Bereich ist. Wenn Nibbana nicht existiert, hat der Buddhismus keine Bedeutung. Die echte Art des Nibbana, die sich von den Nibbanas in anderen Lehren unterscheidet, wurde von Buddha entdeckt. Das natürliche Nibbana ist möglich, denn Herzenstrübungen steigen auf und verschwinden, da sie eine Art der bedingt entstandenen Dinge sind. Dieser natürliche Prozess löst das Auftreten von Nibbana jedes Mal aus, wenn die Herzenstrübungen abwesend sind. Diese Art Nibbana erhält das Leben aller fühlenden Wesen und hilft ihnen zu überleben und nicht verrückt zu werden. Zumindest erlaubt es ihnen zu schlafen. Nibbana ist keine besondere Stadt, sondern es ist in unserem Geist, solange die Herzenstrübungen nicht aktiv sind. Auf die moralische Übung der Laienanhänger bezogen wird Nibbana zu "Nibbuti". Nibbana ist nicht der Geist, aber kann dem Geist als ein "Ayatana" erscheinen. Nibbana kann hier und jetzt gegenwärtig sein, indem wir kühl einatmen und kühl ausatmen. Es ist der Bereich, der die Hitze abkühlt, den Durst löscht und die Leiden unseres täglichen Lebens beendet – automatisch, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Es ist wirklich ein Vorgang, der die ganze Zeit unser Leben erhält.

Ich hoffe, dass ihr alle nun anfangt zu begreifen, dass "Nibbana für jedermann" keine Schönfärberei ist und auch kein Versuch, euch "einen Bären aufzubinden", sondern dass es sich um eine Tatsache handelt, die zum Ende des Leidens führt, in dem Ausmaß, das der Kraft von Geistesgegenwart und Weisheit eines jeden Einzelnen entspricht.

Mokkhabalarama

3. April 1988

## 8. Glücklichsein, Unglücklichsein und Nibbana von L.P. Samedho

Das Ziel der buddhistischen Meditation ist *Nibbána*. Wir versuchen, uns in Richtung des Friedens von *Nibbána* zu wenden und weg von den Verwicklungen im Bereiche der Sinne und den endlosen Kreisläufen der Gewohnheit. *Nibbána* ist ein Ziel, das in diesem Leben verwirklicht werden kann, wir brauchen nicht erst zu sterben, um herauszufinden, ob es wirklich existiert.

Die Sinne und die sinnliche Welt sind der Bereich von Geburt und Tod. Wenn wir Gesichtseindrücke als Beispiel nehmen, so sehen wir, wie sie von vielen Faktoren abhängen: ob es Tag oder Nacht ist, ob die Augen gesund sind oder nicht, und vielem mehr. Trotzdem haften wir stark an Gestalt, an Farben und Formen, die wir mit den Augen wahrnehmen, und wir identifizieren uns mit ihnen. Dann kommen die Ohren und alle Eindrücke unseres Gehörs. Wenn wir angenehme Klänge vernehmen, wollen wir sie festhalten, aber unangenehmen Geräuschen versuchen wir zu entkommen. Bei Gerüchen suchen wir nach dem Genuß guter Düfte und versuchen, unangenehme Gerüche von uns fernzuhalten. Das gleiche gilt für Geschmacksempfindungen - wir suchen die guten und vermeiden die schlechten. Schließlich Körperempfindung - wieviel Zeit unseres Lebens verbringen wir damit, physischem Unwohlsein und Schmerz zu entkommen, und versuchen, angenehme Körperempfindungen zu erleben. Zu guter Letzt kommt das Denken, das unterscheidende Bewußtsein. Denken kann uns viel Vergnügen und ebensoviel Elend bereiten.

Das also sind die Sinne, und dies ist die sinnliche Welt, die gestaltete, zusammengefügte und bedingte Welt von Geburt und Tod. Sie ist ihrem Wesen nach *dukkha*, d. h. unvollkommen und unbefriedigend. Sie werden niemals vollkommenes Glück, vollkommene Zufriedenheit oder vollkommenen Frieden in der Welt der Sinne finden. Denn sie mündet letztlich immer in Verzweiflung und Tod. Die sinnliche Welt ist unbefriedigend; das bedeutet aber auch, daß sie uns nur dann Leiden bereitet, wenn wir Befriedigung von ihr erwarten. Wir leiden, wenn wir mehr erwarten als wir bekommen können - Dinge wie dauerhafte Sicherheit und Glück, anhaltende Liebe und Geborgenheit und daß unser Leben immer angenehm verlaufen wird, ohne uns jemals Schmerz zu bringen. Wenn wir nur die Krankheiten vernichten und das Altern besiegen könnten! Ich erinnere mich, wie vor 20 Jahren in den USA die große

Hoffnung aufkam, daß es der modernen Wissenschaft möglich werde, alle Krankheiten auszurotten. Es wurde uns erzählt: "Alle Geisteskrankheiten beruhen auf chemischen Unausgewogenheiten im Organismus. Wenn wir nur die richtigen chemischen Zusammensetzungen finden und sie dann in den Körper injizieren, so wird die Schizophrenie verschwinden." Das wäre auch das Ende aller Kopfschmerzen und aller Rückenschmerzen. Wir könnten nach und nach alle unsere inneren Organe durch schöne neue aus Plastik ersetzen. In einer medizinischen Zeitschrift aus Australien habe ich sogar gelesen, daß Wissenschaftler hofften, das Alter zu besiegen. Während die Weltbevölkerung stetig weiter zunähme und wir weiterhin Kinder kriegten, würde gleichzeitig niemand alt werden oder sterben. Stellen Sie sich vor, was das für ein Chaos wäre!

Die sinnliche Welt ist unbefriedigend, das liegt in ihrer Natur. In irgendeiner Weise daran festzuhalten führt uns zu Verzweiflung, denn alles Festhalten bedeutet, daß wir Befriedigung erwarten und dann Zufriedenheit und Geborgenheit suchen. Aber betrachten Sie die wahre Natur des Glücklichseins doch einmal näher: Wie lange können Sie glücklich bleiben? Was bedeutet "Glücklichsein" überhaupt? Vielleicht denken Sie sich, daß es das Gefühl ist, wirklich zu erhalten, was Sie sich wünschen. Jemand sagt etwas, das Ihnen gefällt, und Sie sind glücklich. Jemand tut etwas, das Ihnen zusagt, und Sie fühlen sich glücklich. Die Sonne scheint, und Sie sind glücklich. Jemand kocht ein gutes Essen und lädt Sie dazu ein, und Sie sind glücklich. Aber für wie lange können Sie glücklich bleiben? Muß unser Glück vom Sonnenschein abhängen? Das Wetter in England ist sehr unbeständig. Ein Glück, das allein vom Sonnenschein in England lebt, ist offensichtlich äußerst vergänglich und unbefriedigend.

Unglück ist, nicht zu bekommen, was wir uns wünschen; wollen, daß die Sonne scheint, wenn es naß, kalt und regnerisch ist, wenn Menschen Dinge tun, die uns nicht passen, Essen zu kriegen, das uns nicht schmeckt, und so weiter. Das Leben wird langweilig und ermüdend, wenn wir damit unglücklich sind. Glück und Unglück hängen somit stark davon ab, ob wir erhalten, was wir wollen, oder das kriegen, was wir nicht wollen. Doch Glücklichsein ist das, was die meisten Menschen als ihr Lebensziel betrachten. In der amerikanischen Verfassung wird, soviel ich weiß, sogar vom Recht gesprochen, "sein Glück zu suchen". Zu bekommen, was wir wollen, was wir verdient zu haben meinen, wird zum Ziel unseres Lebens. Aber Glück wendet

sich immer ins Unglück, weil es vergänglich ist. Wie lange können Sie denn *wirklich* glücklich sein? Bedingungen laufend so arrangieren, manipulieren und kontrollieren zu wollen, daß wir immer bekommen, was wir uns wünschen, immer nur das hören, was uns gefällt, immer nur das sehen, was uns paßt, damit wir niemals Unbehagen fühlen oder Verzweiflung erfahren müssen, ist ein hoffnungsloses Unterfangen. Es ist unmöglich. Auch Glückseligkeit ist *dukkha*, ist letztlich unbefriedigend. Es ist nicht etwas, worauf man sich verlassen kann - und daher nicht wert, daß wir es uns zum Lebensziel machen. Glück wird uns immer enttäuschen, weil es von so kurzer Dauer ist und schließlich nur dem Unglück weicht. Es hängt von so vielen Umständen ab. Wir sind glücklich, wenn wir gesund sind, aber die Verfassung des menschlichen Körpers kann sich rapide ändern, und wir können unsere Gesundheit leicht verlieren. Dann fühlen wir uns fürchterlich unglücklich, weil wir krank sind und uns des Vergnügens beraubt sehen, uns unternehmungslustig und voller Energie zu fühlen.

Das Ziel für einen Buddhisten kann somit nicht darin bestehen, glücklich zu werden, denn wir erkennen, daß dies nicht wirklich befriedigend ist. Das Ziel liegt anderswo als in der sinnlichen Welt. Das bedeutet keine Ablehnung der sinnlichen Welt, sondern ein durchdringendes Verständnis, so daß wir sie nicht mehr als Selbstzweck betrachten und nicht länger erwarten, Befriedigung in ihr zu erlangen. Wir hören auf, Sinnesbewußtsein als etwas anderes zu betrachten als eine Gegebenheit unseres Daseins, die uns je nach Ort und Zeit in angemessener Weise dienlich sein kann.

Gleichfalls hören wir auf zu verlangen, daß die Sinneseindrücke immer angenehm sein müssen, und darüber zu verzweifeln, wenn sie unangenehm sind. *Nibbána* ist nicht ein Zustand der totalen Leere oder eine Art Trance, in der wir komplett "weg vom Fenster" sind; es ist weder das große Nichts noch eine Art Vernichtung. Es ist vielmehr wie Raum; jener Raum im Geist, wo wir nicht mehr festhalten, wo wir nicht mehr von der Erscheinung der Dinge getäuscht werden. Wir erwarteten nicht mehr Erfüllung von der Welt der Sinne, sondern sind uns einfach gewahr, wie sie entsteht und vergeht.

In menschlicher Form geboren zu sein bedeutet unweigerlich Alter, Krankheit und Tod. Einmal kam eine junge Frau mit ihrem Kleinen in unser Kloster in England. Das Kind war seit einer Woche krank, es hatte einen schrecklich quälenden Husten. Die Mutter sah völlig verzweifelt und deprimiert drein. Während sie so im Empfangsraum

saß, lief das Kind auf ihrem Arm rot im Gesicht an und fing plötzlich fürchterlich zu husten und zu schreien an. Die Frau sagte zu mir: "Ach, Ehrwürdiger Sumedho, warum muß er nur so leiden? Er hat doch nie jemanden verletzt, noch nie jemandem etwas angetan, warum nur? Was hat er wohl in einem früheren Leben gemacht, um jetzt so leiden zu müssen?" Der Kleine litt, weil er geboren wurde! Wäre er nicht geboren worden, hätte er nicht zu leiden. Wenn wir erst einmal geboren sind, müssen wir diese Dinge erwarten. Einen menschlichen Körper zu haben bedeutet, Alter, Krankheit und Tod erfahren zu müssen. Das ist eine wichtige Betrachtung. Natürlich können wir spekulieren, daß der Kleine möglicherweise in einem früheren Leben Katzen oder Hunde zum Spaß würgte oder etwas Ähnliches tat, aber das sind bloß reine Spekulationen, und sie helfen uns nicht weiter. Was wir wissen können, ist, daß es das kammische Resultat des Geborenses ist. Wir alle werden unweigerlich Krankheit und Schmerz, Hunger und Durst, den Alterungsprozeß des Körpers und Tod erfahren müssen, das ist das Gesetz des *Kamma*. Was anfängt, muß aufhören, was geboren wurde, muß sterben, was zusammenkommt, muß sich trennen.

Nun sind wir den Dingen des Lebens gegenüber nicht einfach pessimistisch eingestellt, sondern lernen betrachten und vom Leben nicht länger erwarten, daß es anders sein soll, als es ist. Auf diese Weise können wir mit unserem Leben fertig werden, schlechte Zeiten ertragen und gute Zeiten genießen. Wenn wir es verstehen, können wir uns des Lebens erfreuen, ohne seine hilflosen Opfer zu sein. Wieviel Elend der menschlichen Existenz entsteht durch unsere falschen Erwartungen an das Leben! Wir hegen diese romantischen Vorstellungen: daß wir die richtige Person treffen, uns verlieben und danach das ewige Glück genießen, niemals streiten werden und eine wundervolle Beziehung haben. Aber wie steht's mit dem Tod? Sie denken sich: "Nun, vielleicht sterben wir zur gleichen Zeit." Das ist eine Hoffnung, aber diese Hoffnung schlägt in Verzweiflung um, wenn ihre Liebe verfrüht stirbt oder wenn sie vielleicht mit dem Briefträger oder dem Vertreter davonläuft.

Von kleinen Kindern können wir eine Menge lernen, weil sie ihre Gefühle nicht verstecken; sie zeigen einfach, was sie im Moment fühlen: Sind sie traurig, fangen sie an zu weinen, sind sie froh, dann lachen sie. Vor einiger Zeit besuchte ich einen Laien in seinem Haus. Als wir ankamen, war seine kleine Tochter überglücklich, ihn

zu sehen, dann sagte der Vater: "Ich bringe den Ehrwürdigen Sumedho jetzt zur Universität Sussex, er hält dort einen Vortrag." Als wir durch die Türe hinausgingen, lief das kleine Mädchen rot im Gesicht an und begann zu schreien. Der Vater beschwichtigte sie: "Schon gut, in einer Stunde bin ich wieder zurück." Aber sie war noch nicht alt genug, um wirklich zu verstehen, was "in einer Stunde bin ich wieder zurück" bedeutet. Die Unmittelbarkeit der Trennung von der geliebten Person bedeutete sofortiges Elend. Denken Sie daran, wie oft wir in unserem Leben diesen Kummer haben, uns von jemandem trennen zu müssen, den wir gerne mögen oder lieben, oder einen Ort verlassen zu müssen, an dem wir uns wirklich wohl gefühlt haben. Wenn Sie aufmerksam sind, können Sie dieses Sich-nicht-trennen-Wollen und den Kummer, der damit einhergeht, beobachten. Als Erwachsene können wir das zwar sofort loslassen, wenn wir wissen, daß wir früher oder später wieder zurückkommen können, doch es ist immer noch da.

Vom letzten November bis März reiste ich um die Welt ... am Flughafen wartete immer jemand mit einem "Hallo" auf mich, und ein paar Tage später war es dann ein "Lebewohl!", das immer mit diesem Gefühl von "Komm wieder" begleitet war. Und ich sagte dann gewöhnlich: "Ja, ich komme wieder" - und so habe ich mich verpflichtet, nächstes Jahr das gleiche zu machen! Wir können nicht "Lebewohl für immer" jemandem sagen, den wir mögen, nicht wahr? Wir sagen: "Wir sehen uns wieder", "Ich ruf dich an", "Ich schreibe dir", "Bis zum nächsten Mal" - wir benützen alle diese Redewendungen, um das Gefühl der Trauer und der Trennung zu überdecken.

Während des Meditierens lernen wir, zu erkennen und zu beobachten, was Trauer wirklich ist. Wir reden uns nicht ein, daß wir keine Trauer fühlen sollten, wenn wir uns von jemandem trennen müssen, den wir lieben. Es ist ganz natürlich, so zu fühlen, nicht wahr? Aber als Meditierende fangen wir nun an, Trauer zu betrachten, so daß wir dieses Gefühl verstehen, anstatt weiter zu versuchen, es zu verdrängen, nicht akzeptieren zu wollen oder mehr daraus zu machen. Wenn hier in England jemand stirbt, neigen die Menschen aber dazu, ihre Trauer zu unterdrücken. Sie bemühen sich, nicht zu weinen oder emotional zu werden, möchten keine Szene machen - sie bewahren Haltung und die "steife Oberlippe". Wenn sie schließlich zu meditieren anfangen, kann es passieren, daß sie plötzlich über den Tod eines Menschen weinen, der vor fünfzehn Jahren gestorben ist. Damals haben sie ihre Tränen zurückgehalten, und so weinen sie nun fünfzehn Jahre später. Wenn jemand stirbt,

möchten wir uns den Kummer nicht eingestehen oder eine Szene machen; wir scheinen zu denken, Weinen zeige unsere Schwäche oder wirke auf andere beschämend - und so neigen wir dazu, Dinge zurückzuhalten und zu verdrängen. Mit dieser Haltung erkennen wir aber weder die Natur der Dinge an, noch verstehen wir die mißliche Lage, in der wir Menschen uns befinden, und verfehlen so, daraus zu lernen. In der Meditation erlauben wir dem Geist, sich zu öffnen, erlauben, uns bewußt zu werden und lernen, alles zuzulassen, was verdrängt und unterdrückt wurde. Wenn uns diese Dinge erst einmal bewußt geworden sind, finden sie von selbst ein Ende, anstatt daß sie von uns einfach ein weiteres Mal verdrängt werden. Wir erlauben diesen Dingen so, ihren natürlichen Verlauf bis ans Ende zu folgen; wir erlauben ihnen wegzugehen, anstatt sie wegzudrängen.

Es gibt immer wieder Dinge, die wir von uns wegschieben, die wir uns weigern, anzuerkennen oder zuzulassen. Wenn uns jemand ärgert oder verletzt, wenn wir uns langweilen oder uns schlecht fühlen, schauen wir uns die wunderbaren Blumen oder den Himmel an, lesen ein Buch, schalten den Fernseher an oder tun sonst irgendwas. Wir sind nie voll bewußt gelangweilt oder ärgerlich. Wir nehmen unsere Enttäuschung oder Verzweiflung nie wirklich zur Kenntnis, weil wir uns immer in etwas anderes flüchten können. Wir können immer zum Kühlschrank gehen, Süßigkeiten futtern oder die Stereoanlage aufdrehen. Es ist so leicht, sich in Musik zu verlieren, raus aus der Langeweile und Verzweiflung in etwas Interessantes, Aufregendes, Schönes oder Beruhigendes. Sie brauchen sich nur einmal anzuschauen, wie abhängig wir vom Fernsehen oder vom Lesen sind. Es gibt jetzt so viele Bücher, die eigentlich verbrannt gehören, nutzlose Bücher überall. Alle schreiben über alles Mögliche, ohne wirklich etwas zu sagen zu haben. Filmstars schreiben ihre Memoiren und verdienen eine Menge Geld damit. Dann gibt es diese Klatschspalten, von Menschen gelesen, die vor der Eintönigkeit ihres eigenen Daseins flüchten und dem Überdruß und der Unzufriedenheit ihres eigenen Lebens entkommen, indem sie sich dafür interessieren, was Filmstars und bekannte Persönlichkeiten so treiben.

Wir haben den Zustand der Langeweile nie wirklich voll bewußt akzeptiert. Sobald sie aufkommt, fangen wir an, nach etwas Interessantem oder Angenehmem zu suchen. Während des Meditierens aber erlauben wir der Langeweile, da zu sein. Wir lassen uns völlig bewußt darauf ein, gelangweilt, deprimiert, frustriert, eifersüchtig,

verärgert oder angeekelt zu sein. All die ganzen hinderlichen und unangenehmen Erfahrungen des Lebens, die wir niemals akzeptiert oder wirklich betrachtet haben, lassen wir nun voll bewußt werden und zwar nicht mehr als persönliche Probleme, sondern einfach aus Mitgefühl. Aus Weisheit und Güte erlauben wir den Dingen, ihrem natürlichen Verlauf zu folgen, bis sie ihr Ende finden, anstatt sie in den ewig gleichen alten Kreisläufen der Gewohnheit weiterlaufen zu lassen. Wenn wir nicht fähig sind, die Dinge ihren natürlichen Lauf nehmen zu lassen, sind wir immer daran, Kontrolle zu bewahren, und damit immer auch in einer entsprechend öden Gewohnheit des Geistes gefangen. Wenn wir trübsinnig und deprimiert durchs Leben gehen, werden wir niemals die Schönheit der Dinge schätzen, weil wir nicht zu erkennen vermögen, wie sie in Wahrheit sind.

Ich erinnere mich an eine Erfahrung im ersten Jahr meiner Meditationspraxis in Thailand. Die meiste Zeit jenes Jahres verbrachte ich allein in einer kleinen Hütte, und die ersten Monate waren wirklich fürchterlich. Alles mögliche kam damals ins Bewußtsein hoch - Ängste, Zwangsvorstellungen, Furcht und Haß. Niemals zuvor habe ich so viel Haß verspürt. Ich habe mich nie für jemanden gehalten, der Menschen haßt, aber damals schien ich alles und jeden zu hassen. Ich konnte an niemandem etwas Gutes finden, so stark war die Abneigung, die bei mir hochkam. Eines Nachmittags hatte ich dann diese seltsame Vision - und eigentlich dachte ich, ich wäre nun verrückt geworden. Ich sah, wie Menschen aus meinem Gehirn hinausspazierten. Ich sah meine Mutter einfach aus meinem Gehirn ins Freie gehen und dann im leeren Raum verschwinden. Dann folgten mein Vater und meine Schwester. Ich sah diese Visionen tatsächlich aus meinem Kopf herauskommen und dachte mir: "Ich bin verrückt geworden, ich bin übergeschnappt!" Doch es war keine unangenehme Erfahrung.

Als ich am nächsten Morgen vom Schlaf erwachte und mich umsah, empfand ich alles um mich als schön. Alles, sogar die gewöhnlichsten Einzelheiten, schien mir schön. Ich war in einem Zustand der Ehrfurcht. Die Hütte selbst war eine einfache Konstruktion, niemand würde sie für besonders schön halten, doch für mich glich sie einem Palast. Die krummen Bäume draußen gaben den wunderschönsten Wald ab, das Sonnenlicht fiel auf eine Plastikschißel, und selbst sie war schön! Dieses Gefühl von Schönheit hielt ungefähr eine Woche lang an, und als ich es näher betrachtete, wurde mir plötzlich klar, daß die Dinge tatsächlich so sind, wenn der

Geist klar ist. Bis dahin hatte ich durch ein schmutziges Fenster geschaut, und über die Jahre hindurch wurde ich den Staub und Schmutz so gewohnt, daß ich ihn nicht mehr wahrnahm und tatsächlich zu glauben begann, daß alles eben so sei!

Wenn wir gewohnt sind, durch ein schmutziges Fenster zu schauen, erscheint alles grau, trübe und häßlich. Meditation ist eine Methode, das Fenster zu putzen, den Geist zu reinigen, um den Dingen zu erlauben, ins Bewußtsein hochzukommen, damit wir sie schließlich loslassen können. Dann betrachten wir mit Weisheit, der Weisheit des Buddha, wie die Dinge wirklich sind. Das bedeutet nicht einfach, an Schönheit oder Geistesklarheit anzuhafte, sondern es bedeutet ein tatsächliches Verstehen. Es ist ein kluges Reflektieren, das uns die Arbeitsweise der Natur erschließt, so daß wir nicht länger von ihr verblendet werden und uns aus Unwissenheit weitere Lebensgewohnheiten bilden.

Geburt bedeutet Alter, Krankheit und Tod. Aber das hat lediglich mit Ihrem Körper zu tun, das sind nicht Sie. Ihr menschlicher Körper gehört nicht wirklich Ihnen. Was immer auch Ihre jeweilige Erscheinung sein mag, ob Sie gesund oder kränklich sind, ob schön sind oder nicht, ob Sie schwarz sind oder weiß, all dies spielt keine Rolle, denn alles das ist Nicht-Selbst. Dies ist die Bedeutung von *anattá*: daß menschliche Körper der Natur gehören, den Gesetzen der Natur folgen, geboren werden, wachsen, alt werden und sterben.

Nun begreifen wir das vielleicht auf der Verstandesebene, aber gefühlsmäßig sind wir sehr stark dem Körper verhaftet. Während des Meditierens lernen wir, dieses Anhaften zu sehen. Wir werden uns aber nicht auf den Standpunkt stellen, daß wir nicht anhaften sollten, und sagen: "Mein Problem ist, daß ich zu sehr an meinem Körper hänge; damit sollte ich wirklich aufhören. Es ist schlecht, nicht wahr? Wenn ich wirklich klug wäre, würde ich nicht anhaften." Damit beginnen wir schon wieder mit einer Idealvorstellung. Es ist genau so, wie wenn wir einen Baum vom Wipfel an erklettern wollten und sagen würden: "Ich soll doch in den Wipfel des Baumes hoch, ich sollte gar nicht hier unten stehen." Doch so gerne wir wünschten, bereits da oben zu sein, so müssen wir uns doch damit abfinden, daß wir es eben noch nicht sind. Zuerst müssen wir beim Stamm des Baumes stehen, wo die Wurzeln wachsen, und auf die größten und gewöhnlichsten Dinge achten, bevor wir uns mit irgend etwas am Wipfel des Baumes identifizieren können. Dies ist der Weg des weisen

Erwägens: nicht bloß Reinigung und Pflege des Geistes, damit wir schließlich das Bewußtsein verfeinern und Vertiefungszustände herbeiführen können, wann immer wollen. Selbst die allersubtilsten Formen des sinnlichen Bewußtseins sind unbefriedigend, denn sie sind von so vielen anderen Bedingungen abhängig. *Nibbána* dagegen hängt nicht von anderen Bedingungen ab. Alle Bedingungen, ungeachtet ihrer Beschaffenheit - ob häßlich, unangenehm, schön, subtil oder was auch immer - entstehen und vergehen; sie haben nicht den geringsten Einfluß auf *Nibbána*, den Frieden des Geistes.

Wenn wir uns von der Sinneswelt abwenden, so geschieht das nicht aus Abneigung. Auch jeder Versuch, die Sinne abzutöten, wird zu einer Gewohnheit, die wir uns blindlings aneignen können, um loszuwerden, was wir nicht mögen. Wir müssen ganz einfach sehr, sehr geduldig sein.

Unser Leben als menschliche Wesen ist ein Leben zur Meditation. Betrachten Sie den Rest Ihres Lebens als die Zeit zum Meditieren und nicht nur diesen 10-Tage-Kurs. Vielleicht denken Sie nun: "Ich habe zehn Tage lang meditiert, und ich dachte, ich wäre erleuchtet. Aber als ich nach Hause kam, fühlte ich mich auf einmal nicht mehr so erleuchtet. Ich möchte gerne zurückgehen und einen längeren Kurs machen, damit ich mich noch erleuchteter als beim letzten Mal fühlen kann. Es wäre doch schön, einen höheren Bewußtseinszustand zu erreichen." In Wirklichkeit sieht es anders aus: Je mehr sich Ihr Bewußtsein verfeinert, um so gröber muß Ihnen dann das Alltagsleben vorkommen. Sie werden "high", und wenn Sie zur täglichen Routine Ihres Stadtlebens zurückkehren, scheint alles noch ärger als zuvor. So "high" geworden zu sein, läßt den gewöhnlichen Alltag noch gewöhnlicher, stumpfer und unangenehmer erscheinen als zuvor. Der Weg zur Weisheit aus Einsicht liegt daher nicht darin, ein verfeinertes Bewußtsein dem groben vorzuziehen, sondern in der Erkenntnis, daß sowohl verfeinertes als auch grobes Bewußtsein ein vergänglicher Zustand ist. Beides ist unbefriedigend - das heißt, es wird uns seiner Natur nach nie wirklich befriedigen können - und beides ist *anattá*: Es ist nicht, was wir sind, und es gehört nicht uns.

Somit ist die Lehre des Buddha eine sehr einfache - was könnte einfacher sein als "was geboren wird, muß sterben"? Das ist keine großartige, neue philosophische

Entdeckung - selbst ungebildete Eingeborenenstämme wissen das. Sie müssen nicht an der Universität studieren, um das zu wissen.

Während wir jung sind, denken wir uns: "Ich habe noch so viele Jahre der Jugend und des Glücks vor mir." Wenn wir schön sind, denken wir: "Ich werde für immer jung und schön sein", weil es uns so scheint. Wenn wir zwanzig sind, uns gut amüsieren und das Leben wundervoll finden und dann jemand zu uns sagt: "Eines Tages wirst du sterben", dann denken wir wahrscheinlich: "Was für ein deprimierender Mensch! Den sollten wir nie wieder zu uns einladen." Wir wollen nicht an den Tod denken, sondern wie wunderbar das Leben ist und wieviel Vergnügen wir daraus schlagen können.

Als Meditierende reflektieren nun wir über das Altwerden und Sterben. Das heißt nun nicht, krankhaft, morbid oder deprimierend zu sein, sondern einfach, den ganzen Kreislauf der Existenz in Betracht zu ziehen. Wenn wir diesen Kreislauf kennen, geben wir mehr darauf acht, wie wir leben. Menschen tun fürchterliche Dinge, weil sie sich nicht ihren Tod vor Augen halten. Sie machen sich keine Gedanken und versäumen es, die Dinge zu betrachten und klug zu erwägen. Und so folgen sie einfach den Gelüsten und Launen des Augenblicks, versuchen, sich zu vergnügen, und werden ärgerlich und deprimiert, wenn das Leben ihnen nicht gibt, was sie wollen.

Denken Sie über Ihr eigenes Leben und Sterben und die Kreisläufe der Natur nach. Beobachten Sie an sich, was Sie froh macht und was Sie deprimiert. Sehen Sie, wie wir sehr positiv oder sehr negativ sein können. Nehmen Sie Notiz von Ihrer Neigung, sich an Schönheit, angenehme Gefühle oder Inspiration zu hängen. Es fühlt sich doch wirklich gut an, sich inspiriert zu fühlen, nicht wahr? "Buddhismus ist die beste aller Religionen", oder: "Als ich den Buddha entdeckte, war ich so glücklich - eine wunderbare Entdeckung." Wenn dann die ersten paar Zweifel aufkommen oder wenn wir uns ein bißchen deprimiert fühlen, lesen wir schnell ein inspirierendes Buch und bringen uns damit wieder in Stimmung. Aber bedenken Sie, inspiriert und "high" zu sein ist ein vergänglicher Zustand. Es ist damit genauso wie mit dem Glücklichsein: Sie müssen dauernd etwas unternehmen, um diesen Zustand aufrechtzuerhalten. Und nachdem Sie etwas für eine Weile immer wieder getan haben, macht es Sie nicht mehr glücklich. Wieviel Süßigkeiten können Sie essen? Zuerst sind sie ein

Genuß, und dann wird Ihnen schlecht davon. Allein von religiöser Inspiration abhängig zu sein ist offensichtlich nicht genug. Wenn Sie sich an Inspiration klammern und dann irgendeinmal finden, daß Sie von Buddhismus nun genug haben, laufen Sie weg und suchen sich etwas Neues, von dem sie sich neuerlich inspirieren lassen können.

Es ist damit, wie wenn wir an unserem Verliebtsein festhalten wollen: Sobald in einer Beziehung das Gefühl des Verliebtseins verschwindet, suchen sie sich jemand anderen, in den Sie sich verlieben können. Vor Jahren in Amerika traf ich eine Frau, die sechsmal verheiratet war, und dabei war sie kaum 33 Jahre alt. Ich meinte zu ihr: "Man würde annehmen, du hättest nach der dritten oder vierten Ehe dazugelernt. Warum hörst du nicht auf zu heiraten?" Sie sagte: "Es ist das Verliebtsein; die andere Seite davon mag ich nicht, aber ich liebe es, verliebt zu sein." Sie war zumindest ehrlich, wenn auch nicht eben fürchterlich klug. Verliebtheit ist ein Zustand, der unweigerlich zu Enttäuschung führt. Verliebtheit, Inspiration, Spannung, Abenteuer - alle diese Dinge erreichen einen Höhepunkt und ziehen dann ihr Gegenteil nach sich, genauso wie eine Einatmung eine Ausatmung bedingt. Stellen Sie sich vor, die ganze Zeit nur einzuatmen. Das ist wie eine Liebesgeschichte nach der anderen zu haben, nicht wahr? Wie lange können Sie einatmen? Die Einatmung bedingt die Ausatmung, beide sind notwendig. Geburt bedingt Tod, Hoffnung bedingt Verzweiflung, Inspiration bedingt Enttäuschung. Wenn wir also an Hoffnung festhalten, werden wir Verzweiflung erfahren. Wenn wir an Aufregung festhalten, werden wir Langeweile kriegen. Wenn wir an Verliebtheit festhalten, wird das zu Desillusionierung und Trennung führen. Wenn wir am Leben festhalten, wird es uns zum Tod führen. Bitte erkennen Sie, daß es das *Festhalten* ist, was Leiden verursacht, das Anhaften an Zuständen und Bedingungen, von denen Sie glauben, daß sie mehr wären, als sie eigentlich sind.

Das Leben der meisten Leute scheint in der Hauptsache darin zu bestehen, auf irgend etwas zu warten, zu hoffen, daß irgend etwas passiert, irgendeinen Erfolg oder ein Vergnügen zu erwarten. Oder auch sich möglicherweise zu ängstigen und sich Sorgen machen, weil irgend etwas Schmerzliches und Unangenehmes vor der Tür stehen könnte. Vielleicht hoffen sie insgeheim, jemanden zu treffen, den Sie wirklich lieben können, oder irgendeine ungeheure Erfahrung zu machen - aber sich an Hoffnung zu klammern wird nur zu Enttäuschung führen.

Durch kluge Betrachtung lernen wir die Dinge erkennen, die Elend in unser Leben bringen. Wir sehen ein, daß *wir selbst* uns dieses Elend schaffen. Aus Unwissenheit und weil wir die Sinneswelt nicht klar verstanden haben, identifizieren wir uns mit dem, was unbefriedigend und vergänglich ist, d. h. mit den Dingen, die nur zu Verzweiflung und Tod führen können. Kein Wunder, daß das Leben so deprimierend ist! Es ist so trübselig, weil wir verhaftet sind und uns in Dingen suchen oder damit identifizieren, die ihrem Wesen nach *dukkha* sind - d. h. unbefriedigend und unvollkommen.

Wenn wir nun damit aufhören, wenn wir loslassen - so ist dies Erleuchtung! Wir sind erleuchtete Wesen, die nicht mehr verhaftet sind, sich mit nichts mehr identifizieren, sich von der Sinneswelt nicht mehr täuschen lassen. Wir verstehen die Sinneswelt, wissen, wie wir mit ihr leben können, wissen, wie wir sie zu mitfühlendem Handeln und großherzigem Geben verwenden können. Wir versprechen uns von dieser Sinneswelt nicht länger vollkommene Zufriedenheit, Sicherheit, Geborgenheit oder was auch immer, denn wir wissen nun, daß, sobald wir Erfüllung erwarten, wir dazu bestimmt sind, auch Verzweiflung zu erfahren.

Wenn wir aufhören, uns mit der Sinneswelt zu identifizieren, d. h. sie nicht mehr als "ich" oder "mein" betrachten, sondern sie als *anattá* sehen, können wir uns der Sinne erfreuen, ohne davon abhängig zu werden oder nach bestimmten Sinneserfahrungen zu suchen. Wir erwarten nicht mehr von den Umständen, daß sie in irgendeiner Weise anders sein sollten, als sie es eben sind; sollten sie sich ändern, so sind wir fähig, geduldig und gelassen die unangenehme Seite des Daseins zu ertragen. Wir werden Krankheit, Schmerzen, Kälte, Hunger, Fehlschläge und Kritik in Bescheidenheit annehmen können. Wenn wir an der Welt nicht festhalten, sind wir in der Lage, uns den wechselnden Umständen anzupassen, ganz gleich, ob sie nun besser oder schlechter werden. Halten wir aber noch immer fest, werden wir uns schlecht anpassen können, sind immer am Kämpfen und am Wehren, wir versuchen, alles zu kontrollieren und zu manipulieren - und fühlen uns schließlich frustriert, verängstigt oder deprimiert, weil uns die Welt betrügerisch und furchteinflößend vorkommt.

Wenn Sie die Welt niemals wirklich betrachtet haben und sich niemals die Zeit genommen haben, sie zu verstehen und kennenzulernen, wird sie zu einem

beängstigenden Ort für Sie. Sie wird zum Dschungel. Sie wissen nicht, was Sie hinter dem nächsten Baum, Busch oder Felsen erwartet: ein wildes Tier, ein reißender, menschenfressender Tiger, ein fürchterlicher Drache oder eine giftige Schlange. *Nibbána* bedeutet, aus dem Dschungel herauszukommen. Wenn wir uns *Nibbána* zuwenden, bewegen wir uns in Richtung des dem Geiste innewohnenden Friedens. Obwohl die bedingten Zustände des Geistes alles andere als friedvoll sein mögen, so ist doch der Geist selbst ein friedvoller Ort. Hier unterscheiden wir zwischen dem Geist und seinen Zuständen. Die Geisteszustände können Glück, Elend, Hochstimmung oder Depression, Liebe oder Haß, Sorge oder Angst, Zweifel oder Langeweile sein. Sie kommen und gehen durch den Geist, aber der Geist selbst, wie der Raum in diesem Zimmer, bleibt, wie er ist. Der Raum in diesem Zimmer besitzt keine Eigenschaften, die uns erfreuen oder deprimieren, nicht wahr? Er ist ganz einfach so, wie er ist: Um uns auf den Raum zu konzentrieren, müssen wir die Aufmerksamkeit von den Dingen im Zimmer wegwenden. Wenn wir uns auf die Dinge konzentrieren, werden wir glücklich oder unglücklich sein. Wir sagen: "Schau, was für eine schöne Buddhastatue!", oder wenn wir etwas sehen, das wir häßlich finden: "Was für ein abscheuliches Ding!" Wir können unsere Zeit damit verbringen, andere Leute im Zimmer anzuschauen und zu denken, wie wir diese Person mögen und jene Person nicht. Wir können uns Meinungen bilden über Menschen, daß sie so oder so sind, uns erinnern, was sie früher gemacht haben, spekulieren, was sie in Zukunft tun werden, und auf diese Weise andere Menschen als mögliche Quellen der Befriedigung oder des Schmerzes betrachten.

Ein Wegwenden unserer Aufmerksamkeit bedeutet aber nicht, daß wir alle aus dem Zimmer hinausschmeißen müssen. Solange wir uns auf keine der Bedingungen oder Zustände konzentrieren oder uns darin verlieren, behalten wir eine Perspektive, denn der bloße Raum im Zimmer besitzt keine Eigenschaften, die uns zu erfreuen oder zu deprimieren vermögen. Raum kann uns alle umfassen, und alle Bedingungen und Zustände können von ihm aufgenommen werden und auch wieder gehen. Wenn wir uns nach innen wenden, können wir das auf den Geist anwenden. Der Geist gleicht dem Raum: Er bietet Platz für alles oder auch nichts. Es spielt keine Rolle mehr, ob er etwas enthält oder nicht, weil wir immer *diese* Perspektive haben, wenn wir einmal die Weite des Geistes und seine Leerheit kennen. Ganze Armeen können in den Geist ziehen und ihn wieder verlassen, Schmetterlinge, Gewitterwolken - oder auch gar nichts. Alle Dinge können kommen und durchziehen, ohne daß wir blind auf

etwas reagieren oder uns wehren, etwas kontrollieren oder manipulieren müssen. Wenn wir also in der Leerheit des Geistes verweilen, bewegen wir uns weg, was nicht bedeutet, daß wir die Dinge loswerden wollen, sondern wir verlieren uns nicht mehr in den gegenwärtig auftretenden Zuständen und Bedingungen und schaffen uns auch keine neuen. Das ist unsere Praxis des Loslassens. Wir lassen los von aller Identifikation mit bedingten Erscheinungen, weil wir sie alle als vergänglich und Nicht-Selbst betrachten. Das ist es, was wir unter *vipassaná*-Meditation verstehen: Wirkliches Schauen, Betrachten, Zuhören, Beobachten - daß alles, was kommt, auch wieder gehen muß. Ob es grob oder fein ist, gut oder schlecht, was auch immer, was auch immer kommt oder geht, ist nicht, was wir sind. Wir sind nicht gut, wir sind nicht schlecht, wir sind nicht weiblich oder männlich, schön oder häßlich - das alles sind wechselnde Erscheinungen der Natur und das Nicht-Selbst. Das ist der buddhistische Weg zur Erleuchtung, auf *Nibbána* zuzugehen, sich der Weite und Leere des Geistes zuzuwenden, anstatt in Bedingungen wiedergeboren zu werden und sich darin zu verfangen.

Nun fragen Sie sich vielleicht: Wenn ich nicht meine Geisteszustände bin, wenn ich weder Mann noch Frau bin, weder dieses noch jenes, was bin ich dann?" Soll *ich* Ihnen sagen, wer Sie sind? Würden Sie mir glauben? Was würden Sie denken, wenn ich aufstehen würde und anfrage zu fragen, wer ich bin? Das scheint wie der Versuch, seine eigenen Augen zu sehen. Sie können sich selbst nicht kennen, denn Sie *sind* Sie selbst! Sie können nur kennen, was Sie nicht sind - und das löst auch schon das Problem, nicht wahr? Wenn Sie das kennen, was Sie nicht sind, dann gibt es keine Frage mehr darüber, wer oder was Sie sind.

Würde ich sagen: "Wer bin ich? Ich versuche, mich selbst zu finden" und finge an, unter dem Schrein, unter dem Teppich, hinter dem Vorhang zu suchen, dann würden Sie wohl denken: "Der Ehrwürdige Sumedho ist übergeschnappt, er ist verrückt geworden, er sucht nach sich selbst." "Ich suche nach mir selbst - wo bin ich?" ist die dümmste Frage der Welt. Das Problem ist nicht, wer oder was wir sind, sondern der Glaube an alles und die Identifikation mit allem, was wir nicht sind. Hierin liegt das Leiden, denn das ist es, was uns Elend, Verzweiflung und Enttäuschung schafft. Unsere Identifikation mit allem, was wir nicht sind, ist *dukkha*. Wenn Sie sich damit identifizieren, was nicht befriedigend ist, werden Sie sich unzufrieden und unausgefüllt fühlen, das ist doch offensichtlich.

Der Weg eines Buddhisten besteht also viel mehr im Loslassen als in der Suche nach irgend etwas. Das Problem ist blindes Anhaften, die blinde Identifikation mit den Erscheinungen der sinnlichen Welt. Sie müssen die sinnliche Welt nicht loswerden, sondern von ihr lernen, sie beobachten und sich nicht mehr von ihr täuschen lassen. Durchschauen Sie die Welt mit Buddhas Weisheit, fahren Sie fort, diese Buddha-Weisheit zu verwenden, damit es Ihnen leichter und leichter fällt, weise zu *sein*, anstatt zu versuchen, weise zu *werden*. Durch einfaches Beobachten, Wachsamsein und durch Geistesgegenwart wird diese Weisheit an Klarheit gewinnen. Sie werden diese Weisheit auf Ihren Körper, Ihre Gedanken, Gefühle, Erinnerungen, Emotionen anwenden, Sie werden sehen und alles betrachten und dabei den Dingen erlauben vorbeizuziehen und sie loslassen. Von nun an gibt es für Sie nichts weiter zu tun, als von einem Augenblick auf den nächsten weise zu sein!

## Literaturhinweis:

Die Sammlungen der Lehrreden sind erhältlich bei:

Die Angereichte Sammlung, Aurum-Verlag, Freiburg

Die Mittlere Sammlung (Übersetzung Zumwinkel), Jhana Verlag, Uttenbühl

Die Mittlere Sammlung (Übersetzung Neumann)

Die Lägere Sammlung (Übersetzung Neumann)

Die Gruppierte Sammlung

Aus der Kürzeren Sammlung:

Die Sammlung in Versen (Sutta-nipata)

Udana, Verse zum Aufatmen

sowie andere wichtige Werke der buddhistischen Grundlagenliteratur beim:

VERLAG BEYERLEIN & STEINSCHULTE

95236 STAMMBACH-HERRNSCHROT

Tel.: 09256/460 - Fax: 09256/8301

Internet: <http://www.buddhareden.de>

e-Mail: [verlag.beyerlein@buddhareden.de](mailto:verlag.beyerlein@buddhareden.de)