

## Inhalt

Einleitung	7
Mahācattārisakasuttaṃ (Majjhimanikāya 117)	28
Die Lehrrede über das große Vierzigfache (Mittlere Sammlung 117)	29
Mahā-assapurasuttaṃ (Majjhimanikāya 39)	46
Große Lehrrede vor Assapura (Mittlere Sammlung 39)	47
Gāvī-upamāsuttaṃ (Anguttaranikāya IX, 35 (IX, 4,4))	78
Lehrrede: Wie eine Kuh (Angereichte Sammlung Neunerbuch, 35)	79
Cūḷavedallasuttaṃ (Majjhimanikāya 44)	94
Kleine Lehrrede mit Erklärungen (Mittlere Sammlung 44)	95
Cūḷasuññātasuttaṃ (Majjhimanikāya 121)	116
Kleine Lehrrede über Leerheit (Mittlere Sammlung 121)	117
Uposathasuttaṃ (Anguttaranikāya IV, 190)	130
Lehrrede zum Uposatha-Tag (Angereichte Sammlung, Viererbuch 190)	131

Jhānaṅgāni	
(Dhammasaṅgaṇi (1.1.1. 6-11))	136
Faktoren der Vertiefung	137
(Aufzählung der dhammas (1.1.1. 6-11))	
Jhānaṅgarāsivaṇṇanā	140
(Aṭṭhasālini 296 - 302)	
Erläuterung der Faktoren der Vertiefung	141
(Kommentar zur Dhammasaṅgaṇi)	

## Einleitung

### Die meditativen Übungen - *Samādhi*, *Sati*, *Brahmavihāra*

Die in den Lehrreden des Pali-Kanons beschriebenen Meditationsmethoden lassen sich in drei Gruppen gliedern. Eine dient der Entwicklung von *samādhi* (Sammlung), eine der Entwicklung von *sati* (Achtsamkeit), und die dritte der Entfaltung der *brahmavihāras* (himmlische Verweilungen) oder *appa-maññās* (Unermessliche). Durch die Entwicklung von *samādhi* werden Energien und Aufmerksamkeit des Geistes gebündelt, so dass das Bewusstsein gänzlich beim gewählten Objekt verweilen kann. Ähnlich ist es, wenn wir gänzlich in ein Buch vertieft sind und dann überhören, wie uns jemand zum Essen ruft: Genauso dringen auch im Zustand des tiefen *samādhi* äußere Ereignisse nicht mehr in unser Bewusstsein, noch lenken uns eigene andere Gedanken ab. Die Aufmerksamkeit ist ganz auf das gewählte Objekt gerichtet. Der Geist "versinkt" im Objekt. Je nach Tiefe des *samādhi* entstehen Zustände des Glücks, der Freude und Ruhe, die sogenannten Vertiefungen (*jhāna*).

Die *sati*-Meditationen dienen der Entwicklung von Achtsamkeit, Gewahrsein, und führen zu befreiender Erkenntnis und Weisheit, *paññā*. *Sati* ist die Fähigkeit des Geistes, direkt innere und äußere Erfahrungen unmittelbar wahrzunehmen.

Die dritte Gruppe von Meditationen, die *brahmavihāras* (wörtlich: die Orte, an denen *brahma* - Gott - wohnt), zielen auf die Entwicklung von Offenheit, Liebe und Mitgefühl. Weisheit erkennt die eigene Verbundenheit mit allem Lebendigen und lässt nur eine solche Haltung zu. Der erste Band dieser Reihe war der *sati*-Meditation gewidmet, der kommende wird sich mit den *brahmavihāras* befassen. Der hier vorgelegte hat *samādhi* zum Thema.

In den unterschiedlichen buddhistischen Schulen des Theravāda, Zen und tibetischen Buddhismus haben sich

unterschiedliche Methoden entwickelt *samādhi*, *sati* und die *brahmavihāras* zu kultivieren.

### Wie wichtig sind die *jhānas*?

Während sich die meisten Buddhisten über den Stellenwert von *sati* (Sanskrit: *smṛti*) einig sind, ist die Bedeutung von *samādhi* heutzutage umstrittener. Manche Schulen halten das Meistern der *jhānas* (Ssk. *dhyāna*) für notwendig, um wirkliche Befreiung zu verwirklichen, andere geben sich mit einer weniger tiefen Sammlung zufrieden. Beide Standpunkte lassen sich mit Aussagen des Pāli-Kanons stützen.

Diejenigen, die die Bedeutung der Vertiefungen für gering ansehen, betonen vor allem die Gefahr des Anhaftens an den sehr angenehmen geistigen Zuständen, die durch Sammlung entstehen. Diese können uns faszinieren oder wir können sie mit der Befreiung verwechseln. Darüber hinaus soll mit Hilfe der Vertiefungen die Entwicklung übernatürlicher Kräfte möglich sein. Wer wollte noch nicht die Gedanken anderer lesen, durch Wände gehen, durch die Lüfte fliegen. Die buddhistische Literatur ist gespickt von derartigen Geschichten. In Asien trifft man noch heute Menschen, die derartigen Kräften große Bedeutung beimessen. Die Lehrreden sind voller Warnungen, nicht bei den *jhānas* stehen zu bleiben, sondern den Weg weiter zu gehen bis das Ziel, die vollständige innere Befreiung von Leiden, Kummer und Angst, erlangt ist.

Diejenigen, die die Entwicklung der Vertiefungen als notwendig betonen, sehen sich bestätigt durch die Fülle von Lehrreden, in denen Buddha die Vertiefungen erwähnt. Kein Zweifel kann daran bestehen, dass Buddha ausführlich die Praxis der Sammlung und Vertiefungen gelehrt hat. Aber stets ist die Entwicklung der Vertiefungen eingebettet in andere Aspekte des spirituellen Trainings. Nur in Verbindung mit den anderen Elementen entfalten sie ihre heilsame Wirkung auf dem Weg der Befreiung.

Das Studium der vorliegenden Texte soll helfen, das Wesen, die Bedeutung und den Kontext der Vertiefungen im frühen Buddhismus zu verstehen. Es wurden Texte ausgewählt, in denen die *jhānas* in unterschiedlichen Zusammenhängen auftauchen und in denen wichtige Aussagen über sie gemacht werden. Schnell wird klar, dass nicht ekstatische Zustände das eigentliche Ziel bei der Entwicklung der *jhānas* sind. Vielmehr geht es darum einen Weg zu beschreiten, der uns zu einer anderen Art in der Welt zu sein führen kann. Entschließen wir uns, diesen Weg zu gehen, betrifft die Übung jeden Aspekt unseres Lebens. Wie wir uns verhalten ist neu und ungewohnt. Der Weg führt in unbekannte Territorien. Wir brauchen Orientierungspunkte, wollen wir uns nicht verirren. Während wir den Weg weiter gehen, mögen wir stets neue Hinweise in den Lehrreden entdecken, wo der Weg entlang führt. Die Lehrreden gleichen einer Schatztruhe, in denen wir immer wieder suchen können. Es lohnt sich, sie wieder und wieder zu studieren.

Letztendlich gehen wir den Weg allein, setzen ihn selber in unserem eigenen Leben um. Wie wir das tun, kann uns niemand wirklich sagen, denn der Sprung von der Sprache zur Erfahrung lässt sich nur tun, nicht sagen. Die Erfahrung selbst wiederum und wie wir sie in Sprache fassen, ist einzigartig und spiegelt sich in der Vielfalt der Beschreibungen wieder. Am Ende zählt das Ergebnis: Ob wir innerlich gelöster, glücklicher, verbundener, liebevoller, gelassener unser Leben leben können oder nicht.

### Was ist *samādhi*, was ist *jhāna*?

Sammlung kann in unterschiedlicher Tiefe entwickelt werden. In den Kommentaren ist die Rede von der vorbereitenden Sammlung (*parikamma-samādhi*), von der an die erste Vertiefung angrenzenden Sammlung (*upacāra-samādhi*), und von der vollendeten Sammlung (*appanā-samādhi*), in der sich der Geist gänzlich in das Objekt der Betrachtung vertieft hat. Je nach

Grad und Objekt werden innerhalb von *samādhi* bis zu acht Vertiefungen (*jhāna*) unterschieden. Man zählt vier Vertiefungen der sogenannten feinkörperlichen Sphäre und vier der unkörperlichen Sphäre. Im *Visuddhimagga*, einer systematischen Darstellung des Buddhismus (verfasst von Bhikkhu Buddhaghosa, 4. Jh.u.Z.), die für den Theravāda-Buddhismus maßgebend ist, werden vierzig geeignete Objekte für die Entwicklung von Sammlung aufgeführt. Wächst die Sammlung des Geistes, kann das Objekt der Betrachtung in größerer Schärfe und Klarheit wahrgenommen werden.

Die Beschreibung der vier Vertiefungen findet sich sowohl in zahlreichen Suttas des Pāli-Kanons als auch in vielen Sūtras des Mahāyāna-Buddhismus im gleichen Wortlaut:

“Da hat ein Mönch losgelöst von Sinnlichkeiten, losgelöst von unheilsamen Dingen, die von geistigem Berühren und Durchgehen begleitete, aus der Abgeschiedenheit gezeugte, freudvolle glückliche erste Vertiefung erlangt und verweilt darin.

Nach der Beruhigung von geistigem Berühren und Durchgehen erlangt er die innere freudige Stille, die Einswerdung des Geistes, die von geistigem Berühren und Durchgehen freie aus der Sammlung gezeugte freudvolle glückliche zweite Vertiefung und verweilt darin.

Der Freude und der Gierlosigkeit gegenüber verweilt er gleichmütig, achtsam und klar erkennend, und ein Glück fühlt er mit dem Körper, von dem die Edlen zu sagen pflegen: Der gleichmütig Achtsame verweilt im Glück - so erlangt er die dritte Vertiefung und verweilt darin.

Nach Zurücklassen des Glücks und nach Zurücklassen des Leidens, nach dem Untergang von früherem Frohsinn und Trübsinn erlangt er die von Leiden und von Glück freie, die in Gleichmut und Achtsamkeit völlig reine vierte Vertiefung und verweilt darin.”

In dieser Beschreibung gibt es fünf Faktoren, die für die Entfaltung der Vertiefungen bestimmend sind: Geistiges Berühren (*vitakka*), geistiges Durchgehen (*vicāra*), Freude (*pīti*), Glück (*sukha*) und Einspitzigkeit oder Einsgerichtetheit des Geistes (*ekaggatā*) bzw. Sammlung (*samādhi*). Alle fünf sind in der ersten Vertiefung aktiv, in der zweiten noch Freude, Glück und Einspitzigkeit, in der dritten Glück und Einspitzigkeit und in der vierten nur noch die Einspitzigkeit. Auf dieser Basis hat sich in der späteren Literatur eine umfassende Gliederung verschiedener Vertiefungsstufen entwickelt. In die vorliegende Sammlung wurde zum Abschluss ein kurzer Abhidhamma-Text mit Kommentar aufgenommen, in dem die *jhāna*-Faktoren sehr präzise beschrieben werden. Vor allem die ersten zwei *jhāna*-Faktoren können vom Wortlaut her leicht missverstanden werden. Es geht hier keinesfalls um ein geistiges Analysieren oder Nachdenken über das Objekt der Meditation. Das geistige Berühren beschreibt lediglich den Moment der Kontaktaufnahme, das Objekt wird wahrgenommen. Das geistige Durchgehen ist das Kontakthalten mit dem Objekt. Der Geist schweift nicht davon ab. Nehmen wir ein schmutziges Gefäß in die Hand und reinigen es mit einem Stofflappen, dann wird in der *Dhammasaṅgaṇi* die Hand, die das Gefäß festhält, mit geistigem Berühren gleichgesetzt und die Hand, die mit dem Stofflappen reibend den Schmutz entfernt, mit dem geistigen Durchgehen.

Zwischen den einzelnen Schulen und Lehrern gibt es unterschiedliche Meinungen darüber, welche Erfahrung *jhāna* genannt wird. Auch die Methoden *jhāna* zu entwickeln variieren. Eine Technik ist die des Aufrufens. Zunächst konzentriert man sich intensiv auf ein Meditationsobjekt - z.B. auf den Atem - bis die *jhāna*-Faktoren gut erkennbar und stabil sind. Wieweit das der Fall ist, lässt sich überprüfen, indem die *jhāna*-Faktoren aufgerufen werden durch eine stille Aufforderung: "Möge *vitakka* (das geistige Berühren) erscheinen." Ist der Faktor genügend ausgebildet, tritt die Qualität dieser Kraft spürbar in

den Vordergrund. Es mag sich anfühlen, als ob der Geist mit der Achtsamkeit an/auf das Objekt klopft. Gleiches lässt sich mit den anderen Faktoren wiederholen. So können wir uns mit den einzelnen *jhāna*-Faktoren vertraut machen. Geschieht nichts, sind die einzelnen Faktoren noch nicht stark genug entwickelt. Wenn alle *jhāna*-Faktoren gut ausgebildet sind, lassen sich auch die *jhānas* “aufrufen”, etwa das erste durch den Satz: “Möge das erste *jhāna* entstehen.” Sind alle *jhāna*-Faktoren reif, findet dabei eine deutlich wahrnehmbare Veränderung des Bewusstseins statt. Der Geist zieht sich weiter nach innen zurück, schirmt sich nach außen hin ab. Auch körperlich ist die Veränderung spürbar. In eben dieser Weise lassen sich alle *jhānas* nacheinander erreichen. Mit jedem *jhāna* entsteht ein deutlich anderer Geisteszustand, in dem die jeweiligen Geistesfaktoren, die das *jhāna* auszeichnen, hervorragen und andere wegfallen. Der Geist wendet sich immer weiter nach innen und erfährt immer tiefere Zustände der Zufriedenheit.

Ein anderer Zugang für die Entwicklung von *samādhi* ist die Konzentration auf den Atem oder ein Wort wie “*buddho*” bis der Geist in einen tief versunkenen wachen Zustand des tiefen Friedens fällt. Darin verweilt der Geist bis er spontan wieder daraus “erwacht”. Im Gegensatz zum Schlaf ist im tiefen Zustand der Sammlung eine klare objektlose Achtsamkeit vorhanden. Beim “Erwachen” ist der Geist tief erfrischt, klar und scharf. Die Hemmnisse, sinnliches Begehren, Abneigung, starre Trägheit, aufgeregte Unruhe und Zweifelsucht, die klares Sehen und Erkenntnis vereiteln, sind vorübergehend abwesend. Alle Erscheinungen können in ihrem Wesen ungehindert tief erforscht werden. Auch hier ist Sammlung nur Vorbereitung für Erkenntnis (*paññā*).

Zuweilen wird auch von *vipassanā-jhānas* gesprochen, Vertiefungen, die während der *Vipassanā*-Meditation erreicht werden. Andere verneinen eine derartige Möglichkeit. Wir wollen hier zu diesen Kontroversen keine Stellung beziehen.

Derartige Dispute sind nicht ungewöhnlich für den Buddhismus. Wir hoffen Neugier zu wecken, selber anhand eigener Erfahrungen das Thema zu erforschen.

### **Der mittlere Weg oder der Befreiungsweg**

Die innere Befreiung von Leiden, Qual und Angst, um die es im Buddhismus geht, soll durch das Beschreiten des "mittleren Weges" verwirklicht werden. Frei von Selbstkasteiung, aber auch ohne sich in den Freuden dieser Welt zu verlieren, suchen wir nach einem Ausweg aus dem Kreislauf des Gefangenseins in Anklammern und Wegstoßen. Getrieben von diesen beiden Motiven, ichzentriert und selbstsüchtig, agieren wir und reagieren auf eine Welt, die sich ihrerseits ständig verändert und meist gegen unseren Willen verhält. Und doch sitzt tief in uns die Überzeugung, dass die Welt uns gehorchen sollte. Tut sie das nicht, überfällt uns Frustration und Angst.

Den mittleren Weg zu gehen bedeutet, dass wir uns von einer derartigen ichzentrierten Sichtweise abwenden. Er führt zur Erkenntnis, dass wir Teil eines vielfältigen Netzes sind, in dem wir eine Rolle spielen, ohne notwendig zu sein. Unser Handeln, Reden, Denken wirkt sich auf uns und unsere Umgebung aus; aber das ändert nichts an unserer eigenen menschlichen Disposition Verlust, Verletzung, Kränkung und Tod zu erfahren. Wenn wir das nicht länger "persönlich" nehmen, erlangen wir eine innere Freiheit, mit der wir uns dem Leben um uns und in uns auf neue, frische Art zuwenden können. Jeder Moment wird zu einer Herausforderung aus einer nicht-ichzentrierten mitfühlenden Haltung heraus zu antworten.

Dieser Weg führt nicht zwangsläufig in die Abkehr von allem Weltlichen, wie manche meinen, sondern zu einer mitfühlenderen Art in der Welt zu sein. Die einen wählen eine klösterliche Lebensform, andere ziehen es vor als Laien weiterhin in der Welt zu leben. Entscheidender als die äußere Lebensform ist

die innere Veränderung, die sich in der Konfrontation mit den äußeren Umständen bewähren muss.

### ***Samādhi* eingebettet in den Befreiungsweg**

Ohne eine tiefe Transformation unseres Herzens leben wir getrieben von den Kräften der Gier, Abneigung und Angst. Wir suchen in weltlichen Dingen unser Heil, treffen aber auf Leid, wenn andere uns die Dinge wieder wegnehmen oder sie von selbst vergehen. Das Glück und die Freude, die wir durch die *jhānas* erleben können, gleicht großem irdischen Glück. Jede Pore unseres Wesens wird „durchtränkt“. Glück zu erfahren, das nicht auf äußere Dingen und Sinnesbefriedigung beruht, kann uns von unserem Trachten nach Besitz und Reichtum lösen. Nichtsdestotrotz ist das Glück der *jhānas* noch immer ein abhängiges Glück. Es ist gebunden an die geistige Fähigkeit zur Vertiefung. Das Glück der *jhānas* ist noch nicht die völlige Freiheit, die möglich ist - ein Glück unabhängig von jeglichen Bedingungen. Durchdringen wir die Täuschung und erkennen die Wahrheit des Lebens, können wir uns mit der bitter-süßen Qualität des Lebens, dass zum Leben unausweichlich Tod und Verlust, Glück und Unglück, Lob und Tadel gehört, versöhnen. Daher sollen wir nicht bei der Entwicklung der *jhānas* stehen bleiben.

Freiheit zu finden vom Kreislauf des Entstehens und Vergehens, der Leiden nach sich zieht, bedarf einer grundlegenden Umorientierung. Unsere Ansichten, Werte, Absichten, wie wir reden, handeln, womit wir unseren Lebensunterhalt bestreiten, all dies von Gier und Abneigung zu läutern, ist eine notwendige Grundlage, um tiefe Befreiung von der Wurzel unseres Leidens zu erlangen. Die Wurzel unseres Leidens liegt in unserer intuitiven Überzeugung ein autonomes, beständiges Ich zu sein. Selbstsucht und Ichbezogenheit sind die Folge einer ichzentrierten Sichtweise.

Um den Weg zur Befreiung aufzuzeigen, benutzte Buddha meist das Modell des achtfachen Pfades, der jeden Aspekt unseres Lebens einbezieht (*Mahācattārīsaka-sutta* - Lehrrede über das große Vierzigfache). Rechte Sichtweise ist für jeden Punkt entscheidend. Nur mit rechter Sichtweise können wir die richtigen Entscheidungen treffen, wenn es darum geht, wie wir uns in einer Situation verhalten. Neue Verhaltensweisen umzusetzen braucht Bewusstheit und Anstrengung. Daher gehen mit jedem Teilaspekt des achtfachen Pfades rechte Sichtweise, rechte Achtsamkeit und rechtes Bemühen einher. Ist das Fundament gelegt, kann rechte Sammlung entstehen. Die umfassende Entwicklung auf allen acht Ebenen führt letztlich zur Befreiung. "Recht" wird in diesem Zusammenhang all das genannt, was uns unserem Ziel näher bringt.

Wichtig zu bemerken in diesem Sutta ist auch, dass zwei Wege unterschieden werden. Ein Weg ist noch mit weltlichem Getriebensein verbunden. Der andere Weg ist frei davon. Letzterer ist nicht an ein Glück in der Welt gekoppelt. Erst dann werden die einzelnen Aspekte zu wirklichen Teilen des Befreiungsweges, weil es hier um ein Loslassen jeglicher weltlicher Bedingungen für unser Glück geht. Buddha legt uns das Kultivieren beider Ebenen ans Herz. Das Bemühen um weltliches Glück legt den "Grund", das Fundament, für die nächste Phase.

Während sich der achtfache Pfad sowohl auf das Leben als auch auf die Klausur bezieht, geht es im *Mahā-assapura-Sutta* (Große Lehrrede von Assapura) um die Vorbereitung für die Klausur. Das Training beginnt wieder mit der Abkehr von unheilsamen Verhalten. Bescheidenheit, Demut, Maßhalten und Friedfertigkeit der Rede sollen entwickelt werden. Sie sind die Grundlage für die spirituelle Entwicklung. Körperliches und sprachliches Verhalten sowie der Lebenswandel sollen geläutert werden.

Demut wiederum verhindert Stolz und Überheblichkeit, die unserer spirituellen Entwicklung im Weg stehen. Jede Passage endet mit dem Hinweis, sich auf das Erreichte weder etwas einzubilden noch dort stehen zu bleiben.

Nach der Grundeinstellung geht es um die Entwicklung der inneren Haltung und des Verhaltens, wenn wir uns in Klausur begeben. Als erstes achten wir auf alle unsere Sinneseindrücke, da der ungeschulte Geist sich leicht in angenehmen und unangenehmen Erfahrungen verstrickt. Das heißt, wir ergehen uns nicht in Urteilen und Reaktionen auf das, was wir wahrnehmen und um uns herum geschieht. Geben wir nicht Acht, können Unannehmlichkeiten, Erinnerungen, Wünsche uns leicht vom eigentlichen Ziel ablenken.

Viele Aktivitäten können wir lassen, ohne Schaden zu nehmen. Essen aber müssen wir, um zu überleben. Um durchs Essen kein sinnliches Begehren zu nähren, das uns wieder in die Welt führt und vom Ziel abbringt, reflektieren wir über den Zweck der Nahrungsaufnahme. So können wir zufrieden und sorglos auch an einem Ort praktizieren, der nicht alle unsere Wünsche nach Komfort und Bequemlichkeit befriedigt. Wir stoßen uns nicht an kargen Gegebenheiten oder wünschen uns woanders zu sein. Finden wir uns dagegen in komfortablen Verhältnissen, vergessen wir nicht zu praktizieren.

Dann erst geht es um die meditative Übung, der Entwicklung der Achtsamkeit in jedem Augenblick, die zur Überwindung der Hemmnisse - sinnliches Begehren, Abneigung, starre Trägheit, aufgeregte Unruhe, Zweifelsucht - führt. Wach, achtsam und klar stellt sich ein gesammelter Geist ein.

Tiefe Freude breitet sich aus, deren Ausdruck in Bildern der damaligen Kultur umschrieben wird. Wir können diese Bilder auf uns wirken lassen und so vielleicht die Qualität der Freude erahnen. Der Geist versenkt sich immer weiter in sich selbst bis tiefste Freude sich entfaltet. Es geht nicht um eine herkömm-

liche Freude, sondern um geistige Zustände, die sich im normalen Leben nur schwerlich einstellen mögen.

Hier besteht die Gefahr, stehen zu bleiben. Um das eigentliche Ziel des spirituellen Weges zu erreichen, müssen wir uns der Entwicklung von Weisheit zuwenden. Kraft seiner übernatürlichen Fähigkeiten erkennt der Praktizierende den Kreislauf von Geburt und Tod, Entstehen und Vergehen. Er erkennt die Endlosigkeit des Daseinskreislaufes, versteht die karmischen Zusammenhänge, sieht die Vergänglichkeit seines weltlichen Strebens. Aufgrund dieser Erkenntnisse muss unser "normales" Getriebensein nach immer Neuem als Wahn anmuten. Wird dieser Wahn aufgegeben, ist das Ziel des Weges erreicht. Der Geist wendet sich ab von *samsāra*, sucht nicht länger Erfüllung im Werden und Erlangen. Stattdessen lässt er los von den *āsavas*.

Mit den *āsavas* sind die drei Arten des Getriebenseins gemeint: Getriebensein durch Sinnlichkeit (*kāmāsava*), durch das Dasein/Werden (*bhavāsava*) und durch Nichtwissen (*avijjāsava*) - als viertes wird oft noch das Getriebensein durch Ansichten (*ditthāsava*) angeführt. Die *āsavas* sind die Urkräfte, die uns umtreiben, aus denen heraus all unser Begehren, Streben, unsere Abneigung und Leiden entstehen. Mit der Befreiung von den *āsavas* ist der Weg der Praktizierenden vollendet. Sie sind befreit von jeglicher Wurzel des Leidens. Und wer immer sich als weiser Mensch ansieht, ob er sich nun Samana, Brahmane, Reiner, Wissender, Gelehrter, Edler oder Arahant nennt, sollte dies verwirklicht haben.

Ohne eine ethische Grundlage und ohne rechte Kenntnis, worin der mittlere Weg besteht und worin nicht, gleichen wir einer Kuh im Gebirge, die sich verirrt hat und zuschanden kommt (*Gāvī-upamāsutta* - Die Lehrrede: Wie eine Kuh). Verhalten wir uns orientierungslos, werden wir in unserer Meditation geplagt von Reue und Schuldgefühlen, verstricken uns in Begierden und Feindseligkeiten oder folgen falschen

Zielen. Sind klare ethische Werte vorhanden und sehen wir klar das Ziel unserer Praxis, führt uns die Entwicklung der Geisteskräfte schnell ans Ziel.

Auch im *Cūḷavedalla-sutta* (in der kleinen Lehrrede mit Erläuterungen) finden wir eine detaillierte Beschreibung aller Aspekte des Geistestrainings, das zum höchsten Ziel, zur Befreiung von Leiden, Unzufriedenheit und Qual führen soll. Hier steht im Zentrum die Überwindung des Glaubens an ein Ich, das in oder hinter unseren Erfahrungen steht, das unabhängig, aus sich selbst heraus existiert und irgendetwas besitzt. Wird die Unsinnigkeit eines solchen Glaubens erkannt, erlöschen die Impulse des verlangenden Wollens, des Abstoßens und des Nichtwissens. In unserem Leben machen wir dreierlei Arten von Erfahrungen. Manche Erfahrungen vermitteln uns ein glückhaftes Gefühl, andere ein leidhaftes Gefühl, wieder andere ein weder glückhaftes noch leidhaftes Gefühl. Erfahrungen, die letzteres Gefühl in uns hervorrufen, interessieren uns nicht weiter. Auf Erfahrungen, die ein glückhaftes oder leidhaftes Gefühl in uns auslösen, reagieren wir mit verlangendem Wollen oder Abstoßen. Gier, Wut, Hass, Neid, Missgunst oder Gleichgültigkeit, die ganze Palette unseres Leidens, entstehen daraus. Die Überwindung unseres Leidens beginnt mit dem Durchschauen dieser Reaktionen.

Manche befürchten, der buddhistische Weg führe in die Freudlosigkeit, denn glückhafte Gefühle zu suchen war bisher der Weg zur Freude. Es mag schwer fallen einem so gänzlich anderem Weg zu vertrauen. Erleben wir die Freude, die durch die *jhānas* entstehen, mag uns das Mut verleihen. Die Sehnsucht nach der höchsten Befreiung wird nicht zum leidbringenden Verlangen gezählt.

Werden die Vertiefungen erreicht, erfährt der Meditierende intensive Glücksgefühle, Zufriedenheit, Ruhe und Gleichmut. Der Geist schafft diese Zustände aus sich selbst heraus. Gier und Hass, die wesentlichen Triebfedern unseres Handelns

verlieren ihre Bedeutung. Sind Zustände der Gier und des Hasses nicht länger präsent, wird der Geist “weich und geschickt” (Lehrrede: Wie eine Kuh). Er kann die gemachten Erfahrungen klar betrachten und die drei Wesensmerkmale aller Dinge erkennen. Bei den drei Wesensmerkmalen aller Dinge handelt es sich um deren Unbeständigkeit, ihre daraus erwachsende Unfähigkeit uns dauerhaft zu befriedigen und ihre Substanzlosigkeit. Hier muss der Meditierende die auf die *jhānas* gerichtete Meditation hinter sich lassen und eine Meditationsform wählen, die *sati* als Grundlage und Erkenntnis zum Ziel hat. Die Erkenntnis führt zu einer Transformation, die tief ins Unbewusste reicht. Unsere bisherigen ichbezogenen Triebfedern, Gier, Abstoßen, Gleichgültigkeit sind ihrer Grundlage, unserem Missverständnis über das Wesen aller Dinge, beraubt.

Was immer wir betrachten, kann mit außerordentlicher Klarheit und Tiefe gesehen werden nachdem der Geist aus den *jhānas* aufgetaucht ist. Das sind die Voraussetzungen für unsere Verwirklichung. Wir können uns darauf verlassen. Die Gleichnisse in der “Großen Lehrrede von Assapura” legen das nahe. Wann die Transformation stattfindet, bleibt ungewiss. Verwirklichung folgt nicht sofort, sondern andere Bedingungen müssen erfüllt sein. Ähnlich heißt es in der Lehrrede “Wie eine Kuh”: “er wird genau hierbei die Möglichkeit, dies sichtbar zu erleben, erlangen, wenn die jeweilige Bedingung gegeben ist.” Welche Bedingungen notwendig sind, bleibt ungesagt. Kein Hinweis folgt, was wir selbst noch tun können. Der letzte Schritt auf dem Weg der Verwirklichung ist eine Art von Geschenk. Dieser Schritt, die Berührung mit dem „Unbedingten“, mit dem *nibbāna*, folgt keiner direkten kausalen Kette. Hier gibt es nichts mehr zu tun als wach und bereit zu sein.

In vielen Darstellungen (unter anderem auch in der Lehrrede “Wie eine Kuh”) werden außer den schon erwähnten vier

Vertiefungen noch weitere vier erwähnt, ebenfalls in einem immer wiederkehrenden Wortlaut:

“Da hat ein Mönch nach der völligen Überwindung der Formwahrnehmungen, nach dem Untergang der rückwirkenden Wahrnehmungen, nach dem Nichtbeachten der Vielheitswahrnehmungen mit ‘unendlich ist der Raum’ das Raununendlichkeitsgebiet erlangt und verweilt darin.

Nach der völligen Überwindung des Raununendlichkeitsgebietes hat er mit ‘unendlich ist das Bewusstsein’ das Bewusstseinsunendlichkeitsgebiet erlangt und verweilt darin.

Nach der völligen Überwindung des Bewusstseinsunendlichkeitsgebietes hat er mit ‘nicht ist irgendetwas’ das Nichtirgendetwasgebiet erlangt und verweilt darin.

Nach der völligen Überwindung des Nichtirgendetwasgebietes hat er das Gebiet von weder Wahrnehmung noch Nichtwahrnehmung erlangt und verweilt darin.”

Diese Vertiefungsstufen verbindet das *Cūḷasuṅṅata-sutta* (kleine Lehrrede über die Leerheit) mit dem Konzept der Leerheit, das später in vielen Schulen des *Mahāyāna* eine zentrale Rolle spielt. Unter Leerheit stellen sich manche ein Nichts vor, ein Fehlen, eine Abwesenheit. Mit Leerheit wird aber die Unmöglichkeit umschrieben, Grenzen zu ziehen, Dinge und Erfahrungen voneinander abzugrenzen. Das Konzept der Leerheit antwortet auf eine Fehlwahrnehmung der Realität, die wir alle machen. Im Akt des Wahrnehmens wird ein wahrnehmendes Subjekt (“ich”) von einem wahrgenommenen Objekt (“andere”) getrennt. Daraus entwickeln sich unsere Gefühle des Getrenntseins, des Verlangens und Abstoßens. Jegliche Erfahrung, jegliches Ding oder Wesen entpuppt sich aber als “leer” einer solchen Eigenschaft, wenn wir sie mit Achtsamkeit genau betrachten.

Im *Cūḷasuṅṅata-sutta* wird die Nichterkenntnis der Leerheit durch den Begriff der Spaltung (*daratha*) umschrieben, wobei *daratha* beides meint, die Spaltung und die durch sie

verursachte Bedrückung. Die Spaltungen machen Gier, Abstoßung und Gleichgültigkeit erst möglich. Löst sich unsere trennende Sichtweise auf, findet der Geist zu Klarheit, tiefer Ruhe und Gelöstheit. Das Ende des Weges ist erreicht, wenn wir in der Wahrnehmung der Leerheit weilen.

Um die Leerheit auf allen Ebenen zu realisieren, erforscht der Geist zunächst materielle Objekte, später geistige Objekte, die immer subtiler werden. Erkennt er sie als "leer" löst sich die Trennung auf. Fortschreitend stellt sich ein immer tiefer werdender Friede ein. Bei der fünften, sechsten, siebten und achten Vertiefung handelt es sich um Bereiche subtiler Wahrnehmungen: unendlicher Raum, unendliches Bewusstsein, das „Nicht-irgend-etwas“. Als letztes bleibt die Erfahrung der Trennung, die durch die Wahrnehmung selbst entsteht. Aber die Erkenntnis, dass selbst die Wahrnehmung der Grenzscheide möglicher Wahrnehmung einen Körper mit sechs Sinnen voraussetzt, also die Wahrnehmung einer Gespaltenheit, führt zur Überwindung auch dieser Vorstellung. Irgendetwas aus seinem Zusammenhang heraus zu lösen und als etwas Eigenständiges zu definieren, bedeutet nichts Weiteres als später seinen Untergang zu erleben. Halten wir an einem fest, bleibt auch das andere. Die Einsicht treibt die immer tiefere Erkenntnis der Leerheit voran bis nichts übrig bleibt. Nichts existiert getrennt. Nichts wird geboren, nichts stirbt. Die Gespaltenheit so endgültig los zu lassen, befreit von jeglicher existentieller Angst und Getriebenheit.

In der großen Lehrrede von Assapura folgt den Vertiefungen die Rückerinnerung früherer Existenzen. Der Meditierende sieht sich wiedergeboren werdend und sterbend in unterschiedlichsten Lebenssituationen. Er erkennt, dass seine Suche nach letztendlichem Glück in weltlichen Dingen erfolglos ist. Seine Erkenntnis führt dazu, dass er sich davon abwendet im Irdischen sein Heil zu suchen und stattdessen alle Ich-bezogenen Seinsweisen fallen lässt. Wir können den Kreislauf auch in

unserem jetzigen Leben nachvollziehen. Immer wieder suchen und formulieren wir neue Ziele, von denen wir uns Erfüllung und Glück erhoffen. Erreichen wir unsere Ziele nicht, sind wir betrübt. Erreichen wir unsere Ziele, hält unser Glück kurzfristig an bis der nächste Wunsch auftritt oder das Erreichte zerfällt. Ein dauerhaftes Glück lässt sich im Weltlichen nicht finden.

Im *Uposatha-sutta* (Sutta vom Uposatha-Tag) finden wir die *jhānas* noch einmal anders eingebettet in den Weg zur Befreiung. Diese Rede unterscheidet mehrere geistige Stufen: die himmlische Ebene, die mit den vier *jhānas* verbunden ist, die Brahma-Ebene, in der die sogenannten vier “Unermesslichen” (liebevolle Zuneigung, Mitgefühl, Mitfreude und gleichmütiges Akzeptieren) angesiedelt sind, und die Ebene der Reglosigkeit mit den vier “formlosen” Vertiefungen. Als letzte Stufe wird dann die des Edlen oder Heiligen genannt, die mit der Durchschauung der vier edlen Wahrheiten verbunden ist.

Hier werden kosmologische Vorstellungen des Buddhismus einbezogen. Der Buddhismus kennt zahlreiche Lebensbereiche. Am angenehmsten geht es den Brahma-Gottheiten. Doch selbst sie sind nicht von Leid vollkommen frei. Zwar leben Brahma-Gottheiten viele Äonen lang in äußerst glücklichen Umständen, doch auch sie müssen letztendlich sterben. Danach werden sie in anderen Lebensbereichen wieder geboren, die weitaus unangenehmer sein können. Wirkliche Befreiung vom Kreislauf des Leidens lässt sich nur durch die Erkenntnis der vier edlen Wahrheiten erzielen. Als Heiliger gilt der, der sie erkannt und verwirklicht hat.

Wir brauchen nicht an die Existenz anderer Lebensbereiche zu glauben. Wir können die Lebensbereiche auch als unterschiedliche Qualitäten unseres Erlebens verstehen. Wenn wir uns in Liebe mit allen Wesen verbinden, fühlen wir uns glücklich, so als wären wir im Himmel. Das Verstehen der Wirklichkeit führt zum Wegfall aller Samen der Gier, des

Hasses, der Feindseligkeit, die aus der trennenden Wahrnehmung entstehen und eine solche Liebe verhindern. Ist Unwissenheit restlos beseitigt, verschwinden auch Trübsal, Kummer und Qual. Liebe, Mitgefühl und Offenheit kommen natürlich hervor. Ein Mensch, der dies erreicht hat, gilt als wahrer Heiliger. Keinerlei widrige Umstände können Leiden in ihm auslösen und ihn zu verletzenden Handlungen bewegen.

Unabhängig davon, welche Bedeutung man den Vertiefungen beimisst, scheinen sich Praktizierende weitgehend darin einig zu sein, dass die Faszination und das Interesse an den Vertiefungen mit der Zeit abflaut, weil nur allzu deutlich wird, dass sie keine dauerhafte befreiende Wirkung auf den Geist ausüben. Das Ziel der inneren Befreiung rückt in den Vordergrund.

Manchen fällt die Entwicklung der *jhānas* schwer. Sie finden in den Lehrreden Methoden, die die Beherrschung der Vertiefungen nicht voraussetzen. Es scheint eher eine Frage der individuellen Disposition zu sein. Zum Glück stehen uns mehrere Wege der inneren Verwirklichung zur Verfügung.

Auf jeden Fall sind die Vertiefungen außergewöhnliche Bewusstseinszustände. Eine erste Ahnung können uns die Beschreibungen und mehr noch die Gleichnisse geben, die in den Lehrreden zu finden sind. Sie mögen uns neugierig machen und anspornen unsere Sammlung zu entwickeln. In der Mahasi-Tradition von Burma werden die *jhānas* erst gelehrt, wenn man in der Praxis von *Vipassanā* fest verwurzelt ist. Es soll klar sein, dass es nach den *jhānas* weiter geht. Tatsächlich ist die Vertrautheit mit *Vipassanā* sehr hilfreich bei der Entwicklung der Sammlung. Wir sind geübt im Loslassen, Sein-lassen, statt uns in den Inhalten unserer Erfahrung zu verstricken. Ein großer Teil dessen, was uns im Leben Mühe bereitet, ist erforscht. Wir kennen unsere Sonnen- und Schattenseiten, unsere Muster, Vorlieben und Abneigungen. Wir haben einen Weg der Akzeptanz gefunden und einen hilfreichen Umgang erlernt. Wir

laufen weder vor unangenehmen Erfahrungen weg noch annehmen hinterher. Wir können während wir die *jhānas* üben andere Erfahrungen beiseite stehen lassen, ohne ein Verdrängen zu befürchten. Wir tappen weniger leicht in die Fallen, die mit tiefer Sammlung verbunden sind.

### Zur Übersetzung

Die im Pāli-Kanon überlieferten Lehrreden, die zumindest zu einem Teil direkt auf Buddha zurückgehen, wurden vor über zwei Jahrtausenden in Indien formuliert. Sie entstammen damit einer Zeit und einer Kultur, die uns heute zum Teil fremd und unverständlich erscheinen. Entsprechend schwierig gestaltet sich die Übersetzung solcher Texte und der Vergleich mit unseren eigenen Erfahrungen. Darüber hinaus sind besonders Texte, die sich auf die nicht alltäglichen Erfahrungen von Meditation beziehen, ganz zwangsläufig auf sprachliche Mittel angewiesen, die sich nur schwer von einer Sprache in eine andere übertragen lassen. Auf einen Gegenstand - etwa einen Tisch - kann ich zeigen und den Gegenstand - "Tisch" - benennen; auf eine Erfahrung wie die Leerheit nicht. Unsere Übersetzungen sind gefärbt durch unsere eigene Kultur und Zeit, und durch die Möglichkeiten unserer eigenen Sprache. Diese Umstände bringen immer die Gefahr der Fehlinterpretation mit sich.

Für die Pāli-Texte und die deutschen Übersetzungen gilt weitgehend das, was schon im ersten Band dieser Reihe dazu gesagt wurde. Peter Gäng hat sich bei den Übersetzungen wieder so eng wie möglich an den Wortlaut des originalen Pāli gehalten, unter anderem auch, um den Studierenden den Vergleich mit dem daneben stehenden Pāli-Text zu erleichtern. Dadurch ergeben sich zuweilen eigentümlich erscheinende Formulierungen. Gleichzeitig weist die bild- und gleichnisreiche Sprache oft eine Tiefe und Vielschichtigkeit auf, die, sofern wir uns darauf einlassen, einen tiefen Eindruck hinterlässt.

Die hier vorgelegten Lehrreden sind keine philosophischen Abhandlungen oder Geschichten, sondern Anweisungen für Meditation und Kontemplation. Die wörtliche Wiederholung ganzer Absätze, in denen sich nur ein Begriff ändern mag, lässt die Art der Betrachtung tief ins Bewusstsein sinken. Die Umsetzung in der Meditation wird erleichtert. Andererseits werden wir genötigt die Texte auf eine ungewohnte Art zu lesen. Oft neigen wir dazu die Wiederholungen zu überfliegen oder gar ganz zu streichen. Dabei entgeht uns, dass sich durch die Methode der Wiederholung unsere gewohnte Betrachtungsweise ändern kann. Wir suchen meist nach lernbaren Fakten. Hier geht es aber um Erkenntnis, die sich aus der Umsetzung des Gesagten und Geschriebenen erst ergibt. Einzelne Wörter können von großer Bedeutung sein. In ihnen können Hinweise stecken, die auf eine sprachlich nur schwer zu vermittelnde Erfahrung hinweisen. Das entscheidende Kriterium für das Verstehen der Texte ist deshalb immer die praktische Umsetzung und das damit verbundene eigene Erleben. Wir wünschen allen viel Freude und Inspiration beim Studium.

**Mahācattārīsakasuttaṃ**  
(Majjhimanikāya 117)

1. Evaṃ me sutaṃ. ekaṃ samayaṃ bhagavā sāvathiyaṃ viharati jetavane anāthapiṇḍikassa ārāme. Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi: “bhikkhavo” ti. - “Bhadante” ti te bhikkhū bhagavato paccassosuṃ. Bhagavā etad avoca:

“Ariyaṃ vo, bhikkhave, sammā-samādhiṃ desessāmi sa-upanisaṃ saparikkhāraṃ. Taṃ suṇātha, sādhukaṃ manasi karotha; bhāsissāmi” ti.

“Evaṃ, bhante” ti kho te bhikkhū bhagavato paccassosuṃ. Bhagavā etad avoca:

“Katamo ca, bhikkhave, ariyo sammā-samādhi sa-upaniso saparikkhāro? seyyathidaṃ

sammā-diṭṭhi,  
sammā-saṅkappo,  
sammā-vācā,  
sammā-kammanto,  
sammā-ājīvo,  
sammā-vāyāmo,  
sammā-sati;

yā kho, bhikkhave, imehi sattahaṅgehi cittassa ekaggatā parikkhatā - ayaṃ vuccati, bhikkhave, ariyo sammā-samādhi sa-upaniso iti pi, saparikkhāro iti pi.

tatra, bhikkhave, sammā-diṭṭhi pubbaṅgamā hoti. kathaṅ ca, bhikkhave, sammā-diṭṭhi pubbaṅgamā hoti?

micchā-diṭṭhiṃ ‘micchā-diṭṭhi’ ti pajānāti, sammā-diṭṭhiṃ ‘sammā-diṭṭhi’ ti pajānāti- sāsā hoti sammā-diṭṭhi.

## Die Lehrrede über das große Vierzigfache (Mittlere Sammlung 117)

1. Genau so habe ich gehört. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Sāvattthī, im Jetavana, im Garten des Anāthapiṇḍika. Dort nun wandte sich der Erhabene an die Mönche: “Ihr Mönche!” - “Herr!” antworteten da jene Mönche dem Erhabenen aufmerksam. Der Erhabene sprach also:

“Edle, ihr Mönche, rechte Sammlung will ich euch aufweisen, mit ihrer Umgebung, mit ihrem Zubehör: das hört, seid aufmerksam, ich werde sprechen.”

“So sei es Herr!” antworteten da jene Mönche dem Erhabenen aufmerksam. Der Erhabene sprach dieses:

“Und was, ihr Mönche, ist edle rechte Sammlung mit ihrer Umgebung, mit ihrem Zubehör? Es ist nämlich

rechte Sichtweise,  
rechte Absicht,  
rechte Rede,  
rechtes Handeln,  
rechter Lebenswandel,  
rechte Bemühung,  
rechte Achtsamkeit -

ihr Mönche, eine mit diesen sieben Gliedern als Zubehör versehene Einspitzigkeit des Geistes - die nennt man, ihr Mönche, edle rechte Sammlung, mit ihrer Umgebung, mit ihrem Zubehör.

Da geht, ihr Mönche, rechte Sichtweise voran. Und wie, ihr Mönche, geht rechte Sichtweise voran?

Falsche Sichtweise erkennt man als falsche Sichtweise, rechte Sichtweise erkennt man als rechte Sichtweise: das ist einem rechte Sichtweise.

katamā ca, bhikkhave, micchā-diṭṭhi?

‘natthi dinnam, natthi yiṭṭham, natthi hutam, natthi sukata-  
dukkaṭānam kammānam phalam vipāko, natthi ayam loko,  
natthi paro loko, natthi mātā, natthi pitā, natthi sattā opapātikā,  
natthi loke samaṇa-brāhmaṇā sammaggatā sammā-pañipannā ye  
imañca lokam parañca lokam sayam abhiññā sacchi-katvā  
pavedenti’ ti - ayam, bhikkhave, micchā-diṭṭhi.

Katamā ca, bhikkhave, sammā-diṭṭhi?

sammā-diṭṭhiṃ p’ aham, bhikkhave, dvāyam vadāmi: atthi,  
bhikkhave, sammā-diṭṭhi sāsavā puñña-bhāgiyā upadhi-vepakkā;  
atthi, bhikkhave, sammā-diṭṭhi ariyā anāsavā lokuttarā magga-  
aṅgā.

Katamā ca, bhikkhave, sammā-diṭṭhi sāsavā puññabhāgiyā  
upadhivepakkā?

‘Atthi dinnam, atthi yiṭṭham, atthi hutam, atthi sukata-  
dukkaṭānam kammānam phalam vipāko, atthi ayam loko, atthi  
paro loko, atthi mātā, atthi pitā, atthi sattā opapātikā, atthi loke  
samaṇa-brāhmaṇā sammaggatā sammā-pañipannā ye imañ ca  
lokam parañ ca lokam sayam abhiññā sacchi-katvā pavedenti’ ti  
- ayam, bhikkhave, sammā-diṭṭhi sāsavā puññabhāgiyā  
upadhivepakkā.

Katamā ca, bhikkhave, sammā-diṭṭhi ariyā anāsavā lokuttarā  
maggāṅgā?

Yā kho, bhikkhave, ariya-cittassa anāsava-cittassa ariya-magga-  
samaṅgino ariya-maggaṃ bhāvayato paññā paññ-indriyam

Und was, ihr Mönche, ist falsche Sichtweise?

‘Nicht gibt es Gabe, nicht gibt es Spende, nicht gibt es Opfer, nicht gibt es die Frucht, das Heranreifen gut getaner und schlecht getaner Taten, nicht gibt es diese Welt, nicht gibt es jene Welt, nicht gibt es Mutter, nicht gibt es Vater, nicht gibt es Wesen, die spontan entstehen, nicht gibt es in dieser Welt Asketen und Priester, die recht gegangen und recht vollendet sind, die diese Welt und jene Welt selbst völlig erkannt haben, erfahren haben, verkünden,’ - das ihr Mönche ist falsche Sichtweise.

Und was, ihr Mönche, ist rechte Sichtweise?

Rechte Sichtweise, ihr Mönche, nenne ich zweifach: Es gibt, ihr Mönche, eine rechte Sichtweise, die mit Getriebensein verbunden ist, am Verdienst teilhat, den Grund reifen lässt; es gibt, ihr Mönche, eine rechte Sichtweise, die edel ist, frei von Getriebensein, überweltlich, ein Glied des Weges.

Und was, ihr Mönche, ist eine rechte Sichtweise, die mit Getriebensein verbunden ist, am Verdienst teilhat, den Grund reifen lässt?

‘Es gibt Gabe, es gibt Spende, es gibt Opfer, es gibt die Frucht gut getaner und schlecht getaner Taten, deren Heranreifen; es gibt diese Welt, es gibt jene Welt, es gibt Mutter, es gibt Vater, es gibt Wesen die spontan entstehen, es gibt in dieser Welt Asketen und Priester, die recht gegangen sind und recht vollendet, die diese Welt und jene Welt selbst völlig erkannt haben, erfahren haben, verkünden.’ - das ist, ihr Mönche, eine rechte Sichtweise, die mit Getriebensein verbunden ist, am Verdienst teilhat, den Grund reifen lässt.

Und was, ihr Mönche, ist eine rechte Sichtweise, die edel ist, frei von Getriebensein, überweltlich, ein Glied des Weges?

Was da, ihr Mönche, aus edlem Geist, aus ungetriebenem Geist, der den edlen Weg angenommen hat, der den edlen Weg entfaltet, Erkenntnis, Fähigkeit zur Erkenntnis,

paññā-balaṃ dhamma-vicaya-sambojjhaṅgo sammā-diṭṭhi maggaṅgaṃ - ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammā-diṭṭhi ariyā anāsavā lokuttarā maggaṅgā.

So micchā-diṭṭhiyā pahānāya vāyamati, sammā-diṭṭhiyā upasampadāya, svāssa hoti sammā-vāyāmo.

So sato micchā-diṭṭhiṃ pajahati, sato sammā-diṭṭhiṃ upasampajja viharati, sāssa hoti sammā-sati. Iti-y-ime tayo dhammā sammā-diṭṭhiṃ anupari-dhāvanti anupari-vattanti, seyyathidaṃ sammā-diṭṭhi, sammā-vāyāmo, sammā-sati.

2. Tatra, bhikkhave, sammā-diṭṭhi pubbaṅgamā hoti. Kathañ ca, bhikkhave, sammā-diṭṭhi pubbaṅgamā hoti?

Micchā-saṅkappaṃ ‘micchā-saṅkappo’ ti pajānāti, sammā-saṅkappaṃ ‘sammā-saṅkappo’ ti pajānāti, sāssa hoti sammā-diṭṭhi.

Katamo ca, bhikkhave, micchā-saṅkappo? Kāma-saṅkappo, byāpāda-saṅkappo, vihiṃsā-saṅkappo- ayaṃ, bhikkhave, micchā-saṅkappo.

Katamo ca, bhikkhave, sammā-saṅkappo? Sammā-saṅkappaṃ p’ ahaṃ, bhikkhave, dvāyaṃ vadāmi - atthi, bhikkhave, sammā-saṅkappo sāsavo puñña-bhāgiyo upadhivepakko; atthi, bhikkhave, sammā-saṅkappo ariyo anāsavo lokuttaro maggaṅgo.

Katamo ca, bhikkhave, sammā-saṅkappo sāsavo puññabhāgiyo upadhivepakko?

Nekkhama-saṅkappo, abyāpāda-saṅkappo, avihiṃsā-saṅkappo - ‘ayaṃ, bhikkhave, sammā-saṅkappo sāsavo puññabhāgiyo upadhivepakko’.

Kraft der Erkenntnis, Glied des Erwachens ist, das im Auseinanderhalten der Dinge besteht, das ist eine rechte Sichtweise, die auf dem Wege zu finden ist: das ist, ihr Mönche, eine rechte Sichtweise, die edel ist, frei von Getriebensein, überweltlich, ein Glied des Weges.

Falsche Sichtweise zu überwinden bemüht man sich, rechte Sichtweise zu gewinnen - das ist eine rechte Bemühung.

Achtsam überwindet man falsche Sichtweise, achtsam gewinnt und bewahrt man rechte Sichtweise: das ist eine rechte Achtsamkeit. So fließen diese drei Dinge mit der rechten Sichtweise zusammen, entwickeln sich mit ihr zusammen, nämlich rechte Sichtweise, rechte Bemühung, rechte Achtsamkeit.

2. Da geht, ihr Mönche, rechte Sichtweise voran. Und wie, ihr Mönche, geht rechte Sichtweise voran?

Falsche Absicht erkennt man als falsche Absicht, rechte Absicht erkennt man als rechte Absicht, das ist eine rechte Sichtweise.

Und was, ihr Mönche, ist falsche Absicht? Auf Sinnlichkeit gerichtete Absicht, auf Wüten gerichtete Absicht, auf Verletzen gerichtete Absicht - das ist, ihr Mönche, falsche Absicht.

Und was, ihr Mönche, ist rechte Absicht? Rechte Absicht, ihr Mönche, nenne ich zweifach. Es gibt, ihr Mönche, eine rechte Absicht, die mit Getriebensein verbunden ist, am Verdienst teilhat, den Grund reifen lässt; es gibt, ihr Mönche, eine rechte Absicht, die edel ist, frei von Getriebensein, überweltlich, ein Glied des Weges.

Und was, ihr Mönche, ist eine rechte Absicht, die mit Getriebensein verbunden ist, am Verdienst teilhat, den Grund reifen lässt?

Auf Entsagung gerichtete Absicht, auf die Freiheit von Wüten gerichtete Absicht, auf Nichtverletzen gerichtete Absicht - das ist, ihr Mönche, eine rechte Absicht, die mit Getriebensein verbunden ist, am Verdienst teilhat, den Grund reifen lässt .....