

Spiritualität im frühen Buddhismus

Dr. Mudagamuwe Maithrimurthi
Universität Hamburg

Spiritualität im frühen Buddhismus

von
Mudagamuwe Maithrimurthi, Universität Hamburg

Wenn ich über die "Spiritualität" des frühen Buddhismus spreche, dann meine ich das Bestreben nach einer religiös-ethischen Lebensgestaltung, die auf das Heil oder das Heilsame gerichtet ist, mitsamt dem Ziel, dem Heils- oder Erlösungszustand, wie dies im Pāli-Kanon dargestellt wird. Auf eine Diskussion, wie weit der Pāli-Kanon die Lehrreden des historischen Buddha Gautama Śākyamuni (P. Gotama Sakyamuni) unverändert wiedergibt, möchte ich mich hier nicht einlassen. Ich werde lediglich versuchen, die im Pāli-Kanon aufgezeichnete Spiritualität herauszuarbeiten, indem ich manchmal, soweit es mir möglich und der Sache dienlich ist, die historische Entwicklung der Ideen berücksichtige. Dabei stütze ich mich neben eigenen Arbeiten vor allem auf die Studien, Schriften und Forschungsergebnisse von Herrn Prof. Vetter und von meinem verehrten Lehrer Prof. Schmithausen.¹

Der Buddhismus ist in seinem Ursprung primär als eine Heils- oder Erlösungslehre gedacht, weniger als eine Philosophie oder bloße Weltanschauung. Er analysiert zwar das Dasein und geht von einer negativen Wertung des Daseins aus, aber nur insofern das für die Erlösung von dieser Welt erforderlich ist. Der Buddhismus versucht weniger mit Theorien begrifflich argumentativer Art dieses Heilsziel der Erlösung zu erreichen als mit spirituell-praktischen Mitteln. Diese Mittel bestehen in erster Linie aus ethisch-spirituellen Verhaltensweisen und Versenkungspraktiken. So besteht die buddhistische "Spiritualität" zum einen aus diesen beiden Bereichen des Moralischen und der Versenkungspraxis und zum anderen aus der Einsicht in die wahre Natur der Wirklichkeit. Das Ziel dieser ganzen Bemühung ist der vollkommene und endgültige Heils- oder Erlösungszustand, der am häufigsten Nirvāṇa (P. *nibbāna*) "Verlöschen" genannt wird, obwohl er auch besonders in der Anfangsphase, z.B. in der ersten "Predigt von Benares" mit dem Terminus "Nicht-Sterben"/"Unsterblichkeit" (*amṛta/amata*) wiedergegeben wird. Die anderen Termini wären "Sicherheit" (*kṣema/khema*), "Furchtlosigkeit" (*abhaya*) und die "friedvolle Stätte / Stätte des Friedens" (*śāntipada/sanipada*) usw.

Zunächst möchte ich versuchen, klarzustellen, warum nach dem Heil (oder der Erlösung) gesucht wird und was sich der frühe Buddhismus unter dem "Heil" oder dem "Heilsamen" vorstellt.

Der Pali-Kanon berichtet (*MN I 163: Ariyapariyesanasutta*) von einer "autobiographischen" Äußerung des Buddha, des Erwachten, (im Rückblick,) dass er sich als junger Mann auf die Suche begeben habe, um herauszufinden, ob es ein absolutes, endgültiges Heil gäbe, und wenn ja, was dieses Heilsame ganz und gar wäre, das bestimmt zur wahren Befreiung vom "Unheil" führt. Weiter wird beschrieben, dass er auf der Suche nach der unübertrefflichen, unvergleichlichen Stätte der höchsten, vorzüglichsten Ruhe (*kimkusalagaveśī anuttaraṃ santi-varapadaṃ pariyesamāno*) von zu Hause in die Hauslosigkeit gegangen sei. Der Grund, warum er in dieser Weise als Wanderasket nach dem Heil, nach der Erlösung strebte, war, zumindest nach der Legende², dass er ein besonders intensives Erlebnis der Phänomene Alter bzw. Verfall, Krankheit und Sterben bzw. Tod gehabt hatte. Dieses Erlebnis scheint ihn auf existentielle Weise emotional stark bewegt zu haben. Zutiefst positiv beeindruckt war er auch

anschließend von einem Asketen, der heilsuchend in die Hauslosigkeit gezogen war. Offensichtlich hat seine ruhige, gleichmütige Erscheinung den Prinzen Siddhārtha (P. Siddhattha), so hieß der Buddha Gautama Śākyamuni nach der Legende mit bürgerlichem Namen, dazu bewegt, in der gleichen Weise seine Heimat zu verlassen, und im Alter von neunundzwanzig Jahren, gerade an dem Tag, als sein Sohn Rāhula geboren wurde, sich auf die Suche nach der Erlösung zu begeben.

Ob diese Berichte, so wie sie überliefert sind, der Wahrheit entsprechen oder nicht, ist in unserem Fall von geringer Bedeutung. Hier werden die Motivationen für sein Hinausgehen von Zuhause dargestellt und auch das von ihm erwünschte Heilsziel. Die ganze Lehre des Buddha, die anfänglich fast ausschließlich für die Asketen, die der Welt den Rücken gekehrt hatten, konzipiert war, geht davon aus, dass die gegenwärtige Existenz in dieser Welt mit Geburt, d.h. Geborenwerden, Altern oder Verfall, Krankwerden und Sterben bzw. Tod geplagt ist. Das Leben hier in dieser Welt wird als unzulänglich empfunden und auch als mit außerordentlich viel Leid, Kummer, Trübsal und Verzweiflung verbunden angesehen. Selbst die angenehmen Dinge und Zustände krankten daran, dass sie vergänglich und insofern letztlich ebenfalls unbefriedigend und in diesem Sinne "leidvoll" sind. Da der Buddhismus auch die Vorstellung des *saṃsāra* d.h. des Immer-wieder-Geborenwerdens und -Sterbens voraussetzt, bleibt man auf unabsehbare Zeit im *saṃsāra* und ist diesem Ungemach aller Art unterworfen, es sei denn, dass man dagegen etwas unternimmt. Zwar gibt es die Möglichkeit, durch verdienstvolle Werke in den glücklichen Existenzen wie im Himmel unter relativ glücklichen Umständen wiedergeboren zu werden. Aber diese Existenzen und Umstände sind weitgehend befristet. Man kann sie leicht verlieren und wieder in die leidvollen Bereichen zurückfallen, und sogar zeitweilig, je nach Schlechtigkeit der Tat, die man begangen hat, in der Unterwelt (oder Hölle) oder Tierwelt wiedergeboren werden. Daher muss man versuchen, sich von dieser anfangslosen - wenn man sich nicht bemüht auch endlosen - Kette der Wiedergeburten zu befreien.

Die Ursache für dieses gesamte Leid, so ist die Auffassung des alten Buddhismus, ist "Durst" (*īṣṇā/taṇhā*), die Begierde, und zwar nach Sinnesgenüssen (*kāma*) und vor allem nach "Werden" (*bhava*), d.h. nach neuem Dasein, nach individueller Fortexistenz im *saṃsāra*. Diese Anschauung ist im indischen Kontext nicht ganz neu. Sie lässt sich auf (spät?)vedische Vorstellungen zurückführen. Zumindest ist sie dort schon ansatzweise vorhanden.³ Die egoistischen Gefühle im Inneren des Herzens verlangen nach Sinnesgenüssen (*kāma*) und dadurch hängt man über alle Maßen an der Sinnenwelt, und will immer mehr Befriedigung in allen Formen. Nicht nur in dieser Existenz, möglichst auch in vielen anderen, allen möglichen Existenzen. Im tiefsten Herzen will man weiter wiedergeboren werden und irgendwie fortexistieren. Dieses Verlangen nach Sinnesgenüssen und Weiterexistieren ist die Quelle für eine weitere Masse von gegenwärtigem und zukünftigem Leid. Um diesem Leid entrinnen zu können, muss man notwendigerweise die Ursache dieses Leides beseitigen, nämlich den Durst, die Begierde, das Verlangen nach Sinnesgenüssen und Dasein.

In dem Abschnitt der vier "Edlen Wahrheiten" in der "Predigt von Benares" werden einige weitere Leidensarten erwähnt als die in der von mir oben genannten Reihe enthaltenen. Und zwar wird "Verbindung mit unlieben und Trennung von lieben (Dingen oder Personen)" als leidvoll dargestellt, und "wenn man etwas wünscht und nicht bekommt", so ist das auch leidvoll. Diese Leidensformen zeigen auch den aktuellen, egoistischen, emotionsbeladenen Aspekt

des Anhaftens, der engen Bindung an materielle Dinge und Personen hier und jetzt und nicht zuletzt des Hängens an der eigenen Person, während die o.g. Leidensarten unabhängig von dem Verlangen nach Sinnesgenüssen schicksalhaft mit dem Dasein als solchem verbunden sind. Die letzte Art von Leid in der ersten Predigt (möglicherweise ein späterer Zusatz), nämlich "die Leidhaftigkeit der fünf Bestandteile [der Person], die Gegenstand der Aneignung sind, d.h. an die man sich klammert" stellt einen besonderen Aspekt des Leides dar, indem diese, d.h. die fünf Bestandteile [der Person] als konkrete Basis des Daseins fungieren, und damit in gewissem Sinne den Ausgangspunkt aller egoistischen Überlegungen, selbstsüchtigen Affekte und eigennützligen Bestrebungen ausmachen. Dieser Ausgangspunkt wird im Buddhismus als die Idee, Vorstellung oder Geisteshaltung von "Ich" und "Mein" geschildert. Emotionale Loslösung von dieser Ichbezogenheit und letztendliche Ausschaltung oder Abbau aller Emotionalität spielt in der Spiritualität des frühen Buddhismus eine zentrale Rolle. Auf diesen Punkt, d.h. die Methode, die für die Ausblendung der Egozentriertheit im alten Buddhismus empfohlen wird, komme ich später in meinem Vortrag zu sprechen.

Jetzt werde ich zunächst versuchen, das Heilsziel im alten Buddhismus zu beschreiben. Die endgültige und vollkommene Befreiung (*vimutti*) von diesem Gesamtleid erreicht man, wie ich vorhin erwähnt habe, wenn man die Bindung an die Welt, d.h. an äußere materielle Dinge, Personen und das eigene Selbst, sowohl intellektuell als auch emotional aufgibt und losläßt. Durch die Beseitigung des Durstes, des Begehrens, erreicht man einen heilsamen, positiven spirituellen Zustand des Untangierteins, der Wunschlosigkeit. Dieser befreit einen hier und jetzt, in diesem Leben, von Leiden. Befreit ist man - zumindest solange wie das Stadium des Untangierteins anhält - auch von allen leidvollen Empfindungen und sogar vom körperlichen Schmerz. Von körperlichem Schmerz befreit ist der Erlöste (*arhat*) endgültig aber erst dann, wenn er mit seinem Tode das vollständige Verlöschen erreicht hat. Nicht nur befreit er sich vom Leid dieser beiden Arten, sondern erfährt auch zu seinen Lebzeiten, zumindest nach manchen kanonischen Textstellen⁴, das innere Glück des Vernichtetseins der Begierde.

Über den Heils- oder Erlösungszustand, den der Erlöste durch die Beseitigung der Begierde erlangt, gibt es in den Texten nur andeutungsweise Erklärungen. Die erste "Predigt von Benares" legt die "Edle Wahrheit des Aufhörens" (*nirodha*) des Leides als das "Überwinden des Durstes" aus. Hier muss man den Begriff Aufhören (*nirodha*) so interpretieren: "das, wodurch [das Leid] aufhört", d.h. das Überwinden des Durstes, ist die Ursache des Aufhörens des Leides. Der später häufig gebrauchte Begriff *nirvāṇa* kommt dort nicht vor. Der Begriff, der hier an einer anderen Stelle (am Anfang der Predigt) erwähnt wird, ist der Terminus "*amṛta*" (P. *amata*), d.h. "Unsterblichkeit" oder "nicht mehr vom Sterben betroffener [Zustand]". Dieser Begriff ist sehr alt, und ist möglicherweise von der brahmanischen Tradition übernommen und auf das buddhistische Heilsziel angewandt worden. Ob damit im Buddhismus ein positiver transzendenter spiritueller Zustand außerhalb des *samsāra* gemeint ist, kann man nicht mit aller Sicherheit entscheiden. Interessant ist es festzustellen, dass der Buddha selbst diesen Begriff, wie gesagt, in seiner ersten Predigt gebraucht hat, um den absoluten, vollkommenen Heilszustand zu charakterisieren. Außerdem gibt es zahlreiche kanonischen Stellen, wo mit dem Begriff *amata* oder *amatadhāṇu* gut eine transzendente Sphäre oder Seinsweise, außerhalb des Todes und *samsāra* hingewiesen wird.⁵ Der am häufigsten gebrauchte Begriff für den Heilszustand im Buddhismus ist das Nirvāṇa, Verlöschen oder Schwinden des Durstes (bzw. der Unheilsursache überhaupt). Die Metapher, die dahinter-

steckt, das Verlöschen des Feuers, passt gut für den Vorgang des Verlöschens aller Leidenschaften. An vielen Stellen des Kanons wird dies als Erlöschen von Begierde, leidenschaftlicher Abneigung und Desorientiertheit/Verblendung (*moha*) ausgelegt. Aber damit könnte auch die mit Worten unausdrückbare positive Seinsweise des Erlösten nach dem Tode dargestellt sein, denn das Feuer, so sagt eine alte indische Vorstellung, wird durch das Verlöchen nicht vernichtet, sondern wird bloß durch das Eingehen in den Raumäther unfassbar.⁶

Die Begriffe wie *śānti/santi* (Ruhe/Friede), *upaśama/upasama* (Zur-Ruhe-Kommen), *samatha* (Beruhigung), *virāga* (Verlassen) fungieren als Quasi-Synonyme für *Nirvāṇa* und kommen *nirvāṇa* von der Bedeutung her sehr nahe. Die Aussagen wie "So verweilt er, d.h. der Erlöste, schon zu Lebzeiten gestillt, erloschen, abgekühlt, Glück erfahrend, als zum *brahma* gewordenes Wesen, d.h. als einer, der den höchsten spirituellen Zustand erreicht hat"⁷ oder "der [wahre] Brahmane, der *parinirviert* ist, schläft immer glücklich, er hängt nicht an Sinnesgenüssen, ist kühl geworden, er greift nicht zu Besitz. Nachdem er alles Haften beseitigt und alle Herzensqual getilgt hat, schläft der Friedensvolle glücklich, der Ruhe im Herzen gefunden hat"⁸, betonen den Aspekt der Ruhe, die die Erlösung hervorbringt. In Anbetracht der klimabedingten Hitze in Indien darf man sich über die metaphorische Redensart vom "Abkühlen" als Synonym für den Glückzustand nicht wundern. Ich bin sicher, dass die Nord-Europäer sich über diesen Zustand anders ausgedrückt hätten.

Ein weiterer Aspekt des *Nirvāṇa* ist die Befreiung (P. *vimutti*), nämlich die Befreiung von Kummer (P. *asoka*) und Pein (P. *niddara*). In der gängigen Formel der ersten Predigt gab es, wie schon erwähnt, eine Reihe von ähnlichem Leid, nämlich Geborenwerden, Verfall, Krankwerden, Sterben bzw. Tod, Kummer, Jammer, Schmerz, Sorge/Trübsal und Verzweiflung. Das sehr häufig anzutreffende *āsrava/āsava* (Üble Einflüsse oder Laster) wird auch mit dem Verb *vimuccati* (befreien) zusammengesetzt. Auch der Aspekt von Läuterung (P. *visuddhi*, *pārisuddhi*, *pariyodapana*, *suci*⁹,) spielt eine wichtige Rolle. Von Läuterung und Reinigung der unreinen Lebewesen ist die Rede: *avisuddhānaṃ sattānaṃ visuddhiyā apariyodātānaṃ sattānaṃ pariyodapanāya*¹⁰: "Zum Zwecke der Läuterung und Reinigung der Lebewesen"¹¹. Oder der Geist des Übenden wird von allen "Befleckungen" oder "spirituellen Verunreinigungen" (P. *kilesa*, *upakkilesa*, *saṃkilesa*, *mala*, *rajas*), d.h. von allen unheilkonstitutiven psychischen Faktoren geläutert. Die Metapher, die hier oft gebraucht wird, ist ein schmutziges Gewand¹² oder unreines Edelmetall wie Gold¹³ oder Silber¹⁴. Die Texte sprechen gelegentlich auch von einem "Inneren Baden" (*antara sināna*)¹⁵. Noch ein anderer Aspekt von *Nirvāṇa* ist, dass es oft als Wissen (P. *nāya*, *vijjā*¹⁶, *abhiññā*¹⁷), da das Durchschauen der absoluten Wahrheit über die Welt mit der Erlangung des *Nirvāṇa* gleichgesetzt wird.

Nicht zuletzt hat das *Nirvāṇa* den Aspekt von *kṣema/khema* (Sicherheit/Heil) *yogaḥkṣema/yoga-kkhema* (als Sicherheit bzw. Freisein von Bindungen), *kuśala/kusala* (Heil oder das Heilsame), *abhaya* (Furchtlosigkeit) bezeichnet wird. Dies ist ein wichtiger Aspekt, insofern dass der Erlöste, in dem Moment, wo er in das endgültige Verlöschen eingeht, sich selbst vor diesweltlichem Ungemach in Sicherheit bringt. Nicht nur das. Auch die Welt ist vor ihm sicher, weil er nach seinem Verlöschen nicht mehr ein lebendes Wesen, nicht einmal ohne Absicht, verletzen kann.

Diese sind die verschiedenen Aspekte vom *Nirvāṇa*, wie der Pāli-Kanon sie darstellt, ohne dass

ich hier einen Anspruch auf Vollständigkeit in meiner Beschreibung erheben würde.¹⁸ Wie vorhin erwähnt, gibt es im Kanon keine Erklärung über den Inhalt dieses Heilszustands. Es gibt dennoch viele stereotype Formeln, die den einen oder anderen Charakter des Nirvāṇa hervorheben. Die folgende ist eine unter vielen solchen¹⁹, aber meines Erachtens eine wichtige Formel. Diese Formel besagt:

"Von allen diesen [persönlichkeitskonstituierenden Faktoren in den *dhyānas*?] wendet er seinen Geist ab, [indem er sie als vergänglich usw. betrachtet,] und [danach] richtet er ihn auf das "Todlose Element": "Dies ist das Friedvolle, dies ist das Vorzügliche, nämlich die Beruhigung aller Willensimpulse, die Loslösung von allem Besitz[enwollen], das Zumschwinden-bringen des Begehrens, Verblässen [der Leidenschaften], Aufhören [der Begierde], das *Nibbāna*."²⁰

Es gibt auch eine parallele Formulierung in *Majjhimanikāya* (III 299 f.: *Indriyabhāvanāsutta*) "Dies ist das Friedvolle, dies ist das Vorzügliche, nämlich die 'Untangiertheit'" (*etaṃ santam etaṃ paṇītam yadidaṃ upekkhā*). Hier wird der untangierte Gleichmut mit dem *nibbāna* gleichgestellt. Die erlösungskonstituierende Stellung der *upekṣā/upekkhā* ist hier unverkennbar. *Upekkhā* stellt nicht nur das entscheidende und höchste Element des Weges zur Erlösung dar, sie ist letztendlich der Inhalt der Erlösung selbst. Später werde ich zeigen, wie die *upekkhā* eine zentrale Rolle in der Spiritualität des alten Buddhismus gespielt hat, indem sie in vielen, wenn nicht gar allen, Begriffsreihen, in denen der Heilsweg beschrieben wird, explizit oder implizit als letztes Glied die höchste Stellung einnimmt. Alle spirituelle Übungen bzw. Kultivierungen (*bhāvanā*) von Betrachtungen (P. *anussati* bzw. *saññā*) oder Geisteshaltungen (*vihāra*) sowie die Versenkungspraktiken (P. *jhāna* bzw. *samāpatti*) führen letztendlich zu diesem Heilsstadium des untangierten Gleichmutes.

Die spirituell förderliche *upekkhā* wird vor allem eingesetzt als Mittel zur Befreiung von leidenschaftlicher Zuneigung (bzw. Durst, Begierde, Liebe, das Übel, das Unheil nach buddhistischer Auffassung) sowie von leidenschaftlicher Abneigung (Haß, Widerstreben, Übelwollen), die die anderen Pole von "Durst" sind, in gewissem Sinne also ein Aspekt der Begierde. Entweder fühlt man sich angezogen, hingerissen von angenehmen Sinnesobjekten, oder, wenn man sie nicht bekommen kann, oder wenn die Sinnesobjekte auf einen abstoßend wirken, ist man ihnen abgeneigt. Daher muss der Heilsuchende besonders gut aufpassen, dass er von diesen beiden Reaktionen gegen die Sinnenwelt "untangiert" bleibt und Gleichmut bewahrt.

Dieses Heilsstadium wird in den buddhistischen Texten oft als ein Glück dargestellt. Laṭukīkopamasutta (*MN I 454*) spricht von vier Arten, nämlich dem Glück der Entsagung (P. *nekkhamma*), der Abgeschiedenheit (P. *paviveka*), der Stille (P. *upasama*) und des Erwachens (P. *sambodha*), die man mit der Hilfe der vier Versenkungen (P. *jhāna*), erreicht und vor denen man nicht zurückzuschrecken braucht. Dies ist sozusagen eine Art mystischer Heilserfahrung. Mahāsaccakasutta (*MN I 246*), wo der Buddha in einem "autobiographischen" Bericht beschreibt, dass er einmal, als er, noch als Jugendlicher zu Hause lebend, unter dem kühlen Schatten eines Rosenapfel-Baumes dem Vater beim Pflügen zuschaute, einen Zustand der Losgelöstheit und des darauf basierenden nichtsinnlichen Glückes erfuhr. Dieses nicht-sinnliche Glück, das von den unheilsamen Neigungen frei war, wie er sagt, wovor er sich nicht zu fürchten brauchte, war der Ausgang für seine spätere Erlösung. Im Rückblick auf seine Erfahrung sagt der Buddha dem Wanderasketen Māgandiya (*MN I 505: Māgandiya-sutta*), dass er selbst das sinnliche Glück für die Freude (P. *rati*), die, weil sie nichtsinnlich

und heilsam ist, bis an das himmlische (P. *dibbaṃ sukhaṃ*) Glück heranreiche, aufgegeben habe. Da er jetzt solche Freude genieße, finde er keinen Gefallen mehr an etwas Geringerem oder Gemeinem.²¹ Wenn der Übende im Rahmen der Versenkungen die wunschlose ruhige, völlige Untangiertheit erreicht hat, hat er keinen "Durst" mehr nach Sinnesgenüssen und er wird in keiner Weise mehr positiv oder negativ von ihnen betroffen. Dies wird oft als die "unerschütterliche Befreiung des Geistes (oder Gemütes)" bezeichnet. Es sieht so aus, dass ein Heiliger, nachdem er das Heil erreicht hat, sich in einen Glückszustand begeben kann, der sogar sieben Tage dauert.²²

Es gibt aber auch eine Methode intellektuellen Sichdistanzierens außerhalb der Versenkungen, indem man alle Daseinsfaktoren (Persönlichkeitskonstituenten, Sinnestore und Sinnesobjekte) in ihrer Vergänglichkeit und Leidhaftigkeit begreift und sich von ihnen distanziert. Dies hilft auch, die oben erwähnte vollkommene Untangiertheit in Form der Erlösung zu erlangen. Diese Methode kann "die Entscheidende Einsicht" (*prajñā/paññā*) genannt werden.²³ Auf diese beiden Methoden komme ich später ausführlich zu sprechen.

Warum ich diese Übung des Sichdistanzierens an dieser Stelle vorwegnehme, ist, weil ich damit auf ein sehr wichtiges Faktum aufmerksam machen möchte. Dass der Heilige, wenn er diesen Heilszustand erreicht hat, von allerlei Sinnesgenüssen unbeeindruckt bleibt, ist jetzt selbstverständlich. Weder freut er sich des Lebens noch wünscht er sich den Tod.²⁴ Alle Katastrophen in dieser Welt erträgt er gelassen und gleichmütig. Losgelöst bleibt er in allen Tiefen und Höhen, die er hier in dieser Existenz erlebt. Gewinn und Verlust, Ruhm und schlechter Ruf, Lob und Tadel, Glück und Leid; diese acht so genannten Weltgesetze (P. *aṭṭhalokadhamma*) lassen ihn völlig unberührt.²⁵

Einige Stellen aus dem Pāli-Kanon möchte ich in diesem Zusammenhang zitieren, um diesen Punkt zu illustrieren. An einer *Āṅguttara*-Stelle (IV 65) heißt es, dass die Laienanhängerin Veḷukaṅṭakī Nandamātā, die nach Belieben in allen vier Versenkungen verweilen konnte, die außerordentliche Fähigkeit besaß, unbetrübt und unerschütterlich zu bleiben, als ihr einziger Sohn gefangengenommen, gefoltert und getötet wurde. In allen diesen Phasen erlitt ihre Gemütsverfassung keine Veränderung, oder, anders ausgedrückt, verlor sie ihren Verstand nicht. Diese Geisteshaltung ist nicht als totale Herzlosigkeit zu verstehen. Sie ist eher eine durchaus pragmatische Reaktion angesichts der Unabänderlichkeit des Weltlaufes. Die tiefe Trauer ist unnütz, da sie sowieso nichts ändern kann. Dies ist vielmehr als ein spiritueller Zustand verstanden. Sāriputta erklärt an einer *Samyutta*-Textstelle (II 274 f.), dass ihn nicht einmal der eventuelle Sterbefall des Meisters, d.h. des Buddha, tangieren würde, da er die "Ich-" und "Mein-Vorstellungen restlos beseitigt habe. *Samyuttanikāya* (V 162) berichtet von einer ergreifenden Ansprache des Buddha an die Mönchsgemeinde, als dieser erfährt, dass Sāriputta ins Parinirvāṇa eingetreten ist. Er tröstet Ānanda, der sich aus diesem Anlass sehr betroffen zeigt, mit der Belehrung, dass er oft genug darauf hingewiesen habe, dass alles, was einem lieb und teuer ist, der Vergänglichkeit unterworfen ist, dass man deshalb die Fassung verlieren darf. In einem weiteren Sutta an derselben Stelle im *Samyuttanikāya* versichert er den Mönchen, dass er, der Buddha höchst persönlich, die Gemeinde als "leer" empfindet, wo Sāriputta und Moggallāna, Buddhas Hauptschüler, verstorben waren.²⁶ An einer *Āṅguttara*-Stelle (II 54 ff.) heißt es weiter, dass nur die ungebildeten, gewöhnlichen Menschen unter den ungünstigen, aber ganz natürlichen Veränderungen der Welt leiden, die "Edlen" dagegen die Erlösung von dieser so beschaffenen Welt verwirklichen.

Jetzt erhebt sich die entscheidende Frage, wie erreicht man diesen Heilzustand des untanzierten Gleichmutes im alten Buddhismus. Mit dieser Frage wende ich mich dem dort verzeichneten Erlösungsweg zu. Dies ist der berühmte "Mittlere Weg" (*majjhimā paṭipadā*), wie der Buddha ihn selbst genannt hat. In der ersten "Predigt von Benares" sowie an zahlreichen anderen Stellen im Pāli-Kanon wird dem Heilssuchenden empfohlen, die beiden Extreme zu vermeiden, nämlich das Extrem der Hingabe an Sinnesgenüsse und das der übertriebenen Selbstkasteiung. Stattdessen soll er sich vielmehr dem "Mittleren Weg" widmen, der ihn schließlich zur Einsicht, zur Ruhe und zum Erwachen führt.

Wieso kam der Buddha zu dieser Aussage, dass man die beiden Extreme aufgeben soll, und was ist mit dem "Mittleren Weg" ganz konkret gemeint?

Die "autobiographischen" Erzählungen vom Buddha wie Ariyapariyesanasutta (*MN I 163*) oder Mahāsaccakasutta (*MN I 246*) in *Majjhimanikāya* usw.²⁷ beschreiben seine Erinnerungen an den Luxus, den er zu Hause erlebt hatte und dessen er überdrüssig geworden war, und dessen Gefahr er erkannt hatte. Er erzählt den Mönchen weiter an einer Stelle, dass er vor dem Erwachen sehr zu kämpfen hatte mit den Gedanken an in der Vergangenheit erlebte Sinnesgenüsse, auch mit sinnlichen Gedanken in der Gegenwart, weniger aber mit solchen an mögliche zukünftige Genüsse.²⁸ Das Sichgehenlassen oder die Hingabe an die Sinnesgenüsse wird oft als niedrig, vulgär, ordinär, unedel und unheilsam bezeichnet.

Einige kanonischen Passagen bezeugen auch das andere Extrem, seine bis auf äußerste gestiegenen Praktiken der Selbstquälung, mit denen er, nach der Legende wohl gemerkt, sechs Jahre lang versuchte, sein Heilsziel zu erreichen.²⁹ Diese Richtung des Selbstpeinigen wird oft leidvoll, unedel und unheilsam genannt, nicht aber niedrig, vulgär oder ordinär. Der Buddha war davon überzeugt, dass alle diese Selbstpeinigungen einem keinen Nutzen zu bringen vermochten. Das Schlüssel-Erlebnis, worauf er sich von nun an stützte, ist der von diesen beiden Extremen freie "Mittlere Weg". Durch die Erinnerung an ein Jugenderlebnis, dieses habe ich schon erwähnt, kam er auf die Methode des Sichversenkens (*dhyaṇa/jhāna*), worin er einen Zustand der Losgelöstheit und des nichtsinnlichen Glückes erlangte. Dies war die Ausgangsbasis für den neuen Erlösungsweg. Die Formulierung an dieser Stelle im Pāli-Kanon zeigt, dass er sich selbst überzeugen musste, diesen, in Anbetracht der von ihm ausgeübten Selbstkasteiungen relativ "angenehmeren", Weg zu wählen.³⁰ Diese Neueinschätzung³¹ des Glückes, zwar in Gestalt von nichtsinnlich und heilsam, dürfte nämlich gegen die damalige allgemeinverbreitete Meinung³², besonders der Jainas, gewesen sein, dass die Erlösung, d. h. das höchste Glück, nur durch Leiden erreicht werden könne.³³ Diese Bewertung, dass der Weg zum höchsten Glück auch mit Glück, wenn auch nicht sinnlichem, verbunden ist, wird weiterhin durch mehrere Aussagen des Buddha bestätigt.³⁴ An einer *Samyutta*-Stelle stellt der Buddha ausdrücklich fest: "Ich, ihr Mönche, lehre, dass die Einsicht in die vier Edlen Wahrheiten nicht durch körperlichen Schmerz und geistiges Leid, sondern durch körperliches Glück und geistige Freude [möglich] ist".³⁵

Damit komme ich zu der zweiten Frage, was ist mit dem "Mittlere Weg" ganz konkret gemeint? In der ersten "Predigt von Benares" wird die "Edle Wahrheit des Weges" folgendermaßen formuliert: "Dies, ihr Mönche, ist die Edle Wahrheit des Weges, der zu Beseitigung des Leides führt: der 'Edle Achtgliedrige Pfad', d. h. rechte Ansicht, rechter Entschluss, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebensunterhalt, rechte Anstrengung, rechte Achtsam-

keit und rechte Versenkung."³⁶

Dieser "Edle Achtgliedrige Pfad" gipfelt in rechter Versenkung, dem Kernpunkt des Pfades, der die vier dhyānas (P. *jhāna*) beinhaltet. Die jhānas führen einen direkt zur Erlösung (*SN* V 307 etc.), helfen einem, die "Unsterblichkeit" (P. *amata*) zu erlangen und somit dem Einfluß des Māra, des personifizierten Todes, zu entkommen. Ich habe schon erwähnt, dass der Prinz Siddhārtha Gautama die erste Stufe von diesen dhyānas schon als Kind erreicht hat. Bevor ich mit der Beschreibung dieses Weges anfangen möchte, möchte ich eine Bemerkung vorausschicken.

Eine *Majjhima*-Stelle, genauer gesagt das *Dvedhāvittakkasutta* (I 118), berichtet von der Aussage des Buddha: "Der sichere Weg, der heilbringend und fröhlich zu wandeln ist, ist eine andere Bezeichnung für den 'Edlen Achtgliedrigen Pfad', nämlich rechte Ansicht etc. ... So habe ich den sicheren Weg, der heilbringend und fröhlich zu wandeln ist, offenbar gemacht."³⁷ Diese Äußerung des Buddha hebt den "angenehmen", wenn auch nicht sinnlichen, Charakter seiner Methode um das Heil zu erlangen hervor, von dem ich auch vorhin gesprochen habe.

Dabei werden zwei wichtige Vorbedingungen für die Heilssuche vorausgesetzt, nämlich das körperliche Wohlbefinden des Praktizierenden und der ungestörte, ruhige, angenehme und ja auch manchmal als hübsch empfundene Charakter des Aufenthaltsortes, an dem sich der Meditierende während der Meditation aufhält. Als der Asket Gotama die selbstquälerischen Bemühungen der Heilssuche aufgegeben hatte, nahm er feste Nahrung zu sich, um seinen durch die strenge Askese geschwächten Körper zu stärken, bevor er mit der Einübung der Versenkungsstufen anfang.³⁸ Körperliches Wohlbefinden scheint er in dieser Weise als eine essentielle Voraussetzung für geistige, spirituelle Praxis angesehen zu haben, die auch sonst immer im Kanon erwähnt wird, wenn die Anweisungen für die meditierenden Mönche gegeben werden. Der Mönch begann mit der Einübung des Sichversenkens immer, nachdem er vom Almosengang und der anschließenden Nahrungsaufnahme zurückgekehrt war und sich zu einem, wie gesagt, ruhigen, abgeschiedenen und sogar angenehmen Ort begeben hatte.³⁹

Als der Buddha die ersten Schüler, die fünf Asketen, die ihn durch die Zeit der exzessiven Askese begleitet hatten, in seiner Lehre unterwies, so berichtet zumindest das *Ariyapariyesanasutta* in *Majjhimanikāya* (I 163), ließ er die Nahrung so beschaffen, dass zwei oder drei Mönche abwechselnd auf Almosensuche gingen, während der Buddha die anderen belehrte. Von diesem erbettelten Essen lebten sie in dieser Zeit.

Auch die Wichtigkeit des Ortes wird in der folgenden Passage in dem "Ich-Bericht" im oben erwähnten *Ariyapariyesanasutta* hervorgehoben. Als Gotama in die Gegend, wo er später das Erwachen erlangte, kam, war er begeistert von der Schönheit der Gegend. Er stellt später fest:

"Dort sah ich einen schönen Fleck Erde, ein angenehmes Waldstück, einen hell strömenden Fluß mit hübschen gut zugänglichen Ufern und in der Nähe ein Dorf für den Almosengang. Dies ist genug für das Heilsstreben von einem aus einer guten Familie, der nach Heil strebt." Auch einige Verse in den Theragāthās, einem Buch über die Äußerungen der heiligen Mönche, berichten von der ästhetischen, natürlichen Schönheit der Umgebung, in der sie lebten und meditierten. Diese Schönheit scheint eine heilsfördernde Wirkung auf die Mönche

geübt zu haben.⁴⁰

Ich möchte nicht missverstanden wissen, dass der Buddhismus nur das körperliches Wohlbefinden hervorhebt. Im Buddhismus geht es hauptsächlich um einen gesunden, heilsamen Zustand des Geistes. Aber wie wir auch später feststellen werden, empfindet der meditierende Mönch auf der dritten, d.h. vorletzten Stufe der Versenkung, noch körperliches Wohlgefühl.

Jetzt zurück zu dem "Edlen Achtgliedrigen Pfad". Der edle achtgliedrige Pfad stellt den buddhistischen Erlösungsweg in seinem Kern dar. In der kanonischen Überlieferung nimmt er eine zentrale Stellung ein. Er fasst eigentlich die ganze buddhistische Spiritualität in ihrer ursprünglichen Form zusammen. In Mahāparinibbānasutta stellt der Buddha entschieden fest: "In einer Lehre und Zucht/Schulung, wo der edle achtgliedrige Pfad nicht zu finden ist, da findet sich auch nicht der Asket (*samaṇa*) des ersten, zweiten dritten, vierten Grades"⁴¹ Die zeitlose, universale Gültigkeit dieser spirituellen Praxis wird durch die folgende Aussage des Buddha unterstrichen. In gewisser Weise kann man diesen Weg als Rückblick auf den spirituellen Werdegang des historischen Buddhas betrachten. Der Buddha teilt an einer Stelle in *Samyuttanikāya* mit: "Genauso, ihr Mönche, sah ich einen alten Weg, eine alte Straße, von früheren vollkommen Erwachten besritten. Und welcher war dieser alte Weg, die alte Straße, von früheren vollkommen Erwachten besritten? Es war dieser edle achtgliedrige Pfad" usw.⁴²

Gemäß der Beschreibung dieses Erlösungsweges sieht der Heilssuchende ein, dass die aktuelle Existenz in dieser Welt leidvoll ist und dass er einen Ausweg aus diesem Leiden suchen muss. Später, das heißt als der buddhistische Orden schon etabliert war, bedeutet dies zu dem Buddha, seiner Lehre und der Gemeinde Vertrauen zu fassen. Der Heilssuchende sieht auch ein, dass er dafür sein weltliches Leben verlassen muss, da der Alltag eines Hausmenschen mit vielen Ablenkungen verbunden ist, die ihn von seiner Heilssuche abhalten. Diese Überzeugung führt zu seinem "rechten Entschluss, alle seine Bindungen aufzugeben und ein asketisches Leben anzufangen bzw. in den buddhistischen Orden einzutreten. "Rechte Rede" und "rechtes Verhalten" umfassen moralische Verhaltensweisen in Form von Verpflichtungen, die der Heilssuchende auf sich nimmt und kultiviert. Dies ist die Grundvoraussetzung oder Basis für sein religiöses Leben. Er vermeidet nun mehr unwahre, zwietrachsäende, grobe und belanglose Worte. Er enthält sich der Verletzung und Tötung lebender Wesen und des Diebstahles, übt sexuelle Enthaltsamkeit. Unter "rechtem Lebensunterhalt" sind eine Reihe von Verhaltensvorschriften zu verstehen, die die Lebensführung eines Mönches betreffen. Er vermeidet es, Samen und Pflanzen zu beschädigen. Er isst einmal am Tag und fastet bei Nacht und unterlässt es, zu Unzeiten zu essen. Er meidet Tanz, Musik und ähnliche Veranstaltungen und verwendet keine Kränze, Parfumes und Salben. Er ist zufrieden mit einfachen Lagerstätten. Er nimmt kein Gold noch Silber an, noch rohes Getreide und rohes Fleisch, noch Diener oder Dienerinnen, noch Vieh oder Grundbesitz. Er erledigt keine Dienste oder Botengänge für Laien und unterläßt jeden Handel und damit verbundenen Betrug.

Dieses sittliches Verhalten erfüllt keinen Selbstzweck im Buddhismus, sondern dient der Läuterung des Geistes, als eine Vorübung für die Versenkung, damit der Mönch schließlich die erwünschte Losgelöshheit realisiert. Diese Grundlage ist für die spirituelle Einschulung des Geistes so wichtig, dass ich diesen Punkt etwas näher erörtern möchte.

Die Sittlichkeit, die im buddhistischen Heilsprogramm im Rahmen der drei Schulungen (P.

tisikkhā), nämlich Sittlichkeit (P. *sīla*), Versenkung (P. *samādhi*) und Einsicht (P. *paññā*), als erstes genannt wird, bereitet den Weg für die Versenkung (*samādhisaṃvattanika*). Wo auch immer die Sittlichkeit detailliert charakterisiert wird, wird diese Eigenschaft der Sittlichkeit, d.h. dass sie allmählich zur Versenkung führt, notwendigerweise erwähnt. Der nach Heilstrebende, der sein Leben nach den oben erwähnten Verhaltensvorschriften gestaltet, erlangt eine gewisse Gelassenheit und Souveränität im Geiste, so dass er keine Unruhe, Reue, Gewissensbisse, Aufgeregtheit zu empfinden braucht. Im Gegenteil: Dieser Zustand der Ruhe des Geistes führt eher, wie im Pāli-Kanon relativ häufig in verschiedenen heilsrelevanten Kontexten vorkommt, zum Aufkommen der freudigen Stimmung, danach zur Freude, von der Freude zum Wohlbehagen oder zur Leichtigkeit des Körpers, daraus zum Glück und schließlich zur Sammlung oder zum Sichversenken des Geistes. An einer *Aṅguttara*-Stelle (V 2 f.) ist diese Tatsache sehr eindrucksvoll dargestellt: "Nicht braucht, ihr Mönche, der Sittliche, der mit der Sittlichkeit Versehene, sich absichtlich bemühen, damit ihm Reuelosigkeit aufkommt; eine Gesetzmäßigkeit ist es, dass dem Sittlichen, dem mit der Sittlichkeit Versehene, Reuelosigkeit aufkommt. Nicht braucht, ihr Mönche, der Reuelose, sich absichtlich bemühen, damit ihm freudige Stimmung aufkommt; eine Gesetzmäßigkeit ist es, dass dem freudigen Stimmung Empfindenden Freude im Geiste aufkommt ... dass dem Freudigen im Geiste körperliches Wohlbehagen aufkommt ... dass dem körperliches Wohlbehagen Empfindenden Glück aufkommt ... dass des Glücklichen Geist sich sammelt ... dass der geistig Gesammelte der Wirklichkeit gemäß erkennt und durchschaut ... dass der wirklichkeitsgemäß Erkennende und Durchschauende überdrüssig und Leidenschaftslos wird ... dass der überdrüssig und leidenschaftslos Gewordene die erlösende Einsicht verwirklicht."⁴³

Diese Formulierung bringt meines Erachtens die freudvolle Natur des buddhistischen Heilsweges trefflich zum Ausdruck. Und dies ist ein sehr wichtiger Punkt, der von vielen übersehen wird. Man charakterisiert Buddhismus heute noch oft fälschlicherweise als "pessimistisch" oder "leidbetont". Wie schon erwähnt, dieser Vorgang der Freude und Glückseligkeit wird nicht nur mit der Sittlichkeit, sondern mit allen Arten von heilvollen Aktivitäten im religiösen Leben, wie etwa Gedenken an Buddha usw., Vollbringen verdienstvoller Taten wie Spenden, Verstehen der Lehre, Beseitigung von unheilsamen geistigen Faktoren, in Verbindung gebracht. Im *Vinaya Mahāvagga* (I 294) fasst die Laienanhängerin Visākhā diesen Aspekt der Freude in religiösen Handlungen schön zusammen, indem sie sagt, "wenn ich mich an meine verdienstvollen Taten erinnere, kommt bei mir eine freudige Stimmung auf, aus freudiger Stimmung Freude, aus Freude Wohlbehagen des Körpers, daraus Glück und aus diesem Glück schließlich Sammlung des Geistes. Dies allein ist meine Kultivierung der Fähigkeiten, der Kräfte und der Glieder des Erwachens."⁴⁴

Dieser Prozess des Vorbereitens der Geistessammlung durch die Freude ist aber vor allem mit der Einhaltung der ethisch-spirituellen Vorschriften kombiniert. Die absolute Notwendigkeit der Sittlichkeit als Fundament des religiösen Wandels im Buddhismus kann man durch das folgende Zitat aus dem *Aṅguttaramikāya* (III 15) veranschaulichen. Dort heisst es: "... Nicht möglich ist es, dass man, ohne das Gebiet der Sittlichkeit gemeistert zu haben, das Gebiet der [Geistes]sammlung meistern wird. Nicht möglich ist es, dass man, ohne das Gebiet der [Geistes]sammlung gemeistert zu haben, das Gebiet der Einsicht meistern wird."⁴⁵

Wenn der Heilssuchende durch die Sittlichkeit seinen Geist beruhigt und gesammelt hat, kann er mit seinem Heilsprogramm fortschreiten, indem er seine Tore der Sinnesvermögen behütet,

damit er die unheilvollen Faktoren wie die leidenschaftliche Zuneigung oder die leidenschaftliche Abneigung, die durch den Kontakt mit den Sinnesobjekten entstehen, bekämpft und blockiert. Dabei versucht er die heilsamen, positiven geistigen Faktoren zu erzeugen und zu kultivieren. Dies bedeutet die "rechte Anstrengung". Mit Hilfe dieser Bemühung stellt er daraufhin "rechte Achtsamkeit und Bewußtsein" her, indem er achtsam mit vollem Bewusstsein Körperfunktionen wie Gehen, Stehen, Liegen und Essen und Trinken sowie Sprechen und Schweigen und sogar die Entleerungsvorgänge ausführt. Diese auf körperliche Vorgänge gerichtete Achtsamkeit und die oben genannten geistigen Prozesse dienen lediglich dazu, seine Zerstreutheit zu überwinden, d.h. sein Selbst vollkommen unter Kontrolle zu halten und die eigentliche Einübung der "rechten Versenkung" vorzubereiten.

Wenn der Mönch alle diese Vorbedingungen erfüllt hat, empfindet er Zufriedenheit über seine bescheidenen, einfachen Bedürfnisse als Mönch und befindet sich in einer heilsamen fröhlichen Gemütsverfassung. Nach dem Almosengang, d.h. nachdem er für sein körperliches Wohl gesorgt hat - auf diese beiden Tatsachen, d.h. geistige Zufriedenheit und körperliches Wohlsein, weist das Sāmaññaphalasutta (*DN I 47 ff.*), in dem dieser Erlösungsvorgang ausführlich beschrieben wird, explizit hin - begibt der Mönch sich an einen einsamen Ort wie z.B. ein Waldstück, den Fuss eines Baumes, eine Höhle in den Gebirgen oder sogar auf den Friedhof usw. Nachdem er sich an einem ruhigen, einsamen Platz in einer bequemen Körperhaltung, meist ist dies der s.g. Lotussitz, niedergelassen hat, widmet er sich der "rechten Versenkung", die sich in den vier Stufen der dhyānas vollzieht. Diese Vierteilung könnte eine nachträgliche Systematisierung sein, zumal auch eine Fünfteilung derselben Versenkungsstadien im Pāli-Kanon zu finden ist. Da gibt es eine Spaltung der ersten Stufe in zwei Teile.

Bevor er mit den eigentlichen Versenkungsstufen beginnt, muss er seinen Geist von fünf Hemmungen (*nīvaraṇa*) frei machen. Er reinigt seinen Geist von sinnlichen Begierden und Übelwollen, überwindet Schläffheit und Schläfrigkeit, beseitigt die Aufgeregtheit und Reue und befreit sich von Zweifel. Hier wird, so hat man den Eindruck, für eine frische Bereitschaft oder wirksame Flexibilität, sowohl körperliche als auch mentale, gesorgt. Besonders was die Schläfrigkeit, die Müdigkeit des Körpers angeht, gibt es eine interessante Stelle im Kanon, wo der Buddha dem beim Meditieren immer wieder einschlafenden Mönch Moggallāna verschiedene Methoden aufzeigt (*AN II 85 ff.*), um die Schläfrigkeit zu überwinden, z.B. laut Rezitieren, Augenwaschen, sich das Licht Vorstellen usw. Wenn alle diese Methoden nicht zum erwünschten Erfolg führen, so fordert der Buddha Moggallāna auf, solle er sich schlafen legen. Ich habe hier dieses Beispiel herangezogen, um Ihnen zu zeigen, dass auf dem spirituellen Weg nicht alles so glatt funktioniert, wie man es sich vorstellt, nicht einmal bei einem so großen Schüler des Buddha wie Moggallāna. Der Buddhismus predigt ein pragmatisches Verfahren; extreme Verhaltensweisen, Zwänge haben dort keinen Platz.

In der ersten Stufe der Versenkung erfährt der Meditierende einen nichtsinnlichen Glückszustand, der durch Lösgelöstheit von Sinnesgenüssen und sonstigen unheilsamen Regungen entstanden ist. Diese nichtsinnliche, geistige Freude und das körperliche Wohlbehagen sind aber noch verbunden mit diskursiver, reflektierender Gedankentätigkeit. Im zweiten *dhyāna* wird diese Gedankentätigkeit ausgeschaltet. Ein Zustand der inneren Beruhigung und Konzentration des Geistes stellt sich dann ein. Dies kann man jetzt als die eigentliche Versenkung betrachten. Geistige Freude und körperliches Wohlbehagen bleibt weiterhin bei dem Meditierenden erhalten. Diese sind nun aber durch die Versenkung bedingt, nicht, wie im ersten

dhyāna, durch die Losgelöstheit von den Sinnesgenüssen. Im dritten *jhāna* verschwindet der nichtsinnliche Glückszustand, genauer gesagt, die geistige Freude. Der Mönch erreicht achtsam und mit klarem Bewusstsein den Zustand der Untangiertheit, empfindet weiterhin körperliches Wohlbehagen. In der kanonischen Formulierung heißt es, dass die Edlen von einem Mönch, der dieses Stadium erreicht hat, sagen würden: "er ist untangiert/gleichmütig, aufmerksam und verharrt in Wohlbehagen". In dem vierten *jhāna* verschwindet schließlich auch dieses körperliche Wohlbehagen, und es bleiben nur noch klare Bewusstheit und völlige Untangiertheit, *upekkhā*, wunschloser, ruhiger, untangierter Gleichmut. Ich habe schon am Anfang meines Vortrages erwähnt, dass der Inhalt des Erwachens möglicherweise dieser Heilzustand des untangierten Gleichmutes sein kann. Die von mir oben zitierte Stelle (*MN* III 299 f.: *Indriya-bhāvanāsutta*) besagt, *upekkhā* an der Stelle von *Nirvāṇa* erwähnend: "Dies ist friedvoll, dies ist vorzüglich, nämlich die Untangiertheit." An einer anderen Stelle in *Majjhimanikāya* (I 296: *Mahāvédallasutta*) wird dieser untangierte, spirituelle Zustand ausdrücklich als "Befreiung des Geistes (oder Gemütes)" bezeichnet. Wenn man davon ausgeht, dass das vierte *dhyāna* mit der "Untangiertheit" dem Grundübel "leidenschaftliche Zuneigung" (*rāga*), dem "Durst", oder der "Begierde" (dem Urübel schlechthin) direkt entgegenwirkt, kann man die *Aṅguttara*-Stelle (I 61)⁴⁶, die "*cetovimutti*" als "Leidenschaftslosigkeit" auslegt (*rāgavirāgā cetovimutti*), in unserem Zusammenhang heranziehen und sagen, dass auch an dieser *Aṅguttara*-Stelle von den vier *dhyānas* die Rede ist.

Die kanonische Beschreibung des Erlösungsweges hört aber hier nicht auf. Nachdem der Mönch die vierte Stufe der *dhyānas* erreicht hat, richtet er seinen Geist auf die Erinnerungen an seine früheren Existenzen, auf das Sterben und Wiedergeborenwerden der anderen Lebewesen und wie sie wegen ihrer guten und schlechten Taten in guten bzw. schlechten Existenzen wiedergeboren werden. Diese beiden Erkenntnisse sind, wie die moderne Buddhismusforschung⁴⁷ gezeigt hat, höchst wahrscheinlich nachträglich eingefügt worden. Außerdem halte ich sie für die Spiritualität des Buddhismus nicht primär für so wichtig. Die dritte Erkenntnis, die der Mönch anschließend erlangt, ist eher von Bedeutung. Das ist die wahrheitsgemäße Einsicht in Bezug auf die "üblen Einflüsse" (*P. āsava*), sowie ihre Entstehung, ihre Beseitigung und den hierzu führenden Weg. Diese Darstellung ist etwas problematisch. Im Rahmen der vier Edlen Wahrheiten sollte die Beseitigung des "Durstes" am Ende des Heilweges stehen. Hier wird aber mit dem Begriff "üble Einflüsse" oder "üble Einströmungen" operiert. Er ist zwar ein alter Begriff für "Befleckungen", "Schmutz" oder "Laster", der in weiterem Sinne auch für die Begierde nach Sinnesgenüssen (und auch für Verlangen nach Dasein und Unwissenheit als zwei weitere Unterteilungen der *āsavas*) gebraucht wird. Aber nicht eben der Begriff "Durst" (*trṣṇā/taṇhā*) an und für sich.

Es scheint, dass das Bedürfnis empfunden wurde, die Einsicht bezüglich der *āsavas* usw. als Erkenntnis darzustellen, damit das Wissen als das Höchste hervorgehoben wird. Wenn man bedenkt, dass es im alten Indien einen Denkansatz gab, Wahrheit als etwas zu betrachten, das allein die "magische" Kraft besitzt⁴⁸, Unheil zu beseitigen, wird dies etwas verständlicher. Die Heilserfahrung liegt nicht mehr in einer "mystischen" Versenkungserfahrung, sondern in der Erkenntnis der Wahrheit. Man könnte auch einen anderen Grund hierfür vermuten.

Ursprünglich wird im frühen Buddhismus "Durst" als das Urübel (überhaupt) angesehen. Es wurde aber später, besonders im Rahmen der 12gliedrigen Formel der Entstehung in Abhängigkeit, "Unwissen" als Ursache für den "Durst" in einem gewissen Entwicklungsprozess

weiter vertieft. Man dürstet nach Sinnesgenüssen und Dasein, weil man noch nicht erkannt hat, dass das gesamte Dasein vergänglich und folglich leidvoll ist. Wenn nun "Durst" durch eine Einsicht beseitigt werden muss, führt man den Durst auf "Unwissen" zurück, damit durch die Einsicht in die vier "Edlen Wahrheiten" die "üblen Einflüsse" vernichtet werden, da die üblen Einflüsse, nach der kanonischen Beschreibung, auch "Unwissen" neben "Durst nach Sinnesgenüssen und Dasein" umfassen.

Man könnte aber festhalten, dass das Erwachen nicht bloß durch eine einmalige Wahrheitserkenntnis erlangt werden kann, wie dies später auch die buddhistische Tradition zum größten Teil versteht, sondern vielmehr durch das Praktizieren des Heilsweges und das darauffolgende Realisieren des Heilzieles verwirklicht werden kann.

Die Betonung auf Erkenntnis oder Wissen führt zu einer anderen Methode des Leidüberwindens, die sich von dem oben dargestellten Versenkungsweg unterscheidet. Jetzt komme ich auf diese Methode zu sprechen, die sich Einfachheit halber die "unterscheidende Einsicht" (*prajñā/paññā*) nennen lässt. Die "unterscheidende Einsicht" wird durch die "Skandha-Analyse" vollzogen. Durch die Einsicht wird die Unheilsursache, nämlich der "Durst", der auf dem "Unwissen von der Vergänglichkeit und letztlich Leidhaftigkeit des gesamten Daseins basiert", vernichtet. Dies geschieht zumeist ohne die Hilfe der vier *dhyaṇas*, oft im Anschluss an das Hören einer Belehrung. Diese wohl etwas später entwickelte spirituelle Praxis der Loslösung, die mit großer Wahrscheinlichkeit auch auf den Buddha zurückzuführen ist, scheint in der späteren Phase seiner Lehrtätigkeit an Bedeutung gewonnen zu haben. Im Pāli-Kanon ist die "Skandha-Analyse" fast genauso häufig anzutreffen wie die Versenkungstechnik. Was ist nun die "Skandha-Analyse"? "Skandhas" sind die Bestandteile der Persönlichkeit und damit die Träger des begehrten Daseins. Die sind: Körper, Gefühle, Vorstellungen, Willensregungen bzw. Affekte, Wahrnehmungen bzw. Bewußtsein. Diese sind die Bestandteile, die eine Person ausmachen. Im normalen Leben identifiziert man sich mit diesen Bestandteilen der Person als "Ich" und klammert sich an sie, indem man einen Besitzanspruch erhebt als "mein". Von diesen 5 Bestandteilen der Person wird erst einmal festgestellt, dass sie weder als "Selbst" noch als "Teile des Selbstes" identifizierbar sind, weil sie unentwegt Leid und Unzufriedenheit verursachen und besonders weil man über diese Bestandteile keine Macht besitzt, sie nach eigenem Willen beliebig unvergänglich und freudvoll zu machen. Sie sind vergänglich, somit unzulänglich und in diesem Sinne "leidvoll". Was vergänglich und unzulänglich ist, verdient nicht als "mein" oder "ich" oder "mein Selbst" (*netam mama netoḥam asmi neme so attā*) identifiziert zu werden.

Bei dieser Methode, die auch *vipassanā/vipaśyanā* d.h. "genaue analytische Betrachtung" genannt wird, wird versucht, die unbeständige und insofern "leidvolle" Natur der eigenen Person bzw. der ganzen sinnlichen Welt, zusammengefasst des gesamten Daseins, ein für alle mal zu durchdringen und den darauf bezogenen Zu- oder Abneigungen den Boden zu entziehen. Hier wird die Vorstellung eines "Ichs", das Träger des Daseins und Subjekt der egoistischen Emotionen ist, gewissermaßen auf Null reduziert. Heute noch genießt diese Methode, im Gegensatz zu *samatha* d.h. "Ruhe"-Meditation, die mit den vier Versenkungen verbunden ist, eine hohe Popularität in Theravāda-buddhistischen Ländern. Während die uns jetzt bekannten *cetovimutti* d.h. "Befreiung des Geistes oder Gemütes" *samatha*-Richtung vertritt, repräsentiert *vipassanā*-Richtung *paññāvimutti* d.h. "Befreiung durch Einsicht" und beseitigt das "Unwissen" (*avijjāvirāga paññāvimutti*). Diese Methode der "genaue Betrachtung" *vipaśyanā/*

vipassanā gewinnt im Laufe der Entwicklung der spirituellen Praktiken im Buddhismus oberhand, so dass selbst die Versenkungsstadien, in kanonischen Texten, als "zustandegebracht" (*abhisaṅkata*) und "mit Absicht produziert" (*abhisañcetayita*), daher der Vergänglichkeit unterworfen, betrachtet werden. Diese Betrachtung hilft, die wirklichkeitsgemäße Realität der Welt, und damit das höchste Ziel, die absolute Untangiertheit, zu erreichen. Nicht nur die Versenkungen, sondern alle Heilsübungen wie "Atembeobachtung" (*ānāpānasati*) gipfeln in der Überlegung, dass alles vergänglich, leidvoll und daher "nicht mit dem Selbst zu identifizieren" sei. In Anbetracht der Tatsache, dass in der vierten Versenkung diese vollkommene Untangiertheit in gleicher Weise schon erreicht wird, kommt einem diese Betrachtung der *vipaśyanā/vipassanā* etwas überflüssig vor.

Im krassen Gegensatz zu dieser "negativen" spirituellen Übung, in der die Vorstellung "Ich", Egozentriertheit, Egoismus, als *Ursprung* aller Übel vernichtet wird, gibt es in der buddhistischen Spiritualität auch eine Ich-Erweiterung, Ich-Ausdehnung im Rahmen des Wohlwollens, der Freundschaftlichkeit, indem man die eigene Ich-Vorstellung so erweitert, dass alle Lebewesen darin einbezogen werden. Durch die Kultivierung dieser Geisteshaltung werden jegliche Grenzen zwischen sich selbst und den anderen gesprengt, indem man die anderen wie sich selbst und somit alle Lebewesen als gleich betrachtet. Diese Übung des Wohlwollens im Rahmen der "*brahmavihāras*", d. h. der *brahmischen*-Geisteszustände, dient somit dazu, das beschränkte "Ich" aufzulösen und sich so von Leidenschaften zu befreien und absoluten, vollkommenen, untangierten Gleichmut zu erreichen. Ich muss darauf hinweisen, dass diese buddhistische "Ausdehnung" des Ichs oder Selbst nicht ontologisch zu verstehen ist, sondern rein spirituell. Ein paar Worte zu den *Brahmavihāras* oder sogenannten "Unbegrenzten". Im Rahmen dieser Übung strahlt der diese Praxis Übende Gefühle des Wohlwollens, des Mitleids, der Freude und des Gleichmutes in alle Himmelsrichtungen aus. Hierbei wird, wie gesagt, weder irgendwo eine Grenze gezogen noch irgendein Lebewesen ausgeschlossen; das Selbst wird also ins Unbegrenzte erweitert und so letztlich aufgehoben. Wenn man diese Reihe der Geisteshaltungen näher betrachtet, kann man ein zunehmendes emotionales Sich-Distanzieren feststellen. Dies erinnert uns sehr stark an die von mir oben besprochenen vier *dhyānas*.

Auch eine andere soteriologische Reihe, nämlich die *bodhyaṅgas*, stellt, genauso wie die vier *dhyānas* und *brahmavihāras*, eine Stufenfolge dar, die in untangiertem Gleichmut (*upekkhā*) als der höchsten Stufe gipfelt. So sehe ich eine gewisse Affinität zwischen allen diesen spirituellen Praktiken im frühen Buddhismus, ganz gleich, ob man die Heilsrichtung der "Ruhemeditation" (*samatha*) praktiziert oder ob man die Heilsrichtung der "analysierenden genauen Betrachtung" (*vipaśyanā/vipassanā*) praktiziert, erlangt man letztendlich dieses spirituelle Heilstadium des untangierten Gleichmutes. Meines Erachtens geht es im frühen Buddhismus primär darum, dass man dieses Heil erlangt.

Diese beiden Methoden implizieren selbstverständlich eine grundverschiedene Form der spirituellen Praxis. Die Versenkungsmethode bedarf einer streng disziplinierten Schulung und sorgfältiger überwachender Betreuung eines erfahrenen Meisters, der diese Methode beherrscht und auch möglicherweise eine charismatische Persönlichkeit besitzt, um dieses Verfahren eindrucksvoll weiter vermitteln zu können. Derartige Versenkungstechnik, die auf eine "mystische" Erfahrung hinausläuft, ist schwer in Worte zu fassen. Durch diese Erfahrung wird ein nicht-sinnliches, transzendentes Glück erworben, das das mit Sinnen verbundene,

vergängliche, irdische Glück in den Schatten stellt, und daher nicht verbalisierbar ist.

Wenn dagegen ein befreiendes Wissen oder Erkenntnis ins Spiel kommt, sieht die Sache anders aus. Mit Erkenntnis verbundenes Wissen ist analysierbar, durch den Intellekt greifbar, mit Worten fassbar, daher im Gegensatz zu einer "mystischen Erfahrung" leicht vermittelbar. Diese beiden Richtungen als zwei mögliche, aber voneinander unterschiedene Methoden zur Erlangung der Erlösung sind schon im Pāli-Kanon thematisiert worden. Da ist die Rede von Mönchen, die das "Todlose Element" durch den Körper berühren, erfahren⁴⁹, und von den Mönchen, die den tiefgründigen Heilszustand/Lehrgegenstand⁵⁰ durch Weisheit durchdringend erkennen.⁵¹

Alle spirituellen Übungen im Buddhismus fallen in eine dieser beiden Meditations-Kategorien, nämlich *samatha* und *vipassanā*. Wie schon erwähnt, kann man alle Übungen, eingeschlossen die vier dhyānas, in die *vipassanā*-Richtung lenken, indem man die Übungen selbst als etwas, das "verursacht worden ist" betrachtet, und sich deren Vergänglichkeit vergegenwärtigt, besonders indem man sich deren Entstehen und Vergehen vor Augen führt. Wenn man bedenkt, dass die vier dhyānas ursprünglich als ein selbständiger Heilsweg fungiert haben, kann man diese Entwicklung als sekundär betrachten. Im Gegensatz zu der *samatha*-Richtung mit den Versenkungen, die den freudigen, positiven Aspekt dieser Heilsübungen betonen, hebt die *Vipassanā*-Richtung mitsamt der Skandha-Analyse, in der die Vergänglichkeit und Leidhaftigkeit der Daseinsfaktoren besonders betont werden, einen nicht-freudigen, negativen Charakter der Heilsübungen hervor. Dies geschieht vor allem im Pāli-Kanon und besonders in den späteren Theravāda-Kommentaren, so weit ich dies feststellen konnte. So ist an einer *Aṅguttara*-Stelle (II 150) von vier zum Nirvāṇa führenden Wegen (*pratipad/pañipadā*) die Rede, die jeweils mit Leid behaftet (P. *dukkhā pañipadā*) oder mit Glück verbunden sind (P. *sukhā pañipadā*). Hier werden die "Betrachtung des Widerwärtigen" (P. *asubhā*), die "bewusste Vorstellung der Widerwärtigkeit der Nahrung" (P. *āhāre pañikkūlasaññā*), die "Betrachtung der Reizlosigkeit des gesamten Daseins" (P. *sabbaloke anabhiratasaññā*), die "bewusste Vorstellung der Vergänglichkeit der Daseinsfaktoren" (P. *sabbasaṅkhāresu anicca-saññā*) und die "bewusste Vorstellung des Sterbens bzw. des Todes" (*maraṇasaññā*) als mit Leid verbunden dargestellt, während die vier Versenkungen als mit Glück verbunden charakterisiert werden. Diese Verbindung zwischen den leidhaftigen und mit Glück verbundenen Wegen jeweils mit "Einsicht" (bzw. mit *vipassanā*) und "Versenkung" (bzw. *samādhi*) scheint übrigens in den anderen Schulen nicht vorzukommen.⁵² Der Kommentar (*Manorathapūraṇī* III 140,23 ff.) sagt zu dieser Stelle: "Die "Betrachtung der Widerwärtigkeit" usw. ist zu dem Zweck gelehrt worden, um den mit Leid behafteten (mühseligen) Weg zu zeigen, und die erste Versenkung usw., um den mit Glück verbundenen (angenehmen) Weg zu zeigen. Die ["Betrachtung der] Widerwärtigkeit" usw. hat die widerwillen[erregende] Objekte. Mit jenen [widerwillenerregenden Objekten] wird der Geist, der von Natur aus [nur überall] Gefallen finden will, in Berührung gebracht. Daher befindet sich, wer diese ["Betrachtungen"] kultiviert, auf einem mit Leid behafteten Weg. Die erste Versenkung usw. beinhaltet vorzügliches Glück. Wer diesen [Versenkungen] nachgeht, befindet sich daher auf einem angenehmen Weg."⁵³ Eine andere Kommentar-Stelle (*Papañcasūdanī* II 286,18 ff.) erläutert diesen Sachverhalt in einem ähnlichen Kontext mit vergleichbaren Worten.

Dort heisst es, dass die beiden Richtungen, *vipassanā* und *samādhi* zwei völlig entgegengesetzte Richtungen vertreten. Die "genaue Betrachtung" sei dem Glück entgegengesetzt, nahe

bei dem Leid. Die "Versenkung" sei dem Leid entgegengesetzt, nahe dem Glück. Der Text begründet diese Ansicht damit, dass, wenn der Übende sich bei der Meditation auf die "genaue Betrachtung" konzentriert, er allmählich empfindet, als wäre er von Feuer gefangen, er fängt an zu schwitzen, der Kopf wird aufgeheizt durch einen Hitzestrahle. Sein Geist ist niedergedrückt, niedergeschlagen. Wenn er sich aber dem *samādhi* widmet, nachdem er das körperliche oder geistige Leid schon überwunden hat, vermag das Leid nicht an ihn heranzukommen. Und ein großes Glück wird ihn überkommen.⁵⁴ Diese Text-Stellen dürften meiner Darstellung des Buddhismus als freudvollen Heilsweg nicht widersprechen. Hier handelt es sich um Heilsübungen nicht-freudiger und mühseliger Natur, zumindest, was die Einleitungsphase angeht. Der Meditierende, der die "genaue Betrachtung" (*vipassanā*) übt, muss auch eine Art Freude empfinden, wenn er darin geübt ist. Letztlich distanziiert er sich von dieser Freude, um dann die erwünschte Untangiertheit zu erzielen.⁵⁵

Trotz der prinzipiellen Unterschiede zwischen *samatha* und *vipassanā* findet eine solch strenge Trennung in der spirituellen Praxis nicht statt. Vielmehr werden diese beiden Ansätze meist als zwei Komponenten einer spirituellen Praxis begriffen. Schon im Pāli-Kanon⁵⁶ werden diese beiden Richtungen miteinander kombiniert. Der Übende kann den Erlösungsweg so gestalten, dass die eine oder die andere Richtung jeweils dem *samatha* bzw. der *vipassanā* vorangeht. Die prominenteste und später von verschiedenen Traditionen bevorzugte Praxis ist aber die dritte Methode, in der diese beiden zum Paare verknüpft werden (*yuganaddha*).

Die diversen spirituell motivierten Praktiken, die unter die *samatha*- und *vipassanā*-Richtungen fallen, sind nicht für jeden unter allen Umständen geeignet. Der Übende soll je nach seinen Charaktereigenschaften die passende Übung herausfinden und je nach der Situation die passende Übung einsetzen, um die bei ihm vorherrschenden Charakterfehler, wie Begierde oder Hass, zu korrigieren.

Obwohl keine systematische Anleitung im Kanon oder in den Kommentaren vorgelegt wird⁵⁷ - dies geschieht erst im *Visuddhimagga*⁵⁸ - hat der Buddha die Unterschiede von verschiedenen Personen anerkannt (*puggalavemattatā*) und je nach Charakter und Fähigkeiten (*indriyavemattatā*) angemessene Unterweisungen gegeben.⁵⁹ Im Pāli-Kanon sind nur die geeigneten Geisteshaltungen und die Kultivierung dieser Haltungen als Gegenmittel für unheilsame Geisteszustände empfohlen. Ich möchte hier einige Worte über die wichtigsten Übungen sagen, um meinen jetzt schon zu lang geratenen Vortrag abzuschließen und sie damit davon zu erlösen.

Da der Buddhismus das alldurchdringende Charakteristikum der Welt in der Vergänglichkeit sieht, empfiehlt er die "bewusste Betrachtung der Vergänglichkeit" (P. *aniccasaññā*) als eine hilfreiche Übung, um den Sinnesreizen der Welt und dem Durst nach Dasein zu entkommen. Die Vergänglichkeit in der Welt zu beobachten und über dieses Phänomen nachzudenken spielt eine zentrale Rolle im alten Buddhismus. Je mehr man von dieser Flüchtigkeit der weltlichen Dinge begreift, je tiefer man davon überzeugt ist, desto weniger hängt man an weltlichen Gewinnen, Ruhm⁶⁰, noch weniger an der eigenen Persönlichkeit⁶¹ oder an der Beständigkeit seines Selbstes. Mit dieser Überlegung eng verbunden ist die "bewusste Betrachtung über das Sterben bzw. den Tod" (P. *maraṇasaññā*). Man lebt nicht sehr lange, man kann dem Tod nicht entrinnen, er ist unabwendbar. In den Gedanken vertieft, dass man urplötzlich von dem Tod betroffen sein könnte, soll jeder sich um sein eigenes Heilsziel bemühen. Um

von den emotionalen Beziehung zu dem eigenen Körper und geliebten Personen und Dingen loszukommen, wird vom Buddha auch eine radikale Methode, die "Betrachtung des Ekelhaften" (P. *asubhasaññā*) gelehrt. Dies ist ein wiederholtes meditatives Sichvergegenwärtigen der unreinen Bestandteile des menschlichen Körpers oder von Leichen in den verschiedenen Stadien der Auflösung.⁶² Mit dieser Methode konnte man Leidenschaft erfolgreich bekämpfen und überwinden. Die Methode ist nicht ohne Gefahr, so berichtet der Kanon selbst, dass einige Mönche, die diese Übung sehr intensiv betrieben haben, sich das Leben nahmen, weil sie den eigenen Körper und das Dasein nicht mehr ertragen konnten.

In diesem Zusammenhang hat der Buddha den Mönchen die auch von ihm selbst hoch geschätzte⁶³, sanfte, vorzügliche, angenehme, mit Freude versehene⁶⁴ Meditationsübung der *ānāpānasati* dringend empfohlen.⁶⁵ Bei dieser spirituellen Praxis beobachtet und registriert der Meditierende bewusst das Ein- und Ausatmen bei sich selbst. Es wird berichtet, dass der Buddha eine extreme Form von Meditation während seiner Asketenzeit praktiziert hat, in der man den Atem möglichst lange anhält.⁶⁶ Er hat auch eine andere, möglicherweise auf einer sehr alten, vorbuddhistischen Methode basierende Versenkungspraxis vor und nach seinem Erwachen immer wieder praktiziert.⁶⁷ Die Kommentare gehen davon aus, dass der Buddha diese Methode schon als Kind gebraucht hat, als eine Vorstufe für die Versenkungen.⁶⁸ Ich kann mir vorstellen, dass die alte Methode nur darin bestand, dass man das Ein- und Ausatmen beobachtet hat (P. *pajānāti*). Die buddhistische Methode geht einige Schritte weiter. Der Meditierende beeinflusst den Atem zunächst, indem er bewusst ein- und ausatmet, und übt (P. *sikkhati*) folgenderweise in dem Gedanken: "ich will so ein- und ausatmen, dass ich dabei den ganzen Körper Stück für Stück wahrnehme". Dann beginnt das m.E. typische buddhistische Verfahren, indem er beim Ein- und Ausatmen die Körperimpulse beruhigt, dabei entstehende Freude und Glück wahrnimmt. Danach beruhigt er beim Atmen Gedankenimpulse, lässt die freudige Stimmung im Geiste aufkommen, lässt den Geist sich sammeln und konzentriert sich auf die Loslösung.⁶⁹ Dieser Teil der Übung hat, wie vorhin erwähnt, hauptsächlich mit Ruhemeditation (*samatha*) zu tun. Dann ist er — vielleicht in einer späteren Phase wie meistens geschehen — auch mit der Meditation der "genauen Betrachtung" in Verbindung gebracht worden, und damit völlig im buddhistischen Sinne modifiziert. Es wird ausdrücklich im Pāli-Kanon mehrfach festgestellt, dass diese spirituelle Übung definitiv zur Loslösung bzw. Erlösung führt.⁷⁰

Der Buddha hat diese Übung besonders für diejenigen empfohlen, die von vielen Gedanken geplagt, nervös und rastlos herumirren.⁷¹ Vielleicht sollten auch wir lieber aufhören, über die Spiritualität im frühen Buddhismus weitere Überlegungen anzustellen und uns solchartigen sanften heilbringenden Meditation widmen.

1. Beispielsweise *The Ideas and Meditative Practices of Early Buddhism* (Leiden 1988) und "Das Erwachen des Buddha" (in WZKS LX, 1996) von Prof. T. Vetter sowie "On some Aspects of Descriptions or Theories of 'Liberating Insight' in Early Buddhism" (in Gedenkschrift Alsdorf, 1981), "Die vier Konzentrationen der Achtsamkeit: zur geschichtlichen Entwicklung einer spirituellen Praxis des Buddhismus" (*ZMR* 4, Münster 1976) und die Vorlesungsmanuskripte von Hamburg WS 1973/4 und SS 1989 von Prof. L. Schmithausen.

2. Mahāpadānasutta (*Dīghanikāya*); *Jātaka* I 58 f. Auch *Aṅguttaranikāya* I 145 bestätigt seine Überlegungen über Verfall oder Altern, Krankwerden und Sterben bzw. Tod.

3. Vgl. den Begriff "*kratu*" in Śāṅḍilyavidyā und "*kāmacāra*" in *Jaiminiya-Upaniṣad-Brāhmaṇa* 3.28.3-4. Auch *Chāndogya-Upaniṣad* 3.17.6 (*apipāsa eva sa babbhūva*); *Bṛhadāraṇyaka-Upaniṣad* IV.4.5 (*sa yathākāmo bhavati ... tad abhisampadyate*); IV.4.6. (nicht unbedingt vorbuddhistisch). Für eine ausführliche Darstellung siehe L. Schmithausen, "Mensch, Tier und Pflanze und der Tod in den älteren Upaniṣaden", in: *Im Tod gewinnt der Mensch sein Selbst*, hrsg. v. G. Oberhammer, Wien 1995 und "Critical Response", in: *Karma and Rebirth: Post Classical Developments*, hrsg. v. R.W. Neufeldt, State University of New York Press, 1986.

4. ANIV 414 ff.; MNI 454 f. (Laṭukikopama): *yaṃ kho Udāyī im pañca kāmaguṇe pañicca uppajjati sukhaṃ somanassaṃ idaṃ vuccati kāmasukhaṃ mīlhasukhaṃ puthujjanasukhaṃ anariyasukhaṃ; na āsevitabbaṃ na bhāvetabbaṃ na bahulikātabbaṃ, bhāyitabbaṃ etassa sukhaṃ vadāmi ... idaṃ (= cattāro jhānāni) vuccati nekkhammasukhaṃ pavivekasukhaṃ upasamasukhaṃ sambodhasukhaṃ; āsevitabbaṃ bhāvetabbaṃ bahulikātabbaṃ, na bhāyitabbaṃ etassa sukhaṃ vadāmi; Dh(amma)-p(ada) 204: nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ; Dh 381: padaṃ santaṃ saṃkhārūpasamaṃ sukhaṃ; Dh 202: n' atthi santiparaṃ sukhaṃ; ANI 197: so diṭṭhe va dhamme ... nibbuto ... sukhaṃ paṭisaṃvedī ...; Th(eragāthā) 263a: susukhaṃ vata nibbānaṃ; AN II 2: cutā patanti patitā giddhā ca punarāgatā/ kataṃ kiccaṃ rataṃ rammaṃ sukhenaṅvāgataṃ sukhaṃ//.*

5. *Ud(āna)* VIII. 3: Hier heißt es, dass es ein Unentstandenes, Ungewordenes, Unverursachtes *gebe*, ohne dessen Existenz kein Ausweg aus dem Entstandenen, Gewordenen, Verursachten konstatierbar wäre. It 37 spricht von der unentstandenen, kummerlosen, friedvollen, dem spekulativen Denken unzugänglichen Stätte (*pada*). *SN* I 15 beantwortet die Frage, wo Name-und-Gestalt (= weltliches Dasein) ganz und gar aufhören, mit der Antwort, wo Wasser, Erde, Feuer und Wind keinen Halt finden. *Ud* I. 10 und III. 1: Dort scheinen weder Sonne noch Mond und Sterne, gibt es kein Kommen, Bleiben und Gehen, keinen Tod und keine Wiedergeburt, kein Leid. Vgl. auch *DNI* 223. *SN* III 109 spricht von der Seinsweise der Erlösten als unergründlich und unfassbar; vgl. auch *Ud* VIII. 10; *Sutanipāṭa* 1074.

6. Frauwallner, E.; *Geschichte der Indischen Philosophie*, Bd. I, S. 226.

7. ANI 196: *so diṭṭheva dhamme nicchāto nibbuto sītibhūto sukhaṃ paṭisaṃvedī brahmabhūtena atanaṃ viharati.*

8. AN I 138: *sabbadā ve sukhaṃ seti brāhmaṇo parinibbuto/ yo na limpasi kāmena sītibhūto nirūpadhī// sabbā āsattiyo chetvā vineyya hadaye daraṃ/ upasanto sukhaṃ seti santim papuyya cetaso//.*

9. *Sucibhūtena atanaṃ viharati*: "er lebt mit geläutertem Selbst", d.h. "mit geläutertem Wesen" oder als ein "Geläuterter".

10. *SN* V 392 ff.

11. Vgl. auch: *ekāyano bhikkhave maggo sattānaṃ visuddhiyā sokapariddavānaṃ samatikkamāya dukkhadomanassānaṃ atthagamāya ñāyassa adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya ...*
12. *MN I 36 ff. (Vatthūpamasutta); SN III 131.*
13. *AN I 253 ff.*
14. *Dhp 239: kammāro rajatasseva niddhame malm attano.*
15. *MN I 39 (Vatthūpamasutta).*
16. *SN V 11: sammāpañihitāyaditthiyā sammāpañihitāya maggabhāvanāya avijjaṃ bhindati vijjam uppādeti nibbānaṃ sacchikaroti.*
17. *SN V 418: na nibbidāya na virāgāya na nirodhāya na upasamāya na abhiññāya na sambodhāya na nibbānāya saṃvattati.*
18. Siehe z.B. *SN IV 360-373: asaṅkhatañ ca vo, bhikkhave desissāmi .. antañ ca .. anāsavañ ca .. saccañ ca .. pārañ ca .. nipuṇañ ca .. sududdasañ ca .. ajjarañ ca .. dhuvañ ca .. apalokitañ ca .. anidassanañ ca .. nippapañ ca .. santañ ca .. amatañ ca .. pañitañ ca .. sivañ ca .. khemañ ca .. taṅhakkhayañ ca .. acchariyañ ca .. abbhutañ ca .. anītikañ ca .. anītikadhammañ ca .. nibbānañ ca .. avyāpajjañ ca .. virāgañ ca .. suddhiñ ca .. muttiñ ca .. anālayañ ca .. dīpañ ca .. leṇañ ca .. tāṇañ ca .. saraṇañ ca .. parāyaṇañ ca vo bhikkhave desissāmi.*
19. Z.B. *AN II 34: "yāvata, bhikkhave, dhammā saṅkhata vā asaṅkhata vā, virāgo tesam dhammānaṃ aggam akkhāyati, yad idaṃ madanimmaddano pipāsavinayo ālayasamuggāto vaṭṭupacchedo taṅhakkhayo virāgo nirodho nibbānaṃ" ti.*
20. *MN I 167 etc.: ... so tehi dhammehi cittaṃ paṭivāpervā amatāya dhātuyā cittaṃ upasaṃharati: etaṃ santaṃ etaṃ pañitaṃ yadidaṃ sabbasaṅkhārasamatho sabbūpādhipaṭinissaggo taṅhakkhayo virāgo nirodho nibbānaṃ ti ...*
21. *Ahaṃ kho pana Māgandiya agāriyabhūto samāno pañcahi kāmaguṇehi samappito ... yā ahaṃ Māgandiya rati aññatr' eva kāmehi aññatra akusalehi dhammehi api dibbaṃ sukhaṃ samadhiggayha tiṭṭhati tāya ratiyā ramamāno hīnassa na pihemi, na tattha abhiraṃāmi.*
22. *MN I 94 f. (Cūḷadukkhakkhandhasutta): ahaṃ kho āvuso nigaṇṭhā pahomi añiñjāmāno kāyena abhāsamāno vācaṃ dve - tīṇi, cattāri, pañca, cha, satta - rattindivāni ekantasukhapāṭisamvedī viharitum.*
23. Vetter. T. 1989 (s. Anm. 1), S. 35, Anm. 2. Siehe auch dort Kap. 9.
24. *Theragāthā 196 etc.: nābhinandāmi maraṇaṃ nābhinandāmi jīvitam kālañca paṭikaṅkhāmi sam-pajāno paṭissato.*
25. *AN IV 157; 159: lābho alābho ayaso yaso ca nindā pasamsā ca sukhañ ca dukkhaṃ: ete aniccā manujesu dhammā asassatā vipariṇāmadhammā, ete ca ñatvā satimā sumedho avekkhati vipariṇāma-dhamme, iṭṭhassa dhammā na mathenti cittaṃ anitthato no paṭighātam eti, tassānurodhā aṭṭha vā virodhā vidhūpitā atthagatā na santi, padañ ca ñatvā virajaṃ asokaṃ sammappajānāti bhavassa pārāgū//. Vgl. auch Sutanipāṭa 268: phuṭṭhassa lokadhammehi cittaṃ yassa na kampati/ asokaṃ virajaṃ khemaṃ etaṃ maṅgalaṃ uttamaṃ//.*

26. SN V 163: *api myāyaṃ bhikkhave parisā suññā viya khāyati, parinibbutesu Sāriputta-Moggallānesu suññā me bhikkhave parisā hoti.*

27. MN I 504 (Māgandiyasutta): *ahaṃ kho pana Māgandiya agāriyabhūto samāno pañcahi kāmaganūhi samappito ... yā ahaṃ Māgandiya rati aññat' eva kāmehi aññatra akusalehi dhammehi api dibbaṃ sukhaṃ samadhiggayha tiṭṭhati tāya ratiyā ramamāno hīnassa na pihemi, na tattha abhiramāmi.; AN I 145: sukhumālo ahaṃ bhikkhave ... tassa mayhaṃ tayo pāsāda ahesuṃ ...; AN IV 439: mayhaṃ pi kho Ānanda ... tassa mayhaṃ Ānanda nekkhamme cittaṃ na pakkhandati na ppassīdati na santiṭṭhati na vimuccati 'etaṃ santan' ti passato ... kāmesu me ādinavo adittho, so ca me abahulīkato, nekkhamme ānisaṃso anadhigato, so ca me anāsevito ...*

28. SN IV 97: *pubbe me bhikkhave ... etad ahoṣi: ye me pañcakāmaguṇā cetaso sampuṭṭhapubbā aññā niruddhā vipariṇatā. tatra me cittaṃ bahulaṃ gaccheyya paccuppannesu vā appaṃ vā anāgataṃ ... tatra me attarūpeṇa appamādo saticetaso ārakkho karaṇiyo.*

29. MN I 77 ff. (Mahāsīhanādasutta); 240 ff.; II 93 etc.

30. MN I 246-7 (Mahāsaccakasutta): *siyā nu kho eso maggo bodhāya ... tassa mayhaṃ ... satānūsāri viññānaṃ ahoṣi: eso maggo bodhāyā ti ... kin nu kho ahaṃ tassa sukhssa bhāyāmi yan taṃ sukhaṃ aññat' eva kāmehi aññatra akusalehi dhammehi ... na kho ahaṃ tassa sukhssa bhāyāmi yan taṃ sukhaṃ aññat' eva kāmehi aññatra akusalehi dhammehi.*

"[Da kam mir der Gedanke auf:] Mag dies vielleicht der Weg (d.h. der Jhāna-Weg, dessen erste Stufe mit dem Glück verbunden ist) sein zum Erwachen. Da kam mir das Erinnerungsgemäße (besser: erinnerungsartige?) Bewusstsein: Dies ist der Weg zum Erwachen. [Da kam mir der Gedanke: Wie sollte ich etwa dieses Glück fürchten, das von sinnlicher Begierde frei und mit heilsamen Faktoren versehen ist. [Da kam mir der Gedanke:] Nein, ich fürchte dieses Glück nicht, das von sinnlicher Begierde frei und mit heilsamen Faktoren versehen ist."

31. MN II 93 (Bodhirājakumārasutta): *mayhaṃ pi kho ... pubbe va sambodhā anabhisambuddhassa bodhisattassa eva sato etad ahoṣi: na kho sukkena sukhaṃ adhigantabbhaṃ, dukkhena kho sukhaṃ adhigantabbhaṃ ti.*

32. MN I 172 (Ariyapariyesanasutta): *tāya pi kho tvaṃ āvuso Gotama iriyāya tāya paṭipadāya tāya dukkarakārikāya nājjhagamā uttariṃ manussadhammā alamariyaññadassanavisesaṃ, kiṃ pana tvaṃ etarahi bāhuliko padhānavibbhanto āvatto bāhullāya adhigamissasi uttariṃ manussadhammā alamariyaññadassana visesan ti.*

33. MN I 94 (Cūladukkhakkhandhasutta): *na kho āvuso Gotama sukkena sukhaṃ adhigantabbhaṃ, dukkhena kho sukhaṃ adhigantabbhaṃ.*

34. AN I 197: *so dīṭṭhe' va dhamme nicchāto nibbuto sītībhūto sukhaṃ paṭisaṃvedī brahmabhūtena attanā viharati; AN III 3: imehi ... pañcahi dhammehi (saddhā, hiri, ottappa, āradhaviṛiya, paññā) samannāgato bhikkhu dīṭṭhe' va dhamme sukhaṃ viharati avighātaṃ anupayāsaṃ aparīlāhaṃ ...); AN III 354: eso kho ariyavinaye 'sukhaṃ' ti vuccati/ nirāmisāṃ sukhaṃ laddhā upekkhaṃ adhiṭṭhati//. Vgl. auch Th 220: taṃ sukkena sukhaṃ laddhaṃ, passa dhammasudhammataṃ; 63: sukhen' anvāgataṃ sukhaṃ; Sn 383: ayaṃ hi dhammo nipuṇo sukho ca; AN II 35: ... virāgūpasame sukhe.*

35. SN V 441: *... na kho pañāhaṃ bhikkhave saha dukkhena saha domanassena catunnaṃ ariyasaccānaṃ abhisamayaṃ vadāmi, api cāhaṃ bhikkhave saha sukkena saha somanassena catunnaṃ ariyasaccānaṃ [abhisamayaṃ] vadāmi.*

36. *Vin(aya) I 10.*

37. ... *Khemo maggo sovattiko pītigamaṇiyo ti kho bhikkhave ariyass' etaṃ aṭṭhaṅgikassa maggassa adhivacanaṃ ... iti kho vivaṇo mayā khemo maggo sovattiko pītigamaṇiyo ...* Vgl. auch *DN I 196: ... saṅkilesā c'eva dhammā paḥiṇṇanti, vodāniyā dhammā abhivaḍḍhissanti, paṇṇāpāripūriṃ vepullataṃ ca diṭṭh' eva dhamme sayamaṃ abhiññā sacchikarvā upasampajja viharissati, pāmujaṃ c'eva bhavissati pīti ca passaddhi ca sati ca sampajaññaṃ ca, sukho ca vihāro ...* und *DN III 131: ... cattāro 'me Cunda sukhallikānuyogā ekantanibbidāya virāgāya nirodhāya upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattanti. katame cattāro? ... pathama-, dutiya- tatiya- catuthajjhānaṃ upasampajja viharati ... ime kho Cunda cattāro sukhallikānuyogā ...*

38. Vgl. *Dhammapada-aṭṭhakathā III 262 ff.* In dieser vergleichsweise späteren Geschichte lässt der Buddha einen hungrigen Laienanhänger durch den Saṅgha mit den übriggeliebenen Speiseresten bewirten, bevor er ihn belehrt. Der Upāsaka kann sich nach dem Essen konzentrieren und die Lehre verstehen.

39. *DN I 71: so paccābhataṃ piṇḍapātaṭṭhikanto nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ...;* vgl. auch *Visuddhimagga IV 1 (... antarāyammaṃ piṇḍāya caritvā bhattakiccapariyosāne ...); IX 1 (... ādikammikena yogāvacarena ... bhattakiccaṃ katvā bhattasammadaṃ paṭivinodervā ... supaññatte āsane sukhānisinnena ...).*

40. *Theragāthā 110, 522-524.* Vgl. *Visuddhimagga II 54.*

41. *DN II 151 (Mahāparinibbānasutta): yasmim kho ... dhamminaye ariyo aṭṭhaṅgiko maggo na upalabbhati, samaṇo pi tattha upalabbhati dutiyo ... tatiyo... catuttho pi tattha samaṇo na upalabbhati.*

42. *SN II 106: evam eva khvāhaṃ bhikkhave addasaṃ purāṇaṃ maggaṃ purāṇaṇjaṣaṃ pubbakehi sammā sambuddhehi anuyātaṃ. katamo ca so bhikkhave purāṇamaggo purāṇaṇjaṣo pubbakehi sammā sambuddhehi anuyāto? ayaṃ eva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo.*

43. *Silavato bhikkhave silasampannassa na cetanāya karaṇiyaṃ 'avippaṭisāro me uppajjātū' ti. dhammatā eṣā bhikkhave, yaṃ silavato silasampannassa avippaṭisāro uppajjati ... avippaṭisārassa ... pāmujaṃ ..., pamuditassa ... pīti ..., pīṭimanassa ... kāyo passambhati ..., passaddhakāyo ... sukhaṃ vedayati, sukhino ... cittaṃ samādhiyati, samāhitassa ... yathābhūtaṃ jānāti passati, yathābhūtaṃ jānaṃ passaṃ nibbindati virajjati, nibbido virato vimuttiñāḍadassanaṃ sacchikaroti.*

44. ... *Tassā me tad anussarantiyā pāmujaṃ jāyissati, pamuditayā pīti jāyissati, pīṭimanāya kāyo passambhati, passaddhakāyā sukhaṃ vedayissāmi, sukhiniyā cittaṃ samādhiyissati, sā me bhavissati indriyabhāvanā balabhāvanā bojjhaṅgabhāvanā.*

45. *AN III 15: ... silakkhandhaṃ aparipūretvā samādhikkhandhaṃ paripūressati ti n'etaṃ ṭhānaṃ vijjati, samādhikkhandhaṃ aparipūretvā paññādhikkhandhaṃ paripūressati ti n'etaṃ ṭhānaṃ vijjati.*

46. *ANI 61: samatho kho bhikkhave bhāvito kaṃ atthaṃ anubhoti? cittaṃ bhāvīyati. cittaṃ bhāvitaṃ kaṃ atthaṃ anubhoti? yo rāgo so paḥīyati. vipassanā kho bhikkhave bhāvītā kaṃ atthaṃ anubhoti? paññā bhāvīyati. paññā bhāvītā kaṃ atthaṃ anubhoti? yā avijjā sā paḥīyati ... imā kho bhikkhave rāgavirāgā cetovimutti avijjāvirāgā paññāvimutti.*

47. Vor allem Bureau, Schmithausen, Vetter, Bronkhorst und Zafiropolo.

48. Vgl. die Idee des esoterischen Wissens, dass das Wissen um die entscheidende Wahrheit zur Unsterblichkeit führt (*Jaiminiya-Brāhmaṇa* I 18; 49-50; *Kauṣītaki-Upaniṣad* I 2; *Śatapatha-Brāhmaṇa* 10.5.2.23).

49. *AN III 356: ...ye amataṃ dhātuṃ kāyena phusitvā viharanti ...*

50. Das Pāli-Wort hier ist: *atthapada*. Dieser Begriff könnte m.E. die beiden Bedeutungen haben, obwohl das CPD und PTSD von der zweiten Bedeutung auszugehen scheinen. Vgl. auch *athaveda*, *atthapaṭilābha*, *atthābhisamaya*, z.B. *AN II 46: durāsado duppasaho gambhīro duppadhamṣiṃ, atho atthe anatthe ca ubhayassa hoti kovido/anattham parivajjeti attham gaṇhāti paṇḍito, atthābhisamayā dhiro paṇḍito ti pavuccati//*.

51. *AN III 356: ... ye gambhīraṃ atthapadaṃ paññāya ativijja passanti ...*

52. *AN II 149 (162)* hat nach Akanuma eine chinesische Parallele, aber nicht die Stellen, aus denen diese Kombination von *dukkha* mit *vipassanā* und *sukha* mit *samādhi* hervorgeht, z.B. *AN II 150 (163)*; *II 154 (166-167)* und *II 155 (168)*. Die Konzept von 4 *pratipad/paṭipadā* kommt in *Śrāvaka-bhūmi* 190,8 ff.; *Abhidharmasamuccaya* 75,7 ff. (*Bhāṣya*: 90,6 ff.); *Abhidharmakośa* 382,6 ff. (*Bhāṣya*: 599,8 ff.) vor, aber nicht die oben erwähnte Kombination.

53. *Manorathapūraṇi III 140,23 ff.: asubhānupassī ti ādīni pana dukkhāya paṭipadāya dassanatham vuttāni, paṭhamajjhānādīni sukhāya. asubhādīni hi paṭikkūlārammaṇāni - tesu pana pakatiyā va sam-piyāyamaṇaṃ cittaṃ allīyati, tasmā tāni bhāvento dukkhāpaṭipadaṃ paṭipanno nāma hoti; paṭhamajjhānādīni paṇītasukhāni, tasmā tāni paṭipanno sukhāpaṭipadaṃ paṭipanno nāma hoti.*

54. *Papañcasūdanī II 286, 18 ff.:* "uppannā pi sukhā vedanā cittaṃ na pariyādāya tiṭṭhati bhāvitattā kāyassa, uppannā pi dukkhā vedanā cittaṃ na pariyādāya tiṭṭhati, bhāvitattā cittaṃ ti etha kāyabhāvanā vipassanā; cittaabhāvanā ca samādhi. vipassanā ca sukhassa paccanikā, dukkhassa āsannā. samādhi dukkhassa paccaniko, sukhassa āsanno. Kathaṃ? vipassanaṃ paṭṭhapetvā nisinnassa hi addhāne gacchante gacchante tattiha aggi-uttānaṃ viya hoti; kacchehi sedā muccanti; matthakato usumavatti-uttānaṃ viya hoti; cittaṃ haññati, vihaññati, vipphandati. evaṃ tāva (ettāvata) vipassanā sukhassa paccanikā, dukkhassa āsannā. uppanne pana kāyike vā cetasike vā dukkhe taṃ dukkhaṃ vikkambhervā (vikkambhīrvā) samāpatitiṃ samāpannassa samāpatikkhane dukkhaṃ dūrāpagataṃ hoti, anappaṃ sukhāṃ okkamati. evaṃ samādhi dukkhassa paccaniko, sukhassa āsanno. yathā vipassanā sukhassa paccanikā, dukkhassa āsannā, na tathā samādhi. yathā samādhi dukkhassa paccaniko, sukhassa āsanno, na tathā vipassanā. tena vuttaṃ: uppannā pi sukhā vedanā cittaṃ na pariyādāya tiṭṭhati bhāvitattā kāyassa, uppannā pi dukkhā vedanā cittaṃ na pariyādāya tiṭṭhati, bhāvitattā cittaṃ ti." [Wenn es im Sutta heißt:] "Das entstandene Glücksgefühl überwältigt den Geist nicht, da der Körper kultiviert [d.h. eingeübt] ist [und] das entstandene Gefühl des Leides überwältigt den Geist nicht, da der Geist kultiviert ist", bedeutet es hier: die Kultivierung des Körpers ist die "genaue Betrachtung" (*vipassanā*) und die Kultivierung des Geistes ist die "Versenkung / Sammlung" (*samādhi*). Die "genaue Betrachtung" ist dem Glück entgegengesetzt, nahe beim Leid. Die Versenkung ist dem Leid entgegengesetzt, nahe dem Glück. [Wenn man fragt:] Warum [ist es so]? Wenn der Übende sich hingesezt, und auf die "genaue Betrachtung" konzentriert hat, empfindet er, im Ablauf der Zeit, als hätte [er] Feuer gefangen. Der Schweiß tropft von den Achselhöhlen. Es ist, als wäre vom Kopf eine Hitzewelle entsprungen. [Sein] Geist ist niedergedrückt, niedergeschlagen und windet sich [kräftig]. Die "genaue Betrachtung" ist insofern dem Glück entgegengesetzt, nahe dem Leid. Wenn er, nachdem er das entstandene körperliche oder geistige Leid beseitigt hat, in die Versenkung eintritt, entfernt sich das Leid gleich in jenen Moment [unverzüglich. Und] ein großes Glück überkommt ihn. In dieser Weise ist die Versenkung dem Leid entgegengesetzt, nahe dem Glück. Wie die "genaue Betrachtung" dem Glück entgegengesetzt und nahe beim Leid ist,

so ist es die Versenkung nicht. Wie die Versenkung dem Leid entgegengesetzt und nahe dem Glück ist, so ist es die "genaue Betrachtung" nicht. Daher ist gesagt worden: "Das entstandene Glücksgefühl überwältigt den Geist nicht, da der Körper kultiviert, d.h. geübt ist; das entstandene Gefühl des Leides überwältigt den Geist nicht, da der Geist kultiviert ist."

55. MN III 217: *rūpānaṃ (saddānaṃ ...poṭṭhabbānaṃ) tveva aniccataṃ viditvā vipariṇānavirāga-nirodhaṃ: pubbe c' eva rūpā etarahi ca sabbe te aniccā dukkhā vipariṇāma dhammā ti evam etaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya passato uppajjati somanassaṃ; yaṃ evarūpaṃ somanassaṃ, idaṃ vuccati nekkhammanisitaṃ somanassaṃ; SN III 43: rūpassa (vedanāya... viññānassa) tveva bhikkhave aniccataṃ viditvā vipariṇāmaṃ virāgaṃ nirodhaṃ pubbe c' eva rūpā etarahi ca sabbe te aniccā dukkhā vipariṇāma dhammā ti evam etaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya passato ye sokaparideva-dukkhadomanassupāyāsā te pahīyanti, tesam pahānā na paritassati, aparitassaṃ sukhaṃ viharati, sukhaṃ viharaṃ bhikkhu tadaṅganiibbuto ti vuccati; Dh 373-4: suññāgāraṃ pavīṭṭhassa santacitassa bhikkhuno/ amānusi rañi hoti sammā dhammaṃ vipassato// yato yato sammasati khandhānaṃ udayavyayaṃ/ labhañi pītipāmojjaṃ amataṃ taṃ vijānataṃ// (= Udānavarga XXXII. 9-10: śunyāgāraṃ pravṛṣṭasya prahitāmsya bhikṣuṇaḥ/amānuṣā ratir bhavati samyag dharmāṃ vipaśyataḥ// yato yato samprṣṭati skandhānāṃ udayavyayaṃ/ prāmodyaṃ labhate tatra prītiyā sukhaṃ analpakam/ tataḥ prāmodyabahulaḥ smṛto bhikṣuḥ parivrajat//).*

56. AN II 157 f.

57. *Visuddhimagga* III 96.

58. III 121. Der *Visuddhimagga* spricht hauptsächlich von sechs Arten von Personen, die nach ihrem Wesen unterteilt sind. Die sind 1. der Begehrlichgeartete (*rāgacarita*), 2. der Ärgerlichgeartete (*dosa-carita*), 3. der Verblendetgeartete (*mohacarita*), 4. der Vertrauensvollgeartete (*saddhācarita*), 5. der Verständnisvollgeartete (*buddhicarita*) und 6. der Geistig-unruhig-Geartete. Für diejenigen, bei denen das Begehren, besonders sexueller Art (AN IV 46), stärker auftritt, wird die "Betrachtung der Widerwärtigen" empfohlen. Wer häufig vom Hass oder Übelwollen geplagt ist, sollte die vier *brahma-vihāras*, d.h. Wohlwollen, Mitleid, Freude und Gleichmut üben. Weiterhin sind für diese Ärgerlichgearteten Personen auch die vier Farben-*kaṣiṇas*, d.h. die vier Farben, Blau, Gelb, Weiß und Rot als Meditationsobjekte geeignet dargestellt. Für diejenige, die von ihrer Wesensart Verblendet oder geistig unruhig sind, schlägt der *Visuddhimagga* die "Betrachtung über Ein- und Ausatmung" vor. Die positiven "Vertrauensvollgearteten" sollen die sechs anussatis, d.h. "Betrachtung über den Buddha, seine Lehre, seine Gemeinde, eigenes gutes Verhalten, eigene Freigebigkeit und die Gottheiten" üben, während die Verständnisvollgearteten "Betrachtung über das Sterben bzw. Tod" (*marāṇānussati*), über "Frieden" (*upasamānussati*), die "Analytische gedankliche Zerlegung der 4 Elemente" (*catudhātuvavattihāna*) und die Vorstellung des Ekels hinsichtlich der Nahrung (*āhāre paṭikkūlasaññā*) kultivieren sollen.

59. SN V 200, MN I 453.

60. AN IV 46.

61. AN IV 358.

62. DN II 295 ff.

63. SN V 326: *ānāpānasatisamādhim sammāvadamanovadeyya ariyavihāroiti pi brahmavihāro iti pi tathāgatavihāri iti pi.*

64. SN V 321: *ayaṃ pi bhikkhave ānāpānasatisamādhī bhāvīto bahulīkato santo ceva paṇīto aseca-nako sukho ca vihāro uppannuppanne ca pāpake akusaledhamme thānaso antaradhāpeti vūpasameti.*
65. SN V 321.
66. MN I 243: *appānakam jhānam.*
67. SN V 317: *ahaṃ pi sudaṃ bhikkhave pubbeva sambodhā anabhisambuddho va samāno iminā vihārena bahulaṃ vihāraṃ viharato neva kāyo kīlāmatī nacakkhūni, anupādāya ca me āsavehi cittaṃ vimucci.*
68. *Papañcasūdanī* II 219,2: ...*pallaṅke ābhujitvā ānāpāne pariggahetvā paṭhamaṃ jhānaṃ nibbat-tesī; 291,14-15: siyā nu kho so maggo bodhāyā ti bhaveyya nu kho etaṃ ānāpānasati paṭhama-jjhānaṃ; 291,10-20: yaṃ taṃ ānāpānasatipaṭhamajjhānasukhaṃ ...*
69. SN V 311 ff. MN III 78 ff. Vgl. aber DN II 290.
70. SN V 326: ... *ye te bhikkhū sekhā appattamānasā anuttaraṃ yogakkhemaṃ paṭṭhayaṃānā viharanti, tesam ānāpānasatisamādhī bhāvīto bahulīkato āsavānaṃ khayāya saṃvattati ye ca kho te bhikkhave bhikkhū arahanto khīṇāsavā vusitavanto katakaraṇīyā ohitabhārā anuppattasādatthā pari-kkhiṇabhavasamyojanā sammadaññā vimuttā tesam ānāpānasatisamādhī bhāvīto bahulīkato diṭṭh' eva dhamme sukhavihārāya ceva saṃvattati satisampajaññāya ca.; SN V 340 f.: evaṃ bhāvīto kho bhikkhave ānāpānasatisamādhī evaṃ bahulīkato saṃyojanapahānāya ... anusayasamugghātāya ... addhānapariññāya ... āsavānaṃ khayāya saṃvattati. Vgl. auch SN V 317; 328 (= MN III 82).*
71. AN IV 358: ... *ānāpānasati bhāvetabbā vitakkūpacchedāya ... ; SN V 322: nāhaṃ mutṭhasatissa asaṃpajānassa ānāpānasatisamādhībhāvanam vadāmi; SN V 316: ānāpānasatisamādhissa bhikkhave bhāvītattā bahulīkatattā neva kāyassa iñjitattaṃ vā hoti phanditattaṃ vā na cittassa iñjitattaṃ vā hoti phanditattaṃ. Vgl. auch MN I 424: carimakā assāsapassāsā ... te pi viditā va nirujjhati no aviditā.*