

## Die Auflösung der fünf Fesseln

### Tugendsätze – Sinneszügelung – Klares Bewusstsein

Wie aber, Vāsettho, ist der Mönch tüchtig in **Tugend**?

**[Rechtes Handeln]** Da hat, Vāsettho, der Mönch Lebendiges umzubringen verworfen, Lebendiges umzubringen liegt ihm fern ohne Stock, ohne Schwert, fühlbar, voll Teilnahme, hegt er zu allen lebenden Wesen Liebe und Mitleid. Das eben gilt ihm als Tugend.

Nichtgegebenes zu nehmen hat er verworfen, vom Nehmen des Nichtgegebenen hält er sich fern: Gegebenes nimmt er, Gegebenes wartet er ab, nicht diebisch gesinnt, rein gewordenen Herzens. Das eben gilt ihm als Tugend.

Die Unkeuschheit hat er verworfen, keusch lebt er: fern zieht er hin, entraten der Paarung, dem gemeinen Gesetze. Das eben gilt ihm als Tugend.

**[Rechte Rede]** Lüge hat er verworfen, von Lüge hält er sich fern die Wahrheit spricht er, der Wahrheit ist er ergeben, standhaft, vertrauenswürdig, kein Heuchler und Schmeichler der Welt. Das eben gilt ihm als Tugend.

Das Ausrichten hat er verworfen, vom Ausrichten hält er sich fern: was er hier gehört hat erzählt dort nicht wieder um jene zu entzweien, und was er dort gehört hat erzählt er hier nicht wieder um diese zu entzweien; so einigt er Entzweite, festigt Verbundene, Eintracht macht ihn froh, Eintracht freut ihn, Eintracht beglückt ihn, Eintracht fördernde Worte spricht er. Das eben gilt ihm als Tugend. Barsche Worte hat er verworfen, von barschen Worten hält er sich fern: Worte, die frei von Schimpf sind, dem Ohre wohltuend, liebevoll, zum Herzen dringend, höflich, viele erfreuend, viele erhebend, solche Worte spricht er. Das eben gilt ihm als Tugend.

Plappern und Plaudern hat er verworfen, von Plappern und Plaudern hält er sich fern: zur rechten Zeit spricht er, den Tatsachen gemäß, auf den Sinn bedacht, der Lehre und Ordnung getreu, seine Rede ist reich an Inhalt, gelegentlich mit Gleichnissen geschmückt, klar und bestimmt, ihrem Gegenstande angemessen. Das eben gilt ihm als Tugend.

(„Heimlich keine Rede führen, öffentlich keine flüsternde Sprache“: das ist gesagt worden; und warum ist das gesagt worden? Wer da, ihr Mönche, von einer heimlichen Rede weiß, dass sie unwahr, unecht, unheilsam ist, soll diese heimliche Rede gewiss nicht sagen. Weiß man aber von einer heimlichen Rede, dass sie wahr und echt und unheilsam ist, soll man eben bestrebt sein, sie nicht zu sagen. Weiß man dagegen von einer heimlichen Rede, dass sie wahr und echt und heilsam ist, mag man da die Zeit ermesen, diese heimliche Rede zu sagen. Wer da, ihr Mönche, von öffentlichem Geflüster weiß, dass es unwahr, unecht, unheilsam ist, soll dieses öffentliche Geflüster gewiss nicht sagen. Weiß man aber von einem öffentlichen Geflüster, dass es wahr und echt und unheilsam ist, soll man eben bestrebt sein, es nicht zu sagen. Weiß man dagegen von einem öffentlichen Geflüster, dass es wahr und echt und heilsam ist, mag man da die Zeit ermesen, dieses öffentliche Geflüster zu sagen. „Heimlich keine Rede führen, öffentlich keine flüsternde Sprache“: wurde das gesagt, so war es darum gesagt.

„Und ohne sich zu eilen reden und nicht eifertig“: das ist gesagt worden; und warum ist das gesagt worden? Wer da, ihr Mönche, in Eile redet, wird körperlich müde, geistig matt, die Stimme versagt, die Kehle wird heiser: undeutlich ist und unverständlich des Eifertigen Rede. Wer da, ihr Mönche, ohne Eile redet, wird nicht körperlich müde, nicht geistig matt, die Stimme versagt nicht, die Kehle wird nicht heiser: deutlich ist und verständlich die Rede dessen, der nicht eilt. „Und ohne sich zu eilen reden und nicht eifertig“: wurde das gesagt, so war es darum gesagt. *MAJJHIMA NIKAYA XIV.9*)

**[Rechter Lebenserwerb]** Sämereien und Pflanzungen anzulegen hat er verschmäht. Einmal des Tags nimmt er Nahrung zu sich, nachts ist er nüchtern, fern liegt es ihm zur Unzeit zu essen. Von Tanz, Gesang, Spiel, Schaustellungen hält er sich fern. Kränze, Wohlgerüche, Salben, Schmuck, Zierat, Putz weist er ab. Hohe, prächtige Lagerstätten verschmäht er. Gold und Silber nimmt er nicht an. Rohes Getreide nimmt er nicht an. Rohes Fleisch nimmt er nicht an. Frauen und Mädchen nimmt er nicht an. Diener und Dienerinnen nimmt er nicht an. Ziegen und Schafe nimmt er nicht an. Hühner und Schweine nimmt er nicht an. Elefanten, Rinder und Rosse nimmt er nicht an. Haus und Feld nimmt er nicht an. Botschaften,

Sendungen, Aufträge übernimmt er nicht. Von Kauf und Verkauf hält er sich fern. Von falschem Maß und Gewicht hält er sich fern. Von den schiefen Wegen der Bestechung, Täuschung, Niedertracht hält er sich fern. Von Raufereien, Schlägereien, Handeln, vom Rauben, Plündern und Zwingen hält er sich fern. Das eben gilt ihm als Tugend.

Ein solcher Mönch nun, Vaisettho, also tüchtig in Tugend, kann nicht irgendwoher noch Gefahr erspähn, weil er tüchtig gerüstet ist. Gleichwie etwa, Vāsettho, ein gesalbter Kriegerfürst, wann er den Feind niedergestreckt hat, nicht irgendwoher noch Gefahr erspähn kann, weil er ja tapfer gegenübersteht ebenso auch, Vāsettho, kann der Mönch, also tüchtig in Tugend, nicht irgendwoher noch Gefahr erspähn, weil er ja tüchtig gerüstet ist.

Durch die Erfüllung dieser heiligen Tugendsatzung empfindet er ein inneres fleckenloses Glück. Also ist der Mönch, Vāsettho, tüchtig in Tugend.

---

Wie aber, Vāsettho, hütet der Mönch die Tore der **Sinne**?

Hat da, Vāsettho, der Mönch mit dem Gesichte eine Form erblickt, so fasst er keine Neigung, fasst keine Absicht. Da Begierde und Missmut, böse und schlechte Gedanken gar bald den überwältigen, der unbewachten Gesichtes verweilt, befließigt er sich dieser Bewachung, er hütet das Gesicht, er wacht eifrig über das Gesicht.

Hat er mit dem Gehöre einen Ton gehört, hat er mit dem Geruche einen Duft gerochen, hat er mit dem Geschmacke einen Saft geschmeckt, hat er mit dem Getaste eine Tastung getastet, hat er mit dem Gedenken ein Ding erkannt, so fasst er keine Neigung, fasst keine Absicht. Da Begierde und Missmut, böse und schlechte Gedanken gar bald den überwältigen, der unbewachten Gedenkens verweilt, befließigt er sich dieser Bewachung, er hütet das Gedenken, er wacht eifrig über das Gedenken.

Durch die Erfüllung dieser heiligen Sinnenzügelung empfindet er ein inneres ungetrübtes Glück. Also hütet, Vāsettho, der Mönch die Tore der Sinne.

Wie aber, Vāsettho, ist der Mönch mit **klarem Bewusstsein** gewappnet?

Da ist, Vāsettho, der Mönch klar bewusst beim Kommen und Gehn, klar bewusst beim Hinblicken und Wegblicken, klar bewusst regt und bewegt er sich, klar bewusst trägt er des Ordens Gewand und Almosenschale, klar bewusst isst er und trinkt er, kaut er und schmeckt er, klar bewusst entleert er Kot und Harn, klar bewusst geht er und steht er und sitzt er, schläft er ein, wacht er auf, spricht er und schweigt er.

Also ist, Vāsettho, der Mönch mit klarem Bewusstsein gewappnet.

DIGHA NIKĀYA I.13

---

Treu dieser heiligen Tugendsatzung, treu dieser heiligen Sinnenzügelung, treu dieser heiligen klaren Einsicht sucht er einen abgelegenen Ruheplatz auf, einen Hain, den Fuß eines Baumes, eine Felsengrotte, eine Bergesgruft, einen Friedhof, die Waldesmitte, ein Streulager in der offenen Ebene. Nach dem Mahle, wenn er vom Almosengange zurückgekehrt ist, setzt er sich mit verschränkten Beinen nieder, den Körper gerade aufgerichtet, und pflegt der Einsicht. Er hat *weltliche Begierde* verworfen und verweilt begierdelosen Gemütes, von Begierde läutert er sein Herz. *Gehässigkeit* hat er verworfen, hasslosen Gemütes verweilt er, voll Liebe und Mitleid zu allen lebenden Wesen läutert er sein Herz von Gehässigkeit. *Matte Müde* hat er verworfen, von matter Müde ist er frei; das Licht liebend, einsichtig, klar bewusst, läutert er sein Herz von matter Müde. *Stolzen Unmut* hat er verworfen, er ist frei von Stolz; innig beruhigten Gemütes läutert er sein Herz von stolzem Unmut. Das *Schwanken* hat er verworfen, der Ungewissheit ist er entronnen; er zweifelt nicht am Guten, vom Schwanken läutert er sein Herz.

Er hat nun diese **fünf Fesseln** aufgehoben, hat die Schlacken des Gemütes kennengelernt, die lähmenden; gar fern von Begierden, fern von unheilsamen Dingen lebt er in sinnend gedenkender ruhegeborener seliger Heiterkeit, in der Weihe der ersten Schauung.

MAJJHIMA NIKĀYA III.7