

Der zur Leidensauflösung führende Pfad

Was ist aber, ihr Mönche, die heilige Wahrheit von dem zur Leidensauflösung führenden Pfade?

Dieser **heilige achtfältige Weg** ist es, der zur Leidensauflösung führende Pfad, nämlich: *rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebenserwerb, rechte Anstrengung, rechte Einsicht* (Achtsamkeit), *rechte Vertiefung* (Sammlung).¹

Was ist nun *rechte Erkenntnis*? Das Leiden kennen, ihr Mönche, die Entwicklung des Leidens kennen, die Auflösung des Leidens kennen, den zur Auflösung des Leidens führenden Pfad kennen: das nennt man, ihr Mönche, rechte Erkenntnis.

Was ist nun *rechte Gesinnung*? Entsagung sinnen, keinen Groll hegen, keine Wut hegen das nennt man, ihr Mönche, rechte Gesinnung.

Was ist nun *rechte Rede*? Lüge vermeiden, Verleumdung vermeiden, barsche Worte vermeiden, Geschwätz vermeiden das nennt man, ihr Mönche, rechte Rede.

Was ist nun *rechtes Handeln*? Lebendiges umzubringen vermeiden, Nichtgegebenes zu nehmen vermeiden, Ausschweifung zu begehen vermeiden: das nennt man, ihr Mönche, rechtes Handeln.

Was ist nun *rechter Lebenserwerb*? Da hat der heilige Jünger falschen Lebenserwerb verlassen und fristet sein Leben auf rechte Weise: das nennt man, ihr Mönche, rechter Lebenserwerb.

Was ist nun, ihr Mönche, *rechte Anstrengung*? [Anm.: **Es folgen die „vier gewaltigen Kämpfe“**] Da weckt der Mönch seinen Willen, dass er unaufgestiegene üble, unheilsame Dinge nicht aufsteigen lasse, er müht sich darum, mutig bestrebt, rüstet das Herz, macht es kampfbereit; weckt seinen Willen, dass er aufgestiegene üble, unheilsame Dinge vertreibe, er müht sich darum,

mutig bestrebt, rüstet das Herz, macht es kampfbereit;

weckt seinen Willen, dass er unaufgestiegene heilsame Dinge aufsteigen lasse, er müht sich darum, mutig bestrebt, rüstet das Herz, macht es kampfbereit;

weckt seinen Willen, dass er aufgestiegene heilsame Dinge sich festigen, nicht lockern, weiterentwickeln, erschließen, entfalten, erfüllen lasse, er müht sich darum, mutig bestrebt, rüstet das Herz, macht es kampfbereit: das nennt man, ihr Mönche, rechte Anstrengung.

Was ist nun, ihr Mönche, *rechte Einsicht*? [Anm.: **Es folgen die „vier Pfeiler der Einsicht“**] Da wacht der Mönch beim Körper über den Körper, unermüdlich, klaren Sinnes, einsichtig, nach Überwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns;

wacht bei den Gefühlen über die Gefühle, unermüdlich, klaren Sinnes, einsichtig, nach Überwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns;

wacht bei der Gemütsverfassung über die Gemütsverfassung, unermüdlich, klaren Sinnes, einsichtig, nach Überwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns²;

wacht bei den Geistobjekten über die Geistobjekte, unermüdlich, klaren Sinnes, einsichtig, nach Überwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns: das nennt man rechte Einsicht.

Was ist nun, ihr Mönche, *rechte Vertiefung*? Da weilt der Mönch, gar fern von Begierden, fern von unheilsamen Dingen, in sinnend gedenkender ruhegeborener seliger Verzückung, in der Weihe der ersten Schauung.

Nach Vollendung des Sinnens und Gedenkens erwirkt er die innere Meeresstille, die Einheit des Bewusstseins, die von sinnen, von gedenken freie, in der Einigung geborene selige Verzückung, die Weihe der zweiten Schauung.

In heiterer Ruhe verweilt er gleichmütig, einsichtig, klar bewusst, ein Glück empfindet er im Körper, von dem die Heiligen sagen: ‚Der gleichmütig Einsichtige lebt beglückt‘; so erwirkt er die Weihe der dritten Schauung.

¹ Rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebenserwerb bilden den Teil der *Tugend*; Rechte Anstrengung, rechte Einsicht, rechte Vertiefung bilden den Teil der *Vertiefung*; rechte Erkenntnis und rechte Gesinnung bilden den Teil der *Weisheit*. (Mittlere Lehrreden 44)

² Anm.: Zur Verdeutlichung dazu, wie man bei und über zB die Gefühle und die Gemütsverfassung wacht, folgt die genauere Anweisung von Buddha zum Schluss

Nach Verwerfung der Freuden und Leiden, nach Vernichtung des einstigen Frohsinns und Trübsinns erwirkt er die Weihe der leidlosen, freudlosen, gleichmütig einsichtigen vollkommenen Reine, die vierte Schauung.
Das nennt man rechte Sammlung.

Das heißt man, ihr Mönche, heilige Wahrheit von dem zur Leidensauflösung führenden Pfade.

Als Verdeutlichung zu den vier Pfeilern der Einsicht:

Wie aber, ihr Mönche, wacht der Mönch bei den Gefühlen über das Gefühl?

Wenn der Mönch ein angenehmes Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ein angenehmes Gefühl empfinde ich.‘

Wenn der Mönch ein unangenehmes Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ein unangenehmes Gefühl empfinde ich.‘

Wenn der Mönch ein weder angenehmes noch unangenehmes Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ein weder angenehmes noch unangenehmes Gefühl empfinde ich.‘

Wenn der Mönch ein mit den Sinnen verbundenen³ angenehmes Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ein mit den Sinnen verbundenes angenehmes Gefühl empfinde ich.‘

Wenn der Mönch ein nicht mit den Sinnen verbundenen⁴ angenehmes Gefühl empfindet, weiß

er: ‚Ein nicht mit den Sinnen verbundenes angenehmes Gefühl empfinde ich.‘

Wenn der Mönch ein mit den Sinnen verbundenes unangenehmes Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ein mit den Sinnen verbundenes unangenehmes Gefühl empfinde ich.‘

Wenn der Mönch ein nicht mit den Sinnen verbundenes unangenehmes Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ein nicht mit den Sinnen verbundenes unangenehmes Gefühl empfinde ich.‘

Wenn der Mönch ein mit den Sinnen verbundenes weder angenehmes noch unangenehmes Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ein mit den Sinnen verbundenes weder angenehmes noch unangenehmes Gefühl empfinde ich.‘

Wenn der Mönch ein nicht mit den Sinnen verbundenes weder angenehmes noch unangenehmes Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ein nicht mit den Sinnen verbundenes weder angenehmes noch unangenehmes Gefühl empfinde ich.‘

So wacht er nach innen bei den Gefühlen über das Gefühl, so wacht er nach außen bei den Gefühlen über das Gefühl, nach innen und außen wacht er bei den Gefühlen über das Gefühl.

Er gewahrt wie die Gefühle entstehen, gewahrt wie die Gefühle vergehen, gewahrt wie die Gefühle entstehen und vergehen. ‚Das Gefühl ist da‘: diese Einsicht ist ihm nun gegenwärtig, soweit sie eben zum Wissen taugt, zur Besinnung taugt; und uneingepflanzt verharrt er, und nirgends in der Welt ist er angehangen.

So aber, ihr Mönche, wacht der Mönch bei den Gefühlen über das Gefühl.

Wie aber, ihr Mönche, wacht der Mönch bei der Gemütsverfassung über die Gemütsverfassung?

Da weiß der Mönch, wenn sein Gemüt gierhaft ist: ‚Mein Gemüt ist gierhaft‘, wenn sein Gemüt gierlos ist: ‚Mein Gemüt ist gierlos‘,

wenn sein Gemüt hasserfüllt ist: ‚Mein Gemüt ist hasserfüllt‘, wenn sein Gemüt hasslos ist: ‚Mein Gemüt ist hasslos‘,

Man sieht, bei Buddha bleibt kaum etwas unanalysiert, und es ist fast nicht möglich, eine kurze und zugleich umfassende Darstellung seiner Lehre zu geben...

³ Anm.: auch „weltliches Gefühl“

⁴ Anm.: auch „überweltliches Gefühl“; so sagt Buddha über die Freude, die auf Entsagung beruht: „Wenn man, indem man die Vergänglichkeit, Veränderlichkeit, das Verschwinden und Aufhören von Formen kennt, mit angemessener Weisheit sieht, dass sowohl frühere als auch gegenwärtige Formen alle vergänglich, leidvoll und der Veränderung unterworfen sind, dann steigt Freude auf. Solche Freude wird Freude, die auf Entsagung beruht, genannt.“

Ebenso gibt es hier eine (unangenehme) mit der Entsagung verbundene Traurigkeit, die aus der Sehnsucht nach der höchsten Erlösung entspringt, wenn man sich fragt: „Wann werde ich jenes Gebiet betreten und darin verweilen, das die Edlen jetzt betreten...?“ (Mittlere Lehrreden 137)

wenn sein Gemüt verblendet ist: ‚Mein Gemüt ist verblendet‘, wenn sein Gemüt unverblendet ist: ‚Mein Gemüt ist unverblendet‘,

wenn sein Gemüt konzentriert ist: ‚Mein Gemüt ist konzentriert‘, wenn sein Gemüt zerstreut ist: ‚Mein Gemüt ist zerstreut‘,

wenn sein Gemüt allumfassend ist: ‚Mein Gemüt ist allumfassend‘, wenn sein Gemüt nicht allumfassend ist: ‚Mein Gemüt ist nicht allumfassend‘,

wenn sein Gemüt weltlich ist: ‚Mein Gemüt ist weltlich‘, wenn sein Gemüt edel ist: ‚Mein Gemüt ist edel‘,

wenn sein Gemüt gesammelt ist: ‚Mein Gemüt ist gesammelt‘, wenn sein Gemüt abgelenkt ist: ‚Mein Gemüt ist abgelenkt‘,

wenn sein Gemüt befreit ist: ‚Mein Gemüt ist befreit‘, wenn sein Gemüt unbefreit ist: ‚Mein Gemüt ist unbefreit.‘

So wacht er nach innen bei der Gemütsverfassung über die Gemütsverfassung, so wacht er nach außen bei der Gemütsverfassung über die Gemütsverfassung, nach innen und außen wacht er bei der Gemütsverfassung über die Gemütsverfassung. Er beobachtet wie die Gemütsverfassung entsteht, beobachtet wie die Gemütsverfassung vergeht, beobachtet wie die Gemütsverfassung entsteht und vergeht. ‚Eine Gemütsverfassung ist da‘: diese Einsicht ist ihm nun gegenwärtig, soweit sie eben zum Wissen taugt, zur Besinnung taugt; und uneingepflanzt verharrt er, und nirgends in der Welt ist er angehangen.

So aber, ihr Mönche, wacht der Mönch bei der Gemütsverfassung über die Gemütsverfassung.

BUDDHA

LÄNGERE LEHRREDEN 22

(DIGHA NIKĀYA II.9)

