

Die 4 Edlen Wahrheiten

*Gautama Buddhas Abhandlung über das Leiden und die Leidensauflösung,
ergänzt mit systematischen Kommentaren aus dem Visuddhi Magga*

1) Die heilige Wahrheit vom Leiden

Was ist aber, ihr Mönche, die heilige Wahrheit vom Leiden?

Geburt ist Leiden,
Alter ist Leiden,
Krankheit ist Leiden,
Sterben ist Leiden,
Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und *Verzweiflung* sind Leiden,
mit *Unliebem verbunden* sein ist Leiden,
von *Liebem getrennt* sein ist Leiden,
was man *begehrt nicht erlangen*, das ist Leiden,

kurz gesagt: die fünf Daseinsgruppen sind Leiden.

Was ist nun die *Geburt*? Der jeweiligen Wesen in jeweilig wesender Gattung Geburt, Gebärgung, Bildung, Keimung, Empfängnis, das Erscheinen der Teile, das Ergreifen der Gebiete: das nennt man, ihr Mönche, Geburt.

Wozu der vielen Worte noch? Wo immer Leiden hier Besteht in irgend einer Form, kann da wohl irgend wann Solch Leid entsteh'n ohne Geburt? Drum hat der weiße Herr Als Allererstes die Geburt als Leiden dargetan.

Was ist aber das *Alter*? Der jeweiligen Wesen in jeweilig wesender Gattung altern und abnutzen, gebrechlich, grau und runzlig werden, der Kräfteverfall, das Abreifen der Sinne: das nennt man, ihr Mönche, Alter.

Sei's die Erschlaffung aller Glieder,
Verlust der Sinentätigkeit,
Das Hinschwinden der einst'gen Jugend,
Sei's der Verlust an Körperkraft,

Sei's dass die eigene Familie,
Das eig'ne Kind, die eig'ne Frau,
Den geistig schwachen Mann verhöhnt,

Sei's das er immer kind'scher: -
Was derart körperlich wie geistig
Der Sterbliche zu leiden hat,
All das durch's Alter ist bedingt.
Drum Alter als ein Leiden gilt.

Was ist nun das *Sterben*? Der jeweiligen Wesen in jeweilig wesender Gattung Hinschwund, Auflösung, Zersetzung, Untergang, Todessterben, Zeiterfüllung, das Zerfallen der Teile, das Verwesen der Leiche: das nennt man, ihr Mönche, Sterben.

Beim Bösen, seiner Tat bewusst,
Oder des Merkmals seiner Tat*,
beim Guten, der von den Geliebten
Die Trennung nicht ertragen kann:

Was immer da beim Sterbenden
An geist'gem Leiden auch besteht,
Und was an körperlichem Leid,
Unheilbar - unerträglichem,
Sei's die Zerreißung seiner Sehnen,
Sei's die Verletzung der Gelenke: -

Für alle diese Leiden bildet,
Die einz'ge Grundlage der Tod.
Und eben darum nennet man
Den Tod ein Leiden allerwärts.

* Im Moment des Sterbens erscheint im Geiste eine von einem während des Lebens begangene gute oder böse 'Tat' (kamma), oder irgend ein 'Abzeichen der Tat', oder ein 'Abzeichen der (künftigen) Daseinsfährte'

Was ist aber der *Kummer*? Was da bei solchem und solchem Verluste, den man erfährt, bei solchem und solchem Unglücke, das einen betrifft, Kummer, Kümmernis, Bekümmern, innerer Kummer, innere Verkümmern ist: das nennt man, ihr Mönche, Kummer.

Der Wesen Herz durchbohret da
Die Sorge wie ein gift'ger Pfeil;
Und heftig wie ein glüh'nder Pfeil
Die Sorge immer weiter brennt.

Sie ziehet nach sich Kränklichkeit,
Selbst Altern, Sterben und Verfall,
Und andre mannigfache Leiden,
Drum wird ein Leiden sie genannt.

Was ist nun der *Jammer*? Was da bei solchem und solchem Verluste, den man erfährt, bei solchem und solchem Unglücke, das einen betrifft, Klage und Jammer, Beklagen und Bejammern, Wehklage, Wehjammer ist: das nennt man, ihr Mönche, Jammer.

Getroffen von der Sorge Stachel klaget laut der Mensch,
Und dadurch dass ihm Kehle, Lipp' und Gaumen trocknen,
Das Leiden immer heftiger und unerträglich wird.
Drum hat die Klage der Erhabene ein Leid genannt.

Was ist nun der *Schmerz*? Was da körperlich schmerzhaft, körperlich unangenehm ist, durch körperhafte Berührung schmerzhaft, unangenehm empfunden wird: das nennt man, ihr Mönche, Schmerz.

Der Körperschmerz bedrückt den Menschen
Und rufet geist'gen Schmerz hervor.
Das ist der Grund, dass ganz besonders
Der Körperschmerz als Leiden gilt.

Was ist aber der *Gram*? Was da geistig schmerzhaft, geistig unangenehm ist, durch gedankenhafte Berührung schmerzhaft, unangenehm empfunden wird: das nennt man, ihr Mönche, Gram.

Weil sie das eig'ne Herz bedrückt,
Zu körperlichen Qualen führt,
Erklären die von Trübsal Freien
Die Trübsal als ein großes Leid.

Und was ist die *Verzweiflung*? Was da bei solchem und solchem Verluste, den man erfährt, bei solchem und solchem Unglücke, das einen betrifft, Verzagen und Verzweifeln, Verzagtsein und Verzweifeltsein ist: das nennt man, ihr Mönche, Verzweiflung.

Durch Brennen im Herzen und äußerste
Seelenbeklemmung
Zeugt Leid die Verzweiflung, und darum
als Leiden sie gilt.*

* Unter diesen Leidensformen nun mag man die 'Sorge' vergleichen mit der in einem Topfe auf schwachem Feuer gekochten Speise, die 'Verzweiflung' mit dem nach dem Überkochen übrigbleibenden Rest, der nicht überkochen kann und bis zum Auftrocknen im Topfe verbleibt.

Was ist nun mit *Unliebem verbunden* sein für Leiden? Was einem da an unerwünschten, unerfreulichen, unangenehmen Formen begegnet, an Tönen, Düften, Säften, Berührungen, Gedanken, oder was einem dabei unförderlich, unfreundlich, unsanft, unversöhnbar vorkommt; damit zusammen, vereinigt, vermengt und vermischt sein: das nennt man, ihr Mönche, mit Unliebem verbunden sein zu Leiden.

Wenn Unliebsames man erblickt,
Erst geist'ges Leiden sich erhebt;
Tritt jenes aber nah' heran,
Kommt's auch zu körperlichem Leid.

Weil beides Leid in solchem Umstand wurzelt,
Hat er, der Weise, ihn ein Leid genannt.
So sollte man versteh'n den Sinn der Worte:
'Mit Unliebem verbunden sein ist Leid'.

Was ist aber von *Liebem getrennt* sein für Leiden? Was einem da an erwünschten, erfreulichen, angenehmen Formen begegnet, an Tönen, Düften, Säften, Berührungen, Gedanken, oder was einem dabei förderlich, freundlich, sanft, versöhnbar vorkommt, als wie Mutter oder Vater, Bruder oder Schwester, Kinder, Freunde und Genossen, Verwandte und Sippen; davon gesondert, geschieden, entfernt und verlassen sein: das nennt man, ihr Mönche, von Liebem getrennt sein zu Leiden.

Durch Trennung von Schätzen und Sippe werden die
Toren vom Sorgenpfeile durchbohrt,
Und darum wird eben dieses Getrenntsein von Liebem als Leid aufgefasst.

Was ist nun was man *begehrt nicht erlangen* für Leiden? Die Wesen der Geburt unterworfen, kommt das Begehren an: 'O dass wir doch nicht der Geburt unterworfen wären, dass uns doch keine Geburt bevorstünde!'; aber das kann man durch Begehren nicht erreichen: das nun eben nicht erlangen, was man begehrt, ist Leiden.

Wenn dies und das, was sie begehren,
Den Wesen nicht erreichbar ist,
Befällt durch Gram gewirktes Leiden
Die Wesen hier in dieser Welt.

Weil dieses in dem Wunsche wurzelt
Nach dem was unerreichbar ist,
Drum gilt dem Siegreichen als Leiden
'Nicht das erlangen, was man wünscht'.

Die Wesen dem Alter, der Krankheit, dem Sterben, dem Kummer, Jammer, Schmerz, dem Gram, der Verzweiflung unterworfen, kommt das Begehren an: ‚O dass wir doch nicht dem Alter, der Krankheit, dem Sterben, dem Kummer, Jammer, Schmerz, dem Gram, der Verzweiflung unterworfen wären, dass uns doch kein Altern, Kranksein und Sterben, kein Kummer und Jammer und Schmerz, kein Gram und keine Verzweiflung bevorstünde!‘; aber das kann man durch Begehren nicht erreichen: das nun eben nicht erlangen, was man begehrt, ist Leiden.

Was sind aber kurz gesagt, die **fünf Daseinsgruppen für Leiden**?

Es ist da ein Stück Anhängen an den *Formen*, ein Stück Anhängen an den *Gefühlen*, ein Stück Anhängen an den *Wahrnehmungen*, ein Stück Anhängen an den *Geistesobjekten*, ein Stück Anhängen am *Bewusstsein*: das nennt man, ihr Mönche, kurz gesagt, die fünf Daseinsgruppen als Leiden.

Fernerhin, gleichwie das Feuer den Brennstoff ergreift, die Geschosse die Zielscheibe durchbohren, die Bremsen, Moskiten und andere Insekten den Körper der Kuh quälen, die Schnitter das Reisfeld mähen, die Räuber das Dorf plündern, genau so bedrängen jene Dinge wie Geburt usw. die fünf Anhaftungsgruppen. Gerade nämlich wie die Gräser, Schlingpflanzen u. dgl. auf dem Boden oder die Blüten, Früchte und Sprossen an den Bäumen entstehen, so treten jene Dinge in den Anhaftungsgruppen in Erscheinung.

Untersucht man nun somit auf solche mannigfache, Weise die Anhaftungsgruppen, so erkennt man, dass bloß diese das Leiden ausmachen. Nicht möglich aber ist es, selbst während vieler Zeitspannen, alle diese Leiden einzeln darzulegen und vollständig zu erklären. Um daher alle diese Leiden zu zeigen, fasste sie der Erhabene in den 5 Anhaftungsgruppen zusammen – genau so wie der Geschmack des ganzen Meerwassers ja schon in einem einzigen Tropfen Meerwasser enthalten ist – und erklärte (M.141): „Kurz gesagt, die fünf Anhaftungsgruppen sind Leiden“.

Das heißt man, ihr Mönche, heilige Wahrheit vom Leiden.

BUDDHA
LÄNGERE LEHRREDEN 22
(DIGHA NIKAYA II.9)

KLEINGEDRUCKTES AUS DEM KOMMENTAR
VISUDDHI MAGGA XVI



2) Die heilige Wahrheit von der Leidensentwicklung

Eine solche [Leibes-]Frucht, ihr Mönche, hegt die Mutter neun bis zehn Monate im Leibe, mit großer Angst, eine schwere Last. Eine solche Frucht gebiert die Mutter nach Verlauf von neun bis zehn Monaten, in großen Ängsten, die schwere Last. Dieses Kind nun entwickelt sich nach und nach, reift nach und nach heran und pflegt alle die Spiele und Übungen seiner Genossen, als wie Verstrecken und Fangen, Klettern und Springen, Schleudern, Wagenlenken, Bogenschießen. Dieser Knabe nun, ihr Mönche, hat sich allmählich entwi-

ckelt, ist allmählich reif geworden und lebt und webt im Genusse der **fünf Begehungen**:

- der durch das Auge ins Bewusstsein tretenden *Formen*, der ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden;
- der durch das Gehör ins Bewusstsein tretenden *Töne*, der ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden;
- der durch den Geruch ins Bewusstsein tretenden *Düfte*, der ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden;

- der durch den Geschmack ins Bewusstsein tretenden *Säfte*, der ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden;
- der durch das Getast ins Bewusstsein tretenden *Tastungen*, der ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden.

Erblickt er nun mit dem Auge eine Form

so verfolgt er die angenehmen Formen und verabscheut die unangenehmen, ohne Einsicht in das Wesen der Körperlichkeit verweilt er beschränkten Gemütes, und nicht gedenkt er, der Wahrheit gemäß, jener Gemüterlösung, Weisheitserlösung, wo seine bösen, schlechten Eigenschaften sich restlos auflösen. So fällt er der Befriedigung und Unbefriedigung anheim, und was für ein Gefühl er auch fühlt, ein freudiges oder leidiges oder weder freudig noch leidiges, dieses Gefühl hegt er und pflegt er und klammert sich daran. Während er das Gefühl hegt und pflegt und sich daran klammert erhebt sich in ihm Genügen: dieses Genügehen bei den Gefühlen, das ist Anhängen. Durch dieses Anhängen bedingt ist Werden, durch Werden bedingt Geburt, durch Geburt bedingt gehn Alter und Tod, Schmerz und Jammer, Leiden, Trübsal, Verzweiflung hervor, also kommt dieses gesamten Leidensstückes Entwicklung zustande.

*Hört er nun mit dem Gehöre einen Ton,
Riecht er nun mit dem Geruche einen Duft,
Schmeckt er nun mit dem Geschmacke einen Saft,
Tastet er nun mit dem Getaste eine Tastung,
Erkennt er nun mit dem Gedenken ein Ding,*

so verfolgt er die angenehmen Dinge und verabscheut die unangenehmen, ohne Einsicht in das Wesen der Körperlichkeit verweilt er beschränkten Gemütes, und nicht gedenkt er, der Wahrheit gemäß, jener Gemüterlösung, Weisheitserlösung, wo seine bösen, schlechten Eigenschaften sich restlos auflösen. So fällt er der Befriedigung und Unbefriedigung anheim, und was für ein Gefühl er auch fühlt, ein freudiges oder leidiges oder weder freudig noch leidiges, dieses Gefühl hegt er und pflegt er und klammert sich daran. Während er das Gefühl hegt und pflegt und sich daran klammert erhebt sich in ihm Genügen: dieses Genü-

gehabten bei den Gefühlen, das ist Anhängen. Durch dieses Anhängen bedingt ist Werden, durch Werden bedingt Geburt, durch Geburt bedingt gehn Alter und Tod, Schmerz und Jammer, Leiden, Trübsal, Verzweiflung hervor: also kommt dieses gesamten Leidensstückes Entwicklung zustande.

MAJJHIMA NIKAYA 38

Was ist aber, ihr Mönche, die heilige Wahrheit von der Leidensentwicklung?

Es ist dieser *Durst*, dieser Wiederdasein schaffende, der mit Freude und Begehren dene¹, überall Gefallen findende;

der Durst nach Sinnesgenuss,
der Daseinsdurst,
der Vernichtungsdurst.²

¹ *Anm.:* mit Lust und Gier zur Einheit verbundene

² *Anm.:* Das **sinnliche Begehren** dürstet nach Formen, Tönen, Düften, Geschmücken, Körpereindrücken und Geistobjekten.

Die beiden anderen Begehren entspringen aus den zwei verkehrten Ansichten des Persönlichkeitsglaubens (oder Ich-Wahns):

- Das **Daseinsbegehren** beruht auf der falschen Vorstellung, dass das, was wir ‚Persönlichkeit‘ nennen, *unabhängig* von den fünf Daseinsgruppen (Körper, Gefühle, etc.) existiere, und somit auch nach dem Tod ewig weiterbestehen würde. Da die Persönlichkeit jedoch etwas zusammengesetztes und entstandenes ist, muss sie irgendwann vergehen.

- Das **Vernichtungsbegehren** dagegen beruht auf der falschen Annahme, dass die Persönlichkeit *abhängig* von den fünf Daseinsgruppen ist, und somit nach dem körperlichen Tod gänzlich erlischt. Auch diese Sichtweise ist irrig, da wenn der Körper stirbt das Unbewusste weiterbesteht...

Der Buddha hingegen lehrt, dass es weder eine Persönlichkeit gibt, die nach dem Tode fortbesteht, noch auch eine Persönlichkeit, die beim Tode vernichtet wird, sondern dass ‚Persönlichkeit‘, ‚Ich‘, ‚Mensch‘ usw. lediglich konventionelle Bezeichnungen für etwas sind, das keine unabhängige Existenz aus sich selbst heraus hat. Diese *Leerheit* und *Unpersönlichkeit des Daseins* ist die Kernlehre des ganzen Buddhismus, die einzige spezifisch buddhistische Lehre, mit der das ganze buddhistische Lehrgebäude steht und fällt. Darum heißt es im Kommentar Visuddhi Magga (16.8.4.13):

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

Dieser Durst nun aber, ihr Mönche, woraus entsteht der und entwickelt sich, wo sucht er sich einzunisten und setzt sich fest? Was in der Welt lieb erscheint, angenehm erscheint, daraus entsteht dieser Durst und entwickelt sich, da sucht er sich einzunisten und setzt sich fest. Was aber in der Welt erscheint lieb, erscheint angenehm? Das *Auge* in der Welt erscheint lieb, erscheint angenehm, daraus entsteht dieser Durst und entwickelt sich, da sucht er sich einzunisten und setzt sich fest. Das *Gehör*, der *Geruch*, der *Geschmack*, das *Getast*, das *Gedenken* in der Welt erscheint lieb, erscheint angenehm, daraus entsteht dieser Durst und entwickelt sich, da sucht er sich einzunisten und setzt sich fest.

Die *Formen* in der Welt erscheinen lieb, erscheinen angenehm, daraus entsteht dieser Durst und entwickelt sich, da sucht er sich einzunisten und setzt sich fest. Die Töne, die Düfte, die Säfte, die Tastungen, die Gedanken in der Welt erscheinen lieb, erscheinen angenehm, daraus entsteht dieser Durst und entwickelt sich, da sucht er sich einzunisten und setzt sich fest.

Das *Sehbewusstsein* in der Welt erscheint lieb, erscheint angenehm, daraus entsteht dieser Durst und entwickelt sich, da sucht er sich einzunisten und setzt sich fest. Das Hörbewusstsein, das Riechbewusstsein, das Schmeckbewusstsein, das Tastbewusstsein, das Denkbewusstsein in der Welt erscheint lieb, erscheint angenehm, daraus entsteht dieser Durst und entwickelt sich, da sucht er sich einzunisten und setzt sich fest.

Die *Sehberührung*, die Hörberührung, die Riechberührung, die Schmeckberührung, die Tastberührung, die Denkberührung in der Welt erscheint lieb, erscheint angenehm, daraus entsteht dieser Durst und entwickelt sich, da sucht er sich einzunisten und setzt sich fest.

Durch Sehberührung erzeugtes Gefühl in der Welt erscheint lieb, erscheint angenehm, durch Hörberührung erzeugtes Gefühl, durch Riechberührung erzeugtes Gefühl, durch Schmeckberührung erzeugtes Gefühl, durch Tastberührung erzeugtes Gefühl, durch Denkberührung erzeugtes Gefühl in der Welt erscheint lieb, erscheint angenehm, daraus entsteht dieser Durst und entwickelt sich, da sucht er sich einzunisten und setzt sich fest.

Formwahrnehmung in der Welt erscheint lieb, erscheint angenehm, Hörwahrnehmung, Riechwahrnehmung, Schmeckwahrnehmung, Tastwahrnehmung, Denkwahrnehmung in der Welt

erscheint lieb, erscheint angenehm, daraus entsteht dieser Durst und entwickelt sich, da sucht er sich einzunisten und setzt sich fest.

Formen verstehen in der Welt erscheint lieb, erscheint angenehm, Töne verstehen, Düfte verstehen, Säfte verstehen, Tastungen verstehen, Gedanken verstehen in der Welt erscheint lieb, erscheint angenehm, daraus entsteht dieser Durst und entwickelt sich, da sucht er sich einzunisten und setzt sich fest.

Formen erdürsten in der Welt erscheint lieb, erscheint angenehm, Töne erdürsten, Düfte erdürsten, Säfte erdürsten, Tastungen erdürsten, Gedanken erdürsten in der Welt erscheint lieb, erscheint angenehm, daraus entsteht dieser Durst und entwickelt sich, da sucht er sich einzunisten und setzt sich fest.

Formen überlegen in der Welt erscheint lieb, erscheint angenehm, Töne überlegen, Düfte überlegen, Säfte überlegen, Tastungen überlegen, Gedanken überlegen in der Welt erscheint lieb, erscheint angenehm, daraus entsteht dieser Durst und entwickelt sich, da sucht er sich einzunisten und setzt sich fest.

Formen erwägen in der Welt erscheint lieb, erscheint angenehm, Töne erwägen, Düfte erwägen, Säfte erwägen, Tastungen erwägen, Gedanken erwägen in der Welt erscheint lieb, erscheint angenehm, daraus entsteht dieser Durst und entwickelt sich, da sucht er sich einzunisten und setzt sich fest.

Das heißt man, ihr Mönche, heilige Wahrheit von der Leidensentwicklung.

BUDDHA

LÄNGERE LEHRREDEN 22
(DIGHA NIKĀYA II.9)



3) Die heilige Wahrheit von der Leidensauflösung

Was ist aber, ihr Mönche, die heilige Wahrheit von der Leidensauflösung?

Es ist eben dieses Durstes vollkommen restlose Auflösung, ihn abstoßen, austreiben, fällen, vertilgen.³

Dieser Durst nun aber, ihr Mönche, woraus wird der aufgehoben und vertrieben, wo aufgelöst und zerstört?

Was in der Welt lieb erscheint, angenehm erscheint, daraus wird dieser Durst aufgehoben und vertrieben, da wird er aufgelöst und zerstört. Was aber in der Welt erscheint lieb, erscheint angenehm? *Das Auge* in der Welt erscheint lieb, erscheint angenehm, daraus wird dieser Durst aufgehoben und vertrieben, da wird er aufgelöst und zerstört. Das Gehör, der Geruch, der Geschmack, das Getast, das Gedenken in der Welt erscheint lieb, erscheint angenehm, daraus wird dieser Durst aufgehoben und vertrieben, da wird er aufgelöst und zerstört.

³ *Anm.:* In der Darstellung von der Leidens Erlöschung wird in den Worten „Was da eben hinsichtlich jenes Begehrens usw.“ die Aufhebung der Entstehungsursache gelehrt. Und wieso? Weil eben durch Aufhebung der Entstehungsursache die Leidens Erlöschung bedingt ist. Denn durch Aufhebung der Entstehungsursache schwindet das Leiden, nicht anders. Darum heißt es (Dhp. 338):

„Gleichwie, wenn unversehrt und stark die Wurzel ist,
Der abgehau'ne Baum von neuem wieder wächst,
Genau so steigt, wenn nicht entwurzelt ist die Gier,
Von neuem immer wieder dieses Leiden auf.“

Weil somit durch Aufhebung der Entstehungsursache das Leiden zum schwinden kommt, darum hat eben der Erhabene die Erlöschung des Leidens durch Aufhebung der Entstehungsursache gelehrt.

Den Löwen gleich, wahrlich, handeln die Vollendeten: Während sie das Leiden zur Aufhebung bringen und die Leidensaufhebung verkünden, befassen sie sich mit der Ursache, nicht mit der Wirkung. Wie Hunde aber handeln die Andersgläubigen: Während sie das Leiden zur Aufhebung bringen und die Leidensaufhebung verkünden, befassen sie sich nicht mit der Ursache, sondern mit der Wirkung, indem sie die Übung der Selbstkasteiung lehren. Auf diese Weise hat man den Sinn der Lehre aufzufassen, dass nämlich durch Aufhebung der Entstehungsursache die Erlöschung des Leidens bedingt ist. (*Visuddhi Magga* 16)

Die Formen in der Welt erscheinen lieb, erscheinen angenehm, daraus wird dieser Durst aufgehoben und vertrieben, da wird er aufgelöst und zerstört. Die Töne, die Düfte, die Säfte, die Tastungen, die Gedanken in der Welt erscheinen lieb, erscheinen angenehm, daraus wird dieser Durst aufgehoben und vertrieben, da wird er aufgelöst und zerstört.

Das Sehbewusstsein in der Welt erscheint lieb, erscheint angenehm, daraus wird dieser Durst aufgehoben und vertrieben, da wird er aufgelöst und zerstört. Das Hörbewusstsein, das Riechbewusstsein, das Schmeckbewusstsein, das Tastbewusstsein, das Denkbewusstsein in der Welt erscheint lieb, erscheint angenehm, daraus wird dieser Durst aufgehoben und vertrieben, da wird er aufgelöst und zerstört.

Die Sehberührung, die Hörberührung, die Riechberührung, die Schmeckberührung, die Tastberührung, die Denkberührung in der Welt erscheint lieb, erscheint angenehm, daraus wird dieser Durst aufgehoben und vertrieben, da wird er aufgelöst und zerstört. Durch Sehberührung erzeugtes Gefühl in der Welt erscheint lieb, erscheint angenehm, durch Hörberührung erzeugtes Gefühl, durch Riechberührung erzeugtes Gefühl, durch Schmeckberührung erzeugtes Gefühl, durch Tastberührung erzeugtes Gefühl, durch Denkberührung erzeugtes Gefühl in der Welt erscheint lieb, erscheint angenehm, daraus wird dieser Durst aufgehoben und vertrieben, da wird er aufgelöst und zerstört.

Formwahrnehmung in der Welt erscheint lieb, erscheint angenehm, Hörwahrnehmung, Riechwahrnehmung, Schmeckwahrnehmung, Tastwahrnehmung, Denkwahrnehmung in der Welt erscheint lieb, erscheint angenehm, daraus wird dieser Durst aufgehoben und vertrieben, da wird er aufgelöst und zerstört.

Formen verstehen in der Welt erscheint lieb, erscheint angenehm, Töne verstehen, Düfte verstehen, Säfte verstehen, Tastungen verstehen, Gedanken verstehen in der Welt erscheint lieb, erscheint angenehm, daraus wird dieser Durst aufgehoben und vertrieben, da wird er aufgelöst und zerstört.

Formen erdürsten in der Welt erscheint lieb, erscheint angenehm, Töne erdürsten, Düfte erdürsten, Säfte erdürsten, Tastungen erdürsten, Gedanken erdürsten in der Welt erscheint lieb, erscheint angenehm, daraus wird dieser Durst

aufgehoben und vertrieben, da wird er aufgelöst und zerstört.

Formen überlegen in der Welt erscheint lieb, erscheint angenehm, Töne überlegen, Düfte überlegen, Säfte überlegen, Tastungen überlegen, Gedanken überlegen in der Welt erscheint lieb, erscheint angenehm, daraus wird dieser Durst aufgehoben und vertrieben, da wird er aufgelöst und zerstört.

Formen erwägen in der Welt erscheint lieb, erscheint angenehm, Töne erwägen, Düfte erwägen, Säfte erwägen, Tastungen erwägen, Gedanken erwägen in der Welt erscheint lieb, erscheint angenehm, daraus wird dieser Durst aufgehoben und vertrieben, da wird er aufgelöst und zerstört.

Das heißt man, ihr Mönche, heilige Wahrheit von der Leidensauflösung.⁴

BUDDHA

LÄNGERE LEHRREDEN 22

(DIGHA NIKĀYA II.9)

⁴ *Kommentar.:* Der Bedeutung nach sind alle diese Worte Synonyme von **Nirwahn**, denn im höchsten Sinne wird die edle Wahrheit von der Leidens Erlösung als das Nirwahn bezeichnet. Weil aber, zum Nirwahn kommend, man sich des Begehrens entäußert und dieses zur Erlösung gelangt, darum bezeichnet man das Nirwahn als die Loslösung und als die Erlösung. Und weil, zum Nirwahn kommend, jenes Begehrens Verwerfung usw. eintritt und auch keine einzige von den Anhaftungen, wie z.B. an den Sinnenobjekten mehr besteht, darum bezeichnet man das Nirwahn als das 'Verwerfen, Fahrlassen, als Befreiung und Nichtanhaftung'.

Das Nirwahn hat als Merkmal den Frieden, als Wesen das Todlose oder die Besänftigung, als Äußerung das Merkmallose oder von Mannigfaltigkeit Freie.

Als „mit einem Daseinsreste behaftet“ gilt das Nirwahn, wenn es sich zusammen mit einem Daseinsreste (den Daseinsgruppen) zeigt, insofern es dann in demjenigen, der das Nirwahn erreicht hat, auf Grund des Gestilltseins der Trübungen und auf Grund des Daseinsrestes erkennbar ist. Wenn aber bei einem solchen durch Überwindung der Entstehungsursache und Aufhebung der Karmawirkung, vom letzten Bewusstseinsmomente seines Sterbens ab, keine neuen Gruppen mehr erzeugt werden und die alten schwinden, so gilt dies als die Abwesenheit jedes Daseinsrestes. Insofern man aber daran erkennen kann, dass es da keinen Daseinsrest mehr gibt, so gilt das Nirwahn eben als 'frei von jedem Daseinsreste'. Da das Nirwahn aber nur erreicht werden kann vermittels der durch unbeugsame Kraft gewirkten außergewöhnlichen Erkenntnis und es auch so vom Allerkenntenden gelehrt wurde, darum ist das Nirwahn im höchsten Sinne und seiner wahren Natur nach etwas **Seiendes**. Es heißt nämlich (Ud.VIII.3): „Es gibt, ihr Mönche, ein Ungeborenes, Ungewordenes, Ungestaltetes, Unerschaffenes.“ (*Visuddhi Magga* 16)



4) 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).⁵

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 Bekümmerns⁶;

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.

Nach Verwerfung der Freuden und Leiden, nach Vernichtung des einstigen Frohsinns und Trübsinns erwirkt er die Weihe der leidlosen, freudlo-

⁵ 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)

⁶ Anm.: Zur Verdeutlichung dazu, wie man bei und über z.B. die Gefühle und die Gemütsverfassung wacht, folgt die genauere Anweisung von Buddha am Schluss

sen, 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 verbundenen⁷ angenehmes Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ein mit den Sinnen verbundenen angenehmes Gefühl empfinde ich.‘

Wenn der Mönch ein nicht mit den Sinnen verbundenen⁸ angenehmes Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ein nicht mit den Sinnen verbundenen angenehmes Gefühl empfinde ich.‘

⁷ *Anm.:* auch „weltliches Gefühl“

⁸ *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*)

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

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 verbundenen 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 verbundenen 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‘,

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)

