



Lesen und Besprechen einiger wichtiger Suttas

Zusammengestellt und erläutert von Dr. C. Lübbert

Geprächskreis März 2019

Alle Triebe – *Sabbāsava Sutta*

Sutta aus dem *Tipitaka* („Dreikorb“ des Pâli-Kanon) / *Suttapitaka* (Korb der
Lehrreden) / *Majjhimanikaya* (Mittlere Sammlung);
die PTS-Identifikation des Sutta ist: **M2**

Quellnachweis: Die Übersetzung ins Deutsche ist von **Kay Zumwinkel** (*Mettiko Bhikkhu*) **1999**. Er wurde für die Neuübersetzung des ganzen *Majjhima Nikaya* von der berühmten deutsch-jüdischen Nonne **Ayya Khema** (1923 – 1997, Berlin, USA, Australien, Sri Lanka, Allgäu) beauftragt. Schon **Nyanaponika** (1901 – 1994, Frankfurt, Berlin, Österreich, Sri Lanka) hatte eine Neuübersetzung für nötig gehalten. Für seine Übersetzung hat **Zumwinkel** (*Mettiko B.*) viele schon vorhandene Teilübersetzungen zurate gezogen, u.a. von **Bhikkhu Nānamoli** (1905 – 1960, UK, Sri Lanka) und **Bhikkhu Bodhi** (*1944, USA).

Quelle für M2 im Internet: <http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m002z.html#r4>

Themenbereich & Inhaltsübersicht (CL): Bedeutende Rede des Buddha an seine **Bhikkhus** (Mönche seines *sangha* – nicht an Laien!) über (nach Buddha) falsche Fragen / falsche Ansichten (p: *ditthi*) – z.B. über „**Selbst**“ / „**Ich**“ (früher, heute, zukünftig) – die in diesem Sutta als **āsava** (= „Triebe“ / „Einflüsse“ / „Anwandlungen“) bezeichnet werden und die **nicht** zur Befreiung von den Wurzeln des Leids (p: *dukkha*) führen, sondern – so Buddha – sogar äußerst schädlich für die Fortentwicklung eines **Bhikkhu** sein können. Buddha hebt seine Lehre in diesem Sutta scharf von den „metaphysisch-ontologisch“ gefärbten Fragen & Ansichten der **Brahmanan** und anderer lehrender **Asketen** im Nordindien seiner Zeit ab.
– Die Mönche, so heißt es am Ende des Sutta – gemäß der üblichen Formel – „waren zufrieden und entzückt“ über die Darlegung des Meisters. – Ob sie es wirklich alle waren, möchte ich bezweifeln.

Textstruktur und Fußnoten: Zur besseren Übersicht hat der Übersetzer *Mettiko Bhikkhu* (Kay Zumwinkel) den Text der deutschen Übersetzung durch Satznummern (1. – 22.) und einige **Hilfsüberschriften** (in Klammern) gegliedert. In den **Fußnoten** sind Hinweise des Übersetzers durch „M“, eigene Hinweise durch „CL“ gekennzeichnet. Für Pâli-Interessierte habe ich an mehreren Stellen zu den deutschen Termini auch die entsprechenden Pâli-Worte eingefügt, denn wenn man den Text nur in der deutschen Übersetzung liest, ohne ab und zu auf die Pâli-Ausdrücke zu verweisen, besteht leicht die Gefahr von Missinterpretation.

Das *Sabbāsava Sutta* M2

1. So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene bei Sāvattthī im Jeta-Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika auf ¹. Dort richtete er sich folgendermaßen an die Bhikkhus: "Ihr Bhikkhus." – "Ehrwürdiger Herr", erwiderten sie. Der Erhabene sagte dieses:

2. "Ihr Bhikkhus, ich werde euch einen Vortrag über die Zügelung der **Triebe** (p: *āsava*) halten². Hört zu und verfolgt aufmerksam, was ich sagen werde." - "Ja, ehrwürdiger Herr", erwiderten die Bhikkhus. Der Erhabene sagte dieses:

(Zusammenfassung)

3. "Ihr Bhikkhus, ich sage, die Vernichtung der **Triebe**² gibt es für einen, der weiß und sieht, nicht für einen, der nicht weiß und sieht. Was weiß und sieht er zur Vernichtung der Triebe? Weises Erwägen und unweises Erwägen.

Wenn jemand **unweise** erwägt, entstehen Triebe, die noch nicht entstanden sind, und Triebe, die bereits entstanden sind, nehmen zu. Wenn jemand **weise** erwägt, entstehen Triebe nicht, die noch nicht entstanden sind, und Triebe, die bereits entstanden sind, werden überwunden."³

4. "Ihr Bhikkhus,

1. es gibt Triebe, die durch Sehen⁴ überwunden werden sollten.
2. Es gibt Triebe, die durch Kontrolle überwunden werden sollten.
3. Es gibt Triebe, die durch Gebrauch überwunden werden sollten.
4. Es gibt Triebe, die durch Erdulden überwunden werden sollten.
5. Es gibt Triebe, die durch Vermeiden überwunden werden sollten.
6. Es gibt Triebe, die durch Entfernen überwunden werden sollten.

¹ CL: **Savattthi** war die Hauptstadt von **Kosala**, eines der beiden damaligen Königreiche im Gangetal Nordindiens. **Kosala**: nordwestlich im heutigen Uttar Pradesh; **Magada**: südöstlich im heutigen Bihar, mit deren Herrschern der Buddha befreundet war. Den Jeta-Hain hatte der reiche Kaufmann **Anathapindika** dem Prinzen **Jeta** für teures Geld abgekauft und dem **Sangha** des Buddha als Aufenthaltsort in der Regenzeit zur Verfügung gestellt.

² M: Die **Triebe** (p: *āsava*) sind Befleckungen auf fundamentalster Ebene. Nach der Lehre von der Kette des bedingten Entstehens (p: *patīcasamuppāda*) sind sie die Ursache für die grundlegende Unwissenheit (p: *avijjā*), die die unbefreiten Wesen im Daseinskreislauf gefangen hält.

* CL: Das Pāliwort *āsava* wird auch mit „Einflüsse“ / „Anwandlungen“ übersetzt. *Āsava* führt u.a. zu „falschen Ansichten“ (p: *ditthi*).

³ CL: Die beiden letzten Sätze „definieren“ geradezu, was hier mit „**weisem**“ bzw. „**unweisem**“ Vorgehen gemeint ist.

⁴ CL: „Sehen“ (p: *dassanā*) – hier wohl im übertragenen Sinne von „einsehen“ gemeint.

7. Es gibt Triebe, die durch Entfalten überwunden werden sollten."

(Triebe, die durch Sehen zu überwinden sind – *Dassanā pahātabbāsavā*)

5. "Welche Triebe, ihr Bhikkhus, sollten durch Sehen⁵ überwunden werden? Ihr Bhikkhus, ein nicht unterrichteter Weltling⁶,

- der die Edlen nicht beachtet und in ihrem Dhamma nicht bewandert und geschult ist,
- der aufrechte Menschen nicht beachtet und in ihrem Dhamma nicht bewandert und geschult ist,

versteht nicht, welche Dinge für das Erwägen geeignet sind, und welche Dinge für das Erwägen ungeeignet sind. Weil das so ist, erwägt er jene Dinge, die für das Erwägen ungeeignet sind, und erwägt jene Dinge nicht, die für das Erwägen geeignet sind."

6. "Was sind die Dinge, die für das Erwägen ungeeignet sind, die er erwägt?

- Es sind Dinge, bei denen, wenn er sie erwägt, der noch nicht entstandene Sinnestrieb (*kāmāsavo*)⁷ in ihm entsteht und der bereits entstandene Sinnestrieb zunimmt,
- bei denen der noch nicht entstandene Werdenstrieb (*bhavāsavo*)⁸ in ihm entsteht und der bereits entstandene Werdenstrieb zunimmt,
- bei denen der noch nicht entstandene Unwissenheitstrieb (*avijjāsavo*) in ihm entsteht und der bereits entstandene Unwissenheitstrieb zunimmt.

⁵ M: Das Verb *dassana*, "sehen" bezieht sich auf das erste Erblicken des Dhamma beim **Strom-eintritt**.

* CL: (1) „Stromeintreter“ (p: *sotāpana*), (2) „Einmalwiederkehrer“ (p: *sakadāgāmi*), (3) „Nichtwiederkehrer“ (p: *anāgāmi*), (4) Arahāt („Heiliger“) (p: *arahat*) sind nach traditioneller Bezeichnung die Entwicklungsstufen eines Bhikkhu auf dem Achtpfad (p: *atthangika magga*).

⁶ CL: „Weltling“ (p: *puthujjana*) ist die Bezeichnung für jemanden, der von der Buddhalehre (p: *dhamma*) nichts weiß.

⁷ CL: Sinnestrieb (p: *kāmāsavo*, *kāmātanhā*): Es ist die Ansicht, dass „Glück / Befreiung“ durch die Sinneserfahrungen – wenn auch nicht immer und nicht nachhaltig – erlangt werden könne. Die damit unvermeidlichen „Ausnahmen“ nimmt der *puthujjana* in Kauf; und ist damit um „Lichtjahre“ entfernt vom „Großen Frieden“ (p: *nibbana*). Er hat keine Ahnung von nachhaltigem „Glück / Befreiung“.

⁸ CL: Werdenstrieb (p: *bhavāsavo*, *bhavātanhā*): Es ist die Ansicht, dass das Dasein (p: *bhava*) – wenn auch nicht immer und nicht nachhaltig – „Glück / Befreiung“ verspreche. Die damit unvermeidlichen „Ausnahmen“ nimmt der *puthujjana* in Kauf; und ist damit um „Lichtjahre“ entfernt vom „Großen Frieden“ (p: *nibbana*). Er hat keine Ahnung von nachhaltigem „Glück / Befreiung“.)

Dies sind die Dinge, die für das Erwägen ungeeignet sind, die er erwägt. Und was sind die Dinge, die für das Erwägen geeignet sind, die er nicht erwägt?

- Es sind Dinge, bei denen, wenn er sie erwägt, der noch nicht entstandene Sinnestrieb in ihm nicht entsteht und der bereits entstandene Sinnestrieb überwunden wird,
- bei denen der noch nicht entstandene Werdenstrieb in ihm nicht entsteht und der bereits entstandene Werdenstrieb überwunden wird,
- bei denen der noch nicht entstandene Unwissenheitstrieb in ihm nicht entsteht und der bereits entstandene Unwissenheitstrieb überwunden wird.

Dies sind die Dinge, die für das Erwägen geeignet sind, die er nicht erwägt. Indem er Dinge erwägt, die für das Erwägen ungeeignet sind, und indem er Dinge nicht erwägt, die für das Erwägen geeignet sind, entstehen noch nicht entstandene Triebe in ihm, und bereits entstandene Triebe nehmen zu."

7. "Auf solche Weise erwägt er **unweise**:

- Gab es **mich** in der Vergangenheit?
- Gab es **mich** nicht in der Vergangenheit?
- Was war **ich** in der Vergangenheit?
- Wie war **ich** in der Vergangenheit?
- Was war **ich**, und was bin ich daraufhin in der Vergangenheit geworden?
- Wird es **mich** in der Zukunft geben?
- Wird es **mich** in der Zukunft nicht geben?
- Was werde **ich** in der Zukunft sein?
- Wie werde **ich** in der Zukunft sein?
- Was werde **ich** sein, und
- was werde **ich** daraufhin in der Zukunft werden? ⁹

⁹ CL: „Vergangenheit“ / „Zukunft“ meint: „In ‚meinem‘ vergangenem Leben“ / „In ‚meinem‘ zukünftigen Leben“. Hinter solchen Fragen steckt die ziemlich unausrottbare ontologische Frage einer „persönlichen“ Wiedergeburt -- und ob es die „gibt“ oder „nicht gibt“. Solche Fragen weigerte sich der Buddha eindeutig mit „ja“ oder „nein“ zu beantworten. Solche „ontologisch“ gefärbten Fragen **interessierten den Buddha in seiner Lehre nicht**, da sie nach seiner Überzeugung **nichts zur Meisterung des dukkha** beitragen können. Die Sinnlosigkeit solcher Fragen drückte er im Schlagwort „*anattā*“ („Nicht-Selbst“) aus. Damit leugnete er nicht das bei jedem Menschen unausrottbar vorhandene „Ich-Gefühl“; aber er weigerte sich, dieses „Ich-Gefühl“ zu einer metaphysischen sog „Wahrheit“ (höheren Entität) oder „Unwahrheit“ (höheren Nicht-Entität) hochzustilisieren. Ersteres würde zum „Ewigkeitsglauben“, letzteres zum „Vernichtungsglauben“ führen. **Beide** Glaubensformen hielt der Buddha für nutzlos, da sie tote, dogmatisch-ontologische Aussagen sind, die nichts zur Meisterung von **dukkha** beitragen. Stattdessen sprach er von „*anattā*“; das ist einfach ein Strategiebegriff, der solche ontologischen Aus-

Oder ansonsten ist er über die Gegenwart verwirrt:

- Bin ich?
- Bin ich nicht?
- Was bin ich?
- Wie bin ich?
- Wo kam dieses Wesen her?
- Wo wird es hingehen?" ¹⁰

8. "Wenn er auf solche Weise unweise erwägt, entsteht eine von sechs Ansichten in ihm.

- Die Ansicht 'für mich gibt es ein Selbst' entsteht in ihm als wahr und erwiesen; oder
- die Ansicht 'für mich gibt es kein Selbst' entsteht in ihm als wahr und erwiesen; oder
- die Ansicht 'ich nehme Selbst mit Selbst wahr' entsteht in ihm als wahr und erwiesen; oder
- die Ansicht 'ich nehme Nicht-Selbst mit Selbst wahr' entsteht in ihm als wahr und erwiesen;
- oder die Ansicht 'ich nehme Selbst mit Nicht-Selbst wahr' entsteht in ihm als wahr und erwiesen; oder
- ansonsten hat er eine Ansicht wie diese: 'Es ist dieses mein Selbst, das da spricht und fühlt und hier und da die Ergebnisse guter und schlechter Taten erfährt; aber dieses mein Selbst ist unvergänglich, dauerhaft, ewig, nicht der Vergänglichkeit unterworfen, und es wird so lange wie die Ewigkeit überdauern' ¹¹.

Diese spekulative Ansicht, ihr Bhikkhus, wird das Dickicht der Ansichten genannt, die Wildnis der Ansichten, die Verdrehtheit der Ansichten, der Wankelmut der Ansichten, die Fessel der Ansichten. Durch die Fessel der Ansichten gebunden, ist der nicht unterrichtete Weltling (p: puthujjana) nicht befreit von Geburt, Alter und Tod, von Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung; er ist nicht befreit von *Dukkha*, sage ich."

sagen vermeidet. Andererseits ist „*anattā*“ aber auch kein rein intellektuelles Konstrukt. Man muss es – wenn auch nur vorübergehend – **erfahren** haben! Erst dann versteht man es.

¹⁰ CL: „Gegenwart“: Genauso im jetzigen Leben: Ob „ich bin“ oder ob „ich nicht bin“ war für Buddha eine absurde Frage. Denn sie würde das „Ich“ zu einer metaphysischen, also völlig nutzlosen Entität hochstilisieren, wodurch heilsames Verhalten und heilsames Tun des Individuums gelähmt würden.

¹¹ M: Sechs Formen der Ich-Ansicht, somit Beispiele falscher Ansicht: die ersten beiden sind allgemeiner Eternalismus und Nihilismus, die dritte eine "spirituelle" Variante. Nummer vier und fünf könnten als intellektuelle Spekulation über Nicht-Selbst betrachtet werden. Schließlich hat ein Weltling (p: *puthujjana*) keine Möglichkeit Nicht-Selbst direkt zu sehen, und das "Ich" schleicht sich bei spekulativen Spielchen über die "höchste Wirklichkeit" gern über die Hintertür herein. Die sechste Ansicht ist eine auf halbem Weg "steckengebliebene" Betrachtung von *Kamma*.

9. "Ihr Bhikkhus, ein wohlunterrichteter edler Schüler, der die Edlen beachtet und in ihrem Dhamma bewandert und geschult ist, der aufrechte Menschen beachtet und in ihrem Dhamma bewandert und geschult ist, versteht, welche Dinge für das Erwägen geeignet sind, und welche Dinge für das Erwägen ungeeignet sind. Weil das so ist, erwägt er jene Dinge nicht, die für das Erwägen ungeeignet sind, und erwägt jene Dinge, die für das Erwägen geeignet sind."¹²

10. "Was sind die Dinge, die für das Erwägen ungeeignet sind, die er nicht erwägt? Es sind Dinge,

- bei denen, wenn er sie erwägt, der noch nicht entstandene Sinnestrieb in ihm entsteht und der bereits entstandene Sinnestrieb zunimmt,
- bei denen der noch nicht entstandene Werdenstrieb in ihm entsteht und der bereits entstandene Werdenstrieb zunimmt,
- bei denen der noch nicht entstandene Unwissenheitstrieb in ihm entsteht und der bereits entstandene Unwissenheitstrieb zunimmt.

Dies sind die Dinge, die für das Erwägen ungeeignet sind, die er nicht erwägt. Und was sind die Dinge, die für das Erwägen geeignet sind, die er erwägt? Es sind Dinge,

- bei denen, wenn er sie erwägt, der noch nicht entstandene Sinnestrieb in ihm nicht entsteht und der bereits entstandene Sinnestrieb überwunden wird,
- bei denen der noch nicht entstandene Werdenstrieb in ihm nicht entsteht und der bereits entstandene Werdenstrieb überwunden wird,
- bei denen der noch nicht entstandene Unwissenheitstrieb in ihm nicht entsteht und der bereits entstandene Unwissenheitstrieb überwunden wird.

Dies sind die Dinge, die für das Erwägen geeignet sind, die er erwägt. Indem er Dinge nicht erwägt, die für das Erwägen ungeeignet sind, und indem er Dinge erwägt, die für das Erwägen geeignet sind, entstehen

¹² CL: Mit diesen wichtigen Passagen in den Absätzen 7. bis 9. weist Buddha seine Mönche darauf hin, dass der (damals schon aus den Upanishaden bekannt, weit verbreitete) Wiedergeburtsglaube (bzw. „Ewigkeitsglaube“) – oder auch sein Gegenstück (der „Vernichtungsglaube“) – zu einer **ich-bezogenen Zwangsvorstellung** werden kann, welche für die geistige Fortentwicklung des Mönchs nicht nur nicht förderlich ist, sondern sogar zu einer starken Behinderung werden kann. Aber Buddha gibt seinen Mönchen in keiner Weise ein „Kochrezept“ in die Hand, welches etwa *genau eine* der beiden Vorstellungen („Ewigkeitsglaube“ / „Vernichtungsglaube“) als „wahr“ und welche als „falsch“ zu werten sei. Er versucht vielmehr, seine Mönche dazu zu bringen, dass sie in ihren Übungen über **beide** „Zwangsvorstellungen“ hinwegkommen.

noch nicht entstandene Triebe nicht in ihm, und bereits entstandene Triebe werden überwunden."

11. "Er erwägt weise: 'Dies ist Dukkha'; er erwägt weise: 'Dies ist der Ursprung von Dukkha'; er erwägt weise: 'Dies ist das Aufhören von Dukkha'; er erwägt weise: 'Dies ist der Weg, der zum Aufhören von Dukkha führt'¹³. Wenn er auf solche Art weise erwägt, werden (die ersten) drei Fesseln¹⁴ in ihm überwunden:

- Persönlichkeitsansicht¹⁵,
- Zweifel¹⁶, und
- Anhaften an Regeln und Ritualen¹⁷.

Diese nennt man die Triebe, die durch Sehen überwunden werden sollten¹⁸."

(Triebe, die durch Kontrolle zu überwinden sind)

12. "Welche Triebe, ihr Bhikkhus, sollten durch Kontrolle überwunden werden?"

¹³ M: Dies ist die Standardformel der vier Edlen Wahrheiten (die „Vier Aufgaben“) (p: *ariya.sacca*); im Falle des Weltlings (p: *puthujjana*) beschreibt sie das weise Erwägen, das mit Einsicht verbunden ist. Im Falle des Stromeingetretenen beschreibt sie die mit dem Stromeintritt verbundene Funktion: das Erblicken des Dhamma im Lichte der vier Edlen Wahrheiten.

¹⁴ In den Suttas werden insges. 10 ans Dasein (p: *bhava*) kettende „Fesseln“ (p: *samyojana*) aufgezählt.

¹⁵ CL: Erste Fessel: Persönlichkeitsansicht (p: *atta-ditthi, sakkāya-ditthi*): Der Glaube, eines oder die Gesamtheit der fünf Aggregate / Gruppen des Anhaftens (p: *pañca upādāna-kkhandha* – nämlich: *rūpa-kkhandha, vedanā-kkhandha, saññā-kkhandha, sankhāra-kkhandha, viññāna-kkhandha*) sei ein permanentes Wesen („Seele“), (p: *atta*; skr: *atman*). Damit ist auch verbunden, dass man sich mit dem Daseinsdurst (p: *bhava-tanhā*) identifiziert.

¹⁶ CL: Zweite Fessel: Zweifel (p: *vicikicchā*): Zweifel an / bzw. Nichtverstehenwollen der Lehre Buddhas.

¹⁷ CL: Dritte Fessel: Anhaften an Regeln und Ritualen (p: *silabbata-parāmāso*): Die Überzeugung, das Ausführen von Regeln und Riten (u.a. auch: befolgen der *śīlas*, Andachtsriten, Opfer- & Spendenrituale, anhäufen von sog. „Verdiensten“ u.ä.) sei ausreichend für die Befreiung von den Wurzeln des **dukkha**.

¹⁸ M: Dass die drei ersten Fesseln (die 3 ersten *samyojana* – nämlich: *sakkāya-ditthi, vicikicchā, silabbata-parāmāso* – Fußnoten 15, 16, 17), die beim Stromeintritt überwunden werden, als „Triebe“ (p: *āsava*) bezeichnet werden, lässt auf eine lockerere Anwendung des Begriffes schließen. *Silabbata-parāmāso*, das Anhaften an oder Überschätzen von Ritualen ist nicht nur ein Problem religiöser Menschen. Es geht hier um **fundamentale Daseinsfesseln** (p: *samyojana*) die jeder Weltling (p: *puthujjana*) hat. Rituale sind hier normierte Vorgehensweisen, von denen wir uns ein Zu-Hause-Fühlen erwarten, vom „Prost“, „Gesundheit“, „Wie geht’s?“ und anderen Gruppenritualen über das Anhören unserer Lieblingsmusik bis hin zu den kleinsten alltäglichen Verhaltensmustern, mit denen wir es uns im Daseinskreislauf – vergeblich – behaglich einrichten wollen.

- Da verweilt ein Bhikkhu weise betrachtend mit **kontrolliertem**¹⁹ Sehsinn. Während Triebe, Ärger und Fieber in einem entstehen könnten, der mit nicht kontrolliertem Sehsinn verweilt, gibt es keine Triebe, keinen Ärger oder Fieber in einem, der mit kontrolliertem Sehsinn verweilt²⁰.
- Weise betrachtend verweilt er mit kontrolliertem Hörsinn. Während Triebe, Ärger und Fieber in einem entstehen könnten, der mit nicht kontrolliertem Hörsinn verweilt, gibt es keine Triebe, keinen Ärger oder Fieber in einem, der mit kontrolliertem Hörsinn verweilt.
- Weise betrachtend verweilt er mit kontrolliertem Geruchssinn. Während Triebe, Ärger und Fieber in einem entstehen könnten, der mit nicht kontrolliertem Geruchssinn verweilt, gibt es keine Triebe, keinen Ärger oder Fieber in einem, der mit kontrolliertem Geruchssinn verweilt.
- Weise betrachtend verweilt er mit kontrolliertem Geschmackssinn. Während Triebe, Ärger und Fieber in einem entstehen könnten, der mit nicht kontrolliertem Geschmackssinn verweilt, gibt es keine Triebe, keinen Ärger oder Fieber in einem, der mit kontrolliertem Geschmackssinn verweilt.
- Weise betrachtend verweilt er mit kontrolliertem Berührungssinn. Während Triebe, Ärger und Fieber in einem entstehen könnten, der mit nicht kontrolliertem Berührungssinn verweilt, gibt es keine Triebe, keinen Ärger oder Fieber in einem, der mit kontrolliertem Berührungssinn verweilt.
- Weise betrachtend verweilt er mit kontrolliertem Geistsinn. Während Triebe, Ärger und Fieber in einem entstehen könnten, der mit nicht kontrolliertem Geistsinn verweilt, gibt es keine Triebe, keinen Ärger oder Fieber in einem, der mit kontrolliertem Geistsinn verweilt.

Während Triebe, Ärger und Fieber in einem entstehen könnten, der mit nicht kontrollierten Sinnen verweilt, gibt es keine Triebe, keinen Ärger oder Fieber in einem, der mit kontrollierten Sinnen verweilt. Diese nennt man die Triebe, die durch Kontrolle überwunden werden sollten."

¹⁹ CL: „Kontrolliert“ heißt, das Phänomen mit **Achtsamkeit** (p: *sati*) betrachten, ohne es zu unterdrücken und (andererseits) ohne es zu einer „Essenz“ hochzustilisieren.

²⁰ M: Diese Sinneskontrolle beruht auf der Anwendung von **Achtsamkeit** (p: *sati*) und **Wissensklarheit** (p: *sampajañña*); äußerlich durch eine Kontrolle des Sinnes-"Input", dort wo man eine Wahl hat, welchen Einflüssen man sich aussetzt; innerlich durch das Erkennen der Sinneseindrücke als das was sie sind – **ohne Verstrickung und Identifikation** mit ihnen.

(Triebe, die durch Gebrauch zu überwinden sind)

13. "Welche Triebe, ihr Bhikkhus, sollten durch Gebrauch überwunden werden? Da benutzt ein Bhikkhu weise betrachtend die Robe nur zum Schutz vor Kälte, zum Schutz vor Hitze, zum Schutz vor dem Kontakt mit Stechfliegen, Moskitos, Wind, Sonne und Kriechtieren, und nur, um die Schamteile zu bedecken."

14. "Weise betrachtend benutzt er Almosenspeise, weder zum Spaß, noch zur Berausung, noch zum Schmücken, noch zur Verschönerung, sondern nur, um diesen Körper am Leben zu erhalten, ihn zu ernähren, um Unbehagen zu beenden und das heilige Leben zu unterstützen, indem er erwägt: 'So werde ich alte Gefühle beenden, ohne neue Gefühle hervorzurufen'²¹, und ich werde gesund und ohne Tadel sein und ich werde ein leichtes Leben haben.' "

15. "Weise betrachtend benutzt er die Lagerstätte nur zum Schutz vor Kälte, zum Schutz vor Hitze, zum Schutz vor dem Kontakt mit Stechfliegen, Moskitos, Wind, Sonne und Kriechtieren, und nur um die Unbillen des Wetters abzuwehren und um sich der Zurückgezogenheit zu erfreuen."

16. "Weise betrachtend benutzt er krankheitsbedingte Medikamente und Requisiten, nur zum Schutz vor entstandenen leidhaften Gefühlen und zum Wohle guter Gesundheit."²²

17. "Während Triebe, Ärger und Fieber in einem entstehen könnten, der die Requisiten nicht so benutzt, gibt es keine Triebe, keinen Ärger oder Fieber in einem, der sie so benutzt. Diese nennt man die Triebe, die durch Gebrauch überwunden werden sollten."

(Triebe, die durch Erdulden zu überwinden sind)

18. "Welche Triebe, ihr Bhikkhus, sollten durch Erdulden überwunden werden? Weise betrachtend erträgt da ein Bhikkhu Kälte und Hitze, Hunger und Durst, und Kontakt mit Stechfliegen, Moskitos, Wind, Sonne und Kriechtieren; er erträgt böswillige, unwillkommene Worte und entstandene körperliche Gefühle, die schmerzhaft, quälend, scharf, bohrend, unangenehm, schmerzlich und lebensbedrohlich sind. Während Triebe,

²¹ M: Dies wird im Allgemeinen so verstanden: alte Gefühle des Hungers und neue Gefühle des Überessens. Die Essensbetrachtung verhindert aber auch neue Gefühle, die mit Gier oder Ablehnung gegenüber dem Essen entstehen könnten.

²² M: Diese vier Reflektionen sind auch heute noch die tägliche Übung der Ordinierten in der Tradition des Theravāda-Buddhismus.

Ärger und Fieber in einem entstehen könnten, der solche Dinge nicht erduldet, gibt es keine Triebe, keinen Ärger oder Fieber in einem, der sie erduldet. Diese nennt man die Triebe, die durch Erdulden überwunden werden sollten."

(Triebe, die durch Vermeiden zu überwinden sind)

19. "Welche Triebe, ihr Bhikkhus, sollten durch Vermeiden überwunden werden? Weise betrachtend vermeidet da ein Bhikkhu einen wilden Elefanten, ein wildes Pferd, einen wilden Bullen, einen wilden Hund, eine Schlange, einen Stumpf, ein Dornengestrüpp, einen Abgrund, eine Klippe, eine Müllgrube, eine Kloake. Mit weiser Erwägung vermeidet er, auf ungeeigneten Sitzen Platz zu nehmen, zu ungeeigneten Lagerstätten zu wandern²³, und sich mit schlechten Freunden abzugeben, da ihn weise Gefährten im heiligen Leben eines üblen Verhaltens verdächtigen könnten, wenn er dies täte. Während Triebe, Ärger und Fieber in einem entstehen könnten, der diese Dinge nicht vermeidet, gibt es keine Triebe, keinen Ärger oder Fieber in einem, der sie vermeidet. Diese nennt man die Triebe, die durch Vermeiden überwunden werden sollten."

(Triebe, die durch Entfernen zu überwinden sind)

20. "Welche Triebe, ihr Bhikkhus, sollten durch Entfernen überwunden werden?

- Weise betrachtend duldet da ein Bhikkhu einen entstandenen Gedanken der Sinnesbegierde nicht; er überwindet ihn, entfernt ihn, beseitigt ihn und vernichtet ihn.
- Er duldet einen entstandenen Gedanken des Übelwollens nicht; er überwindet ihn, entfernt ihn, beseitigt ihn und vernichtet ihn.
- Er duldet einen entstandenen Gedanken der Grausamkeit nicht; er überwindet ihn, entfernt ihn, beseitigt ihn und vernichtet ihn.
- Er duldet entstandene üble unheilsame Zustände nicht; er überwindet sie, entfernt sie, beseitigt sie und vernichtet sie.

Während Triebe, Ärger und Fieber in einem entstehen könnten, der diese Dinge nicht entfernt, gibt es keine Triebe, keinen Ärger oder Fieber in einem, der sie entfernt. Diese nennt man die Triebe, die durch Entfernen überwunden werden sollten."

²³ M: Im Falle der angesprochenen Bhikkhus bezieht sich das auf Orte, die nach den Ordensregeln nicht erlaubt sind, bzw. an denen die Gefahr von Verstößen gegen die Regeln besteht. Selbstverständlich können auch Laienpraktizierende von diesen Empfehlungen profitieren, indem sie mit weiser Erwägung Orte vermeiden, an denen dem inneren Wachstum Schaden zugefügt werden könnte.

(Triebe, die durch Entfalten zu überwinden sind)

21. "Welche Triebe, ihr Bhikkhus, sollten durch Entfalten überwunden werden?"

- Weise betrachtend entfaltet da ein Bhikkhu das **Erleuchtungsglied**²⁴ der Achtsamkeit (p: *sati*), das von Abgeschiedenheit, Lossagung und Aufhören gefördert wird und zum Loslassen²⁵ führt.
- Er entfaltet das Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung (p: , das von Abgeschiedenheit, Lossagung und Aufhören gefördert wird und zum Loslassen führt.
- Er entfaltet das Erleuchtungsglied der Energie, das von Abgeschiedenheit, Lossagung und Aufhören gefördert wird und zum Loslassen führt.
- Er entfaltet das Erleuchtungsglied der Verzückung, das von Abgeschiedenheit, Lossagung und Aufhören gefördert wird und zum Loslassen führt.
- Er entfaltet das Erleuchtungsglied der Stille, das von Abgeschiedenheit, Lossagung und Aufhören gefördert wird und zum Loslassen führt.
- Er entfaltet das Erleuchtungsglied der Konzentration, das von Abgeschiedenheit, Lossagung und Aufhören gefördert wird und zum Loslassen führt.
- Er entfaltet das Erleuchtungsglied des Gleichmuts, das von Abgeschiedenheit, Lossagung und Aufhören gefördert wird und zum Loslassen führt.

Während Triebe, Ärger und Fieber in einem entstehen könnten, der diese Erleuchtungsglieder nicht entfaltet, gibt es keine Triebe, keinen Ärger oder Fieber in einem, der sie entfaltet. Diese nennt man die Triebe, die durch Entfalten überwunden werden sollten²⁶."

²⁴ CL: Die „7 Erleuchtungsglieder“ (p: *bojjhanga*) sind wichtige „Betrachtungsgegenstände“ im **Satipatthāna** (vgl. M10, D22). Es sind: (1) Achtsamkeit (p: *sati*), (2) Dhamma-Ergründung (p: *dharmavicaya*), (3) Willenskraft / Anstrengung (p: *virīya, padhāna*), (4) Verzückung (p: *pīti* = Anzeichen für den Eintritt in's erste *jhāna*), (5) Gestilltheit von Bewusstsein & Geistesfaktoren (p: *passaddhi*), (6) Sammlung (p: *samādhi*), (7) Gleichmut / Gelassenheit (p: *upekkhā*). Im *Satipatthāna* prüft der Mönch an sich selbst, in wie weit diese Erleuchtungsglieder bei ihm schon (zeitweise oder nachhaltig) vorhanden sind oder noch nicht.

²⁵ M: Eine Umschreibung der Verwirklichung von *Nibbāna*. Mehr zu den Erleuchtungsgliedern in Majjhimanikaya **M10** und **M118**.

²⁶ M: Der Sinnestrieb wird auf der dritten Erleuchtungsstufe (Nichtwiederkehr, p: *anāgāmi*) überwunden, Werdenstrieb und Unwissenheitstrieb erst bei Erlangen der *Arahantschaft*.

(Schluss)

22. "Ihr Bhikkhus, wenn bei einem Bhikkhu die Triebe,

- die durch Sehen überwunden werden sollten, durch Sehen überwunden worden sind,
- wenn die Triebe, die durch Kontrolle überwunden werden sollten, durch Kontrolle überwunden worden sind,
- wenn die Triebe, die durch Gebrauch überwunden werden sollten, durch Gebrauch überwunden worden sind,
- wenn die Triebe, die durch Erdulden überwunden werden sollten, durch Erdulden überwunden worden sind,
- wenn die Triebe, die durch Vermeiden überwunden werden sollten, durch Vermeiden überwunden worden sind,
- wenn die Triebe, die durch Entfernen überwunden werden sollten, durch Entfernen überwunden worden sind,
- wenn die Triebe, die durch Entfalten überwunden werden sollten, durch Entfalten überwunden worden sind -

dann wird er ein Bhikkhu genannt, der gezügelt mit der Zügelung aller Triebe weilt. Er hat das Begehren abgeschnitten, die Fesseln²⁷ abgeworfen und mit der völligen Durchdringung des (Ich-)Dünkels hat er Dukkha ein Ende gemacht."

Das ist es, was der Erhabene sagte. Die Bhikkhus waren zufrieden und entzückt über die Worte des Erhabenen.

*** *Ende des Sutta* ***

²⁷ M: Beim Stromeintritt (p: *sotāpatti*) werden die **drei ersten Fesseln**, (Persönlichkeitsglaube, Zweifelsucht, Anhaften an Regeln und Ritualen) abgeworfen. Zwei weitere Fesseln p: *samyojana*) – Sinnesbegierde und Abneigung – werden beim Erreichen der Stufe des Einmalwiederkehrers (p: *sakadāgāmi*) geschwächt und beim Nichtwiederkehrer (p: *anāgāmi*) überwunden. Das Abwerfen der restlichen fünf Fesseln – Begierde nach feinstofflichem Dasein, Begierde nach formlosem Dasein, Ich-Dünkel, Aufgeregtheit und Unwissenheit – ist dem **Arahant** (p: *arahat*) vorbehalten.

* CL: Bemerkenswert ist, dass die Fessel „**Ich-Dünkel**“ (ein p: *vipallāsa*) erst mit der Stufe des **Arahant** abgeworfen ist. Der Ich-Dünkel ist also eine der am tiefsten verwurzelten Fesseln. – Und das kann sogar schon ein *puthujjana* erkennen – wenn auch nicht verinnerlichen.