

## A.VIII. 54 Grundlagen der Wohlfahrt (Vyagghapajja-Sutta)

- "Vier Dinge, Vyagghapajja, gereichen einem edlen Sohne zum diesseitigen Wohl und Glück. Welche vier? Bewährung in Fleiß, Bewährung in Wachsamkeit (Beschützen/Bewahren), guter Umgang und maßvolle Lebensweise.

Was aber, Vyagghapajja, ist Bewährung in Fleiß? Da, Vyagghapajja, erwirbt sich ein edler Sohn durch irgendeine Arbeit seinen Lebensunterhalt, sei es durch Ackerbau, durch Handel oder durch Viehzucht, als ein Bogenschütze oder königlicher Beamter oder durch irgendein Handwerk. Darin aber ist er tüchtig und nicht nachlässig, und er versteht sich auf die richtigen Mittel zu handeln und anzuordnen. Das, Vyagghapajja, nennt man Bewährung in Fleiß. Was aber, Vyagghapajja, ist Bewährung in Wachsamkeit? Da besitzt ein edler Sohn Güter, die er sich durch Fleiß und Strebsamkeit erworben, durch seiner Hände: Arbeit, im Schweiß seines Angesichts angesammelt hat, rechtliche Güter, rechtschaffen erlangt. Diese hütet und bewacht er, damit nicht Fürsten oder Räuber sie fortnehmen oder das Feuer sie zerstört, das Wasser sie fortspült oder lieblose Erben sie an sich reißen. Das, Vyagghapajja, nennt man Bewährung in Wachsamkeit.

Was aber, Vyagghapajja, ist guten Umgang? In dem Dorfe, Vyagghapajja, oder der Stadt, wo der edle Sohn wohnt, was es dort an Hausvätern gibt oder Hausväter-Söhnen, jung und von reifem Charakter oder alt und von reifem Charakter, denen Vertrauen, Sittlichkeit, Freigebigkeit und Weisheit eignet, mit solchen pflegt er Umgang, unterhält sich mit ihnen, führt Gespräche mit ihnen. Und den solcherart Vertrauensvollen eifert er im Vertrauen nach, den solcherart Sittenreinen eifert er in Sittlichkeit nach, den solcherart Freigebigen eifert er in Freigebigkeit nach, den solcherart Weisen eifert er in Weisheit nach. Das, Vyagghapajja, nennt man guten Umgang.

Was aber, Vyagghapajja, ist maßvolle Lebensweise? Da, Vyagghapajja, kennt der edle Sohn seine Einnahmen und Ausgaben und richtet demgemäß seine Lebensweise ein, nicht zu üppig und nicht zu dürftig, wissend: 'Auf diese Weise werden die Einnahmen meine Ausgaben übertreffen und nicht meine Ausgaben die Einnahmen.' Gleichwie ein Goldschmied oder sein Gehilfe, wenn er die Waage vor sich hält, weiß, dass sie um so viel sich gesenkt hat oder um so viel in die Höhe geht, ebenso auch, Vyagghapajja, kennt der edle Sohn seine Einnahmen und Ausgaben und richtet demgemäß seine Lebensweise ein, nicht zu üppig und nicht zu dürftig, wissend: 'Auf diese Weise werden die Einnahmen meine Ausgaben übertreffen und nicht meine Ausgaben die Einnahmen.'

## A.X. 66 Freude

Bei Nālakagāmaka im Magadherlande.

Der Wanderasket Sāmandakāni sprach zum ehrwürdigen Sāriputta:

»Was, Freund, Sāriputta, ist wohl in diesem Dhamma-Vinaya Glück und was ist Leid?«

->Unlust, Freund, ist in diesem Dhamma-Vinaya Leid, Freude ist Glück.

Bei Unlust, Freund, hat man folgendes Leiden zu erwarten: Ob man geht oder steht, sitzt oder liegt, ob man sich im Dorfe befindet oder im Walde, am Fuße eines Baumes, in einsamer Behausung, unter freiem Himmel oder unter Mönchen, man findet eben kein Glück und keine Freude. Bei Unlust, Freund, hat man dieses Leiden zu erwarten.

Findet man aber Freude, so hat man folgendes Glück zu erwarten: Ob man geht oder steht, sitzt oder liegt, ob man sich im Dorfe befindet oder im Walde, am Fuße eines Baumes, in einsamer Behausung, unter freiem Himmel oder unter Mönchen, man empfindet eben Glück und Freude. Findet man Freude, so hat man dieses Glück zu erwarten.«

**anabhirati kho, āvuso, imasmiṃ dhammavinaye dukkhā, abhirati sukhā**

## A.VI. 78 Glück

Der mit sechs Eigenschaften ausgestattete Mönch, ihr Mönche, lebt schon bei Lebzeiten glücklich und voll innerer Heiterkeit und besitzt die vollen Mittel zur Triebversiegung.

Welches sind diese sechs Eigenschaften?

1. Da hat der Mönch Freude am Dhamma,
2. Freude an der Geistesentfaltung,
3. Freude am Aufgeben,
4. Freude an der Abgeschiedenheit,
5. Freude am Nicht Schaden,
6. Freude an Nicht Ausbreitung (*nippapañcārāmo*; d.h. am Nibbāna).

◆ 78. "chahi, bhikkhave, dhammehi samannāgato bhikkhu diṭṭheva dhamme sukhasomanassabahulo viharati, yoni cassa āraddhā hoti āsavānaṃ khayāya. katamehi chahi? idha, bhikkhave, bhikkhu dhammārāmo hoti, bhāvanārāmo hoti, pahānārāmo hoti, pavivekārāmo hoti, abyāpajjhārāmo hoti, nippapañcārāmo hoti. imehi kho, bhikkhave, chahi dhammehi samannāgato bhikkhu diṭṭheva dhamme sukhasomanassabahulo viharati, yoni cassa āraddhā hoti āsavānaṃ khayāya"ti. catutthaṃ.

Majjhima Nikāya 129  
**Toren und Weise**  
(Bālapaṇḍita Sutta)

(Der Weise)

27. "Ihr Bhikkhus, es gibt diese drei Merkmale eines Weisen, Kennzeichen eines Weisen, Attribute eines Weisen. Welche drei? Da ist ein Weiser einer, der gute Gedanken denkt, gute Worte spricht und gute Taten begeht."

28. "Ein Weiser fühlt Glück und Freude hier und jetzt auf drei Arten. Wenn ein Weiser in einer Versammlung Platz genommen hat, oder am Straßenrand oder auf einem öffentlichen Platz, und die Leute dort erörtern bestimmte angemessene und bedeutsame Angelegenheiten, dann denkt der Weise, falls er einer ist, der sich davon enthält, Lebewesen zu töten, zu nehmen, was nicht gegeben wurde, sich von sexuellem Fehlverhalten enthält, vom Sprechen der Unwahrheit und vom Wein, Schnaps und Rauschmitteln, die die Grundlage für Nachlässigkeit sind: 'Diese Leute erörtern bestimmte angemessene und bedeutsame Angelegenheiten; jene Dinge sind in mir nicht zu finden, und man sieht, dass ich mich nicht mit jenen Dingen abgebe.' Dies ist die erste Art von Glück und Freude, die ein Weiser hier und jetzt fühlt."

29. "Wiederum, wenn ein überführter Räuber gefaßt wird, sieht ein Weiser, wie Könige ihm viele Arten von Folter auferlegen lassen: sie lassen ihn auspeitschen, mit Stöcken schlagen, mit Knüppeln schlagen; sie lassen ihm die Hände abhacken, die Füße abhacken, Hände und Füße abhacken, die Ohren abschneiden, die Nase abschneiden, Ohren und Nase abschneiden; sie lassen den 'Breitopf' anwenden, die 'Muschelschalen-Rasur', den 'Mund Rāhus', den 'glühenden Kranz', die 'Flammenhand', die 'Grasklingen', das 'Rindenkleid', die 'Antilope', die 'Fleischhaken', die 'Münzen', das 'Laugenpökeln', den 'Drehpflock', den 'zusammengerollten Strohsack'; sie lassen ihn mit siedendem Öl besprengen, werfen ihn den Hunden zum Fraß vor, lassen ihn lebendig pfählen und lassen ihm den Kopf mit einem Schwert abschlagen. Dann denkt der Weise: 'Wegen übler Handlungen wie dieser lassen Könige einem überführten Räuber, wenn er gefaßt wird, viele Arten von Folter auferlegen: sie lassen ihn auspeitschen, mit Stöcken schlagen, mit Knüppeln schlagen; sie lassen ihm die Hände abhacken, die Füße abhacken, Hände und Füße abhacken, die Ohren abschneiden, die Nase abschneiden, Ohren und Nase abschneiden; sie lassen den 'Breitopf' anwenden, die 'Muschelschalen-Rasur', den 'Mund Rāhus', den 'glühenden Kranz', die 'Flammenhand', die 'Grasklingen', das 'Rindenkleid', die 'Antilope', die 'Fleischhaken', die 'Münzen', das 'Laugenpökeln', den 'Drehpflock', den

'zusammengerollten Strohsack'; sie lassen ihn mit siedendem Öl besprengen, lassen ihn den Hunden zum Fraß vorwerfen, lassen ihn lebendig pfählen und lassen ihm den Kopf mit einem Schwert abschlagen. Jene Dinge sind in mir nicht zu finden, und man sieht, dass ich mich nicht mit jenen Dingen abgebe.' Dies ist die zweite Art von Glück und Freude, die ein Weiser hier und jetzt fühlt."

30. "Wiederum, wenn ein Weiser auf seinem Stuhl sitzt oder auf seinem Bett liegt oder auf dem Boden ausruht, dann bedecken ihn die guten Handlungen, die er in der Vergangenheit verrichtet hat - sein gutes körperliches, sprachliches und geistiges Verhalten - sie überziehen ihn und hüllen ihn ein. So wie der Schatten eines großen Berggipfels am Abend die Erde bedeckt, überzieht und einhüllt, genauso bedecken einen Weisen, wenn er auf seinem Stuhl sitzt oder auf seinem Bett liegt oder auf dem Boden ausruht, die guten Handlungen, die er in der Vergangenheit verrichtet hat - sein gutes körperliches, sprachliches und geistiges Verhalten - sie überziehen ihn und hüllen ihn ein. Dann denkt der Weise: 'Ich habe das nicht getan, was übel ist, ich habe das nicht getan, was grausam ist, ich habe das nicht getan, was böse ist. Ich habe das getan, was gut ist, ich habe das getan, was Wohlsam ist, ich habe mir eine Zuflucht vor Gewissensängsten errichtet. Wenn ich sterbe, werde ich zum Bestimmungsort derjenigen gehen, die nicht getan haben, was übel ist, die nicht getan haben, was grausam ist, die nicht getan haben, was böse ist, die getan haben, was gut ist, die getan haben, was Wohlsam ist, die sich eine Zuflucht vor Gewissensängsten errichtet haben.' Er ist unbekümmert, trauert und klagt nicht, er weint nicht und schlägt sich nicht die Brust und wird nicht zerrüttet. Dies ist die dritte Art von Glück und Freude, die ein Weiser hier und jetzt fühlt."

31. "Ein Weiser, der sich gutem Verhalten in Körper, Sprache und Geist hingegeben hat, erscheint bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode an einem glücklichen Bestimmungsort, ja sogar im Himmel wieder."

### **A.X. 65 Was ist Glück, was Leid?**

Bei Nālakagāmaka im Magadherlande.

Der Wanderasket Sāmandakāni sprach zum ehrwürdigen Sāriputta:

»Was, Freund Sāriputta, ist wohl Glück und was ist Leid?«

-»Wiedergeborenwerden, Freund, ist ein Leid, Nichtwiedergeborenwerden ist Glück.

Beim Wiedergeborenwerden, Freund, hat man solches Leid zu erwarten, als wie Kälte, Hitze, Hunger, Durst, Kot, Urin, Gefährdung durch Feuer, Stock

und Schwert; oder Verwandte und Freunde tun sich zusammen und fügen einem ein Leid zu. Beim Wiedergeborenwerden, Freund, hat man solches Leid zu erwarten.

Beim Nichtwiedergeborenwerden, Freund, hat man das Glück zu erwarten, dass es keine Kälte gibt, keine Hitze, keinen Hunger und Durst, keinen Kot und Urin, keine Gefährdung durch Feuer, Stock und Schwert; und nicht tun sich Verwandte und Freunde zusammen, um einem ein Leid zuzufügen. Beim Nichtwiedergeborenwerden, Freund, hat man solches Glück zu erwarten.«

### **A.VII. 58 II Habt keine Angst vor Verdiensten**

Fürchtet euch nicht vor Verdiensten, ihr Mönche, denn sie sind gleichbedeutend mit Glück.

#### Majjhima Nikāya 137 **Die Darlegung der sechsfachen Grundlage** (Saḷāyatanavibhaṅga Sutta)

9. "Es gibt sechs Arten der Freude, die auf dem Haushälterleben beruhen, und sechs Arten der Freude, die auf Entsagung beruhen. Es gibt sechs Arten der Trauer, die auf dem Haushälterleben beruhen, und sechs Arten der Trauer, die auf Entsagung beruhen. Es gibt sechs Arten des Gleichmuts, die auf dem Haushälterleben beruhen, und sechs Arten des Gleichmuts, die auf Entsagung beruhen."

10. "Was sind darin die sechs Arten der Freude, die auf dem Haushälterleben beruhen? Wenn man den Erwerb von Formen, die mit dem Auge erfahrbar sind, die erwünscht, angenehm, erfreulich, lieblich sind und mit Weltlichkeit in Verbindung gebracht werden, als Bereicherung betrachtet - oder wenn man sich an das erinnert, was früher erworben wurde, was vergangen ist, aufgehört und sich geändert hat - dann steigt Freude auf. Solche Freude wird Freude, die auf dem Haushälterleben beruht, genannt."

...

"Wenn man den Erwerb von Geistesobjekten, die mit dem Geist erfahrbar sind, die erwünscht, angenehm, erfreulich, lieblich sind und mit Weltlichkeit in Verbindung gebracht werden, als Bereicherung betrachtet - oder wenn man sich an das erinnert, was früher erworben wurde, was vergangen ist, aufgehört und sich geändert hat - dann steigt Freude auf. Solche Freude wird Freude, die auf dem Haushälterleben beruht, genannt. Dies sind die sechs Arten der Freude, die auf dem Haushälterleben beruhen."

11. "Was sind darin die sechs Arten der Freude, die auf Entsagung beruhen? 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."

...

"Wenn man, indem man die Vergänglichkeit, Veränderlichkeit, das Verschwinden und Aufhören von Geistesobjekten kennt, mit angemessener Weisheit sieht, dass sowohl frühere als auch gegenwärtige Geistesobjekte alle vergänglich, leidvoll und der Veränderung unterworfen sind, dann steigt Freude auf. Solche Freude wird Freude, die auf Entsagung beruht, genannt. Dies sind die sechs Arten der Freude, die auf Entsagung beruhen."

12. "Was sind darin die sechs Arten der Trauer, die auf dem Haushälterleben beruhen? Wenn man den Nicht-Erwerb von Formen, die mit dem Auge erfahrbar sind, die erwünscht, angenehm, erfreulich, lieblich sind und mit Weltlichkeit in Verbindung gebracht werden, als Nicht-Bereicherung betrachtet - oder wenn man sich an das erinnert, was früher nicht erworben wurde, was vergangen ist, aufgehört und sich geändert hat - dann steigt Trauer auf. Solche Trauer wird Trauer, die auf dem Haushälterleben beruht, genannt."

...

"Wenn man den Nicht-Erwerb von Geistesobjekten, die mit dem Geist erfahrbar sind, die erwünscht, angenehm, erfreulich, lieblich sind und mit Weltlichkeit in Verbindung gebracht werden, als Nicht-Bereicherung betrachtet - oder wenn man sich an das erinnert, was früher nicht erworben wurde, was vergangen ist, aufgehört und sich geändert hat - dann steigt Trauer auf. Solche Trauer wird Trauer, die auf dem Haushälterleben beruht, genannt. Dies sind die sechs Arten der Trauer, die auf dem Haushälterleben beruhen."

13. "Was sind darin die sechs Arten der Trauer, die auf Entsagung beruhen? 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 erzeugt man folgendermaßen Sehnsucht nach der höchsten Erlösung: 'Wann werde ich jenes Gebiet betreten und darin verweilen, das die Edlen jetzt betreten, in dem sie jetzt verweilen?' In jemandem, der auf diese Weise Sehnsucht nach der höchsten Erlösung erzeugt, steigt Trauer bedingt durch jene Sehnsucht

auf. Solche Trauer wird Trauer, die auf Entsagung beruht, genannt."

...

"Wenn man, indem man die Vergänglichkeit, Veränderlichkeit, das Verschwinden und Aufhören von Geistesobjekten kennt, mit angemessener Weisheit sieht, dass sowohl frühere als auch gegenwärtige Geistesobjekte alle vergänglich, leidvoll und der Veränderung unterworfen sind, dann erzeugt man folgendermaßen Sehnsucht nach der höchsten Erlösung: 'Wann werde ich jenes Gebiet betreten und darin verweilen, das die Edlen jetzt betreten, in dem sie jetzt verweilen?' In jemandem, der auf diese Weise Sehnsucht nach der höchsten Erlösung erzeugt, steigt Trauer bedingt durch jene Sehnsucht auf. Solche Trauer wird Trauer, die auf Entsagung beruht, genannt. Dies sind die sechs Arten der Trauer, die auf Entsagung beruhen."

14. "Was sind darin die sechs Arten des Gleichmuts, die auf dem Haushälterleben beruhen? Wenn man mit dem Auge eine Form sieht, steigt Gleichmut in einem törichten, verwirrten Weltling auf, in einem nicht unterrichteten Weltling, der seine Grenzen nicht überwunden hat, oder der die Folgen (der Handlung) nicht überwunden hat, und der der Gefahr gegenüber blind ist. Solcher Gleichmut transzendiert die Form nicht; deshalb wird er als Gleichmut, der auf dem Haushälterleben beruht, bezeichnet."

...

"Wenn man mit dem Geist ein Geistesobjekt erfährt, steigt Gleichmut in einem törichten, verwirrten Weltling auf, in einem nicht unterrichteten Weltling, der seine Grenzen nicht überwunden hat, oder der die Folgen (der Handlung) nicht überwunden hat, und der der Gefahr gegenüber blind ist. Solcher Gleichmut transzendiert das Geistesobjekt nicht; deshalb wird er als Gleichmut, der auf dem Haushälterleben beruht, bezeichnet. Dies sind die sechs Arten des Gleichmuts, die auf dem Haushälterleben beruhen."

15. "Was sind darin die sechs Arten des Gleichmuts, die auf Entsagung beruhen? 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 Gleichmut auf. Solcher Gleichmut transzendiert die Form; deshalb wird er als Gleichmut, der auf Entsagung beruht, bezeichnet."

...

"Wenn man, indem man die Vergänglichkeit, Veränderlichkeit, das Verschwinden und Aufhören von Geistesobjekten kennt, mit angemessener Weisheit sieht, dass sowohl frühere als auch gegenwärtige Geistesobjekte alle vergänglich, leidvoll und der Veränderung unterworfen sind, dann steigt

Gleichmut auf. Solcher Gleichmut transzendiert das Geistesobjekt; deshalb wird er als Gleichmut, der auf Entsagung beruht, bezeichnet. Dies sind die sechs Arten des Gleichmuts, die auf Entsagung beruhen."

16. "'Darin, unterstützt von diesem, überwindet jenes.' So wurde gesagt. Und wovon abhängig wurde dies gesagt?"

"Ihr Bhikkhus, indem ihr euch auf die sechs Arten der Freude, die auf Entsagung beruhen, stützt und euch darauf verlaßt, überwindet die sechs Arten der Freude, die auf dem Haushälterleben beruhen, und überschreitet sie. So werden sie überwunden; so werden sie überschritten. Indem ihr euch auf die sechs Arten der Trauer, die auf Entsagung beruhen, stützt und euch darauf verlaßt, überwindet die sechs Arten der Trauer, die auf dem Haushälterleben beruhen, und überschreitet sie. So werden sie überwunden; so werden sie überschritten. Indem ihr euch auf die sechs Arten des Gleichmuts, die auf Entsagung beruhen, stützt und euch darauf verlaßt, überwindet die sechs Arten des Gleichmuts, die auf dem Haushälterleben beruhen, und überschreitet sie. So werden sie überwunden; so werden sie überschritten."

"Indem ihr euch auf die sechs Arten der Freude, die auf Entsagung beruhen, stützt und euch darauf verlaßt, überwindet die sechs Arten der Trauer, die auf Entsagung beruhen, und überschreitet sie. So werden sie überwunden; so werden sie überschritten. Indem ihr euch auf die sechs Arten des Gleichmuts, die auf Entsagung beruhen, stützt und euch darauf verlaßt, überwindet die sechs Arten der Freude, die auf Entsagung beruhen, und überschreitet sie. So werden sie überwunden; so werden sie überschritten."

17. "Ihr Bhikkhus, es gibt Gleichmut, der verschiedenartig ist, auf Verschiedenartigkeit beruht; und es gibt Gleichmut, der einheitlich ist, auf Einheit beruht."

18. "Und was, ihr Bhikkhus, ist Gleichmut, der verschiedenartig ist, auf Verschiedenartigkeit beruht? Es gibt Gleichmut in Bezug auf Formen, Klänge, Gerüche, Geschmäcker und Berührungsobjekte. Dies, ihr Bhikkhus, ist Gleichmut, der verschiedenartig ist, auf Verschiedenartigkeit beruht."

19. "Und was, ihr Bhikkhus, ist Gleichmut, der einheitlich ist, auf Einheit beruht? Es gibt Gleichmut, der sich auf das Gebiet der Raumunendlichkeit stützt, das Gebiet der Bewußtseinsunendlichkeit, das Gebiet der Nichtsheit und das Gebiet von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung. Dies, ihr Bhikkhus, ist Gleichmut, der einheitlich ist, auf Einheit beruht."

20. "Hier, ihr Bhikkhus, indem ihr euch auf Gleichmut, der einheitlich ist, auf Einheit beruht, stützt und euch darauf verlaßt, überwindet den Gleichmut, der verschiedenartig ist, auf Verschiedenartigkeit beruht, und überschreitet ihn. So wird er überwunden; so wird er überschritten."

"Ihr Bhikkhus, indem ihr euch auf Nicht-Identifikation stützt und euch darauf verlaßt, überwindet den Gleichmut, der einheitlich ist, auf Einheitlichkeit beruht, und überschreitet ihn. So wird er überwunden; so wird er überschritten."

"Also geschah es in Abhängigkeit von diesem, dass gesagt wurde: 'Darin, unterstützt von diesem, überwindet jenes.'"

Majjhima Nikāya 14

**Die kürzere Lehrrede über die Masse von Dukkha**  
(Cūḷadukkhakkhandha Sutta)

4. "Sogar wenn ein edler Schüler der Wirklichkeit entsprechend mit angemessener Weisheit deutlich gesehen hat, wie wenig Befriedigung die Sinnesvergnügen bieten, aber wieviel Leid und wieviel Verzweiflung, und wie groß die Gefahr ist, die in ihnen steckt; solange er nicht die Verzückung und Glückseligkeit erlangt, die von Sinnesvergnügen abgetrennt sind, abgetrennt von unheilsamen Geisteszuständen, oder etwas noch friedvolleres<sup>2</sup>), so lange mag er noch zu Sinnesvergnügen hingezogen werden. Aber wenn ein edler Schüler der Wirklichkeit entsprechend mit angemessener Weisheit deutlich gesehen hat, wie wenig Befriedigung die Sinnesvergnügen bieten, aber wieviel Leid und wieviel Verzweiflung, und wie groß die Gefahr ist, die in ihnen steckt; und wenn er die Verzückung und Glückseligkeit erlangt, die von Sinnesvergnügen abgetrennt sind, abgetrennt von unheilsamen Geisteszuständen, oder etwas noch friedvolleres, dann wird er nicht mehr zu Sinnesvergnügen hingezogen."

Majjhima Nikāya 40

**Die kürzere Lehrrede bei Assapura**  
(Cūḷa-Assapura Sutta)

7. "Auf welche Weise, ihr Bhikkhus, praktiziert ein Bhikkhu, wie es für den Mönch angemessen ist? Wenn irgendein Bhikkhu, der habgierig war, die Habgier überwunden hat; der einen Geist voller Übelwollen hatte, das Übelwollen überwunden hat; der zornig war, den Zorn überwunden hat; der voller Rachegeüste war, die Rachegeüste überwunden hat; der voller Verachtung war, die Verachtung überwunden hat; der anmaßend war, die Anmaßung überwunden hat; der neidisch war, den Neid überwunden hat; der geizig war, den Geiz überwunden hat; der betrügerisch war, den Betrug überwunden hat; der hinterlistig war, die Hinterlist überwunden hat; der üble Wünsche hatte, üble Wünsche überwunden hat; der falsche Ansicht

hatte, falsche Ansicht überwunden hat; dann praktiziert er auf eine Weise, die für den Mönch angemessen ist, sage ich, wegen seiner Überwindung dieses Schmutzes für den Mönch, dieser Fehler für den Mönch, dieses Abschaums für den Mönch, die die Grundlage für eine Wiedergeburt in einem Zustand des Mangels sind, und deren Resultate an einem unglücklichen Bestimmungsort erlebt werden müssen."

8. "Er sieht, dass er von all diesen üblen unheilsamen Geisteszuständen geläutert ist, er sieht, dass er von ihnen befreit ist. Wenn er dies erkennt, steigt Freude in ihm auf. Im Freudigen aber erhebt sich Verzückung; verzückten Geistes beruhigt sich das Innere; im Inneren beruhigt, empfindet er Glück, und des Glücklichen Geist sammelt sich."

9. "Er verweilt, indem er eine Himmelsrichtung mit einem Herzen durchdringt, das erfüllt ist von Liebender Güte; ebenso die zweite, ebenso die dritte, ebenso die vierte Himmelsrichtung; auch nach oben, nach unten, in alle Richtungen und überall hin, und zu allen wie zu sich selbst, verweilt er, indem er die allumfassende Welt mit einem Herzen durchdringt, das von Liebender Güte erfüllt ist, unerschöpflich, erhaben, unermesslich, ohne Feindseligkeit und ohne Übelwollen."

10. "Er verweilt, indem er eine Himmelsrichtung mit einem Herzen durchdringt, das erfüllt ist von Mitgefühl; ebenso die zweite, ebenso die dritte, ebenso die vierte Himmelsrichtung; auch nach oben, nach unten, in alle Richtungen und überall hin, und zu allen wie zu sich selbst, verweilt er, indem er die allumfassende Welt mit einem Herzen durchdringt, das von Mitgefühl erfüllt ist, unerschöpflich, erhaben, unermesslich, ohne Feindseligkeit und ohne Übelwollen."

11. "Er verweilt, indem er eine Himmelsrichtung mit einem Herzen durchdringt, das erfüllt ist von Mitfreude; ebenso die zweite, ebenso die dritte, ebenso die vierte Himmelsrichtung; auch nach oben, nach unten, in alle Richtungen und überall hin, und zu allen wie zu sich selbst, verweilt er, indem er die allumfassende Welt mit einem Herzen durchdringt, das von Mitfreude erfüllt ist, unerschöpflich, erhaben, unermesslich, ohne Feindseligkeit und ohne Übelwollen."

12. "Er verweilt, indem er eine Himmelsrichtung mit einem Herzen durchdringt, das erfüllt ist von Gleichmut; ebenso die zweite, ebenso die dritte, ebenso die vierte Himmelsrichtung; auch nach oben, nach unten, in alle Richtungen und überall hin, und zu allen wie zu sich selbst, verweilt er, indem er die allumfassende Welt mit einem Herzen durchdringt, das von Gleichmut erfüllt ist, unerschöpflich, erhaben, unermesslich, ohne Feindseligkeit und ohne Übelwollen."

## **Die Darlegung von Konfliktfreiheit** (Arañavibhaṅga Sutta)

9. "Man sollte wissen, wie man Glück definiert, und wenn man das weiß, sollte man nach dem Glück in sich selbst trachten.' So wurde gesagt. Und wovon abhängig wurde dies gesagt?

"Ihr Bhikkhus, es gibt diese fünf Stränge sinnlichen Vergnügens. Was sind die fünf? Formen, die mit dem Auge erfahrbar sind, die erwünscht, angenehm, erfreulich und liebenswert sind, die mit Sinnesgier verbunden sind und Begierde hervorrufen. Klänge, die mit dem Ohr erfahrbar sind, die erwünscht, angenehm, erfreulich und liebenswert sind, die mit Sinnesgier verbunden sind und Begierde hervorrufen. Gerüche, die mit der Nase erfahrbar sind, die erwünscht, angenehm, erfreulich und liebenswert sind, die mit Sinnesgier verbunden sind und Begierde hervorrufen. Geschmäcker, die mit der Zunge erfahrbar sind, die erwünscht, angenehm, erfreulich und liebenswert sind, die mit Sinnesgier verbunden sind und Begierde hervorrufen. Berührungsobjekte, die mit dem Körper erfahrbar sind, die erwünscht, angenehm, erfreulich und liebenswert sind, die mit Sinnesgier verbunden sind und Begierde hervorrufen. Dies sind die fünf Stränge sinnlichen Glücks. Das Glück und die Freude, die in Abhängigkeit von diesen fünf Strängen sinnlichen Vergnügens entstehen, werden Glück der Sinnesvergnügen genannt - ein schmutziges Glück, ein gewöhnliches Glück, ein unedles Glück. Ich sage von dieser Art des Glücks, dass es nicht gepflegt werden sollte, dass es nicht entfaltet werden sollte, dass es nicht geübt werden sollte, und dass es gefürchtet werden sollte."

"Ihr Bhikkhus, da tritt ein Bhikkhu, ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, in die erste Vertiefung ein, die von anfänglicher und anhaltender Hinwendung des Geistes begleitet ist, und verweilt darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind. Mit der Stillung der anfänglichen und anhaltenden Hinwendung des Geistes (zum Meditationsobjekt) tritt er in die zweite Vertiefung ein, die innere Beruhigung und Einheit des Herzens enthält, ohne anfängliche und anhaltende Hinwendung des Geistes, und verweilt darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Konzentration entstanden sind. Mit dem Verblässen der Verzückung, in Gleichmut verweilend, achtsam und wissensklar, voll körperlich erlebter Glückseligkeit, tritt er in die dritte Vertiefung ein, von der die Edlen sagen: 'Glücklich verweilt derjenige, der voll Gleichmut und Achtsamkeit ist', und verweilt darin. Mit dem Überwinden von Glück und Schmerz und dem schon früheren Verschwinden von Freude und Trauer, tritt er in die vierte Vertiefung ein, die aufgrund von Gleichmut Weder-Schmerzhaftes-noch-

Angenehmes und Reinheit der Achtsamkeit in sich hat, und verweilt darin. Dies wird Glückseligkeit der Entsagung genannt, Glückseligkeit der Abgeschiedenheit, Glückseligkeit des Friedens, Glückseligkeit der Erleuchtung. Ich sage von dieser Art des Glücks, dass es gepflegt werden sollte, dass es entfaltet werden sollte, dass es geübt werden sollte, und dass es nicht gefürchtet werden sollte."

"Also geschah es in Abhängigkeit von diesem, dass gesagt wurde: ' Man sollte wissen, wie man Glück definiert, und wenn man das weiß, sollte man nach dem Glück in sich selbst trachten."

Majjhima Nikāya 36  
**Die längere Lehrrede an Saccaka**  
(Mahāsaccaka Sutta)

31. "Ich überlegte: 'Ich erinnere mich an eine Begebenheit, als mein Vater, der Saker beschäftigt war, während ich im kühlen Schatten eines Rosenapfelbaums saß; ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, trat ich in die erste Vertiefung ein, die von anfänglicher und anhaltender Hinwendung des Geistes begleitet ist, und verweilte darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind. Könnte das der Pfad zur Erleuchtung sein?' Dann, auf diese Erinnerung folgend, kam das Bewußtsein: 'Das ist der Pfad zur Erleuchtung.'"

32. "Ich dachte: 'Warum habe ich Angst vor jener Glückseligkeit, die nichts mit Sinnesvergnügen und unheilsamen Geisteszuständen zu tun hat?' Ich dachte: 'Ich habe keine Angst vor jener Glückseligkeit, die nichts mit Sinnesvergnügen und unheilsamen Geisteszuständen zu tun hat.'"

Majjhima Nikāya 68  
**Bei Naḷakapāna**  
(Naḷakapāna Sutta)

6. "Anuruddha, was sollte von einem Mann aus guter Familie, der auf solche Weise fort in die Hauslosigkeit gezogen ist, getan werden? Solange er die Verzückung und Glückseligkeit, die von Sinnesvergnügen abgeschieden sind und abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen<sup>2</sup>), noch nicht erlangt hat, oder etwas noch friedvolleres als das, dringt Habgier in seinen Geist ein und bleibt dort, dringt Übelwollen in seinen Geist ein und bleibt dort, dringen Trägheit und Mattheit in seinen Geist ein und bleiben dort, dringen Rastlosigkeit und Gewissensunruhe in seinen Geist ein und bleiben dort, dringt Zweifel in seinen Geist ein und bleibt dort, dringt Unzufriedenheit in seinen Geist ein und bleibt dort, dringt Verdrossenheit in seinen Geist ein und bleibt dort. Das ist so, solange er die Verzückung und Glückseligkeit, die von Sinnesvergnügen abgeschieden sind und abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, noch nicht erlangt hat, oder etwas noch friedvolleres als das.

Majjhima Nikāya 75  
**An Māgandīya**  
(Māgandīya Sutta)

"Bei einer späteren Gelegenheit, nachdem ich den Ursprung, das Verschwinden, die Befriedigung, die Gefahr und das Entkommen im Falle der Sinnesvergnügen der Wirklichkeit entsprechend kannte, überwand ich das Begehren nach Sinnesvergnügen, entfernte ich das Fieber nach Sinnesvergnügen, und ich verweile ohne Durst, mit einem Geist, der inneren Frieden hat. Ich sehe andere Wesen, die nicht frei von Sinnesbegierde sind, die vom Begehren nach Sinnesvergnügen verzehrt werden, die vor Fieber nach Sinnesvergnügen brennen, die in Sinnesvergnügen schwelgen, und ich beneide sie nicht, auch ergötze ich mich nicht daran. Warum ist das so? Māgandīya, weil es eine Freude gibt, abseits von Sinnesvergnügen, abseits von unheilsamen Geisteszuständen, welche himmlische Glückseligkeit übertrifft. Da ich mich an jenem erfreue, beneide ich nicht, was geringer ist, auch ergötze ich mich nicht daran."

Majjhima Nikāya 59  
**Die vielen Arten von Gefühl**  
(Bahavedanāya Sutta)

16. "Es ist möglich, dass Wanderasketen anderer Sekten so sprechen könnten: 'Der Mönch Gotama spricht vom Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl und er beschreibt das als Glück. Was ist dies und wie ist dies möglich?' Den Wanderasketen anderer Sekten, die so sprechen, sollte gesagt werden: 'Freunde, der Erhabene beschreibt Glück nicht nur in Bezug auf angenehme Gefühle; Freunde, der Tathāgata beschreibt vielmehr jegliche Art von Glück als Glück, wo und wie es auch immer angetroffen wird3).'"

Majjhima Nikāya 101  
**Bei Devadaha**  
(Devadaha Sutta)

23. "Und auf welche Weise ist Streben fruchtbringend, ihr Bhikkhus, auf welche Weise ist Bemühen fruchtbringend? Ihr Bhikkhus, da wird ein Bhikkhu nicht vom Schmerz überwältigt und überwältigt sich nicht selbst mit Schmerz; und er gibt das Glück, das sich in Einklang mit dem Dhamma befindet, nicht auf, und doch wird er von diesem Glück nicht betört. Er weiß: 'Wenn ich mich entschlossen anstrenge, versiegt diese spezielle Quelle des Leidens in mir aufgrund jenes entschlossenen Bemühens; und wenn ich mit Gleichmut zusehe, versiegt diese spezielle Quelle des Leidens in mir, während ich Gleichmut entfalte.' Er strengt sich entschlossen in Bezug auf jene spezielle Quelle des Leidens an, die in ihm aufgrund jenes entschlossenen Bemühens versiegt; und er entfaltet Gleichmut in Bezug auf jene spezielle Quelle des Leidens, die in ihm versiegt, während er Gleichmut entfaltet. Wenn er sich entschlossen anstrengt, versiegt in ihm diese oder jene Quelle des Leidens aufgrund jenes entschlossenen Bemühens; somit hat sich jenes Leiden in ihm erschöpft. Wenn er mit Gleichmut zusieht, versiegt in ihm diese oder jene Quelle des Leidens während er Gleichmut entfaltet; somit hat sich jenes Leiden in ihm erschöpft."

Auf solche Weise, ihr Bhikkhus, ist das Streben fruchtbringend, und das Bemühen ist fruchtbringend."

27. "Wiederum, ihr Bhikkhus, erwägt da ein Bhikkhu: 'Während ich nach dem für mich Angenehmen lebe, nehmen unheilsame Geisteszustände in mir zu und heilsame Geisteszustände nehmen ab; aber wenn ich mich in dem bemühe, was schmerzhaft ist, nehmen unheilsame Geisteszustände in mir ab und heilsame Geisteszustände nehmen zu. Wie wäre es, wenn ich mich in

dem bemühte, was schmerzhaft ist?' Er bemüht sich in dem, was schmerzhaft ist. Wenn er dies tut, nehmen unheilsame Geisteszustände in ihm ab und heilsame Geisteszustände nehmen zu. Zu einem späteren Zeitpunkt bemüht er sich nicht in dem, was schmerzhaft ist. Warum ist das so? Der Zweck, für den sich jener Bhikkhu in dem bemühte, was schmerzhaft ist, wurde erfüllt; aus diesem Grund bemüht er sich zu einem späteren Zeitpunkt nicht in dem, was schmerzhaft ist."

Auch auf solche Weise, ihr Bhikkhus, ist das Streben fruchtbringend, und das Bemühen ist fruchtbringend."

30. "Wiederum, ihr Bhikkhus, erscheint da ein Tathāgata in der Welt, ein Verwirklichter, ein vollständig Erleuchteter, vollkommen im wahren Wissen und erhaben im Verhalten, vollendet, Kenner der Welten, unvergleichlicher Meister bezähmbarer Menschen, Lehrer himmlischer und menschlicher Wesen, ein Erwachter, ein Erhabener. Er erläutert diese Welt mit ihren Māras und Brahmās, er erläutert diese Generation mit ihren Mönchen und Brahmanen, ihren Prinzen und dem Volk, was er mit höherer Geisteskraft selbst verwirklicht hat. Er lehrt das Dhamma, das gut am Anfang, gut in der Mitte und gut am Ende ist, mit der richtigen Bedeutung und der richtigen Ausdrucksweise, er enthüllt ein Wohliges Leben, das äußerst vollkommen und rein ist."

31. "Ein Haushälter oder Sohn eines Haushälters oder jemand, der in einer anderen Familie geboren wird, hört jenes Dhamma. Wenn er das Dhamma hört, erlangt er Vertrauen in den Tathāgata. Im Besitz jenes Vertrauens erwägt er: 'Das Leben eines Haushälters ist eng und staubig; das Leben in der Hauslosigkeit ist weit und offen. Während man zu Hause wohnt, ist es nicht leicht, das Wohlige Leben zu führen, das zutiefst vollkommen und rein ist, wie eine polierte Muschel. Angenommen, ich rasiere mir das Kopfhair und den Bart ab, ziehe die gelbe Robe an und ziehe vom Leben zu Hause fort in die Hauslosigkeit.' Bei späterer Gelegenheit rasiert er sich das Kopfhair und den Bart ab, zieht die gelbe Robe an und zieht vom Leben zu Hause fort in die Hauslosigkeit, wobei er ein kleines oder großes Vermögen, einen kleinen oder großen Verwandtenkreis aufgibt."

32. "Nachdem er so in die Hauslosigkeit gezogen ist und die Übung und Lebensweise der Bhikkhus auf sich genommen hat, enthält er sich davon, Lebewesen zu töten, indem er es aufgegeben hat, Lebewesen zu töten; Stock und Waffen beiseite gelegt, sanft und freundlich, lebt er voll Mitgefühl für alle Lebewesen. Er enthält sich davon, das zu nehmen, was ihm nicht gegeben wurde, indem er es aufgegeben hat zu nehmen, was nicht gegeben wurde; indem er nur nimmt, was gegeben wurde, nur erwartet, was gegeben

wurde, indem er nicht stiehlt, weil er in Reinheit. Indem er die Unkeuschheit aufgegeben hat, lebt er in Keuschheit, lebt er losgelöst von der gewöhnlichen Praxis des Geschlechtsverkehrs und er enthält sich davon."

"Er enthält sich davon, die Unwahrheit zu sagen, indem er es aufgegeben hat, die Unwahrheit zu sagen; er spricht die Wahrheit, hält sich an die Wahrheit, ist vertrauenswürdig und verlässlich, er ist einer, der die Welt nicht täuscht. Er enthält sich davon, gehässig zu sprechen, indem er es aufgegeben hat, gehässig zu sprechen; er verbreitet nicht woanders, was er hier gehört hat, um jene Menschen von den Menschen hier zu entzweien, auch verbreitet er nicht hier, was er woanders gehört hat, um diese Menschen von jenen Menschen dort zu entzweien; somit ist er einer, der diejenigen vereint, die vorher entzweit waren, einer, der Freundschaft fördert, Eintracht genießt, sich über Eintracht freut, an Eintracht Entzücken findet, jemand, der Worte äußert, die Eintracht säen. Er enthält sich des Gebrauchs grober Worte, indem er den Gebrauch grober Worte aufgegeben hat; er äußert Worte, die sanft, gefällig und liebenswert sind, die zu Herzen gehen, höflich sind, nach denen es viele verlangt, die vielen angenehm sind. Er enthält sich der Schwatzhaftigkeit, indem er die Schwatzhaftigkeit aufgegeben hat; er redet zur rechten Zeit, sagt, was den Tatsachen entspricht, redet über das, was gut ist, spricht über das Dhamma und die Disziplin; zur rechten Zeit sagt er Worte, die wert sind, festgehalten zu werden, vernünftig, gemäßigt und Wohlsam."

"Er enthält sich davon, Saatgut und Pflanzen zu beschädigen. Er übt sich darin, nur zu einer Tageszeit zu essen, indem er sich davon enthält, nachts und außerhalb der angemessenen Zeit zu essen. Er enthält sich des Tanzens, Singens, Musizierens und des Besuchs von Theateraufführungen. Er enthält sich davon, Schmuck zu tragen, sich mit Parfüm herauszuputzen und sich mit Kosmetik zu verschönern. Er enthält sich hoher und breiter Betten. Er enthält sich davon, Gold und Silber anzunehmen. Er enthält sich davon, ungekochtes Getreide anzunehmen. Er enthält sich davon, rohes Fleisch anzunehmen. Er enthält sich davon, Frauen und Mädchen anzunehmen. Er enthält sich davon, Sklaven und Sklavinnen anzunehmen. Er enthält sich davon, Ziegen und Schafe anzunehmen. Er enthält sich davon, Geflügel und Schweine anzunehmen. Er enthält sich davon, Elefanten, Rinder, Pferde und Stuten anzunehmen. Er enthält sich davon, Felder und Ländereien anzunehmen. Er enthält sich davon, Botengänge zu verrichten und Botschaften zu übermitteln. Er enthält sich des Kaufens und Verkaufens. Er enthält sich davon, falsche Gewichte, falsche Metalle und falsche Maße zu verwenden. Er enthält sich des Schwindelns, Täuschens, Betrügens und der Hinterlist. Er enthält sich der Körperverletzung, des Mordens, Fesselns, der Wegelagerei, des Plünderns und der Gewalt."

33. "Er begnügt sich mit Roben, um seinen Körper zu schützen, und mit Almosenspeise, um seinen Magen zu füllen, und wohin er auch geht, nimmt er nur diese mit. Gerade so wie ein Vogel, der, wohin er auch fliegt, nur mit seinen Flügeln als Gepäck fliegt, so begnügt sich auch der Bhikkhu mit Roben, um seinen Körper zu schützen, und mit Almosenspeise, um seinen Magen zu füllen, und wohin er auch geht, nimmt er nur diese mit. Weil er diese Ansammlung edler Sittlichkeit besitzt, erlebt er in sich eine Glückseligkeit, die ohne Tadel ist."

34. "Wenn er mit dem Auge eine Form sieht, klammert er sich nicht an ihre Zeichen und ihr Erscheinungsbild. Da üble, unheilsame Geisteszustände der Gier und der Trauer in ihn eindringen könnten, wenn er den Sehsinn unkontrolliert ließe, übt er sich in dessen Kontrolle, er beschützt den Sehsinn, er beschäftigt sich mit der Kontrolle des Sehens. Wenn er mit dem Ohr einen Klang hört, klammert er sich nicht an seine Zeichen und sein Erscheinungsbild. Da üble, unheilsame Geisteszustände der Gier und der Trauer in ihn eindringen könnten, wenn er den Hörsinn unkontrolliert ließe, übt er sich in dessen Kontrolle, er beschützt den Hörsinn, er beschäftigt sich mit der Kontrolle des Hörsinns. Wenn er mit der Nase einen Geruch riecht, klammert er sich nicht an seine Zeichen und sein Erscheinungsbild. Da üble, unheilsame Geisteszustände der Gier und der Trauer in ihn eindringen könnten, wenn er den Geruchsinn unkontrolliert ließe, übt er sich in dessen Kontrolle, er beschützt den Geruchsinn, er beschäftigt sich mit der Kontrolle des Geruchsinns. Wenn er mit der Zunge einen Geschmack schmeckt, klammert er sich nicht an seine Zeichen und sein Erscheinungsbild. Da üble, unheilsame Geisteszustände der Gier und der Trauer in ihn eindringen könnten, wenn er den Geschmacksinn unkontrolliert ließe, übt er sich in dessen Kontrolle, er beschützt den Geschmacksinn, er beschäftigt sich mit der Kontrolle des Geschmacksinns. Wenn er mit dem Körper ein Berührungsobjekt fühlt, klammert er sich nicht an seine Zeichen und sein Erscheinungsbild. Da üble, unheilsame Geisteszustände der Gier und der Trauer in ihn eindringen könnten, wenn er den Berührungssinn unkontrolliert ließe, übt er sich in dessen Kontrolle, er beschützt den Berührungssinn, er beschäftigt sich mit der Kontrolle des Berührungssinns. Wenn er mit dem Geist ein Geistesobjekt erfährt, klammert er sich nicht an seine Zeichen und sein Erscheinungsbild. Da üble, unheilsame Geisteszustände der Gier und der Trauer in ihn eindringen könnten, wenn er den Geistsinn unkontrolliert ließe, übt er sich in dessen Kontrolle, er beschützt den Geistsinn, er beschäftigt sich mit der Kontrolle des Geistsinns. Weil er diese edle Sinneskontrolle besitzt, erlebt er in sich eine Glückseligkeit, die unbesudelt ist."

35. "Er wird einer, der wissensklar handelt beim Hingehen und Zurückgehen; der wissensklar handelt beim Hinschauen und Wegschauen; der wissensklar handelt beim Beugen und Strecken der Glieder; der wissensklar handelt beim Tragen der Robe und beim Umhertragen der äußeren Robe und der Schale; der wissensklar handelt beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken; der wissensklar handelt beim Entleeren von Kot und Urin; der wissensklar handelt beim Gehen, Stehen, Sitzen, Einschlafen, Aufwachen, beim Reden und Schweigen."

36. "Weil er diese Ansammlung edler Sittlichkeit, diese edle Sinneskontrolle und diese edle Achtsamkeit und Wissensklarheit besitzt, zieht er sich an eine abgeschiedene Lagerstätte zurück: in einen Wald, an den Fuß eines Baumes, auf einen Berg, in eine Schlucht, in eine Berghöhle, an eine Leichenstätte, in ein Dschungeldickicht, auf ein freies Feld, auf einen Strohhaufen."

37. "Nach der Rückkehr von seiner Almosenrunde, nach seiner Mahlzeit, setzt er sich mit gekreuzten Beinen und gerade aufgerichtetem Oberkörper hin und hält die Achtsamkeit vor sich gegenwärtig. Indem er die Habgier nach weltlichen Dingen überwindet, verweilt er mit einem Herzen, das frei ist von Habgier; er läutert seinen Geist von Habgier. Indem er Übelwollen und Haß überwindet, verweilt er mit einem Geist, der frei ist von Übelwollen, der Mitgefühl empfindet für das Wohlergehen aller Lebewesen; er läutert seinen Geist von Übelwollen und Haß. Indem er Trägheit und Mattheit überwindet, verweilt er frei von Trägheit und Mattheit, lichten Geistes, achtsam und wissensklar; er läutert seinen Geist von Trägheit und Mattheit. Indem er Rastlosigkeit und Gewissensunruhe überwindet, verweilt er ausgeglichen, mit einem Geist, der inneren Frieden hat; er läutert seinen Geist von Rastlosigkeit und Gewissensunruhe. Indem er den Zweifel überwindet, verweilt er dem Zweifel entronnen, ohne Unsicherheit in Bezug auf heilsame Geisteszustände; er läutert seinen Geist vom Zweifel."

38. "Nachdem er so diese fünf Hindernisse, diese Unvollkommenheiten des Herzens, die die Weisheit schwächen, überwunden hat, tritt er ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, in die erste Vertiefung ein, die von anfänglicher und anhaltender Hinwendung des Geistes begleitet ist, und verweilt darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind. Auch auf solche Weise, ihr Bhikkhus, ist das Streben fruchtbringend, ist das Bemühen fruchtbringend."

39. "Wiederum, ihr Bhikkhus, mit der Stillung der anfänglichen und anhaltenden Hinwendung des Geistes (zum Meditationsobjekt) tritt ein Bhikkhu in die zweite Vertiefung ein, die innere Beruhigung und Einheit des Herzens enthält, ohne anfängliche und anhaltende Hinwendung des Geistes, und verweilt darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der

Konzentration entstanden sind. Auch auf solche Weise, ihr Bhikkhus, ist das Streben fruchtbringend, ist das Bemühen fruchtbringend."

40. "Wiederum, ihr Bhikkhus, mit dem Verblassen der Verzückung, in Gleichmut verweilend, achtsam und wissensklar, voll körperlich erlebter Glückseligkeit, tritt ein Bhikkhu in die dritte Vertiefung ein, von der die Edlen sagen: 'Glücklich verweilt derjenige, der voll Gleichmut und Achtsamkeit ist', und verweilt darin. Auch auf solche Weise, ihr Bhikkhus, ist das Streben fruchtbringend, ist das Bemühen fruchtbringend."

41. "Wiederum, ihr Bhikkhus, mit dem Überwinden von Glück und Schmerz und dem schon früheren Verschwinden von Freude und Trauer, tritt ein Bhikkhu in die vierte Vertiefung ein, die aufgrund von Gleichmut Weder-Schmerzhaftes-noch-Angenehmes und Reinheit der Achtsamkeit in sich hat, und verweilt darin. Auch auf solche Weise, ihr Bhikkhus, ist das Streben fruchtbringend, ist das Bemühen fruchtbringend."

42. "Wenn sein konzentrierter Geist auf solche Weise geläutert, klar, makellos, der Unvollkommenheit ledig, gefügig, nutzbar, stetig und unerschütterlich ist, richtet er ihn auf das Wissen von der Erinnerung an frühere Leben. Er erinnert sich an viele frühere Leben, das heißt, an eine Geburt, zwei Geburten, drei Geburten, vier Geburten, fünf Geburten, zehn Geburten, zwanzig Geburten, dreißig Geburten, vierzig Geburten, fünfzig Geburten, hundert Geburten, tausend Geburten, hunderttausend Geburten, viele Äonen, in denen sich das Weltall zusammenzog, viele Äonen, in denen sich das Weltall ausdehnte, viele Äonen, in denen sich das Weltall zusammenzog und ausdehnte: 'Dort wurde ich soundso genannt, war von solcher Familie, mit solcher Erscheinung, solcherart war meine Nahrung, so mein Erleben von Glück und Schmerz, so meine Lebensspanne; und nachdem ich von dort verschieden war, erschien ich woanders wieder; auch dort wurde ich soundso genannt, war von solcher Familie, mit solcher Erscheinung, war meine Nahrung solcherart, so mein Erleben von Glück und Schmerz, so meine Lebensspanne; und nachdem ich von dort verschieden war, erschien ich hier wieder.' So erinnert er sich an viele frühere Leben mit ihren Aspekten und Besonderheiten. Auch auf solche Weise, ihr Bhikkhus, ist das Streben fruchtbringend, ist das Bemühen fruchtbringend."

43. "Wenn sein konzentrierter Geist auf solche Weise geläutert, klar, makellos, der Unvollkommenheit ledig, gefügig, nutzbar, stetig und unerschütterlich ist, richtet er ihn auf das Wissen vom Sterben und Wiedererscheinen der Wesen. Er sieht mit dem Himmlischen Auge, das geläutert und dem menschlichen überlegen ist, die Wesen sterben und wiedererscheinen, niedrige und hohe, schöne und häßliche, in Glück und Leid. Er versteht, wie die Wesen ihren Handlungen gemäß weiterwandern: 'Diese geschätzten Wesen, die sich mit Körper, Sprache und Geist übel

benommen haben, die die Edlen geschmäht haben, die falsche Ansichten hatten und diesen in ihren Taten Ausdruck verliehen, sind bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode in Umständen, die von Entbehrungen geprägt sind, wiedererschienen, an einem unglücklichen Bestimmungsort, in Verderbnis, ja sogar in der Hölle; aber jene geschätzten Wesen, die sich mit Körper, Sprache und Geist wohl benommen haben, die die Edlen nicht geschmäht haben, die richtige Ansichten hatten und diesen in ihren Taten Ausdruck verliehen, sind bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode an einem glücklichen Bestimmungsort wiedererschienen, ja sogar in der himmlischen Welt.' So sieht er mit dem Himmlischen Auge, das geläutert und dem menschlichen überlegen ist, die Wesen sterben und wiedererscheinen, niedrige und hohe, schöne und häßliche, in Glück und Elend, und er versteht, wie die Wesen ihren Handlungen gemäß weiterwandern. Auch auf solche Weise, ihr Bhikkhus, ist das Streben fruchtbringend, ist das Bemühen fruchtbringend."

44. "Wenn sein konzentrierter Geist auf solche Weise geläutert, klar, makellos, der Unvollkommenheit ledig, gefügig, nutzbar, stetig und unerschütterlich ist, richtet er ihn auf das Wissen von der Vernichtung der Triebe. Er versteht der Wirklichkeit entsprechend: 'Dies ist Dukkha.' Er versteht der Wirklichkeit entsprechend: 'Dies ist der Ursprung von Dukkha.' Er versteht der Wirklichkeit entsprechend: 'Dies ist das Aufhören von Dukkha.' Er versteht der Wirklichkeit entsprechend: 'Dies ist der Weg, der zum Aufhören von Dukkha führt.' Er versteht der Wirklichkeit entsprechend: 'Dies sind die Triebe.' Er versteht der Wirklichkeit entsprechend: 'Dies ist der Ursprung der Triebe.' Er versteht der Wirklichkeit entsprechend: 'Dies ist das Aufhören der Triebe.' Er versteht der Wirklichkeit entsprechend: 'Dies ist der Weg, der zum Aufhören der Triebe führt.'"

45. "Wenn er so weiß und sieht, ist sein Geist vom Sinnestrieb befreit, vom Werdenstrieb und vom Unwissenheitstrieb. Wenn er so befreit ist, kommt das Wissen: 'Er ist befreit.' Er versteht: 'Geburt ist zu Ende gebracht, das Wohlige Leben ist gelebt, es ist getan, was getan werden mußte, darüber hinaus gibt es nichts mehr.' Auch auf solche Weise, ihr Bhikkhus, ist das Streben fruchtbringend, ist das Bemühen fruchtbringend."

.....

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