

# Tugenden vervollkommen



**... auf dem Weg zur Befreiung**



**Namo tassa Bhagavato  
Arahato  
Sammāsambuddhassa**

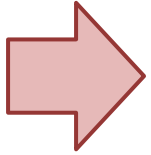


Verehrung dem Erhabenen,  
Befreiten, vollkommen  
Selbst-Erleuchteten!



## Tugenden vervollkommen

### Die 10 Vollkommenheiten (*pāramīs / pāramītas*)



1. ***dāna*** - Großzügigkeit, Geben, Helfen
2. ***sīla*** - Sittlichkeit, ethisches Verhalten
3. *nekkhamma* - Entsagung
4. *paññā* - Weisheit
5. *virīya* - Energie, Anstrengung
6. *khanti* - Geduld, Duldsamkeit, Nachsicht
7. *sacca* - Wahrheit, Wahrhaftigkeit
8. *adhiṭṭhāna* - Bestimmtheit, Entschlossenheit
9. *mettā* - Liebende Güte
10. *upekkhā* - Gleichmut

Quellen: **Cariyā-piṭaka** des Khuddaka-Nikāya + Kommentar (Dhammapala),  
Brahmajāla-Sutta & Kommentare (übers. Bh. Bodhi),  
**Buddhavamsa** (Khuddaka-Nikāya), Jātakas

Zeitgenössische Kommentare: Ledi Sayadaw (Uttamapurisa Dīpanī), Walpola Rahula  
Thera, Rerukane Chandavimala Mahāthera, Shanta Ratnayaka, U Thittila, U Sīlānanda,  
Bhikkhu Bodhi, Jeffrey Samuels, Sujin Boriharnwanaket & Nina van Gorkom, u.v.m.

## Tugenden vervollkommen: Dāna

### ***Dāna pāramī***

Geben, schenken, teilen, spenden, anbieten, helfen ... loslassen

#### **Was können wir geben?**

Nicht nur materielle Dinge und Geld!

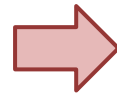
Zeit zu helfen, zuzuhören, präsent zu sein...

Wissen, Erklärung, Nachhilfeunterricht, Erfahrung, Arbeitskraft, Fähigkeiten, Unterstützung, Beratung...

Macht, Position, Job, Verantwortung...

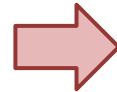
Achtsamkeit, Wertschätzung, Anerkennung, Lob, Sympathie, Mitgefühl, ein ehrliches Lächeln...

Furchtlosigkeit (*abhaya-dāna*)



AN 8.39

den Dhamma (*dhamma-dāna*)



Itv 98



*"sabba dāna dhamma-dāna jīnati"*

## Tugenden vervollkommen: Dāna

### *Dāna pāramī*



**HELPING HAND**



ES GIBT  
NICHTS  
GUTES  
AUSSER  
MAN TUT  
ES

## Tugenden vervollkommen: Dāna

### *Dāna pāramī*



## Tugenden vervollkommen: Dāna

### *Dāna pāramī*

#### Was können wir geben?

Geben für einen bestimmten Zweck

#### SN 1.42 Was gibt der? - Kimḍada-Sutta

Was gibt der, der Stärke geben will? ....

Gabe von Nahrung	-> Stärke
Gabe von Kleidung	-> Schönheit
Gabe eines Fahrzeugs	-> Wohlfahrt / Glück
Gabe einer Lampe	-> Sehen
Gabe einer Wohnstätte	-> gibt alles
Gabe des Dhamma	-> Todlosigkeit / Unsterblichkeit

# Tugenden vervollkommen: Dāna

## Dāna pāramī: Dhamma-dāna



Venerable Kusalasami

အဘိဓမ္မာသင်တန်း

စိတ်ပိုင်း

Abhidhamma Class

Cittasaṅgaha

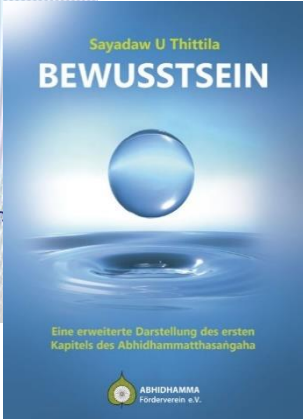


အရှင်ကုသလသာမိ  
(ဥရောပသာသနာပြုဆရာတော်)

ပဓာနနာယကဆရာတော်

(ဓမ္မဆာယာသာသနာပြုကျောင်း - ဒိန်းမတ်၊ ဓမ္မဒူတမြန်မာကျောင်း - ၇၂မနီ၊ ကုသလာရာမကျောင်းတိုက်)

Email : [kusalasami@gmail.com](mailto:kusalasami@gmail.com) Phone : 0049 152 14489 565 (viber, whatsapp)  
Web : [www.ashinkusala.com](http://www.ashinkusala.com) FB : [www.facebook.com/Kusalasami](http://www.facebook.com/Kusalasami)





# Tugenden vervollkommen: Dāna

## *Dāna pāramī*

### Zwei Arten dreifacher Graduierung

#### 1. Klassifizierung:

Materielle Dinge, Besitztümer...  
Teile des eigenen Körpers  
unser eigenes Leben



zunehmende  
Schwierigkeit, aber  
verdienstvoller

#### 2. Klassifizierung:

Materielle Dinge  
Furchtlosigkeit  
Dhamma



zunehmende  
Schwierigkeit, aber  
verdienstvoller

### Kommentare:

Ein Bodhisatta, der *sammā-sambodhi* anstrebt, muss alle Arten von *dāna* praktizieren. Wer die Arahatschaft, also *sāvaka-bodhi*, anstrebt, muss mindestens die erste Art aus (1.) praktizieren und vervollkommen; welche aus (2.)?



die ersten beiden

## Tugenden vervollkommen: Dāna

### *Dāna pāramī*

#### **AN 8.37 Wie ein guter Mensch Gaben spendet (Sappurisdāna-Sutta)**

Acht Gaben eines guten Menschen gibt es, ihr Mönche. Welche acht?

1. Reines gibt er,
2. Auserwähltes gibt er,
3. zur rechten Zeit gibt er,
4. (für den Mönch) Erlaubtes gibt er,
5. mit Überlegung gibt er,
6. häufig gibt er,
7. beim Geben erheitert sich sein Herz und
8. nach dem Geben fühlt er sich zufrieden.

(...)

Wer, weise, also Gaben gibt,  
vertrauensvoll, freigeb'gen Sinns,  
solch weiser Mensch wird hingelangen  
zu einer leidlos sel'gen Welt.

## Tugenden vervollkommen: Dāna

### *Dāna pāramī*

Geburten, in denen der werdende Buddha seine *dāna-pāramī* als Bodhisatta vervollkommnete: [Alois Payer]



**Hase (Jātaka 316)** – gibt sein eigenes Leben

Akitti (Jātaka 480)

Saṅkha (Jātaka 442)

Mahasudassana (Jātaka 95)

Nimi (Jātaka 541)

Candakumāra (Jātaka 542)

Visayha (Jātaka 340)



**Sivi (Jātaka 499)** – gibt seine eigene Augen

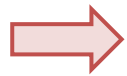


**Vessantara (Jātaka 547)** – gibt seine Kinder und seine Frau

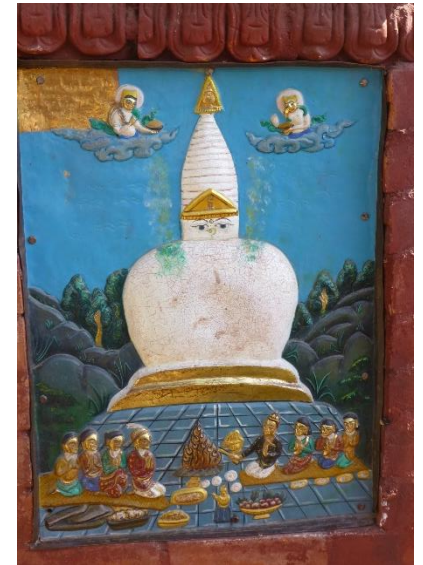
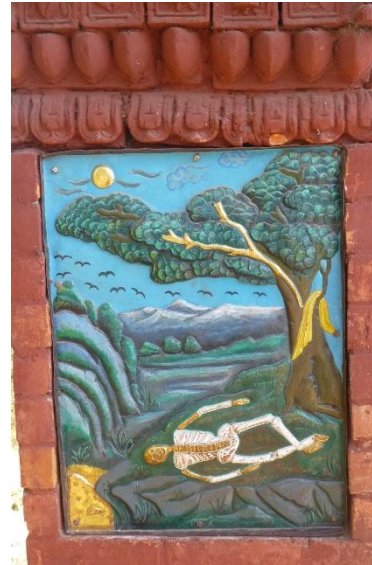


## Tugenden vervollkommen: Dāna

### *Dāna pāramī*



**Vyāghrī Jātaka** – gibt seinen eigenen Körper für hungrige Tigerin  
(nicht in den Pāli-Jātakas enthalten, aber in Sanskrit und Newari)



Fotos von Reliefs in Namu Buddha (Nepal)



Stupa „Om namo Buddha“ in Nepal heute

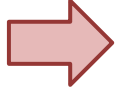
## Tugenden vervollkommen: Dāna

### Jātaka-Nidāna 128-129

Gleichwie aus einem gefüllten Gefäß,  
das umgedreht wird,  
alles Wasser restlos ausläuft,  
ebenso sollte man den Bedürftigen geben,  
seien sie hochgestellt, mittel oder niedrig,  
ohne etwas zurückzuhalten.

#### Bodhisatta-Praxis

- unterschiedslos
- alles weggeben



### MN 142 Die Analyse religiöser Spenden - Dakkhiṇāvibhaṅgasutta

Als seine Stiefmutter Mahāpajāpatī ihm eine Robe für seinen persönlichen Gebrauch schenken möchte, ermutigt der Buddha sie, sie stattdessen dem gesamten Saṅgha zu schenken. Er erklärt weiter, dass die beste Art der Opfergabe für den Saṅgha diejenige ist, die der dualen Gemeinschaft der Mönche und Nonnen, angeführt vom Buddha, dargebracht wird.

(...)

#### **14 Arten der Gabe an verschiedene Individuen:**

Sammāsambuddha , Pacceka-Buddha, Arahat ... Anāgāmi ... Sakadāgāmi ... Sotāpanna ...tugendhafter Weltling (*puthujjana*) , untugendhafter Weltling, Tier

#### **7 Arten der Gabe für den Saṅgha:**

Dualer Saṅgha & Buddha ... Bhikkhu-Saṅgha ... jeweils ernannte Bhikkhunīs

#### **4 Arten der Läuterung einer Gabe:**



- (1) Reinigung der Gabe durch den Geber
- (2) Reinigung durch den Empfänger
- (3) Reingung weder vom Geber noch vom Empfänger
- (4) Reingung durch den Geber und den Empfänger

## Tugenden vervollkommen: Dāna

### *Dāna pāramī*

**Warum** geben wir *dāna*?

Welche geistige Einstellung oder geistige Qualität treibt uns an?



### *Cetasika alobha*

= Nicht-Gier, Gierlosigkeit, Anti-Gier,  
Nicht-Anhaftung

= aktive geistige Eigenschaft im Gegensatz zu Gier, die gegen  
Gier wirkt, also nicht nur die Abwesenheit von Gier.

*Alobha* = universeller, schöner Geistesfaktor

Das Geben ist nur dann *dāna pāramī*, wenn es mit Weisheit und mit dem besonderen Bestreben, ein Buddha zu werden oder Erleuchtung zu erlangen, ausgeführt wird.



## Tugenden vervollkommen: Dāna

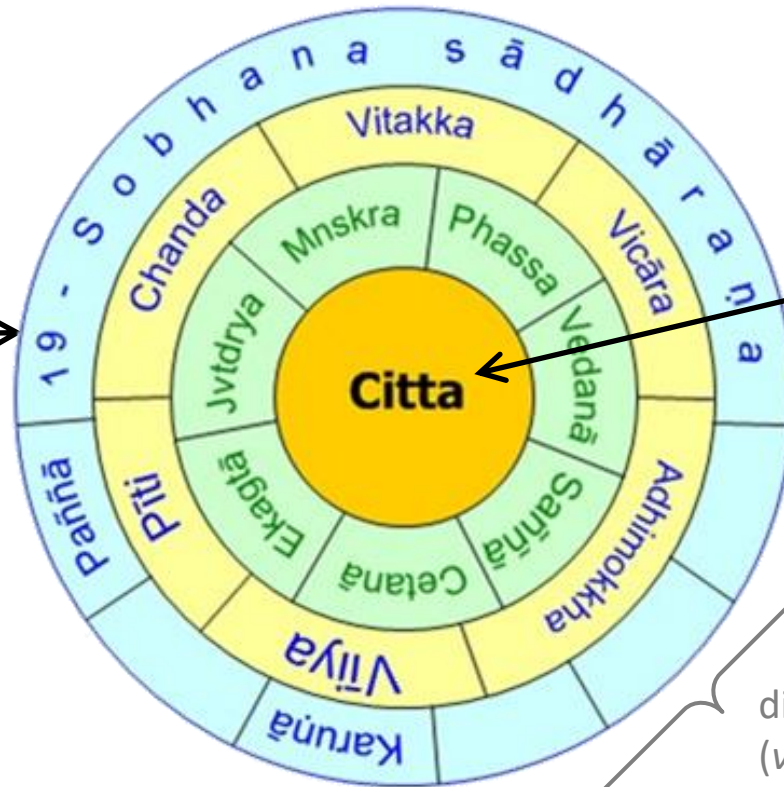
### Geistiges „Molekül“ im Akt von *dāna*

19 Universelle schöne  
Geistesfaktoren  
(*sobhana-sādhāraṇa*):

1. *Saddhā* = Vertrauen
2. *Sati* = Achtsamkeit
3. *Hiri* = Schamgefühl
4. *Ottappa* = moralische Furcht
5. ***Alobha*** = Gierlosigkeit,  
Gebefreudigkeit, Loslassen
6. *Adosa* = Hasslosigkeit, liebende Güte (*mettā*)
7. *Tatramajjhataṭṭā* = Balanciertheit, Gleichmut (*upekkhā*)
- (...)

Wenn *dāna-pāramī*:

- Karuṇā* = Mitgefühl - eine der beiden Unermesslichen (*appamaññā*)  
*Paññā* = Weisheit (mit der Entschlossenheit zur Erleuchtung)



Großes heilsames  
Bewusstsein  
(*mahākusala citta*)  
und verbundene  
Geistesfaktoren

die 3 Enthaltungen  
(*viratis*) fehlen

Was ist mit  
*muditā*?

## Tugenden vervollkommen: Dāna

*alobha*



man ist nicht an das Objekt gebunden  
man lässt los  
man verzichtet darauf  
man verschenkt

Visuddhimagga:

... wie ein Mann, der in den Schmutz  
gefallen ist, den Schmutz nicht  
festhält

Aufgrund von *alobha* hält man nicht  
fest an irgendeinem Objekt  
und begehrt nichts  
- wie ein befreiter Mönch.



*Alobha* ist wie ein Wassertropfen  
auf einem Lotosblatt:  
Er haftet nirgendwo an.

## Tugenden vervollkommen: Dāna

### ***Dāna pāramī***

Geben, schenken, teilen, spenden, anbieten, helfen ... loslassen  
aus großem Mitgefühl & dem Anstreben der Erleuchtung (*bodhi*)

***Dāna pāramī* wird als erste Vollkommenheit genannt.**

### **Warum?**

[Paramattha-dīpanī = Kommentar zum Cariyā-piṭaka  
des Khuddaka Nikāya von Dhammapāla]

1. Weil sie allen Menschen gemeinsam ist, denn auch gewöhnliche Menschen praktizieren das Geben
2. Weil sie am wenigsten fruchtbar ist
3. Weil sie am einfachsten zu praktizieren ist

## *Pāramīs* allgemein

### Definition ihrer Natur

[Paramattha-dīpanī = Kommentar zum Cariyā-piṭaka des Khuddaka Nikāya von Dhammapāla]

**Merkmal, Charakteristik** (*lakkaṇa*)

**Funktion** (*rasa*)

**Manifestation, Äußerung** (*paccupaṭṭhāna*)

**Unmittelbare Ursache** (*padatṭhāna*)

Allgemein haben alle *pāramīs*, ohne Ausnahme,

- das **Merkmal** anderen zu nutzen;
- die **Funktion** anderen Hilfe zu leisten oder nicht zu schwanken;
- die **Manifestation**, der Wunsch für das Wohlergehen der anderen oder die Buddhaschaft;
- und die **unmittelbare Ursache**, großes Mitgefühl, oder Mitgefühl & geschickte Mittel.

## Tugenden vervollkommen: Dāna

### *Dāna pāramī*

#### **Definition**

[Paramattha-dīpanī = Kommentar zum Cariyā-piṭaka des Khuddaka Nikāya von Dhammapāla]

Die Vollkommenheit des Gebens ist die Bereitschaft, sich selbst und sein Hab und Gut ab- und aufzugeben, begleitet von Mitgefühl und geschickten Mitteln.

#### ***Dāna* - Geben, Großzügigkeit**

**Merkmal:** Loslassen, Verzicht

**Funktion:** Vertreibung der Gier nach Dingen, die gegeben werden können

**Manifestation:** Nicht-Anhaftung oder das Erreichen von Wohlstand in einem günstigen Dasein

**Unmittelbare Ursache:** ein Objekt, das losgelassen werden kann

## Tugenden vervollkommen: Dāna

### Verunreinigung (*saṅkilesa*) oder Unreinheit des *dāna pāramī*:

[Paramattha-dīpanī = Kommentar zum Cariyā-piṭaka des Khuddaka Nikāya von Dhammapāla]

### Unterscheidende Gedanken (*vikappa*) über Geschenke und Empfänger

#### Beispiele:

#### **Geschenk:**

Wert: zu teuer, zu billig; zu viel, zu wenig...

angemessen, passend - unpassend

Vergleich meines Geschenks mit dem eines anderen, Konkurrenz, Wetteifern

Suche nach Vorteil durch das Geschenk oder nach Anerkennung und Lob

#### **Empfänger:**

der Gabe würdig oder nicht

hat er die Gabe nötig oder nicht

Wen bevorzugen, benachteiligen, ausschließen?

“Erziehung” durch Belohnung mit Geschenken oder Entzug

Was macht der Empfänger mit meinem Geschenk?

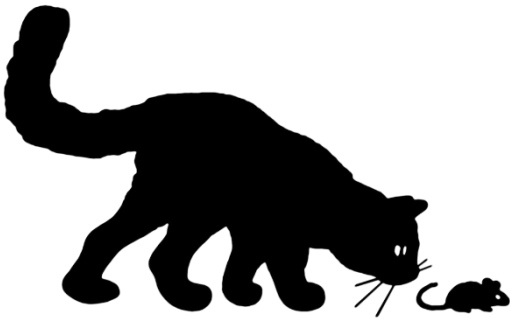


***Dāna* sollte gegenüber allen Wesen ohne Unterscheidung entwickelt werden!**

## Tugenden vervollkommen: Dāna

### *Dāna pāramī*

Was ist, wenn die Katze eine gefangene Maus oder einen Vogel zu ihrem Besitzer bringt?



Ist es *dāna*?

Ist es die Kultivierung der *dāna pāramī*?

Können Tiere die *pāramīs* überhaupt kultivieren?



## Tugenden vervollkommen: Dāna

### Definition

[Paramattha-dīpanī = Kommentar zum Cariyā-piṭaka des Khuddaka Nikāya von Dhammapāla]

### Dāna - Geben, Großzügigkeit

**Gegenteil:**



Begehren, Anhaftung, Ergreifen (*lobha/taṇhā, upādāna*)

Geiz, Nicht-Teilen-Wollen (*macchariya*) - gehört zur Aversions-Gruppe der unheilsamen Geistesfaktoren

Geben (*dāna*) ist gegen Gier, Hass und Verblendung (*lobha, dosa, moha*) gerichtet, da es die Qualitäten von Nicht-Gier, Nicht-Hass und Nicht-Verblendung (*alobha, adosa, amoha*) auf Geschenke, Empfänger und die Früchte des Gebens anwendet.

Aus dem Bereich Sittlichkeit / Ethik:

2. *sīla*: “**adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi**”



Nicht-Gegebenes nehmen



## Tugenden vervollkommen: Dāna

### Exkurs: *Macchariya*

#### **Geiz, mangelnde Bereitschaft zu teilen, Selbstsucht, Egoismus.**

Man will den eigenen Erfolg, den eigenen Gewinn, den eigenen Besitz... nicht mit anderen teilen.

= eine Art Abneigung in der Situation, in der man etwas mit anderen teilen könnte oder ihnen etwas abgeben sollte

- man hält die eigenen Besitztümer zurück  
oder versteckt sie vor anderen

- man denkt, dass die Besitztümer nur einem selbst gehören  
oder man sie sich selbst verdient hat.



**Ursache**  
(im vorherigen Geist)

=> **immer mit Hass (*dosa*) verbunden,**  
niemals mit Gier (*lobha*)

Objekt von *macchariya*: eigener Besitz oder Erfolg

**Gegenteil** und praktisches Gegenmittel: Großzügigkeit (*alobha*).

### 5 Arten von *macchariya*:

1. ***Āvāsa macchariya***: Geiz in Bezug auf die Unterbringung

2. ***Kuḷa macchariya***: Unwilligkeit, Familie, Freunde, Unterstützer, Sponsoren zu teilen

3. ***Lābha macchariya***: Geiz bezüglich des eigenen Besitzes

- man will nicht verschenken oder teilen, auch nicht einen Teil
- wenn nötig, verteidigt man ihn sogar mit Aggression (wie ein Hund seinen Knochen)



4. ***Vaṇṇa macchariya***: Abneigung gegen Wettbewerb

- Schönheit
- Eigenschaften, Fertigkeiten, Fähigkeiten...
- guter Ruf, Rang, Position...

5. ***Dhamma macchariya***: Unwilligkeit, Dhamma-Wissen zu teilen

*ācariyamuṭṭhi* - die geschlossene Lehrer-Faust



# Tugenden vervollkommen: Dāna

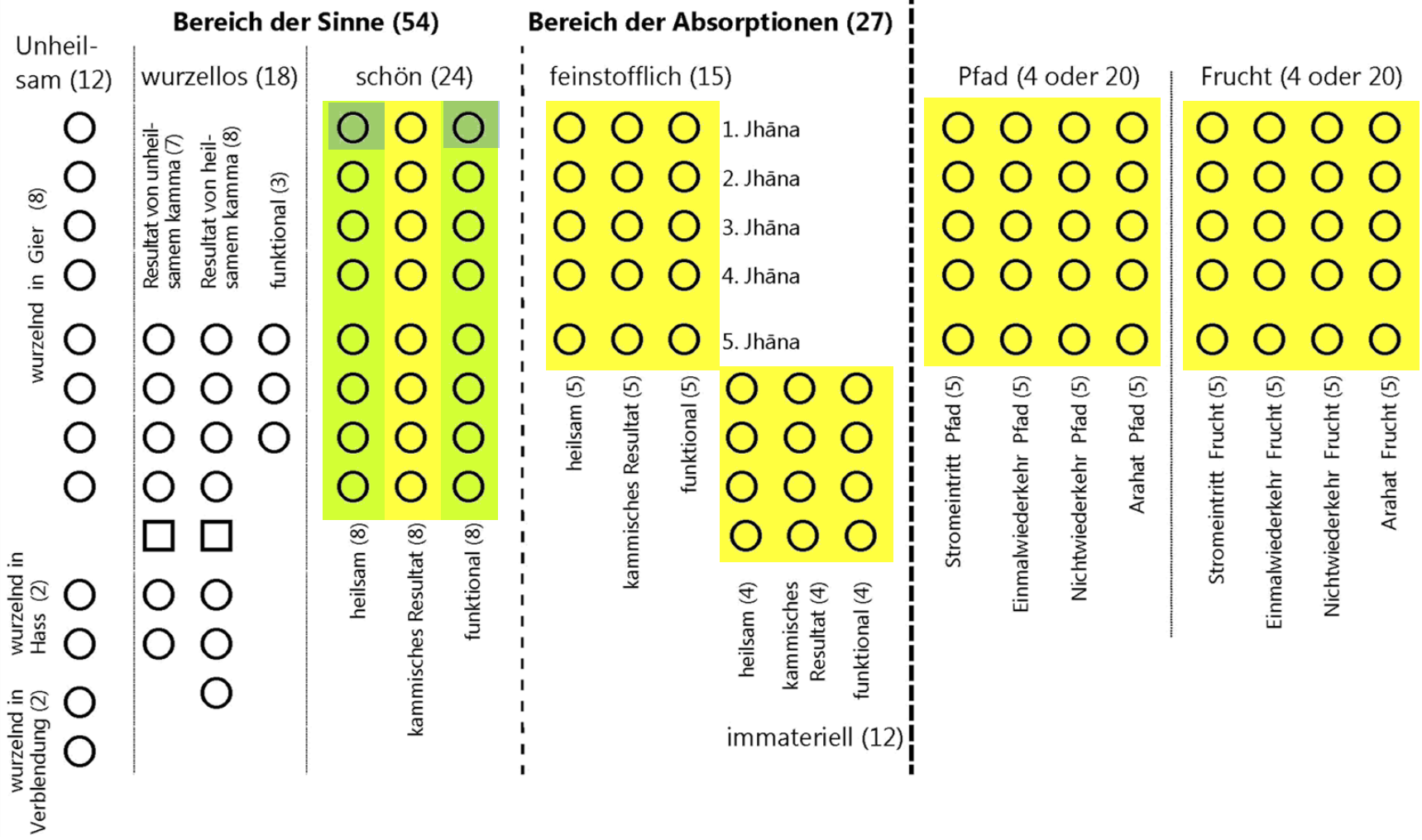
Welche *cittas* sind mit **alobha** verbunden? 

Welche *cittas* bei **dāna**?  
 Welche *cittas* bei **dāna-pāramī**? 

## Bewusstsein (*citta*) 89 / 121

weltlich (81)

überweltlich (8 oder 40)



## Tugenden vervollkommen: Dāna

Gefühl ( <i>vedanā</i> )	Verbindung	Anregung
<span style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">freudig (<i>somanassa</i>)</span>	<span style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">mit Wissen (<i>ñāṇa-sampayutta</i>)</span>	<span style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">ohne = spontan (<i>asaṅkhārika</i>)</span>
neutral ( <i>upekkhā</i> )	ohne Wissen ( <i>ñāṇa-vipayutta</i> )	mit = ermutigt ( <i>sasaṅkhārika</i> )

**$2^3 = 2 \times 2 \times 2 = 8$  Arten**

des großen heilsamen Bewusstseins (*mahākusala citta*)

= heilsames Bewusstsein der Sinnessphäre (*kamāvacara kusala citta*)

### Was ist stärker und heilsamer:

*Dāna* mit angenehmem, freudigen Gefühl oder mit neutralem, indifferentem Gefühl?



*Dāna* mit oder ohne Wissen?



*Dāna* spontan, aus eigenem Antrieb, oder zögerlich, von außen ermutigt und angeregt?



Dieses stärkste *mahākusala citta* ist geeignet um die *dāna-pāramī* zu vervollkommen.

## Tugenden vervollkommen: Dāna

### Praxis von *dāna pāramī*



für den Geber

**2 Effekte = 2 Segnungen**



Hemmung (Blockierung) von  
unheilsamen Gedanken der  
Selbstsucht



Entwicklung der reinen  
Gedanken der  
Uneigennützigkeit

Verhindert das Entstehen von ***akusala cittas***

- *lobhamūla cittas*  
(manchmal zusammen mit  
*diṭṭhi* oder *māna*)
- *dosamūla cittas*
- *mohamūla cittas*  
(mit *vicikicchā* oder *uddhacca*)

***mahākusala cittas*** entstehen...

Trainieren: mit *ñāṇa*, spontan (*asaṅkhārika*),  
mit freudigem Gefühl (*somanassa vedanā*)

- *alobha* kann führen
- *adosa* = *mettā* kann führen
- *amoha* = *paññā* kann führen

## Tugenden vervollkommen: Dāna

### Drei verschiedene Stufen der Verdienste

[Ledi Sayadaw: A Manual of the Excellent Man (Uttamapurisa Dīpanī)]

### Gering - mittel – hoch bezüglich *dāna*

**1. *Dāna*, das aus dem Wunsch nach Ruhm getan wird, ist gering.**

aus Eitelkeit, zur Schau Stellung, Wettbewerb -> keine oder sehr geringe Verdienste; hat nichts mit der Erfüllung der *dāna-pāramī* zu tun.

**2. *Dāna*, das mit dem Wunsch nach den Früchten des Verdienstes ausgeführt wird, ist mäßig.**

Gewöhnlich mit Unterscheidung, da der Spender den würdigsten Empfänger auswählt, um den größten Verdienst zu erhalten. -> weltliches Verdienst; ist nicht die Erfüllung der *dāna-pāramī*.

**3. *Dāna*, das in dem klaren Bewusstsein gegeben wird, dass dies dem Brauch der Edlen entspricht, ist überlegen.**

Man konzentriert sich allein auf die Tat des Gebens, nicht auf ihre Folgen. Der Spender wird von echtem Wohlwollen geleitet. Keine Anhaftung - man ist bereit, alle Besitztümer zu teilen. Man wählt nicht aus, wem man gibt. Egal, wer kommt, ob gut, schlecht oder durchschnittlich, man möchte irgend eine Art von Geschenk machen. Die Erfüllung der *dāna-pāramī* ist die Betrachtung der Tat allein, nicht ihre Belohnung.

# Tugenden vervollkommen: Dāna

## Nicht-abhängige pāramī-Praxis

### Weltliche Verdienste, die als Samen für überweltliche Verdienste dienen:

Geben von *dāna* mit dem heilsamen Wunsch (*chanda*) oder der Aspiration, *Nibbāna* zu erlangen.

Traditionell sollte der Gebende z.B. rezitieren und wünschen:

*"Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu"*

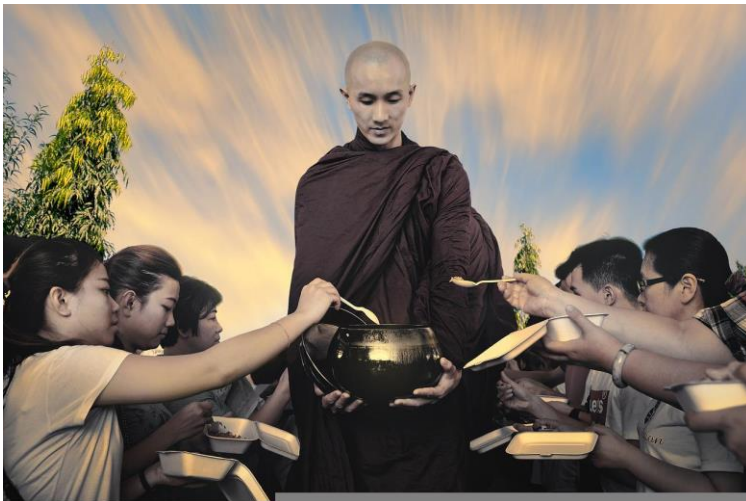
- Mögen meine Verdienste eine Bedingung für [das Erlangen von] Nibbāna sein!

Der Empfänger, hier der Mönch, sagt nicht "danke", sondern zum Beispiel:

*"Sukhi hotu Nibbānassa paccayo hotu"*

- Mögest du glücklich sein und möge [dein Akt der Großzügigkeit] eine Bedingung für [dein Erlangen von] Nibbāna sein.

Oder einfach "*Sādhu, sādhu, sādhu*", sich an dieser verdienstvollen Tat des Gebers erfreuen, also ein Ausdruck von Mitfreude (*muditā*) mit dem heilsamen *kamma* des Gebers.



# Tugenden vervollkommen

Wie funktioniert es, die *dāna-pāramī* zu vervollkommen,  
selbst über viele Leben hin weg?

## Paṭṭhāna, Kusalattika (1.2.7):

**Upanissaya paccaya = Anlass-Bedingung** (machtvolle Unterstützung, entscheidender Anlass)

**Kusala -> kusala**

Ein *kusala dhamma* steht mit einem [anderen] *kusala dhamma* durch die Anlass-Bedingung in Beziehung:  
(...) natürlicher Anlass (*pakatūpanissaya*).

Natürlicher Anlass: Mit Vertrauen (*saddhā*) als [natürlichem] Anlass gibt man *dāna* (...)

Mit Sittlichkeit (*sīla*) als Anlass... mit Lernen (*suta*)... mit Großzügigkeit (*cāga*)... mit Weisheit (*paññā*) als  
Anlass gibt man *dāna* (...)

Vertrauen, Sittlichkeit, Lernen, Großzügigkeit, Weisheit stehen mit Vertrauen, Sittlichkeit, Lernen,  
Großzügigkeit, Weisheit durch die Anlass-Bedingung in Beziehung.

### 1. Heilsames (Anlass):

Vertrauen  
Sittlichkeit  
Lernen  
Großzügigkeit  
Weisheit

wirkt asynchron  
(zeitversetzt)

### 2. Heilsames (Wirkung):

Geben (*dāna*)

≙ Großzügigkeit → *dāna* ...

**Großzügigkeit -> Großzügigkeit -> Großzügigkeit ...** (Steigerung, Aufbau, Vervollkommnung)



# Die Vollkommenheit der Sittlichkeit, des ethischen Verhaltens *dāna + sīla pāramī*

***Cāgānussati*** - Betrachtung der (eigenen) Großzügigkeit / Freigebigkeit

***Sīlanussati*** - Betrachtung der (eigenen) Sittlichkeit / Moral / Ethik



Visuddhimagga, Kapitel 7,  
4. + 5. Betrachtung, S. 259 -263

### Mahānāma Sutta: An Mahanama (1) [AN 11.11]

(...)

Fernerhin, Mahānāma, magst du **der eigenen Sitten gedenken**, der ungebrochenen, unverletzten, unbefleckten, unverdorbenen, befreienden, von Verständigen gepriesenen, die unbeeinflussbar sind und die geistige Sammlung fördern.

Zu einer Zeit aber, Mahānāma, wenn der edle Jünger der Sittlichkeit gedenkt, da ist sein Geist weder von Gier umspinnen, noch von Hass und Verblendung umspinnen; und angesichts der Sittlichkeit ist sein Geist zu solcher Zeit recht gerichtet.

Recht gerichteten Geistes aber, Mahānāma, gewinnt der edle Jünger Begeisterung für das Ziel, Begeisterung für die Lehre, gewinnt er Freude an der Lehre. Im Freudigen aber erhebt sich Verzückung; verzückten Geistes beruhigt sich das Innere; im Inneren beruhigt, empfindet er Glück, und des Glücklichen Geist sammelt sich.

Von diesem edlen Jünger heißt es, dass er unter der verkehrt gerichteten Menschheit im Besitze des Rechten weilt; dass er unter der leidenden Menschheit leidlos weilt. In den Strom der Lehre eingetreten, entfaltet er die **Betrachtung über die Sittlichkeit**.

## Tugenden vervollkommen: Sīla

### ***Sīla pāramī* - die Vollkommenheit der Sittlichkeit, des ethischen Verhaltens**

#### ***sīla***

[Klaus Mylius]

1. Gewohnheit, Wesen, Natur;
2. (guter) Charakter, Anstand, Sittsamkeit;
3. Buddh. Ethik, Moral, Moralvorschrift

#### ***sīla***

[Nyanatiloka, Buddhistisches Wörterbuch]

„Sittlichkeit ist die in Worten und Werken sich äußernde edle Geistes- (*cetasika*) und Willensverfassung (*cetanā*).“

### ***Sīla-pāramī* wird unmittelbar nach der *dāna-pāramī* angegeben:**

[Paramattha-dīpanī = Kommentar zum Cariyā-piṭaka des Khuddaka Nikāya von Dhammapāla]

1. Weil Sittlichkeit sowohl den Geber als auch den Empfänger reinigt
2. Um zu zeigen, dass die Sittlichkeit das Leiden der anderen verhindert, während das Geben den anderen zugute kommt.
3. Um einen Faktor der Abstinenz unmittelbar nach einem Faktor der positiven Aktivität anzugeben
4. Um eine Ursache für das Erreichen eines günstigen Zustands der zukünftigen Existenz gleich nach der Ursache für das Erreichen von Wohlstand aufzuzeigen

## Tugenden vervollkommen: Sīla

***Sīla pāramī***

... entspringt aus tiefer Mettā und Karuṇā



Für wen wir wirklich Liebe und Freundschaft  
oder Mitgefühl empfinden, dem können wir  
nicht schaden, ihn verletzen, bestehlen,  
belügen und betrügen.



## Tugenden vervollkommen: Sīla

**Sīla pāramī** bezieht sich für Laien auf die 5 Sittenregeln:

Die fünf ethischen Regeln (*pañca sīla*)

1. *Pānātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*
2. *Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*
3. *Kāmesumicchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*
4. *Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*
5. *Surāmeraya majja pamādaṭṭhāna veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

1. Lebewesen will ich nicht töten.
2. Nicht-Gegebenes will ich nicht nehmen.
3. Unheilsame sexuelle Handlungen will ich nicht ausüben.
4. Von Lügen und unheilsamer Rede will ich abstehen.
5. Alkohol, Drogen und Rauschmittel, die die Ursache für Unachtsamkeit sind, will ich nicht zu mir nehmen.

Wörtlich eher:

Ich mache es mir zur Übung von ... abzustehen.

Die Enthaltung von ..., diese Sittenregel nehme ich auf mich.

Für Mönche und Nonnen  
entsprechend ihrer Ordina-  
tionsform mehr Regeln  
(8, 9, 10; 227, 311)

## Tugenden vervollkommen: Sīla

**Negativ-Ethik (*vāriṭṭa-sīla*):** was nicht zu tun ist

Vermeidungsverhalten, wovon man abstehen oder sich enthalten soll

das allein ist aber nicht genug!

**Positiv-Ethik (*cāriṭṭa-sīla*):** was zu tun ist

Positiv-Verhalten, wie man sich aktiv verhalten soll

### AN 8.12 Die Bekehrung des Feldherrn Sīha (Sīha-Sutta)

Der Buddha lehrt die **Untätigkeit** und die **Tätigkeit**



Nichtausübung eines  
schlechten Wandels in Werken,  
Worten und Gedanken;  
Nichtausübung mannigfacher  
übler, unheilsamer Dinge



Ausübung eines guten Wandels  
in Werken, Worten und  
Gedanken;  
Ausübung mannigfacher  
heilsamer Dinge

(...) Und der Erhabene gab dem Feldherrn Sīha eine stufenweise Belehrung über die Freigebigkeit, die Sittlichkeit (...)

## Tugenden vervollkommen: Sīla

### **Methode zum Üben der Vollkommenheit der Sittlichkeit (*sīla*).**

[Paramattha-dīpanī = Kommentar zum Cariyā-piṭaka des Khuddaka Nikāya von Dhammapāla;  
Zusammenstellung und Erklärung: Sujin Boriharnwanaket]

#### **Läuterung (*visuddhi*) der eigenen Sittlichkeit:**

1. durch die Läuterung der eigenen Neigungen und Wünsche (*ajjhāsayā*)
2. durch die Verpflichtung zu den Sittenregeln
3. durch Nichtüberschreitung der Regeln
4. durch Wiedergutmachung von Übertretungen

#### **Wir sollten wissen, ob unser sittliches Verhalten (*sīla*) rein ist**

Stärken und Hören auf die innere Stimme des Gewissens + ggf. Verhalten korrigieren

Jemand mit starken persönlichen Idealen ist von Natur aus durch die Reinheit seiner eigenen Neigungen vom Bösen angewidert und läutert sein Verhalten, indem er sein inneres **Schamgefühl (*hiri*)** erweckt.

Jemand mit besonderer Rücksicht auf die Wesen und die Welt, der sich vor den Konsequenzen des Bösen fürchtet, läutert sein Verhalten, indem er von einer anderen Person Regeln erhält und seinen Sinn für **moralische Furcht (*ottappa*)** erweckt.

Beide verankern sich in der Sittlichkeit durch Nichtübertretung.

Wenn sie aber aufgrund von Vergesslichkeit manchmal eine Regel übertreten, machen sie es aus Schamgefühl und moralischer Furcht schnell wieder durch geeignete Mittel gut.

# Tugenden vervollkommen: Sīla

## *Sīla pāramī*

### Definition

[Paramattha-dīpanī = Kommentar zum Cariyā-piṭaka des Khuddaka Nikāya von Dhammapāla]

Die Vollkommenheit der Sittlichkeit ist ein gutes Verhalten des Körpers und der Sprache, begleitet von Mitgefühl und geschickten Mitteln; es ist die Enthaltensamkeit von dem, was nicht getan werden sollte, der Wille zu tun, was getan werden sollte, usw.

	pāramīs allgemein	sīla pāramī
Merkmal	anderen zu nutzen	Zusammenstellen, Beobachten ( <i>sīlana</i> ), koordinierend, feststellend
Funktion	anderen Hilfe zu leisten oder nicht zu schwanken	moralische Verderbtheit zu vertreiben oder tadelloses Verhalten
Manifestation	der Wunsch für das Wohlergehen der anderen oder für die Buddhaschaft	sittliche Reinheit
unmittelbare Ursache	großes Mitgefühl ( <i>mahākaruṇā</i> ) oder Mitgefühl & geschickte Mittel	Scham und moralische Furcht ( <i>hiri + ottappa</i> )



## Tugenden vervollkommen: Sīla

### Verunreinigung (*saṅkilesa*) oder Unreinheit des *sīla pāramī*:

[Paramattha-dīpanī = Kommentar zum Cariyā-piṭaka des Khuddaka Nikāya von Dhammapāla]

### Unterscheidende Gedanken (*vikappa*) über Wesen und Zeiten.

#### Gibt es Wesen...

- die man doch töten darf?
- die man bestehlen kann, deren Besitz man doch wegnehmen darf?
- mit denen man doch Sex haben darf, auch wenn sie minderjährig sind, in einer festen Partnerschaft leben, unter dem Schutz der Familie stehen, selbst gar nicht willig sind?
- die man anlügen darf?  
Denen man barsch befehlen und sie grob anschreien kann?  
Die man verleumden darf, wo man hintertragen darf, vielleicht um vor ihnen zu warnen?



#### oder Situationen / Zeiten...

- wie Krieg, Pandemie, Hungersnot, Überfall, Todesangst...?  
Um anderen zu helfen, andere zu schützen?

*Sīla* sollte gegenüber allen Wesen zu jeder Zeit ohne Diskriminierung entwickelt werden!

# Tugenden vervollkommen: *Sīla*

## Drei verschiedene Stufen der Verdienste

[Ledi Sayadaw: A Manual of the Excellent Man (Uttamapurisa Dīpanī)]

### Gering - mittel – hoch bezüglich *sīla*

**1. *Sīla*, das aus dem Wunsch nach Ruhm getan wird, ist gering.**

aus Eitelkeit, zur Schau Stellung, Wettbewerb -> keine oder sehr geringe Verdienste; hat nichts mit der Erfüllung der *sīla-pāramī* zu tun.

**2. *Sīla*, das mit dem Wunsch nach den Früchten des Verdienstes ausgeführt wird, ist mäßig.**

Gewöhnlich mit Unterscheidung bezüglich dem Wert eines Wesens, wem gegenüber man sich sittlich verhält, um den größten Verdienst zu erhalten. -> weltliches Verdienst; ist nicht die Erfüllung der *sīla-pāramī*.

**3. *Sīla*, das in dem klaren Bewusstsein ausgeübt wird, dass dies dem Brauch der Edlen entspricht, ist überlegen.**

Man konzentriert sich allein auf die eigene Sittlichkeit, nicht auf ihre Folgen. Der Sittliche wird von echtem Wohlwollen geleitet. Die Erfüllung der *sīla-pāramī* ist die Betrachtung der Tat bzw. Der Enthaltung allein, nicht ihre Belohnung.

## Tugenden vervollkommen: Sīla

**Sīla nach dem Abhidhamma: *Sammā vāca, sammā kammanta, sammā ājiva***  
**= rechte Rede, rechte Handlung, rechter Lebenserwerb**

### **Virati = Abstinenz, Enthaltung**

die geistige Einstellung oder Gesinnung, warum man absteht  
von falscher Rede, falschem Handeln, falschem Lebenserwerb

Die 3 **Viratis** treten in 3 verschiedenen Situationen des täglichen Lebens auf

- wenn sich die Gelegenheit bietet, zu seinem (oder eines anderen) Vorteil  
zu lügen, zu verleumden, grob zu reden oder sinnlos zu schwätzen

aber man **enthält sich**  
der **falschen Rede**

- wenn sich die Gelegenheit bietet

- zu töten, z.B. um einen "Feind" loszuwerden,
- zu stehlen, um zu bekommen, was man begehrt
- für sexuelles Fehlverhalten zur Befriedigung des eigenen Verlangens

aber man **enthält sich**  
von **falschen Handlungen**

- wenn man Unterstützung oder einen Job bekommen könnte, der erwirkt  
oder verbunden ist mit

- falscher Rede
- falscher Handlung

aber man **enthält sich**  
des **falschen Lebensunterhalts**

➔ Daher kann sich in 1 Moment nur eines der *viratis* mit dem heilsamen Bewusstsein der Sinnessphäre (*mahākusala citta*) verbinden, nicht alle 3 zusammen



Und was ist mit dem *mahāvipāka* und *mahākiriya citta*?  
Was mit feinstofflichem, immatierellem und überweltlichem Bewusstsein?

### **Sammā-vācā - rechte Rede**

= Abstinenz, Enthaltung (*virati*) von falscher Rede (*vāci-duccarita virati*), wörtlich von "verbal schlechtem Verhalten".

**Als *cetasika*: Geistige Einstellung oder Gesinnung hinter der rechten Sprache**



**Definition als Faktor des edlen achtfachen Pfades:** [Vibhaṅga-Sutta, SN 45.8]

*Katamā ca bhikkhave sammā-vācā?*

*Musāvādā veramaṇī,*

*pisuṇāya vācāya veramaṇī,*

*pharusāya vācāya veramaṇī,*

*samphappalāpā verāmaṇī.*

*Ayaṃ vuccati bhikkhave sammā-vācā.*

Und was, Bhikkhus, ist **rechte Rede**?

Abstehen von Lügen,

Abstehen von Hintertragen,

Abstehen von grober Rede,

Abstehen von sinnlosem Geschwätz.

Dies, Bhikkhus, wird 'rechte Rede' genannt.

Es heißt: Ein Bodhisatta spricht immer, in all seinen Leben, die Wahrheit.

Aber es kann sein, dass er in bestimmten Existenzen die anderen *Sīlas* bricht.

### ***Sammā kammanta* - richtiges Handeln**

Enthaltsamkeit von falschen körperlichen Handlungen (*kāya-duccarita virati*),  
wörtlich von "körperlich schlechtem Verhalten"

**Als *cetasika*: Geistige Einstellung oder Gesinnung hinter rechtem Handeln.**



**Definition als Faktor des edlen achtfachen Pfades:** [Vibhaṅga-Sutta, SN 45.8]

*Katamo ca bhikkhave sammā-kammanto?*

*Pāṇātipātā veramaṇī,*

*adinnādānā veramaṇī,*

*kāmesu michācāra veramaṇī.*

*Ayaṃ vuccati bhikkhave sammā-kammanto.*

Und was, Bhikkhus, ist **rechtes Handeln**?

Abstehen von Töten,

Abstehen von Nehmen von Nicht-Gegebenem,

Abstehen von sinnlichem (sexuellen) Fehlverhalten.

Dies, Bhikkhus, wird 'rechtes Handeln' genannt.

### **Sammā ājīva - rechter Lebenserwerb**

Enthaltsamkeit vom falschen Lebensunterhalt (*micchā-ājīva*).

Kein Lebensunterhalt durch falsche Rede oder falsches Handeln.

**Als *cetasika*: Geistige Einstellung oder Gesinnung hinter rechten Lebenserwerb**



**Definition als Faktor des edlen achtfachen Pfades:** [Vibhaṅga-Sutta, SN 45.8]

*Katamo ca bhikkhave sammā-ājīvo?*

*Idha bhikkhave ariya-sāvako*

*micchā-ājīvaṃ pahāya,*

*sammā-ājīvena jīvikaṃ kappeti.*

*Ayaṃ vuccati bhikkhave sammā-ājīvo.*

Und was, Bhikkhus, ist **rechter Lebenserwerb**?

Da gibt, Bhikkhus, ein edler Schüler

den falschen Lebenserwerb auf

und führt ein Leben mit rechtem Lebenserwerb.

Dies, Bhikkhus, wird "rechter Lebenserwerb" genannt.

# Tugenden vervollkommen: Sīla

Welche *cittas* können sich mit den **viratis** verbinden? 

Welche im Akt von **sīla**?

Welche *cittas* bei **sīla-pāramī**? 

## Bewusstsein (*citta*) 89 / 121

### weltlich (81)

### überweltlich (8 oder 40)

Bereich der Sinne (54)												Bereich der Absorptionen (27)												Pfad (4 oder 20)								Frucht (4 oder 20)							
<b>wurzellos (18)</b> Unheil-sam (12) wurzelnd in Gier (8) wurzelnd in Hass (2) wurzelnd in Verblendung (2)												<b>feinstofflich (15)</b> heilsam (5) kammisches Resultat (5) funktional (5)												Stromeintritt Pfad (5) Einmalwiederkehr Pfad (5) Nichtwiederkehr Pfad (5) Arahat Pfad (5)								Stromeintritt Frucht (5) Einmalwiederkehr Frucht (5) Nichtwiederkehr Frucht (5) Arahat Frucht (5)							
<b>schön (24)</b> heilsam (8) kammisches Resultat (8) funktional (8)												<b>immateriell (12)</b> 1. Jhāna 2. Jhāna 3. Jhāna 4. Jhāna 5. Jhāna												(Pfad- und Frucht-Grids sind hier nicht explizit beschriftet, aber durch die Spaltenüberschriften und die gelbe Hervorhebung im Original impliziert)								(Pfad- und Frucht-Grids sind hier nicht explizit beschriftet, aber durch die Spaltenüberschriften und die gelbe Hervorhebung im Original impliziert)							
Resultat von unheil-samem kamma (7) Resultat von heil-samem kamma (8) funktional (3)												heilsam (4) kammisches Resultat (4) funktional (4)												(Grids sind hier nicht explizit beschriftet)								(Grids sind hier nicht explizit beschriftet)							

# Tugenden vervollkommen: *Sīla*

## Geistiges „Molekül“ in der Übung von *sīla*

19 Universelle schöne  
Geistesfaktoren  
(*sobhana-sādharaṇa*):

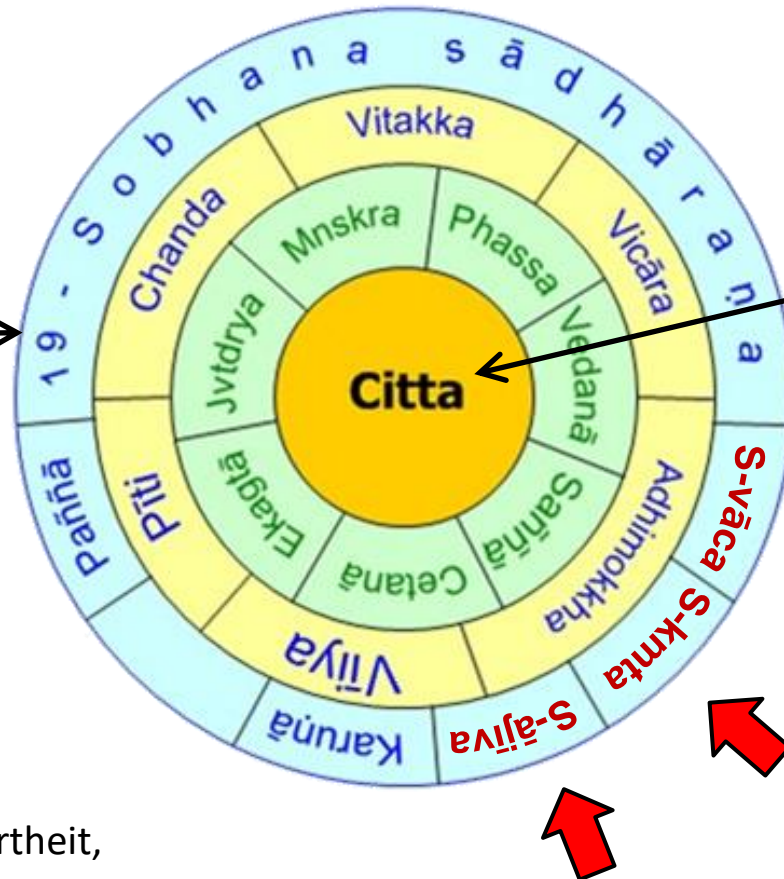
1. *Saddhā* = Vertrauen
2. *Sati* = Achtsamkeit
3. *Hiri* = Schamgefühl
4. *Ottappa* = moralische Furcht
5. *Alobha* = Gierlosigkeit
6. *Adosa* = Hasslosigkeit,  
liebende Güte (*mettā*)
7. *Tatramajjhataṭṭā* = Balanciertheit,  
Gleichmut (*upekkhā*)

(...)

***Virati: sammā-vācā* oder *sammā-kammanta* oder *sammā-ājīva***

Wenn *sīla-pāramī*:

- Karuṇā* = Mitgefühl - eine der beiden Unermesslichen (*appamaññā*)  
*Paññā* = Weisheit (mit der Entschlossenheit zur Erleuchtung)



Großes heilsames  
Bewusstsein  
(*mahākusala citta*)  
und verbundene  
Geistesfaktoren

eine der 3  
Enthaltungen  
(*viratis*)

Es heißt: *sīla-pāramī* wird  
mit *sati-sampajañña*  
ausgeführt



## Tugenden vervollkommen: Sīla

### Kimatthiya Sutta: Segen der Sittlichkeit [AN 10.1]

Ānanda zum Buddha: „Was, o Herr, ist der Segen und Lohn der heilsamen Sitten?“  
(...)

Die heilsamen Sitten haben die **Reuelosigkeit** zum Segen und Lohn;

Reuelosigkeit hat **Freude** zum Segen und Lohn;

die Freude hat **Verzückung** zum Segen und Lohn;

die Verzückung hat **Gestilltsein** zum Segen und Lohn;

das Gestilltsein hat **Glücksgefühl** zum Segen und Lohn;

das Glücksgefühl hat die **Geistessammlung** zum Segen und Lohn;

die Geistessammlung hat den **wirklichkeitsgemäßen Erkenntnisblick**  
zum Segen und Lohn;

der wirklichkeitsgemäße Erkenntnisblick hat **Abwendung und Entsüchtung**  
zum Lohn;

Abwendung und Entsüchtung haben den **Erkenntnisblick der Erlösung**  
zum Segen und Lohn.

So also, Ānanda, führen die heilsamen Sitten nach und nach zum Höchsten.“

*kusalāni sīlāni*



*avippaṭisāra*



*pāmojja*



*pīti*



*passaddhi*



*sukha*



*samādhi*



*yathābhūta-ñāṇadassana*



*nibbidā + virāga*



*vimutti-ñāṇadassana*

*kusalāni sīlāni - -> agga*

*Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayā-vahaṃ hotu.*

Mögen meine Verdienste die Trieb-Versiegung hervorbringen.



*Idaṃ me sīlaṃ  
magga-phala-ñāṇassa  
paccayo hotu.*

**Möge meine Sittlichkeit  
(mein Einhalten der Sīlas)  
zur Erlangung von Magga und Phala  
(Pfad und Frucht) führen.**

*Imaṃ no puññabhāgaṃ sabbasattāṃ dema.*  
Mögen alle Wesen an diesen Verdiensten teilhaben.

*Sabbe sattā sukhitā hontu.*  
Mögen alle Wesen glücklich sein.



[Dharma voices for animals]

## Tugenden vervollkommen



Möge ich dienen, um vollkommen zu sein  
Möge ich vollkommen sein, um zu dienen!