

Tugenden vervollkommen



... auf dem Weg zur Befreiung



**Namo tassa Bhagavato
Arahato
Sammāsambuddhassa**

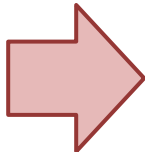


Verehrung dem Erhabenen,
Befreiten, vollkommen
Selbst-Erleuchteten!



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

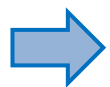
Quellen: **Cariyā-piṭaka** des Khuddaka-Nikāya + Kommentar (Dhammapala),
Brahmajāla-Sutta & Kommentare (übers. Bh. Bodhi),
Buddhavaṃsa (Khuddaka-Nikāya), Jātakas

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.

Nekkhamma pāramī



Ein Einsiedler (hermit, Pāli „isi“) lebt und meditiert abgeschieden im Wald.



Sn 3.11 Nālaka-Sutta & Moneyya-Sutta (Verse 679-723 + Kommentar)

Tugenden vervollkommen: Nekkhamma

Nekkhamma pāramī

Entsagung, Loslösung, Lossagung von der Weltlichkeit, Verzicht, Rückzug, Selbstlosigkeit, einfaches Leben, Askese; Begierdelosigkeit

Nekkhamma

- ***nir vkrām -> nikkhamati***
hinausziehen, weggehen (von den Sinnesdingen),
(der Welt) entsagen
- ***nir + kāma -> nikkāma***
ohne / frei von sinnlichem Begehren (*kāma*),
nichts begehrend, begierdelos, wunschlos

Tugenden vervollkommen: Nekkhamma



Dhammapada 305 (Nyanatiloka):

Einsam sitzend, einsam liegend,
Einsam wandernd, unermüdlich,
Einsam selber sich bezähmend,
Weil' man froh im wilden Walde.

„Froh im wilden Wald“:
Gefallen finden an einem Ort (Wald)
fern vom Lärm der Menschen

Tugenden vervollkommen: Nekkhamma

Khaggavisāna Sutta - Das Nashorn [Sn 1.3]

Einige Beispiele aus den Versen:

Gar süß und bunt sind diese **Lüste**, herz-**entzückend**,
Den Geist **betören** sie in mannigfachen Formen.
In **Sinnen-Dingen** so das **Elend** sehend,
Allein mag wandern man, dem Nashorn gleich.

*kāma-rāga, pīti
moha / avijjā
dukkha*

Von Unheil ist es, ein Geschwür und Plage,
Es bringt mir Siechtum, Pein und Not!
Dies als **Gefahr in Sinnen-Dingen** sehend,
Allein mag wandern man, dem Nashorn gleich.



Spiel und Vergnügen, weltlich Glück der Sinne,
Als **unbefriedigend** sehend, nicht mehr danach trachtend,
Den **Prunk vermeidend** und die Wahrheit sprechend,
Allein mag wandern man, dem Nashorn gleich.

Die **Abgeschiedenheit** und Schauung (*jhāna*) nicht versäumend,
Beständig bei den Dingen treu der Lehre lebend,
Das **Elend aller Daseinsformen** klar begreifend,
Allein mag wandern man, dem Nashorn gleich.

Tugenden vervollkommen: Nekkhamma

Nekkhamma pāramī gehört zum 2. Faktor des Edlen Achtfachen Pfades:
sammā saṅkappa = Rechtes Denken oder rechte Gesinnung

Vibhaṅga-Sutta, SN 45.8



Katamo ca bhikkhave sammā-saṅkappo?

Nekkhamma saṅkappo,

abyāpāda saṅkappo,

avihiṃsa saṅkappo.

Ayaṃ vuccati bhikkhave sammā-saṅkappo.

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

Gedanken der Entsagung,

Gedanken frei von Böswilligkeit,

Gedanken frei von Grausamkeit.

Dies, Bhikkhus, wird 'rechtes Denken' genannt.

Tugenden vervollkommen: Nekkhamma



Nekkhamma pāramī als rechtes Denken, rechte Gesinnung

= *sammā saṅkappa* = *sammā* **vitakka** ← karmisch variabler Geistesfaktor:
Gedankenfassung, gedankliche Ausrichtung

6 Arten des Denkens (*vitakka*)



Rechter Gedanke / rechte Gesinnung	Falscher Gedanke / falsche Gesinnung
<p>Entsagung: Verzicht, Aufgeben, Rückzug, Loslösung, sich zurücknehmen, Einsamkeit, Abgeschlossenheit, Hauslosigkeit</p>	<p>Sinnesfreuden: Auf der Suche nach Sinneskontakten, sich nach Sinnesfreuden sehnen und ihnen frönen</p>
<p>Frei von Feindseligkeit: Mit liebender Güte (<i>mettā</i>), Wohlwollen, Sympathie, Freundschaft, Toleranz, Akzeptanz</p>	<p>Böswilligkeit: Mit Abneigung, Hass, Zorn, Rachedgedanken, Feindschaft, Feindseligkeit, Intoleranz</p>
<p>Frei von Grausamkeit: Harmlos, mit Mitgefühl (<i>karuṇā</i>), Wille anderen zu helfen, sie zu schützen, zu retten, vor Leid zu bewahren</p>	<p>Grausamkeit: Schädlich, andere verletzen, quälen, ihnen Schmerz zufügen wollen, sie töten zu wollen, andere leiden lassen wollen</p>

Tugenden vervollkommen: Nekkhamma



Entsagung als rechte Gesinnung, Intention und Gedankenausrichtung:

Praktiziere, um die Natur der Unbeständigkeit (*anicca*), des Leidens / der Unbefriedigung (*dukkha*) und des Nicht-Selbst (*anatta*) von Besitztümern zu erkennen und die Anhaftung an sie zu reduzieren. Vereinfache dein Leben!



„Als Vollkommenheit besteht die wichtigste Übung darin, durch Kontemplation zu erkennen, wie der Genuss von Sinnesfreuden den eigenen spirituellen Weg behindern kann.“

Tugenden vervollkommen: Nekkhamma

Nekkhamma pāramī

Definition

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

Die Vollkommenheit der Entsagung ist der Bewusstseinsakt des Verzichts auf Sinnesfreuden und Existenz, dem die Erkenntnis ihrer inhärenten Unbefriedigtheit vorausgeht und der von Mitgefühl und geschickten Mitteln begleitet wird.

	pāramīs allgemein	nekkhamma pāramī
Merkmal	anderen zu nutzen	Abkehr von Sinnesfreuden und Existenz
Funktion	anderen Hilfe zu leisten oder nicht zu schwanken	Überprüfung der mit Sinnesfreuden verbundenen Unzulänglichkeiten
Manifestation	der Wunsch für das Wohlergehen der anderen oder für die Buddhaschaft	Rückzug von den Sinnesfreuden
unmittelbare Ursache	großes Mitgefühl (<i>mahākaruṇā</i>) oder Mitgefühl & geschickte Mittel	Gefühl der geistigen Dringlichkeit (<i>saṃvega</i>)

Tugenden vervollkommen: Nekkhamma

***Nekkhamma pāramī* wird unmittelbar nach *sīla* angegeben**

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

1. Weil Entsagung das ethische Verhalten, die Sittlichkeit vervollkommnet
2. Um das gute Verhalten des Geistes unmittelbar nach dem guten Verhalten des Körpers und der Sprache aufzuführen
3. Weil Meditation (*jhāna*) für jemanden, der seine Sittlichkeit gereinigt hat, leicht gelingt
4. Um zu zeigen, dass die Reinigung der eigenen Intention (*āsaya*) durch das Aufgeben der verwerflichen Geistestrübungen auf die Reinigung der eigenen Mittel (*payoga*) durch das Aufgeben der verletzenden Handlungen folgt
5. Um darauf hinzuweisen, dass sich das Aufgeben geistiger Fixierungen unmittelbar an das Aufgeben körperlicher und verbaler Verfehlungen anschließt.

Verunreinigung (*saṅkilesa*) oder Unreinheit der *nekkhamma pāramī*:

Unterscheidende, bewertende Gedanken (*vikappa*) über die Freude an Sinnesvergnügungen und an Existenz; Unzufriedenheit, wenn Sinnesverlangen nicht befriedigt wird

***Nekkhamma* sollte gegenüber allen Sinnesfreuden und gegenüber aller Selbstsucht ohne Unterscheidung entwickelt werden!**

Tugenden vervollkommen: Nekkhamma

Nimi Jātaka (541) - König Nimi, der Weise

(...) sagte seinem Barbier, er solle ihn unbedingt informieren sobald er **graue Haare** auf seinem Kopf sehen sollte.

Als der Barbier dann graue Haare entdeckte, sagte er es dem König. König Nimi bat, diese Haare auszureißen und ihm in seine Hand zu legen, um den sich gleichsam **an seine Stirn klammernden Tod** zu sehen.



„Jetzt“, denkt er, „ist die Zeit für mich um die Welt zu verlassen.“

Er belohnte den Barbier, rief seinen ältesten Sohn und bat ihn die Regierung zu übernehmen, da er **der Welt entsagen** wolle. „Warum?“ fragte der Sohn.

„Sieh die grauen Haare, die auf meinem Kopf erscheinen, sie zeugen von meinem Leben, das Jahr für Jahr vergeht. Sie sind **Götterboten**, die mich daran erinnern: Die Zeit, in der ich der Welt entsagen muss, ist nahe.“

So sprach König Nimi, der Herr von Mithila, und nachdem er ein mächtiges Opfer gebracht hatte, betrat er den **Pfad der Selbstbeherrschung**.

Tugenden vervollkommen: Nekkhamma

Praxis der Entsagung

Mönche + Nonnen (entsprechend ihren Regeln/Gelübden, über die 5 *sīlas* hinausgehend):

Das Leben im Haus (in der Familie) aufgeben -> „hauslos“
(die frühen Mönche schliefen unter einem Baum oder in provisorischen Hütten)

Verzicht auf alle sexuellen Aktivitäten, Führung eines zölibatären Lebens

Verzicht auf die Nahrungsaufnahme zur falschen Zeit, d.h. nur essen zwischen Morgengrauen und
Sonnenhöchststand (Empfehlung: nur eine Mahlzeit pro Tag)

Verzicht auf Singen, Tanzen, Musizieren oder Musikhören

Verzicht auf Verschönerung, Schmuck, Make-up

Verzicht auf das Schlafen in hohen, luxuriösen Betten

Verzicht auf die Verwendung von Geld („Gold und Silber“)

einfaches Leben, Bescheidenheit, nur 4 Requisiten: Nahrung, Kleidung, Wohnstätte, Medizin

keine weiteren persönlichen Besitztümer (andere Dinge gehören nur der Gemeinschaft)

mit dem zufrieden sein, was man hat / bekommt

erlaubte asketische Praktiken (*dhutaṅga*)



Tugenden vervollkommen: Nekkhamma

Praxis der Entsagung durch asketische Übungen / Läuterungsübungen

[Visuddhimagga + buddhistisches Wörterbuch]

Die 13 *dhutaṅgas* - asketische Praktiken:

- | | | |
|--|---|-------------------|
| 1. <i>paṃsukūla</i> : Robe aus weggeworfenen Lumpen | } | Roben (2) |
| 2. <i>tecīvarika</i> : drei Roben | | |
| 3. <i>piṇḍapāta</i> : Sammlung mit Hilfe der Schale | } | Nahrung/Essen (5) |
| 4. <i>sapadānacārika</i> : Sammeln von Essen, ohne Häuser auszulassen | | |
| 5. <i>ekāsanika</i> : eine einzige Mahlzeit | | |
| 6. <i>pattapiṇḍika</i> : alles in der Schale | | |
| 7. <i>khalupacchābhattika</i> : keine zusätzliche Nahrung annehmen nachdem man mit der Mahlzeit begonnen haben | | |
| 8. <i>āraññika</i> : im Wald leben („Waldasket“) | } | Wohnstätte (5) |
| 9. <i>rukhamūla</i> : unter einem Baum leben („Baumasket“) | | |
| 10. <i>abbhokāsika</i> : unter freiem Himmel leben/schlafen | | |
| 11. <i>susānika</i> : unter den Leichen leben („Friedhofsasket“) | | |
| 12. <i>yathāsantatika</i> : an der zugewiesenen Stelle schlafen | } | |
| 13. <i>nesajjika</i> : auf die liegende Haltung verzichten („Stetigsitzer“) | | |

AN 9.41 Tapussa-Sutta

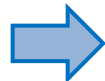
(...) Es sagte Tapussa, der Hausvater, zum Ehrw. Ānanda:

„Wir als Hausleute, o ehrwürdiger Ānanda, genießen die Sinnendinge, finden an den **Sinnendingen Freude**, Gefallen und Entzücken. Uns Hausleuten aber, o Ehrwürdiger, die wir die Sinnendinge genießen, an den Sinnendingen Freude, Gefallen und Entzücken finden, uns dünkt die **Entsagung** gleichsam ein Abgrund.

Doch gehört habe ich, o Ehrwürdiger, dass in dieser Lehre und Ordnung schon bei ganz jungen Mönchen das Herz einen Drang fühlt zur **Entsagung**, dazu neigt, sich darin festigt und darin Befreiung findet, in der Erkenntnis: **„Dies ist der Friede!“**

Die Entsagung eben ist es, worin in dieser Lehre und Ordnung die Mönche sich von der großen Menge unterscheiden.“

(...)



ff. AN 9.41



Tugenden vervollkommen: Nekkhamma

Dhammapada 290 (Nyanatiloka):

Wenn durch Verzicht auf kleines Glück
Er ein erhab'nes Glück gewahrt,
Geb's kleine Glück der Weise auf
Im Anblick solch erhab'nen Glücks.

Im höchsten Sinn:
„erhabenes Glück“ = Glück des Nibbāna



Tugenden vervollkommen: Nekkhamma

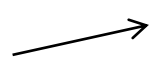
MN 137 Saḷāyatana-vibhaṅga Sutta

- Eine Analyse der sechs Sinnesgrundlagen

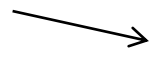
6 Arten von **Freude**

6 Arten von **Trauer**

6 Arten von **Gleichmut**



auf dem Haushälterleben beruhend



auf **Entsagung** beruhend



jeweils die 6 Objekte
(äußere Sinnesgrundlagen)

$$6 \times 3 \times 2 = 36$$

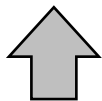
Tugenden vervollkommen: Nekkhamma

MN 137 Saḷāyatana-vibhaṅga Sutta - Eine Analyse der sechs Sinnesgrundlagen



„Die sechsunddreißig Fährten der Lebewesen sollten verstanden werden.“ (...)

6 Objekte	Freude im Haushalt	Freude in der Entsagung
Sichtbare Objekte	Erwerb von erwünschten, angenehmen, erfreulichen, lieblichen Objekten, die mit Weltlichkeit in Verbindung sind, wird als Bereicherung empfunden => Freude kommt auf	Wissen um ihre Vergänglichkeit, ihren Wandel, ihre Auflösung, ihr Vergehen -> sehen, wie sie wirklich sind: <i>anicca, dukkha, anatta</i> => Freude kommt auf
Ton		
Geruch		
Geschmack		
Berührbare Objekte		
Geist-Objekte		



Gegenwart
und
Vergangenheit



wenn man sich an das erinnert, was früher erworben wurde, was vergangen ist, aufgehört und sich geändert hat

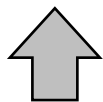
Tugenden vervollkommen: Nekkhamma

MN 137 Saḷāyatana-vibhaṅga Sutta - Eine Analyse der sechs Sinnesgrundlagen



„Die sechsunddreißig Fährten der Lebewesen sollten verstanden werden.“ (...)

6 Objekte	Trauer im Haushalt	Trauer in der Entsagung
Sichtbare Objekte	Nicht-Erwerb von erwünschten, angenehmen, erfreulichen, lieblichen Objekten, die mit Weltlichkeit in Verbindung sind, wird als Nicht-Bereicherung empfunden => Trauer kommt auf	Wissen um ihre Vergänglichkeit, ihren Wandel, ihre Auflösung, ihr Vergehen -> sehen, wie sie wirklich sind: <i>anicca, dukkha, anatta</i> -> Sehnsucht nach Erlösung , die man noch nicht erreicht hat => Trauer kommt auf
Ton		
Geruch		
Geschmack		
Berührbare Objekte		
Geist-Objekte		



Gegenwart
und
Vergangenheit



wenn man sich an das erinnert, was früher nicht erworben wurde, was vergangen ist, aufgehört und sich geändert hat

Tugenden vervollkommen: Nekkhamma

MN 137 Saḷāyatana-vibhaṅga Sutta - Eine Analyse der sechs Sinnesgrundlagen



„Die sechsunddreißig Fährten der Lebewesen sollten verstanden werden.“ (...)

6 Objekte	Gleichmut im Haushalt	Gleichmut in der Entsagung
Sichtbare Objekte	in einem törichten, verwirrten, nicht unterrichteten Weltling, der seine Grenzen nicht überwunden hat, oder der die Folgen (der Handlung) nicht überwunden hat, der der Gefahr gegenüber blind ist	Wissen um ihre Vergänglichkeit, ihren Wandel, ihre Auflösung, ihr Vergehen -> sehen, wie sie wirklich sind: <i>anicca, dukkha, anatta</i> => es entsteht ein Gleichmut, der über das Objekt hinausgeht.
Ton		
Geruch		
Geschmack		
Berührbare Objekte		
Geist-Objekte	=> Gleichmut entsteht	



Gegenwart
und
Vergangenheit

Ende des Suttas:

Stützung auf Freude, Trauer, Gleichmut im Verzicht

-> Überschreitung von Freude, Trauer, Gleichmut im Haushalt

Stützung auf Freude im Verzicht -> Überschreitung von Trauer im Verzicht

Stützung auf Gleichmut im Verzicht -> Überschreitung von Freude im Verzicht

Tugenden vervollkommen: Nekkhamma

Entwicklung von *nekkhamma pāramī* und Abgeschiedenheit (*viveka*)

[Buddhistische Gesellschaft München: Das Fenster öffnen. Letzter Absatz der Nekkhamma-Pāramitā; und Buddhistisches Wörterbuch von Nyanatiloka]

Verzicht = ein Prozess, eine langsame Entwicklung, die scheinbar unmerklich verläuft

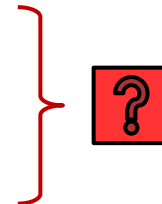
Ziel des Verzichts auf die Welt: ***viveka***

= Losgelöstheit, Abgeschiedenheit, Einsamkeit, Alleinsein, Zurückgezogenheit, Rückzug

= der als glücklich beschriebene Zustand, dem man sich zuwendet

3 Stufen von *viveka*:

1. *Kāya-viveka* = körperliche Abgeschiedenheit
2. *Citta-viveka* = geistige Abgeschiedenheit
3. *Upadhi-viveka* = spirituelle Abgeschiedenheit



Tugenden vervollkommen: Nekkhamma

Entwicklung von *nekkhamma pāramī* durch *viveka*

[Buddhistische Gesellschaft München: Das Fenster öffnen. Letzter Absatz der Nekkhamma-Pāramitā; und Buddhistisches Wörterbuch von Nyanatiloka]

***Kāya-viveka* - körperliche Abgeschiedenheit**

- in der Einsamkeit verweilen, frei von verlockenden Sinnesobjekten
- der Körper ist ungestört von äußeren und inneren Hindernissen wie zu erfüllende Pflichten, Aufgaben, extremes Wetter, Ungeziefer wie Mücken, Lärm, Krankheit, Hunger, Durst oder körperliche Spannungen

***Citta-viveka* - geistige Abgeschiedenheit**

- die innere Loslösung von sinnlichen Dingen
- der Geist ungestört ist von geistigen Verunreinigungen (*kilesas*) und Hindernissen (*nīvaraṇas*), wenn es „kein Verlangen nach dem Auge, dem Ohr, der Nase, der Zunge, dem Körper, dem Geist“ gibt

***Upadhi-viveka* - spirituelle Abgeschiedenheit**

- die Freiheit von allen Anhaftungen und allen Ursachen der Anhaftung => = *Nibbāna*
- Loslösung von den Substraten der Existenz (Grundlagen des Wieder-Werdens)

Betrachtung des Friedens:

Etaṃ santam, etaṃ paṇītam ...

sabbūpadhi paṇinissaggo

taṇhakkhayo

virāgo ...

Dies ist Frieden, dies ist das Erhabene (...)

die Loslösung von allen Grundlagen des Wieder-Entstehens,

die Versiegung des Begehrens,

frei von Leidenschaft (...)

Tugenden vervollkommen: Nekkhamma

Entwicklung von *nekkhamma pāramī* durch *viveka*

[Buddhistische Gesellschaft München: Das Fenster öffnen. Letzter Absatz der Nekkhamma-Pāramitā; und Buddhistisches Wörterbuch von Nyanatiloka]

Visuddhimagga [Vsm IV]:

Beschreibung der 1. Vertiefung (*jhāna*):

„losgelöst von sinnlichen Dingen“ -> körperliches Losgelöstsein,

„losgelöst von karmisch unheilsamen Dingen“ -> geistiges Losgelöstsein;

„geboren aus Losgelöstheit“ -> Abwesenheit der 5 Hindernisse.

„Auf diese Weise führt die eifrige Übung des Losgelöstseins von der äußeren und inneren Welt schließlich zur vollständigen Hinwendung zum *Nibbāna*, der höchsten Glückseligkeit (*paramam sukham*) und nicht in einen beängstigenden Abgrund.“

***Nekkhamma-sukha* – Glück der Entsagung** (durch Entsagung)

***Viveka-sukha* - Glück der Losgelöstheit oder Abgeschlossenheit**

„Wer der Geselligkeit und dem weltlichen Treiben verfallen ist, der wird nicht das Glück der Entsagung (*nekkhamma-sukha*), das Glück der Loslösung (*paviveka-sukha*), des Friedens (*upasama-sukha*) und das Erleuchtungsglück (*sambodha-sukha*) erfahren hat... “ [AN 8.86]

Nibbāna ist Frieden (*santi*).

Tugenden vervollkommen: Nekkhamma

AN 8.86 Yasa Sutta - Ruhm

Einmal kam der Buddha mit vielen Mönchen nach Icchānaṅgala. Die Dorfbewohner lobten die Tugend und Weisheit des Buddha und bereiteten fröhlich lärmend das Essen für alle vor.

Der Buddha spricht mit Nachdruck und z.T. deftigen Worten über seine **Abneigung gegenüber Ruhm** und materiellen Gewinnen und seine **Liebe zur Abgeschiedenheit**.

„**Möge ich nichts zu tun haben mit dem Ruhme!** Möge mir nur kein Ruhm beschieden sein! Wer da nicht, wie ich, dieses **Glückes der Entsagung**, des Glückes der Loslösung, des Friedensglückes und des Erleuchtungsglückes nach Wunsch, ohne Mühe und Schwierigkeit teilhaftig wird, den freilich mag es nach jenem **kotigen, trägen Glücke**, nach der Freude an Besitz, Ehre und Ruhm gelüsten.“

Beurteilung des Lebens der Mönche:

Geselligkeit, Leben im Dorf, scherzen, viel essen + ausruhen, störanfällig → **unzufrieden**
Leben im Wald, ob schläfrig, ungesammelt, gesammelt → **zufrieden**

➔ ff. AN 9.41

„Zu einer Zeit, Nāgita, wo ich auf der Straße wandere und **niemanden vor mir und hinter mir** sehe, zu einer solchen Zeit, Nāgita, fühle ich mich wohl, und sei es bloß beim Verrichten der Notdurft.“



Tugenden vervollkommen: Nekkhamma

Theragātha, Ekavihāriya (Verse 537-546)

537 (Eckehard Saß)

Nicht vor mir und nicht hinter mir,
wenn **keinen anderen** es gibt:
wie äußerst angenehm ist das
dem, der **allein im Walde** lebt!

537 (K.E. Neumann)

Wer nichts mehr vor sich, hinter sich,
Wer nichts mehr findet nirgendwo:
Der fühlt ein überirdisch Wohl,
Im Walde waldgewohnt, allein.

541 (K.E. Neumann)

Allein zufrieden, ohne Freund,
Vom **großen Walde** froh begrüßt:
Wann werd' ich also selig sein,
Gewirkten Werkes, wahnversiegt?

Theragātha, Talaputa (Verse 1091-1144)

1091 (Christine Schoenwerth)

Gedanken vor dem Aufbruch in die Hauslosigkeit

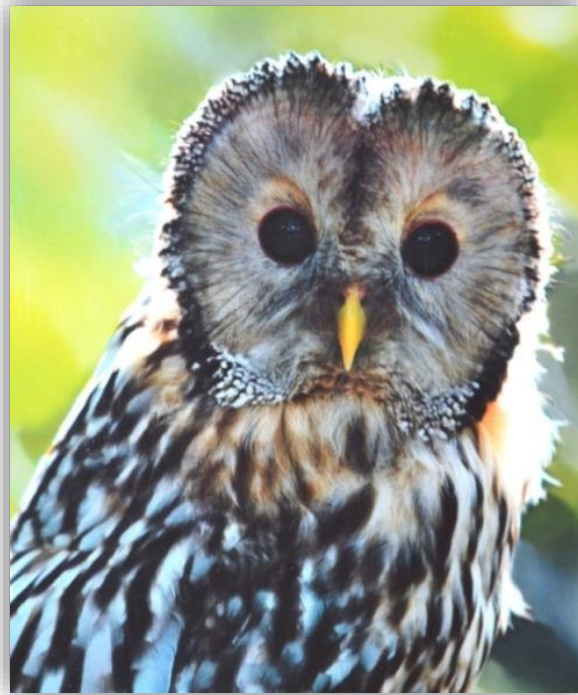
Wann werd' in Berges-Höhlen abgeschieden weilen ich,
vom Drang befreit, und weise schauen
des Gewordenen Vergänglichkeit?
Wann, ach wann werd' ich's erwirken mir?!

Wann, ach wann werd' ich so **im Walde glücklich** weilen? ...

Wann werd' ich so **einsam im Walde** weilen, **frei von Furcht**? ...

Tugenden vervollkommen: Paññā

Paññā pāramī



Die Eule als Sinnbild für Weisheit

Tugenden vervollkommen: Paññā

Paññā = Weisheit, Wissen, Erkenntnis, Einsicht, Verständnis

Paññā = pa + ñā

analytisch + Wissen


=> „analytisches Wissen“

- Durchdringung der individuellen Charakteristik der Phänomene
- Niemals versagende Durchdringung
- Die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind
- Verständnis der *dhammas*, ihrer Charakteristik und ihrer Bedingungen
- Wissen um ihre universellen Eigenschaften: *anicca, dukkha, anattā*

Grundlage für Weisheit: Konzentration des Geistes (*samādhi*)

Unmittelbare Ursache: Weise Aufmerksamkeit (*yoniso manasikāra*)

Tugenden vervollkommen: Paññā

Paññā = Weisheit, Wissen, Erkenntnis, Einsicht, Verständnis, klares Verständnis, rechte Sicht, die Dinge kennen, wie sie wirklich sind 

Konzepte (*paññatti*) und kompakte Dinge durchdringen und darin die letztendlichen Realitäten (*paramattha-dhammas*) sehen:

nāma + rūpa,

ihre individuellen und universellen Eigenschaften und die Bedingungen für ihr Entstehen und Vergehen

Paññā pāramī: Weisheit, Wissen, wie man anderen am besten hilft; Weisheit, um zu wissen, wie man Ruhe und Einsicht entwickelt; Weisheit als Einsichts-Wissen

Motiviert durch Mitgefühl und den Wunsch und die Entschlossenheit zur Befreiung

AN 4.254 Abhiññā-Sutta - Das Wissen (höheres Wissen)

Vier Dinge gibt es, ihr Mönche. Welche vier?

- Es gibt, ihr Mönche, Dinge, die weise zu durchschauen sind;
- es gibt, ihr Mönche, Dinge, die weise zu überwinden sind;
- es gibt, ihr Mönche, Dinge, die weise zu entfalten sind;
- es gibt, ihr Mönche, Dinge, die weise zu verwirklichen sind.

Welche Dinge aber, ihr Mönche, sind **weise zu durchschauen**?

Die fünf Gruppen des Anhaftens (*pañc'upādānakkhandhā*).

Welche Dinge aber, ihr Mönche, sind **weise zu überwinden**?

Nichtwissen und Daseinsbegehren (*avijjā* und *bhava-taṇhā*) .

Welche Dinge aber, ihr Mönche, sind **weise zu entfalten**?

Geistesruhe und Hellblick (*Samatha* und *Vipassanā*).

Welche Dinge aber, ihr Mönche, sind **weise zu verwirklichen**?

Wissen und Befreiung (*vijjā* und *vimutti*).

AN 4.143 Āloka-Sutta - Licht

Bhikkhus, es gibt vier Arten von Licht.
Welche vier?

1. Das Licht des **Mondes**,



2. Das Licht der **Sonne**,



3. Das Licht des **Feuers**,



Tugenden vervollkommen: Paññā

AN 4.143 Āloka-Sutta - Licht

Bhikkhus, es gibt vier Arten von Licht.
Welche vier?

1. Das Licht des **Mondes**,
2. Das Licht der **Sonne**,
3. Das Licht des **Feuers**,
4. Das Licht der **Weisheit**.



Bhikkhus, von diesen vier Lichtern ist das Licht der Weisheit das Höchste.

Tugenden vervollkommen: Paññā

Paññā pāramī

Definition

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

Die Vollkommenheit der Weisheit ist das Verstehen der allgemeinen und besonderen Eigenschaften der Dhammas, begleitet von Mitgefühl und geschickten Mitteln.

	pāramīs allgemein	paññā pāramī
Merkmal	anderen zu nutzen	die wahre, charakteristische Natur (der Phänomene) zu durchdringen - oder die Eigenschaft des sicheren Durchdringens, so wie ein von einem geschickten Bogenschützen geschossener Pfeil durchdringt
Funktion	anderen Hilfe zu leisten oder nicht zu schwanken	Beleuchtung des Bereichs der Objekte wie eine Lampe
Manifestation	der Wunsch für das Wohlergehen der anderen oder für die Buddhaschaft	Sich nicht beirren zu lassen, so wie ein Waldführer seine Orientierung nicht verliert
unmittelbare Ursache	großes Mitgefühl (<i>mahākaruṇā</i>) oder Mitgefühl & geschickte Mittel	Konzentration oder die 4 Edlen Wahrheiten

Tugenden vervollkommen: Paññā

***Paññā pāramī* wird unmittelbar nach *nekkhamma* angegeben**

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

1. Weil Entsagung durch Weisheit vervollkommenet und geläutert wird
2. Um zu zeigen, dass es ohne Meditation (*jhāna*) keine Weisheit gibt, da Konzentration die unmittelbare Ursache von Weisheit und Weisheit wiederum die Manifestation von Konzentration ist
3. Um die kausale Grundlage für Gleichmut unmittelbar nach der kausalen Grundlage für Gelassenheit aufzuführen
4. Um zu zeigen, dass die geschickten Mittel im Einsatz für das Wohlergehen anderer aus der auf ihr Wohlergehen gerichteten Meditation hervorgehen.

Verunreinigung (*saṅkilesa*) oder Unreinheit der *paññā pāramī*:

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

Unterscheidende, bewertende Gedanken (*vikappa*) von „ich“ und „mein“ sind die Verunreinigung der Vollkommenheit der Weisheit.

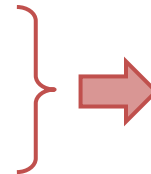
Tugenden vervollkommen: Paññā

Paññā ist

eine Wurzel (*hetu*): *Amoha* Nicht-Verblendung

eine geistige Fähigkeit (*indriya*): *Paññindriya*

eine geistige Kraft (*bala*): *Paññā-bala*



5 Fähigkeiten und Kräfte:

1. Vertrauen (*saddhā*)
2. Energie (*vīriya*)
3. Achtsamkeit (*sati*)
4. Konzentration (*samādhi*)
5. Weisheit (*paññā*)

➔ eine Vollkommenheit (*pāramī*): *Paññā-pāramī*

ein Pfad-Faktor (*maggāṅga*): *Sammā-diṭṭhi maggāṅga* Rechte Ansicht

ein Erleuchtungs-Faktor (*bojjhaṅga*): *Dhammavicaya saṃbojjhaṅga* Erforschung ...

eine Machtfahrte (*iddhipāda*): *Vīmaṃsiddhipāda*

eine Vorherrschaft (*adhipati*): *Vīmaṃsādhipati*

➔ **vīmaṃā** = Erwägung,
Erkundung, Untersuchung,
Prüfung, Analyse
-> analytische Kenntnisse

Tugenden vervollkommen: Paññā

SN 48.51 Sālā-Sutta

Paññā = paññindriya

„Bhikkhus, genau wie im Tierreich der **Löwe, der König der Tiere**, als der höchste gilt, und zwar in Bezug auf Stärke, Schnelligkeit und Mut,

so gilt auch unter den zur Erleuchtung gehörenden Dingen (*bodhipakkhiyā dhammā*), die **Fähigkeit der Weisheit** als höchstes, um Erleuchtung zu erlangen.“

„Und was sind die zur Erleuchtung gehörenden Dinge?

- Die Fähigkeit des **Vertrauens** (*saddhindriya*) ...
- Die Fähigkeit der **Energie** (*vīriyindriya*) ...
- Die Fähigkeit der **Achtsamkeit** (*satindriya*) ...
- Die Fähigkeit der **Sammlung** (*samādhindriya*) ...
- Die Fähigkeit der **Weisheit** (*paññindriya*), Bhikkhus, ist eine Qualität, die der Erleuchtung förderlich ist; sie führt zur Erleuchtung.“



Tugenden vervollkommen: Paññā

SN 48.52 Mallika-Sutta

Paññā = paññindriya

"Bhikkhus, solange **edles Wissen** (*ariyañāṇa*) nicht im edlen Schüler entstanden ist, gibt es noch keine **Stabilität der [anderen] vier Fähigkeiten**, keine Stetigkeit der [anderen] vier Fähigkeiten.

Wenn aber **edles Wissen** im edlen Schüler entstanden ist, dann gibt es **Stabilität** der [anderen] vier Fähigkeiten, dann gibt es **Stetigkeit** der [anderen] vier Fähigkeiten.

(... Vergleich mit Dachsparren, die erst durch die Dachspitze stabilisiert werden ...)

"Welche vier? Die Fähigkeit des Vertrauens, die Fähigkeit der Energie, die Fähigkeit der Achtsamkeit und die Fähigkeit der Sammlung.

Im Falle eines edlen Schülers, der **Weisheit** besitzt,

- wird das Vertrauen, das daraus folgt, stabil;
- die Energie, die daraus folgt, wird stabil;
- die Achtsamkeit, die daraus folgt, wird stabil;
- die Sammlung, die daraus folgt, wird stabil."

Tugenden vervollkommen: Paññā

AN 5.2 Im Einzelnen – Sekhbalavitthata-Sutta

Paññā-bala

Fünf Schulungskräfte gibt es, ihr Mönche. Welche fünf?

1. Die Kraft des Vertrauens,
2. die Kraft des Schamgefühls,
3. die Kraft der sittlichen Scheu,
4. die Kraft des Willens,
5. **die Kraft der Weisheit.**

(...)

(5) Was aber ist die Kraft der Weisheit?

Da eignet dem edlen Jünger Weisheit.

Ausgerüstet ist er mit **jener Weisheit**, die das Entstehen und Vergehen begreift, der edlen, durchdringenden, zu völliger Leidensvernichtung führenden.

Das, ihr Mönche, nennt man die **Kraft der Weisheit**.

(...)

Das, ihr Mönche, sei euer Streben!

Tugenden vervollkommen: Paññā

Paññā pāramī gehört zu **sammā diṭṭhi**, dem 1. Faktor des Edlen Achtfachen Pfades: **Rechte Ansicht, rechte Erkenntnis, rechtes Verstehen**

Vibhaṅga-Sutta, SN 45.8

Paññā = sammā diṭṭhi



*Katamā ca bhikkhave sammā-diṭṭhi?
Yaṃ kho bhikkhave dukkhe ñāṇaṃ,
dukkha-samudaye ñāṇaṃ,
dukkha-nirodhe ñāṇaṃ,
dukkha-nirodha-gāminiyā paṭipadāya ñāṇaṃ.
Ayaṃ vuccati bhikkhave sammā-diṭṭhi.*

Was, Bhikkhus, ist **rechtes Verstehen**?

Es ist, Bhikkhus, das Wissen vom Leiden,
das Wissen vom Ursprung des Leidens,
das Wissen vom Ende des Leidens,
das Wissen vom Weg, der zum Ende des Leidens führt.

Kenntnis
der 4 Edlen
Wahrheiten

Dies, Bhikkhus, wird 'rechtes Verstehen' genannt.

Tugenden vervollkommen: Paññā

MN 43 Mahāvedalla-Sutta - Die längere Reihe von Fragen und Antworten

Paññā = sammā diṭṭhi

Mahā Koṭṭhita fragt den Ehrw. Sāriputta ...

(Weisheit)

„**Ein Weiser**, ein Weiser‘, so sagt man, Freund Sāriputta. Worauf bezieht es sich, wenn man von ‚einem Weisen‘ spricht?

„**Er versteht**, er versteht‘, Freund, deshalb spricht man von ‚einem Weisen‘. Was versteht er?

Er versteht: ‚Dies ist Dukkha‘;

er versteht: ‚Dies ist der Ursprung von Dukkha‘;

er versteht: ‚Dies ist das Aufhören von Dukkha‘;

er versteht: ‚Dies ist der Weg, der zum Aufhören von Dukkha führt‘.

„Er versteht, er versteht‘, Freund, deshalb spricht man von ‚einem Weisen‘.

(Richtige Ansicht / rechtes Verstehen)

„Freund, **wieviele Bedingungen** gibt es für das Erscheinen von Richtiger Ansicht?“

„Freund, es gibt **zwei Bedingungen** für das Erscheinen von Richtiger Ansicht:

- (1) die Äußerung eines anderen
- (2) und weises Erwägen

--->

Tugenden vervollkommen: Paññā

MN 43 Mahāvedalla-Sutta

Paññā = sammā diṭṭhi

(Richtige Ansicht / rechtes Verstehen)

„Freund, von wievielen **Faktoren wird Richtige Ansicht unterstützt**, wenn sie die Herzensbefreiung (*cetovimutti*) als Frucht, die Herzensbefreiung als Frucht und Nutzen hat, wenn sie die Befreiung durch Weisheit (*paññā vimutti*) als Frucht, die Befreiung durch Weisheit als Frucht und Nutzen hat?“

„Freund, Richtige Ansicht wird von **fünf Faktoren** unterstützt (...).

Freund, Richtige Ansicht wird hier unterstützt von

- (1) Sittlichkeit,
- (2) Lernen,
- (3) Erörterung, **Diskussionen**
- (4) Ruhe
- (5) und Einsicht .



Richtige Ansicht, die von diesen fünf Faktoren unterstützt wird, hat die **Herzensbefreiung ... die Befreiung durch Weisheit** als Frucht und Nutzen.“

Tugenden vervollkommen: Paññā

Welche Weisheit wir erlangen können: (*ñāṇa* oder *paññā*)

- *anubodha-ñāṇa* = theoretisches Wissen, Buchwissen (nur wörtlich)
- *paṭivedha-ñāṇa* = durchdringende Erkenntnis, Wissen durch direkte Einsicht
 - Vipassanā-Einsichten (*vipassanā-ñāṇas*)
 - Pfadwissen (*magga-paññā*) → Ariya → Arahat

Oder, wie zum Beispiel im Saṅgiti-Sutta [DN 33] erwähnt:

1. *cinta-mayā-ñāṇa* = Wissen durch eigenes Nachdenken
2. *suta-mayā-ñāṇa* = Wissen durch Hören, Lesen, Lernen
3. *bhāvanā-mayā-ñāṇa* = Wissen durch Meditation, Einsichtswissen

} alle nötig zur Entwicklung
und Vervollkommnung
der *paññā-pāramī*

sabbaññūtā-ñāṇa

= Allwissenheit

(nur eines Sammāsambuddha)



Tugenden vervollkommen: Paññā

Wie man die Vollkommenheit der Weisheit entwickelt und erfüllt

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

Zuerst: **Vermeiden der Ursachen der Verblendung / Täuschung:**

Unzufriedenheit, Schläfrigkeit, Anhaftung an Schlaf, Lethargie, Freude an Geselligkeit, mangelnder Enthusiasmus für Wissen...

1. suta-mayā-ñāṇa = Wissen durch Hören, Lesen, Lernen

5 Daseinsgruppen, 12 Sinnesgrundlagen, 18 Elemente, 4 Wahrheiten, Einteilung der Phänomene in heilsame, unheilsame und sonstige...

Ein Bodhisatta sollte zuerst selbst studieren und gründlich lernen, dann andere in das Lernen einführen.

2. cinta-mayā-ñāṇa = Wissen durch eigenes Nachdenken (über Besonderheit der Phänomene)

3. bhāvanā-mayā-ñāṇa = Wissen durch Meditation und Erkenntnis, Einsichtswissen (hier = *pubbabhāga-bhāvanā-paññā*)

- Meditation und Entwicklung weltlicher Einsichten, Verständnis aller Phänomene als nur *nāma-rūpa*, Verständnis ihrer Bedingtheit, Durchdringung von *anicca, dukkha, anatta*
- Samatha entwickeln: Ruhe, *jhānas, abhiññā*
- Dann: Entwicklung des überweltlichen Wissens durch die höheren Reinheitsstufen (*visuddhis*): Reinheit durch Wissen und Sehen (*ñāṇadassanā-visuddhi*)
-> überweltliche Weisheit der 4 edlen Pfade

= **Verwirklichung von Nibbāna**

Wissen / Weisheit in allen 4 Sphären (*āvacara*)?

1. Sinnessphäre (*kāmāvacara*)

Wissen, was heilsam (*kusala*) und unheilsam (*akusala*) ist
Wissen vom Kamma-Gesetz (Ursache und Wirkung)
Wissen, wie die Phänomene (*sankhārā*) wirklich sind
Vipassanā-Einsichten

2. Feinstoffliche Sphäre (*rūpāvacara*)

Jhāna-Weisheit; Wissen, wie man die *jhānas* erlangt
Beherrschung der höchsten feinstofflichen Vertiefungen (*rūpa-jhānas*)
-> „übernatürliche“ Kräfte + höheres Wissen (*abhiññā*)

3. Immaterielle Sphäre (*arūpāvacara*)

Jhāna-Weisheit der immateriellen Vertiefungen (*arūpa-jhānas*)

4. Überweltliche Sphäre (*lokuttara*)

Kenntnis von *Nibbāna*

Tugenden vervollkommen: Paññā

Geistiges „Molekül“ in der Übung von paññā

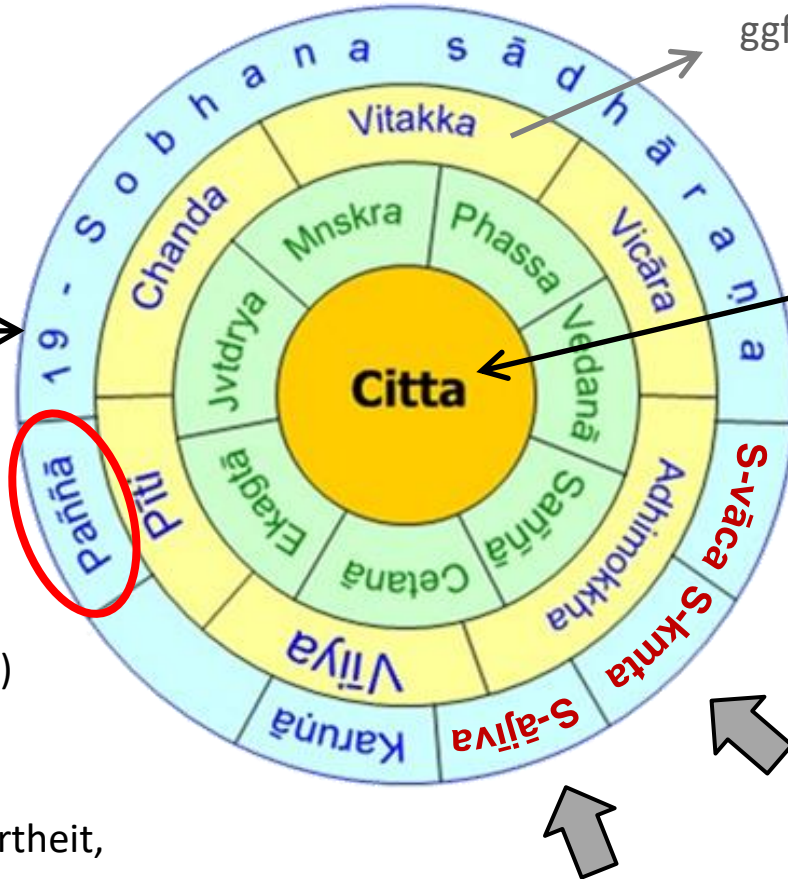
19 Universelle schöne Geistesfaktoren (sobhana-sādharaṇa):

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

Paññā = Weisheit (mit der Entschlossenheit zur Erleuchtung)

Wenn paññā-pāramī:

Karuṇā = Mitgefühl - eine der beiden Unermesslichen (*appamaññā*)



ggf. **nekkhamma**-vitakka

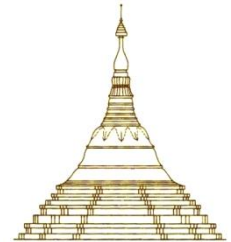
Großes heilsames Bewusstsein (*mahākusala citta*) und verbundene Geistesfaktoren

ggf. eine der 3 Enthaltungen (*viratis*) = **sīla**

Welche Weisheiten können durch *Vipassanā-Praxis* erlangt werden?

● Die fünf Reinheiten, die zur Weisheit gehören

- Reinheit der Ansicht (*diṭṭhi-visuddhi*)
- Reinheit durch Überwindung des Zweifels (*kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi*)
- Reinheit durch Wissen und Sehen dessen, was Pfad und Nicht-Pfad ist (*maggāmagga-ñāṇa-dassana-visuddhi*)
- Reinheit durch Wissen und Sehen des Weges (*paṭipadā-ñāṇa-dassana-visuddhi*)
- Reinheit durch Wissen und Sehen (*ñāṇa-dassana-visuddhi*)



● Das Wissen in den drei Kontemplationen:

- Kontemplation über Vergänglichkeit (*aniccānupassanā*)
- Kontemplation über das Leiden (*dukkhānupassanā*)
- Kontemplation über das Nicht-Selbst (*anattānupassanā*)

● Die Einsichtswissen (*Vipassanā-ñāṇas*)



Tugenden vervollkommen: Paññā

Die 16 Einsichtswissen (*Vipassanā-ñāṇas*) nach Mahāsi Sayadaw

1. *nāmarūpa pariccheda ñāṇa* - Analytisches Wissen über Geist und Materie
2. *paccaya parigaha ñāṇa* - Erkenntnis der Bedingungen von Geist und Materie
3. *sammasana ñāṇa* - Erkenntnis durch gründliches Verstehen (*anicca, dukkha, anatta*)
4. *udayabbaya ñāṇa* - Erkenntnis des Entstehens und Vergehens (rise & fall)
5. *bhaṅga ñāṇa* - Erkenntnis der Auflösung
6. *bhaya ñāṇa* - Erkenntnis des Furchterregenden, des Schreckens
7. *ādīnava ñāṇa* - Erkenntnis der Gefahr
8. *nibbidā ñāṇa* - Erkenntnis der Unerfreulichkeit, Ernüchterung und Abwendung
9. *muñcitu-kamyatā ñāṇa* - Erkenntnis des Erlösungswunsches
10. *paṭisaṅkhā ñāṇa* - Erkenntnis durch reflektierende Betrachtung
11. *saṅkhār'upekkhā ñāṇa* - Erkenntnis des Gleichmuts hinsichtlich der Daseinsformationen
12. *saccānulomika-ñāṇa* - Erkenntnis der Übereinstimmung mit der Wahrheit
13. *gotrabhū-ñāṇa* - Reife-Erkentnis, Erkenntnis des Linienwechsels (zum Ariya)
14. *magga-ñāṇa* - Pfad-Erkentnis
15. *phala-ñāṇa* - Frucht-Erkentnis
16. *paccavekkhaṇa-ñāṇa* - Rückblicks-Erkentnis

Tugenden vervollkommen: Paññā

Mahāsatipaṭṭhāna-Sutta [MN 10 und DN 22]

1. *Kāyānupassanā*: Betrachtung des Körpers (14)
2. *Vedanānupassanā*: Betrachtung des Gefühls (9)
3. ***Cittānupassanā*: Betrachtung des Bewusstseins/Geistes (16)**
4. ***Dhammānupassanā*: Betrachtung des *Dhamma*/der *dhammas* (5)**

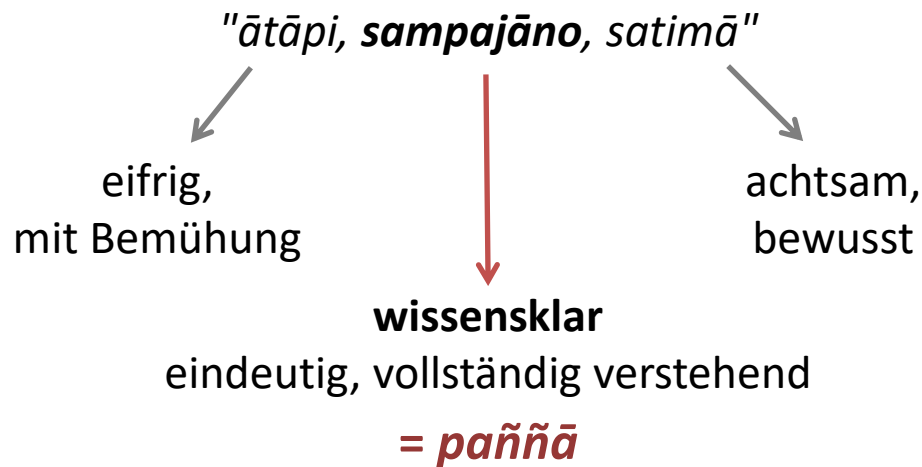
Geist ohne Verblendung
(*vītamoha citta*)

hier kann man
paññā direkt
Kontemplieren



upādānakkhandhas, āyatanas, bojjhaṅgas, sacca
saṅkhāra-, dhamma-, dhammavicaya-, sammā diṭṭhi maggaṅga

Wie sind die einzelnen Übungen aus den 4 Bereichen durchzuführen?



=> alle Satipaṭṭhāna-Praktiken sind eine Entwicklung von *paññā pāramī*

Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayā-vahaṃ hotu.

Mögen meine Verdienste die Trieb-Versiegung hervorbringen.



Idaṃ me puññaṃ bodhiñāṇassa paccayo hotu.

Mögen meine Verdienste zu **Erleuchtungs-Wissen** führen.

- Wissen, das reif ist zur Erleuchtung, das die Voraussetzung für die Erleuchtung ist (höchste weltliche Einsichtsstufen bis hin zu *gotrabhū-ñāṇa* = Reife-Erkenntnis)
- Wissen/Weisheit während der Nibbāna-Erfahrung, in der Erleuchtung (Wissen verbunden mit überweltlichem Bewusstsein: *magga-* und *phala-ñāṇa* = Pfad- und Frucht-Erkenntnis)
- Rückblickendes Wissen, dass die Erleuchtung erlangt wurde (*paccavekkhaṇa-ñāṇa* = Rückblicks-Erkenntnis)

Imaṃ no puññabhāgaṃ sabbā sattānaṃ dema.

Mögen alle Wesen an unseren Verdiensten teilhaben.

Sabbe sattā sukhitā hontu.

Mögen alle Wesen glücklich sein.

Tugenden vervollkommen



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