

Tugenden vervollkommen



... auf dem Weg zur Befreiung



**Namo tassa Bhagavato
Arahato
Sammāsambuddhassa**



Verehrung dem Erhabenen,
Befreiten, vollkommen
Selbst-Erleuchteten!



Tugenden vervollkommen auf dem Weg zur Befreiung

Was soll der Mond hier?

Jātaka: Der Hase im Mond ...

Die Vollkommenheiten (*pāramīs*) aus Sicht des Abhidhamma, der Sutten und alter Kommentare, ihre oft unterschätzte Bedeutung und Praxis auf dem Weg zur Arahats- oder Buddhaschaft



Wozu und welche Tugenden praktizieren oder gar vervollkommen?

Unsere Motivation und Ziele in diesem Leben und darüber hinaus:
Erfolgreiche Meditation, Ruhe und Einsicht, Nibbāna, den Stromeintritt
... die Arahatschaft zu erlangen oder gar ein Buddha zu werden.



Tugenden vervollkommen (1)

Was sind Tugenden?

Wikipedia: <https://de.wikipedia.org/wiki/Tugend>

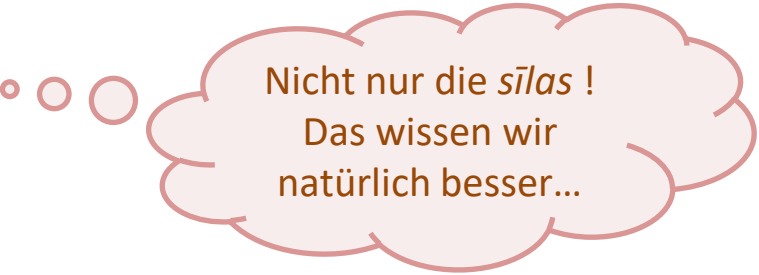
Das Wort **Tugend** (von mittelhochdeutsch *tugent* ‚Kraft, Macht, [gute] Eigenschaft, Fertigkeit, Vorzüglichkeit‘) ist abgeleitet von *taugen*; die ursprüngliche Grundbedeutung ist die **Tauglichkeit** (Tüchtigkeit, Vorzüglichkeit) einer Person.

Allgemein versteht man unter Tugend eine **hervorragende Eigenschaft oder vorbildliche Haltung**. Im weitesten Sinne kann jede Fähigkeit zu einem Handeln, das als wertvoll betrachtet wird, als Tugend bezeichnet werden. In der Ethik bezeichnet der Begriff eine als wichtig und erstrebenswert geltende Charaktereigenschaft, die eine Person befähigt, das sittlich Gute zu verwirklichen. Damit verbindet sich gewöhnlich die Auffassung, dass dieser Eigenschaft und der Person, die über sie verfügt, Lob und Bewunderung gebühren.

(...)

Tugend im Buddhismus: 5 Silas

(...)



Nicht nur die *sīlas* !
Das wissen wir
natürlich besser...

Ausführliche Liste von 79 Tugendwörtern:

<https://sternenvogelreisen.de/liste-der-tugenden-tugendwoerter/>

Was sind Tugenden?

Wikipedia: <https://de.wikipedia.org/wiki/Kardinaltugend>

(...)

Als **Kardinaltugenden** (von [lateinisch](#) *cardo* „Türangel, Dreh- und Angelpunkt“; auch *Primärtugend*) bezeichnet man seit der [Antike](#) eine Gruppe von vier Grund[tugenden](#). Diese waren anfangs nicht bei allen Autoren dieselben.

Eine Vierergruppe ist bereits im Griechenland des 5. Jahrhunderts v. Chr. belegt und war wohl schon früher bekannt. (...)

- Verständigkeit / Besonnenheit -> Mäßigung
- Gerechtigkeit
- Frömmigkeit -> Klugheit / Weisheit
- Tapferkeit

Was sind Tugenden?

Wikipedia: <https://de.wikipedia.org/wiki/Tugend>

(...)

Wissenschaftliche Tugenden

Als Tugenden der wissenschaftlichen Forschung nennt [Karl Jaspers](#)

Sachlichkeit,

Hingabe an den Gegenstand,

besonnenes Abwägen,

Aufsuchen der entgegengesetzten Möglichkeiten,

Selbstkritik,

Vorsicht im endgültigen Behaupten,

das Prüfen der Grenzen und der Art der Geltung unserer Behauptungen,

das Hören auf Gründe,

das Verstehen sowie das Mitdenken auf dem Standpunkt eines jeden anderen.



Tugenden vervollkommen (1)

<https://www.juraforum.de/lexikon/tugend>

Christliche Tugenden

1. Weisheit oder Klugheit
2. Gerechtigkeit
3. Tapferkeit
4. Mäßigung
5. Glaube
6. Liebe
7. Hoffnung

} „göttliche
Tugenden“

oder:

1. Gerechtigkeit
2. Barmherzigkeit
3. Sanftheit
4. Reinheit des Herzens
5. Friedfertigkeit

+ aus Bergpredigt:

Almosengeben
Beten
Fasten

Tugenden im Hinduismus

1. Entschlossenheit
2. Zucht (Genügsamkeit)
3. Selbstkontrolle (Nicht-Zugreifen)
4. Respekt vor fremdem Eigentum (Nicht-Stehlen)
5. Reinheit (Hingabe an Gott)
6. Beherrschung der Sinne (Enthaltsamkeit)
7. Weisheit (Studium und Reflexion)
8. Wahrheit (Wahrhaftigkeit)
9. Wutlosigkeit (Gewaltlosigkeit)
10. Opfer
11. Buße.

Tugend im Konfuzianismus

1. Humanität oder Menschlichkeit
2. Gerechtigkeit oder rechtes Handeln
3. Höflichkeit oder Sitte
4. Weisheit oder Wissen
5. Wahrhaftigkeit



Tugenden vervollkommen (1)

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.

Was sind Tugenden **nach dem Abhidhamma**?

- Letztendliche Wirklichkeiten (*paramattha-dhammas*) oder Konzepte, Bezeichnungen, Ideen (*paññatti*)?
- Sind sie etwas Geistiges (*nāma*) oder Materielles/Körperliches (*rūpa*)?
- In welcher Kategorie sind sie einzuordnen: *Citta, cetasika, rūpa, Nibbāna*?
- Zu welcher Daseinsgruppe (*khandha*) gehören sie?
- Wie sind sie bedingt und was bedingen sie?
Wie können sie entwickelt und vervollkommnet werden?

Antworten
heute nur
generell...

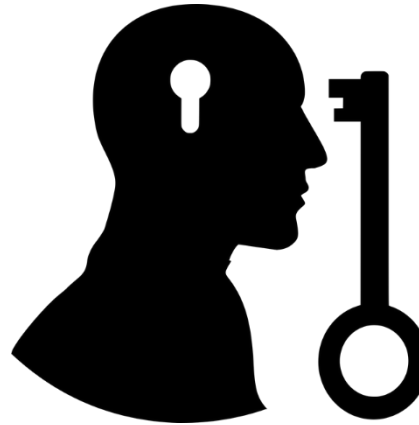


Wir verehren, ehren, huldigen
und "beten" zum Buddha,
fühlen uns inspiriert,
folgen seiner Lehre.

Wir studieren den Dhamma.
Wir praktizieren den Dhamma,
wir meditieren.

Warum aber haben wir die Erleuchtung
noch nicht erlangt?
Fehlt etwas...?





Was ist der "Schlüssel" zur Erleuchtung?

Die Vollkommenheiten (*pāramīs*).

Sie sind sowohl Voraussetzung für die Buddhaschaft als auch für die "normale" Erleuchtung eines Arahats (je nach dem Grad ihrer Vervollkommnung).

Die Vollkommenheiten (*pāramīs*).

Etymologie des Wortes *pāramitā*:

1. *pāramitā* : Substantiv zu *parama*



am höchsten, am weitesten, am besten,
am vorzüglichsten; primär

=> *pāramitā* = Vollkommenheit, Vortrefflichkeit, Vorzüglichkeit

2. *pāramitā* = *pāra* + *mita* / *ita*



darüberhinaus, jenseits,
das andere Ufer



das, was angekommen ist / das, was geht

=> *pāramitā* = das, was darüberhinaus gegangen ist,
das, was ans andere Ufer geht

Die Vollkommenheiten (*pāramīs*).

Bhikkhu Bodhi:

„In etablierten Theravāda-Kreisen werden die *pāramīs* nicht als Disziplin ausschließlich für die Buddhaschaft angesehen, sondern als Praktiken, die von **allen Aspiranten der Erleuchtung und Befreiung** erfüllt werden müssen, ob Buddhas, Paccekabuddhas oder Schüler.

Was den höchsten Bodhisatta von Aspiranten der anderen beiden Wege unterscheidet, ist der Grad bis zu dem die *pāramīs* kultiviert werden müssen und die Länge der Zeit, die sie verfolgt werden müssen.

Aber die Qualitäten selbst sind **universelle Voraussetzungen** für die Befreiung, die alle mindestens bis zu einem minimalen Grad erfüllt werden müssen um der Früchte des befreienden Pfades würdig zu sein.“

Tugenden vervollkommen (1)

Wenn man die Buddhaschaft anstrebt:

In der **Vipassanā-Praxis** nicht über die letzte weltliche Einsichtsstufe (*saṅkhār'upekkhā-ñāṇa*) hinausgehen, sonst wird man *Sotāpanna* oder mehr

=> zu spät für die Buddha-Karriere !

Warum: *Sotāpanna* hat maximal noch 7 Leben bis zur Arahatschaft => reichen nicht aus zur Vervollkommnung der *pāramīs*.

echte
Vipassanā-
Einsichten

Vipassanā-ñāṇas - Einsichtsstufen 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 (1)

Gewissensfrage: Ist „Erleuchtung“ überhaupt unser **Ziel**?

Oder, warum praktizieren wir?

– Seid ehrlich zu euch selbst!

Was sind unsere **Motivation und Ziele** in diesem Leben und vielleicht sogar darüber hinaus?

Erfolgreiche Meditation? – Was aber ist dabei Erfolg? Was erwarten wir?

Ruhe, Gelassenheit, innere Mitte, inneren Frieden, Glücksgefühl...?

Einsicht, Erkenntnis, Wissen, Weisheit, Verstehen...?

Nibbāna, Erlösung, Erlöschung (von was?), Erleuchtung, Erwachen, Frieden, totale Stille, bedingungslose Glückseligkeit...

den **Stromeintritt** und damit die Sicherheit vor Wiedergeburt in den elenden Welten, die Sicherheit bald (in max. 7 Leben) die vollständige Erleuchtung zu erlangen

... die **Arahatschaft** zu erlangen oder gar ein **Buddha** zu werden?



Was ist das – was ist der Unterschied?

Tugenden vervollkommen (1)

Arahat/Arahant

s. Vsm
S. 231 - 237

- *varah, arahati* = wert/würdig sein
(der Gaben, Bedarfsgegenstände, Verehrung)
=> *Arahat* = **Würdiger**
- Er ist von befleckenden Leidenschaften entfremdet (*āra-ka*) oder er hat diese Feinde (*arī, arayo*) erschlagen (*hata*)
=> *Arahā* = der Entfremdete
Arahat = der Feind-Erschlager
- Er hat die Radspeichen (*ara*) des Daseinsrades (*samsāra-cakka*) zertrümmert (*hata*)
=> *Ara-hat* = der Speichen-Zerschluger
- Auch in Abgeschiedenheit, im Geheimen (*raha*) tut er nichts (*a*) Übles, Unethisches
=> *A-rahat* = der nichts zu verbergen hat

Alle Triebe (*āsavas*) zerstört
dauerhaft frei von *lobha, dosa, moha*
alle 10 Fesseln (*samyojana*) abgelegt

Übersetzung Nyanatiloka: **Heiliger** (saint)

Meine Übersetzung: **Befreiter**

Buddha

vbudh, bujjhati = kennen, wissen, verstehen,
gewahren, erfahren

vbudh + ta -> *buddha*

=> Buddha = Wissender, Erkennender;
Erwacher, Erleuchteter (und Erleuchtender)

"Weil er ein ‚Erkenner‘ (*bujjhitā*) der Wahrheiten ist, darum gilt er als der Buddha. Weil er ein ‚Erleuchter‘ (*bodhetā*) der Welt ist, darum gilt er als der Buddha." (Niddesa + Psm)

Sammāsambuddha:

sam = selbst (ohne Lehrer, aus eigener Kraft)
sammā = gut, recht, richtig, vollkommen
= „**Allerleuchteter**“ (Nyanatiloka)

sabbaññu-buddha = allwissender Buddha
(*sabbaññutā ñāṇa*)

pacceka-buddha = stiller, individueller Buddha
(silent, private Buddha), lehrt nicht

vbudh + i -> *bodhi*

= Wissen, Erkenntnis, Erleuchtung, Erwachen

Snp 558

Tugenden vervollkommen (1)



Verehrungsformel:

„Namo tassa Bhagavato **Arahato Sammāsambuddhassa**“

Betrachtung über den Buddha:

„Iti'pi so Bhagavā **Arahāṃ, Sammāsambuddho ...**“

der **Buddha ist ein Arahāt**
=> nichts Minderwertiges!

Buddha = 1. Arahāt

Anattalakkhaṇa-Sutta (Version im Vinaya, Mahāvagga (Vin. I.1.6):

„Als diese Belehrung gegeben wurde, wurde bei den Mönchen der Fünfergruppe der Geist frei von den Beeinflussungen und dem Anhaften. Zu dieser Zeit gab es auf der Welt sechs Heilige (Arahats).“

Sammāsambuddha-Sutta SN 22.58

Der Unterschied zwischen dem Sammāsambuddha und einem durch Weisheit erlösten (*paññāvimutti*) Mönch besteht darin, dass er der erste war, der den Pfad entdeckte und ihn anderen lehrte.

Später wurde ein zunehmend größerer Unterschied gemacht

- in der Art der Erleuchtung/des Wissens (*bodhi*)
- in dem Weg/Fahrzeug (*yāna*)
- im Training, der Praxis der Vollkommenheiten (*pāramīs*)
- der Schwierigkeit und Zeitdauer zum Ziel ...

Tugenden vervollkommen (1)

Bodhisatta = bodhi + satta

Art der Erleuchtung (<i>bodhi</i>)	Wesen (<i>satta</i>) auf dem Weg dahin	Person am Ziel
vollkommene Erleuchtung (<i>sammā-sambodhi</i>)	<i>sammā-sambodhisatta</i> = <i>mahā-bodhisatta</i> „ Bodhisattva “	Sammā-sambuddha „ Buddha “
individuelle Erleuchtung (<i>pacceka-bodhi</i>)	<i>pacceka-bodhisatta</i>	Pacceka-Buddha „stiller Buddha“ (Engl.: private Buddha)
Schüler-Erleuchtung (<i>sāvaka bodhi</i>) - als Hauptschüler - als großer Schüler - als einfacher Schüler	<i>sāvaka bodhisatta</i>	Arahat („Sāvaka-Buddha“) Hauptschüler-Arahat Großer Schüler-Arahat gewöhnlicher Arahat

Tugenden vervollkommen (1)

Allgemein: **"Die *pāramīs* sind die Taten der Edlen"**

[U Shwe Aung: The Buddha - Peerless benefactor of humanity].

Wer sind die Edlen?

- **Der/die Buddha(s)**
- **Die Arahats**
- **Die Ariyas**
- **Tugendhafte Weltlinge**

Sie sind diejenigen, die nicht auf ihr eigenes Wohlergehen oder ihren Vorteil achten, sondern auf das Wohl der anderen und auf ihre eigene Befreiung vom *Saṃsāra* (Kreislauf der Wiedergeburten).

Sie nutzen die Welt (*loka*) nicht um ihres Lebens willen, sondern sie nutzen ihr Leben um der Welt willen. Sie opfern ihr Leben für die Welt.

„Falsche Praxis“:

Schlechte Taten (*duccarita*)

-> Unglück und Leiden im *Saṃsāra*

Gute Taten (*sucarita*) mit egoistischen Zielen

-> Glück im *Saṃsāra*

sind nicht die Taten
der Edlen
=> keine *pāramī*

Tugenden vervollkommen (1)

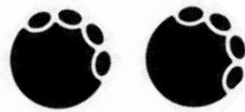
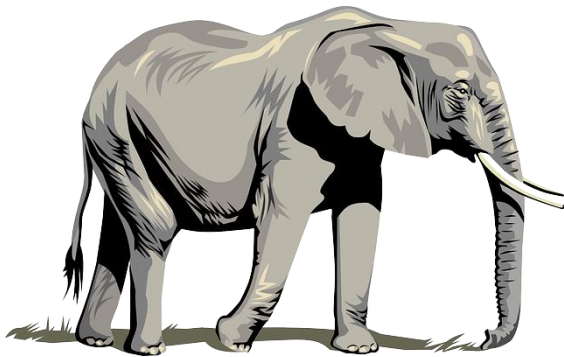
"Die *pāramīs* sind die Taten der Edlen"

[U Shwe Aung: The Buddha - Peerless benefactor of humanity].

Taten von *pāramī*:

= alles, was die Sammāsambuddhas getan haben, von dem Zeitpunkt an, an dem sie die Prophezeiung erhielten, dass sie ein Buddha werden, bis zum Zeitpunkt ihres Verlöschens in Nibbāna (*mahāparinibbāna*).

„Alle Taten der Edlen werden von den Taten der Buddhas umschlossen, so wie der Fußabdruck eines Elefanten die Fußabdrücke aller anderen Tiere enthalten kann.“



Tugenden vervollkommen (1)

"Die *pāramīs* sind die Taten der Edlen"

[U Shwe Aung: The Buddha - Peerless benefactor of humanity].

wie im
Anattalakkhaṇa-
Sutta

Muttacāgi - jemand, der aufgibt, loslässt

In den *pāramīs*, die die Edlen erfüllt haben, wird das 'Ich' völlig abgelegt.

falsche Gedanken (Beispiele)	Einsicht / Erkenntnis	befreit von
das ist mein , das gehört mir, das ist mein Eigentum, meine Tat, meine Hilfe, mein dāna... mein Verdienst (Anhaftung)	das ist nicht mein nicht mein Eigentum das gehört mir nicht	Begehren/Anhaftung (<i>taṇhā</i>)
das bin ich , so bin ich, Ich bin der Großzügigste, Klügste..., ich bin besser/schlechter/gleich (vergleichend -> eingebildet)	das bin ich nicht so bin ich nicht	Stolz/Dünkel (<i>māna</i>)
das ist mein Selbst , ich habe es geschafft, ich werde die Belohnung bekommen... ich kann kontrollieren...	das ist nicht das Selbst , nicht das Ich, keine Seele	Falsche Ansicht (<i>diṭṭhi</i>)

Taṇhā, māna und diṭṭhi sind papañca, sie verlängern das Kreisen im Saṃsāra.

Tugenden vervollkommen (1)

"Die *pāramīs* sind die Taten der Edlen"

[U Shwe Aung: The Buddha - Peerless benefactor of humanity].

Mitgefühl und Weisheit

„Bei der Arbeit für das Wohlergehen der Welt (*loka*)
ist keine Kraft so stark wie das **Mitgefühl (*karuṇā*)**
und bei der Arbeit für das Überweltliche (*lokuttara*)
ist keine Kraft so mächtig wie die **Weisheit (*paññā*)**.“

In welchem Sinn „eine starke, mächtige Kraft“?

Paṭṭhāna („Bedingungsbeziehungen“, 7. Abhidhammapiṭaka-Buch):
entscheidende Anlassbedingung (*upanissaya paccaya*),
„machtvolle Unterstützungs-Bedingung“

Eine verdienstvolle, heilsame Tat allein ist noch keine *pāramī*-Tat.

Nach der äußerlich guten Tat allein kann man nicht urteilen.

Es ist die Motivation und treibende Kraft hinter einer Tat, die sie zu einer *pāramī* macht.

Die meisten heilsamen Handlungen werden aus Verblendung (*moha*), Gier (*lobha*) oder Aversion (*dosa*) ausgeführt, oft verbunden mit falschen Ansichten (*diṭṭhi*) und sind ziemlich selbstsüchtig.

Tugenden vervollkommen (1)

Klassifizierung in abhängige und nicht abhängige Vollkommenheiten

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

Abhängig

- von Begehren
- von falschen Ansichten

ausgeführt mit dem Wunsch nach einer guten, „glorreichen“ zukünftigen Existenz

Falscher Glaube: Reinigung von Geistesbefleckungen nur durch Wohltätigkeit und Moral (kein *Vipassanā* nötig).

Lobhamūla citta diṭṭhi-sampayutta
-> *puññābhi saṅkhāra*

Motivation vor der Tat ist
verunreinigt und unheilsam
=> Verdienste ≠ Erfüllung der
Vollkommenheiten;
diese Verdienste halten
einen im *Saṃsāra*



Nicht abhängig

- von Begehren
- von falschen Ansichten

ausgeführt ohne selbstsüchtige, weltliche Wünsche

Rechtes Verständnis: Vollständige Reinigung von Geistesbefleckungen und endgültige Befreiung nur durch *Vipassanā*.

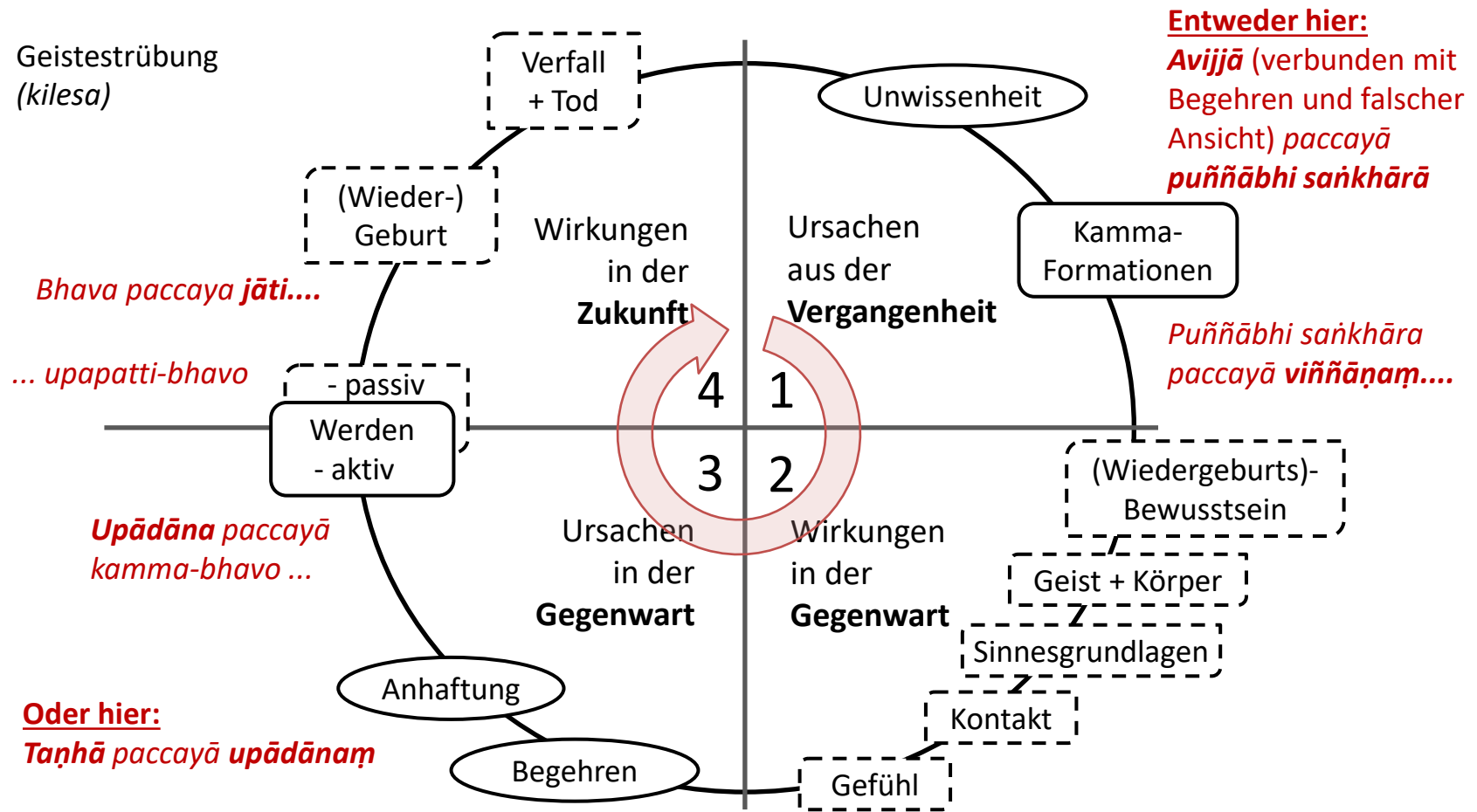
Mahākusala citta ñāṇa-sampayutta
-> *puññābhi saṅkhāra*

Motivation ist rein
=> Verdienste = Erfüllung der Vollkommenheiten;
diese Verdienste führen einen aus dem
Saṃsāra heraus

Tugenden vervollkommen (1)

- kamma*
- Resultat (*vipāka*)
- Geistestrübung (*kilesa*)

Bedingte Entstehung (*Paṭiccasamuppāda*)



Abhängige *pāramīs* sind weltliche Verdienste, die einen aber im Zyklus des *Samsāra* halten.

Tugenden vervollkommen (1)

Klassifizierung in abhängige und nicht abhängige Vollkommenheiten

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

Abhängig

- von Begehren
- von falschen Ansichten

Nicht abhängig

- von Begehren
- von falschen Ansichten

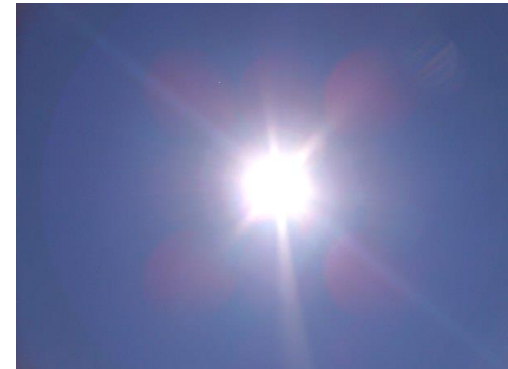
Überweltliche Verdienste und
weltliche Verdienste, die als Keim für
überweltliche Verdienste dienen



Überweltliches Verdienst: trägt nicht zu den Vollkommenheiten bei (weil man bereits ein Ariya ist, kein Bodhisatta mehr, der die *pāramīs* trainieren muss)

Weltliche Verdienste, die als Samen für überweltliche Verdienste dienen:

„Nur freiwillige Aktivitäten wie Spenden usw., die mit einem reinen Geist ausgeführt werden und nicht auf eine bessere Existenz im Jenseits ausgerichtet oder von falschen Ansichten inspiriert sind, zielen genau auf das 'jenseitige Ufer' der Erleuchtung. Verdienste, die zur Erfüllung der Vollkommenheiten führen, sind so losgelöst wie der offene Himmel.“



Tugenden vervollkommen (1)

Nicht-abhängige pāramī-Praxis

Weltliche Verdienste, die als Samen für überweltliche Verdienste dienen:

Z.B. 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"

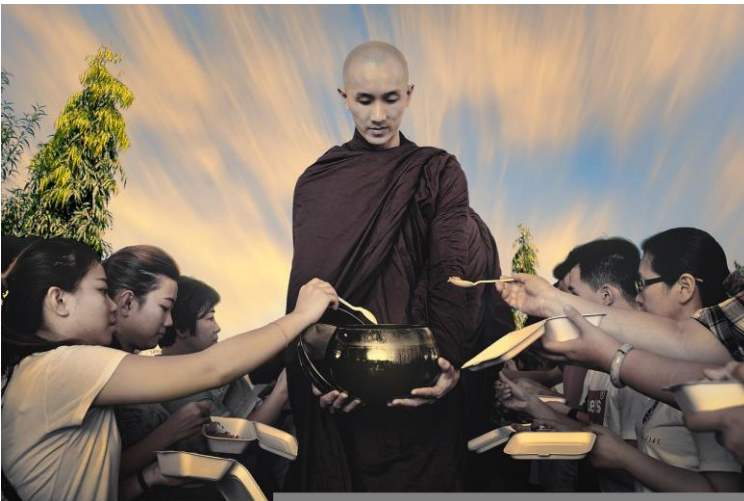
- Mögen meine Verdienste eine Bedingung für [das Erlangen von] Nibbāna sein!

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

"Sukhi hotu Nibbānassa paccayo hotu"

- Mögest du glücklich sein und möge [deine 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 (1)

Drei verschiedene Stufen der Verdienste

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

Gering - mittel - hoch

1. Eine gute Tat, die 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 einer *pāramī* zu tun.

2. Eine Tat, die 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 einer *pāramī*.

3. Eine Tat, die in dem klaren Bewusstsein ausgeführt wird, dass sie dem Brauch der Edlen entspricht, ist überlegen.

Man konzentriert sich allein auf die Tat, 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 des *pāramīs* ist die Betrachtung der Tat allein, nicht ihre Belohnung.

Oder: Drei Arten von *pāramīs* je nach Motivation

Visuddhimagga I. Sittlichkeit

(nach Übersetzungen Nyanatiloka I (16) und Ñāṇamoli I. 33)

1. Die Praxis der Vollkommenheiten, die durch Begierde motiviert ist, deren Zweck es ist, sich der fortgesetzten Existenz zu erfreuen, ist **minderwertig**.
2. Die Praxis zum Zweck der eigenen Befreiung ist **mittelmäßig**.
(Dies ist die Praxis, um Arahat oder Pacceka-Buddha zu werden.)
3. Die Wert der Vollkommenheiten, die zur Befreiung aller Wesen praktiziert wird, ist **überragend / erhaben**.
(Dies ist die Praxis, um ein Sammā-Sambuddha zu werden.)

Visuddhimagga VII., **Buddhanussati** (Übersetzung Nyanatioloka VII. 1., 203)

(...)

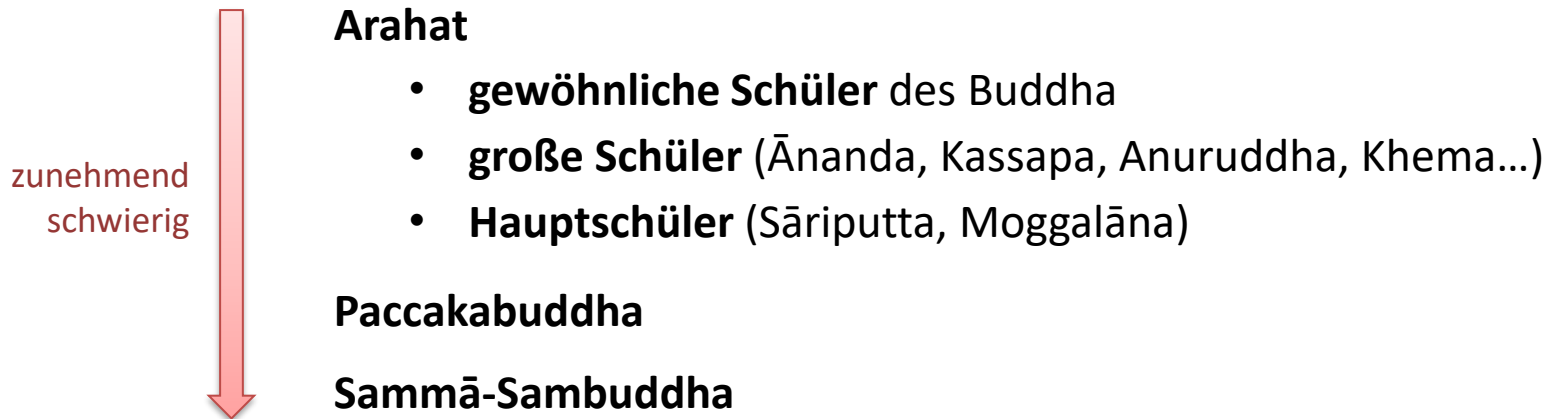
Sugato = Wohlgegangener, Richtig-Gegangener, mit richtiger Rede Begabter

(...) Von der Zeit ab, wo der Erhabene (als Einsiedler Sumedha) zu Füßen des Dīpaṅkara-Buddha lag, bis zu der Zeit, wo er unter dem Bodhibaume saß, solange wirkte er durch seinen die **30 Vollkommenheiten** zur Verwirklichung bringenden rechten Wandel **für das Heil und Wohl der ganzen Welt** (...) ist er auf dem richtigen Wege gegangen.

Tugenden vervollkommen (1)

Meditationsmeister raten uns oft, zuerst das Ziel zu wählen, das wir anstreben, nach dem wir streben, und dann entsprechend zu praktizieren.

Im Theravāda gibt es mehrere solcher Ziele:



Nārada Mahāthera: „Derjenige, der danach strebt, Sammā-Sambuddha zu werden, wird ein Bodhisatta genannt.“

= Unterschied, zu dem vorher Gesagten,
wo alle Aspiranten der Erleuchtung Bodhisatta genannt werden !

Tugenden vervollkommen (1)

Sayadaw U Thittila:

Ein **Bodhisatta** ist ein Buddha im Werden und somit ein Wesen, das über einen unabsehbaren Zeitraum von Weltzyklen praktiziert, um die höchste ethische, intellektuelle und geistige Stufe zu erlangen.

Als Bodhisatta praktiziert er in jeder folgenden Geburt die zehn Vollkommenheiten (*pāramī*), eine Voraussetzung für die Buddhaschaft.



Man muss nicht denken, dass das **Bodhisatta-Ideal** nur für Übermenschen reserviert ist; was von einem erreicht wurde, könnte auch von einem anderen erreicht werden, wenn man die nötige Anstrengung und Begeisterung aufbringt.

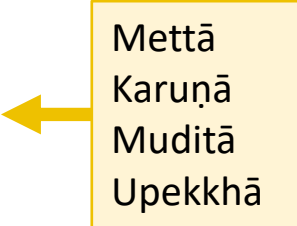
Wir sollten uns bemühen, uneigennützig für das Wohl von uns selbst und anderen zu arbeiten, mit dem **edlen Ideal des Dienens und der Vollkommenheit** als Lebensziel.

Visuddhimagga IX

Beschreibung der göttlichen Verweilungen (Brahmavihāras)

Durch die Entfaltung der 4 Göttlichen Verweilungszustände werden die 10 Vollkommenheiten erreicht.

Mettā
Karuṇā
Muditā
Upekkhā



Weil nämlich die **Großen Wesen (*mahāsatta*)**

- auf der Wesen Wohl bedacht sind,
- der Wesen Leiden nicht dulden,
- den besonderen Glückszuständen der Wesen lange Dauer wünschen
- und zu allen Wesen - da sie keiner besonderen Seite zuneigen - gleiche Gesinnung hegen,

darum geben sie allen Wesen zu ihrer Beglückung **Gaben (*dāna*)**, ohne zu prüfen, ob diese oder jene der Gaben würdig sind oder nicht. (...)

Pāramīs

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.

Pāramīs

Was ist ihre Bedingung?

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

Die Bedingung der *pāramīs* ist allgemein das große/höhere Streben,
die Aspiration (*abhinīhāra*):

1. Wenn ich überquert habe, helfe ich zu überqueren,
2. befreit, werde ich befreien,
3. gezähmt, werde ich bezähmen,
4. beruhigt, werde ich beruhigen,
5. getröstet, werde ich trösten,
6. wenn ich Nibbāna erlangt habe, werde ich zu Nibbāna führen,
7. geläutert, werde ich läutern,
8. erleuchtet, werde ich erleuchten!

Dies ist die Bedingung für alle *pāramīs* ohne Ausnahme.

Pāramīs

Bedingungen und Qualifikationen, damit die Aspiration erfolgreich ist

[Paramattha-dīpanī = Kommentar zum Cariyā-piṭaka + Buddhavaṃsa (Bv. IIA,v.59)]

1. Aspirant muss menschliches Wesen sein
2. männliche Geschlecht
3. Aspirant muss das Potential haben, in diesem Leben die Arahatschaft zu erlangen (aber aufgrund seines Gelübdes erreicht er weder die Arhatschaft noch den Stromeintritt)
4. Anblick / Treffen eines Buddha (das Gelübde kann nur vor einem lebenden Buddha genommen werden; wenn dieser ins Parinibbāna eingegangen ist, das Buddha-Sāsana aber noch besteht, gibt es keine Möglichkeit) -> Prophezeiung
5. Aspirant muss in die Hauslosigkeit gegangen sein (*pabbajjā*), d.h. er muss Mönch (*bhikkhu*) oder Einsiedler/Asket (hermit) sein. Für Laien/Hausleute funktioniert es nicht.
6. Der Aspirant muss edle Qualitäten erlangt haben: Er muss die 8 *jhānas* und 5 höheren Fähigkeiten (*abhiññās*, mundane supernormal knowledges) erlangt haben.
7. Einsatz / Engagement / Hingabe extrem: Der Aspirant muss bereit sein, sein Leben für den Buddha und für das Erreichen der Buddhaschaft zu geben.
8. starker Wunsch / Verlangen (*chanda*), ein Buddha zu werden, die für die Buddhaschaft nötigen Qualitäten zu entwickeln - zu allen Mühen bereit sein, „koste es was es wolle“.

Tugenden vervollkommen (1)

Pāramīs

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

Was ist die Verunreinigung/Befleckung/Trübung (*saṅkilesa*) der *pāramīs*?

Allgemein: das Missverstanden-Werden durch Begehren usw.

- z.B. Erwartung von Dank

Einzel: verschiedene, unterscheidende Gedanken (*vikappa*).

- z.B. wem man gibt, wem nicht.

werden wir jeweils
einzeln
untersuchen

Was ist die Reinigung (*vodāna*) der *pāramīs*?

Das Entfernen der Makel wie Begehren usw., und die Abwesenheit der Unterscheidungen.



Denn die *pāramīs* werden rein und leuchtend, wenn sie unbefleckt sind durch solche geistigen Verunreinigungen wie Begehren, Dünkel, Ansichten, Ärger, Arglist, Anschwärmungen, Tyrannei, Neid, Geiz, List, Scheinheiligkeit, Starrsinn, Anmaßung, Eitelkeit und Nachlässigkeit, und wenn sie frei von den verschiedenen unterscheidenden, diskriminierenden Gedanken sind.

Pāramīs

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

Was sind ihre Gegensätze (*paṭipakkha*)?

Allgemein: alle Verunreinigungen und alle unheilsamen Eigenschaften.

Wir werden sie einzeln studieren...

Wie sollen sie praktiziert werden?

Wir werden dies individuell untersuchen...

Wie werden sie analysiert (*Ko vibhāgo*)?

Sie werden in 30 *pāramīs* unterteilt:

- 10 (grundlegende) *pāramīs*
- 10 mittlere *pāramīs* (*upapāramī*)
- 10 höchste/letztendlich *pāramīs*
(*paramatthapāramī*)



Analyse nach dem Beginn, der Mitte und der Vollendung (der Bodhisatta-Laufbahn):

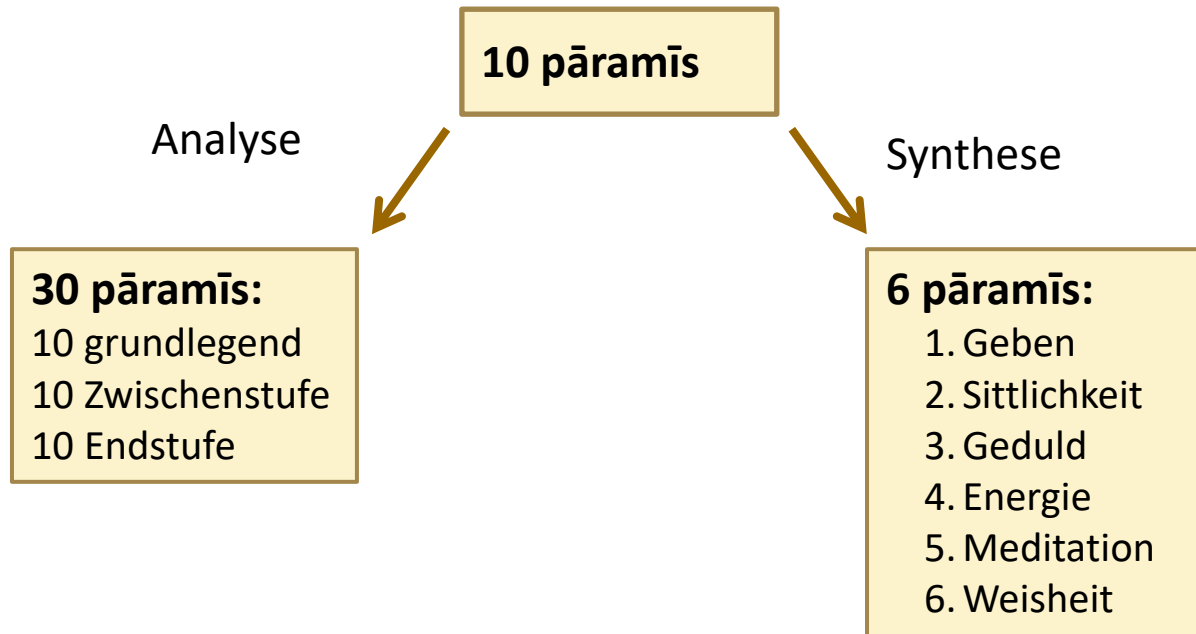
- nach der Art der Entscheidung, dem Vorsatz sie zu erfüllen,
- dem Ausüben (ihrer Praxis),
- und ihrer Vervollständigung.

Tugenden vervollkommen (1)

Pāramīs

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

Wie werden sie synthetisiert (*Ko saṅghaho*)?



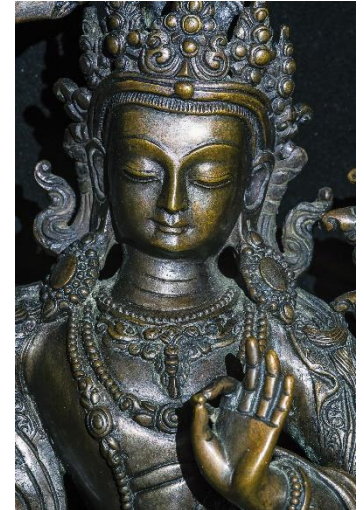
Tugenden vervollkommen (1)

Mahāyāna: 6 *pāramitās* (später manchmal auch 10, aber andere)

Im Mahāyāna-Buddhismus führen die Prajñāpāramitā-Sūtras, das *Lotus-Sutra* (Skt., *Saddharma Puṇḍarīka Sūtra*) und eine große Anzahl anderer Texte die sechs Vollkommenheiten auf:

1. *Dāna pāramitā*: Großzügigkeit, sich hingeben
2. *Śīla pāramitā* : Tugend, Moral, Disziplin, richtiges Verhalten
3. *Kṣānti (kshanti) pāramitā* : Geduld, Toleranz, Duldsamkeit, Akzeptanz, Ausdauer
4. *Vīrya pāramitā* : Energie, Fleiß, Tatkraft, Anstrengung
5. *Dhyāna pāramitā* : Konzentrationsmeditation, Kontemplation
6. *Prajñā pāramitā* : Weisheit, Einsicht

Bemerkung: Diese Liste wird auch vom Theravāda-Kommentator Dhammapala erwähnt, der sagt, sie sei gleichwertig mit der obigen Liste der Zehn.



Im Zehn-Stufen-Sutra (Daśabhūmika-Sutra) werden vier weitere *pāramitās* aufgeführt:

7. *Upāya pāramitā*: Geschickte Mittel
8. *Praṇidhāna pāramitā*: Gelübde, Vorsatz, Bestreben, Entschlossenheit
9. *Bala pāramitā*: geistige Kraft
10. *Jñāna pāramitā*: Wissen

Tugenden vervollkommen (1)

**Pāramitās
in der tibetischen
Kunst dargestellt**

Dhyāna

Kṣānti

Dāna



Prajñā

Vīrya

Śīla

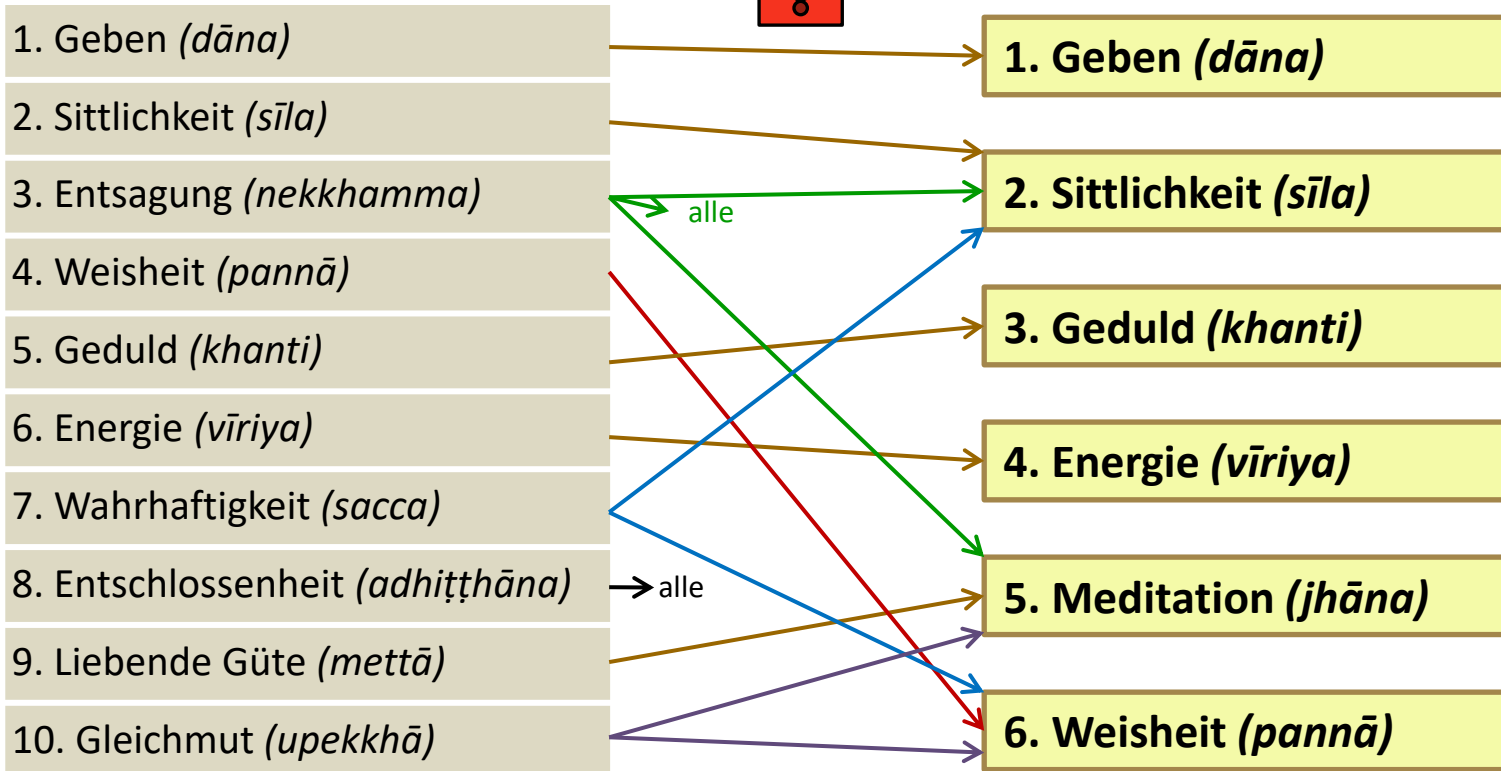
Der Bodhisattva Avalokitesvara (tibetisch: Chenresig) mit tausend Armen, um überall zu helfen und zu geben.

Die sechs Arme vorne rechts und links symbolisieren die sechs *pāramitās*. In jeder Handfläche ist ein Auge der Weisheit abgebildet.

Tugenden vervollkommen (1)

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

Synthese der 10 pāramīs zu 6:



Tugenden vervollkommen (1)

Pāramīs

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

Zeit

Wieviel Zeit wird benötigt, um die *pāramīs* zur Vollendung zu bringen?

Je nach Art des Bodhisatta:

- mit vorherrschender **Weisheit**: 4 unkalkulierbare + 100 000 große Äonen
- mit vorherrschendem **Glauben**/Vertrauen: 8 unkalkulierbare + 100 000 große Äonen
- mit vorherrschender **Energie**/Anstrengung: 16 unkalkulierbare + 100 000 große Äonen

Für diejenigen mit vorherrschender Weisheit, ist Glaube am schwächsten, die Weisheit am stärksten;
für diejenigen mit vorherrschendem Glauben, ist Weisheit mittel und Energie am schwächsten;
für diejenigen mit vorherrschender Energie, ist Weisheit am geringsten und Glaube mittel.

Paṭṭhāna:

In jedem Moment (gleichzeitige Wirkung): Vorherrschafts-Bedingung (*adhipati paccaya*)
4 Vorherrschaften: *chanda, viriya, citta, vīmaṃsa* (prüfende Weisheit)

Wirkung der Vorherrschaft über viele Leben (bis zur Buddhaschaft):
Natürliche Anlass-Bedingung (*pakat'upanissaya paccaya*)

Tugenden vervollkommen (1)

Pāramīs

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

Nutzen / Vorteile für die Bodhisattas,

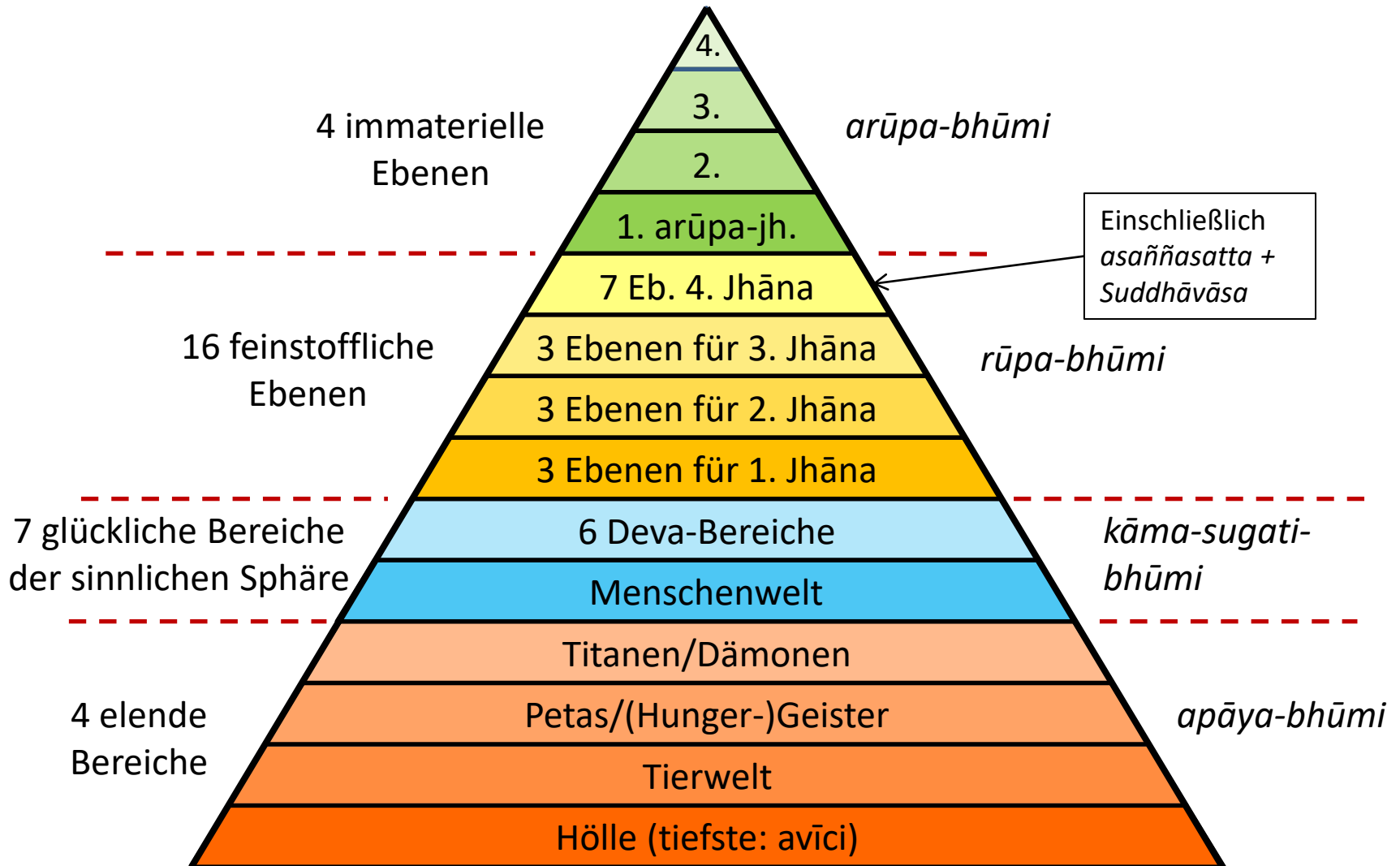
wenn sie ihre Gelübde genommen haben / ihre Aspiration geformt haben

1. Keine Wiedergeburt in der niedrigsten Hölle (*avīci*)
2. nicht als Titan (*asura*)
3. nicht als Hungergeist (*peta*)
4. wenn als Tier wiedergeboren, nicht in unbedeutender, kleiner Form (nicht kleiner als eine Wachtel)
5. wenn als Mensch wiedergeboren, niemals blind, taub, stumm, verkrüppelt (d.h. nicht mit einem wurzellosen Wiedergeburtbewusstsein)
6. nie von weiblichem Geschlecht, nie Eunuch oder Zwitter
7. er begeht niemals die 5 "schwarzen Taten" (Mutter-, Vatemord, Töten eines Arahats, einen Buddha verletzen, den Sangha zu spalten)
8. hat nie perverse/verdrehte Ansichten, erkennt immer das Karmagesetz an
9. wird gelegentlich in himmlischen Welten wiedergeboren, aber nie als Unbewusstes Wesen (*asaññasatta*) oder in den reinen Gefilden (*suddhāvāsa*) [= 5 höchsten feinstofflichen Bereiche; weil dort nur Anāgāmīs wiedergeboren werden und von dort aus die Arahatschaft und das endgültige Nibbāna erlangen]
10. keine Wiedergeburt in anderen Universen (*cakkavāla*)



Siehe 31 Existenz-Ebenen

31 Ebenen der Existenz (*bhūmis*)





Das Rad des Lebens in der tibetischen Kunst:

In allen 6 Welten ein Bodhisattva gezeit.

Vielleicht wurde er dort wiedergeboren, um zu helfen und seine Paramis zu erfüllen - oder er ging mit seiner übernatürlichen Kraft dorthin, um zu helfen.

Tugenden vervollkommen (1)



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