

DUKKHA

Leiden ?

„Edle“ Wahrheit ?

Universelles Daseinsmerkmal ?

DUKKHA



Leiden

Unzulänglichkeit
Unvollkommenheit

Siehe auch meinen Artikel „Dukkha-Gefühl und universelle dukkha-Natur“:
https://www.abhidhamma.de/txt_Dukkha.pdf

DUKKHA

dukkha (Pāḷi) - *duḥkha* (Sanskrit)

Wortbedeutung:

- du, dur* = schlecht, schwierig, wertlos, elend, abstoßend,
abscheulich, gefährvoll
- khamati* = ertragen, dulden, erdulden ... *khanti* = Geduld
=> *dukkha* = schwer zu ertragen (Gefühl)
- dukkhayati* = Leiden bringend, zu Leiden führend
(„Es bringt Leiden, also wird es ‚Leiden‘ genannt“.)
- kha* = Leerheit (von Beständigkeit, Schönheit, Vergnügen, Selbst/Ich),
leerer Raum
=> *dukkha* = abscheuliche Leere, wertlose Leerheit; Sinnlosigkeit
- kha* = Radnabe
=> *dukkha* = schlechte Radnabe (-> gehemmte,
unbefriedigende Fahrt)
- dvedhā* = auf zwei Arten
- khaṇati* = graben, ausgraben, brennen, zerstören, ausreißen, vernichten
- khaṇa* = Augenblick, Submomente (Entstehung, Existenz, Auflösung)

DUKKHA

Übliche und auch je nach Kontext richtige **Übersetzungen** sind:

Substantiv :

Leid, Leiden,

Unzulänglichkeit, Unvollkommenheit, unbefriedigende Natur,
Kummer, Elend, Übel, Ungemach, Plage, Pein, Qual, Unbehagen,
Unangenehmes, Schmerz, Stress, Problem

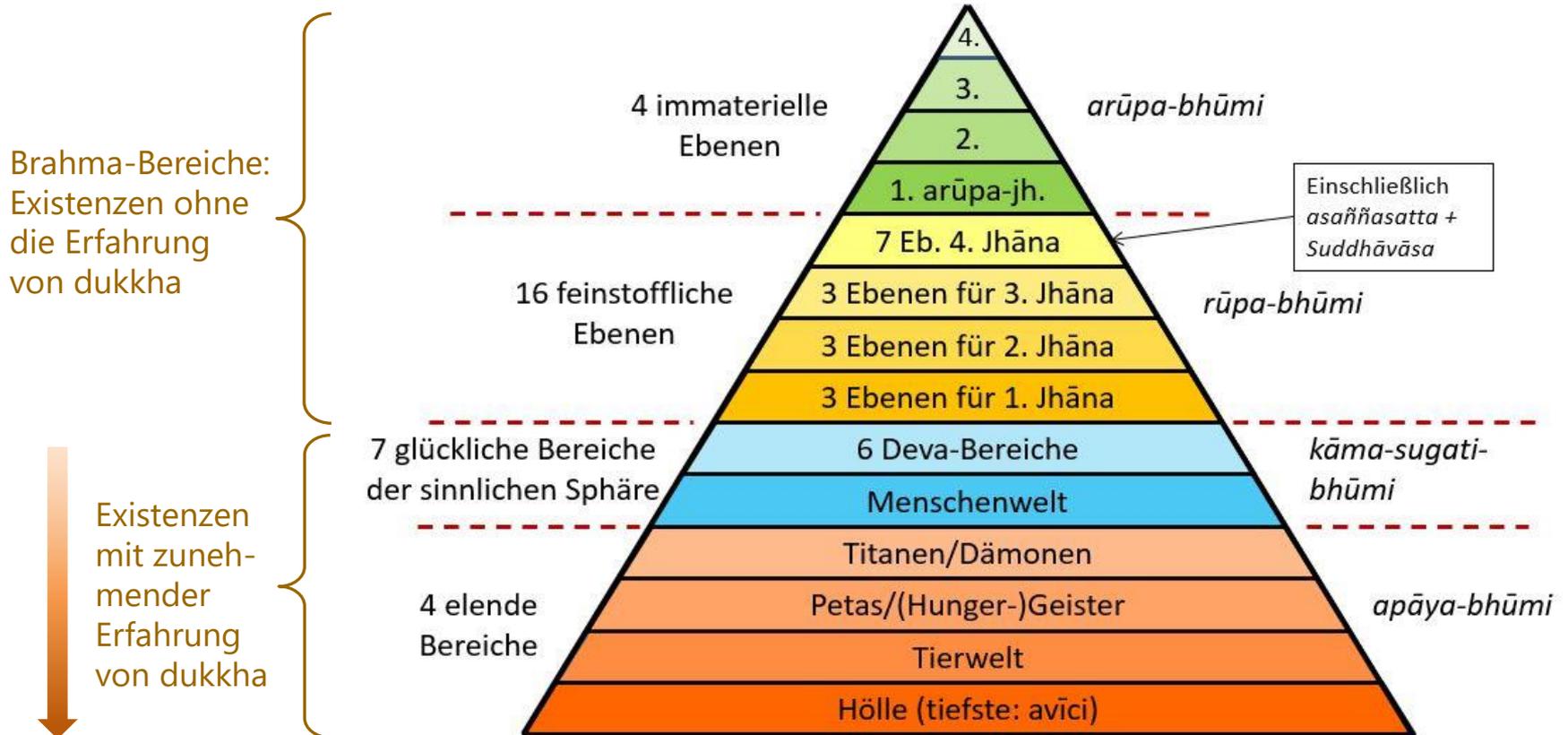
Adjektiv:

leidvoll, leidhaft, leidbehaftet, leidig,
unbefriedigend, unzulänglich, unvollkommen,
unangenehm, schmerzhaft, stressig

DUKKHA

Leiden erfahren die Wesen in 11 der Existenzebenen
(nach unten zu immer mehr, häufiger und unerträglicher)

31 Ebenen der Existenz (*bhūmis*)



DUKKHA

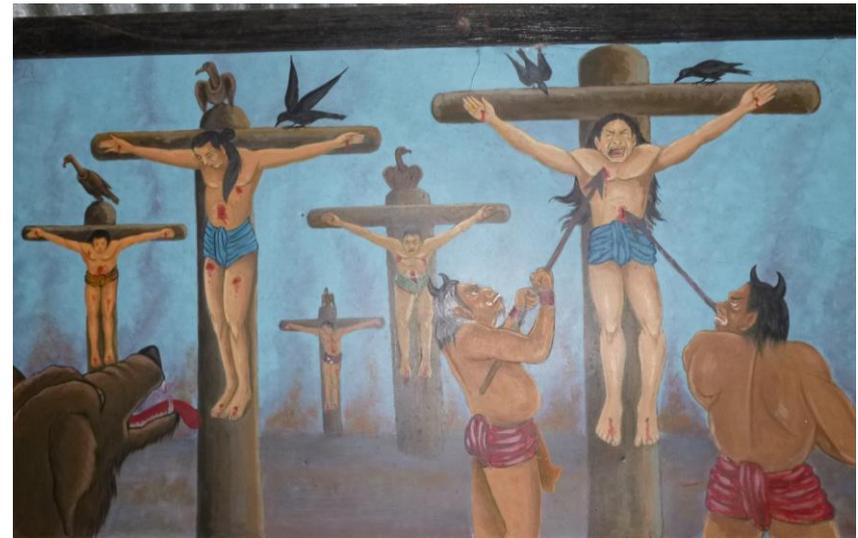
Leiden (nicht nur) in der Hölle



Darstellung aus Sri Lanka
- rechts aus Myanmar



၅။ သူရာမေရယမဇ္ဇပမာဒဌာနာ၊ မူးယစ်စေတတ်သော၊ အရက်၊ တိမ်း၊ တိမ်းဖြူ သောက်ရှူခဲ့၍ ငရဲခံနေရပုံ။
ဦးပဉ္စင်းကြီး၊ ဦးဝိလာသ၊ ညံညင်းသာရွာ၊ သုရားတောင်း၊ ပါရမီကုသိုလ်။



၂။ အဒိန္နာဒါနာ၊ သူတပါးဥစ္စာ ပစ္စည်းကို ခိုးယူခဲ့ခြင်း မသိအောင် လုယူခဲ့၍ ငရဲခံနေရပုံ။

DUKKHA

Warum diese schrecklichen Bilder?

Nicht um uns Angst zu machen ...

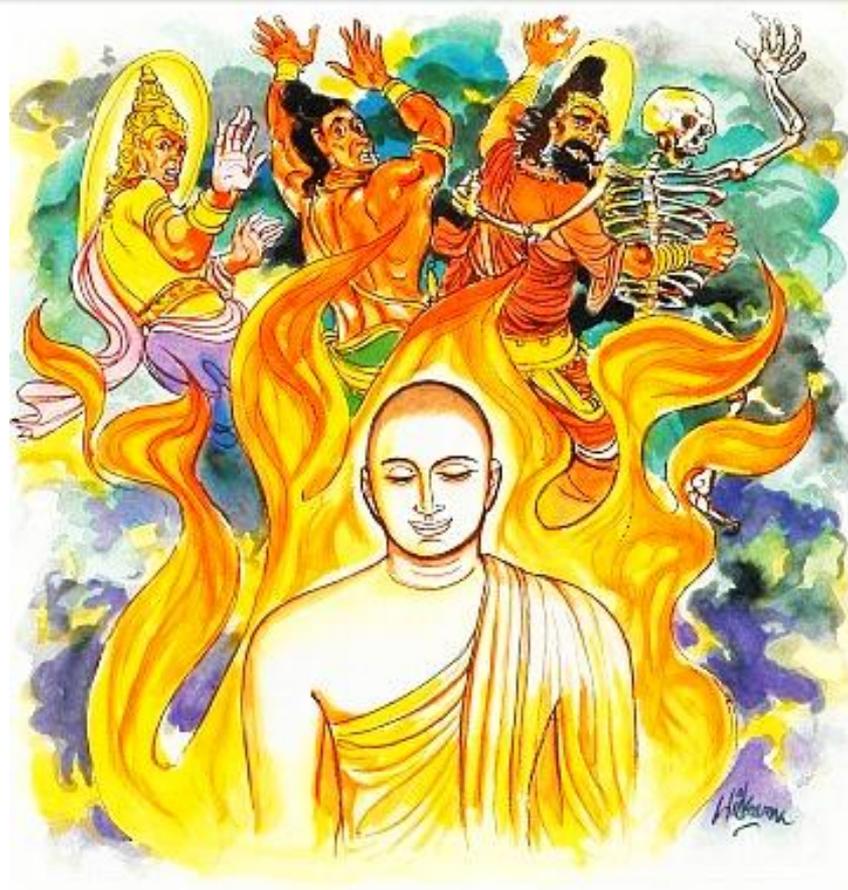
Nicht um uns traurig und deprimiert zu machen ...



Sondern, um *saṃvega* zu erzeugen.

„Heilsame Furcht“ ->
Gefühl der Dringlichkeit

DUKKHA



durch **samvega** hat der Bodhisatta zu **pasāda**
gefunden und ist zum Buddha geworden

Gefühl der Dringlichkeit -> Klarheit, Gemütsruhe, Heiterkeit

DUKKHA

Paṭisambhidāmagga (I, 19):

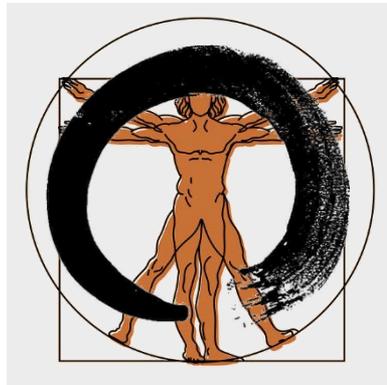
„Es ist direkt zu erkennen, dass Entstehen Leiden (*dukkha*) ist;
Es ist direkt zu erkennen, dass Existenz (das Vorkommen) Leiden ist.
Es ist direkt zu erkennen, dass Nicht-Entstehen Glück (*sukha*) ist;
Es ist direkt zu erkennen, dass Nicht-Existenz Glück ist.“

Entstehen und
Existenz **von was**
ist Leiden?



der *khandhas*
der *saṅkhāras*
von *nāma-rūpa*
von allem !

Nicht-Entstehen und
Nicht-Existenz **von was**
ist Glück?



DUKKHA

Dukkha als Gefühl (*vedanā*)

Der Buddha nennt verschiedene Arten oder Qualitäten von Gefühl oder Empfindung (*vedanā*).

Satipaṭṭhāna-Sutta [DN 22, MN 10], die Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit, Kapitel Betrachtung der Gefühle (***Vedanānupassanā***):

Zuerst Unterscheidung von 3 Arten von Gefühlen:

Sukha – ***dukkha*** – ***adukkhamasukha***

Angenehm/freudig - unangenehm/leidig - weder-freudig-noch-leidig /neutral

Dann weitere Klassifikation nach weltlich (*sāmisa*) und nicht-weltlich bzw. spirituell (*nirāmisa*)

=> insgesamt 9 Arten von Gefühlen werden betrachtet und praktiziert .

Hier keine Unterscheidung nach körperlicher oder geistiger Art!

DUKKHA

Dukkha als Gefühl (*vedanā*)

Weitere Klassifizierung von Gefühl

An anderen Stellen des *Pāḷi*-Kanons wird Gefühl zweifach, dreifach, fünffach, sechsfach, 18-fach, 36-fach oder gar 108-fach klassifiziert [Saṃyutta Nikāya, Vedanāsaṃyutta, z.B. Atthasata Sutta, SN 36.22].

Wichtig für uns ist die **Fünfer-Klassifizierung von Gefühl**, in der in Betracht gezogen wird, ob das Gefühl körperlicher oder geistiger Natur ist.



körperlich

Angenehm,
wohlig

sukha

Unangenehm,
schmerzhaft

dukkha

geistig

somanassa

Angenehm,
freudig

domanassa

Unangenehm,
leidig

upekkhā

neutral,
indifferent

DUKKHA

Körperlich unangenehmes Gefühl (*dukkha vedanā*) kommt nur verbunden mit Körper-Bewusstsein (*kāya-viññāṇa*) vor, das ein resultierendes Bewusstsein (*vipāka-citta*) von unheilbarem *kamma* ist.

Diese Art von *dukkha* kommt also **nur in Lebewesen** vor, nicht in unbelebter Materie oder Dingen. Man spricht ja auch von „fühlenden Wesen“, hier Lebewesen mit Geist und Körper.

Dukkha-vedanā kann also in Menschen, Tieren usw. vorkommen und erfahren werden, nicht aber im Reich der immateriellen Brahmas (*Arūpa-Brahmas*), die keinen Körper haben, und auch nicht im Reich der *Asaññasattas*, die zwar karmisch entstanden sind, aber in dieser Existenz keinen Geist haben, also weder Bewusstsein noch Gefühl. Darüber hinaus ist *dukkha-vedanā* auch nicht bei den feinkörperlichen *Rūpa-Brahmas* möglich, da sie das karmische Produkt von feinstofflichen Vertiefungen (*rūpa-jhānas*) sind, in denen keinerlei Schmerzen erfahren werden, und sie deshalb auch gar keinen Körpersinn (*kāya-pasāda*) haben.

Dukkha-vedanā, wie z.B. körperliche Schmerzen, haben auch die Arahats und Buddhas noch – nur nehmen sie es gelassen und leiden geistig nicht daran.

DUKKHA

Geistig unangenehmes Gefühl (*domanassa vedanā*),

also rein geistiges Leiden, kommt immer und nur im aversiven Geist vor, d.h. verbunden mit Bewusstsein wurzelnd in Hass (*dosa*).



Geistiges Leiden kann als Folge von körperlichem Leiden entstehen (wie umgekehrt auch), aber es kann auch z.B. durch schlechte Nachrichten, die man hört oder sieht, entstehen, und sich als Sorge, Ärger, Angst usw. äußern.

Diese Art von *dukkha* überwindet derjenige, der *Nibbāna* erlangt, und zwar auf der 3. Stufe der Heiligkeit, sobald er **Nichtwiederkehrer (*Anāgāmī*)** wird, d.h. noch bevor alle Geistesbefleckungen (*kilesas*) und Fesseln (*samyojanas*) abgelegt sind und er als Arahant *kilesa-Nibbāna* erlangt, das endgültige, irreversible Verlöschen der Geistesbefleckungen. Da die Daseinsgruppen (*khandhas*) im Arahant aber noch existieren, wird dies auch „*sa'upādisesa Nibbāna*“ genannt, Verlöschen mit einem Rest.

DUKKHA

Wer leidet? 

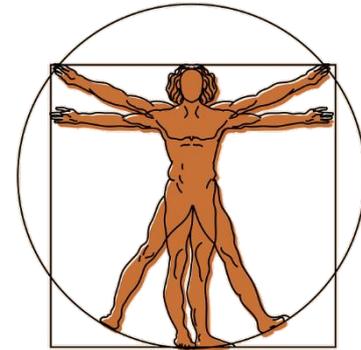
Konventionellen Wahrheit: „ein Lebewesen“, fühlendes Wesen.

Letztendliche Wahrheit (die höhere, über Konzepte hinausgehende Ebene der letztendlichen Wirklichkeit oder ultimativen Realität):

Es gibt kein Lebewesen, kein Ich, du, er, sie, es

– kein *atta*, nur *anatta*.

=> Es gibt niemand, der leidet.



Gibt es also gar kein Leiden (*dukkha*)? 

Also sind wir schon längst im *Nibbāna* angekommen, der Leidfreiheit?

Aber wenn es das „wir“ ja auch nicht gibt...?

So einfach ist es nun auch wieder nicht...



DUKKHA

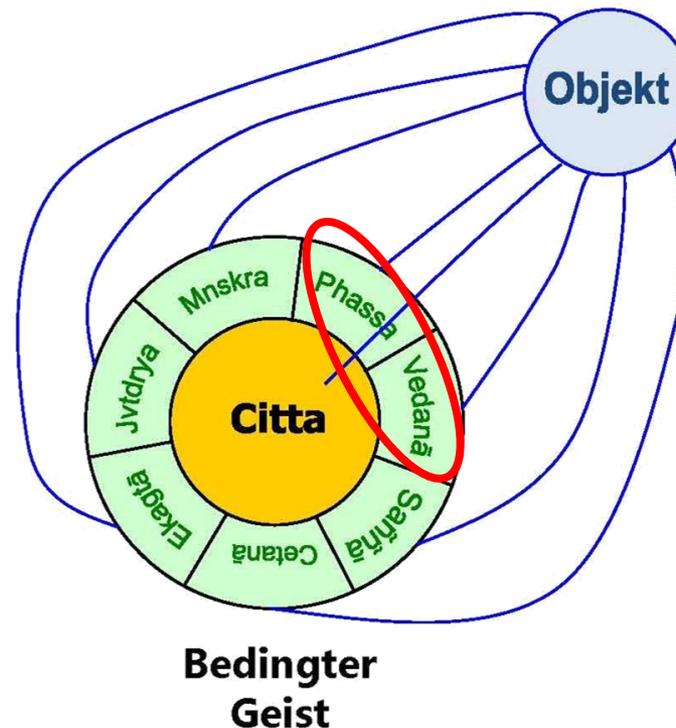
Leiden als unangenehmes Gefühl (*dukkha vedanā*) entsteht aufgrund von **Bedingungen**, die ihrerseits wieder vielfältig bedingt sind.

Eine wichtige Bedingung ist der physische bzw. richtiger geistige Kontakt (*phassa*) der Körpersinne bzw. des Geistes mit einem unerwünschten Objekt.

7 Universelle Geistesfaktoren:

gleich-
zeitig

Phassa	– Kontakt
Vedanā	– Gefühl
Saññā	– Wahrnehmung
Cetanā	– Motivation
Ekaggatā	– Einspitzigkeit
Jīvitindriya	– Lebens-Fähigkeit
Manasikāra	– Aufmerksamkeit



Unerwünschtes Objekt:

- (1) hässlich
- (2) Missklang oder zu laut
- (3) Gestank
- (4) ekelhafter Geschmack
- (5) unangenehmes berührbares Objekt
- (6) unangenehme Erinnerung, Gedanke...

DUKKHA

Dukkha-Gefühl beim Körper-Kontakt, z.B. wenn man geschlagen wird

Körper
-sinn
(Tast-
sinn)

kāyāyatana
(kāya-pasāda rūpa)

+



phoṭṭhabbāyatana
(= phoṭṭhābbārammaṇa)

berührbares
Objekt:
Erd-, Feuer-,
Luft-Element

kāya-viññāṇa mit **phassa** und
(akusala vipāka)



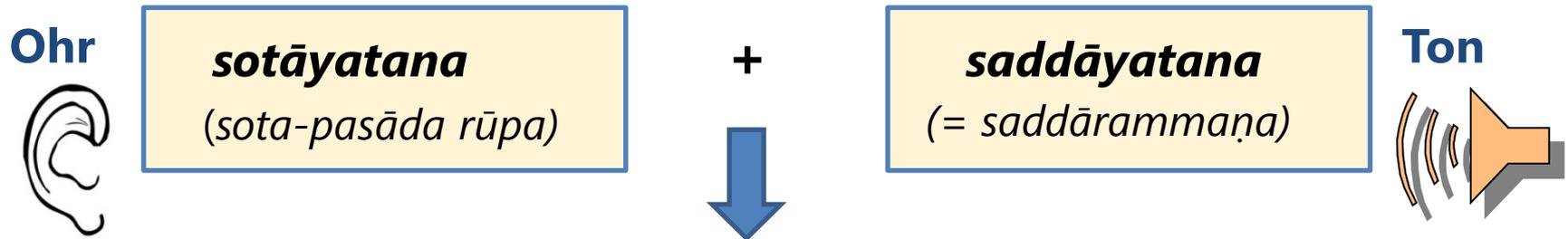
kāyasamphassajā
dukkha vedanā

Nach dem Paṭṭhāna
„Zusammenentstehungs-
Bedingung“ (**sahajāta
paccaya**)

Hier: **Körper-Bewusstsein**
(kāya-viññāṇa) und die *cetasikas*
kāyasam**phassa** und **dukkha**
kāyasamphassajā **vedanā**
entstehen gleichzeitig, vergehen
gleichzeitig, entstehen auf
derselben Körper-Grundlage
(kāya) und haben dasselbe hier
z.B. harte, berührbare Objekt
(phoṭṭhābba, hier insb. pathavī).

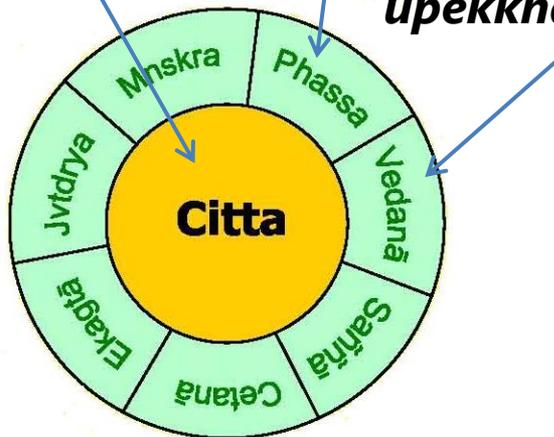
DUKKHA

Gefühl beim Fünfsinnes-Kontakt, z.B. unangenehmer Ton trifft aufs Ohr



sota-viññāṇa mit **phassa** und
(akusala vipāka)

**sotasamphassajā
upekkhā-vedanā**



Nach dem Paṭṭhāna

1. **Objekt-Bedingung**
2. **Grundlagen-Bedingung**
(Vorherentstehungs-Bedingung)
3. **Aufmerksamkeit** (*manasikāra*) im vorhergehenden Bewusstsein
4. **Zusammenentstehungs-Bedingung:**

Hier: **Hör-Bewusstsein** (*sota-viññāṇa*) und die Geistesfaktoren **sotasamphassa** und **upekkhā sotasamphassajā vedanā** entstehen gleichzeitig, vergehen gleichzeitig, entstehen auf derselben Ohr-Grundlage (*sota*) und haben denselben Ton (*sadda*) als Objekt.

Hier ist erst mal kein *dukkha*.
Wann und wie kommt es dazu?



DUKKHA

Nach dem Fünfsinnesbewusstsein **reagieren wir auf das unerwünschte Objekt**. Untrainiert und unachtsam, wie wir normalerweise sind, **mit Aversion** begleitet von **unangenehmem Gefühl** beim Geist-Kontakt.

Geist-Grundlage

bzw. physische Geistgrundlage
(*hadaya-vatthu*)

manāyatana

(= *vipāka-cittas*)

+

dhammāyatana

(= *dhammārammaṇa*)

Geist-Objekt

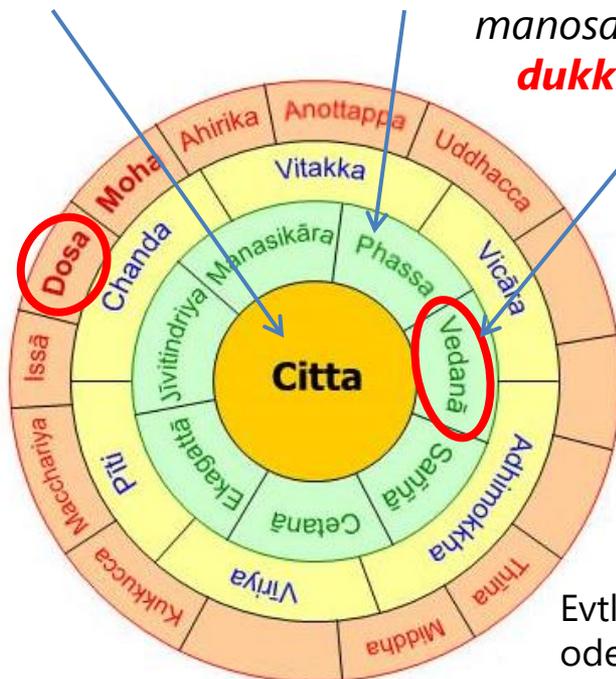
mano-viññāṇa mit ***phassa*** und

manosamphassajā dukkha vedanā

Nach dem Paṭṭhāna „Zusammenentstehung“

Hier: Aversives, in **Hass wurzelndes Bewusstsein** (*dosamūla-citta*) und die Geistesfaktoren *manosamphassa* und ***dukkha manosamphassajā vedanā*** entstehen gleichzeitig, vergehen gleichzeitig, entstehen auf derselben Geist-Grundlage und haben dasselbe unangenehme Geistobjekt (hier z.B. den unangenehmen Ton).

Aversion,
Hass, Ärger,
Abneigung,
Ablehnung,
Angst, Frust...

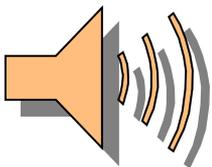
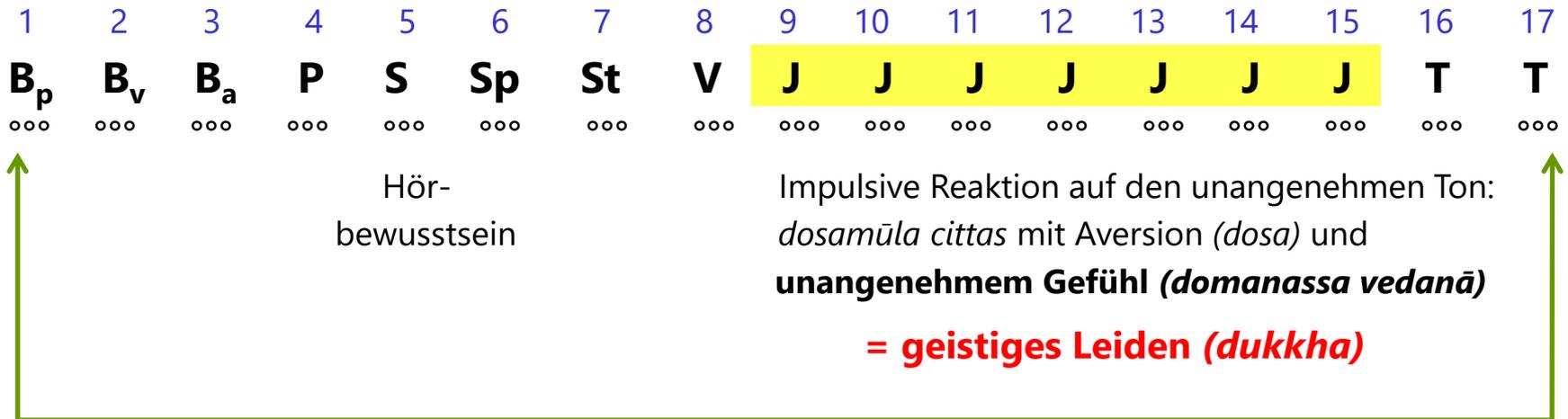


Evtl. können gleichzeitig noch entstehen: Neid oder Geiz oder Gewissensunruhe und/oder Müdigkeit & Mattheit

DUKKHA

Wie kommt es zum Entstehen von geistigem *dukkha*?

Beispiel: Fünf-Sinnestor-Prozess mit einem sehr großen Objekt,
hier: Ohren-Tor-Prozess mit sehr lautem Ton



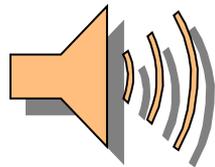
Lebens-Spanne des physikalischen Sinnes-Objekts, hier des Tons

Initiiert durch und während des Tons läuft ein ganzer Geistesprozess mit i.A. 17 Bewusstseinsmomenten ab, die alle eine bestimmte, spezifische Funktion haben.

DUKKHA

Nach diesem **ersten Initial-Prozess** folgen normalerweise mehrere oder gar sehr viele **Geisttor-Prozesse**, in denen das Erfahrene (in unserm Fall z.B. der unangenehme, laute Ton) ins Gedächtnis gerufen und geistig wiederholt wird um schließlich erkannt, benannt und verstanden zu werden.

Erst dann ist eine bewusste Reaktion auf das (ursprüngliche) Objekt möglich und wir können unsere anfangs impulsive unheilsame Reaktion ändern in eine heilsame.



Unerwünschtes
Objekt

Impulsivreaktion mit Aversion
(*dosa*) und leidigem Gefühl
(*domanassa vedanā*)

= **dukkha**

geänderte Reaktion mit
freudigem Gefühl
(*somanassa vedanā*)

DUKKHA

Dukkha als Gefühl (*vedanā*)

„Bloß Leiden gibt es, doch kein Leidender ist da...“ [Vsm. 16]

Leiden folgt seiner eigenen Gesetzmäßigkeit, nicht unseren Vorstellungen und Wünschen.

Anattalakkhaṇa Sutta [SN 22.59]:

Siehe dazu auch:

https://abhidhamma.de/Anattalakkhana-Sutta_Essenz.pdf

Das Gefühl ist Nicht-Ich. Denn wäre das Gefühl das Ich, würde es nicht zu Betrübnis führen. Dann müsste man Einfluss nehmen können: 'So sei mein Gefühl – und so nicht!,'

Leiden (*dukkha vedanā*) ist real, ist wirklich. Als Geistesfaktor taucht es da auf, wo Geist ist, wo Bewusstsein ist bzw. richtiger ausgedrückt „fließt“, nämlich im Bewusstseinsstrom. Erst wenn dieser im endgültigen *Nibbāna* erlischt, gibt es auch kein **körperliches Leiden (*dukkha vedanā*)** mehr. Das ist dann das „Verlöschen der Daseinsgruppen“ (*khandha-Nibbāna*) bzw. „Verlöschen ohne Rest“ (*anupādisesa Nibbāna*). **Geistiges Leiden (*domanassa vedana*)** erlischt jedoch schon beim Anāgāmī - es gehört zum „Verlöschen der Geistesbefleckungen“ (*kilesa-Nibbāna*) bzw. „Verlöschen mit Rest“ (*sa'upādisesa Nibbāna*).

DUKKHA

***Dukkha* in den vier Edlen Wahrheiten**

In allen vier edlen Wahrheiten, die als die Essenz der buddhistischen Lehre angesehen werden, geht es um Leiden (*dukkha*).

Es sind die edlen Wahrheiten

- (1) von *dukkha*
- (2) von der Ursache des *dukkha*: Begehren (*taṇhā*)
- (3) vom Ende des *dukkha*: *Nibbāna*
- (4) vom Weg, der zum Ende von *dukkha* führt
(der mittlere Weg - der edle achtfache Pfad)

DUKKHA

Im **Dhammacakkappavātana Sutta**, der 1. Lehrrede des Buddha [SN 56.11], in der er bereits die vier edlen Wahrheiten gelehrt hat, wird die erste edle Wahrheit definiert:



<i>Dukkhaṃ ariya saccaṃ</i>	Die edle Wahrheit vom Leiden
<i>jāti pi dukkhā</i>	Geburt ist Leiden
<i>jarā pi dukkhā</i>	Altern ist Leiden
<i>vyādhi pi dukkho</i>	Krankheit ist Leiden
<i>maraṇaṃ pi dukkhaṃ</i>	Tod ist Leiden
<i>appiyehi sampayogo dukkho</i>	Zusammensein mit Unliebem ist Leiden
<i>piyehi vippayogo dukkho</i>	Getrenntsein von Liebem ist Leiden
<i>saṃkhittena pañc'upādānakkhandhā dukkhā</i>	kurz, die fünf Anhaftungsgruppen sind Leiden.

Offensichtliche Arten von Leiden (konventionelle Wahrheit)



weitreichender, weil sie all Gruppen unseres Daseins enthält – hier bedient sich der Buddha Begriffen, die die letztendliche Wirklichkeit beschreiben, oder anders ausgedrückt, alles was unseren Geist und Körper (*nāma-rūpa*) ausmacht und direkt intuitiv erfahrbar ist.

DUKKHA

1. Edle Wahrheit vom Leiden (*dukkha ariya sacca*)

Geburt ist Leiden...

Wer freut sich? – Wer weint?



Hier oder dort geboren – ist Geburt Glück?

Ist Geburt erstrebenswert?

“Happy birthday!”?

Aber: Die wertvolle menschliche Geburt!



Die Menschen führen heilsame Handlungen - wie Geben (*dāna*) - aus um eine bessere Wiedergeburt zu erlangen.

DUKKHA

1. Edle Wahrheit vom Leiden (*dukkha ariya sacca*)

Geburt ist Leiden

Altern ist Leiden

Krankheit ist Leiden

Tod ist Leiden...



Was auch immer geboren ist,
hat die Natur von Verfall und Tod.

Der Tod beginnt schon mit der
Geburt.



DUKKHA

1. Edle Wahrheit vom Leiden (*dukkha ariya sacca*)

Geburt ist Leiden
Altern ist Leiden
Krankheit ist Leiden
Tod ist Leiden...



Der Tod kommt schon mit der Geburt.
Der Tod ist wie ein Mörder mit
erhobenem Schwert, der uns folgt, uns
jagt und nur auf seine Chance wartet.
[Vsm.]

DUKKHA

1. Edle Wahrheit vom Leiden (*dukkha ariya sacca*)

Leiden wird hier zuerst nur in Begriffen der **konventionellen Wahrheit** (*sammuti sacca* oder *vohāra sacca*) und mit **Konzepten** (*paññatti*) erklärt:

Geburt, Alter, Krankheit, Tod – von Personen oder Lebewesen.

Vereinigung mit oder Trennung - von Lebewesen, Dingen.

Nicht zu bekommen, was man sich wünscht: Dinge, Titel, Positionen, Liebe...

Als Letztes wird die Erklärung mit Begriffen der **letztendlichen Wahrheit** (*paramattha sacca*) gegeben:

(...) **kurz, die fünf Gruppen des Anhaftens sind Leiden.**

Was sind die 5 Gruppen des Anhaftens?



(*upādānakkhandhā*)

- | | | |
|--|------------------------------------|---------------|
| 1. Gruppe der Körperlichkeit / Materie (<i>rūpakkhandha</i>) | <i>rūpa</i> (28) | } <i>nāma</i> |
| 2. Gruppe der Gefühle (<i>vedanākkhandha</i>) | <i>cetasika vedanā</i> | |
| 3. Gruppe der Wahrnehmung (<i>saññākkhandha</i>) | <i>cetasika saññā</i> | |
| 4. Gruppe der Geistesformationen (<i>saṅkhārakkhandha</i>) | alle anderen <i>cetasikas</i> (50) | |
| 5. Gruppe von Bewusstsein (<i>viññāṇakkhandha</i>) | <i>citta</i> (89 oder 121) | |

An diesen haften wir an, halten wir fest, mit ihnen identifizieren wir uns => Leiden

DUKKHA

1. Edle Wahrheit vom Leiden (*dukkha ariya sacca*)



Diese 1. edle Wahrheit von *dukkha* ist zuerst einmal **zu erkennen**, zu durchschauen, zu akzeptieren. Man muss ein Problem schließlich erst einmal als solches erkennen, bevor man eine Lösung sucht und finden kann.



Nur dann kann man weitergehen, nämlich auch die **Ursache** dieses *dukkha* herausfinden, die Begehren (*taṇhā*) ist (2. edle Wahrheit).

Durch **Gehen des Weges** (4. edle Wahrheit), d.h. Praktizieren von *sīla*, *samādhī* und *paññā*, wird man diese **Ursache auflösen** können...



DUKKHA

1. Edle Wahrheit vom Leiden (*dukkha ariya sacca*)



Diese 1. edle Wahrheit von *dukkha* ist zuerst einmal **zu erkennen**, zu durchschauen, zu akzeptieren. Man muss ein Problem schließlich erst einmal als solches erkennen, bevor man eine Lösung sucht und finden kann.

Nur dann kann man weitergehen, nämlich auch die **Ursache** dieses *dukkha* herausfinden, die Begehren (*taṇhā*) ist (2. edle Wahrheit).

Durch **Gehen des Weges** (4. edle Wahrheit), d.h. Praktizieren von *sīla*, *samādhi* und *paññā*, wird man diese **Ursache auflösen** können, so dass auch die **Wirkung** (1. edle Wahrheit) **beendet** wird und ein Zustand von **Leidfreiheit** (3. edle Wahrheit) **erreicht** bzw. *Nibbāna* verwirklicht wird.



DUKKHA

Vsm 16, 2. (PTS 496)

„Dass das Leiden da ist, diese Tatsache, ihr Mönche,
ist wahr, nicht verkehrt, nicht anders.“

Ohne Bedrückung gibt's kein Leiden, nichts außer Leiden uns bedrückt.
Drum, weil das Leiden uns bedrückt, **Leiden als erste Wahrheit** gilt.

Nicht anderswo entspringt das Leiden, kein Leiden gibt es anderswo.
Drum, weil des Leidens Grund er ist, **der Durst als zweite Wahrheit** gilt.

Kein Frieden außerhalb des Nirwahns, kein Frieden kommt von
anderswo!

Drum, weil das Nirwahn Frieden ist, **Nirwahn als dritte Wahrheit** gilt.

Entrinnung gibt's nicht ohne Pfad, der Pfad nicht ohn' Entrinnen ist.
Drum, weil er wirklich uns befreit, **der Pfad als vierte Wahrheit** gilt.

Als Echtheit, Rechtheit, Wirklichkeit der Wahrheit Sinn erklärt wird
Von Weisen ohne Unterschied bei den **vier edlen Wahrheiten**.

DUKKHA

Dhammacakkappavattana Sutta [S 56.11 und MV I.1.6]

(... Definition der 1. edlen Wahrheit...)

Dies ist die Edle Wahrheit vom Leiden: dabei ging mir, ihr Mönche, bei nie zuvor gehörten Dingen das Auge auf, die Erkenntnis auf, die Weisheit auf, das Wissen auf, das Licht auf.

Diese edle Wahrheit vom Leiden **ist nun zu durchschauen**, dabei ging mir, ihr Mönche, bei nie zuvor gehörten Dingen das Auge auf, die Erkenntnis auf, die Weisheit auf, das Wissen auf, das Licht auf.

Diese Edle Wahrheit vom Leiden **habe ich durchschaut**, dabei ging mir, ihr Mönche, bei nie zuvor gehörten Dingen das Auge auf, die Erkenntnis auf, die Weisheit auf, das Wissen auf, das Licht auf.



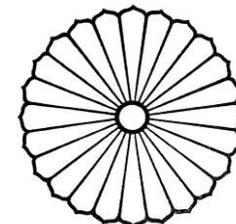
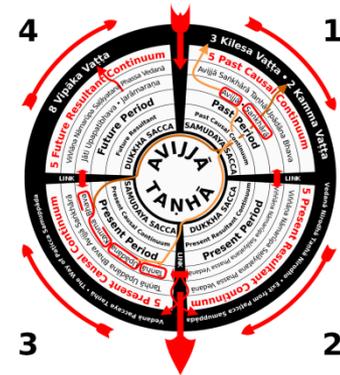
DUKKHA

Dukkha wird im Buddhismus i.A. zusammen mit seiner Ursache erklärt. Denn **Kausalität** oder **Konditionalität** spielt im Buddhismus eine wichtige Rolle.

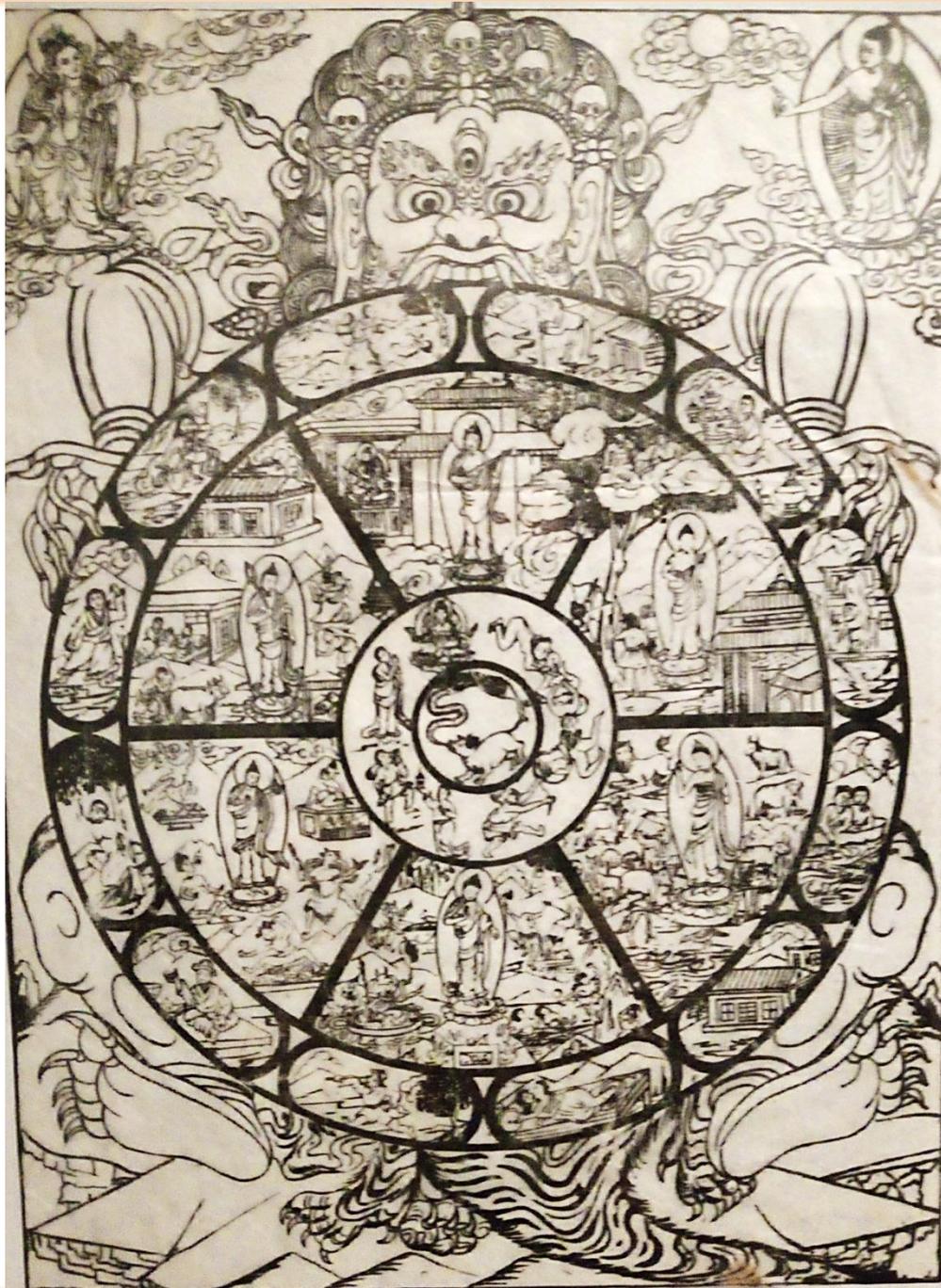
Bereits in den **vier Edlen Wahrheiten** lehrte der Buddha Ursache und Wirkung, die 1. edle Wahrheit, Leiden (*dukkha*), als Resultat, und die zweite edle Wahrheit, Begehren (*taṇhā*), als die (Haupt-) Ursache für Leiden.



Dann wird in seiner **Lehre vom abhängigen Entstehen** (*paṭiccasamuppāda*) die Bedingtheit im Kreislauf der Wiedergeburten (*samsāra*) und des Leidens mit 12 Faktoren erklärt, die selbst bedingt sind und wiederum den nächsten Faktor bedingen. Eine starke Vereinfachung – und dennoch „tiefgründig und schwer zu verstehen“.

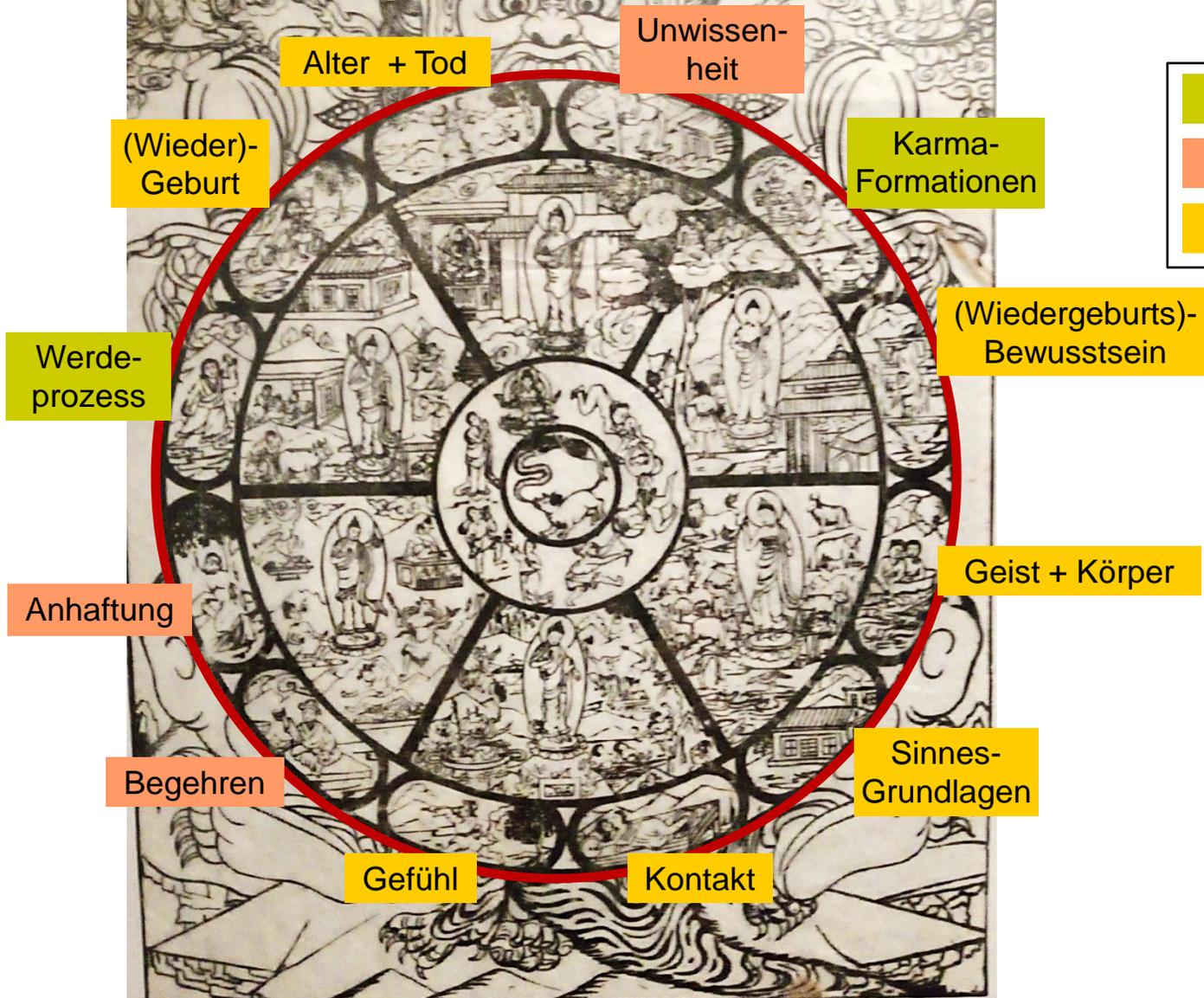


Im **Paṭṭhāna** des Abhidhamma wird Konditionalität vollständig, exakt und auf tiefst mögliche Art und Weise behandelt. Hier finden sich alle Phänomene, die *dukkha* erzeugen, bedingen oder irgendwie beeinflussen, und die dabei wirkenden Kräfte werden differenziert aufgeführt und erklärt – und umgekehrt auch was *dukkha* alles bewirkt.



**Lebensrad
mit Paṭicca-
samuppāda**

Lebensrad mit Paṭicca-samuppāda



Paṭiccasamuppāda: *Jāti paccayā jarā-maraṇaṃ*

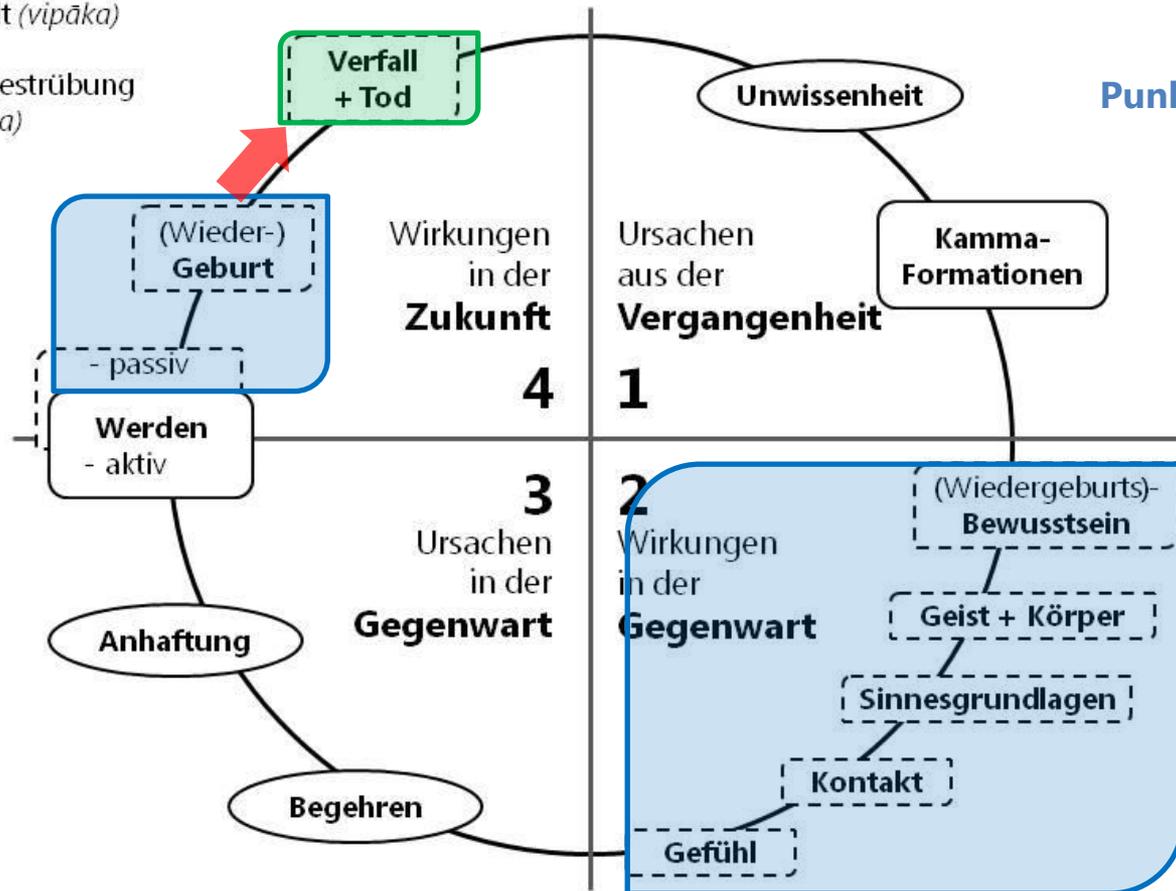
(Wieder-)Geburt bedingt Altern + Tod (*dukkha*)

von was?



Bedingte Entstehung (*Paṭiccasamuppāda*)

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



Punktsymmetrie

Diese Faktoren werden geboren und sterben

Paṭiccasamuppāda: *Jāti paccayā jarā-maraṇaṃ soka parideva dukkha domanassa'upāyāsa sambhavanti.*

Geburt bedingt Altern und Tod.

Sorgen, Jammern, Schmerz, Kummer und Verzweiflung kommen auf. 

Zwischen Geburt und Tod können je nach Bedingungen die verschiedensten Arten von Leiden entstehen:

Sorgen (*soka*) = leicht unangenehmes geistiges Gefühl
domanassa vedanā in den 2 *dosamūla cittas*, evtl. mit *kukkucca*

Jammern (*parideva*) = Geist-gezeugter Unglücks-Ton (physikalisches Phänomen)
cittaja vipallāsa-sadda-rūpa

Schmerz (*dukkha*) = unangenehmes körperliches Gefühl
dukkha-vedanā verbunden mit *akusala-vipāka kāya-viññāṇa*

Kummer (*domanassa*) = unangenehmes geistiges Gefühl
domanassa vedanā verbunden mit den 2 *dosamūla cittas*

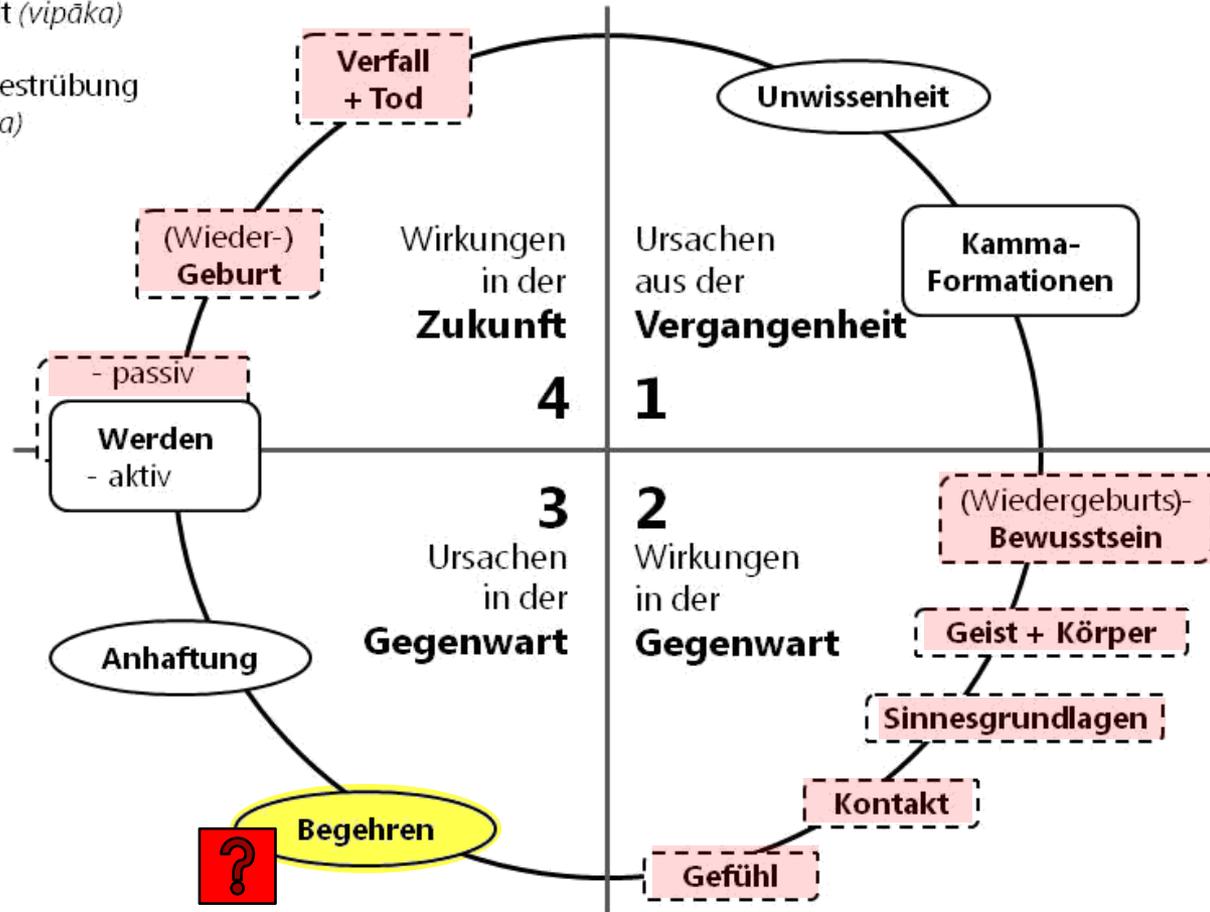
Verzweiflung (*upāyāsa*) = extremes geistiges Leiden (Art von Hass/Aversion)
dosa in den 2 *dosamūla cittas*

Paṭiccasamuppāda: Wo findet sich *dukkha*?



Bedingte Entstehung (Paṭiccasamuppāda)

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



Paṭiccasamuppāda: *Vedanā paccayā taṇhā*

Gefühl bedingt Begehren. / Abhängig von Gefühl entsteht Begehren.

Taṇhā = Durst / Begehren, ist der unheilsame Geistesfaktor *lobha*

Gefühl ist die Haupt-Bedingung für das Entstehen von Begehren:

Angenehmes Gefühl (*sukha* oder *somanassa vedanā*)

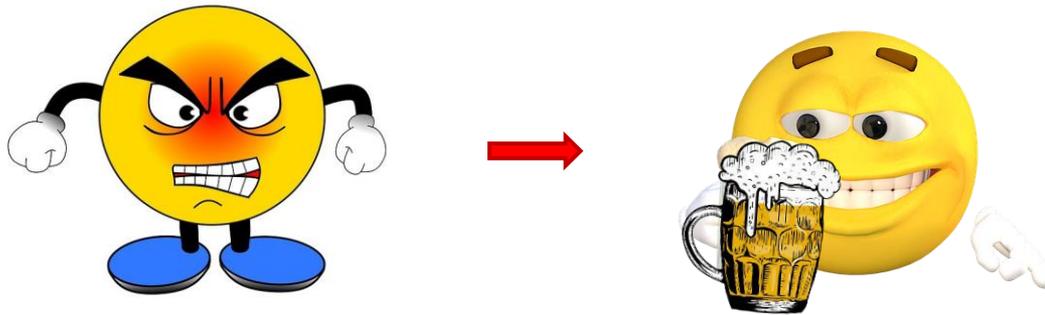
➔ Begehren nach Dauer, nach mehr; Haben- und Sein-Wollen

Unangenehmes Gefühl (*dukkha* oder *domanassa vedanā*)

➔ „Begehren“ nach anderen Objekten und Gefühlen, nach Veränderung, Aufhören..., man will es durch ein angenehmes Gefühl ersetzen.

Beispiel: Man fühlt sich schlecht, weil man sich über jemanden ärgert.

Um sich runter zu kriegen und wieder gut zu fühlen, entsteht Begehren nach einem Bier.



Neutrales Gefühl

➔ Begehren nach diesem Gefühl, weil es friedvoller Natur ist.



Paṭiccasamuppāda:

Evam etassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudaya hoti.

So entsteht die ganze Masse des Leidens

2. Edle
Wahrheit

**Dies ist der Ursprung (*samudaya*)
der ganzen Leidens-Gruppe (*dukkha-khandha*).**



1. Edle
Wahrheit

DUKKHA

Drei Arten von *dukkha*

[Sangīti Sutta, DN 33, und Dukkhatā-Sutta, SN 45.165, und Vsm 16]

1. *Dukkha-dukkha*

Die in körperlichem oder geistigem Leiden bestehende Leidhaftigkeit (*dukkha-dukkhatā*)

Vsm: Das körperlich oder geistig wirklich empfundene Leidensgefühl.

= Offensichtliches Leiden oder Schmerz (z.B. Kopfschmerzen, Tod, Sorge, Angst...)

2. *Vipārināma dukkha*

Die im Wechsel bestehende Leidhaftigkeit (*viparināma-dukkhatā*)

Vsm: Die Tatsache, dass alle angenehmen und glücklichen Gefühle infolge ihrer Vergänglichkeit den Keim des Leidens in sich tragen.

= Leiden durch Veränderung; Unzulänglichkeit, unbefriedigende Natur der Dinge aufgrund ihrer Veränderung und Unbeständigkeit

3. *Saṅkhāra dukkha*

Die in den Gebilden bestehende Leidhaftigkeit (*saṅkhāra-dukkhatā*)

Vsm: Das Bedrücktsein aller Daseinsgebilde durch das immerwährende Entstehen und Vergehen.

= Leiden durch die Bedingtheit; Bedingtes ist unzulänglich, unvollkommen, da es unbeständig ist und nicht kontrollierbar (man hat keine Macht über all die Bedingungen des bedingten Phänomens; es folgt seiner eigenen Gesetzmäßigkeit)

DUKKHA

Sacca-Yamaka

(5. Teil des Yamaka, des 6. Buchs des Abhidhammapiṭaka)

Hier werden Paare von Fragen bezüglich der Vier Edlen Wahrheiten behandelt, um ein exaktes Verständnis zu erreichen.

(1) dukkhaṃ dukkhasaccanti?

(2) dukkhasaccaṃ dukkhanti?

(3) na dukkhaṃ na dukkhasaccanti?

(4) na dukkhasaccaṃ na dukkhanti?



Siehe auch „Führer durch den Abhidhamma-Piṭaka“
von Nyanatiloka, übersetzt von Julian Braun:
https://abhidhamma.de/Fuehrer_Abhidhamma_Pitaka_komplett.pdf

DUKKHA

Sacca-Yamaka

(5. Teil des Yamaka, des 6. Buchs des Abhidhammapiṭaka)

(1) ***dukkhaṃ dukkhasaccanti?***



(2) ***dukkhasaccaṃ dukkhanti?***

Es ist Leiden (*dukkha*). Ist es die Wahrheit von Leiden (*dukkha sacca*)?

Bezieht sich alles, was *dukkha* (hier: leidvolles Gefühl) genannt wird, auf die Wahrheit vom Leiden?



Ja.

DUKKHA

Sacca-Yamaka

(5. Teil des Yamaka, des 6. Buchs des Abhidhammapiṭaka)

(1) *dukkhaṃ dukkhasaccanti?*

(2) *dukkhasaccaṃ dukkhanti?* 

Es ist die Wahrheit von Leiden (*dukkha sacca*). Ist es Leiden (*dukkha*)?

Bezieht sich die Wahrheit vom Leiden immer auf *dukkha* (leidvolles Gefühl)?



Nein, abgesehen vom körperlichen und geistigen Leiden ist der Rest zwar Wahrheit vom Leiden (*dukkha sacca*), aber nicht Leiden (*dukkha*).
Körperliches und geistiges Leiden (leidvolles Gefühl) jedoch ist beides, sowohl Leiden als auch Wahrheit vom Leiden.

Alle *upādānakkhandhā* sind *dukkha sacca*.

Aber „*dukkha*“ findet sich nur im *vedanākkhandha*.

DUKKHA

Sacca-Yamaka

(Fortsetzung)

(3) *na dukkhaṃ na dukkhasaccanti?*



(4) *na dukkhasaccaṃ na dukkhanti?*



Es ist nicht Leiden (*dukkha*). Ist es nicht die Wahrheit von Leiden (*dukkha sacca*)?



Bezieht sich alles, was nicht *dukkha* (leidvolles Gefühl) ist, auch immer nicht auf die Wahrheit vom Leiden?

Nein, abgesehen vom körperlichen und geistigen Leiden ist der Rest zwar nicht Leiden (*dukkha*), aber die Wahrheit vom Leiden. Abgesehen von Leiden (*dukkha*) und der Wahrheit vom Leiden, ist der Rest nicht Leiden und nicht Wahrheit vom Leiden.

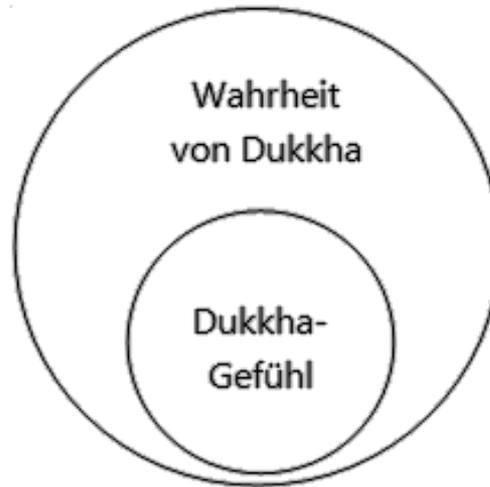
Es ist nicht die Wahrheit von Leiden (*dukkha sacca*). Ist es nicht Leiden (*dukkha*)?



Bezieht sich alles, was nicht die Wahrheit vom Leiden ist, auch immer nicht auf *dukkha* (leidvolles Gefühl)?

Ja, so ist es.

DUKKHA



Dukkha-Wahrheit, für gewöhnlich „Wahrheit vom Leiden“ genannt, bezieht sich nicht nur auf gegenwärtiges leidvolles Gefühl (welches ebenfalls *dukkha* genannt wird), sondern lehrt, dass aufgrund der Gesetzmäßigkeit der Unbeständigkeit und der Veränderung alle Phänomene des Daseins, sogar auf den höchsten Stadien der Seligkeit und Freude, unbefriedigend sind, und in sich selbst die Keime für Leid und Elend tragen.

DUKKHA

**Die drei Daseinsmerkmale (*tilakkhaṇa*)
bzw. die universellen Charakteristika (*sāmañña-lakkhaṇa*):**

Anicca, dukkha, anatta

In den Dhammapada-Versen 277 - 279 werden die drei Merkmale des Daseins, bzw. die universellen Eigenschaften der bedingten Phänomene und aller erfahrbaren Dinge genannt:

<u>Dhp. 277</u>	278	279
<i><u>Sabbe saṅkhārā aniccā'ti</u> <u>yadā paññāya passati</u> <u>atha nibbindati dukkhe</u> <u>esa maggo visuddhiyā.</u></i>	<i><u>Sabbe saṅkhārā dukkhā'ti</u> <u>yadā paññāya passati</u> <u>atha nibbindati dukkhe</u> <u>esa maggo visuddhiyā.</u></i>	<i><u>Sabbe dhammā anattā'ti</u> <u>yadā paññāya passati</u> <u>atha nibbindati dukkhe</u> <u>esa maggo visuddhiyā.</u></i>
Alle bedingten Phänomene sind unbeständig. Wenn man das mit Weisheit sieht, dann wird man des Leidens überdrüssig. Dies ist der Weg zur Reinheit.	Alle bedingten Phänomene sind Leiden. Wenn man das mit Weisheit sieht, dann wird man des Leidens überdrüssig. Dies ist der Weg zur Reinheit.	Alle Dinge sind Nicht-Selbst (Nicht-Ich). Wenn man das mit Weisheit sieht, dann wird man des Leidens überdrüssig. Dies ist der Weg zur Reinheit.

DUKKHA

Die Deutsche Buddhistische Union (DBU) formuliert in ihrem Bekenntnis:

Ich habe festes Vertrauen zu den Vier Edlen Wahrheiten:

- Das Leben im Daseinskreislauf ist letztlich leidvoll.
- Ursachen des Leidens sind Gier, Hass und Verblendung.
- Erlöschen die Ursachen, erlischt das Leiden.
- Zum Erlöschen des Leidens führt der Edle Achtfache Pfad.

Ich habe festes Vertrauen in die Lehre des Buddha:

- **Alles Bedingte ist unbeständig.**
- **Alles Bedingte ist leidvoll.**
- **Alles ist ohne eigenständiges Selbst.**
- Nirvana ist Frieden.

DUKKHA

Schlüsselsatz: „**Sabbe saṅkhārā dukkhā**“

Alle *saṅkhāras* sind *dukkha*

– aber was sind *saṅkhāras* hier?



Schauen wir doch mal in den Pāli-Lehrbüchern nach...

Das Pāli-Wort **saṅkhāra** erklärt sich wie folgt:

saṅ = *saṃ* zusammen, gemeinschaftlich, gemeinsam harmonisch

kharoti machen, gestalten, bedingen, vorbereiten

saṅkharoti zusammensetzen, -machen, -bedingen

- Saṅkhāra*
1. Zusammengesetztes, Gestaltetes, Geformtes, Bedingtes (auch: *saṅkhata*); das, was bedingt ist; das was durch mehrere Bedingungen gemacht ist; Resultat
 2. Zusammenfügendes, Gestaltendes, Formendes, Bedingendes. Das, was aktiv bedingt; das, was zusammen mit anderen esultate (Bedingtes) hervorbringt; Bedingung

Gute Referenz u.a. auf der englischen Website: <https://en.wikipedia.org/wiki/Saṅkhāra>

DUKKHA

Saṅkhāra kann nicht eindeutig übersetzt werden!

Je nach Kontext hat *saṅkhāra* verschiedene Bedeutungen:

1. Geistesformationen

wenn man von den fünf Daseinsgruppen (*khandhas*) spricht.
Saṅkhārakkhandha = Gruppe/Aggregat der Geistesformationen.

Geistesformationen sind 50 der 52 Geistesfaktoren (*cetasikas*), nämlich alle außer Gefühl (*vedanā*) und Wahrnehmung (*saññā*), denen eigene *khandhas* gewidmet sind;

Geistesformationen sind die Emotionen und Eigenschaften des Geistes, die den Geist prägen oder formen.

Z.B. Absicht, Motivation (*cetanā*), Konzentration, Energie, Freude...
Gier, Dünkel, Hass, Neid, Verblendung, Zweifel, Unruhe, Trägheit...
Großzügigkeit, liebende Güte, Mitgefühl, Achtsamkeit, Weisheit...

DUKKHA

Saṅkhāra kann nicht eindeutig übersetzt werden!

Je nach Kontext hat *saṅkhāra* verschiedene Bedeutungen:

2. Karmaformationen

in der Lehre vom Bedingten Entstehen (*Paṭiccasamuppāda*):
„*Avijjā paccayā saṅkhārā*“ und „*saṅkhārā paccayā viññāṇa*“.

In diesem Zusammenhang sind mit *saṅkhārā* Karmaformationen gemeint, auch als karmische Kräfte oder karmische Bildekräfte bezeichnet, die zu Werden und (Wieder-) Geburt führen.

Saṅkhāra ist hier als identisch mit *kamma* bzw. *cetanā* (Absicht, Motivation) zu sehen.



DUKKHA

Saṅkhāra kann nicht eindeutig übersetzt werden!

Je nach Kontext hat *saṅkhāra* verschiedene Bedeutungen:

3. Bedingte Phänomene

in den Sätzen „*Sabbe saṅkhārā aniccā*“ und „*Sabbe saṅkhārā dukkhā*“, sowie wenn man in der Vipassanā-Meditation von *saṅkhāra*-Objekten spricht oder in der Einsichtsstufe *saṅkhār’upekkhā ñāṇa*.

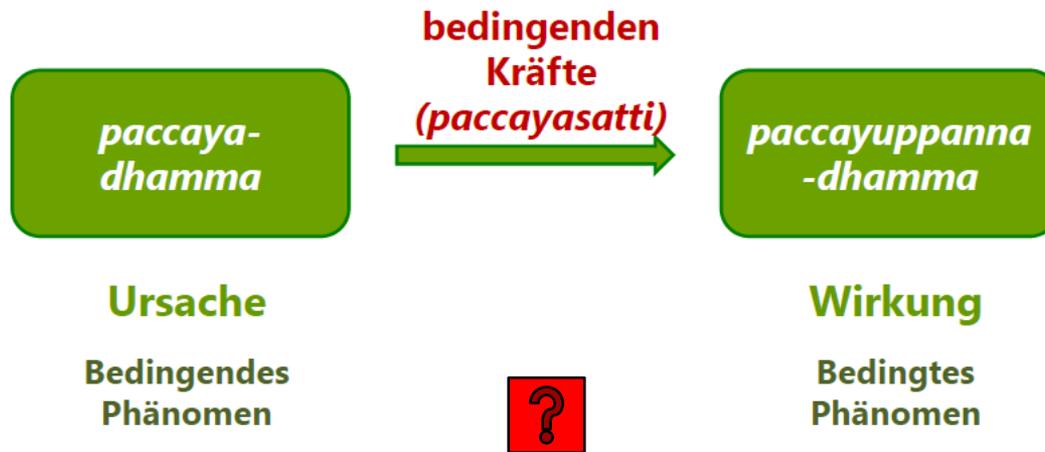
Hier sind mit *saṅkhāra* Dinge, Erscheinungen, bedingte Phänomene oder bedingte Wirklichkeiten gemeint, in anderen Worten nichts anderes als Geist und Materie (*nāma-rūpa*) bzw. die fünf Gruppen (*khandhas*).

Warum hier „bedingte“
und nicht „bedingende“
Phänomene?



PAṬṬHĀNA

Paṭṭhāna ist die Wissenschaft der Zusammenhänge von **Bedingendem** (*paccaya-dhammā*), **Bedingtem** (*paccayuppanna-dhammā*) und der **bedingenden Kräfte** (*paccayasatti*), die die Macht haben, aus der Ursache die Wirkung hervorzubringen.



Ursache oder bedingendes Phänomen (<i>paccaya</i>)	Wirkung oder bedingtes Phänomen (<i>paccayuppanna</i>)
1. Bewusstsein (<i>citta</i>)	1. Bewusstsein (<i>citta</i>)
2. Geistesfaktoren (<i>cetasika</i>)	2. Geistesfaktoren (<i>cetasika</i>)
3. Materie (<i>rūpa</i>)	3. Materie (<i>rūpa</i>)
4. <i>Nibbāna</i>	
5. Konzepte (<i>paññatti</i>)	

→ **saṅkhāras**

= *nāma-rūpa*
= *khandhas*

DUKKHA

***Saṅkhāra* = Bedingtes / bedingtes Phänomen**

Diese Bedeutung ist auch gemeint in:

„*Vayadhammā saṅkhārā appamādena sampādeṭhā*“

[die letzten Worte des Buddha, Mahāparinibbāna Sutta, DN 16]

„Alle (zusammengesetzten) Dinge haben die Natur von Verfall und Auflösung – bemüht euch fleißig mit voller Achtsamkeit.“



DUKKHA

Saṅkhāra = Bedingtes / bedingtes Phänomen

Diese Bedeutung ist auch gemeint in:

[DN 16, §221 – wird traditionell im Todesfall oder bei Bestattungen rezitiert]:



„**Aniccā vata saṅkhārā**, uppādavaya dhammino,
uppajjitvā nirujjhanti, tesam vūpasamo sukho.“

„**Dukkhā vata saṅkhārā**, uppādavaya dhammino,
uppajjitvā nirujjhanti, tesam vūpasamo sukho.“

„**Anattā vata saṅkhārā**, uppādavaya dhammino,
uppajjitvā nirujjhanti, tesam vūpasamo sukho.“

Unbeständig...

Leidvoll / unvollkommen...

Nicht-Ich und nicht mein...

... ist ja alles **Bedingte**, seine Natur ist Entstehen und Vergehen, geboren stirbt es; seine Stillung ist wahres Glück.

In diesem Zitat finden sich auch wieder verschiedene Übersetzungen für *saṅkhārā*, wie: Formationen, Bedingungen, zusammengesetzte Dinge, bedingte Phänomene. Ich stimme hier mit z.B. Ajahn Chah [„Unser wirkliches Heim“] überein, der mit „bedingte Phänomene“ übersetzt und dazu schreibt: „Das Wort *saṅkhāra* bezieht sich auf diesen Körper und Geist.“

DUKKHA

Noch ein paar Gedanken zu

„Dukkha vata *saṅkhārā*, uppādavaya dhammino, uppajjitvā nirujjhanti, tesam *vūpasamo sukho*.“

„Leiden sind ja die **bedingten Phänomene, ihre Natur ist Entstehen und Vergehen; geboren sterben sie; ihre **Stillung** ist wahres Glück.“**

<i>saṅkhārā</i> - bedingte Phänomene	<i>vūpasamo</i> - Stillung
= alle Daseinsgruppen (<i>khandhas</i>) = Geist + Materie (<i>nāma-rūpa</i>)	Stillung / Verlöschen der <i>khandhas</i> " " von <i>nāma-rūpa</i>
<i>Saṃsāra</i>	<i>Nibbāna</i> (<i>khandha-</i> , <i>anupādisesa N.</i>)
entstehen und vergehen (<i>anicca</i>)	entsteht nicht, vergeht nicht (<i>nicca</i>)
Geboren, verfallen (sterben) sie: Geburt + Tod	Das Ungeborene Das Todlose
=> Leiden (<i>dukkha</i>)	Glück (<i>sukha</i>)
unbefriedigend unzulänglich, unvollkommen Unruhe, Unfrieden	höchst befriedigend vollkommen Ruhe, Stillung, Befriedung, Frieden

DUKKHA

Solange wir leben, d.h. solange die fünf Daseinsgruppen (*khandhas*) oder anders ausgedrückt Geist und Körper (*nāma-rūpa*) existieren, ist *dukkha* vorhanden.

Selbst für einen Erleuchteten, der geistiges Leiden restlos überwunden hat, gibt es noch körperliches Leiden, und in seiner Weisheit hat er verstanden, dass alles Geistige und Körperliche, alle *saṅkhāras*, letztlich unbefriedigend sind – ohne bei dieser Erkenntnis zu leiden, frustriert oder deprimiert zu sein.

Durch dieses Wissen konnte er sich ja abwenden, die *saṅkhāras* und das Begehren nach ihnen endgültig loslassen und die Befreiung (*Nibbāna*) erlangen.



Wie man zu dieser Weisheit oder Erkenntnis kommt, ohne an der allgegenwärtigen Natur von *dukkha* zu leiden, beschreiben die Einsichtsstufen (*Vipassanā-ñāṇas*).

DUKKHA

Die Erkenntnis von *dukkha* in den Einstufungsstufen (*Vipassanā-ñāṇas*)

<i>nāmarūpa pariccheda ñāṇa</i>	analytisches Wissen von Geist und Materie	} vorbereiten- des Wissen
<i>paccaya prigaha ñāṇa</i>	Erkenntnis der Bedingungen (von Geist und Materie)	
<i>sammasana ñāṇa</i>	Erkenntnis durch gründliches Verstehen (der 3 Daseinsmerkmale)	} Beginn Vipassanā
<i>udayabbaya ñāṇa</i>	Erkenntnis des Entstehens und Vergehens	} <i>anicca</i>
<i>bhaṅga ñāṇa</i>	Erkenntnis der Auflösung	
<i>bhaya ñāṇa</i>	Erkenntnis des Furchterregenden, des Schreckens	} <i>dukkha</i>
<i>ādīnava ñāṇa</i>	Erkenntnis der Gefahr	
<i>nibbidā ñāṇa</i>	Erkenntnis der Unerfreulichkeit, der Ernüchterung und Abwendung	
<i>muñcitu-kamyatā ñāṇa</i>	Erkenntnis des Erlösungswunsches	
<i>paṭisaṅkhā ñāṇa</i>	Erkenntnis durch reflektierende Betrachtung	
<i>saṅkhār'upekkhā ñāṇa</i>	Erkenntnis des Gleichmuts hinsichtlich der Phänomene (<i>saṅkhāras</i>)	

DUKKHA

Egal wie man die *Satipaṭṭhāna*-Praxis übt, welches Meditationsobjekt man hat, bei erfolgreicher *Vipassanā*-Meditation wird man diese Erkenntnisse durchlaufen.

<i>Kāyānupassanā</i>	körperliche oder allgemein materielle Objekte (<i>rūpa</i>)
<i>Vedanānupassanā</i>	Gefühl (z.B. <i>dukkha</i>), d.h. ein geistiges Objekt (<i>nāma</i>)
<i>Cittānupassanā</i>	Bewusstsein oder der Geist als Ganzes ist Objekt (<i>nāma</i>)
<i>Dhammānupassanā</i>	Phänomene (<i>dhammas</i>) nach verschiedenen Gesichtspunkten sind Objekte: Hindernisse, Anhaftungsgruppen, innere und äußere Sinnesgrundlagen, Erleuchtungsfaktoren, Vier Edle Wahrheiten – meist sind es Geistesfaktoren (<i>cetasikas</i>), aber auch Materie (<i>rūpa</i>) und alles kommt vor.

Die Objekte, die sich hierfür eignen und die man betrachten muss, sind nur **letztendliche Wirklichkeiten (*paramattha dhammas*)**, nur diese sind direkt erfahrbar und haben die **drei Merkmale *anicca, dukkha, anatta***.

Dies sind alle ***saṅkhāra*-Objekte**, d.h. alle *nāma* und *rūpa*.

Konzepte (*paññatti*) gehören nicht dazu. 

DUKKHA

Konzepte (*paññatti*), Begriffe, Vorstellungen

Konzepte oder konventionelle Wirklichkeiten (wie z.B. „Tisch“, „Auto“, „Tante Emma“, usw.) sind zwar auch vergänglich und veränderbar, besitzen aber **nicht die Natur von *anicca***

(Definition: „Vorher nicht existierend, entsteht etwas; entstanden, vergeht es sofort wieder für immer.“)

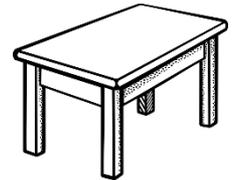
Konzepte können durch ihre scheinbare Dauer oder Konstanz sogar als *Samatha*-Objekt verwendet werden.

Manch ein Konzept, wie der „Mensch“ oder das „Tier“ kann leiden, nicht aber das Konzept „Tisch“ oder andere unbelebte Dinge.

Dabei geht es darum, ob ein Ding bzw. Wesen Bewusstsein hat.

Hat es das, so ist automatisch auch der begleitende, universelle Geistesfaktor Gefühl vorhanden und ***dukkha vedanā*** ist möglich.

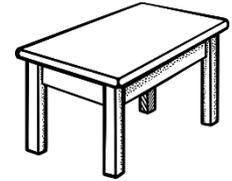
Das allein macht aber nicht „*dukkha*“ aus.....



DUKKHA

Konzepte (*paññatti*), Begriffe, Vorstellungen

Der Tisch, dieses Ding, das Konzept kann natürlich nicht „leiden“.



Aber wenn wir den Tisch mit geschärfter Konzentration, geschulter Achtsamkeit und Klarblick (*Vipassanā*) wahrnehmen, werden wir intuitiv erkennen, dass diese kompakt wirkende Einheit „Tisch“ aus vielen einzelnen *rūpas* besteht.

Diese kommen in materiellen Gruppen (*rūpa-kalāpas*) vor, die aus jeweils 8 untrennbaren materiellen oder physikalischen Eigenschaften (*rūpas*) bestehen:

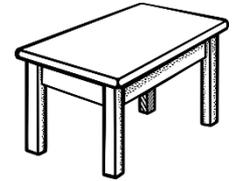
Erd-, Wasser-, Feuer-, Luft-Element
(bzw. Härte, Kohäsion, Temperatur, Bewegung),
Farbe, Geruch, Geschmack und Nährstoff.

Diese *rūpa-kalāpas* entstehen und vergehen ständig sofort wieder. Die ***rūpas***, die in Wirklichkeit den Tisch ausmachen, sind also **unbeständig (*anicca*), unvollkommen (*dukkha*; hier: *vipārināma-dukkha* und *saṅkhāra-dukkha*) und ohne Selbst (*anatta*).**

DUKKHA

Ein **Konzept** wie z.B. der Tisch, ist geist-gemacht und angelernt und existiert nur, wenn ihn jemand, ein Beobachter, als solches wahrnimmt.

Die einzelnen **materiellen Bestandteile** (*rūpas*) des Tisches jedoch existieren, entstehen und vergehen unabhängig vom Beobachter und dessen Geist.



Rūpas können aufgrund von 4 Ursachen entstehen:

1. *Kamma*
2. Bewusstsein (*citta*)
3. Temperatur (*utu*)
4. Nahrung (*āhāra*)

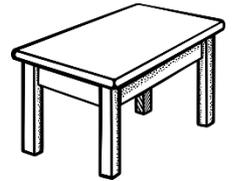
Nach *Theravāda*-Ansicht existieren *rūpas* auf jeden Fall auch außerhalb von uns und in unbelebter Materie, wo sie aufgrund von Temperatur, Klima, Wetter (*utu*) entstehen, unabhängig von jeglichem Geist oder Beobachter.

DUKKHA

Der „normale“ Mensch beobachtet jedoch immer nur Konzepte, mit denen er sich identifiziert, an die er anhaftet und deshalb leidet.



Die (moderne) Naturwissenschaft beobachtet und misst im besten Fall *rūpas*, und natürlich handelt es sich dabei oft um geistgezeugte Materie (*cittaja rūpa*), so dass die Abhängigkeit vom Beobachter (bzw. dessen Bewusstsein) mit ins Spiel kommt.



In vielen Suttan insbesondere des Saṃyutta-Nikāya wird immer wieder klar ausgesagt, dass **auch *rūpa* die Natur von *dukkha*** hat.

So auch in der zweiten Lehrrede des Buddha, dem Anattalakkhaṇa-Sutta, die er an seine fünf Asketengefährten hielt:

DUKKHA

Auszug aus dem Anattalakkhaṇa-Sutta [SN 22.59 bzw. SN 3.1.6.7]:

"(...) **rūpaṃ** niccaṃ vā aniccaṃ vā"ti? "Aniccaṃ, bhante". "Yaṃ panāniccaṃ dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vā"ti? "Dukkhaṃ, bhante". "Yaṃ panāniccaṃ dukkhaṃ vipariṇāmadhammaṃ, kallaṃ nu taṃ samanupassituṃ – 'etaṃ mama, esohamasmi, eso me attā"ti? "No hetamaṃ, bhante"

"Ist *rūpa* beständig oder unbeständig? " – "Unbeständig."

"Ist aber das, was unbeständig ist, Freud' (*sukha*) oder Leid (*dukkha*)?" – "Leid."

"Ist es dann angebracht das Unbeständige, Leidvolle, Veränderliche anzusehen als: 'Dies ist mein, das bin ich, das ist mein Selbst'?" – "Natürlich nicht."

Von den meisten Übersetzern wird **rūpa** hier als **Körper**, Körperlichkeit oder Körperliches übersetzt. Aber der Abschnitt danach legt nahe, dass **jegliche Art von rūpa, Materie** (physische + physikalische Phänomene) damit gemeint ist, nicht nur die unseres Körpers:

"Was es auch an *rūpa* gibt, vergangen, zukünftig oder gegenwärtig, innerlich oder äußerlich, grob oder subtil, gemein oder vorzüglich, fern oder nah - alles *rūpa* verstehe man mit voller Weisheit der Wirklichkeit gemäß: 'Dies ist nicht mein, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst!'"

Und selbst wenn wir hier *rūpa* nur auf das Materielle unseres Körpers beziehen wollen (was natürlich der wichtigste Aspekt ist), sollten wir verstehen, dass es auch in unserem Körper Materie gibt, die nicht vom Geist oder altem *Kamma* gezeugt ist, sondern „unbelebt“ ist und nur aufgrund von Hitze oder Kälte, Nahrung oder Gift entstanden ist.

DUKKHA

Ähnlich und noch detaillierten erklärt der Buddha seinem Sohn Rāhula die drei Merkmale für alle *saṅkhāras* in 10 Gruppen:

Auszug aus dem Rūpa- und Khandha-Sutta des Rāhula-Saṃyutta, [SN 18. 2 + 10]:

"Was meinst du wohl, Rāhula:

"Sind die Formen - die Töne - die Düfte - die Säfte - die Berührungen - die Geistobjekte unvergänglich oder vergänglich?" - "Vergänglich, o Herr."

"Was aber vergänglich ist, ist das leidig oder freudig?" - "Leidig, o Herr."

"Was nun vergänglich, leidig, wandelbar ist, ist es recht, dieses so anzusehen:
'Dies ist mein, das bin ich, das ist mein Selbst'?" - "Gewiss nicht, o Herr. " (..)

"Ist Körperlichkeit - Gefühl - Wahrnehmung - sind die Gestaltungen - ist Bewusstsein unvergänglich oder vergänglich?" - "Vergänglich, o Herr. "

"Was aber vergänglich ist, ist das leidig oder freudig?" - "Leidig, o Herr."

"Was nun vergänglich, leidig, wandelbar ist, ist es recht, dieses so anzusehen:
'Dies ist mein, das bin ich, das ist mein Selbst'?" - "Gewiss nicht, o Herr."

DUKKHA

Die Betrachtung von *dukkha* (*dukkhānupassanā*)

Wiederholt auf
verschiedene
Weise sehen

Im Satipaṭṭhāna-Sutta wird in der Rubrik ***Dhammānupassanā*** (Betrachtung der *dhammas*) auch die Schulung der Achtsamkeit bezüglich der Vier Edlen Wahrheiten erwähnt. Es gilt z.B. bei der ersten Edlen Wahrheit eifrig, wissensklar und achtsam (*ātāpi, sampajāno, satima*) das zu kontemplieren, was Leiden ist. Das heißt, *dukkha* ist selbst das Objekt.

Während man *dukkha* betrachtet und erkennt, muss man nicht leiden. Im Gegenteil, das Durchdringen von Leiden geht mit Glücksgefühl einher.

Sattisata-Sutta, die Lehrrede über die 100 Speere [SN 56.35]:

„(...) so sage ich doch **nicht**, dass das Durchdringen der vier edlen Wahrheiten mit Leiden und Trübsal verbunden sei. Vielmehr sage ich, dass das Durchdringen der vier edlen Wahrheiten mit **Glück und Frohsinn** verbunden ist.“

Objekt = *dukkha*

Beobachter/beobachtendes Bewusstsein der Vipassanā-Meditation:
Mahākusala citta mit *virīya, paññā, sati*

Paññā + sati = schöne/edle Geistesfaktoren, können nicht mit Leidensgefühl verbunden sein!

DUKKHA

Die Betrachtung von *dukkha* (*dukkhānupassanā*)

Die Aufmerksamkeit wird auf **beliebige *saṅkhāra*-Objekte** gerichtet und bei allen wird das **Merkmal *dukkha*** gesehen, erfahren und durchschaut. Wohin immer man schaut, was immer man erfährt, was immer man sich wünscht – alles hat letztlich die Natur von *dukkha* und wird nicht mehr wünschenswert.

Nibbāna präsentiert sich dann als Erstes durch seinen **wunschlosen Aspekt** und die Praxis führt zu **Erlösung durch Wunschlosigkeit** (*appaṇihitā-vimokkha*) mit Konzentration als Zugang zur Befreiung.



DUKKHA

Solange wir die **saṅkhāra-Objekte** kompakt und als Konzepte (*paññatti*) sehen, erkennen wir nicht wirklich ihre Natur von *anicca*, *dukkha* und *anatta*. Erkennen wir nicht ihre **dukkha-Natur**, so wird Begehren (*taṇhā*), Haben- und Sein-Wollen (bzw. auch nicht oder anders haben oder sein Wollen, d.h. auch Aversion) entstehen – und **Leiden** (hier: unangenehmes Gefühl, *dukkha vedanā* bzw. *domanassa vedanā*) folgt.

Durchdringen und durchschauen wir die Objekte jedoch bis auf ihre **letztendlichen Qualitäten** (*paramattha*), so erkennen wir ihre unbefriedigende, unzulängliche Natur und können loslassen von Wünschen und Begehren. Der weise, erkennende Geist wendet sich desillusioniert und „enttäuscht“ von den *saṅkhāras* ab, verliert sein Interesse an ihnen, die ja doch nur *dukkha* sind, und wird **reif für Nibbāna**.



Von allen letztendlichen, erfahrbaren Wirklichkeiten hat nur *Nibbāna* allein nicht die *dukkha*-Natur. Es ist wunschlose Glückseligkeit, Stillstand, Frieden.

DUKKHA

Die Betrachtung von *dukkha* (*dukkhānupassanā*)

Die Betrachtung von Leiden (*dukkhānupassanā*) ist

- eine der 3 Hauptmethoden der Einsichtsmeditation
- eine der „7 Betrachtungen der Einsicht“ [Ñāṇarāma]
- eine der 18 Arten des „Hohen Hellblicks“ (*mahā-vipassanā*)
- eine Betrachtung in 25 bzw. 125 Aspekten nach dem Paṭisambhidāmagga



DUKKHA

Die Betrachtung von *dukkha* (*dukkhānupassanā*)

Die Betrachtung von Leiden (*dukkhānupassanā*) ist

- eine der 3 Hauptmethoden der Einsichtsmeditation 

1. Betrachtung der Unbeständigkeit (*aniccānupassanā*)
2. **Betrachtung der Leidhaftigkeit (*dukkhānupassanā*)**
3. Betrachtung des Nicht-Ich oder Nicht-Selbst (*anattānupassanā*)

DUKKHA

Die Betrachtung von *dukkha* (*dukkhānupassanā*)

Die Betrachtung von Leiden (*dukkhānupassanā*) ist

- eine der „7 Betrachtungen der Einsicht“ [Ñāṇarāma]



Ñāṇarāma:

vipassanā ~ *anupassanā*

anupassanā: spezielle, zum Reifen des Einsichtswissens beitragende Arten von Aufmerksamkeit

[Vsm 20, 90 + Psm (selbständige Gruppe)]

1. Betrachtung der Unbeständigkeit (*aniccānupassanā*)
-  **2. Betrachtung des Leidens (*dukkhānupassanā*)**
3. Betrachtung des Nicht-Selbst (*anattānupassanā*)
4. Betrachtung der Abwendung (*nibbidānupassanā*)
5. Betrachtung der Leidenschaftslosigkeit (*virāgānupassanā*)
6. Betrachtung des Aufhörens (*nirodhānupassanā*)
7. Betrachtung des Loslassens (*patinissaggānupassanā*)

DUKKHA

Die Betrachtung von *dukkha* (*dukkhānupassanā*)

Ñāṇarāma:

Die Anhäufungen (*khandhas*) sind **unbeständig => leidvoll**

„Dieses Merkmal des Leidens (*dukkha-lakkhaṇa*) ist nichts anderes als Unterdrückung, Bedrängnis, Hemmung, Furchtbarkeit, herbeigeführt durch die ständige Entstehung und Auflösung der Anhäufungen.“

Aniccānupassanā -> unaufhörliche Auflösung (*bhaṅga-ñāṇa*)

- > Sichtbarwerden des Schreckens, furchtbare Natur aller Gestaltungen (*bhayat'upaṭṭhāna-ñāṇa*)
- > Erkenntnis der Mängel in *nāma-rūpa* -> Wissen von der Gefahr (*ādīnava-ñāṇa*)
- > Abwendungswissen (*nibbidā-ñāṇa*) -> Abwendung von den 5 *khandhas*;
- > Motivation, ernsthaft nach der Realisierung des *Nibbāna* zu streben.

DUKKHA

Die Betrachtung von *dukkha* (*dukkhānupassanā*)

AN 7.17 Dukkhānupassī Sutta

Da weilt ein Mönch, die Leidhaftigkeit aller Daseinsgebilde betrachtend, der Leidhaftigkeit gewahr, die Leidhaftigkeit kennend, beständig, immerdar, unbeirrt, standhaften Geistes, sich weise darin vertiefend.

1. Und er gewinnt durch Versiegung der Triebe noch bei Lebzeiten die triebfreie Gemütserlösung und Weisheitserlösung, sie selber erkennend und verwirklichend;
2. oder es tritt bei ihm zu ein und derselben Zeit das Ende der Triebe ein und das Ende des Lebens;
3. oder, nach Aufhebung der fünf niederen Fesseln, wird er ein Auf halber Fährte Erlöschender;
4. oder ein Nach halber Fährte Erlöschender;
5. oder ein Mühelos Erlöschender;
6. oder ein Mühsam Erlöschender;
7. oder ein Stromaufwärts zu den Hehren Göttern Eilender.

DUKKHA

Die Betrachtung von *dukkha* (*dukkhānupassanā*)

Die Betrachtung von Leiden (*dukkhānupassanā*) ist

- eine der 18 Arten des „Hohen Hellblicks“ (*mahā-vipassanā*)



[Vsm 20: *Maggāmagga-ñāṇadassana-visuddhi* = Die Reinheit des Erkenntnisblickes mit Hinsicht auf Pfad und Nicht-Pfad]

Was aber darüber hinaus jene 18 Arten des Hohen Hellblicks (*mahā-vipassanā*) anbetrifft, die **von der Betrachtung der Auflösung (*bhangānupassanā*) ab** durch **die überwindende Durchschauung (*pahāna-pariññā*)** vollständig zu erreichen sind, so überwindet der auf obige Weise mit dem körperlichen wie unkörperlichen Übungsobjekt Vertraute die diesen entgegenwirkenden Dinge, wie die Vorstellung der Beständigkeit usw., indem er hier vorerst einen Teil von jenen Hellblicksarten meistert.

Als die 18 Arten des Hohen Hellblicks gelten die in der Betrachtung der Unbeständigkeit usw. bestehenden Arten des Wissens.

Die 18 Arten des „Hohen Hellblicks“ (*mahā-vipassanā*) [Vsm 20]

	Entfaltung der Betrachtung von	→	Überwindung von
	1	Vergänglichkeit (<i>aniccānupassanā</i>)	Vorstellung der Unvergänglichkeit
→	2	Leiden (<i>dukkhānupassanā</i>)	Vorstellung des Glücks
	3	Unpersönlichkeit (<i>anattānupassanā</i>)	Vorstellung der Persönlichkeit
→	4	Abwendung (<i>nibbidānupassanā</i>)	Lust
→	5	Loslösung (<i>virāgānupassanā</i>)	Gier
	6	Erlöschung (<i>nirodhānupassanā</i>)	Daseinsentstehung
	7	Fahrenlassen (<i>patinissaggānupassanā</i>)	Festhalten
	8	Versiegens (<i>khayānupassanā</i>)	Vorstellung von etwas Festem
	9	Hinschwinden (<i>vayānupassanā</i>)	(karmischem) Anhäufen
	10	Veränderlichkeit (<i>viparināmānupassanā</i>)	Vorstellung der Beständigkeit
	11	Bedingungslosem (<i>animittānupassanā</i>)	Daseinsbedingung
→	12	Wunschlosem (<i>appanīhitānupassanā</i>)	Verlangen
	13	Leerheit (<i>suññatānupassanā</i>)	Sichanklammern
	14	Hohem Wissenshellblick (<i>adhīpaññādhammavipassanā</i>)	Sichanklammern an die fixe Idee von einer Wesenheit
	15	der Wirklichkeit gemäßem Erkenntnisblick (<i>yathābhūta-ñānadassana</i>)	Sichanklammern an die Verblendung
→	16	Elend (<i>ādīnavānupassanā</i>)	Sichanklammern an die Lust
	17	im Nachdenken bestehende Betrachtung (<i>patisankhānupassanā</i>)	Gedankenlosigkeit
	18	Sichwegneigen (<i>vivattānupassanā</i>)	Sichanklammern an Neigungen

DUKKHA

Die Betrachtung von *dukkha* (*dukkhānupassanā*)

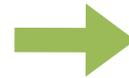
Die Betrachtung von Leiden (*dukkhānupassanā*) ist

- eine Betrachtung in 25 bzw. 125 Aspekten nach dem Paṭisambhidāmagga 

Paṭisambhidāmagga (29) - Der Pfad zur analytischen Einsicht:

Vipassanā-kathā - Rede über Einsicht

Eigenschaften der 5 *khandhas*,
mit *Vipassanā* zu erkennen



(gegenteilige) Eigenschaften
des Endes der 5 *khandhas*
(= *Nibbāna*)

höchste weltliche Sicht



überweltliche Sicht

Richtige Sicht

- > **Einsichts-Wissen** (*anulomika khanti*), Anpassungs-Erkenntnis
- > **Gewissheit der Wahrheit** (*sammatta-niyāma*), Pfad zur Vollendung

DUKKHA

Die Betrachtung von *dukkha* (*dukkhānupassanā*)

[Psm 29: *Vipassanā-kathā*]

~ AN 6.99 Dukkha-Sutta

- "Bhikkhus, dass ein Mönch, der **bedingte Phänomene als Glück (*sukha*)** wahrnimmt, tatsächlich von Einsichts-Wissen (*anulomika khanti*) erfüllt werden wird - das ist nicht möglich.
- Dass er, nicht erfüllt von Einsichts-Wissen, in die Gewissheit der Wahrheit (*sammatta-niyāma*) eintreten wird - das ist nicht möglich.
- Dass er, nicht eingetreten in die Gewissheit der Wahrheit, die Frucht des Stromeintritts, der Einmalwiederkehr, der Nichtwiederkehr und der Arahatschaft realisieren wird - das ist nicht möglich.
- Bhikkhus, dass ein Mönch, der **alle bedingten Phänomene als Leiden (*dukkha*)** wahrnimmt, tatsächlich von Einsichts-Wissen erfüllt werden wird - das ist möglich.
- Dass er, erfüllt von Einsichts-Wissen, in die Gewissheit der Wahrheit eintreten wird - das ist möglich.
- Dass er, eingetreten in die Gewissheit der Wahrheit, die Frucht des Stromeintritts, der Einmalwiederkehr, der Nichtwiederkehr und der Arahatschaft realisieren wird - das ist möglich."

DUKKHA

Die Betrachtung von *dukkha* (*dukkhānupassanā*)

[Psm 29: *Vipassanā-kathā*]

~ AN 6.101 Nibbāna-Sutta

- "Bhikkhus, dass ein Mönch, der **Nibbāna als Leiden (*dukkha*)** wahrnimmt, tatsächlich von Einsichts-Wissen (*anulomika khanti*) erfüllt werden wird - das ist nicht möglich.
- Dass er, nicht erfüllt von Einsichts-Wissen, in die Gewissheit der Wahrheit (*sammatta-niyāma*) eintreten wird - das ist nicht möglich.
- Dass er, nicht eingetreten in die Gewissheit der Wahrheit, die Frucht des Stromeintritts, der Einmalwiederkehr, der Nichtwiederkehr und der Arahatschaft realisieren wird - das ist nicht möglich.
- Bhikkhus, dass ein Mönch, der **Nibbāna als Glück (*sukha*)** wahrnimmt, tatsächlich von Einsichts-Wissen erfüllt werden wird - das ist möglich.
- Dass er, erfüllt von Einsichts-Wissen, in die Gewissheit der Wahrheit eintreten wird - das ist möglich.
- Dass er, eingetreten in die Gewissheit der Wahrheit, die Frucht des Stromeintritts, der Einmalwiederkehr, der Nichtwiederkehr und der Arahatschaft realisieren wird - das ist möglich."

DUKKHA

Die Betrachtung von *dukkha* (*dukkhānupassanā*) – 25 Aspekte

<i>Khandhas</i>	<i>Nibbāna</i>	<i>Khandhas</i>	<i>Nibbāna</i>
Leiden (<i>dukkha</i>)	Glück (<i>sukha</i>)		
Krankheit	Gesundheit	Gefahr	ohne Gefahr
Beule	keine Beule	Ursache für Unglück	keine Unglücks-Ursache
Stachel	ohne Stachel	Mörder	kein Mörder
schmerzbringend	nicht zu Schmerz führend	mit Trieben (<i>āsavas</i>) verknüpft	ohne Triebe (<i>āsavas</i>)
Qual	frei von Qual	Beute des Todes	keine Beute
Unheil	frei von Unheil	der Geburt unterworfen	ungeboren
Missgeschick	frei von Missgeschick	dem Altern unterworfen	nicht alternd
Schrecken	frei von Schrecken	Krankheit unterworfen	frei von Krankheit
Bedrohung	nicht bedrohlich	Sorge	frei von Sorge
keine Sicherheit	Sicherheit	Jammer	frei von Jammer
kein Schutz / Versteck	Schutz / Versteck	Verzweiflung	frei von Verzweiflung
keine Zuflucht	Zuflucht	von Natur aus mit <i>kilesas</i>	frei von <i>kilesas</i>

DUKKHA

Die Betrachtung von *dukkha* (*dukkhānupassanā*)

Die Betrachtung von Leiden (*dukkhānupassanā*) ist

- eine Betrachtung in 25 bzw. 125 Aspekten nach dem Paṭisambhidāmagga 

Vipassanākathā: 40 Sichtweisen (Paare), unterteilbar in die 3 grundlegenden Betrachtungen:

10 Sichtweisen sind Aspekte von *anicca*

25 Sichtweisen sind Aspekte von *dukkha*

5 Sichtweisen sind Aspekte von *anatta*

In diesen Aspekten können sich die Daseinsmerkmale dem Meditierenden zeigen.

25 Aspekte x 5 khandhas = 125

DUKKHA

Kontemplation über den Frieden (*upasamanussati*)

[DN 16 (Mahāparinibbāna-Sutta) §221 und DN 17 (Mahāsudassana-Sutta)]
Abgewandelt und frei ergänzt nach dem Psm: *sāṅkhāras* -> *khandhas*

Unbeständig sind ja die fünf *khandhas*
ihre Natur ist Entstehen und Vergehen;
geboren, verfallen sie.
Ihre Stillung ist wahres Glück.

Unvollkommen sind ja die fünf *khandhas*
ihre Natur ist Leiden und Unzulänglichkeit;
Bedrohung sind sie, Gefahr und Mörder,
Unglück bringen sie, zu Schmerz und Unheil führen sie.
Ihre Stillung ist wahres Glück.

Nicht-Ich und Nicht-mein sind ja die fünf *khandhas*
ihre Natur ist leer und hohl,
in Abhängigkeit nur sind sie bedingt;
unkontrollierbar in ihrem Kommen und Gehen.
Ihre Stillung ist wahres Glück.

DUKKHA

Kontemplation über den Frieden (*upasamanussati*)

[DN 16 (Mahāparinibbāna-Sutta) §221 und DN 17 (Mahāsudassana-Sutta)]
Abgewandelt und frei ergänzt nach dem Psm: *saṅkhāras* -> *khandhas*

Dies ist Frieden,
dies ist vorzüglich:
Nibbāna,
das zur Ruhe Kommen aller *khandhas*,
das Aufgeben aller Grundlagen von Wiedergeburt,
das Ende des Leidens,
losgelöst und frei.



DUKKHA

...
das Aufgeben aller Grundlagen
von Wiedergeburt,
das Ende des Leidens,
losgelöst und frei.



DUKKHA

...
das Aufgeben aller Grundlagen
von Wiedergeburt,
das Ende des Leidens,
losgelöst und **frei**.

