

**GESÄNGE und SPRÜCHE**  
zur  
**VEREHRUNG und ANDACHT**  
in  
**DHAMMA**



Kloster Suan Mokkhabalārāma

**GESÄNGE und SPRÜCHE**  
**zur**  
**VEREHRUNG und ANDACHT**  
**in**  
**DHAMMA**

**KLOSTER SUAN MOKKHABALĀRĀMA**

**GESÄNGE und SPRÜCHE**  
**zur**  
**VEREHRUNG und ANDACHT**  
**in**  
**DHAMMA**

Kloster Suan Mokkhabalārāma  
Übersetzt von Bhikkhu Siricando und Pasadiko

Erste Auflage im 1968 durch die...

Zweite Auflage im 2002 durch die Dhammadāna Foundation

© Buddhadāsa Foundation



Dhammadāna Foundation  
c/o Suan Mokkhabalārāma  
Chaiya, Surat Thani 84110  
THAILAND  
Fax: +66-7743-1597

website: [www.suanmokkh.org](http://www.suanmokkh.org)

e-mail: [dhammadana@indiainfo.com](mailto:dhammadana@indiainfo.com)

[dhammadana@hotmail.com](mailto:dhammadana@hotmail.com)

# ANUMODANĀ

(An alle Dhamma-Freunde, die Dhamma verbreiten helfen)

Brecht los die Mittel Dhamma zu verbreiten, damit beständiges Vertrauen fließen kann,

Sendet den majestatischen Dhamma, um lang anhaltende Freude auszustrahlen.

Macht den unübertroffenen Dhamma frei, die Quellen der Tugend zu eröffnen,

Lasst friedvolles Ergötzen, wie einen kühlen Bergesstrom, gesichert fließen.

Dhammablätter längst vergangener Jahre spriessen erneut, strecken, entfalten sich und blühen in den Dharmazentren aller Städte.

Verbreitet den strahlenden Dhamma und pflanzt ihn in veredelte Herzen,

Schon bald wird das Unkraut des Kammers, des Schmerzes und der Betrübnis entfliehn.

Da Tugend neu erblüht und widerhallt durch die Gemeinschaft der Thai,

Sind alle Herzen in sicherer Liebe den Geborenen, Alternden und Sterbenden zugetan.

Glück- und Segenswünsche für alle Dhammafremde,

Die ihr teilhabt am Dhamma, um der Menschen aufblühende Freude zu erweitern.

Herzlichste Anerkennung von Buddhadasa Indapañño,

Buddhistische Weisheit sendet stets nachhaltige Dhammastrahlen aus.

Dankbar dienend werden die Früchte der Verdienste und heilsamer Erfolge,

Alle zu Ehren Buddhas, des Herrn und Vaters, dargebracht.

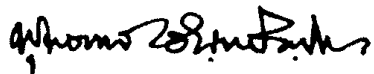
Auf diese Art mag das Volk der Thai ob seiner Tugend gerühmt werden,

Möge vollkommenes Gelingen durch buddhistische Weisheit ihre Herzen erwecken.

Möge der König und Seine Familie lange in siegreicher Stärke leben,

Möge die Freude lange währen, überall auf dieser, unserer Erdenwelt.

von



Mokkhabalārāma

Chaiya, 2. November 2530

## EINFÜHRUNG ZUR ÜBERSETZUNG UND HERAUSGABE DES ANDACHTSBUCHES

Von allen östlichen Schulen, die die Buddha-Lehre überliefern, sind es zweifellos der Theravada und die Zen-Bewegungen, die westliches Denken im grössten Umfange befruchtet oder doch angeregt haben. Der Grund ist wohl darin zu suchen, dass beide Richtungen in ihrer reinsten Form all das beiseite lassen, was man als unwesentliche Stagnation und erstickendes Traditions-Unkraut zu bezeichnen hat. Beide Richtungen sind letztlich dazu da, dass jeder Dhamma-Beflissene in eben diesem Alltag den unmittelbarsten Durchbruch zu seiner wahren Buddha-Natur zuinnerst erlebe, d.h. die endgültige Haftensbefreiung.

Wer sich um die Verwirklichung der Buddha-Lehre bemüht und nicht ausschliesslich um rein intellektuelle Oberflächenbetrachtung und kategorisierende Historienmalerei, wird ohne weiteres in dem Buddha-Wort von Pali-Sutten wie in den Predigten der Zen-Väter einen harmonischen Gleichklang vernehmen. Es wäre irreführend, bewertend zwischen einer spontanen "urplötzlichen Schule" des Zen und den "Stufen erklim-

menden" Theravada-Anhängern zu unterscheiden. In beiden Fällen tut die entschlossenste, gründlichste Vorbereitung Not, in beiden Fällen geht es um das endgültige, einmalige, "urplötzliche" Erlebnis, welches auch nach der "grossen Befreiung" allezeit zu bewahren und zu vertiefen ist.(vgl. Abschnitt Nr. 8, "Eine Nachtverehrungswürdig!") Solange man noch ein "Kämpfer"(sekha) ist, bedarf man im buddhistischen Süden wie im Norden in gleicher Weise dessen, was lang erprobte Tradition als "upaya kusala", "zweckdienliche Mittel", herauskristallisiert hat: Studium, Predigt, Verehrung und Andacht, Meditation (die auch zu gegebener Zeit in manueller Arbeit mit einbezogen sein soll), Führung durch einen Meditationslehrer.

Selbst die "intellektfeindlichen" Anhänger von Koan-Zen erwerben sich zunächst einmal auf den "Zen-Universitäten" ihr Rüstzeug. Wenn weiterhin auch dem Theoretischen die Meditation mit guten Samadhi-Möglichkeiten folgte, so bliebe diese dennoch im Quietistischen stecken; denn es fehlte ja die helfende Hand des Meditationslehrers und das Bindeglied zwischen dem mehr theoretischen und dem praktischen Bemühen, die Verehrung und Andacht.

Es ist interessant zu beobachten, dass in den sogenannten "ikonoklastischen, abrupten" Zen-Kreisen, soweit die Tradition noch blutvoll kernig ist, mehr Bilder geschaffen und zwischen dem langen Zazen (Meditation) viel mehr Zeremonien abgehalten werden, als man gewöhnlich vermutet. Wird Tradition zum Selbstzweck, so ist sie auszujäten; solange sie aber den Haftenskomplex wirksam abbauen hilft, bleibt sie ein unentbehrlicher "upaya kusala".

Es ist kein Zufall, dass der Verehrung und Andacht auch heute noch im japanischen Zendo wie im siamesischen Dschungel-Wat (Waldansiedlung für praktizierende Mönche und Laien-Anhänger) grosse Bedeutung zukommt. Sie ist es nämlich, die den "Kämpfer" in seiner Ganzheit, an Leib und Seele, tiefgreifend formt, wenn sie stets und in geduldiger Beharrlichkeit dargebracht wird. Ebenso ist es wohl kein Zufall, dass sowohl im Wat als auch im Zendo häufig als feststehende Tradition während der Andacht der Meditationsmeister aufgesucht wird, der in seiner All-Güte stets versucht, dem "Kämpfer" zum Durchbruch zu verhelfen. Einer solchen von unmittelbarer, lebendiger Überlieferung

durchtränkten Atmosphäre entstammt das hier vorliegende Puja-Buch.

Wenn wir nun die Verehrung und Andacht in solchem Lichte sehen, dürfte die Herausgabe dieses Andachtsbuches gerechtfertigt sein.

Die "Gesänge und Sprüche zur Verehrung und Andacht in Dhamma" sind dem Puja-Buch des Klosters Mokkhabalaram, Bezirk Chaiya, Süd-Thailand, entnommen. Der Abt dieses Klosters, dem das Puja-Buch zu verdanken ist, der Ehrw. Achariya Buddhadasa Bhikkhu, verfuhr bei der Zusammenstellung der Texte folgendermassen: Er übernahm einerseits die landesüblichen Andachtstexte, die Kernstellen aus dem Pali-Kanon enthalten und von einheimischer Pali-Dichtung umrahmt sind. Zum anderen wählte er eigenhändig Originalstellen aus dem Tipitaka für seine Dhamma-Botschaft aus (vgl. hierzu die Bibliographie des Achariya). Buddhadasa Bhikkhu ist nun der einzige im Lande, der, soweit wir informiert sind, den Rezitationstext unmittelbar mit der siamesischen Übersetzung zusammen rezitieren lässt. Damit ist für den Vortragenden eine wunderbare Nähe zum Buddha-Wort in der Originalsprache gewährleistet, welches überdies eine wirklichkeitsnahe, kraftvolle

Übersetzung mit schon kommentierender, peinlicher Genauigkeit zu erhellen trachtet. Solches wurde ebenfalls mit der hier gegebenen Zusammenstellung der Gesänge und Sprüche in Pali und Deutsch wenigstens versucht. Für etwaige Irrtümer, die trotz aller Rückfragen aufgetreten sein könnten, fühlen sich allein die Übersetzer verantwortlich.

Die deutsche Fassung des Andachtsbuches von Wat Suanmokkhabalaram ist annähernd um ein Drittel gekürzt, um den Text nicht noch durch weitere Erläuterungen zu belasten, die eine ungekürzte Fassung gefordert hätte. Wie das Deutsche viele Fremdwörter aus dem Griechischen und Latein aufweist, so ist das Siamesische in noch weit grösserem Umfang von Sanskrit- und Pali-Wörtern geprägt. Fremdwörter aus dem religiösen Bereich sind unmittelbar zum festen Bestandteil des Siamesischen geworden. Die Thai-Übersetzung des Achariya bedient sich somit zahlreicher unübersetzter Pali-Begriffe, was für die deutsche Übersetzung einige zusätzliche Schwierigkeiten bereitete. Neben den Pali-Abschnitten werden nun ausserdem selbst in der zugehörigen deutschen Übersetzung bisweilen Zentralbegriffe des Pali parallel zur deutschen

Entsprechung verwendet; denn die Übersetzer sind der Auffassung, dass solche bedeutungsträchtigen Wörter wie "dhamma", "dukkha", "kilesa" oder auch "namarupa" schon aus der textlichen Evidenz heraus leicht vom Dhamma-Studenten in dessen Wortschatz aufgenommen werden können. (Wie bedenkenlos absorbiert man vergleichsweise in anderen Lebensbereichen "Fachwörter" aus modernen Fremdsprachen, die oft sehr zweifelhafter Art sind!) Einige Zentralbegriffe aus dem Pali-Kanon sind es durchaus wert, im deutschen Sprachgebrauch dessen, der sich um die Buddha-Lehre bemüht, heimisch zu werden; man darf nämlich nicht vergessen, dass es für ein Wort wie "dukkha" z.B. (s. Anhang, Anmerkung 10) eine genau treffende deutsche Äquivalente garnicht geben kann, denn praktisch jedes deutsche Wort ist von europäischem Weltgefühl durchdrungen.

Einige Worte zur Entstehung der deutschen Fassung der Gesänge und Sprüche. Die Bhikkhus Nakorn Srivicharn, Siricando und Pasadiko analysierten zunächst den Thai-Text mit Hilfe des Englischen. Eine zusätzliche Durchsicht berücksichtigte den Pali-Text. In Form einer Gesamtanalyse (Pali und Siamesisch) wurden Rücksprachen mit dem Achariya gehalten, und schliess-

lich bemühten sich Bhikkhu Siricando und Pasadiko um die deutsche Version.

Da Übersetzungen der benutzten Pali-Texte meistens schon in europäischen Sprachen vorliegen, entschlossen sich die Übersetzer, so wort- und stilgetreu wie möglich Buddhadasa Bhikkhus Thai-Fassung zu übertragen. Sie hatten den Wunsch, sich einmal von blosser indologischer Akribie zu lösen, ebenso von vager Interpretationseigenwilligkeit, um einfach die Auffassung zum Anklingen zu bringen, von der sie wissen, dass sie echter Dhamma-Praxis entstammt. Beim Vergleich des Pali mit dem Siamesischen ergaben sich a) Divergenzen: eine erweiterte Thai-Übersetzung im Sinne kommentatorischer Assoziations-Etymologien, in einigen Fällen ein bewusstes Uminterpretieren grammatischer Bezüge zu Gunsten des beabsichtigten Sinnes; b) an manchen Stellen zeigte sich, dass die Thai-Überlieferung präzisere Vorstellungen von Pali-Wendungen hat, wo die Palistik nur einseitig orientiert ist (Näheres s. Anhang).

Der Ehrw. Achariya, Buddhadasa Bhikkhu, ist einer der bekanntesten Prediger Thailands. Seine Sprachgewalt ist tief beeindruckend und hat die drastische Zen-Vitalität eines Huang Po im Leibe. Sein Wirken bietet einen überzeugenden Hinweis darauf, dass das Schöpfe-

rischsein im tiefsten und umfassendsten Sinne nur in der in sich selber verwirklichten Stille und Leerheit möglich ist. Die Übersetzer sind dem Achariya zu tiefem Dank verpflichtet für all die wertvollen Erläuterungen und Hinweise, die er bei den Rücksprachen und anderen Gelegenheiten in steter Bereitschaft gegeben hat. Ebenso sind sie dankbar für die Anregungen und Belehrungen durch die Werke des Ehrw Nyanaponika Mahathera. Da die Übersetzer noch keine lange Sprachenerfahrung mit dem Siamesischen haben, wären sie **sicherlich an der komplexen Thai-Idiomatik** erlegen, hätten sie nicht in Herrn Vichian Intrakoosin und Phra Nakorn Srivicharn sich aufopfernde Helfer gefunden. Beiden sei hiermit aufrichtiger Dank ausgesprochen. Für die Hilfe beim Druck danken sie Herrn Schütt, Frau Pilaivan und der Druckerei des Technischen Institutes in Bangkok, und für die Unterstützung bei der Herausgabe den Herren Virod, Chamnan und anderen Thailändern, die durch ihre Spenden den Druck ermöglichten.

Im Folgenden möge man sich nun das Vorwort des Achariya zu Herzen nehmen, dessen schlicht unmittelbare und bildhafte Sprache sich an alle Leser wendet.

*Pasadiko Bhikkhu*

## VORWORT

Wir sind nun einmal in unser Leben hinein geboren worden, und wenn wir nur unseren Broterwerb im Sinne haben, unser leibliches Wohl, aber uns nie nach dem Dhamma \*(I) umsehen, unserer geistigen Nahrung, um unseren Geist zu reinigen, ihn zu erhellen und zu befrieden, dann ist solch ein Leben eine einzige Bedrückung; es ist eine Art Gefängnis, in das wir den eigenen Geist hineinsperren—bis die Todesstunde schlägt.

Solange wir Kinder sind, können wir uns kindlich freuen, als Jugendliche und als Erwachsene haben wir unsere Interessen und Vergnügungen, im mittleren Alter stehend schauen wir wiederum nach einer anderen Art von Befriedigung aus. Im hohen Alter dann sollten wir endlich ein gewisses Mass an Ruhe und Frieden gewonnen haben. Alle diese Altersstufen kann man nicht mit einander auswechseln oder gleichsetzen, weil das Leben in festgelegter natürlicher Reihenfolge verläuft. Wie können wir nun in jedem Lebensabschnitt "glücklich" werden, oder wie können wir wenigstens unser Leben bis ins hohe Alter bewahren? Gerade hierüber sollten

---

\* Die Ziffern in Klammern verweisen auf die im Anhang gegebenen Anmerkungen.

wir uns nach bestem Vermögen Klarheit verschaffen, denn sonst können wir nicht das erreichen, was wir erreichen sollten, wir verlören die grosse Gelegenheit, die dem **Menschen** in die Hand gegeben ist, der mit der Buddha-Lehre vertraut wird. Wir, die wir als eben dieser **Mensch** ins Dasein getreten sind, werden geboren, um das Feuer der "Kilesa" (2) auszulöschen, so dass wir keine neue Wiedergeburt erfahren müssen und uns dem Kilesa-Brand nicht mehr auszusetzen brauchen. **Wenn wir es sind, die die Kilesa ausbrennen, ernten wir Glück und ein "gestilltes, kühlgewordenes" (3) Gemüt; wenn wir aber diejenigen sind, die von den Kilesa verbrannt werden, dann werden wir erhitzt, bis wir gewissermassen zerkocht, zumindest aber versengt werden.**

Unser Leben ist ein Dämon, der sehr grausam ist und in uns selber haust. Der Dämon wird uns fragen, wozu wir geboren seien. Wenn wir dann nicht antworten können, wird der Dämon uns fressen, bis uns in unserem Menschsein der Tod ereilt (4). Wenn wir keine klare Antwort geben können, wird der Dämon uns Hiebe versetzen und für immer seinen Fuss auf unseren Nacken setzen. Haben wir jedoch die richtige Antwort bereit, wozu wir geboren sind, so wird jener Dämon

vor unseren Augen Selbstmord begehen, er wird kopfüber in den Erdboden hineinfahren. Keine weitere Gestörtheit, die irgendeine Beklemmung hervorrufen könnte.

Dhamma allein wird uns helfen, des Dämon Frage zu beantworten, und nur Dhamma ist es, der unseren Geist erfrischend erneuern wird. Weder materielle Güter vermöchten unseren Geist zu erneuern, noch Ruhm, noch Freund und Freundeskreise jeglicher Art. Dhamma allein wird dem Menschen aller Altersstufen Hilfe leisten, Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen im mittleren und hohen Alter; Dhamma verhilft ihnen zu einem glücklichen Leben, zu einem "kühlen, befriedeten Geist" gemäss der Altersstufe eines jeden. **Dhamma wird uns stets beistehen, das Kilesa – Feuer auszulöschen, wannimmer es aufflammen mag, sei es bei der Arbeit oder sonst bei jedweder Art von Verrichtung in diesem unserem Dasein.**

Ein Erwachter selbst ist auf Dhamma "angewiesen"; mit dessen Hilfe kann er dann den Kilesa-Brand und das Leidens-Feuer löschen und so zur vollständigen, vollkommenen Buddhaschaft gelangen. Wenn er diese höchste Einsicht gewonnen hat, bezeugt er zwar niemandem und

in keinerlei Hinsicht Respekt, um so mehr ist er aber voll und ganz dem Dhamma ergeben (s. 2. Teil, Abschnitt 9, Dhamma-Ehrerbietung). **Wie sollten wir uns aber nun diesem gegenüber verhalten, die wir doch alle voller Stolz das Rad am Kopfe tragen mit der Vorstellung, es sei eine Lotosblume (5)?**

Aus obigen Gründen stellten wir dieses Buch zusammen zur freien Verteilung für die, die dem Dhamma folgen wollen, damit sie lernen und üben, bis sie auf 'das' Wasser stossen, um das Feuer zu löschen und um ihr Gemüt zu baden und zu erfrischen. Dies ist eine Art Glück, welches man auf keine andere Weise gewinnen kann, als mit Hilfe der Vollkommenheit des Dhamma.

*Phra Ariyanandamuni*  
(Achariya Buddhadasa Bhikkhu)

Aus dem GELEITWORT  
des ACHARIYA BUDDHADASA BHIKKHU  
Zum Dhamma – Studium

...Ein Ziel des Buches ist es, dem zu nützen, der sich alle Worte einprägen kann, damit er die Bedeutungstiefe eines jeden Wortes oder einiger Dhamma—Grundsätze studiere. Ein Beispiel:

Wenn jemand das Wort hört "Arahant, der gänzlich gelöscht den Giftbrand Kilesa, das Leidensfeuer Dukkha", so sollte er hingehen und jemanden fragen, der es ihm zu erklären vermag, was "Giftbrand Kilesa und Leidensfeuer Dukkha" zu bedeuten habe (s. I. Teil, Abschnitt I mit Anmerkungen). Ferner sollte er fragen, wie die "Kilesa" gänzlich auszulöschen seien, was es mit dem Wort "gänzlich auszulöschen", was es mit dem Wörtchen "wie" wohl auf sich habe. Gewöhnlich sind wir schon immer von dem Kilesa-Brand und dem Leidensfeuer verzehrt worden und werden weiterhin verzehrt, Tag und Nacht, aber wir empfinden es nie und wollen es nicht wahrhaben...

...Wenn wir ein Kapitel in seiner Gesamtheit studieren wollen, z. B. den Abschnitt "Über Zufluchtsstätten, die sicher und nicht sicher sind", dann müssen wir zu einem ganz klaren Verständnis dessen gelangen, was dieses "n'etam saram-nicht diese (s ist die sicherste) Zufluchtsstätte"- nämlich woran wir uns anklammern, bedeutet und wie wir uns dem gegenüber zu verhalten haben. Es ist nicht notwendig, an jedem einzelnen Buchstaben in unserem Abschnitt zu haften; wenn wir z.B. vertrauensvoll "Maskottchen und Amuletten" Bedeutung beimessen, so entspricht das dem gläubigen Anhängen an heiligen Bergen oder Bäumen. Eine solche Betrachtungsweise kann man im umfassendsten Sinne anwenden,

bis man zum Kernverständnis von Buddha, Dhamma, Sangha und den vier edlen Wahrheiten vorstösst.

**Wie man mittels dieses Handbuches die  
Rezitation üben und pflegen möge**

Üben und Pflegen der Andachts-Rezitation zusammen mit der Übersetzung, so wie sie dieses Buch bietet, dürfte dem Dhamma-Beflissenen wie dem, der eine pragmatische Einführung in die Buddha-Lehre wünscht, sehr nützen. Wenn der Übende sich die Übersetzung einprägen kann, wird er sich zusätzlich einige Kenntnis wichtiger Pali-wie Dhamma-Grundbegriffe erwerben, die vollständig dazu ausreichen, sich ein Fundament der Praxis zu legen, worauf man aufbauen kann. Wenn wir z. B. rezitieren:” ... was der Erlernende und praktisch Übende aus sich heraus erfahren sollte... ”, dann bedeutet das, dass wir ebenso erwägen und unser Augenmerk auf Verwirklichung hin richten sollten. Die Übersetzung eines jeden Abschnittes trägt zu solchem Bemühen bei, damit Freude für den Dhamma, Sammlung und Weisheit geboren werden können, welche als vollständige Dhamma-Praxis zu werten sind.

Viele, die an einer Andacht teilnehmen und rezitieren, sind nur allzusehr geneigt, dem Sinngehalt dessen, was sie sprechen, gegenüber gleichgültig zu verharren, und so gibt man sich mit zeremoniellem Rahmen zufrieden, so wie man sich damit begnügt, äusserlich die Sittenregeln aufzunehmen. Es auf eine solche Haltung abzusehen, bringt keinen Nutzen. Aus diesem Grund sei es wärmstens empfohlen, die Verehrung und Andacht zusammen mit dem Übersetzungstext, der parallel zu jeder Pali-Stelle abgedruckt ist, auf sich wirken zulassen. Abgesehen davon, dass der Rezitierende sich so um Sammlung und Weisheit bemüht, kann

auch jemand, der der Andacht nur lauscht, die Gesänge und Sprüche verstehen und in sich aufnehmen, was einer verdienstvollen Dhamma – Darlegung (6) für den Zuhörer gleichkommt.

Mögen sich alle an Hand der “Gesänge und Sprüche zur Verehrung und Andacht in Dhamma” üben, damit ihnen Erfolg beschieden sei im wahrsten Sinne des Wortes.

## QUELLENVERWEISE

### Teil I

- Abschnitt 1 : Drei-Juwelen-Puja; nach alter Thai-Überlieferung, aus dem königlichen Andachtsbuch ( Suat-mon Chabab Hluang ).
- ” 2 : Einleitende Verehrung; Tipit. Siam. Ed. Bd. 25, Khuddakapatha.
- ” 3 : Lobpreis dem Erwachten; aus dem königl. Andachtsbuch.
- ” 4 : Lobpreis der Lehre; aus dem königl. Andachtsbuch.
- ” 5 : Lobpreis dem Orden; aus dem königl. Andachtsbuch
- ” 6 : Kunde vom Ergriffensein; aus dem königl. Andachtsbuch.
- ” 7 : Gute Früchte übertragen; aus den Werken des Königs Mongkut  
(Phra Racha-Nipon des Phra Chom Klao, Rama IV).

### Teil II

- Abschnitt 1 : Einleitende Verehrung; Tipit. Siam. Ed. Bd. 25, Khuddakapatha.
- ” 2 : Zufluchtsformel; Tipit. Siam. Ed. Bd. 25, Khuddakapatha.
- ” 3 a : Die fünf Lebensregeln, Panca Sila, Khuddakapatha.
- ” 3 b : Die acht Lebensregeln, Attha Sila, Khuddakapatha.
- ” 4 : Über Zufluchtsstätten, die sicher und nicht sicher sind; Tipit. Siam. Ed. Bd. 25, Dhamma-Pada V. 188 – 192.

- Abschnitt 5 : Reichtum der Vortrefflichen; Tipit. Siam. Ed. Bd. 19, Saṃy. Nik., 6. Sappaññavagga i. Mahavagga.
- ” 6 : Die drei Daseinsmerkmale; Tipit. Siam. Ed. Bd. 25, Dhp. V. 277–279, Dhp. V. 85 – 88.
- ” 7 : Strophen des Sutta von der Bürde; Tipit. Siam. Ed. Bd. 17, Saṃy. Nik. Khandhavaravagga, 3. Bharavagga.
- ” 8 : “ Eine Nacht – verehrungswürdig! ” Tipit. Siam. Ed. Bd. 14, Majjh. Nik. Nr. 131.
- ” 9 : Dhamma–Ehrerbietung; Tipit. Siam. Ed. Bd. 21, Ang. Nik. Catukkanip., 3. Uruvelavagga; Tipit. Siam. Ed. Bd. 26, Therag. Catukkanip. 332.
- ” 10 : Urpatimokkha, Tipit. Siam. Ed. Bd. 25, Dhp. V. 183 – 185.
- ” 11 : Erster Ausspruch des Erwachten; Dhp. V. 153–154.
- ” 12 : Letzte Ermahnung des Erwachten; Tipit. Siam. Ed. Bd. 10, Digha Nik., Mahavagga, Mahaparinibbana Sutta.
- ” 13 : Betrachtung der Gebilde; Tipit. Siam. Ed. Bd. 20, Ang. Nik. Tikanip., nach 4. Yodhajivavagga.... die Quelle des mittleren Textteiles ( adhuvam jīvitam̐ ... ) ist unbekannt ; der Schlussteil ( vata ..... ) : Tipit. Siam. Ed. Bd. 25, Dhp. V. 41.
- ” 14 : Der edle achtfältige Pfad ; Tipit. Siam. Ed. Bd. 10, Digha Nik. Mahavagga, Mahasatipatthana Sutta.

## ZUR AUSSPRACHE DES PALI

kurze Vokale : a, i, u ; e, o vor Doppel-Konsonanten

lange Vokale : ā, ī, ū, e, o,

ñ = n vor Kehllauten, z. B. Stange, Zank

c = tsch

j = stimmhaftes dsch, wie engl. j in John

ñ = nj, wie in Cañon

y = j

v = w

s = ss, immer stimmlos

ṃ Nasalierung wie z. B. in taṃ = tang, kiṃ = king ;

kh, gh, ch, jh, ṭh, ḍh, ṭḥ, ḍḥ, ph, bh sind aspirierte Konsonanten, das h ist als deutlicher Hauchlaut zu sprechen, z. B. th in Ra - thaus, ph in Klap - phut ; bei den Zerebralen ṭ, ṭḥ, ḍ, ḍḥ, ṇ, ḷ ist die Zunge gegen den Gaumen zu pressen. Hinweise auf Betonung, die im Pali kaum eine Rolle spielt wie etwa im vedischen Sanskrit, erübrigen sich, wenn man dafür beim Sprechen die Längezeichen über den Vokalen sorgfältig beachtet.

**ERSTER TEIL  
MORGEN - UND ABENDANDACHT**

**1. DREI - JUWELEN - PUJA (7)\***

**Araham sammāsambuddho bhagavā**

Der Erhabene ist Arahant ( 8 ), der gänzlich gelöscht den Giftbrand Kilesa ( 9 ), das Leidensfeuer Dukkha ( 10 ); ist ganz aus sich heraus voll Erwachter.

**Buddham bhagavantam abhivādemī**

Vor dem Erhabenen, zum Wissen erwachten, glücklich Erlösten verneige ich mich.

( Verneigung )

**Svākkhāto bhagavatā dhammo (11)**

Die Lehre ist der Dhamma (11), den der Erhabene wohl verkündet.

**Dhammam namassāmi**

Der Lehre bezeuge ich Verehrung.

( Verneigung )

**Supaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho**

Der Jünger - Orden ( 12 ) des Erhabenen ist der Sangha ( 13 ), der dem rechten Lebenswandel gut gefolgt.

**Saṅgham namāmi**

Vor dem Orden verbeuge ich mich.

( Verneigung )

*\*Vorsprecher und Andachtsgruppe rezitieren das Folgende gemeinsam.*

*Ab Abschnitt 2 ( Einleitende Verehrung ) werden die Vorsprüche ( in Klammern ) nur in Pali und nur vom Vorsprecher rezitiert. Der dann folgende Text wird vom Vorsprecher und der Andachtsgruppe wie **Ab1** in Pali und Deutsch gemeinsam rezitiert.*

## 2. EINLEITENDE VEREHRUNG

(Handa mayam̐ buddhassa bhagavato pubbabhāganamakā-  
raṇi karomase

Lasst uns nun die einleitende Verehrung dem Er-  
wachten, dem Erhabenen darbringen).

.....

Namo tassa bhagavato

Verehrung dem Erhabenen,

Arahato (8)

der gänzlich den Kilesa – Giften entrückt,

Sammāsambuddhassa

ganz aus sich heraus voll erwacht!

( dreimal )

## 3. LOBPREIS DEM ERWACHTEN

(Handa mayam̐ buddhābhithutiṃ karomase

Lasst uns nun Lobpreis dem Erwachten darbringen.)

.....

Yo so tathāgato

Er, der Vollendete,

Arahamaṃ

gelöst von den Kilesa,

Sammāsambuddho

voll erwacht ganz aus sich heraus,

Vijjācaranasampanno

er ist vollendet in Wissen und Wandel,

Sugato

er hat seinen Weg vollkommen durchschritten

Lokavidū

mit klarem Weltenwissen ;

Anuttaro purisadammasārathi

er ist der unübertreffliche Meister der Menschen,  
die fähig sind, sich zu bemeistern,

**Satthā devamanussānaṃ**

Lehrer der Götter und Menschen,

**Buddho**

zum Wissen Erwachter, glücklich in Dhamma Erlöster,

**Bhagavā**

der reich entfaltet den Dhamma darlegt, die Wesen zu belehren.

**Yo imaṃ lokam̐ sadevakam̐ samāarakam̐ sabrahmakam̐ sasamapabrāhmapim̐ pajam̐ sadevamanussam̐ sayam̐ abhiññā sacchikatvā pavedesi**

Er, der Erhabene, der des Leidens Ende erwirkt und durchschaut in hohem Wissen aus sich heraus, er hat unterrichtet die Welten alle mit all ihren himmlischen Geistern, ihren Mara- und Brahma - Göttern, mit all ihren Scharen von Asketen und Brahmanen, Göttern und Menschen, damit sie verständig ihm folgen. ( 14 )

**Yo dhammam̐ desesi**

Er, der Erhabene, hat die Lehre verkündet, die

**Ādikalyāṇam̐**

beglückend am Anfang,

**Majjhakalyāṇam̐**

beglückend inmitten,

**Pariyosānakalyāṇam̐**

beglückend im Schluss;

**Sātham̐ sabyañjanam̐ kevalapariṇaṇṇam̐ parisuddham̐ brahmacariyam̐ pakāsesi**

hat verkündet das Reinheitsleben, den hervorragenden rechten Lebenswandel in all seiner vollendeten Reinheit und Geschlossenheit, sinn- und wortgemäss für alle.

**Tamaham̐ bhagavantam̐ abhipūjayāmi**

Dem Erhabenen bringe ich tiefe Verehrung dar.

**Tamaham̐ bhagavantam̐ sirasā namāmi**

Den Erhabenen verehere ich in Demut.

( Verneigung zur Vergegenwärtigung der Eigenschaften des Buddha )

#### 4. LOBPREIS DER LEHRE

(Handa mayam̐ dhammābhithutim̐ karomase

Lasst uns nun Lobpreis der Lehre darbringen.)

.....

**Yo so svākkhāto bhagavatā dhammo**

Der Dhamma, wohlverkündet vom Erhabenen,

**Sanditthiko**

ist eine Lehre, die aus sich heraus sollte einsehen können, wer gelehrig und recht übt ;

**Akāliko**

sie ist praktisch anwendbar, vermag schon Früchte zu tragen in jedem Hier und Jetzt.

**Ehipassiko**

Von ihr sollte man jederman sagen : “ Komm und sieh! ”

**Opanayiko**

Sie sollten wir tief in uns aufnehmen,

**Paccattam̐ veditabbo viññūhi**

sie wird verständigen Menschen begreiflich, jedem eigen für sich. ( 15 )

**Tamaham̐ dhammam̐ abhipūjayāmi**

Der Lehre bringe ich tiefe Verehrung dar.

**Tamaham̐ dhammam̐ sirasā namāmi.**

Die Lehre verehere ich in Demut.

(Verneigung zur Vergegenwärtigung des Gehaltes der Lehre)

## 5. LOBPREIS DEM ORDEN

( **Handa mayam saṅghābhithutim karomase**

Lasst uns nun Lobpreis dem Orden darbringen. )

.....

**Yo so supaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho**

Der Jünger – Orden des Erhabenen hat den rechten Lebenswandel gut geführt ;

**Ujupaṭipannobhagavato sāvakaśaṅho**

der Jünger – Orden des Erhabenen ist dem rechten Wandel aufrichtig gefolgt.

**Ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho**

Der Jünger – Orden des Erhabenen hat den rechten Lebenswandel gelebt, einsichtig gemäss Dhamma als Mittel, aus dem Leiden hinauszugelangen.

**Sāmicipaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho**

Der Jünger – Orden des Erhabenen, der den rechten Lebenswandel geeignet gelebt,

**Yadidaṃ**

umfasst diese :

**Cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā**

die vier Paare, die, einzeln gezählt, acht Personen-  
gruppen ergeben ( 16 ) ;

**Esa bhagavato sāvakaśaṅho**

diese sind der Jünger – Orden des Erhabenen :

**Āhuneyyo**

ein Sangha, der Gaben würdig, die man mitbringt  
( 17 ) ,

**Pāhuneyyo**

ein Sangha, der Gaben wert, die für ihn bereitet  
und mit denen man ihn willkommen heisst,

**Dakkhiṇeyyo**

Menschen, der Geschenke ( 18 ) würdig,

**Añjalikaraṇīyo**

wert, stets verehrend begrüsst zu werden,

**Anuttaram puññakkhettaṃ lokassa**

das ertragreichste Feld für fruchtbare Tat in der Welt.

**Tamahaṃ saṅghaṃ abhipūjayāmi**

Dem Orden bringe ich tiefe Verehrung dar.

**Tamahaṃ saṅghaṃ sirasā namāmi**

Den Orden verehere ich in Demut.

(Verneigung zum Vergegenwärtigen der Eigenschaften des Ordens)

## 6. KUNDE VOM ERGRIFFENSEIN

(Handa mayam saṅvegaparikittanapāṭham bhāṇāmasa

Lasst uns nun die Worte zum Ergriffensein kundtun. )

.....

**Idha tathāgato loke uppanno**

Hervorgetreten hier in dieser Welt ist der Vollen-  
dete,

**Arahaṃ sammāsambuddho**

den Kilesa gänzlich entrückt, ganz aus sich heraus  
voll erwacht.

**Dhammo ca desito niyyāniko**

Der von ihm gelehrt Dhamma ist das Mittel. aus  
dem Leiden hinauszuführen,

**Upasamiko parinibbāniko**

die Kilesa - Unruhen zu stillen bis zum endgültigen  
Erlöschen.

**Sambodhagāmi sugatappavedito**

Hinführend zum vollkommenen Wissen, das ist der Dhamma, den der Vollendete verkündet.

**Mayantaṃ dhammaṃ sutvā evaṃ jānāma**

Haben wir diese Lehre vernommen, wissen wir folgendes :

**Jātipi dukkhā**

Schon Geboren – Werden, das ist Leiden;

**Jarāpi dukkhā**

Altern, das ist Leiden ;

**Maraṇampi dukkhaṃ**

Sterben, das ist Leiden ;

**Soka-parideva – dukkha – domanassupāyāsāpi dukkhā**

Sorgen, Jammern und Wehklagen, körperlicher Schmerz und seelisches Leid, Verzweiflung, das ist Leiden,

**Appiyehi sampayogo dukkho**

mit Unliebem, Unangenehmem in Berührung zu kommen, das ist Leiden ;

**Piyehi vippayogo dukkho**

von Liebem, Angenehmem getrennt zu werden, das ist Leiden ;

**Yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ**

nicht zu erlangen, was immer man sich wünscht, auch das ist Leiden.

**Samkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā**

Kurzum, die fünf Haftensgruppen sind die Leidensmasse,

**Seyyathīdaṃ**

nämlich die folgenden Gruppen :

**Rūpūpādānakkhandho**

die Gruppe Körperwelt und Leib, in der Häufung  
des Anhaftens geschieht ;

**Vedanūpādānakkhandho**

die Gruppe Empfindung und Gefühl, in der  
Häufung des Anhaftens geschieht ;

**Saññūpādānakkhandho**

die Gruppe Erinnern und Wahrnehmen in der Häu-  
fung des Anhaftens geschieht ;

**Saṅkhārūpādānakkhandho**

die Gruppe Triebkräfte und Anschauungen,  
in der Häufung des Anhaftens geschieht ;

**Viññānūpādānakkhandho**

die Gruppe Bewusstsein, in der Häufung des Anhaf-  
tens geschieht. ( 19 )

**Yesam̐ pariññāya**

Um die Jünger aus sich heraus eben diese Haftens-  
gruppen aufs Genaueste wissen zu lassen,

**Dharamāno so bhagavā**

hat der Erhabene sein ganzes Leben hindurch

**Evam̐ bahulam̐ sāvake vineti**

diese Gruppen in der eben dargestellten Weise sein-  
en Jüngern immer wieder nahegelegt.

**Evam̐ bhāgā ca panassa bhagavato sāvakesu anusāsānī ba-  
hulā pavattati**

Neben dieser Belehrung des Erhabenen, die bestän-  
dig in die Jünger eingedrungen ist, findet sich folgen-  
de näher bestimmende Darlegung :

**Rūpaṃ aniccaṃ**

Körperwelt und Leib ist unbeständig ;

**Vedanā aniccā**

Empfindung und Gefühl ist unbeständig ;

**Saññā aniccā**

Erinnern und Wahrnehmen ist unbeständig ;

**Saṅkhārā aniccā**

Triebkräfte und Anschauungen sind unbeständig ;

**Viññānaṃ aniccaṃ**

Bewusstsein ist unbeständig ;

**Rūpaṃ anattā**

Körperwelt und Leib ist ohne Selbst ;

**Vedanā anattā**

Empfindung und Gefühl ist ohne Selbst ;

**Saññā anattā**

Erinnern und Wahrnehmen ist ohne Selbst ;

**Saṅkhārā anattā**

Triebkräfte und Anschauungen sind ohne Selbst ;

**Viññānaṃ anattā**

Bewusstsein ist ohne Selbst.

**Sabbe saṅkhārā aniccā**

Jegliche Gebilde sind vergänglich ;

**Sabbe dhammā anattā'ti**

alles Bestehende (20) ist ichlos.

**Te mayaṃ otinnāma**

Wir alle sind Menschen, überwältigt

**Jātiyā**

von Geburt,

**Jarāmaṇaṇa**

von Altern und Tod,

**Sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi**

von Sorgen, Jammern und Wehklagen, körperlichem und seelischem Leid und von Verzweiflung,

**Dukkhotaṇṇā**

wir sind ganz tief vom Leiden durchdrungen;

**Dukkhaparetā**

auch künftig erwartet uns Leiden;

**Appevanānimassa kevalassa dukkhakkhandhassa antakiriya paññāyethā'ti**

wie dieser ganzen Leidensmasse ein Ende zu bereiten,  
das sollte uns klar einleuchten:

\* **Ciraparinibbutampi taṃ bhagavantam saraṇam gatā**

Beim Erhabenen, obwohl er seit langem erloschen,  
haben wir unsere Zuflucht (26) genommen,

**Dhammañca saṅhañca**

ebenso wie bei seiner Lehre und seinem Orden.

**Tassa bhagavato sāsanaṃ yathāsati yathābalaṃ manasikaroma anupaṭipajjāma**

Diese Darlegung des Erhabenen wollen wir uns stets  
zu Herzen nehmen und wirklich nach ihr leben, besonnen  
und nach besten Kräften.

**Sā sā no paṭipatti**

So mögen wir uns tagtäglich bemühen.

**Imassa kevalassa dukkhakkhandhassa antakiriya samvattatu**

Möge diese ganze Leidensmasse einmal aufgehoben sein.

---

\* **Bhikkhus und Samaneras rezitieren stattdessen:**

**Ciraparinibbutampi taṃ bhagavantam uddissa arahantaṃ sammāsambuddhaṃ**

Wir folgen dem Erhabenen, obwohl er seit langem erloschen, ihm, der den Kilesa gänzlich entrückt, der wirklich ganz aus sich heraus erwacht.

**Saddhā agārasmā anagāriyaṃ pabbajitā**

Wir, die wir in guten Vertrauen aus dem Haus ins

Ordensleben gezogen, aller häuslichen Verwicklungen ledig,

**Tasmim̐ bhagavati brahmacariyam̐ carāma**

wir führen den Reinheitswandel auf dem Wege des Erhabenen,

**Bhikkhūnam̐ sikkhāsājīvasamāpannā**

wohlversehen mit des Bhikkhu Wegzehrung der Übung in Dhamma;

**Tam̐ no brahmacariyam̐ imassa kevalassa dukkhakkhandhassa antakiriyaṃ samvattatu**

mögen wir solchen Reinheitswandel pflegen, möge diese ganze Leidensmasse einmal aufgehoben sein.

## 7. GUTE FRÜCHTE ÜBERTRAGEN

(**Handa mayam̐ sabbapattidānagāthāyo bhaṇāmaṣe**

Lasst uns nun die Strophen vom Übertragen guter Früchte(21) vortragen.)

.....

**Puññassidāni katassa**

**Yānaññāni katāni me**

**Tesañca bhāgiṇo hontu**

**Sattānantāppamañakā**

Alle Wesen, unermesslich ohne Ende, mögen teilhaben an den guten Früchten meines jetzigen verdienstvollen Tuns und allen früheren Wirkens.

**Ye piyā guṇavantā ca**

**Mayham̐ mātāpitādayo**

**Ditthā me cāpyāditthā vā**

**Aññe majjhatterino**

Mögen es Wesen sein, die von mir geliebt und begehrt, denen ich zu Dank verpflichtet bin, wie meine Mutter und mein Vater; mögen es Wesen sein, die mir bekannt oder unbekannt sind, andere, die mir gleichgültig oder mit denen ich verfeindet bin.

Sattā tiṭṭhanti lokasmim  
Pañcekacatuvokārā

Tebhumā catuyonikā,  
Samsarantā bhavābhave

Alle Wesen, die in dieser Welt leben, in den drei Existenzbereichen (22), von viererlei Geburt (23), die aus den fünf Haftensgruppen bestehen, aus einer einzigen oder aus vieren (24) und so auf niedrigen und hohen Daseinspfaden (25) umherziehen.

Ñātāṃ ye pattidānamme  
Ye cimāṃ nappajānanti

Anumodantu te sayāṃ  
Devā tesāṃ nivedayum

Die Wesen alle, die von meiner Verteilung guter Früchte wissen, die mögen sich selber daran dankbar erfreuen. Den Wesen aber, die noch nicht von diesem Anteil meiner Früchte wissen, denen mögen alle Götter doch davon Kunde geben.

Mayā dinnāna puññānam  
Sabbe sattā sadā hontu  
Khemappadañca pappontu

Anumodanahetunā  
Averā sukhajīvino  
Tesāsā sijjhataṃ subhā

Mit der dankbaren Freude an den guten Früchten, die ich verteilt, mögen alle Wesen in Frieden leben, glücklich immerdar. Mögen sie die Stätte höchsten Friedens erreichen, Nibbana! Möge sich der erhabene Wunsch all dieser Wesen erfüllen.

(Ende der Andacht)

---

## ZWEITER TEIL\*

## 1. EINLEITENDE VEREHRUNG

(Handa mayam buddhassa bhagavato pubbabhāganamakāram karomase

Lasst uns nun die einleitende Verehrung dem Erwachten, dem Erhabenen darbringen.) /

.....

**Namo tassa bhagavato**

Verehrung dem Erhabenen,

**Arahato**

der gänzlich den Kilesa-Giften entrückt,

**Sammāsambuddhassa**

ganz aus sich heraus voll erwacht.

(dreimal)

## 2. ZUFLUCHTSFORMEL

(Handa mayam tisaṇaḡamanapātham bhaṇāmaṣe

Lasst uns nun die dreifache Zufluchtsformel sprechen.)

.....

**Buddham saraṇam gacchāmi**

Den Erwachten nehme ich als Zuflucht (26).

**Dhammam saraṇam gacchāmi**

Die Lehre nehme ich als Zuflucht.

**Sanḡham saraṇam gacchāmi**

Den Orden nehme ich als Zuflucht.

---

\*Zu besonderen Anlässen bzw. zur Erweiterung der Morgen- u. Abendandacht; Abschnitt 1 u. 2 bei öffentlichen buddhistischen Treffen usw; Abschnitt 3a an Uposatha-Tagen oder solchen, die man als besondere Tage der Verinnerlichung im Dhamma zu feiern wünscht; 3b insbesondere an Meditationstagen oder auch an Uposatha-Tagen.

**Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi**

Zum zweitenmal, den Erwachten nehme ich als Zuflucht.

**Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi**

Zum zweitenmal, die Lehre nehme ich als Zuflucht.

**Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi**

Zum zweitenmal, den Orden nehme ich als Zuflucht.

**Tatiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi**

Zum drittenmal, den Erwachten nehme ich als Zuflucht.

**Tatiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi**

Zum drittenmal, die Lehre nehme ich als Zuflucht.

**Tatiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi**

Zum drittenmal, den Orden nehme ich als Zuflucht.



3a) DIE FÜNF LEBENSREGELN  
(PAÑCA SILA)

(Handa mayam pañcasikkhāpadapāṭham bhaṇāmasē  
Lasst uns nun die fünf Lebensregeln sprechen.)

.....

Pānātipātā veramaṇī (27)

Ich will mich des Tötens enthalten.

Adinnādānā veramaṇī

Ich will mich enthalten, mir anzueignen, was der Besitzer mir nicht gab.

Kāmesu micchācārā veramaṇī

Ich will mich unsittlichen Begehrens enthalten.

Musāvādā veramaṇī

Ich will mich enthalten, Unwahres zu sagen.

Surāmerayamajja-pamādaṭṭhānā veramaṇī

Ich will mich berauschernder Getränke enthalten, die Leichtsinns bewirken.

Imāni pañcasikkhāpadāni samādiyāmi

Diese fünf Lebensregeln nehme ich auf mich.

---

3b) DIE ACHT LEBENSREGELN  
(ATTHA SILA)

(Handa mayam aṭṭhasikkhāpadapāṭham bhaṇāmasē  
Lasst uns nun die acht Lebensregeln sprechen.)

.....

Pānātipātā veramaṇī

Ich will mich des Tötens enthalten.

Adinnādānā veramaṇī

Ich will mich enthalten, mir anzueignen, was der Besitzer mir nicht gab.

**Abrahmacariyā veramaṇī**

Ich will mich der Unkeuschheit enthalten.

**Musāvādā veramaṇī**

Ich will mich enthalten, Unwahres zu sagen.

**Surāmerayamajja-pamādatṭhānā veramaṇī**

Ich will mich berauschernder Getränke enthalten, die  
Leichtsinn bewirken.

**Vikālabhojanā veramaṇī**

Ich will mich enthalten, zur unrechten Zeit zu essen.

**Nacca-gīta-vādita-visūkadassana-mālā-gandha-vilepana-  
dhāraṇa-maṇḍana-vibhūsanatṭhānā veramaṇī**

Ich will mich enthalten, zu tanzen, singen, musi-  
zieren, mir Spiele anzusehen, die dem Förderlichen  
abträglich sind, mir Blumen anzustecken, mich auf-  
fallend und geschmückt zu kleiden, mich zu parfu-  
mieren und kosmetisch aufzuputzen.

**Uccāsayana-mahāsayanā veramaṇī**

Ich will mich enthalten, auf üppigen und breiten Bet-  
ten zu ruhen.

**\*Imāni atṭhasikkhāpadāni samādiyāmi**

Diese acht Lebensregeln nehme ich auf mich.

---

*\*Auszulassen, falls man nur andachtsmässig rezitiert, ohne sich den acht Lebensregeln als Meditationsteilnehmer z.B. unterziehen zu wollen.*



Etan̄i saraṇamāgama                      Sabbadukkhā pamuccati  
 Das ist die sicherste Zuflucht, die vortrefflichste;  
 wer diese Zuflucht aufgesucht, wird frei von allem  
 Leiden.

---

## 5. REICHTUM DER VORTREFFLICHEN

(Handa mayam̄ ariyadhanagāthāyo bhaṇāmase  
 Lasst uns nun die Strophen des Reichtums der Vor-  
 trefflichen vortragen.)

.....

Yassa saddhā tathāgatē                      Acalā supatiṭṭhitā  
 Wer fest steht im Vertrauen zum Vollendeten, frei  
 von Wankelmut,  
 Sīlañca yassa kalyāṇam̄                      Ariyakantaṃ pasamsitaṃ  
 und wer sittlich vollkommen rein, wie es die Vor-  
 trefflichen schätzen und zufriedenstellend finden,  
 Saṅghe pasādo yassatthi                      Ujubhūtañca dassanaṃ  
 wer sich dem Orden ergeben zeigt, wer klaren Blick  
 besitzt,  
 Adaliddo'ti taṃ āhu                      Amogham̄ tassa jīvitam̄  
 den Mann nennen Weise keineswegs arm, sein Leben  
 ist nicht fruchtlos.  
 Tasmā saddhañca sīlañca                      Pasādam̄ dhammadassanaṃ  
 Anuyujjethamedhāvī                      Saram̄ buddhānasāsanam̄.  
 Drum möge ein Weisheitsbegabter Vertrauen in sich  
 erwecken, Sittlichkeit, Ergebenheit und Dhamma-  
 Blick, ständig und in Hinblick auf Buddha-Wort.

---

## 6. DIE DREI DASEINSMERKMALE

(Handa mayam tilakkhaṇādigāthāyo bhaṇāmaṣe  
Lasst uns nun die Strophen von den drei Daseins-  
merkmalen vortragen.)

.....

**Sabbe saṅkhārā aniccā'ti**                      **Yadā paññāya passati**  
Wannimmer ein Mensch in Weisheit durchschaut:  
Alle Gebilde sind ohne Bestand (29),

**Atha nibbindati dukkhe**                      **Esa maggo visuddhiyā**  
dann wird er folgerichtig überdrüssig all dieser Lei-  
denserscheinungen, und Leiden fällt von ihm wie  
von selbst ab; dies ist der Pfad zu Nibbana, dem  
reinen Dhamma.

**Sabbe saṅkhārā dukkhā'ti**                      **Yadā paññāya passati**  
Wannimmer ein Mensch in Weisheit durchschaut:  
Alle Gebilde sind Leiden,

**Atha nibbindati dukkhe**                      **Esa maggo visuddhiyā**  
dann wird er folgerichtig überdrüssig all dieser Lei-  
denserscheinungen, und Leiden fällt von ihm wie von  
selbst ab; dies ist der Pfad zu Nibbana, dem reinen  
Dhamma.

**Sabbe dhammā anattā'ti**                      **Yadā paññāya passati**  
Wannimmer ein Mensch in Weisheit durchschaut:  
Alles Bestehende überhaupt ist ichlos, ohne Selbst,

**Atha nibbindati dukkhe**                      **Esa maggo visuddhiyā**  
dann wird er folgerichtig überdrüssig all dieser Lei-  
denserscheinungen, und Leiden fällt von ihm wie  
von selbst ab; dies ist der Pfad zu Nibbana, dem  
reinen Dhamma.

**Appakā te manussesu**                      **Ye janā pāragāmino**  
Sehr wenige unter den Menschen sind es, die zum

Ufer drüben gelangen;

Athāyaṃ itarā pajā

Tīramevānudhāvati

die übrigen Menschen schweifen am hiesigen Ufer entlang.

Ye ca kho sammadakkhāte

Dhamme dhammān u-  
vattino

Diejenigen aber, welche lehrgemäß in rechter Weise Dhamma leben, so wie er wohl verkündet wurde,

Te janā pāraṃessanti

Maccudheyyaṃ suduttaraṃ

sie werden am anderen Ufer Nibbana erreichen, sie entrinnen der Todesschlinge, der so schwer zu entrinnen.

Kaṇhaṃ dhammaṃ vippahāya Sukkaṃ bhāvettha paṇḍito

Dunkle Lebensweise gebe auf, wer einsichtig, und entwickle lichte Lebensweise;

Okā anokamāgama

Viveke yattha dūramaṃ

Tatrābhiratim-iccheyya

Hitvā kāme akiñcano

er wende sich ab von der Flut (30) hin zum Flutlosen, gänzlich lasse er die Lüste, aller Sorge ledig. Er möge glücklich sein in der Stille des Nibbana, der Weltlinge sich nur so schwer erfreuen können.

## 7. STROPHEN DES SUTTA VON DER BÜRDE

(Handa mayam bhārasuttagāthāyo bhaṇāmaṃse

Lasst uns nun die Strophen des Sutta von der Bürde vortragen.)

.....

Bhārā have pañcakkhandhā

Seht doch, eine schwere Bürde sind die fünf Haf-  
tensgruppen!

**Bhārahāro ca puggalo**

Schwere Last, wahrlich, schleppt der Mensch da auf  
seinen Schultern herum.

**Bhārādānaṃ dukkhaṃ loke**

Das Leid in der Welt ist die Last, mit der er seinen  
Nacken bepackt.

**Bhāranikkhepanaṃ sukhaṃ**

Die Last abzuwerfen und fallenzulassen, das heisst  
Glück.

**Nikkhipitvā garuṃ bhāraṃ**

Der Heilige hat seine Bürde abgeschüttelt,

**Aññaṃ bhāraṃ anādiya**

keine Last mehr hat er sich aufgepackt.

**Samūlaṃ taṇhaṃ abbuyha**

Und so hat er Begehren mit ganzer Wurzel ausgero-  
det,

**Nicchāto parinibbuto**

wunschgestillt ist er voll und ganz erloschen.

---

## 8. "EINE NACHT - VEREHRUNGSWÜRDIG!"

(Handa mayam bhaddekarattagāthāyo bhaṇāmaṣe

Lasst uns nun die Strophen von der "einen Nacht"  
vortragen.)

. . . . .

**Aṭṭitaṃ nānvāgameyya**

**Nappaṭikaṅkhe anāgataṃ**

Verflossenem laufe nicht nach voller Wunsche; was  
noch nicht eingetroffen, ersehne nicht!

**Yadatītaṃ-pahīnantaṃ**

**Appattañca anāgataṃ**

Vergangenes ist vorbei, noch nicht erreicht  
Zukünftiges.

**Paccuppannañca yo dhammam̐**      **Tatha tatha vipassati**  
**Asamhīram̐ asaṅkuppam̐**      **Tam̐ vidha-m-anubrūhaye**

Wer alles Gegenwärtige klar durchschaut, so wie es  
 hier und jetzt vor Augen auftaucht, bewahre diesen  
 Blick fest und ohne Schwanken!

**Ajjeva kiccamaṭappam̐**      **Ko jaññā maraṇam̐ suve**  
 Eben jetzt heisst es sich anstrengen; wer weiss, viel-  
 leicht ist morgen schon der Tod.

**Na hi no saṅgarantena**      **Mahāsenena maccunā**  
 Nicht nachlassen dürfen wir im Kampf mit  
 Mara und seinen Scharen.

**Evam̐ viharim-ātāpim̐**      **Ahorattam-ātanditam̐**  
**Tam̐ ve bhaddekaratto'ti**      **Santo ācikkhate muni.**  
 Wer so Tag und Nacht unermüdlich, unerbittlich  
 strebt, den nennt der stille Weise "verehrungswür-  
 dig, selbst wenn ihm nur eine Nacht noch vergönnt  
 ist." (31)

## 9. DHAMMA - EHRERBIETUNG

(Handa mayam̐ dhammagāravādīgāthāyo bhaṇāmase  
 Lasst uns nun die Strophen der Dhamma-  
 Ehrerbietung vortragen.)

.....

**Ye ca atītā sambuddhā**      **Ye ca buddhā anāgatā**  
**Yo cetaahi sambuddho**      **Bahunnam̐ sokaṇāsano**  
 Alle Buddhas, die bereits hinweggeschieden und die  
 in Zukunft zum Erwachen gelangen, der voll Er-  
 wachte auch, der von so vielen Menschen dieses  
 Zeitalters die Sorge hinwegnimmt-

**Sabbe saddhamma-garuno**      **Viharimsu vihāti ca**  
**Athāpi viharissanti**      **Esā buddhānadhammatā**

diese Buddhas alle, die lebten, jetzt leben und leben werden: Alle voller Verehrung für die rechte Lehre; eben das ist aller Buddha Dhamma-Natur immerdar.

**Tasmā hi attakāmena Mahattamabhikaṅkhatā**  
**Saddhammo garukātabbo Saram buddhānasāsanam**  
 Deshalb, gerade wer sich selbst liebt, voll Streben einzig nach dem hohen Wert, wenn der sich das Buddha-Wort vergegenwärtigt, so mag er die heilige Lehre verehren.

**Na hi dhammo adhammo ca Ubho samavipākinō**  
 Lehrgemässes und Lehrwidriges, beide zeitigen keineswegs die gleichen Früchte.

**Adhammo nirayam neti Dhammo pāpeti sugatim**  
 Lehrwidriges ist stets Höllenweg, Lehrgemässes stets lichter Pfad.

**Dhammo have rakkhati dhammacārim**  
 Dhamma schützt den Dhamma-Wanderer;

**Dhammo suciṅṅo sukhamāvahāti**  
 gut befolgter Dhamma führt zum eigenen Glück.

**Esānisaṃso dhamme suciṅṅe**  
 Dies ist die reiche Frucht gut befolgter Lehre.

## 10. URPATIMOKKHA

(Handa mayam ovādapāṭimokkhagāthāyo bhaṇāmasē  
 Lasst uns nun die Strophen vom "Urpaticokkha"  
 (32) vortragen.)

.....

**Sabbapāpassa akaraṇam**  
 Alles Üble unterlassen,

**Kusalassūpasampadā**

Alles Heilsame verwirklichen,

**Sacitta-pariyodapanam̐**

sein Herz reinwaschen-

**Etam̐ buddhāna sāsanaṃ**

dies ist die Botschaft aller Buddhas.

**Khanti paramam̐ tapo titikkhā**

Geduld und Ausdauer sind das beste Mittel, die  
Kilesa auszubrennen;

**Nibbānam̐ paramam̐ vadanti buddhā**

Nibbana nennen die Wissenden besten Dhamma.

**Na hi pabbajito parūpaghātī**

Wer andere Wesen zu verletzen pflegt, ist freilich  
kein Mönch;

**Samaṇo hoti param̐ viheṭṭhayanto**

keineswegs Asket ist, wer andere zu befeinden pflegt.

**Anūpavādo anūpaghāto**

Nicht schlecht reden, nicht schlecht handeln,

**Pātimokkhe ca saṃvaro**

Beherrschung in Patimokkha,

**Mattaññūtā ca bhattasmiṃ**

Masshalten beim Essen,

**Pantañca sayanāsanam̐**

für sich abgeschieden weilen,

**Adhicittē ca āyogo**

Einigung in hohem Denken,

**Etam̐ buddhāna sāsanaṃ**

dies ist die Botschaft aller Buddhas.

## 11. ERSTER AUSSPRUCH DES ERWACHTEN

(Handa mayam̐ paṭhamabuddha - bhāsita - gāthāyo bhaṇā-  
mase

Lasst uns nun den ersten Ausspruch des Erwach-  
ten vortragen.)

.....

Anekajātisamsāram̐ Sandhāvissam̐ anibbisam̐  
Als wir der Wahrheit noch nicht ins Angesicht ge-  
schaut, irrfahrteten wir durch dieser Wandelwelt  
zahllose Geburten,

Gahakāram̐ gavesanto Dukkhā jāti punappunam̐  
immer auf der Suche nach dem Baumeister, der das  
Haus "Begierde-Dasein" zimmert. Immer wieder  
geboren werden: immer wieder leiden!

Gahakāraka ditṭhosi Puna geham̐ na kāhasi  
Heda, Baumeister, du bist durchschaut; sollst uns  
kein Haus mehr zimmern!

Sabbā te phāsukā bhaggā Gahakūṭam̐ visankhatam̐  
All dein Balkengestühl haben wir dir eingerissen,  
deinen Dachfirst zum Einsturz gebracht.

Visankhāragatam̐ cittam̐ Taṇhānam̐ khayamajjhagā  
Erreicht hat unser Geist die Stätte, wo überhaupt  
kein Aufsichten mehr möglich. Aus allen Be-  
gierden ist er hinausgeschritten (zum Nibbana) .

## 12. LETZTE ERMAHNUNG DES ERWACHTEN

(Handa mayam̐ pacchimabuddhovādapāṭham̐ bhaṇāmase  
Lasst uns nun die letzte Ermahnung des Erwachten  
vortragen.)

.....

**Handadāni bhikkhave āmantayāmi vo**

Hört Mönche, jetzt ermahnen wir euch:

**Vayadhammā saṅkhārā**

Dem Verfall unterworfen sind ihrer Natur nach alle Gebilde;

**Appamādena sampādetha**

bemüht euch unablässig ohne Nachlässigkeit!

**Ayaṃ tathāgatassa pacchimā vācā**

Dies ist das letzte Wort des Vollendeten.

### 13. BETRACHTUNG DER GEBILDE

(täglich beim Aufstehen und vor dem Einschlafen)

**SABBE SAṅKHĀRĀ ANICCĀ**

Die Gebilde insgesamt, Körperwelt und Leib wie Herz und Geist, Nama-Rupa-Erscheinungen, alle sind ohne Bestand. Alles, was geboren, wird ausgelöscht, alles, was auftaucht, verschwindet wieder.

**SABBE SAṅKHĀRĀ DUKKHĀ**

Die Gebilde insgesamt, Körperwelt und Leib wie Herz und Geist, Nama-Rupa-Erscheinungen, alle sind Dukkha, schwer erträgliches Leiden; denn Geburt heisst schon Altern, Zerfallen, Sterben.

**SABBE DHAMMĀ ANATTĀ**

Das Bestehende insgesamt, alles Gebildete und nicht Gebildete enthalten keinen Ich-Körper, kein körperloses Selbst; wir sollten nicht an ihnen hängen, als wären sie unser Ich oder etwas, das uns selbst gehört, als wären sie unser Ich-Körper oder körperloses Selbst.

ADHUVAM JIVITAM

Leben ist unbeständig,

DHUVAM MARANAM

beständig droht uns der Tod.

AVASSAM MAYA MARITABBAM

Also unweigerlich müssen wir sterben,

MARANA-PARIYOSANAM ME JIVITAM

unser Leben läuft auf Sterben hinaus.

JIVITAM ME ANIYATAM

Unser Leben ist unsicher;

MARANAM ME NIYATAM

sicher ist uns der Tod.

VATA

Ach,

AYAM KAYO

dieser Leib

ACIRAM

hat nicht lange zu leben.

APETA VINNANO

Wenn das Bewusstsein aus ihm gewichen,

CHUDDO

wird er weggeworfen,

ADHISSEATI

wird daliegen

PATHAVIM

auf der Erde

KALINGARAM IVA

wie ein modriges Stück Holz,

NIRATTHAM

völlig nutzlos.

## 14. DER EDLE ACHTFÄLTIGE PFAD

(Handa mayam̐ ariyatṭhaṅgikamaggapāṭham̐ bhaṇāmase  
Lasst uns nun die Erklärung zum edlen achtfältigen  
Pfad vortragen.)

.....  
(Die acht Pfadglieder)

Ayameva ariyo atṭhaṅgiko maggo  
Der edle Pfad ist in seinen acht Gliedern zu verwirklichen,

Seyyathīdam̐

nämlich als : SAMMĀDITṬHI – rechtes Einsehen,  
SAMMĀSĀNKAPPO – rechtes Ansinnen,  
SAMMĀVĀÇĀ – rechte Verständigung,  
SAMMĀKAMMANTO – rechtes Handeln und  
Schaffen,  
SAMMĀĀJĪVO – rechter Lebenserwerb,  
SAMMĀVĀYĀMO – rechtes Bemühen,  
SAMMĀSATI – rechte Bewusstheit,  
SAMMĀSAMĀDHI – rechte Geistesfestigung.

(Pfadglied 1)

Katamā ca bhikkhave SAMMĀDITṬHI

Hört Mönche (33), was ist wohl rechtes Einsehen?

Yam̐ kho bhikkhave dukkhe ñāṇam̐

Seht, Mönche, Erkenntnis des Leidens,

Dukkhasamudaye ñāṇam̐

Erkenntnis der Entstehung des Leidens,

Dukkhanirodhe ñāṇam̐

Erkenntnis der Leidensaufhebung und

**Dukkhanirodha-gāminiyā paṭipadāya ñāṇaṃ**

Erkenntnis des Pfades, der zur Leidensaufhebung führt,

**Ayaṃ vuccati bhikkhave SAMMĀDITṬHI**

das, ihr Mönche, nennen wir RECHTES EINSEHEN.

(Pfadglied 2)

**Katamo ca bhikkhave SAMMĀSĀNKAPPO**

Hört Mönche, was ist wohl rechtes Ansinnen?

**Nekkhamma-sāṅkappo** — Die Einstellung, den Lüsten zu entsagen,

**Abyāpāda-sāṅkappo** — die Einstellung, nicht übelzuwollen,

**Avihimsā-sāṅkappo** — die Einstellung, Gewalt-  
— losigkeit zu leben,

**Ayaṃ vuccati bhikkhave SAMMĀSĀNKAPPO**

das, ihr Mönche, nennen wir RECHTES ANSINNEN.

(Pfadglied 3)

**Katamā ca bhikkhave SAMMĀVĀCĀ**

Hört, Mönche, was ist wohl rechte Verständigung?

**Musāvādā veramaṇī** — Der Wille, nicht zu lügen,

**Pisuṇāya vācāya veramaṇī** — der Wille, nicht übel nachzureden,

**Pharusāya vācāya veramaṇī** — der Wille, keine rohen Reden zu führen,

**Samphappalāpā veramaṇī** — der Wille, nicht zu schwatzen,

**Ayaṃ vuccati bhikkhave SAMMĀVĀCĀ**

das, ihr Mönche, nennen wir RECHTE VERSTÄNDIGUNG.

(Pfadglied 4)

**Katamo ca bhikkhave SAMMĀKAMMANTO**

Hört, Mönche, was ist wohl rechtes Handeln und Schaffen?

**Pāṇātipātā veramaṇī**

— Der Wille, sich des Tötens zu enthalten,

**Adinnādānā veramaṇī**

— der Wille, sich keinerlei Ding anzueignen, das der Besitzer nicht gab,

**Kāmesu micchācārā veramaṇī**

— der Wille, sich unsittlichen Begehrens zu enthalten,

**Ayaṃ vuccati bhikkhave SAMMĀKAMMANTO**

das, ihr Mönche, nennen wir RECHTES HANDELN UND SCHAFFEN.

(Pfadglied 5)

**Katamo ca bhikkhave SAMMĀĀJĪVO**

Hört, Mönche, was ist wohl rechter Lebenserwerb?

(34)

**Idha bhikkhave ariyasāvako**

Seht Mönche, der Jünger des Heilig-Erhabenen, der in dessen Lehrordnung lebt,

**Micchāājīvaṃ pahāya**

gibt unrechten Lebenserwerb auf

**Sammāājīvena jīvikam kappeti**

und vollendet seinen Weg durch rechten Lebenserwerb;

Ayam vuccati bhikkhave SAMMĀĀJĪVO

das, ihr Mönche nennen wir RECHTEN LEBENS-  
ERWERB.

( Pfadglied 6 )

Katamo ca bhikkhave SAMMĀVĀYĀMO

Hört Mönche, was ist wohl rechtes Bemühen?

Idha bhikkhave bhikkhu

Seht Mönche, ein Mönch in dieser Lehrordnung

Anuppannānam pāpakānam akusalānam dhammānam  
anuppādāya chandaṃ janeti vāyamati viriyam ārabhati  
cittam paggaṇhāti padahati

entfaltet Wunschgenügsamkeit, gibt sich Mühe,  
strengt sich an, gibt sein Bestes, "kämpft", damit noch  
nicht entstandene unheilsame, üble Regungen nicht  
aufkommen;

Uppannānam pāpakānam akusalānam dhammānam pahā-  
nāya chandaṃ janeti vāyamati viriyam ārabhati cittam pag-  
gaṇhāti padahati

er entfaltet Wunschgenügsamkeit, gibt sich Mühe,  
strengt sich an, gibt sein Bestes, "kämpft", damit  
bereits entstandene unheilsame, üble Regungen  
aufgegeben werden;

Anuppannānam kusalānam dhammānam uppādāya chan-  
daṃ janeti vāyamati viriyam ārabhati cittam paggaṇhāti  
padahati

er entfaltet Wunschgenügsamkeit, gibt sich Mühe,  
strengt sich an, gibt sein Bestes, "kämpft", damit noch  
nicht entstandenes Heilsame aufkeime;

Uppannānam kusalānam dhammānam t̥hitiyā asammōsāya  
bhiiyyobhāvāya vepullāya bhāvanāya pāripūriyā chandaṃ

janeti vāyamati viriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti pada-  
hati

er entfaltet Wunschgenügsamkeit, gibt sich Mühe,  
strengt sich an, gibt sein Bestes, 'kämpft', damit das  
bereits aufgekeimte Heilsame Wurzeln schlage, nicht  
überdeckt werde, aufspriesse, wachse, gedeihe und  
volle Früchte trage.

Ayaṃ vuccati bhikkhave SAMMĀVĀYĀMO

Das, ihr Mönche, nennen wir RECHTES BEMÜ-  
HEN.

( Pfadglied 7 )

Katamā ca bhikkhave SAMMĀSATI

Hört Mönche, was ist wohl rechte Bewusstheit?(35)

Idha bhikkhave bhikkhu

Seht Mönche, ein Mönch in dieser Lehrordnung

Kāye kāyānupassī viharati

weilt beim Körper achtsam körperbetrachtend,

Ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassam  
sich heiss bemühend, die Unreinheiten "auszubren-  
nen", wissensklar und vollbewusst, die Begehrlich-  
keit und Unzufriedenheit in der Welt bis zur Wur-  
zel auszurotten.

Vedanāsu vedanānupassī viharati

Er weilt bei den Gefühlen, achtsam die Gefühle be-  
trachtend,

Ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassam  
sich heiss bemühend, die Unreinheiten "auszubren-  
nen", wissensklar und vollbewusst, die Begehrlich-  
keit und Unzufriedenheit in der Welt bis zur Wur-  
zel auszurotten.

**Citte cittānupassī viharati**

Er weilt beim Geist, achtsam den Geist betrachtend,  
**Ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassam**  
 sich heiss bemügend, die Unreinheiten "auszubrennen",  
 wissensklar und vollbewusst, die Begehrlichkeit  
 und Unzufriedenheit in der Welt bis zur Wurzel  
 auszurotten.

**Dhammesu dhammānupassī viharati**

Er weilt bei den Geistesgegenständen, achtsam die  
 Geistesgegenstände betrachtend,  
**Ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassam**  
 sich heiss bemügend, die Unreinheiten "auszubrennen",  
 wissensklar und vollbewusst, die Begehrlichkeit  
 und Unzufriedenheit in der Welt bis zur Wurzel  
 auszurotten.

**Ayam vuccati bhikkhave SAMMĀSATI**

Das, ihr Mönche, nennen wir RECHTE BEWUSSTHEIT.

(Pfadglied 8)

**Katamo ca bhikkhave SAMMĀSAMĀDHI**

Hört Mönche, was ist wohl rechte Geistesfestigung?

**Idha bhikkhave bhikkhu**

Seht Mönche, ein Mönch in dieser Lehrordnung,

**Viviceva kāmehi**

fern allen Lüsten,

**Vivicca akusalehi dhammehi**

fern allem Unheilsamen,

**Savitakkaṃ savicāraṃ vivekajaṃ pītisukhaṃ paṭhamam  
 jhānam upasampajja viharati**

erreicht die erste volle Versenkung, begleitet von

ergreifendem Denken und schweifendem Denken, verbunden mit Freudeschauern und Glücksgefühl, aus der Abgeschiedenheit geboren; und er verweilt in dieser Versenkung.

**Vitakka-vicārānaṃ vūpasamā**

Wenn er das ergreifende und schweifende Denken zur Ruhe gebracht hat,

**Ajjhattaṃ sampasādanaṃ cetaso ekodibhāvaṃ avitakkaṃ avicāraṃ samādhijāṃ pītisukhaṃ dutiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati**

erreicht er die zweite volle Versenkung, im Geiste durchsichtig klar, einpünktig ausgerichtet, ohne ergreifendes und schweifendes Denken, aber begleitet von Freudeschauern und Glücksgefühl, geboren aus der Geistesfestigung; und er verweilt in dieser Versenkung.

**Pītiyā ca virāgā**

Mit dem Verebben der Freudeschauern

**Upekkhako ca viharati sato ca sampajāno**

verweilt er in Gleichmut; vollbewusst und wissensklar,

**Sukhañca kāyena paṭisaṃvedeti**

empfindet er geistig-körperliches Glücksgefühl,

**Yantaṃ ariyā ācikkhanti upekkhako satimā sukhavihārī'ti**  
von dem alle Heiligen anerkennend künden: "Gleichmütig und vollbewusst verweilt er in stetem Glück;"

**Tatiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati**

er erreicht die dritte volle Versenkung und verweilt darin.

**Sukhassa ca pahānā**

Wenn Glücksgefühl gänzlich geschwunden,

**Dukkassa ca pahānā**

und Leidensempfindung gänzlich geschwunden,

**Pubbeva somanassadomanassānaṃ atthaṅgamā**

frühere Freudigkeit und Trübsal erloschen sind,

**Adukkhamasukhaṃ upekkhāsati pārisuddhiṃ caturtham  
jhānaṃ upasampajja viharati**

erreicht er die vierte volle Versenkung jenseits von  
Glück und Leid, aber voller Bewusstheit, die durch  
Gleichmut natürlich und rein ist; und er verweilt  
darin;

**Ayaṃ vuccati bhikkhave SAMMĀSAMĀDHI**

das, ihr Mönche, nennen wir RECHTE GEISTES-  
FESTIGUNG.

---

## NACHWORT

### LEBENDIGE DHAMMA-TRADITION IM SUAN MOKKHA-IM GARTEN DER BEFREIUNG

Die ausgewählten "Gesänge und Sprüche zur Verehrung und Andacht" stammen in ihrer Paliform aus althergebrachter Überlieferung des Buddhawortes im thailändischen Verständnis des Pali-Kanons. Eine Übersetzung und erweiternde Erläuterung dem Text der Gesänge und Sprüche selbst einzufügen, gilt in dem festgefügtten Rahmen thailändischer Tradition als Neuerung, die nur ein starker Aussenseiter schaffen konnte und von einer ausgewählten Anhängerschar gepflegt wird. Buddhadasa Bhikkhu gibt mit dieser rezitierbaren Übersetzung und Erläuterung alter Pali-Rezitationstexte den Menschen seiner Zeit einen unmittelbaren Zugang zur Lehre des Buddha als ihr eigener Dhamma. Laienanhänger und Mönche können singend im Gehalt und Klang ihrer lebenden Sprache neben dem Pali Buddha-Wort in sich aufnehmen und Dhamma-Pfad verwirklichen.

Neu ist nicht nur diese Form der Lehrübertragung, auch der Sinn des Dhamma-Verständnisses in diesen Übersetzungen und Erläuterungen stimmt nicht stets mit der üblichen thailändischen Interpretation der Palitexte überein. Zwar ist Buddhadasa Bhikkhu durch die Übernahme traditioneller Rezitationstexte in ihrer Paliform noch weitgehend gebunden. Er kann hier nur andeutungsweise an einigen Stellen die Überschichtung von ursprünglichem Buddha-Wort und echter Erleuchtungswahrheit durch den Glauben des Volkes und die spätere Ausdeutung der Priester- und Gelehrten-Mönche abtragen. Aber er nutzt in der erläuternd erweiterten Übersetzung die lebendige Eigenart seiner Sprache zur belebenden Klärung der gewöhnlichen und traditionsbeengten Ansichten.

In seinen reichen Lehrdarbietungen in Vortrag und Schrift vertieft Buddhadasa Bhikkhu das Verständnis der Lehre ausgehend von den verschiedenen Deutungen in der Theravada- und der Mahayana-Tradition bis hin zur möglichen Annäherung an den ursprünglichen Sinn der vom Buddha erfassten und von uns nachzuvollziehenden Wahrheit. Seine Dhamma-Darlegungen und -Gespräche können sich von wenigen Worten oder Schweigen bis zu mehrstündigen Reihen von Lehrvorträgen ausdehnen. Seine Dhamma-Schriften umfassen zahlreiche und in Form und Gehalt reiche Darlegungen, Wir finden darunter Auswahlen und Übersetzungen vermutlich echt-ursprünglichen Buddha-Wortes, kritische Betrachtung verfälschender Ansichten, sprachliche Analysen und Textinterpretationen, lehrmässige Erläuterungen und Übungsanweisungen aus eigener langjähriger Dhamma-Praxis heraus, und weiterhin dichterische Veranschaulichung der Einsichten.

Im weiten Bereich dieser Veröffentlichungen und dieses öffentlichen Wirkens haben die Gesänge und Sprüche zur Verehrung und Andacht eine besondere Bedeutung, weil sie von Laienanhängern und Mönchen täglich rezitiert werden. Aber die ursprünglich gemeinte Tiefe ihres Lehrgehaltes ist nur im Gesamtzusammenhang der Lehrdarbietung Buddhadasa Bhikkhus zu verstehen. Wer keinen Zugang hat zu seinen Reden, Gesprächen und Schriften, wird weitgehend im Unklaren bleiben über seine Deutung des Buddha-Wortes in den Gesängen und Sprüchen. Wir können hier nur einige allgemeine Hinweise geben, welche die grundsätzliche Richtung andeuten sollen, in die Buddhadasa Bhikkhus Bemühungen als "Buddhadasa", "Helfer des Buddha", zielen. In den Anmerkungen folgen einige besondere Erläuterungen zu speziellen Themen. Ein tieferes Verständnis bleibt dem eigenen Einblick in Schriften Buddhadasa Bhikkhus vorbehalten, so-

weit sie in Übersetzungen zugänglich gemacht werden können.

Für Buddhadasa Bhikkhu ist des Buddha Lehre die Wahrheit vom Dhamma. Dhamma meint hier gänzlich allgemein alles Bestehende in seiner Eigengesetzlichkeit, die Lehre von dieser Gesetzlichkeit und ihre Verwirklichung durch uns.(36) Buddhadasa Bhikkhu unterscheidet wie der Buddha selbst zwischen dem gewöhnlichen bedingt weltlichen Verständnis des Dhamma und der eigentlichen Bedeutung des Dhamma in Hinblick auf das Ziel Nibbana, das keinen irdisch beschränkten Bedingtheiten unterworfen ist. Als erstes sind zum tieferen Eindringen in die eigentliche Lehrwahrheit entstellende Sinnüberschichtungen abzutragen, die auch im gewöhnlichen traditionellen Verständnis der Gesänge und Sprüche zur Verehrung und Andacht verfälschend wirken.

Götter-, Dämonen- und Höllengebiete möchte Buddhadasa Bhikkhu aus ihren mythologischen Ausformungen zurückverlegt wissen in die ursprüngliche menschliche Erfahrung von "himmlischen", "dämonischen" und "höllischen" Zuständen des Lebensverlaufes. Die rechte Lösung menschlicher Leidensproblematik liegt in unserem hiesigen und jetzigen Dasein.

Schematische begriffliche Aufgliederungen des Dhamma mögen wir an Hand lebendigen Lebensverständnisses selbst auf die praktischen Grundlagen eigener Dhamma-Erfahrung hin zurückführen. Wahrheit als Weg zur eigenen Leidensbefreiung ist in der alltäglichen Lebensvielfalt zu finden und zu verwirklichen.

Dem Buddha, dem Dhamma, dem Sangha, den wir in den Sprüchen und Gesängen verehren, sollten wir als gegenwärtig überlieferte Verweisung auf unsere und aller Wesen Leidensbefreiung Beachtung schenken. Den Buddha gott-

gleich verehren, bringt uns nur weitere Bindung in falsch verstandener "Zuflucht". Wir haben in unserer eigenen Buddha-Natur, in der Erleuchtungsmöglichkeit in uns selbst unsere richtig verstandene "Zuflucht"(26) zu nehmen, wenn wir den Buddha in rechter Weise achten wollen. Sein Dhamma ist keine Lehre, die gehorsam äusserlich befolgt sein soll, sondern verinnerlicht beachtet als Hinweis auf unseren eigenen Weg zum Erlöschen des Leidens. Den Sangha sollten wir nicht um eines falsch verstandenen Verdienstes willen verehren und unterstützen, sondern als Gemeinschaft von Mönchen, unter denen seit des Buddha Ordensgründung durchgängig bis heute Mönche für sich und uns alle sich beispielhaft bemühen, den schweren Weg völliger Leidensbefreiung zu vollenden.

Für unsere eigene tägliche Übung auf diesem Wege innerer Loslösung von unseren leidhaften Weltbindungen finden wir in den Gesängen und Sprüchen mancherlei Hinweise und manchen praktischen Ratschlag. Eine recht verinnerte Verehrung und Andacht vermag so zur vorbereitenden Meditationsübung vertieft zu werden. Buddhadasa Bhikkhu empfiehlt die Rezitation in diesem Sinne als Teilübung des täglichen Bemühens um ein leidbefreites Dasein.

Nach seiner Ansicht ist dieses Ziel für jeden ernsthaft bemüht Übenden im Leben hier und jetzt erreichbar. In dem Masse, wie wir uns von unserer ichhaft verblendeten Weltverflechtung loslösen, schwindet auch die Leidhaftigkeit unseres Daseins. In allen Lebenszuwendungen nichts mehr ergreifen, bedeutet somit völlige Leidensbefreiung in Nibbana. Das ist für Buddhadasa Bhikkhu der Kerngehalt des Buddha-Dhamma: "Sabbe dhammā nālaṃ abhinivesāya", in Buddhadasa Bhikkhus Übersetzung ins Englische: "All things are not to be grasped at (in terms of 'I' or 'my')". Mit der

Loslösung von ichtlichen Verhaftungen an Weltliches wie auch an das Ziel Nibbana entleert sich alles zum recht verstandenen "suññatā". Diese Leerheit bedeutet in Bezug auf uns selbst, dass wir leer sind von jeglichem Selbst und in dieser Leerheit auch tod-frei und leid-frei. Dieser Zustand befreiender Leere ist für Buddhadasa Bhikkhu das Ziel Nibbana, das wir hier und jetzt in unserem täglichen Wirken erreichen können, wenn wir üben, aus der Leere heraus in die Leere hinein zu wirken, selbst-los haftens-frei.

Buddhadasa Bhikkhus ganzes Lebenswerk ist in diesem Sinne inmitten von "suññatā" ausgerichtet, uns beispielhaft auf dem Wege unserer Befreiung zu helfen mit allen Mitteln der Dhamma-Einsicht und Dhamma-Praxis. Auch die äusseren Umweltbedingungen für den inneren Pfad bezieht er entscheidend in seine Bemühungen ein. So schuf er mit einer kleinen Schar von Mönchen und Laienanhängern abseits vom Getriebe der Städte in einer Waldlandschaft des klimatisch günstigen Südens von Thailand eine Ansiedlung, in der Mönche und Laien unter möglichst praktischen Lebensbedingungen sich um ihr Ziel bemühen können. In diesem "Suan Mokkha", dem "Garten der Befreiung", wird neben der Ausbauarbeit für die Ansiedlung Dhamma-Übung in reicher Vielfalt gepflegt gemäss den eigenen Anlagen und dem gemeinsamen Ziel als rechte Haltung im Alltagsdasein des Laien- und Mönchs-Lebens und als rechte Ausübung besonderer Traditionen, als vertiefendes Dhamma-Studium und bildhaft verdeutlichende künstlerische Arbeit, als rechte Einsicht in Naturgeschehen und menschliches Leben und als rechte Vertiefung und Verwirklichung der Einsicht in der Stille der Meditation.

Mögen in Buddhadasa Bhikkhus "Garten der Befreiung" viele Früchte der Dhamma-Übung reifen. Möge jeder

in seinem eigenen "Garten der Befreiung" bis zur Vollendung  
leidgelösten Daseins heranreifen.

*Sivacando Bhikkhu*

---

## ANHANG ERLÄUTERUNGEN ZUM TEXT

- (1) Siehe Anmerkung (11).
- (2) "Kilesa"- Fleck, Schmutz, Unreinheit; fig. Betrübnis; Lust, Sinnlichkeit; Verwerflichkeit; "geistige Befleckungen"; s. Anmerkung (9).
- (3) Der siamesische Ausdruck entspricht dem "sītibhūto" des Pali, welches den Menschen charakterisiert, der über jegliche Gefühlsambivalenz, jegliche Egozentrik hinaus ist und so befreit erst im tiefsten Sinne der All-Güte, des "grossen Mitleids", der Mitfreude und des erhabenen Gleichmuts fähig ist. Gefühlskälte und sinnverwandte Wörter sind natürlich nicht gemeint. "Kühle" ist in heissen Ländern stets etwas Positives, Glückverheissendes.
- (4) D.h., wir werden tierähnlich oder tiergleich, selbst wenn wir noch einen menschlichen Körper besitzen.
- (5) Wie sollten wir uns diesem Dhamma gegenüber verhalten im Vergleich zu solchen, die die Buddhaschaft erlangt haben? Selbst Buddhas preisen den Dhamma. Wie verhält es sich aber mit uns? Mit dem "Rad am Kopf" ist das Rad Viṣṇus gemeint, das wie eine Kreisäge aussieht und gleichsam den Kopf ansägt; es ist genau das Gegenstück zum "Lotos des Guten Gesetzes", Saddharmapundarīka.
- (6) Vgl. Dighanakha Sutta in der Mittl. Sammlg., wo Sariputta beim Zuhören der Lehrrede für Dighanakha die endgültige Haftensbefreiung erlangt; ebenso hat Hui Nêng, der sechste Patriarch, schon beim Zuhören einiger Zitate aus dem Diamant-Sutra "eine grosse Erleuchtung".

- (7) Puja, d.h. "An-dacht" in Taten (Darbringen von Räucherwerk, Kerzen, Blumen, Körperhaltungen usw. während der Puja), in Worten (Rezitation) und Gedanken (die geistige Einstellung auf die Puja, bzw. die Geisteshaltung und Verfassung während derselben).
- (8) Die sich anbietende Übersetzung "Heiliger" für "Arahant" bringt nicht seine vollständige Befreiung von allen Kilesa zum Ausdruck. Eine Bezeichnung wie "völlig Befreiter" etwa lässt nicht deutlich werden, wovon der Arahant befreit ist. Wir blieben deshalb bei der im Thailändischen üblichen Bezeichnung "Arahant" und lassen die Erklärung Buddhadasa Bhikkhus folgen.
- (9) Für "Kilesa" lässt sich im deutschen Sprachbereich kein Äquivalent finden, da der Begriff zu eigentümlich komplex ist. Er umfasst sowohl leidhafte Wollensakte wie Begierde und Hass, als auch falsche geistige Einstellungen wie spekulative Ansichten und Zweifel, weiterhin allgemeine ungünstige geistige Zustände wie Schwerfälligkeit und Unruhe und schliesslich mangelhafte ethische Qualitäten wie Schamlosigkeit, fehlende moralische Achtung und Gewissenslosigkeit. Buddhadasa Bhikkhu lässt "Kilesa" so unübersetzt. Wir wollen mit der bildhaften Bezeichnung "Gift" nur den zusätzlichen Hinweis auf die Wirkung der Kilesa geben. Wie Gifte den Körper durchdringen und leiden lassen, so durchsetzen die Kilesa das ganze Verhalten des Menschen in leidbereitender Weise.
- (10) Für die Übersetzung von "Dukkha" ist im deutschen Sprachbereich "Leiden" üblich. Zusammen mit Vergänglichkeit und Ichlosigkeit (s. Teil I, Abschnitt 6) mag Leiden für Dukkha innerhalb der Kennzeichnung

der drei Daseinsmerkmale ausreichen. Wenn aber diese Daseinsmerkmale nicht im Einzelnen aufgeführt werden, so kann der Gehalt des Wortes "Dukkha" über den des "Leidens" hinausgehen und meint etwa mit, dass auch Glückszustände im Daseinsverlaufe Dukkha sind, da sie nur eine kurzfristige Scheinzufriedenheit darstellen, die in sich schon kommendes Erleiden von nicht mehr Zufriedenstellendem in sich bergen. Erleiden in diesem weiten Sinne bezeichnen wir am besten mit Dukkha, das dann Leid, Vergänglichkeit und Ich-Illusion zusammen meint.

- (11) Die Begriffe "Dhamma" und "Lehre" sind nicht immer identisch. Die Bedeutung von "Lehre" umfasst "Dhamma" nur im Hinblick auf die Übertragung der von Buddha erfahrenen Wahrheit in seinen Lehrreden. Im Gebrauch des Wortes "Dhamma" für die Lehre des Buddha ist aber der Hinweis auf den Dhamma als die erfasste Wahrheit selbst direkt mitgegeben. Das ist insofern wichtig, als ja nicht die äusserlich in Texten etwa überlieferte Lehre des Buddha gemeint ist, sondern die innere Lehrwahrheit, die jeder selbst aus sich heraus zu erfassen vermag (s. Nachwort). Wir können sinnvoll sagen: Der Dhamma des Buddha ist die Lehre vom Dhamma (s. Nachwort). Wir ziehen im folgenden mehrfach das Wort "Dhamma" unübersetzt dem Wort "Lehre" vor oder verwenden beide synonym nebeneinander.
- (12) Gemeint ist hier der Orden der "Edeljünger", diejenigen, die den überweltlichen Pfad des Stromeintritts usw. betreten haben. Obwohl hier der Mönchsorden genannt wird, gelten auch die Laienanhänger, die eine der vier

- Stufen des überweltlichen Pfades erreicht haben, als "Edeljünger".
- (13) "Sangha" und "Jünger-Orden" oder kurz "Orden" verwenden wir wie Dhamma und Lehre synonym austauschbar oder nebeneinander. "Sangha" hat dabei den Vorzug, die besonderen Eigenarten dieses Ordens von Jüngern des Buddha spezifisch zu umfassen.
  - (14) S. Nachwort, über die Deutung der Götterwelten usw.
  - (15) Die Buddha-Lehre ist in jeder Hinsicht eine Religion der Selbsthilfe, wie es am markantesten im Theravada- und im Zen-Bereich herausgestellt wird (s. z. B. Dhammapada V. 276 o. V. 160) ; aber auch in allen anderen Schulen der Lehre geht es letztlich um das "ganz aus sich selbst heraus".
  - (16) Gemeint sind die vier Personen, die eine der Stufen des überweltlichen Pfades (Stromeintritt, Einmalwiederkehr, Nichtwiederkehr, Heiligkeit (= 4)) erreicht haben. Dem Stromeintritt usw. eignen zwei Arten von Bewusstseinsmomenten : des Pfad - Wissens und des Ziel - Wissens, was eine Verdoppelung der Paarzahl nach der Stufung ermöglicht.
  - (17) Traditionsgemäss versteht man darunter Gaben für die Puja (Kerzen, Räucherstäbchen usw.), Schenken der vier Lebensnotwendigkeiten (Gewandung, Nahrung, Unterkunft, Medizin) und Gebrauchsgegenstände eines Bhikkhu.
  - (18) In diesem Falle fasst man in Thailand die in(17) genannten Gaben usw. als "Opfergaben" zu Gunsten der Verstorbenen auf. Das durch fromme Gabe erworbene Verdienst lässt man den Verstorbenen zukommen. Ursprünglich hinduistischer Ritus ist hier umgedeutet

worden: Opferung wird zur Dankbarkeitsbezeugung und Erinnerung an die Toten.

- (19) Die hier gemeinte Stufung der Geistesprozesse ist eigentlich in anderer Reihenfolge gegeben: Zunächst haben wir Bewusstsein von etwas, d.h. unsere Aufmerksamkeit richtet sich auf einen Gegenstand, z.B. wird uns im Seheindruck etwas Sichtbares bewusst. Im näheren Betrachten nehmen wir dann die Gestalt des Gegenstandes wahr und fassen ihn auf Grund von Erinnerung als bestimmtes Ding auf; d.h. wir erfassen den Gegenstand in dem, was er für uns ist. Z.B. wird das Gesehene als eine bestimmte Blume erfasst. Aus diesem wahrnehmenden und erinnernden Auffassen des Gegenstandes erwachsen Empfindungen und Gefühle. Z.B. freuen wir uns beim Anblick der Blume. Die Empfindungen und Gefühle rufen wiederum bestimmte Triebkräfte und Anschauungen in uns wach, Emotionen und Interpretationen, d.h. wir wollen etwas in Bezug auf den Gegenstand, oder wir beginnen darüber nachzudenken. Z.B. wollen wir die Blume pflücken, oder wir sinnen darüber nach, was für eine Blume es wohl ist.

- (20) "Alles Bestehende" entspricht dem Pali "dhamma" in der Pluralform, d. h. Gegebenheiten, die sowohl "saṃkata-" (bedingte) als auch "asaṃkata-" (nicht bedingte) Gegebenheiten umfassen. Der realistisch-pluralistisch orientierte Theravada stellt das alles-umfassende "Bestehende" in folgendem Grundschema dar:

bedingt:	unbedingt:
Körperliches	Nibbana
Geist	
Geistesfaktoren	

Aus dem Text kann man eindeutig ersehen, dass auch Nibbana (anulomana) als "anatta" aufgefasst wird, ohne

SELBST, ohne "eigentliches, transzendentes Ich" usw. Zum Dhamma-Begriff Buddhadasa Bhikkhus s. Nachwort und (36).

- (21) Gewöhnlich werden in vielen Wats Thailands die Andachten mit diesen Strophen beendet. Die Verse in Pali stammen von Phra Chom Klao, Rama IV oder König Mongkut, der über zwanzig Jahre im Sangha verbrachte.

Die Wurzel dieses "Übertragens" ist im Hinduismus zu suchen und in der Umdeutung dann ganz vereinzelt im Pali, besonders aber im Mahayana (s. Avataṃsaka Sutra). Gemeint ist hier ein Akt der Dankbarkeitsbezeugung verbunden mit dem meditativen Ausstrahlen von Metta - All-Güte, Karuna - Mitleid, Mudita - Mitfreude und Upekkha - Gleichmut in alle erdenklichen Lebensbereiche hinein.

- (22) Die drei Bereiche sind: Bereich der Sinnlichkeit, der Feinkörperlichkeit, der Körperlosigkeit.
- (23) Viererlei Geburt: ei-geboren, mutterleib-geboren schlamm-geboren, spontan-geboren (bez. Götter- und Höllenwesen).
- (24) Nach alt-indischer kosmologischer Vorstellung besteht der Mensch aus den fünf Haftensgruppen, allein die Gruppe (Fein-) Körperlichkeit eignet den Asaññi-Brahma-Göttern, und in den Götter-Klassen der Arupa-Brahma-Götter kommen nur die vier geistigen Gruppen vor.
- (25) Auf niedrigen Daseinspfaden befinden sich die Tiere, Höllenwesen und Hungergeister, auf hohen Daseinspfaden die Menschen, Götter und Titanen.
- (26) Für "Saraṇa" hat sich im deutschen Sprachgebrauch die Übersetzung "Zuflucht" eingebürgert, die wir hier

zwar übernehmen, aber nicht ohne Bedenken. Der mitschwingende Sinn von "flüchten zu" und "Schutz finden bei" jemandem oder etwas könnte zu Missdeutungen führen. Gemeint ist aber keineswegs, dass uns der Buddha, der Dhamma und der Sangha schützend aufnehmen, wenn wir auf der Flucht vor Bedrängendem uns in ihre Obhut zu begeben wünschen. Suchen wir nicht in Buddha die eigene Erleuchtungsmöglichkeit als unseren festen Grund zu finden, den Dhamma als unsere eigene Wahrheitserfahrung zu erfassen und den Sangha als Schar von Übungsbeflissenen in ihrem Beispiel zu folgen, so finden wir in unserer "Zuflucht" nicht die gesuchte Sicherheit, die allein in der eigenen Vollendung des Pfades der Leidensaufhebung liegt.

- (27) Wörtl. Pali: "das sich Enthalten zu töten", Thai: "der Wille, sich des Tötens zu enthalten".
- (28) Solche "nicht sicheren Zufluchtsstätten" sind sowohl im wörtlichen als auch übertragenen und modernen Sinne zu verstehen.
- (29) Die Thai-Übersetzung für "anicca" ist "unbeständig" und "unwirklich".
- (30) Die Pali-Bedeutung ist zunächst "Heim", "das Heimlose". Das Siamesische folgt der kommentatorischen Ausdeutung und vertieft zu "Flut", d. h. diese "Wandelwelt" (Saṃsara), Leiden, bzw. "das Flutlose," Nibbana.
- (31) Hierzu Buddhadasa Bhikkhus Artikel "Extinction without Remainder", welcher in einer zukünftigen deutschen Übersetzung zugänglich gemacht werden soll.
- (32) Unter Patimokkha sind die Ordensregeln für Mönche und Nonnen zu verstehen, die im Bhikkhu-Sangha heute

- noch an den Uposatha-Tagen (die Voll-, bzw. Neumond-Tage) vorgetragen werden. Als in den ersten Jahrzehnten seines Bestehens der Sangha noch keine Ordensverstösse kannte, pflegte gemäss Kommentar zum Dighanakha Sutta (Mittl. Sammlg.76) der Erwachte selber den sogenannten Ovada-Patimokkha gleichsam als Vorläufer zu dem später entstehenden Patimokkha zur Ermahnung der versammelten Mönche vorzutragen. Sollte dies in etwa den Tatsachen entsprechen, so müsste der bereits im "Urpaticimokkha" erwähnte Begriff "Patimokkha" in einem ursprünglicheren Sinne gedeutet werden, etwa "Beherrschung in dem Lebenswandel, der zur Befreiung (mokkha) führt, wenn man ihn befolgt- beschützt (pati). (n. Buddhaghosa)
- (33) Bei der Darlegung der Pfadglieder, insbesondere hinsichtlich des Pfadgliedes 5, werden stets die Bhikkhus angesprochen. In allen Fällen sind auch die Laien-Anhänger in der Anrede miteinbezogen, wie es der Pali-Kommentar und Sub-Kommentar zum Satipatthana Sutta bekräftigt. (Vgl. hierzu das Satipatthana-Buch von Nanaponika Mahathera, Christiani).
- (34) Die rechte Weise (für Laien gemäss den fünf Lebensregeln, Pañca Sila; für Mönche gemäss dem Vinaya), den Lebensunterhalt, bzw. die vier Lebensnotwendigkeiten zu erhalten.
- (35) Die sich anbietende deutsche Übersetzung von "sammāsati" mit "rechter Achtsamkeit" trifft nach Buddhadasa Bhikkhus Auffassung nur einen Teilaspekt der ursprünglichen Bedeutung des Wortes, das im thailändischen Terminus umfassender wiederzugeben ist. Die volle Bedeutung meint eine "durchgängige Be-

achtung und achtsame Anwendung aller bisherigen rechten Erfahrungen und Einsichten, die in der Weise klar und zusammenhängend vergegenwärtigter Erinnerung uns in unserem weiteren Lebensverlaufe leiten'. Für die Meditation bedeutet das z.B. nach Buddhadasa Bhikkhu die rechte Anwendung der Einsicht etwa in die Ichlosigkeit innerhalb der achtsamen Bewusstheit in Bezug auf die Meditationsobjekte. (vgl. hierzu Anapanasati Sutta, Mittl. Sammlg. Nr. 118)

- (36) "Dhamma" in diesem weitesten Sinne des Wortes erklärt Buddhadasa Bhikkhu von der Wortwurzel "dhar", "stehen", her als das, was zu bestehen vermag, sei es nun als vergängliches Ding im Bedingtheitszusammenhang der Welt oder als nicht weltlich Bedingtes wie Nibbana. Eine weitere Aufgliederung des Begriffes "Dhamma" ergibt sich in Buddhadasa Bhikkhus Interpretation im Hinblick auf unser Verhältnis zum "Bestehenden". Betrachten wir den Dhamma als sachliche Gegebenheit, hat er den Sinn von "Ding, Sachverhalt, Natur". Interessiert uns die innere Struktur der Gegebenheiten, so meint Dhamma die "Gesetzlichkeit". Sprechen wir über die Verbindlichkeit dieser Gesetze für uns, so bedeutet Dhamma mehr "verpflichtende Aufgabe". Und wollen wir den Sinnzusammenhang zwischen unserem Tun und der für uns verbindlichen Gesetzlichkeit ausdrücken, so besagt Dhamma "Begründung". Der Dhamma des menschlichen Daseins besteht in der bestmöglichen Verwirklichung auf das Ziel Nibbana hin, den Zustand der Leidensbefreiheit.
-

# WEITERE LITERATUREMPFEHLUNGEN

Andere bücher von Buddhadasa Bhikkhu:

*Buddha-Dhamma For Students*  
*Christianity and Buddhism*  
*Dhamma – The World Saviour*  
*Handbook For Mankind*  
*Heartwood From The Bo Tree*  
*Handbuch für die Menschheit*  
*Keys to Natural Truth*  
*Life Should Be Harnessed By Two Buffaloes*  
*Mindfulness with Breathing: Unveiling the Secrets of Life*  
*No Religion*  
*Paticca-Samupāda: Practical Dependent Origination*  
*The Buddha's Doctrine of Anattā*  
*The First Ten Years of Suan Mokkh*  
*The A, B, C of Buddhism*  
*The Prison of Life*  
*Towards Buddha-Dhamma*  
*Zwei Arten der Sprache*

Für weitere informationen, kontaktieren sie bitte:

The Dhammadāna Foundation  
c/o Suan Mokkhabalārama  
Chaiya, Surat Thani  
Thailand 84110  
Fax: +66-7743-1597

Oder besuchen sie die Suan Mokkh website:

<http://www.suanmokkh.org>



# Über den Autor

Buddhadāsa Bhikkhu (Diener des Buddha) ordinierte 1926 im Alter von 20 Jahren zum Bhikkhu (Buddhistischer Mönch). Nach einigen Jahren des Studiums in Bangkok hatte er die Inspiration, nahe der Natur zu leben, um das Buddha-Dhamma zu untersuchen. So gründete er 1932 Suan Mokkhabalārāma (Das Wäldchen der Befreiungskraft) nahe seiner Heimatstadt. Zu dieser Zeit war es das einzige Dhammazentrum im Wald und einer der wenigen Plätze in Süd-Thailand, der sich dem Vipassanā (geistige Schulung, die zu "Klarsicht" der Realität führt) widmete. Die Kenntnis von Buddhadāsa Bhikkhu, seiner Arbeit und Suan Mokkh verbreitete sich im Lauf der Jahre, so dass man sie jetzt einfach als "eines der einflussreichsten Ereignisse in der buddhistischen Geschichte Siams" beschreibt. Wir können hier nur einige der interessanten Dienste erwähnen, die er dem Buddhismus erwiesen hat.

Ajahn Buddhadāsa hat gewissenhaft gearbeitet, um die korrekten und grundlegenden Prinzipien des ursprünglichen Buddhismus herauszustellen und zu erklären. Diese Arbeit gründet auf ausgedehnter Erforschung der Pali-Texte (Kanon und Kommentare), speziell den Lehrreden des Buddha (Sutta pitaka), gefolgt von persönlichem

Experimentieren und Praktizieren dieser Lehren. Dann lehrte er, was auch immer dazu angetan war, Dukkha wahrlich zu löschen. Es war sein Ziel, ein vollständiges Referenzwerk für die gegenwärtige und künftige Forschung zu schaffen. Er ging dabei immer geradlinig und praktisch vor.

Obwohl seine formelle Schulausbildung nur bis zur siebten Stufe und zu anfanglichen Pali-Studien führte, wurden ihm von Thai-Universitäten fünf Ehrendokorate verliehen. Die von ihm verfassten Bücher und niedergeschriebenen Reden füllen in der National-Bibliothek einen Raum und beeinflussen alle ernsthaften Thai-Buddhisten.

Fortschrittliche Elemente in der Thai-Gesellschaft, speziell die Jugend, wurden durch seine Lehre und selbstloses Vorbild inspiriert. Seit den 60er Jahren haben sich Aktivisten in Bereichen wie Erziehung, soziale Wohlfahrt und ländliche Entwicklung auf seine Lehren und Ratschläge bezogen.

Seit der Gründung von Suan Mokkh hat er alle Lehrrichtungen des Buddhismus studiert und auch die anderen grösseren religiösen Traditionen. Dieses Interesse war mehr praktisch als wissenschaftlich orientiert. Er strebte danach, alle wahrhaft religiösen Menschen zu vereinen, um gemeinsam an der Befreiung der Menschheit durch Vernichtung der Selbstsucht zu arbeiten. Diese Aufgeschlossenheit hat ihm Freunde gewonnen und brachte Studenten aus der ganzen Welt zu ihm, Christen, Muslime, Hindus und Sikhs eingeschlossen.

Sein Einsatz konzentrierte sich zuletzt auf das Projekt, eine "Internationale Dhamma Erimetage" zu begründen. Diese Ergänzung zu Suan Mokkh soll folgende Einrichtungen vorsehen:

1. Kurse, in welchen befreundete Thai und Ausländer mit der natürlichen Wahrheit, die in den Lehren des Buddha erläutert wird, bekannt gemacht und dann in des Buddhas System der Geistesschulung eingeführt werden.
2. Versammlungen von Repräsentanten der verschiedenen religiösen Gemeinschaften Thailands (und später der Welt), um einander kennen zu lernen, gegenseitiges Verständnis zu entwickeln und zum Wohle des Weltfriedens zusammen zu arbeiten.
3. Treffen unter Buddhisten aus der ganzen Welt, um über das "Wesen des Buddhismus" zu diskutieren und Einverständnis zu erlangen.

Wirkliche Resultate müssen auf den Naturgesetzen fussen. Ajahn Buddhadasa und seine Helfer fahren fort, das Potential achtsamen, klugen Handelns innerhalb der Natur, nach den Gesetzen der Natur, zu erforschen. Besucher sind willkommen.

(Der Ehrenwerte Ajahn verschied am 8. Juli 1993 in Suan Mokkh. Suan Mokkh, unterstützt durch die Dhamma-Foundation und andere Träger, setzt sein Werk fort)

Wnom  Wank.

.....

**Handadāni bhikkhave āmantayāmi vo**

Hört Mönche, jetzt ermahnen wir euch:

**Vayadhammā saṅkhārā**

Dem Verfall unterworfen sind ihrer Natur nach  
alle Gebilde;

**Appamādena sampādetha**

bemüht euch unablässig ohne Nachlässigkeit!

**Ayaṃ tathāgatassa pacchimā vācā**

Dies ist das letzte Wort des Vollendeten.

.....

