

Bhikkhu Bodhi

# **Moralisch leben**

Aus dem Englischen übersetzt von Wolfgang Neufing

Die Erstellung dieses Textes wurde durch Spenden finanziert. Er darf nicht kommerziell vermarktet werden und wird nur auf Spendenbasis abgegeben.

*Sabba dānaṃ dhammadānaṃ jīnati*

Das Geschenk des Dhamma übertrifft jedes andere Geschenk

Titel des englischen Originals:

Going for Refuge & Taking the Precepts  
Bhikkhu Bodhi  
Buddhist Publication Society (BPS)  
Kandy, Sri Lanka

The Wheel Publication No. 282/284  
1981

Deutsche Übersetzung erfolgte mit freundlicher Genehmigung der BPS.

Alle Rechte der deutschen Ausgabe bei [www.dhamma-dana.de](http://www.dhamma-dana.de) der Buddhistischen Gesellschaft München e.V.  
2019

## Inhalt

Anmerkungen zur Übersetzung .....	4
Einführung .....	5
Der Kern von <i>sīla</i> .....	6
Die fünf Regeln .....	15
Die erste Regel: Enthalten vom Nehmen von Leben .....	15
Die zweite Regel: Enthalten vom Nehmen dessen, was nicht gegeben wird .....	20
Die dritte Regel: Enthalten von Fehlverhalten in Bezug auf Sinnesfreuden .....	23
Die vierte Regel: Enthalten von falscher Rede .....	26
Die fünfte Regel: Abstinenz von berauschenden Getränken und Drogen .....	28
Die acht Regeln .....	30
Der Nutzen von <i>sīla</i> .....	33
Nutzen im gegenwärtigen Leben .....	34
Nutzen in zukünftigen Leben .....	35
Nutzen für das höchste Wohl .....	36
Das Akzeptieren der <i>sīla</i> .....	37
Der Bruch der <i>sīla</i> .....	41
Gleichnisse für <i>sīla</i> .....	43
Dhamma-Dana Projekt der BGM .....	45

## **Anmerkungen zur Übersetzung**

Mein Dank gilt Herrn Alfred Weil für alles, was ich von ihm gelernt habe und Herrn Manfred Wiesberger für sein ausführliches Feedback. Mein besonderer Dank gilt indes meiner Frau Annette.

Meine Anmerkungen sind mit [ ... ] gekennzeichnet.

*Wolfgang Neufing*

## Einführung

Zufluchtnahme zum Dreifachen Juwel – dem Buddha, dem Dhamma und dem Sangha – ist die Tür zur Lehre des Buddha. Um mit der Lehre zu beginnen, müssen wir durch diese Tür gehen, aber nach der anfänglichen Hinwendung durch die Zufluchtnahme ist es notwendig, weiterzumachen und die Lehre in die Praxis umsetzen. Denn die Lehre ist keine auf Glauben basierende Erlösungslehre. Sie ist in erster Linie ein Weg, der zu *nibbāna* führt, dem Ende des Leidens. Zwar benötigen wir anfänglich ein gewisses Maß an Vertrauen als Ansporn, um den Weg zu beschreiten, der Fortschritt auf dem Weg zum Ziel aber hängt vor allem von unserer eigenen Energie und Intelligenz ab, die wir aufbringen, während wir die einzelnen, aufeinanderfolgenden Wegabschnitte durchlaufen. Die Lehre legt die Errungenschaft der Befreiung in unsere eigenen Hände. Wir müssen das Ziel für uns selbst in uns selbst verwirklichen, indem wir nach den Anweisungen des Buddha an uns arbeiten.

Der Weg zur Befreiung, den der Buddha aufzeigt, ist das dreifache Training in

- moralischer Disziplin (*sīla*),
- Sammlung (*samādhi*) und
- Weisheit (*paññā*).

Diese drei Teile des Pfades entstehen jeweils in Abhängigkeit von ihrem Vorgänger – Sammlung entsteht basierend auf moralischer Disziplin, und Weisheit basierend auf Sammlung. Die Grundlage für den gesamten Weg ist dementsprechend das Training in moralischer Disziplin. Da dieser erste Abschnitt des Pfades eine so zentrale Rolle spielt, ist es für den ernsthaften Praktizierenden von höchster

Wichtigkeit, ein klares Verständnis seiner wesentlichen Bedeutung und der Art und Weise zu erlangen, wie er praktiziert wird. Um die Entwicklung eines solchen Verständnisses zu unterstützen, erläutern wir hier die Ausbildung in *sīla* oder moralischer Disziplin, wobei der grundlegendsten Form besondere Aufmerksamkeit gewidmet wird: der Einhaltung der fünf Tugendregeln (*pañca sīla*). Das Thema wird unter folgenden Überschriften behandelt:

Der Kern von *sīla*;  
Die fünf Regeln;  
Die acht Regeln;  
Der Nutzen von *sīla*;  
Das Akzeptieren der *sīla*;  
Der Bruch der *sīla*;  
Gleichnisse für *sīla*.

## **Der Kern von *sīla***

Das Pāli-Wort für moralische Disziplin, *sīla*, hat drei Bedeutungsebenen:

- (1) innere Tugend, das heißt Eigenschaften wie Freundlichkeit, Zufriedenheit, Einfachheit, Wahrhaftigkeit, Geduld und so weiter zu besitzen;
- (2) tugendhafte Handlungen von Körper und Sprache, die diese inneren Tugenden nach außen ausdrücken; und
- (3) Verhaltensregeln für körperliche und sprachliche Handlungen, um sie mit den ethischen Idealen in Einklang zu bringen.

Diese drei Ebenen sind eng miteinander verbunden und im Einzelfall nicht immer unterscheidbar. Aber wenn wir sie isoliert betrachten, kann *sīla* als *innere Tugend* als Ziel der Ausbildung in moralischer Disziplin aufgefasst werden, *sīla* als *geläuterte Handlungen von Körper und Rede* als die Manifestation dieses Ziels und *sīla* als *Verhaltensregeln* als die systematischen Mittel zum Erreichen des Ziels. So wird *sīla* als *innere Tugend* etabliert, indem wir unsere körperlichen und verbalen Handlungen mit den ethischen Idealen in Einklang bringen. Wir erreichen dies durch Befolgung der Verhaltensregeln, die diese Ideale konkret gestalten.

Die buddhistischen Texte erklären, dass *sīla* die Eigenschaft hat, Handlungen des Körpers und der Rede miteinander in Einklang zu bringen. *Sīla* harmonisiert unser Handeln, indem sie es mit unseren eigenen wahren Interessen, mit dem Wohlergehen anderer und mit den universellen Gesetzen in Einklang bringt. Handlungen, die *sīla* zuwiderlaufen, führen zu einem Zustand inneren Konflikts, der durch Schuld, Angst und Reue geprägt ist. Die Beachtung der Prinzipien von *sīla* heilt diese Zerrissenheit und führt unsere inneren Fähigkeiten zu einem ausgeglichenen und zentrierten Zustand der Einheit zusammen. *Sīla* bringt uns auch in Harmonie mit anderen Menschen. Während Handlungen, die unter Missachtung ethischer Grundsätze unternommen werden, zu Beziehungen voller Wettbewerb, Ausbeutung und Aggression führen, fördern Handlungen, die diese Prinzipien achten, die Eintracht zwischen den Menschen – Frieden, Zusammenarbeit und gegenseitigen Respekt. Die durch das Beibehalten von *sīla* erreichte Harmonie endet aber nicht auf der sozialen Ebene, sondern bringt unser Handeln in Einklang mit einem höheren Gesetz – dem Gesetz des *kamma*, des Handelns und seiner Frucht, das unsichtbar hinter der gesamten Welt der fühlenden Existenz herrscht.

Die Notwendigkeit, die ethische Tugend als Grundlage für den Weg zu verinnerlichen, drückt sich in einer Reihe von Regeln aus, die als Richtlinien für gutes Verhalten festgelegt sind. Die grund-

gendsten Regeln in der Lehre des Buddha sind die *pañca sīla*, die folgenden fünf Trainingsregeln:

- (1) die Übungsregel des Enthaltens vom Nehmen von Leben;
- (2) die Übungsregel des Enthaltens vom Nehmen dessen, was nicht gegeben wird;
- (3) die Übungsregel des Enthaltens von sexuellem Fehlverhalten;
- (4) die Übungsregel des Enthaltens von falscher Rede; und
- (5) die Übungsregel des Enthaltens von vergorenen und destillierten Rauschmitteln, die zu Unachtsamkeit führen.

Diese fünf Regeln sind das minimale ethische Regelwerk, der für die buddhistischen Laien bindend ist. Sie werden von den Mönchen bei fast jeder Zeremonie regelmäßig den Laiennachfolgern vorgetragen, unmittelbar nach den drei Zufluchten. Ernsthaftige Laien-Buddhisten rezitierenden sie täglich neu.

Die Regeln dienen als Kern der Ausbildung in moralischer Disziplin. Sie sollen durch methodische Praxis jene innere Reinheit des Willens und der Motivation hervorbringen, die sich als tugendhaftes körperliches und verbales Verhalten äußert. Daher der gleichbedeutende Begriff für die Regel, *sikkhāpada*, was wörtlich „Trainingsfaktor“ bedeutet, also ein Faktor in der Ausbildung von moralischer Disziplin.

Die Formulierung der ethischen Tugend in Form von Verhaltensregeln stößt jedoch auf einen Einwand, der eine zunehmend verbreitete Haltung widerspiegelt. Dieser von ethischen Generalisten erhobene Einwand stellt die Notwendigkeit in Frage, die Ethik in Form bestimmter Regeln zu bringen. Man sagt, es genüge, gute Absichten zu haben und sich von seiner Intuition dabei leiten zu lassen, was richtig und falsch sei. Sich Verhaltensregeln zu unterwerfen, ist im besten Fall überflüssig, führt aber im schlechtesten Fall zu einer

Zwangsjacke gleichenden Moralvorstellungen, zu einem einschränkenden und legalistischen Ethiksystem.

Die buddhistische Antwort darauf lautet: Die moralische Tugend kann zwar nicht mit irgendwelchen Regeln oder mit regelkonformem Verhalten nach außen gleichgesetzt werden, doch sind die Regeln immer noch von Wert, um die Entwicklung der inneren Tugend zu unterstützen. Nur ganz wenige Ausnahme-Menschen können ihr Leben nur durch Willenskraft verändern. Die überwältigende Mehrheit der Menschen muss langsamer vorgehen, mit Hilfe einer Reihe von Trittsteinen, die ihnen helfen, die rauen Strömungen von Gier, Hass und Verblendung schrittweise zu überwinden. Wenn der Prozess der Selbsttransformation, der das Herz des buddhistischen Pfades ist, mit der moralischen Disziplin beginnt, dann liegt die konkrete Manifestation dieser Disziplin in den Verhaltensrichtlinien der fünf Regeln, an die wir uns halten als zweckmäßige Mittel zu dieser Selbsttransformation. Die Regeln sind keine von außen auferlegten Gebote, sondern Prinzipien der Schulung, die jeder auf sich nimmt und denen er bewusst und verständnisvoll zu folgen versucht. In den Formeln für die Regeln heißt es nicht: „Du sollst dich von diesem und jenem enthalten.“ Sie sagen: „Ich nehme die Übung auf mich, auf das Nehmen von Leben zu verzichten.“ Hier, wie auf dem gesamten Pfad, liegt die Betonung auf der Eigenverantwortung.

Die Regeln erzeugen tugendhafte Dispositionen durch einen Prozess der Substitution durch ihre Gegensätze. Die durch die Regeln verbotenen Handlungen – Töten, Diebstahl, Ehebruch und so weiter – werden alle durch unheilsame mentale Faktoren motiviert, die in der buddhistischen Terminologie als „Befleckungen“ (*kilesā*) bezeichnet werden. Indem wir diese Handlungen wissentlich und willentlich ausführen, verstärken wir den Griff der Befleckungen auf den Geist bis zu dem Punkt, an dem sie zu unseren dominierenden Eigenschaften werden. Aber wenn wir das Training durch das Einhalten der Regeln aufnehmen, bremsen wir den Strom der unheilsamen mentalen Faktoren. Es findet dann ein Prozess der „Faktor-

Substitution“ statt, bei dem die Befleckungen durch heilsame Zustände ersetzt werden, die sich im Verlauf des Trainings immer tiefer verwurzeln.

In diesem Prozess der Selbsttransformation ziehen die Regeln ihre Wirksamkeit aus einem anderen psychologischen Prinzip, dem Gesetz der Entwicklung durch Wiederholung. Auch wenn eine Praxis zunächst etwas inneren Widerstand hervorruft, wenn sie immer wieder mit Verständnis und Entschlossenheit wiederholt wird, gehen die Qualitäten, die sie ins Spiel bringt, unmerklich in die Zusammensetzung des Geistes ein. Wir beginnen im Allgemeinen im Griff negativer Einstellungen, von unheilsamen Emotionen begrenzt. Wenn wir jedoch sehen, dass diese Zustände zu Leiden führen, wenn wir sehen, dass wir sie aufgeben müssen, um frei von Leiden zu sein, dann haben wir eine ausreichende Motivation, um die Ausbildung zu beginnen, die ihnen entgegenwirken soll. Dieses Training beginnt mit der äußeren Beachtung von *sīla* und führt weiter dazu, durch Meditation und Weisheit die Selbstzügelung zu verinnerlichen. Zu Beginn der Aufrechterhaltung der Regeln kann besondere Anstrengung erforderlich sein, aber allmählich gewinnen die positiven Eigenschaften, die sie verkörpern, an Kraft, bis unsere Handlungen so natürlich und reibungslos fließen wie Wasser aus einer Quelle.

Die fünf Regeln folgen dem kategorischen Imperativ, sich selbst als Kriterium für das Verhalten in Bezug auf andere zu verwenden. In Pāli wird dieses Prinzip durch den Ausdruck *attānaṃ upamaṃ katvā* ausgedrückt: „Betrachte dich selbst als anderen gleich und andere als gleich dir selbst.“ (Dhp 129, 130) In der Anwendung beinhaltet dies einen einfachen vorgestellten Austausch von sich selbst und anderen. Um zu entscheiden, ob wir einer bestimmten Handlungsweise folgen oder nicht, betrachten wir uns selbst als Maßstab und überlegen, was für uns angenehm und schmerzhaft wäre. Dann denken wir darüber nach, dass andere uns im Grunde gleich sind, das heißt, was für uns angenehm oder schmerzhaft ist, ist auch für sie angenehm oder schmerzhaft. So wie wir nicht möchten, dass an-

dere uns Schmerzen bereiten, sollten wir auch anderen keine Schmerzen zufügen. Wie der Buddha erklärt:

In dieser Angelegenheit denkt der edle Nachfolger: „Hier bin ich, mein Leben liebend, ich will nicht sterben, ich will Freude und lehne Schmerz ab. Angenommen, jemand sollte mich meines Lebens berauben, es wäre für mich keine erfreuliche oder entzückende Sache. Wenn ich meinerseits sein Leben nehmen würde, ihm, der sein Leben liebt, nicht sterben will, der Freude will und Schmerz ablehnt, dann wäre das nichts, was für ihn erfreulich oder entzückend wäre. Denn ein für mich nicht angenehmer oder entzückender Zustand ist auch einem anderen nicht angenehm und entzückend und ein Zustand, der mir unerträglich und unangenehm ist, wie könnte ich ihn einem anderen auferlegen?“ Als Ergebnis einer solchen Überlegung verzichtet er selbst auf das Nehmen von Leben der Kreaturen, er ermutigt andere dazu, sich ebenso zu enthalten, und er spricht lobend davon.

Samyutta Nikāya 55, Nr. 7

Diese deduktive Methode nutzt der Buddha, um die ersten vier Regeln abzuleiten. Die fünfte Regel, der Verzicht auf Rauschmittel, scheint sich nur auf meine Beziehung zu mir selbst zu beziehen, auf das, was ich meinem eigenen Körper antue. Da der Verstoß gegen diese Regel jedoch dazu führen kann, dass alle anderen Regeln verletzt werden und andere erheblich geschädigt werden, sind ihre sozialen Auswirkungen tiefer als auf den ersten Blick wahrnehmbar und dieselbe Herleitung kann angewendet werden.

Die buddhistische Ethik, wie sie in den fünf Regeln formuliert ist, wird manchmal als völlig negativ verstanden. Es wird kritisiert, es handele sich dabei um eine Moral, die lediglich aus Vermeidung besteht und keine Ideale für positives Handeln aufweist. Darauf kann man auf mehrfache Weise antworten.

Zuallererst muss darauf hingewiesen werden, dass die fünf Regeln oder sogar die längeren vom Buddha verkündeten Regelwerke nicht die gesamte Bandbreite der buddhistischen Ethik abdecken. Die fünf Regeln sind nur das rudimentärste System für moralisches Training, aber der Buddha schlägt auch andere ethische Normen vor, die bestimmte positive Tugenden beinhalten. Das Maṅgala Sutta beispielsweise würdigt Ehrfurcht, Demut, Zufriedenheit, Dankbarkeit, Geduld, Großzügigkeit und so weiter. Andere Lehrreden verordnen zahlreiche familiäre, soziale und politische Pflichten, die das Wohlergehen der Gesellschaft begründen. Und hinter all diesen Pflichten stehen die vier Gesinnungen, die „unermesslich“ genannt werden – Freundlichkeit, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut.

Nun zu den fünf Regeln selbst einige Worte, die ihre negative Formulierung verteidigen. Jedes in den Regeln enthaltene moralische Prinzip enthält zwei Aspekte – einen negativen Aspekt, der eine Regel der Enthaltung darstellt, und einen positiven Aspekt, der eine zu kultivierende Tugend ist. Diese Aspekte werden als *vāritta* (Vermeidung) und *cāritta* (positives Verhalten) bezeichnet. So wird die erste Regel als Enthaltung von der Zerstörung von Leben formuliert, was an sich ein *vāritta*, ein Prinzip der Vermeidung ist. Aber wir finden in den Beschreibungen der Praxis dieser Regel auch ein *cāritta*, eine zu entwickelnde, positive Eigenschaft, nämlich Mitgefühl. So lesen wir in den Sutten: „Der Nachfolger, der davon absteht, Leben zu nehmen, lebt ohne Stock und Schwert, gewissenhaft, voller Sympathie und wünscht allen Lebewesen Wohl.“ So gibt es zur negativen Formulierung der Vermeidung der Zerstörung von Leben die positive Seite der Entwicklung von Mitgefühl und Sympathie für alle Wesen. In ähnlicher Weise ist die Enthaltung vom Diebstahl mit Ehrlichkeit und Zufriedenheit gepaart, das Vermeiden von sexuellem Fehlverhalten ist gepaart mit ehelicher Treue bei Laien und mit dem Zölibat bei Ordinierten, die Enthaltung von Falschheit mit Wahrheit und die Enthaltung von Rauschmitteln ist gepaart mit Achtsamkeit.

Trotz dieser Anerkennung eines dualen Aspekts stellt sich immer noch die Frage: Wenn jedes moralische Prinzip zwei Seiten hat, warum wird eine Regel nur als Enthaltung formuliert? Warum verpflichten wir uns nicht auch zu Trainingsregeln, um positive Tugenden wie Mitgefühl, Ehrlichkeit und so weiter zu entwickeln?

Darauf gibt es eine doppelte Antwort.

Um die positiven Tugenden zu entwickeln, müssen wir zunächst auf die negativen Qualitäten verzichten, die ihnen entgegengesetzt sind. Das Wachstum der positiven Tugenden bleibt verkümmert oder deformiert, solange die Befleckungen ungehindert regieren dürfen. Wir können kein Mitgefühl kultivieren, während wir uns gleichzeitig dem Töten hingeben, noch Ehrlichkeit beim Stehlen und Betrügen entwickeln. Am Anfang müssen wir das Unheilsame durch den Aspekt der Vermeidung aufgeben. Nur wenn wir eine Grundlage dafür geschaffen haben, das Unheilsame zu vermeiden, können wir erwarten, dass es gelingt, die Faktoren des positiven Verhaltens zu kultivieren. Der Prozess der Tugendläuterung kann mit dem Anbau eines Blumengartens auf einem unbebauten Land verglichen werden. Wir beginnen nicht mit dem Pflanzen des Samens in Erwartung einer reichen Ernte. Wir müssen mit der uninteressanteren Arbeit beginnen, den Garten von Unkraut zu befreien und die Beete vorzubereiten. Erst wenn wir das Unkraut entwurzelt und den Boden gedüngt haben, können wir die Samen in der Gewissheit pflanzen, dass die Blumen gut wachsen werden.

Ein weiterer Grund, warum die Regeln als Enthaltungen formuliert werden, ist, dass die Entwicklung positiver Tugenden nicht durch Regeln vorgeschrieben werden kann. Übungsregeln können bestimmen, was wir in unseren äußeren Handlungen vermeiden und ausführen müssen aber nicht Regeln, sondern erstrebenswerte Ideale sind maßgeblich für unsere innere Entwicklung. Daher können wir keine Übungsregel aufstellen, anderen gegenüber immer liebevoll zu sein. Eine solche Regel bedeutet, sich selbst in eine Zwickmühle zu bringen, da innere Einstellungen einfach nicht so gefügig sind,

dass sie per Befehl bestimmt werden können. Liebe und Mitgefühl sind die Früchte der Arbeit, die wir innerlich an uns selbst leisten, und nicht Ergebnis davon einer Regel zu zustimmen. Was wir tun können, ist eine Regel einzuhalten, z. B. davon abzustehen, das Leben anderer Wesen zu zerstören oder sie zu verletzen. Dann können wir den Entschluss fassen, am liebsten ohne großes Tamtam, Freundlichkeit zu entwickeln und uns dem mentalen Training zu widmen, das ihr Wachstum fördert.

Etwas Weiteres sollte erwähnt werden bezüglich der Formulierung der Regeln. Trotz ihrer negativen Formulierung haben die Regeln selbst in dieser Form enorme positive Vorteile für andere und für uns selbst. Der Buddha sagt, dass jemand, der auf Zerstörung des Lebens verzichtet, unzähligen Lebewesen unermessliche Sicherheit gibt. Wie die einfache Einhaltung einer einzelnen Regel zu einem solchen Ergebnis führt, ist nicht sofort offensichtlich, sondern erfordert einige Überlegungen.

Nun kann ich durch positive Maßnahmen niemals anderen Menschen unermessliche Sicherheit geben. Selbst wenn ich weiter gegen alle Schlachthöfe der Welt protestieren oder fortlaufend gegen den Krieg demonstrieren würde, könnte ich durch solche Maßnahmen niemals die Schlachtung von Tieren stoppen oder sicherstellen, dass Kriege ein Ende finden. Wenn ich aber der Regel folge, auf die Zerstörung des Lebens zu verzichten, dann zerstöre ich deswegen nicht absichtlich das Leben eines Lebewesens. So kann sich jedes andere Wesen in meiner Gegenwart sicher und geborgen fühlen; alle Wesen sind sicher, dass sie niemals von mir verletzt werden. Natürlich kann ich auch dann niemals sicherstellen, dass andere Lebewesen absolut vor Schaden und Leiden geschützt sind, aber das kann niemand. Alles, was in meiner Macht und in meinem Verantwortungsbereich liegt, sind die Einstellungen und Handlungen, die von mir gegenüber anderen ausgehen. Und solange diese von der Übungsregel geschützt werden, kein Leben zu nehmen, muss sich

kein Lebewesen in meiner Gegenwart bedroht fühlen oder Angst haben, dass Schaden und Leiden von mir ausgehen.

Das gleiche Prinzip gilt für die anderen Regeln. Wenn ich die Regel annehme, nicht zu nehmen, was nicht gegeben wird, hat niemand Grund zu befürchten, dass ich stehlen würde, was ihm gehört. Das Hab und Gut aller anderen Wesen ist vor mir sicher. Wenn ich mich verpflichte, auf sexuelles Fehlverhalten zu verzichten, hat niemand Grund zu befürchten, dass ich versuchen werde, etwas mit seiner Frau anzufangen. Wenn ich nach der Regel lebe, mich der Lüge zu enthalten, kann jeder, der mit mir spricht, sicher sein, dass er die Wahrheit hört. Mein Wort kann auch in Angelegenheiten von entscheidender Bedeutung als vertrauenswürdig und zuverlässig angesehen werden. Und weil ich die Übung auf mich nehme, auf Rauschmittel zu verzichten, kann man sicher sein, die Verbrechen und Übertretungen, die sich aus der dieser Berauschung ergeben können, niemals von mir begangen werden. Auf diese Weise gebe ich durch das Beachten der fünf Regeln unzähligen Wesen unermessliche Sicherheit, einfach durch diese fünf stummen, aber kraftvollen Festlegungen, die im Geist verankert sind.

## **Die fünf Regeln**

### **Die erste Regel: Enthalten vom Nehmen von Leben**

Die erste der fünf Regeln liest sich in Pāli so: *Pāṇātipātā-veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi*; auf Deutsch: „Ich nehme die Übung auf mich, kein Leben zu nehmen.“ Das Wort *pana*, das heißt, was atmet, bezeichnet jedes Lebewesen, das Atem und Bewusstsein hat. Es schließt Tiere und Insekten ebenso ein wie den Menschen, aber keine Pflanzen, da sie nur Leben haben, aber keinen Atem, kein Bewusstsein. Das Wort „Lebewesen“ ist ein herkömmlicher Begriff, ein

Ausdruck, der allgemein verwendet wird und im streng philosophischen Sinne die Lebensfähigkeit (*jīvitindriya*) bezeichnet. Das Wort *atipāta* bedeutet wörtlich Niederschlagen, daher Töten oder Zerstören. Die Regel fordert also Enthalten (*veramaṇī*) vom Nehmen des Lebens. Obwohl der Wortlaut des Satzes nur die Tötung von Lebewesen verbietet, kann der zugrunde liegende Zweck so verstanden werden, dass auch Verletzungen, Verstümmelungen und Folter untersagt sind.

Die Pāḷi-buddhistischen Kommentare definieren den Akt des Nehens von Leben formell so: „Das Töten von Leben ist die Absicht des Tötens, die durch Körper oder Rede ausgedrückt wird, und zu Handlungen führt, die im Abschneiden der Lebensfähigkeit eines Lebewesens enden, wenn ein Lebewesen anwesend ist und (der Täter der Tat) es als Lebewesen wahrnimmt.“<sup>1</sup>

Hier ist der erste wichtige Punkt, dass der Akt des Lebennehmens als Wille (*cetanā*) definiert wird. Der Wille ist der mentale Faktor, der für das Handeln verantwortlich ist (*kamma*); er hat die Funktion, den gesamten mentalen Apparat zu erwecken, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen, in diesem Fall das Abschneiden der Lebensfähigkeit eines Lebewesens. Die Identifizierung der Übertretung mit dem Willen bedeutet, dass die letztendliche Verantwortung für das Töten beim Geist liegt, da der Willen, der die Tat bewirkt, ein mentaler Faktor ist. Der Körper und die Rede sind lediglich Kanäle für diesen Willen, Leben zu nehmen. Töten wird als körperliche Tat eingestuft, da sie normalerweise über den Körper stattfindet. Jedoch ist es der Geist, der das Töten tatsächlich bewirkt, in dem er den Körper als Instrument zum Erreichen seines Ziels nutzt.

Ein zweiter wichtiger Punkt ist, dass das Töten nicht direkt durch den Körper erfolgen muss. Der Wunsch, Leben zu nehmen, kann sich auch durch den Kanal der Sprache ausdrücken. Das bedeutet, dass der Befehl, Leben zu nehmen, den andere durch Worte, Schrei-

---

<sup>1</sup> *Khuddakapāṭha Aṭṭhakathā* (Khp-a), S.

ben oder Gesten erhalten, auch als Tötung gilt. Wer einen solchen Befehl erteilt, wird für die Tat verantwortlich, sobald er seine Absicht erreicht hat, ein Wesen des Lebens zu berauben.

Eine vollständige Tötung, die einen kompletten Verstoß gegen die Regel darstellt, beinhaltet fünf Faktoren:

- (1) ein Lebewesen;
- (2) die Wahrnehmung des Lebewesens als solches;
- (3) der Gedanke oder der Wille des Tötens;
- (4) der angemessene Aufwand; und
- (5) der tatsächliche Tod des Wesens infolge der Handlung.

Der zweite Faktor stellt sicher, dass die Verantwortung für das Töten nur dann entsteht, wenn der Täter sich dessen bewusst ist, dass das Objekt seiner Tat ein Lebewesen ist. Wenn wir also auf ein Insekt treten, das wir nicht gesehen haben, wird die Regel nicht gebrochen, weil die Wahrnehmung oder das Gewahrsein eines Lebewesens fehlt. Der dritte Faktor stellt sicher, dass das Nehmen des Lebens absichtlich ist. Ohne den Faktor des Willens findet keine Übertretung statt, wenn wir zum Beispiel eine Fliege töten, wenn wir sie einfach nur mit der Hand vertreiben wollen. Der vierte Faktor besagt, dass die Handlung auf das Nehmen von Leben gerichtet sein muss, der fünfte, dass das Wesen infolge dieser Handlung stirbt. Wenn die Lebensfähigkeit nicht abgeschnitten wird, kommt es nicht zu einer vollständigen Verletzung der Regel, obwohl jedes Verletzen von Lebewesen gegen den wesentlichen Zweck der Regel verstößt.

Das Nehmen des Lebens wird durch die zugrunde liegende Motivation in verschiedene Typen unterteilt. Ein Kriterium für die Bestimmung der Motivation ist die hauptsächlich für die Handlung verantwortliche Befleckung. Tötungen können von allen drei unheilvollen Wurzeln ausgehen – von Gier, Hass und Verblendung. Als unmittelbare Ursache, die mit der Tat des Tötens einhergeht, fungiert der Hass gemeinsam mit der Täuschung als Wurzel, da die

treibende Kraft der Antrieb ist, das Leben der Kreatur zu zerstören und das ist eine Form des Hasses. Jede der drei unheilsamen Wurzeln kann jedoch als treibende Ursache oder entscheidende Unterstützung (*upanissaya paccaya*) für die Tat dienen, die über eine gewisse Zeitspanne wirkt. Obwohl sich Gier und Hass in einem einzigen Moment immer gegenseitig ausschließen, können die beiden zu unterschiedlichen Zeitpunkten über einen längeren Zeitraum hinweg zusammenarbeiten, um Leben zu nehmen.

Hauptsächlich durch Gier motiviertes Töten ist dann gegeben, wenn getötet wird, um materielle Vorteile oder einen hohen Status für sich selbst zu erlangen, um Bedrohungen des eigenen Komforts und der eigenen Sicherheit zu beseitigen oder wenn aus Vergnügen getötet wird, wie bei der Jagd und beim Sportfischen.

Tötung durch Hass ist offensichtlich in Fällen von böartigem Mord, bei dem das Motiv starke Abneigung, Grausamkeit oder Eifersucht ist.

Durch Täuschung motiviertes Töten kann man zum Beispiel bei denjenigen sehen, die Tiere opfern in dem Glauben, dies sei spirituell heilsam oder die Anhänger anderer Religionen töten, in der Ansicht, dies sei eine religiöse Pflicht.

Taten, die das Leben nehmen, unterscheiden sich in ihrem moralischen Schweregrad. Nicht alle Fälle von Tötung sind gleichermaßen zu tadeln. Alle sind unheilsam, ein Verstoß gegen die Regel, aber die buddhistischen Texte unterscheiden das moralische Gewicht, das den verschiedenen Tötungsarten beigemessen wird.

Der erste Unterschied besteht darin, Wesen mit moralischen Qualitäten (*guṇa*) und Wesen ohne moralische Qualitäten zu töten. Für alle praktischen Zwecke sind erstere Menschen, letztere Tiere, und es wird davon ausgegangen, dass es ethisch schwerwiegender ist, einen Mitmenschen zu töten, als ein Tier zu töten. Dann werden innerhalb jeder Kategorie weitere Unterscheidungen getroffen. Bei Tieren sagt man, dass der Grad der moralischen Schwere proportional zur Größe des Tieres ist, ein größeres Tier zu töten, ist tadelns-

wertes als ein kleineres. Andere Faktoren für die Bestimmung des moralischen Gewichts sind: Hat das Tier einen Besitzer oder nicht, handelt es sich um häusliche oder wild lebende Tiere, hat es ein sanftes oder bösesartiges Temperament. Die moralische Schwere wäre bei den ersten drei Alternativen höher, bei den letzten dreien geringer. Bei der Tötung von Menschen hängt die moralische Schwere von den persönlichen Qualitäten des Opfers ab, eine Person mit überlegener geistiger Größe oder die persönlichen Wohltäter zu töten, ist tadelnswerter als die Tötung einer weniger entwickelten Person oder einer Person, die keine Beziehung zu einem selbst hat. Die drei Tötungen, die zur größten Schuld führen sind Mutter- und Vätermord und der Mord an einem Arahant, einem vollständig geläuterten Heiligen.

Ein weiterer Faktor, der das moralische Gewicht bestimmt, ist die Motivation der Tat. Dies führt zu einer Unterscheidung zwischen vorsätzlichem Mord und impulsivem Mord. Ersteres ist kaltblütiger Mord, absichtlich und geplant, entweder durch starke Gier oder starken Hass motiviert. Letzteres ist ein Töten, das nicht im Voraus geplant ist, zum Beispiel, wenn eine Person einen anderen in einem Wutanfall oder in Notwehr tötet. Im Allgemeinen sieht man vorsätzlichen Mord als eine gravierendere Übertretung an als impulsives Töten und die Motivation des Hasses ist tadelnswerter als die der Gier. Das Vorhandensein von Grausamkeit und die Erlangung sadistischer Vergnügen durch die Tat erhöhen ihre moralische Schwere weiter.

Andere Faktoren, die für die moralische Schwere bestimmend sind, sind die Kraft der Befleckungen, die die Tat begleiten, und die Anstrengung, die mit der Tat einhergeht, jedoch verbietet der beschränkte Platz hier eine vollständige Besprechung.

## **Die zweite Regel: Enthalten vom Nehmen dessen, was nicht gegeben wird**

Die zweite Regel lautet: *Adinnādānā-veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi*: „Ich nehme die Übung auf mich, nichts zu nehmen, was nicht gegeben wird.“ Das Wort *adinna* meint wörtlich „was nicht gegeben wird“ und bezeichnet die Besitztümer einer anderen Person, die ihr rechtmäßig und untadelig gehören (*adaṇḍāraho anupavajjo*). Es liegt also kein Vergehen vor, wenn der genommene Gegenstand keinen Eigentümer hat, z. B. wenn Holzstämme zum Feuer machen gesammelt werden oder Steine zum Bauen. Ferner muss die andere Person den Gegenstand legal und untadelig besitzen; das heißt, sie muss auf den Gegenstand einen gesetzlichen Anspruch haben und ihn untadelig verwenden. Dieser letztere Satz ist anscheinend in Fällen anwendbar, in denen eine Person im rechtmäßigen Besitz von etwas ist, dies jedoch zu unzulässigen oder unethischen Zwecken verwendet. In solchen Fällen kann es legitime Gründe geben, ihn des Gegenstandes zu berauben, zum Beispiel wenn der Gesetzgeber jemanden, der straffällig wird, dazu verpflichtet, eine Geldstrafe zu zahlen oder einer Person rechtmäßig eine Waffe entzieht, die diese zu zerstörerischen Zwecken benutzt.

Der Vorgang des Nehmens dessen, was nicht gegeben wird, ist formal wie folgt definiert: „Nehmen, was nicht gegeben wird, ist der Willen, mit diebischer Absicht die Aktivität zu erwecken, sich einen Gegenstand anzueignen, der rechtmäßig und untadelig jemand anderem gehört, in einem, der diesen Gegenstand als einem anderen gehörend wahrnimmt.“<sup>2</sup> Wie im Fall der ersten Regel besteht die Übertretung hier letztendlich in einem Willen. Dieser Wille kann Diebstahl wollen und begehen, indem er durch Körper oder Sprache Handlungen auslöst; daher kommt es zu einer Übertretung, indem

---

<sup>2</sup> Khp-a, p. 26.

entweder direkt etwas mitgenommen wird oder indirekt, indem jemand anderem befohlen wird, sich den gewünschten Gegenstand anzueignen. Der grundlegende Zweck der Regel besteht darin, das Eigentum von Einzelpersonen vor ungerechtfertigter Aneignung durch andere zu schützen. Seine ethische Wirkung besteht darin, Ehrlichkeit und einen richtigen Lebensunterhalt zu fördern.

Nach den Kommentaren müssen für einen vollständigen Verstoß gegen die Regel fünf Faktoren vorliegen:

- (1) ein Gegenstand, der rechtlich und untadelig einem anderen gehört;
- (2) die Wahrnehmung, dass er einem anderen gehört;
- (3) der Gedanke oder die Absicht des Diebstahls;
- (4) die Tätigkeit, den Gegenstand zu nehmen; und
- (5) die tatsächliche Aneignung des Gegenstandes.

Aufgrund des zweiten Faktors liegt kein Verstoß vor gegen das Nehmen eines Gegenstandes, der jemand anderem gehört, wenn wir ihn fälschlicherweise als unseren eigenen betrachten, wenn wir zum Beispiel identisch aussehende Mäntel, Regenschirme und so weiter verwechseln. Weiter bietet der dritte Faktor eine Absicherung bei versehentlicher Aneignung, während der fünfte geltend macht, die Tat müsse den Besitzer tatsächlich seines Besitzes berauben, um in die Kategorie der Übertretung zu fallen. Es ist nicht notwendig, dass dieser sich dessen bewusst ist, wichtig ist nur, dass er aus seinem Kontrollbereich entfernt wird, auch wenn es nur vorübergehend ist.

Das Nehmen dessen, was nicht gegeben wird, kann in viele verschiedene Arten von Verstößen unterteilt werden. Hier einige der Prominentesten:

Man *stiehlt*, das heißt, man nimmt das, was nicht gegeben wird, insgeheim ohne das Wissen des Eigentümers, wie zum Beispiel beim

Einbruch, bei einem nächtlichen Diebstahl von Geld aus der Bank, bei Taschendiebstählen und so weiter.

Ein anderer Typ ist *Raub*, man nimmt mit Gewalt das, was nicht gegeben wird. Entweder durch Entreißen von Hab und Gut oder indem man jemand durch Drohungen zwingt, den Gegenstand zu übergeben.

Eine dritte Art ist *Betrug*, falsche Behauptungen oder Lügen, um den Besitz eines anderen zu erlangen.

Noch etwas anderes ist *List*, mit betrügerischen Mitteln jemanden eines Gegenstands berauben oder um sein Geld bringen, zum Beispiel wenn Ladenbesitzer falsche Gewichte und Maße verwenden oder wenn gefälschte Rechnungen erstellt werden.

Die Verletzung dieser Regel muss kein schweres Verbrechen darstellen. Sie ist subtil und bietet viele Möglichkeiten, sie zu verletzen, von denen einige scheinbar geringfügig sind. Es ist zum Beispiel eine Überschreitung, wenn Arbeitnehmer Waren ihres Arbeitgebers mitnehmen und kleine Gegenstände einstecken, auf die sie keinen Anspruch haben, mit dem Gedanken, dass das Unternehmen sie nicht vermisst. Und es gibt viele solche Dinge: Ein Telefon, das jemand anderem gehört, für Ferngespräche ohne seine Zustimmung zu verwenden. Waren in ein Land zu bringen, ohne sie beim Zoll zu deklarieren, um die Entrichtung von Zöllen zu vermeiden. Leerlauf am Arbeitsplatz, obwohl man in der Erwartung bezahlt wird, dass man gründlich gearbeitet hat. Mitarbeiter arbeiten zu lassen, ohne ihnen eine angemessene Entschädigung zu gewähren.

Der Akt des Nehmens dessen, was nicht gegeben wird, hat seine grundlegenden Wurzeln entweder in der Gier oder im Hass, wobei beide mit Täuschung verbunden sind. Stehlen aus Gründen der Gier ist der offensichtliche Fall, aber die Straftat kann auch durch Hass getrieben werden. Hass fungiert als Motiv für den Diebstahl, wenn eine Person einer anderen einen Gegenstand wegnimmt, nicht so sehr, weil sie ihn für sich selbst will, sondern weil sie sich über den

Besitz des anderen ärgert oder ihn durch seinen Verlust leiden lassen will.

Man geht davon aus, dass das Ausmaß der Verantwortung, die mit Handlungen des Diebstahls verbunden ist, von zwei Hauptfaktoren bestimmt wird, dem Wert des genommenen Gegenstandes und den moralischen Eigenschaften des Besitzers.

Beim Stehlen eines sehr wertvollen Gegenstandes ist der Grad der Verantwortung offensichtlich größer als beim Stehlen eines Gegenstandes von geringem Wert.

Bei gleichem Wert des Gegenstandes variiert die Verantwortung für die Tat immer noch im Verhältnis zu der Person, gegen die die Straftat begangen wird. Der Diebstahl bei einer Person mit hohen Tugenden oder einem persönlichen Wohltäter ist eine schwerwiegendere Übertretung, als bei einer Person mit geringeren Qualitäten oder bei einer nicht verwandten Person. Dieser Faktor kann sogar noch wichtiger sein als der Barwert des Objekts. Wenn also jemand einem Meditationsmönch eine Almosenschale stiehlt, der sie braucht, um sein Essen zu sammeln, wiegt das moralische Gewicht der Tat schwerer als wenn sich ein Betrüger mehrere tausend Dollar verschafft, und zwar wegen des Charakters der Person, die von der Tat betroffen ist.

Auch die Motivation der Handlung und die Kraft der Befleckungen bestimmen den Grad der moralischen Schwere, wobei man Hass als schwerwiegender ansieht als Gier.

### **Die dritte Regel: Enthalten von Fehlverhalten in Bezug auf Sinnesfreuden**

Der dritte Satz lautet: *Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhapadaṃ samādiyāmi*: „Ich nehme die Übung auf mich, Fehlverhalten in Bezug auf Sinnesfreuden zu vermeiden.“ Das Wort *kāma* hat die allgemeine Bedeutung von Sinnesfreude oder sinnlichem Verlangen,

aber die Kommentare erklären es als sexuelle Beziehungen (*methu-na-samācāra*), eine Interpretation, die die Suttan unterstützen. *Micchācārā* bedeutet falsche Verhaltensweisen. Die Regel verlangt daher das Enthalten von unangemessenen oder unerlaubten sexuellen Beziehungen.

Fehlverhalten in Bezug auf Sinnesfreuden wird formell definiert als „Wille mit sexueller Absicht, der durch den Kanal des Körpers ausgeübt wird und zu einem Verstoß mit einem unerlaubten Partner führt“.<sup>3</sup> Die wichtigste Frage, die sich aus dieser Definition ergibt, lautet: Wer ist ein unerlaubter Partner? Bei Männern sind in den Texten zwanzig Arten von Frauen aufgeführt, die unerlaubte Partnerinnen sind. Diese können in drei Kategorien eingeteilt werden.

- (1) eine Frau, die unter dem Schutz von Ältesten oder anderen mit ihrer Obhut betrauten Autoritäten steht, zum Beispiel ein Mädchen, das von Eltern, von einem älteren Bruder oder einer älteren Schwester oder von anderen Verwandten, oder von der Familie als Ganzes behütet wird;
- (2) eine Frau, die durch Konventionen verboten ist, das heißt nahe Familienangehörige, die gemäß der Familientradition verboten sind, Nonnen und andere Frauen, die gelobt haben, das Zölibat als eine spirituelle Disziplin zu betrachten, und solche, die nach dem Recht des Landes als Partner verboten sind; und
- (3) eine Frau, die mit einem anderen Mann verheiratet oder verlobt ist, auch wenn sie nur durch eine befristete Vereinbarung an ihn gebunden ist.

Bei verheirateten Frauen ist jeder Mann außer dem Ehemann ein unerlaubter Partner. Für alle Frauen ist ein Mann, der aus Tradition oder nach religiösen Regeln verboten ist, als Partner verboten. Für

---

<sup>3</sup> *Majjhimanikāya Aṭṭhakathā*, Band I, S. 202 (burmesische Ausgabe).

Männer und Frauen kann jede gewalttätige, erzwungene oder zwanghafte Vereinigung, sei es durch körperlichen Zwang oder psychischen Druck, als eine Übertretung der Regel angesehen werden, auch wenn der Partner erlaubt ist. Aber ein Mann oder eine Frau, der oder die verwitwet oder geschieden ist, kann nach Wahl frei heiraten.

Die Texte nennen vier Faktoren, die für einen Verstoß gegen die Regel vorliegen müssen:

- (1) ein unerlaubter Partner, wie er oben definiert ist;
- (2) der Gedanke oder der Wille einer sexuellen Vereinigung mit dieser Person;
- (3) der Akt der Vereinigung; und
- (4) die Annahme der Vereinigung.

Dieser letzte Faktor wird hinzugefügt, um diejenigen Personen von der Verletzung der Regel zu bewahren, die zu unangemessenen sexuellen Beziehungen gezwungen werden.

Der Grad der moralischen Schwere der Tat wird durch die Kraft der Lust bestimmt, die die Handlung motiviert, und die Qualitäten des Menschen, gegen den die Übertretung begangen wird. Wenn die Übertretung jemanden mit hohen spirituellen Qualitäten betrifft, wenn die Lust stark ist und wenn Gewalt angewendet wird, wiegt das schwerer als wenn der Partner weniger entwickelte Qualitäten hat, die Lust schwach ist und keine Gewalt angewendet wird. Die schwerwiegendsten Verstöße sind Inzest und die Vergewaltigung eines (männlichen oder weiblichen) Arahats. Die zugrunde liegende Wurzel ist immer Gier, begleitet von Täuschung.

## Die vierte Regel: Enthalten von falscher Rede

Die vierte Regel liest sich so: *Musā vāda veramaṇī sikkhapadam samādiyāmi*: „Ich nehme die Übung auf mich, auf falsche Rede zu verzichten.“ Falsche Rede ist definiert als „falscher Wille mit der Absicht zu täuschen, der entweder durch den Kanal des Körpers oder der Rede ausgeübt wird und einen anderen irreführen will.“<sup>4</sup> Die Übertretung muss absichtlich erfolgen. Die Regel wird nicht rein dadurch verletzt, dass man Falsches spricht, sondern wenn man Falsches spricht mit der Absicht, dies als wahr darzustellen; es ist also gleichbedeutend mit Lügen oder täuschender Rede. Der Wille ruft körperliche oder verbale Handlungen hervor. Die Verwendung von Sprache zur Täuschung ist offensichtlich, aber auch der Körper kann als Kommunikationsinstrument verwendet werden – wie beim Schreiben, bei Handzeichen und Gesten – und kann somit andere täuschen.

Vier Faktoren gehen in das Vergehen der falschen Rede ein:

- (1) eine unwahre Angelegenheit;
- (2) die Absicht, einen anderen zu täuschen;
- (3) die Anstrengung, dies verbal oder körperlich auszudrücken;  
und
- (4) die Übermittlung eines falschen Eindrucks an einen anderen.

Wenn man falsch spricht, ohne einen anderen täuschen zu wollen, oder wenn man sagt, was falsch ist, und glaubt, es sei wahr, so liegt kein Verstoß gegen die Regel vor, da in diesen Fällen die Absicht fehlt. Damit die Regel gebrochen wird, ist eine tatsächliche Täuschung jedoch nicht erforderlich. Es reicht aus, jemanden den falschen Eindruck zu vermitteln. Auch wenn er die falsche Aussage

---

<sup>4</sup> Khp-a, S. 26.

nicht glaubt, wenn man etwas Falsches sagt und der andere versteht das Gesagte, wird die Regel gebrochen.

Die Motivation für falsche Rede kann jede der drei unheilsamen Wurzeln sein. Daraus ergeben sich drei Hauptarten der Unwahrheit.

- (1) Von Gier motivierte falsche Rede, die darauf abzielt, entweder eigenen Vorteil oder Status zu steigern oder den Vorteil und Status derjenigen, die einem nahestehen;
- (2) falsche, durch Hass motivierte Rede, die das Wohlergehen anderer zerstören oder ihnen Schaden und Leiden bringen soll; und
- (3) falsche Rede weniger schwerwiegender Art, die hauptsächlich durch Täuschung in Verbindung mit weniger schädlichen Ausprägungen von Gier oder Hass motiviert ist und nicht dazu gedacht ist, sich selbst besondere Vorteile zu bringen oder anderen zu schaden. Einige Beispiele sind: Lügen, um einen Witz zu machen; übertreiben, um mehr Interesse zu erregen; schmeicheln, um andere zu erfreuen und so weiter.

Die Hauptdeterminanten der Schwere der Übertretung sind der Empfänger der Lüge, der Gegenstand der Lüge und die Motivation der Lüge. Der Empfänger ist die Person, der die Lüge erzählt wird.

Das moralische Gewicht der Tat ist proportional zum Charakter dieser Person, wobei die größte Schwere den Unwahrheiten gegenüber Wohltätern oder spirituell entwickelten Personen zuzuschreiben ist.

Das moralische Gewicht variiert weiter je nach Gegenstand der Lüge und der Person, die durch die Lüge getäuscht wird, und ist proportional zu deren spirituellen Qualitäten und ihrer Beziehung zu dem Lügner wie zum Empfänger.

Und drittens hängt die Schwere der Lüge von ihrer Motivation ab. Die schwerwiegendsten Fälle sind solche mit böswilliger Absicht,

die das Wohlergehen anderer zerstören sollen. Die schlimmsten Fälle falscher Sprache diffamieren den Buddha oder einen Arahat oder behaupten fälschlicherweise, eine überlegene spirituelle Errungenschaft erreicht zu haben, um den eigenen Vorteil und den eigenen Status zu steigern. Im Falle eines Bhikkhu kann der letztgenannte Verstoß zum Ausschluss aus dem Sangha führen.

## **Die fünfte Regel: Abstinenz von berauschenden Getränken und Drogen**

Die fünfte Regel lautet: *Surāmerayamajja-pamādaṭṭhānā-veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi*: „Ich nehme die Übung auf mich, auf vergorene und destillierte Rauschmittel zu verzichten, die die Grundlage für Unachtsamkeit darstellen.“ Das Wort *meraya* bedeutet vergorene alkoholische Getränke, *sura* alkoholische Getränke, die destilliert wurden, um ihre Stärke und ihren Geschmack zu steigern. Das Wort *majja*, das „Rauschmittel“ bedeutet, kann mit dem Rest der Passage in Verbindung gebracht werden, entweder als Teil von *surāmeraya* oder zusätzlich dazu. Im ersten Fall bedeutet der ganze Satz „vergorene und destillierte alkoholische Getränke, die berauschen“, im zweiten Fall „vergorene und destillierte alkoholische Getränke und andere Rauschmittel“. Wenn diese zweite Variante angenommen wird, würde die Regel explizit berauschende Drogen einschließen, die nicht medizinisch verwendet werden, wie Opiate, Hanf und Psychedelika. Aber schon in der ersten Variante verbietet die Regel diese Drogen implizit aus ihrem Leitgedanken heraus, nämlich die Unachtsamkeit zu verhindern, die durch die Einnahme von berauschenden Substanzen verursacht wird.

Die Einnahme von Rauschmitteln ist definiert als der Wille, der dazu führt, dass destillierte oder vergorene Rauschmittel körperlich

aufgenommen werden.<sup>5</sup> Es kann nur selbst begangen werden (ein Befehl ist nicht möglich) und tritt nur durch den körperlichen Kanal auf. Damit die Regel verletzt wird, sind vier Faktoren erforderlich:

- (1) das Rauschmittel;
- (2) die Absicht, es zu nehmen;
- (3) die Aktivität der Einnahme; und
- (4) die tatsächliche Einnahme des Rauschmittels.

Der motivierende Faktor der Verletzung ist Gier gepaart mit Verblendung. Es werden keine Abstufungen des moralischen Gewichts angegeben. Bei der Einnahme von alkoholhaltigen oder berauschenden Drogen aus medizinischen Gründen wird kein Verstoß gegen die Regel begangen. Eine Verletzung tritt auch dann nicht auf, wenn Lebensmittel konsumiert werden, die eine vernachlässigbare Menge Alkohol als Aroma enthalten.

Diese fünfte Regel unterscheidet sich von den vorhergehenden vier darin, dass die anderen direkt die Beziehung des Menschen zu seinen Mitmenschen betreffen, während diese Regel sich anscheinend ausschließlich auf das Verhältnis eines Menschen zu sich selbst bezieht – zu seinem eigenen Körper und Geist. Während also die ersten vier Regeln eindeutig zum moralischen Bereich gehören, kann man sich die Frage stellen, ob diese Regel wirklich ethischen Charakter hat oder nur hygienisch gemeint ist. Die Antwort ist, sie ist ethisch, weil das, was eine Person mit ihrem eigenen Körper und Geist tut, einen entscheidenden Einfluss auf ihre Beziehung zu ihren Mitmenschen haben kann. Die Einnahme von Rauschmitteln kann die Art und Weise beeinflussen, in der ein Mensch mit anderen Menschen interagiert, was zur Verletzung aller fünf Regeln führen kann. Unter dem Einfluss von Rauschmitteln kann ein sonst zurückhaltender Mensch die Kontrolle verlieren, unachtsam werden und

---

<sup>5</sup> Khp-a, S. 26.

töten, stehlen, die Ehe brechen und lügen. Die Abstinenz von Rauschmitteln wird mit der Begründung vorgeschrieben, dass sie für den Selbstschutz des Einzelnen und für das Wohlergehen von Familie und Gesellschaft wesentlich ist. Die Regel verhindert somit das Unglück, das sich aus der Verwendung von Rauschmitteln ergibt: Verlust von Vermögen, Streitigkeiten und Verbrechen, körperliche Krankheiten, Reputationsverlust, schamloses Verhalten, Nachlässigkeit und Wahnsinn.

Die Regel, es muss betont werden, verbietet nicht nur den Rausch, sondern die Verwendung von berauschenden Substanzen. Obwohl gelegentlicher Genuss für sich genommen nicht sofort schädlich ist, sind die verführerischen und süchtig machenden Eigenschaften von Rauschmitteln allgemein bekannt. Der stärkste Schutz gegen die Verlockung ist, sie ganz zu vermeiden.

## Die acht Regeln

Über die fünf Regeln hinaus bietet der Buddhismus den Laien ein höheres Regelwerk moralischer Disziplin, bestehend aus den acht Regeln (*aṭṭha sīla*). Diese acht Regeln unterscheiden sich nicht vollständig von den fünf Regeln, sondern umfassen sie mit einer wesentlichen Überarbeitung. Die Änderung liegt in der dritten Regel: Der Verzicht auf sexuelles Fehlverhalten wird in den Verzicht auf Geschlechtsverkehr umgewandelt. Die dritte der acht Regeln lautet daher: *Abrahmacariyā veramaṇī sikkhapadaṃ samādiyāmi*: „Ich nehme die Regel auf mich, mich der Unkeuschheit zu enthalten.“

Zu den fünf Grundregeln werden drei weitere hinzugefügt:

- (6) *Vikālabhojanā-veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi*: „Ich nehme die Übung auf mich, nach der Zeitgrenze nicht mehr

zu essen“, das heißt nicht zu essen zwischen Mittag und dem folgenden Morgen.

- (7) *Nacca-gīta-vādita visūkadassana-māla-gandha-vilepana-dharaṇa-mandana-vibhūsanatṭhāṇā-veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi:* „Ich nehme die Übung auf mich, mich vom Tanzen, Singen, von Musik und nicht passenden Darbietungen zu enthalten; keine Düfte zu verwenden und den Körper nicht mit Kosmetika zu verschönern.“
- (8) *Uccāsayana-mahāsayanā-veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi:* „Ich nehme die Übung auf mich, auf hohe und luxuriöse Betten und Sitze zu verzichten.“

Es gibt zwei Arten, wie diese Regeln eingehalten werden – dauerhaft und vorübergehend.

Die dauerhafte, weitaus weniger verbreitet, wird im Allgemeinen von älteren Menschen durchgeführt, die nach Erfüllung ihrer Familienpflichten ihre spirituelle Entwicklung vertiefen möchten, indem sie die späteren Jahre ihres Lebens einer intensivierten spirituellen Praxis widmen. Selbst das ist nicht sehr weit verbreitet.

Die vorübergehende Befolgung wird normalerweise von Laien entweder an Uposatha-Tagen oder bei Meditationsübungen auf sich genommen. Uposatha-Tage sind die Neumond- und Vollmond-tage des Mondmonats, die für besondere religiöse Handlungen vorgesehen sind, ein Brauch, der vom Buddhismus aus dem alten Indien übernommen wurde. An diesen Tagen halten Laien in den buddhistischen Ländern oft die acht Regeln ein, besonders wenn sie den Uposatha-Tag in einem Tempel oder Kloster verbringen. In diesen Fällen dauert die Einhaltung der acht Regeln einen Tag und eine Nacht. Zweitens halten Laien bei Retreats die acht Regeln für dessen Dauer ein, was mehrere Tage bis mehrere Monaten dauern kann.

Die Formulierung zweier verschiedener ethischer Regelwerke ergibt sich aus den zwei grundlegenden Zwecken der buddhistischen Moraldisziplin.

Der eine ist das grundlegende ethische Ziel, unmoralische Handlungen zu bremsen, Handlungen, die anderen direkt oder indirekt schaden. Diesen Zweck haben die fünf Regeln, die sich auf die Zurückhaltung von Handlungen beziehen, die anderen Schmerz und Leid verursachen. Durch den Verzicht auf diese unheilsamen Handlungen schützen sie das Individuum auch vor ihren unerwünschten Auswirkungen auf sich selbst – manche davon sind in diesem gegenwärtigen Leben sofort sichtbar, manche werden sich erst in zukünftigen Leben zeigen, wenn das von ihnen erzeugte *kamma* seine Früchte trägt.

Der andere Zweck der buddhistischen Ausbildung in moralischer Disziplin ist weniger ethisch als spirituell. Es soll ein System der Selbstdisziplin geschaffen werden, das als Grundlage für das Erreichen höherer Verwirklichungszustände durch die Ausübung von Meditation dienen kann. Zu diesem Zweck fungiert das Regelwerk als eine Art Askese, eine Verhaltensweise, die Selbstverleugnung und Entsagung als essentiell für den Aufstieg zu höheren Bewusstseinsebenen beinhaltet. Dieser Aufstieg, der in *nibbāna* oder der endgültigen Befreiung vom Leiden endet, hängt von der Abschwächung und der endgültigen Beseitigung des Verlangens ab, das mit seinen vielfältigen Verzweigungen des Begehrens die Hauptkraft ist, die uns fesselt. Um das Verlangen zu reduzieren und zu überwinden, ist es notwendig, nicht nur die schädlichen Arten von moralischen Übertretungen zu regeln, sondern auch Verhaltensweisen, die anderen nicht schaden, aber dennoch dem Verlangen, dem wir unterworfen sind, freien Lauf lassen.

Das buddhistische Regelwerk der Disziplin, das in den acht Übungsregeln dargelegt ist, repräsentiert den Übergang von der ersten Stufe der moralischen Disziplin zur zweiten, das heißt von *sīla* als rein moralischem Unternehmen zu *sīla* als Weg des asketischen Selbsttrainings, das uns den Pfad zur Befreiung beschreiten lässt. Die fünf Regeln erfüllen diese Funktion in gewissem Umfang auch, jedoch nur begrenzt und nicht so vollständig wie die acht Regeln.

Mit den acht Regeln nimmt das ethische Regelwerk eine deutliche Wende zur Kontrolle von Wünschen ein, die weder sozial schädlich und unmoralisch sind. Diese Erweiterung des Trainings konzentriert sich auf Wünsche, die sich auf den physischen Körper und seine Anliegen konzentrieren. Die Änderung der dritten Regel zu Enthaltsamkeit vom Unkeuschheit bremst den sexuellen Drang, der nicht an sich als moralisches Übel betrachtet wird, sondern als ein kraftvoller Ausdruck des Verlangens, der in Schach gehalten werden muss, um auf die höheren Ebenen der Meditation vorzudringen. Die drei neuen Regeln befassen sich mit der Sorge um Essen, Unterhaltung, Selbstverschönerung und körperlichen Komfort. Ihre Beachtung fördert das Wachstum von Qualitäten, die für ein tieferes spirituelles Leben wesentlich sind – Zufriedenheit, geringe Wünsche, Bescheidenheit, Beschränkung und Entsagung. Wenn diese Qualitäten reifen, werden die Befleckungen geschwächt, was wiederum das Bemühen unterstützt, Gelassenheit und Einsicht zu erreichen.

## **Der Nutzen von *sīla***

Der Nutzen, der *sīla* für denjenigen bringt, der sie auf sich nimmt, kann in drei Klassen unterteilt werden:

- (1) der Nutzen im gegenwärtigen Leben;
- (2) den Nutzen in zukünftigen Leben; und
- (3) der Nutzen für das höchste Wohl.

Diese werden wir nacheinander besprechen.

## Nutzen im gegenwärtigen Leben

Auf der elementarsten Ebene schützt die Befolgung der fünf Regeln davor, in Schwierigkeiten mit dem Gesetz zu geraten und bringt Sicherheit vor weltlicher Bestrafung zumindest hinsichtlich der von den Regeln erfassten Handlungen. Tötung, Diebstahl, Ehebruch, falsche Zeugenaussagen und unverantwortliches Verhalten, das durch Alkohol verursacht wird, sind Taten, die gesetzlich strafbar ist. Wer die fünf Regeln einhält, vermeidet die Strafen, die aus diesen Taten resultieren, indem er sie vermeidet.

Und noch mehr weltliche Vorteile ergeben sich aus der Einhaltung der Regeln.

Die Befolgung der Regeln hilft, einen guten Ruf bei den Weisen und Tugendhaften zu etablieren.

Auf innerer Ebene führt dies zu einem reinen Gewissen. Wiederholte Verstöße gegen die Grundprinzipien der Ethik erzeugen, selbst wenn sie der Entdeckung entgehen, immer noch ein gestörtes Gewissen – den Schmerz der Schuld, Unbehagen und Reue. Die Einhaltung der Regeln führt jedoch zu einem reinen Gewissen, einem unbeschwertem Gewissen, das sich in das „Glück der Tadellosigkeit“ (*anavajjasukha*) entwickeln kann, wenn wir unsere Handlungen überprüfen und erkennen, dass sie heilsam und gut sind.

Diese Gewissensreinheit fördert einen weiteren Nutzen – die Fähigkeit, friedlich zu sterben, ohne Angst oder Verwirrung. Zum Zeitpunkt des Todes steigen die verschiedenen Handlungen, die wir regelmäßig im Laufe des Lebens ausführen, an die Oberfläche des Geistes wie Bilder auf eine Leinwand. Wenn unheilsame Handlungen vorherrschten, wird deren Gewicht überwiegen und beim Herannahen des Todes Angst verursachen, was zu einem verwirrten und schmerzhaften Ende führt. Wenn jedoch heilsame Handlungen im Laufe des Lebens vorherrschten, wird das Gegenteil eintreten: Wenn der Tod kommt, können wir ruhig und friedlich sterben.

## Nutzen in zukünftigen Leben

Nach den Lehren des Buddha wird die Art der Wiedergeburt in unserer nächsten Existenz durch unser *kamma* bestimmt, die willentlichen Handlungen, die wir in dieser gegenwärtigen Existenz ausgeführt haben. Das allgemeine Prinzip des Wiedergeburtprozesses lautet, dass unheilbares *kamma* zu einer ungünstigen Wiedergeburt führt, und heilsames *kamma* zu einer günstigen. Ist das durch das Brechen der fünf Regeln aufgebaute *kamma* die bestimmende Ursache für die Art der Wiedergeburt, wird sie in einer der vier Ebenen des Elends stattfinden – den Höllen, dem Reich der gequälten Geister, der Tierwelt oder der Welt der Asuras. Eine Person, die regelmäßig gegen die fünf Regeln verstößt, und infolge eines heilsamen *kamma* als Mensch wiedergeboren wird, wird in diesem menschlichen Zustand Schmerzen und Leiden erleben, hervorgerufen von ihrem unheilsamen *kamma*. Die Formen, die dieses Leiden annimmt, entsprechen den Übertretungen. Töten führt zu einem vorzeitigen Tod, Stehlen zum Verlust von Reichtum, sexuelles Fehlverhalten zu Feindschaft, falsche Rede zu Täuschung und Verleumdung durch andere und der Einsatz von Rauschmitteln zum Verlust von Intelligenz.

Das Befolgen der fünf Regeln bewirkt andererseits die Anhäufung von heilsamem *kamma*, das zur Wiedergeburt in den Ebenen des Glücks neigt, das heißt in der menschlichen oder himmlischen Welt. Dieses *kamma*, das im Laufe des Lebens zur Reife gelangt, führt zu günstigen Ergebnissen, deren Natur mit den Regeln übereinstimmt. Daher führt der Verzicht auf das Nehmen des Lebens dazu, dass das Leben lange andauert, der Verzicht auf Stehlen zu Wohlstand, der Verzicht auf sexuelles Fehlverhalten zu Popularität, der Verzicht auf falsches Reden zu einem guten Ruf und der Verzicht auf Rauschmittel zu Achtsamkeit und Weisheit.

## Nutzen für das höchste Wohl

Das höchste Wohl ist das Erreichen von *nibbāna*, die Befreiung vom Kreislauf der Wiedergeburten, die entweder im gegenwärtigen Leben oder in einem zukünftigen Leben erreicht werden kann, je nach der Reife unserer geistigen Fähigkeiten. *Nibbāna* wird erreicht, indem der Weg zur Befreiung praktiziert wird, der Edle Achtfache Pfad in seinen drei Stufen moralische Disziplin, Sammlung und Weisheit. Die grundlegendste dieser drei Stufen ist die moralische Disziplin oder *sīla*, die mit der Einhaltung der fünf Regeln beginnt. Das Durchführen der fünf Regeln kann somit als erster Schritt auf dem Weg zur Erlösung und als unverzichtbare Grundlage für die höheren Errungenschaften in Sammlung und Weisheit verstanden werden.

*Sīla* fungiert auf zwei Arten als Grundlage für den Pfad.

Zunächst fördert die Beachtung von *sīla* ein klares Gewissen, das für die Entwicklung von Sammlung unerlässlich ist. Wenn wir oft gegen die Regeln verstoßen, neigen unsere Handlungen dazu, Reue zu erzeugen, die bei der Meditation an die Oberfläche des Geistes kommt und Unruhe und Schuldgefühle mit sich bringt. Wenn wir jedoch im Einklang mit den Regeln handeln, ist unser Geist von Glückseligkeit und Klarheit des Gewissens erfüllt, wodurch sich die Sammlung leicht entfalten kann.

Die Einhaltung der Regeln führt auf eine zweite Weise zur Sammlung: Sie rettet uns vor der Gefahr, in ein Kreuzfeuer unvereinbarer Motive zu geraten, die den meditativen Geisteszustand stören. Die Meditationspraxis, die auf Gelassenheit und Einsicht abzielt, erfordert den Ausgleich der Befleckungen. Wenn wir jedoch bewusst gegen die Regeln verstoßen, entspringen unsere Handlungen den unheilsamen Wurzeln von Gier, Hass und Verblendung. Indem wir solche Handlungen begehen, wecken wir die Befleckungen, während wir gleichzeitig beim Meditieren versuchen, sie zu überwinden. Das Ergebnis ist ein innerer Konflikt, Disharmonie, eine Spaltung gerade

durch das Zentrum unseres Wesens, die die für meditative Errungenschaften notwendige Einung des Geistes behindert.

Zu Beginn können wir nicht erwarten, die subtilen Formen der Befleckungen alle auf einmal zu beseitigen. Diese können erst später in den tieferen Stufen der Meditation angegangen werden. Am Anfang müssen wir die gröberen Befleckungen stoppen, und dies erreichen wir, indem sie davon abgehalten werden, durch die Kanäle von Körper und Sprache zum Ausdruck zu kommen. Diese Zurückhaltung ist die Essenz von *sīla*. Wir nehmen daher die Regeln als eine Form des spirituellen Trainings an, als ein Mittel, um die Befleckungen einzuschließen und sie an Ausbrüchen nach außen zu hindern. Nachdem sie eingeschlossen und ihre Ergüsse gestoppt wurden, können wir daran arbeiten, ihre Wurzeln durch die Entwicklung von Sammlung und Weisheit zu beseitigen.

## **Das Akzeptieren der *sīla***

Die buddhistische Tradition kennt drei verschiedene Arten, die Regeln einzuhalten.

Die erste Art wird als unmittelbare Enthaltensamkeit (*sampattavirati*) bezeichnet, was bedeutet, natürlicherweise auf unheilsame Handlungen zu verzichten, verursacht durch ein instinktives Moralempfinden, das entweder aus einer angeborenen ethischen Disposition oder aus Erziehung und Ausbildung resultiert.

Die zweite wird als Enthaltensamkeit durch Übernahme (*samādanavirati*) bezeichnet, was bedeutet, sich zu enthalten, weil man die Regeln auf sich genommen hat und entschlossen zu sein, diese Regeln als Richtlinien für das richtige Handeln zu befolgen.

Die dritte Art wird als Enthalten durch Ausrottung (*samucchadvirati*) bezeichnet. Dies bedeutet, dass man sich der von den Regeln

abgedeckten Übertretungen enthält, weil die Befleckungen, auf die sich die Verstöße beziehen, abgeschnitten wurden.

Aus Gründen des Selbsttrainings betont der Buddhismus die Wichtigkeit der zweiten Art der Enthaltung. Unmittelbare Enthaltbarkeit wird an sich als lobenswert angesehen, reicht jedoch nicht als Grundlage für das Training aus, da sie das Vorliegen eines starken Gewissens voraussetzt, das in der überwältigenden Mehrheit der Menschen nicht vorhanden ist. Um die geistige Stärke zu entwickeln, den Aufwallungen der Befleckungen zu widerstehen, ist es unerlässlich, die Regeln durch einen absichtlichen Willensakt einzuhalten und entschlossen zu sein, sie gründlich zu beachten.

Es gibt zwei Möglichkeiten, die fünf Regeln formell zu akzeptieren, die initiale und die wiederkehrende, entsprechend den beiden Möglichkeiten der Zufluchtnahme.

Die anfängliche Verpflichtung erfolgt unmittelbar nach der ersten Zufluchtnahme. Wenn der Strebende die drei Zufluchten von einem Bhikkhu in einer feierlichen Zeremonie angenommen hat, werden die fünf Regeln vorgetragen, wobei der Mönch nacheinander jede Regel rezitiert und der Laiennachfolger sie ihm nachspricht. Wenn kein Mönch zur Verfügung steht, um die Zufluchten und Regeln vorzutragen, kann der Strebende sie durch einen starken und festen mentalen Entschluss auf sich nehmen, vorzugsweise vor einem Bild des Buddha. Die Anwesenheit eines Mönchs ist nicht notwendig, aber es ist im Allgemeinen erwünscht, um ein Gefühl für die Kontinuität der Nachfolge zu vermitteln.

Das Akzeptieren der Regeln ist keine einmalige Angelegenheit, die wir einmal durchlaufen und dann abhaken. Vielmehr sollten die Regeln wie die Zuflucht wiederholt werden, vorzugsweise täglich. Das nennt man „die wiederkehrende Akzeptanz der Regeln“. So wie der Nachfolger die drei Objekte der Zuflucht jeden Tag wiederholt, um sein Engagement für den Dhamma zu verstärken, so sollte er die fünf Regeln unmittelbar danach rezitieren, um seine Entschlossen-

heit auszudrücken, den Dhamma in seinem Verhalten zu verkörpern. Die Praxis von *sīla* ist jedoch nicht mit der bloßen Rezitation einer verbalen Formel zu verwechseln. Die Formulierung der Formel trägt dazu bei, den Willen zur Durchführung des Trainings zu stärken, aber über alle verbalen Rezitationen hinaus müssen die Regeln im täglichen Leben in die Praxis umgesetzt werden, insbesondere dann, wenn sie relevant werden. Das Akzeptieren der Regeln ist wie der Kauf eines Fahrscheins für einen Zug: Der Kauf des Fahrausweises erlaubt es uns, in den Zug einzusteigen, reicht aber alleine nicht aus, um uns zum Ziel zu bringen. In ähnlicher Weise ermöglicht uns die formale Annahme der Regeln, die Schulung zu beginnen, aber nach der Annahme müssen wir die Regeln in die Tat umsetzen.

Wenn wir uns erst einmal entschlossen haben, *sīla* zu kultivieren, gibt es bestimmte mentale Faktoren, die dann helfen, unsere Einhaltung der Regeln zu schützen.

Einer davon ist Achtsamkeit (*sati*). Achtsamkeit ist Gewahrsein, ständige Aufmerksamkeit und scharfe Beobachtung. Achtsamkeit umfasst alle Aspekte unseres Wesens – unsere körperlichen Aktivitäten, unsere Gefühle, unsere Geisteszustände, unsere Denkbjekte. Mit geschärfter Achtsamkeit können wir genau wissen, was wir tun, welche Gefühle und Geisteszustände uns zu bestimmten Handlungsweisen bewegen, welche Gedanken unsere Beweggründe bilden. Durch diese Achtsamkeit können wir dann das Unheilsame vermeiden und das Heilsame entwickeln.

Ein weiterer Faktor, der uns hilft, die Regeln einzuhalten, ist Verständnis (*paññā*). Das Training in moralischer Disziplin sollte nicht als blinde dogmatische Unterwerfung unter die äußeren Regeln verstanden werden, sondern als ein vollständig bewusster Prozess, der durch Intelligenz geleitet ist. Das Verständnis vermittelt uns diese leitende Intelligenz. Um die Regeln korrekt einzuhalten, müssen wir für uns selbst verstehen, welche Arten von Handlungen heilsam und welche unheilsam sind. Wir müssen auch den Grund dafür verstehen – warum sie heilsam und unheilsam sind, warum das eine verfolgt

und das andere aufgegeben werden sollte. Die Vertiefung des Verständnisses ermöglicht es uns, die Wurzeln unserer Handlungen zu sehen, das heißt die mentalen Faktoren, aus denen sie hervorgehen, und die Konsequenzen, zu denen sie führen, ihre langfristigen Auswirkungen auf uns und andere. Verständnis erweitert unsere Sicht nicht nur in Bezug auf die Konsequenzen, sondern auch auf die Alternativen der verschiedenen Handlungsoptionen, die jede Situation bietet. Daher zeigt es uns die verschiedenen Alternativen auf, die uns offen stehen, und die Weisheit, einige vor anderen zu wählen.

Ein dritter Faktor, der zur Einhaltung der Regeln beiträgt, ist die Energie (*virīya*). Die Schulung im richtigen Verhalten ist grundsätzlich eine Schulung des Geistes, da es der Geist ist, der unser Handeln steuert. Aber der Geist kann nicht ohne Anstrengung trainiert werden, ohne die Anwendung von Energie, um ihn in heilsame Richtungen zu lenken.

Energie arbeitet mit Achtsamkeit und Verständnis zusammen, um die allmähliche Läuterung der *sīla* zu erreichen. Durch Achtsamkeit gewinnen wir Gewahrsein unserer Geisteszustände; durch Verständnis können wir die Tendenzen dieser Zustände, ihre Qualitäten, Wurzeln und Folgen feststellen; dann bemühen wir uns mit Energie, das Unheilsame aufzugeben und das Heilsame zu kultivieren.

Der vierte förderliche Faktor für das Training in *sīla* ist Geduld (*khanti*). Geduld ermöglicht es uns, die Beleidigungen anderer zu ertragen, ohne wütend zu werden oder Vergeltungsmaßnahmen zu ergreifen. Geduld ermöglicht es uns auch, unangenehme Umstände ohne Unzufriedenheit und Niedergeschlagenheit auszuhalten. Sie bremst unsere Wünsche und Abneigungen ab und hält uns von Überschreitungen durch gieriges Anstreben oder gewalttätige Vergeltungsakte ab.

Enthaltung durch Ausrottung (*samuccheda-vīraṭi*) ist die höchste Form der Einhaltung der Regeln. Sie kommt automatisch zustande mit dem Erreichen des Zustands eines Edlen, der eine direkte Verwirklichung des Dhamma erreicht hat. Wenn der Nachfolger das

Stadium des Stromeintritts (*sotāpatti*) erreicht, die erste der edlen Stufen, wird er in maximal sieben weiteren Leben zur vollen Befreiung gelangen. Er ist nicht imstande, vom Fortschritt zum Erwachen abzuweichen. Gleichzeitig mit dem Stromeintritt erwirbt der Nachfolger vier unveräußerliche Eigenschaften, die vier Faktoren des Stromeintritts (*sotāpattiyaṅga*). Die ersten drei sind ein unerschütterliches Vertrauen in Buddha, Dhamma und Sangha. Die vierte ist vollkommen geläuterte *sīla*. Der edle Nachfolger hat die Befleckungen abgeschnitten, die die Übertretungen der Regeln verursachen. So kann er niemals absichtlich gegen die fünf Regeln verstoßen. Seine Beachtung der Regeln ist „unzerteilt, unzerrissen, nicht befleckt, ungesprenkelt, befreiend, von den Weisen gelobt. Er haftet nicht daran an und sie fördert die Sammlung“.

## **Der Bruch der *sīla***

Die Regeln einzuhalten bedeutet, sich fest vorzunehmen, in Harmonie mit ihnen zu leben. Es bedeutet nicht, sicherzustellen, dass man sie niemals brechen wird. Trotz unserer Entschlossenheit kommt es manchmal vor, dass wir aufgrund von Nachlässigkeit oder der Kraft unserer Konditionierung durch die Befleckungen gegen die Regeln verstoßen. Es stellt sich also die Frage, was in solchen Fällen zu tun ist.

Wenn wir gegen eine Regel verstoßen haben, sollten wir keine Schuldgefühle oder Selbstverachtung entwickeln. Bis wir die Ebenen der Befreiung erreichen, ist zu erwarten, dass von Zeit zu Zeit Befleckungen auftreten und dann unliebsame Handlungen motivieren können. Schuldgefühle und Selbstverurteilungen helfen der Sache nicht, sondern verschlimmern die Dinge nur, indem sie noch mehr Selbsthass anhäufen. Schamgefühl und moralische Skrupel sind für

die Aufrechterhaltung der Regeln von zentraler Bedeutung, aber sie dürfen sich nicht in Schuldgefühlen verheddern.

Bei Verstößen gegen die Regeln gibt es verschiedene Methoden zur Wiedergutmachung.

Eine Methode, die Mönche anwenden, um eine Entlastung in Bezug auf Verstöße gegen die Klosterregeln zu erlangen, ist die Beichte. Für bestimmte Klassen von Straftaten im Kloster kann ein Mönch Klärung erlangen, indem er seine Übertretung einem anderen Mönch gesteht. Vielleicht könnten die Laien mit geeigneten Modifikationen das gleiche Verfahren anwenden, zumindest im Hinblick auf schwerwiegendere Verstöße. Wenn es also Laien gibt, die ernsthaft darauf bedacht sind, dem Pfad zu folgen, und einer gegen eine Regel verstößt, so kann er einem Dhamma-Freund sein Verhalten gestehen, oder, wenn der nicht zur Verfügung steht, kann er es privat gestehen vor einem Bild des Buddha. Es muss jedoch betont werden, dass das Geständnis nicht auf Absolution abzielt. Niemand ist durch das ethische Versagen beleidigt und es gibt niemanden, der Vergebung gewährt. Das Geständnis hebt auch das durch die Übertretung erworbene *kamma* nicht auf. Das *kamma* wurde durch die Tat erzeugt und wird seine Wirkung entfalten, wenn es die Gelegenheit dazu erhält. Der grundlegende Zweck des Geständnisses besteht darin, den Geist von der Reue zu befreien, die als Folge des Verstoßes in ihm aufsteigt. Beichte hilft vor allem, die Verschleierung des Versagens zu verhindern, ein subtiles Manöver des Egos, das seinen Stolz auf die selbst vorgestellte Perfektion verstärkt.

Eine andere Methode zur Wiedergutmachung ist die Wiederholung der fünf Regeln, wobei jede Regel entweder in Gegenwart eines Mönchs oder vor einem Bild des Buddha rezitiert wird.

Dieses neue Bekenntnis zu den Regeln kann durch eine dritte Maßnahme verstärkt werden, nämlich die feste Entschlossenheit, in Zukunft nicht erneut in die gleiche Übertretung zu geraten.

Wenn man diese drei Methoden anwendet, kann man mehr tugendhafte Handlungen ausführen, um gutes *kamma* aufzubauen,

das dem unheilsamen *kamma* entgegenwirken kann, das durch den Verstoß gegen die Regel entstanden ist. *Kamma* neigt dazu, das entsprechende Ergebnis zu erzielen, und wenn diese Tendenz ausreichend stark ist, können wir nichts dagegen tun. *Kamma* reift jedoch nicht nach streng logischen Gesichtspunkten. Kammische Tendenzen bilden komplexe Beziehungsmuster. Einige neigen dazu, die Ergebnisse anderer zu verstärken, andere schwächen diese Ergebnisse, andere behindern sie. Wenn wir durch tugendhafte Handlungen heilsames *kamma* aufbauen, kann dieses geläuterte *kamma* das unheilsame *kamma* hemmen und verhindern, dass es zur Verwirklichung kommt. Dafür gibt es keine Garantie, da *kamma* ein lebender Prozess ist, der nicht mechanisch abläuft. Die Tendenzen in diesem Prozess können jedoch verstanden werden und da eine solche Tendenz darin besteht, dass das Heilsame das Unheilsame bekämpft und dessen unerwünschte Ergebnisse behindert, ist die Durchführung von tugendhaften Handlungen hilfreich bei der Überwindung der Auswirkungen von Regelbrüchen.

## **Gleichnisse für *sīla***

Die Texte veranschaulichen die Qualitäten von *sīla* mit zahlreichen Gleichnissen, aber wie bei den drei Objekten der Zuflucht müssen wir uns wieder auf wenige beschränken.

*Sīla* wird mit einem Strom klaren Wassers verglichen, da sie Flecken von falschen Handlungen abwaschen kann, etwas, was kein Wasser irgendeines Flusses vollbringen kann.

*Sīla* ist wie Sandelholz, weil sie das Fieber der Befleckungen beseitigen kann, so wie Sandelholz, das (nach altem indischem Glauben) Körperfieber heilt.

Und weiter ist *sīla* wie ein Schmuckstück aus kostbaren Juwelen, weil sie die Person schmückt, die es trägt.

Sie ist wie ein Parfüm, weil sie einen angenehmen Duft verströmt, den „Duft der Tugend“, der im Gegensatz zu gewöhnlichem Parfüm selbst gegen den Wind reist.

Sie ist wie die Strahlen des Mondes, weil sie die Hitze der Leidenschaft abkühlt, so wie der Mond die Hitze des Tages abkühlt.

Und *sīla* ist wie eine Treppe, die allmählich nach oben führt - zu höheren Zuständen zukünftiger Existenz in den glücklichen Bereichen, zu höheren Ebenen der Sammlung und Weisheit, zu den übernatürlichen Mächten, zu den Pfaden und Früchten der Befreiung und schließlich zu dem höchsten Ziel, dem *nibbāna*.

## **Dhamma-Dana Projekt der BGM**

[www.dhamma-dana.de](http://www.dhamma-dana.de)

Das Dhamma-Dana-Projekt der Buddhistischen Gesellschaft München e.V. (BGM) hat sich das Ziel gesetzt, ausgesuchte Dhamma-Literatur in deutscher Übersetzung für ernsthaft Übende zur Verfügung zu stellen. Zudem soll mit dem Material, das die BGM-Studiengruppe erarbeitet hat, das vertiefende Eindringen in die ursprüngliche Lehre Buddhas erleichtert werden.

Diese Veröffentlichungen sind nicht profitorientiert, sondern sollen sich selbst tragen. So finanziert der Gewinn eines Buches die Herstellung des nächsten.

Wenn Sie dieses Projekt unterstützen möchten, überweisen Sie Ihre Spende bitte auf folgendes Konto:

IBAN: DE 33700100800296188807

BIC: PBNKDEFF

Empfänger: BGM

Verwendungszweck: Dhamma-Dana-Projekt

### **Notwendigkeit des Studiums**

Buddhist zu sein heißt, Schüler oder Nachfolger des Buddha zu sein. Deshalb sollte er oder sie wissen, was der Lehrer selbst erklärt hat. Sich mit Wissen aus zweiter Hand auf Dauer zufrieden zu geben, ist nicht ausreichend. Vor allem Laienanhänger wissen oft nicht, was der Buddha besonders für sie gelehrt hat und wie sie die Nützlichkeit ihrer Übung überprüfen können.

Man muss den Dhamma gründlich studiert haben, um ihn sinnvoll praktisch umsetzen zu können. Nur so können sein Reichtum und Wert in seiner ganzen Tiefe wahrgenommen werden. Das Dhamma-Dana-Projekt will hierzu einen Beitrag leisten.

## **Notwendigkeit von Dana (erwartungsloses Geben)**

Das Dhamma des Buddha ist ein Geschenk für uns und die Gesellschaft, in der wir uns bewegen. In einer Welt beherrscht von Geld und militärischer Macht ringen wir darum, einen Lebenssinn zu finden. Dieses Geschenk des Dhamma ist so viel mehr als Worte, Belehrungen und Meditationsanleitungen. Dhamma kann nur ein Geschenk sein, denn es kann nur gegeben, nie genommen, werden. Es ist seine Natur, geteilt und recycelt zu werden, und in einem Zyklus der Großherzigkeit zu zirkulieren, statt in einem Kreislauf des Begehrens.

Das Dhamma des Gebens ist das Gegenmittel zu diesem Kreislauf in seinen Manifestationen als Marktwert, Dividende, Gewinnoptimierung und allen anderen Ausdrucksformen der Gier in einer auf Konsum ausgerichteten Gesellschaft.

„Würden die Wesen den Lohn für das Verteilen von Gaben kennen so wie ich, so würden sie nichts genießen, ohne etwas gegeben zu haben, und es würde der Makel des Geizes nicht ihr Herz umspinnen halten. Selbst den letzten Bissen, den letzten Brocken, würden sie nicht genießen, ohne davon auszuteilen, falls sie einen Empfänger dafür hätten. Da nun aber die Wesen den Lohn für das Austeilen von Gaben nicht so kennen wie ich, deshalb genießen sie auch, ohne etwas gegeben zu haben, und der Makel des Geizes hält ihr Herz umspinnen.“ (Itiv 26)

### **Bücherbestellungen**

[dhamma-dana@buddhismus-muenchen.de](mailto:dhamma-dana@buddhismus-muenchen.de)

### **Kontakt zur BGM**

BGM, Postfach 31 02 21, 80102 München

[bgm@buddhismus-muenchen.de](mailto:bgm@buddhismus-muenchen.de)

[www.buddhismus-muenchen.de](http://www.buddhismus-muenchen.de)