

# Die Vier Edlen Wahrheiten

– Tenzin Peljor Bhikṣu

## Quellen:

1. »Dhammacakkappavattana Sutta: Setting the Wheel of Dhamma in Motion«<sup>1</sup>
2. »Meditation on Emptiness«, Jeffrey Hopkins, Wisdom Publications, London, Seiten 285–304
3. »The Explanation Ornament of the Essence« along with (i) the Root Text of the »Treatise of Quintessential Instructions of the Perfection of Wisdom: Ornament for Clear Realization« and (ii) the Commentary »Clear Meaning«. Root Text [Ornament for Clear Realization] by the Protector Venerable Maitreya, Commentary [Clear Meaning] by Acarya Haribhadra. Explanation [Ornament of the Essence] by Gyel-tsab Dar-ma Rin-chen, Texts translated by Toh Sze Gee. Tutorial dieses Textes von Ehrw. Sangye Khadro. Kapitel 1, Vers 22 + dessen Kommentar.
4. *Lam Rim Chen Mo*, Je Tsongkhapa, Vol. 1, S. 265–341
5. Vasubandhu's *Abhidharmakosha*. das *Dhammapada* der Theravada Tradition und Lorig Literatur, wie die von Yeshe Gyaltsen aus „Eine Landkarte des Geistes“ (ein Tibethausstudium zum Geist und seinen Funktionen)

## I) Hintergrund und Etymologie

Die Lehre über die Vier Edlen Wahrheiten ist die erste Lehrrede des Buddha, die er nach seiner Erleuchtung den fünf Asketen gab, mit denen in er in der Zeit seiner strengen Askese zusammen praktizierte. Er gab sie in Benares, außerhalb von Varanasi, im Gazellenhain, nachdem die fünf Asketen von Buddha zu vollordinierten Mönchen ordiniert wurden.

Gemäß dem Śrāvakayāna wird durch das Realisieren der Vier Edlen Wahrheiten Nirvana (skt. nirvāṇa; nis, nir = aus, vā = wehen) erreicht. Gemäß dem Bodhisattvayāna (Abhisamya alamkara) Vers 1.22 sind die Realisation der Vier Edlen Wahrheiten das Beobachtungsobjekt für das Verwirklichen der Zwei Wahrheiten (endgültige Wahrheit und verdunkelnde Wahrheit) und damit für die Volle Erleuchtung. Es gibt drei Arten von Erleuchtung: die Erleuchtung, die ein Śrāvaka anstrebt und erlangen kann, die Erleuchtung eines Pratekyabuddhas und die volle Erleuchtung eines Buddhas. Nur die Erleuchtung eines Buddha ist frei von den Behinderungen konflikterzeugender Emotionen (skt. kleśas)<sup>2</sup> und den Behinderungen zur Allwissenheit.

Während die Zwei Wahrheiten eine Dichotomie bilden (ein Phänomen gehört entweder in die eine oder die andere der beiden Wahrheiten und beide Wahrheiten schließen sich wechselseitig aus) und alle Phänomene umfassen, umfassen die Vier Edlen Wahrheiten nicht alle existierenden Phänomene. Es fehlen in dieser Präsentation der Vier Edlen Wahrheiten die beständigen Phänomene, wie Räume (die bloße Abwesenheit behindernden Kontakts), nicht-analytische Beendigungen (die vorübergehende Abwesenheit von Kleśas aufgrund der Abwesenheit ihrer notwendigen Bedingungen)<sup>3</sup>, aber auch unbeständige Phänomene wie der Freudenkörper bzw. die Formkörper eines Buddhas oder der Körper eines gewöhnlichen Wesens in einem Reinen Land.

---

<sup>1</sup> Access To Insight, Thanissaro Bhikkhu, 1993–2013, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn56/sn56.011.than.html>. Deutsche Version: Mahavagga, 1. Kapitel, Verse 17–47, [http://www.palikanon.com/vinaya/mahavagga/mv01\\_01\\_01-06.htm](http://www.palikanon.com/vinaya/mahavagga/mv01_01_01-06.htm)

<sup>2</sup> Das „Kompendium des Wissens“ – Abhidharmasamuccaya – von Asanga sagt in Bezug auf die allgemeinen charakteristischen Merkmale von Kleśas: Die Definition einer Verblendung (kleśa) ist ein Phänomen, das, wenn es sich erhebt das Merkmal sehr unfriedlich zu sein aufscheint, und durch das Aufkommen [der Verblendung] wird das Geisteskontinuum sehr unfriedlich.

<sup>3</sup> Meditation on Emptiness [MoE], S. 218

**Die Vier Edlen Wahrheiten** sind „edel“ (engl. noble, skt. ārya), weil sie von Edlen oder Höheren [Autoritäten] (skt: Āryan, tib. 'Phags pa) gelehrt werden oder [den Menschen, Verstehenden] veredeln. Sie werden „Wahrheiten“ (skt. satya, tib. bden pa) genannt weil man durch die Meditation über sie irrtumsfrei in die Pfade der Befreiung und Allwissenheit (die drei Arten der o.g. Erleuchtung) eintritt<sup>4</sup>.

Zur Anzahl „vier“:

Samsāra (tib. 'khor ba), die durchgehend konflikthafte Klasse, wird erzeugt durch Wahre Ursprünge, Ursprünge (konflikterzeugende Emotionen und verunreinigtes Karma), die binden oder fesseln. Das Resultat dieser Ursprünge ist Fesselung [an Samsāra]: Wahre Leiden.

Nirvana, die vollkommen reine Klasse, wird verursacht durch die Methoden der Befreiung von Samsāra, Wahre Pfade. Die Entität des Resultats, das Befreiung ist: Wahre Beendigungen.<sup>5</sup>

Daher ist die Anzahl der Vier Edlen Wahrheiten definitiv als vier: ein Set von Ursache und Wirkung in Bezug auf die Art, wie wir in zyklische Existenz eintreten, und ein Set von Ursache und Wirkung in Bezug auf die Art und Weise, sich von der zyklischen Existenz zu befreien.

## II) Die Vier Edlen Wahrheiten im Überblick

1. Wahre Leiden (die zu erkennen sind)
2. Wahre Ursprünge (die aufzugeben sind)
3. Wahre Beendigungen (die zu erlangen sind)
4. Wahre Pfade (die – im eigenen Geist! – zu kultivieren [meditieren] sind)

## III) Die Reihenfolge der Vier Edlen Wahrheiten

Obwohl in der Reihenfolge der Vier Edlen Wahrheiten zuerst die Wirkungen und dann deren Ursachen genannt werden, also das Ursache-Wirkungsprinzip umgekehrt ist, wird dies Reihenfolge so vorgegeben da die Realisation der Vier Edlen Wahrheiten in genau eben dieser Reihenfolge erfolgt „Reihenfolge der Verwirklichung“:

(i) Zunächst ist es notwendig, den Wunsch zu entwickeln, frei von Leiden zu werden, durch die Betrachtung der allgemeinen und spezifischen Nachteile der zyklischen Existenz, d.h. Wahre Leiden zu erkennen.

(ii) dann, wenn man bedenkt, ob man in der Lage, sich vom Leiden zu befreien, ob die Leiden Ursachen haben oder nicht, und ob die Ursachen unvergänglich oder vergänglich sind, erkennt man, dass die Ursachen des Leidens verunreinigtes Karma und Kleśas sind, d.h. Wahre Ursprünge, und man erzeugt den Wunsch, sie aufzugeben.

Daher werden Wahre Leiden zuerst gelehrt und Wahre Ursprünge nachfolgend.

---

<sup>4</sup> Buddha im Dhammacakkappavattana Sutta: (28) »Da wußte ich: sobald mir, ihr Mönche, in diesen vier edlen Wahrheiten so mit zwölf Gliedern in drei Kategorien gefaßt die wissende Einsicht in die Wirklichkeit klar geworden ist, da, ihr Mönche, in der Welt mit ihren Göttern, Māras, Brahmas, Asketen und Brahmanen, Menschheit und Gottheit wußte ich unübertroffen, vollkommen erwacht, die vollkommene Erleuchtung zu besitzen.«

<sup>5</sup> Wahre Beendigungen sind endgültige Beendigungen von Behinderungen auf der Basis der Analyse der Natur der Phänomene, auch analytische Beendigungen genannt, die solcher Art sind, dass diese Behinderung nie wieder auftritt. [MoE], S. 218.

Vergleiche auch den Unterschied zwischen analytischer und nicht-analytischer Beendigung von Wut.

Ebenso

(iii) wenn man sieht, dass man in der Lage ist, Wahre Ursprünge aufzugeben, versteht man, dass es möglich ist, Wahre Beendigungen zu verwirklichen, und

(iv) dass die Art und Weise, dies zu erreichen ist, indem man sie sich auf das Kultivieren der Wahren Pfade konzentriert.

Daher werden Wahre Beendigungen als drittes und Wahre Pfade als viertes gelehrt.

## IV) Detaillierte Erklärung der Vier Edlen Wahrheiten

### 1. Wahre Leiden (die zu erkennen sind)

Dhammacakkappavattana Sutta:

*(19) Dieses ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom Leid; Geburt ist Leid, Altern ist Leid, Sterben ist Leid, vereint sein mit Ungeliebtem ist Leid, getrennt sein von Geliebtem ist Leid, was man sich wünscht, nicht zu erhalten, ist Leid, kurz gesagt, die fünf Gruppen des Anhaftens (pali: khanda) sind Leid.*

Die erste Edle Wahrheit, Wahre Leiden (tib. sdug-bsngal bden-pa, Skt. dukha-satya), sind die mentalen und physischen Aggregate (skt. pañca)<sup>6</sup> hervorgebracht durch verunreinigte Handlungen und Kleśas. Wahre Leiden beinhalten alle Momente eines Geistes und Körpers eines gewöhnlichen Wesens, außer diejenigen, die durch reine Wünsche, Meditation usw. erzeugt wurden. Selbst die Umwelt der Lebewesen in den verschiedenen Welten sind Wahre Leiden, da sie aus den Potentialen verunreinigter Handlungen und Kleśas entstanden sind:

Buddha im *Dhammapada*:

*Vom Geist geführt die Dinge sind,  
vom Geist beherrscht, vom Geist gezeugt,  
wenn man verderbten Geistes spricht,  
verderbten Geistes Werke wirkt,  
dann folget einem Leiden nach,  
gleichwie das Rad des Zugtiers Fuß*

*Vom Geist geführt die Dinge sind,  
vom Geist beherrscht, vom Geist gezeugt,  
wenn man da lautern Geistes spricht,  
und lautern Geistes Werke wirkt,  
dann folget einem Freude nach,  
gleichwie der Schatten, der nie weicht.<sup>7</sup>*

---

<sup>6</sup> Es gibt fünf Aggregate (Skandhas, tib. zag-bcas-kyi phung-po lnga). Kurz zusammengefasst handelt es sich bei diesen um: 1. Das Formaggregat (11 Typen): 5 physische Sinnesobjekte, 5 physische Sinneskräfte, nicht-offenbare Form; 2. Das Gefühlsaggregat (5 Typen); 3. Das Unterscheidungsaggregat (2, 3, oder 6fache Unterteilung); 4. Das Aggregat der zusammengesetzten Faktoren (44 gleichzeitige mentale Faktoren und 14 nicht-gleichzeitige zusammengesetzte Faktoren); 5. das Bewusstseinsaggregat (6 Hauptbewusstseine). siehe auch MoE, S. 271 ff

<sup>7</sup> Dh 1/2 – Übersetzung: Nyanatiloka 1943

Vasubandhu – *Abhidharmakosha*, 4, Kapitel, 1. Vers:

*Die verschiedenen Welten werden von Taten geschaffen.  
Diese sind Absichten und das durch sie erzeugte.  
Absicht ist mentale Handlung;  
Das durch sie erzeugt sind Handlungen des Körpers und der Sprache.  
Diese sind offenbarend und nicht offenbarend.*

Der Körper eines gewöhnlichen Wesens in einem Reinen Land ist kein Wahres Leid, da er nicht von verunreinigten Handlungen und Kleśas erzeugt wurde sondern durch reine Wünsche für die Geburt in einem Reinen Land. Auch eines gewöhnlichen Wesens<sup>8</sup> schlussfolgernde Erkenntnis<sup>9</sup> der Vergänglichkeit oder Leerheit sind keine Wahren Leiden, da diese durch die Kultivierung eines [meditativen] Pfades und nicht durch Kleśas entstanden sind.

Von den beiden Arten Wahrer Leiden, innerer (im Kontinuum der eigenen Aggregate enthaltene) und äußerer (nicht im Kontinuum der eigenen Aggregate enthaltene) Leiden, sind die inneren Wahren Leiden „zyklische Existenzen“ und sind in den Drei Arten von Leid eingeschlossen:

1. Das Leiden des Leids (alle Empfindungen<sup>10</sup> geistigen und körperlichen Schmerzes)
2. Das Leiden der Veränderung (alle angenehmen Empfindungen, die durch die falsche Vorstellung inhärenter Existenz ‚verunreinigt‘ sind)
3. Alldurchdringendes Leiden (unter dem ständigen Einfluss verunreinigter Handlungen und Kleśas zu sein, so dass man Leiden jeden Augenblick erfahren kann, wenn die nötigen geringfügigen Ursachen zusammen kommen)

Gampopa:

*Die drei Arten von Leid unterscheiden sich in ihrem Wesen: Das Leid der Bedingtheit [alles durchdringende Leid] wird als neutral empfunden, das Leid des Wandels [Leid der Veränderung] wird als Glück (d.h. angenehm) empfunden und das Leid des Leidens wird als Leid (d.h. als unangenehm) empfunden.<sup>11</sup>*

Im Dhammacakkappavattana Sutta werden im Wesentlichen die Acht Arten von Leid aufgezählt, wie sie auch in der Lam Rim Literatur aufgezählt werden.<sup>12</sup> Es gibt eine weitere Unterteilung von Leiden in Sechs Arten.<sup>13</sup>

---

<sup>8</sup> ein gewöhnliches Wesen ist ein Wesen, das Leerheit – das Fehlen inhärenter Existenz – nicht direkt realisiert hat.

<sup>9</sup> Näheres siehe Unterteilungen von Bewusstsein in »Bewusstsein und Erkenntnis im Tibetischen Buddhismus«, Lati Rinpoche und Elisabeth Napper, Diamant Verlag.

<sup>10</sup> Empfindungen sind ein mentaler Faktor in der Gruppe der fünf allesbegleitenden mentalen Faktoren (siehe auch Text unter Fußnote 7). Empfindung (Gefühl) (tib.: tshor ba, skt.: vedana) hat das Merkmal der Erfahrung. Durch die Entität der Erfahrung, erfährt die Empfindung individuell die gereiften Resultate von tugendhaften und nicht-tugendhaften Handlungen. (Abhidharmasamuccaya). Dreifache Unterteilung: 1) angenehme Empfindungen, 2) leidhafte Empfindungen, 3) neutrale Empfindungen. Sechsfache Unterteilung: Körperliche Empfindungen: 1) körperlich angenehme Empfindungen, 2) körperlich leidhafte Empfindungen, 3) körperlich neutrale Empfindungen und Mentale Empfindungen: 4) geistig angenehme Empfindungen, 5) geistig leidhafte Empfindungen, 6) geistig neutrale Empfindungen. Körperliche Empfindungen: Empfindungen, die im Gefolge der fünf Sinnes Bewusstseine entstehen. Mentale Empfindungen: Empfindungen, die im Gefolge des mentalen Bewusstseins entstehen.

<sup>11</sup> Gampopa, »Der kostbare Schmuck der Befreiung«, Theseus Verlag, S. 65

<sup>12</sup> Lam Rim Chen Mo, Je Tsongkhapa, Vol I, Seiten 265 ff (17. Kapitel)

<sup>13</sup> Lam Rim Chen Mo, Je Tsongkhapa, Vol I, Seiten 281 ff (18. Kapitel)

## 2. Wahre Ursprünge (die aufzugeben sind)

Dhammacakkappavattana Sutta:

*(20) Dieses, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von der Entstehung des Leides, (es ist) dieser Durst, dieser Wiederdasein schaffende, der mit Freude und Begehren verbundene, überall Gefallen findende; das sind:*

- *Durst nach Sinnesgenuß,*
- *Durst nach Werden,*
- *Durst nach Vernichtung.*

Wahre Ursprünge (tib. kun-'byung bden-pa, Skt. samudaya-satya, wahre Ursachen): Die Ursprünge der Leiden sind 1) **Kleśas** und 2) **verunreinigte Handlungen** (auch wenn im Sutra Begierde bzw. Durst als Ursache genannt wird, kann dies so erklärt werden, da dieser Durst wiederum tiefergehende Ursachen hat, die in der Kausalkette das Entstehen in Abhängigkeit [skt. pratītya-samutpāda; pali: paṭicca-samuppāda; tib. rten cing 'brel bar 'byung ba] erklärt werden)<sup>14</sup>. Obwohl es Sechs Ursprungs- und zwanzig sekundäre Kleśas gibt (siehe Text in Fußnote 9, Lorig Literatur) bezieht sich hier Kleśa auf das erste Glied der Zwölfgliedrigen Kette des Bedingten Entstehens (skt. dvādaśa-nidāna, dvādaśāṅgaḥ pratītya-samutpādaḥ, dvādaśa-pratītya-samutpāda; tib. rten 'brel yan lag bcu gnyis;): Unwissenheit oder Ignoranz.

### Was ist Unwissenheit (skt.: avidya; tib.: ma rig pa)?

Das *Abhidharmasamuccaya* von Asanga sagt:

*Frage: Was ist Unwissenheit?*

*Antwort: Sie ist Nicht-Wissen der Drei Bereiche. Sie hat die Funktion als Stütze für falsche Feststellungen, Zweifel und konflikterzeugende Emotionen in Bezug auf Phänomene zu dienen.*

Yeshe Gyaltzen:

*→ Sie ist ein mentaler Faktor des Nicht-Wissens, die verdunkelt [unklar, behindert] ist bezüglich der Natur der Phänomene:*

*„Verdunkelung, die der mentale Faktor der Unwissenheit ist“ (Asanga und Vasubandhu)*

*„Ein Gewahrsein, das fehlerhaft wahrnimmt.“ (Dharmakirti)*

Obwohl die Autoren Unwissenheit unterschiedlich erklären, stimmen sie insofern überein, dass das Gegenmittel zur Unwissenheit, die Weisheit ist, die die Selbstlosigkeit realisiert.

*Zweifache Unterteilung:*

3. Unwissenheit, die Verdunkelung bezüglich Handlungen und deren Folgen ist
4. Unwissenheit bezüglich der Bedeutung der Soheit

Die Unwissenheit, die Verdunkelung bezüglich Handlungen und deren Folgen ist, verursacht Handlungen für eine niedere Geburt anzusammeln.

Die Unwissenheit bezüglich der Bedeutung der Soheit, verursacht Handlungen für höhere Geburten anzusammeln.

Ihre Funktion wird als „Stütze für falsche Feststellungen, Zweifel und konflikterzeugende Emotionen in Bezug auf Phänomene“ angegeben, da andere konflikterzeugende Emotionen in Abhängigkeit der

---

<sup>14</sup> Dies Kausalkette erklärt, wie es zur leidhaften Kette der Wiedergeburten kommt und wie sie aufzugeben ist. Anhand von zwölf Gliedern und visuell durch das Rad des Lebens wird beschrieben, wie der Kreislauf des inneren Samsara entsteht.

Unwissenheit auftreten, in Abhängigkeit der [konflikterzeugenden Emotionen] entstehen Handlungen [Karma]; in Abhängigkeit der Handlungen entstehen alle Leiden zyklischer Existenz. Deshalb entstehen alle konflikterzeugenden Emotionen und Fehler in Abhängigkeit der Unwissenheit.

Dignaga im Kompendium der Gültigen Erkenntnis:

*Jemand, der ein Selbst sieht  
Wird fortwährend an ihm als „Ich“ festhalten.  
Wegen dem Festhalten, wird man Glück begehren,  
Und wegen dieses Begehrens, werden Fehler nicht wahrgenommen.*

Je Tsongkhapa [in Essenz der Guten Erklärungen, Lobpreis des Buddha] (Vers 2):

*Die Wurzel allen Elends  
In dieser Welt ist Unwissenheit.  
Sie wird überwunden durch das  
Sehen wechselseitig bedingten Entstehens, dass Du [Buddha] gelehrt hast.*

In Kürze, Unwissenheit ist die Wurzel des Wanderns in zyklischer Existenz [Samsara]. Da sie die Basis für alle Handlungen und konflikterzeugenden Emotionen ist, wird Unwissenheit als erstes Glied innerhalb der Zwölf Glieder des abhängigen Entstehens gelehrt.

**Anmerkung:** Je nach buddhistischer Schule wird Unwissenheit und Selbstlosigkeit und welche Art von Weisheit zu realisieren ist um Unwissenheit zu überwinden ganz unterschiedlich erklärt. Im Lam Rim konzentrieren wir uns jedoch auf die Madhyamaka Prasangika Sichtweise zur „Selbstlosigkeit“ und werden andere Sichtweisen wenn zeitlich möglich kurz streifen.

**Verunreinigte Handlungen:** sind aus Kleśas entsprungene Handlungen und werden in den Zwölf Gliedern als 2. Glied aufgezeigt. Dies sind verdienstvolle, nicht verdienstvolle und nicht-bewegende Handlungen. Sie entsprechen in der Lorig Literatur dem mentalen Faktor „Absicht“ bzw. „Bewegung“<sup>15</sup> innerhalb der Gruppe der Fünf alles begleitenden mentalen Faktoren. Diese verunreinigten oder zusammengesetzten Handlungen, die durch Unwissenheit motiviert werden, erzwingen (wenn sie zum Zeitpunkt des Todes reifen) – je nachdem ob eine verdienstvolle oder nicht-veränderliche bzw. eine nicht-verdienstvolle Handlung reift – eine Geburt in den höheren oder niederen Daseinsbereichen. **Kleśas und verunreinigte Handlungen** sind die *Ursachen* Wahrer Leiden. Sie sind aber auch selbst Wahre Leiden, da sie ganz allgemein Anlass zu Wahren Leiden sind.

---

<sup>15</sup> Absicht (tib.: sems pa, skt: cetana) → Definition: Die Absicht ist eine erzeugende Handlung des Geistes. Sie hat die Funktion, den Geist mit Tugend, Nicht-Tugend oder dem Unspezifischen zu beschäftigen. (Abhidharmasamuccaya) oder → Definition: Die Absicht ist eine erzeugende Handlung des mentalen Bewusstseins. Sie weckt und bewegt den Geist, der gleichzeitig mit ihr ist, zu seinem Objekt. (Yeshe Gyaltzen) Statt „Absicht“ wären Begriffe wie „Ausrichtung“, „Richtung“ oder „Bewegung“ des Geistes besser geeignet, die Bedeutung dieses mentalen Faktors zu repräsentieren. Absicht ist das, was den Hauptgeist und die ihn begleitenden mentalen Faktoren zu einem Objekt der Wahrnehmung bewegt. Sie ist also die bloße Bewegung, Ausrichtung des Geistes hin zu einem Objekt. Es wird gesagt, dass dieser mentale Faktor der hauptsächlichste unter allen mentalen Faktoren ist, da jeder Hauptgeist oder mentale Faktor sich nur mit einem Objekt in Abhängigkeit dieses mentalen Faktors beschäftigen kann. Das Beispiel das gegeben wird ist: „so wie Eisen ohne Wahl von einem Magnet angezogen wird, beschäftigt sich der Geist ohne Wahl mit einem Objekt durch diesen mentalen Faktor Absicht.“ Absicht ist der mentale der den Geist bewegt, es ist nicht so, dass man denkt „ich bewege meinen Geist jetzt zu diesem Objekt“, es passiert eher „automatisch“. Wichtig: Absicht ist also nicht Denken sondern Bewegung, wie ein Magnet Eisen bewegt. Jedoch können Gedanken, Motivationen, Empfindungen, Sichtweisen, Erkenntnisse, Wissen usw. die Bewegung des Geistes beeinflussen und ändern. Als Beispiel: Sieht man einen Bettler und entwickelt die „Absicht“ etwas zu geben. Diese „Absicht“ ist nicht die Absicht von der hier als mentaler Faktor gesprochen wird. Die „Absicht“ des Gebens ist ein Gedanke, der auf anderen Prozessen des Geistes basiert. Der mentale Faktor Absicht ist nicht gleichzusetzen mit Motivation, Vorsätzen usw.!

Wie bei einer Krankheit muss man zuerst die Krankheit identifizieren (Wahre Leiden) und dann muss man die Ursache der Krankheit (Wahre Ursprünge) erkennen und aufgeben um heilen zu können (Wahre Beendigung).

### **Was ist Anhaftung oder Begierde (skt.: raga; tib.: 'dod chags)?**

Das Abhidharmasamuccaya sagt:

*Frage: Was ist Anhaftung?*

*Antwort: Es ist ein Klammern an die Drei Bereiche. Es hat die Funktion Leiden zu produzieren.*

Yeshe Gyaltsen:

*→ Sie ist ein mentaler Faktor, der ein verunreinigtes Ding als attraktiv von seinem eigenen Wesen her wahrnimmt und es daraufhin haben möchte.*

Tsongkhapa:

*→ Anhaftung nimmt ein äußeres oder inneres Objekt wahr, das schön und attraktiv ist und wird ihm dann gegenüber angehaftet. Zum Beispiel, wie Öl dass in ein Stück Stoff eingesogen wurde, schwer zu entfernen ist, gleichermaßen, verbreitet sich [Anhaftung] und klebt an seinem Objekt der Beobachtung und macht es einem schwer, sich davon loszureißen.*

*Anhaftung ist dreifach:*

5. Anhaftung an den Begierdebereich
6. Anhaftung an den Formbereich
7. Anhaftung an den Formlosen Bereich

Die „Schatzkammer des Wissens“ – Abhidharmakosha – von Vasubandhu unterteilt sie zweifach:

8. Anhaftung an den Begierdebereich
9. Anhaftung an zyklische Existenz

Die Nachteile der Sinnesvergnügen: „Sinnervergnügen sind wie Honig auf der Schneide einer Rasierklinge“ – Buddha.

### **3. Wahre Beendigungen (die zu erlangen sind)**

Dhammacakkappavattana Sutta:

*(21) Dieses ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von der Ausrottung des Leides, das ist die Läuterung von jenem Durst und seine restlose Ausrottung, das Aufgeben, Loslassen, die Befreiung, das Nichtanhaften.*

Die dritte Edle Wahrheit sind Wahre Beendigungen (tib. 'gog-pa'i bden-pa, Skt. nirodha-satya), das Auslöschen Wahrer Leiden und Wahrer Ursprünge. Diese sind die einzeln aufgezählten Beendigungen, die Zustände sind, Behinderungen aufgegeben zu haben und die mit den ununterbrochenen Pfaden korrespondieren, die ihre Erlangung bewirken. Stufenweise erlangt man vollständige Befreiung von den verschiedenen Ebenen der Kleśas, so dass sie niemals wiederkehren können. Dieser Prozess kulminiert in

der Erlangung des Nirvana, die Leerheit des Bewusstseins im Kontinuum einer Person die alle Kleśas für immer aufgegeben hat.

Gemäß Madhyamaka Prasāngika ist die hauptsächliche und tiefste Form der Unwissenheit, die Vorstellung inhärenter Existenz. Deshalb hat nach dieser Schule jeder der Nirvana erlangte, selbst wenn er keine Buddhaschaft erlangte, die Vorstellung inhärenter Existenz zerstört.

Wahre Beendigungen sind permanente Phänomene, die nicht Moment für Moment vergehen, also nicht vergänglich sind. Sie werden in Abhängigkeit eines Pfades erlangt, der die Kleśas auslöscht. Hier gibt es einige Debatten. Die hauptsächliche Antwort auf diese ist, dass Wahre Beendigungen nicht ein Akt der Beendigung sind sondern eine Leerheit des Bewusstseins im Kontinuum einer Person die vollständig und für immer zumindest einen Teil der Kleśas überwunden hat. Alle Wahren Beendigungen sind Leerheiten und daher beständig aber nicht alle Leerheiten (wie zB die Leerheit von inhärenter Existenz eines Körpers) sind Wahre Beendigungen.

#### 4. Wahre Pfade (die zu kultivieren sind)

Dhammacakkappavattana Sutta:

*(22) Dieses, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom Weg zur Ausrottung des Leides. Das ist dieser edle, achtfältige Pfad, das sind: rechte Anschauung, rechtes Denken, rechte Rede, rechtes Handeln, rechte Lebensführung, rechtes Mühen, rechte Achtsamkeit, rechte Sammlung.<sup>16</sup>*

Wahre Pfade (tib. lam-gyi bden-pa, Skt. marga-satya) sind die Methoden Wahre Beendigungen zu erlangen. So wie man die Medizin nehmen muss um gesund zu werden, so muss man Wahre Pfade kultivieren um Wahre Beendigungen der Leiden und seiner Ursprünge zu erlangen. Außer für Gelübde (z.B. die Prātimokṣa Gelübde für Laien oder Ordinierte)<sup>17</sup>, die nicht-offenbarende Formen sind, sind alle Wahren Pfade Bewusstseine. Sie sind Pfade, da sie Faktoren sind, die wenn man sie im Bewusstsein kultiviert und verwirklicht einen zur Befreiung von samsarischer Existenz führen.

Der achtgliedrige Heilsweg wird in den Drei Höheren Schulungen: Ethik, Konzentration und Weisheit zusammengefasst.

Höhere Ethik schließt ein: Rechte Rede, Rechtes Handeln, Rechte Lebensführung

Höhere Konzentration schließt ein: Rechtes Bemühen, Rechte Achtsamkeit und Rechte Konzentration

Höhere Weisheit schließt ein: Rechte Anschauung und Rechtes Denken.

Die drei Höheren Schulungen werden „höher“ genannt, weil sie mit der Motivation der Entsagung, dem Wunsch den Daseinskreislauf zu verlassen eingeübt werden.

---

<sup>16</sup> Für einen empfehlenswerten Kommentar: The Noble Eightfold Path: The Way to the End of Suffering by Bhikkhu Bodhi, <http://www.accesstoinight.org/lib/authors/bodhi/waytoend.html> In Deutsch: DER EDLE ACHTGLIEDRIGE HEILSWEG: Der Weg zur Beendigung des Leidens von Bhikkhu Bodhi, 150 Seiten, ISBN 3-931095-28-2, Beyerlein und Steinschulte Verlag.

<sup>17</sup> Für eine Zusammenfassung, siehe: The Prātimokṣa of the Mulasarvastavada lineage: »The Essence of the Vinaya Ocean« by Lama Tsongkhapa (1357-1419), <http://www.sangha.it/en/content/essence-of-vinaya/index.html>

## V) Die Sechzehn Aspekte der Vier Edlen Wahrheiten

Die Vier Edlen Wahrheiten haben sechzehn Aspekte, jeder der Wahrheiten jeweils vier. Dabei sind die ersten vier Aspekte, zur Edlen Wahrheit des Leids, besonders bekannt: Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit, Leerheit und Selbstlosigkeit. Fasst man die letzten 2 zusammen erhält man die Vier Siegel der buddhistischen Lehre<sup>18</sup>:

- Alle Produkte sind unbeständig.
- Alles Befleckte ist leidhaft.
- Alle Phänomene sind leer und ohne Selbst.
- Nirvāna, die Befreiung, ist Frieden, das endgültige Glück.

Diese ersten vier Aspekte bzw. die ersten drei der Vier Siegel sind im Pali Kanon der Theravada Tradition auch als die Drei Merkmale der Existenz bekannt: 1. Unbefriedigung (duḥkha), 2. Unbeständigkeit (anitya) und 3. Nicht-Selbst (anātman).<sup>19</sup>

Für eine ausführliche Liste der 16 Aspekte und eine kurze Erklärung zu jedem siehe: »Die sechzehn Aspekte der Vier Edlen Wahrheiten und die sechzehn falschen Weisen, sie zu begreifen«, Alexander Berzin, 1974, Ergänzt im September 2006 auf der Grundlage von Erklärungen von Geshe Jampa Gyatso: [http://www.berzinarchives.com/web/de/archives/sutra/level4\\_deepening\\_understanding\\_path/types\\_meditation/list\\_16\\_4\\_noble\\_truths.html](http://www.berzinarchives.com/web/de/archives/sutra/level4_deepening_understanding_path/types_meditation/list_16_4_noble_truths.html).

Eine Erläuterung in Englisch: siehe »Meditation on Emptiness« von Jeffrey Hopkins, Kapitel: Meditation on the Four Noble Truths, Seiten 292–296.

### Weitere Leseempfehlungen:

*Die Vier Edlen Wahrheiten: Die Grundlage buddhistischer Praxis*, Dalai Lama, Taschenbuch: 160 Seiten  
Verlag: Fischer Taschenbuch Verlag; ISBN-10: 3596149738.

*The Four Noble Truths*, Geshe Tashi Tsering in *The Foundation of Buddhist Thought Volume 1.*, Wisdom Publications.

*What the Buddha Taught*, Ven. Walpola Rahula, Grove Press New York; download PDF: [http://www.ddbc.edu.tw/zh/downloads/download\\_document.html?gid=4210](http://www.ddbc.edu.tw/zh/downloads/download_document.html?gid=4210)

Online: »Die Vier Edlen Wahrheiten: Der Kern der buddhistischen Lehre« S. H. der Dalai Lama, Unterweisung Seiner Heiligkeit, die er am 18. Juni 1995 in der Pagode des vietnamesischen Klosters Vien Giac in Hannover erteilt hat.<sup>20</sup>

Online: »Kurze Einführung in die Vier Edlen Wahrheiten, Seine Heiligkeit der Vierzehnte Dalai Lama, Dharamsala, Indien, 7. Oktober 1981, übersetzt von Alexander Berzin.<sup>21</sup>

---

<sup>18</sup> siehe: Die Vier Siegel der buddhistischen Lehre von Geshe Thubten Ngawang, Tibet und Buddhismus, <http://www.tibet.de/tib/tibu/1996/tibu36/36siegel.html>

<sup>19</sup> <http://plato.stanford.edu/entries/mind-indian-buddhism/#2.1>

<sup>20</sup> <http://www.tibet.de/zeitschrift/newsdetail/article/996/die-vier-edl.html?cHash=84db74bb31b89a782bf300de065e7f15>

<sup>21</sup> [http://www.berzinarchives.com/web/de/archives/sutra/level2\\_lamrim/intermediate\\_scope/brief\\_introduction\\_four\\_noble\\_truth.html](http://www.berzinarchives.com/web/de/archives/sutra/level2_lamrim/intermediate_scope/brief_introduction_four_noble_truth.html)