

Dr. Mehm Tin Mon

Die Essenz des Buddha-Abhidhamma



Deutsche Übersetzung von Alfred Meier

Michael Zeh Verlag

Die segensreichste und interessanteste Kenntnis,
die großartigsten Lehren des Buddha.

Die Essenz des Buddha-Abhidhamma

von

Dr. Mehm Tin Mon

B.Sc.Hons. (Ygn), M.Sc., Ph.D. (USA)
Professor für Chemie, Mahāsaddhamma Jotikadhaja
Professor für Paṭipatti, International Theravāda
Buddhist Missionary University (emeritiert)
Berater des Ministeriums für Religiöse Angelegenheiten (emeritiert)

Deutsche Übersetzung
Dr. Alfred Meier

Die letztendliche Wissenschaft, die höchste Psychologie,
die höchste Philosophie des Buddha.

1. Auflage 2017

Titelbild: Dr. H.W. Schumann, Burma 1968

© 2017 Michael Zeh Verlag, Berlin

ISBN: 978-3-937972-36-7

Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Autors unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung jeglicher Art, Mikroverfilmung und Einspeicherung in elektronische Systeme, gleich welcher Art und Umfang.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	XVII
Einleitung	XXI
Buddhas Lehren	XXI
Die Bedeutung des <i>Abhidhamma</i>	XXII
Was ist der Geist?	XXIII
Ein intellektueller Genuss	XXVI
Die Essenz von Buddhas <i>Abhidhamma</i>	XXVI
Revidierte Ausgabe von 2010	XXVII
Die dritte Ausgabe 2015	XXVIII
Das Zeitalter der Analyse	XXIX
Einführung	XXIX
Eine kurze Einführung	XXIX
Zwei Arten Wirklichkeiten	XXX
1. Konventionelle Wirklichkeiten oder Konzepte (<i>paññattis</i>)	XXX
2. Höchste Wirklichkeiten (<i>paramatthas</i>)	XXXII
1. Bewusstsein (<i>citta</i>)	XXXII
2. Geistesfaktoren (<i>cetasikas</i>)	XXXIII
3. Körperlichkeit (<i>rūpa</i>)	XXXIII
4. <i>Nibbāna</i> – ewiger Frieden und einzigartiges Glück	XXXIV
Zwei Arten von Wahrheiten	XXXV
1. Konventionelle Wahrheit (<i>samutti-sacca</i>)	XXXV
2. Höchste Wahrheit (<i>paramattha-sacca</i>)	XXXVI
3. Illusorische Welt und reale Welt	XXXVI
Der Zweck der höchsten Analyse	XL
1. Bewusstsein.....	1
Der Sinnessphäre zugehörige Bewusstseinszustände	2
Unheilsame Bewusstseinszustände	2
In Gier verwurzelte Bewusstseinszustände	3
Die Bedeutungen:	3
Die Anwendungen:	4

In Hass verwurzelte Bewusstseinszustände	6
Die Bedeutungen und Anwendungen	6
In Verblendung verwurzelte Bewusstseinszustände	7
Die Bedeutungen und Anwendungen	8
Täglich eine Bestandsaufnahme machen	8
Wurzelloses Bewusstsein	9
Unheilsam wirkende Bewusstseinszustände	10
Wurzellose heilsam wirkende Bewusstseinszustände	11
Wurzellose funktionale Bewusstseinszustände	13
Schöne Bewusstseinszustände der Sinnessphäre	14
Große heilsame Bewusstseinszustände	15
Die Bedeutungen	15
Die Anwendungen:	16
Große karmisch wirkende u. funktionale Bewusstseinszustände	17
Das normale Bewusstsein einer Person	18
Bewusstseinszustände der feinkörperlichen Sphäre	18
Was ist <i>Jhāna</i> ?	19
Heilsame Bewusstseinszustände der feinkörperlichen Sphäre	22
Die Bedeutungen	23
Feinkörperliche veranlasste Bewusstseinszustände	23
Funktionale Bewusstseinszustände der feinkörperlichen Sphäre	23
Die Vier- <i>Jhāna</i> -Methode	24
Bewusstseinszustände der unkörperlichen Sphäre	24
<i>Jhānas</i> der unkörperlichen Sphäre	25
Heilsame Bewusstseinszustände der unkörperlichen Sphäre	26
Die Bedeutungen	26
Veranlasste Bewusstseinszustände der unkörperlichen Sphäre	27
Funktionale Bewusstseinszustände der unkörperlichen Sphäre	27
Höhere Bewusstseinszustände	27
Überweltliche Bewusstseinszustände	28
Überweltliche heilsame Bewusstseinszustände	29
Die Bedeutungen	29
Fünf <i>jhāna sotāpatti magga</i> Bewusstseinszustände	30
Die Bedeutungen	30
Überweltliche veranlasste Bewusstseinszustände	31
Die Bedeutungen:	31
Fünf <i>Jhāna arahatta</i> Frucht-Bewusstseinszustände	31
Die Bedeutungen	32
Ein schneller Überblick über die Bewusstseinszustände	32

2. Geistesfaktoren	37
Die Merkmale der Geistesfaktoren	37
Was ist einflussreicher?	37
Die Klassifikation der Geistesfaktoren	38
Neutrale Geistesfaktoren	39
Allgegenwärtige Geistesfaktoren	39
1. <i>Phassa</i> – Kontakt	39
2. <i>Vedanā</i> – Gefühl	40
3. <i>Saññā</i> – Wahrnehmung	40
4. <i>Cetanā</i> – Wille, Absicht	40
5. <i>Ekaggatā</i> – Einspitzigkeit	41
6. <i>Jīvitindriya</i> – (psychische) Lebensfähigkeit	41
6. <i>Manasikāra</i> – Aufmerksamkeit, Reflexion	42
Die Bedeutung der allgegenwärtigen Bewusstseinsfaktoren	42
Besondere Geistesfaktoren	43
1. <i>Vitakka</i> – anfängliche Gedankenfassung	43
2. <i>Vicāra</i> – nachhaltiges Gedankenerfassen	44
3. <i>Adhimokkha</i> – Festlegung, Entscheidung	44
4. <i>Vīriya</i> – Anstrengung	44
5. <i>Pīti</i> – Freude, Begeisterung, Interesse	45
6. <i>Chanda</i> – Wunsch, Verlangen, Wille	45
Unheilsame Geistesfaktoren	46
1. <i>Moha-catukka</i> – <i>akusala-sādhāraṇa</i> – 4	46
2. <i>Lobha-ti</i> – <i>papañca-dhamma</i> – 3	46
3. <i>Dosa-catukka</i> – hasserfüllte – 4	46
4. <i>End-ti</i> – stumpfe und unentschlossene – 3	47
1. Unwissenheit, Verblendung – <i>moha</i>	47
2. Mangel an Schamgefühl – <i>ahirika</i>	48
3. Rücksichtslosigkeit – <i>anottappa</i>	48
4. Aufgeregtheit – <i>uddhacca</i>	48
5. Gier, Verlangen, Anhaftung – <i>lobha</i>	48
6. Falsche Ansicht – <i>diṭṭhi</i>	49
7. Stolz, Dünkel – <i>māna</i>	50
8. Ärger, Hass, Feindseligkeit – <i>dosa</i>	50
9. Eifersucht – <i>issā</i>	51
10. Habgier, Geiz – <i>macchariya</i>	51
11. Gewissensunruhe – <i>kukkucca</i>	51
12. Starrheit – <i>thīna</i>	51
13. Unbeweglichkeit – <i>middha</i>	52
14. Skeptischer Zweifel – <i>vicikicchā</i>	52

Schöne Geistesfaktoren.....	52
Schöne allgegenwärtige Geistesfaktoren	52
1. Vertrauen, Zuversicht – <i>saddhā</i>	53
2. Achtsamkeit, Gewahrsein – <i>sati</i>	54
3. Moralisches Schamgefühl – <i>hiri</i>	55
4. moralische Gewissenhaftigkeit – <i>ottappa</i>	55
5. Gebefreudigkeit, Nicht-Anhaften, Großzügigkeit – <i>alobha</i>	55
6. Hasslosigkeit, Toleranz, liebende Güte – <i>adosa</i>	56
7. Gleichmut, geistige Ausgeglichenheit – <i>tatramajjhataṭṭā</i>	56
8 § 9 <i>Kāya-passaddhi</i> und <i>Citta-passaddhi</i>	57
10 § 11 <i>Kāya-lahutā</i> und <i>Citta-lahutā</i>	57
12 § 13 <i>Kāya-mudutā</i> und <i>Citta-mudutā</i>	58
14 § 15 <i>Kāya-kammaññatā</i> und <i>Citta-kammaññatā</i>	58
16 § 17 <i>Kāya-pāguññata</i> und <i>Citta-pāguññata</i>	58
18 § 19 <i>Kāyujjukatā</i> und <i>Cittujjukatā</i>	59
Sich enthaltende Geistesfaktoren	59
1. Rechte Rede – <i>sammā-vācā</i>	59
2. Rechte Tat – <i>sammā-kammanta</i>	59
3. Rechter Lebenserwerb – <i>sammā-ājiva</i>	60
Unermessliche Geistesfaktoren.....	60
Weisheits- oder Wissensfähigkeit.....	61
Die Verbindung Geistfaktor - Bewusstseinszustände	62
Die Verbindungen der <i>aññasamāna cetasikas</i>	62
Die Verbindungen der unheilsamen <i>cetasikas</i>	63
Die Verbindungen der <i>sobhaṇa-cetasikas</i>	63
Kombinationen von Geistfaktoren - Bewusstseinszustände	64
Begleiterscheinungen von unheilsamen Bewusstseinszuständen	64
Begleiterscheinungen der wurzellosen Bewusstseinszustände	65
Begleiterscheinungen der <i>mahākusala</i> -Bewusstseinszustände.....	66
Begleiterscheinungen der <i>mahāvīpāka</i> -Bewusstseinszustände.....	66
Begleiterscheinungen der <i>mahākiriya</i> -Bewusstseinszustände	67
Begleiterscheinungen von <i>mahaggata</i> -Bewusstseinszuständen	67
Begleiterscheinungen der <i>lokuttara</i> -Bewusstseinszustände	69
Fest verbundene und variable Geistesfaktoren	69
Anwendungen:	71
Das Unmögliche tun	74
3. Vermischte Gruppe	77
Die 3 oder 4 Arten von Gefühl	77
A. Einteilung bezüglich der Sinnesobjekte:	77
B. Einteilung bezüglich ihrer kontrollierenden Funktion:	77

Einteilung der Bewusstseinszustände hinsichtlich Gefühl.....	78
Einteilung nach Ursachen	79
Einteilung der Bewusstseinszustände hinsichtlich ihrer Ursachen	79
Die 14 Funktionen der <i>cittas</i>	80
Bewusstseinszustände für besondere Funktionen	81
Im Kreuzverhör.....	82
Der Arbeitsplatz.....	82
Die sechs Sinnestore	83
Die Bewusstseinszustände an jedem Tor.....	83
Im Kreuzverhör.....	84
Die sechs Sinnesobjekte.....	85
Bewusstsein und Sinnesobjekte entsprechend der Tore.....	86
Individuelles Bewusstsein und Sinnesobjekte	86
Die sechs physischen Grundlagen	87
Die physischen Grundlagen der drei Sphären.....	89
Das Bewusstseinsselement.....	89
Bewusstseinszustände nach ihrer physischen Grundlage	90
4. Kognitive Prozesse	91
Der Bewusstseinsprozess	91
Die Lebensdauer der Bewusstseinszustände.....	91
Die Lebensdauer der Materialität.....	92
Die sechs Arten von Bewusstsein	92
Die sechs Arten kognitiver Prozesse	93
Die Gründe für das Entstehen kognitiver Prozesse.....	93
Arten der Präsentation der Sinnesobjekte an den Sinnestoren	95
A. Präsentation der Sinnesobjekte an den Sinnestoren	95
B Präsentation der Sinnesobjekte an dem Geisttor	96
Am kogn. Prozess beteiligte/unbeteiligte Bewusstseinszustände	96
Drei Arten identischer Bewusstseinszustände	97
Das Nahtod-Zeichen	97
Drei Arten von unterbewussten Zuständen.....	99
Kognitive Prozesse am Augen-Tor.....	100
1. Das Auftreten von <i>atimahantārammaṇa-vīthi</i>	100
Erläuterung:	101
2. Das Auftreten von <i>mahantārammaṇa-vīthi</i>	102
Erläuterung:	103
3. Das Auftreten von <i>parittārammaṇa vīthi</i>	104
Erläuterung:	105
4. Das Auftreten von <i>atiparittārammaṇa-vīthi</i>	106
Erläuterung:	106

Die Fünf-Tore-Bewusstseinsprozesse.....	107
Das Gleichnis mit der Mangofrucht.....	107
Die Bewusstseinszustände an den fünf Toren.....	108
Objekt und Grundlage, die ergriffen werden	110
Die Bewusstseinsprozesse des Geist-Tores	111
Die Bewusstseinsprozesse am Geist-Tor	111
Die Bewusstseinsprozesse am Geist-Tor	112
Erläuterung:	112
Kognitive Bewusstseinszustände am Geist-Tor.....	114
Sekundäre Geist-Tor Bewusstseinsprozesse.....	114
Praktische Verifizierung	115
Die Geist-Tor Bewusstseinsprozesse.....	116
Fünf <i>rūpāvacara-jhāna</i> Bewusstseinsprozesse.....	116
Die Vier <i>arūpa-jhāna</i> Bewusstseinsprozesse	118
Die Bewusstseinsprozesse der <i>Jhāna</i> -Erreichung.....	119
1. Zum Erreichen von <i>rūpāvacara jhāna</i> :.....	120
2. Zum Erreichen von <i>arūpāvacara jhāna</i> :.....	120
Kognitive Prozesse des überweltlichen Wissens	121
1. <i>iddhi-vidha abhiññāṇa</i>	121
2. <i>dibba-sota abhiññāṇa</i>	121
3. <i>dibba-cakkhu abhiññāṇa</i>	121
4. <i>paricitta-vijjānana abhiññāṇa</i> oder <i>ceto-pariya-ñāṇa</i>	121
5. <i>pubbe-nivāsānussati abhiññāṇa</i>	122
Kognitive Prozesse der Pfad-Versenkung	122
Die Bewusstseinsprozesse der Frucht-Erreichung	124
Die Erreichung des Verlöschens der Bewusstseinsprozesse.....	125
Das Gesetz des karmisch bewirkten Bewusstseins	127
Die Häufigkeit von <i>kāma-javanas</i>	127
Die Häufigkeit von <i>appanā-javanas</i>	128
Der Verlauf von <i>tadālambaṇa</i>	129
Das Gast Lebens-Kontinuum.....	129
Bewusstseinszustände in drei Sphären.....	130
Klassifikation von Individuen.....	130
Weltlinge (<i>puthujjana</i>).....	130
Edle Personen (<i>ariya-puggala</i>)	130
Das Bewusstsein unterschiedlicher Personen	132
5. Die Ebenen der Existenz.....	135
Von kognitiven Prozessen befreites Bewusstsein	135
Vierfache Gruppe von vier	135

Die vier Existenzebenen	136
1. Sinnliche leidvolle Daseinswelten	136
2. Sinnliche glückliche Daseinsbereiche	136
3. Feinkörperliche Daseinsbereiche	136
4. Unkörperliche Daseinsbereiche	137
Die Situation der Existenzebenen	137
Die Personen in den verschiedenen Daseinsbereichen	139
Vier Arten von Wiedergeburt	140
Bemerkungen:	141
Personen und Arten von Wiedergeburtswusstsein	141
Die Methode der Benennung der <i>Rūpa</i> -Ebenen	142
Vier Arten der Empfängnis	143
Anwendungen:	144
Die Lebensdauer der Wesen	144
Die Zerstörung der Welt	146
Vier Arten von <i>Kamma</i>	147
Vier Arten von <i>Kamma</i> nach ihrer Funktion	149
Vier Arten von <i>Kamma</i> nach der Priorität, Wirkungen zu erzeugen	150
Das Gleichnis von der Rinderherde	153
Vier Arten von <i>Kamma</i> hinsichtlich der Zeit	154
Vier Arten von <i>Kamma</i> im Hinblick auf den Ort	155
<i>Kamma-dvāra</i> und drei Arten von <i>Kamma</i>	156
1. <i>Kāya-dvāra</i>	156
2. <i>Vacī-dvāra</i>	156
3. <i>Mano-dvāra</i>	156
Zehn Abläufe von unheilsamen Taten	157
1. <i>Akusala-kāya-kamma</i> – unheilsame körperliche Taten	157
2. <i>Akusala-vacī-kamma</i> – unheilsame sprachliche Taten	157
3. <i>Akusala-mano-kamma</i> – unheilsame geistige Taten	157
Zehn Abläufe heilsamer Taten	158
1. <i>Kusala-kāya-kamma</i> – heilsame körperliche Tat	158
2. <i>Kusala-vacī-kamma</i> – heilsame sprachliche Taten	158
3. <i>Kusala-mano-kamma</i> – heilsame geistige Taten	158
Die Grundlagen verdienstvoller Handlungen	159
Heilsames <i>Kamma</i> mit 2 Wurzeln und mit drei Wurzeln	160
Ausgezeichnetes und minderwertiges heilsames <i>Kamma</i>	160
Wie <i>Kamma</i> Wirkungen hervorbringt	161
1. Die Wirkungen von <i>akusala Kamma</i>	162
2. Die Wirkungen von <i>Kāmāvacara-kusala-kamma</i>	162
3. Die Wirkungen von <i>Rūpāvacara-kusala-kamma</i>	163

4. Die Wirkungen von <i>Arūpa-kusala-kamma</i>	166
Vierfache Ankunft des Todes	166
Die Erscheinung <i>Kamma</i> -bezogener Objekte	167
Nah-Tod-Bewusstseinsprozesse	168
A <i>Ati-mahantārammaṇa cakkhu-dvāra marañāsanna vīthis</i>	168
B <i>Mahantārammaṇa cakkhu-dvāra marañāsanna vīthis</i>	169
C <i>Ati-vibhūtārammaṇa mano-dvāra marañāsanna vīthis</i>	169
D <i>Vibhūtārammaṇa mano-dvāra marañāsanna vīthis</i>	170
Das Wiedergeburtbewusstsein	170
Ebenen der Geburt nach dem Tod	170
6. Kompendium der Körperlichkeit	173
Einführung	173
Was ist <i>rūpa</i> ?	173
Die Aufzählung der Materialität	174
Vier große zentrale Elemente	174
1. <i>Paṭhavī</i>	174
2. <i>Āpo</i>	174
3. <i>Tejo</i>	175
4. <i>Vājo</i>	175
Abgeleitete Materialität	176
Sensitive Körperlichkeit	176
Körperlichkeit der Sinnesobjekte	177
Geschlechts-Körperlichkeit	178
Die Herz-Grundlage	178
Materialität des Lebens	178
Die Nahrung	178
Das Raum-Element	179
Nachahmungs-Körperlichkeit	179
Variable Körperlichkeit	179
Merkmale der Körperlichkeit	180
Achtzehn Arten echter Körperlichkeit	181
Zehn Arten nicht-wirklicher Körperlichkeit	181
Kritik an der Körperlichkeit	182
1. Innere Körperlichkeit	182
2. Körperliche Grundlagen	182
3. Tor-Körperlichkeit	182
4. Fähigkeits-Körperlichkeit	183
5. Grobe Körperlichkeit	183
6. Durch <i>Kamma</i> ergriffene Körperlichkeit	183
7. Körperlichkeit, die man sehen kann	184

8. Körperlichkeit, die Sinnesobjekte aufnehmen kann.....	184
9 Unsichtbare Körperlichkeit.....	184
Feuer im Wasser und Wasser im Feuer	184
Die Ursachen der körperlichen Phänomene.....	185
1. Körperliche Phänomene, die durch <i>Kamma</i> entstehen.....	185
2. Körperliche Phänomene, die durch Bewusstsein entstehen	185
3. Körperliche Phänomene die durch Hitze entstehen	186
4. Körperliche Phänomene die durch Ernährung entstehen	186
Arten der Körperlichkeit.....	187
Die Bildung der körperlichen Gruppen.....	188
1. Neun <i>kamma</i> -geborene körperliche Gruppen	189
2. Sechs geistgeborene körperliche Gruppen	189
3. Vier hitzegeborene körperliche Gruppen	190
4. Zwei nahrungsgeborene körperliche Gruppen	190
Interne und externe körperliche Gruppen	191
Die Entstehung von körperlichen Phänomenen	191
Körperliche Phänomene beim Tod	193
Das Entstehen körperlicher Phänomene in den <i>Rūpa</i> -Ebenen	193
Zusammenfassung der körperlichen Phänomene	194
Praktische Beobachtungen.....	194
<i>Nibbāna</i>	196
Zwei Aspekte von <i>Nibbāna</i>	197
1. <i>Nibbāna</i> mit noch verbleibenden Aggregaten.....	197
2. <i>Nibbāna</i> ohne Aggregate.....	197
Drei Arten von <i>Nibbāna</i>	197
1. <i>Suññatā-Nibbāna</i>	197
2. <i>Animitta-Nibbāna</i>	198
3. <i>Appaṇihita Nibbāna</i>	198
Einige weitere Definitionen von <i>Nibbāna</i>	198
7. Kompendium der höchsten Wirklichkeiten	199
Einführung.....	199
<i>Citta</i> – Bewusstsein	199
<i>Cetasikas</i> – Geistesfaktoren.....	199
<i>Nipphana-rūpas</i> – wirkliche Materialitäten	199
<i>Nibbāna</i> – ewiger Friede und einzigartige Glückseligkeit.....	199
Das Kompendium der Kategorien	200
I. Das Kompendium der unheilsamen Kategorien	200
1. Vier Geschwüre oder Rauschmittel	200
2. Vier Fluten.....	201
3. Vier Fesseln	201

4. Vier Verstrickungen.....	202
5. Vier Anhaftungen	202
6. Sechs Hindernisse.....	203
Anmerkungen:	204
7. Sieben latente Verunreinigungen.....	204
8. Zehn Fesseln	205
b. Zehn Fesseln nach dem <i>Abhidhamma-Piṭaka</i>	206
9. Zehn Verunreinigungen.....	206
1500 <i>Kilesas</i>	207
150 Arten von Verlangen.....	207
Anleitung zum Lesen der Tabelle 7.1	209
II. Kompendium der vermischten Kategorien.....	209
Sechs Wurzeln	209
Sieben Glieder von <i>Jhāna</i>	210
Zwölf Glieder des Pfades.....	210
Zweiundzwanzig Fähigkeiten	211
Neun Kräfte	212
Vier dominierende Faktoren	213
Anmerkungen:	214
Vier Arten Nahrung	214
III. Kompendium der Erleuchtungs-Faktoren	215
Vier Grundlagen der Achtsamkeit	215
Anmerkungen:	216
Vier höchste Anstrengungen.....	216
Anmerkung:	217
Vier Grundlagen der Macht	217
Fünf Fähigkeiten	218
Fünf Kräfte	218
Sieben Faktoren der Erleuchtung.....	219
Acht Glieder des Pfades.....	220
Rückblick auf die Erleuchtungsfaktoren.....	221
IV. Kompendium der ganzen <i>vatthu-dhammas</i>	221
Die fünf Aggregate	221
2. Fünf Aggregate des Ergreifens	223
Der Grund für die Einteilung der zwei Arten von <i>khandha</i>	223
Nibbāna ist frei von Aggregaten.....	224
3. Die Zwölf Grundlagen	224
(a) Sechs interne Grundlagen – sechs Sinnestore:	225
(b) Sechs externe Grundlagen – sechs Sinnesobjekte:.....	225
Anmerkungen:	225

4. Die Achtzehn Elemente	226
a. Sechs subjektive Elemente (<i>dvāras</i> – Tore)	226
b. Sechs objektive Elemente (Sinnes-Objekte)	226
c. Sechs geistige Elemente (Bewusstseins-Elemente)	226
Anmerkungen:	227
5. Die vier Edlen Wahrheiten	227
Die essentiellen Elemente Wahrheit und was die Wahrheit lehrt	228
8. Ursachen oder Bedingungen	231
Einführung	231
1. Das Gesetz der bedingten Entstehung	232
Erläuterung der kausalen Beziehungen	233
1. <i>Avijjā-paccayā saṅkhārā</i>	233
2. <i>Saṅkhāra-paccayā viññāṇam</i>	234
3. <i>Viññāṇa-paccayā nāma-rūpaṃ</i>	235
4. <i>Nāma-rūpa-paccayā saḷāyatanam</i>	236
5. <i>Salāyatana-paccayā Phasso</i>	236
6. <i>Phassa-paccayā Vedana</i>	237
7. <i>Vedanā-paccayā taṇhā</i>	238
8. <i>Taṇhā-paccayā upādānam</i>	239
9. <i>Upādāna-paccayā bhava</i>	240
10. <i>Bhava-paccayā jāti</i>	241
11. <i>Jāti-paccaya jārā-maraṇam</i>	241
Einige beachtenswerte Aspekte des Gesetzes	243
Zwölf Faktoren	243
Drei Zeiten	243
Zwanzig Formen	244
Vier Zusammenfassungen	246
Drei Verbindungen	247
Drei Runden	247
Erläuterung:	247
Zwei Wurzeln	250
Die Ursache von <i>avijjā</i>	250
Kein Anfang im <i>Samsāra</i>	252
Die <i>Paṭṭhāna</i> -Methode	253
Die 24 Arten von Bedingungen	253
Erklärung:	254
Die Eigenschaft jeder Bedingung und ihre Anwendung	255
1. Die Wurzel-Bedingung	255
2. Die Objekt-Bedingung	255
Die Bedeutung:	256

3. Die Vorherrschafts-Bedingung	257
Die Bedeutung:	257
4. Die Angrenzungs-Bedingung	258
Die Bedeutung:	259
5. Die Unmittelbarkeits-Bedingung	261
Die Bedeutung:	261
6. Die Zusammenentstehungs-Bedingung	261
Die Bedeutung:	262
7. Die Gegenseitigkeits-Bedingung	263
Die Bedeutung:	263
8. Die Unterstützungs-Bedingung	263
Die Bedeutung:	264
9. Die starke Unterstützungs-Bedingung	265
Die Bedeutung:	266
10. Die Vorherentstehungs-Bedingung	267
Die Bedeutung:	268
11. Die Nachher-Entstehungs-Bedingung	269
Die Bedeutung:	270
12. Die Wiederholungs-Bedingung	270
Die Bedeutung:	271
13. Die <i>Kamma</i> -Bedingung	271
Die Bedeutung:	271
14 Die <i>Kamma</i> -Ergebnis-Bedingung	272
Die Bedeutung:	272
15. Die Nährstoff-Bedingung	272
Die Bedeutung:	273
16. Die Fähigkeits-Bedingung	273
Die Bedeutung:	274
17. Die Vertiefungs-Bedingung	274
Die Bedeutung:	275
18. Die Pfad-Bedingung	275
Die Bedeutung:	275
19. Die Verbundenseins-Bedingung	275
Die Bedeutung:	276
20. Die Unverbundenseins-Bedingung	276
Die Bedeutung:	277
21. Die Anwesenheits-Bedingung	277
Die Bedeutung:	278
22. Die Abwesenheits-Bedingung	279
Die Bedeutung:	280

23. Die Verschwundenseins-Bedingung.....	280
Die Bedeutung:	280
24. Die Nichtverschwundenseins-Bedingung.....	280
Zusammenfassung der kausalen Beziehungen.....	281
Allgemeine Zusammenfassung.....	285
Der Bereich der Geistigkeit und Körperlichkeit	285
Konzepte.....	286
1. Das Form-Konzept – <i>attha-paññatti</i>	286
2. Das Klang-Konzept – <i>saddā-paññatti</i>	286
Verschiedene Formen des Formkonzeptes	287
1. <i>Santāna-paññatti</i>	287
2. <i>Samūtha-paññatti</i>	287
3. <i>Sanḍhāna-paññatti</i>	287
4. <i>Satta-paññatti</i>	287
5. <i>Disā-paññatti</i>	287
6. <i>Kāla-paññatti</i>	287
7. <i>Ākāsa-paññatti</i>	288
8. <i>Kasiṇa-paññatti</i>	288
9. <i>Nimitta-paññatti</i>	288
Bemerkung:.....	288
Sechs Namen für das Klang-Konzept.....	288
1. <i>Nāma</i>	288
2. <i>Nāma-kamma</i>	289
3. <i>Nāma-dheyya</i>	289
4. <i>Nāma-nirutti</i>	289
5. <i>Nāma-byañjana</i>	289
6. <i>Nāmabhilāpa</i>	289
Sechs Arten des Klang-Konzeptes.....	289
1. Wirkliches Konzept	289
2. Unwirkliches Konzept	290
3. Wirkliches und unwirkliches Konzept.....	290
4. Unwirkliches und wirkliches Konzept.....	290
(<i>avijjamānena-vijjamāna-paññatti</i>)	290
5. Wirkliches und wirkliches Konzept.....	291
(<i>vijjamānena-vijjamāna-paññatti</i>)	291
6. Unwirkliches und unwirkliches Konzept.....	291
(<i>avijjamānena-avijjamāna-paññatti</i>)	291
9. Die Meditations-Objekte.....	293
Einführung.....	293
Meditation.....	293

Ruhe-Meditation	294
Einsichts-Meditation	294
Meditations-Objekte	294
Die zehn Kasinās	295
Ekel-Meditation	296
Zehn Betrachtungen	297
1. Betrachtung der Tugenden des Buddha	297
3. Betrachtungen über die Tugenden des <i>San̄gha</i>	298
4. Betrachtungen über die eigene Sittlichkeit	298
5. Betrachtung über die Tugenden des eigenen Spendens	299
6. Betrachtungen über die eigenen Tugenden	299
7. Betrachtungen der Qualitäten des <i>Nibbāna</i>	299
8. Betrachtungen der Natur des eigenen Todes	299
9. Betrachtungen über die 32 körperlichen Teile	299
10. Achtsamkeit beim Atmen	300
Ein kurzer Kommentar zu den Betrachtungen	300
Erhabenes Weilen	302
1. Liebende Güte, Gutmütigkeit, Wohlwollen	302
2. Mitgefühl	303
3. Mitfühlende Freude, anerkennende Freude	303
4. Gleichmut, geistige Ausgewogenheit	303
Das Verweilen an einem höchsten Ort	304
Die Wahrnehmung der Widerlichkeit der Nahrung	305
Definition der vier Elemente	305
Die vier unkörperlichen Sphären	307
Die sechs Charaktertypen	307
Die Verbindung der Meditation mit dem Charakter	308
Die drei Stadien der Ruhe-Meditation	309
1. Das vorbereitende Stadium der Meditation	309
2. Das Nachbarschafts-Stadium der Meditation	309
3. Das Vertiefungsstadium der Meditation	310
Bhāvanā und das Meditations-Objekt	310
<i>Jhāna</i> und das Meditations-Objekt	310
Das Meditationsbild	311
Meditationszeichen und Meditationsobjekt	312
Praktische Verbindung von <i>Bhāvanā</i> mit <i>Nimitta</i>	312
1. <i>Parikamma-nimitta</i> und <i>Parikamma-bhāvanā</i>	313
2. <i>Uggaha-nimitta</i> und <i>Parikamma-bhāvanā</i>	313
3. <i>Paṭibhāga-nimitta</i> und <i>Upacāra-bhāvanā</i>	313
4. <i>Paṭibhāga-nimitta</i> und <i>Appanā-bhāvanā</i>	314

Zum zweiten und den höheren <i>Jhānas</i>	314
Zu den <i>Arūpa-Jhānas</i>	316
Weiter zum überweltlichen Wissen aufsteigen.....	317
Die Einsichts-Meditation	318
Sieben Stufen der Läuterung.....	318
Drei charakteristische Merkmale	319
Drei Arten der Reflektion	320
Die zehn Arten von Einsichts-Erkenntnis.....	321
Drei Arten der Befreiung	322
Das dreifache Tor zur Befreiung	323
Sieben Stufen der Pfad-Läuterung.....	324
Läuterung der Sittlichkeit	325
Läuterung des Geistes.....	326
Reinheit der Erkenntnis	327
Läuterung durch Überwindung des Zweifels.....	328
Der kleine Stromeingetretene	335
Die Reinheit der Ansicht beim Erkennen von Pfad und Nicht-Pfad.....	336
1. Die <i>Kalāpa-samasana</i> -Methode	336
2. Die <i>Addhāna-sammasana</i> -Methode.....	337
3. Die <i>Santati-sammasana</i> -Methode.....	337
4. Die <i>Khāna-sammasana</i> -Methode	337
Zehn Unreinheiten des <i>Vipassanā</i>	339
Läuterung der Erkennens und des Blickes für den Pfad-Fortschritt ..	341
Sechzehn Erkenntnisstufen nacheinander	347
Die Läuterung des Wissens und die Sicht der vier Pfade	347
Edle Personen	349
1. <i>Sotāpanna</i> oder Stromeingetretener.....	350
2. <i>Sakadāgāmī</i> oder Einmal-Wiederkehrer.....	351
3. <i>Anāgāmī</i> oder Nicht Wiederkehrer	352
4. <i>Arahant</i> oder der Vollkommene	353
Die Schlussfolgerung.....	354
Anhang	357
Pāli-Worte und ihre Bedeutung	357
Über den Autor	383
Vorträge über <i>Abhidhamma</i> , <i>Visuddhimagga</i> und Meditation.....	385
Die Kontaktdaten des Autors:.....	385
Nachwort des Übersetzers	386
Tabellen	387

Einleitung

Buddhas Lehren

Die Lehren Buddhas aus dem Verlauf von 45 Jahren seiner Buddhaschaft gliedern sich in drei Sammlungen, die man im *Pāli Tipiṭaka* nennt, was wörtlich „Drei-Korb“ bedeutet.

Die erste Sammlung ist bekannt als „*Sutta piṭaka*“. Es handelt sich um die konventionellen Lehren (*vohāra desanā*), in denen der Buddha ein gebräuchliches Vokabular benutzte, um seine Lehren zu vermitteln. Diese Sammlung schließt praktische Aspekte, wie die Ruhe-Meditation und die Einsichts-Meditation ein.

Die zweite Sammlung ist bekannt als „*Vinaya piṭaka*“. Es handelt sich um die autoritativen Lehren (*ānā-desanā*), in denen der Buddha seine Autorität gegenüber den Mönchen benutzte, um die Regeln und Verhaltensweisen darzulegen, denen sie zu folgen hatten. Diese Regeln verkörpern die höchsten ethischen Vorschriften und können mit Sicherheit die Handlungen, die Sprache und die Gedanken eines Menschen reinigen und ihn edel und respektgebietend machen.

Die dritte Sammlung ist der „*Abhidamma piṭaka*“. Es ist die höhere Lehre Buddhas. Hier bedient sich der Buddha abstrakter Begriffe, um die höchsten Wirklichkeiten (*paramatthas*) im Universum und um *Nibbāna* zu beschreiben, was das summum bonum und höchste Ziel des Buddhismus ist. Deshalb kann man den *Abhidhamma* als die höchste Lehre (*paramattha desanā*) Buddhas betrachten.

Die Prinzipien und kausalen Zusammenhänge, die Buddha im *Abhidhamma* darstellt, sind so derart logisch und bewundernswert, dass sie in der Lage sind, das Unglück in der Welt und den Weg, es zu beseitigen, genau aufzuzeigen.

Das Schönste an Buddhas Lehre besteht darin, dass sie sowohl aus Theorie als auch aus Praxis besteht, und dass sie klar und präzise die menschlichen

Werte definiert, den besten moralischen Kodex, den ewigen Frieden und den Edlen Achtfachen Pfad, der zum Frieden führt.

Diese wertvollen Lehren wurden immer wieder von Millionen edler Personen, die auf dem Pfad gewandelt sind, bestätigt, und sie können jederzeit von einer fähigen Person, die ernsthaft und standhaft dem Pfad folgen will, verifiziert werden.

Die Bedeutung des *Abhidhamma*

Sutta-Piṭaka und *Abhidhamma-Piṭaka* sind gemeinsam als *Dhamma* bekannt – ein *Pāḷi*-Wort, das „die Doktrin oder die Lehre“ Buddhas bedeutet. *Dhamma* ist die Doktrin, die Personen, die dem *Dhamma* treu bleiben, davor bewahren können, in die vier niederen Bereiche (*apāya*) zu stürzen und die im Geist Verunreinigungen beseitigen können, um so dauerhaften Frieden und Glück zu erreichen.

Das Präfix *abhi-* wird im Sinne von „bedeutsam, groß, ausgezeichnet, erhaben, klar, großartig“ usw. gebraucht.

Der *Abhidhamma-Piṭaka* ist bedeutsamer, sublimer und großartiger als der *Sutta-Piṭaka* in folgendem Sinn:

1. *Abhidhamma-piṭaka* enthält mehr *Dhamma*-Gruppen (*dhammakkhanda*s) als das *Sutta-Piṭaka* und das *Sutta-Vinaya-piṭaka* (der *Abhidhamma* besteht aus 42000 *dhammakkhanda*s während *Sutta-Piṭaka* und *Vinaya-piṭaka* jeweils aus 21000 *dhammakkhanda*s bestehen).
2. Buddha benutzte im *Abhidhamma* wesentlich mehr Arten der Erklärung, als er im *Sutta-Dhamma* lehrte; und
3. im *Abhidhamma* analysierte Buddha Geist und Materie minutiös und detailliert in Begriffen höchster Wirklichkeiten, die als „*paramatthas*“ bekannt sind. Die *paramatthas* werden im Einführungskapitel erklärt.

Weil der *Abhidhamma* die Natur und die Arbeitsweise des Geistes im Detail beschreibt, weil es die natürlichen Wahrheiten einschließlich der höchsten universellen Wahrheiten, die als „Die Vier Edlen Wahrheiten“ bekannt sind, enthüllt, und weil es Geist und Materie bis hin zu den höchsten grundlegenden Ebenen analysiert, sollte der *Abhidhamma* als *Höchste Psychologie*, *Höchste Philosophie* und *Höchste Wissenschaft* Buddhas bezeichnet werden.

Das Zeitalter der Analyse

Die PHILOSOPHEN sind jetzt auch in das Zeitalter der Analyse gekommen. Wer kann jedoch Geist und Materie korrekter und sorgfältiger analysieren, als Buddha es vor 2600 Jahren getan hat?

Die Analyse von Geist und Materie ist die größte Errungenschaft auf Erden und die Entdeckung der natürlichen Beziehung zwischen Geist und Materie ist die segensreichste Entdeckung, die Menschen jemals gelungen ist.

Es wird einem außerordentlich nützen, wenn man intensiv den *Abhidhamma* studiert, der systematisch die wesenhafte Natur der höchsten Wirklichkeiten, die Geist, Materie, und den ewigen Frieden (*Nibbāna*) umfasst.

Einführung

Eine kurze Einführung

Der *Abhidhamma-piṭaka* besteht aus sieben Werken: nämlich *Dhammasaṅgaṇī*, *Vibhaṅga*, *Dhātukathā*, *Puggalapaññatti*, *Kathāvatthu*, *Yāmaka* und *Paṭṭhāna*.

Das zentrale Thema des *Abhidhamma* sind die vier ultimativen Wirklichkeiten (*paramatthas*) und die kausalen Beziehungen zwischen ihnen. Die Behandlung dieses zentralen Themas geschieht hoch technisch und außerordentlich systematisch, indem sie rein philosophische Termini benutzt, die im absoluten Sinne wahr sind.

Wenn man geduldig die Werke des *Abhidhamma* studiert, muss man die tiefe Weisheit und die durchdringende Einsicht Buddhas bewundern. Es ist jedoch nicht einfach, den *Abhidhamma* für sich zu studieren, da man sich leicht in der Wildnis abstrakter Begriffe und in einer fremdartigen Methodologie verlieren kann.

Es gibt jedoch ein sehr bekanntes Werk, das sich ABHIDHAMMATTHA SANGAHA nennt, bei dem es sich um den besten Zugang zum Kern des *Abhidhamma* handelt. Dieses Werk wurde vom **Ehrwürdigen Anuruddha Thera**, einem indischen Mönch aus *Kañcipura* (*Kanjevaram*) geschrieben und fasst sehr systematisch alle wichtigen Punkte des *Abhidhamma* zusammen.

Diese Arbeit, die ursprünglich in *Pāli* geschrieben wurde, ist in mehrere Sprachen übersetzt worden. In Myanmar ist sein Stoff Bestandteil der Studienkurse für Novizen und Mönche und er wird auch im Kurs für die *Abhidhamma*-Examen, die jährlich in ganz Myanmar vom Ministerium für religiöse Angelegenheiten abgehalten werden, eingesetzt.

Das vorliegende Buch mit dem Titel „Die Essenz von Buddhas Abhidhamma“ bearbeitet das Thema, das im „*Abhidhammattha Saṅgaha*“ vorgestellt wurde, in einer einfachen und systematischen Art und Weise, verbunden mit wissenschaftlichen Sichtweisen und praktischen Aspekten. Es ist mehr oder weniger in der Form geschrieben, die der Autor als Vorlesungsfaden bei der Durchführung von *Abhidhamma*-Kursen benutzt hat.

Die Kurse haben sich als sehr erfolgreich erwiesen. Deshalb wird der Leser erleben, dass dieses Buch sehr erhellend und interessant ist, wenn man die wichtigsten Themen des *Abhidhamma* studieren will.

Der *Abhidhamma* beinhaltet wirklich wertvolles Wissen, das einem hilft, für die eigene völlige Befreiung von allem Leid, falsche Ansichten abzulegen und richtige Ansichten anzunehmen.

Zwei Arten Wirklichkeiten

1. Konventionelle Wirklichkeiten oder Konzepte (*paññattis*)

Alle Lebewesen, unbelebte Dinge und die Namen die ihnen gegeben werden, sind konventionelle Wirklichkeiten. Es sieht so aus, als ob lebende Wesen und unbelebte Dinge entsprechend unserer sinnlichen Wahrnehmung wirklich existieren. Wir haben ihnen Namen gegeben, sodass wir uns in der täglichen Kommunikation auf sie beziehen können.

Wenn wir Namen wie „Mann, Frau, Ich, Du, Er, Sie, Hund, Katze, Haus, Tisch, Baum“ im Gespräch benutzen, fühlen wir sicher, dass die Objekte, auf die sich die Namen beziehen, wirklich existieren. Diese Objekte haben jedoch keine eigene Daseinsberechtigung als nicht reduzierbare Wirklichkeiten. Ihre Wesensart ist konzeptionell, nicht wirklich. Sie sind Produkte geistiger Konstruktionen und keine Wirklichkeiten, die aufgrund ihrer eigenen, ihnen innewohnenden Natur existieren.

Wenn sie mit Weisheit analytisch untersucht werden, verschwinden sie. Zum Beispiel ist „Tisch“ keine Wirklichkeit und er existiert nicht wirklich, weil der Tisch verschwindet, wenn man den Tisch in seine Holzstücke zerlegt.

Genauso ist „Haus“ keine Wirklichkeit und es existiert nicht wirklich, weil es verschwindet, wenn man das Dach und die Wände fortnimmt.

Noch einmal, „Mann“, „Frau“, „Hund“, „Katze“, existieren nicht wirklich, weil sie verschwinden, wenn man sie in Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Blut, Knochen, Herz, Leber, Lungen, Därme usw. zerteilt. Diese Einzelteile existieren wiederum nicht wirklich, weil sie sich in Asche verwandeln, wenn sie eingeäschert werden.

Auch existieren Namen nicht wirklich aufgrund einer ihnen innewohnenden Natur, weil eine Person so viele Namen wählen kann wie sie will, und einem bestimmten Ding werden in verschiedenen Sprachen unterschiedliche Namen gegeben.

Aus diesem Grund sind Lebewesen, unbelebte Dinge und ihre Namen konventionelle Wirklichkeiten oder Konzepte (*paññattis*). Sie existieren scheinbar, aber sie existieren nicht wirklich aus sich heraus als nicht reduzierbare oder unveränderbare Realitäten.

Es gibt ein interessantes Gespräch in den Buddhistischen Schriften zwischen zwei weisen Personen – dem **König Milinda** und dem *Arahant*, dem **Ehrwürdigen Nāgasena**:

Der König fragte: „Mit welchem Namen soll ich Sie anreden, Herr?“

Der Ehrwürdige *Nāgasena* antwortete: „Meine Gefährten nennen mich *Nāgasena*. Aber der Name und die Person, auf die er sich bezieht, existieren nicht wirklich.“

Der König äußerte: „Wenn *Nāgasena* und die Person nicht wirklich existieren, wem bieten die Leute Almosen an und wer empfängt diese Almosen? Da Du sie empfängst, existierst Du wirklich. Warum lügst Du trotz Deines hohen Standes?“

Der Ehrwürdige *Nāgasena* fragte nach: „Ihre Majestät, seid Ihr zu diesem Kloster zu Fuß oder mit der Kutsche gekommen?“

Der König antwortete: „Ich bin mit der Kutsche gekommen.“

Der Ehrwürdige *Nāgasena* fragte weiter nach: „Nun gut, zeigst Du mir bitte Deine Kutsche? Ist das Pferd die Kutsche? Ist das Rad die Kutsche? Ist die Achse die Kutsche? Ist das Fahrgestell die Kutsche?“

Der König antwortete mit „Nein“ auf alle diese Fragen.

Der Ehrwürdige *Nāgasena* bemerkte: „Gibt es eine Kutsche neben dem Pferd, dem Rad, der Achse, dem Fahrgestell usw.?“

Der König sagte wieder: „Nein.“

Der Ehrwürdige *Nāgasena* äußerte: „Eure Majestät, Ihr seid mit der Kutsche hierher gekommen, trotzdem könnt Ihr mir die Kutsche nicht zeigen. Warum lügt Ihr trotz Eures hohen Standes?“

Der König stimmte zu: „Es gibt keine Kutsche neben dem Pferd, den Rädern, der Achse, und dem Fahrgestell. Einfach eine Kombination dieser Dinge trägt den Namen Kutsche.“

Der Ehrwürdige *Nāgasena* antwortete: „Sehr gut, Ihr solltet *Nāgasena* so verstehen, wie Ihr die Kutsche versteht.“

2. Höchste Wirklichkeiten (*paramatthas*)

Höchste Wirklichkeiten sind im Gegensatz zu konventionellen Wirklichkeiten Phänomene, die wirklich aufgrund ihrer ihnen innewohnenden Natur existieren. Das sind die *Dhammas*, die letzten, nicht reduzierbaren Bestandteile der Existenz, die höchsten Entitäten, die aus einer richtig durchgeführten Analyse aller lebendigen Wesen und aller unbelebten Dinge stammen. Höchste Wirklichkeiten sind die höchsten Bestandteile aller lebenden Wesen und aller unbelebten Dinge: sie existieren wirklich, aber man kann sie nicht sehen.

Die höchsten Wirklichkeiten, die keine weitere Analyse zulassen, nennt man „*paramatthas*“. Dieses Wort wird abgeleitet von „*parama*“ = höchste, letzte und „*attha*“ = Wirklichkeit.

Deshalb verstehen wir unter *paramattha* oder der höchsten Wirklichkeit etwas, das nicht in einfachere Dinge verwandelt werden kann oder in andere Dinge geteilt werden kann. Es kann von Menschen weder hergestellt noch zerstört werden. Es existiert wirklich in der Natur und behält seine Merkmale, bis es zugrunde geht. Es hält jedem Untersuchungsverfahren mit jeder Methode hinsichtlich ihrer Wirklichkeit und ihrer wirklichen Existenz stand.

Der *Abhidhamma* beschreibt vier Klassen von höchsten Wirklichkeiten.

1. Bewusstsein (*citta*)

Es ist das Bewusstsein eines Sinnesobjekts oder das Gewahrsein eines Sinnesobjekts. Alle Lebewesen, einschließlich kleiner Insekten wie Ameisen besitzen ein „Bewusstsein“, da sie alle Sinnesobjekte erkennen, d.h. sichtbare Objekte, Klänge, Geruch, Geschmack und berührbare Objekte.

Citta, ceta, cittuppāda, mana, mano, viññāṇa werden als Synonyme benutzt.

2. Geistesfaktoren (*cetasikas*)

Geistesfaktoren sind Begleiterscheinungen des Bewusstseins. Sie entstehen und vergehen zusammen mit dem Bewusstsein. Sie entstehen abhängig vom Bewusstsein und sie vergehen abhängig vom Bewusstsein, sie wirken beim gesamten Akt des Erkennens eines Sinnesobjektes mit und sie beeinflussen das Bewusstsein auf unterschiedliche Art und Weise. Es gibt 52 Arten von Geistesfaktoren.

Was wir „Geist“ nennen, ist eine Kombination von Bewusstsein und Geistesfaktoren. Es gibt 121 mögliche Kombinationen von Bewusstsein und geistigen Faktoren, die verschiedene geistige Zustände darstellen. Weder Bewusstsein, noch die Geistesfaktoren können unabhängig voneinander entstehen. Bewusstsein und geistige Faktoren zusammen nennt man „das Geistige“ (*nāma*).

Sechs wichtige geistige Faktoren werden im Folgenden beschrieben.

<i>Lobha</i>	–	Gier, Verlangen, Anhaftung
<i>Dosa</i>	–	Ärger, Hass, Übelwollen
<i>Moha</i>	–	Unwissenheit, Verblendung
<i>Alobha</i>	–	Gierlosigkeit, Nicht-Anhaftung, Großzügigkeit
<i>Adosa</i>	–	Hasslosigkeit, Wohlwollen, Toleranz, liebende Güte
<i>Amoha</i>	–	Weisheit, Wissen

Die ersten drei – Gier, Ärger, Unwissenheit – sind unheilsame Wurzeln, die Wurzeln eines unheilsamen Geistes und die Hauptgründe aller schlechten Handlungen und des Leidens in der Welt.

Die nächsten drei – Gierlosigkeit, Hasslosigkeit, Weisheit – sind heilsame Wurzeln, die Wurzeln eines heilsamen, schönen Geistes und die Hauptgründe aller guten Handlungen und des Glücks in der Welt.

3. Körperlichkeit (*rūpa*)

Sie wird definiert als dasjenige, das Form, Farbe und Zustand aufgrund ungünstiger und entgegengesetzter physikalischer Bedingungen wie Hitze und Kälte verändert.

Der *Abhidhamma* zählt 28 Arten von Körperlichkeit auf, die die vier primären Elemente und die 24 Arten abgeleiteter Körperlichkeit umfassen.

Die vier primären Elemente sind Elemente der Festigkeit (*paṭhavī*) mit den Merkmalen Härte und Weichheit, das Element der Flüssigkeit (*āpo*) mit den Merkmalen der Festigkeit und Flüssigkeit, das Element der Hitze (*tejo*) mit den Merkmalen der Hitze und Kälte und das Element der Bewegung (*vājo*) mit den Merkmalen des Drückens und Stützens. Sie sind wie die Energie ohne Form und Gestalt. Materie und Energie sind untereinander austauschbar und deshalb identisch.

Die 28 Arten von Körperlichkeit entsprechen allen wichtigen Arten von Materie und Energie die in der Wissenschaft bekannt sind. Da die Wissenschaft nur Materie und Energie kennt und hinsichtlich des Geistes unwissend ist, kann sie nur materielle Phänomene erklären, während der *Abhidhamma* alle psycho-physischen Phänomene im Detail erklärt.

Aus diesem Grund sagt der große Wissenschaftler **Albert Einstein**:

„Die Wissenschaft ist blind ohne Religion und die Religion ist lahm ohne Wissenschaft.“

Der Buddhismus ist weder lahm noch blind, deshalb fügte Albert Einstein die Aussage hinzu:

„Wenn irgendeine Religion den modernen wissenschaftlichen Anforderungen genügt, dann ist es der Buddhismus.“

Er sagte auch, dass der Buddhismus die zukünftige kosmische Religion sein wird.

4. Nibbāna – ewiger Frieden und einzigartiges Glück

Der ewige Frieden und das einzigartige Glück kommen zustande, wenn die Ursachen allen Leidens und die weltlichen „Feuer“ der Gier, des Ärgers und der Verblendung vollständig beseitigt sind.

Nibbāna ist überweltlich. Es ist jenseits der Sphäre des Geistigen und Materiellen, die die Welt des Leidens sind. *Nibbāna* wird durch die Erkenntnisse der vierfachen Pfad-Weisheit und durch die vierfache Frucht-Weisheit verwirklicht. Es kann in diesem Leben verwirklicht werden, wenn man erfolgreich die Dreifache Edle Übung der Sittlichkeit, der Sammlung und der Weisheit, die den Edlen Achtfachen Pfad ausmachen, praktizieren kann.

Nibbāna existiert immer natürlich. Wir können es nicht sehen, weil unser Geist durch Unwissenheit, Gier und Ärger, die man Verunreinigungen (*kilesās*) nennt, erblindet ist. Sie beschmutzen und verbrennen den Geist. Es ist wie mit dem Mond am Vollmond-Tag. Obwohl der Mond mit Sicherheit am

Himmel existiert, können wir ihn nicht sehen, wenn er von dicken Wolken verdeckt ist. Wenn die Wolken durch starke Winde weggeblasen werden, wird der Mond sofort sichtbar.

Genauso können wir *Nibbāna* nicht sehen, weil wir durch Verunreinigungen erblindet sind. Wenn alle Verunreinigungen durch die Vierfache Pfad-Weisheit beseitigt sind, wird *Nibbāna* klar erkennbar.

Zwei Arten von Wahrheiten

1. Konventionelle Wahrheit (*samutti-sacca*)

Diese Wahrheit geht davon aus, dass konventionelle Wirklichkeiten tatsächlich existieren und spricht in Begriffen konventioneller Wirklichkeiten. Jede Sprache und jeder Ausdruck, die die Namen lebendiger Wesen und unbelebter Dinge in der Bedeutung benutzen, die konventionell akzeptiert sind und nicht irgendeine Absicht haben zu lügen, wird konventionelle Wahrheit genannt.

In unserem Alltag gebrauchen wir konventionelle Namen und einen konventionellen Wortschatz, um das auszudrücken, was wir sagen wollen. Wir akzeptieren die konventionelle Wahrheit und wir behandeln „Mann, Frau, Vater, Mutter, Sohn, Tochter, Lehrer, aufrechte Person, boshafte Person, Ich, Du, Es“, als ob sie tatsächlich existieren.

Wenn also ein Mann einen anderen Mann tötet oder das Eigentum eines anderen stiehlt, ist das ein Verbrechen. Wenn die Eltern ihre Kinder nicht richtig erziehen, ist das eine Verletzung der elterlichen Pflichten. Wenn sich Söhne und Töchter nicht um ihre alten Eltern kümmern, ist das eine Verletzung der Pflichten von Söhnen und Töchtern.

Deshalb müssen wir die konventionellen Wahrheiten in unserem täglichen Leben akzeptieren und respektieren. Wir müssen unsere Eltern, Lehrer und die Respektspersonen achten. Wir müssen Liebende-Güte, Mitgefühl und mitfühlende Freude gegenüber allen lebenden Wesen entwickeln. Wir dürfen sie nicht vernachlässigen, sondern wir sollen ihnen Respekt zollen, da alle lebenden Wesen gebührenden Respekt verdienen.

Obwohl aus wissenschaftlicher Sicht nur Elektronen, Protonen, Neutronen und Energie in einem höheren Sinn existieren, können wir die Existenz von Atomen und Molekülen nicht leugnen und vernachlässigen. Sie werden aus einer Kombination subatomarer Partikel gebildet. Genauso wenig können wir

die Existenz von Zellen, Organen, lebendigen Wesen und unbelebten Dingen, die aus einer Kombination von Atomen und Molekülen gebildet werden, leugnen.

Wenn es jedoch darum geht, die Natur aller Dinge und aller Phänomene zu erklären, dann müssen wir sorgfältig die Charakteristika der höchsten fundamentalen Entitäten, die man „Höchste Wirklichkeiten“ nennt, prüfen, weil sie uns helfen werden, die Natur aller Dinge und Phänomene zu verstehen.

2. Höchste Wahrheit (*paramattha-sacca*)

Sie geht davon aus, dass konventionellen Wirklichkeiten in einem höchsten Sinn nicht existieren und sieht nur die höchsten Wirklichkeiten als im höchsten Sinn existent an.

Zu sagen, dass „ein Mann, eine Frau, Ich und Du existieren“, ist nach der konventionellen Wahrheit richtig, aber nach der höchsten Wahrheit ist es falsch.

Zu sagen, dass „nur das Bewusstsein, die geistigen Faktoren und die Materialität im ganzen Universum existieren“, ist nach der letztendlichen Wahrheit wahr.

Jedes Prinzip und jedes Naturgesetz, das sich nicht aufgrund von Zeit und Umständen verändert, wird immer als letztendliche Wahrheit wahr bleiben.

Die Lehren des Buddha, die von natürlichen Phänomenen wie „dem Gesetz des Bewusstseins“ (*citta-niyāna*), „dem Gesetz des kamma“ (*kamma-niyāna*), „der Doktrin der Abhängigen Entstehung“ (*paṭiccasamuppāda*), „den Vier Edlen Wahrheiten“ (*ariya-saccas*) usw. handeln, sind ultimative Wahrheiten.

3. Illusorische Welt und reale Welt

Gewöhnliche menschliche Wesen mit vielen geistigen Verunreinigungen werden „**Weltlinge**“ (*puṭhujjanas*) genannt. Als Weltlinge ist unser Geist durch *Verunreinigungen* (*kilesās*) erblindet und wir können nicht die wahre Natur der Sinnesobjekte erkennen. Deshalb meinen wir, dass lebendige Wesen und unbelebte Dinge wirklich existieren und wir betrachten sie als beständig, als erfreulich, als Personen und Dinge, als schön und begehrenswert.

Wenn angenehme Sinnesobjekte mit den Sinnesorganen – dem Auge, der Nase, dem Ohr, der Zunge und dem Körper – in Kontakt kommen, entstehen angenehme Gefühle. Wir reagieren auf diese Gefühle mit Freude und Glück. Wir denken sogar, dass das wahre Glück im Leben darin besteht, sich an sinnlichen Vergnügungen zu erfreuen. Deshalb arbeiten wir unser Leben lang hart, um möglichst viel Geld zu verdienen und uns soviel wie möglich an sinnlichen Vergnügungen zu erfreuen.

Wir sind uns jedoch nicht bewusst, dass sinnliche Freuden flüchtig und vergänglich sind. Sie verschwinden, sobald sie entstanden sind und zurück bleiben Hunger, Durst und das Verlangen nach mehr Vergnügen. Deshalb sind sinnliche Freuden eine Form von Leiden, die der Buddha als „*Leiden aufgrund der Veränderung der Verhältnisse*“ (*viparināma dukkha*) bezeichnet werden.

Romeo und Julia in **Shakespeare's Drama** waren sehr glücklich, als sie sich verliebten und sie dachten: „*Die Liebe ist ganz wunderbar.*“ Als sie jedoch durch ihre Eltern getrennt wurden, waren sie sehr unglücklich und begingen Selbstmord. Viele Liebende mit gebrochenen Herzen haben sich umgebracht. Auch viele Millionäre haben während der wirtschaftlichen Depression Selbstmord begangen, weil sie über Nacht viele Millionen Dollars verloren hatten, als die Preise der Wertpapiere und Aktien fielen und sie gierig an ihrem Geld hingen.

Tatsächlich ist es die Gier und nicht wir, die nach sinnlichem Vergnügen verlangt. Und wenn das Verlangen oder das Begehren der Gier befriedigt wird, empfinden wir Glück mit der Illusion, dass wir bekommen haben, was wir wollten. Die Gier gibt jedoch nie ihre Eigenschaft zu verlangen auf. Je mehr sie bekommt, umso mehr steigt das Verlangen. Deshalb werden wir nie wirklich glücklich sein, weil unbefriedigendes Verlangen zu Leiden führt. Außerdem erfreuen wir uns an sinnlichen Vergnügungen mit einem unmoralischen Geist, der seine Wurzeln in Gier (*lobha*) und Verblendung (*moha*) hat. Sie sind die heißesten Feuer und *Verunreinigungen* (*kilesās*) und die Hauptursachen allen Leidens in der Welt. Sie erschaffen die **illusorische Welt** und die Freude an sinnlichen Vergnügungen und sie werden uns nach dem Tod in die elenden Reiche führen.

In Wirklichkeit bestehen alle Lebewesen aus Bewusstsein (*citta*), Geistesfaktoren (*cetasikas*) und Körperlichkeit (*rūpa*). Unbelebte Dinge bestehen nur aus Körperlichkeit. Diese höchsten Wirklichkeiten sind formlos, gestaltlos und sie entstehen und vergehen unaufhörlich und sehr schnell. Deshalb sind sie **vergänglich** (*anicca*).

Was nicht dauerhaft ist, ist „unbefriedigend“ und wird unaufhörlich durch den Zerfall des Geistigen (Bewusstsein und Geistesfaktoren) gequält und die Körperlichkeit läuft in Wirklichkeit auf „**Leiden**“ (*dukkha*) hinaus.

Außerdem existiert in Wirklichkeit keine „*Person*“, kein „*Selbst*“, kein „*Ich*“, kein „*jīva*“, kein „*atta*“, kein „*Schöpfer*“, keine dauerhafte Entität, weil es bei dem **Geistigen und Körperlichen** (*nāma-rūpa*) keine Form und keine Gestalt gibt und weil es extrem schnell und unaufhörlich entsteht und vergeht. Dieses Phänomen wird „**Nicht-Selbst**“ (*anatta*) genannt.

Auch sind alle lebendigen Wesen und alle unbelebten Dinge weder schön noch begehrenswert, weil sie nicht in einem höchsten Sinne existieren. Wenn wir eine schöne Frau, wie die **Miss Universum** in ihre Einzelteile zerlegen, wie Kopfhare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Blut, Knochen, Leber, Lunge, Eingeweide, Gesicht, Eiter, Urin usw. und jedes Teil sorgfältig untersuchen, werden wir kein Teil als schön erleben, sondern alle Teile werden abstoßend und ekelhaft sein.

Die Redensart „**Schönheit ist oberflächlich**“ ist richtig. Wenn wir die Haut der Miss Universum ablösen, bleibt nur etwas Blutverschmiertes und vollkommen Ekelhaftes übrig. Kein Mann würde sich dafür interessieren. Der übrige Körper wird genauso ekelerregend sein, wie das enthäutete Gerippe eines Lammes in einem Metzgerladen.

Deshalb sind alle Lebewesen und alle unbelebten Dinge durch Vergänglichkeit (*anicca*), Leiden (*dukkha*), Nicht-Selbst (*anatta*) und Unreinheit (*asubha*) charakterisiert.

Das ist die wahre Natur der „**Realen Welt**“ in der wir leben. Wir können die Welt so sehen, wenn unser Geist rein und frei von Verunreinigungen ist. Aus diesem Grunde ermahnte Buddha seine Schüler, die richtige geistige Sammlung zu entwickeln, um die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Die richtige Sammlung wird im *Mahāsatiṭṭhāna Sutta* beschrieben. Es handelt sich um die Sammlung, die mit den vier *rūpavacara jhānas* im Zusammenhang steht. Man kann sie entwickeln, indem man die Achtsamkeit auf die richtige Atmung (*ānāpānasati*) lenkt.

In der wirklichen Welt gibt es Lebewesen, keine Sinnesobjekte und keine schönen Formen, die man begehren sollte oder an denen man hängen sollte. Es gibt nur die formlosen höchsten Wirklichkeiten, die ganz schnell, entsprechend dem allgemeinen Gesetz von Ursache und Wirkung, entstehen und vergehen.

Wenn wir nirgendwo anhaften, sind wir frei von Kummer, Sorgen, Furcht und sinnlichem Begehren. Dann können wir sehr glücklich leben.

Begehren führt zu Kummer,

Begehren führt zu Furcht.

Für ihn, der vollkommen frei von Begehren ist,

gibt es keinen Kummer und keine Angst. (Dhammapada 216)

Weil wir jedoch durch Unwissenheit erblindet sind, ist unsere weltliche Sicht einfach auf den Kopf gestellt. Wir betrachten die Sinnesobjekte um uns als dauerhaft (*nicca*), als erfreulich (*sukha*), als Selbst oder Person (*atta*) und als schön (*subha*).

Deshalb begehren wir sie und haften an ihnen. Aus dem Begehren und der Anhaftung entspringen Kummer, Sorgen, Furcht und Verzweiflung. Deshalb leben wir in einer illusorischen Welt, indem wir uns an sinnlichen Vergnügungen erfreuen. Wir erkennen nicht, dass sinnliche Freuden armselig und bescheiden sind, weil wir uns an ihnen mit unsittlichem Geist erfreuen und wir werden von den schlimmen weltlichen Feuern aus Gier, Ärger und Unwissenheit verbrannt. **Es ist so, als ob Schmetterlinge ins Feuer stürzen.** Und wir werden nach dem Tod in elenden Orten geboren.

Wenn wir weise nachdenken können (*yoniso manasikāra*), wird unser Geist tugendhaft und wir handeln und sprechen tadellos. Deshalb können wir ohne Stress und Anspannung glücklich leben. Man muss die wahre Natur der Sinnesobjekte hinsichtlich Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit, Nicht-Selbst und Widerwärtigkeit klar verstehen und oft über sie nachdenken, um in der Lage zu sein, Weisheit zu entwickeln.

Der Ehrwürdige Khan Tee Sayadaw, Abhidhaja Mahāraṭṭaguru, gab folgenden Ratschlag:

„Wenn man nur die konventionellen Wirklichkeiten und Konzepte sieht und kennt, kommt man zu falscher Ansicht und falschem Wissen.

Wenn man die höchsten Wirklichkeiten sieht und erkennt, kommt man zur rechten Ansicht und zu rechtem Wissen.

Konzepte existieren nicht wirklich; nur die höchsten Wirklichkeiten existieren wirklich. Sprechen sollte man in Begriffen von Konzepten mit gewöhnlichen Worten, wissen sollte man in Begriffen höchster Wirklichkeiten.“

Der Zweck der höchsten Analyse

Die Dinge so zu sehen wie sie wirklich sind, ist das ersehnte Ziel aller Liebhaber der Wahrheit, einschließlich der Philosophen und der Naturwissenschaftler. Wenn man nicht das wahre Bild der Dinge sieht, sieht man ein verzerrtes Bild und hält eine falsche Sicht der Dinge von ihnen aufrecht.

Eine grundsätzlich falsche Sicht welche die Menschen seit Urzeiten quält, ist der **Persönlichkeitsglaube** (*sakkāyadiṭṭhi*).

Es handelt sich um den „Persönlichkeitsglauben“, bei dem die Aggregate von *rūpa* und *nāma* als „Individuum“, oder „Ich“ oder „atta“ interpretiert werden.

Aufgrund dieses Persönlichkeitsglaubens möchte jeder eine ganz bedeutende Person (VIP) sein, möchte Besitztümer zum Nutzen des „Ich“ anhäufen und verhält sich sehr selbstüchtig. In Wirklichkeit entstehen alle Arten von Schwierigkeiten und Leiden aus dieser falschen Sichtweise.

Es ist auch Persönlichkeitsglaube, wenn man andere als eine Person, einen Mann, eine Frau, ein Individuum usw. wahrnimmt. *Sakkāyadiṭṭhi* hat andere falsche Ansichten zur Folge, die zahllos in der heutigen Welt vorkommen.

Das Schreckliche am Persönlichkeitsglauben ist, dass er sich mit schlechtem *Kamma* verbinden und einen so immer wieder auf niedere Fährten (*apāya*) führen kann. Nach der Lehre Buddhas ist es äußerst wichtig und dringend, sich vom Persönlichkeitsglauben zu trennen. Es ist so dringend, wie das Löschen eines Feuers, wenn der eigene Kopf in Flammen steht und wie das Entfernen des Speeres und das Behandeln der Wunde in der eigenen Brust, wenn die Brust von einem Speer aufgespießt worden ist.

Das Studium des *Abhidhamma* liefert einem die rechte Anschauung, dass „Ich“ oder „atta“ nicht existieren. Was wirklich im Menschen existiert, sind Bewusstsein, Geistesfaktoren und Körperlichkeit, die ganz schnell entstehen und vergehen. Das Verstehen der geistigen Zustände kann einem helfen, das eigene Temperament zu beherrschen und unheilsame geistige Zustände zu vermeiden, um so geistige Anspannung zu verringern und viele psychische Leiden zu heilen.

Wenn wir verstehen, dass der Wille (*cetanā*), der die eigenen Handlungen, das Sprechen und die Gedanken steuert, karmische Wirkungen hervorbringt,

die die Wiedergeburt verursachen und das Schicksal der Wesen formen, wird man achtsam und vermeidet unheilsame Formen von Willen und unheilsame Handlungen.

Wenn man weiterhin die kausalen Beziehungen, die im *Abhidhamma* beschrieben werden versteht, kann man sich von falschen Ansichten trennen und ein rechtes Verständnis davon entwickeln, was in der Welt vorgeht.

Wenn man sich entscheidet, dem Edlen Achtfachen Pfad zu folgen, um sich von allem Leid zu befreien, beginnt man mit der rechten Ansicht und entwickelt Schritt für Schritt Sittlichkeit (*sīla*), Sammlung (*samādhi*) und Weisheit (*paññā*). Um das zu erreichen, muss man Ruhe-Meditation (*samatha*) und Einsichts-Meditation (*vipassanā*) praktizieren und versuchen, zu beobachten, wie alle Phänomene, die im *Abhidhamma* beschrieben werden, in Wirklichkeit vorkommen.

Deshalb dient die höchste Analyse im *Abhidhamma* nicht nur dem Lesevergnügen, noch ausschließlich dem Wissenserwerb. Sie muss auch genau durch das konzentrierte Geist-Auge überprüft werden, damit man das Einsichts-Wissen entwickelt, das einen zur Pfad-Weisheit und der Frucht-Weisheit und dem ewigen Frieden und dem einzigartigen Glück, das *Nibbāna* genannt wird, führt.

Über den Autor

Dr. Mehm Tin Mon wurde am 13. Januar 1934 im Dorf *Kamawet* der Gemeinde *Mudon* im *Mon*-Staat in der Union von Myanmar geboren. Seine Eltern waren *U Yaw In* und *Daw Sein Tan*, beide waren tiefgläubige Buddhisten. Sie gehörten der *Mon*-Rasse an und verdienten ihren Lebensunterhalt als Bauern.

Mehm Tin Mon besuchte die *Kamawet*-Grundschule und die höhere Schule in *Mudon*, wo er jedes Jahr Klassenbesten war. Er bestand die Abschlussprüfung der höheren Schule 1951 mit Auszeichnungen im Mathematik und allgemeinen Naturwissenschaften. Er bestand auch im gleichen Jahr die Reifeprüfung des ersten Faches mit Auszeichnung in Mathematik.

Er immatrikulierte sich 1951 in der Universität von *Yangon*. Im Zwischenexamen das 1953 abgehalten wurde erreichte er die höchsten Noten in Mathematik und Chemie und wurde sowohl mit der Goldmedaille der Universität *Hoe Wah Kain* als auch mit dem Universitäts-Stipendium ausgezeichnet.

Bei den 1955 abgehaltenen Prüfungen zum *Bachelor of Science* war er Bester mit Auszeichnungen in Physik, Chemie und Mathematik. Erneut wurde er mit der Goldmedaille *Esoof Bimiah* und einem staatlichen Stipendium für ein Studium in den Vereinigten Staaten von Amerika ausgezeichnet. Er wurde zum Teilzeit-Assistenten im Fachbereich Chemie an der Universität *Yangon* ernannt.

1956 legte er mit Bravour das *Bachelor of Science* Examen in Chemie ab und eine dritte Gold Medaille namens *U Shwe Lay* wurde ihm verliehen. Er wurde zum Lehrbeauftragten an der Universität von *Yangon* ernannt.

1957 ging er in die Vereinigten Staaten von Amerika, um mit einem staatlichen Stipendium der Regierung der Union von Myanmar an der Universität von Illinois zu studieren. Hier wurde er ebenfalls für seine herausragenden studentischen Leistungen mit dem Universitäts-Stipendium ausgezeichnet. Er erreichte 1958 den Grad Master of Science und 1960 den Doktor-Grad. Er erlangte auch die Mitgliedschaft der ehrwürdigen *Phi Lambda* Gesellschaft und der *Sigma Xi* Gesellschaft.

Er diente seinem Land an der Universität von *Mawlamyine* mehr als 37 Jahren von 1955 bis 1992 als Dozent und Leiter des Fachbereichs Chemie in verschiedenen Instituten und schließlich als Professor für Chemie. Am 1. Dezember 1992 wurde er emeritiert.

Erneut wurde er für 15 Jahre von 1993 bis 2008 als Ratgeber des Ministeriums für Religiöse Angelegenheiten und für 11 Jahre von 1998 bis 2008 als Professor für *Samatha* und *Abhidhamma* an der *International Theravāda Buddhist Missionary University* in *Yangon* eingestellt.

Während seines Staatsdienstes leitete er die Buddhistische Gesellschaft des Medizinischen Instituts (1), die Buddhistische Gesellschaft des Erziehungswissenschaftlichen Instituts (2) und die Buddhistische Gesellschaft der Universität von *Mawlamyine*. Von 1983 bis 1986 diente er als Sekretär und später als Präsident der zentralen buddhistischen Gesellschaft der Universitäten und Institute in *Yangon*. Erfolgreich beschaffte er Geldmittel und erbaute die schöne zweistöckige *Dhamma*-Halle und den Heiligen Schrein (Pagode) in der Universität von *Mawlamyine*.

Dr. *Mehm Tin Mon* absolvierte auch erfolgreich religiöse Examen. Zunächst absolvierte er erfolgreich 1983 die Grundstufe des *Abhidhamma*-Examens. Dann absolvierte er mit Erfolg die höchste Stufe des *Abhidhamma*-Examens. 1984 bestand er erfolgreich das *Visuddhimagga*-Examen. Diese Prüfungen werden jährlich in ganz Myanmar vom Ministerium für religiöse Angelegenheiten abgehalten.

Dr. *Mehm Tin Mon* hat über 70 Bücher über Erziehung und über Buddhismus geschrieben. Er reiste durch Myanmar und ins Ausland und hielt Vorträge über Buddhismus und hielt kurze intensive Seminare über *Abhidhamma*, *Visuddhimagga* und Meditation ab. 1994 verlieh ihm die Regierung von Myanmar den Titel „*Saddhamma Jotikadhaja*“ und 2002 den Titel „*Mahā Saddhamma Jotikadhaja*“ für seinen hervorragenden Beitrag zur Verbreitung des Buddhismus. 2005 wurde er mit dem „*Dhamma Beikman Literature for Life*“ Preis ausgezeichnet.

Gegenwärtig ist er Präsident der „*International Pa-auk Forest Buddha Sāsānānuggaha Federation*“ in Myanmar und schreibt sowohl in Englisch als auch in der Sprache Myanmars Bücher über Buddhismus, um die hervorragende Lehre des Buddhismus in der Welt zu verbreiten.

Vorträge über *Abhidhamma*, *Visuddhimagga* und Meditation

Interessierte Gesellschaften oder Organisationen können Dr. M. Tin Mon zu Vorträgen über Buddhismus einladen oder sie können ihn in jede Stadt oder jedes Land einladen um „*Abhidhamma*“ und „*Visuddhimagga*“ – den Pfad zur Reinheit – oder „Den Edlen Pfad zu *Nibbāna*“ zu lehren. Er lehrt auch Meditation, wie sie von Buddha gelehrt wurde. Ein vollständiger Kurs von Dr. M. Tin Mon über *Abhidhamma* in Englisch besteht aus 52 Unterrichtsstunden.

Abhidhamma und *Visuddhimagga* stellen das wunderbare und äußerst hilfreiche Wissen dar, das die Essenz von Buddhas Lehren ausmacht. Die bilden das goldene Wissen, das von jedem verstanden werden sollte.

Die Kontaktdaten des Autors:

Dr. Mehm Tin Mon
15/19 U Wisara Housing Estate
Dagon Township, Yangon
Union of Myanmar
Telefon: +95-1-385261
Email: drmtinmon@gmail.com

Nachwort des Übersetzers

Der *Abhidhamma* bildet den dritten Teil des Pāli-Kanons, auf den sich primär der burmesische *Theravāda*-Buddhismus beruft. Er stellt die höhere Lehre der buddhistischen Philosophie und Psychologie dar und genießt vor allem in Myanmar höchste Beachtung. Gerne bin ich dem Vorschlag des Verlegers Thomas Zeh nachgekommen, „*The Essence of Buddha Abhidhamma*“ ins Deutsche zu übertragen. *Dr. Mem Tin Mon* hat mit diesem von ihm selber ins Englische übersetzten Buch eine umfangreiche und systematische Darstellung des *Abhidhamma* geschaffen. Dieses Buch bildet die Grundlage für seine ausgiebige Vortragstätigkeit in Myanmar und in vielen anderen Ländern. Es wurde in mehrere Sprachen, hauptsächlich für den asiatischen Raum übersetzt.

Dr. Mem Tin Mon ist gerne meinem Wunsch, diese systematische Darstellung des *Abhidhamma* deutschsprachigen Leserinnen und Lesern zugänglich zu machen, nachgekommen. Er ist überzeugt, dass das Studium des *Abhidhamma* von großem Nutzen für die Praxis ist, weil er systematisch alle geistigen und körperlichen-materiellen Prozesse analysiert, sie einzeln erklärt und die Bedingungsbeziehungen darstellt. *Dr. Mem Tin Mon*s Entgegenkommen zeigt sich auch darin, dass er mir spontan die neuste Version zur Verfügung stellte, die 2015 zur Veröffentlichung anstand. Der Autor hat hier eine umfassende Überarbeitung der früheren Version vorgenommen. Dafür möchte ich ihm ganz herzlich danken.

Danken möchte auch dem Verlag, der die fachliche Durchsicht meiner Übersetzung bewerkstelligen ließ. Das war mir angesichts der zahlreichen Pāli-Begriffe besonders wichtig. In Myanmar sind die Pāli-Begriffe buddhistischen Lesern in weit größerem Maß vertraut, als im deutschsprachigen Raum. Meine Empfehlung geht dahin, sich beim Lesen rechtzeitig die wichtigsten Begriffe einzuprägen. Zur Vereinfachung habe ich besonders im Inhaltsverzeichnis, aber auch mehrfach im Text den Pāli-Begriffen die deutsche Bedeutung hinzugefügt.

Ich hoffe, wie schon bei meinen früheren Übersetzungen, dass alle am Buddhismus interessierten Leserinnen und Leser dieses Buch aus Myanmar mit der gleichen Freude und dem gleichen Erkenntnisgewinn lesen werden, die ich bei den Übersetzungsarbeiten hatte.

Dr. Alfred Meier

Heidelberg, 2017

Systematische Darstellung der buddhistischen Lehre

Dr. Mehm Tin Mon, der Autor von „Die Essenz des Buddha -Abhidhamma“ genießt in Myanmar höchstes Ansehen als langjähriger Hochschullehrer im Fachbereich Chemie und später als Professor für Samatha und Abhidhamma an der International Theravāda Buddhist Missionary University in Yangon.

Er ist Autor von mehr als 70 Büchern über Erziehung und Buddhismus, die in seinem Heimatland Myanmar und primär im asiatischen Ausland publiziert wurden. Beliebt ist er auch wegen seiner regen nationalen und internationalen Lehrtätigkeit, die ganz der Verbreitung des Buddhismus gewidmet ist.

Das vorliegende Buch „Die Essenz des Buddha-Abhidhamma“ von Dr. Mehm Tin Mon führt umfassend in die höhere Lehre Buddhas ein. Dieser dritte Teil des Pāli-Kanons bildet die Grundlage des Theravāda-Buddhismus. Er kann als eine Art Landkarte aller Bewusstseinszustände und ihrer Bedingungsbeziehungen angesehen werden. Die tiefgründige und detaillierte Beschreibung der gesamten geistigen und körperlichen Daseinserscheinungen macht den Abhidhamma einmalig.

Als klassischer Text buddhistischer Literatur gilt er als das früheste Kompendium buddhistischer Philosophie und Psychologie. Dem Autor gelingt mit seiner Darstellung und Kommentierung eine systematische Einführung in den Abhidhamma, wie sie in deutscher Sprache bislang nicht vorliegt. Dieses zeitlose, kultur-unabhängig „goldene Wissen“ bietet einen tiefen Einblick in die Lehren Buddhas und sollte von jedem am Buddhismus Interessierten zum eigenen Nutzen erworben werden.