

Majjhima Nikàya 2
Alle Triebe
(Sabbàsava Sutta)

1. So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene bei Sàvatthi im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika auf. Dort richtete er sich folgendermaßen an die Bhikkhus: "Ihr Bhikkhus." - "Ehrwürdiger Herr", erwiderten sie. Der Erhabene sagte dieses:

2. **"Ihr Bhikkhus, ich werde euch einen Vortrag über die Zügelung der Triebe halten¹). Hört zu und verfolgt aufmerksam, was ich sagen werde." - "Ja, ehrwürdiger Herr", erwiderten die Bhikkhus. Der Erhabene sagte dieses:**

(Zusammenfassung)

3. "Ihr Bhikkhus, ich sage, die Vernichtung der Triebe gibt es für einen, der weiß und sieht, nicht für einen, der nicht weiß und sieht. Was weiß und sieht er zur Vernichtung der Triebe? Weises Erwägen und unweises Erwägen. Wenn jemand unweise erwägt, entstehen Triebe, die noch nicht entstanden sind, und Triebe, die bereits entstanden sind, nehmen zu. Wenn jemand weise erwägt, entstehen Triebe nicht, die noch nicht entstanden sind, und Triebe, die bereits entstanden sind, werden überwunden."

4. **"Ihr Bhikkhus, es gibt Triebe, die durch Sehen überwunden werden sollten. Es gibt Triebe, die durch Kontrolle überwunden werden sollten. Es gibt Triebe, die durch Gebrauch überwunden werden sollten. Es gibt Triebe, die durch Erdulden überwunden werden sollten. Es gibt Triebe, die durch Vermeiden überwunden werden sollten. Es gibt Triebe, die durch Entfernen überwunden werden sollten. Es gibt Triebe, die durch Entfalten überwunden werden sollten."**

(Triebe, die durch Sehen zu überwinden sind)

5. **"Welche Triebe, ihr Bhikkhus, sollten durch Sehen²) überwunden werden?** Ihr Bhikkhus, ein nicht unterrichteter Weltling, der die Edlen nicht beachtet und in ihrem Dhamma nicht bewandert und geschult ist, der aufrechte Menschen nicht beachtet und in ihrem Dhamma nicht bewandert und geschult ist, versteht nicht, welche Dinge für das Erwägen geeignet sind, und welche Dinge für das Erwägen ungeeignet sind. Weil das so ist, erwägt er jene Dinge, die für das Erwägen ungeeignet sind, und erwägt jene Dinge nicht, die für das Erwägen geeignet sind."

6. **"Was sind die Dinge, die für das Erwägen ungeeignet sind, die er erwägt?** Es sind Dinge, bei denen, wenn er sie erwägt, der noch nicht entstandene Sinnestrieb in ihm entsteht und der bereits entstandene Sinnestrieb zunimmt, bei denen der noch nicht entstandene Werdenstrieb in ihm entsteht und der bereits entstandene Werdenstrieb zunimmt, bei denen der noch nicht entstandene Unwissenheitstrieb in ihm entsteht und der bereits entstandene Unwissenheitstrieb zunimmt. Dies sind die Dinge, die für das Erwägen ungeeignet sind, die er erwägt.

Und was sind die Dinge, die für das Erwägen geeignet sind, die er nicht erwägt?

Es sind Dinge, bei denen, wenn er sie erwägt, der noch nicht entstandene Sinnestrieb in ihm nicht entsteht und der bereits entstandene Sinnestrieb überwunden wird, bei denen der noch nicht entstandene Werdenstrieb in ihm nicht entsteht und der bereits entstandene Werdenstrieb überwunden wird, bei denen der noch nicht entstandene Unwissenheitstrieb in ihm nicht entsteht und der bereits entstandene Unwissenheitstrieb überwunden wird. Dies sind die Dinge, die für das Erwägen geeignet sind, die er nicht erwägt. Indem er Dinge erwägt, die für das Erwägen ungeeignet sind, und indem er Dinge nicht erwägt, die für das Erwägen geeignet sind, entstehen noch nicht entstandene Triebe in ihm, und bereits entstandene Triebe nehmen zu."

7. "Auf solche Weise erwägt er unweise:

'Gab es mich in der Vergangenheit?
Gab es mich nicht in der Vergangenheit?
Was war ich in der Vergangenheit?
Wie war ich in der Vergangenheit?
Was war ich, und was bin ich daraufhin in der Vergangenheit geworden?
Wird es mich in der Zukunft geben?
Wird es mich in der Zukunft nicht geben?
Was werde ich in der Zukunft sein?
Wie werde ich in der Zukunft sein?
Was werde ich sein, und was werde ich daraufhin in der Zukunft werden?
Oder ansonsten ist er über die Gegenwart verwirrt:
'Bin ich? Bin ich nicht? Was bin ich? Wie bin ich?
Wo kam dieses Wesen her? Wo wird es hingehen?'"

8. "Wenn er auf solche Weise unweise erwägt, entsteht eine von sechs Ansichten in ihm.

Die Ansicht 'für mich gibt es ein Selbst' entsteht in ihm als wahr und erwiesen; oder die Ansicht 'für mich gibt es kein Selbst' entsteht in ihm als wahr und erwiesen; oder die Ansicht 'ich nehme Selbst mit Selbst wahr' entsteht in ihm als wahr und erwiesen; oder die Ansicht 'ich nehme Nicht-Selbst mit Selbst wahr' entsteht in ihm als wahr und erwiesen; oder die Ansicht 'ich nehme Selbst mit Nicht-Selbst wahr' entsteht in ihm als wahr und erwiesen; oder ansonsten hat er eine Ansicht wie diese:
'Es ist dieses mein Selbst, das da spricht und fühlt und hier und da die Ergebnisse guter und schlechter Taten erfährt; aber dieses mein Selbst ist unvergänglich, dauerhaft, ewig, nicht der Vergänglichkeit unterworfen, und es wird so lange wie die Ewigkeit überdauern⁴).

Diese spekulative Ansicht, ihr Bhikkhus, wird das Dickicht der Ansichten genannt, die Wildnis der Ansichten, die Verdrehtheit der Ansichten, der Wankelmut der Ansichten, die Fessel der Ansichten. Durch die Fessel der Ansichten gebunden, ist der nicht unterrichtete Weltling nicht befreit von Geburt, Alter und Tod, von Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung; er ist nicht befreit von Dukkha, sage ich."

9. "Ihr Bhikkhus, ein wohlunterrichteter edler Schüler, der die Edlen beachtet und in ihrem Dhamma bewandert und geschult ist, der aufrechte Menschen beachtet und in ihrem Dhamma bewandert und geschult ist, versteht, welche Dinge für das Erwägen geeignet sind, und welche Dinge für das Erwägen ungeeignet sind. Weil das so ist, erwägt er jene Dinge nicht, die für das Erwägen ungeeignet sind, und erwägt jene Dinge, die für das Erwägen geeignet sind."

10. "Was sind die Dinge, die für das Erwägen ungeeignet sind, die er nicht erwägt? Es sind Dinge, bei denen, wenn er sie erwägt, der noch nicht entstandene Sinnestrieb in ihm entsteht und der bereits entstandene Sinnestrieb zunimmt, bei denen der noch nicht entstandene Werdenstrieb in ihm entsteht und der bereits entstandene Werdenstrieb zunimmt, bei denen der noch nicht entstandene Unwissenheitstrieb in ihm entsteht und der bereits entstandene Unwissenheitstrieb zunimmt. Dies sind die Dinge, die für das Erwägen ungeeignet sind, die er nicht erwägt. Und was sind die Dinge, die für das Erwägen geeignet sind, die er erwägt? Es sind Dinge, bei denen, wenn er sie erwägt, der noch nicht entstandene Sinnestrieb in ihm nicht entsteht und der bereits entstandene Sinnestrieb überwunden wird, bei denen

der noch nicht entstandene Werdenstrieb in ihm nicht entsteht und der bereits entstandene Werdenstrieb überwunden wird, bei denen der noch nicht entstandene Unwissenheitstrieb in ihm nicht entsteht und der bereits entstandene Unwissenheitstrieb überwunden wird. Dies sind die Dinge, die für das Erwägen geeignet sind, die er erwägt. Indem er Dinge nicht erwägt, die für das Erwägen ungeeignet sind, und indem er Dinge erwägt, die für das Erwägen geeignet sind, entstehen noch nicht entstandene Triebe nicht in ihm, und bereits entstandene Triebe werden überwunden."

11. "Er erwägt weise: 'Dies ist Dukkha'; er erwägt weise: 'Dies ist der Ursprung von Dukkha'; er erwägt weise: 'Dies ist das Aufhören von Dukkha'; er erwägt weise: 'Dies ist der Weg, der zum Aufhören von Dukkha führt'(5). Wenn er auf solche Art weise erwägt, werden drei Fesseln in ihm überwunden: Persönlichkeitsansicht, Zweifel, und Anhaften an Regeln und Ritualen. Diese nennt man die Triebe, die durch Sehen überwunden werden sollten6)."

(Triebe, die durch Kontrolle zu überwinden sind)

12. "Welche Triebe, ihr Bhikkhus, sollten durch Kontrolle überwunden werden?
Da verweilt ein Bhikkhu weise betrachtend mit **kontrolliertem Sehsinn**.

Während Triebe, Ärger und Fieber in einem entstehen könnten, der mit nicht kontrolliertem Sehsinn verweilt, gibt es keine Triebe, keinen Ärger oder Fieber in einem, der mit kontrolliertem Sehsinn verweilt7).

Weise betrachtend verweilt er mit **kontrolliertem Hörsinn**. Während Triebe, Ärger und Fieber in einem entstehen könnten, der mit nicht kontrolliertem Hörsinn verweilt, gibt es keine Triebe, keinen Ärger oder Fieber in einem, der mit kontrolliertem Hörsinn verweilt.

Weise betrachtend verweilt er mit **kontrolliertem Geruchssinn**. Während Triebe, Ärger und Fieber in einem entstehen könnten, der mit nicht kontrolliertem Geruchssinn verweilt, gibt es keine Triebe, keinen Ärger oder Fieber in einem, der mit kontrolliertem Geruchssinn verweilt.

Weise betrachtend verweilt er mit **kontrolliertem Geschmackssinn**. Während Triebe, Ärger und Fieber in einem entstehen könnten, der mit nicht kontrolliertem Geschmackssinn verweilt, gibt es keine Triebe, keinen Ärger oder Fieber in einem, der mit kontrolliertem Geschmackssinn verweilt.

Weise betrachtend verweilt er mit **kontrolliertem Berührungssinn**. Während Triebe, Ärger und Fieber in einem entstehen könnten, der mit nicht kontrolliertem Berührungssinn verweilt, gibt es keine Triebe, keinen Ärger oder Fieber in einem, der mit kontrolliertem Berührungssinn verweilt.

Weise betrachtend verweilt er mit **kontrolliertem Geistsinn**. Während Triebe, Ärger und Fieber in einem entstehen könnten, der mit nicht kontrolliertem Geistsinn verweilt, gibt es keine Triebe, keinen Ärger oder Fieber in einem, der mit kontrolliertem Geistsinn verweilt.

Während Triebe, Ärger und Fieber in einem entstehen könnten, der mit nicht kontrollierten Sinnen verweilt, gibt es keine Triebe, keinen Ärger oder Fieber in einem, der mit kontrollierten Sinnen verweilt. Diese nennt man die Triebe, die durch Kontrolle überwunden werden sollten."

(Triebe, die durch Gebrauch zu überwinden sind)

13. "Welche Triebe, ihr Bhikkhus, sollten durch Gebrauch überwunden werden?
Da benutzt ein Bhikkhu weise betrachtend die Robe nur zum Schutz vor Kälte, zum Schutz vor Hitze, zum Schutz vor dem Kontakt mit Stechfliegen, Moskitos, Wind,

Sonne und Kriechtieren, und nur,
um die Schamteile zu bedecken."

14. "Weise betrachtend benutzt er **Almosenspeise**,
weder zum Spaß, noch zur Berauschung,
noch zum Schmücken, noch zur Verschönerung, sondern nur,
um diesen Körper am Leben zu erhalten,
ihn zu ernähren, um Unbehagen zu beenden und
das heilige Leben zu unterstützen, indem er erwägt:
'So werde ich alte Gefühle beenden, ohne neue Gefühle hervorzurufen⁸),
und ich werde gesund und ohne Tadel sein
und ich werde ein leichtes Leben haben.'"

15. "Weise betrachtend benutzt er die **Lagerstätte**
nur zum Schutz vor Kälte, zum Schutz vor Hitze,
zum Schutz vor dem Kontakt mit Stechfliegen, Moskitos, Wind,
Sonne und Kriechtieren, und nur um die Unbillen des Wetters abzuwehren
und um sich der Zurückgezogenheit zu erfreuen."

16. "Weise betrachtend benutzt er
krankheitsbedingte Medikamente und Requisiten,
nur zum Schutz vor entstandenen leidhaften Gefühlen
und zum Wohle guter Gesundheit.⁹"

**17. "Während Triebe, Ärger und Fieber in einem entstehen könnten,
der die Requisiten nicht so benutzt,
gibt es keine Triebe, keinen Ärger oder Fieber in einem,
der sie so benutzt.
Diese nennt man die Triebe, die durch Gebrauch überwunden werden sollten."**

(Triebe, die durch Erdulden zu überwinden sind)

18. "**Welche Triebe, ihr Bhikkhus, sollten durch Erdulden überwunden werden?**
Weise betrachtend erträgt da ein Bhikkhu Kälte und Hitze,
Hunger und Durst, und Kontakt mit Stechfliegen, Moskitos,
Wind, Sonne und Kriechtieren;

er erträgt böswillige, unwillkommene Worte und
entstandene körperliche Gefühle, die schmerzhaft, quälend,
scharf, bohrend, unangenehm, schmerzlich und lebensbedrohlich sind.
Während Triebe, Ärger und Fieber in einem entstehen könnten,
der solche Dinge nicht erduldet,
gibt es keine Triebe, keinen Ärger oder Fieber in einem,
der sie erduldet.
Diese nennt man die Triebe, die durch Erdulden überwunden werden sollten."

(Triebe, die durch Vermeiden zu überwinden sind)

**19. "Welche Triebe, ihr Bhikkhus, sollten durch Vermeiden
überwunden werden?"**

Weise betrachtend vermeidet da ein Bhikkhu einen wilden Elefanten,
ein wildes Pferd, einen wilden Bullen, einen wilden Hund,
eine Schlange, einen Stumpf, ein Dornengestrüpp,
einen Abgrund, eine Klippe, eine Müllgrube, eine Kloake.
Mit weiser Erwägung vermeidet er,
auf ungeeigneten Sitzen Platz zu nehmen,
zu ungeeigneten Lagerstätten zu wandern¹⁰),
und sich mit schlechten Freunden abzugeben,
da ihn weise Gefährten im heiligen Leben eines
üblen Verhaltens verdächtigen könnten, wenn er dies täte.
Während Triebe, Ärger und Fieber in einem entstehen könnten,
der diese Dinge nicht vermeidet, gibt es keine Triebe,
keinen Ärger oder Fieber in einem, der sie vermeidet.
Diese nennt man die Triebe, die durch Vermeiden überwunden werden sollten."

(Triebe, die durch Entfernen zu überwinden sind)

**20. "Welche Triebe, ihr Bhikkhus, sollten durch Entfernen
überwunden werden?"**

Weise betrachtend duldet da ein Bhikkhu einen entstandenen
Gedanken der Sinnesbegierde nicht;
er überwindet ihn, entfernt ihn, beseitigt ihn und vernichtet ihn.
Er duldet einen entstandenen Gedanken des Übelwollens nicht;
er überwindet ihn, entfernt ihn, beseitigt ihn und vernichtet ihn.

Er duldet einen entstandenen Gedanken der Grausamkeit nicht;
er überwindet ihn, entfernt ihn, beseitigt ihn und vernichtet ihn.
Er duldet entstandene üble unheilsame Zustände nicht;
er überwindet sie, entfernt sie, beseitigt sie und vernichtet sie.
Während Triebe, Ärger und Fieber in einem entstehen könnten,
der diese Dinge nicht entfernt,
gibt es keine Triebe, keinen Ärger oder Fieber in einem, der sie entfernt.
Diese nennt man die Triebe, die durch Entfernen überwunden werden sollten."

(Triebe, die durch Entfalten zu überwinden sind)

21. "Welche Triebe, ihr Bhikkhus, sollten durch Entfalten überwunden werden?"

Weise betrachtend entfaltet da ein Bhikkhu
das **Erleuchtungsglied der Achtsamkeit**,
das von Abgeschiedenheit, Lossagung und Aufhören gefördert wird
und zum Loslassen¹¹⁾ führt.

Er entfaltet das **Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung**,
das von Abgeschiedenheit, Lossagung und Aufhören gefördert wird
und zum Loslassen führt.

Er entfaltet das **Erleuchtungsglied der Energie**,
das von Abgeschiedenheit, Lossagung und Aufhören gefördert wird
und zum Loslassen führt.

Er entfaltet das **Erleuchtungsglied der Verzückung**,
das von Abgeschiedenheit, Lossagung und Aufhören gefördert wird
und zum Loslassen führt.

Er entfaltet das **Erleuchtungsglied der Stille**,
das von Abgeschiedenheit, Lossagung und Aufhören gefördert wird
und zum Loslassen führt.

Er entfaltet das **Erleuchtungsglied der Konzentration**,
das von Abgeschiedenheit, Lossagung und Aufhören gefördert wird
und zum Loslassen führt.

Er entfaltet das **Erleuchtungsglied des Gleichmuts**,
das von Abgeschiedenheit, Lossagung und Aufhören gefördert wird
und zum Loslassen führt.

Während Triebe, Ärger und Fieber in einem entstehen könnten,
der diese Erleuchtungsglieder nicht entfaltet,

**gibt es keine Triebe, keinen Ärger oder Fieber in einem, der sie entfaltet.
Diese nennt man die Triebe, die durch Entfalten überwunden werden sollten¹²⁾.**"

(Schluß)

22. "Ihr Bhikkhus, wenn bei einem Bhikkhu die
Triebe, die durch Sehen überwunden werden sollten,
durch Sehen überwunden worden sind,
wenn die Triebe, die durch Kontrolle überwunden werden sollten,
durch Kontrolle überwunden worden sind,
wenn die Triebe, die durch Gebrauch überwunden werden sollten,
durch Gebrauch überwunden worden sind,
wenn die Triebe, die durch Erdulden überwunden werden sollten,
durch Erdulden überwunden worden sind,
wenn die Triebe, die durch Vermeiden überwunden werden sollten,
durch Vermeiden überwunden worden sind, wenn die Triebe,
die durch Entfernen überwunden werden sollten,
durch Entfernen überwunden worden sind, wenn die Triebe, die
durch Entfalten überwunden werden sollten,
durch Entfalten überwunden worden sind -
**dann wird er ein Bhikkhu genannt,
der gezügelt mit der Zügelung aller Triebe weilt.
Er hat das Begehren abgeschnitten,
die Fesseln¹³⁾ abgeworfen und
mit der völligen Durchdringung des (Ich-)Dünkels
hat er Dukkha ein Ende gemacht."**

Das ist es, was der Erhabene sagte. Die Bhikkhus waren zufrieden und entzückt
über die Worte des Erhabenen.

Anmerkungen:

1) Die Triebe (*āsava*) sind Befleckungen auf fundamentalster Ebene. Nach der
Lehre von der Kette des bedingten Entstehens sind sie die Ursache für die
grundlegende Unwissenheit, die die unbefreiten Wesen im Daseinskreislauf
gefangen hält.

2) Das Verb *dassana*, "sehen" bezieht sich auf das erste Erblicken des Dhamma beim Stromeintritt.

3) Es werden keine bestimmten Dinge aufgelistet, sondern die geeigneten und ungeeigneten Dinge werden anhand ihrer Wirkung charakterisiert. Der Übende wird also nicht aus der Verantwortung für die Anwendung und Entfaltung seiner jeweils vorhandenen Weisheit genommen.

4) Sechs Formen der Ich-Ansicht, somit Beispiele falscher Ansicht: die ersten beiden sind allgemeiner Egoismus und Nihilismus, die dritte eine "spirituelle" Variante. Nummer vier und fünf könnten als intellektuelle Spekulation über Nicht-Selbst betrachtet werden. Schließlich hat ein Weltling keine Möglichkeit Nicht-Selbst direkt zu sehen, und das "Ich" schleicht sich bei spekulativen Spielchen über die "höchste Wirklichkeit" gern über die Hintertür herein. Die sechste Ansicht ist eine auf halbem Weg "steckengebliebene" Betrachtung von Kamma.

5) Dies ist die Standardformel der vier Edlen Wahrheiten; im Falle des Weltlings beschreibt sie das weise Erwägen, das mit Einsicht verbunden ist. Im Falle des Stromeingetretenen beschreibt sie die mit dem Stromeintritt verbundene Funktion: das Erblicken des Dhamma im Lichte der vier Edlen Wahrheiten.

6) Daß die drei Fesseln, die beim Stromeintritt überwunden werden, mit Trieben gleichgesetzt werden, läßt auf eine lockerere Anwendung des Begriffes schließen.

7) Diese Sinneskontrolle beruht auf der Anwendung von Achtsamkeit und Wissenskларheit; äußerlich durch eine Kontrolle des Sinnes-"Input", dort wo man eine Wahl hat, welchen Einflüssen man sich aussetzt; innerlich durch das Erkennen der Sinneseindrücke als das was sie sind - ohne Verstrickung und Identifikation mit ihnen.

8) Dies wird im Allgemeinen so verstanden: alte Gefühle des Hungers und neue Gefühle des Überessens. Die Essensbetrachtung verhindert aber auch neue Gefühle, die mit Gier oder Ablehnung gegenüber dem Essen entstehen könnten.

9) Diese vier Reflektionen sind auch heute noch die tägliche Übung der Ordinierten in der Tradition des Theravàda-Buddhismus.

10) Im Falle der angesprochenen Bhikkhus bezieht sich das auf Orte, die nach den Ordensregeln nicht erlaubt sind, bzw. an denen die Gefahr von Verstößen gegen die Regeln besteht. Selbstverständlich können auch Laienpraktizierende von diesen Empfehlungen profitieren, indem sie mit weiser Erwägung Orte vermeiden, an denen dem inneren Wachstum Schaden zugefügt werden könnte.

11) Eine Umschreibung der Verwirklichung von Nibbàna. Mehr zu den

Erleuchtungsgliedern in MN10 und MN118.

12) Der Sinnestrieb wird auf der dritten Erleuchtungsstufe (Nichtwiederkehr) überwunden, Werdenstrieb und Unwissenheitstrieb erst bei Erlangen der Arahantschaft.

13) Beim Stromeintritt werden die drei Fesseln, die unter 11. erwähnt sind, abgeworfen. Zwei weitere Fesseln - Sinnesbegierde und Abneigung - werden beim Erreichen der Stufe des Einmalwiederkehrers geschwächt und beim Nichtwiederkehrer überwunden. Das Abwerfen der restlichen fünf Fesseln - Begierde nach feinstofflichem Dasein, Begierde nach formlosem Dasein, Ich-Dünkel, Aufgeregtheit und Unwissenheit - ist dem Arahant vorbehalten.