Sīla - Ethik

Christina Garbe

Ethik sollte die Grundlage des Verhaltens der Menschen in einer sozialen Gemeinschaft bilden.
Es ist die Abstinenz von unheilsamen Handlungen, zum eigenen **Schutz** und zum Schutz aller anderen Wesen.
Bewußte Ethik beinhaltet den klaren Wunsch, andere Wesen nicht zu verletzen.
Sie fördert ein **harmonisches Zusammenleben** der Wesen, ohne Furcht und Angst.
Ethik dient immer dazu, das Leiden der Menschen zu verringern, anderen keinen Schaden zu zufügen. Ethisches Verhalten bringt Glück für die Wesen.

Das Paliwort Sīla wird mit dem griechischen Wort Ethik, dem lateinischen Wort Moral oder dem deutschen Ausdruck Sittlichkeit übersetzt.
Ursprünglich bedeutet Sīla Natur, Charakter, Gewohnheiten, Praxis, Sitte, Brauch, Verhalten.
Das griechische Wort Ethik wird ebenso benutzt: sittsames Verhalten. Es hat aber auch die Bedeutung: **Gewohnheit**, Sitte, Brauch. Das lateinische Wort Moral hat ursprünglich dieselbe Bedeutung.
Sīla beinhaltet sowohl ethische Werte als auch ethisches Verhalten. Ersteres bringt letzteres hervor.

Der Buddha hat als Sīla das Verhalten gelehrt, welches uns und anderen weniger Leiden zufügt.
Sīla ist der erste Schritt und somit die Grundlage zur völligen **Leidüberwindung**, gefolgt von Konzentration und Weisheit.
Er hat Verhaltensregeln oder Verhaltensanweisungen aufgestellt, als Hilfe, um heilsames menschliches Handeln in Körper und Sprache, welches zum Schutz der Wesen und zur Befreiung vom Leiden führt, zu entwickeln. Seine Motivation war Mitgefühl.
Man könnte Sīla auch mit beschützendem Verhalten übersetzen, sich selbst und andere beschützend.
Buddhistische Ethik basiert auf dem übernormalen Wissen des Buddha. Er konnte sehen, welche Auswirkungen die Handlungen der Wesen haben.
Er konnte Gesetzmäßigkeiten, d. h. welche Wirkungen eine Handlung für den Handelnden in der Zukunft bringen wird, sehen. Er konnte auch sehen, welche Handlungen oder Verhaltensweisen störend sind für die Konzentration. Konzentration ist die Voraussetzung für Einsicht. Dadurch haben sich die ethischen Regeln in der Buddha-Lehre ergeben.
Es handelt sich um Regeln, welche der Befreiung der Menschen dienen und nicht um eine willkürlich geschaffene Sammlung von Ansichten, welche unterscheiden zwischen gut und böse.

Das Wissen um **Ursache und Wirkung** ist eine wesentliche Unterstützung um ethisches Verhalten hervorzubringen. Wenn wir verstehen, daß alle unsere Handlungen entsprechende Wirkungen im eigenen Bewußtseinsstrom hervorbringen, wird ethisches Verhalten zu einem natürlichen Bedürfnis.
Je mehr heilsame Handlungen wir vollbringen, je mehr werden alte auf Unwissenheit basierende Überschreitungen in ihrer Wirkung abgeschwächt. So sagt der Buddha (AN III.101 Karmawirkung) wenn wir für jede Handlung, welche wir früher begangen haben, genau das entsprechende Ergebnis erfahren müßten, gäbe es keine Befreiung.

Die Wurzeln Verlangen, Abneigung und Verblendung, als auch die Geistesfaktoren wie Dünkel *(māna)* (Stolz, Überheblichkeit, aber auch Minderwertigkeitsgefühle), falsche Sicht *(diṭṭhi)* und Neid/Eifersucht *(issā)* sind Faktoren, welche unethisches Verhalten fördern und hervorbringen. Deshalb sind Achtsamkeit *(sati)* und klares Verstehen *(sampajañña)* wichtig, um diese Faktoren zu erkennen und zu vermeiden, wodurch das ethische Verhalten verfeinert wird.

Ethisches Verhalten benötigt Bewußtheit über die Folgen von unethischem Verhalten, welches nach dem Gesetz von Ursache und Wirkung Leiden verursacht.
Wesentliche Aspekte ethischen Verhaltens sind
- das Wohlbefinden anderer Wesen zu ermöglichen
- die unangenehmen Folgen unheilsamer Handlungen für einen selbst zu vermeiden.
Unethisches Verhalten führt zu unangenehmen Erfahrungen für andere Wesen und auch für einen selbst. Mitgefühl *(karunā*) ist ein wesentlicher Faktor für das Hervorbringen von ethischem Verhalten. Die Übung in Mitgefühl verfeinert das ethische Verhalten, die Kontemplation über ethisches Verhalten fördert das Aufbringen von Mitgefühl.

Wir finden immer wieder Stellen im Pāḷikanon, wo der Buddha betont, daß **gute Freunde** wichtig sind auf dem Weg der spirituellen Befreiung. Das bezieht sich auf alle gesellschaftlichen Zusammenhänge in denen wir leben. Solange wir nicht selbst sehr stabil sind in ethischem Verhalten, haben Menschen um uns herum Einfluß auf unsere ethische Einschätzung unserer Handlung.
Wenn eine Regierung grausames Verhalten wie Töten und Foltern legitimiert, färbt ein derartiges Verhalten auch auf die Mitglieder dieser Gesellschaft ab. So kann es sein, daß selbst buddhistische Mönche zu einer Zeit in der es einen selbsterleuchteten Buddha nicht mehr gibt als oberste Autorität, unter einer grausamen Regierung zu grausamen Handlungen neigen.
Ebenso ist es auch in einer Familie, ist Ethik nicht ein erstrebenswertes Ziel, ist es auch schwierig für Kinder ethisches Verhalten zu lernen. Das gleiche gilt für religiöse Gemeinschaften, Freundschaften und andere Zusammenschlüsse von Menschen.
Rücksichtsvolles Verhalten und Respekt sind wesentliche Faktoren, um ethisches Verhalten zu fördern.

Wenn wir uns nicht selbst um Bewußtheit bemühen und Ethik immer wieder reflektieren, sondern Regeln nur rezitieren und uns auf diese Art damit identifizieren, kann sich dieser wichtige Schritt als Zugang zur Meditation, zur Entwicklung von Konzentration und Weisheit, nicht verfeinern. Das sich Hineinversetzen in die andere Person, die durch das unethische Verhalten geschädigt werden könnte, ist eine gute Möglichkeit das eigene ethische Verhalten zu korrigieren.

Ethik schafft **Reuelosigkeit** im eigenen Geist. Reue ist eines der fünf Hindernisse für die Meditation. Reuelosigkeit bringt Glück hervor.

Ethik ist das erste der drei **Trainings** der Reinigung des Geistes vor dem zweiten Training Sammlung/Konzentration und
dem dritten Weisheit.

- Ohne Ethik kann keine Sammlung entstehen,
- ohne Sammlung kann keine Weisheit entstehen und
- ohne Weisheit kann keine Befreiung vom Leiden *(dukkha)* entstehen.

Das höchste Ziel der Buddha-Lehre ist restloses Freisein von geistigen Verunreinigungen.
Buddhistische Ethik unterscheidet Verhaltensweisen, die auf dem Weg zur **Befreiung** geschickt und förderlich *(kusala)* oder ungeschickt und hinderlich *(akusala)* sind.

Der Buddha hat **geistige Verunreinigungen** in drei Arten unterteilt:
- Durch ethisches Verhalten werden grobe geistige Verunreinigungen vermieden,
- durch Samathameditation werden sogenannte zwanghafte geistige Verunreinigungen für gewisse Zeit vermieden,
- durch das Erreichen der 4 Pfade des Erwachens werden latente geistige Verunreinungen für immer abgeschnitten.
Solange diese latenten Verunreinigungen nicht abgeschnitten sind, ihre Wurzeln noch im Bewußtseinsstrom schlummern, können auch die zwanghaften und groben Verunreinigungen bei entsprechenden Bedingungen wieder auftreten.

Fünf ehtische Regeln

Es gibt **5 Grundregeln ethischen Verhaltens** *(sīla)*, welche der Buddha für alle Menschen empfohlen hat. Diese beinhalten

- Abstand nehmen vom Töten (wörtl. Vernichten und Verletzen) irgendeines Lebewesens,
- Abstand nehmen von Stehlen (wörtl. zu nehmen was nicht gegeben wurde),
- Abstand nehmen von sexuellem Fehlverhalten (wörtl. falsches Verhalten bezüglich der Sinnesobjekte),
- Abstand nehmen von Lügen und
- Abstand nehmen vom Konsum von berauschenden Getränken und Drogen, welche Zustände der Nachlässigkeit erzeugen.

Zusammenfassend kann man sagen:
Ethisches Verhalten

- **schafft harmonisches Zusammenleben, Furchtlosigkeit und Frieden in einer Gemeinschaft,**
- **bringt Reuelosigkeit und Glück im eigenen Geist hervor,**
- **führt zu guten Resultaten in der Zukunft und**
- **dient der Reinigung des Geistes für die Meditation auf dem Weg der Befreiung.**

Sīla ist nicht nur das Abstandnehmen von Unheil bringenden Worten und Handlungen und besteht nicht nur in dem Nichtausführen von unheilsamen Handlungen und Worten, sondern es ist das jedes Mal klar bewußte und gewollte Sichzurückhalten davon, wenn sich eine Möglichkeit der Überschreitung bieten würde.
So ist es kein ethisches Verdienst, wenn man zu Hause sitzt und sich gar nicht die Möglichkeit bietet, etwas zu stehlen. Erst wenn man irgendwo in Kontakt kommt mit dem Besitz anderer, und sich die Möglichkeit bietet, diesen sich anzueignen, ist es ethisches Verhalten, wenn man bewußt

Abstand davon nimmt. Ebenso ist es mit dem Abstandnehmen von Töten. Solange kein anderes Lebewesen in unseren Lebensraum kommt, gibt es auch nicht die Möglichkeit, es zu töten. Erst wenn wir von einem Lebewesen bedroht werden, oder es uns Schaden zufügt, oder aber, wenn wir Verlangen haben, es aufzuessen, können wir Abstand davon nehmen, es zu töten. Dann halten wir die Regel, des Abstandnehmens vom Töten ein.

Sīla kann als zweifach gesehen werden, als das Vermeiden unheilsamer Handlungen, *vāritta*, und als das Vollbringen von heilsamen Handlungen, *cāritta,* wie z. B, das Schützen des Lebens von Lebewesen, das Geben statt zu stehlen, das Teilen seines Besitzes mit anderen, Wahrhaftigkeit, das Verbreiten des Dhamma, etc.. Für den Bodhisatta ist die zweite Art ebenfalls wesentlich zu praktizieren.

Ethik kann verstanden werden als das Unterlassen von unheilsamen Taten auf verschiedene Arten:

- durch Regeln oder Gebote,
- durch Bewußtheit, Achtsamkeit,
- durch Verständnis,
- durch Duldsamkeit,
- durch Bemühen.

zu den 5 Grundregeln ethischen Verhaltens *(sīla)*:

- Nicht-töten bedeutet im buddhistischen Sinne, kein Lebewesen, auch keine Mücke oder Ameise, willentlich zu töten. Wörtlich heißt es in dieser Regel: Abstand nehmen von Vernichtung und Verletzung von Lebewesen.
Töten ist immer mit Abneigung, einer der drei unheilsamen Handlungen, verbunden.
Töten bedeutet, einem anderen Wesen bewußt das Leben zu nehmen, das heißt irgendwelche gewaltsamen Mittel, wie Waffen oder Gift, anzuwenden, wodurch das gegenwärtige Leben gewaltsam beendet wird. Wesentlich ist, daß die Absicht zu töten im Geist aufsteigt.

Folgende Bedingungen müssen gegeben sein:

1. es muß ein Objekt, ein Lebewesen vorhanden sein.
2. Es muß als solches vom eigenen Bewußtsein erkannt werden.
3. Die Absicht, dieses Wesen zu töten oder zu verletzen, muß vorhanden sein.
4. Die Handlung des Tötens muß ausgeführt werden.
5. Das andere Lebewesen stirbt durch diese Handlung.

Selbst wenn die Handlung nicht zum Ende kommt, führt die Absicht zu töten zu den entsprechend unangenehmen Resultaten für die Person, welche die Absicht hervorbringt.
Es ist wichtig für das Einhalten dieser Regel, zu wissen, bzw. sich zu vergegenwärtigen, wann Leben beginnt.

- Nicht-Stehlen bedeutet genauer, nicht zu nehmen, was nicht gegeben wurde. Stehlen kann heimliches Nehmen des Besitzes anderer seien oder gewaltsamer Raub. Auch Betrügen ist Stehlen. Wenn man falsche Gewichte im Handel verwendet, jemandem etwas zu einem zu hohen Preis verkauft, indem man die Unwissenheit des Käufers ausnutzt, gefälschte Artikel verkauft, keinen angemessenen Lohn an Angestellte zahlt, Steuern oder Zoll hinterzieht, Darlehen nicht zurückzahlt, den Besitz anderer durch Nutzung beschädigt und nicht für den Schaden haftet, Umweltressourcen ohne Erlaubnis benutzt, Produkte anderer als die eigenen verkauft oder darstellt, all das ist Stehlen.
Dienstleistungen oder Handlungen anderer Menschen durch Erpressung, Einschüchterung oder Machtausübung zu erzwingen, ist ebenfalls Diebstahl. Auch ihren Besitz, einschließlich ihres Körpers, durch derartige Mittel zu nehmen, ist Diebstahl.

Für Stehlen müssen folgende Bedingungen gegeben sein:

1. Das, was man nimmt, muß einem anderen Wesen gehören.
2. Man muß wissen, es erkennen, als den Besitz eines anderen Wesens.
3. Die Absicht zu stehlen muß vorhanden sein.
4. Man muß die Anstrengung aufbringen zu stehlen.
5. Man muß das entsprechende Besitzgut nehmen.

- Sexuelles Fehlverhalten:
Sexualität an sich ist nicht ein Vergehen wie Stehlen oder Töten, wenn es nicht zu sexuellem Fehlverhalten gehört. Sexualität an sich kann nicht zu Wiedergeburt in den niederen Daseinsbereichen führen, wie Töten und Stehlen. Wesentlich ist auch hier, wie bei allen Aktivitäten, die Motivation. Das ist auch wichtig, wenn man *Sīla* unter dem Aspekt der Reinigung des Geistes für Konzentration und Einsicht betrachtet. Die Motivation kann bei jedem sexuellen Kontakt in selbstbezogener Lustbefriedigung oder in liebender Güte *(mettā)* liegen.
Nicht-Ordinierte nehmen im Alltagsleben gewöhnlich die 5 Regeln an, worin diese Regel, interpretiert als das Abstandnehmen von sexuellem Fehlverhalten, enthalten ist. Wörtlich heißt es: ‚Ich nehme die Übungsregel des Abstandnehmens von falschem Verhalten bezüglich Sinnesvergnügen an.'
Die allgemeine Interpretation besagt, sich von sexuellem Verhalten, welches anderen Leiden zufügt, fernzuhalten.
Sexuelles Fehlverhalten bedeutet, Sexualität mit den eigenen Kindern bzw. Eltern (Inzest) zu haben, mit Kindern überhaupt, jemanden zum Geschlechtsverkehr zu zwingen (Vergewaltigung), Sexualität zwischen Lehrer/in und Schüler/in, Sexualität mit einem Menschen, der in einer festen Beziehung lebt, mit einem Menschen der abhängig von einem selbst ist, Sexualität, wenn man eine ansteckende Geschlechtskrankheit hat. Sexuelles Fehlverhalten ist es auch, sich um sexuelle Begegnung mit einem anderen Teilnehmer während eines Retreats, einer Einkehrzeit, zu bemühen.

- Lügen ist, wenn man etwas sagt, was nicht der Realität entspricht, wenn man die Absicht hat, andere Menschen zu belügen, wenn man etwas Falsches als die Wahrheit darstellt, wenn die falsche Aussage, welche man macht, von jemandem gehört wird und als Wahrheit akzeptiert wird.
Auch Lügen als Witz, wird er von anderen geglaubt, ist eine Lüge.
Wenn man sagt, man habe irgend etwas, es aber gar nicht hat und auch umgedreht, wenn man sagt, irgendetwas nicht zu haben, ist Lüge. Wenn zum Beispiel jemand etwas von einer Person leihen möchte, und diese Person sagt, sie habe den Gegenstand oder das Geld nicht, ist es eine Lüge. Wenn man offen sagt, daß man etwas nicht verleihen möchte, erfährt man nicht die unangenehmen Ergebnisse des Lügens, eventuell aber die des Geizes. Wenn man vorgibt, etwas zu können oder erreicht zu haben und es gar nicht erreicht hat, nur um sich dadurch Bewunderung oder Vorteile zu verschaffen, ist es lügen.
Verleumdung, wenn man etwas über eine Person verbreitet, was nicht den Tatsachen entspricht, gehört auch in diesen Bereich von Lügen.

Generall handelt es sich um Lügen, wenn eine Aussage gemacht wird, die nicht der Wahrheit entspricht.

1. Es muß die Absicht vorhanden sein, die Unwahrheit zu erzählen.
2. Man muß mit dieser Absicht dann sprechen und handeln.
3. Eine andere Person muß das Erzählte glauben und akzeptieren.

Wenn man nicht lügt, haben andere Menschen Vertrauen in einen, man wird selbst nicht betrogen, man wird von anderen geachtet.

- Alkohol- und Drogenkonsum
Ethik ist die Voraussetzung, um Konzentration zu entwickeln und Konzentration ist notwendig, um die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind, um Leben zu verstehen. Alkohol- und Drogenkonsum verhindern die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind, welches aber das Anliegen der buddhistischen Lehre ist. Sie verändern auch schon in geringen Mengen die Wahrnehmung. Durch

die Zustände, welche man unter ihrem Einfluß erreichen kann, wird der Geist labil und träge und die Antriebskraft zu geistiger Entwicklung, Meditation, wird genommen. Ein klarer, aktiver und reiner Geist ist Voraussetzung für jede buddhistische Praxis. Durch Drogen und Alkoholkonsum kann Nachlässigkeit entstehen, so daß man seinen alltäglichen Pflichten nicht mehr nachkommen kann. Die Einschätzung für die Realität verändert sich. Rücksichtslosigkeit kann entstehen. Es kann so weit kommen, daß man nicht mehr unterschieden kann, was richtig und was falsch ist. Der Konsum kann schnell zur Sucht werden, viel Geld wird benötigt, es verleitet, Geld auf unrechte Art zu verdienen.
Bedingungen für das Überschreiten der Regel:

1. Es müssen Drogen oder berauschende Getränke vorhanden sein.
2. Man muß selbst die Absicht haben, diese zu trinken oder zu konsumieren.
3. Man muß die Anstrengung unternehmen, diese Handlung auszuführen.
4. Man muß die Drogen oder den Alkohol schlucken.

Die fünf ethischen Grundregeln sind nicht nur in der Buddha-Lehre zu finden. Sie stellen auch in anderen Religionen oder sozialen Gemeinschaften eine Orientierung des Verhaltens dar, welches friedliches Zusammenleben ermöglicht.

Darüber hinaus gibt es einen umfassenden Katalog von Regeln für Menschen, die sich ausschließlich der geistigen Entwicklung widmen möchten. Die gesamte Buddha-Lehre zielt auf ein Reinigen des Geistes von Verunreinigungen ab, denn nur ein von Verunreinigungen freier Geist kann verstehen, wie die Dinge wirklich sind. Diese Reinigung findet auf den o. g. 3 Ebenen statt: auf der Ebene von Ethik, von Sammlung und von Weisheit, die vorhergehende ist immer Bedingung für die folgende. Nimmt man viele ethische Regeln auf sich, ist die Reinigung auf dieser Ebene umfassender.

Acht ethische Regeln - Uposatha-Sīla

Es gibt auch die Möglichkeit das ethische Training intensiver zu praktizieren, indem man **acht ethische Regeln** annimmt.
- Bei den acht ethischen Regeln wird die dritte Regel der Fünfergruppe ersetzt durch das Abstandnehmen von jeglichem sexuellen Kontakt. Wörtlich heißt es, man nimmt die Regel des Abstandnehmens von unedlem Verhalten an.
- Hinzu kommt das Abstandnehmen von Essen zwischen Sonnenhöchststand und Dämmerung des nächsten Morgens. Dadurch wird das Verlangen nach Sinnesgenüssen reduziert, Trägheit und Müdigkeit werden reduziert, Zufriedenheit und Genügsamkeit werden gefördert.
- Außerdem nimmt man die Regel an, keinen Schmuck, keine Parfüms und keine Kosmetik zu verwenden, nicht zu tanzen, zu singen, Musikinstrumente zu spielen und derartige Schaustellungen zu besuchen.
Diese Regel ist nützlich für die Meditation, da diese Aktivitäten meistens in Verlangen, begleitet von Verblendung wurzeln. Verlangen ist das erste Hindernis für die Meditation.
Musik ist eine permanente Einwirkung auf das Hörorgan. Ist man Musik ausgesetzt, kann Konzentration nicht entwickelt werden. Anregende Musik beeinflußt auch den Herzrhythmus, wodurch die mit Konzentration verbundene Ruhe, als Basis für Einsicht, nicht entstehen kann.
- Man enthält sich auch davon, luxuriöse Betten und Sitzgelegenheiten zu verwenden, um sich in Bescheidenheit und Nicht-Verlangen zu üben.
Durch diese Regeln wird die Möglichkeit, daß Bewußtsein, verbunden mit den für die Geistesschulung ungeschickten Wurzeln Verlangen, Abneigung und Verblendung, auftritt, verringert.

Ordinierte Menschen praktizieren das ethische Training intensiver

So müssen Novizen (Sāmaṇerā, Sāmaṇerī) **10 Regeln** annehmen. Diese Anzahl kommt dadurch zustande, daß die siebte Regel der o. g. acht Regeln zwei Regeln ausmacht und als zehnte Regel das Abstandnehmen vom Annehmen von Gold und Silber (Geld) dazukommt.

Zu Buddha Gotamas Zeiten gab es am Anfang der Gemeinschaft keinen *Vinaya*, keinen Verhaltenskodex. Erst als immer mehr Menschen sich zur Ordination in der buddhistischen Gemeinschaft entschlossen, hat der Buddha diese Verhaltensregeln gegeben. Er gab sie nicht als ein fertiges Gesetzbuch. Sie haben sich entwickelt im Zusammenleben der Mönche und Nonnen. Wann immer dem Buddha bekannt wurde, daß durch unethisches Verhalten, auch in subtilerem Verständnis,
- die Mönche und Nonnen sich behinderten in ihrer geistigen Entwicklung,
- Disharmonie in der Gemeinschaft entstand,
- Mitglieder der Gemeinschaft sich gegenüber Nicht-Ordinierten und der Bevölkerung ungünstig verhielten, so daß z. B. Ärger aufkam,

stellte er eine Regel auf, aus Mitgefühl, um die Ordinierten vor den unangenehmen Folgen ihrer unethischen oder rücksichtslosen Verhaltensweisen zu schützen.

Diese Regeln und weitere Gebiete des ethischen Trainings stellen auch ein sehr nützliches Material dar, für nicht ordinierte Menschen, um sich der Meditation zu nähern.

Im Pātimokkha finden wir die Regeln für Mönche und Nonnen. Pātimokkha befreit diejenigen, die es einhalten, beschützt diejenigen vor den Schmerzen der unglücklichen Daseinsbereiche. Für Mönche gelten 227 ethische Regeln, für Nonnen 311 Regeln.

Das Wesentliche beim Annehmen der ethischen Regeln, ist das Einhalten. Nicht-Einhalten verhindert, daß sich Sammlung und Weisheit entfalten können. Je höher die ethischen Regeln, je mehr nimmt man auf sich, sich auf der Ebene von Ethik zu reinigen. Nimmt man ein höheres *Sīla* an, und gibt vor, es einzuhalten, z. B. durch das Tragen einer Robe, hält es aber nicht, verletzt man zusätzlich ‚Abstand nehmen vom Lügen'.

Ein erweitertes ethisches Training kann man auch auf sich nehmen, wenn man nicht ordiniert ist, um seine *pāramī* - Vollkommenheiten zu verbessern. Es kann zum Beispiel dann nützlich sein, wenn der Zugang zu Konzentration und Weisheit erschwert ist. Hat man in diesem Leben guten Zugang zur Konzentration und Entwicklung zu Weisheit, ist es aus Einsicht heraus selbstverständlich, umfassendes ethisches Verhalten zu praktizieren.

Sīla kann man auf verschiedenen Ebenen der Motivation praktizieren:

- vorrangig für einen selbst, um keine Reue zu haben, um nicht bestraft zu werden, etc.,
- vorrangig für die Welt, um andere vor den Ergebnissen unheilsamer Handlungen zu schützen,
- vorrangig für den Dhamma, um *Nibbāna,* das Ende des Leidens*,* zu erreichen.

Befolgt man ethische Regeln nur, um nicht mit Gesetzen in Konflikt zu geraten, um nicht bestraft zu werden, ist der Effekt der inneren Reinigung gering.
Das ethische Training in der buddhistischen Lehre geht darüber hinaus, es hat eine tiefere verwandelnde Funktion des Verhaltens. Es hat nicht nur die äußere Seite der Straffreiheit als Ziel, sondern vor allem die innere geistige Verwandlung mit dem höheren Ziel der Befreiung. Deshalb ist *Sīla* unterstützend für die Entwicklung von Konzentration und Weisheit. Konzentration und Weisheit sind andererseits auch unterstützend, um das ethische Verhalten immer mehr zu verfeinern. Erst durch direktes Sehen mit tiefer Konzentration, wie unethisches Verhalten sich auswirkt, läßt man es fallen. Um Zugang zu diesem direkten Sehen zu bekommen, ist die grobere Ebene ethischen Verhaltens, wie sie in den fünf Regeln geübt wird, unerläßlich.

Wesentlich ist die Einsicht, daß unethisches Verhalten zum eigenen Leiden und dem anderer Wesen führt. Dadurch können sich sehr schnell die Tore zu tiefgründiger spiritueller Praxis öffnen.

Die Absicht, welche wir mit einer Handlung verfolgen, bringt die Wurzel hervor, in welcher die Handlung wurzelt. Die Wurzel kann unheilsam (Verlangen, Abneigung, Verblendung) einerseits oder andererseits heilsam (Nicht-Verlangen, Nicht-Abneigung, Weisheit) sein. Und die Wurzel wiederum bringt die entsprechenden Resultate in der Zukunft.
Die geistigen Wurzeln für töten, stehlen, lügen usw. sind immer Verlangen/Gier oder Abneigung/Haß in Kombination mit Verblendung. Freiheit können wir nur erlangen, wenn wir diese Wurzeln überwinden. Deshalb ist Abstinenz von solchen Handlungen Grundlage für einen darauf aufbauenden Befreiungsweg. Die Resultate von Verlangen/Gier und Abneigung/Haß sind immer schmerzhaft und unangenehm, deshalb bringt es uns keinerlei Vorteil, wenn wir uns durch unethisches Verhalten selbst betrügen. Nehmen wir Abstand von einer unethischen Handlung mit dem Wissen von Ursache und Wirkung, daß unethisches Verhalten unangenehme Resultate bringen wird, ist dieses Bewußtsein begleitet von Nicht-Verlangen und Nicht-Abneigung und auch von Weisheit.

Der Konsum von berauschenden Getränken und Drogen beruht ebenfalls immer auf Verlangen einerseits und Abneigung gegen die Realität andererseits. Schamgefühl und moralische Furcht werden reduziert, dadurch können Skrupellosigkeit und Unverschämtheit entstehen, wodurch Gier und Haß ungehindert ausgelebt werden können. Aus diesem Wissen heraus hat der Buddha die fünfte ethische Regel der Abstinenz von berauschenden Getränken und Drogen erlassen. Da unser Verhalten und Denken gewohnheitsmäßig funktionieren, entstehen diese unheilsamen Tendenzen im Geist durch wiederholte Einnahme von Alkohol und Drogen, auch dann, wenn man nicht direkt unter dem aktuellen Einfluß steht.
Durch das Konsumieren von Drogen und Alkohol ist Achtsamkeit nicht zu entfalten. Ohne rechte Achtsamkeit ist ethisches Verhalten gar nicht möglich. Der Geist kann unter Drogeneinfluß nicht unterscheiden, was heilsam und unheilsam ist, deshalb wurde diese Regel als Grundlage für das Einhalten aller anderen Regeln gegeben, zum eigenen Schutz, und zum Schutz anderer Wesen.

Im **edlen achtfachen Pfad**, welcher vom Buddha als Befreiungsweg gelehrt wurde, ist das ethische Training in den drei Gliedern rechte Sprache, rechte Handlung und rechter Lebensunterhalt enthalten.

In diesem Zusammenhang erklärt der Buddha rechte Sprache nicht nur als Abstandnehmen von Lügen, sondern auch noch mit drei weiteren Aspekten. Man sollte sich

- von grober Rede,
- von Tratschen und Verleumden und
- von sinnlosem Geschwätz zurückhalten.

Rechte Handlung beinhaltet Abstandnehmen von den drei unheilsamen Handlungen

- Töten,
- Stehlen und
- sexuellem Fehlverhalten.

Rechter Lebensunterhalt beinhaltet, daß man zum Erwerb seines Lebensunterhalts, Abstand nimmt von den genannten vier unheilsamen Redeweisen und den drei unheilsamen Handlungen.

Resultate

Grundsätzliche **Resultate** von Ethik sind

- Reuelosigkeit, welche die Grundlage für geistige Ruhe bildet,
- Abwesenheit von Vorwürfen anderer und von Selbstvorwürfen,
- Furchtlosigkeit für einen selbst und andere,
- Vertrauen,
- Aufrichtigkeit,
- Frieden,
- Einsicht und
- letztendlich das Erreichen von *Nibbāna*.
- Außerdem wird durch gewohnheitsmäßiges Abstandnehmen von ethischen Überschreitungen das Gegenteil genährt, das sind Qualitäten wie Mitgefühl, Wahrhaftigkeit, Großzügigkeit usw..
- Ethisches Verhalten führt so zu innerem Frieden, zu geistiger Gesundheit, als auch zu äußerem, weltlichem Frieden, zu sozialem Verhalten und ist gleichzeitig das Tor zu überweltlichem Frieden, erlangt durch Meditation.
- Als geistige Faktoren werden Unruhe, Reue, Zweifel, Starrheit, Härte, Verblendung, basierend auf unethischem Verhalten, ersetzt durch Qualitäten wie Ruhe, Aufrichtigkeit, Vertrauen, Flexibilität, Weichheit und Wissen, resultierend aus ethischem Verhalten.

Ursache und Wirkung

Der Buddha hat gelehrt, wie wir uns selbst durch Einsicht befreien können. Unsere Freiheit hängt nicht von der Entscheidung einer höheren Instanz, wie eines Gottes, ab. Deshalb ist Ehrlichkeit für unser Wohlbefinden wesentliche Grundlage, es gibt niemanden, der straft oder belohnt, es gibt nur das Gesetz von Ursache und Wirkung, welches wir selbst beeinflussen können, so daß wir gute Resultate ernten werden.
Verstehen ist wesentlich in der Buddha-Lehre. Für ethisches Verhalten muß man den Zusammenhang zwischen der Ursache im eigenen Verhalten und einer entsprechenden Wirkung verstehen. Wenn man selbst zum Beispiel immer wieder lügt, kleinere Betrügereien begeht, wird einerseits die Sicht immer verblendeter, andererseits wird uns in früherer oder späterer Zeit von Außen dasselbe begegnen und wir werden Schwierigkeiten haben. Das ist die Wirkung unserer eigenen Handlungen. Wenn wir diesen Zusammenhang nicht sehen und Vertrauen darin haben, werden wir Ethik nicht annehmen können und nur das tun, was uns scheinbar im Moment Erfolg, Glück, Geld, Befriedigung bietet.
Wenn man dieses Gesetz von Ursache und Wirkung jedoch beobachtet, kann man sehen, daß äußerer, scheinbarer Erfolg, auf unrechte Weise gemacht, zu Angst, Reue, Trauer, plagenden Bewußtseinszuständen und auch körperlichen Schmerzen führt, welche weit entfernt von wirklichem Glück sind. Das Glück ist dann nicht in unserem Geist, sondern wie auf einem Foto, welches wir uns von einer angenehmen Situation aus unserer Kindheit anschauen. Es ist nicht real vorhanden.
Ethik im buddhistischen Sinn ist also nicht ein Gehorsam gegenüber einer höheren Macht, sondern das Verstehen unserer Handlungen im Zusammenhang des gesamten Daseins.

Der Buddha nennt in dem Anguttara Nikāya (AN 10.1) eine Kette von angenehmen Resultaten, welche sich aus ethischem Verhalten ergeben:

- aus ethischem Verhalten ergibt sich Reuelosigkeit,
- aus Reuelosigkeit ergibt sich Heiterkeit,
- aus Heiterkeit ergibt sich Freude,
- aus Freude ergibt sich Stille,
- aus Stille ergibt sich Glücksgefühl,
- aus Glücksgefühl ergibt sich Konzentration,
- aus Konzentration ergibt sich Sehen und Wissen der Dinge, wie sie wirklich sind,

- aus dem Sehen und Wissen der Dinge, wie sie wirklich sind ergibt sich Ernüchterung und Entsüchtung,
- und aus Ernüchterung und Entsüchtung ergibt sich Befreiung durch Wissen und Sehen.

Beschützer der Welt

Ethik schützt den/diejenigen, der/die sie übt und auch alle anderen Wesen.
Die **Vorläufer** von Ethik nennt der Buddha *hiri* und *ottappa*. *Hiri* wird mit Schamgefühl übersetzt. Es ist eigentlich die Bewußtheit über die Folgen unethischen Verhaltens für einen selbst und der Wunsch, diese Folgen zu vermeiden.
Es *(hiri)* ist eine Bezeichnung für ethisches Empfinden.
Seine direkte Ursache ist Respekt sich selbst gegenüber.
Man vermeidet unheilsame Handlungen, weil man sich selbst respektiert und achtet und keine unangenehmen Folgen erfahren möchte.
Dieses Schamgefühl kommt aus dem eigenen Inneren.

Das Wort *ottappa* wird mit Gewissensscheu übersetzt. Es ist das Zurückschrecken vor unethischem Verhalten aufgrund der Bewußtheit über die Folgen für andere.
Es *(ottappa)* hat als Merkmal die Furcht vor unheilsamem Verhalten in Körper, Sprache und Geist. Es ist das Sichscheuen davor.
Ihre Funktion ist Scheu und Furcht vor unheilsamen Handlungen.
Sie manifestiert sich, wie das Schamgefühl, im Abstandnehmen von unheilsamen Handlungen.
Sie hat als direkte Ursache die Achtung und den Respekt anderen gegenüber.
Indem man sich selbst achtet, gibt man aus Schamgefühl *(hiri)* das Unheilsame auf; indem man die anderen achtet, gibt man aus Gewissensscheu *(ottappa)* das Unheilsame auf.
Schamgefühl hat seine Quelle im eigenen Geist, Gewissensscheu ist beeinflußt von der Gesellschaft. Schamgefühl und Gewissensscheu sind vom Buddha als die Beschützer der Welt bezeichnet worden. Als Furcht muß man Gewissensscheu von gewöhnlicher Furcht abgrenzen. Gewöhnliche Furcht kommt in einem von Abneigung begleiteten Bewußtsein vor, während diese ethische Furcht eine Grundlage für jedes ethisch-heilsame Verhalten bildet.

Das Gegenteil sind:
Schamlosigkeit *(ahirika),* welche als Merkmal die Abwesenheit von Abscheu vor unheilsamen Handlungen in Körper, Sprache und Geist hat, den Mangel an ethischem Empfinden;
ihre Funktion besteht in der Ausübung unheilsamer Taten.
Sie drückt sich aus in Frechheit, Unverschämtheit und Nicht-Bescheidenheit.
Sie manifestiert sich im Nichtzurückschrecken vor unheilsamen Handlungen.
Ihre direkte Ursache ist mangelnder Selbstrespekt.

Gewissenlosigkeit *(anottappa)* ist das Fehlen von Scheu und Angst vor dem Begehen unheilsamer Handlungen.
Ihre Funktion besteht in der Ausübung unheilsamer Taten.
Sie manifestiert sich wie die Schamlosigkeit im Nichtzurückschrecken vor unheilsamen Handlungen.
Ihre direkte Ursache ist mangelnder Respekt anderen gegenüber (mangelndes Wohlwollen - *mettā*).
Da unheilsames Handeln immer von Verblendung begleitet ist, kann diese Gewissenlosigkeit zu Skrupellosigkeit führen, denn die Verblendung verhindert, die Folgen der eigenen Handlungen zu überblicken.

Beide Paare Geistesfaktoren kommen immer gemeinsam vor, die beiden ersteren begleiten immer jedes heilsame Bewußtsein, die beiden letzteren begleiten immer jedes unheilsame Bewußtsein.
Sie entstehen und verstärken sich, wie alle Geistesfaktoren durch Gewohnheiten. Begeht man viele unheilsame Handlungen, wird Unverschämtheit, Nicht-Zurückschrecken vor unheilsamen Hand-

lungen immer stärker. Begeht man viele heilsame Handlungen einschließlich korrekter Meditation, wird das Schamgefühl und die Gewissensscheu vor unheilsamen Handlungen stärker. Respekt vor anderen und Selbstrespekt nehmen zu.

Praktizierte Ethik ist die Ursache für Ruhe im Geist.

„Sei's Sandel oder Tāgara,
Sei's Lotus oder auch Jasmin:
Von allen Düften in der Welt
Der Tugendduft als bester gilt.
Beschränkt sind alle jene Düfte,
Wie Tāgara und Sandelduft,
Doch edler Menschen Tugendduft,
Als bester bei den Göttern gilt."
Dhammapada 55 - 56

4 Arten der Ethik

Die buddhistische Ethik beinhaltet mehr als das Einhalten der Regeln.
Die Ethik, das Verhalten, um sich der Meditation zu nähern, um zu Einsicht zu gelangen, besteht aus vier Gebieten, **4 Arten der Ethik** *(catu-pārisuddhi-sīla)*:

1. Einhalten der (Ordens-)regeln
2. Zurückhaltung bei Sinnesobjekten,
3. Reinheit hinsichtlich des Lebenserwerbs,
4. die auf die Bedarfsgegenstände sich beziehende Ethik.

1. Einhalten der Regeln
Vertrauen ist notwendig, um diesen Bereich einzuhalten.

2. Zurückhaltung bei Sinnesobjekten *(indriyasaṁvara-sīla)*
*Sati (*Achtsamkeit) ist notwendig, um diese Art von *Sīla* einzuhalten.
Dieser Bereich ist besonders wichtig für die Meditation, da durch die vielfältigen Sinneseindrücke die geistigen Verunreinigungen sehr schnell in den Geist eindringen können und ein Hindernis für die Konzentration und für tiefere Einsicht bilden. Dieser Bereich der Ethik ist wesentlich subtiler, hat dadurch aber auch stärkere Wirkung auf das Erlangen von Konzentration und Weisheit.
Achtsamkeit ist notwendig, um nicht gewohnheitsmäßig mit Abneigung und Verlangen auf Sinneseindrücke zu reagieren, sondern die Dinge einfach nur so zu sehen wie sie sind. Ein Geruch ist zum Beispiel einfach nur ein Geruch. Kann man ihn so einfach als Sinnesobjekt registrieren, ohne Abneigung gegen ein unangenehmes Objekt zu entwickeln und Verlangen nach einem angenehmen Objekt, entsteht heilsames, für die Meditation förderliches Bewußtsein. Ebenso verhält es sich mit Geräuschen, Anblicken, Körperempfindungen, wie Schmerz einerseits oder angenehmen Berührungen, z. B. bei einer Massage oder beim Baden, andererseits. Auch bei angenehmen oder unangenehmen Worten, sollte man die Achtsamkeit in gleicher Weise anwenden.
Alle Eindrücke an den Sinnestoren sind bedingt entstanden, unangenehme durch unheilsame Handlungen in Körper, Sprache und Geist, angenehme durch heilsame Handlungen in Körper,

Sprache und Geist. Wollen wir in Zukunft unangenehme Sinneseindrücke vermeiden und Erwachen oder Befreiung erlangen, müssen wir mit Achtsamkeit auf alle Eindrücke auf Körper und Geist reagieren, um Verlangen einerseits und Abneigung andererseits zu vermeiden, denn beides bringt zukünftig neue unangenehme Eindrücke hervor.
Auch die Sicht der Objekte, der Sinnestore und des aufsteigenden Bewußtseins als vergänglich, unbefriedigend und selbstlos ist eine schützende Praxis vor geistigen Verunreinigungen.
Wenn man immer häufiger übt, in dieser Weise achtsam auf die vielfältigen Eindrücke zu reagieren, entwickelt sich immer mehr Bescheidenheit. Echte Bescheidenheit ist Ausdruck von Zufriedenheit, welche wiederum ein stetiges leises Glücksgefühl und innere Freude hervorbringt.
Die Achtsamkeit kann entweder, wie beschrieben, auf ein Objekt, welches an den Sinnestoren auftaucht, gerichtet werden, oder aber die Achtsamkeit kann auch kontinuierlich auf das gewählte Samatha-Meditationsobjekt, wie zum Beispiel den Atem im Nasen- oder Lippenbereich gerichtet werden. Auch dann ist der Geist beschützt vor unheilsamen Zuständen, wie Verlangen, Abneigung und Verblendung.

3. Reinheit hinsichtlich des Lebenserwerbs *(ājīva-pārisuddhi-sīla)*
Für den Mönch oder die Nonne besteht diese darin, daß er/sie sich seinen Unterhalt nicht auf unvorschriftsmäßige Weise erwirbt. Unvorschriftsmäßige Weise bedeutet laut Vibhanga: nicht durch Hinterlist, Plappern, Anspielerei, Verkleinerungssucht (jemand anders tadeln, anklagen etc.), Gier nach größerem Gewinn.
Energie ist notwendig, um diesen Bereich zu erfüllen.
Dieser Bereich bietet auch ein großes Feld im weltlichen Leben hinsichtlich der vielen Bedürfnisse, die im unkontrollierten Geist auftauchen und wie man versucht, seinen Lebensunterhalt entsprechend zu verdienen.

4. Auf die Bedarfsgegenstände sich beziehende Ethik *(paccaya-sannissita-sīla).*
Es bedarf Weisheit, um diese Art von *Sīla* zu praktizieren.
Für den Mönch oder die Nonne sind die Bedarfsgegenstände durch die Regeln festgelegt, die Kontemplationen über die Bedarfsgegenstände sind vom Buddha in mehreren *Suttā* dargestellt. Sie sind für alle, die ernsthaft meditieren möchten, eine hilfreiche Reflektion, um übermäßiges Verlangen zu verringern und sich in Bescheidenheit und Genügsamkeit zu üben:

„Weise betrachtend, benutze ich die Robe
nur zum Schutz vor Kälte, zum Schutz vor Hitze,
zum Schutz mit dem Kontakt von Stechfliegen, Moskitos,
Wind, Sonne und Kriechtieren, und nur
um die Schamteile zu bedecken.

Weise betrachtend benutze ich 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 Grausamkeit zu beenden und das heilige Leben zu unterstützen,
indem ich erwäge: ‚so werde ich alte Gefühle (des Hungers) beenden,
ohne neue Gefühle (durch Überessen) hervorzurufen,
und ich werde gesund und ohne Tadel sein und ich werde komfortabel verweilen.'

Weise betrachtend, benutze ich den Aufenthaltsort
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 Gefahr des Wetters auszuschalten,
und sich der Zurückgezogenheit zu erfreuen.

Weise betrachtend benutze ich Krankheit heilende Medikamente und Requisiten nur,
zum Schutz vor entstandenen leidhaften Gefühlen und
zum vollständigen Freisein von Leiden."
MN 2

Ethik als erster Schritt des Weges

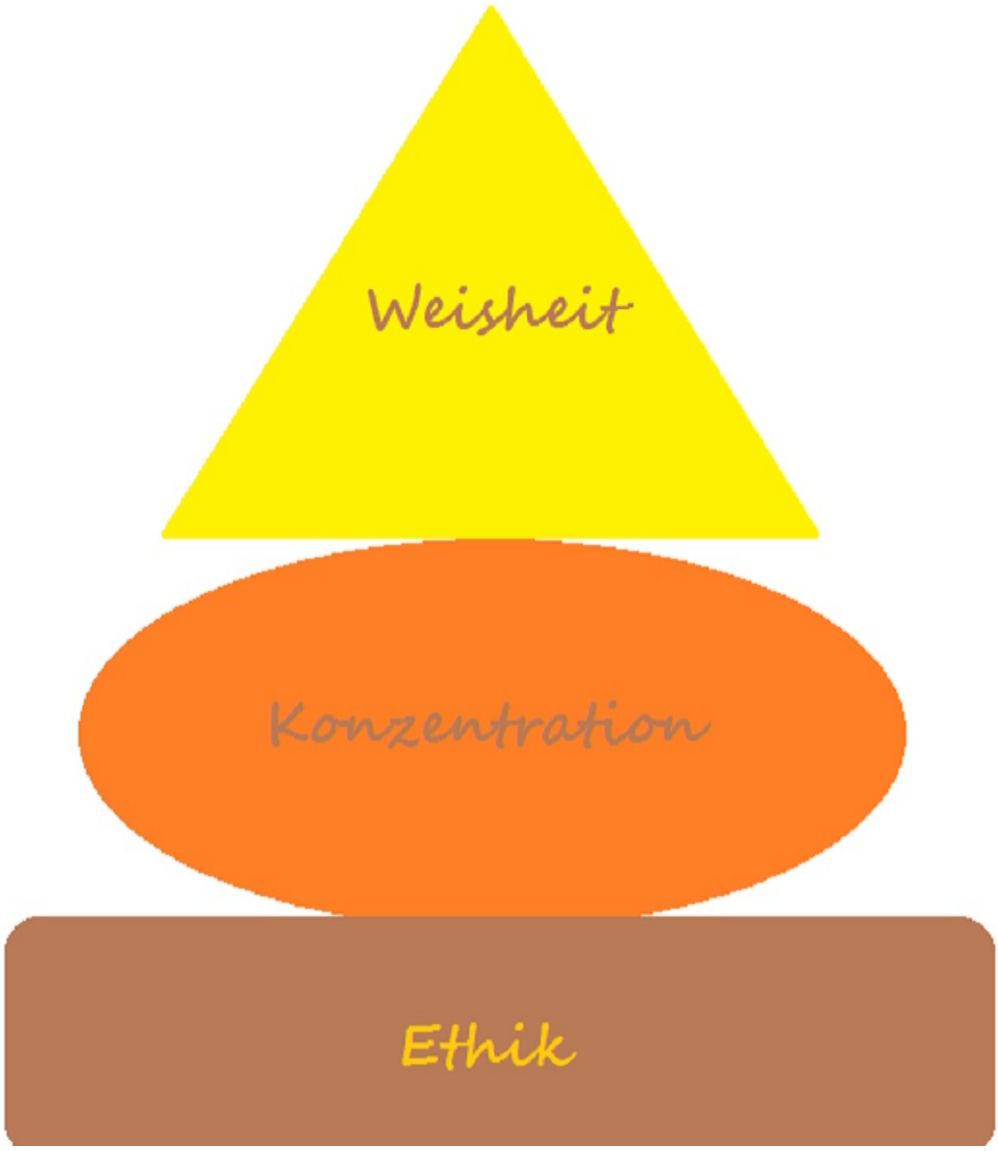
Ethik steht immer an erster Stelle der Eigenschaften, die ein Schüler des Buddha entwickeln und befolgen sollte, reicht aber allein nicht aus, das heilige Leben zu führen, bzw. das letztendliche Ziel, Arahantschaft, zu erlangen:
aus: AN 5. 109 Bürger der vier Weltgegenden (Übersetzung Nyanatiloka/Nyanaponika)
„Im Besitze von fünf Eigenschaften, ihr Mönche, ist der Mönch in allen vier Himmelsrichtungen heimisch. Welches sind diese fünf Eigenschaften?
*Da besitzt der Mönch Sittlichkeit; besitzt ein großes Wissen; ist zufrieden mit jeder Art Gewand, Almosenspeise, Lagerstatt und Arznei; er wird der vier Vertiefungen teilhaftig; und durch Versiegung der Triebe (*Vernichtung der (unheilsamen) Einströmungen, *āsavakkhaya) hat er schon bei Lebzeiten die triebfreie Gemütserlösung und Weisheitserlösung erreicht, sie selber erkennend und verwirklichend.*
Im Besitze dieser fünf Eigenschaften, ihr Mönche, ist der Mönch heimisch in allen vier Himmelsrichtungen."

Der Buddha beschreibt in MN 29 Die längere Lehrrede vom Gleichnis vom Kernholz, einen Mönch, der beim Erlangen von Ethik stehen bleibt, folgendermaßen:
„…Er ist über das Erlangen von Sittlichkeit (sīla) erfreut, und seine Absicht hat sich erfüllt. Aufgrund dessen lobt er sich selbst und würdigt andere herab: ‚Ich bin sittsam, von gutem Charakter, aber diese anderen Bhikkhus sind nicht sittsam, von schlechtem Charakter.' Er berauscht sich an jenem Erlangen von Sittlichkeit, wird nachlässig, gleitet in Nachlässigkeit ab, und weil er nachlässig ist, lebt er im Leid. Dieser Bhikkhu wird als einer, der die äußere Rinde des heiligen Lebens genommen und es dabei belassen hat, bezeichnet. …"

Entsprechend dem Gleichnis in dieser Lehrrede, ist es das Ziel, das Hartholz zu bekommen, welches die endgültige Befreiung durch Einsicht ist und nicht schon mit der Rinde zufrieden zu sein.

Allein ethisches Verhalten reicht nicht aus, um Befreiung zu finden. Es kann immer wieder, ohne tiefere Einsicht, in das Gegenteil umschlagen. Der Buddha hat an mehreren Stellen im Pāḷikanon gesagt, der Daseinskreislauf sei anfangslos, und damit auch die Unwissenheit. Das heißt, wir werden zyklisch immer wieder mit den Folgen unserer unheilsamen Handlungen konfrontiert. Üben wir allein ethisches Verhalten, ohne Konzentration und Weisheit, kann unser Verhalten wieder bei der Begegnung mit schwierigen Situationen in unheilsames Verhalten umschlagen. Auch der Buddha mit seinen hoch verwirklichten Vollkommenheiten war noch den Resultaten seiner früheren unheilsamen Handlungen ausgesetzt. So versuchte sein Cousin Devadatta mehrmals die Gemeinschaft zu spalten, dem Buddha die Leitung abzunehmen, ja, er versuchte sogar mehrmals, ihn zu töten. Der Buddha blieb unerschütterlich in einem heilsamen Geisteszustand, weil er vollkommen war in Verhalten, Konzentration und Weisheit.
Wesentlich ist unsere innere Stabilität in heilsamen Geisteszuständen, egal ob wir erwünschten Situationen begegnen oder unangenehmen, unerwünschten.

Die innere Pagode



Von allem Bösen abzusteh‘n,
Das Gute zu vermehren stets,
Zu läutern seinen eignen Geist:
Das ist der Buddhas Lehrgebot.

Dhammapada 183

Jeder nicht ordinierte Mensch, der sich der Buddha-Lehre verbunden fühlt, sollte die 5 ethischen Regeln, 5 *Sīla*, einhalten:

1. Pāṇātipātā veramaṇīsikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Ich nehme die Regel des Abstandnehmens vom Vernichten oder vom Verletzen irgendeines Lebewesens auf mich.

2. Adinnādānā veramaṇīsikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Ich nehme die Regel des Abstandnehmens vom Nehmen was nicht gegeben wurde, auf mich.

3. Kāmesumicchācārā veramaṇīsikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Ich nehme die Regel des Abstandnehmens von sinnlichem (sexuellem) Fehlverhalten auf mich.

4. Musāvādā veramaṇīsikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Ich nehme die Regel des Abstandnehmens vom Lügen auf mich.

5. Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇīsikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Ich nehme die Regel des Abstandnehmens vom Genuß alkoholischer Getränke und Drogen, welche die Ursache für Nachlässigkeit sind, auf mich.

Am Uposathatag oder für intensivere Übungszeiten, wie z. B. bei Klosteraufenthalten oder retreats, sollten die acht ethischen Regeln angenommen werden:

1. Pāṇātipātā veramaṇīsikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Ich nehme die Regel des Abstandnehmens vom Vernichten oder vom Verletzen irgendeines Lebewesens auf mich.

2. Adinnādānā veramaṇīsikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Ich nehme die Regel des Abstandnehmens vom Nehmen was nicht gegeben wurde auf mich.

3. Abrahmacariyā veramaṇīsikkhāpadaṁ samādiyāmi.
Ich nehme die Regel des Abstandnehmens von unedlem Verhalten (Geschlechtsverkehr) auf mich.

4. Musāvādā veramaṇīsikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Ich nehme die Regel des Abstandnehmens vom Lügen auf mich.

5. Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇīsikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Ich nehme die Regel des Abstandnehmens vom Genuß alkoholischer Getränke und Drogen, welche die Ursache für Nachlässigkeit sind, auf mich.

6. Vikāla-bhojanā veramaṇīsikkhāpadaṁ samādiyāmi.
Ich nehme die Regel des Abstandnehmens vom Essen zu nicht erlaubten Zeiten auf mich.

7. Nacca-gīta-vādita-visukadassana mālāgandha vilepanadhārana maṅdana vibūsanaṭṭhānā veramaṇīsikkhāpadaṁ- samādiyāmi.
Ich nehme die Regel des Abstandnehmens von Tanz, Gesang, Musik und Anschauen von Schaustellungen, von Blumenschmuck, Wohlgerüchen, Schminke und Schmuck zum Zieren auf mich.

8. Uccāsayana-mahāsayanā veramaṇīsikkhāpadaṁ samādiyāmi.
Ich nehme die Regel des Abstandnehmens vom Liegen auf hohen, luxuriösen Betten auf mich.

die 10. Regel für Novizen:

10. Jātarūpa-rajata-paṭiggahaṅa veramaṇi sikkhāpadaṁ samādiyāmi.
Ich nehme die Regel des Abstandnehmens vom Annehmen von Gold und Silber (Geld) auf mich.

Die 7. Regel stellt zwei Regeln der 10 Regeln für Novizen dar. So ergeben sich 10 Regeln.

Kontemplation über die eigene Ethik - Sīlānussati

Man kann das durch ethisches Verhalten bewirkte Heilsame vermehren, indem man das ethische Verhalten als Objekt für die Meditation nimmt *(Sīlānussati)*.
Der Buddha hat die Kontemplation über die eigene Ethik als eine Methode der Samatha-Meditation gelehrt:
Als Betrachtung über die Ethik oder Sittlichkeit gilt die Betrachtung der eigenen Ethik.
Objekt ist eine eigene Abstinenz von einer der unheilsamen Taten, wie Abstehen von Töten, Lügen, Stehlen, Konsum von berauschenden Drogen oder Getränken usw..
Man stelle sich für diese Betrachtung eine Situation vor, in der man die Gelegenheit hatte,
die ethischen Regeln zu brechen, um Vorteile zu erhalten.
Man hat sich aber davon bewußt enthalten. Diese Situation muß lebhaft und deutlich vor dem inneren Auge erscheinen, ebenso kann man an der Herzbasis das zu diesem Zeitpunkt aufgestiegene Bewußtsein beobachten.
Man nimmt dieses Bewußtsein als Objekt für die Betrachtung und verweilt darin mit vorher festgelegter Zeit.
Nachbarschaftskonzentration kann so erlangt werden.