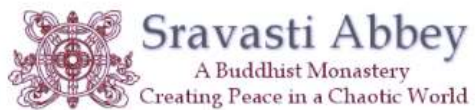


Dharmaguptaka Vinaya

Lehren und Riten für Śrāmaṇerīs und für Śrāmaṇeras



Quelle: Sravasti Abbey



Dharmaguptaka Vinaya

Lehren und Riten für Śrāmaṇerīs/as

*Entsprechend Buddhas Vinaya
dürfen nur buddhistische Ordinierte diesen Text lesen.*

Zusammengestellt von Bhikṣu Duti, Bhikṣu Hongchuan und Bhikṣu Zuhong

SRAVASTI ABBEY
692 Country Lane, Newport WA 99156, USA
www.sravasti.org

Copyright der amerikanischen Originalausgabe: 2017

Übersetzung
Team Buddhistisches Nonnenkloster Shide,
Schneverdingen, Deutschland

*Nur für den kostenlosen Vertrieb.
Diese Broschüre darf nicht verkauft werden.*

*Du darfst diese Broschüre für den privaten Gebrauch oder
für den Gebrauch mit dem Saṅgha kopieren.*

Inhaltsverzeichnis

Bekenntnis und Reue vor dem Rezitieren der Regeln.....	1
Auszug aus dem Dharmaguptaka des Bhikṣu- und Bhikṣuṇī-Poṣadha.....	2
Die Regeln und Verhaltensregeln für Śrāmaṇerīs und Śrāmaṇeras.....	10
Die wesentlichen Vinaya-Teile für das tägliche Leben.....	16
Riten zum Bestimmen und Aufgeben/Loslassen von Roben.....	60

Bekennnis und Reue vor dem Rezitieren der Regeln

Im Dharmaguptaka-Vinaya (Poṣadha Skandhaka) steht, dass „diese Regeln vom Weltverehrten erstellt wurden. Wenn du eine Verfehlung begehst, darfst du die Regeln weder rezitieren noch sie hören [ohne vorher deine Übertretungen bekannt zu haben]. Bekenne und bereue deine Verfehlungen nicht gegenüber jemanden, der die Regeln verletzt hat [und die Übertretungen der Regeln nicht bekannt hat]. Auch sollte jemand, der die Regeln übertreten hat, nicht jemandes Bekennnis und Regeln abnehmen.“ Śrāmaṇerī und Śrāmaṇera [die eine Verfehlung begangen haben] gehen zu einer Bhikṣuṇī, einem Bhikṣu. Zuerst bitten sie [eine Bhikṣuṇī, einen Bhikṣu,] Zeugen der Wiedergutmachung zu sein, um sich das Bekennnis und Reue anzuhören. Danach werden die Verfehlungen bekannt.

Die Śrāmaṇerī, die Śrāmaṇera entblößen den rechten Arm und ziehen ihre Schuhe aus. Sie verneigen sich einmal, knien nieder und legen ihre Hände vor dem Herzen zusammen. Sie bekennen ihre Verfehlungen, indem Sie die Zeugin, den Zeugen bei der Wiedergutmachung wie folgt ansprechen:

Śrāmaṇerī, Śrāmaṇera: Tugendhafte, Tugendhafter höre bitte aufmerksam zu. Ich, Śrāmaṇerī, Śrāmaṇera ____, habe die Verfehlungen begangen, die ich dir geschildert habe. Ich bitte dich jetzt Zeugin, Zeuge der Wiedergutmachung für mein Bekennnis und meine Reue zu sein. Möge die Tugendhafte, der Tugendhafte sich mit Mitgefühl mein Bekennnis und meine Reue anhören. (3x)

Zeugin, Zeuge der Wiedergutmachung: Gut.

Śrāmaṇerī, Śrāmaṇera: Ja (*eine Verneigung*)

Die Śrāmaṇerī, der Śrāmaṇera kniet und spricht mit zusammengelegten Händen:

Śrāmaṇerī, Śrāmaṇera: Tugendhafte, Tugendhafter, höre bitte aufmerksam zu und unterstütze mich. Ich, Śrāmaṇerī, Śrāmaṇera ____, habe Verfehlungen, wie ich dir geschildert habe, begangen. Ich bekenne sie jetzt und bereue sie vor der Tugendhaften, dem Tugendhaften. Ich will sie nicht verschweigen. Denn, Bekennnis und Reue bringen Frieden und Freude. Das Verschweigen von Verfehlungen erzeugt Leiden. Meine Verfehlungen lege ich offen dar im Wissen, dass ich sie begangen habe. Ich verschweige sie nicht. Möge die Tugendhafte, der Tugendhafte bestätigen, dass ich rein bin, dass mein Gelübdekörper vollständig ist, sodass ich den Poṣadha in Reinheit durchführen kann. (3x)

Zeugin, Zeuge: Übernimm Verantwortung für den Zustand deines Geistes. Entwickle Abneigung gegenüber solchem Verhalten.

Śrāmaṇerī, Śrāmaṇera: Ja. (*eine Verneigung*)

Auszug aus dem Dharmaguptaka Bhikṣu, Bhikṣuṇī Poṣadha¹

Wenn das Signal für die Versammlung der Bhikṣus, Bhikṣuṇīs zum Poṣadha ertönt, ziehen die Śikṣamāṇās und Śrāmaṇerīs, Śrāmaṇeras ihre Sieben-Streifen-Robe (Uttarāsaṃga, Chögu) an. Danach gedulden sie sich vor der Gebetshalle, in der der Bhikṣu-, der Bhikṣuṇī-Saṅgha zum Poṣadha versammelt ist. Sie können den Saṅgha sehen aber nicht hören.

Die Śikṣamāṇās und Śrāmaṇerīs, Śrāmaṇeras warten bis sie eingeladen werden, die Gebetshalle zu betreten, um am Poṣadha teilzunehmen.

9. Karman für das Bekennen und Bereuen

Vorsängerin, Vorsänger: Bitte ruft diejenigen herein, die nicht vollordiniert sind.

Die Śikṣamāṇās, Śrāmaṇerīs und Śrāmaṇeras betreten die Gebetshalle.

Vorsängerin, Vorsänger: Śikṣamāṇās, Śrāmaṇerīs und Śrāmaṇeras, stellt euch in der Rangordnung des Ordinationsalters auf, wendet euch zum Buddha hin und verbeugt euch dreimal² hingebungsvoll vor Buddha. Kniet nieder und legt eure Hände vor eurem Herzen zusammen.

Upādhyāyā (*mit Blick auf Śikṣamāṇās, Śrāmaṇerīs und Śrāmaṇeras*): Śikṣamāṇās, Śrāmaṇerīs, Śrāmaṇeras, hört mir aufmerksam zu. Es ist schwer, einen menschlichen Körper zu erlangen. Gleich selten ist es, Vinaya-Belehrungen zu hören und Erläuterungen dazu zu erhalten. Die Zeit verrinnt schnell und es ist schwer, den heiligen Pfad bis zum Erwachen zu vollenden. Reinigt euren Körper, eure Rede und euren Geist sorgfältig. Studiert Buddhas Lehrmeinung, den Vinaya und dessen Kommentare. Seid achtsam und nicht selbstgefällig.

Die Upādhyāyā, der Upādhyāya erteilt für die anwesenden Śikṣamāṇās, Śrāmaṇerīs und Śrāmaṇeras ihrer Geisteshaltung entsprechend, passende Ratschläge.

Śikṣamāṇās, Śrāmaṇerīs und Śrāmaṇeras: Ja, ich werde mich wie angewiesen verhalten.

Śikṣamāṇās, Śrāmaṇerīs und Śrāmaṇeras: Ārya Saṅgha! Heute rezitiert der Saṅgha der zehn Richtungen die Regeln. Ich, Śikṣamāṇā, Śrāmaṇerī und Śrāmaṇera _____, bin rein. Möge der Saṅgha mich unterstützen, dass ich die Regeln einhalte. (3x)

Vorsängerin, Vorsänger: Śikṣamāṇās, Śrāmaṇerīs und Śrāmaṇeras, verneigt euch einmal vor dem Buddha.

Vorsängerin, Vorsänger: Wendet euch zum Buddha.

¹ Dies ist der einzige Teil des Bhikṣu-, Bhikṣuṇī-Poṣadha, an dem Śrāmaṇerīs, Śrāmaṇeras teilnehmen können.

² Gemeint sind zwei volle Verneigungen und eine halbe Verneigung. Als Zeichen, dass man sich verneigen soll, lässt die Vorsängerin eine Handglocke ertönen.

Die Versammlung rezitiert, sprich singt

Alle meine unheilsamen Taten,
mit Körper, Rede und Geist begangen,
durch Begierde, Hass und Verblendung getrieben,
lege ich offen vor dir. *(eine Verneigung)*

Alle meine unheilsamen Taten,
mit Körper, Rede und Geist begangen,
durch Begierde, Hass und Verblendung getrieben,
alle meine unheilsamen Taten bekenne ich jetzt. *(eine Verneigung)*

Alle meine unheilsamen Taten,
mit Körper, Rede und Geist begangen,
durch Begierde, Hass und Verblendung getrieben,
all diese unheilsamen Wurzeln bekenne ich jetzt. *(eine Verneigung)*

Noten: Siehe Seite 4

BEKENNTNISGESANG

Bhikshuni Tenzin Drolkar

Em Am G C F Dm C G Am

Voice

Al - le mei - ne un - heil - sa - men Ta - ten mit Kör - per, Re - de und

F C G Am G F G Am G C G

4

Vo.

Geist be - gan - gen durch Be - gier - de, Hass und Ver - blen - dung ge - trie - ben,

Am F G C F Em Am G C

7

Vo.

le - ge ich of - fen von dir. Al - le mei - ne un - heil - sa - men Ta - ten mit

F Dm C G Am F C G Am G F G

11

Vo.

Kör - per, Re - de und Geist be - gan - gen durch Be - gier - de, Hass und Ver -

Am G C G Am Em F Dm7 C

14

Vo.

blen - dung ge - trie - ben, al - le mei - ne un - heil - sa - men Ta - ten be - ken - ne ich jetzt.

F Em Am G C F Dm C G Am

18

Vo.

Al - le mei - ne un - heil - sa - men Ta - ten mit Kör - per, Re - de und

F C G Am G F G Am G C G

21

Vo.

Geist be - gan - gen durch Be - gier - de, Hass und Ver - blen - dung ge - trie - ben,

Am Em F Dm7 C

24

Vo.

al - le die - se un - heil - sa - men Wur - zeln be - ken - ne ich jetzt.

10. Einladung der Prātimokṣa-Rezitierenden

Vor dem Poṣadha-Ritual hat der Saṅgha eine Bhikṣuṇī, einen Bhikṣu bestimmt, die oder der den Prātimokṣa rezitiert.

Vorsängerin, Vorsänger: *(mit zusammengelegten Händen):* Tugendhafte, Tugendhafter! Habe Mitgefühl und rezitiere den Prātimokṣa für die Versammlung.

Prātimokṣa-Rezitierende, Prātimokṣa-Rezitierender: Es ist mir eine Ehre, den Prātimokṣa zu rezitieren.

Vorsängerin, Vorsänger: Tugendhafter Saṅgha, bitte höre mir zu. Die Bhikṣuṇī, der Bhikṣu, ____ wurde bestimmt, den Prātimokṣa für die Versammlung zu rezitieren. Möge die Tugendhafte, der Tugendhafte ____ den erhöhten Sitz einnehmen.

Prātimokṣa-Rezitierende, Prātimokṣa-Rezitierender: *(geht zum Kissen, welches für die Verneigungen bestimmt wurde):* Die Versammlung hat mich, Bhikṣuṇī, Bhikṣu ____, bestimmt, den Prātimokṣa zu rezitieren. Zuerst möchte ich mich vor dem tugendhaften Saṅgha verneigen. *(eine Verneigung)*

11. Darbringung des Rauchopfers und Einnahme des Sitzes

Die Noten für den Gesang für das Rauchopfer sind auf der Seite 9.

Versammlung

Glüht der Weihrauch im Kelch, durchdringt dieser Duft die ganze Welt.
Ozeangleich versammelt sind die Buddhas
und nehmen aus der Ferne wahr, diesen Wohlgeruch

Überall bilden sich glücksverheissende Wolken.
Ist die aufrichtige Geisteshaltung von vielen erzeugt,
erscheinen die Körper aller Buddhas.

Ehre dem Duftwolken-Baldachin Bodhisattva Mahāsattva.
(letzte Zeile 3x)

Wenn der Gong bei „Kelch“ ertönt, macht die Prātimokṣa-Rezitierende, der Prātimokṣa-Rezitierende eine halbe Verneigung. Sie, er geht langsam zum Altar und macht eine halbe Verneigung, kniet nieder und opfert dem Buddha drei Räucherstäbchen. Sie, er steht auf, macht eine halbe Verneigung, geht zurück zum Kissen, welches für die Verneigungen vorgesehen ist, und verbeugt sich dreimal vor dem Buddha.

Sie, er geht zum erhöhten Sitz, macht eine halbe Verneigung zum Sitz und eine halbe Verneigung zur Versammlung, setzt sich auf den Sitz und sieht zur Versammlung.

Die Darbringung des Rauchopfers

Bikshuni Tenzin Drolkar

Voice

Glüht der Weih-rauch im Kelch, durch-dringt die-ser Duft die gan-ze

Vo.

Welt. O-ze-a-nen-gleich ver-sam-melt sind die

Vo.

Bud-dhas und neh-men aus der Fer-ne wahr die-sen Wohl-ge-ruch.

Vo.

Ü-ber-all bil-den sich glücks-ver-heiss-en-de

Vo.

Wol-ken. Ist die rich-ti-ge Gei-stes-häl-tung von vie-len er-zeugt, er-

Vo.

schei-nen die Kör-per al-ler Bud-dhas. Eh-re dem Duft-wol-ken-

Vo.

Bal-da-chin Bod-hi-satt-va Ma-ha-satt-va.

Vorsängerin, Vorsänger: Dreh Dich um und wende dich dem Buddha zu. Breitet das Sitztuch (Niṣīdana) aus.

Prātimokṣa-Rezitierende, Prātimokṣa-Rezitierender: Es ist nicht notwendig, das Sitztuch auszubreiten.

Vorsängerin, Vorsänger: Verneigt euch vor der Prātimokṣa-Rezitierenden, dem Prātimokṣa-Rezitierenden.

Prātimokṣa-Rezitierende, Prātimokṣa-Rezitierender: Es ist nicht notwendig, sich zu verneigen.

Vorsängerin, Vorsänger: Macht eine halbe Verneigung und setzt euch.

Versammlung: (*Gong schlagen*)

Wenn der Klang des *Gongs* das Universum der Ebenen von tausend Weltsystemen durchdringt, verbreitet sich der Buddha-Dharma auf zehntausende und hunderte Millionen von Ländern. Mögen alle erworbenen Verdienste dem Weltfrieden gewidmet werden. Mögen alle Gönnerinnen und Gönner für ihre Freigebigkeit und für ihre Freundlichkeit gesegnet werden.

Prātimokṣa-Rezitierende, Prātimokṣa-Rezitierender: Ehre unserem Wurzellehrer, Buddha Śākyamuni
(*na mo ben shi jia mou ni fo*)

Versammlung (*spricht dreimal nach*)

Prātimokṣa-Rezitierende, Prātimokṣa-Rezitierender: Die Lehre des *Prātimokṣa-Sūtra* ist selten zu hören und es mag zahllose, große Äonen dauern, bis man ihr begegnet. Sie zu studieren und zu rezitieren ist ebenfalls selten. Sie zu praktizieren ist das Allerseltenste.

Prātimokṣa-Rezitierende, Prātimokṣa-Rezitierender (*lädt den Ritualholzblock ein*): Ich, Bhikṣuṇī, Bhikṣu ____ erweise dem Saṅgha mit vor dem Herzen zusammengelegten Händen Respekt. Der Saṅgha hat mich bestimmt, das *Prātimokṣa-Sūtra* zu rezitieren. Ich fürchte, ich könnte beim Rezitieren Fehler machen. Möge mich der tugendhafte Saṅgha mit Mitgefühl auf die Fehler aufmerksam machen.

12. Der eigentliche Poṣadha:

Die Rezitation des Bhikṣuṇī-Prātimokṣa, des Bhikṣu-Prātimokṣa

Prātimokṣa-Rezitiererin, Prātimokṣa-Rezitierer: Im Wissen, dass durch die innige Hingabe zu Buddha, dem Lehrer des Prātimokṣa; im Wissen, dass durch die innige Hingabe zur Prātimokṣa-Praxis; im Wissen, dass das Fortbestehen Buddhas Lehren vom Einhalten des Prātimokṣa abhängt, bitte ich euch mir in dieser Geisteshaltung zuzuhören.

Prātimokṣa-Rezitiererin, Prātimokṣa-Rezitierer (*mit zusammengelegten Händen*): In der Sprache von Indien,

*Dharmaguptaka Bhikṣuṇī, Dharmaguptaka Bhikṣu Prātimokṣa-Sūtra*³

Alle Bhikṣuṇīs, Bhikṣus (*nehmen die rechten Spitzen ihrer Roben (Sen und Chögu) zwischen ihre vor dem Herzen zusammengelegten Hände, heben Sie zur Stirn und sprechen gemeinsam*): Ehre dem Allwissenden!

Prātimokṣa-Rezitiererin, Prātimokṣa-Rezitierer (*mit vor dem Herzen zusammengelegten Händen*): Ich verbeuge mich und erweise allen Buddhas, dem Dharma und dem Saṅgha Respekt. Ich werde jetzt die Regeln des Vinaya verkünden, damit der kostbare Dharma ewig währt.

Die Regeln sind so grenzenlos wie der Ozean, wie Juwelen, die unermüdlich aufgesammelt werden können. Um den heiligen Schatz des Dharma zu beschützen, hat sich der Saṅgha versammelt, um mir zuzuhören. Um die acht Verhalten, die zu Fall bringen (*Pārājayika*) zu beseitigen, um die 17 Verhalten, die aufzugeben sind (*Saṅghāvaśea*) auszumerzen, um die 30 Verhalten, die das Aushändigen und die Sühne (*Niksargika-Pācittika*) erfordern, zu verhindern, seid ihr versammelt, um mir zuzuhören.

Vipaśyin, Śikhin, Viśvabhū, Krakucchanda, Kanakamuni, Kāśyapa und Śākyamuni – all diese Weltgeehrten von großer Tugend lehrten mich das *Prātimokṣa-Sūtra*. Ich möchte es jetzt gut verkünden. All ihr Ehrenwerten, hört gemeinsam zu!

So, wie eine Person, deren Bein verletzt ist, nicht gehen kann, ebenso kann jemand, der diese Regeln verletzt, nicht als himmlisches Wesen (*Deva*) oder menschliches Wesen wiedergeboren werden. Diejenigen, die wünschen, in die himmlische Welt oder in die menschliche Welt geboren zu werden, sollten immer alle Regeln einhalten und sie in keiner Weise brechen.

So, wie ein Kutscher, der eine tückische Straße befährt, sich sorgt, weil die Radbolzen fehlen und die Achse gebrochen ist, so ähnlich ängstigt sich jemand, der die Regeln gebrochen hat, zur Zeit seines Todes.

Genau wie beim Blick in den Spiegel die Schönen sich freuen, während die Hässlichen traurig sind, so ähnlich freuen sich während der Rezitation des Prātimokṣa-Sutra diejenigen, welche die Regeln gehalten haben, während die, die sie gebrochen haben, traurig sind.

³ Auf Chinesisch *Sī Fen Bī Qiu (Ni) Jie Ben*. Auf Tibetisch *Chos Sbas pa'i dGe slong (ma)'i So sor thar pa'i mdo*.

So, wie im Kampf zweier Armeen die Mutigen voranschreiten, während die Ängstlichen zurückweichen, so ähnlich sind die Reinen während der Rezitation des Prātimokṣa-Sutra ruhig, während die Unreinen Angst haben.

Ein König ist der Höchste in der Welt, der Ozean ist das Größte aller Gewässer, der Mond ist der Größte unter den Sternen und der Buddha ist der Hervorragendste unter den Weisen.

Unter all den Regelwerken ist das Prātimokṣa-Sūtra das Höchste. Der Tathāgata hat diese Gelübde , erläutert die jeden halben Monat zu rezitieren sind.

Vorsängerin, Vorsänger: Śikṣamāṇās, Śrāmaṇerīs und Śrāmaṇeras, verneigt euch dreimal vor dem Buddha. Dann geht in einen anderen Raum und rezitiert eure Regeln.

Die Regeln und die Verhaltensregeln⁴ für Śrāmaṇerīs und Śrāmaṇeras

Zusammengestellt von einem Schüler der Gelübde für Bodhisattvas, Śramaṇa Zhuhong vom Kloster Yunqi⁵.

1. Einführung

Das Sanskrit-Wort Śrāmaṇerī, Śrāmaṇera, bedeutet Novizin, Novize und wird in der chinesischen Sprache mit „Ende“ und „Mitgefühl“ übersetzt. Durch das Beenden unheilsamer Handlungen und durch die Pflege von Mitgefühl macht eine Novizin, ein Novize den weltlichen Verunreinigungen ein Ende und strebt mit Mitgefühl nach der Befreiung aller fühlenden Wesen. Das Wort Śrāmaṇerī, Śrāmaṇera, wird auch als „sorgfältig verfolgen“ und „Frieden suchen“ übersetzt. Die „Regeln und Verhaltensregeln“ beziehen sich auf die zehn Regeln und die untergeordneten Regeln für die Ausbildung.

2. Die Regeln für Śrāmaṇerīs, Śrāmaṇeras

Der Buddha wies diejenigen, die das weltliche Leben verlassen, an, sich die ersten fünf Jahre nach der Ordination dem Studium der Gelübde zu widmen. Nach fünf Jahren dürfen sie den Lehrreden zuhören und Meditation praktizieren. Nach der Rasur des Kopfes empfangen Śrāmaṇerīs, Śrāmaṇeras zuerst die zehn Regeln und später erhalten sie die volle Ordination.

Derzeit gibt es solche, die Śrāmaṇerīs, Śrāmaṇeras genannt werden, die aber nichts über die Regeln wissen, die sie genommen haben. Wie jene, die das Studium der Regeln aus Arroganz vernachlässigen. Sie versagen darin, die richtigen Schritte zu gehen, wollen trotzdem hohe Ziele erreichen. Wie bedauernswert das ist!

Aus diesem Grunde möchte ich die zehn Regeln erklären, um die Studierenden auf den richtigen Pfad zu bringen. Diejenigen, die das weltliche Leben mit einer aufrichtigen Geisteshaltung verlassen haben, sollten sorgfältig diese zehn Regeln befolgen und achtsam jede Überschreitung vermeiden. Diese Regeln dienen als Sprungbrett für das Erhalten der vollen Bhikṣuṇī-Gelübde, Bhikṣu-Gelübde, und langfristig dienen sie als Basis für die Bodhisattva-Gelübde.

Das Einhalten der Gelübde fördert die Entstehung von *Samādhi* (Konzentration) und Samādhi fördert Weisheit. Das führt dich zum Erreichen des Edlen Pfades und macht deine Wahl einer Hauslosen, eines Hauslosen lohnenswert.

Wenn du diese Regeln weiter studieren möchtest, lies das gesamte *Vinaya-Piṭaka*. Die zehn Regeln sind Auszüge aus dem *Sūtra über das Verhalten und die zehn Śrāmaṇerī-Regeln, zehn Śrāmaṇera-Regeln, (Sha Mi Shi Jie Yi Ze Jing)*, die der Buddha Śāriputra aufgab, um Rāhula auszubilden.

⁴ Auf Chinesisch *Sha Mi Lu Yi Yao Lue*

⁵ 1535-1615. Der 8. Patriarch der Reinen Land Schule und ein verwirklichter Chan Meister

Die Erste Regel: Nicht töten

Nimm keinem fühlenden Wesen absichtlich das Leben. Keinem Buddha, keinen Ārya, keiner deiner Lehrerinnen, keinem deiner Lehrer, keinem Saṅgha-Mitglied, keinem deiner Eltern bis zu den kleinsten Insekten, die fliegen oder krabbeln. Nimm dir selbst nicht das Leben und beauftrage keinen anderen, das zu tun. Erfreue dich nicht am Töten. Diese Regel ist in den Vinaya-Texten ausführlich erklärt und muss hier nicht weiter erläutert werden.

In den Schriften steht, dass, wenn du im Winter Läuse hast, dann stecke sie in ein Bambusrohr mit Baumwolle, halte sie warm und gib ihnen fetthaltiges Futter, sodass sie weder verhungern noch erfrieren. Ordinierte werden auch dazu angehalten, ihr Trinkwasser zu filtern [um das Töten kleiner Tiere zu vermeiden, die darin leben könnten], Lampen abzudecken [um Insekten davor zu bewahren hineinzufallen]. Es wird auch nahegelegt, keine [fleischfressenden Tiere wie] Katzen und Hunde als Haustiere zu halten. All dies folgt aus dem Geist des Mitgefühls. Wenn kleine Tiere mit solcher Achtsamkeit behandelt werden sollen, können wir gut nachvollziehen, dass andere Lebewesen auch so behandelt werden sollten.

Falls du nicht in der Lage bist, so mitfühlend zu handeln, vermehre wenigstens nicht das Leid irgendeines fühlenden Wesens. Wie in den Schriften steht: „Übe Großzügigkeit und Freundlichkeit, hilf allen in Not und befriede alle Wesen.“ Wenn du zusiehst, wie jemand tötet [und du es nicht verhindern kannst], so entwickle Mitgefühl für beide, für Opfer und Täter. Wie könnten wir also diese Regel nicht einhalten?

Die Zweite Regel: Nicht stehlen

Nimm nichts, was dir nicht freiwillig gegeben wurde, von wertvollen Gegenständen wie Gold und Silber bis hin zu einer Nadel oder einem Grashalm. Ganz gleich, ob es das Eigentum deines Klosters, eines vertrauensvollen Spenders, des Saṅgha, von einem Regierungsbeamten oder Mitbürger ist. Jedes gewaltsame Nehmen eines Objektes wird als Diebstahl betrachtet, ganz gleich ob durch Stehlen oder Betrug, inklusive Steuerhinterziehung und Schmuggelei.

In den Schriften wird berichtet, dass ein Śrāmaṇera sieben Früchte stahl, die seinem Kloster gehörten. Ein anderer stahl bei vielen Gelegenheiten Gebäck, das seinem Saṅgha gehörte. Ein anderer stahl eine kleine Menge Honig, die seinem Saṅgha gehörte. Alle fanden sich in der Hölle wieder. Daher sagen die Schriften: „Es wäre besser, deine Hand abzuschneiden, als etwas zu nehmen, das dir nicht gehört.“ Wie könnten wir also diese Regel nicht einhalten?

Die Dritte Regel: Keine sexuellen Aktivitäten ausüben

Bei den Laienregeln verbietet die Dritte Regel sexuelles Fehlverhalten. Die zehn Regeln für Ordinierte fordern die vollständige Abstinenz von sexuellen Handlungen. Jede sexuelle Handlung mit einer Person, egal ob männlich oder weiblich, (mit einem Tier) ist ein Brechen der dritten Regel.

Im *Śūraṅgama Sūtra (Shou Leng Yan Jing)* wird erwähnt, dass die Bhikṣuṇī Padmagandha heimlich sexuelle Handlungen ausübte. Sie ging davon aus, dass eine sexuelle Handlung weder Töten noch Stehlen beinhaltet und aus diesen Überlegungen nicht mit negativen Folgen zu rechnen ist. Irgendwann fing ihr Körper Feuer und sie wurde in der Hölle wiedergeboren.

Durch sexuelles Fehlverhalten zerstören Laien ihren Körper und ruinieren ihre Familien. Wie können diejenigen von uns, die das weltliche Leben aufgegeben haben, sich auf sexuelle Handlungen einlassen? Begierde ist die Wurzel aller Geburten und Tode. Wie in den Schriften steht: „Obwohl wir aufgrund der Unreinheit der sexuellen Begierde geboren werden, ist es weit besser, in Reinheit zu sterben.“ Wie könnten wir diese Regel nicht einhalten?

Die Vierte Regel: Nicht lügen

Die vier Arten der schlechten Rede

Die erste Art der schlechten Rede: Lügen, andere bewusst täuschen. Dieses Reden bezieht sich darauf zu behaupten, dass etwas Wahres falsch ist und etwas Falsches wahr ist; zu behaupten, man hätte etwas nicht gesehen, was man gesehen hat; zu behaupten, man hätte etwas gesehen, was man nicht gesehen hat, etc. Zusammenfassend geht es um das Sprechen von Unwahrheiten.

Die Zweite Art der schlechten Rede: Sinnlose Rede. Dieses Reden bezieht sich auf die großspurige, übertriebene Sprache, auf verlockende Gedichte und auf sentimentale Poesie, die Begierde hervorrufen, den Kummer vergrößern und deine Entschlossenheit [den Dharma zu praktizieren] erschüttern.

Die Dritte Art der schlechten Rede: Grobe Rede, andere verletzen. Dieses Reden bezieht sich auf das grobe und böswillige Zurechtweisen und Beschimpfen anderer.

Die Vierte Art der schlechten Rede: Zwietracht säen, Konflikte verschärfen. Dieses Reden bezieht sich auf ein Reden über die Fehler einer Person mit einer Zweiten und dann, ein Reden über die Fehler der Zweiten mit der Ersten. Es ist ein Reden, welches Menschen trennt, die freundliche und respektvolle Beziehungen pflegen. Es ist ein Reden, das Streit und Zwietracht hervorruft, etc. Dies beinhaltet, andere in ihrer Anwesenheit erst zu loben, um sie später herabzusetzen. Es ist ferner auch eine heuchlerische Rede, die Fehler anderer offenlegt und über ihre Defizite spricht.

Wenn ein gewöhnliches Wesen behauptet, den Zustand eines Āryas (Heiligen), eines *Srotāpanna* (in den Strom Eintretenden), *Sakṛdāgāmin* (eines Einmal-Wiederkehrenden) erreicht zu haben und dies nicht der Wahrheit entspricht, dann handelt es sich um eine Große Lüge bzw. um eine ernste Verfehlung.

Es ist keine Übertretung dieser Regel, wenn du lügst mit dem Ziel, eine Person aus Gefahr zu retten. Auch nicht, wenn du die schlechte Rede in mitfühlender Absicht als geschicktes Mittel verwendest, um einem Wesen zu helfen.

Die erfahrenen Dharma-Freundinnen, Dharma-Freunde sagen: „Die wesentlichen Teile der Selbstdisziplin beginnen mit dem Unterlassen von schlechter Rede.“ Die Dharma-Übenden, die den Pfad zur Befreiung beschreiten, meiden die schlechte Rede absolut.

Es steht in den Schriften, dass ein Śrāmaṇera die Sūtra-Rezitation eines alten Bhikṣu verspottete, indem er sagte, er klänge wie ein bellender Hund. Dieser alte Bhikṣu war ein Arhat (Heiliger). Und weil der Arhat den Śrāmaṇera ermutigte, seine Übertretung sofort zu bereuen, konnte der Śrāmaṇera

gerade noch eine Wiedergeburt in der Hölle vermeiden. Trotzdem wurde er als Hund wiedergeboren. In der Tat hat eine grobe Rede große Auswirkungen!

Im Buddha-Dharma steht: „Die Menschen leben in der Welt mit Äxten in ihren Mündern; durch Schaden bringende Rede zerschlagen sie sich selbst.“ Wie könnten wir also diese Regel nicht einhalten?

Die Fünfte Regel: Keine Rauschmittel konsumieren.

Rauschmittel zu sich nehmen bezieht sich auf das Konsumieren jeglicher Substanzen, die dich berauschen [inklusive Alkohol, illegale Drogen und auf den Missbrauch rezeptpflichtiger Medikamente]. Es gibt viele verschiedene Arten von Rauschmitteln auf Basis von Zuckerrohr, Weintrauben, Blumen, Reis und so weiter. All diese Rauschmittel sind verboten. Eine Ausnahme gibt es nur in Fällen schwerer Krankheit, die nur mit einem Rauschmittel behandelt werden kann. In solch einem Fall, informiere die Versammlung des Saṅgha, bevor du ein berauschendes Mittel zu dir nimmst. Lass vorher nicht einen einzigen Tropfen deine Lippen berühren. Schnupfe keine Rauschmittel, geh nicht an Orte, wo Alkohol verkauft wird, und biete anderen keine Rauschmittel an.

Als Yidi [einer Legende nach] das Herstellen von Alkohol erfand, brach Yu [ihr Ehemann, der Kaiser] jede Verbindung mit ihr ab. Der Kaiser Zhou [der letzte König der Shang-Dynastie] füllte einen Teich mit Alkohol und ruinierte sein Land. Es ist sogar noch schändlicher, wenn ein Saṅgha-Mitglied Alkohol trinkt.

Es gab einmal einen frommen Laien, der die Regel nicht zu trinken, übertrat. In seiner Trunkenheit brach er schließlich alle anderen Regeln. Berauschtigkeit führt zu den 36 Verfehlungen⁶. Das Brechen dieser Regel ist keine kleine Sache. Diejenigen, die Rauschmittel konsumieren, werden nach dem Tod in die Hölle der kochenden Ausscheidungen fallen. In den nachfolgenden Wiedergeburten werden sie unwissend sein und den Samen der Weisheit verloren haben. Rauschmittel verwirren den Geist und verursachen Wahnsinn mehr, als wenn man das Gift Arsen zu sich nähme. Wie in den Schriften steht: „Es wäre besser, geschmolzenes Kupfer zu trinken, als Rauschmittel zu sich zu nehmen.“ Achte darauf, die Regel gegen die Einnahme von Rauschmitteln nicht zu übertreten. Wie könnten wir also diese Regel nicht einhalten?

Die Sechste Regel: Sich nicht mit Blumengirlanden schmücken und keine Düfte auf deinen Körper auftragen.

In Indien gibt es die Sitte, Blumen zu einem Kranz aufzufädeln und sie als Schmuck zu tragen. In China wäre das mit dem Gebrauch von Seide, Samt, Gold und Juwelen vergleichbar, um Gegenstände wie verzierte Schals und Hüte herzustellen. Reiche Leute in Indien würden ihre Diener anweisen, ihre Körper mit teuren Düften einzureiben. Das wäre in China mit dem Auftragen von Parfüm, der Verwendung von Kosmetika und ähnlichem vergleichbar. Wie kann jemand, der das weltliche Leben hinter sich gelassen hat, solche Dinge benutzen?

⁶ Diese werden in dem *Sūtra über die Unterscheidung von Gut und Böse (Fo Shuo Fen Bie Shan 'E Sui Qi Jing)* aufgezählt.

Der Buddha erlaubte dem Saṅgha, drei Roben zu verwenden, alle aus grobem Hanfstoff. Trage keine Pelze oder Seide, da das Tieren schadet und der Praxis des Mitgeföhls widerspricht. Mit Ausnahme von Ordinierten, die gebrechlich und über 70 Jahre alt sind. Sie dürfen sich mit Pelzen warmhalten. Ansonsten ist es keiner Ordinierten, keinem Ordinierten erlaubt.

Kaiser Yu aus der Xia-Dynastie verachtete feine Kleidung. Regierungsbeamte (Gongsun) trugen einfache Bekleidung. Sie wurden als König und Minister verehrt und pflegten ein schlichtes Auftreten. Könnten Ordinierte das Gegenteil tun bzw. feinen Stoff, Schmuck und Verzierungen begehren? Wir sollten uns - unserer Berufung gemäß - in gedeckten Farben mit Flicken-Roben kleiden. In früheren Zeiten trugen die Ehrwürdigen 30 Jahre lang ein Paar einfache Sandalen. Was mehr soll über uns einfache Ordinierte gesagt werden? Wie könnten wir also diese Regel nicht befolgen?

Die Siebte Regel: Nicht singen, tanzen, nicht an Aufführungen, Veranstaltungen teilnehmen um zuzusehen oder zuzuhören.

Singen bezieht sich auf vokale Musik; Tanzen bezieht sich auf den Gebrauch des Körpers, um Bewegungen vorzuführen; Aufführungen beziehen sich auf Musik mit Blas- oder Streichinstrumenten. Ordinierte dürfen weder an solchen Aktivitäten teilnehmen, noch zusehen oder zuhören.

In früheren Zeiten gab es einen Unsterblichen, der einer Frau beim Singen eines verführerisch schönen Liedes zuhörte. Dabei verlor er seine übernatürlichen Kräfte (Siddhis). Angesichts der Gefahren, die nur vom Zuhören oder Zusehen ausgehen, wie viel größer ist die Gefahr selbst Teil der Aufführung zu sein? Zurzeit denken unwissende Menschen, dass es erlaubt sei, Musikinstrumente zu erlernen, weil das *Saddharmapuṇarika-Sūtra (Miao Fa Lian Hua Jing)* Lauten und Zimbeln erwähnt. Aber das *Saddharmapuṇarika-Sūtra* bezieht sich auf das Spielen von Instrumenten als Opfergabe an die Buddhas und nicht zum eigenen Vergnügen. Musik sollte in Klöstern nur während religiöser Zeremonien und Beerdigungen gespielt werden, wenn Laien dies wünschen.

Jetzt haben wir - [der Beendigung des Zyklus¹ von] Geburt und Tod wegen - das weltliche Leben hinter uns gelassen um in die Hauslosigkeit zu gehen. Ist es demzufolge angemessen, unsere spirituelle Bildung, die unsere eigentliche Aufgabe ist, zu vernachlässigen und stattdessen zu versuchen, musikalische Kunstfertigkeit zu erwerben? Dieses Gelübde verbietet ferner auch Glücksspiele, Schach, Würfel- und ähnliche Freizeitspiele, da diese uns davon abhalten, dem spirituellen Pfad zu folgen. Verfehlungen und unheilsame Handlungen vermehren sich. Wie könnten wir also diese Regel nicht befolgen?

Die Achte Regel: Nicht auf hohen, fein ausgestatteten Sitzgelegenheiten oder Betten sitzen oder liegen.

Der Buddha hat angewiesen, dass die Höhe des Bettes nicht mehr als acht Finger⁷ des Tathāgatas sein sollte. Die Verwendung eines höheren Bettes oder Sitzes ist eine Übertretung der Regel. Die Betten und Sitzgelegenheiten sollten weder bunt bemalt noch schön geschnitzt oder mit Prunk und wertvoller Dekoration geschmückt sein.

Zu früheren Zeiten saßen die Ehrwürdigen im Gras und schliefen unter Bäumen. Dass wir heutzutage

⁷ Ein Finger des Buddha ist ca. 5 cm lang.

Betten und Sitzgelegenheiten haben, ist bereits eine Verbesserung. Warum sollten wir sie höher und breiter machen, nur um unseren illusorischen Körper zu verwöhnen? Sein ganzes Leben lang hat sich der Ehrwürdige Parshva niemals hingelegt und der Meditationsmeister Gao Fengmiao entschied sich, drei Jahre lang weder Bett noch Stuhl zu benutzen. Der bekannte Meister Wuda bekam einen Stuhl aus Sandelholz geschenkt mit dem Ergebnis, dass dieser seine Verdienste minderte und negative Ergebnisse hervorrief. Wie könnten wir also diese Regel nicht befolgen?

Die Neunte Regel: Nicht zu unpassenden Zeiten essen

Eine unpassende Zeit ist jede Zeit nach der Mittagsstunde. Dies ist die Zeitspanne während der die Saṅgha -Mitglieder nicht essen dürfen. Die Devas essen bei Sonnenaufgang, Buddhas essen mittags, Tiere essen nachmittags und die hungrigen Geister (*Pretas*) essen abends. Der Saṅgha sollte den Buddhas nacheifern und auf der Grundlage dieser Motivation nicht nach dem Mittag essen. Wenn Pretas den Klang von Essgeschirr hören, lodert Feuer in ihren Kehlen. Aus diesem Grund sollten wir auch mittags leise essen. Es ist müßig darauf hinzuweisen, dass wir das Einnehmen von Mahlzeiten nach dem Mittag unterlassen sollten.

Zu früheren Zeiten gab es einen namhaften Ordinierten, der einen Ordinierten in einem anliegenden Raum, nach der Mittagsstunde, eine Mahlzeit zubereiten hörte. Er begann bitterlich über den Niedergang des Buddha-Dharma zu weinen.

Heutzutage sind die Körper schwach und neigen zum Krankwerden. Jene, die mehr essen müssen, sind somit nicht in der Lage, diese Regel einzuhalten. Aus diesem Grunde haben die Älteren das Abendessen „Medizin-Mahlzeit“ genannt, das mit der Absicht eingenommen wird, Krankheiten zu lindern. Wir sollen uns bewusstwerden, wenn wir eine Medizin-Mahlzeit einnehmen, dass wir eine Regel übertreten, und es bereuen. Denke an die Leiden der Pretas und praktiziere kontinuierlich Mitgefühl, um sie zu befreien. Iss nicht zu viel, iss keine erlesenen Speisen und iss nicht gemächlich. Mit diesen Einschränkungen ist es erlaubt, nach dem Mittag zu essen. Anderenfalls begeht du eine ernste Übertretung. Wie könnten wir diese Regel nicht befolgen?

Die Zehnte Regel: Kein Gold, Silber, Wertgegenstände [oder Geld] besitzen.

Gold und Silber bezieht sich auf Edelmetalle, wie sie roh vorgefunden werden, wie auf deren Legierungen. Wertgegenstände bezieht sich auf die sieben Arten von Schätzen⁸ und ähnliches. All diese Objekte verstärken die Begierde und behindern die Buddha-Dharma-Praxis. Als der Buddha noch auf der Welt war, hat er daher allen Ordinierten auferlegt, Almosen für ihre Ernährung anzunehmen. Sie durften keine Küchen in ihren Klöstern haben und sie mussten sich auf Außenstehende, bzw. auf ihre Gönner für den Erhalt von Kleidung und Unterkunft, verlassen. Der Besitz von Gold, Silber und [Geld] schürt Begierde, wie das Berühren von Edelmetallen. Ordinierte meiden diese Reichtümer.

Zu früheren Zeiten gab es einen Gelehrten, der vergrabenes Gold ausgrub, aber ihm keinerlei Aufmerksamkeit widmete. Wenn die Laien-Schüler von Konfuzius sich so verhielten, welche Verwendung haben die Schülerinnen und Schüler von Buddha Śākyamuni für angehäuften Reichtum, wenn sie für sich beanspruchen, einfach zu leben? Zurzeit sind die Leute nicht in der Lage, sich vollständig aus Almosengängen zu versorgen. Einige treten großen Klöstern bei, einige leben in kleinen

⁸ Nach dem *Saddharmaṇḍarika-Sūtra* sind dies Gold, Silber, Lapislazuli, Muschelschale, Achat, Perle, und Karneol. Diese Auflistung ist in den Buddhistischen Schriften unterschiedlich.

Einsiedeleien und einige verbringen ihr Leben mit Reisen zu entfernten Orten. In solchen Fällen können sie den Gebrauch von Gold, Silber und Geld nicht vermeiden, um ihre Unkosten zu decken. Sie sollten sich bewusst sein, dass sie eine Regel Buddhas brechen, und es bereuen. Sei aufmerksam gegenüber der Armut anderer und sei immer großzügig. Führe keine Geschäfte, häufe keinen Reichtum an, treibe keinen Handel und verziere deine Kleidung oder Eigentümer nicht mit den sieben Arten von Schätzen. Mit diesen Einschränkungen ist der Umgang mit Geld erlaubt. Anderenfalls ist es eine ernste Verfehlung. Wie könnten wir also diese Regel nicht befolgen?

3. Die wesentlichen Vinaya-Teile für das tägliche Leben

Hat eine Śrāmaṇerī, ein Śrāmaṇera ihr, sein zwanzigstes Lebensjahr erreicht, darf sie, er auf Geheiß von Buddha die volle Ordination annehmen. Wenn die Anwärterin, der Anwärter auf volle Ordination nicht in der Lage ist, Fragen zum Benehmen einer Śrāmaṇerī, eines Śrāmaṇera zu beantworten, darf man ihnen die Bhikṣuṇī-, die Bhikṣu-Regeln⁹ nicht geben. [Die Lehrerin, der Lehrer der Śrāmaṇerī, des Śrāmaṇeras] sollte wie folgt zur Śrāmaṇerī, zum Śrāmaṇera sprechen: „Du bist nun eine Śrāmaṇerī, ein Śrāmaṇera, aber noch weißt du nichts über die Pflichten einer Śrāmaṇerī, eines Śrāmaṇera. Die Arbeit eines Śrāmaṇa (Entsagenden) hat große Auswirkungen und ist schwer zu erfüllen. Du solltest die Regeln studieren, bis du sie gut kennst, und wenn du sie verinnerlicht hast, kannst du die vollständigen Regeln erhalten. Wenn wir dir die volle Ordination jetzt geben müssten, würde jeder sagen, dass der Buddha-Dharma leicht zu praktizieren ist und dass es leicht wäre, ein Śrāmaṇa zu werden.“

Daher sollte eine Novizin, ein Novize zu den nachstehenden Themen befragt werden. Es handelt sich um Themen, die aus den Schriften zu den Verhaltensregeln für Śrāmaṇerīs, für Śrāmaṇeras, wie aus den monastischen Regeln, die seit den alten Zeiten befolgt werden, wie auch aus dem aktuellen *Führer für Śrāmaṇerī, Śrāmaṇera (Sha Mi Cheng Fan)* entnommen wurden. Ferner habe ich Auszüge aus der *Ermahnung zu Manieren und Etikette für Novizinnen, für Novizen in Ausbildung (Jiao Jie Xin Xue Bi Qiu Xing Hu Lu Yi)* des Vinaya-Meisters Daoxuan ausgesucht. Auszüge, die auch für die Ausbildung der Śrāmaṇerī, des Śrāmaṇera verwendet werden können, obwohl sie eigentlich für frisch ordinierte Bhikṣuṇīs, Bhikṣus gedacht sind.

In diesen entarteten Zeiten neigen die Menschen dazu, träge zu sein und komplizierte Diskurse abzulehnen. Daher habe ich die Ausführungen abgekürzt, die wichtigsten Punkte herausgearbeitet und sie zur Vereinfachung des Studiums in unterschiedliche Abschnitte aufgeteilt. In unvollständigen Abschnitten habe ich einige Themen ergänzt, um die Bedeutung abzurunden. Diejenigen, welche die Regeln umfassend studieren möchten, sollten auf die vollständigen Werke zurückgreifen.

1. Ältere Śrāmaṇas (Entsagende) respektieren

- Sprich eine ältere Ordinierte, einen älteren Ordinierten nicht mit Namen an.
- Lausche nicht, wenn ältere Ordinierte ihre Regeln rezitieren.
- Verbreite keine Geschichten über Übertretungen von älteren Ordinierten.
- Versäume nicht aufzustehen [oder Respekt zu zeigen], wenn eine ältere ordinierte Person vorbeigeht, es sei denn, du rezitierst Sūtras, bist krank, rasierst deinen Kopf, isst oder bist dabei, für das Kloster zu arbeiten.

⁹ Frauen sollen zwei Jahre lang die Śikṣamāṇā-Regeln üben, und wenn sie zwanzig Jahre alt sind, können sie die volle Ordination erhalten.

In der *Ermahnung zu Manieren und Etikette für Novizinnen, für Novizen in Ausbildung* steht: „Nachdem du über fünf Jahre vollordiniert bist, kannst du die Position eines *Ācārya* (Lehrerin, Lehrer) erreichen. Nachdem du über zehn Jahre vollordiniert bist, kannst du die Position einer *Upādhyāyā*, eines *Upādhyāya* (Ordinationsmeisterin, Ordinationsmeister) erreichen.“ Obwohl diese Angelegenheit nur vollordinierte Ordinierte betrifft, sollten Novizinnen, Novizen dieses vorher wissen.

2. Deiner Lehrerin, deinem Lehrer zur Verfügung stehen

- Stehe früh morgens auf. Klopfe dreimal, bevor du das Zimmer deiner Lehrerin, deines Lehrers betrittst.
- Wenn du eine Übertretung begangen hast und dich deine *Upādhyāyā*, dein *Upādhyāya* oder deine *Ācārya*, dein *Ācārya* tadelt und belehrt, widersprich nicht. Achte deine *Upādhyāyā*, deinen *Upādhyāya* und deine *Ācārya*, dein *Ācārya* als wären sie Buddha.
- Wenn du unsaubere Gefäße [aus dem Zimmer deiner Lehrerin, deines Lehrers] holst, zeige weder Geringschätzung noch werde wütend [weil du diese Aufgabe bekommen hast].
- Bezüglich Verneigungen, um Respekt zu zeigen:
 - Verneige dich nicht, wenn deine Lehrerin, dein Lehrer in der Meditationshaltung sitzt oder geht, isst, belehrt, sich die Zähne putzt, badet, schläft oder mit ähnlichem beschäftigt ist.
 - Wenn die Tür deiner Lehrerin, deines Lehrers geschlossen ist, verneige dich nicht vor der geschlossenen Tür.
 - Wenn du den Raum betreten willst, um dich zu verneigen, klopfe dreimal. Wenn deine Lehrerin, dein Lehrer nicht antwortet, komm später wieder.
 - Wenn du deiner Lehrerin, deinem Lehrer Essen oder Trinken servierst, trage es respektvoll mit beiden Händen.
 - Wenn deine Lehrerin, dein Lehrer die Mahlzeit beendet hat, sammle ihre Essutensilien achtsam ein.
 - Wenn du deiner Lehrerin, deinem Lehrer zur Verfügung stehst, stell dich nicht direkt vor sie, ihn oder auf einen höheren Platz oder zu weit entfernt hin. Deine Lehrerin, dein Lehrer sollte in der Lage sein, dich sanft anzusprechen, ohne sich anzustrengen.
 - Wenn du Fragen zum Buddha-Dharma stellst, trage deine Robe ordentlich, verneige dich und knie dich mit vor dem Herzen zusammen gelegten Händen hin. Höre aufmerksam und aufrichtig zu, wenn deine Lehrerin, dein Lehrer spricht, und denke gründlich über ihre, seine Worte nach. Bei Fragen zu Alltagsdingen brauchst du dich nicht zu verneigen und hinzuknien, aber du solltest aufrecht an der Seite deiner Lehrerin, deines Lehrers stehen und wahrheitsgetreu sprechen.
 - Wenn deine Lehrerin, dein Lehrer körperlich oder geistig erschöpft ist und dir sagt, du sollest gehen, dann tue das ohne Murren und ohne zu erlauben, dass sich Widerwillen auf deinem Gesicht zeigt.
 - Verheimliche nichts, was die Überschreitung deiner Regeln betrifft, sondern gehe sofort zu deiner Lehrerin, deinem Lehrer und bitte darum, bekennen und bereuen zu dürfen.
 - Wenn deine Lehrerin, dein Lehrer dir die Erlaubnis gibt, bekenne alle Details deiner Übertretung, bedauere aufrichtig und bessere deine Handlungen, um so die Reinheit wieder zu erlangen.
 - Sprich erst, wenn deine Lehrerin, dein Lehrer fertig mit Sprechen ist.
 - Sitze nicht auf dem Stuhl deiner Lehrerin, deines Lehrers. Liege nicht in ihrem, seinem Bett und

- trage nicht ihre, seine Roben und Hüte, auch nicht zum Spaß.
- Wenn Du einen Brief für deine Lehrerin, deinen Lehrer ausbringst, öffne ihn nicht heimlich, lies ihn nicht und gebe ihn nicht jemand anderem zu lesen.
 - Wenn du bei der Übergabe des Briefes etwas [vom Empfänger] gefragt wirst, antworte wahrheitsgetreu. Wenn es unpassend wäre zu antworten, vermeide das geschickt und höflich.
 - Wenn du gebeten wirst zu bleiben, verspäte dich nicht, sondern denke ausschließlich an deine Lehrerin, deinen Lehrer, die, der deine Rückkehr erwartet.
 - Wenn deine Lehrerin, dein Lehrer Gäste empfängt, stehe dort, wo du normalerweise am besten zur Verfügung stehen kannst. An der Seite deiner Lehrerin, deines Lehrers oder dahinter. Sei aufmerksam und bereit, ihre Bedürfnisse, seine Bedürfnisse zu erfüllen.
 - Wenn deine Lehrerin, dein Lehrer krank ist, pflege sie, ihn mit äußerster Sorgfalt. Reinige ihr, sein Zimmer und Bettzeug, bereite Medikamente und Essen zu und wasche und trockne ihre, seine Kleidung und Schuhe.

Diese Anweisungen sind wie im Vinaya aufgezeichnet, daher werde ich die Details hier nicht wiederholen.

Weitere Hinweise:

- Wenn du deine Lehrerin, deinen Lehrer bedienst, solltest du dich im Allgemeinen nicht hinsetzen, bevor es dir gesagt wird. Sprich nicht ohne Aufforderung, es sei denn, du benötigst den Rat deiner Lehrerin, deines Lehrers.
- Wenn du deiner Lehrerin, deinem Lehrer zur Verfügung stehst, lehne dich nicht gegen die Wand oder an einen Tisch. Stehe gerade mit geschlossenen Füßen an der Seite deiner Lehrerin, deines Lehrers.
- Wenn du dich verneigen möchtest und deine Lehrerin, dein Lehrer lehnt das ab, respektiere ihren, seinen Wunsch und verneige dich nicht.
- Wann immer sich deine Lehrerin, dein Lehrer mit Gästen unterhält und zum Nutzen von Körper und Geist über den Dharma spricht, erinnere dich an ihre, seine Worte.
- Wenn deine Lehrerin, dein Lehrer Anweisungen gibt, folge ihnen sofort ohne Frechheit oder Verzögerung.
- Geh' nicht vor deiner Lehrerin, deinem Lehrer schlafen.
- Wann immer jemand dich nach dem Namen deiner Lehrerin, deines Lehrers fragt, antworte in respektvoller Art und Weise.

Schülerinnen, Schüler sollten sich eine gebildete Lehrerin, einen gebildeten Lehrer suchen, eine lange Zeit nahe bei ihr, ihm bleiben und sie, ihn nicht zu früh verlassen. Wenn deine Lehrerin, dein Lehrer nicht wirklich gebildet ist, suche dir eine andere gute Gelehrte, guten Gelehrten. Wenn du deine Lehrerin, deinen Lehrer verlässt, erinnere dich immer an die guten Anweisungen, die du erhalten hast. Lass nicht zu, dass deine Leiden dich beherrschen. Verhalte dich nicht, wie es dir gefällt. Lass dich nicht von weltlichen Handlungen treiben und beteilige dich nicht an ungebührlichem Verhalten. Lebe nicht in der Nähe des geschäftigen Treibens einer Stadt, an nicht-buddhistischen heiligen Orten, im Haushalt von Laien oder nahe bei Menschen des anderen Geschlechts. Beteilige dich nicht an weltlichen Angelegenheiten und irgendwelchen Arten von Negativem, weil du nicht länger bei deiner Lehrerin, deinem Lehrer lebst.

3. Deine Lehrerin, deinen Lehrer außerhalb des Klosters begleiten

- Bleibe nicht bei Häusern oder am Wege stehen, oder bei Menschen am Straßenrand, um dich mit ihnen zu unterhalten.
- Siehe nicht nach links und rechts, sondern folge hinter deiner Lehrerin, deinem Lehrer mit gesenktem Blick.
- Im Hause eines Spenders stehe etwas abseits und setze dich nur nieder, wenn deine Lehrerin, dein Lehrer dich dazu auffordert.
- Wenn deine Lehrerin, dein Lehrer in einem anderen Kloster dem Buddha seine Aufwartung macht, oder wenn du dich vor dem Buddha verneigst, läute nicht von dir aus die Glocke.
- Wenn ihr in den Bergen unterwegs seid, kümmerst du dich um das Bettzeug und das Sitztuch deiner Lehrerin, deines Lehrers. Wenn ihr bei Reisen lange unterwegs seid, vermeide es, dass eine zu große Entfernung zwischen deiner Lehrerin, deinem Lehrer und dir entsteht. Wenn ihr ein Gewässer überquert, verwende einen Stab, um vorsichtig die Tiefe des Wassers zu prüfen. Du trägst die Wasserflasche, den Wanderstab deiner Lehrerin, deines Lehrers. Diese Anweisungen sind im Vinaya erläutert. Daher werde ich hier nicht weiter darauf eingehen.

Weitere Hinweise:

- Sollten deine Lehrerin, dein Lehrer und du zufällig unabhängig voneinander reisen, vereinbare einen Treffpunkt und sei pünktlich.
- Wenn deine Lehrerin, dein Lehrer Speisen erhält, rezitiere das Gebet für die Speise und bleibe an ihrer, seiner Seite. Wenn die Mahlzeit beendet ist, nimm die Spenden entgegen, die deine Lehrerin, dein Lehrer erhält.

4. Sich der Saṅgha -Versammlung anschließen

- Streite dich nicht über die Sitzordnung. Wenn du dich gesetzt hast, rufe nicht andere, die weit entfernt sitzen, und spreche und lache nicht mit ihnen.
- Wenn ein Saṅgha-Mitglied sich nicht richtig verhält, übersehe dieses Verhalten, hebe jedoch ihre, seine guten Seiten hervor.
- Gib nicht an mit dem, was du getan hast, um dich mit deinen Verdiensten aufzuspielen.
- Wo auch immer du lebst, geh zuletzt ins Bett und stehe zuerst auf.
- Verbrauche nicht zu viel Wasser, wenn du dein Gesicht wäschst. Senke deinen Kopf, wenn du das Wasser beim Zähneputzen ausspuckst und achte darauf, dass du keinen anderen bespritzt. Putze dir die Nase leise und spucke leise aus. Vollziehe die eben erwähnten Handlungen, wenn du allein bist und nicht in der Nähe eines Klostergebäudes oder des Stūpa, nicht in einem sauberen Zimmer, auf sauberen Böden oder in sauberem Wasser.
- Wenn du Tee oder Suppe trinkst, hebe nicht nur eine Hand zum Gruß [anstatt respektvoll die Hände zu falten]. Putze dir die Zähne nicht mit dem Gesicht zum Stūpa, zu deiner Upādhyāyā, deinem Upādhyāya, deiner, deinem Ācārya.
- Wenn du eine Glocke hörst, rezitiere im Stillen mit am Herzen zusammen gelegten Händen diese *Gāthā* (Vers):

Den Klang der Glocke zu hören, vermindert meine Leiden, die Weisheit wächst und das erwachende Bewusstsein wird geboren.

Indem ich die Bereiche der Hölle verlasse und den Feuergruben entkomme,
möge ich Buddhaschaft erreichen, um alle fühlenden Wesen zu befreien.

Om karatiye svaha (3x)

- Lache nicht zu viel. Wenn du lachst oder gähnst, bedecke deinen Mund mit dem Ärmel deiner Robe.
- Gehe nicht hastig.
- Nimm keine Lampen für deinen persönlichen Gebrauch, die Buddha gestiftet wurden. Wenn du eine Lampe anzündest, bedecke sie mit einem Lampenschirm, damit keine Insekten hineinfliegen.
- Wenn du dem Buddha Blumen opferst, nimm solche in voller Blüte, ohne vorher an ihnen gerochen zu haben. Nimm verwelkte Blumen weg, bevor du neue opferst. Werfe verwelkte Blumen nicht auf den Boden und tritt nicht darauf, sondern entsorge sie achtsam.
- Weigere dich nicht zu antworten, wenn du gerufen wirst. Am besten antwortest du mit der Rezitation Buddha [Amitābha]s Namen.
- Wann immer du etwas Verlorenes findest, sage sofort demjenigen Saṅgha-Mitglied Bescheid, welches für das Klostereigentum verantwortlich ist.

Weitere Hinweise:

- Nähere dich nicht zu sehr jungen Śrāmaṇerīs, Śrāmaṇeras an.
- Trage deine drei Roben nicht in schlampiger Art und Weise.
- Besitze nicht zu viele Roben. Wenn du zusätzliche Roben hast, verschenke sie.
- Erwerbe kein feines Zubehör, wie Objekte zur Unterhaltung oder weltlichen Schmuck. Dies bringt Gelehrte dazu, den Saṅgha zu verspotten.
- Trage keine bunten Roben oder Schmuck wie Laien dies tun.
- Fass deine Roben nur mit sauberen Händen an.
- Wenn du einen Tempel betrittst, richte deine Hosen und Socken. Sei nicht schlampig oder lässig mit deinem Aussehen.
- Schlendere nicht ziellos herum.
- Sprich nicht zu viel.
- Sitz nicht untätig herum und nimm wahr, wie die Versammlung hart arbeitet, während du deine Pflichten vernachlässigst und dich ohne Erlaubnis ausruhst.
- Nimm kein Essen, Trinken, Utensilien oder Eigentum des Klosters für dich selbst wie z.B. Bambus, Holz, Blumen, Früchte, Gemüse etc.
- Diskutiere nicht über Politik, die Verdienste und Fehler der National-, Landes- oder Regionalregierung oder über die Vorzüge und Defizite von Laien.
- Wenn du dich auf dich selbst beziehst, verwende deinen Dharma-Namen statt des Personalpronomens „ich“.
- Streite dich nicht über Kleinigkeiten. Wenn etwas auftaucht, das schwer zu ertragen ist, bleibe ruhig und friedvoll. Besprich die Angelegenheit mit Vernunft und Logik. Wenn du das nicht kannst, entschuldige dich und ziehe dich zurück. Wütend zu werden und sich unverschämt zu benehmen, gehört sich nicht für eine Ordinierte, einen Ordinierten.

5. Essen mit der Saṅgha -Versammlung

- Wenn du das Signal zum Essen hörst, richte deine Roben und rezitiere mit Ehrfurcht die Mantras und Gebete für das Essen.
- Wenn du den Pretas Essen opferst, nimm nicht mehr als sieben Reiskörner, 2,5 cm lange Nudeln oder ein fingernagelgroßes Stück Brot. Wenn du zu viel gibst, wirst du habgierig werden; wenn du zu wenig gibst, wirst du geizig werden. Keine andere Art von Essen – Gemüse oder Tofu – sollte geopfert werden. Nimm das Speiseopfer in die linke Handfläche und rezitiere im Stillen diese

Gāthā:

Der Versammlung der Gespenster und Geister und so weiter
bringe ich jetzt diese Gaben dar.

Möge dieses Essen die zehn Richtungen durchziehen,
um von allen Gespenstern und Geistern geteilt zu werden.

Om muliling svaha (3x)

- Führe während des Essens die folgenden fünf Betrachtungen durch:
 1. Ich betrachte alle Ursachen, Bedingungen und die Freundlichkeit anderer, durch die ich dieses Essen bekommen habe.
 2. Ich betrachte meine eigene Praxis, die ich ständig zu verbessern versuche.
 3. Ich betrachte meinen Geist, den ich vor Fehlverhalten, wie Gier und anderen Verunreinigungen beschütze.
 4. Ich betrachte dieses Essen, das ich als wundersame Medizin behandle, die meinen Körper nährt.
 5. Ich betrachte die Buddhaschaft, indem ich Essen annehme, zu mir nehme, um sie zu erreichen.
- Sprich nicht darüber, ob das Essen gut oder schlecht ist.
- Entwende kein Essen heimlich, um damit z.B. Hunde zu füttern.
- Wenn eine Person dir einen Nachschlag anbietet, lehne nicht lautstark ab, wenn du genug hattest. Signalisiere mit der Hand, dass du nichts mehr möchtest.
- Kratz dich während des Essens nicht am Kopf. Es sollen keine Schuppen in die Schale deines Nachbarn fallen.
- Sprich nicht mit vollem Munde. Lache nicht und beteilige dich nicht am Geschwätz.
- Mache keine Geräusche beim Kauen.
- Wenn du einen Zahnstocher benutzen musst, bedecke deinen Mund mit dem Ärmel deiner Robe, während du das tust.
- Wenn ein Insekt in deinem Essen ist, entferne es unauffällig und lege es zur Seite. Lass es deinen Nachbarn nicht sehen, so dass er sich nicht beunruhigt.
- Beende deine Mahlzeit in einem Durchgang. Wenn du fertig bist und den Tisch verlassen hast, komm nicht zurück, um wieder zu essen.
- Kratz deine Schale nicht mit den Fingern aus.
- Iss insgesamt weder zu schnell noch zu langsam.
- Wenn die Person, die einen Nachschlag anbietet, zu langsam kommt, reg dich nicht auf. Wenn sie da ist, zeig an, was vom Essen du haben möchtest, indem du still darauf zeigst. Werde nicht laut und mach keinen Lärm mit deiner Schale.
- Verlasse den Tisch nicht vor den anderen, auch wenn du fertig bist.
- Wenn du eine Saṅgha-Regelung verletzt hast und hörst, dass dies der Versammlung verkündet wird¹⁰, widerspreche oder weigere dich nicht, der Regelung Folge zu leisten.
- Wenn du ein nicht entspelztes Reiskorn findest, entferne die Spelze und iss den Reis.
- Gib gierigen Gedanken nicht nach und iss nicht unkontrolliert, wenn du erlesenes Essen siehst.
- Iss nicht getrennt von der Versammlung.

¹⁰ In chinesisch-buddhistischen Klöstern werden Ankündigungen an die Versammlung und disziplinarische Gespräche üblicherweise während oder nach dem Frühstück oder Mittagessen gemacht.

6. Sich verneigen

- Verneige dich nicht in der Mitte der Gompa, denn dies ist der Platz der Äbtissin, des Abtes.
- Wenn jemand sich vor dem Buddha verneigt, gehe nicht vor ihr, vor ihm vorbei.
- Wenn du die Hände vor dem Herzen zusammenlegst, lege die Finger gleichmäßig zusammen und lass keinen Platz zwischen den Handflächen¹¹. Berühre nicht deine Nase mit den Fingerspitzen, sondern halte sie eher auf Brusthöhe.
- Verneige dich nicht zu unpassenden Zeiten, um niemanden zu stören. Wenn du dich zu unpassenden Zeiten verneigen möchtest, tue es, wenn die Leute leise sind.
- Wenn deine Lehrerin, dein Lehrer sich vor dem Buddha verneigt, verneige dich nicht neben ihr, neben ihm, sondern mit gewissem Abstand hinter ihr, hinter ihm. Wenn deine Lehrerin, dein Lehrer sich vor einer anderen Person verneigt, verneige dich nicht gleichzeitig.
- Wenn deine Lehrerin, dein Lehrer anwesend ist, verneige dich nicht vor jemandem dir gleich gestelltem und nimm keine Verneigungen von anderen an¹².
- Verneige dich nicht, wenn du Schriften oder Buddhas Bildnis in deinen Händen hältst.

Hinweis:

Verneige dich mit größter Aufrichtigkeit und Ehrfurcht, wenn du [den Buddha] visualisierst. Eine Śrāmaṇerī, ein Śrāmaṇera sollte die sieben Arten der Verbeugung kennen¹³.

7. Dem Dharma zuhören

- Wenn du eine Ankündigung siehst, [für Dharma-Belehrungen] in den Haupttempel zu kommen, gehe früh in den Tempel, statt auf das laute Schlagen der Trommel [das den Beginn der Belehrungen ankündigt] zu warten.
- Richte deine Roben ordentlich. Betrete den Tempel mit dem Blick geradeaus. Sitz gerade. Beteilige dich nicht am Geschwätz und vermeide lautes Husten und Ausspucken.

Weitere Hinweise:

- Wenn du dem Dharma zuhörst, solltest du der Belehrung zuhören, darüber nachdenken, was du gehört hast, und es in die Praxis umsetzen. Lerne nicht bloß die Worte der Belehrung auswendig, um bei Konversationen gut da zu stehen.
- Beanspruche nicht für dich, etwas verstanden zu haben, was du nicht verstanden hast, indem du sinnlos Wörter nachsprichst, ohne ihre Bedeutung zu verstehen.
- Einer jungen Śrāmaṇerī, einem jungen Śrāmaṇera, die, der noch nicht sicher im Umsetzen der Regeln ist, ist zu empfehlen, zuerst den Vinaya zu studieren, bevor sie, er an den Dharma-Belehrungen teilnimmt.

¹¹ In der tibetischen Tradition legt man die Daumen zwischen den Handflächen und es entsteht Raum, der die Leerheit symbolisiert.

¹² Wenn du an einer Unterweisung vom Lehrer, von der Lehrerin deines Lehrers, deiner Lehrerin teilnimmst und deine Lehrerin, dein Lehrer anwesend ist, verneige dich nicht vor ihr, vor ihm und warte nicht bis sie sich hingesetzt haben, ehe du dich hinsetzt. Da sie in der Gegenwart ihrer Lehrer sind, ist es unangenehm für sie, wenn man ihnen Respekt erweist.

¹³ Diese sind (1) sich ohne Respekt zu verneigen; (2) im Einklang mit dem Gesang sich zu verneigen; (3) sich respektvoll mit Körper und Geist zu verneigen; (4) sich mit Weisheit und Reinheit zu verneigen; (5) sich vor der alldurchdringenden Sphäre der Wirklichkeit zu verneigen; (6) sich mit korrekter Einsicht zu verneigen; (7) sich vor der Gleichheit der endgültigen Wirklichkeit zu verneigen.

8. Die Schriften studieren

- Studiere zuerst den Vinaya, danach den Sūtra. Diese Reihenfolge ist zu beachten.
- Bevor du ein bestimmtes Sūtra studierst, informiere deine Lehrerin, deinen Lehrer darüber. Wenn du das Studium des Sūtras beendet hast, informiere deine Lehrerin, deinen Lehrer, welches Sūtra du als nächstes studieren möchtest.
- Puste nicht den Staub von der Oberseite eines Sūtras. Lege keine Tee-Utensilien (Tassen, Teller, etc.) oder verschiedene andere Gegenstände auf den Tisch, auf dem Schriften aufbewahrt werden.
- Gehe nicht nah an einem Tisch oder davor vorbei, wenn jemand die Schriften studiert.
- Wenn eine Schrift beschädigt ist, repariere sie sofort.
- Studiere keine nicht-buddhistischen Philosophen oder nichtreligiöse Bücher, bevor du den Grundkurs vom Studium für Śrāmaṇerī/as abgeschlossen hast.

Weitere Hinweise:

- Konzentriere dich nicht allein [wegen des finanziellen Gewinns] auf das Studium der Sūtren, die bei Beerdigungen gesungen werden
- Studiere keine gefälschten Texte oder Werke über Wahrsagerei, Physiognomie, Medizin, militärische Taktiken, Prophezeiungen, Astronomie, Geographie, Vorhersagen, Alchemie, übernatürliche Phänomene wie Geister und das Herstellen von Amuletten, etc.
- Studiere nicht die Kunst der Rezitation von Poesie.
- Studiere keine nicht-buddhistischen Bücher, es sei denn, du bist außergewöhnlich weise und möchtest eine vergleichende Studie zur Tiefe von buddhistischen und nicht-buddhistischen Systemen machen. Falls das so ist, kannst du auf nicht-buddhistische Werke zurückgreifen, aber studiere diese Lehren nicht [in der Absicht, ihnen zu folgen].
- Studiere nicht das Schreiben von Poesie und hänge dich nicht daran, die Kunst der Kalligraphie zu perfektionieren. Es reicht aus, in klarer, lesbarer Schrift zu schreiben.
- Berühre Schriften nicht mit schmutzigen Händen. Betrachte die Schriften wie den Buddha. Lache nicht und mache keine Witze in ihrer Gegenwart.
- Lasse Bücher und Papiere nicht unordentlich verteilt auf deinem Schreibtisch stehen.
- Mache keine lauten Geräusche beim Lesen der Schriften. Das kann die Versammlung stören.
- Leihe dir keine Schriften aus, die du versäumst zurückzubringen oder mit denen du nachlässig umgehst, so dass sie beschädigt werden könnten.

9. Ein Kloster betreten

- Betrete nicht den Mittelgang eines Klosters. Sondern, benutze den linken oder rechten Gang. Wenn du links gehst, trete zuerst mit dem linken Fuß über die Schwelle. Wenn du rechts gehst, trete mit dem rechten Fuß zuerst ein.
- Betrete nicht die Haupthalle eines Tempels, um grundlos darin herumzuwandern. Umrunde auch keinen Stūpa [Pagode] ohne guten Grund.
- Umrunde die Haupthalle eines Tempels oder einen Stūpa rechtsherum [im Uhrzeigersinn], nicht linksherum.
- Putze deine Nase nicht und spucke nicht in der Gompa [Haupthalle] oder bei einem Stūpa.
- Umrunde einen Stūpa 3-, 7-, 10- oder sogar 100-mal. Behalte den Überblick, wie oft du das getan hast.
- Lehne keinen Wanderstab oder einen anderen Gegenstand an die Wände der Gompa [Haupthalle].

10. Die Meditationshalle mit der Saṅgha-Versammlung betreten

- Kleider und Bettzeug sind nicht laut auszuschütteln. Dadurch wird ein Luftzug verhindert, der deine Nachbarin, deinen Nachbarn stören könnte¹⁴.
- Beim Aufstehen, rezitiere im Stillen diese Gāthā:
Unaufhörlich von Sonnenaufgang bis zum Sonnenuntergang,
mögt all ihr fühlenden Wesen euch selbst beschützen.

Solltet ihr euer Leben unter meinen Füßen verlieren,
möget ihr sofort in einem Reinen Land wiedergeboren werden.

Om iddhiruni svaha (3x)

- Sprich nicht mit lauter Stimme.
- Öffne und schließe die Gardinen vorsichtig.
- Schlurfe nicht mit den Füßen und huste nicht laut.
- Flüstere nicht mit einem anderen Meditierenden und sprich nicht über weltliche Dinge.
- Wenn Dharma-Freundinnen und Dharma-Freunde oder Verwandte dich besuchen kommen, sprich nicht lange mit ihnen in der Meditationshalle, sondern lade sie ein, unter den Bäumen oder entlang des Wassers zu spazieren, wo ihr freisprechen könnt.
- Lese die Schriften im Stillen mit klarem Geist und in aufrechter Sitzhaltung. Wenn das Holz zweimal erklingt, so gehe zur Meditationshalle und nimm deinen Platz ein. Rezitiere im Stillen diese Gāthā:

Wenn ich meinen Körper aufrichte und gerade sitze,
so möge auch jedes einzelne fühlende Wesen
auf dem Sitz des Erwachens sitzen,

mit Gewahrsein und frei von Anhaftung.

Om vasora anipanrani yutaya svaha (3x)

Weitere Hinweise:

- Beim Betreten der Meditationshalle benutze nicht den Mittelgang.
- Setze dich auf dein Meditationskissen und stehe mit Achtsamkeit auf, ohne deine Mitmeditierenden zu stören.
- Schreibe nicht, während du auf deinem Meditationskissen sitzt. Es sei denn, dass alle die Schriften lesen oder Belehrungen erhalten.
- Wenn du auf dem Meditationskissen sitzt, beteilige dich nicht an Gruppen mit Tee und Geschwätz. Nähe auch deine Kleidung und dein Bettzeug nicht.
- Wenn du dich schlafen legst, sprich nicht mit deinem Nachbarn, oder störe die Versammlung.

¹⁴ In einigen Klöstern schlafen Klosterangehörige im Tempel

11. Dienst an den Saṅgha

- Handle das Eigentum des Saṅgha mit Sorgfalt.
- Folge den Anweisungen des Klostermanagers oder -direktors, ohne den Gehorsam zu verweigern oder die Anweisung in Frage zu stellen.
- Wenn du Gemüse wäschst, spüle es dreimal.
- Wasche deine Hände, bevor du Wasser schöpfst. Wenn du Wasser benutzt, prüfe es sorgfältig, um zu sehen, ob Insekten darin sind. Wenn sich Insekten im Wasser befinden, filtere das Wasser mittels einem feinen Stoffnetz, bevor du es benutzt. Bei sehr kaltem Wetter, filtere das Wasser nicht frühmorgens, sondern warte bis Sonnenaufgang.
- Verwende kein verfaultes Feuerholz, um den Ofen anzuheizen.
- Bereite keine Speisen mit Schmutz unter den Fingernägeln zu.
- Werfe Schmutzwasser nicht bis zur Mitte der Straße oder aus größerer Höhe, so dass es überall herumspritzt. Halte den Eimer stattdessen etwa 10 bis 13 Zentimeter über den Boden und gieße das Wasser langsam und sorgfältig aus.
- Fege nicht gegen den Wind oder hinter Türen.
- Entferne Insekten sorgfältig aus deiner Unterwäsche, bevor du sie wäschst.
- Decke in den Sommermonaten die Wasserbehälter ab, da sich sonst Insekten darin vermehren könnten.
- Gieße kein heißes Wasser auf den Boden.
- Werfe nicht achtlos Reis, Nudeln, Früchte, Gemüse oder ähnliches weg. Verwende diese Lebensmittel mit Sorgfalt.

12. Baden

- Beginne mit dem Waschen deines Gesichts mit heißem Wasser. Dann, wasche dich vom Gesicht abwärts.
- Wasche dich langsam und achtsam, damit du kein Wasser auf die spritzt, die neben dir stehen.
- Uriniere nicht in die Badewanne.
- Unterhalte dich nicht und scherze nicht im Bad. In der *Juwelengeschmückten Betrachtung für Menschen und Götter (Ren Tian Bao Jian)* steht: „Ein Śrāmaṇera, der im Bad spielte und lachte, wurde in der Hölle des kochenden Wassers wiedergeboren.“
- Wasche deine Geschlechtsteile nicht im [öffentlichen] Bad.
- Wenn du Geschwüre [Eiterbeulen] oder Schorf hast, bade, nachdem die anderen fertig sind. Wenn du besonders hässliche Geschwüre hast, vermeide es, ins Bad zu gehen, um andere nicht zu beleidigen.
- Trödele nicht im Bad, so dass du denen, die darauf warten, nach dir zu baden, keine Unannehmlichkeiten machst.

Weitere Hinweise:

- Ziehe dich auf eine ruhige, achtsame Art und Weise an und aus.
- Wasche dich sorgfältig, bevor du ins Badewasser gehst und schütte kein Schmutzwasser in die Badewanne zurück.
- Wenn das Wasser zu heiß oder zu kalt ist, teile dies achtsam mit.

13. Zur Toilette gehen

- Geh zur Toilette sobald du fühlst, dass du musst. Warte nicht, bis es eilig ist.
- Hänge deine Kleidung ordentlich auf die vorgesehene Garderobe.¹⁵ Befestige sie mit einem Taschentuch oder mit einem Gürtel um sie zu identifizieren und um dafür zu sorgen, dass sie nicht herunterfallen.
- Ziehe deine Schuhe aus und zieh die an, die für die Toilette verwendet werden. Betrete die Toilette nicht mit sauberen Schuhen.
- Klopfe dreimal, um allen in der Toilette Bescheid zu geben, dass du hereinkommen möchtest. Wenn jemand auf der Toilette ist, drängele nicht.
- Schnipse dreimal mit den Fingern, wenn du in der Toilette bist. Rezitiere im Stillen diese Gāthā:
Während ich mich erleichtere,
möge jedes einzelne fühlende Wesen
Begierde, Hass und Unwissen aufgeben
und negative Taten beenden.

Om laludaya svaha (3x)

- Sehe nicht nach unten, während du auf der Toilette bist.
- Male nicht mit Stroh auf dem Boden.
- Mache keine lauten Geräusche.
- Spreche nicht mit anderen durch die Trennwand.
- Spucke nicht an die Wände der Toilette.
- Wenn du jemanden in der Toilette triffst, verneige dich nicht. Geh stattdessen auf die Seite und lass die andere, den anderen vorbei.
- Zieh deine Kleidung nicht im Gehen an.
- Wenn du deinen Toilettengang beendet hast, wasch dir die Hände. Nimm nichts in die Hand, bevor du das nicht getan hast. Während du dir die Hände wäschst, rezitiere im Stillen diese Gāthā:
Während ich meine Handflächen mit Wasser wasche,
möge jedes einzelne fühlende Wesen
saubere und reine Hände haben,
um den Buddha-Dharma zu empfangen und hochzuhalten.

Om shukalaya svaha (3x)

Weitere Hinweise:

- Krempele die Ärmel deiner Roben auf, wenn du urinierst. Uriniere nicht indem du all deine Roben trägst.

14. Schlafen

- Schlafe auf deiner rechten Seite. Diese Schlafstellung wird die glücksverheißende Körperhaltung genannt¹⁶. Liege nicht auf dem Rücken oder auf dem Bauch. Schlafe nicht auf der linken Seite.
- Schlafe nicht im selben Raum oder im selben Bett deiner Lehrerin, deines Lehrers. Wenn du zufällig ihren Raum teilst, schlafe nicht im selben Bett. Schlafe auch nicht mit anderen Śrāmaṇerī, Śrāmaṇeras in einem Bett.

¹⁵ Lege deine Ritual-Robe(n) und die *mālā* (Rosenkranz) ab, ehe du den Toilettenraum betrittst.

¹⁶ Sie wird auch die Löwenhaltung genannt.

- Stelle deine Schuhe und hänge deine Socken und Unterwäsche nicht an einen Platz über Kopfhöhe ab.

Weitere Hinweise:

- Schlaf nicht unbekleidet.
- Lach nicht und sprich nicht laut, während du im Bett liegst.
- Trage keine Nachttöpfe vor heiligen Bildern oder an der Vorderseite des Tempels vorbei.

15. An der Feuerstelle

- Versammelt euch nicht, nur um zu tratschen.
- Werfe keine schmutzigen Substanzen ins Feuer.
- Trockne weder deine Schuhe noch Socken über dem Feuer.
- Stehe nicht zu lange am Feuer, so dass diejenigen hinter dir warten müssen. Wenn du dich aufgewärmt hast, geh zu deinem Platz zurück.

16. In den Wohnräumen

- Bevor du jemanden mit einer halben Verneigung begrüßt, finde heraus, wer die Ältere, der Ältere ist.
- Wenn du einen Raum mit einer Lampe [mit offener Flamme] betreten möchtest, teile Dich denen im Raum Anwesenden mit: „Ich komme mit einer Lampe herein.“
- Wenn du die Lampe löschen möchtest, frage den im Raum Anwesenden ob sie Licht brauchen. Blase die Flamme nicht aus.
- Mantras sind nicht mit lauter Stimme zu rezitieren.
- Wenn jemand krank ist, kümmere dich mit Mitgefühl um sie, bis sie, bis er sich erholt hat.
- Wenn jemand schläft, klappere nicht mit Dingen, mache keinen Lärm und spreche oder lache nicht laut.
- Betrete nicht grundlos ein Zimmer einer anderen, eines anderen.

17. Ein Kloster des anderen Geschlechts besuchen

- Wenn es eine eigene Sitzgelegenheit für dich gibt, setz dich darauf. Anderenfalls setz dich nicht
- Spreche nicht zu unpassenden Zeiten.
- Wenn du zurückkommst, diskutiere nicht über die Schönheit oder Hässlichkeit der Klosterangehörigen.
- Schreibt euch keine Briefe und nutzt nicht das Herstellen oder Waschen [von Roben] als Vorwand, um sie zu besuchen.
- Rasiert ihre Köpfe nicht mit euren Händen.
- Sitzt nicht zusammen an einem abgelegenen Platz.

Weitere Hinweise:

- Betretet nicht allein ein Kloster des anderen Geschlechts. Ihr solltet immer mindestens zu zweit sein.
- Schickt keine Geschenke hin und her.
- Ermutige Ordinierte des anderen Geschlechts nicht, sich um Spenden von wohlhabenden und einflussreichen Familien zu bemühen. Bitte um Gesangszereemonien und das Ritual des Bekennens und Bereuens.

- Baue keine engen Freundschaften mit ihnen auf, so dass ihr einander als Vater oder Mutter, älteres oder jüngeres Geschwisterkind oder [unzertrennlige] Dharma-Freundinnen, Dharma-Freunde seht.

18. Privathäuser besuchen

- Wenn es eine eigene Sitzgelegenheit für eine Nonne, einen Mönch gibt, darfst du darauf sitzen. Sitze nicht mit Laien zusammen auf derselben Couch.
- Wenn eine Person Fragen zu einer Belehrung stellt, denk nach, ob es die richtige Zeit zu sprechen ist. Passe auf, dass du nicht zur falschen Zeit zu sprichst.
- Lache nicht zu viel.
- Wenn der Gastgeber dir Essen anbietet, vernachlässige den Anstand beim Essen nicht. Auch, wenn du nicht bei der Dharma-Versammlung bist.
- Gehe abends nicht aus.
- Sitze nicht allein in einem Raum oder an einem abgeschirmten Platz und unterhalte dich mit jemandem vom anderen Geschlecht.
- Tausche keine Briefe mit jemanden des anderen Geschlechtes aus.
- Wenn du deine Eltern besuchst, gehe zuerst zum Altar und erweise dem Buddha Respekt. Oder mache eine halbe Verbeugung vor den Bildern der Weisen. Als nächstes begrüße Vater, Mutter und Verwandte mit einer halben Verbeugung.
- Erzähle deinen Eltern nicht, dass deine Lehrerin, dein Lehrer besonders streng ist, dass das Klosterleben schwierig ist, dass du Einsamkeit und Elend erlebst, oder von den Schwierigkeiten und Herausforderungen, die du ertragen hast. Es ist besser, vom Buddha-Dharma zu sprechen, so dass der Glaube deiner Eltern wächst.
- Sitze oder stehe nicht längere Zeit bei deinen Eltern, Laien oder kleinen Kindern, während du dich über Belangloses unterhältst oder mit ihnen lachst und Scherze machst. Frage nicht nach Gutem und Schlechtem, das in der Familie vorgefallen ist.
- Wenn es spät geworden ist und du dich entscheidest, bei deiner Familie zu übernachten, so schlafe alleine in einem eigenen Bett. Du solltest nicht zu viel schlafen, sondern die meiste Zeit der Nacht meditieren und Buddha [Amitabha's] Namen rezitieren. Wenn du deine Angelegenheiten erledigt hast, kehre sofort zu deinem Kloster zurück und halte dich nicht länger auf.

Weitere Hinweise:

- Sieh nicht nach links und rechts.
- Beteilige dich nicht an Geschwätz.
- Wenn du mit einer Person des anderen Geschlechts sprichst, flüstere nicht und sprich nicht mit gesenkter Stimme und unterhalte dich nicht zu lange mit ihr/ihn.
- Gib dir nicht den Anschein, würdevoll zu sein, oder ein großer Meditierender zu sein, um Respekt [und Spenden] der anderen zu bekommen.
- Rede nicht falsch über den Buddha-Dharma und beantworte die Fragen anderer nicht falsch, um gebildet zu erscheinen und Respekt [oder Spenden] zu bekommen.
- Gebe Laien keine Geschenke, so dass sie verpflichtet sind, die Gefälligkeit zu erwidern.
- Beschäftige dich nicht mit Haushaltsdingen.
- Setze dich nirgendwo hin, wo Rauschmittel konsumiert werden.
- Pflege keine engen Beziehungen mit Laien, so dass ihr euch gegenseitig als Vater, Mutter oder Geschwister betrachtet.
- Diskutiere nicht über die Fehler anderer Mitglieder des Ordens.

19. Auf dem Almosengang

- Gehe immer in Begleitung einer höherrangigen, erwachsenen ordinierten Person. Wenn dich keine begleiten kann, solltest du die Orte kennen, die du besuchen darfst.
- Wenn du an jemandes Haustür ankommst, benimm dich ordentlich und sei nicht ungezwungen in deinem Verhalten.
- Wenn im Haushalt keine Personen deines Geschlechts da sind, so betrete das Haus nicht.
- Bevor du dich hinsetzt, überprüfe die Sitzgelegenheit. Wenn darauf Waffen, Wertgegenstände, Kleidung, Verzierungen oder ähnliches da sind, setze dich nicht hin.
- Wenn du belehren möchtest, solltest du die dafür passenden und unpassenden Zeiten kennen.
- Sage Laien nicht: „Wenn ihr mir Essen gebt, wird euer Verdienst und Reichtum wachsen.“

Weitere Hinweise:

- Überrede Laien auf dem Almosengang nicht, dir Essen aus Mitleid zu geben, und spreche nicht ausführlich über Ursache und Wirkung in der Hoffnung, mehr Spenden zu bekommen.
- Wenn du viel Essen bekommst, werde nicht gierig. Wenn du wenig Essen bekommst, werde nicht wütend.
- Gehe nicht ausschließlich zu den Häusern von Spendern, die du gut kennst, oder zu Klöstern, zu denen du enge Kontakte hast, mit dem Ziel, Essen zu bekommen.

20. In die Stadt gehen

- Gehe nicht in ein Dorf oder in eine Stadt, wenn es keinen dringenden Grund dafür gibt.
- Gehe nicht in Eile. Schwinge beim Gehen nicht deine Arme.
- Schau dir nicht die Leute und die Dinge um dich herum an, während du gehst.
- Spreche und scherze nicht mit Kindern oder anderen Śrāmaṇerī, Śrāmaṇeras, während du gehst.
- Gehe nicht hinter Menschen oder Mitglieder des Ordens des anderen Geschlechtes, Betrunkene oder psychisch labilen Menschen. Sorge dafür, dass sie hinter dir gehen.
- Drehe dich nicht um, um jemanden anzustarren, die oder der sexuell attraktiv ist. Werfe ihr oder ihm keine Blicke zu.
- Wenn du ältere Mitglieder des Ordens oder Verwandte triffst, begrüße sie erst mit einer halben Verbeugung. Stelle dich dann zur Seite. Wenn du sie auf Straßenaufführungen oder ungewöhnlichen Veranstaltungen triffst, sehe ihnen nicht zu, sondern gehe in angemessener und würdiger Art und Weise weiter.
- Versuche nicht, über Pfützen oder Gräben zu springen, sondern gehe darum herum. Wenn es keinen Weg gibt und alle anderen über die Pfütze oder den Graben hüpfen, darfst du das [auch].
- Reite nicht auf einem Pferd. Es sei denn, du musst zu einem Kranken und es handelt sich um einen Notfall. Peitsche das Pferd nicht aus Spaß damit es schneller läuft.

Weitere Hinweise:

- Meide Offizielle, egal ob von hohem oder niedrigem [Rang].
- Wenn du auf kämpfende Menschen triffst, bleibe auf Distanz zu ihnen. Stehe nicht dabei und siehe zu.
- Wenn du zum Kloster zurückkehrst, gebe nicht mit den wunderbaren Dingen an, die du in der Stadt gesehen hast.

21. Einkaufen

- Feilsche nicht um Preise.
- Sitze nicht in Geschäften, die von Leuten des anderen Geschlechts geführt werden.
- Wenn du betrogen wurdest, verlasse den Ort und versuche nicht, eine Entschädigung zu bekommen.
- Wenn du einmal zugesagt hast, ein Objekt von jemandem zu kaufen, stehe zu deinem Wort, es zu erwerben. Auch wenn du herausgefunden hast, dass du es woanders für weniger Geld erwerben kannst – Die Kaufleute könnten dabei wütend werden.
- Trete nicht als Garantiegeber/in auf. Riskiere damit nicht, verurteilt zu werden.

22. Handlungen, für die Erlaubnis eingeholt werden sollte

Informiere deine Lehrerin, deinen Lehrer bevor du folgendes tust:

- das Kloster betreten oder verlassen
- neue Roben anfertigen
- neue Roben anziehen
- deinen Kopf rasieren
- Medikamente einnehmen bei Krankheit
- für den Saṅgha arbeiten
- Stifte und Papier für den persönlichen Gebrauch aufbewahren
- Schriften rezitieren oder buddhistische Gesänge vorführen

Informiere deine Lehrerin, deinen Lehrer und hole ihre, seine Erlaubnis ein, bevor:

- du eine Spende oder ein Geschenk annimmst
- du eine Spende oder ein Geschenk machst
- du jemandem etwas ausleihst oder selbst etwas leihst

Ganz gleich, ob deine Lehrerin, deinen Lehrer dir die Erlaubnis gibt [oder nicht], du solltest Respekt zeigen und keinen Groll hegen.

Weitere Hinweise:

Informiere immer zuerst deine Lehrerin, deinen Lehrer über wichtige Angelegenheiten, wie über große Entfernungen zu reisen, an Belehrungen wie an Versammlungen für besondere Zeremonien teilzunehmen, klösterliches Eigentum und Land zu bewachen oder um Spenden zu erbitten. Du solltest diese Dinge niemals allein tun.

23. Reisen

- Wenn du über große Entfernungen reist, nimm eine gute Freundin, einen guten Freund als Begleitung mit. Die Älteren hielten 1.000 Meilen nicht für zu weit, um eine Lehrerin, einen Lehrer aufzusuchen, die oder der helfen könnte, den Dharma zu verstehen.

Weitere Hinweise:

- Wenn du jung und bei der Einhaltung der Regeln nicht erfahren bist, so reise nicht weit.
- Wenn reisen notwendig ist, reise nicht mit in unangemessener Begleitung.
- Du solltest reisen, um eine gute Lehrerin, einen guten Lehrer zu suchen, die oder der dich den Pfad zur Befreiung aus dem Daseinskreislauf lehren kann. Reise nicht um Sachen zu besichtigen. Reise

nicht besonders weit, um mit deinen Reisen anderen gegenüber angeben zu können.

- Wenn du an einer Unterkunft ankommst, stelle dein Gepäck ab. Erweise dem Buddha Respekt, betrete bei einer Haupthalle, nicht den Mittelgang. Eine Person sollte beim Gepäck bleiben. Die andere sollte die um Erlaubnis bitten, zu verweilen. In einem Kloster sollte nach dem Tagesablauf gefragt werden. Auch welche Teile des Klosters besucht werden dürfen. Erst danach kann das Kloster betreten werden um sich um das Gepäck zu kümmern.

24. Roben und Almosenschale

- Die 5-Streifen-Robe wird im Sanskrit *Antarvāsas* in Tibetisch *Schamtab* genannt. Das bedeutet „Untergewand“, „untere Robe“ oder „Allzweck-Arbeits-Robe“. Ziehe diese Robe an, wenn du im Kloster arbeitest oder auf dem Weg von und zur Arbeitsstätte bist. Wenn du diese Robe anziehst, rezitiere diese Gāthā:

Wie wundervoll ist diese Bekleidung der Befreiung,
die Robe des unübertrefflichen Feldes von Verdienst.
Ich empfangen sie jetzt mit Respekt über der Krone meines Kopfes,
möge ich Leben um Leben nie von ihr getrennt sein.

- Die 7-Streifen-Robe wird im Sanskrit *Uttarāsaṃga*, in Tibetisch *Tschögu* genannt. Das bedeutet „obere Robe“ oder „Robe zum Betreten der Saṅgha-Versammlung“. Ziehe diese Robe an, wenn du dem Buddha Respekt erweist, die Reue-Zeremonie durchführst, Schriften rezitierst, in Meditation sitzt, Essensspenden entgegennimmst, Belehrungen anhörst und am *Poṣadha* (Rezitation der Regeln) und der *Pravāraṇā* (Einladung zum Feedback am Ende der Regen-Klausur) teilnimmst. Wenn du diese Robe anziehst, rezitiere diese Gāthā:

Wie wundervoll ist diese Bekleidung der Befreiung,
die Robe des unübertrefflichen Feldes von Verdienst.
Ich empfangen sie jetzt mit Respekt über der Krone meines Kopfes,
möge ich Leben um Leben nie von ihr getrennt sein.

Om dhupadhupa svaha (3x)

- Die 25-Streifen-Robe wird im Sanskrit *Samghāṭī* in Tibetisch *Namdschar* genannt. Das bedeutet „Harmonie“, „schwer“ oder „Patchwork-Robe“. Zieh diese Robe an, wenn du den Königspalast (Tempel) betrittst, um eine formelle Belehrung zu geben, oder wenn du auf Almosengang ein Dorf betrittst.

Diese Robe hat 9 Kategorien: Die unterste Kategorie besteht aus 9, 11 oder 13 Stücken; die mittlere Kategorie hat 15, 17 oder 19 Stücke; und die höchste Kategorie hat 21, 23 oder 25 Stücke.

Wenn du diese Robe anziehst, rezitiere diese Gāthā:
Wie wundervoll ist diese Bekleidung der Befreiung,
die Robe des unübertrefflichen Feldes von Verdiensten.
Während ich mit Respekt die Anweisungen Tathāgatas hochhalte,
möge ich in großem Maße alle fühlenden Wesen befreien.

Om maha kapapata siddhi svaha (3x)

- Die Almosenschale wird im Sanskrit *Pātra* genannt. Das bedeutet „Gefäß einer festgelegten Größe“, weil es in Bezug auf Zusammensetzung, Farbe und Volumen den Dharma-Vorschriften entspricht. Es sollte entweder aus Ton oder Metall hergestellt sein, gefärbt durch Räuchern mit brennenden Kräutern; und es gibt drei verschiedene Volumina: groß, mittel und klein.
- Das Sitztuch wird im Sanskrit *Niṣīdana*, in Tibetisch *Dingwa* genannt. Das bedeutet „Sitztuch“ oder „Tuch für die Füße“.
Wenn du das Sitztuch ausbreitest, rezitiere diese Gāthā:

Dieses Sitztuch, der Niṣīdana (Dingwa),
nährt die Sprossen der Natur meines Bewusstseins.
Wenn ich es ausbreite, betrete ich heiligen Boden, während ich mit Respekt die Anweisungen
Tathāgatas hochhalte.
Om tampa svaha (3x)

Die wesentlichen Vinaya-Teile für das tägliche Leben¹⁷

Zusammengestellt von Bhikṣu Dutī, Verbreiter des Vinaya vom Berg Baohua¹⁸

Am Morgen beim Aufwachen

In den Sūtras und der Vinaya wird erwähnt, dass die Schülerinnen, die Schüler, die das Hinübergelangen anstreben, fleißig den Pfad zum Erwachen mit fröhlichem Bemühen in den frühen und späten Teilen der Nacht praktizieren sollen¹⁹. Sie sollten nicht dem Schlaf anhaften oder faul und rücksichtslos sein.

Daher rezitiere diese Gāthā, wenn du aus dem Schlaf erwachst.

Während des Erwachens vom Schlummer
Möge jedes einzelne fühlende Wesen
zu allwissender Weisheit erwachen
und die fühlenden Wesen in den zehn Richtungen mit Mitgefühl betrachten.

Die Glocke einladen (schlagen)

Wann immer du die Glocke zu Sonnenaufgang oder -untergang einlädst, lege deine Handflächen mit Respekt zusammen und, nachdem du diese Gāthā rezitiert hast, nimm den Schlägel, um die Glocke einzuladen.

Du kannst die Namen aller ehrwürdigen Buddhas rezitieren oder die Namen von Mahayana-Sūtras oder Mantras, um alle fühlenden Wesen zu ermächtigen, frei von Duḥkha (Leiden) zu werden um vollständiges Erwachen zu erreichen, wenn sie die Glocke hören.

¹⁷ Auf chinesischesch *Pi Ni Ri Yong Qie Yao*.

¹⁸ Bhikṣu Dutī, auch bekannt als der Vinaya-Meister Jianyue, lebte von 1601-1679 und war der fünfte Abt vom Longchang Kloster auf Berg Baohua, China. Gegründet im 5. Jahrhundert unserer Zeitrechnung wurde das Kloster als der 'Führende Berg der Vinaya-Schule' bekannt.

¹⁹ Der frühe Teil der Nacht ist von 18 bis 22 Uhr, der mittlere Teil von 22 bis 2 Uhr und der späte Teil vom 2 bis 6 Uhr.

Möge der Klang dieser Glocke die zehn Bereiche²⁰ überschreiten,
um von allen in der Dunkelheit der Höllen gehört zu werden.
Durch das Realisieren der Leerheit von beidem, Hören und Klang, und durch das vollständige
Durchdringen der Natur der Phänomene.
Mögen alle fühlenden Wesen vollständiges Erwachen erreichen.

Die Glocke hören

Sobald du den Klang der Glocke bei Morgengrauen, bei Sonnenuntergang und im Gehen, Stehen oder
im Liegen hörst, rezitiere sofort diese Gāthā und dieses Mantra:

Den Klang der Glocke zu hören, vermindert meine Leiden,
Die Weisheit wächst und Bodhicitta wird geboren.
Indem ich die Bereiche der Hölle verlasse und den Feuergruben entkomme,
möge ich die Buddhaschaft erreichen, um alle fühlenden Wesen zu befreien.

Om karatiye svaha (3x)

Die ehrwürdigen Älteren sagen:
Im Bett zu liegen und sich zu weigern aufzustehen, wenn du die Glocke hörst,
verärgert wohlmeinende Gottheiten, die den Dharma beschützen.
Dieses vermindert deinen Verdienst und deine Weisheit in der Gegenwart
und führt zu einer niedrigen Geburt als Schlange in zukünftigen Leben.

Diejenigen, die in Meditationspraxis und Sūtra-Rezitation faul sind, werden die Folgen negativen
Karmas erleben. Diese sind ausführlich in den Sūtras und im Vinaya beschrieben. Daher werde ich sie
hier nicht weiter ausführen.

Das Anziehen der Kleider

Immer wenn du Kleider anziehst oder wechselst, rezitiere ordnungsgemäß diese Gāthā jedes einzelne
Mal. Glaube nicht, dass du sie nur einmal rezitieren musst, wenn du deine Kleidung bei Morgengrauen
anziehst²¹.

Während ich meine Oberbekleidung anziehe,
möge jedes einzelne fühlende Wesen
vorzügliche Wurzeln der Tugend erlangen
und das andere Ufer des Dharma erreichen.

Während ich meine Unterbekleidung anziehe,
möge jedes fühlende Wesen

²⁰ Dies sind die Bereiche der vier Arten von *āryas* (Heiligen): Buddhas, Bodhisattvas, Alleinverwirklicher und Hörer und die Bereiche der
sechs Arten von gewöhnlichen Wesen: Götter, Halbgötter, Menschen, Tiere, hungrige Geister und Höllenwesen.

²¹ Der erste Vers wird rezitiert, wenn man die *saṃkākṣikā* (Unterhemd) trägt. Chinesisch-buddhistische Klosterangehörige schlafen in
Hosen und dem kurzen Kleidungsstück, ein langärmliges Hemd, das über den Knien endet (vergleichbar dem Unterrock und dem
Hemd oder Top, das von tibetisch-buddhistischen Klosterangehörigen getragen wird). Daher rezitieren sie diese Verse, wenn sie das
mittlere Kleidungsstück, ein langärmliges Hemd, das an den Knien endet, und Klostersocken anziehen.

seine Wurzeln der Tugend einfassen
mit Rechtschaffenheit und Rücksicht auf andere.

Während ich meine Kleidung glätte und meinen Gürtel festziehe,
möge jedes fühlende Wesen
seine Wurzeln der Tugend prüfen und erfassen,
damit sie nicht verloren gehen.

Vom Bett aufstehen²²

Schnipse dreimal mit den Fingern, dann rezitiere diese Gāthā und dieses Mantra im Stillen
Unaufhörlich von Sonnenaufgang bis -untergang
mögen alle fühlenden Wesen sich selbst beschützen.
Wenn sie ihr Leben unter meinen Füßen verlieren sollten,
mögen sie sofort in einem reinen Land wiedergeboren werden.

Om iddhiruni svaha (3x)

Gehen, ohne Insekten zu schaden

Während ich meine Füße hebe,
möge jedes einzelne fühlende Wesen
heraussteigen aus dem Meer von Geburt und Tod
ausgerüstet mit einer Vielzahl tugendhafter Taten.

Om tilivili svaha (3x)

Den Raum verlassen

Wenn ich meine Unterkunft verlasse,
möge jedes einzelne fühlende Wesen
tiefe Einsicht in Buddhas Weisheit erlangen
und die drei Bereiche²³ für immer hinter sich lassen.

Auf die Toilette gehen

Gehe zur Toilette, wenn du fühlst, dass du musst. Warte nicht, bis es eilig ist. Ziehe deine Schuhe aus und wechsle in die Hausschuhe. Betrete die Toilette nicht mit sauberen Schuhen. Wenn du hineingehst, schnipse dreimal mit den Fingern. Dieses Schnipsen beinhaltet zwei Aspekte hat. Zum einen, um Leuten in der Toilette Bescheid zu geben, dass du da bist. Bedränge diejenigen in der Toilette nicht, damit sie herauskommen. Zum Zweiten, um Geister zu vertreiben, die Dreck essen und um sie fern zu halten.

Wenn du auf der Toilette bist, schnipse noch einmal dreimal mit den Fingern und rezitiere diese Gāthā und dieses Mantra im Stillen.

²² Das chinesische Wort *dan* bezieht sich auf eine Plattform in Einzelbettgröße, das Klosterangehörige tagsüber zur Meditation und nachts zum Schlafen benutzen, in traditionellen Chan-buddhistischen Meditationshallen in Reihen angeordnet. Traditionell zogen sich Klosterangehörige an, bevor sie von der Plattform aufstanden. In heutigen Zeiten kann die Reihenfolge der Verse „Kleidung anziehen“ und „Vom Bett aufstehen“ umgekehrt werden.

²³ Der Begierde Bereich, der körperliche und der körperlose Bereich.

Während ich mich erleichtere,
Möge jedes einzelne fühlende Wesen
Anhaftung, Zorn und Unwissen aufgeben

Und schädliche Taten aufgeben.

Om laludaya svaha (3x)

Sich reinigen²⁴

Wenn du Stuhlgang hattest, gehe zu einer Wasserquelle und rezitiere diese Gāthā und dieses Mantra.

Während ich zum Ende komme und zum Wasser gehe,
möge jedes einzelne fühlende Wesen
schnell und flink gehen
auf dem Pfad zur Freiheit.

Om srivasha svaha (3x)

Schmutz entfernen

Während ich Schmutz von meinem Körper entferne
möge jedes einzelne fühlende Wesen
rein und sanft sein,
unaufhörlich in einem Zustand frei von Verunreinigungen.

Om garamirti svaha (3x)

(Wasche dich mit den beiden letzten Fingern der linken Hand.)

Die Hände waschen

Während ich meine Handflächen mit Wasser wasche,
möge jedes einzelne fühlende Wesen
saubere und reine Hände haben,
um den Buddha-Dharma zu empfangen und zu hochzuhalten.

Om shukalaya svaha (3x)

Wenn du nur Wasser gelöst hast, wird einmaliges Waschen der Hände mit Wasser sie saubermachen.
Wenn du Stuhlgang hattest und deine Hände nach dem Entfernen des Schmutzes wäschst, kannst du
Asche und Lehm als Seife nehmen. So bist du in Übereinstimmung mit dem Dharma.

In „*Verschiedenen Berichten über den Waschraum*“ (*Xi Tang Za Lu*) steht:

„In der Mitte der Yuanyou-Ära (1086-1093) gab es einen Klosterangehörigen aus dem Land Shu mit
Namen Ehrwürdiger Zhichao, der oft das *Avatamsaka-Sūtra (Da Fang Guan Fo Hua Yan Jing)* las.
Nachdem er das dreissig Jahre lang getan hatte, traf er zufällig ein Kind, dessen äußere Erscheinung
rein und leuchtend war. Das Kind hob seine Hände und verbeugte sich tief.“

²⁴ Dieses und die nächsten Gāthā sind vergleichbar mit dem Gebrauch von Toilettenpapier, um sich zu reinigen.

Der Ehrenwerte Zhichao fragte: „Wo kommst du her?“

„Vom Wutai²⁵.“

„Warum bist du von so weit, hierhergekommen?“

„Weil es einige Angelegenheiten gibt, in denen ich dir Unterstützung und Führung geben möchte.“

„Ich bin bereit zuzuhören.“

„Ehrwürdiger, es ist lobenswert, dass du Sūtra rezitierst. Aber du bist beim Waschen nach dem Toilettengang nachlässig gewesen. Deine Hände sind vollständig bedeckt von schmutzigem Wasser und oft benutzt du weder Asche noch Lehm als Seife. Der Vinaya legt fest, dass du deine Hände sieben Mal mit Asche und Lehm waschen solltest. Zurzeit wäschst du deine Hände nur zwei- oder dreimal. Deswegen ist immer noch Schmutz an deinen Händen. Wenn du dich so vor dem Buddha verneigst und Sūtras rezitierst, begehst du einen Verstoß.“

Nachdem er zu sprechen aufgehört hatte, verschwand das Kind. Der Ehrwürdige Zhichao fühlte Reue und änderte sein Verhalten.“

Diejenigen, die gebildet sind, mögen sagen, dass dieses eine Manifestation von Mañjuśrī war, der erschien, um den Ehrwürdigen Zhichao zu warnen. Daher wisse, dass du deine Hände in Übereinstimmung mit dem Dharma zu waschen hast.

Im Sūtra „Über die Ursache und die Folge von Tugend und Untugend“ (*Shan 'E Yin Guo Jing*) steht: „Diejenigen, die Sūtras mit schmutzigen Händen erhalten, werden als Folge davon, als Insekt in der Toilette wiedergeboren.“

Das Gesicht waschen

Während ich mein Gesicht mit Wasser wasche,
möge jedes einzelne fühlende Wesen
die Türen des reinen Dharma erreichen
und zu allen Zeiten frei sein von Verunreinigungen.

Om ram svaha (21x, im Stillen)

Wasser trinken

Eine Almosenschale voll Wasser betrachtend
sieht der Buddha 84.000 Insekten.

Wenn ich nicht dieses Mantra vor dem Trinken rezitiere,
ist es ähnlich, als würde ich das Fleisch fühlender Wesen essen.

Om vashiparamani svaha (3x)

Die 5-Streifen-Robe anziehen

Die 5-Streifen-Robe (*Antarvāsas*, tibetisch *Schamtab*) wird Robe für das Erledigen von Arbeiten genannt. Sie hat 5 Streifen. Jeder Streifen besteht aus einem langen und einem kurzen Stück. Immer wenn du deinen Verpflichtungen nachkommst und für das Kloster arbeitest, ein und aus gehst, weggehst und zurückkommst, trage diese Robe und rezitiere diese Gāthā und dieses Mantra.

²⁵ Der Berg Wutai in China wurde gleichgesetzt mit dem mythischen Berg Qingliang im *Avatamsaka-Sūtra*, von dem gesagt wird, der Bodhisattva Mañjuśrī lehre dort unaufhörlich den Dharma.

Im *Sūtra zur Analyse der Einrichtung einer Ordinierungsplattform (Guan Zhong Chuang Li Jie Tan Tu Jing)* steht: „Die 5 Streifen repräsentieren das Beenden der Anhaftung und die Reinigung des Körpers von destruktivem Karma.“

Wie wundervoll ist diese Kleidung der Befreiung,

Robe des unübertrefflichen Feldes von Verdiensten.
Ich empfangen sie jetzt mit Respekt über der Krone meines Kopfes,
möge ich Leben um Leben nie von ihr getrennt werden.

Wie wundervoll ist diese Kleidung der Befreiung,
Robe eines unübertrefflichen Feldes von Verdiensten.
Ich empfangen sie jetzt mit Respekt über der Krone meines Kopfes,
möge ich sie Leben um Leben oft tragen.

Die 7-Streifen-Robe anziehen

Die 7-Streifen-Robe (*Uttarāsamga*, tibetisch *Tschögu*) wird Robe für das Betreten der Versammlung genannt. Sie hat sieben Streifen, jeder bestehend aus zwei langen und einem kurzen Stück. Immer wenn du gehst, um eine Mahlzeit zu empfangen, Belehrungen zuzuhören, Mantras oder Sūtras zu rezitieren, in Meditation zu sitzen, dich vor dem Buddha zu verbeugen, dich vor einem Stūpa zu verbeugen, dich vor der Äbtissin, dem Abt zu verbeugen, oder wenn sich der Saṅgha in Harmonie versammelt, trage diese Robe und rezitiere diese Gāthā und dieses Mantra.²⁶

Die 7-Streifen-Robe repräsentiert das Beenden des Zorns und die Reinigung der Sprache von schädlichem Karma.

Wie wundervoll ist diese Kleidung der Befreiung,
Robe eines unübertrefflichen Feldes von Verdiensten.
Ich empfangen sie jetzt mit Respekt über der Krone meines Kopfes,
möge ich sie Leben um Leben oft tragen.

Om dhupadhupa svaha (3x)

Die äussere Robe anziehen

Die äussere Robe (*Samghāṭī*, tibetisch *Namdschar*) wird Patchwork-Robe genannt. Es gibt 9 Typen der Robe, den hohen, mittleren und unteren.

Die unterste Kategorie hat 9 Stücke. Die mittlere der untersten Kategorie hat 11 Stücke. Die Höchste der untersten Kategorie hat 13 Stücke. Alle Stücke bestehen aus zwei langen und einem kurzen Flick. Die unterste der mittleren Kategorie hat 15 Stücke.

Die mittlere der mittleren Kategorie hat 17 Stücke. Die höchste der mittleren Kategorie hat 19 Stücke. Alle Stücke bestehen aus mit drei langen und einem kurzen Flick.

²⁶ In der tibetischen Tradition wird oft der *Zen* (Schultertuch) während dieser Tätigkeiten getragen und der Chogu zu Belehrungen, Poṣadha und anderen, formelleren Gelegenheiten.

Die unterste der hohen Kategorie hat 21 Stücke. Die mittlere der hohen Kategorie hat 23 Stücke. Die höchste der hohen Kategorie hat 25 Stücke. Alle Stücke bestehen aus vier langen und einem kurzen Flick. Die höhere Anzahl langer Stücke gegenüber weniger kurzen Stücken steht für das zunehmende Dharma-Verständnis und die abnehmenden weltlichen Sorgen. Immer wenn du einen Palast (Tempel) betrittst, einen Sitz einnimmst, um den Dharma zu lehren, ein Dorf betrittst, um Almosen zu erbitten oder um mit Nicht-Buddhisten zu debattieren, trage diese Robe und rezitiere diese Gāthā und dieses Mantra.²⁷ Sie repräsentiert das Beenden des Unwissens und reinigt von mentaler Freude an Negativem.

Wie wundervoll ist diese Kleidung der Befreiung,
Robe eines unübertrefflichen Feldes von Verdiensten.
Während ich mit Respekt die Anweisungen Tathāgatas hochhalte,
möge ich in großem Maße alle fühlenden Wesen befreien.

Om maha kapapata siddhi svaha (3x)

Diejenigen, die die drei Roben tragen, werden das Feld des Verdienstes genannt. Im *Bericht über den zunehmenden Ruhm (Zeng Hui Ji)* steht: „Genauso wie Felder mit Kanälen bewässert werden, um gute Setzlinge heranzuziehen, die das physische Leben der fühlenden Wesen nähren, wird das Feld der Dharma-Roben bewässert mit dem Wasser der vier Nutzen²⁸. Dies um die Setzlinge der Drei Tugenden²⁹ zu vervielfältigen, die den Weisheits-Körper des Bewusstseins nähren, welcher der *Dharmakāya* werden wird.“

Im *Sūtra über die Bedeutung der Schriften (Zang Yi Jing)* steht: „Den *Kāsāya* (Skt. *Samgati*, Tib. *Namdschar*)

zu tragen, hat zehn Vorteile: 1. Der Pfad zum Erwachen wird führend in deinem Bewusstsein, 2. du befindest dich im Saṅgha, den besten unter Menschen und Devas, 3. deine Eltern zeugen dir Respekt, 4. Die Löwen (Bodhisattvas) geben ihr Leben für dich³⁰, 5. du vermeidest Hindernisse von *Nāgas*³¹, 6. der König vertraut dir und respektiert dich, 7. fühlende Wesen verbeugen sich und zeugen dir Respekt, 8. *Rakṣas* (fleischfressende Dämonen) respektieren dich, 9. Devas und *Nāgas* beschützen dich, 10. du wirst Buddhaschaft erreichen.

Im *Karuṇāpuṇarīka-Sūtra* (Bei Hua Jing) steht auch: Buddha Śākyamuni entwickelte diesen Beschluss vor Buddha Ratnagarbha: „Ich beschließe dass, wenn ich ein Buddha werde, das Tragen des *Kāsāya* sieben Verdienste haben wird: Sollten diejenigen die Zuflucht zum Dharma haben, den ich lerne einen schweren Verstoß begehen, wie z.B. falsche Ansichten entwickeln, sie aber unter diesen Gedanken

²⁷ In der tibetischen Tradition wird der Namjar nur zu ganz besonderen Anlässen getragen wie beim Erteilen der klösterlichen Ordination oder des Bodhisattva-Gelübdes.

²⁸ Ein Dharma-Praktizierender hat vierfachen Nutzen vom Essen: 1. Es erhält den Körper aufrecht für die Dharma-Praxis, 2. es ernährt Organismen, die im Körper leben, 3. es erbringt Verdienst für den Geber und 4. es zerstört die falsche Sicht von Nicht-Buddhisten, dass das Aushungern des Körpers ein Weg zur Befreiung ist.

²⁹ Begierdelosigkeit, Haßlosigkeit und Verblendungslosigkeit.

³⁰ Das *Damamūka Nidāna Sūtra* erzählt die Geschichte eines Alleinverwirklichers, der im Wald lebte und von allen Tieren respektiert wurde. Ein Jäger zog klösterliche Roben an, um die Tiere zu täuschen, und schoss auf einen Löwen, der sich aus Respekt für die Roben nicht rächte.

³¹ Ein schlangenähnliches Tier, das in der Nähe von Wasser oder in Bäumen lebt.

einen respektvolles Geist haben, werden sie mit Sicherheit die Belehrungen der Drei Fahrzeuge³² erhalten und sich an sie erinnern.

Wenn Devas, Nāgas, Geister und so weiter ein wenig Respekt für diese Roben haben können, werden sie sofort die Drei Fahrzeuge betreten ohne zurückzufallen.

Wenn Wesen, wie Geister und Gottheiten, nur zehn Zentimeter einer Robe erfassen, [dann] werden sie reichlich Essen und Trinken haben.

Wenn fühlende Wesen betrügen werden sie sich, beim Erinnern an die Roben, bemühen liebende Güte zu entwickeln.

Wenn jemand diese Roben eine kurze Zeit lang mit Respekt trägt, werden sie oft anderen überlegen sein.“

Im *Mahāprajñāpāramitā-Śāstra (Da Zhi Du Lun)* steht: „Im Wesentlichen erhalten und halten die Schülerinnen und Schülern von Buddha Śākyamuni die unbeschreiblich, kostbaren Regeln. In der äußeren Erscheinung rasieren sie ihre Köpfe und tragen gefärbte Roben.“

Im *Dharmaguptaka-Vinaya* sagt der Buddha den Bhikṣus: „Wo ihr auch wohnt, habt immer eure drei Roben dabei. So wie die beiden Flügel eines Vogels, sollten sie immer an eurem Körper sein. Ihr habt den Namen eurer ursprünglichen Familie aufgegeben und seid aus dem Glauben heraus fortgegangen. Daher sollte es so sein: Wo du auch hingehst, sollten deine Dharma-Roben dir folgen. Übernachte nicht getrennt von deinen Roben.“

Im *Mahāsāṃghika Mahāsāṃghika-Vinaya* sagt der Buddha: „Bhikṣus sollten immer ihre drei Roben und die Almosenschale bei sich haben. Mitglieder des Ordens, die diese Regel verletzen, indem sie ihren Bereich ohne ihre Roben und ihre Schale verlassen, begehen einen Verstoß. Respektiere die drei Roben, indem du an sie als einem Stūpa sehr ähnlich denkst.“

Im *Sarvāstivāda-Vinaya* sagt der Buddha: „Beschütze deine drei Roben als wären sie deine eigene Haut. Beschütze deine Almosenschale als wäre sie deine Augen. Wohin du auch gehst, habe deine drei Roben und deine Almosenschale bei dir. Du wirst frei sein von Sorgen und Verlangen, wie ein Vogel im Flug. Wenn du deine drei Roben nicht trägst und ein Dorf betrittst, wo Laien wohnen, begehest du einen Verstoß.“

Im *Mahīśāsaka-Vinaya* steht: „Beschütze deine drei Roben sorgfältig wie die dünne Haut auf deinem Körper. Sie sollten immer an deinem Körper sein wie die Flügel eines Vogels, egal ob er fliegt oder geht.“

In den Mahayana-Bodhisattva-Regeln aus dem *Brahmajāla-Sūtra (Fan Wang Jing)* sagt der Buddha: „Schüler des Buddha sollten während zwei Zeiträumen oft *Dhūta*³³ praktizieren: Während der Winter-*Varṣā* und der Sommer-*Varṣā* (Regenzeit-Klausur) sollten sie eine Zahnbürste, Seife, drei Roben, Behälter, Almosenschale, Sitztuch, Bettel-Stab, Räuchergefäß, Wasserfilter, Handtuch, Messer, Feuerstein, Pinzette, Liegematte, Sūtras, Vinaya, ein Bildnis des Buddha und ein Bild eines Bodhisattva bei

³² Die Fahrzeuge der Hörer, Alleinverwirklicher und Bodhisattvas.

³³ Die zwölf asketischen Übungen, die der Buddha guthieß, wie im *Dharmaguptaka-Vinaya* beschrieben, betreffen *Obdach* (sich in einem Wald aufhalten, unter Bäumen, auf einem Leichenfeld oder im Freien ohne Dach); *Schlafen* (aufrecht im Schneidersitz schlafen, und Gras als Unterlage benutzen); *Essen* (Almosen erbitten, nur einmal am Tag essen, keinen Nachschlag nehmen, kein Haus auf dem Almosengang auslassen) und *Kleidung* (Roben aus weggeworfenem Stoff tragen, nur einen Satz bestehend aus drei Roben haben).

sich haben. Wenn Bodhisattvas *Dhūta* (asketische Übungen) praktizieren, einschließlich wenn sie reisen und 100 oder 1.000 Meilen gehen, sollten sie immer diese achtzehn Dinge bei sich haben. Wenn sie diese Regel verletzen, begehen sie einen Verstoß.“

Jeder einzelne Buddha hat die drei Roben und die Almosenschale selbst benutzt. Diese Praxis wurde von einem Patriarchen zum nächsten weitergegeben. Die sieben Gruppen³⁴ respektieren alle diese Regel und die Zwei Fahrzeuge (*Śrāvakayāna* und *Mahāyāna*) legen sie beide fest. Wer behauptet, dass Buddhas Orden von ihren Roben und ihrer Schale getrennt werden können, weil sich die Praktiken in China und Indien unterscheiden, soll die Unterschiede bezeugen. In diesem Fall wären Unterschiede in den Schriften der drei Körbe (Skt. Tripitaka) in der jeweiligen Sprache des Landes zu überprüfen und zu vergleichen und es festzuhalten. Wisse, dass man Buddhas Wort vertrauen kann, während das, was „gewöhnliche Wesen“ sagen, keine Basis hat. Wer weise ist, sollte sich nicht durch schädliche Praktiken beschmutzen, sondern festes Vertrauen und Kraft besitzen.

Das Sitztuch ausbreiten

Das Sitztuch (Skt. Niṣīdana, Tib. Dingwa) ist ein Sitztuch. Dieses wird über eine Sitzgelegenheit gelegt oder zu den Füßen ausgefaltet. Seine Länge beträgt 2,5 m und seine Breite besteht aus zwei Fingerspannen Buddhas. Im *MahāsāṃghikaMahāsāṃghika-Vinaya* steht: „Eine Fingerspanne des Tathāgatas beträgt 2 Chi und 4 Cun.“ Hier wird das kleine Chi als Maßeinheit benutzt. Wenn du das große Chi benutzt, kann eine Fingerspanne Tathāgatas als 2 Chi bemessen werden³⁵.

Nimm kein Tuch eines Sitztuches, um daraus deine drei Roben zu machen; gib es nicht weg und benutze es nicht unüberlegt, um Feuerholz oder Gras darin zu sammeln oder Dinge darin aufzubewahren. Du darfst das Sitztuch nur zum Sitzen ausbreiten. Wenn du zu einem Ort reist, bei zugewiesenen Sitzplatz, solltest du das Sitztuch dabei haben, um darauf zu sitzen.

Im *Sarvāstivāda-Vinaya* steht: „Ein Sitztuch kann zwei Lagen haben. Ein Altes kann vier Lagen haben. Nimm kein Niṣīdana, sprich Sitztuch mit nur einer Lage an.“

Im Vinaya steht, dass das Sitztuch um zum Schutz des Körpers, Roben und des Bettzeugs eingeführt wurde. In den *Leitlinien zum Praktizieren des Vinaya (Si Fen Lu Shan Fan Bu Que Xing Shi Chao)* steht: „Um des Körper willen: aus Sorge, dass der Untergrund, auf dem du sitzt, etwas Schädliches an sich hat. Als nächstes, um der Roben willen: aus Sorge, dass die drei Roben ohne eine Unterlage leicht beschädigt werden. Um des Bettzeugs willen: aus Sorge, dass dein Körper nicht sauber ist, was die Betten und Liegen des Saṅgha verschmutzen könnte.“ Dem Vinaya entsprechend sollte ein neuer oder alter Niṣīdana an vier Seiten einen Abschluss haben und von unattraktiver Farbe sein. Wenn du ein Niṣīdana machst, sollte es ordentlich gesäumt sein.

Im *Mahīśāsaka Mahīśāsaka-Vinaya* steht: „Schneide den Stoff in drei Teile. Nähe die langen Enden zusammen. Säume die vier Seiten, wenn sie nicht schon gesäumt waren.

Laut *Mūlasarvāstivāda-Vinaya* und ein Bericht über die buddhistischen Königreiche des südlichen Archipels (*Nan Hai Ji Gui Nei Fa Zhuan*) vom Ehrwürdigen Yijing wäre es nicht erlaubt, das Sitztuch für

³⁴ Voll-ordinierte Mönche und Nonnen, Nonnen in Ausbildung, Novizen und Novizinnen, männliche und weibliche Laien.

³⁵ Zwei große Chi sind etwa 55 cm.

Verneigungen zu benutzen. Diese Praxis ist in den Westlichen Regionen³⁶ und in Indien selten zu sehen und man hört kaum davon. Hier in der chinesisch-buddhistischen Kultur breiten wir das Sitztuch aus, wenn wir uns verneigen. Es ist nicht bekannt, wann diese Praxis eingeführt wurde.

Laut Buddhas Erläuterungen, ist es richtig, das Sitztuch bei Verneigungen nicht zu benutzen. Wenn du aber das Sitztuch zum Schutz der Roben bei Verneigungen einsetzt, wäre diese Handlung keine Übertretung. Dies ist ausführlich erklärt worden. In diesem Falle mögest du tun, was dir am besten bekommt.

Dieses Sitztuch, der Niṣīdana,
nährt die Sprossen der Natur meines Bewusstseins.
Wenn ich es ausbreite, betrete ich den heiligen Boden,
während ich mit Respekt die Anweisungen Tathāgatas hochhalte.

Om tampa svaha (3x)

Zur Dharma-Halle hinaufsteigen³⁷

Wenn ich die Gelegenheit habe, den Buddha zu sehen,
möge jedes einzelne fühlende Wesen unbehinderte Sicht³⁸ erreichen
und alle Buddhas erblicken.

Om amrte hum phat tat (3x)

Den Buddha preisen

Der Verehrte, unübertrefflicher König des Dharma,
Unvergleichlich in den drei Bereichen,
Unermesslicher Begleiter und Lehrer von Devas und Menschen,
Mitfühlender Vater der vier Arten der Geburt³⁹,
Jetzt, in diesem kurzen Augenblick der Zufluchtnahme
wurde mein schädliches Karma aus den drei großen Zeitalter (Äonen) beseitigt.
Auch während Milliarden von Äonen könnte ich nicht genügend aussprechen,
meinen Ausdruck von Lob und Verehrung.

Sich vor dem Buddha verbeugen

Oben in den Himmeln, darunter auf der Welt, ist der Buddha unvergleichlich.
In den ganzen Welten der zehn Richtungen ist er auch unerreicht.
Bei allem, was ich in dieser Welt gesehen habe,
gibt es überhaupt niemanden wie den Buddha.

³⁶ Historischer chinesischer Begriff für Zentralasien.

³⁷ Der chinesische Begriff *dao chang* (Sanskrit *bodhimaṇḍa*) bezog sich ursprünglich auf Buddhas Sitz des Erwachens. Der Begriff bezieht sich inzwischen generell auf alle Orte, wo es möglich ist, erwacht zu werden.

³⁸ Dieses bezieht sich auf die 5 erhabenen Augen: 1. das physische Auge, dessen Sichtweite beschränkt ist auf das Wesen, das es besitzt, 2. das göttliche Auge, das Tod und Wiedergeburt aller Wesen sieht, 3. das Weisheits-Auge, das alle bedingten und unbedingten Phänomene kennt, 4. das Dharma-Auge, das die Errungenschaften aller Aryas kennt, 5. das Buddha-Auge, das alle Phänomene aus dem Zustand vollständigen Erwachens sieht.

³⁹ Geburt aus dem Ei, einer Gebärmutter, aus Feuchtigkeit und spontan.

Mantra der universellen Huldigung

Om vajra hoh

Rezitiere und verneige dich dreimal. Die fünf Teile deines Körpers⁴⁰ sollten den Boden berühren. Sei dynamisch und visualisiere den Buddha mit Ernsthaftigkeit. Die Lehren zählen sieben Arten des Verbeugens auf, die du kennen musst:

Verneigen ohne Respekt:

Du magst in der Reihenfolge der Ordination stehen, aber da ist kein Respekt in deinem Geist, der über den ganzen Platz rennt. Die fünf Räder deines Körpers berühren den Boden nicht ganz und du verbeugst dich, indem du auf- und abgehst wie ein Schälensieb.

Verneigen in Einklang mit Gesängen:

du hast das richtige Verhalten, aber dein Geist hat keine friedvollen Gedanken. Wenn du andere Leute um dich herum siehst, ist dein Körper entspannt und du verbeugst dich schnell. Wenn sie weggehen, wird dein Körper schwer und dein Geist müde. Du verheimlichst, dass dein Geist abgelenkt ist und nur dein Mund singt.

Verneigen mit Respekt mit Körper und Geist:

Beim Hören und Singen von Buddhas Namen vergegenwärtigst du dir Gedanken an den Buddha. Dein Körper und dein Geist sind respektvoll und du bist dynamisch, ohne müde oder faul zu werden.

Verneigen mit Weisheit und Reinheit:

Du verbindest dich mit den Mandalas des Buddha, die entsprechend der Größe deines Geistes erscheinen. Wenn du dich vor einem Buddha verneigst, verneigst du dich vor allen Buddhas. Wenn du dich einmal verneigst, verneigst du dich vor der Sphäre der Realität. Der Sinn hiervon ist, dein Geist mit Buddhas Dharmakāya zu verschmelzen.

Verneigen vor der allgegenwärtigen Sphäre der Realität:

Bedenke, dass seit der Zeit ihrer Entstehung dein Körper, Geist und Phänomene nie von der Sphäre der Realität getrennt waren. Der Buddha und das Selbst sind in der Leerheit gleich. Wenn du dich jetzt vor einem Buddha verneigst, verneigst du dich sofort vor allen Buddhas durch die ganze Sphäre der Realität.

Verneigen mit rechter Einsicht:

Verneigen vor deiner eigenen Buddha-Natur ohne einen äußeren Buddha zu visualisieren. Warum tust du das? Alle fühlenden Wesen haben eine Buddha-Natur. Sie sind alle gleich in der Möglichkeit zu erwachen.

Verneigen vor der Gleichheit der letzten Realität:

Wie oben, visualisierst du während der Verneigung, dass die beiden getrennten Gebilde Selbst und Anderes ununterscheidbar werden. Das Alltägliche und das Heilige werden dasselbe in ihrer endgültigen Natur. Durch das Verneigen betrittst du die Nicht-Dualität. Daher sprach Mañjuśrī: „Ist

⁴⁰ Die Stirn, beide Hände, beide Knie.

eine Person in der Lage sich so vor einem Objekt zu verneigen, indem sie die unmittelbare Natur des Objektes von sich aus als leer erkennt, erfährt sie den Nirvāṇa.“

Die ersten drei Arten des Verneigens beschäftigen sich mit alltäglichen Erscheinungen, wohingegen die letzten Vier sich auf tiefere Ebenen der Bedeutung konzentrieren. Im *Avataṃsak-Sūtra* fragt der Hörer Jṣānapradīpa Mañjuśrī: „Wie sollte man sich vor dem Buddha verneigen?“ Mañjuśrī antwortete: „Wenn du die Reinheit des Dharma siehst, ist es das Gleiche, als wenn du die Reinheit Buddhas siehst. Dein Körper und dein Geist sollten weder zu tief noch zu hoch sein, sondern aufrecht ruhen ohne Bewegung oder Zittern. Wenn der Geist friedvoll und ruhig ist und sich mit dem Kultivieren von Frieden und Ruhe beschäftigt, so ist dies das Verneigen vor dem Buddha.“

Bhikṣuṇīs und Bhikṣus sollten, wenn sie sich vor dem Buddha verbeugen, nicht beide Schultern von ihren Roben bedeckt haben. Wenn sie es tun, werden sie, wenn sie sterben, in die Hölle des Waldes aus eisernen Nägeln fallen. Es ist keine Übertretung, beide Schultern bedeckt zu haben, wenn man in Meditation sitzt oder Mahlzeiten empfängt. Bhikṣuṇīs und Bhikṣus sollten nicht die Meditationsrobe tragen, um sich vor dem Buddha zu verbeugen, Sūtras zu rezitieren, Gehmeditation zu machen, sich vor einer respektierten Person zu verneigen, oder um vor einem Stūpa oder einer Buddha-Halle vorbeizugehen. Wenn sie es tun, werden sie nach ihrem Tod ein Tier werden wie z.B. ein Fisch, eine Schildkröte oder ein Frosch. Auch sollten sie ihren Kopf nicht bedecken und müssen ihre Krone zeigen. Diejenigen, die gegen diese Regeln verstoßen, begehen eine Übertretung, es sei denn, sie sind krank oder es ist sehr kalt. All jene, die Hauslosigkeit gehen, um die Regeln im rechten Glauben zu nehmen, müssen vorsichtig damit sein.

Das reine Gefäß opfern

Im *Bericht über die buddhistischen Königreiche des Südlichen Archipels* steht: „Es gibt zwei Arten von Gefäßen (*Kuṇḍikā*). Das erste, aus Porzellan gemacht, wird für Reinigungsrituale verwendet. Das zweite, aus Kupfer gemacht, ist für den normalen Gebrauch.“ Hier wird der Gebrauch des Gefäßes für die Reinigung erklärt. Jeden Tag am frühen Morgen, wenn die Bhikṣuṇīs, die Bhikṣus das Rezitieren von Sūtras und Mantras beendet haben, fülle das reine Gefäß mit sauberem Wasser und opfere es den Buddha-Statuen und den Bodhisattvas. Wenn du das Gefäß füllst, visualisiere die edlen Gesichter der Buddhas und Bodhisattvas.

Nach dem Verbeugen mit rechtem Verhalten und Aufstehen, nimm das [leere] Gefäß und rezitiere diese Gāthā und dieses Mantra im Stillen:

Während ich das reine Gefäß in der Hand halte,
möge jedes einzelne fühlende Wesen
frei sein von Verunreinigungen, innerlich und äußerlich,
und vollständig strahlend und rein werden.

Om sekala katalanda svaha (3x)

Das reine Gefäß spülen

Nachdem du dich vor dem Buddha verbeugt hast, bringe das leere Gefäß an einen Ort, wo du sauberes Wasser bekommen kannst. Halte den Ärmel deiner Robe mit der linken Hand und das Gefäß mit der rechten Hand. Fülle das Gefäß langsam mit Wasser und spüle es dreimal. Rezitiere dieses Mantra jedes Mal siebenmal. Gieße das Wasser, mit dem du das Gefäß gespült hast, nicht zurück ins saubere Wasser, sondern gieße es draußen weg.

Om ram svaha (21x)

Das reine Gefäß füllen

Nach dem Spülen das Gefäß gespült und sauber ist, fülle es mit sauberem Wasser. Rezitiere dieses Mantra im Stillen:

Om vashipalamani svaha (3x)

Geh zu einer Buddha-Statue und knie dich hin. Halte das Gefäß in deiner linken Hand und mache mit der rechten Hand das Mudra für das Allen-Wesen-Opfern. Rezitiere das *Große-Mitgefühl-Dhāraṇī (Da Bei Zhou)* sieben Mal.

Mache beim Entfernen des Wasseropfers am Abend dasselbe Mudra wie vorher. Rezitiere zuerst das *Große-Mitgefühl-Dhāraṇī* siebenmal, dann das *Prajñāpāramitāhṛdaya-Sūtra (Bo Re Buo Luo Mi Duo Xin Jing)* und das Mantra für die Wiedergeburt in Amitābhas Reinem Land jeweils sieben Mal. Geh nach draußen und versprenke das Wasser mit deiner Hand im Mudra des Nektar-Gebens an den Plätzen, wo Nahrungsmittel gelagert werden⁴¹. Rezitiere das Mantra der Unsterblichen im Stillen.

Namah sarabaya tandagataya tadyatha om surasura handasura svaha (3x)

Visualisiere beim Rezitieren des Mantras, dass das Gefäß ein wunscherfüllendes Gefäß ist, aus dem alle Arten von Nahrungsmitteln herausströmen. Opfere zuerst allen Devas, dann allen Gespenstern und Geistern, dann den Pretas, dann den Tieren und denke, dass jede Gruppe dieser Wesen gesättigt ist. Ferner visualisiere, dass das Gefäß Türme, Paläste, wertvolle Schätze, Schmuck, Sonnenschirme, duftende Blumen, Kleidung und alles, was Wesen brauchen, hervorbringt. Erteile ihnen zum Abschluss die Belehrung der 12 Glieder zum abhängigen Entstehen und erteile ihnen die Drei Zufluchten. Durch die Ermächtigung, den Dharma zu hören und durch die Zuflucht, erhalten die Wesen die Freude am Dharma und am *Samādhi*. Verbeuge dich und gehe dann.

Eine Mahlzeit annehmen

Wenn Bhikṣuṇīs, Bhikṣus eine Mahlzeit annehmen, sollten sie mit gekreuzten Beinen sitzen und ihre Serviette über ihren Knien ausbreiten, sollte Reis, Suppe, Gemüse oder Mehlbrei auf ihre Roben fallen. Beim Halten der Almosenschale rezitiere diese Gāthā im Stillen.

Wenn ich eine leere Almosenschale sehe,
möge jedes einzelne fühlende Wesen
den letzten Zustand der Reinheit erreichen,
Fortbestehend in der Leerheit ohne Leiden.

⁴¹ Nektar (*amṛita*) kann sich auf den Nektar der Götter beziehen, der Unsterblichkeit verleiht, oder auf die endgültige Befreiung.

Die Almosenschale (*Pātra*) ist ein Gefäß von festgelegter Größe. Der Vinaya erlaubt Bhikṣuṇīs, Bhikṣus nicht, Almosenschalen zu haben oder zu benutzen, die aus Materialien wie Edelsteinen, Kupfer-, Zinn- und Bleilegierungen, Holz, Stein und so weiter, gemacht sind. Grundsätzlich sind zwei Materialien erlaubt: Lehm und Eisen.

Im *Mahāsāṃghika-Vinaya* steht: „Die Almosenschale ist ein Gefäß für jene, die der Hauslosigkeit sind, die zufrieden sein sollten und wenig Bedürfnisse haben. Es ist nicht geeignet für Laien.“ Im *Sarvāstivāda-Vinaya* steht: „Die Almosenschale ist das Wahrzeichen aller Buddhas. Benutze sie nicht für negative Zwecke oder um deine Hände zu waschen. Respektiere sie, als wäre sie deine Augen.“ Im *Mahīśāsaka-Vinaya* steht: „Der Buddha selbst fasste die grundlegenden Eigenschaften der Almosenschale zusammen, um ein Modell für spätere Klosterangehörige zu schaffen.“

In den *Bemerkungen über die Entstehung von Kummer (Fa Zhen Chao)* steht: „Ein dem Dharma gemäÙes Gefäß hat drei Aspekte: Sein Material, seine Farbe und seine Größe. Alle drei müssen in Übereinstimmung mit dem Dharma sein. Es gibt zwei erlaubte Materialien: Lehm und Metall. Mit Bezug auf die Farbe, zerdrücke Sesam oder Mandeln und bringe die Paste auf die Innen- und die Außenseite der Almosenschale auf. Behandle sie mit Rauch von brennendem Bambus. Räuchern erzeugt die Farbe des Nackens einer Turteltaube oder die Farbe eines Pfaus. Was ist der Zweck des Räucherns einer Almosenschale? Im Sommer kann sie Essen lagern ohne Verderbnis und wird nicht von Fett verschmutzt werden. Behandle die Almosenschale zu diesen Zwecken mit Rauch. Mit Bezug auf die Größe kann sie groß, mittel oder klein sein. Wenn du entsprechend der Einheit Dou aus der Tang-Dynastie misst, enthält eine große Almosenschale 1 Dou⁴². Eine mittlere Almosenschale ist 7,5 Sheng. Eine kleine Almosenschale ist 5 Sheng. Daher wird sie Gefäß einer festgelegten Größe genannt.“

Der große Meister Daguan (1543-1603), einer der vier großen buddhistischen Meister der Ming-Dynastie, sagte: „Die Almosenschale ist ein Gefäß, das die drei Juwelen unterstützt und sechs Vorteile hat. Wie unterstützt sie die drei Juwelen? Wenn der Gebrauch der Almosenschale nachlässt, wird der Saṅgha keine Ressourcen haben. Wenn der Saṅgha keine Ressourcen hat, wird das Leben der Weisheit abgeschnitten. Wenn das Leben der Weisheit abgeschnitten wird, wird die Saat der Buddhaschaft ausgelöscht. Die Verwendung der Almosenschale ermöglicht Reinheit, Gleichmut, Genügsamkeit, weitreichende Wohltaten, Respekt und ist altehrwürdig. Sie ist altehrwürdig, weil die Almosenschale vom Buddha überliefert wurde. Sie bedeutet Respekt, weil die Almosenschale Buddha von den Devas angeboten wurde. Sie ist weitreichend, weil ihr Gebrauch durch den Saṅgha umfassenden Nutzen für alle Wesen hat. Sie bedeutet Genügsamkeit, weil der Saṅgha nicht nach dem Mittag isst. Sie symbolisiert Gleichmut, weil der Saṅgha von feinen und groben Essensspenden gleich profitiert. Sie bedeutet Reinheit, weil die Laien es nicht ertragen können, Fleisch hinein zu tun. Also, wie sollten wir die Almosenschale nicht ganz besonders schätzen?“

Wenn deine Almosenschale mit Essen gefüllt ist, rezitiere diese Gāthā im Stillen:

Wenn ich eine volle Almosenschale sehe,
möge jedes einzelne fühlende Wesen
übersättigt und reichlich gefüllt sein
mit allen ehrwürdigen Taten.

⁴² Ein Sheng entspricht etwa 600 ml. Ein Dou ist zehn Shengs.

Wenn du die Essensspenden-Verse singst, nimm deine rechte Hand, um den Rand der Schale zu unterstützen, der zu dir zeigt, um zu verhindern, dass dein Atem die Schale berührt. Halte die Almosenschale mit der linken Hand auf einer Höhe mit deinen Augenbrauen. Lege den Löffel so in die Almosenschale, dass der gebogene Teil von dir weg zeigt. Beende das Singen der Essensspenden-Verse und stelle die Almosenschale auf den Tisch.⁴³

Den Pretas und anderen Wesen Essen opfern

Mache ein Speisenopfer, indem du sieben Reiskörner oder eine Nudel von weniger als 2,5 cm auf deinen Löffel nimmst. Drücke Daumen und Ringfinger deiner linken Hand zusammen im Mudra des Nektar-Gebens und rezitiere diese Gāthās im Stillen. Im *Kommentar zur einzigen Richtung (Yi Xiang Zhuan)* steht: „Rezitiere die Gāthā über die unvorstellbare Kraft des Dharma zum Frühstück. Rezitiere die Gāthā über den großen goldflügeligen *Garuda* zum Mittagessen.“ Der Theorie nach sollten beide Gāthās, immer, wenn Speiseopfer gemacht werden, zusammen rezitiert werden, egal ob zum Frühstück, bei einer Zwischenmahlzeit oder zum Mittagessen. Wenn möglich in Übereinstimmung mit dem ursprünglichen Zweck des Rezitierens dieser Gāthās, um zu verhindern, falschen Ansichten zu verfallen und Praktiken, die nicht mit dem Dharma übereinstimmen.

Die Kraft des Dharma ist unvorstellbar,
ihre Freundlichkeit und ihr Mitgefühl sind ohne Hindernis.
Diese sieben Reiskörner durchdringen die zehn Richtungen,
so dass sie Opfer ausdehnen in Welten so zahlreich wie die Sandkörner des Ganges.

Gib den Löffel mit der Opfergabe an die Person weiter, die sie ins Freie trägt. Sie wird den Löffel mit der Opfergabe in die Richtung ausrichten, in die das Opfer getragen wird. Dann, rezitiert sie dieses Mantra.

Om turiya svaha (3x, mit Fingerschnipsen bei jeder Rezitation)

Der große goldflügelige *Garuda*,
die Versammlung der Gespenster und Geister in der Wildnis
und die Rakṣas HārītīHārītī⁴⁴ und ihre Kinder
sind vollständig mit Nektar gefüllt.

Om muti svaha (3x, mit Fingerschnipsen bei jeder Rezitation)

⁴³ In chinesisch-buddhistischen Klöstern singt die Saṅgha-Versammlung nach dem Austeilen des Essens für die Klosterangehörigen in ihren Almosenschalen einen Essensspenden-Text, der Rezitationen der Namen von Buddhas und Bodhisattvas und segensreiche Wunschgebete für alle fühlenden Wesen enthält, der nicht in diesem Text enthalten ist. Eine Klosterangehörige, ein Klosterangehöriger, bringt gleichzeitig den Pretas und anderen Wesen Essen dar und geht dafür nach draußen, während sie, er, im Stillen die relevanten Gāthās rezitiert. Die gesamte Vorgehensweise des Essenspendens endet damit, dass die Vorsängerin, der Vorsänger, den *Samprāpta* allein und laut singt.

⁴⁴ Verschiedene Sūtras erzählen nach, dass diese fleischfressenden Wesen zum Buddha kamen, um Zuflucht und Regeln zu nehmen. Um sie im Einhalten der Regel zu unterstützen, nicht zu töten, bat der Buddha seine klösterlichen Schüler, Schülerinnen, ihnen jeden Tag eine Portion ihrer Almosenspeisen anzubieten. Hārītī war eine Dämonin, die menschliche Babys tötete, um ihre Kinder zu ernähren, bis der Buddha einschritt und ihr zusicherte, sie würde Essen von seinen klösterlichen Schülern bekommen. Sie wurde später als Beschützerin des Dharma verehrt.

Du siehst, wie die Person, die sich um die Opfergabe kümmert, das Finger-Mudra macht. Das Mudra repräsentiert den Berg Sumeru. Die Opfergabe, die in der anderen Hand gehalten wird, kreist mehrfach mit allen möglichen komplizierten Bewegungen, um den Berg Sumeru.

Es gibt für dieses Prozedere in den Sūtras und im Vinaya keinen Hinweis. Der Theorie nach benutzt du nur die linke Hand, um das Mudra zu machen, und die rechte Hand, um das Essen zu spenden, während du im Stillen diese Gāthā und dieses Mantra rezitierst. Dieses ist die richtige Methode.

Dem *Bericht über die buddhistischen Königreiche des südlichen Archipels* entsprechend gehen Ordinierten in den westlichen Regionen an einen Platz, wo sie Essen bekommen werden. An diesem Platz gibt es vorne einen erhöhten Sitz für den Ārya Saṅgha und an der Seite einen kleinen Tisch mit einem Becken für die Opfer für Hārītī und ihre Kinder. Beim Verteilen des Essens bietet die Person, die sich um die Opfergabe kümmert, zuerst dem Ārya Saṅgha Essen an. Als nächstes, der klösterlichen Versammlung und danach Hārītī und ihren Kindern. Es ist nicht nötig, dass jede ordinierte Person ein Speisenopfer beiseitelegt. Zurzeit befolgen wir die alten Riten Chinas. Obwohl jeder Klosterangehörige ein Speiseopfer beiseitelegt, sollte nicht jeder die verschiedenen Mudras machen.

Die Person, die sich um die Opfergaben kümmert, serviert den Pretas und anderen Wesen das Essen

Der Versammlung der Gespenster, Geister und so weiter schenke ich jetzt diese Opfer.

Möge dieses Essen die zehn Richtungen durchziehen, um von allen Gespenstern und Geistern geteilt zu werden.

Om muliling svaha (3x)

Wenn die Person, die sich um die Opfergaben kümmert vom Servieren des Essens zurückkehrt, rezitiert die Vorsängerin, der Vorsänger den *Samprāpta (Seng Ba)* wie folgt:

Der Buddha auferlegte Bhikṣuṇīs und Bhikṣus

die fünf Betrachtungen während des Essens im Geist zu behalten.

Zerstreute Geister und Geschwätz

machen es schwer, das von den Gläubigen gespendete Essen zu verdauen.

Wenn die Versammlung den Klang der Glocke hört,

sollte jede Person sich dessen erinnern.

Im Vinaya führte der Buddha ein, dass, wenn die Saṅgha-Versammlung eine Mahlzeit bekommt, sie das *Samprāpta* rezitieren sollen. Das ist so, da Nicht-Buddhisten dem Buddha und den Ordinierten Essen gespendet hatten, das heimlich vergiftet war. Der Buddha bat dann alle Bhikṣus zusammen den *Samprāpta* zu rezitieren und alles Gift wurde in die wunderbarsten und köstlichsten Geschmäcker verwandelt. Die Versammlung genoss friedlich das Essen und niemand wurde vom Gift verletzt.

Im Chinesischen wurde dieser Begriff in *Seng Ba* umgeschrieben, wobei sich das erste Zeichen Seng auf die Saṅgha-Versammlung bezieht, die das Essen bekommt, und Ba auf das rezitierte Mantra. Vom Sanskrit-Begriff *Samprāpta* wird gesagt, er bedeute „gleichmäßig erhalten“, was sich darauf bezieht, wie das Essen gleichmäßig allen Mitgliedern des Saṅgha gespendet wird. Es wird auch gesagt, es bedeute „gut gekommen“, was sich auf die Hilfsmittel für die Essensspende als „gut“ vorbereitet und die Essenszeit als „gekommen“ bezieht.

Derzeit rezitieren wir, die chinesischen Buddhisten, die fünf Betrachtungen um die Versammlung dazu zu bewegen das Essen mit einem einspitzigen Geist einzunehmen. Dies entspricht dem Rezitieren des

Samprāpta. Da heutzutage keine Gefahr von Vergiftung durch Nicht-Buddhisten besteht, die Praxis der fünf Betrachtungen jedoch die Ordinierten dazu bewegt, das Essen mit Wertschätzung und Rücksichtnahme anderer einzunehmen. Obwohl diese Praxis der fünf Betrachtungen nicht vom Buddha formal eingeführt wurde, wird sie durch in der chinesisch-buddhistische Kultur gepflegt.

Die Almosenschale hochheben

Während ich das Gefäß einer festgelegten Größe hochhalte,
möge jedes einzelne fühlende Wesen
ein Gefäß für den Dharma werden
und Spenden von Devas und Menschen erhalten.

Om zhilizhili vajra hoh bocha (3x)

Halte die Almosenschale während des Essens an die Brust. Es gibt eine Prozedur für das Essen der ersten drei Löffel.

- (1. Löffel) Ich beschließe, alle Untugenden auszurotten.
- (2. Löffel) Ich beschließe, alle Tugenden zu kultivieren.
- (3. Löffel) Ich beschließe, alle fühlenden Wesen zu befreien.

Mit dieser Rezitation entsteht ein kraftvolles Anziehen. Dieses großartige Anziehen hervorzubringen erzeugt größeren Verdienst als das Opfern der sieben Schätze des Flusses Ganges oder Essen und Trinken von hundert Geschmäckern an alle Buddhas, Bodhisattvas und den Ārya Saṅgha. Lass dich nicht von den fünf Betrachtungen ablenken.

Die Fünf Betrachtungen

Ich betrachte alle Gründe, Bedingungen und die Freundlichkeit anderer, durch die ich dieses Essen bekommen habe.

Ich betrachte meine eigene Praxis und versuche sie ständig zu verbessern.

Ich betrachte meinen Geist und schütze ihn vor Fehlverhalten, wie Gier und anderen Verunreinigungen.

Ich betrachte dieses Essen und behandle es als wunderbare Medizin, meinen Körper zu nähren.

Ich betrachte das Ziel der Buddhaschaft und nehme dieses Essen an und verzehre es, um es zu erreichen.

Ich betrachte alle Gründe und Bedingungen.

Im *Mahāprajñāpāramitā-Śāstra* steht: „Dieses Essen ist gepflanzt und kultiviert, dann gemäht und gemahlen, um die Hülsen zu entfernen. Die Hülsen werden verworfen, und es wird gekocht, bis es fertig für den Verzehr ist. Die damit einhergehende Arbeit ist extrem groß.“

Die Freundlichkeit anderer, durch die ich dieses Essen bekommen habe.

Im *Mahāsāṃghika-Vinaya* steht: „Der Spender reduziert die Portion seiner Frau und Kinder und opfert sie, um Verdienst zu erzeugen.“ Immer wenn du Essen bekommst, denke darüber nach.

Ich betrachte meine eigene Praxis und versuche, sie ständig zu verbessern.

Im *Māṭrikā-Śāstra (Pi Ni Mu Lun)* steht: „Wenn du nicht meditierst und Sūtras rezitierst, dich von den drei Juwelen entfernst und die Regeln nicht hältst wodurch du degenerierst aus Gründen des Wohlstands, jedoch dennoch Opfergaben von den Gläubigen erhältst, dann ist es nicht angemessen, dass du Essen erhältst. Wenn du jedoch vollständig in deiner Praxis der Tugend bist, ist es angemessen, dass du Essen erhältst, das gespendet wurde.“ Immer wenn du Essen bekommst, denke darüber nach.

Ich betrachte meinen Geist und schütze ihn vor Fehlverhalten, wie Gier und anderen Verunreinigungen.

Im *Dvāvijśati-Prasannārtha-Śāstra (Lu Er Shi Er Ming Liao Lun)* steht: „In der Hauslosigkeit musst du als Erstes deinen Geist vor den drei Fehlern schützen. Dies ist das Entwickeln von Anhaftung an ein Essen, das gut schmeckt, wie das Entwickeln von Widerwillen gegen Essen, das schlecht schmeckt, und das Entwickeln von Ignoranz gegenüber einem Essen, das neutral schmeckt. Dies hat zur Folge, dass dir der Anstand und die Rücksicht auf andere fehlt und du somit in die drei unseligen Bereiche fällst.“ Immer wenn du Essen bekommst, denke darüber nach.

Ich betrachte dieses Essen und behandle es als wunderbare Medizin, meinen Körper zu nähren.

Hunger und Durst sind die Hauptkrankheiten. Während die 404 Krankheiten, Nebenkrankheiten sind. Daher wird Essen als Medizin benutzt, diesen Körper zu ernähren. Immer wenn du Essen bekommst, denke darüber nach. Die 404 Krankheiten beziehen sich auf die Zusammensetzung des menschlichen Körpers, den vier Elementen, nämlich Erde, Wasser, Feuer und Wind. Durch die Unausgewogenheit jedes Elementes entstehen 101 Krankheiten.

Ich betrachte das Ziel der Buddhaschaft und nehme dieses Essen an und verzehre es, um es zu erreichen.

Wenn du nicht isst, wirst du hungrig sein, durstig und krank. Wie kannst du dann Buddhaschaft erreichen? In den *Numerischen Reden (Zeng Yi a Han Jing)* steht: „Zu viel essen hat Leid zur Folge. Zu wenig essen hat geschwächte Kraft zur Folge. Esse in Maßen wie eine ausgewogene Waage.“ Immer wenn du Essen bekommst, denke darüber nach.

Eine Mahlzeit beenden

Am Ende der Mahlzeit rezitiere das *Cundī-Dhāraṇī (Zhum Ti Zhou)*⁴⁵ und rezitiere danach die folgende Gāthā.

Diejenigen, die Freigebigkeit praktizieren,
erfahren mit Gewissheit eine positive Auswirkung.
Diejenigen, die Freude am Geben haben,
erfahren mit Gewissheit Frieden und Freude haben.

Die Mahlzeit ist beendet,
möge jedes einzelne fühlende Wesen
seine Bemühungen vollenden,
somit mit dem Buddha-Dharma ausgestattet werden.

⁴⁵ Bodhisattva Cundī erscheint mit 18 Armen auf einem Lotus sitzend und ist bekannt als „Göttin der 70 Millionen Buddhas“. Ihr Dhāraṇī ist: *namaḥ saptānāṃ samyakṣambuddha koṭīnāṃ tadyathā oṃ caḥ cundī svāhā*

Die Almosenschale spülen⁴⁶

Mit diesem Wasser, gesammelt vom Spülen der Almosenschale ist der Geschmack wie himmlischer Nektar.

Ich opfere es allen Gespenstern und Geistern.

Alle sind damit vollständig gefüllt und zufriedengestellt

Om machulashi svaha (3x)

Die Almosenschale zum Trocknen hinlegen

Mit dem Gefäß einer festgelegten Größe des Tathāgatas, habe ich jetzt die Gelegenheit, es zum Trocknen hinzulegen.

Möge ich mit allen fühlenden Wesen gleich sein

in der Leere der Drei Kreise.⁴⁷

Om sumomani svaha (3x)

Spenden annehmen⁴⁸

Die zwei Spenden des Wohlstands und des Dharma sind gleich, ohne Unterschied.

Die Perfektion der Großzügigkeit wurde vollständig erfüllt.

Die Zahnbürste aufnehmen

Im Vinaya wird ein Pappelzweig „Holz für die Zähne“ genannt. Es gibt vier Pappelarten, die alle verwendet werden können, um die Zähne zu putzen: 1. weiße Pappel mit runden Blättern, 2. grüne Pappel mit langen Blättern, 3. rote Pappel mit Blättern, die beim ersten Frost rot werden, 4. gelbe Pappel von sehr empfindlichem Charakter, die schwer zu kultivieren ist.

Heute verwendet jeder Weidenzweig statt Pappelzweige. Weidenzweige hängen herunter, sogar bei kleinen Weiden. Wenn du an einem Ort bist, wo es keine Weiden gibt, wie wirst du deine Zähne putzen? Alle Arten von Holz können verwendet werden, um deine Zähne zu putzen. Sie alle können „Holz für die Zähne“ genannt werden. Wähle trotzdem ein Holz aufgrund seiner Charakteristika und Bitterkeit aus. Holz vom Weidenbaum ist nicht die einzige Sorte, die du verwenden kannst.

Während ich meine Zahnbürste in der Hand halte,
möge den erhabenen Dharma
jedes einzelne fühlende Wesen erreichen
und vollständig gereinigt werden.

Om sarvashudda sarjbadalima sarvavashudali om ram svaha

⁴⁶ In chinesisch-buddhistischen Klöstern wird nach dem Mittagessen Wasser an den Saṅgha verteilt, um die Almosenschale zu spülen. Das Wasser wird dann gesammelt und den Pretas und Geistern durch Ausgießen auf sauberen Boden und Rezitation von Gāthā und Mantra dargebracht. In einigen Klöstern trinken die Klosterangehörigen das Wasser als eine Praxis von Genügsamkeit und Demut.

⁴⁷ Der Geber, der Empfänger und die Spende.

⁴⁸ Entsprechend Vinaya-Meister Shuyus Kommentar haben in der Vergangenheit Spender die Sitze des Saṅgha mit Stoff belegt, der nach dem Essen gespendet wurde, um Roben zu machen. Später wurde dieses ersetzt durch Geldspenden für Requisiten.

Danach rezitiere das Mantra, das die Sphäre der Realität reinigt.
Namah samanta fotonan dharmadatu samopofu juhen (21x)

Zähne putzen

Wenn ich meine Zähne putze,
mögen alle fühlenden Wesen
einen harmonischen und reinen Geist haben,
der alle Leiden austrocknet.

Om amoghamimali nivakala soyudani padmakumara nivasayudaya daradarasu nimalisha svaha (3x)

Immer wenn du den Pappelzweig kaust, tue dies mit dem Speichel. Danach spüle mit Wasser nach. Putze deine Zähne nicht gleichzeitig mit Wasser im Mund. Das Kauen des Pappelzweigs hat fünf Vorteile: 1. der Mund schmeckt nicht bitter, 2. der Mund riecht nicht schlecht, 3. es entfernt den Wind, 4. es entfernt die Hitze, 5. es entfernt den Schleim. Werfe die benutzten oder übriggebliebenen Zweige an einem abgelegenen Platz weg. Entsorge sie nicht an einem Platz, wo die Gemeinschaft der Ordinierten geht oder sitzt.

Den Mund spülen

Wenn ich meinen Mund sauber spüle wie auch meinen Geist,
bringt die Berührung des Wassers den Duft von Hunderten von Blumen.
Mögen die Drei Tore – Körper, Sprache und Geist – immer klar und rein sein,
möge ich weitergehen, in das Reine Buddha-Land.

Om kam om gan svaha (3x)

Den Bettelstab herausnehmen

Den Bettelstab (*Khakkhara*) hatten alle Buddhas der drei Zeiten. Er symbolisiert ein mit Weisheit Ausführen von verdienstvollen Taten, die reinigen und Leiden und Karma entfernen. Jeden Morgen nach dem Essen des Frühstücks und nach dem Zähneputzen, sollten sich die Bhikṣuṇīs, die Bhikṣus vor dem Buddha verneigen und den Bettelstab herausnehmen. Wenn Laien oder Śrāmaṇerī, Śrāmaṇeras anwesend sind, sollten sie ihnen den Bettelstab reichen. Wenn nicht, nimm ihn selbst nach dreimaligem Verneigen vor dem Buddha und Aufstehen und trage ihn heraus. Wische den Staub auf dem Bettelstab weg mit dem Gesicht nach Osten und vereine dich mit dem Dharma.

Mit Bezug auf die Visualisierung und wie die Handlungen durchzuführen sind, vergleiche *Die erweiterten und kurzgefassten Sūtras über den Stab (Guang Xiang Xi Zang Jing)*. Wenn du den Stab in der Hand hältst, rezitiere im Stillen diese Gāthā.

Während ich den Bettelstab halte,
möge jedes einzelne fühlende Wesen
Verdienstfelder von großer Großzügigkeit schaffen⁴⁹
um den Pfad hin zur Vollkommenheit zu öffnen.

Om nalisan nalitapanti naliti nayapani hum phat tat (3x)

⁴⁹ Dieses ist eine Praxis, die von König Aśoka begonnen wurde, bei der der regierende Monarch Gastgeber einer Versammlung ist zur Verteilung von Spenden an Klosterangehörige und Laien ohne Berücksichtigung ihres Status'.

Die Sitzgelegenheit einrichten und in Meditation sitzen

Wenn ich meine Sitzgelegenheit einrichte,
möge jedes einzelne fühlende Wesen
seine Praxis der Tugend ausdehnen
um die letztendliche Natur der Realität zu sehen.

Wenn ich meinen Körper aufrichte und aufrecht sitze,
möge jedes einzelne fühlende Wesen
auf dem Sitz des Erwachens sitzen
mit einem Geist frei von Anhaftung.

Om vasora anipanrani yutays svaha (3x)

Schlafen

Falte deine Hände vor dem Schlafengehen mit dem Gesicht nach Westen. Visualisiere und rezitiere den Namen Buddha Amitābhas 10-, 1.000- oder 10.000-mal, dann rezitiere diese Gāthā.

Wenn es Zeit ist zu schlafen und zu ruhen,
möge jedes einzelne fühlende Wesen
physischen Frieden und Sicherheit haben
mit dem Bewusstsein frei von Störung.

AH

Visualisiere ein Rad der Silbe „AH“. Rezitiere die Silbe 21x in einem Atemzug, dann lege dich hin. Lege dich auf deine rechte Seite, in die glücksverheißende Schlafhaltung. Liege nicht auf deinem Rücken, auf dem Bauch oder auf deiner linken Seite. Zieh deine Hauskleidung nicht aus, schlafe nicht in deiner Unterwäsche. Behalte deine Ursprungs-Betrachtung (*Ben Can*) bei.⁵⁰

Wasser holen

Ein Sieb zum Filtern von Wasser (*Parisrāvaṇa*) wird verwendet, um Insekten zu entfernen. Entsprechend des Vinaya wussten die Bhikṣus, als sie hörten, dass der Buddha eine Regel gegen das Trinken von Wasser mit Insekten darin einführte nicht, wie man einen Beutel zum Filtern von Wasser macht. Der Buddha erlaubte den Ordinierten, Filter in Form einer Schöpfkelle oder Triangel, ein breites Filtersieb oder eine Filterflasche zu herzustellen. Wenn du sich quälende Insekten herausfilterst, bewahre sie sicher im Sand des Filters auf. Wirf sie nicht auf den Boden, sondern gib sie sicher zurück ins Wasser.

Im *Bericht über das richtige Verständnis (Hui Zheng Ji)* steht: „Wenn du einen Beutel fürs Wasserfiltern herstellst, ist das am besten zu verwendende Material fein gewobenes Garn. Wenn du kein fein gewobenes Garn hast, kannst du auch einen feinen Baumwollstoff verwenden.“ Im *Mahāsāṃghika-Vinaya* steht: „Wenn du im Wasser nach Insekten siehst, benutze nicht das göttliche Auge oder bitte jemanden mit schwachen Augen das zu tun. Diejenigen, die die feinen Linien auf ihren Handflächen sehen können, können nachsehen. Sehe nicht zu schnell oder zu langsam nach. Sondern sei wie ein Elefant, der einen Bambuskarren zieht und sich für einen Moment umdreht, um zu sehen. Wenn

⁵⁰ Ein Begriff mit Bezug auf die erste Stufe des Durchbruchs in der Meditation wie beschrieben in der chinesischen Chan-Tradition.

extrem kleine Insekten im Wasser sind verwende es nicht, um deine Hände oder dein Gesicht zu waschen oder für verschiedene Tätigkeiten.“ In den *Ermahnungen für diejenigen in der Dunklen[Roben-] Schule (Zi Men Jing Xun)* steht: „Der Wasserfilter ist ein Werkzeug für die Praxis des Mitgeföhls. Sein Zweck ist, Wesen zu nützen. Große Taten entstehen aus solchen kleinen Handlungen. Auf den Pfad zu gelangen, ist damit erreicht.“

Immer wenn du Wasser holst, rezitiere die Namen der ehrwürdigen Buddhas und diese Gāthā und dieses Mantra. Du erschaffst grenzenlosen Verdienst und kannst als eine, die Regeln einhaltende Ordinierte angesehen werden.

Wenn ich einen Bach sehe,
möge jedes einzelne fühlende Wesen
von tugendhaften Absichten angeregt werden
und die Verunreinigungen der Täuschung abwaschen.

Ehre sei dem König Buddha, geschmückt mit Freude,
Ehre sei dem Tathāgata Ratna Śikhin,
Ehre sei dem König Buddha von unbegrenztem Sieg
Om vasiparamani svaha (3x)

Wenn ich einen großen Fluss sehe,
möge jedes einzelne fühlende Wesen
den Zustand der Strom-Eintretenden Person erreichen
und sich dem Strom von Buddhas Weisheit angliedern.

Wenn ich eine Brücke sehe,
möge jedes einzelne fühlende Wesen
in großem Maße fühlende Wesen dazu bringen herüberzukommen,
sich als Brücken verhaltend für andere.

Den Buddha baden

Ich bade jetzt alle Tathāgatas
geschmückt mit reiner Weisheit und der Sammlung von Verdienst.
Mögen fühlende Wesen in der Zeit der fünf Degenerationen⁵¹
von Verunreinigungen befreit werden,
Tathāgatas reinen Dharmakāya zusammen erkennend.

Den Buddha preisen

Wenn ich die großen Zeichen eines Buddhas preise,
möge jedes einzelne fühlende Wesen
die Buddha-Körper⁵² mit den Merkmalen⁵³ erreichen

Om munimu sammuni svaha (3x)

⁵¹ Eine Zeitspanne im kosmischen Zyklus gekennzeichnet durch Degeneration der Lebensdauer, falscher Ansichten, Leiden, fühlender Wesen und der Zeit.

⁵² Den *Dharmakāya* (Wahrheitskörper), *Sambhogakāya* (Körper des vollkommenen Erfreuens) und *Nirmāṇakāya* (Ausstrahlungskörper).

⁵³ Eines der drei Merkmale des Nirvāṇa, welche Leerheit, Merkmalslosigkeit und Wunschlosigkeit sind.

Um einen Stūpa herumgehen

Im *Mahāsāṃghika-Vinaya* steht, man solle dem Buddha nicht wie ein dummes Schaf Respekt erweisen und sich vor einem Stūpa verbeugen. Gehe auf deiner rechten Seite um den Stūpa herum. Genauso wie Sonne, Mond und Sterne den Berg Sumeru umwandern. Gehe nicht auf deiner linken Seite um den Stūpa herum. Es gibt fünf Dinge, die du dir merken solltest, wenn du um den Stupa gehst: 1. senke deinen Kopf, um auf den Boden zu sehen, 2. tritt nicht auf Insekten, 3. sieh nicht nach links und rechts, 4. lege dich nicht auf den Boden, 5. sprich nicht mit anderen. Du erhältst fünf Verdienste durch das Herumgehen: 1. So wirst du im nächsten Leben einen guten Körper mit gleichmäßigen Gesichtszügen haben, 2. du wirst eine wohlklingende Stimme haben, 3. du wirst einem der Himmel geboren werden, 4. du wirst in den Adel geboren werden, 5. du wirst den Pfad zum Nirvāṇa erreichen.

Während ich rechtsherum um einen Stūpa gehe,
möge jedes einzelne fühlende Wesen
frei sein von Widerspruch in ihrer Praxis
und allwissende Weisheit erlangen.

Namah samanta buddhanam am tapa svaha (3x)

Kranke pflegen

Der Buddha legte fest, dass einer Person mit fünf Tugenden erlaubt wird, Kranke zu pflegen. Diese sind: 1. zu wissen, was eine kranke Person essen oder nicht essen kann – gib den Kranken, was sie essen können, 2. ohne Widerwillen gegen Ausscheidungen, Urin, Schleim und Erbrochenes bei einer kranken Person zu sein, 3. Mitgefühl zu haben – nicht für die Kranken zu sorgen, um des Erhalts von Roben oder Essen willen, 4. in der Lage zu sein, die Medikation der Person zu regeln, bis sie sich erholt haben oder gestorben sind, 5. in der Lage zu sein, der kranken Person den Dharma zu lehren. Dein eigener Körper wird vermehrten Nutzen erfahren durch die Beschäftigung mit tugendhaften Taten. Obwohl du möglicherweise das Leiden an einer Krankheit nur gelegentlich beobachtest, wenn du es einmal tust, rezitiere sofort diese Gāthā. Unter den Acht verdienstvollen Feldern⁵⁴ ist die Pflege der Kranken das allererste Feld von Verdienst.

Wenn ich eine kranke Person sehe,
möge jedes einzelne fühlende Wesen begreifen,
dass ihre Körper in der Realität leer sind,
und falsche und widersprechende Ansichten verwerfen.

Om srita kundali svaha (3x)

Die Haare rasieren

Der Bodhisattva Mañjuśrī ordnete die folgenden Tage des Mondmonats der Rasur der Haare zu: 4., 6. bis 11., 14. bis 16., 19., 22. bis 26. und 29. Rezitiere diese Gāthā im Stillen.

⁵⁴ Diese sind die Buddhas, Arhats, *Upādhyāyās*, *Upādhyāyas* (Ordinationsmeister), *Ācāryas* (Lehrer), Klosterangehörige, dein Vater, deine Mutter und die Kranken.

Wenn ich mein Haar und meinen Bart rasiere,
möge jedes einzelne fühlende Wesen
seine Leiden weit hinter sich lassen
und das letzte Ende erreichen.

Om sidhanta mantara bhadaya svaha (3x)

Baden

Im Vinaya steht, dass Bhikṣuṇīs, Bhikṣus einmal pro Halbmonat baden sollten. Nicht öfter, außer sie sind krank, es ist heiß, sie haben gearbeitet, es ist windig, es regnet oder sie sind auf Reisen. Darüber gibt es keine Diskussion. Eine andere Regel bezüglich des Badens ist, einen passenden Tag auszusuchen. Die sechs Fastentage sind verboten, weil diese die Tage sind, an denen die vier Himmlischen Könige in die Welt darunter herabsteigen, um das tugendhafte und untugendhafte Verhalten der Wesen zu beurteilen. Daher sind diese Tage, um Tugend zu praktizieren und gute Taten zu tun. Die sechs Tage für das Fasten sind der 8., 14. - 15., 23., 29. und 30. jedes Mondmonats.

Immer wenn du das Bad betrittst, hänge deine sauberen Sachen an die Garderobe für saubere Sachen und deine schmutzigen Sachen an die Garderobe für schmutzige Sachen. Uriniere nicht im Bad. Unterhalte dich nicht und scherze nicht mit anderen. Wasche deine Geschlechtsteile nicht. Diejenigen mit Geschwüren und Schorf sollten baden, nachdem die anderen das Baden beendet haben. Wenn du besonders unansehnliche Geschwüre hast, vermeide es, ins öffentliche Bad zu gehen um kein Schandfleck für andere zu sein. Wenn du badest, rezitiere diese Gāthā im Stillen.

Wenn ich meinen Körper bade,
möge jedes einzelne fühlende Wesen
Körper und Bewusstsein frei von Verunreinigungen haben,
innen und außen glänzend und rein.

Om bajerona jacha svaha (3x)

Füße waschen

Wenn ich meine Füße wasche,
möge jedes einzelne fühlende Wesen
mit übernatürlichen Kräften ausgestattet sein,
frei von Hindernissen, wohin wir auch gehen.

Om ram svaha (3x)

Die Zehn Śrāmaṇerī, Śrāmaṇera-Regeln

Es gibt zwei Arten von Śrāmaṇerīs, Śrāmaṇeras: 1. Der Form nach und 2. In Übereinstimmung mit dem Dharma. Wenn du nur deinen Kopf rasiert hast, aber noch deine Regeln erhalten musst, wirst du eine Śrāmaṇerī, einen Śrāmaṇera der Form nach genannt. Wenn du die zehn reinen Regeln erhalten hast, wirst du eine Śrāmaṇerī, einen Śrāmaṇera in Übereinstimmung mit dem Dharma genannt. Unter den Śrāmaṇerīs, den Śrāmaṇeras in Übereinstimmung mit dem Dharma gibt es drei weitere Unterteilungen: Diejenigen im Alter von 7 bis 13 werden „eine Śrāmaṇerī, einen Śrāmaṇera, welche alt genug sind eine Krähe zu jagen“, genannt. Diejenigen im Alter von 14 bis 19 Jahren werden „eine

Śrāmaṇerī, einen Śrāmaṇera geeignet, den Dharma zu lernen“, genannt. Diejenigen von 20 Jahren und älter werden „eine Śrāmaṇerī, einen Śrāmaṇera dem Namen nach“ genannt⁵⁵.

Töte nicht.

Stehle nicht.

Übe keine sexuellen Aktivitäten aus.

Lüge nicht.

Nimm keine Rauschmittel.

Schmücke dich nicht mit Blumengirlanden und trage keine Düfte auf deinen Körper auf.

Singe nicht. Tanze nicht. Nimm nicht an Aufführungen teil. Gehe zu keinen Aufführungen, an welchen Darbietungen zu sehen oder zu hören sind.

Sitze oder liege nicht auf hohen, luxuriösen Sitzgelegenheiten oder Betten.

Esse nicht zu unpassenden Zeiten.

Besitze kein Gold, Silber, Wertgegenstände oder Geld.

Eine Śrāmaṇerī, ein Śrāmaṇera sollte die fünf Tugenden besitzen und die zehn numerischen Listen kennen

Im *Sūtra über den Haushaltsvorstand, der um das Verdienstfeld der Saṅgha erbittet (Ju Shi Qing Seng Fu Rian Jing)* steht: „Eine Śrāmaṇerī, ein Śrāmaṇera sollte fünf Tugenden kennen:

Schwöre dem weltlichen Leben ab und umarme das heilige Leben, indem du den höchsten Pfad einschlägst, ohne eine Unterbrechung zuzulassen. Gebe die Anhaftung durch das Tragen von Dharmaroben an den Körper auf. Verschönere deinen Körper nicht. Durchtrenne die Anhaftung an geliebte Menschen, indem du alle fühlenden Wesen mit gleicher Freundlichkeit behandelst.

Sei bereit, dein Leben aufzugeben, um dem heiligen Leben nachzugehen und dem Pfad zu folgen.

Folge dem Mahāyāna, um die fühlenden Wesen zum Erwachen zu führen.“

Im *Mahāsāṃghika-Vinaya* steht: Śrāmaṇerīs und Śrāmaṇeras studieren die zehn Begriffe, die im Dharma verwendet werden.

Alle fühlenden Wesen benötigen Nahrung zum Leben

- Die drei Gefühle bei Namen und Form (angenehm, unangenehm, neutral)
- Die Vier Edlen Wahrheiten der Āryas
- Die Fünf Aggregate (*Skandha*)
- Die sechs Sinnesbasen (*Āyatana*): (Auge und sichtbare Objekte, Ohr und Ton, Nase und Geruch, Zunge und Geschmack, Körper und Berührung, Geist und Denkobjekte)
- Die sieben Faktoren des Erwachens: Achtsamkeit, Weisheit, Anstrengung, Freude, Geschmeidigkeit, Sammlung, Gleichmut
- Den Achtfachen Pfad der Āryas: Rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebenswandel, rechtes Streben, rechte Achtsamkeit, rechtes Sich versenken
- Die neun Aufenthaltsorte der fühlenden Wesen: Die Bereiche der Menschen und Devas, die Bereiche der Form (*Dhyānas*), die formlosen Bereiche, die allumfassenden Dhyānas: Blau, gelb, rot, weiß, Erde, Wasser, Feuer, Wind, Raum und Bewusstsein (*Kaṣiṇas*).“

⁵⁵ Diejenigen von 20 Jahren und älter können als Bhikṣuṇī, Bhikṣu, ordiniert werden, müssen aber zuerst als Śrāmaṇerī, Śrāmaṇera, ausgebildet werden, bevor sie die volle Ordination nehmen, daher werden sie „Śrāmaṇerī, Śrāmaṇera, dem Namen nach“ genannt.

Die Śikṣamāṇā-Regeln

Eine die Bhikṣuṇī-Regeln lernende Frau wird *Śikṣamāṇā* genannt. Der Buddha erlaubte 10-jährigen Mädchen, die verheiratet waren, wie 18-jährigen, unverheirateten Frauen zwei Jahre lang die Regeln zu lernen, um den Körper zu reinigen. Sie erhalten die sechs Ausbildungen⁵⁶, um das Bewusstsein zu reinigen. Es handelt sich um die „Regeln des Bekenntnis-Rituals“ der Bhikṣuṇī-Versammlung und um die „drei Verkündigungen“ bei den Saṅghakarmans. Den 12-jährigen, verheirateten Mädchen oder die 20-jährigen, unverheirateten Frauen, können alle Regeln erteilt werden.

Wenn sie die zweijährige Ausbildung noch nicht vollendet oder sich nicht rein an die sechs Ausbildungen gehalten haben, können sie die Bhikṣuṇī-Regeln nicht erhalten.

Übe keine sexuellen Aktivitäten aus.

Stehle nicht.

Töte nicht.

Lüge nicht.

Esse nicht zu unpassenden Zeiten.

Konsumiere keine Rauschmittel.

Der Vinaya legt fest, dass diejenigen in diesen drei Versammlungen – Śikṣamāṇās, Śrāmaṇeras und Śrāmaṇerīs – eine Über- und eine Unter-Robe haben sollten. Die erstere ist der Uttarāsaṅga, und die andere ist eine einfache Antarvāsas-Robe (*Man Yi*), eine Robe, die nicht aus geschnittenem Stoff im Muster eines Reisfelds gemacht ist. Die Almosenschale, die sie verwenden ist ein Kupfergefäß, nicht der Pātra, der das Gefäß einer festgelegten Größe ist.

Derzeit müssen alle in unserem Kloster, die zwischen 7 und 18 Jahre alt sind und die Śrāmaṇerī, die Śrāmaṇera -Regeln erhalten wollen, zwei Sätze der einfachen Robe entsprechend des Vinaya anfertigen. Diejenigen, die mindestens 20 Jahre alt sind und die volle Ordination erbitten, fertigen drei Roben im Reisfeld-Muster an und verwenden einen Pātra. Dies ist das Gefäß mit einer festgelegten Größe.

Obwohl sie keine einfache Robe haben, ist es ihnen doch erlaubt, die zehn Śrāmaṇerī-Regeln, Śrāmaṇera-Regeln zu erhalten und in der Praxis umzusetzen. Das ist erstens so, weil sie nicht weit weg vom Erhalt der vollen Ordination sind. Nichts ist der vollen Ordination näher als die Śrāmaṇerī-Regeln, die Śrāmaṇera-Regeln, die als Grundlage für die Bhikṣuṇī-, Bhikṣu-Regeln dienen. Zweitens ist es schwierig, einen vollständigen Satz Roben zu bekommen.

Wenn sie eine einfache Robe finden müssen, wird das zu einem Hindernis für den Erhalt der Regeln. Nun, diese Praxis wurde klar erklärt, um diejenigen, die den Vinaya lernen, in die Lage zu versetzen zu verstehen, was der Buddha eingeführt hat. Unsere Absicht ist es nicht, anders zu erscheinen und die Ordensgemeinschaft zu verwirren.

In der älteren Ausgabe wurden die 5 Kategorien der Bhikṣu-Regel nach den Śrāmaṇera-Regeln aufgelistet. Diese wurden jetzt entfernt und sind am Text des Poṣadha-Rituals beider Fahrzeuge angefügt⁵⁷. Der Buddha hat eingeführt, dass Śrāmaṇeras und Laien die fünf Kategorien der Bhikṣu-Regeln nicht kennen sollten. Die Śrāmaṇerīs, Śrāmaṇeras sollte die Kategorien der Bhikṣuṇī-Regeln nicht kennen. Diese sind daher entfernt worden aus Furcht, Hindernisse für eine Person hervorzurufen,

⁵⁶ Zusätzlich werden Śikṣamāṇās in vier grundlegenden und 292 Ausbildungs-Regeln ausgebildet.

⁵⁷ In der chinesischen Tradition werden die Bodhisattva-Regeln nach den *Prātimokṣa*-Regeln während der zweiwöchigen Rezitation von Regeln rezitiert.

die eine volle Ordination wünscht. Das Kennen Bhikṣuṇī-Regeln wäre ein Verstoß der „Zugehörigkeit durch Diebstahl“⁵⁸ genannt wird.

Die Upasaka-, die Upasika-Regeln

Nicht töten

Nicht stehlen

Nicht lügen

Kein sexuelles Fehlverhalten begehen

Keine Rauschmittel konsumieren

Wenn du nicht in der Lage bist, alle fünf Regeln zu nehmen, kannst du 1, 2, 3 oder 4 Regeln nehmen und halten. Der Buddha erlaubte eine Regel nach dem anderen zu nehmen. Diese Handlung ist ein mitfühlendes und geschicktes Mittel. Wenn jemand mit aufrichtigem Glauben und Weisheit alle fünf Regeln nimmt und hält, wird dies als das richtige Erhalten der Regeln bezeichnet.

Die Fasten-Regeln mit acht Einschränkungen

Nicht töten

Nicht stehlen

Nicht lügen

Kein sexuelles Fehlverhalten begehen

Keine Rauschmittel konsumieren

Sich nicht Blumengirlanden oder Schmuck zieren und keinen Duft auftragen.

Nicht auf hohen, luxuriösen Sitzgelegenheiten oder Betten liegen oder sitzen.

Nicht singen, nicht tanzen

Nicht an Aufführungen teilnehmen um Darbietungen zu sehen oder zu hören.

Nicht zu unpassenden Zeiten essen

Im *Abhidharma Mahāvibhāṣā (A Pi Da Mo Da Pi Po Sha Lun)* steht: „Im Wesentlichen vermeidet die Person, die fastet, das Essen nach dem Mittag. Unterstützt von den acht Regeln wird das der Kern des Fastens. Beide Praktiken unterstützen einander, daher wird dies die Praxis des Fastens mit acht Hilfestellungen oder Fasten mit acht Einschränkungen genannt.“

Im *Tattvasiddhi (Cheng Shi Lun)* steht: „Aus welchem Grund hat der Buddha vorgegeben die acht Handlungen aufzugeben? Diese acht Regeln sind Türen zur Befreiung. Durch diese acht Regeln gibt man alles Negative auf. Unter diesen sind die ersten vier von Natur aus unheilsam. Rauschmittel zu nehmen, ist die Tür zu allem Unheilsamen. Die übrigen drei können Gründe und Bedingungen hervorrufen, die den spirituellen Pfad behindern. Durch diese acht Regeln erreicht man die fünf Fahrzeuge⁵⁹. „Einschränkungen“ bezieht sich auf das Abwehren von unheilsamen Handlungen.“

Diese acht Regeln werden nur für einen Tag und eine Nacht befolgt, am 8., 14. oder 15. eines Mondmonats oder an den sechs Fastentagen, die im Abschnitt über das Baden erklärt wurden. Du

⁵⁸ Unverdient die Rechte vom Klosterstatus oder vom Dienstalder zu beanspruchen; insbesondere wissentlich an einem Saṅghakarman teilzunehmen, ohne die Qualifikationen zu haben. Andere Fälle von Zugehörigkeit durch Diebstahl sind, während eines Saṅghakarman zu lauschen und die Regeln zu nehmen, obwohl du eins der dreizehn Haupthindernissen hast.

⁵⁹ Als Mensch oder Deva wiedergeboren zu werden oder ein Hörer- oder Alleinverwirklicher-Arhat oder Bodhisattva zu werden.

kannst auch die acht ein-Tages-Regel an den Geburtstagen der verschiedenen Buddhas und Bodhisattvas oder an deinem eigenen Geburtstag nehmen und einhalten⁶⁰.

In den Abhandlungen steht: „Wenn du die acht Regeln erhältst, ist das für einen Tag und eine Nacht. Verwechsele sie nicht mit den Regeln, die du lebenslang nimmst.“ Alle diejenigen, die die fünf Laien-Regeln oder die Bodhisattva-Regeln für Hausväter (Laien) erhalten haben, können die acht ein-Tages-Regeln erhalten. Derzeit halten viele Personen, die ihre Haare rasiert haben und nicht in die Hauslosigkeit gehen, [nur] die acht Regeln. Ihre Lehrerinnen, ihre Lehrer sagen auch, dass sie ihren Schülerinnen, ihren Schülern die fünf und acht Regeln gegeben haben. Diese Personen studieren den Vinaya nicht ernsthaft. Sie mögen es, Lehrerinnen oder Lehrer anderer zu sein. Jedoch sind sie Blinde, die Blinde führen. Sie denken, sie tun das Richtige, obwohl sie den Vinaya nicht studieren. Derzeit wird in unserem Kloster jedem, der nicht in die Hauslosigkeit geht (d.h. die Kopfrisur erhalten hat, aber nicht die klösterlichen Regeln), um acht ein-Tages-Regeln erbittet und sich wünscht, danach die 5- oder 7-Streifen-Robe anzuziehen, nicht erlaubt, das zu tun.

Der Buddha führte ein, dass denjenigen mit den Laien-Upāsaka-, die Laien-Upāsikā-Regeln nicht erlaubt ist, Roben zu tragen, die im Muster von Reisfeldern geschnitten sind. Sie müssen bei den Verneigungen und bei dem Bereuen, bei den Verneigungen vor dem Buddha und dem Rezitieren von Sūtras die einfache Robe tragen. Dieses gilt für die beiden Laien-Gruppen (männlich und weiblich). Der Buddha wies Laien an, entsprechend ihrem eigenen Vermögen, den Drei Juwelen Opfergaben zu spenden. Sie dürfen die vier notwendigen Dinge nicht von nicht Ordinierten erhalten, da sie kein Verdienstfeld für fühlende Wesen sind. Daher dürfen sie keine Roben tragen, die im Muster von Reisfeldern geschnitten sind.

Personen, die Bodhisattva-Regeln für Laien empfangen haben, müssen drei Roben, eine Almosenschale und einen Bettelstab dem Buddha spenden. Wenn sie Ordinierte treffen, denen diese Roben und Hilfsmittel fehlen, oder jene, die alt sind und ordiniert zu werden wünschen, sollten sie ihnen diese Roben, Almosenschale und ähnliches spenden. Sie sollten Zugaben haben, um sie als Spenden zu überreichen. Ferner sollte sie nicht versäumen Gegenstände beiseite aufzubewahren, welche die Klosterangehörige brauchen könnten.

Es ist ihnen erlaubt, eine einfache Robe selbst zu tragen, wenn sie knien oder singen. Es ist ihnen nicht erlaubt, die einfache Robe zu tragen, wenn sie in die Stadt oder ein Dorf reisen, um zum Tempel zu gehen. Wenn sie den Tempel betreten, um sich vor den drei Juwelen zu verneigen, sollten sie die einfache Robe in einer Tasche bei sich tragen und sie anziehen. Es ist den Laien erlaubt, die Nacht getrennt von ihrer Robe zu verbringen. Wenn sie die Robe immer tragen, übertreten sie eine Regel die Sühne erfordert.

Ordinierten ist es nicht erlaubt, die Nacht getrennt von ihren Roben zu verbringen. Wenn sie getrennt werden, übertreten sie eine Regel, die Sühne erfordert.

Immer wenn gläubige Laien aus den männlichen und weiblichen Gruppen die fünf Regeln und die Bodhisattva-Regeln erbitten, müssen sie derzeit in unserem Kloster eine einfache Robe herstellen und sich vor den drei Juwelen verneigen um ihnen Respekt zu erzeugen. Es ist ihnen nicht erlaubt, Roben

⁶⁰ Es ist ausgezeichnet für Laien das achteilige Gelübde für einen Tag auch an jedem anderen Tag zu nehmen. Klosterangehörige nehmen dieses Gelübde nicht, weil es eine Laien-Ordination ist. Sie können aber das achteilige Mahāyana-Gelübde für einen Tag nehmen.

mit Streifen zu tragen, die wie ein Reisfeld aussehen.

Da dies ein Bodhisattva-Regel ist, wird es nicht in den *Wesentlichen Vinaya-Teilen für das tägliche Leben* erklärt, sondern ist im derzeitigen Text des Bodhisattva-Ṗoṣadha-Ritus aufgeführt.

Riten für das Bestimmen und Ablegen von Roben

Śrāmaṇerī-Bestimmen, Śrāmaṇera-Bestimmen von Roben

Im *Dharmaguptaka-Vinaya* steht: „Śikṣamāṇās, Śrāmaṇerīs und Śrāmaṇeras begehen ein Fehlverhalten (Duṣkṛta), wenn sie über Nacht von ihren Roben getrennt werden.“ Im *Sarvāstivāda-Vinaya-Vibhāṣā (Sa Po Duo Lun)* steht: „Die unteren und oberen Roben – das Antarvāsas (Schamdap) beziehungsweise der Uttarāsaṃga (Tschögu) – sollten festgelegt werden.“ Der *Dharmaguptaka-Vinaya* hat keinen Ritus zur Bestimmung der Roben. Der folgende Ritus ist aus dem *Sarvāstivāda-Vinaya* und dem *Mahīśāsaka-Vinaya*.

Die Person, die die Robe bestimmt, bringt sie zu einem Ort, wo es eine im Vinaya gebildete Bhikṣuṇī, einen im Vinaya gebildeten Bhikṣu gibt. Sie überreichen die Robe der Bhikṣuṇī, dem Bhikṣu, verneigen sich einmal, knien mit vor dem Herzen gefalteten Händen nieder und sprechen:

Śrāmaṇerī, Śrāmaṇera, welche, welcher die Robe bestimmt (S): Tugendhafte, Tugendhafter, höre bitte. Ich, Śrāmaṇerī, Śrāmaṇera, ____ bestimme dieses, diesen Antarvāsas, Uttarāsaṃga. (3x)

Bhikṣuṇī, Bhikṣu: Gut.

Śrāmaṇerī, Śrāmaṇera: Ja.

*Die, der Ältere hebt die Robe einmal zu der Person, welche die Robe bestimmt, hoch.
Die Śrāmaṇerī, der Śrāmaṇera nimmt sie mit beiden Händen an und zieht sie an.
Sie verneigt sich 3x vor dem Buddha und danken dem Älteren, dem Älteren.*

Das Śrāmaṇerī-Ablegen, Śrāmaṇera-Ablegen von Roben

Wenn es einen stichhaltigen Grund gibt, der das Ablegen von Roben nötig macht, bringt [die Person, die die Robe ablegt,] sie zu einem Ort, wo es eine im Vinaya gebildete Bhikṣuṇī, einen im Vinaya gebildeten Bhikṣu gibt.

Sie, er verneigt sich einmal, hält die Robe in beiden Händen, kniet mit vor dem Herzen gefalteten Händen nieder und spricht:

Śrāmaṇerī, Śrāmaṇera die/der die Robe ablegt: Tugendhafte, Tugendhafter höre bitte. Ich, Śrāmaṇerī, Śrāmaṇera ____ habe dieses, diesen Antarvāsas /Uttarāsaṃga als eine meiner zwei Roben. Ich habe sie als solche vorherbestimmt und jetzt lege ich sie ab. (1x)

Bhikṣuṇī, Bhikṣu: Gut.

Śrāmaṇerī, Śrāmaṇera: Ja.

Wenn die Robe abgelegt ist, überreicht die Śrāmaṇerī, der Śrāmaṇera der, dem Älteren, verneigt sich einmal und geht die Robe (in der Hand)⁶¹ tragend weg.

Würdigungen

Der *Dharmaguptaka-Vinaya* wurde vom Sanskrit ins Chinesische von Buddhayaśas und Zhu Fonian zwischen 410 und 412 unserer Zeitrechnung übersetzt.

Bekennnis und Reue vor dem Rezitieren der Regeln, Riten zum Bestimmen und zum Ablegen von Roben

„Confession and Repentance Before Reciting the Precepts“, „Rites to Determine and Relinquish Robes“. Übersetzung Chinesisch – Englisch: Bhikṣuṇī Thubten Damcho. Textbearbeitung Englisch: Bhikṣuṇī Thubten Chodron.

Auszug aus dem Dharmaguptaka Bhikṣu/ṇī Poṣadha

„Excerpt from Dharmaguptaka Bhikṣu/ṇī Poṣadha“ (Si Fen Bi Qiu (Ni) Jie Ben). Quelle: Taisho Vol. 22, no. 1431. Zusammengestellt von Bhikṣu Huaisu (634-707). Basierend auf der Übersetzung Chinesisch – Englisch des Dharmaguptaka Bhikṣuṇī Prātimokṣa von Miao Shu-Lien, revidiert und veröffentlicht in Sisters in Solitude von Bhikṣuṇī Hengching und Bhikṣuṇī Karma Lekshe Tsomo. Weitere Ergänzung von Riten und Revisionen zu den Regeln von Bhikṣuṇī Jendy, Bhikṣuṇī Tianchang und Bhikṣuṇī Thubten Damcho. Textbearbeitung Englisch: Bhikṣuṇī Thubten Chodron.

Die wesentlichen Regeln und Verhaltensregeln für Śrāmaṇerī/as

„The Essentials of the Śrāmaṇerī/a Precepts and Rules of Comportment“(Sha Mi Lu Yi Yao Lue). Zusammengestellt von ŚramaṇaLianchi Zhuhong (1535-1615). Übersetzung Chinesisch – Englisch: The Buddhist Text Translation Society, California, und das Textbearbeitungs- und Übersetzungskomitee am Miao Fa Chan Temple, Taiwan, 2010. Revision: Bhikṣuṇī Thubten Damcho. Textbearbeitung Englisch: Bhikṣuṇī Thubten Chodron.

Die wesentlichen Vinaya-Teile für das tägliche Leben

„Vinaya Essentials for Daily Life“(Pi Ni Ri Yong Qie Yao). Quelle: Wan Zi Xin Zuan Xu Zang Jing 60.1115. Zusammengestellt von Bhikṣu Dutī (1601-1679). Übersetzung Chinesisch-Englisch: Bhikṣuṇī Thubten Damcho mit Unterstützung von Bhikṣuṇī Hengching und Bhikṣuṇī Tianchang. Textbearbeitung Englisch: Bhikṣuṇī Thubten Chodron.

Cover-Design und Produktion der amerikanischen Originalausgabe: Traci Thrasher.

Hauptreferenz für die Riten

Hongchuan (Bhikṣu). New Edition of the Essential Collection of Rites Used by the Saṅgha (Xin Bian Seng Qie Zuo Chi Yao Ji). Taizhong, Taiwan: Naputuo Monastery, 2011.

⁶¹ In der Hand: Die Klammer wurde vom Übersetzer-Team beigefügt.