

# Maha-Satipatthana-Sutra komplett

Maha Vagga – Großes Buch  
Zweiter Teil Neunte Rede  
22. Mahā-Satipatthāna-Sutta

Quellen:

<https://www.palikanon.com/digha/d.htm> > DighaNikaya 22

Nyanaponika: Geistestraining durch Achtsamkeit

## Vorwort

Das Satipatthana-Sutra behandelt nicht nur die Achtsamkeit (Selbstbeobachtung, Introspektion) an sich, sondern umarmt auch die Gefühlswelt, die Moral und die Meditation. Darin spiegelt sich die Essenz der Lehre Buddhas wieder. Es ist vielleicht ratsam, sich die Komponentenstruktur des eigenen Wesens in Erinnerung zu rufen (siehe Grafik "Bautyp des Menschen"), damit ein Bezug zu den Achtsamkeitsobjekten im Sutra hergestellt werden kann. Ebenso sollte der Leser wissen, daß unter dem Begriff "Geist" das Bewußtsein und unter "Geistesobjekte" die Inhalte des Denkprinzips zu verstehen sind, welche der Beobachter im Bewußtsein erkennt. Die Übersetzer kannten mangels eigener Praxis (Wissensklarheit) den feinen, aber wichtigen Unterschied nicht. Je besser das "Licht des Intellekts, das Weisheitsauge" entwickelt ist, desto mehr und besser kann der innere Beobachter erkennen, d.h. er wird immer weniger "betrogen" (siehe Persönlichkeit). Das ist das Geheimnis der Achtsamkeit in der Lehre Buddhas.

Als der Autor das erste Mal (als Einsteiger) mit diesem Sutra konfrontiert war, verstand er wenig und fand es viel zu detailliert oder schwierig, um die Anleitungen darin umsetzen zu können. Mit ein Grund, warum es nur von wenigen ernsthaft geübt wird. Erst eine vereinfachte Praxis-Anleitung eines Meisters verhalf zum Einstieg, daher die Hauptkapitel "Die Bedeutung der Entfaltung der Achtsamkeit" und "Die Praxis der Achtsamkeit" Wenn man einige Erfahrungen gewonnen hat, wird alles viel klarer.

## Eine ungeklärte Frage im Sutra

*"Wer auch immer, ihr Mönche, diese vier Grundlagen der Achtsamkeit sieben Jahre also behaupten kann, der mag eins von beiden zur Reife gedeihen. Gewissheit bei Lebzeiten oder, ist ein Rest von Hangen da, Nicht-Wiederkehr. Sei es, ihr Mönche, um die sieben Jahre: wer auch immer, ihr Mönche, diese vier Grundlagen der Achtsamkeit sechs Jahre, fünf Jahre, vier Jahre, drei Jahre, zwei Jahre, ein Jahr (und ... Monate) also behaupten kann, dem mag eins von beiden zur Reife gedeihen: Gewißheit bei Lebzeiten oder, ist ein Rest von Hangen da, Nicht-Wiederkehr."*

Wie kann es sein, einer muß sieben Jahre und ein anderer nur Monate für das gleiche Ergebnis üben? Dies muß von einem Wissenden (Bodhisattva) geklärt werden oder es handelt sich um Übersetzungs- bzw. Übertragungsfehler, was die Prognose betrifft.

## Das Sutra

(Man beachte im Sutra die Formel "ich weiß ...")

So habe ich gehört. Einst weilte der Erhabene unter dem KuruVolk, bei einer Ortschaft der Kuru mit Namen Kammásadamma. Dort nun wandte sich der Erhabene an die Mönche:

«Ihr Mönche!» «Ehrwürdiger!» antworteten da jene Mönche dem Erhabenen. Und der Erhabene sprach also:

«Der einzige Weg ist dies, o Mönche, zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Schwinden von Schmerz und Trübsal, zur Gewinnung der rechten Methode, zur Verwirklichung des Nibbána, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit.

Welche vier?

Da weilt, o Mönche, der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt; er weilt bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt; er weilt beim Geist in Betrachtung des Geistes, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt; er weilt bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt.

### 1. DIE KÖRPERBETRACHTUNG

Wie nun, o Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers?

#### a) Die Atmungsachtsamkeit

Da ist hier, o Mönche, der Mönch in den Wald gegangen, an den Fuß eines Baumes oder in eine leere Behausung. Er setzt sich nieder, mit verschränkten Beinen, den Körper gerade aufgerichtet, die Achtsamkeit vor sich gegenwärtig haltend, und achtsam eben atmet er ein, achtsam atmet er aus.

Lang einatmend, weiß er: <Ich atme lang ein>; lang ausatmend, weiß er: <Ich atme lang aus>. Kurz einatmend, weiß er: <Ich atme kurz ein>; kurz ausatmend, weiß er <Ich atme kurz aus>.

<Den ganzen (Atem) Körper empfindend, werde ich einatmen>, so übt er;

<Den ganzen (Atem) Körper empfindend, werde ich ausatmen>, so übt er.

<Die (Atem) KörperFunktion beruhigend, werde ich einatmen>, so übt er;

<Die (Atem) KörperFunktion beruhigend, werde ich ausatmen>, so übt er.

Gleichwie, o Mönche, ein geschickter Drechsler oder Drechslergeselle, wenn er lang anzieht, weiß: <Ich ziehe lang an>; wenn er kurz anzieht, weiß: <Ich ziehe kurz an>, ebenso, o Mönche, weiß da der Mönch, wenn er lang einatmet: <Ich atme lang ein>; lang ausatmend weiß er: <Ich atme lang aus> ...

**b) Die Übungsanweisung**

So weilt er nach innen beim (eigenen Atem) Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper (anderer) in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen, (abwechselnd) beim (eigenen und fremden) Körper in Betrachtung des Körpers.

Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper.

<Ein Körper ist da>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen. So auch, o Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers.

**c) Die vier Körperhaltungen**

Und weiter noch, o Mönche: Gehend weiß da der Mönch: <Ich gehe>; stehend weiß er: <Ich stehe>; sitzend weiß er: <Ich sitze>; liegend weiß er: <Ich liege>. Wie auch immer seine Körperstellung ist, so eben weiß er es. So weilt er nach innen beim eigenen Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper (anderer) in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen beim Körper in Betrachtung des Körpers. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper. <Ein Körper ist da>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen. So auch, o Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers.

**d) Die Wissensklarheit**

Und weiter noch, o Mönche: da ist der Mönch beim Hingehen und zurückgehen wissensklar in seinem Tun; beim Hinblicken und Wegblicken ist er wissensklar in seinem Tun; beim Beugen und Strecken ist er wissensklar in seinem Tun; beim

Tragen der Gewänder und der Schale ist er wissensklar in seinem Tun; beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken ist er wissensklar in seinem Tun; beim Entleeren von Kot und Urin ist er wissensklar in seinem Tun; beim Gehen, Stehen, Sitzen, (Ein) Schlafen, Wachen, Reden und Schweigen ist er wissensklar in seinem Tun.

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen beim Körper in Betrachtung des Körpers. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper. <Ein Körper ist da>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient.

Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen. So auch, o Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers.

**e) Erwägung der Widerlichkeit des Körpers**

Und weiter noch, o Mönche: da betrachtet der Mönch eben diesen Körper von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, den von Haut umschlossenen, mit vielerlei Unreinheit gefüllten: <In diesem Körper gibt es Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Darm, Weichteile, Magen, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Gewebesaft, Speichel, Nasenschleim, Gelenköl, Urin.>

Gleichwie da, o Mönche, ein beiderseitig offener Korb wäre, gefüllt mit verschiedenerlei Körnern, wie Hülsenreis des Hoch und Tieflands, Mugga und MásaBohnen, Sesamkörnern und enthülstem Reis. Den möchte ein Mann mit guten Augen öffnen und betrachten: <Dies ist Hülsenreis des Hoch und Tieflands, dies sind Mugga und MásaBohnen, Sesamkörner und enthülster Reis>. Ebenso, o Mönche, betrachtet der Mönch eben diesen Körper von den

Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, den von Haut umschlossenen, mit vielerlei Unreinheit gefüllten: <In diesem Körper gibt es Kopfhaare ... Urin>.

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen beim Körper in Betrachtung des Körpers. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper. <Ein Körper ist da>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So auch, o Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers.

**f) Erwägung der Elemente**

Und weiter noch, o Mönche: da betrachtet der Mönch eben diesen Körper, in seiner jeweiligen Stellung und Haltung, nach den Elementen: <Es gibt da in diesem Körper das Erd-Element, das Wasser-Element, das Hitze-Element und das Wind-Element>.

Gleichwie da, o Mönche, ein geschickter Schlächter oder Schlächtergeselle, der eine Kuh geschlachtet und in Stücke zerlegt hat, sich an der Kreuzung vierer Straßen niedersetzt, ebenso, o Mönche, betrachtet der Mönch eben diesen Körper, in seiner jeweiligen Stellung und Haltung nach den Elementen: <Es gibt da in diesem Körper das Erd-Element, das Wasser-Element, das Hitze-Element und das Wind-Element>.

[Anmerkung: wird erst spät entdeckt]

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen beim Körper in Betrachtung des Körpers. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper. <Ein Körper ist da>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient,

soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen. So auch, o Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers.

**g) Die neun Leichenfeldbetrachtungen**

1. Und weiter noch, o Mönche: als sähe der Mönch einen Körper, auf das Leichenfeld geworfen, einen Tag nach dem Tode, zwei Tage nach dem Tode oder drei Tage nach dem Tode, aufgedunsen, verfärbt und verfaulend. Da wendet er es auf eben diesen (seinen eigenen) Körper an: <Auch dieser Körper ist so geartet, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!> So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen beim Körper in Betrachtung des Körpers. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper. <Ein Körper ist da>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen. So auch, o Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers.

2. Und weiter noch, o Mönche: als sähe der Mönch einen Körper, auf das Leichenfeld geworfen, von Krähen zerfressen, von Adlern zerfressen, von Geiern zerfressen, von Hunden zerfressen, von Schakalen zerfressen oder von den vielerlei Würmerarten zerfressen. Da wendet er es auf eben diesen (seinen eigenen) Körper an: <Auch dieser Körper ist so geartet, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!>

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen beim Körper in Betrachtung des Körpers. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper. <Ein Körper ist da>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen. So auch, o Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers. Und weiter noch, o Mönche: als sähe der Mönch einen Körper, auf das Leichenfeld geworfen,

3. ein Knochengerippe, fleischbehangen, blutig, von den Sehnen zusammengehalten,

4. ein Knochengerippe, fleiscentblößt, blutbefleckt, von den Sehnen zusammengehalten, 5. ein Knochengerippe, ohne Fleisch, ohne Blut, von den Sehnen zusammengehalten,

6. die Knochen, ohne Zusammenhalt, in alle Richtungen verstreut: hier ein Handknochen, da ein Fußknochen, da ein Beinknochen, da ein Schenkelknochen, da ein Hüftknochen, da ein Rückenwirbel, da der Schädel.

7. die Knochen gebleicht, muschelfarbig,

8. die Knochen zuhauf, jahrelang (daliegend),

9. die Knochen modernd, zu Staub geworden.

Da wendet er es auf eben diesen (seinen eigenen) Körper an: <Auch dieser Körper ist so geartet, so beschaffen, wird dem nicht entgehen !> So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen beim Körper in Betrachtung des Körpers. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper. <Ein Körper ist da>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen. So auch, o Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers.

## **2. DIE GEFÜHLSBETRACHTUNG**

Wie nun, o Mönche, weilt der Mönch bei den Gefühlen in der Betrachtung der Gefühle? Wenn da, o Mönche, der Mönch ein freudiges Gefühl empfindet, so weiß er: <Ein freudiges Gefühl empfinde ich>; wenn er ein leidiges Gefühl empfindet, so weiß er: <Ein leidiges Gefühl empfinde ich>; wenn er ein weder freudiges noch leidiges Gefühl empfindet, so weiß er: <Ein weder freudiges noch leidiges Gefühl empfinde ich>. Wenn er ein sinnengebundenes freudiges Gefühl empfindet, so weiß er: <Ein sinnengebundenes freudiges Gefühl empfinde ich>; wenn er ein sinnenfreies freudiges Gefühl empfindet, so weiß er: <Ein sinnenfreies freudiges Gefühl empfinde ich>; wenn er ein sinnengebundenes leidiges Gefühl empfindet, so weiß er: <Ein sinnengebundenes leidiges Gefühl empfinde ich>; wenn er ein sinnenfreies leidiges Gefühl empfindet, so weiß er: <Ein sinnenfreies leidiges Gefühl empfinde ich>; wenn er ein sinnengebundenes weder freudiges noch leidiges Gefühl empfindet, so weiß er: <Ein sinnengebundenes weder freudiges noch leidiges Gefühl empfinde ich>; wenn er ein sinnenfreies weder freudiges noch leidiges Gefühl empfindet, so weiß er: <Ein sinnenfreies weder freudiges noch leidiges Gefühl empfinde ich>.

So weilt er nach innen bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle; oder er weilt nach außen bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle; oder er weilt nach innen und außen bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er bei den Gefühlen; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er bei den Gefühlen; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er bei den Gefühlen. <Gefühle sind da!>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen. So auch, o Mönche, weilt der Mönch bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle.

## **3. DIE GEISTBETRACHTUNG**

(Anmerkung: Geist ist hier der "innerer Sinn" bestehend aus dem feinen Sinnen, dem Denken und dem kognitiven Erkennen)

Wie nun, o Mönche, weilt der Mönch beim Geist in der Betrachtung des Geistes? Da weiß der Mönch vom lustbehafteten Geist: <Lustbehaftet ist der

Geist>; er weiß vom lustfreien Geist: <Lustfrei ist der Geist>; er weiß vom haßbehafteten Geist: <Haßbehaftet ist der Geist>; er weiß vom haßfreien Geist: <Haßfrei ist der Geist>; er weiß vom verblendeten Geist: <Verblendet ist der Geist>; er weiß vom unverblendeten Geist: <Unverblendet ist der Geist>; er weiß vom gehemmten Geist: <Gehemmt ist der Geist>; er weiß vom zerstreuten Geist: <Zerstreut ist der Geist>; er weiß vom entwickelten Geist: <Entwickelt ist der Geist>; er weiß vom unentwickelten Geist: <Unentwickelt ist der Geist>; er weiß vom übertreffbaren Geist: <Übertreffbar ist der Geist>; er weiß vom unübertreffbaren Geist: <Unübertreffbar ist der Geist>; er weiß vom gesammelten Geist: <Gesammelt ist der Geist>; er weiß vom ungesammelten Geist: <Ungesammelt ist der Geist>; er weiß vom befreiten Geist: <Befreit ist der Geist>; er weiß vom unbefreiten Geist: <Unbefreit ist der Geist>.

So weilt er nach innen beim Geist in Betrachtung des Geistes; oder er weilt nach außen beim Geist in Betrachtung des Geistes; oder er weilt nach innen und außen beim Geist in Betrachtung des Geistes. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er beim Geiste; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beim Geiste; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Geiste. <Geist ist da!> so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen. So auch, o Mönche, weilt der Mönch beim Geist in Betrachtung des Geistes.

#### **4. DIE GEISTOBJEKTETRACHTUNG**

Wie nun, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte?

##### **a) Die fünf Hemmungen (nivarana)**

Da weilt, o Mönche, der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den fünf Hemmungen. Wie nun, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den fünf Hemmungen? Da weiß hier, o Mönche, der Mönch, wenn in ihm Sinnenverlangen da ist: <Sinnen-Verlangen ist in mir>. Er weiß, wenn in ihm kein Sinnenverlangen da ist: <Kein Sinnenverlangen ist in mir>. Wie es zur Entstehung unentstandenen Sinnenverlangens kommt, auch das weiß er; wie es zum Aufgeben entstandenen Sinnenverlangens kommt, auch das weiß er; und wie es künftig nicht mehr zum Entstehen des aufgegebenen Sinnenverlangens kommt, auch das weiß er.

Er weiß, wenn in ihm Haß da ist: <Haß ist in mir>. Er weiß, wenn in ihm kein Haß da ist: <Kein Haß ist in mir>....

Er weiß, wenn in ihm Starrheit und Müdigkeit da ist: <Starrheit und Müdigkeit ist in mir>. Er weiß, wenn in ihm keine Starrheit und Müdigkeit da ist: <Keine Starrheit und Müdigkeit ist in mir>....

Er weiß, wenn in ihm Aufgeregtheit und Gewissensunruhe da ist: <Aufgeregtheit und Gewissensunruhe ist in mir>. Er weiß, wenn in ihm keine Aufgeregtheit und Gewissensunruhe da ist: <Keine Aufgeregtheit und

Gewissensunruhe ist in mir>....

Er weiß, wenn in ihm Zweifel da ist: <Zweifel ist in mir>. Er weiß, wenn in ihm kein Zweifel da ist: <Kein Zweifel ist in mir>. Wie es zur Entstehung unentstandenen Zweifels kommt, auch das weiß er; wie es zum Aufgeben entstandenen Zweifels kommt, auch das weiß er; und wie es künftig nicht mehr zum Entstehen des aufgegebenen Zweifels kommt, auch das weiß er.

So weilt er nach innen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte; oder er weilt nach außen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte; oder er weilt nach innen und außen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten; oder die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten; oder die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten. <Geistobjekte sind da>, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den fünf Hemmungen.

### **b) Die fünf Gruppen des Anhangens ( khandha)**

Und weiter noch, o Mönche: da weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den fünf Gruppen des Anhangens. Wie nun, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den fünf Gruppen des Anhangens?

Da (weiß) hier ein Mönch: <So ist die Körperlichkeit; so ist die Entstehung der Körperlichkeit; so ist der Untergang der Körperlichkeit. So ist das Gefühl; so ist die Entstehung des Gefühls; so ist der Untergang des Gefühls. So ist die Wahrnehmung; so ist die Entstehung der Wahrnehmung; so ist der Untergang der Wahrnehmung. So sind die geistigen Gestaltungen; so ist die Entstehung der geistigen Gestaltungen; so ist der Untergang der geistigen Gestaltungen. So ist Bewußtsein; so ist die Entstehung des Bewußtseins; so ist der Untergang des Bewußtseins. > So weilt er nach, innen bei den Geistobjekten ...

So auch, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den fünf Gruppen des Anhangens.

### **c) Die sechs Sinnengrundlagen (āyatana)**

Und weiter noch, o Mönche: da weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den sechs inneren und äußeren Sinnengrundlagen.

Wie nun, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den sechs inneren und äußeren Sinnengrundlagen?

Da kennt hier, o Mönche, der Mönch das Auge, und er kennt die Sehobjekte; und welche Fessel durch diese beiden bedingt entsteht, auch die kennt er. Wie es zum Entstehen der nicht entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er; wie es zum Aufgeben der entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er; und wie es künftig nicht mehr zum Entstehen der aufgegebenen

Fessel kommt, auch das kennt er.

Er kennt das Ohr und kennt die Töne... die Nase und die Düfte... die Zunge und die Geschmäcke... den Leib und die berührbaren Objekte... den Geist und die Geistobjekte; und welche Fessel durch diese beiden bedingt entsteht, auch die kennt er. Wie es zum Entstehen der nicht entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er; wie es zum Aufgeben der entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er; und wie es künftig nicht mehr zum Entstehen der aufgegebenen Fessel kommt, auch das kennt er. So weilt er nach innen bei den Geistobjekten ...

So auch, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den sechs inneren und äußeren Sinnen-Grundlagen.

#### **d) Die sieben Erleuchtungsglieder ( bojjhanga)**

Und weiter noch, o Mönche da weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den sieben Gliedern der Erleuchtung. Wie nun, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den sieben Gliedern der Erleuchtung?

Da weiß hier, o Mönche, der Mönch, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Achtsamkeit da ist: <Das Erleuchtungsglied Achtsamkeit ist in mir vorhanden>. Er weiß, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Achtsamkeit nicht da ist: <Das Erleuchtungsglied Achtsamkeit ist in mir nicht vorhanden>. Wie es zur Entstehung des unentstandenen Erleuchtungsgliedes Achtsamkeit kommt, auch das weiß er; wie es zur Entfaltung und Vollendung des entstandenen Erleuchtungsgliedes Achtsamkeit kommt, auch das weiß er.

Er weiß, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Lehr-Ergründung da ist ... das Erleuchtungsglied Tatkraft ... das Erleuchtungsglied Entzücken ... das Erleuchtungsglied Ruhe ... das Erleuchtungsglied Sammlung... das Erleuchtungsglied Gleichmut da ist: <Das Erleuchtungsglied Gleichmut ist in mir vorhanden>. Er weiß, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Gleichmut nicht da ist: <Das Erleuchtungsglied Gleichmut ist in mir nicht vorhanden.> Wie es zur Entstehung des unentstandenen Erleuchtungsgliedes Gleichmut kommt, auch das weiß er; wie es zur Entfaltung und Vollendung des entstandenen Erleuchtungsgliedes Gleichmut kommt, auch das weiß er.

So weilt er nach innen bei den Geistobjekten ...

So auch, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den sieben Gliedern der Erleuchtung.

#### **e) Die vier Wahrheiten (ariyasacca)**

Und weiter noch, o Mönche: da weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den vier Edlen Wahrheiten. Wie nun, o Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den vier Edlen Wahrheiten? Da weiß hier, o Mönche, der Mönch der Wirklichkeit gemäß: <Dies ist das Leiden>; er weiß der Wirklichkeit gemäß: <Dies ist die Entstehung des Leidens>; er weiß der Wirklichkeit gemäß: <Dies ist die Aufhebung des Leidens>; er weiß der Wirklichkeit gemäß: <Dies ist der zur Aufhebung des Leidens führende Weg>.

Was nun, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom Leiden? Geburt ist Leiden, Altern ist Leiden, Sterben ist Leiden, Sorge, Jammer, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung sind Leiden;

**mit Unliebem vereint sein, ist Leiden; von Liebem getrennt sein, ist Leiden; nicht erlangen, was man begehrt, ist Leiden; kurz gesagt, die fünf Gruppen des Anhangens sind Leiden.**

[Anmerkung: **Haften an irdischen Dingen** ist die 4. Ursache des Leidens und sollte in dieser Aufzählung enthalten sein].

**Was nun, ihr Mönche, ist die Geburt?** Die Geburt der Wesen in dieser oder jener Wesensgattung, das Geborenwerden, die Empfängnis, das Insdaseintreten, das Erscheinen der Daseinsgruppen, das Erlangen der Sinnenorgane: das nennt man die Geburt. Was nun, ihr Mönche, ist das Altern? Was da bei diesen und jenen Wesen, in dieser oder jener Wesensgattung Altern ist und Altwerden, der Zerfall der Zähne, das Ergrauen und Runzeligwerden, das Versiegen der Lebenskräfte, das Absterben der Sinnenorgane; das nennt man das Altern.

**Was nun, ihr Mönche, ist das Sterben?** Was da bei diesen und jenen Wesen das Abscheiden ist aus dieser oder jener Wesensgattung, Hinscheiden, Auflösung, Hinschwinden, Tod, Sterben, Ableben, Auflösung der Daseinsgruppen, das Zurücklassen der Leiche: das nennt man das Sterben.

**Was nun ist die Sorge?** Was da bei einem von irgendeinem Verlust oder Leiden Betroffenen Sorge ist, Besorgnis, Besorgtsein, innerliche Sorge, innerliches Besorgtsein: das nennt man Sorge.

**Was nun, ihr Mönche, ist Jammer?** Was da bei einem von irgendeinem Verlust oder Leiden Betroffenen Jammer und Klage ist, Jammern und Klagen, Jammer und Klagezustand: das nennt man Jammer.

**Was nun, ihr Mönche, ist Schmerz?** Was da körperlich schmerzhaft und unangenehm ist, was durch Körpereindrücke bedingt, an schmerzhaftem und unangenehmem Gefühl besteht: das nennt man Schmerz.

**Was nun, ihr Mönche, ist Trübsal?** Was da geistig schmerzhaft und unangenehm ist, was durch geistige Eindrücke bedingt, an schmerzhaftem und unangenehmem Gefühl besteht: das nennt man Trübsal.

**Was nun, ihr Mönche, ist Verzweiflung?** Was da bei einem von irgendeinem Verlust oder Leiden Betroffenen Trostlosigkeit und Verzweiflung ist, trostloser und verzweifelter Geisteszustand: das nennt man Verzweiflung. Was nun, ihr Mönche, ist das Leiden im Vereintsein mit Unliebem? Was da für einen unerwünschte, unerfreuliche, unangenehme (Objekte sind, wie) Formen, Töne, Gerüche, Geschmäcke, Berührungen, Gedanken; oder (Wesen,) die einem Schaden wünschen, Unheil, Unannehmlichkeit und Unsicherheit wünschen – die Begegnung mit, solchen, die Zusammenkunft, das Zusammentreffen, die Verbindung mit ihnen: das ist das Leiden im Vereintsein mit Unliebem.

**Was nun, ihr Mönche, ist das Leiden im Getrenntsein von Liebem?** Was da für einen erwünschte, erfreuliche, angenehme (Objekte sind, wie) Formen, Töne, Gerüche, Geschmäcke, Berührungen, Gedanken; oder (Wesen,) die einem Gutes wünschen, Glück, Wohlbefinden und Sicherheit wünschen der Begegnung mit solchen ermangeln, mit ihnen nicht zusam-

menkommen und zusammentreffen, mit ihnen nicht verbunden sein: das ist das Leiden im Getrenntsein von Liebern.

**Was nun, ihr Mönche, ist das Leiden beim Nichterlangen** dessen, was man wünscht? Da steigt in den der Wiedergeburt unterworfenen Wesen der Wunsch auf: «Ach, daß wir doch nicht mehr der Wiedergeburt unterworfen wären, daß uns doch keine Wiedergeburt mehr bevorstünde!»... Den dem Altern, dem Sterben, den Sorgen, Klagen, Schmerzen, der Trübsal und Verzweiflung unterworfenen Wesen steigt der Wunsch auf: «Ach, daß wir doch nicht mehr diesen Dingen unterworfen wären, daß uns doch diese Dinge nicht mehr bevorstünden!» Solches aber läßt sich nicht durch Wünschen erreichen. Das ist das Leiden beim Nichterlangen dessen, was man wünscht.

Inwiefern aber, ihr Mönche, sind, kurz gesagt, die fünf Gruppen des Anhaftens des Leiden? Es sind dies die Körperlichkeits-Gruppe, die Gefühls-Gruppe, die Wahrnehmungs-Gruppe, die Geistformationen-Gruppe und die Bewußtseins-Gruppe. Diese sind, kurz gesagt, das Leiden.

Dies, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom Leiden.

**Was nun, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von der Entstehung des Leidens? Es ist dies jenes Wiederdasein erzeugende, bald hier, bald dort sich ergötzende Begehren, nämlich das sinnliche Begehren, das DaseinsBegehren und das NichtseinsBegehren.**

**Wo aber entsteht dieses Begehren, wo faßt es Wurzel?** Bei den lieblichen und angenehmen Dingen in der Welt, da entsteht dieses Begehren, da faßt es Wurzel. Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper, Geist; Formen, Töne, Düfte, Säfte, Körpereindrücke und Geistobjekte sind etwas Liebliches und Angenehmes. Bewußtsein, Bewußtseinseindruck, aus dem Bewußtseins-eindruck entstandenes Gefühl, Wahrnehmung, Wille, Begehren, Gedanken-fassen und Überlegen, die durch Formen, Töne, Düfte, Säfte, Körpereindrücke und Geistobjekte bedingt sind, alle diese sind etwas Liebliches und Angenehmes. Da entsteht dieses Begehren, da faßt es Wurzel. Dies, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von der Entstehung des Leidens.

**Was nun, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von der Aufhebung des Leidens?** Eben jenes Begehrens restlose Vernichtung und Aufhebung, sein Aufgeben, seine Entäußerung, die Befreiung davon, das Nichthaften daran. Wo aber, ihr Mönche, gelangt jenes Begehren zum Schwinden, wo gelangt es zur Aufhebung? Was es da in der Welt an Lieblichem und Angenehmem gibt, dort gelangt jenes Begehren zum Schwinden, dort gelangt es zur Aufhebung. Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper, Geist; Formen, Töne, Düfte, Säfte, Körpereindrücke und Geistobjekte sind etwas Liebliches und Angenehmes. Bewußtsein, Bewußtseinseindruck, aus dem Bewußtseins-eindruck entstandenes Gefühl, Wahrnehmung, Wille, Begehren, Gedanken-fassen und Überlegen, die durch Formen, Töne, Düfte, Säfte, Körpereindrücke und Geistobjekte bedingt sind, alle diese sind etwas Liebliches und Angenehmes. Da gelangt dieses Begehren zum Schwinden, da gelangt es zur Aufhebung.

**Was nun, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von dem zur Leidensaufhebung führenden Pfade?** Es ist dieser edle achtfache Pfad, nämlich: Rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Tun, rechter Lebensunterhalt, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung.

**Was nun ist rechte Erkenntnis?** Das Erkennen des Leidens, das Erkennen der Leidensentstehung, das Erkennen der Leidensaufhebung, das Erkennen des zur Leidensaufhebung führenden Pfades. Das gilt als rechte Erkenntnis. Was nun ist rechte Gesinnung? Entsagende Gesinnung, haßlose Gesinnung, friedfertige Gesinnung. Das gilt als rechte Gesinnung.

**Was nun ist rechte Rede?** Abstehen vom Lügen, Abstehen von Zwischen-trägerei, Abstehen von roher Rede, Abstehen von törichtem Geplapper. Das gilt als rechte Rede.

**Was nun ist rechtes Tun?** Abstehen vom Töten lebender Wesen, Abstehen von Aneignung fremden Eigentums, Abstehen von unrechtem Wandel in Sinnenlüssen. Das gilt als rechtes Tun.

**Was nun ist rechter Lebensunterhalt?** Da gibt der edle Jünger einen verkehrten Beruf auf und erwirbt seinen Lebensunterhalt durch rechte Beschäftigung. Das gilt als rechter Lebensunterhalt.

**Was nun ist rechte Anstrengung?** Da erzeugt der Mönch in sich den Willen, strengt sich an, setzt seine Tatkraft ein, spornt seinen Geist an und kämpft, um die noch nicht aufgestiegenen üblen, unheilsamen Dinge nicht aufsteigen zu lassen ... um die bereits aufgestiegenen üblen, unheilsamen Dinge zu überwinden ... um die noch nicht aufgestiegenen heilsamen Dinge zum Aufsteigen zu bringen ... um die bereits aufgestiegenen heilsamen Dinge zu erhalten, nicht schwinden zu lassen, sondern zur Zunahme, Entwicklung, vollen Entfaltung zu bringen. Das gilt als rechte Anstrengung.

**Was nun ist rechte Achtsamkeit?** Da weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt. Er weilt bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle ... beim Geist in Betrachtung des Geistes ... bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt. Das gilt als rechte Achtsamkeit.

**Was nun ist rechte Sammlung?** Da verweilt der Mönch, abgeschieden von den Sinnendingen, abgeschieden von den unheilsamen Geisteszuständen, im Gewinne der von Gedankenfassen und Überlegen begleiteten, durch Abgeschiedenheit gezeugten, von Verzückung und Glück erfüllten (1) **ersten Vertiefung**.

Nach Stillung von Gedankenfassen und Überlegen aber gewinnt er den inneren Frieden und die Einheit des Geistes, die von Gedankenfassen und Überlegen freie, durch Sammlung gezeugte und von Verzückung und Glücksgefühl erfüllte (2) **zweite Vertiefung**.

Nach Abwendung von der Verzückung aber verweilt er gleichmütig, achtsam, klar bewußt, und er empfindet in seinem Inneren ein Glück, von dem die Edlen sagen: «Glücklich weilt der Gleichmütige, Achtsame»; und so gewinnt er die (3) **dritte Vertiefung**.

Nach Überwindung von Wohl und Wehegefühl und zufolge des schon früher erreichten Schwindens von Frohsinn und Trübsal gewinnt er den leidlosen,

freudlosen, durch Gleichmut und Achtsamkeit geläuterten Zustand der (4) **vierten Vertiefung**. Dies gilt als rechte Sammlung.

[Anmerkung: am Ende der 4. Vertiefung wird der Buddha-Zustand erreicht und siehe genauere Beschreibung im Kapitel Jhana-Bhumis]

**Das, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von dem zur Leidensaufhebung führenden Pfade.** So weilt er nach innen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte; oder er weilt nach außen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte; oder er weilt nach innen und außen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten. «Geistobjekte sind da», so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur soweit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen. So auch, ihr Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den vier edlen Wahrheiten.

**[Anmerkung: Hier das Versprechen oder Hinweise auf Ergebnisse]**

Wahrlich, ihr Mönche, wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart für sieben Jahre übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

Dahingestellt seien die sieben Jahre: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit sechs Jahre ... fünf Jahre ... vier Jahre ... drei Jahre ... zwei Jahre ... ein Jahr derart übt ...

Dahingestellt sei das eine Jahr: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit sieben Monate ... sechs Monate ... fünf Monate... vier Monate... drei Monate... zwei Monate ... einen Monat ... einen halben Monat derart übt ...

Dahingestellt sei der halbe Monat: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart sieben Tage übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

**Der einzige Weg ist dies, o Mönche, zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Schwinden von Schmerz und Trübsal, zur Gewinnung der rechten Methode, zur Verwirklichung des Nibbána, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Was derart gesagt wurde, in Bezug hierauf wurde es gesagt.»**

Also sprach der Erhabene. Befriedigt freuten sich jene Mönche über das Wort des Erhabenen.

### **Kommentar Nyanaponika**

*Die Wahrheit von der Leidensaufhebung wird hier gleichfalls auf die Einzelerfahrung zurückgeführt. Man kann die zeitweise Aufhebung (später ganz) des Begehrens erfahren, wenn man sein Entstehen mit Achtsamkeit beobachtet.*

*Denn, wenn Reines Beobachten da ist, hat das Begehren keinen Raum; es kann nicht mit solcher Achtsamkeit gleichzeitig bestehen. Dieser Abschnitt illustriert die Textstellen: «Wie es zum Aufheben der (aus den Sinnen-  
grundlagen) entstandenen Fesseln kommt, auch dies kennt er», und «Die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend». Wiederholte Erfahrung darin, wie Begehren in Einzelfällen schwindet oder zum Schwinden gebracht werden kann, gibt eine Vorahnung der endgültigen Aufhebung jeglichen Begehrens und wird die Überzeugung stärken, daß ein solches Ziel erreichbar ist.*