

# ***Mahāsatipaṭṭhāna-Sutta***

## ***Großartige Lehrrede über die Grundlagen der Achtsamkeit***



# ***Mahāsatipaṭṭhāna-Sutta***

## ***Großartige Lehrrede über die Grundlagen der Achtsamkeit***

### **[Einleitung:]**

Folgendes habe ich gehört: Der Erhabene hielt sich einst unter den Kurus außerhalb einer Ortschaft der Kurus mit dem Namen Kammāsadhama auf. Dort richtete sich der Erhabene an die Mönche. Er sprach: „Ihr Mönche!“ Die Mönche erwiderten: „Ehrwürdiger!“ Daraufhin sagte der Erhabene:

„Ihr Mönche, die vier Grundlagen der Achtsamkeit sind der einzige Pfad zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Wehklagen, zum Auslöschen von körperlichem Schmerz und geistigem Schmerz, zum Erlangen der rechten Methode und zur Verwirklichung von Nibbāna. Was sind diese vier?“

Hier, ihr Mönche, verweilt ein Mönch, indem er den Körper als Körper betrachtet, tatkräftig, achtsam und vollständig gewahr, nachdem er Begierde und Abneigung gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er die Empfindungen als Empfindungen betrachtet, tatkräftig, achtsam und vollständig gewahr, nachdem er Begierde und Abneigung gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er den Geist als Geist betrachtet, tatkräftig, achtsam und vollständig gewahr, nachdem er Begierde und Abneigung gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er die Phänomene als Phänomene betrachtet, tatkräftig, achtsam und vollständig gewahr, nachdem er Begierde und Abneigung gegenüber der Welt beseitigt hat.

### **[Die Grundlage der Achtsamkeit über den Körper]**

#### **[Der Atem:]**

Und wie, ihr Mönche, verweilt ein Mönch, indem er den Körper als Körper betrachtet? Ihr Mönche, nachdem sich ein Mönch in einen Wald, zum Fuße eines Baumes oder in eine leere Hütte begeben hat, setzt er sich mit gekreuzten Beinen, mit aufgerichtetem Körper und die Achtsamkeit [geistig] vor sich haltend nieder. Achtsam atmet er ein und achtsam atmet er aus.

Wenn er lang einatmet, weiß er: ‚Ich atme lang ein.‘ Wenn er lang ausatmet, weiß er: ‚Ich atme lang aus.‘ Wenn er kurz einatmet, weiß er: ‚Ich atme kurz ein.‘ Wenn er kurz ausatmet, weiß er: ‚Ich atme kurz aus.‘

Er übt sich so: ‚Ich werde, den ganzen Körper empfindend, einatmen.‘ Er übt sich so: ‚Ich werde, den ganzen Körper empfindend, ausatmen.‘ Er übt sich so: ‚Ich werde, den gestaltenden Faktor des Körpers befriedend, einatmen.‘ Er übt sich so: ‚Ich werde, den gestaltenden Faktor des Körpers befriedend, ausatmen.‘

So wie ein geschickter Drechsler oder sein Geselle, wenn er eine lange Drehung macht, weiß: ‚Ich mache eine lange Drehung‘, oder wenn er eine kurze Drehung macht, weiß: ‚Ich mache eine kurze Drehung‘, so weiß auch der Mönch, wenn er lang einatmet: ‚Ich atme lang ein.‘ Wenn er lang ausatmet, weiß er: ‚Ich atme lang aus.‘ Wenn er kurz einatmet, weiß er: ‚Ich atme kurz ein.‘ Wenn er kurz ausatmet, weiß er: ‚Ich atme kurz aus.‘ Er übt sich so: ‚Ich werde, den ganzen Körper empfindend, einatmen.‘ Er übt sich so: ‚Ich werde, den ganzen Körper empfindend, ausatmen.‘ Er übt sich so: ‚Ich werde, den

gestaltenden Faktor des Körpers befriedend, einatmen.' Er übt sich so: ‚Ich werde, den gestaltenden Faktor des Körpers befriedend, ausatmen.‘

So verweilt er, indem er nach innen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er nach außen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er sowohl nach innen als auch nach außen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Entstehens hinsichtlich des Körpers betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Vergehens hinsichtlich des Körpers betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren sowohl des Entstehens als auch des Vergehens hinsichtlich des Körpers betrachtet.

Oder seine Achtsamkeit darüber, dass dies der Körper ist, ist in dem Maße verankert, dass in ihm die bloße Vergegenwärtigung und die bloße Wahrnehmung auftreten. Er verweilt unabhängig, ohne an irgendetwas in der Welt festzuhalten. Auf diese Weise, ihr Mönche, verweilt ein Mönch, indem er den Körper als Körper betrachtet.

### **[Die Körperhaltungen:]**

Des Weiteren, ihr Mönche, weiß ein Mönch beim Gehen: ‚Ich gehe.‘ Beim Stehen weiß er: ‚Ich stehe.‘ Beim Sitzen weiß er: ‚Ich sitze.‘ Beim Liegen weiß er: ‚Ich liege.‘ Er weiß immer in welcher Stellung sich sein Körper gerade befindet.

So verweilt er, indem er nach innen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er nach außen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er sowohl nach innen als auch nach außen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Entstehens hinsichtlich des Körpers betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Vergehens hinsichtlich des Körpers betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren sowohl des Entstehens als auch des Vergehens hinsichtlich des Körpers betrachtet.

Oder seine Achtsamkeit darüber, dass dies der Körper ist, ist in dem Maße verankert, dass in ihm die bloße Vergegenwärtigung und die bloße Wahrnehmung auftreten. Er verweilt unabhängig, ohne an irgendetwas in der Welt festzuhalten. Auf diese Weise, ihr Mönche, verweilt ein Mönch, indem er den Körper als Körper betrachtet.

### **[Vollständiges Gewährsein:]**

Ebenso, ihr Mönche, hat ein Mönch vollständiges Gewährsein, wenn er vorwärts oder rückwärts geht. Er hat vollständiges Gewährsein beim Hinschauen oder Wegschauen. Er hat vollständiges Gewährsein, wenn er sich beugt oder streckt. Er hat vollständiges Gewährsein, wenn er seine inneren und äußeren Roben und seine Essensschale trägt. Er hat vollständiges Gewährsein beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken. Er hat vollständiges Gewährsein, wenn er geht, steht und sitzt, beim Einschlafen und Aufwachen, beim Sprechen und wenn er schweigt.

So verweilt er, indem er nach innen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er nach außen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er sowohl nach innen als auch nach außen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Entstehens hinsichtlich des Körpers betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Vergehens hinsichtlich des Körpers betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren sowohl des Entstehens als auch des Vergehens hinsichtlich des Körpers betrachtet.

Oder seine Achtsamkeit darüber, dass dies der Körper ist, ist in dem Maße verankert, dass in ihm die bloße Vergegenwärtigung und die bloße Wahrnehmung auftreten. Er verweilt unabhängig, ohne an irgendetwas in der Welt festzuhalten. Auf diese Weise, ihr Mönche, verweilt ein Mönch, indem er den Körper als Körper betrachtet.

### **[Die abstoßenden Aspekte des Körpers:]**

Außerdem, ihr Mönche, untersucht ein Mönch von den Fußsohlen aufwärts und vom Scheitel abwärts systematisch diesen Körper, der von Haut umhüllt und mit vielerlei unreinen Dingen gefüllt ist: ‚Dieser Körper besteht aus Kopfhaaren, Körperhaaren, Nägeln, Zähnen, Haut, Muskelfleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Dickdarm, Dünndarm, Magen, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Speichel, Nasenschleim, Gelenkflüssigkeit und Urin.‘

Es ist so, ihr Mönche, als gäbe es einen Sack mit einer Öffnung an jedem Ende, der mit vielerlei Körnern gefüllt ist wie zum Beispiel Bergreis, Rohreis, Mugga- und Māsa-Bohnen, Sesamkörnern und geschältem Reis, und ein Mann mit guten Augen würde ihn öffnen und sorgfältig untersuchen: ‚Dies ist Bergreis, dies ist Rohreis, dies sind Mugga- und Māsa-Bohnen, dies sind Sesamkörner und dies ist geschälter Reis.‘

Ebenso, ihr Mönche, untersucht ein Mönch von den Fußsohlen aufwärts und vom Scheitel abwärts sorgfältig diesen Körper, der von Haut umhüllt und mit vielerlei unreinen Dingen gefüllt ist: ‚Dieser Körper besteht aus Kopfhaaren, Körperhaaren, Nägeln, Zähnen, Haut, Muskelfleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Dickdarm, Dünndarm, Magen, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Speichel, Nasenschleim, Gelenkflüssigkeit und Urin.‘

So verweilt er, indem er nach innen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er nach außen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er sowohl nach innen als auch nach außen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Entstehens hinsichtlich des Körpers betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Vergehens hinsichtlich des Körpers betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren sowohl des Entstehens als auch des Vergehens hinsichtlich des Körpers betrachtet.

Oder seine Achtsamkeit darüber, dass dies der Körper ist, ist in dem Maße verankert, dass in ihm die bloße Vergegenwärtigung und die bloße Wahrnehmung auftreten. Er verweilt unabhängig, ohne an irgendetwas in der Welt festzuhalten. Auf diese Weise, ihr Mönche, verweilt ein Mönch, indem er den Körper als Körper betrachtet.

### **[Die Grundelemente:]**

Ferner, ihr Mönche, reflektiert ein Mönch systematisch über diesen seinen Körper — gleich wo und in welcher Haltung er sich befindet — als aus den Grundelementen bestehend: ‚In diesem Körper gibt es das Erd-Element, das Wasser-Element, das Feuer-Element und das Wind-Element.‘

Genauso, ihr Mönche, wie ein geschickter Schlachter oder sein Geselle, der eine Kuh geschlachtet hat und sich an einer Kreuzung von vier Straßen mit dem in Einzelteilen zerlegten Tier hinsetzt, so reflektiert ein Mönch über diesen Körper — gleich wo und in welcher Haltung er sich befindet — als aus den Grundelementen bestehend: ‚In diesem Körper gibt es das Erd-Element, das Wasser-Element, das Feuer-Element und das Wind-Element.‘

So verweilt er, indem er nach innen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er nach außen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er sowohl nach innen als auch nach außen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Entstehens hinsichtlich des Körpers betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Vergehens hinsichtlich des Körpers betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren sowohl des Entstehens als auch des Vergehens hinsichtlich des Körpers betrachtet.

Oder seine Achtsamkeit darüber, dass dies der Körper ist, ist in dem Maße verankert, dass in ihm die bloße Vergegenwärtigung und die bloße Wahrnehmung auftreten. Er verweilt unabhängig, ohne an irgendetwas in der Welt festzuhalten. Auf diese Weise, ihr Mönche, verweilt ein Mönch, indem er den Körper als Körper betrachtet.

**[Die neun Betrachtungen eines Leichenfelds:]**

Des Weiteren, ihr Mönche, wenn ein Mönch eine Leiche betrachtet, die auf einem Leichenfeld hinterlassen wurde, die schon einen, zwei oder drei Tage lang tot ist, die aufgedunsen, bläulich angelaufen und verfault ist, vergleicht er sie mit seinem eigenen Körper: ‚Dieser mein Körper ist von der gleichen Wesensart, er wird auch so werden, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.‘

So verweilt er, indem er nach innen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er nach außen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er sowohl nach innen als auch nach außen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Entstehens hinsichtlich des Körpers betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Vergehens hinsichtlich des Körpers betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren sowohl des Entstehens als auch des Vergehens hinsichtlich des Körpers betrachtet.

Oder seine Achtsamkeit darüber, dass dies der Körper ist, ist in dem Maße verankert, dass in ihm die bloße Vergegenwärtigung und die bloße Wahrnehmung auftreten. Er verweilt unabhängig, ohne an irgendetwas in der Welt festzuhalten. Auf diese Weise, ihr Mönche, verweilt ein Mönch, indem er den Körper als Körper betrachtet.

Zudem, ihr Mönche, wenn ein Mönch eine Leiche betrachtet, die auf einem Leichenfeld hinterlassen wurde und die von Krähen, Habichten, Geiern, Reiher, Hunden, Leoparden, Tigern, Schakalen oder verschiedenen anderen Tiere gefressen wird, vergleicht er diese mit seinem eigenen Körper: ‚Dieser mein Körper ist von der gleichen Wesensart, er wird auch so werden, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.‘

So verweilt er, indem er nach innen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er nach außen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er sowohl nach innen als auch nach außen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Entstehens hinsichtlich des Körpers betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Vergehens hinsichtlich des Körpers betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren sowohl des Entstehens als auch des Vergehens hinsichtlich des Körpers betrachtet.

Oder seine Achtsamkeit darüber, dass dies der Körper ist, ist in dem Maße verankert, dass in ihm die bloße Vergegenwärtigung und die bloße Wahrnehmung auftreten. Er verweilt unabhängig, ohne an irgendetwas in der Welt festzuhalten. Auf diese Weise, ihr Mönche, verweilt ein Mönch, indem er den Körper als Körper betrachtet.

Ebenso, ihr Mönche, wenn ein Mönch eine Leiche betrachtet, die auf einem Leichenfeld hinterlassen wurde, bei der es sich um ein von Sehnen zusammengehaltenes Skelett handelt, an dem noch Fleisch und Blut kleben, vergleicht er sie mit seinem eigenen Körper: ‚Dieser mein Körper ist von der gleichen Wesensart, er wird auch so werden, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.‘

So verweilt er, indem er nach innen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er nach außen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er sowohl nach innen als auch nach außen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Entstehens hinsichtlich des

Körpers betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Vergehens hinsichtlich des Körpers betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren sowohl des Entstehens als auch des Vergehens hinsichtlich des Körpers betrachtet.

Oder seine Achtsamkeit darüber, dass dies der Körper ist, ist in dem Maße verankert, dass in ihm die bloße Vergegenwärtigung und die bloße Wahrnehmung auftreten. Er verweilt unabhängig, ohne an irgendetwas in der Welt festzuhalten. Auf diese Weise, ihr Mönche, verweilt ein Mönch, indem er den Körper als Körper betrachtet.

Gleichfalls ihr Mönche, wenn ein Mönch eine Leiche betrachtet, die auf einem Leichenfeld hinterlassen wurde, bei der es sich um ein fleischloses, blutbeflecktes und von Sehnen zusammengehaltenes Skelett handelt, vergleicht er sie mit seinem eigenen Körper: ‚Dieser mein Körper ist von der gleichen Wesensart, er wird auch so werden, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.‘

So verweilt er, indem er nach innen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er nach außen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er sowohl nach innen als auch nach außen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Entstehens hinsichtlich des Körpers betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Vergehens hinsichtlich des Körpers betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren sowohl des Entstehens als auch des Vergehens hinsichtlich des Körpers betrachtet.

Oder seine Achtsamkeit darüber, dass dies der Körper ist, ist in dem Maße verankert, dass in ihm die bloße Vergegenwärtigung und die bloße Wahrnehmung auftreten. Er verweilt unabhängig, ohne an irgendetwas in der Welt festzuhalten. Auf diese Weise, ihr Mönche, verweilt ein Mönch, indem er den Körper als Körper betrachtet.

Außerdem ihr Mönche, wenn ein Mönch eine Leiche betrachtet, die auf einem Leichenfeld hinterlassen wurde, bei der es sich um ein von Sehnen zusammengehaltenes Skelett handelt, das ohne Fleisch und Blut ist, vergleicht er sie mit seinem eigenen Körper: ‚Dieser mein Körper ist von der gleichen Wesensart, er wird auch so werden, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.‘

So verweilt er, indem er nach innen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er nach außen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er sowohl nach innen als auch nach außen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Entstehens hinsichtlich des Körpers betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Vergehens hinsichtlich des Körpers betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren sowohl des Entstehens als auch des Vergehens hinsichtlich des Körpers betrachtet.

Oder seine Achtsamkeit darüber, dass dies der Körper ist, ist in dem Maße verankert, dass in ihm die bloße Vergegenwärtigung und die bloße Wahrnehmung auftreten. Er verweilt unabhängig, ohne an irgendetwas in der Welt festzuhalten. Auf diese Weise, ihr Mönche, verweilt ein Mönch, indem er den Körper als Körper betrachtet.

Darüber hinaus, ihr Mönche, wenn ein Mönch eine Leiche betrachtet, die auf einem Leichenfeld hinterlassen wurde, bei der es sich um Knochen handelt, die nicht miteinander verbunden sind und in alle Richtungen verstreut liegen — hier ein Knochen der Hand, dort ein Fußknochen, hier ein Knochen des Knöchels, dort ein Wadenknochen, hier ein Knochen des Oberschenkels, dort ein Beckenknochen, hier ein Wirbelknochen und ein Rückenknochen, dort ein Schulterknochen, hier ein Halswirbel, dort ein Kieferknochen, hier ein Zahn und dort ein Schädelknochen —, vergleicht er sie mit seinem eigenen

Körper: ‚Dieser mein Körper ist von der gleichen Wesensart, er wird auch so werden, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.‘

So verweilt er, indem er nach innen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er nach außen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er sowohl nach innen als auch nach außen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Entstehens hinsichtlich des Körpers betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Vergehens hinsichtlich des Körpers betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren sowohl des Entstehens als auch des Vergehens hinsichtlich des Körpers betrachtet.

Oder seine Achtsamkeit darüber, dass dies der Körper ist, ist in dem Maße verankert, dass in ihm die bloße Vergegenwärtigung und die bloße Wahrnehmung auftreten. Er verweilt unabhängig, ohne an irgendetwas in der Welt festzuhalten. Auf diese Weise, ihr Mönche, verweilt ein Mönch, indem er den Körper als Körper betrachtet.

Zudem, ihr Mönche, wenn ein Mönch eine Leiche betrachtet, die auf einem Leichenfeld hinterlassen wurde — gebleichte Knochen, die von einer muschelartigen Farbe sind —, vergleicht er sie mit seinem eigenen Körper: ‚Dieser mein Körper ist von der gleichen Wesensart, er wird auch so werden, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.‘

So verweilt er, indem er nach innen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er nach außen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er sowohl nach innen als auch nach außen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Entstehens hinsichtlich des Körpers betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Vergehens hinsichtlich des Körpers betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren sowohl des Entstehens als auch des Vergehens hinsichtlich des Körpers betrachtet.

Oder seine Achtsamkeit darüber, dass dies der Körper ist, ist in dem Maße verankert, dass in ihm die bloße Vergegenwärtigung und die bloße Wahrnehmung auftreten. Er verweilt unabhängig, ohne an irgendetwas in der Welt festzuhalten. Auf diese Weise, ihr Mönche, verweilt ein Mönch, indem er den Körper als Körper betrachtet.

Des Weiteren, ihr Mönche, wenn ein Mönch eine Leiche betrachtet, die auf einem Leichenfeld hinterlassen wurde, bei der es sich um aufeinander gehäufte Knochen handelt, die über ein Jahr alt sind, vergleicht er sie mit seinem eigenen Körper: ‚Dieser mein Körper ist von der gleichen Wesensart, er wird auch so werden, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.‘

So verweilt er, indem er nach innen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er nach außen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er sowohl nach innen als auch nach außen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Entstehens hinsichtlich des Körpers betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Vergehens hinsichtlich des Körpers betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren sowohl des Entstehens als auch des Vergehens hinsichtlich des Körpers betrachtet.

Oder seine Achtsamkeit darüber, dass dies der Körper ist, ist in dem Maße verankert, dass in ihm die bloße Vergegenwärtigung und die bloße Wahrnehmung auftreten. Er verweilt unabhängig, ohne an irgendetwas in der Welt festzuhalten. Auf diese Weise, ihr Mönche, verweilt ein Mönch, indem er den Körper als Körper betrachtet.

Ebenso, ihr Mönche, wenn ein Mönch eine Leiche betrachtet, die auf einem Leichenfeld hinterlassen wurde, bei der es sich um verrottete Knochen handelt, die zu Staub zerfallen,

vergleicht er sie mit seinem eigenen Körper: ‚Dieser mein Körper ist von der gleichen Wesensart, er wird auch so werden, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.‘

So verweilt er, indem er nach innen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er nach außen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er sowohl nach innen als auch nach außen gerichtet den Körper als Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Entstehens hinsichtlich des Körpers betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Vergehens hinsichtlich des Körpers betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren sowohl des Entstehens als auch des Vergehens hinsichtlich des Körpers betrachtet.

Oder seine Achtsamkeit darüber, dass dies der Körper ist, ist in dem Maße verankert, dass in ihm die bloße Vergegenwärtigung und die bloße Wahrnehmung auftreten. Er verweilt unabhängig, ohne an irgendetwas in der Welt festzuhalten. Auf diese Weise, ihr Mönche, verweilt ein Mönch, indem er den Körper als Körper betrachtet.

### **[Die Grundlage der Achtsamkeit über die Empfindungen]**

Und wie, ihr Mönche, verweilt ein Mönch, indem er die Empfindungen als Empfindungen betrachtet? Hier, ihr Mönche, wenn ein Mönch ein angenehmes Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein angenehmes Gefühl.‘ Wenn er ein unangenehmes Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein unangenehmes Gefühl.‘ Wenn er ein neutrales Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein neutrales Gefühl.‘ Wenn er ein weltliches angenehmes Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein weltliches angenehmes Gefühl.‘ Wenn er ein nichtweltliches angenehmes Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein nichtweltliches angenehmes Gefühl.‘ Wenn er ein weltliches unangenehmes Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein weltliches unangenehmes Gefühl.‘ Wenn er ein nichtweltliches unangenehmes Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein nichtweltliches unangenehmes Gefühl.‘ Wenn er ein weltliches neutrales Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein weltliches neutrales Gefühl.‘ Und wenn er ein nichtweltliches neutrales Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein nichtweltliches neutrales Gefühl.‘

So verweilt er, indem er nach innen gerichtet die Empfindungen als Empfindungen betrachtet. Oder er verweilt, indem er nach außen gerichtet die Empfindungen als Empfindungen betrachtet. Oder er verweilt, indem er sowohl nach innen als auch nach außen gerichtet die Empfindungen als Empfindungen betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Entstehens hinsichtlich der Empfindungen betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Vergehens hinsichtlich der Empfindungen betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren sowohl des Entstehens als auch des Vergehens hinsichtlich der Empfindungen betrachtet.

Oder seine Achtsamkeit darüber, dass dies die Empfindungen sind, ist in dem Maße verankert, dass in ihm die bloße Vergegenwärtigung und die bloße Wahrnehmung auftreten. Er verweilt unabhängig, ohne an irgendetwas in der Welt festzuhalten. Auf diese Weise, ihr Mönche, verweilt ein Mönch, indem er die Empfindungen als Empfindungen betrachtet.

### **[Die Grundlage der Achtsamkeit über den Geist]**

Und wie, ihr Mönche, verweilt ein Mönch, indem er den Geist als Geist betrachtet? Hier, ihr Mönche, weiß ein Mönch, dass ein Geist voller Begierde ein Geist voller Begierde ist. Er weiß, dass ein Geist voller Abneigung ein Geist voller Abneigung ist. Er weiß, dass ein



verblendeter Geist ein verblendeter Geist und ein nicht-verblendeter Geist ein nicht-verblendeter Geist ist.

Er weiß, dass ein in sich zusammengezogener Geist ein in sich zusammengezogener Geist ist. Er weiß, dass ein abgelenkter Geist ein abgelenkter Geist ist. Er weiß, dass ein entwickelter Geist ein entwickelter Geist und ein nicht-entwickelter Geist ein nicht-entwickelter Geist ist. Er weiß, dass ein übertreffbarer Geist ein übertreffbarer Geist und ein unübertrefflicher Geist ein unübertrefflicher Geist ist. Er weiß, dass ein konzentrierter Geist ein konzentrierter Geist und ein unkonzentrierter Geist ein unkonzentrierter Geist ist. Und er weiß, dass ein befreiter Geist ein befreiter Geist und ein unbefreitbarer Geist ein unbefreitbarer Geist ist.

So verweilt er, indem er nach innen gerichtet den Geist als Geist betrachtet. Oder er verweilt, indem er nach außen gerichtet den Geist als Geist betrachtet. Oder er verweilt, indem er sowohl nach innen als auch nach außen gerichtet den Geist als Geist betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Entstehens hinsichtlich des Geistes betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Vergehens hinsichtlich des Geistes betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren sowohl des Entstehens als auch des Vergehens hinsichtlich des Geistes betrachtet.

Oder seine Achtsamkeit darüber, dass dies der Geist ist, ist in dem Maße verankert, dass in ihm die bloße Vergegenwärtigung und die bloße Wahrnehmung auftreten. Er verweilt unabhängig, ohne an irgendetwas in der Welt festzuhalten. Auf diese Weise, ihr Mönche, verweilt ein Mönch, indem er den Geist als Geist betrachtet.

### **[Die Grundlage der Achtsamkeit über die Phänomene]**

#### **[Die Hindernisse:]**

Und wie, ihr Mönche, verweilt ein Mönch, indem er die Phänomene als Phänomene betrachtet? Hier, ihr Mönche, verweilt ein Mönch, indem er die Phänomene als Phänomene hinsichtlich der fünf Hindernisse betrachtet. Und wie, ihr Mönche, verweilt ein Mönch, indem er die Phänomene als Phänomene hinsichtlich der fünf Hindernisse betrachtet?

Hier, ihr Mönche, weiß ein Mönch, wenn Sinnesbegierde in ihm zugegen ist: ‚In mir ist Sinnesbegierde zugegen.‘ Wenn er ohne Sinnesbegierde ist, weiß er: ‚Ich bin ohne Sinnesbegierde.‘ Ebenso weiß er, wie noch nicht entstandene Sinnesbegierde entstehen kann, wie entstandene Sinnesbegierde zu überwinden ist und wie dem künftigen Entstehen der überwundenen Sinnesbegierde vorgebeugt werden kann.

Wenn Übelwollen in ihm zugegen ist, weiß er: ‚In mir ist Übelwollen zugegen.‘ Wenn er ohne Übelwollen ist, weiß er: ‚Ich bin ohne Übelwollen.‘ Ebenso weiß er, wie noch nicht entstandenes Übelwollen entstehen kann, wie entstandenes Übelwollen zu überwinden ist und wie dem künftigen Entstehen des überwundenen Übelwollen vorgebeugt werden kann.

Wenn Trägheit und Erschöpfung in ihm zugegen sind, weiß er: ‚In mir sind Trägheit und Erschöpfung zugegen.‘ Wenn er ohne Trägheit und Erschöpfung ist, weiß er: ‚Ich bin ohne Trägheit und Erschöpfung.‘ Ebenso weiß er, wie noch nicht entstandene Trägheit und Erschöpfung entstehen können, wie entstandene Trägheit und Erschöpfung überwunden werden können und wie dem künftigen Entstehen der überwundenen Trägheit und Erschöpfung vorgebeugt werden kann.

Wenn Rastlosigkeit und Selbstvorwürfe in ihm zugegen sind, weiß er: ‚In mir sind Rastlosigkeit und Selbstvorwürfe zugegen.‘ Wenn er ohne Rastlosigkeit und Selbstvorwürfe ist, weiß er: ‚Ich bin ohne Rastlosigkeit und Selbstvorwürfe.‘ Ebenso weiß er, wie noch nicht entstandene Rastlosigkeit und Selbstvorwürfe entstehen können, wie entstandene Rastlosigkeit und Selbstvorwürfe überwunden werden können und wie dem künftigen Entstehen der überwundenen Rastlosigkeit und Selbstvorwürfe vorgebeugt werden kann.

Wenn Zweifel in ihm zugegen ist, weiß er: ‚In mir ist Zweifel zugegen.‘ Wenn er ohne Zweifel ist, weiß er: ‚Ich bin ohne Zweifel.‘ Ebenso weiß er, wie noch nicht entstandener Zweifel entstehen kann, wie entstandener Zweifel zu überwinden ist und wie dem künftigen Entstehen des überwundenen Zweifel vorgebeugt werden kann.

So verweilt er, indem er nach innen gerichtet die Phänomene als Phänomene betrachtet. Oder er verweilt, indem er nach außen gerichtet die Phänomene als Phänomene betrachtet. Oder er verweilt, indem er sowohl nach innen als auch nach außen gerichtet die Phänomene als Phänomene betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Entstehens hinsichtlich der Phänomene betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Vergehens hinsichtlich der Phänomene betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren sowohl des Entstehens als auch des Vergehens hinsichtlich der Phänomene betrachtet.

Oder seine Achtsamkeit darüber, dass dies die Empfindungen sind, ist in dem Maße verankert, dass in ihm die bloße Vergegenwärtigung und die bloße Wahrnehmung auftreten. Er verweilt unabhängig, ohne an irgendetwas in der Welt festzuhalten. Auf diese Weise, ihr Mönche, verweilt ein Mönch, indem er die Phänomene als Phänomene betrachtet.

**[Die Aggregate:]**

Zudem, ihr Mönche, verweilt ein Mönch, indem er die Phänomene als Phänomene hinsichtlich der fünf anhaftenden Aggregate betrachtet. Und wie, ihre Mönche, verweilt ein Mönch, indem er die Phänomene als Phänomene hinsichtlich der fünf anhaftenden Aggregate betrachtet?

Hier, ihr Mönche, erkennt ein Mönch: ‚So ist die Form, so ist das Entstehen der Form, so ist das Vergehen der Form. So ist die Empfindung, so ist das Entstehen der Empfindung, so ist das Vergehen der Empfindung. So ist die Unterscheidung, so ist das Entstehen der Unterscheidung, so ist das Vergehen der Unterscheidung. So ist der gestaltende Faktor, so ist das Entstehen des gestaltenden Faktors, so ist das Vergehen des gestaltenden Faktors. So ist das Bewusstsein, so ist das Entstehen des Bewusstseins, so ist das Vergehen des Bewusstseins.‘

So verweilt er, indem er nach innen gerichtet die Phänomene als Phänomene betrachtet. Oder er verweilt, indem er nach außen gerichtet die Phänomene als Phänomene betrachtet. Oder er verweilt, indem er sowohl nach innen als auch nach außen gerichtet die Phänomene als Phänomene betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Entstehens hinsichtlich der Phänomene betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Vergehens hinsichtlich der Phänomene betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren sowohl des Entstehens als auch des Vergehens hinsichtlich der Phänomene betrachtet.

Oder seine Achtsamkeit darüber, dass dies die Empfindungen sind, ist in dem Maße verankert, dass in ihm die bloße Vergegenwärtigung und die bloße Wahrnehmung auftreten. Er verweilt unabhängig, ohne an irgendetwas in der Welt festzuhalten.

Auf diese Weise, ihr Mönche, verweilt ein Mönch, indem er die Phänomene als Phänomene betrachtet.

**[Die Sinnesquellen:]**

Ebenso, ihr Mönche, verweilt ein Mönch, indem er die Phänomene als Phänomene hinsichtlich der sechs innerlichen und äußerlichen Sinnesquellen betrachtet. Und wie, ihr Mönche, verweilt ein Mönch, indem er die Phänomene als Phänomene hinsichtlich der sechs innerlichen und äußerlichen Sinnesquellen betrachtet?

Hier, ihr Mönche, erkennt ein Mönch das Auge, er erkennt sichtbare Form und er erkennt die Fessel, die in Abhängigkeit von den beiden entsteht. Auch erkennt er, wie eine noch nicht entstandene Fessel entstehen kann, wie eine entstandene Fessel zu überwinden ist und wie dem künftigen Entstehen der überwundenen Fessel vorgebeugt werden kann.

Er erkennt das Ohr, er erkennt den Klang und er erkennt die Fessel, die in Abhängigkeit von den beiden entsteht. Auch erkennt er, wie eine noch nicht entstandene Fessel entstehen kann, wie eine entstandene Fessel zu überwinden ist und wie dem künftigen Entstehen der überwundenen Fessel vorgebeugt werden kann.

Er erkennt die Nase, er erkennt den Geruch und er erkennt die Fessel, die in Abhängigkeit von den beiden entsteht. Auch erkennt er, wie eine noch nicht entstandene Fessel entstehen kann, wie eine entstandene Fessel zu überwinden ist und wie dem künftigen Entstehen der überwundenen Fessel vorgebeugt werden kann.

Er erkennt die Zunge, er erkennt den Geschmack und er erkennt die Fessel, die in Abhängigkeit von den beiden entsteht. Auch erkennt er, wie eine noch nicht entstandene Fessel entstehen kann, wie eine entstandene Fessel zu überwinden ist und wie dem künftigen Entstehen der überwundenen Fessel vorgebeugt werden kann.

Er erkennt den Körper, er erkennt das Tastobjekt und er erkennt die Fessel, die in Abhängigkeit von den beiden entsteht. Auch erkennt er, wie eine noch nicht entstandene Fessel entstehen kann, wie eine entstandene Fessel zu überwinden ist und wie dem künftigen Entstehen der überwundenen Fessel vorgebeugt werden kann.

Er erkennt den Geist, er erkennt das Phänomen und er erkennt die Fessel, die in Abhängigkeit von den beiden entsteht. Auch erkennt er, wie eine noch nicht entstandene Fessel entstehen kann, wie eine entstandene Fessel zu überwinden ist und wie dem künftigen Entstehen der überwundenen Fessel vorgebeugt werden kann.

So verweilt er, indem er nach innen gerichtet die Phänomene als Phänomene betrachtet. Oder er verweilt, indem er nach außen gerichtet die Phänomene als Phänomene betrachtet. Oder er verweilt, indem er sowohl nach innen als auch nach außen gerichtet die Phänomene als Phänomene betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Entstehens hinsichtlich der Phänomene betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Vergehens hinsichtlich der Phänomene betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren sowohl des Entstehens als auch des Vergehens hinsichtlich der Phänomene betrachtet.

Oder seine Achtsamkeit darüber, dass dies die Empfindungen sind, ist in dem Maße verankert, dass in ihm die bloße Vergegenwärtigung und die bloße Wahrnehmung auftreten. Er verweilt unabhängig, ohne an irgendetwas in der Welt festzuhalten. Auf diese Weise, ihr Mönche, verweilt ein Mönch, indem er die Phänomene als Phänomene betrachtet.

**[Die sieben Glieder der Erleuchtung:]**

Gleichfalls, ihr Mönche, verweilt ein Mönch, indem der die Phänomene als Phänomene hinsichtlich der sieben Glieder der Erleuchtung betrachtet. Und wie, ihr Mönche, verweilt ein Mönch, indem er die Phänomene als Phänomene hinsichtlich der sieben Glieder der Erleuchtung betrachtet?

Hier, ihr Mönche, weiß ein Mönch, wenn das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit in ihm zugegen ist: ‚Das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit ist in mir zugegen.‘ Wenn das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit nicht in ihm zugegen ist, weiß er: ‚Das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit ist nicht in mir zugegen.‘ Er weiß, wie das noch nicht entstandene Erleuchtungsglied der Achtsamkeit entstehen kann und wie das entstandene Erleuchtungsglied der Achtsamkeit vollendet werden kann.

Wenn das Erleuchtungsglied des Ergründens der Phänomene in ihm zugegen ist, weiß er: ‚Das Erleuchtungsglied des Ergründens der Phänomene ist in mir zugegen.‘ Wenn das Erleuchtungsglied des Ergründens der Phänomene nicht in ihm zugegen ist, weiß er: ‚Das Erleuchtungsglied des Ergründens der Phänomene ist nicht in mir zugegen.‘ Er weiß, wie das noch nicht entstandene Erleuchtungsglied des Ergründens der Phänomene entstehen kann und wie das entstandene Erleuchtungsglied des Ergründens der Phänomene vollendet werden kann.

Wenn das Erleuchtungsglied der Tatkraft in ihm zugegen ist, weiß er: ‚Das Erleuchtungsglied der Tatkraft ist in mir zugegen.‘ Wenn das Erleuchtungsglied der Tatkraft nicht in ihm zugegen ist, weiß er: ‚Das Erleuchtungsglied der Tatkraft ist nicht in mir zugegen.‘ Er weiß, wie das noch nicht entstandene Erleuchtungsglied der Tatkraft entstehen kann und wie das entstandene Erleuchtungsglied der Tatkraft vollendet werden kann.

Wenn das Erleuchtungsglied der Freude in ihm zugegen ist, weiß er: ‚Das Erleuchtungsglied der Freude ist in mir zugegen.‘ Wenn das Erleuchtungsglied der Freude nicht in ihm zugegen ist, weiß er: ‚Das Erleuchtungsglied der Freude ist nicht in mir zugegen.‘ Er weiß, wie das noch nicht entstandene Erleuchtungsglied der Freude entstehen kann und wie das entstandene Erleuchtungsglied der Freude vollendet werden kann.

Wenn das Erleuchtungsglied der geistigen Geschmeidigkeit in ihm zugegen ist, weiß er: ‚Das Erleuchtungsglied der geistigen Geschmeidigkeit ist in mir zugegen.‘ Wenn das Erleuchtungsglied der geistigen Geschmeidigkeit nicht in ihm zugegen ist, weiß er: ‚Das Erleuchtungsglied der geistigen Geschmeidigkeit ist nicht in mir zugegen.‘ Er weiß, wie das noch nicht entstandene Erleuchtungsglied der geistigen Geschmeidigkeit entstehen kann und wie das entstandene Erleuchtungsglied der geistigen Geschmeidigkeit vollendet werden kann.

Wenn das Erleuchtungsglied der Konzentration in ihm zugegen ist, weiß er: ‚Das Erleuchtungsglied der Konzentration ist in mir zugegen.‘ Wenn das Erleuchtungsglied der Konzentration nicht in ihm zugegen ist, weiß er: ‚Das Erleuchtungsglied der Konzentration ist nicht in mir zugegen.‘ Er weiß, wie das noch nicht entstandene Erleuchtungsglied der Konzentration entstehen kann und wie das entstandene Erleuchtungsglied der Konzentration vollendet werden kann.

Wenn das Erleuchtungsglied des Gleichmuts in ihm zugegen ist, weiß er: ‚Das Erleuchtungsglied des Gleichmuts ist in mir zugegen.‘ Wenn das Erleuchtungsglied des Gleichmuts nicht in ihm zugegen ist, weiß er: ‚Das Erleuchtungsglied des Gleichmuts ist

nicht in mir zugegen.' Er weiß, wie das noch nicht entstandene Erleuchtungsglied des Gleichmuts entstehen kann und wie das entstandene Erleuchtungsglied des Gleichmuts vollendet werden kann.

So verweilt er, indem er nach innen gerichtet die Phänomene als Phänomene betrachtet. Oder er verweilt, indem er nach außen gerichtet die Phänomene als Phänomene betrachtet. Oder er verweilt, indem er sowohl nach innen als auch nach außen gerichtet die Phänomene als Phänomene betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Entstehens hinsichtlich der Phänomene betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Vergehens hinsichtlich der Phänomene betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren sowohl des Entstehens als auch des Vergehens hinsichtlich der Phänomene betrachtet.

Oder seine Achtsamkeit darüber, dass dies die Empfindungen sind, ist in dem Maße verankert, dass in ihm die bloße Vergegenwärtigung und die bloße Wahrnehmung auftreten. Er verweilt unabhängig, ohne an irgendetwas in der Welt festzuhalten. Auf diese Weise, ihr Mönche, verweilt ein Mönch, indem er die Phänomene als Phänomene betrachtet.

#### **[Die vier edlen Wahrheiten:]**

Des Weiteren, ihr Mönche, verweilt ein Mönch, indem er die Phänomene als Phänomene hinsichtlich der vier edlen Wahrheiten betrachtet. Und wie, ihr Mönche, verweilt ein Mönch, indem er die Phänomene als Phänomene hinsichtlich der vier edlen Wahrheiten betrachtet?

Hier, ihr Mönche, weiß ein Mönch: ‚Dies ist das Leiden.‘ Er weiß: ‚Dies ist der Ursprung des Leidens.‘ Er weiß: ‚Dies ist die Beendigung des Leidens.‘ Und er weiß: ‚Dies ist der Pfad, der zur Beendigung des Leidens führt.‘

#### **[Die edle Wahrheit des Leidens:]**

Und was, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit des Leidens? Geburt ist Leiden, Altern ist Leiden, [Krankheit ist Leiden] und Tod ist Leiden. Kummer, Wehklagen, körperlicher Schmerz, geistiger Schmerz und Verzweiflung sind Leiden. Mit etwas verbunden zu sein, das man nicht mag, ist Leiden. Von etwas getrennt zu sein, das man mag, ist Leiden. Nicht zu bekommen, was man sich wünscht, ist Leiden. Kurz gesagt, die anhaftenden Aggregate sind Leiden.

Und was, ihr Mönche, ist Geburt? Wenn es für alle Arten von Wesen, in welcher Art von Existenz auch immer, die Geburt, die Empfängnis, das Geborenwerden, das Werden, die Manifestation der Aggregate, den Erwerb der Sinnesfähigkeiten gibt — das, ihr Mönche, wird Geburt genannt.

Und was, ihr Mönche, ist das Altern? Wenn es für alle Arten von Wesen, in welcher Art von Existenz auch immer, das Altern, die Gebrechlichkeit, die Altersschwäche, das Brechen [der Zähne], das Ergrauen, das Faltigwerden der Haut, das Abfließen der Lebensspanne, das Nachlassen der Sinnesfähigkeiten gibt — das, ihr Mönche, wird Altern genannt.

Und was, ihr Mönche, ist der Tod? Wenn es für alle Arten von Wesen, in welcher Art von Existenz auch immer, das Ableben und Vergehen, den Zerfall, das Verschwinden, das Sterben, das Lebensende, die Beendigung der Lebensspanne, die Auflösung der Aggregate, das Ablegen des Körpers, die Zerstörung der Lebenskraft gibt — das, ihr Mönche, wird Tod genannt.

Und was, ihr Mönche, ist Kummer? Wenn man, ihr Mönche, von verschiedenen Arten des Unglücks betroffen ist, denen diese oder jene Art eines schmerzhaften Gemütszustand, Betrübnis, Niedergeschlagenheit, Traurigkeit, innere Trauer und inneres Leid folgen — das, ihr Mönche, wird Kummer genannt.

Und was, ihr Mönche, ist Wehklagen? Wenn man, ihr Mönche, von verschiedenen Arten des Unglücks betroffen ist, denen diese oder jene Art eines schmerzhaften Gemütszustand, Jammern, Weinen, Klagen, lautes Weinen und lautes Klagen folgen — das, ihr Mönche, wird Wehklagen genannt.

Und was, ihr Mönche, ist körperlicher Schmerz? Wenn es, ihr Mönche, irgendeine Art von körperlichem Leiden, irgendeine Art von körperlichem Unbehagen oder irgendeine Art von schmerzhafter oder unangenehmer Empfindung als Folge von Körperkontakt gibt — das, ihr Mönche, wird Schmerz genannt.

Und was, ihr Mönche, ist geistiger Schmerz? Wenn es, ihr Mönche, irgendeine Art von geistigem Leiden, irgendeine Art von geistigem Unbehagen oder irgendeine Art von schmerzhafter oder unangenehmer Empfindung als Ergebnis von geistigem Kontakt gibt — das, ihr Mönche, wird geistiger Schmerz genannt.

Und was, ihr Mönche, ist Verzweiflung? Wenn man, ihr Mönche, von verschiedenen Arten des Unglücks betroffen ist, denen diese oder jene Art eines schmerzhaften Geisteszustands, Aussichtslosigkeit, Hoffnungslosigkeit, leidvolle Hoffnungslosigkeit und leidvolle große Hoffnungslosigkeit folgen — das, ihr Mönche, wird Verzweiflung genannt.

Und was, ihr Mönche, ist das Leiden, das entsteht, wenn man mit etwas verbunden ist, das man nicht mag? Wo immer und wann immer man auf unerwünschte, unangenehme oder ungeliebte Objekte des Anblicks, des Klangs, des Geruchs, des Geschmacks, der Berührung oder des Geistes trifft, oder man auf jene trifft, die missgünstig sind, die einem Unglück, Schaden oder Schwierigkeiten wünschen, wenn man Umgang mit ihnen hat, mit ihnen verbunden oder vereint ist — das, ihr Mönche, wird das Leiden genannt, das entsteht, wenn man mit etwas verbunden ist, das man nicht mag.

Und was, ihr Mönche, ist das Leiden, das sich ergibt, wenn man von etwas getrennt ist, das man mag? Wo immer und wann immer man nicht auf erwünschte, angenehme oder geliebte Objekte des Anblicks, des Klangs, des Geruchs, des Geschmacks, der Berührung oder des Geistes trifft, oder man nicht auf jene trifft, die wohlwollend sind, die einem Glück, Gutes und Wohlbefinden wünschen, so wie Mutter, Vater, Bruder, Schwester, Freunde, Gefährte oder Verwandte, wenn man keinen Kontakt mit ihnen hat, nicht mit ihnen verbunden oder vereint ist — das, ihr Mönche, wird das Leiden von etwas getrennt zu sein, das man mag, genannt.

Und was, ihr Mönche, ist das Leiden, das entsteht, wenn man nicht das bekommt, was man sich wünscht? Die Lebewesen, ihr Mönche, die der Geburt ausgesetzt sind, mögen sich wünschen: ‚Ach, wären wir doch nicht geboren worden, gäbe es doch keine Geburt für uns!‘ Aber das kann nicht durch bloßes Wünschen erreicht werden und nicht das zu bekommen, was man sich wünscht, ist Leiden.

Die Lebewesen, ihr Mönche, die dem Altern ausgesetzt sind, mögen sich wünschen: ‚Ach, würden wir doch nicht alt werden, gäbe es doch kein Altern für uns!‘ Aber das kann nicht durch bloßes Wünschen erreicht werden und nicht das zu bekommen, was man sich wünscht, ist Leiden.

Die Lebewesen, ihr Mönche, die der Krankheit ausgesetzt sind, mögen sich wünschen: ‚Ach, würden wir doch nicht krank werden, gäbe es doch keine Krankheit für uns!‘ Aber das kann nicht durch bloßes Wünschen erreicht werden und nicht das zu bekommen, was man sich wünscht, ist Leiden.

Die Lebewesen, ihr Mönche, die dem Tod ausgesetzt sind, mögen sich wünschen: ‚Ach, würden wir doch nicht sterben, gäbe es doch keinen Tod für uns!‘ Aber das kann nicht durch bloßes Wünschen erreicht werden und nicht das zu bekommen, was man sich wünscht, ist Leiden.

Die Lebewesen, ihr Mönche, die Kummer, Wehklagen, körperlichem Schmerz, geistigem Schmerz und Verzweiflung ausgesetzt sind, mögen sich wünschen: ‚Ach, würden wir doch keinen Kummer, Wehklagen, körperlichen Schmerz, geistigen Schmerz und Verzweiflung erleben, gäbe es doch keinen Kummer, Wehklagen, körperlichen Schmerz, geistigen Schmerz und Verzweiflung für uns!‘ Aber das kann nicht durch bloßes Wünschen erreicht werden und nicht das zu bekommen, was man sich wünscht, ist Leiden.

Und was, ihr Mönche, ist, kurz gesagt, das Leiden der fünf anhaftenden Aggregate? Sie sind wie folgt: das Aggregat der anhaftenden Form, das Aggregat der anhaftenden Empfindung, das Aggregat der anhaftenden Unterscheidung, das Aggregat des anhaftenden gestaltenden Faktors und das anhaftende Aggregat des Bewusstseins. Diese, ihr Mönche, werden das Leiden der fünf anhaftenden Aggregate genannt.

Dies, ihr Mönche, wird die edle Wahrheit des Leidens genannt.

**[Die edle Wahrheit vom Ursprung des Leidens:]**

Und was, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom Ursprung des Leidens? Sie bezieht sich auf die Begierde, die zur Wiedergeburt führt, die mit Vergnügen und Lust verbunden ist und mal hier und mal dort Freude findet: sie bezieht sich auf das sinnliche Verlangen, das Verlangen nach Existenz und das Verlangen nach Nichtexistenz.

Und wo entsteht und festigt sich dieses Verlangen? Wo immer es in der Welt etwas Verlockendes und Angenehmes gibt, dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. Und was gibt es in der Welt, das verlockend und vergnüglich ist?

In der Welt ist das Auge verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist das Ohr verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist die Nase verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist die Zunge verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist der Körper verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist das mentale Bewusstsein verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen.

In der Welt sind sichtbare Objekte verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt sind Klänge verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt sind Gerüche verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt sind Geschmäcker verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt sind berührbare Objekte verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen.

In der Welt sind Phänomene verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen.

In der Welt ist das Augenbewusstsein verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist das Ohrenbewusstsein verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist das Nasenbewusstsein verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist das Zungenbewusstsein verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist das Körperbewusstsein verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist das mentale Bewusstsein verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen.

In der Welt ist der Augenkontakt verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist der Ohrenkontakt verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist der Nasenkontakt verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist der Zungenkontakt verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist der Körperkontakt verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist der mentale Kontakt verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen.

In der Welt ist die Empfindung, die der Augenkontakt bewirkt, verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist die Empfindung, die der Ohrenkontakt bewirkt, verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist die Empfindung, die der Nasenkontakt bewirkt, verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist die Empfindung, die den Zungenkontakt bewirkt, verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist die Empfindung, die der Körperkontakt bewirkt, verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist die Empfindung, die der mentale Kontakt bewirkt, der Welt ist verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen.

In der Welt ist die Unterscheidung der sichtbaren Objekte verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist die Unterscheidung der Klänge verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist die Unterscheidung der Gerüche verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist die Unterscheidung der Geschmäcker verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist die Unterscheidung der berührbaren Objekte verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist die Unterscheidung der Phänomene verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen.

In der Welt ist der gestaltende Faktor der sichtbaren Objekte verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist der gestaltende Faktor der Klänge verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist der gestaltende Faktor der Gerüche verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist der gestaltende Faktor der Geschmäcker verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist der gestaltende Faktor der berührbaren Objekte verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist der



gestaltende Faktor der Phänomene verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen.

In der Welt ist das Verlangen für sichtbare Objekte verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist das Verlangen für Klänge verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist das Verlangen für Gerüche verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist das Verlangen für Geschmäcker verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist das Verlangen für berührbare Objekte verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist das Verlangen für Phänomene verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen.

In der Welt ist der Gedanke an sichtbare Objekte verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist der Gedanke an Klänge verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist der Gedanke an Gerüche verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist der Gedanke an Geschmäcker verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist der Gedanke an berührbare Objekte verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist der Gedanke an Phänomene verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen.

In der Welt ist das Abwägen der sichtbaren Objekte verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist das Abwägen der Klänge verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist das Abwägen der Gerüche verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist das Abwägen der Geschmäcker verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist das Abwägen der berührbaren Objekte verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen. In der Welt ist das Abwägen der Phänomene verlockend und vergnüglich, und dort entsteht und festigt sich dieses Verlangen.

Dies, ihr Mönche, wird die edle Wahrheit vom Ursprung des Leidens genannt.

**[Die edle Wahrheit von der Beendigung des Leidens:]**

Und was, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von der Beendigung des Leidens? Sie bezieht sich auf das völlige Schwinden und Beenden des Verlangens, das Aufgeben und Beseitigen desselben, das Befreien und Loslösen von ihm.

Aber wo, ihr Mönche, kann dieses Verlangen beseitigt und ausgelöscht werden? Überall dort, wo es in der Welt etwas Verlockendes und Vergnügliches gibt: dort kann dieses Verlangen beseitigt und ausgelöscht werden.

In der Welt ist das Auge verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist das Ohr verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist die Nase verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist die Zunge verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist der Körper verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist das mentale Bewusstsein verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht.

In der Welt sind sichtbare Objekte verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt sind Klänge verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt sind Gerüche verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt sind Geschmäcker verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt sind berührbare Objekte verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt sind Phänomene verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht.

In der Welt ist das Augenbewusstsein verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist das Ohrenbewusstsein verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist das Nasenbewusstsein verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist das Zungenbewusstsein verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist das Körperbewusstsein verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist das mentale Bewusstsein verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht.

In der Welt ist der Augenkontakt verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist der Ohrenkontakt verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist der Nasenkontakt verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist der Zungenkontakt verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist der Körperkontakt verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist der mentale Kontakt verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht.

In der Welt ist die Empfindung, die der Augenkontakt bewirkt, verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist die Empfindung, die der Ohrenkontakt bewirkt, verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist die Empfindung, die der Nasenkontakt bewirkt, verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist die Empfindung, die den Zungenkontakt bewirkt, verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist die Empfindung, die der Körperkontakt bewirkt, verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist die Empfindung, die der mentale Kontakt bewirkt, verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht.

In der Welt ist die Unterscheidung der sichtbaren Objekte verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist die Unterscheidung der Klänge verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist die Unterscheidung der Gerüche verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist die Unterscheidung der Geschmäcker verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist die Unterscheidung der berührbaren Objekte verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist die Unterscheidung der Phänomene verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht.

In der Welt ist der gestaltende Faktor der sichtbaren Objekte verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist der gestaltende Faktor der Klänge verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist der gestaltende Faktor der Gerüche verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist der gestaltende Faktor der Geschmäcker verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist der gestaltende Faktor der berührbaren Objekte verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist der gestaltende Faktor der Phänomene verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht.

In der Welt ist das Verlangen für sichtbare Objekte verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist das Verlangen für Klänge verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist das Verlangen für Gerüche verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist das Verlangen für Geschmäcker verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist das Verlangen für berührbare Objekte verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist das Verlangen für Phänomene verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht.

In der Welt ist der Gedanke an sichtbare Objekte verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist der Gedanke an Klänge verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist der Gedanke an Gerüche verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist der Gedanke an Geschmäcker verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist der Gedanke an berührbare Objekte verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist der Gedanke an Phänomene verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht.

In der Welt ist das Abwägen der sichtbaren Objekte verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist das Abwägen der Klänge verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist das Abwägen der Gerüche verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist das Abwägen der Geschmäcker verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist das Abwägen der berührbaren Objekte verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht. In der Welt ist das Abwägen der Phänomene verlockend und vergnüglich, und dort wird das Verlangen beseitigt und ausgelöscht.

Dies, ihr Mönche, wird die edle Wahrheit von der Beendigung des Leidens genannt.

**[Die edle Wahrheit vom Pfad, der zur Beendigung des Leidens führt:]**

Und was, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom Pfad, der zur Beendigung des Leidens führt? Sie bezieht sich auf den edlen achtfachen Pfad: rechte Sichtweise, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebenserwerb, rechtes Streben, rechte Achtsamkeit und rechte Konzentration.

Und was, ihr Mönche, ist die rechte Sichtweise? Es ist, ihr Mönche, das Wissen um das Leiden, das Wissen um den Ursprung des Leidens, das Wissen um die Beendigung des

Leidens und das Wissen um den Pfad, der zur Beendigung des Leidens führt. Dies, ihr Mönche, wird die rechte Sichtweise genannt.

Und was, ihr Mönche, ist die rechte Gesinnung? Die entsagende Gesinnung, die Gesinnung, die frei von Übelwollen ist, und die Gesinnung, die frei von Gewalt ist. Dies, ihr Mönche, wird die rechte Gesinnung genannt.

Und was, ihr Mönche, ist die rechte Rede? Sich des Lügens zu enthalten, sich der Verleumdung zu enthalten, sich dem Sprechen kränkender Worte zu enthalten und sich sinnlosem Gerede zu enthalten. Dies, ihr Mönche, wird die rechte Rede genannt.

Und was, ihr Mönche, ist das rechte Handeln? Sich des Tötens zu enthalten, sich des Stehlens zu enthalten und sich des sexuellen Fehlverhaltens zu enthalten. Dies, ihr Mönche, wird das rechte Handeln genannt.

Und was, ihr Mönche, ist der rechte Lebenserwerb? Hier, ihr Mönche, entsagt ein edler Schüler dem falschen Lebenserwerb und widmet sich dem rechten Lebenserwerb. Dies, ihr Mönche, wird der rechte Lebenserwerb genannt.

Und was, ihr Mönche, ist rechtes Streben? Hier, ihr Mönche, erzeugt ein Mönch den Willen, das Entstehen von noch nicht-entstandenen üblen und unheilsamen Phänomenen zu verhindern; darum bemüht er sich, setzt seine Tatkraft ein, strengt seinen Geist an und richtet ihn darauf aus.

Er erzeugt den Willen, üble und unheilsamen Phänomene, die entstanden sind, zu beseitigen; darum bemüht er sich, setzt seine Tatkraft ein, strengt seinen Geist an und richtet ihn darauf aus.

Er erzeugt den Willen, heilsame Phänomene zu entwickeln, die noch nicht entstanden sind; darum bemüht er sich, setzt seine Tatkraft ein, strengt seinen Geist an und richtet ihn darauf aus.

Und er erzeugt den Willen, heilsame Phänomene aufrechtzuerhalten, sie nicht schwinden zu lassen, sie zu vermehren und ihre Entwicklung zu vervollständigen; darum bemüht er sich, setzt seine Tatkraft ein, strengt seinen Geist an und richtet ihn darauf aus.

Hier, ihr Mönche, verweilt ein Mönch, indem er den Körper als Körper betrachtet, tatkräftig, achtsam und vollständig gewahr, nachdem er Begierde und Abneigung gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er die Empfindungen als Empfindungen betrachtet, tatkräftig, achtsam und vollständig gewahr, nachdem er Begierde und Abneigung gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er den Geist als Geist betrachtet, tatkräftig, achtsam und vollständig gewahr, nachdem er Begierde und Abneigung gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er die Phänomene als Phänomene betrachtet, tatkräftig, achtsam und vollständig gewahr, nachdem er Begierde und Abneigung gegenüber der Welt beseitigt hat. Dies, ihr Mönche, wird rechte Achtsamkeit genannt.

Und was, ihr Mönche, ist rechte Konzentration?

Hier, ihr Mönche, ist ein Mönch, der frei von der Sinnesbegierde und von unheilsamen Zuständen ist, in die erste meditative Konzentration eingetreten und verweilt darin, begleitet von Gedanken und Denkprozessen sowie von Freude und Glückseligkeit, die durch das Losgelöstsein entstanden sind.

Mit dem Abklingen der Gedanken und Denkprozesse ist er in die zweite meditative Konzentration eingetreten und verweilt darin mit innerer Befriedigung und Einigkeit des

Geistes, frei von Gedanken und Denkprozessen sowie begleitet von Freude und Glückseligkeit, die durch die Konzentration entstanden sind.

Mit dem Abklingen der Freude ist er in die dritte meditative Konzentration eingetreten und verweilt darin, ist gleichmütig, achtsam, besitzt vollständiges Gewahrsein und erfährt im Körper eine Glückseligkeit, die die Edlen so beschreiben: ‚Jemand, der gleichmütig und achtsam ist, verweilt in Glückseligkeit.‘

Durch das Auslöschen von angenehmen und unangenehmen Empfindungen, nachdem geistige Freude und geistiges Leid zuvor schon ein Ende genommen haben, ist er in die vierte meditative Konzentration eingetreten — die weder unangenehm noch angenehm ist und durch Achtsamkeit aufgrund von neutralen Empfindungen geläutert wird — und verweilt darin.

Dies, ihr Mönche, wird rechte Konzentration genannt.

Und das, ihr Mönche, wird der edle Pfad genannt, der zur Befreiung des Leidens führt.

So verweilt er, indem er nach innen gerichtet die Phänomene als Phänomene betrachtet. Oder er verweilt, indem er nach außen gerichtet die Phänomene als Phänomene betrachtet. Oder er verweilt, indem er sowohl nach innen als auch nach außen gerichtet die Phänomene als Phänomene betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Entstehens hinsichtlich der Phänomene betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren des Vergehens hinsichtlich der Phänomene betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Faktoren sowohl des Entstehens als auch des Vergehens hinsichtlich der Phänomene betrachtet.

Oder seine Achtsamkeit darüber, dass dies die Empfindungen sind, ist in dem Maße verankert, dass in ihm die bloße Vergegenwärtigung und die bloße Wahrnehmung auftreten. Er verweilt unabhängig, ohne an irgendetwas in der Welt festzuhalten. Auf diese Weise, ihr Mönche, verweilt ein Mönch, indem er die Phänomene als Phänomene hinsichtlich der vier edlen Wahrheiten betrachtet.

### **[Das Ergebnis der Grundlagen der Achtsamkeit]**

Wer auch immer, ihr Mönche, diese vier Grundlagen der Achtsamkeit nur sieben Jahre lang praktiziert, kann eines von zwei Ergebnissen erwarten: entweder den Zustand eines Arhats in diesem Leben oder, falls Aggregate übrig bleiben, den Zustand eines Nicht-Wiederkehrers.

Ganz zu schweigen von sieben Jahren, ihr Mönche. Wer auch immer, ihr Mönche, diese vier Grundlagen der Achtsamkeit nur sechs Jahre lang praktiziert, kann eines von zwei Ergebnissen erwarten: entweder den Zustand eines Arhats in diesem Leben oder, falls Aggregate übrig bleiben, den Zustand eines Nicht-Wiederkehrers.

Ganz zu schweigen von sechs Jahren, ihr Mönche. Wer auch immer, ihr Mönche, diese vier Grundlagen der Achtsamkeit nur fünf Jahre lang praktiziert, kann eines von zwei Ergebnissen erwarten: entweder den Zustand eines Arhats in diesem Leben oder, falls Aggregate übrig bleiben, den Zustand eines Nicht-Wiederkehrers.

Ganz zu schweigen von fünf Jahren, ihr Mönche. Wer auch immer, ihr Mönche, diese vier Grundlagen der Achtsamkeit nur vier Jahre lang praktiziert, kann eines von zwei Ergebnissen erwarten: entweder den Zustand eines Arhats in diesem Leben oder, falls Aggregate übrig bleiben, den Zustand eines Nicht-Wiederkehrers.

Ganz zu schweigen von vier Jahren, ihr Mönche. Wer auch immer, ihr Mönche, diese vier Grundlagen der Achtsamkeit nur drei Jahre lang praktiziert, kann eines von zwei Ergebnissen erwarten: entweder den Zustand eines Arhats in diesem Leben oder, falls Aggregate übrig bleiben, den Zustand eines Nicht-Wiederkehrers.

Ganz zu schweigen von drei Jahren, ihr Mönche. Wer auch immer, ihr Mönche, diese vier Grundlagen der Achtsamkeit nur zwei Jahre lang praktiziert, kann eines von zwei Ergebnissen erwarten: entweder den Zustand eines Arhats in diesem Leben oder, falls Aggregate übrig bleiben, den Zustand eines Nicht-Wiederkehrers.

Ganz zu schweigen von zwei Jahren, ihr Mönche. Wer auch immer, ihr Mönche, diese vier Grundlagen der Achtsamkeit nur ein Jahr lang praktiziert, kann eines von zwei Ergebnissen erwarten: entweder den Zustand eines Arhats in diesem Leben oder, falls Aggregate übrig bleiben, den Zustand eines Nicht-Wiederkehrers.

Ganz zu schweigen von einem Jahr, ihr Mönche. Wer auch immer, ihr Mönche, diese vier Grundlagen der Achtsamkeit nur sieben Monate lang praktiziert, kann eines von zwei Ergebnissen erwarten: entweder den Zustand eines Arhats in diesem Leben oder, falls Aggregate übrig bleiben, den Zustand eines Nicht-Wiederkehrers.

Ganz zu schweigen von sieben Monaten, ihr Mönche. Wer auch immer, ihr Mönche, diese vier Grundlagen der Achtsamkeit nur sechs Monate lang praktiziert, kann eines von zwei Ergebnissen erwarten: entweder den Zustand eines Arhats in diesem Leben oder, falls Aggregate übrig bleiben, den Zustand eines Nicht-Wiederkehrers.

Ganz zu schweigen von sechs Monaten, ihr Mönche. Wer auch immer, ihr Mönche, diese vier Grundlagen der Achtsamkeit nur fünf Monate lang praktiziert, kann eines von zwei Ergebnissen erwarten: entweder den Zustand eines Arhats in diesem Leben oder, falls Aggregate übrig bleiben, den Zustand eines Nicht-Wiederkehrers.

Ganz zu schweigen von fünf Monaten, ihr Mönche. Wer auch immer, ihr Mönche, diese vier Grundlagen der Achtsamkeit nur vier Monate lang praktiziert, kann eines von zwei Ergebnissen erwarten: entweder den Zustand eines Arhats in diesem Leben oder, falls Aggregate übrig bleiben, den Zustand eines Nicht-Wiederkehrers.

Ganz zu schweigen von vier Monaten, ihr Mönche. Wer auch immer, ihr Mönche, diese vier Grundlagen der Achtsamkeit nur drei Monate lang praktiziert, kann eines von zwei Ergebnissen erwarten: entweder den Zustand eines Arhats in diesem Leben oder, falls Aggregate übrig bleiben, den Zustand eines Nicht-Wiederkehrers.

Ganz zu schweigen von drei Monaten, ihr Mönche. Wer auch immer, ihr Mönche, diese vier Grundlagen der Achtsamkeit nur zwei Monate lang praktiziert, kann eines von zwei Ergebnissen erwarten: entweder den Zustand eines Arhats in diesem Leben oder, falls Aggregate übrig bleiben, den Zustand eines Nicht-Wiederkehrers.

Ganz zu schweigen von zwei Monaten, ihr Mönche. Wer auch immer, ihr Mönche, diese vier Grundlagen der Achtsamkeit nur ein Monat lang praktiziert, kann eines von zwei Ergebnissen erwarten: entweder den Zustand eines Arhats in diesem Leben oder, falls Aggregate übrig bleiben, den Zustand eines Nicht-Wiederkehrers.

Ganz zu schweigen von einem Monat, ihr Mönche. Wer auch immer, ihr Mönche, diese vier Grundlagen der Achtsamkeit nur einen halben Monat lang praktiziert, kann eines von

zwei Ergebnissen erwarten: entweder den Zustand eines Arhats in diesem Leben oder, falls Aggregate übrig bleiben, den Zustand eines Nicht-Wiederkehrers.

Ganz zu schweigen von einem halben Monat, ihr Mönche. Wer auch immer, ihr Mönche, diese vier Grundlagen der Achtsamkeit nur sieben Tage lang praktiziert, kann eines von zwei Ergebnissen erwarten: entweder den Zustand eines Arhats in diesem Leben oder, falls Aggregate übrig bleiben, den Zustand eines Nicht-Wiederkehrers.

Es wurde gesagt: ‚Es gibt, ihr Mönche, diesen einzigen Pfad zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Wehklagen, zum Auslöschen von Leiden und Traurigkeit, zum Erlangen der rechten Methode und zur Verwirklichung von Nibbāna: das sind die vier Grundlagen der Achtsamkeit‘, und aus diesem Grund wurde dies gesagt.“

So sprach der Erhabene, und die Mönche freuten sich und waren beglückt über seine Worte.

[Ins Deutsche übersetzt von Geshema Kelsang Wangmo im November 2021 und Korrektur gelesen von Annette Kleinbrod.]