

Meditationstexte des Pāli-Buddhismus I

(Pāli und Deutsch)

Hrsg. Peter Gäng

Inhalt

Einleitung

Mahāsatiṭṭhānasuttaṃ (Dīghanikāya 22)	16
Große Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit (Lange Sammlung 22)	17
Mahārāhulovādasuttaṃ (Majjhimanikāya 62)	74
Große Lehrrede vom Gespräch mit Rāhula (Mittlere Sammlung 62)	75
Bhikkhunupassayasuttaṃ (Saṃyuttanikāya 47.10)	92
Lehrrede von der Wohnung der Nonnen (Verbundene Sammlung 47.10)	93
Ānāpānassatisuttaṃ (Majjhima-Nikāya 118)	100
Lehrrede von der Achtsamkeit beim Ein- und Ausatmen (Mittlere Sammlung 118)	101

Einleitung

Dieser erste Band der „Meditationstexte des Pāli-Buddhismus“ konzentriert sich auf Texte zur Achtsamkeits-Meditation. Schwerpunkt des zweiten Bandes werden Texte zu den Vertiefungen - den vier bzw. acht jhānas - und zu den „himmlischen Verweilungen“ - den vier brahmavihāras - sein.

Diese beiden Bände sind zweisprachig, sie enthalten die Texte in Pāli und in Deutsch. Mehrere Gründe haben uns zu diesem Experiment bewegt. Wir hielten es für sinnvoll, den Studierenden des Buddhismus und des Pāli gleichermaßen ein Lesebuch zur Verfügung zu stellen, welches denen, die Pāli lernen, die Möglichkeit bietet, ihre eigene Übersetzung mit einer relativ wörtlichen vorgegebenen Übersetzung zu vergleichen und welches zugleich denen, die nur geringfügige Pāli-Kenntnisse haben, trotzdem die Möglichkeit schafft, die Übersetzung mit dem Original zu vergleichen und dadurch die Übersetzung zu relativieren.

Ein weiterer Grund war, dass es wohl an jeder Übersetzung, natürlich auch an den hier vorgelegten, einiges auszusetzen gibt. Der Vergleich mit dem Pāli mag hier helfen, ein jeweils eigenes Verständnis für die Texte zu finden.

Ausgewählt wurden für diesen Band ausschließlich kanonische Texte aus dem „Korb der Lehrreden“ (suttapiṭaka), die nach der Überlieferung direkt auf den Buddha zurückgehen. Ganz am Anfang steht der grundlegende Text zur Achtsamkeits-Meditation, die „Große Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit“. Daran schließen sich mehrere Texte an, die einzelne Aspekte der Achtsamkeits-Meditation vertiefen.

Vorweg eine Anmerkung zu dem Begriff „Achtsamkeit“. Die Übersetzung von „sati“ mit „Achtsamkeit“ ist ganz zweifellos viel zu kurz gegriffen, hat sich aber inzwischen so sehr eingebürgert, dass der Versuch, hier einen neuen Begriff einzuführen, nur gerechtfertigt wäre, wenn „Achtsamkeit“ gänzlich falsch wäre. Pāli

„sati“ (Sanskrit „smṛti“) heißt zunächst und vor allem Erinnerung. Sich Erinnern heißt hierbei, dass einem etwas in den Sinn kommt und auch eine gewisse Zeit dort bleibt, was man im Grunde schon wusste, aber nicht gegenwärtig hatte. In dieser Bedeutung wird es in den Texten zur Achtsamkeits-Meditation häufig verwendet. Ich weiß im Prinzip immer, dass ich atme, registriere es aber normalerweise nicht. Ähnliches gilt auch für meine unmittelbaren Gefühlsreaktionen - sie sind da, werden mir aber kaum bewusst. Soweit ist „Achtsamkeit“ im Sinne von auf etwas achten, worauf man sonst nicht achtet, eine sehr gut treffende Wiedergabe von „sati“.

Im Satipaṭṭhānasutta sind Körper / Atem, Gefühle, der eigene Geist - genauer die jeweilige „Tönung“ des Geistes - und die so genannten geistigen Gegebenheiten (dhamma), die am Ende die gesamte buddhistische Lehre einschließen, Gegenstand von sati. Zumindest im letzten Zusammenhang ist „Achtsamkeit“ kaum der richtige Begriff. Im Indischen dagegen meint „sati / smṛti“ über die Bedeutung „Erinnerung“ auch den Zugang zum kulturellen „Gedächtnis“, also die Überlieferung, und in dieser Überlieferung spielt für Buddhisten natürlich die buddhistische Lehre eine zentrale Rolle.

Was mit „sati“ ganz sicher nicht gemeint ist, ist ein rein passives, möglicherweise noch konzeptfreies Registrieren dessen, was geschieht. Das gilt schon kaum für die Beobachtung des Atems (in den Texten verwendete Gleichnisse geben da interessante Hinweise), erst recht aber nicht für so wichtige Bereiche wie die Betrachtung des Körpers nach den Elementen, die Leichenfeldbetrachtungen und für die Achtsamkeit auf die geistigen Gegebenheiten.

Das Satipaṭṭhānasutta beschreibt nicht nur die einzelnen Aspekte der Achtsamkeits-Meditation, sondern es liefert auch eine Art von genereller Struktur. Dies lässt sich auf durchaus verschiedene Art und Weise interpretieren und auch anwenden. Eine Möglichkeit ist, die geschilderten Aspekte als Schritte zu begreifen, die einer

nach dem anderen aufeinander folgen. Die am Ende der Lehrrede stehende Betrachtung der vier edlen Wahrheiten als der Kernlehre des Buddhismus wäre dann die letzte Etappe. Andere Interpretationen gehen davon aus, dass die geschilderten Aspekte alle Möglichkeiten oder Einstiegsmöglichkeiten für die Achtsamkeits-Meditation beschreiben; manche legen sich dann darauf fest, dass aber einer dieser Aspekte der „eigentliche“ oder der wichtigste und entscheidende sei.

Eine dritte Interpretation, die hier etwas ausführlicher dargestellt werden soll, geht davon aus, dass die Reihenfolge der Aspekte nicht zufällig sondern absichtlich genau so gewählt ist, wie sie in der Lehrrede dargestellt werden, und dass es sich hier keineswegs um Schritte handelt, die man einen nach dem anderen tun und damit auch erledigen könnte, sondern eben um Aspekte, Gesichtspunkte, von denen immer noch einer hinzukommt, bis am Ende das ganzheitliche Erleben dessen steht, was im Buddhismus mit der vier edlen Wahrheiten beschrieben wird.

Die Achtsamkeits-Meditation beginnt damit, die Achtsamkeit ringsum zu errichten, also so gut wie möglich eine allgemeine nach außen gerichtete Vergegenwärtigung dessen zu erreichen, was da ist.

Dann wird die Achtsamkeit auf den Atem gerrichtet. „Ich atme“ heißt zunächst und vor allem: ich lebe (in der gesamten indischen Kultur ist Atem immer mit Leben identisch). Das erlebe ich in mir und außen: ich erlebe das Leben um mich herum, und ich erlebe - zumindest als naturwissenschaftlich orientierter Europäer - den Austausch mit der pflanzlichen Welt, als Angehöriger der indischen Kultur aber auf jeden Fall die Teilhabe am Lebensprozess ganz allgemein.

Der Atem ist der Ausgangspunkt, von dem aus ich mich dann körperlich in der Welt erlebe. Ich bewege mich in der Welt, andere bewegen sich auch, meine Bewegung insgesamt ist Ausdruck meiner Lebensprozesse, Nahrungsaufnahme und Ausscheidungen

sind ein noch gegenständlicherer Ausdruck des Austausches mit der Welt als der Atem (und auch zeitlich gedehnter).

Durch Ausdehnung der Achtsamkeit erlebe ich zusätzlich (im Text heißt es hier immer: *puna ca paraṃ* - „und weiter noch“, wörtlich „wieder auch anderes“), dass ich wie alle anderen Menschen und allgemeiner Lebewesen auch nicht nur meine körperlich Oberfläche bin, sondern auch das, was unter der Haut ist, so wie ein Sack mit so lebenswichtigen Sachen wie Körnern und anderem Saatgut gefüllt ist.

Zusätzlich erlebe ich, dass ich aus den vier Elementen zusammengesetzt bin, das habe ich nicht nur mit der belebten sondern auch mit der unbelebten Welt gemeinsam. Ich bin also wirklich ein Bestandteil dieser Welt.

Soweit lässt sich Achtsamkeits-Meditation zusammenfassen: Ich lebe in, von, mit, als Teil der Welt, so wie sie ist.

Dann geht es weiter mit einem Bereich der Achtsamkeits-Meditation, die in der modernen Praxis häufig ausgespart bleibt: Zur Kenntnis nehmen, dass ich lebe, heißt auch zur Kenntnis nehmen, dass ich sterben werde. Wie es in einem späteren Text heißt: Das Leben ist auch ein ständiger Prozess des Sterbens. Dass dieser wichtige Teil der Lehrrede kaum in moderner Vipassanā-Meditation vorkommt, verrät viel darüber, dass wir genau das eigentlich nicht wissen wollen. Das Sutta antizipiert unsere Abwehr, indem es dem Tod einen sehr breiten Raum einräumt, der allerdings durch Kürzungen schon in den Pāli-Ausgaben (auch in der hier vorgelegten) immer ein Stück kleiner erscheint. Das Sterben ist besonders dadurch bedrohlich, dass wir versuchen, es zu vermeiden, und dass der vergebliche Kampf gegen das Sterben (und in unserer modernen Gesellschaft auch schon gegen das Altern) so unglaublich viel Mühe kostet. Bis hier hat das Sutta gelehrt, dass ich zum Lebensprozess und damit auch zum Sterbeprozess gehöre - nicht nur als intellektuelle Einsicht, die natürlich unverzichtbar ist, sondern als in der Meditation erlebbare Wirklichkeit.

Als Nächstes kommt dann die Betrachtung der Gefühle hinzu, ohne das Vorhergehende dabei zu verlieren: der Lebensprozess ist immer mit angenehmen, unangenehmen und weder-noch-Gefühlen verbunden, die ebenso zum Leben gehören, wie das Sterben, und die in dem Moment zu Leiden werden, in dem ich versuche, die einen festzuhalten und die anderen zu vermeiden. Deshalb heißt es auch bei den Gefühlen immer, man solle sie ohne Anhängen erleben.

Bis zu diesem Punkt soll auch deutlich werden, wo die Fallen aufgebaut sind, in die wir immer wieder geraten. Sie haben alle etwas mit Festhalten zu tun. Oder anders: Die erste und zweite vom Buddha gelehrt Wahrheit - dass es Leiden gibt und dass dieses aus dem „Durst“ entsteht - sind jetzt in Ansätzen deutlich geworden, nicht als Lehrsatz, sondern als das, was ich täglich immer wieder erleben kann.

Mit dem nächsten Schritt fange ich an genauer wahrzunehmen, wie ich überhaupt „funktioniere“. Ohne das Vorhergehende aus dem Auge zu verlieren, kann ich das beobachten - meine Gier, meinen Hass, meine Dummheit etc. und auch die Abwesenheit dieser „Grundfarben“ des Geistes - und ich sehe auch hier, dass ich damit nicht alleine bin. Auch das gehört zum Leben dazu.

Auf dieser Basis sehe ich mir dann an, was mich auf dem Weg zur Befreiung beeinträchtigt (die geistigen Fesseln), das, woran ich immer wieder hängen bleibe, und ich sehe mir an, was mir auf dem Weg zur Befreiung hilft (die Glieder des Erwachens), also das, was ich sozusagen mitbringe. Damit ausgerüstet kann ich dann anfangen, die vier edlen Wahrheiten wirklich zu verstehen - nicht nur theoretisch sondern als Erleben -, und ich kann damit anfangen, den achtfachen Weg zur Befreiung einzuschlagen. Nicht zufällig ist die rechte Achtsamkeit ein Bestandteil dieses Weges.

Wie wichtig der Atem in der Achtsamkeits-Meditation ist, wird auch deutlich in der „Großen Lehrrede vom Gespräch mit Rāhula“. In ihr ist die auf den Atem gerichtete Achtsamkeit Ausgangspunkt für - und zugleich eingebettet in - andere Bereiche

der buddhistischen Meditation: die Vergegenwärtigung der Daseinskomponenten (khanda) und der Elemente (dhātu) als Nicht-Selbst und die Entfaltung der himmlischen Verweilungen zur Überwindung von Hass, Gier und dergleichen. Zusammenfassend bietet diese Lehrrede dann eine Reihe von autosuggestiven Formeln, die mit dem Atem verknüpft ein sehr wirksames Mittel der Meditation sein können.

In der Lehrrede „Die Wohnung der Nonnen“ wird in einer ganz praktischen Weise dargelegt, wie man auf mögliche quälende Erscheinungen während der ungerichteten Achtsamkeits-Meditation reagieren kann, indem man sich in einer gerichteten Meditation auf ein erfreuliches inneres Bild konzentriert. Gleichzeitig wird in diese Lehrrede auf den Unterschied zwischen gerichteter und nicht gerichteter Meditation hingewiesen.

Die Lehrrede von der Achtsamkeit beim Ein- und Ausatmen schließlich macht deutlich, dass eine häufig anzutreffende Interpretation der Achtsamkeits-Meditation zumindest nicht allgemein gültig ist, nämlich die, dass die Achtsamkeit der Reihe nach auf den Atem, dann auf den Körper, dann auf die Gefühle etc. gerichtet werde. Vielmehr ist in dieser Lehrrede davon die Rede, die Atem-Achtsamkeit immer als Grundlage der Achtsamkeit für die anderen Bereiche (Gefühle, Geist, Gegebenheiten) beizubehalten. Darüber hinaus wird hier die Verbindung des Atems mit autosuggestiven Formeln eingehend demonstriert.

Die in diesem Band wiedergegebenen Pāli-Texte folgen weitestgehend der Ausgabe des 6. buddhistischen Konzils in Birma, wie sie vom Vipassanā-Research-Institute (VRI) auf CD und im Internet (www.tipitaka.org) veröffentlicht wird. Diese Ausgabe, die in ihrer Netzversion auch Textvarianten angibt, genießt durch den Umstand, dass sie von einem Mönchskoncil autorisiert wurde, eine Sonderrolle gegenüber anderen Textausgaben. Ich habe die Texte trotzdem noch mit der Nālandā-devanagarī-Ausgabe und zum Teil auch mit der Ausgabe der Pāli Text Society verglichen, um sicher zu gehen, dass Druckfehler möglichst vermieden werden. Geändert

habe ich häufig die Zeichensetzung und in einigen Fällen auch die Zwischenüberschriften, die beide im originalen Pāli nicht vorhanden sind (im Text stehen Letztere in eckigen Klammern). Darüber hinaus habe ich Komposita des Öfteren durch Bindestriche getrennt um die Lektüre zu erleichtern.

Die Texte der Pāli-Suttas wurden ursprünglich mündlich überliefert und sind daher voller Wiederholungen. In den vorhandenen Textausgaben wurde in unterschiedlicher Weise gekürzt; die Kürzungen sind in der VRI-Ausgabe und in der Ausgabe der Pali Text Society durch Punkte, in der Nālanda-Ausgabe durch „pe“ markiert. Im vorliegenden Text wurden Wiederholungen nur dann gekürzt, wenn der Text dadurch nicht schwerer zu lesen wurde, wenn also kein Zurückblättern notwendig wurde. Da die Kürzungen offensichtlich sind, sind sie nicht weiter markiert.

Zur Übersetzung nur einige wenige Anmerkungen. Ich habe vorhandene deutsche Übersetzungen (Neumann, Dahlke, Schmidt, Nānatiloka, Nānaponika, Hecker) hinzugezogen, war aber mit keiner so zufrieden, dass ich es für sinnvoll gehalten hätte, sie zu übernehmen. So habe ich - durchaus auf der Basis dieser Übersetzungen - eine eigene Übersetzung angefertigt, die sich enger an den Wortlaut des Pāli hält (das erleichtert den Vergleich), und die in ihrer Terminologie möglichst einheitlich ist. Besonders bei den Lehrbegriffen habe ich mich darum bemüht, weitgehend einheitliche Wiedergaben zu wählen, auch wenn es sich zuweilen empfohlen hätte, verschiedene Begriffe zu wählen. So habe ich „dhamma“ durchgehend mit „Gegebenheit“ oder „geistige Gegebenheit“ übersetzt, obwohl es in den Wendungen „samudaya-dhamma“ bzw. „vaya-dhamma“ durchaus sinnvoll wäre, „Tatsache“ oder sogar „Gesetzmäßigkeit“ zu wählen. Für „pajānāti“ steht überall „erkennt“, obwohl in manchen Zusammenhängen „weiß“, in anderen „ist sich bewusst“ vielleicht besser gewesen wäre. Mit der einheitlichen Übersetzung derartiger Begriffe soll die Orientierung erleichtert werden.

[Ānāpāna-sati]

Idha, bhikkhave, bhikkhu araṇṇagato vā rukkha-mūlagato vā suñṇāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyaṃ pañidhāya parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā. So sato va assasati, sato va passasati.

Dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ assasāmi’ ti pajānāti, dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ passasāmi’ ti pajānāti. Rassaṃ vā assasanto ‘rassaṃ assasāmi’ ti pajānāti, rassaṃ vā passasanto ‘rassaṃ passasāmi’ ti pajānāti.

‘Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmi’ ti sikkhati ‘sabbakāya-ṭisaṃvedī passasissāmi’ ti sikkhati.

‘Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmi’ ti sikkhati, ‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmi’ ti sikkhati.

Seyyathāpi, bhikkhave, dakkho bhamakāro vā bhama-kārantevāsī vā dīghaṃ vā añchanto ‘dīghaṃ añchāmi’ ti pajānāti, rassaṃ vā añchanto ‘rassaṃ añchāmi’ ti pajānāti. Evam eva kho, bhikkhave, bhikkhu dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ assasāmi’ ti pajānāti, dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ passasāmi’ ti pajānāti, rassaṃ vā assasanto ‘rassaṃ assasāmi’ ti pajānāti, rassaṃ vā passasanto ‘rassaṃ passasāmi’ ti pajānāti.

‘Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmi’ ti sikkhati, ‘sabbakāya-ṭisaṃvedī passasissāmi’ ti sikkhati,

‘passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ assasissāmi’ ti sikkhati, ‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmi’ ti sikkhati.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatta-bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

[Achtsamkeit beim Ein- und Ausatmen]

Da hat sich, ihr Mönche, ein Mönch in den Wald begeben, an den Fuß eines Baumes oder an einen einsamen Platz. Er setzt sich mit gekreuzten Beinen nieder, den Körper gerade aufgerichtet, und errichtet ringsum die Achtsamkeit. Achtsam atmet er ein, achtsam atmet er aus.

Lang einatmend erkennt er: 'Ich atme lang ein'; lang ausatmend erkennt er: 'Ich atme lang aus'. Kurz einatmend erkennt er: 'Ich atme kurz ein'; kurz ausatmend erkennt er: 'Ich atme kurz aus'.

'Den ganzen Körper empfindend, werde ich einatmen', so übt er;
'den ganzen Körper empfindend, werde ich ausatmen', so übt er.

'Die Körper-Aktivität beruhigend, werde ich einatmen', so übt er;
'die Körper-Aktivität beruhigend, werde ich ausatmen', so übt er.

Gleichwie, ihr Mönche, ein geschickter Drechsler oder Drechslergeselle, wenn er lang anzieht, erkennt: 'Ich ziehe lang an'; wenn er kurz anzieht, erkennt: 'Ich ziehe kurz an', - ebenso, ihr Mönche, erkennt da ein Mönch lang einatmend 'Ich atme lang ein'; lang ausatmend erkennt er: 'Ich atme lang aus', kurz einatmend erkennt er 'Ich atme kurz ein'; kurz ausatmend erkennt er: 'Ich atme kurz aus'.

'Den ganzen Körper empfindend, werde ich einatmen', so übt er;
'den ganzen Körper empfindend, werde ich ausatmen', so übt er.

'Die Körper-Aktivität beruhigend, werde ich einatmen', so übt er;
'die Körper-Aktivität beruhigend, werde ich ausatmen', so übt er.

So weilt er innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt innen und außen beim Körper in Betrachtung des Körpers.

Samudaya-dhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vaya-dhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudaya-vaya-dhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati.

‘Atthi kāyo’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvad eva nāṇa-mattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evam pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

[Iriyāpathaṃ]

4. Puna ca paraṃ, bhikkhave, bhikkhu gacchanto vā ‘gacchāmi’ ti pajānāti, ṭhito vā ‘ṭhito mhi’ ti pajānāti, nisinno vā ‘nisinno mhi’ ti pajānāti, sayāno vā ‘sayāno mhi’ ti pajānāti, yathā yathā vā panassa kāyo paṇihito hoti, tathā tathā naṃ pajānāti.

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhata-bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

Samudaya-dhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vaya-dhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudaya-vaya-dhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati.

‘Atthi kāyo’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvad eva nāṇa-mattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evam pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

5. Puna ca paraṃ, bhikkhave, bhikkhu abhikkante paṭikkante sampajānakārī hoti, ālokite vilokite sampajānakārī hoti, samīñjite pasārite sampajānakārī hoti, saṅghāṭipatta-cīvaradhāraṇe

Die Gegebenheit des Entstehens betrachtend weilt er beim Körper; die Gegebenheit des Vergehens betrachtend weilt er beim Körper; die Gegebenheit des Entstehens und Vergehens betrachtend weilt er beim Körper.

‘Ein Körper ist da’, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, soweit es eben dem Wissen dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er und er haftet an nichts in der Welt.

So also, ihr Mönche, weilt ein Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers.

[Körperhaltung]

4. Und weiter noch, ihr Mönche: Gehend erkennt ein Mönch: ‘Ich gehe’; stehend erkennt er: ‘Ich stehe’; sitzend erkennt er: ‘Ich sitze’, liegend erkennt er: ‘Ich liege’. Wie auch immer seine Körperstellung ist, genau dann erkennt er es.

So weilt er innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt innen und außen beim Körper in Betrachtung des Körpers.

Die Gegebenheit des Entstehens betrachtend weilt er beim Körper; die Gegebenheit des Vergehens betrachtend weilt er beim Körper; die Gegebenheit des Entstehens und Vergehens betrachtend weilt er beim Körper.

‘Ein Körper ist da’, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, soweit es eben dem Wissen dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er und er haftet an nichts in der Welt.

So also, ihr Mönche, weilt ein Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers.

5. Und weiter noch, ihr Mönche: Beim Gehen und Kommen handelt ein Mönch klar erkennend; beim Hinsehen und Wegsehen handelt er klar erkennend; beim Beugen und Strecken handelt er klar erkennend; beim Tragen der Gewänder und der Schale

sampajānakārī hoti, asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī hoti, uccārapassāvakamme sampajānakārī hoti, gate ṭhite nisinne sutte jāgarite bhāsīte tuṅhībhāve sampajānakārī hoti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatta-bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

Samudaya-dhammānupassī vā kāyasmīṃ viharati, vaya-dhammānupassī vā kāyasmīṃ viharati, samudaya-vaya-dhammānupassī vā kāyasmīṃ viharati.

‘Atthi kāyo’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvad eva nāṇa-mattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evam pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

[Kāyāntaraṃ]

6. Puna ca paraṃ, bhikkhave, bhikkhu imam eva kāyaṃ uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā tacapariyantaṃ pūraṃ nānappa-kārassa asucino paccavekkhati - ‘atthi imasmīṃ kāye kesā lomā nakhā dantā taco, maṃsaṃ nhāru aṭṭhi aṭṭhi-miñjaṃ vakkam, hadayaṃ yakanam kilomakam pihakam papphāsam, antam antaṅgaṃ udariyam karīsam, pittaṃ semham pubbo lohitaṃ sedo medo, assu vasā kheḷo siṅghānikā lasikā muttam’ ti.

Seyyathāpi, bhikkhave, ubhatomukhā puṭṭhi pūrā nānā-vihitassa dhañṇassa, seyyathidaṃ sālīnaṃ vihīnaṃ muggānaṃ māsānaṃ tilānaṃ taṇḍulānaṃ. Tamaṇaṃ cakkhumā puriso muñcitvā

handelt er klar erkennend; beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken handelt er klar erkennend; beim Ausscheiden von Kot und Urin handelt er klar erkennend; beim Gehen, Stehen, Sitzen, Schlafen, Wachen, Reden und Schweigen handelt er klar erkennend.

So weilt er innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt innen und außen beim Körper in Betrachtung des Körpers.

Die Gegebenheiten in ihrem Entstehen betrachtend weilt er beim Körper; die Gegebenheiten in ihrem Vergehen betrachtend weilt er beim Körper; die Gegebenheiten in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend weilt er beim Körper.

‘Ein Körper ist da’, so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, soweit es eben dem Wissen dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er und er haftet an nichts in der Welt.

So also, ihr Mönche, weilt ein Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers.

[Das Körperinnere]

6. Und weiter noch, ihr Mönche: Da betrachtet ein Mönch eben diesen Körper von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, den von Haut umschlossenen mit vielerlei Unreinem gefüllten: ‘In diesem Körper gibt es Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Eingeweide, Weichteile, Magen, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Serum, Speichel, Nasenschleim, Gelenköl, Urin’.

Gleichwie, ihr Mönche, als wäre da ein auf beiden Seiten offener Korb, gefüllt mit verschiedenen Arten von Korn, wie Hülsenreis des Hoch- und Tieflands, verschiedenen Bohnen, Sesamkörnern und enthülstem Reis. Den öffnet ein scharfsichtiger Mann und