

# Satipatthāna Sutta

(„sati“ = „Achtsamkeit“)

## DIE PFEILER DER EINSICHT

10. Rede des *Majjhimanikāyo* bzw. 22. Rede des *Dīghanikāyo*,

„Die Reden des Gotamo Buddhos“

übersetzt von KARL EUGEN NEUMANN, München 1922 bzw. 1927

Das hab' ich gehört.

Zu einer Zeit weilte der Erhabene im KURŪ-LANDE, bei einer Stadt der KURŪNER Namens KAMMĀSADAMMAM.

Dort nun wandte sich der ERHABENE an die Mönche:

»Ihr Mönche!«

»Erlauchter!«

antworteten da jene Mönche dem ERHABENEN aufmerksam.

Der ERHABENE sprach also:

»Der gerade Weg, ihr Mönche, der zur Läuterung der Wesen, zur Überwältigung des Schmerzes und Jammers, zur Zerstörung des Leidens und der Trübsal, zur Gewinnung des Rechten, zur Verwirklichung der Erlöschung führt, das sind die vier Pfeiler der Einsicht.

Welche vier?

Da wacht, ihr Mönche, ein Mönch beim Körper über den Körper, unermüdlich, klaren Sinnes, einsichtig, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns;

wacht bei den Gefühlen über die Gefühle, unermüdlich, klaren Sinnes, einsichtig, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns;

wacht beim Gemüthe über das Gemüth, unermüdlich, klaren Sinnes, einsichtig, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns;

wacht bei den Erscheinungen über die Erscheinungen, unermüdlich, klaren Sinnes, einsichtig, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns.

»Wie aber, ihr Mönche, wacht ein Mönch beim Körper über den Körper?

*Da begiebt sich, ihr Mönche, der Mönch ins Innere des Waldes oder unter*

*einen großen Baum oder in eine leere Klause,  
setzt sich mit verschränkten Beinen nieder,  
den Körper gerade aufgerichtet, und pflegt der Einsicht.  
Bedächtig athmet er ein, bedächtig athmet er aus.*

*Athmet er tief ein, so weiß er  
>Ich athme tief ein<,  
athmet er tief aus, so weiß er  
>Ich athme tief aus<;  
athmet er kurz ein', so weiß er  
> Ich athme kurz ein<,  
athmet er kurz aus, so weiß er  
>Ich athme kurz aus<.*

*>Den ganzen Körper empfindend will ich einathmen <,  
> Den ganzen Körper empfindend will ich ausathmen < ,  
so übt er sich.  
>Diese Körperverbindung besänftigend will ich einathmen <,  
> Diese Körperverbindung besänftigend will ich ausathmen <,  
so übt er sich.*

*»Gleichwie etwa, ihr Mönche, ein geschickter Drechsler oder Drechslergeselle  
tief anziehend weiß*

*>Ich ziehe tief an<,  
kurz anziehend weiß  
>Ich ziehe kurz an<:*

*ebenso nun auch, ihr Mönche, weiß der Mönch tief einathmend*

*>Ich athme tief ein< ,*

*tief ausathmend*

*>Ich athme tief aus<;*

*kurz einathmend*

*>Ich athme kurz ein<*

*kurz ausathmend*

*>Ich athme kurz aus<;*

*übt er sich*

*>Den ganzen Körper empfindend will ich einathmen<,  
>Den ganzen Körper empfindend will ich ausathmen<*

*>Den ganzen Körper empfindend will ich ausathmen<*

*übt er sich*

>Diese Körperverbindung besänftigend will ich einathmen <,  
 >Diese Körperverbindung besänftigend will ich ausathmen <.

»So wacht er nach innen beim Körper über den Körper, so wacht er nach außen beim Körper über den Körper, nach, innen und außen wacht er beim Körper über den Körper.

Er beobachtet wie der Körper entsteht, beobachtet wie der Körper vergeht, beobachtet wie der Körper entsteht und vergeht.

>Der Körper ist da<:

diese Einsicht ist ihm nun gegenwärtig, soweit sie eben zum Wissen taugt, zur Besinnung taugt;  
 und uneingepflanzt verharrt er, und nirgend in der Welt ist er angehangen.

So aber, ihr Mönche, wacht der Mönch beim Körper über den Körper.

»Weiter sodann, ihr Mönche: der Mönch weiß wenn er geht

>Ich gehe<,  
 weiß wenn er steht  
 >Ich stehe<,

weiß wenn er sitzt

>Ich sitze<,  
 weiß wenn er liegt  
 >Ich liege<,

er weiß wenn sich sein Körper in dieser oder jener Stellung befindet, dass es diese oder jene Stellung ist.

»So wacht er nach innen beim Körper über den Körper, so wacht er nach außen beim Körper über den Körper, nach innen und außen wacht er beim Körper über den Körper.

Er beobachtet wie der Körper entsteht, beobachtet wie der Körper vergeht, beobachtet wie der Körper entsteht und vergeht.

>Der Körper ist da<:

diese Einsicht ist ihm nun gegenwärtig, soweit sie eben zum Wissen taugt, zur Besinnung taugt;  
 und uneingepflanzt verharrt er, und nirgend in der Welt ist er angehangen.

So aber, ihr Mönche, wacht der Mönch beim Körper über den Körper.

» Weiter so dann, ihr Mönche: der Mönch ist klar bewusst beim Kommen

*und Gehn,  
 klar bewusst beim Einblicken und Wegblicken,  
 klar bewusst beim Neigen und Erheben,  
 klar bewusst beim Tragen des Gewandes und der Almosenschaale des Ordens,  
 klar bewusst beim Essen und Trinken, Kauen und Schmecken,  
 klar bewusst beim Entleeren von Koth und Harn,  
 klar bewusst beim Gehn und Stehn und Sitzen,  
 beim Einschlafen und Erwachen, beim Sprechen und Schweigen.*

*»So wacht er nach innen beim Körper über den Körper, so wacht er nach außen beim Körper über den Körper, nach innen und außen wacht er beim Körper über den Körper.*

*Er beobachtet wie der Körper entsteht, beobachtet wie der Körper vergeht, beobachtet wie der Körper entsteht und vergeht.*

*>Der Körper ist da<:*

*diese Einsicht ist ihm nun gegenwärtig, soweit sie eben zum Wissen taugt, zur Besinnung taugt;*

*und uneingepflanzt verharrt er, und nirgend in der Welt ist er angehangen.*

*So aber, ihr Mönche, wacht der Mönch beim Körper über den Körper.*

*»Weiter sodann, ihr Mönche:*

*der Mönch betrachtet sich diesen Körper da von der Sohle bis zum Scheitel, den hautüberzogenen, den unterschiedliches Unreine ausfüllt:*

*>Dieser Körper trägt einen Schopf, ist behaart, hat Nägel und Zähne, Haut und Fleisch, Sehnen und Knochen und' Knochenmark, Nieren, Herz und Leber, Zwerchfell, Milz, Lungen, Magen, Eingeweide, Weichtheile und Koth, hat Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Lymphe, Thränen, Serum, Speichel, Rotz, Gelenköl, Urin. <*

*»Gleichwie etwa, ihr Mönche, wenn da ein Sack, an beiden Enden zugebunden, mit verschiedenem Korne gefüllt wäre, als wie etwa mit Reis, mit Bohnen, mit Sesam, und ein scharfsehender Mann bände ihn auf und untersuchte den Inhalt:*

*>Das ist Reis, das sind Bohnen, das ist Sesam<:*

*ebenso nun auch, ihr Mönche, betrachtet sich der Mönch diesen Körper da von der Sohle bis zum Scheitel, den hautüberzogenen, den unterschiedliches Unreine ausfüllt.*

*»So wacht er nach innen beim Körper über den Körper, so wacht er nach außen beim Körper über den Körper, nach innen und außen wacht er beim Körper über den Körper.*

*Er beobachtet wie der Körper entsteht, beobachtet wie der Körper ver-*

*geht, beobachtet wie der Körper entsteht und vergeht.*

*>Der Körper ist da< :*

*diese Einsicht ist ihm nun gegenwärtig, soweit sie eben zum Wissen taugt, zur Besinnung taugt;*

*und uneingepflanzt verharrt er, und nirgend in der Welt ist er angehangen.*

*So aber, ihr Mönche, wacht der Mönch beim Körper über den Körper.*

*»Weiter sodann, ihr Mönche: der Mönch schaut sich diesen Körper da wie er geht und steht als Artung an:*

*> Dieser Körper ist von Erdenart, von Wasserart, von Feuerart, von Luftart. <*

*»Gleichwie etwa, ihr Mönche, ein geschickter Metzger oder Metzgergeselle eine Kuh schlachtet, auf den Markt bringt, Stück vor Stück zerlegt und sich dann hinsetzen mag: ebenso nun auch, ihr Mönche, schaut der Mönch diesen Körper da wie er geht und steht als Artung an:*

*>Dieser Körper ist von Erdenart, Wasserart, von Feuerart, von Luftart.<*

*»So wacht er nach innen beim Körper über den Körper, so wacht er nach außen beim Körper über den Körper, nach innen und außen wacht er beim Körper über den Körper.*

*Er beobachtet wie der Körper entsteht, beobachtet wie der Körper vergeht, beobachtet wie der Körper entsteht und vergeht.*

*>Der Körper ist da<:*

*diese Einsicht ist ihm nun gegenwärtig, soweit sie eben zum Wissen taugt, zur Besinnung taugt;*

*und uneingepflanzt verharrt er, und nirgend in der Welt ist er angehangen.*

*So aber, ihr Mönche, wacht der Mönch beim Körper über den Körper.*

*» Weiter sodann, ihr Mönche: als hätte der Mönch einen Leib auf der Leichenstätte liegen sehn, einen Tag nach dem Tode oder zwei oder drei Tage nach dem Tode, aufgedunsen, blauschwarz gefärbt, in Fäulnis übergegangen, zieht er den Schluss auf sich selbst:*

*>Und auch dieser Körper ist so beschaffen, wird das werden, kann dem nicht entgehn. <*

*Weiter sodann, ihr Mönche: als hätte der Mönch einen Leib auf der Leichenstätte liegen sehn, von Krähen oder Raben oder Geiern zerfressen, von Hunden oder Schackalen zerfleischt, oder von vielerlei Würmern zernagt, zieht er den Schluss auf sich selbst:*

*>Und auch dieser Körper ist so beschaffen, wird das werden, kann dem nicht entgehn. <*

*»Weiter so dann, ihr Mönche: als hätte der Mönch einen Leib auf der Leichenstätte liegen sehn, ein Knochengerippe, fleischbehangen, blutbesudelt, von den Sehnen zusammengehalten;  
ein Knochengerippe, fleiscentblößt, blutbefleckt, von den Sehnen zusammengehalten;  
ein Knochengerippe, ohne Fleisch, ohne Blut, von den Sehnen zusammengehalten;  
die Gebeine, ohne die Sehnen, hierher und dorthin verstreut, da ein Handknochen, dort ein Fußknochen, da ein Schienbein, dort ein Schenkel, da das Becken, dort Wirbel, da der Schädel;  
als hätte er das gesehn, zieht er den Schluss auf sich selbst:  
>Und auch dieser Körper ist so beschaffen, wird das werden, kann dem nicht entgehn. <*

*»Weiter sodann, ihr Mönche:  
als hätte der Mönch einen Leib auf der Leichenstätte liegen sehn, Gebeine, blank, muschelfarbig;  
Gebeine, zuhauf geschichtet, nach Verlauf eines Jahres;  
Gebeine, verwest, in Staub zerfallen;  
als hätte er das gesehn, zieht er den Schluss auf sich selbst:  
>Und auch dieser Körper ist so beschaffen, wird das Werden, kann dem nicht entgehn. <*

*»So wacht er nach innen beim Körper über den Körper, so wacht er nach außen beim Körper über den Körper, nach innen und außen wacht er beim Körper über den Körper.  
Er beobachtet wie der Körper entsteht, beobachtet wie der Körper vergeht, beobachtet wie der Körper entsteht und vergeht.  
>Der Körper ist da<:  
diese Einsicht ist ihm nun gegenwärtig, soweit sie eben zum Wissen taugt, zur Besinnung taugt;  
und uneingepflanzt verharret er, und nirgend in der Welt ist er angehangen.  
So aber, ihr Mönche, wacht der Mönch beim Körper über den Körper.*

## I

*»Wie aber, ihr Mönche, wacht der Mönch bei den Gefühlen über das Gefühl?  
Da weiß, ihr Mönche, der Mönch wenn er ein Wohlgefühl empfindet*

*>Ich empfinde ein Wohlgefühl<, weiß wenn er ein Wehgefühl empfindet  
>Ich empfinde ein Wehgefühl<, weiß wenn er kein Wohl- und kein Wehgefühl empfindet  
>Ich empfinde kein Wohl- und kein Wehgefühl<.*

*Er weiß wenn er ein weltliches Wohlgefühl empfindet  
>Ich empfinde ein weltliches Wohlgefühl<, und weiß wenn er ein überweltliches Wohlgefühl empfindet  
>Ich empfinde ein überweltliches Wohlgefühl<, weiß wenn er ein weltliches Wehgefühl empfindet  
>Ich empfinde ein weltliches Wehgefühl<, und weiß wenn er ein überweltliches Weh Gefühl empfindet  
>Ich empfinde ein überweltliches Wehgefühl<, weiß wenn er ein weltliches Gefühl ohne Wohl und Weh empfindet  
>Ich empfinde ein weltliches Gefühl ohne Wohl und Weh< und weiß wenn er ein überweltliches Gefühl ohne Wohl und Weh empfindet  
>Ich empfinde ein überweltliches Gefühl ohne Wohl und Weh.<*

*»So wacht er nach innen bei den Gefühlen über das Gefühl, so wacht er nach außen bei den Gefühlen über das Gefühl, nach innen und außen wacht er bei den Gefühlen über das Gefühl.  
Er beobachtet wie die Gefühle entstehen, beobachtet wie die Gefühle vergehn, beobachtet wie die Gefühle entstehen und vergehn.  
>Das Gefühl ist da<:  
diese Einsicht ist ihm nun gegenwärtig, soweit sie eben zum Wissen taugt, zur Besinnung taugt;  
und uneingepflanzt verharret er, und nirgend in der Welt ist er angehangen.  
So aber, ihr Mönche, wacht der Mönch bei den Gefühlen über das Gefühl.*

*»Wie aber, ihr Mönche, wacht der Mönch beim Gemüthe über das Gemüth?  
Da kennt, ihr Mönche, der Mönch das begehrlische Gemüth als begehrlisch und dasbegehrlöse Gemüth als begehrlös,  
das gehässige Gemüth als gehässig  
und das hasslose Gemüth als hasslos,  
das irrende Gemüth als irrend  
und das irrlose Gemüth als irrlos,  
das gesammelte Gemüth als gesammelt  
und das zertreute Gemüth als zerstreut,  
das hochstrebende Gemüt als hochstrebend  
und das niedrig gesinnte Gemüth niedrig gesinnt,  
das edle Gemüth als edel  
und das gemeine Gemüth als gemein,*

*das beruhigte Gemüth als beruhigt  
und das ruhelose Gemüth als ruhelos,  
das erlöste Gemüth kennt er als erlöst  
und das gefesselte Gemüth als gefesselt.*

*»So wacht er nach innen beim Gemüthe über das Gemüth,  
so wacht er nach außen beim Gemüthe über das Gemüth,  
nach innen und außen wacht er beim Gemüthe über das Gemüth.*

*Er beobachtet wie das Gemüth entsteht,  
beobachtet wie das Gemüth vergeht,  
beobachtet wie das Gemüth entsteht und vergeht.*

*>das Gemüth ist da< :*

*diese Einsicht ist ihm nun gegenwärtig,  
soweit sie eben zum Wissen taugt, zur Besinnung taugt;  
und uneingepflanzt verharrt er, und nirgend in der, Welt ist er angehan-  
gen.*

*So aber, ihr Mönche, wacht der Mönch beim Gemüthe über das Gemüth.*

*»Wie aber, ihr Mönche, wacht der Mönch bei den Erscheinungen über die  
Erscheinungen?*

*Da wacht, ihr Mönche, der Mönch bei den Erscheinungen über das Er-  
scheinen der fünf Hemmungen.*

*Wie aber, ihr Mönche, wacht der Mönch bei den Erscheinungen über das  
Erscheinen der fünf Hemmungen?*

*Da merkt, ihr Mönche, der Mönch wenn Wunscheswille in ihm ist*

*>In mir Wunscheswille< ,*

*merkt wenn kein Wunscheswille in ihm ist*

*>In mir ist kein Wunscheswille< .*

*Er merkt es wenn Wunscheswille sich eben erst entwickelt,  
merkt es wenn der deutlich gewordene Wunscheswille aufgehoben wird,  
und merkt es wenn der aufgehobene Wunscheswille künftig nicht mehr er-  
scheint.*

*Er merkt wenn Hassensgroll in ihm ist*

*>In mir ist Hassensgroll< ,*

*merkt wenn kein Hassensgroll in ihm ist*

*>In mir ist kein Hassensgroll< .*

*Er merkt es wenn Hassensgroll sich eben erst entwickelt,  
merkt es wenn der deutlich gewordene Hassensgroll aufgehoben wird,  
und merkt es wenn der aufgehobene Hassensgroll künftig nicht mehr er-  
scheint.*

*Er merkt wenn matte Müde in ihm ist*



*>In mir ist matte Müde<, merkt wenn keine matte Müde in ihm ist  
>In mir ist keine matte Müde<.*

*Er merkt es wenn matte Müde sich eben erst entwickelt, merkt es wenn*

*die deutlich gewordene matte Müde aufgehoben wird, und merkt es wenn die aufgehobene matte Müde künftig nicht mehr erscheint.*

*Er merkt wenn stolzer Unmuth in ihm ist*

*>In mir ist stolzer Unmuth <, merkt wenn kein stolzer Unmuth in ihm ist  
>In mir ist kein Stolzer Unmuth<.*

*Er merkt es wenn stolzer Unmuth sich eben erst entwickelt, merkt es wenn der deutlich gewordene stolze Unmuth aufgehoben wird, und merkt es wenn der aufgehobene stolze Unmuth künftig nicht mehr erscheint.*

*Er merkt wenn Schwanken in ihm ist*

*>In mir ist Schwanken<, merkt wenn kein Schwanken in ihm ist  
>In mir ist kein Schwanken<.*

*Er merkt es wenn Schwanken sich eben erst entwickelt, merkt es wenn das deutlich gewordene Schwanken aufgehoben wird, und merkt es wenn das aufgehobene Schwanken künftig nicht mehr erscheint.*

*»So wacht er nach innen bei den Erscheinungen über die Erscheinungen, so wacht er nach außen bei den Erscheinungen über die Erscheinungen, nach innen und außen wacht er bei den Erscheinungen über die Erscheinungen.*

*Er beobachtet wie die Erscheinungen entstehn, beobachtet wie die Erscheinungen vergehn, beobachtet wie die Erscheinungen entstehn und vergehn.*

*>Die Erscheinungen sind da<; diese Einsicht ist ihm nun gegenwärtig, soweit sie eben zum Wissen taugt, zur Besinnung taugt; und uneingepflanzt verharrt er, und nirgend in der Welt ist er angehangen.*

*So aber, ihr Mönche, wacht der Mönch bei den Erscheinungen über das Erscheinen der fünf Hemmungen.*

*»Weiter sodann, ihr Mönche, wacht der Mönch bei den Erscheinungen über das Erscheinen der fünf Stücke des Anhangens.*

*Wie aber, ihr Mönche, wacht der Mönch bei den Erscheinungen über das Erscheinen der fünf Stücke des Anhangens?*

*Da sagt sich, ihr Mönche, der Mönch:*

*>So ist die Form, so entsteht sie, so löst sie sich auf;  
so ist das Gefühl, so entsteht es, so löst es sich auf;  
so ist die Wahrnehmung, so entsteht sie, so löst sie sich auf;  
so sind die Unterscheidungen, so entstehn sie, so lösen sie sich auf;*

*so ist das Bewusstsein, so entsteht es, so löst es sich auf. <*

*»So wacht er nach innen bei den Erscheinungen über die Erscheinungen,  
so wacht er nach außen bei den Erscheinungen über die Erscheinungen,  
nach innen und außen wacht er bei den Erscheinungen über die Erschei-  
nungen. Er beobachtet wie die Erscheinungen entstehn,  
beobachtet wie die Erscheinungen vergehn,  
beobachtet wie die Erscheinungen entstehn und vergehn.*

*>Die Erscheinungen sind da<:*

*diese Einsicht ist ihm nun gegenwärtig, soweit sie eben zum Wissen taugt,  
zur Besinnung taugt;  
und uneingepflanzt verharrt er, und nirgend in der Welt ist er angehan-  
gen.*

*So aber, ihr Mönche, wacht der Mönch bei den Erscheinungen über das Er-  
scheinen der fünf Stücke des Anhangens. "*

*»Weiter sodann, ihr Mönche, wacht der Mönch bei den Erscheinungen über  
das Erscheinen der sechs Innen- und Außenbereiche.*

*Wie aber, ihr Mönche, wacht der Mönch bei den Erscheinungen über das  
Erscheinen der sechs Innen- und Außenreiche?*

*Da kennt, ihr Mönche, der Mönch das Auge und kennt die Formen,  
und die Verbindung, die sich aus bei beiden ergibt, auch diese kennt er.  
Er kennt es wenn die Verbindung eben erst erfolgt, kennt es wenn die er-  
folgte Verbindung aufgehoben wird, und kennt es wenn die aufgehobene  
Verbindung künftig nicht mehr erscheint.*

*Er kennt das Ohr und kennt die Töne, und die Verbindung, die sich aus  
beiden ergibt, auch diese kennt er.*

*Er kennt es wenn die Verbindung eben erst erfolgt, kennt es wenn die er-  
folgte Verbindung aufgehoben wird, und kennt es wenn die aufgehobene  
Verbindung künftig nicht mehr erscheint.*

*Er kennt die Nase und kennt die Düfte , und die Verbindung, die sich aus  
beiden ergibt, auch diese kennt er.*

*Er kennt es wenn die Verbindung eben erst erfolgt, kennt es wenn die er-  
folgte Verbindung aufgehoben wird, und kennt es wenn die aufgehobene  
Verbindung künftig nicht mehr erscheint.*

*Er kennt die Zunge und kennt die Säfte, und die Verbindung, die sich aus  
beiden ergibt, auch diese kennt er.*

*Er kennt es wenn die Verbindung eben erst erfolgt, kennt es wenn die er-  
folgte Verbindung aufgehoben wird, und kennt es wenn die aufgehobene*

*Verbindung künftig nicht mehr erscheint.*

*Er kennt den Leib und kennt die Tastungen, und die Verbindung, die sich aus beiden ergibt, auch diese kennt er.*

*Er kennt es wenn die Verbindung eben erst erfolgt, kennt es wenn die erfolgte Verbindung aufgehoben wird, und kennt es wenn die aufgehobene Verbindung künftig nicht mehr erscheint.*

*Er kennt das Denken und kennt die Dinge, und die Verbindung, die sich aus beiden ergibt, auch diese kennt er.*

*Er kennt es wenn die Verbindung eben erst erfolgt, kennt es wenn die erfolgte Verbindung aufgehoben wird, und kennt es wenn die aufgehobene Verbindung künftig nicht mehr erscheint.*

*»So wacht er nach innen bei den Erscheinungen über die Erscheinungen, so wacht er nach außen bei den Erscheinungen über die Erscheinungen, nach innen und außen wacht er bei den Erscheinungen über die Erscheinungen. Er beobachtet wie die Erscheinungen entstehn, beobachtet wie die Erscheinungen vergehn, beobachtet wie die Erscheinungen entstehn und vergehn.*

*>Die Erscheinungen sind da<:*

*diese Einsicht ist ihm nun gegenwärtig, soweit sie eben zum Wissen taugt, zur Besinnung taugt; und uneingepflanzt verharret er, und nirgend in der Welt ist er angehangen.*

*So aber, ihr Mönche, wacht der Mönch bei den Erscheinungen über das Erscheinen der sechs Innen- und Außenreiche.*

*»Weiter so dann, ihr Mönche, wacht der Mönch bei den Erscheinungen über das Erscheinen der sieben Erweckungen.*

*Wie aber, ihr Mönche, wacht der Mönch bei den Erscheinungen über das Erscheinen der sieben Erweckungen?*

*Da gewahrt, ihr Mönche, der Mönch wenn Einsicht in ihm munter wird*

*>In mir wird Einsicht munter<,*

*und gewahrt wenn Einsicht in ihm nicht munter wird*

*>In mir wird Einsicht nicht munter<;*

*er gewahrt es wenn Einsicht eben erst munter wird, und gewahrt es wenn die munter gewordene Einsicht völlig aufgeht.*

*Er gewahrt wenn Tiefsinn in ihm munter wird*

*>In mir wird Tiefsinn munter<,*

*und gewahrt wenn Tiefsinn in ihm nicht munter wird*

*>In mir wird Tiefsinn nicht munter<;*

*er gewahrt es wenn Tiefsinn eben erst munter wird, und gewahrt es wenn*

*der munter gewordene Tiefsinn völlig aufgeht.*

*Er gewahrt wenn Kraft in ihm munter wird  
>In mir wird Kraft munter<,  
und gewahrt wenn Kraft in ihm nicht munter wird  
>In mir wird Kraft nicht munter<;  
er gewahrt es wenn Kraft eben erst munter wird,  
und gewahrt es wenn die munter gewordene Kraft völlig aufgeht.*

*Er gewahrt wenn Heiterkeit in ihm munter wird  
>In mir wird Heiterkeit munter<,  
und gewahrt wenn Heiterkeit in ihm nicht munter wird  
>In mir wird Heiterkeit nicht munter< ;  
er gewahrt es wenn Heiterkeit eben erst munter wird,  
und gewahrt es wenn die munter gewordene Heiterkeit völlig aufgeht.*

*Er gewahrt wenn Lindheit in ihm munter wird  
>In mir wird Lindheit munter<,  
und gewahrt wenn Lindheit in ihm nicht munter wird  
>In mir wird Lindheit nicht munter<  
er gewahrt es wenn Lindheit eben erst munter wird,  
und gewahrt es wenn die munter gewordene Lindheit völlig aufgeht.*

*Er gewahrt wenn Innigkeit in ihm munter wird  
>In mir wird Innigkeit munter<,  
und gewahrt wenn Innigkeit in ihm nicht munter wird  
>In mir wird Innigkeit nicht munter<;  
er gewahrt es wenn Innigkeit eben erst munter wird,  
und gewahrt es wenn die munter gewordene Innigkeit völlig aufgeht.*

*Er gewahrt wenn Gleichmuth in ihm munter wird  
>In mir wird Gleichmuth munter<,  
und gewahrt wenn Gleichmuth in ihm nicht munter wird  
>In mir wird Gleichmuth nicht munter< ;  
er gewahrt es wenn Gleichmuth eben erst munter wird,  
und gewahrt es wenn der munter gewordene Gleichmuth völlig aufgeht.*

*»So wacht er nach innen bei den Erscheinungen über die Erscheinungen,  
so wacht er nach außen bei den Erscheinungen über die Erscheinungen,  
nach innen und außen wacht er bei den Erscheinungen über die Erscheinungen.  
Er beobachtet wie die Erscheinungen entstehn,*

*beobachtet wie die Erscheinungen vergehn,  
beobachtet wie die Erscheinungen entstehn und vergehn.*

*>Die Erscheinungen sind da<:*

*diese Einsicht ist ihm nun gegenwärtig, soweit sie eben zum Wissen taugt,*

*zur Besinnung taugt;*

*und uneingepflanzt verharrt er, und nirgend in der Welt ist er angehan-*  
*gen.*

*So aber, ihr Mönche, wacht der Mönch bei den Erscheinungen über das Er-*  
*scheinen der sieben Erweckungen.*

*»Weiter sodann, ihr Mönche, wacht der Mönch bei den Erscheinungen über*  
*das Erscheinen der vier heiligen Wahrheiten.*

*Wie aber, ihr Mönche, wacht der Mönch bei den Erscheinungen über das*  
*Erscheinen der vier heiligen Wahrheiten?*

*Da versteht, ihr Mönche, der Mönch der Wahrheit gemäß*

*>Das ist das Leiden<,*

*versteht der Wahrheit gemäß*

*>Das ist die Leidensentwicklung<,*

*versteht der Wahrheit gemäß*

*>Das ist die Leidensauflösung<,*

*versteht der Wahrheit gemäß*

*>Das ist der zur Leidensauflösung führende Pfad<.*

*»So wacht er nach innen bei den Erscheinungen über die Erscheinungen,*  
*so wacht er nach außen bei den Erscheinungen über die Erscheinungen,*  
*nach innen und außen wacht er bei den Erscheinungen über die Er-*  
*scheinungen.*

*Er beobachtet wie die Erscheinungen entstehn,*

*beobachtet wie die Erscheinungen vergehn,*

*beobachtet wie die Erscheinungen entstehn und vergehn.*

*>Die Erscheinungen sind da<:*

*diese Einsicht ist ihm nun gegenwärtig, soweit sie eben zum Wissen taugt,*  
*zur Besinnung taugt;*

*und uneingepflanzt verharrt er, und nirgend in der Welt ist er angehan-*  
*gen.*

*So aber, ihr Mönche, wacht der Mönch bei den Erscheinungen über das Er-*  
*scheinen der vier heiligen Wahrheiten.*

*»Wer auch immer, ihr Mönche, diese vier Pfeiler der Einsicht sieben Jahre*  
*also behaupten kann, dem mag eins von bei den zur Reife gedeihen:*  
*Gewissheit bei Lebzeiten oder, ist ein Rest Hangen da, Nichtwiederkehr.*

*Sei es, ihr Mönche, um die sieben Jahre: wer auch immer, ihr Mönche,*  
*diese vier Pfeiler der Einsicht sechs Jahre, fünf Jahre, vier Jahre, drei Jah-*

*re, zwei Jahre, ein Jahr also behaupten kann, dem mag eins von bei den zur Reife gedeihen:*

*Gewissheit bei Lebzeiten oder, ist ein Rest Hangen da, Nichtwiederkehr.*

*Sei es, ihr Mönche, um das eine Jahr:*

*wer da, ihr Mönche, diese vier Pfeiler der Einsicht sieben Monate also behaupten kann, dem mag eins von bei den zur Reife gedeihen:*

*Gewissheit bei Lebzeiten oder, ist ein Rest Hangen da, Nichtwiederkehr.*

*Sei es, ihr Mönche, um die sieben Monate:*

*wer auch immer, ihr Mönche, diese vier Pfeiler der Einsicht sechs Monate, fünf Monate, vier Monate, drei Monate, zwei Monate, einen Monat, einen halben Monat also behaupten kann, dem mag eins von bei den zur Reife gedeihen:*

*Gewissheit bei Lebzeiten oder, ist ein Rest Hangen da, Nichtwiederkehr.*

*Sei es, ihr Mönche, um den halben Monat:*

*wer auch immer, ihr Mönche, diese vier Pfeiler der Einsicht sieben Tage also behaupten kann, dem mag eins von beiden zur Reife gedeihen:*

*Gewissheit bei Lebzeiten oder, ist ein Rest Hangen da, Nichtwiederkehr.*

*» 'Der gerade Weg, ihr Mönche, der zur Läuterung der Wesen, zur Überwältigung des Schmerzes und Jammers, zur Zerstörung des Leidens und der Trübsal, zur Gewinnung des Rechten, zur Verwirklichung der Erlösung führt, das sind die vier Pfeiler der Einsicht':  
wurde das gesagt, so war es darum gesagt.«*

Also sprach der ERHABENE.

Zufrieden freuten sich jene Mönche über das Wort des ERHABENEN.