

Der Weg zu analytischer Erkenntnis (Paṭisambhidāmagga)

(28.) Rede über die Begründung unerschütterliche Achtsamkeit (Satipaṭṭhānakathā)

Übersetzung aus dem Pāḷi: Agganyani

[die Zwischenüberschriften und Fußnoten sind von der Übersetzerin eingefügt]

In Sāvatti.¹

Bhikkhus, es gibt diese vier unerschütterlichen Achtsamkeiten². Welche vier?

Hier, Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu den Körper als Körper kontemplierend (*kāye kāyānupassi*), eifrig, wissensklar und achtsam (*ātāpi sampajāno satimā*) und hält damit Begehren und Kummer in der Welt fern (*vineyya loke abhijhādomanasam*)³.

Er verweilt die Gefühle (*vedanā*) als Gefühle kontemplierend...

Er verweilt Bewusstsein (*citta*) als Bewusstsein kontemplierend...

Er verweilt Phänomene (*dhammas*) als Phänomene kontemplierend, eifrig, wissensklar und achtsam, und hält damit Begehren und Kummer in der Welt fern. Dies sind die vier unerschütterlichen Achtsamkeiten.

Kāyānupassanā

Wie verweilt man den Körper als Körper kontemplierend?

1. Hier kontempliert man den **Erd-Körper** (*paṭhavi-kāya*)

- (1) als unbeständig (*anicca*), nicht als beständig (*nicca*),
- (2) als leidhaft (*dukkha*), nicht als Glück (*sukha*),
- (3) als Nicht-Selbst (*anatta*), nicht als Selbst (*atta*);
- (4) man wird ernüchtert (*nibbindati*), erfreut sich nicht (*nandati*);
- (5) man wird leidenschaftslos (*virajjati*), nicht entzückt (*rajjati*);
- (6) man lässt vergehen (*nirodheti*), nicht entstehen (*samudeti*);
- (7) man lässt los (*paṭinissajjati*), haftet nicht an (*ādiyati*).

Mit der Kontemplation der Unbeständigkeit gibt man die Wahrnehmung der Beständigkeit auf.

¹ nicht in der Stadt Kammāsadhama im Kuru-Land, wie im Satipaṭṭhāna-Sutta

² *satipaṭṭhāna* wird meist mit "Grundlagen" oder "Pfeiler der Achtsamkeit" übersetzt. Herleitung (nach Kommentaren z.B. MA) von *sati* + *paṭṭhāna*: mindfulness + foundation (Psm u.a.): *sati* + *upaṭṭhāna*: mindfulness + establishment

Nach Taungpulu-Sayadaw, Sayadaw U Jotika, U Dhamminda, Sayadaw U Nandamāla u.a. bedeutet "paṭṭhāna" hier "das, was eintaucht und ständig durchdringt", deshalb wählten sie: "Steadfast mindfulness". Nach Rhys Davids: "setting up of mindfulness". Nach Buddhaddatta: "Application of mindfulness".

³ nicht, wie meist übersetzt: "nachdem er Habgier und Kummer bezüglich der Welt (oder: in der Welt) beseitigt hat". Es ist vielmehr eine Gleichzeitigkeit: Durch die Kontemplation und rechte Sichtweise nur als Körper (nicht als Ich/Selbst) werden Begehren und Kummer beseitigt. Bhikkhu Anālayo übersetzt einfach: "frei von Verlangen und Betrübtheit hinsichtlich der Welt". Mit "Welt" sind hier die 5 *khandhas* gemeint.

Mit der Kontemplation des Leidvollen, gibt man die Wahrnehmung von Glück auf.
Mit der Kontemplation des Nicht-Selbst gibt man die Wahrnehmung eines Selbst auf.
Mit der Ernüchterung gibt man Vergnügen auf.
Mit der Leidenschaftslosigkeit gibt man Lust auf.
Mit dem Vergehenlassen gibt man die Entstehens-Ursache auf.
Mit dem Loslassen gibt man Anhaftung auf.

Man kontempliert den Körper in diesen **sieben Aspekten**.

Der Körper ist die Grundlage (*upaṭṭhāna*), aber er ist nicht die Achtsamkeit (*sati*).

Achtsamkeit ist sowohl Grundlage (Entfaltung) als auch Achtsamkeit.

Mit dieser Achtsamkeit und diesem Wissen kontempliert man seinen Körper.

Deshalb wird gesagt: "Die Errichtung unerschütterlicher Achtsamkeit in der Kontemplation des Körpers als Körper." ⁴

Entwicklung: Es gibt vier Arten der Entwicklung:

Die Entwicklung im Sinne eines Nicht-Übermaßes von dabei erzeugten Phänomenen,
die Entwicklung im Sinne einer einzigen Funktion (Geschmack) der Fähigkeiten,
Entwicklung im Sinne von Effektivität der angemessenen Energie
und Entwicklung im Sinne von Wiederholung.⁵

2. Hier kontempliert man den Wasser-Körper (*āpo-kāya*)...

3. Hier kontempliert man den Feuer-Körper (*tejo-kāya*)...

4. Hier kontempliert man den Luft-Körper (*vāyo-kāya*)...

⁴ Vergleich zur analogen Stelle im Visuddhimagga:

Vsm VIII §273 (Nyanatiloka): "Die langen Ein- und Ausatmungen auf diese neunfache Weise gelten als Körper (*kāya*), das Gewärtigsein als Achtsamkeit (*sati*), die Betrachtung als Wissen (*ñāna*). Der Körper gilt als Gewärtigsein, nicht als Wissen. Die Achtsamkeit gilt sowohl als Gewärtigsein als auch als Wissen. Vermittels jener Achtsamkeit und jenes Wissens betrachtet er den Körper. Darum spricht man beim Körper von der Entfaltung der in der Körperbetrachtung bestehenden Grundlage der Achtsamkeit."

Vsm VIII §168 (Ñāṇamoli): "Long in-breaths and out-breaths in these nine ways are a 'body'. The establishment (foundation)* is mindfulness. The contemplation is knowledge. The body is the establishment (foundation), but it is not the mindfulness. Mindfulness is both the establishment (foundation) and the mindfulness. By means of that mindfulness and that knowledge he contemplates that body. That is why "Development of the foundation (Establishment) of mindfulness consisting in contemplation of the body as body" is said.

*) *upaṭṭhāna*: *upagantvā* = approaches the object; *tiṭṭhati* = remains/stands there. the body is the *upaṭṭhāna*: there is that body, and *sati* approaches it by making it its object and remaining there, thus it is called "establishment".

Vsm VIII §273 (Pe Maung Tin, PTS): "Long breathings in ad out which arise in these 9 ways are termed the body, mindfulness is appearance, discernment is knowledge. The body is appearance but not mindfulness. Mindfulness is both appearance and mindfulness. By means of that mindfulness, that knowledge, he discerns that body. Hence it is said as regards the body. 'The development of the setting up of mindfulness which discerns the body.'

⁵ Ausführliche Erklärungen hierzu siehe am Dokumentende

5. Hier kontempliert man den Kopfhhaar-Körper (*kesa-kāya*)...
6. Hier kontempliert man den Körperhaar-Körper (*loma-kāya*)...8. Hier kontempliert man den Unterhaut-Körper (*camma-kāya*)...
9. Hier kontempliert man den Fleisch-Körper (*maṃsa-kāya*)...
10. Hier kontempliert man den Blut-Körper (*rudhira-kāya*)...
11. Hier kontempliert man den Sehnen-Körper (*nahāru-kāya*)...
12. Hier kontempliert man den Knochen-Körper (*aṭṭhi-kāya*)...
13. Hier kontempliert man den Knochenmark-Körper (*aṭṭhimiṅja-kāya*)...

als unbeständig, nicht als beständig...

..im Sinne von Wiederholung.

So weilt man den Körper als einen Körper kontemplierend.

Vedanānupassanā

Wie verweilt man die Gefühle als Gefühle kontemplierend?

1. Hier kontempliert man **angenehmes Gefühl** (*sukha vedanā*)
 - (1) als unbeständig (*anicca*), nicht als beständig (*nicca*),
 - (2) als leidhaft (*dukkha*), nicht als Glück (*sukha*),
 - (3) als Nicht-Selbst (*anatta*), nicht als Selbst (*atta*);
 - (4) man wird ernüchtert (*nibbindati*), erfreut sich nicht (*nandati*);
 - (5) man wird leidenschaftslos (*virajjati*), nicht entzückt (*rajjati*);
 - (6) man lässt vergehen (*nirodheti*), nicht entstehen (*samudeti*);
 - (7) man lässt los (*paṭinissajjati*), haftet nicht an (*ādiyati*).

Mit der Kontemplation der Unbeständigkeit gibt man die Wahrnehmung der Beständigkeit auf.

Mit der Kontemplation des Leidvollen, gibt man die Wahrnehmung von Glück auf.

Mit der Kontemplation des Nicht-Selbst gibt man die Wahrnehmung eines Selbst auf.

Mit der Ernüchterung gibt man Vergnügen auf.

Mit der Leidenschaftslosigkeit gibt man Lust auf.

Mit dem Vergehenlassen gibt man die Entstehens-Ursache auf.

Mit dem Loslassen gibt man Anhaftung auf.

Man kontempliert Gefühl in diesen **sieben Aspekten**.

Das Gefühl ist die Grundlage, aber es ist nicht die Achtsamkeit.

Achtsamkeit ist sowohl Grundlage (Entfaltung) als auch Achtsamkeit.

Mit dieser Achtsamkeit und diesem Wissen kontempliert man sein Gefühl.

Deshalb wird gesagt: "Die Errichtung unerschütterlicher Achtsamkeit in der Kontemplation der Gefühle als Gefühle."

Entwicklung: Es gibt vier Arten der Entwicklung:

Die Entwicklung im Sinne eines Nicht-Übermaßes von dabei erzeugten Phänomenen,

die Entwicklung im Sinne einer einzigen Funktion (Geschmack) der Fähigkeiten,

Entwicklung im Sinne von Effektivität der angemessenen Energie
und Entwicklung im Sinne von Wiederholung.

2. Hier kontempliert man unangenehmes Gefühl (*dukkha vedanā*)...
3. Hier kontempliert man weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl (*adukkhamasukha vedanā*...)
4. Hier kontempliert man weltlich angenehmes Gefühl (*sāmisa sukha vedanā*)...
5. Hier kontempliert man überweltlich angenehmes Gefühl (*nirāmisa sukha vedanā*)...
6. Hier kontempliert man weltlich unangenehmes Gefühl (*sāmisa dukkha vedanā*)...
7. Hier kontempliert man überweltlich unangenehmes Gefühl (*nirāmisa dukkha vedanā*)...
8. Hier kontempliert man weltlich weder-angenehmes-noch-unangenehmes Gefühl (*sāmisa adukkhamasukha vedanā*)...
9. Hier kontempliert man überweltlich weder-angenehmes-noch-unangenehmes Gefühl (*nirāmisa adukkhamasukha vedanā*)...
10. Hier kontempliert man (gleichzeitig / zusammen mit) durch Augenkontakt entstandenes Gefühl (*cakkhusamphassaja vedanā*)...
11. Hier kontempliert man durch Ohrenkontakt entstandenes Gefühl (*sotasamphassaja vedanā*)...
12. Hier kontempliert man durch Nasenkontakt entstandenes Gefühl (*ghānasamphassaja vedanā*)...
13. Hier kontempliert man durch Zungenkontakt entstandenes Gefühl (*jivhāsamphassaja vedanā*)...
14. Hier kontempliert man durch Körperkontakt entstandenes Gefühl (*kāyasamphassaja vedanā*)...
15. Hier kontempliert man durch Geistkontakt entstandenes Gefühl (*manosamphassaja vedanā*)

als unbeständig, nicht als beständig...

...im Sinne von Wiederholung.

So weilt er die Gefühle als Gefühle kontemplierend.

Cittānupassanā

Wie verweilt man Bewusstsein als Bewusstsein kontemplierend?

1. Hier kontempliert man **begehrliches Bewusstsein** (*sarāga citta*)
 - (1) als unbeständig (*anicca*), nicht als beständig (*nicca*),
 - (2) als leidhaft (*dukkha*), nicht als Glück (*sukha*),
 - (3) als Nicht-Selbst (*anatta*), nicht als Selbst (*atta*);
 - (4) man wird ernüchtert (*nibbindati*), erfreut sich nicht (*nandati*);
 - (5) man wird leidenschaftslos (*virajjati*), nicht entzückt (*rajjati*);
 - (6) man lässt vergehen (*nirodheti*), nicht entstehen (*samudeti*);
 - (7) man lässt los (*paṭinissajjati*), haftet nicht an (*ādiyati*).

Mit der Kontemplation der Unbeständigkeit gibt man die Wahrnehmung der Beständigkeit auf.

Mit der Kontemplation des Leidvollen, gibt man die Wahrnehmung von Glück auf.

Mit der Kontemplation des Nicht-Selbst gibt man die Wahrnehmung eines Selbst auf.

Mit der Ernüchterung gibt man Vergnügen auf.

Mit der Leidenschaftslosigkeit gibt man Lust auf.

Mit dem Vergehenlassen gibt man die Entstehens-Ursache auf.

Mit dem Loslassen gibt man Anhaftung auf.

Man kontempliert Bewusstsein in diesen **sieben Aspekten**.

Das Bewusstsein ist die Grundlage, aber es ist nicht die Achtsamkeit.

Achtsamkeit ist sowohl Grundlage (Entfaltung) als auch Achtsamkeit.

Mit dieser Achtsamkeit und diesem Wissen kontempliert man sein Bewusstsein.

Deshalb wird gesagt: "Die Errichtung unerschütterlicher Achtsamkeit in der Kontemplation des Bewusstseins als Bewusstsein."

Entwicklung: Es gibt vier Arten der Entwicklung:

Die Entwicklung im Sinne eines Nicht-Übermaßes von dabei erzeugten Phänomenen,

die Entwicklung im Sinne einer einzigen Funktion (Geschmack) der Fähigkeiten,

Entwicklung im Sinne von Effektivität der angemessenen Energie

und Entwicklung im Sinne von Wiederholung.

2. Hier kontempliert man nicht-begehrliches Bewusstsein (*vītarāga citta*)...
3. Hier kontempliert man aversives Bewusstsein (*sadosa citta*)...
4. Hier kontempliert man nicht-aversives Bewusstsein (*vītadosa citta*)...
5. Hier kontempliert man verblendetes Bewusstsein (*samoha citta*)...
6. Hier kontempliert man unverblendetes Bewusstsein (*vītamoha citta*)...
7. Hier kontempliert man gehemmttes Bewusstsein (*saṃkhitta citta*)...
8. Hier kontempliert man zerstreutes Bewusstsein (*vikkhitta citta*)...
9. Hier kontempliert man entwickeltes Bewusstsein (*mahaggata citta*)...
10. Hier kontempliert man unentwickeltes Bewusstsein (*amahaggata citta*)...
11. Hier kontempliert man übertreffbares Bewusstsein (*sauttara citta*)...

12. Hier kontempliert man unübertreffbares Bewusstsein (*anuttara citta*)...
13. Hier kontempliert man konzentriertes Bewusstsein (*samāhita citta*)...
14. Hier kontempliert man unkonzentriertes Bewusstsein (*asamāhita citta*)...
15. Hier kontempliert man befreites Bewusstsein (*vimutta citta*)...
16. Hier kontempliert man unbefreites Bewusstsein (*avimutta citta*)...
17. Hier kontempliert man Seh-Bewusstsein (*cakkhuvīññāṇa*)...
18. Hier kontempliert man Hör-Bewusstsein (*sotavīññāṇa*)...
19. Hier kontempliert man Riech-Bewusstsein (*ghānavīññāṇa*)...
20. Hier kontempliert man Schmeck-Bewusstsein (*jivhāvīññāṇa*)...
21. Hier kontempliert man Körper-Bewusstsein (*kāyavīññāṇa*)...
22. Hier kontempliert man Geist-Bewusstsein (*manovīññāṇa*)

als unbeständig, nicht als beständig...

...im Sinne von Wiederholung.

So weilt man Bewusstsein als Bewusstsein kontemplierend.

Dhammānupassanā

Wie verweilt man Phänomene (*dhammas*) als Phänomene kontemplierend?

Hier kontempliert man **alle Phänomene** - ausgenommen Körper, Gefühl und Bewusstsein -

- (1) als unbeständig (*anicca*), nicht als beständig (*nicca*),
- (2) als leidhaft (*dukkha*), nicht als Glück (*sukha*),
- (3) als Nicht-Selbst (*anatta*), nicht als Selbst (*atta*);
- (4) man wird ernüchtert (*nibbindati*), erfreut sich nicht (*nandati*);
- (5) man wird leidenschaftslos (*virajjati*), nicht entzückt (*rajjati*);
- (6) man lässt vergehen (*nirodheti*), nicht entstehen (*samudeti*);
- (7) man lässt los (*paṭinissajjati*), haftet nicht an (*ādiyati*).

Mit der Kontemplation der Unbeständigkeit gibt man die Wahrnehmung der Beständigkeit auf.

Mit der Kontemplation des Leidvollen, gibt man die Wahrnehmung von Glück auf.

Mit der Kontemplation des Nicht-Selbst gibt man die Wahrnehmung eines Selbst auf.

Mit der Ernüchterung gibt man Vergnügen auf.

Mit der Leidenschaftslosigkeit gibt man Lust auf.

Mit dem Vergehenlassen gibt man die Entstehens-Ursache auf.

Mit dem Loslassen gibt man Anhaftung auf.

Man kontempliert die Phänomene in diesen **sieben Aspekten**.

Die Phänomene sind die Grundlage, aber sie sind nicht die Achtsamkeit.

Achtsamkeit ist sowohl Grundlage (Entfaltung) als auch Achtsamkeit.

Mit dieser Achtsamkeit und diesem Wissen kontempliert man die Phänomene.

Deshalb wird gesagt: "Die Errichtung unerschütterlicher Achtsamkeit in der Kontemplation der Phänomene als Phänomene."

Entwicklung: Es gibt vier Arten der Entwicklung:

Die Entwicklung im Sinne eines Nicht-Übermaßes von dabei erzeugten Phänomenen,
die Entwicklung im Sinne einer einzigen Funktion (Geschmack) der Fähigkeiten,
Entwicklung im Sinne von Effektivität der angemessenen Energie
und Entwicklung im Sinne von Wiederholung.

So weit man die Phänomene als Phänomene kontemplierend.

Ende der Rede über *Satipaṭṭhāna*.

Erklärungen zu den vier Arten von Entwicklung oder den vier Funktionen

(auch aus dem Paṭisambhidāmagga)

4 Funktionen:

1. Entwicklung im Sinne von Nicht-Übermaß von Phänomenen, die in ihm erzeugt werden
(*tattha jātānaṃ dhammānaṃ anativattanaṭṭhena bhāvanā*)
2. Entwicklung im Sinne einer einzigen Funktion der Fähigkeiten
(*indriyānaṃ eka-rasaṭṭhena bhāvanā*)
3. Entwicklung im Sinne, dass die geeignete Energie wirksam ist
(*tadupagavīriyavāhanaṭṭhena bhāvanā*)
4. Entwicklung im Sinne von Wiederholung
(*āsevanaṭṭhena bhāvanā*)

(1.) Entwicklung im Sinne von Nicht-Übermaß von Phänomenen, die in ihm erzeugt werden

Durch das Aufgeben der sieben Hindernisse durch die Gegenteile entstehen nicht so viele Phänomene in ihm:

- (1) Sinnesverlangen - Entsagung
- (2) Übelwollen - Wohlwollen (*adosa*)
- (3) Müdigkeit und Mattheit - Wahrnehmung von Licht
- (4) Aufregung, Unruhe - Nicht-Unruhe
- (5) Unsicherheit, Zweifel - Definition der Phänomene
- (6) Unwissenheit - Wissen
- (7) Langeweile - Fröhlichkeit

Wenn man danach in die *jhānas* kommt, gibt man noch mehr Phänomene auf (die *Jhāna*-Faktoren *vitakka*, *vicāra*, *pīti*, *sukha*), in den *arūpa-jhānas* auch noch die Wahrnehmung von Materie...

Durch Aufgeben der Wahrnehmung von Beständigkeit, Vergnügen, Selbst,... Gier, Anhaftung..., Missinterpretation - mittels Kontemplation der Leerheit... und der Haupt-Einsichten) gibt man Phänomemene auf;

Durch das Aufgeben der Geistesbefleckungen, z.B. von falscher Ansicht im Stromeintritt...bis hin zum Arahat-Pfad sind nur mehr weniger Geisteszustände möglich (vor allem die unheilsamen entstehen nicht mehr).

(2.) Entwicklung im Sinne einer einzigen Funktion der Fähigkeiten

Das Aufgeben der sieben Hindernisse führt durch Entsagung dazu, dass die fünf Fähigkeiten⁶ eine einzige Funktion haben.

Anlog für die jhānas, wenn man die jhāna-Faktoren aufgibt...

wenn man die Wahrnehmung von Materie aufgibt...

für die Haupt-Einsichten...

Aufgeben der Geistesbefleckungen...

(3.) Entwicklung im Sinne, dass die geeignete Energie wirksam ist

Das Aufgeben der sieben Hindernisse..., der jhāna-Faktoren..., der Wahrnehmung von Materie..., der Geistesbefleckungen... führt dazu, dass die angemessene, richtige Energie (*vīriya*) wirksam ist.

(4.) Entwicklung im Sinne von Wiederholung

Das Aufgeben der sieben Hindernisse und die Wiederholung der Entsagung, des Wohlwollens... (der Gegenmittel)... , das Aufgeben der *jhāna*-Faktoren und wiederholte jhāna-Praxis..., das Aufgeben der Geistesbefleckungen und Wiederholung des Arahat-Pfades⁷ führt zur Entwicklung im Sinne von Wiederholung (*āsavana*).

⁶ Die 5 spirituellen oder geistigen Fähigkeiten: Vertrauen (*saddhā*), Energie (*virīya*), Achtsamkeit (*sati*), Konzentration (*samādhi*), Weisheit (*paññā*).

⁷ Meinem Verständnis nach müsste es hier "Arahat-Frucht" (*arahatta-phala*) heißen, statt Arahat-Pfad.