

MORGENPŪJĀ

Vandanā

[Arahaṃ] sammāsambuddho bhagavā,
Buddhaṃ bhagavantam abhivādemī.

(Verbeugung)

[Svākkhāto] bhagavatā dhammo,
Dhammaṃ namassāmi.

(Verbeugung)

[Supaṭipanno] bhagavato sāvakaśaṅgho,
Saṅghaṃ namāmi.

(Verbeugung)

Namo

[Namo tassa bhagavato] arahato sammāsambuddhassa.

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

Buddhābhittuti

[Yo so tathāgato] araḥaṃ sammāsambuddho,

Vijjācaraṇasampanno sugato lokavidū,

Anuttaro purisadammasārathi,

Satthā devamanussānaṃ buddho bhagavā.

Yo imaṃ lokaṃ sadevakaṃ samārakaṃ sabrahmaḥkaṃ,

sassamaṇabrāhmaṇiṃ paḥaṃ sadevamanussaṃ,

sayamaṃ abhiññā sacchikatvā pavedesi.

Yo dhammaṃ desesi ādikalyāṇaṃ majjhekalyāṇaṃ pariyosānakalyāṇaṃ

sāttamaṃ sabyañjanaṃ kevalaparipuṇṇaṃ parisuddhaṃ brahmacariyaṃ

pakāsesi.

Tamaḥaṃ bhagavantam abhipūjayāmi,

Tamaḥaṃ bhagavantam sirasā namāmi.

(Verbeugung)

Dhammābhittuti

[Yo so svākkhāto] bhagavatā dhammo,

Sandiṭṭhiko akāliko ehipassiko,

Opanayiko paccattaṃ veditabbo viññūhi.

Tamaḥaṃ dhammaṃ abhipūjayāmi,

Tamaḥaṃ dhammaṃ sirasā namāmi.

(Verbeugung)

Verbeugung

Der Vollendete, vollkommen Erwachte, Erhabene,
Den Buddha, den Erhabenen, grüße ich respektvoll.

Wohlverkündet ist vom Erhabenen die Lehre,
Dem Dhamma erweise ich Verehrung.

Gut nachgefolgt ist die Gemeinschaft der Schüler des Erhabenen,
Vor der Saṅgha beuge ich mich nieder.

Ehrerweisung

Ehre dem Erhabenen, Vollendeten, vollkommen Erwachten.
Ehre dem Erhabenen, Vollendeten, vollkommen Erwachten.
Ehre dem Erhabenen, Vollendeten, vollkommen Erwachten.

Wertschätzung des Buddha

Er ist der So-Gegangene, Vollendete, vollkommen Erwachte,
perfekt in Wissen und Wandel, der Gesegnete, Kenner der Welten,
unübertrefflicher Lenker belehrbarer Menschen, bester Lehrer für
Devas und Menschen, ein Buddha, ein Erhabener.

Der diese Welt, die Devawelt, die Mārawelt, die Brahmawelt, die Schar
der Mönche, Schar der Priester, Schar der Menschen, Devaschar, aus
höh'rem Stand erst selbst erkannt, verwirklicht, dann erläuterte.

Der Dhamma lehrte, gut am Anfang, in der Mitte und am Ende,
der Sinn und Form vollendet, ganzheitlich-lauteren heiligen Wandel
verkündete.

Diesem Erhabenen widme ich die Pūjā,
diesem Erhabenen neige ich mein Haupt.

Wertschätzung des Dhamma

Wohlverkündet ist vom Erhabenen die Lehre,
hier und jetzt sichtbar, zeitlos, lädt ein, sie selbst zu schauen,
sie führt hinüber, von Weisen persönlich zu erfahren.

Diesem Dhamma widme ich die Pūjā,
diesem Dhamma neige ich mein Haupt.

Saṅghābhittuti

[Yo so supaṭipanno] bhagavato sāvakaśaṅgho,
Ujupaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅgho,
Ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅgho,
Sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅgho,
Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā.
Esa bhagavato sāvakaśaṅgho,
Āhuneyyo, pāhuneyyo, dakkhiṇeyyo, añjalīkaraṇīyo,
Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassa.
Tamahaṃ saṅghaṃ abhipūjayāmi,
Tamahaṃ saṅghaṃ sirasā namāmi.
(Verbeugung)

Ratanattayappaṇāmagāthā

[Buddho susuddho] karuṇāmahaṇṇavo,
Yo'ccantasuddhabbara-ñāṇalocano,
Lokassa pāpūpakilesaghātako,
Vandāmi buddhaṃ ahamādarena taṃ.
Dhammo paḍīpo viya tassa satthuno,
Yo maggapākāmata-bhedabhinnako,
Lokuttaro yo ca tadatthadīpano,
Vandāmi dhammaṃ ahamādarena taṃ.
Saṅgho sukhetābhyatikhetta-saññito,
Yo diṭṭhasanto sugatānubodhako,
Lolappahīno ariyo sumedhaso,
Vandāmi saṅghaṃ ahamādarena taṃ.
Iccevamekant'abhipūjaneyyakam,
Vatthuttayaṃ vandayatābhisankhataṃ,
Puññaṃ mayā yaṃ mama sabb'upaddavā,
Mā hontu ve tassa pabhāvasiddhiyā.

Samvegaparikkittanapāṭha

[Idha tathāgato] loke uppanno arahaṃ sammāsambuddho.
Dhammo ca desito niyyāniko upasamiko parinibbāniko sambodhagāmī
sugatappavedito.
Mayantaṃ dhammaṃ sutvā evaṃ jānāma:
Jātipi dukkhā jarāpi dukkhā maraṇampi dukkhaṃ,
sokaparideva-dukkhadomanass'upāyāsāpi dukkhā,
appiyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo dukkho,
yamp'icchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ,

Wertschätzung der Saṅgha

Gut nachgefolgt ist die Gemeinschaft der Schüler des Erhabenen.

Sie ist auf gradem Weg gefolgt.

Sie ist dem rechten Weg gefolgt.

Sie ist ihm meisterlich gefolgt.

Das sind die vier Paare edler Menschen, acht edle Individuen.

Es ist die Gemeinschaft der Schüler des Erhabenen

würdig der Gaben, würdig der Gastfreundschaft, würdig der Spende,

würdig der Respekterweisung,

unübertreffliches Verdienstfeld für die Welt.

Dieser Saṅgha widme ich die Pūjā,

dieser Saṅgha neige ich mein Haupt.

Verse zur Ehrung des Dreifachen Juwels

Buddha, Geläuterter, ein Meer aus Mitgefühl,

Auge des Wissens, absolut von Trübung frei;

Üble Befleckung dieser Welt hat er zerstört.

Zutiefst respektvoll – diesen Buddha ehre ich.

Dhamma des Lehrers, einer hellen Lampe gleich;

Pfad – Frucht – Todloses, ist die Lehre unterteilt;

Dient der Erhellung aller Überweltlichkeit.

Zutiefst respektvoll – dieses Dhamma ehre ich.

Saṅgha, als Acker höchster Güte angesehen:

Friedenserblicker, in der Spur des Buddha geh'n

Gierüberwinder, edle Weisheitsmächtige.

Zutiefst respektvoll – diese Saṅgha ehre ich.

Gegenstand der Ehrung dreifach höchster Preisung wert.

Meine Erweisung von Respekt Verdienste mehrt.

Durch deren Kraft soll es gelingen hier fürwahr,

Keinerlei Unglücksfall mir jemals widerfahr.

Dringlichkeit ringsum

Ein So-Gegangener ist hier in der Welt erschienen, ein Vollendeter,

vollkommen Erwachter. Und Dhamma wurde verkündet, das heraus-

führt zum Frieden, vollkommenen Nibbāna, Erwachen, vermittelt vom

Gesegneten. Nachdem wir dieses Dhamma gehört haben, wissen wir:

Geburt ist leidvoll, Altern ist leidvoll, Tod ist leidvoll. Kummer, Klagen,

Schmerz, Trauer und Verzweiflung sind leidvoll.

Mit Unliebem vereint sein ist leidvoll, von Liebem getrennt sein ist

leidvoll. Nicht bekommen, was man sich wünscht, ist leidvoll.

saṅkhittena pañc'upādānakkhandhā dukkhā
seyyathīdam:

Rūpūpādānakkhandho,
vedanūpādānakkhandho,
saññūpādānakkhandho,
saṅkhārūpādānakkhandho,
viññānūpādānakkhandho.

Yesaṃ pariññāya, dharamāno so bhagavā,
evaṃ bahulaṃ sāvake vīneti,
evaṃ bhāgā ca paṇassa bhagavato sāvakesu anusāsānī,
bahulā pavattati:

Rūpaṃ aniccaṃ,
vedanā aniccā,
saññā aniccā,
saṅkhārā aniccā,
viññāṇaṃ aniccaṃ,
rūpaṃ anattā,
vedanā anattā,
saññā anattā,
saṅkhārā anattā,
viññāṇaṃ anattā.

Sabbe saṅkhārā aniccā,
sabbe dhammā anattāti.

Te mayaṃ,
otiṇṇāṃha jātiyā jarāmaṇeṇa,
sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi,
dukkh'otiṇṇā dukkhaparetā,
appeva nāṃ'imassa kevalassa dukkhakkhandhassa antakiriya
paññāyethāti.

(Nur die Ordinierten chanten:)

Cirapariniḅbutampi taṃ bhagavantaṃ uddissa arahantaṃ
sammāsambuddhaṃ,
saddhā agārasmā anagāriyaṃ pabbajitā,
tasmiṃ bhagavati brahmacariyaṃ carāma,
bhikkhunīnaṃ sikkhāsājīvasamāpannā,
taṃ no brahmacariyaṃ,
imassa kevalassa dukkhakkhandhassa antakiriyaṃ saṃvattatu.

(Anschließend chanten die Laien:)

Cirapariniḅbutampi taṃ bhagavantaṃ saraṇaṃ gatā,
dhammañca bhikkhunīsaṅghañca,
tassa bhagavato sāsanaṃ,
yathāsati yathābalaṃ mānasikaroma anupaṭipajjāma,
sā sā no paṭipatti,
imassa kevalassa dukkhakkhandhassa antakiriyaṃ saṃvattatu.

Zusammengefasst, die fünf Ergreifensgruppen sind leidvoll,
nämlich:

die Form-Ergreifensgruppe,
die Gefühl-Ergreifensgruppe,
die Wahrnehmung-Ergreifensgruppe,
die Gestaltungen-Ergreifensgruppe,
die Bewusstsein-Ergreifensgruppe.

Auf deren Durchdringung
sich stützend leitete der Erhabene
seine Schüler häufig so an.

Und gemäß dieser Einteilung kommt auch unter den Schülern jenes
Erhabenen die Belehrung häufig vor:

Form ist unbeständig,
Gefühl ist unbeständig,
Wahrnehmung ist unbeständig,
Gestaltungen sind unbeständig,
Bewusstsein ist unbeständig.

Form ist Nicht-Selbst,
Gefühl ist Nicht-Selbst,
Wahrnehmung ist Nicht-Selbst,
Gestaltungen sind Nicht-Selbst,
Bewusstsein ist Nicht-Selbst.

Alle Gestaltungen sind unbeständig,
alle Dinge sind Nicht-Selbst.

Wir alle werden von Geburt, Altern und Tod heimgesucht,
von Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung.

Wir sind von Leiden heimgesucht, von Leiden befallen.

Vielleicht kann ein Erlöschen dieser ganzen Leidensmasse erfahren
werden.

(Nur die Ordinierten chanten:)

Auch wenn der Erhabene, Vollendete, vollkommen Erwachte vor langer
Zeit Nibbāna erlangt hat, sind wir aus Vertrauen zu ihm vom Hausleben
in die Hauslosigkeit gezogen.

Unter diesem Erhabenen führen wir den Heiligen Wandel,
ausgestattet mit den Schulungsregeln und der Lebensweise der
Bhikkhunīs. Möge dieser unser Heiliger Wandel
zum Erlöschen dieser ganzen Leidensmasse führen.

(Anschließend chanten die Laien:)

Auch wenn der Erhabene vor langer Zeit Nibbāna erlangt hat, sind wir
um Zuflucht zu ihm gegangen, sowie zum Dhamma und der Bhikkhunī-
Saṅgha. Der Botschaft dieses Erhabenen widmen wir unsere
Aufmerksamkeit, soweit unsere Achtsamkeit und Kraft reicht, und
praktizieren dementsprechend. Möge diese unsere Praxis zum
Erlöschen dieser ganzen Leidensmasse führen.

ABENDPŪJĀ

Ratanattayavandanā

[Yo so bhagavā] araham sammāsambuddho
Svākkhāto yena bhagavatā dhammo
Supaṭipanno yassa bhagavato sāvakaśaṅho.
Tammayaṃ bhagavantaṃ sadhammaṃ sasaṅghaṃ
Imehi sakkārehi yathārahaṃ āropitehi abhipūjayāma.
Sādhu no bhante bhagavā sucirapariniḥṭṭopi,
Pacchimājanatā nukampamānasā, ime sakkāre
Duggatapaṇṇā-kārabhūte paṭiggaṇhātu,
Amhākaṃ dīgharattaṃ hitāya sukhāya.

[Arahaṃ] sammāsambuddho bhagavā,
Der Vollendete, vollkommen Erwachte, Erhabene,
Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemi.
Den Buddha, den Erhabenen, grüße ich respektvoll.
(*Verbeugung*)

[Svākkhāto] bhagavatā dhammo,
Wohlverkündet ist vom Erhabenen die Lehre,
Dhammaṃ namassāmi.
Dem Dhamma erweise ich Verehrung.
(*Verbeugung*)

[Supaṭipanno] bhagavato sāvakaśaṅho,
Gut nachgefolgt ist die Gemeinschaft der Schüler des Erhabenen,
Saṅghaṃ namāmi.
Vor der Sangha beuge ich mich nieder.
(*Verbeugung*)

[Handa mayaṃ buddhassa bhagavato pubbabhāga
namakāraṇ c'eva buddhānussatinayaṇ ca karomase.]

Pubbabhāganamakārapāṭha **(Einleitende Huldigung des Buddha)**

[Namo tassa bhagavato] arahato sammāsambuddhassa.
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.
Ehre dem Erhabenen, Vollendeten, vollkommen Erwachten.
Ehre dem Erhabenen, Vollendeten, vollkommen Erwachten.
Ehre dem Erhabenen, Vollendeten, vollkommen Erwachten.

Verehrung der drei Juwelen

Er, der Erhabene, ist ein Vollendeter, ein vollkommen Erwachter.

Wohl verkündet hat der Erhabene die Lehre.

Gut nachgefolgt ist dem Erhabenen die Jüngergemeinde.

Ihn, den Erhabenen, samt Lehre und samt (Ordens-)Gemeinde verehren wir mit diesen geziemend bereiteten Gaben.

Es wäre gut für uns, Ehrwürden, wenn der Erhabene, obwohl schon lange verloschen, diese bescheidenen Gabengeschenke annehmen würde, aus Erbarmen für kommende Generationen, zu unserem langfristigen Vorteil und Glück.

Lasst uns nun die einleitende Huldigung Buddhas, des Erhabenen, sowie die Vergegenwärtigung des Buddha ausführen.

Buddhānussati (Besinnung auf Buddha)

[Taṃ kho pana bhagavantam] evaṃ kalyāṇo kittisaddo abbhuggato:
Nun eilt diesem Erhabenen solch guter Ruf voraus:

Iti pi so bhagavā arahaṃ sammāsambuddho
So aber ist der Erhabene, Vollendete, vollkommen Erwachte,
Vijjācaraṇasampanno sugato lokavidū
perfekt in Wissen und Wandel, der Gesegnete, Kenner der Welten,
Anuttaro purisadammasārathi
unübertrefflicher Lenker belehrbarer Menschen,
Satthā devamanussānaṃ buddho bhagavāti.
besten Lehrer für Devas und Menschen, ein Buddha, ein Erhabener.

Buddhābhigītiṃ

[Handa mayam buddhābhigītiṃ karomase.]

[Buddhavārahanta]-varatādiguṇābhiyutto
Suddhābhiññākaruṇāhi samāgatatto
Bodhesi yo sujanataṃ kamalaṃ va sūro
Vandāmaṃ'ahaṃ tamaraṇaṃ sirasā jinendaṃ.
Buddho yo sabbapaṇīnaṃ saraṇaṃ khemamuttamaṃ
Paṭhamānussatiṭṭhānaṃ vandāmi taṃ sirenaṃ
Buddhassāhasmi dāsī¹ va buddho me sāmikissaro.
Buddho dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me.
Buddhassāhaṃ niyyādemī sarīraṇ jīvitaṇ c'idaṃ
Vandantī'ham² carissāmi buddhasseva subodhitam.
N'atthi me saraṇaṃ aññaṃ, buddho me saraṇaṃ varaṃ.
Etena saccavajjena vaḍḍheyyaṃ satthusāsane.
Buddhaṃ me vandamānāya³ yaṃ puññaṃ pasutaṃ idha,
Sabbepi antarāyā me mā'hesuṃ tassa tejasā.

(Verbeugen und in der Verbeugung chanten:)

Kāyena vācāya va cetasā vā buddhe kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ
Buddho paṭiggaṇhatu accayantaṃ kālantare saṃvarituṃ va buddhe.

¹ Männer: dāso

² Männer: vandanto'haṃ

³ Männer: vandamānena

Lobgesang auf Buddha

Lasst uns nun den Lobgesang des Buddha anstimmen.

Der Buddha als Vollendeter ist mit so hervorragenden Qualitäten verbunden: In ihm vereinen sich geläutertes höheres Wissen und Mitgefühl. Er erweckt gute Leute wie die Sonne den Lotus. Ich neige diesem friedvollen Siegherrn das Haupt voll Respekt. Der Buddha, für alle Lebewesen die höchste Zuflucht und Sicherheit, ist die erste Kontemplationsgrundlage. Ihm neige ich das Haupt voll Respekt. Ich bin dem Buddha ergeben, der Buddha ist mein Meister und Lenker. Der Buddha ist Leidensvernichter und Verrichter mir zum Wohl. Dem Buddha übergebe ich diesen Körper und dieses Leben. Respektvoll werde ich auf das gute Erwachen eben des Buddha zuschreiten. Für mich gibt's keine andere Zuflucht, der Buddha ist für mich beste Zuflucht. Bei dieser Wahrheitsäußerung möge ich in der Lehre des Meisters wachsen. Was ich hier, dem Buddha Respekt erweisend, an Verdienst bewirkte, durch dessen Kraft sollen all meine Hindernisse verschwinden.

Mit Körper, Sprache oder Geist, dem Buddha gegenüber, was von mir an schlechter Tat verübt, möge der Buddha (das Bekenntnis) meiner Verfehlung entgegennehmen, um künftiger Zurückhaltung willen dem Buddha gegenüber.

Dhammānussati (Besinnung auf Dhamma)

[Handa mayam dhammānussatinayam karomase.]

[Svākkhāto] bhagavatā dhammo,
Wohlverkündet ist vom Erhabenen die Lehre,
Sanditṭhiko akāliko ehipassiko,
hier und jetzt sichtbar, zeitlos, lädt ein, sie selbst zu schauen,
Opanayiko paccattam veditabbo viññūhīti.
sie führt hinüber, von Weisen persönlich zu erfahren.

Dhammābhigītiṃ

[Handa mayam dhammābhigītiṃ karomase.]

[Svākkhātātā] diguṇayogavasena seyyo
Yo maggapākapariyatti-vimokkhabhedo
Dhammo kulokapatanā tadadhāridhārī
Vandām'ahaṃ tamaharam varadhammametaṃ.
Dhammo yo sabbapāṇīnam saraṇam khemamuttamaṃ
Dutiyānussatiṭṭhānam vandāmi taṃ sirenahaṃ
Dhammassāhasmi dāsī¹ va dhammo me sāmikissaro.
Dhammo dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me.
Dhammassāhaṃ niyyādemī sarīraṃ jīvitaṃ c'idaṃ
Vandantī'haṃ² carissāmi dhammasseva sudhammataṃ.
N'atthi me saraṇam aññaṃ dhammo me saraṇam varam.
Etena saccavajjena vaḍḍheyyaṃ satthusāsane.
Dhammaṃ me vandamānāya³ yaṃ puññaṃ pasutaṃ idha,
Sabbepi antarāyā me mā'hesuṃ tassa tejasā.

(Verbeugen und in der Verbeugung chanten:)

Kāyena vācāya va cetasā vā dhamme kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ
Dhammo paṭiggaṇhatu accayantaṃ kālantare saṃvarituṃ va dhamme.

¹ Männer: dāso

² Männer: vandanto'haṃ

³ Männer: vandamānena

Lasst uns nun die Vergegenwärtigung des Dhamma ausführen.

Lobgesang auf Dhamma

Lasst uns nun den Lobgesang des Dhamma anstimmen.

Hervorragend durch Verbindung mit Qualitäten, wie z.B. Wohlverkündung, ist es gegliedert in Pfad, Frucht, Studium und Befreiung: Dhamma hält jene, die es in sich tragen, vom Sturz in schlechte Welten ab. Ich erweise diesem vorzüglichen Dhamma, dem Dunkelvertreiber, Respekt. Das Dhamma, für alle Lebewesen die höchste Zuflucht und Sicherheit, ist die zweite Kontemplationsgrundlage. Ihm neige ich das Haupt voll Respekt. Ich bin dem Dhamma ergeben, das Dhamma ist mein Meister und Lenker. Das Dhamma ist Leidensvernichter und Verrichter mir zum Wohl. Dem Dhamma übergebe ich diesen Körper und dieses Leben. Respektvoll werde ich auf die guten Qualitäten eben des Dhamma zuschreiten. Für mich gibt's keine andere Zuflucht, das Dhamma ist für mich beste Zuflucht. Bei dieser Wahrheitsäußerung möge ich in der Lehre des Meisters wachsen. Was ich hier, dem Dhamma Respekt erweisend, an Verdienst bewirkte, durch dessen Kraft sollen all meine Hindernisse verschwinden.

Mit Körper, Sprache oder Geist, dem Dhamma gegenüber, was von mir an schlechter Tat verübt, möge das Dhamma (das Bekenntnis) meiner Verfehlung entgegennehmen, um künftiger Zurückhaltung willen dem Dhamma gegenüber.

Saṅghānussati (Besinnung auf Saṅgha)

[Handa mayam saṅghānussatinayam karomase.]

[Supaṭipanno] bhagavato sāvakaṅgho,
Gut nachgefolgt ist die Gemeinschaft der Schüler des Erhabenen.
Ujupaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho,
Sie ist auf gradem Weg gefolgt.
Ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho,
Sie ist dem rechten Weg gefolgt.
Sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho,
Sie ist ihm meisterlich gefolgt.
Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā.
Das sind die vier Paare edler Menschen, acht edle Individuen.
Esa bhagavato sāvakaṅgho,
Es ist die Gemeinschaft der Schüler des Erhabenen,
Āhuneyyo, pāhuneyyo, dakkhiṇeyyo, añjalīkaraṇīyo,
würdig der Gaben, würdig der Gastfreundschaft, würdig der Spende,
würdig der Respekterweisung,
Anuttaram puññakkhettaṃ lokassāti.
unübertreffliches Verdienstfeld für die Welt.

Saṅghābhigītiṃ

[Handa mayam saṅghābhigītiṃ karomase.]

[Saddhammajō] supaṭipatti-guṇābhiyutto
Yoṭṭhabbidho ariyapuggala-saṅghaseṭṭho
Silādiddhamma-pavarāsaya-kāyacitto
Vandāmaṃ ahaṃ tamariyānagaṇaṃ susuddhaṃ.
Saṅgho yo sabbapāṇīnaṃ saraṇaṃ khemamuttamaṃ
Tatiyānussatiṭṭhānaṃ vandāmi taṃ sirenaṃ
Saṅghassāhasmi dāsī¹ va saṅgho me sāmikissaro.
Saṅgho dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me.
Saṅghassāhaṃ niyyādemi sarīraṇ jīvitaṇ c'idaṃ
Vandantī'haṃ² carissāmi saṅghassopaṭipannataṃ.
N'atthi me saraṇaṃ aññaṃ, saṅgho me saraṇaṃ varam.
Etena saccavajjena vaḍḍheyyaṃ satthusāsane.
Saṅghaṃ me vandamānāya³ yaṃ puññaṃ pasutaṃ idha,
Sabbepi antarāyā me mā'hesuṃ tassa tejasā.

(Verbeugen und in der Verbeugung chanten:)

Kāyena vācāya va cetasa vā saṅghe kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ
Saṅgho paṭiggaṇhatu accayantaṃ kālantare saṃvarituṃ va saṅghe.

Männer: ¹ dāso, ² vandanto'haṃ, ³ vandamānena

Lasst uns nun die Vergegenwärtigung der Saṅgha ausführen.

Lobgesang auf Saṅgha

Lasst uns nun den Lobgesang der Saṅgha anstimmen.

Vom wahren Dhamma geboren, mit den Qualitäten guter Praxis verbunden; Die achtfach gegliederte beste Saṅgha edler Individuen. Mit Körper und Geist in hervorragenden Dingen, wie z.B. Ethik, verankert. Ich erweise dieser wohlgeläuterten Gruppe von Edlen Respekt. Die Saṅgha, für alle Lebewesen die höchste Zuflucht und Sicherheit, ist die dritte Kontemplationsgrundlage. Ihr neige ich das Haupt voll Respekt. Ich bin der Saṅgha ergeben, die Saṅgha ist mein Meister und Lenker. Die Saṅgha ist Leidensvernichter und Verrichter mir zum Wohl. Der Saṅgha übergebe ich diesen Körper und dieses Leben. Respektvoll werde ich auf die gute Praxis der Saṅgha zuschreiten. Für mich gibt's keine andere Zuflucht, die Saṅgha ist für mich beste Zuflucht. Bei dieser Wahrheitsäußerung möge ich in der Lehre des Meisters wachsen. Was ich hier, der Saṅgha Respekt erweisend, an Verdienst bewirkte, durch dessen Kraft sollen all meine Hindernisse verschwinden.

Mit Körper, Sprache oder Geist, der Saṅgha gegenüber, was von mir an schlechter Tat verübt, möge die Saṅgha (das Bekenntnis) meiner Verfehlung entgegennehmen, um künftiger Zurückhaltung willen der Saṅgha gegenüber.

ALTERNATIVE ABENDPŪJĀ

Buddha Pūjā

[Itipi so] bhagavā araham sammāsambuddho,
Vijjācaraṇasampanno,
Sugato lokavidū,
Anuttaro purisadammasārathi,
Satthā devamanussānaṃ buddho bhagavāti.
So hi bhagavā jānam jānāti, passaṃ passati,
cakkhubhūto, ñāṇabhūto,
dhammabhūto, brahmabhūto,
vattā pavattā atthassa ninnetā
amatassa dātā dhammassāmi tathāgatoti.
Yāvatā sattā apadā vā dīpadā vā catuppadā vā bahuppadā vā
rūpino vā arūpino vā
saññino vā asaññino vā nevasaññānasaññino vā
tathāgato tesam aggamaggāyati.
Amhākaṃ bhagavā araham sammāsambuddho ye buddhe pasannā
aggete pasannā aggeko pana pasannānaṃ aggo vipāko hoti.
Taṃ nāthaṃ buddhaṃ bhagavantaṃ lokanāthaṃ
tathāgataṃ araham sammāsambuddhaṃ
abhipūjayāmi anussarāmi sirasā namāmi saraṇaṃ gacchāmi.

Dhamma Pūjā

[Svākkhāto] bhagavatā dhammo,
Sandiṭṭhiko akāliko,
Ehipassiko opanayiko,
Paccataṃ veditabbo viññūhīti.
Bhaga me ca te dhammaṃ amhākaṃ bhagavatā arahatā
sambuddhena abhiññā desitā.
Ye sāvaka sādhukaṃ utṭhahitvā āsevitabbā bhāvetabbā bahulīkātabbā
ñāṭayitaṃ brahmacariyaṃ agga hi yaṃ tassaji aggehi taṃ
tathā so bahujanā hitāya bahujanā sukhāya
lokānukampāya atthāya
hitāya sukhāya devamanussānaṃ seyyathīdaṃ:
Cattāro satipaṭṭhānā cattāro sammappadhānā
cattāro iddhipādā pañcendriyāni
pañca balāni satta bojjaṅgā ariyo aṭṭhaṅgiko maggo.
Yāvatā dhammāsaṅkhatā ariyo aṭṭhaṅgiko maggo tesam aggamaggāyati.
Ye ariye aṭṭhaṅgike magge pasannā aggete pasannā
aggekho pana pasannānaṃ aggo vipāko hoti.
Taṃ sā kāthaṃ avalokuttaraṃ sadhammaṃ nibbāṇe paṭisaṃyuttaṃ
abhipūjayāmi anussarāmi sirasā namāmi saraṇaṃ gacchāmi.

Verehrung des Buddha

So ist er, der Erhabene, der Ehrwürdige, der vollkommen Erwachte, der vollkommen ist in Wissen und Verhalten, der Glückliche, der die Welt durchschaut hat, der unübertroffene Führer der zu bändigenden Männer, der Lehrer von Gottheiten und Menschen, der Buddha, der Erhabene. Denn der Erhabene versteht, was zu verstehen ist, erkennt, was zu erkennen ist; er hat das rechte Verständnis erlangt, ist weise geworden, ist leibhaftig zur Lehre geworden, ist Herr der Wahrheit geworden, in den Tugenden vorangeschritten, ein Heilsbringer, Geber des Todlosen, Herr der Lehre, der Tathāgata. Unter allen Wesen, ob Fußlose oder Zweifüßler oder Vierfüßler oder Vielfüßler, ob mit einem Körper versehen oder ohne Körper (formlos), ob mit Wahrnehmung oder ohne Wahrnehmung oder weder-mit-noch-ohne-Wahrnehmung, ist der Tathāgata der Erste, der das Ende des Pfades erreicht hat. Diejenigen von uns, die dem Erhabenen, dem Ehrwürdigen, dem vollkommen Erwachten, dem Buddha vertrauen, sie vertrauen dem Besten, dann gibt es für die Besten der Vertrauenden das beste Ergebnis (die beste Frucht). Diesen Beschützer, den Buddha, den Erhabenen, den Retter der Welt, den Tathāgata, den Ehrwürdigen, den vollkommen Erwachten verehere ich, seiner gedenke ich, vor ihm verbeuge ich mich mit dem Kopf (zu seinen Füßen), zu ihm nehme ich Zuflucht.

Verehrung der Lehre

Die Lehre wurde vom Erhabenen gut verkündet, sie ist verständlich, nicht an Zeiten gebunden, lädt zur Überprüfung ein, ist zielführend und ist durch die Weisen selbständig zu verstehen. Und zum Glück ist diese Lehre durch den Erhabenen, den Ehrwürdigen, den vollkommen Erwachten vollständig erkannt und uns dargelegt worden. Was die Schüler, nachdem sie gründlich geübt hatten, praktizierend, wiederholend, vertiefend, als den heiligen Wandel erkannten, das Beste, von den Besten bezwungen, das ist dies, zum Segen Vieler, zum Glück Vieler, aus Mitgefühl für die Welt der Menschen, zum Nutzen, zum Wohlergehen, zum Glück der Gottheiten und Menschen, nämlich: Die vier Arten der Gegenwart von Achtsamkeit, die vier rechten Anstrengungen, die vier psychischen Kräfte, die fünf Sinnesfunktionen, die fünf Kräfte, die sieben Glieder zum Erwachen, der edle achtgliedrige Pfad. Unter diesen Komponenten der Lehre ist der edle achtgliedrige Pfad die Wichtigste. Die, welche dem edlen achtgliedrigen Pfad vertrauen, sie vertrauen dem Besten, dann gibt es für die Besten der Vertrauenden die beste Frucht (das beste Ergebnis). Diese überweltliche Lehre, mit der das Erlöschen verbunden ist, verehere ich, ihrer gedenke ich, vor ihr verbeuge ich mich mit dem Kopf (zu ihren Füßen), zu ihr nehme ich Zuflucht.

Saṅgha Pūjā

[Supaṭipanno] bhagavato sāvakaṅgho,
Ujupaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho,
Ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho,
Sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho,
Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭhapurisapuggalā.
Esa bhagavato sāvakaṅgho,
Āhuneyyo pāhuneyyo
Dakkhineyyo añjalikaraṇīyo
Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassāti.
Yāvatā saṅghāvā ganāvā thatāgata
sāvaka saṅgho tesam aggamaggāyati.
Ye saṅghe pasannā aggete pasannā
aggekho pana pasannānaṃ aggo vipāko hoti.
Yāvatā sattāvāsā yāvatā bhavaggaṃ
ete aggā ete seṭṭhalokasmiṃ
yadidaṃ arahantoti.
Sukhino vata arahanto
taṅhā tesam na vijjati asmiṃ māno samucchino
mohajālaṃ padālitam anejaṃ te anupattā
cittam tesam anāvilam
loke anūpalittā te
brahmabhūta anāsavā
pañcā khandhe pariññāya sattasaddhammagocarā
pasamsiyyā sappurisā puttā buddhassa orasā
satta attane sampannā tesu sikkhāsu sikkhitā
anuvicaranti mahānīyā pahīṇa bhaya bhareva
dasa aṅgehi sampannā mahānāgā samāhitā.
Ete kho seṭṭhalokasmiṃ taṅhā tesam na vijjati
asekha ñāṇaṃ uppannaṃ antimo yaṃ samussayo
yo saro brahmacariyassa tasmim aparapaccayā
vidhāsu na vikāmpanti vippamuttā punabbhavā
danta bhūmim anupattā te loke vijitāvino
vuddham tiriyaṃ apajjīnaṃ nandi tesam na vijjati
na taṃ ti te silenādaṃ buddhā loke anuttarāti
dhammamuttāraṃ
puññakkhettaṃ ariyaṃ sāvaka saṅghaṃ
abhipūjayāmi anussarāmi sirasā namāmi saraṇaṃ gacchāmi.

Verehrung der Saṅgha

Auf gute Weise übt sich die Gemeinschaft der Schüler des Erhabenen,
redlich übt sich die Gemeinschaft der Schüler des Erhabenen,
systematisch übt sich die Gemeinschaft der Schüler des Erhabenen,
auf rechte Weise übt sich die Gemeinschaft der Schüler des Erhabenen,
nämlich die vier Paare von Männern, die acht Personen.

Dies ist die Gemeinschaft der Schüler des Erhabenen;
sie ist verehrungswürdig, würdig der Gastfreundschaft,
würdig der Gaben, würdig des ehrerbietigen Grußes,
sie sind ein unübertroffener Bereich des Verdienstes für die Welt.

Unter den Versammlungen oder Gruppen ist die Gemeinschaft der
Schüler des Tathāgata die Beste. Die, welche dieser Gemeinschaft
vertrauen, sie vertrauen dem Besten, dann gibt es für die Besten der
Vertrauenden die beste Frucht (das beste Ergebnis).

Unter den Wohnstätten der Wesen, was die beste Lebensform betrifft,
sind diese die Besten, sind diese die Vortrefflichsten im Universum:
die der Ehrwürdigen (Arahant).

Glückliche, wahrhaftig, sind die Ehrwürdigen,
Verlangen ist bei ihnen nicht vorhanden, der Stolz ist ausgelöscht,
das Netz der Verblendung zerrissen, sie sind frei von Begehren
geworden, ihr Herz ist ungestört. In der Welt sind sie Fleckenlose,
herausragende Wesen, frei von den vier schädlichen Einflüssen, haben
die fünf Daseinsgruppen vollständig verstanden, sind fromme
Almosengänger. Rühmenswerte, edle Männer, des Buddha eigene
Söhne, selbst vollkommen beim Einhalten der Tugendregeln, wandern
sie umher, Preiswürdige, frei von Furcht und Schrecken, das große
Festhalten haben sie aufgegeben, standhafte große Elefanten, diese sind
die Vortrefflichsten im Universum, Verlangen ist bei ihnen nicht
vorhanden. Vollendet im Wissen, der letzte Körper geboren, dem
heiligen Wandel folgend, so sind sie von anderen unabhängig. Nach
ihrer Art zittern sie nicht, sie sind befreit von erneuter Existenz, sie
haben den sicheren Ort erreicht, sie sind siegreich in der Welt. Das
Alter ist besiegt, Vergnügen ist bei ihnen nicht vorhanden. Sie sind
durch die Übung der Sittlichkeit in der Welt des Buddha unübertroffen.
Die unübertroffene Lehre, den unübertroffenen Bereich des Verdienstes
der edlen Gemeinschaft der Schüler verehere ich, ihrer gedenke ich, vor
ihnen verbeuge ich mich mit dem Kopf (zu ihren Füßen), zu ihnen
nehme ich Zuflucht.

PARITTA

Parittaparikamma

(Nur von einer Person gechantet)

Samantā cakkavāḷesu atr'āgacchantu devatā.
Saddhammaṃ munirājassa suṇantu saggamokkhadaṃ.

(Pharivāna mettāṃ samettā bhadantā,
avikkhittacittā parittaṃ bhaṇantu.)

Sagge kāme ca rūpe,
Girisikharataṭṭe c'antalikkhe vimāne,
Dīpe raṭṭhe ca gāme,
Taruvanagahane gehavatthumhi khette,
Bhummā cāyantu devā,
Jalathalavisame yakkhagandhabbanāgā,
Tiṭṭhantā santike yaṃ
Munivaravacanaṃ sādhave me suṇantu.
Dhammassavanakālo ayambhadantā.
Dhammassavanakālo ayambhadantā.
Dhammassavanakālo ayambhadantā.

Pubbabhāganamakārapātha

[Namo tassa bhagavato] arahato sammāsambuddhassa.
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

Namokāraṭṭhaka

[Namo arahato] sammāsambuddhassa mahesino.
Namo uttamadhammassa svākkhātasseeva tenidha.
Namo mahāsaṅghassāpi visuddhasīladitṭhino.
Namo omātyāraddhassa ratanattayassa sādhukaṃ.
Namo omakātītassa tassa vatthuttayassapi.
Namokārapabhāvena vigacchantu upaddavā.
Namokārānubhāvena suvatthi hotu sabbadā.
Namokārassa tejena vidhimhi homi, tejavā.

Namakārasiddhigāthā

[Yo cakkhumā mohamalāpakaṭṭho]
Sāmaṃ va buddho sugato vimutto
Mārassa pāsā vinimocayanto
Pāpesi khemaṃ janataṃ vineyyaṃ.

Einladung an die Devas

Rundum aus allen Weltsystemen, die Devas hierher kommen mögen.
Des Weisheitskönigs Gute Lehre hören, die Himmelswonne und
Erlösung spendet.

(Nach dem Ausstrahlen von Liebender Güte mögen die mit liebender
Güte versehenen Ehrwürdigen mit unzerstreutem Geist Schutz- und
Segensworte rezitieren.)

In Himmeln der Sinne und Himmeln der Formen,
Auf Bergspitzen oder in Luftschlössern wohnend,
Die Devas auf Inseln, in Ländern und Dörfern,
In Baumhainen, Dickichten, Häusern und Feldern,
Die Erddevas, Geister zu Wasser und Lande,
Herbei auch die Yakkhas, Gandhabbas und Nāgas!
Die Guten, die nahebei stehen, sie hören
Von mir wahre Worte des Weisen verkündet.
Ihr Herrn, es ist Zeit, nun das Dhamma zu hören!
Ihr Herrn, es ist Zeit, nun das Dhamma zu hören!
Ihr Herrn, es ist Zeit, nun das Dhamma zu hören!

Textpassage zur einleitenden Ehrerweisung

Ehre dem Erhabenen, Vollendeten, vollkommen Erwachten.
Ehre dem Erhabenen, Vollendeten, vollkommen Erwachten.
Ehre dem Erhabenen, Vollendeten, vollkommen Erwachten.

Das Ehrerweisungsoktett

Ehre dem großen Seher, vollendet, vollkommen Erwachten!
Ehre dem höchsten Dhamma, von ihm ist es hier wohl verkündet!
Ehre der großen Saṅgha, geläutert in Tugend und Ansicht!
Ehre den drei Juwelen, mit OM wunderbar angefangen.
Ehre den drei Objekten, wo Niederes völlig vergangen.
Durch die Kraft dieser Verehrung alles Missgeschick vergeh'.
Durch die Macht dieser Verehrung möge immer Heilung sein.
Durch den Glanz dieser Verehrung sei ich meines Glückes Schmied.

Erfolg durch Huldigung (der drei Juwelen)

Der Klarsichtige, der die Flecken der Verblendung entfernte,
der eigenständig Erwachte, Wegbereiter und Erlöste
befreite sich aus der Schlinge Māras und brachte der
anleitungsbedürftigen Menschheit die Sicherheit (des Nibbāna).

Buddhaṃ varantaṃ sirasā namāmi
Lokassa nāthañ ca vināyakañ ca.
Tantejasā te jayasiddhi hotu
Sabb'antarāyā ca vināsamentu.

Dhammo dhajo yo viya tassa satthu
Dassesī lokassa visuddhimaggaṃ
Nīyyāniko dhammadharassa dhārī
Sātāvaho santikaro suciṇṇo.

Dhammaṃ varantaṃ sirasā namāmi
Mohappadāḷaṃ upasantadāhaṃ.
Tantejasā te jayasiddhi hotu
Sabb'antarāyā ca vināsamentu.

Saddhammasenā sugatānugo yo
Lokassa pāpūpakilesajetā
Santo sayamaṃ santiniyojako ca
Svākkhātadhammaṃ viditaṃ karoti.

Saṅghaṃ varantaṃ sirasā namāmi
Buddhānubuddhaṃ samasīladiṭṭhiṃ.
Tantejasā te jayasiddhi hotu
Sabb'antarāyā ca vināsamentu.

Maṅgala Sutta (Sutta Nipāta 258-269)

[Evaṃ me suttaṃ.]

Ekamaṃ samayaṃ bhagavā, sāvatthiyaṃ viharati, jetavane
anāthapiṇḍikassa ārāme. Atha kho aññatarā devatā, abhikkantāya
rattiyā abhikkantavaṇṇā kevalakappaṃ jetavanaṃ obhāsetvā, yena
bhagavā tenupasaṅkami. Upasaṅkamitvā bhagavantaṃ abhivādetvā
ekamantaṃ aṭṭhāsi. Ekamantaṃ ṭhitā kho sā devatā bhagavantaṃ
gāthāya ajjhabhāsi:

Bahū devā manussā ca maṅgalāni acintayumaṃ,
Ākaṅkhamānā sotthānaṃ. Brūhi maṅgalamuttamaṃ.

[Asevanā ca bālānaṃ], paṇḍitānañca sevanā,
Pūjā ca pūjanīyānaṃ, etam maṅgalamuttamaṃ.

Paṭirūpadesavāso ca, pubbe ca katapuññatā,
Attasammāpaṇidhi ca, etam maṅgalamuttamaṃ.

Bāhusaccañca sippañca, vinayo ca susikkhito,
Subhāsītā ca yā vācā, etam maṅgalamuttamaṃ.

Mātāpitu upaṭṭhānaṃ, puttadārassa saṅgaho,
Anākulā ca kammantā, etam maṅgalamuttamaṃ.

Mein Haupt beuge ich vor diesem hervorragenden Erwachten,
dem Beschützer und Führer der Welt.
Kraft seiner Macht mögen dir Sieg und Erfolg beschieden sein
und alle Schwierigkeiten zugrunde gehen.

Die Lehre des Lehrers, die gleichsam seine Flagge ist,
zeigte der Welt den Weg zur Reinheit; das Dhamma führt [aus dem
Samsāra] heraus und gibt denen Halt, die sich daran halten;
gut vorgegangen, bringt es Freude und bewirkt Frieden.

Mein Haupt beuge ich vor diesem hervorragenden Dhamma,
das die Verblendung durchbohrt und die Glut stillt.
Kraft seiner Macht mögen dir Sieg und Erfolg beschieden sein
und alle Schwierigkeiten zugrunde gehen.

Die Gemeinschaft, die dem Wegbereiter nachfolgt, bildet die Armee
des wahren Dhamma, die das Böse und die Verderbtheit der Welt
besiegt; von sich aus friedvoll und Ruhe stiftend macht sie das wohl
verkündete Dhamma bekannt.

Mein Haupt beuge ich vor dieser hervorragenden Saṅgha, die auf Grund
des Erwachten erwachte, ihm gleich an Tugend und Einsicht.
Kraft ihrer Macht mögen dir Sieg und Erfolg beschieden sein
und alle Schwierigkeiten zugrunde gehen.

Lehrrede vom Segen

So habe ich gehört.

Einmal hielt sich der Erhabene bei Sāvathī auf,
im Jetahain, im Kloster des Anāthapiṇḍika. Da trat zu fortgeschrittener
Nacht eine gewisse Gottheit von wunderschöner Erscheinung, den
ganzen Jetahain erhellend, an den Erhabenen heran. Nachdem die
Gottheit dem Erhabenen gehuldigt hatte, stand sie zur Seite.

Zur Seite stehend richtete sie sich in Versform an den Erhabenen:

„Viele Götter, viele Menschen, über Segen nachgesonnen,
wünschen sie sich Segenssprüche; sag mir denn den höchsten Segen!“

[Die Antwort des Buddha:]

„Keinen Umgang je mit Toren, nur mit Weisen Umgang pflegen,
solche ehren, die's verdienen: Dieses ist der höchste Segen.

Eine Heimat, die sich eignet, und Verdienste schon geschaffen,
eig'nes Streben richtig legen: Dieses ist der höchste Segen.

Reich an Wissen und an Können, gute Umgangsformen pflegen,
und die Rede wohlgesprochen: Dieses ist der höchste Segen.

Vater, Mutter unterstützen, Ehefrau und Kinder hegen,
Arbeit ohne Durcheinander: Dieses ist der höchste Segen.

Dānañca dhammacariyā ca, ñātakānañca saṅgaho
Anavajjāni kammāni, etam maṅgalamuttamaṃ.

Āratī viratī pāpā, majjapānā ca saññamo,
Appamādo ca dhammesu, etam maṅgalamuttamaṃ.

Gāravo ca nivāto ca, santuṭṭhī ca kataññutā,
Kālena dhammassavanaṃ, etam maṅgalamuttamaṃ.

Khantī ca sovacassatā, samaṇānañca dassanaṃ,
Kālena dhammasākacchā, etam maṅgalamuttamaṃ.

Tapo ca brahmacariyañca, ariyasaccānadassanaṃ,
Nibbānasacchikiriyā ca, etam maṅgalamuttamaṃ.

Phuṭṭhassa lokadhammehi cittaṃ yassa na kampati,
Asokaṃ virajaṃ khemaṃ, etam maṅgalamuttamaṃ.

Etādisāni katvāna, sabbatthamaparājitā,
Sabbattha sotthiṃ gacchanti, tantesaṃ maṅgalamuttamanti.

Ratana Sutta (Sutta Nipāta 224-241)

[Yānīdha bhūtāni samāgatāni,
Bhummāni vā yāni va antalikkhe,
Sabb'eva bhūtā sumanā bhavantu,
Athopi sakkacca suṇantu bhāsitaṃ.

Tasmā hi bhūtā nisāmetha sabbe,
Mettaṃ karotha mānusiyaṃ pajāya.
Divā ca ratto ca haranti ye baliṃ,
Tasmā hi ne rakkhatha appamattā.

[*Yaṃ kiñci vittaṃ idha vā huraṃ vā*]
Saggesu vā yaṃ ratanaṃ paṇītaṃ
Na no samaṃ atthi tathāgatena.
Idampi buddhe ratanaṃ paṇītaṃ.
Etena saccena suvatthi hotu.

Khayaṃ virāgaṃ amataṃ paṇītaṃ
Yadajjhagā sakyamunī samāhito
Na tena dhammena sam'atthi kiñci.
Idampi dhamme ratanaṃ paṇītaṃ.
Etena saccena suvatthi hotu.

Geben und dem Dhamma folgen und auch die Verwandten hegen,
Handlung, frei von jedem Tadel: Dieses ist der höchste Segen.

Sich vom Bösen fortbewegen, Abstinenz bei Rauschgetränken,
umsichtig bei allen Dingen: Dieses ist der höchste Segen.

Und Respekt, Bescheidenheit, Zufriedenheit und Dankbarkeit;
zur rechten Zeit das Dhamma hören: Dieses ist der höchste Segen.

Mit Geduld Kritik ertragen, Samaṇas zu seh'n bekommen,
Lehrgespräch bei Zeiten führen: Dieses ist der höchste Segen.

Brahmawandel und Askese, Edle Wahrheiten erblicken
und Nibbāna sich erschließen: Dieses ist der höchste Segen.

Wird, berührt von Weltlichkeiten, sich das Herz nicht zitternd regen;
frei von Staub und Kummer, sicher: Dieses ist der höchste Segen.

Jene, die solch Dinge schaffen, unbesiegt in jeder Hinsicht,
geh'n zum Glück auf allen Wegen: Für sie ist das der höchste Segen.“

Lehrrede von den Juwelen

Wesen, die hier sich nun eingefunden haben,
Ob erdgebunden, ob im Luftraum wohnend,
All diese Wesen, sie sei'n frohen Sinnes
Und mögen höflich dem hier Gesagten lauschen.

Deshalb, ihr Wesen, seid alle ganz achtsam:
Zeigt eure Güte dem menschlichen Geschlechte!
Tags und bei Nacht sie euch Opfer darbringen,
Deshalb sollt ihr sie beschützen voller Umsicht!

Was es an Schätzen gibt, hier und im Jenseits,
Welche Juwelen es geben mag in Himmeln,
Keines davon kann dem So-Gegang'nen gleichen.
Dies ist das Buddha-Juwel, das so kostbar.
Bei dieser Wahrheit möge Heilung entstehen!

Kostbar: Versiegung, Entreizung, Todloses,
Weiser der Sakyer erreicht es gesammelt.
Nicht gibt es etwas, das dieser Lehre gleichkommt.
Dies ist das Dhamma-Juwel, das so kostbar.
Bei dieser Wahrheit möge Heilung entstehen!

Yambuddhassettho parivaṇṇayī sucim
Samādhim-ānantarik'aññamāhu
Samādhinā tena samo na vijjati.
Idampi dhamme ratanaṃ paṇītaṃ.
Etena saccena suvatthi hotu.

Ye puggalā aṭṭha satam pasatthā
Cattāri etāni yugāni honti
Te dakkhiṇeyyā sugatassa sāvakā
Etesu dinnāni mahapphalāni.
Idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ.
Etena saccena suvatthi hotu.

Ye suppayuttā manasā daḷhena
Nikkāmino gotamasāsanamhi
Te pattipattā amataṃ vigayha
Laddhā mudhā nibbutim bhunṇjamānā.
Idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ.
Etena saccena suvatthi hotu.

Yath'indakhīlo paṭhavim sito siyā,
Catubbhi vātebhi asampakampiyo,
Tathūpamaṃ sappurisaṃ vadāmi,
Yo ariyasaccāni avecca passati.
Idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ.
Etena saccena suvatthi hotu.

Ye ariyasaccāni vibhāvayanti,
Gambhīrapaññaena sudesitāni.
Kiñcāpi te honti bhusappamattā,
Na te bhavaṃ aṭṭhamamādiyanti.
Idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ.
Etena saccena suvatthi hotu.

Sahāvassa dassanasampadāya,
Tayassu dhammā jahitā bhavanti:
Sakkāyadiṭṭhi vicikicchitañca,
Sīlabbataṃ vā pi yadatthi kiñci.
Catūhapāyehi ca vippamutto,
Cha cābhiṭhānāni abhabbo kātuṃ.
Idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ.
Etena saccena suvatthi hotu.

Buddha, der Höchste, pries die reine Sammlung,
Kenntnis folgt ihr auf dem Fuße, so heißt es.
Nicht ist zu finden, was solcher Sammlung gleich ist.
Dies ist das Dhamma-Juwel, das so kostbar.
Bei dieser Wahrheit möge Heilung entstehen!

Diese acht Menschen sind wahrhaft gepriesen,
Die sich als vierfaches Paar nennen lassen:
Würdig der Spende, des Gesegneten Schüler,
Ihnen Gegebenes bringt reiche Früchte.
Dies ist das Saṅgha-Juwel, das so kostbar.
Bei dieser Wahrheit möge Heilung entstehen!

Geistig gefestigt sind sie gut verankert,
Wunschlose, steh'n in des Gotama Botschaft.
Ziel sie erreichten, in das Todlose tauchten,
Kühlung genießend, die wie umsonst gewonnen.
Dies ist das Saṅgha-Juwel, das so kostbar.
Bei dieser Wahrheit möge Heilung entstehen!

Fest wie der Pfeiler des Stadttors geerdet,
Von den vier Winden ganz und gar unerschüttert,
Diesem vergleichbar nenn' ich den rechten Menschen,
Der edle Wahrheiten sieht unbeirrbar.
Dies ist das Saṅgha-Juwel, das so kostbar.
Bei dieser Wahrheit möge Heilung entstehen!

Die diese Wahrheiten völlig verstehen,
Die gut erklärt sind vom tiefgründig Weisen;
Mag es auch sein, dass gering ihre Kräfte,
In achtens Dasein sie dennoch nicht eingeh'n.
Dies ist das Saṅgha-Juwel, das so kostbar.
Bei dieser Wahrheit möge Heilung entstehen!

Mit dem bewirkt, was an Schauung erlangt ist,
Werden drei Dinge komplett überwunden: Ansicht,
es gäbe Persönlichkeit, und Zweifel,
Pflicht und Gewohnheit Bedeutung beimessen.
Vierfachen Abgründen ist er entgangen,
Sechs große Übel zu begeh'n nicht mehr fähig.
Dies ist das Saṅgha-Juwel, das so kostbar.
Bei dieser Wahrheit möge Heilung entstehen!

Kiñcāpi so kammaṃ karoti pāpakam,
Kāyena vācāyuda cetasā vā.
Abhabbo so tassa paṭicchadāya.
Abhabbatā diṭṭhapadassa vuttā.
Idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ.
Etena saccena suvatthi hotu.

Vanappagumbe yathā phussitagge,
Gimhānamāse paṭhamasmiṃ gimhe,
Tathūpamaṃ dhammavaraṃ adesayi,
Nibbānagāmiṃ paramaṃ hitāya.
Idampi buddhe ratanaṃ paṇītaṃ.
Etena saccena suvatthi hotu.

Varo varaññū varado varāharo,
Anuttaro dhammavaraṃ adesayi.
Idampi buddhe ratanaṃ paṇītaṃ.
Etena saccena suvatthi hotu.

Khīṇaṃ purāṇaṃ navaṃ n'atthi sambhavaṃ
Virattacittāyatike bhavasmiṃ
Te khīṇabījā avirulhichandā
Nibbanti dhīrā yathā'yampadīpo.
Idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ.
Etena saccena suvatthi hotu.

Yānīdha bhūtāni samāgatāni,
Bhummāni vā yāni va antalikkhe,
Tathāgataṃ devamanussapūjitaṃ,
Buddhaṃ namassāma suvatthi hotu.

Yānīdha bhūtāni samāgatāni,
Bhummāni vā yāni va antalikkhe,
Tathāgataṃ devamanussapūjitaṃ,
Dhammaṃ namassāma suvatthi hotu.

Yānīdha bhūtāni samāgatāni,
Bhummāni vā yāni va antalikkhe,
Tathāgataṃ devamanussapūjitaṃ,
Saṅghaṃ namassāma suvatthi hotu.

Mag er auch manchmal noch Übles begehen,
Körperlich, sprachlich oder auch nur im Geiste,
Unfähig ist er, die Tat zu verhehlen.
Fährten-Erblickern gilt das als unmöglich.
Dies ist das Saṅgha-Juwel, das so kostbar.
Bei dieser Wahrheit möge Heilung entstehen!

Wie Blütenwipfel im Dickicht des Waldes
Zum Sommeranfang, im ersten Sommermonat,
Diesem vergleichbar wies er die beste Lehre.
Zum höchsten Wohle, Nibbāna, hinführend.
Dies ist das Buddha-Juwel, das so kostbar.
Bei dieser Wahrheit möge Heilung entstehen!

Beste, des Besten Erkennen, Geber, Bringer,
Unübertroffen wies er die beste Lehre.
Dies ist das Buddha-Juwel, das so kostbar.
Bei dieser Wahrheit möge Heilung entstehen!

Altes vernichtet, nichts Neues im Werden.
Herz abgewendet von künftigem Dasein.
Keime zerstört und der Antrieb ohne Wachstum.
Weise erlöschen genau wie diese Lampe.
Dies ist das Saṅgha-Juwel, das so kostbar.
Bei dieser Wahrheit möge Heilung entstehen!

[Die Reaktion der Devas:]
Wesen, die wir uns hier eingefunden haben,
Ob erdgebunden, ob im Luftraum wohnend,
Götter und Menschen den So-Gegang'nen ehren,
Ehre dem Buddha! Möge Heilung entstehen!

Wesen, die wir uns hier eingefunden haben,
Ob erdgebunden, ob im Luftraum wohnend,
Götter und Menschen den So-Gegang'nen ehren,
Ehre dem Dhamma! Möge Heilung entstehen!

Wesen, die wir uns hier eingefunden haben,
Ob erdgebunden, ob im Luftraum wohnend,
Götter und Menschen den So-Gegang'nen ehren,
Ehre der Saṅgha! Möge Heilung entstehen!

Karaṇīya Mettā Sutta (Sutta Nipāta 143-152)

[Karaṇīyamatthakusalena] yantaṃ santaṃ padaṃ abhisamecca,

Sakko ujū ca suhujū ca suvaco cassa mudu anatinānī,
Santussako ca subharo ca appakicco ca sallahukavutti,
Santindriyo ca nipako ca appagabbho kulesu ananugiddho.

Na ca khuddaṃ samācare kiñci yena viññū pare upavadeyyuṃ.
Sukhino vā khemino hontu sabbe sattā bhavantu sukhittā.

Ye keci pāṇabhūtatthi tasā vā thāvarā vā anavasesā,
Dīghā vā ye mahantā vā majjhimā rassakā aṇukathūlā,
Diṭṭhā vā ye ca adiṭṭhā ye ca dūre vasanti avidūre,
Bhūtā vā sambhavesī vā sabbe sattā bhavantu sukhittā.

Na paro paraṃ nikubbetha nātimaññetha katthaci naṃ kiñci,
Byārosanā paṭighasaññā nāññamaññassa dukkhamiccheyya.

Mātā yathā niyaṃ puttaṃ āyusā ekaputtamanurakkhe,
Evampi sabbabhūtesu mānasambhāvaye aparimāṇaṃ.

Mettañca sabbalokasmiṃ mānasambhāvaye aparimāṇaṃ,
Uddhaṃ adho ca tiriyañca asambādhaṃ averaṃ asapattaṃ.

Tiṭṭhañ'caraṃ nisinna vā sayāno vā yāvatassa vigatamiddho,
Etaṃ satim adhiṭṭheyya brahmametaṃ vihāraṃ idhamāhu.

Diṭṭhiñca anupagamma sīlavā dāssanena sampanno,
Kāmesu vineyya gedhaṃ, na hi jātu gabbhaseyyaṃ punaretīti.

Voll Liebe zu der ganzen Welt

So soll wirken, wer des Zieles kundig
und wer die Friedensfährte schon erkannt hat:
Stark sei man, gradaus und aufrecht.
Man sei zugänglich und sanft, nicht überheblich,
zufrieden, ohne großen Anspruch,
mit wenig Pflichten, von bescheidnem Wesen,
die Sinne still, klar das Verstehen.
Unter Leuten sei man rücksichtsvoll, nicht gierig.
Nicht im Geringsten soll man sich vergehen,
wofür die Weisen einen tadeln könnten.
„Sie mögen alle glücklich sein, voll Frieden,
die Wesen mögen alle glücklich weilen!“
Was es an Lebewesen gibt,
die sich fortbewegen oder ortsgebunden,
restlos alle, lange oder große,
die mittelgroßen, kleinen, zarten, groben,
sichtbar oder unsichtbare,
ob sie nun nahe oder ferne wohnen,
ob geboren, ob noch suchend:
„Die Wesen mögen alle glücklich weilen!“
Den andern soll man nicht betrügen
und keinen, wofür immer auch, verachten.
Aus feindlicher Gesinnung, Ärger,
soll keiner einem andern Leiden wünschen.
Wie eine Mutter ihren Sohn,
ihr einzig Kind beschützt mit ihrem Leben,
so auch soll zu allen Wesen
man seinen Geist unendlich weit entfalten.
Voll Liebe zu der ganzen Welt
soll man den Geist unendlich weit entfalten.
Nach oben, unten, allen Seiten,
von Herzensenge, Hass und Feindschaft frei sein.
Stehend, gehend oder sitzend, auch liegend,
wie man eben frei von jeder Schlaffheit.
Man halte aufrecht diesen Sinn;
das nennt man Weilen wie ein Gott auf Erden.
Keiner Ansicht angehangen,
tugendstark, mit Schauung ausgestattet,
die Gier nach Sinnlichkeit entfernt,
tritt man nie wieder ein – in neuen Mutterschoß.

Khandha Paritta (Aṅguttara Nikāya 4.67)

[Virūpakkhehi me mettaṃ], mettaṃ erāpathehi me,
Chabyāputtehi me mettaṃ, mettaṃ kaṇhāgotamakehi ca.
Apādakehi me mettaṃ, mettaṃ dipādakehi me,
Catuppadehi me mettaṃ, mettaṃ bahuppadehi me.
Mā maṃ apādako hiṃsi, mā maṃ hiṃsi dipādako.
Mā maṃ catuppado hiṃsi, mā maṃ hiṃsi bahuppado.
Sabbe sattā sabbe paṇā sabbe bhūtā ca kevalā,
Sabbe bhadrāni passantu, mā kiñci pāpamāgamā.
Appamāṇo buddho,
Appamāṇo dhammo,
Appamāṇo saṅgho.
Pamaṇavantāni sirimṣapāni:
Ahi vicchikā satapadī uṇṇānābhī sarabhū mūsikā.
Katā me rakkhā, katā me parittā.
Paṭikkamantu bhūtāni.
So'haṃ namo bhagavato,
Namo sattannaṃ sammāsambuddhānaṃ.

Mora Paritta (Jātaka 159)

[Udet'ayañcakkhumā] ekarājā, harissavaṇṇo paṭhavippabhāso.
Taṃ taṃ namassāmi: harissavaṇṇaṃ paṭhavippabhāsaṃ.
Tay'ajja guttā viharemu divasaṃ.
Ye brāhmaṇā vedagu sabbadhamme,
Te me namo, te ca maṃ pālayantu.
Nam'atthu buddhānaṃ, nam'atthu bodhiyā,
Namo vimuttānaṃ, namo vimuttiyā.
Imaṃ so parittaṃ katvā,
Moro carati esanā.
Apet'ayañcakkhumā ekarājā, harissavaṇṇo paṭhavippabhāso.
Taṃ taṃ namassāmi: harissavaṇṇaṃ paṭhavippabhāsaṃ.
Tay'ajja guttā viharemu rattimaṃ.
Ye brāhmaṇā vedagu sabbadhamme,
Te me namo, te ca maṃ pālayantu.
Nam'atthu buddhānaṃ, nam'atthu bodhiyā,
Namo vimuttānaṃ, namo vimuttiyā.
Imaṃ so parittaṃ katvā,
Moro vāsamakappayīti.

Vaṭṭaka Paritta (Jātaka 35, Cariyapitaka 319-322)

[Atthi loke silaguṇo], saccam soceyy'anuddayā.
Tena saccena kāhāmi saccakiriyamanuttaraṃ.

Āvajjitvā dhammabalaṃ, saritvā pubbake jine,
Saccabalamavassāya, saccakiriyamakāsa'haṃ.

Schutz durch Wohlmeinen

Bin wohlgesinnt Virūpakkhas, den Erāpathas bin ich gut.
Bin Chabyā-Söhnen wohlgesinnt, bin schwarzen Gotamakas gut.
Fußlosen bin ich wohlgesinnt und jedem Zweibein bin ich gut.
Vierbeinern bin ich wohlgesinnt, Vielfüßern bin ich gleichfalls gut.
Kein Fußloser mir schaden soll, kein Zweibein wende an Gewalt.
Kein Vierbeiner mir schaden soll, kein Vielfuß je verletze mich.
Alle Wesen, alles Leben, restlos alle Kreaturen
Mögen Gutes nur erleben, in kein Unheil je geraten.
Unermesslich ist der Buddha,
Unermesslich ist das Dhamma,
Unermesslich ist die Saṅgha.
Begrenzt aber sind die Kriechtiere:
Schlange, Skorpion, Hundertfüßer, Spinne, Eidechse, Maus.
Der Schutz ist nun für mich errichtet, Paritta von mir durchgeführt.
Die Kreaturen mögen weichen!
Ich ehre den Erhabenen,
Ehre den sieben vollkommen Erwachten!

Die Schutzverse des Pfauen

„Nun steigt hinauf der helläugige Herrscher, der goldfarbene
Erdenrunderheller. Ihm, ihm weis' ich Ehre: dem goldfarbenen
Erdenrunderheller. Von dir behütet, woll'n wir den Tag verbringen.
Die Brahmanen, gelehrt in allen Dingen,
Sie verehr' ich, sie mögen mich beschützen!
Ehre den Erwachten, Ehre der Erwachung!
Ehre den Befreiten, Ehre der Befreiung!“
Hat der Pfau den Schutz errichtet,
macht er sich auf Nahrungssuche.
„Nun sinkt hinab der helläugige Herrscher, der goldfarbene
Erdenrunderheller. Ihm, ihm weis' ich Ehre: dem goldfarbenen
Erdenrunderheller. Von dir behütet, woll'n wir die Nacht verbringen.
Die Brahmanen, gelehrt in allen Dingen,
Sie verehr' ich, sie mögen mich beschützen!
Ehre den Erwachten, Ehre der Erwachung!
Ehre den Befreiten, Ehre der Befreiung!“
Hat der Pfau den Schutz errichtet,
lässt er sich im Lager nieder.

Die Schutzverse des Wachtelkükens

In der Welt, da wirken Tugend, Wahrheit, Reinheit und Erbarmen.
Mittels dieser Wahrheit wirke höchsten Wahrheitsvorgang ich.

Eingedenk der Kraft der Lehre, in Erinn' rung einst'ger Sieger,
Nahm zur Wahrheitskraft ich Zuflucht, Wahrheitsvorgang wirkte ich.

Santi pakkhā apattanā, santi pādā avañcanā.
Mātā pitā ca nikkhantā. Jātaveda paṭikkama!

Saha sacce kate mayhaṃ mahāpajjalito sikhī
Vajjesi soḷasa karīsāni, udakaṃ patvā yathā sikhī.
Saccena me samo n'atthi, esā me saccapāramīti.

Bhaddekarattagāthā (Majjhima Nikāya 131 ff.)

[Atītaṃ nānvāgameyya],
Nappaṭikaṅkhe anāgataṃ.
Yad'atītampahīnantam,
Appattañca anāgataṃ.

Paccuppannañca yo dhammaṃ
Tattha tattha vipassati,
Asaṃhiraṃ asaṅkappaṃ,
Taṃ viddhāmanubrūhaye.

Ajj'eva kiccamaṭappaṃ.
Ko jaññā maraṇaṃ suve?
Na hi no saṅgaran'tena
Mahāsenena maccunā.

Evaṃ vihārimātāpim,
Ahorattam-atanditaṃ:
Taṃ ve bhadd'ekarattoti
Santo ācikkhate munīti.

Aṅgulimāla Paritta (Majjhima Nikāya 86)

[Yato'haṃ bhagini] ariyāya jātiyā jāto,
Nābhijānāmi sañcicca paṇaṃ jīvitā voropetā.
Tena saccena sotthi te hotu sotthi gabbhassa. (3x)

Bojjhaṅga Paritta (nach Saṃyutta Nikāya 46.14-16)

[Bojjhaṅgo satisaṅkhāto],
Dhammānaṃ vicayo tathā,
Viriyampītipassaddhi
Bojjhaṅgā ca tathāpare
Samādh'upekkhabojjhaṅgā.
Satt'ete sabbadassinā
Muninā sammadakkhātā,
Bhāvitā bahulikatā,
Saṃvattanti abhiññāya,
Nibbānāya ca bodhiyā.
Etena saccavajjena
Sotthi te hotu sabbadā.

Schwinger sind noch nicht gefiedert, Beine können noch nicht laufen.
Mutter, Vater mich verließen. Feuersbrunst, du sollst jetzt weichen!

Mit von mir gewirkter Wahrheit hat die große Feuersbrunst hier
Sechzehn Karīsas verschont, wie Feuer, das ans Wasser kommt.
Nichts kommt meiner Wahrheit gleich; Sie ist mein Wahrheits-Pāramī.

Glückstag

Vergang'nem laufe man nicht nach,
nicht Künftigem entgegenschau'.
Das, was vergangen, ist vorbei
und Künftiges noch nicht erreicht.

Wer jedoch Gegenwärtiges
genau da klarsichtig durchschaut,
nicht eingenommen, unbewegt,
an dem Durchschauten wachse man.

G'rad' heut' muss voller Einsatz sein.
Wer weiß, ob morgen kommt der Tod?
Für uns gibt's ja kein Aufbegeh'r'n
gegen des Todes Übermacht.

Den, der so voller Eifer glüht,
bei Tag und Nacht sich fleißig müht:
„Der einen wahren Glückstag hat“,
So nennt der friedvoll Stille ihn.

Der Schutztext des Ehrwürdigen Aṅgulimāla

Schwester, seit ich mit der edlen Geburt geboren wurde, besinne ich
mich nicht, vorsätzlich Lebendigem das Leben geraubt zu haben. Bei
dieser Wahrheit mögest du gesund sein, möge dein Kind gesund sein.

Schutz durch die Erwachensglieder

Erwachensglied der Achtsamkeit,
Ergründung aller Wirklichkeit;
Auch Energie, Verzückung, dann
Fügt sich als Nächstes Stille an;
Und Sammlung, Gleichmut. Sieben Glieder
Des Erwachens sind es, die der
Stille Allesseher kündet;
Viel geübt und gut gegründet
Führen sie zu Geistesmacht.
Zu Nibbāna man erwacht.
Durch diese wahren Worte hier
Sei Wohlbefinden stets mit dir!

Ekasmiṃ samaye nātho,
Moggallānañca kassapaṃ
Gilāne dukkhite disvā,
Bojjhaṅge satta desayi.
Te ca taṃ abhinanditvā,
Rogā muccim̐su taṅkhaṇe.
Etena saccavajjena
Sotthi te hotu sabbadā.

Ekadā dhammarājāpi
Gelaññenābhipīlito,
Cundattherena taññeva
Bhaṇāpetvāna sādaraṃ.
Sammoditvā ca ābādhā
Tamhā vuṭṭhāsi ṭhānaso.
Etena saccavajjena
Sotthi te hotu sabbadā.

Pahīnā te ca ābādhā
Tiṇṇannampi mahesinaṃ,
Maggāhatakilesā va,
Pattānuppattidhammataṃ.
Etena saccavajjena
Sotthi te hotu sabbadā.

Jātā

[Indajātā devajātā] brahmajātā mahābrahmajātā isijātā mahāisijātā
Munijātā mahāmunijātā purisajātā mahāpurisajātā cakkavattijātā
Mahācakkavattijātā buddhajātā paccekkabuddhajātā arahantajātā
Sabbasiddhivijjā-dharāṇaṃjātā sabbalokā-cariyānaṃjātā
Sabbalokā-dhipatiñāṇaṃjātā:
Etena saccavajjena tuyhaṃ suvatthi hotu tuyhaṃ svāhāya.
Namo buddhassa namo dhammassa namo saṅghassa
Seyyathidaṃ hurū hurū svāhāya.

Dhajagga Paritta

[Araññe rukkhamūle vā], suññāgāreva bhikkhavo,
Anussaretha sambuddhaṃ, bhayaṃ tumhāka no siyā.
No ce buddhaṃ sareyyātha, lokajetṭhaṃ narāsabhaṃ,
Atha dhammaṃ sareyyātha, niyyānikaṃ sudesitaṃ.
No ce dhammaṃ sareyyātha, niyyānikaṃ sudesitaṃ,
Atha saṅghaṃ sareyyātha, puññakkhettaṃ anuttaraṃ.
Evaṃ buddhaṃ sarantānaṃ, dhammaṃ saṅghaṃca bhikkhavo
Bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā, lomahaṃso na hessatīti.

Einmal, als der Schutzherr sah:
Moggallāna, Kassapa,
Plagen sich mit Krankheit sehr!
Sieben Glieder lehrte er.
Das freute sie. Zur selben Zeit
Von Krankheit waren sie befreit.
Durch diese wahren Worte hier
Sei Wohlbefinden stets mit dir!

Einst befahl auch eine schwere
Krankheit selbst den Herrn der Lehre.
Cunda Thera er dann dies
Höflich rezitieren ließ.
Davon erfreut, aus diesem Grund,
Erhob er sich und ward gesund.
Durch diese wahren Worte hier
Sei Wohlbefinden stets mit dir!

Die großen Seher, alle drei,
Von ihren Leiden wurden frei,
Wie Trübung, die der Pfad bezwang,
Gemäß der Stufe, die gelang.
Durch diese wahren Worte hier
Sei Wohlbefinden stets mit dir!

Für die Genesung der Kranken

Hervorgegangen aus Indra, Göttern, Brahma, Mahābrahma, Heiligen,
Großen Heiligen, Weisen, Großen Weisen, Männern, Großen Männern,
Weltherrschern, Großen Weltherrschern, Buddhas, Einzelerwachten,
Arahants, Erfolgreich-auf-Erden-Schreitenden, Auf-der-ganzen-Welt-
Wandernden, die-ganze-Welt-Durchschauenden, durch sie alle möge dir
durch diese Wahrheitsworte Wohlbefinden entstehen.
Ehre dem Buddha, Ehre dem Dhamma, Ehre der Sangha.
Von Leben zu Leben sei jederzeit Wohlbefinden mit dir.

Der Schutz der Fahnen Spitze

In der Wildnis, am Fuße eines Baumes oder in einer leeren Hütte, ihr
Bhikkhus, sollt ihr an den Vollkommenen Erleuchteten denken, damit
euch keine Angst befällt. Wenn ihr aber nicht an den Buddha denkt, den
Höchsten in der Welt, den besten der Männer, dann sollt ihr an die
Lehre denken, die befreiende, wohl gepredigte. Wenn ihr aber nicht an
die Lehre denkt, die befreiende, die wohl gepredigte, dann sollt ihr an
die Gemeinschaft denken, die das beste Verdienstfeld ist. Wenn ihr so
an den Buddha denkt, an die Lehre und an die Gemeinschaft, wird keine
Angst oder Zittern oder Gänsehaut euch befallen.“

Khemākhemasaraṇagamanaparidīpikāgāthā (Dhammapada 188-192)

[Bahum ve saraṇam yanti],
Pabbatāni vanāni ca,
Ārāmarukkhacetyāni:
Manussā bhayatajjitā.

N'etaṃ kho saraṇam khemaṃ,
N'etaṃ saraṇamuttamaṃ,
N'etaṃ saraṇamāgamaṃ,
Sabbadukkhā pamuccati.

Yo ca buddhañca dhammañca
Saṅghañca saraṇam gato,
Cattāri ariyasaccāni,
Sammappaññāya passati:

Dukkham dukkhasamuppādam,
Dukkhasa ca atikkamaṃ,
Ariyañc'aṭṭhaṅgikaṃ maggaṃ,
Dukkhūpasama-gāmiṇaṃ.

Etaṃ kho saraṇam khemaṃ,
Etaṃ saraṇamuttamaṃ,
Etaṃ saraṇamāgamaṃ,
Sabbadukkhā pamuccatīti.

Bhārasutta-gāthā (Saṃyutta Nikāya 22.22)

[Bhārā have pañcakkhandhā], bhārahāro ca puggalo.
Bhār'ādānaṃ dukkham loke, bhāranikkhepanaṃ sukhaṃ.
Nikkhipitvā garuṃ bhāraṃ, aññaṃ bhāraṃ anādiyā,
Samūlaṃ taṇhaṃ abbulha, nicchāto parinibbutoti.

Āṭānāṭiya Paritta (Dīgha Nikāya 32)

[Vipassissa namatthu], cakkhumantassa sirīmato.
Sikhissapi namatthu, sabbabhūtānukampino.
Vessabhussa namatthu, nahātakassa tapassino.
Namatthu kakusandhassa, mārasenappamaddino.
Konāgamanassa namatthu, brāhmaṇassa vusīmato.
Kassapassa namatthu, vipparamuttassa sabbadhi.
Aṅgīrasassa namatthu, sakyaputtassa sirīmato,
Yo imaṃ dhammamadesesi, sabbadukkhāpanūdanaṃ.
Ye cāpi nibbutā loke, yathābhūtaṃ vipassisuṃ
Te janā apisuṇā, mahantā vītasāradā.
Hitam devamanussānaṃ, yaṃ namassanti gotamaṃ
Vijjācaraṇasampannaṃ, mahantaṃ vītasāradaṃ.
(*Vijjācaraṇasampannaṃ, buddhaṃ vandāma gotamanti*)
(*wird nur bei der Kurzversion gechantet*)

Sichere Zuflucht

Viele, ach, suchen als Zuflucht
Heilige Berge und Haine,
Tempel, Bäume, Pagoden gar:
Furchtbefangene Menschenschar.

Das ist die sich're Zuflucht nicht
Und auch die höchste Zuflucht nicht.
Wer solche Zuflucht aufgesucht,
Wird nicht von allem Leid befreit.

Doch wer zum Buddha Zuflucht nimmt,
Zum Dhamma und zur Saṅgha auch,
Und wer mit richt'gem Weisheitsblick
Die vier edlen Wahrheiten sieht:

Das Leiden und wie Leid entsteht,
Zum Überwinden allen Leids
Den edlen Pfad, der achtfach ist –
In dem kommt alles Leid zur Ruh'.

Das ist die sich're Zuflucht wohl
Und auch die höchste Zuflucht ist's.
Wer solche Zuflucht aufgesucht,
Der wird von allem Leid befreit.

Schwere Bürde

Eine Bürde sind die Khandhas, und ihr Träger die Person.
Leiden schafft, sie anzunehmen, wer sie aufgibt, findet Glück.
Schwere Bürde aufgegeben, ohne Schaffen neuer Last,
Wenn entwurzelt das Verlangen, ist man hungerlos, gestillt.

28 Buddhas der Vergangenheit

Dem Vipassi sei Verehrung, der so prächtig, schauungsmächtig.
Dem Sikhī auch sei Verehrung, der sich aller Wesen annimmt.
Vessabhū, ihm sei Verehrung, reingewaschenem Asketen.
Ehrung sei dem Kakusandho, Māras Heerschar er zermalmte.
Konāgamano sei Ehrung, dem vollendeten Brahmanen.
Kassapo, ihm sei Verehrung, rundherum gänzlich Befreitem.
Aṅgīraso sei Verehrung, Sohn der Sakyen, der so prächtig,
Er verkündete die Lehre zum Vertreiben allen Leidens.
Die Erloschenen durchschauten wirklichkeitsgemäß die Welten.
Sie sind Menschen frei von Tücke, reich an Größe und Erfahrung.
Göttern, Menschen bringt es Segen, wenn sie Gotama verehren,
der perfekt in Wissen, Wandel, reich an Größe und Erfahrung.
(Ihn, perfekt in Wissen, Wandel, Buddha Gotama wir ehren.)

Namo me sabbabuddhānaṃ, uppannānaṃ mahesinaṃ:
Taṇhaṅkaro mahāvīro, medhaṅkaro mahāyaso,
Saraṇaṅkaro lokahito, dīpaṅkaro jutindharo,
Kondaṅño janapāmokkho, maṅgalo puris'āsabho,
Sumano sumano dhīro, revato rativaḍḍhano,
Sobhito guṇasampanno, anomadassī jan'uttamo,
Padumo lokapajjoto, nārado varasārathī,
Padumuttaro sattasāro, sumedho aggapuggalo,
Sujāto sabbalokaggo, piyadassī nar'āsabho,
Atthadassī kāruṇiko, dhammadassī tamonudo,
Siddhattho asamo loke, tisso ca vadatāṃ varo,
Pusso ca varado buddho, vipassī ca anūpamo
Sikhī sabbahito satthā, vessabhū sukhadāyako,
Kakusandho satthavāho, konāgamano raṇaṅjaho,
Kassapo sirisampanno, gotamo sakyapuṅgavo.

Ete c'aññe ca sambuddhā, anekasatakoṭṭayo,
Sabbe buddhā asamasamā, sabbe buddhā mah'iddhikā.
Sabbe dasabalūpetā, vesārajjeḥ'upāgatā,
Sabbe te paṭijānanti āsabhaṅṭhānaṃ'uttamaṃ.
Sīhanādaṃ nadante te parisāsu visāradā,
Brahmacakkaṃ pavattenti loke appaṭivattiyaṃ.
Upetā buddhadhammeḥi, aṭṭhārasahi nāyakā,
Dvattiṃsalakkhaṇūpetā, sītyānubyaṅjanādharā.

Byāmapabbhāya suppbhā, sabbe te munikuñjarā,
Buddhā sabbañño ete, sabbe khīṇ'āsavā jinā.
Mahappabhā mahātejā, mahāpaññā mahabbalā,
Mahākāruṇikā dhīrā, sabbesānaṃ sukhāvahā.

Dīpā nāthā patitṭhā ca tāṇā leṇā ca pāṇinaṃ,
Gatī bandhū mah'assāsā, saraṇā ca hitesino.
Sadevakassa lokassa sabbe ete parāyanā,
Tesāhaṃ sirasā pāde vandāmi puris'uttame.
Vacasā manasā c'eva vandāmi'ete tathāgate,
Sayane āsane ṭhāne gamane cāpi sabbadā.
Sadā sukkena rakkhantu buddhā santikarā tuvaṃ,
Tehi tvaṃ rakkhito santo mutto sabbabhayena ca.
Sabbarogavinimutto, sabbasantāpavajjito,
Sabbaveramatikkanto, nibbuto ca tuvaṃ bhava.
Tesam saccena sīlena, khantimettābalena ca,
Te pi tumhe anurakkhantu ārogyena sukkena ca.

Meine Ehrung allen Buddhas, die als große Seher kamen:
Taṇhaṅkaro, der große Held, Medhaṅkaro, groß und berühmt,
Saraṇaṅkaro, Segen der Welt, Dīpaṅkaro, der Leuchten hält,
Kondaṅṇo, Menschenvorderster, Maṅgalo, bullengleicher Mann,
Sumano, fröhlicher Weiser, Revato, Freude fördert er,
Sobhito, Tugendperfekter, Anomadassī, der höchste Mensch,
Padumo, Leuchten in der Welt, Nārado, bester Steuermann,
Padumuttaro, Wesenkernholz, Sumedho, ganz ohne Gegenstück,
Sujāto, Gipfel aller Welt, Piyadassī, ein Bullenmann,
Atthadassī, voll Mitgefühl, Dhammadassī, der Dunkles bannt,
Siddhattho, Weltenunerreicht, Tisso, bester im Wortgebrauch,
Pusso, Buddha, der Wunsch erfüllt, Vipassī ohne Gleichnis ist,
Sikhī allen zum Segen lehrt, Vessabhū gibt Glückseligkeit,
Kakusandho, Lenker im Tross, Konāgamano, leidenschaftslos,
Kassapo, voller Pracht und Zier, Gotamo ist der Sakyerstier.

Diese und weit're Vollerwachte Buddhas viel millionenfach,
Bei aller Vielfalt sind sie gleich: Die Buddhas sind von großer Macht.
Zehn Buddhakräfte haben sie, erlangten höchstes Selbstvertrau'n
Und alle nehmen selbstbewusst den Platz des Herdenführers ein.
Ganz unerschrocken in Gesellschaft tönen sie den Löwenruf.
Das Rad der Lehre drehen sie, das niemand aufhält in der Welt.
Besitzen Buddha-Eigenschaften, achtzehn Führer zugesellt,
Ein jeder zweiunddreißig Zeichen, achtzig Nebenzeichen hält.

Ein jeder weite Aura strahlt, gestillter, alter Elefant.
Allwissend alle Buddhas sind und Sieger, trieblos, Arahant.
Mit großem Leuchten, großem Glanz, mit großer Weisheit, großer Kraft,
Verständnis, großem Mitgefühl, für alle Glückes Führerschaft.

Laternen, Helfer, Stützen für die Wesen, Schutz und Unterstand,
Ihr Schicksal, Urgrund, Linderung und Zuflucht, für sie Segen fand.
Die Menschen und die Götterwelt, sie ließen alles hinter sich.
Zu Füßen ihnen mit dem Haupt, die höchsten Menschen grüße ich.
Mit Rede und auch mit dem Geist, ich grüße die Tathāgatā
im Liegen, Sitzen und im Steh'n und auch beim Gehen, immerdar.
Die Buddhas, Friedensbringer soll'n dein Glück beschützen immerzu.
Von ihnen gut behütet und von aller Furcht befreit seist du.
Von aller Krankheit sei befreit, entgangen seist du aller Qual
Und alle Feindschaft überschreit', erloschen ein für alle mal.
Bei ihrer Wahrheit und Natur, mit Langmut, Liebe und mit Kraft:
Beschützen mögen sie euch mit Gesundheit, Wohlsein, gut bewacht!

Puratthimasmim disābhāge santi bhūtā mah'iddhikā
Te pi tumhe anurakkhantu ārogyena sukkena ca.
Dakkhinasmim disābhāge santi devā mah'iddhikā
Te pi tumhe anurakkhantu ārogyena sukkena ca.
Pacchimasmim disābhāge santi nāgā mah'iddhikā
Te pi tumhe anurakkhantu ārogyena sukkena ca.
Uttarasmim disābhāge santi yakkhā mah'iddhikā
Te pi tumhe anurakkhantu ārogyena sukkena ca.
Purimadisam dhatarattho, dakkhina virulhaho,
Pacchimena virūpakkho, kuvero uttaram disam:
Cattāro te mahārājā, lokapālā yasassino,
Te pi tumhe anurakkhantu ārogyena sukkena ca.
Ākāsatthā ca bhummatthā, devā nāgā mah'iddhikā,
Te pi tumhe anurakkhantu ārogyena sukkena ca.

[*N'atthi me saraṇam aññaṃ*], buddho me saraṇam varam,
Etena saccavajjena, hotu te jayamaṅgalaṃ.
N'atthi me saraṇam aññaṃ, dhammo me saraṇam varam,
Etena saccavajjena, hotu te jayamaṅgalaṃ.
N'atthi me saraṇam aññaṃ, saṅgho me saraṇam varam,
Etena saccavajjena, hotu te jayamaṅgalaṃ.

[*Yaṅkiñci ratanam loke*], vijjati vividham puthu,
Ratanam buddhasamaṃ n'atthi, tasmā sotthī bhavantu te.
Yaṅkiñci ratanam loke, vijjati vividham puthu,
Ratanam dhammasamaṃ n'atthi, tasmā sotthī bhavantu te.
Yaṅkiñci ratanam loke, vijjati vividham puthu,
Ratanam saṅghasamaṃ n'atthi, tasmā sotthī bhavantu te.

[*Sakkatvā buddharatanam*], osatham uttamaṃ varam
Hitam devamanussānaṃ. Buddhatejena sotthinā:
Nassant'upaddavā sabbe, dukkhā vūpasamentu te.

Sakkatvā dhammaratanam, osatham uttamaṃ varam
Parilāhūpasamanaṃ. Dhammatejena sotthinā:
Nassant'upaddavā sabbe, bhayā vūpasamentu te.

Sakkatvā saṅgharatanam, osatham uttamaṃ varam
Āhuneyyam pāhuneyyam. Saṅghatejena sotthinā:
Nassant'upaddavā sabbe, rogā vūpasamentu te.

[*Sabbītiyo vivajjantu*], sabbarogo vinassatu (Dhammapada 109)
Mā te bhavatv'antarāyo, sukhī dīghāyuko bhava
Abhivādanasīlissa, niccam vuḍḍhāpacāyino
Cattāro dhammā vaḍḍhanti: āyu vaṇṇo sukham, balaṃ.

Die Gegend, die nach Osten zeigt, bewohnen Wesen voller Macht.
Beschützen mögen sie euch mit Gesundheit, Wohlsein, gut bewacht!
Die Gegend, die nach Süden zeigt, bewohnen Devas voller Macht.
Beschützen mögen sie euch mit Gesundheit, Wohlsein, gut bewacht!
Die Gegend, die nach Westen zeigt, bewohnen Nāgas voller Macht.
Beschützen mögen sie euch mit Gesundheit, Wohlsein, gut bewacht!
Die Gegend, die nach Norden zeigt, bewohnen Yakkhas voller Macht.
Beschützen mögen sie euch mit Gesundheit, Wohlsein, gut bewacht!
Im Osten wohnt Dhataratṭho, im Süden wohnt Virulhako,
Im Westen wohnt Virūpakkho, Kuvero hoch im Norden wohnt.
Vier Mahārājas nennt man sie, die Weltenschützer voller Pracht.
Beschützen mögen sie euch mit Gesundheit, Wohlsein, gut bewacht!
Im Himmelsraum und Erdenreich, die Devas, Nāgas voller Macht.
Beschützen mögen sie euch mit Gesundheit, Wohlsein, gut bewacht!

Ist Buddha beste Zuflucht mir und and're Zuflucht hab' ich nicht;
der Siegessegen sei mit dir, wenn einer solche Wahrheit spricht.
Ist Dhamma beste Zuflucht mir und and're Zuflucht hab' ich nicht;
der Siegessegen sei mit dir, wenn einer solche Wahrheit spricht.
Ist Saṅgha beste Zuflucht mir und and're Zuflucht hab' ich nicht;
der Siegessegen sei mit dir, wenn einer solche Wahrheit spricht.

Was man auch in der weiten Welt Juwelen findet, manches Stück,
nicht eines kommt dem Buddha gleich, denn dies Juwel nur bringt dir Glück.
Was man auch in der weiten Welt Juwelen findet, manches Stück,
nicht eines kommt dem Dhamma gleich, denn dies Juwel nur bringt dir Glück.
Was man auch in der weiten Welt Juwelen findet, manches Stück,
Nicht eines kommt der Saṅgha gleich, denn dies Juwel nur bringt dir Glück.

Juwel des Buddha ward verehrt, die höchste, beste Medizin,
die Göttern, Menschen Heilung will. Durch deren Segensenergie
sei jedes Missgeschick dir fern und Leiden werde in dir still.

Juwel des Dhamma ward verehrt, die höchste, beste Medizin,
die alle Fieberwallung kühlt. Durch deren Segensenergie
sei jedes Missgeschick dir fern und alle Angst, die in dir wühlt.

Juwel der Saṅgha ward verehrt, die höchste, beste Medizin,
der Gastfreundschaft und Gaben wert. Durch deren Segensenergie
sei jedes Missgeschick dir fern, erloschen jeder Krankheitsherd.

Alles Elend soll vergehen, alle Krankheit schwinden soll.
Dir soll nie Gefahr entstehen! Lange lebe, voller Wohl!
Wer aus Gewohnheit höflich ist und stets die Würdigen verehrt,
In dem wird Lebensenergie, Charisma, Glück und Kraft vermehrt.

Paṭhamabuddhabhāsita-gāthā (Dhammapada 153-154)

[Anekajāti-saṃsāraṃ],
Sandhāvissaṃ anibbisaṃ
Gahakāraṃ gavesanto,
Dukkhā jāti punappunaṃ.

Gahakāraka diṭṭho'si,
Puna gehaṃ na kāhasi.
Sabbā te phāsukā bhaggā,
Gahakūṭaṃ visaṅkhataṃ.
Visaṅkhāragataṃ cittaṃ
Taṇhānaṃ khayamajjhagāti.

Buddhajayaṃgala-aṭṭha-gāthā

[Bāhuṃ sahaṃsaṃ-abhinimmita-sāvudhantaṃ],
Grīmekhalaṃ uditaghora-sasenamāraṃ,
Dānādidhamma-vidhinā jitavā munindo
Tantejasā bhavatu te jayaṃgalaṇi!

Mārātirekam-abhiyujjhita-sabbarattiṃ,
Ghoraṃ paṇālavakam-akkhamathaddha-yakkhaṃ,
Khantīsudanta-vidhinā jitavā munindo
Tantejasā bhavatu te jayaṃgalaṇi!

Nālāgiriṃ gajavaraṃ atimattabhūtaṃ,
Dāvaggicakkam-asaṇīva sudāruṇantaṃ,
Mettambuseka-vidhinā jitavā munindo
Tantejasā bhavatu te jayaṃgalaṇi!

Ukkhittakhaggam-atihatthasudāruṇantaṃ
Dhāvantiyojana-pathaṅgulimālavantaṃ,
Iddhībhisāṅkhatamano jitavā munindo
Tantejasā bhavatu te jayaṃgalaṇi!

Katvāna kaṭṭhamudaraṃ iva gabbhinīyā,
Ciñcāya duṭṭhavacanaṃ janakāyamajjhe,
Santena somavidhinā jitavā munindo
Tantejasā bhavatu te jayaṃgalaṇi!

Saccaṃ vihāya matisaccakavādaketuṃ,
Vādābhiro-pitamaṇaṃ atiandhabhūtaṃ,
Paññāpadīpa-jalito jitavā munindo
Tantejasā bhavatu te jayaṃgalaṇi!

Die erste Äußerung des Buddha

Durchwandernd mancherlei Geschlecht,
Durcheilend, kam ich nie so recht
Dem Hauserbauer auf die Spur.
Geburt ist leidvoll immer nur.

Du, Hauserbauer, bist durchschaut,
Kein Haus wird mehr von dir gebaut.
Zerbrochen ist dein Dachgeviert,
Des Hauses Giebel abmontiert.
Herz, das Entstaltung ganz durchdrang,
Erfährt der Dürste Untergang.

Die acht Verse vom Siegessegen des Buddha

Den schrecklichen Māra, mit tausend bewaffneten Armen,
Grīmekhala reitend, von Heerscharen ringsum begleitet,
Besiegte der Weise durch Großzügigkeit und so weiter.
Des Machtglanzes wegen entstehen für dich Siegessegen.

Kaum hatte er Māra in nächtlichem Ringen bezwungen,
Danach gleich den Yakkha, verschlagen und frech,
Ālavaka, besiegte der Weise mit Kraft der Geduld, die gelungen.
Des Machtglanzes wegen entstehen für dich Siegessegen.

Den Ilf Nālāgiri, der schrecklich in Rage geraten,
Wie Waldbrand heranrollt, ein Donnerkeil tödlicher Hiebe,
Besiegte der Weise mit Weihwasser gleichender Liebe.
Des Machtglanzes wegen entstehen für dich Siegessegen.

Den Āṅgulimāla, Brutaler mit blutigen Händen,
Erhoben die Klinge, drei Meilen den Weg entlang eilend,
Besiegte der Weise mit Wunder bewirkendem Geiste.
Des Machtglanzes wegen entstehen für dich Siegessegen.

Ein hölzernes Kissen trug Ciñcā, um schwanger zu scheinen.
Verdorbene Rede erhob sie inmitten der Menge.
Es siegte der Weise mit friedlichen, freundlichen Mitteln.
Des Machtglanzes wegen entstehen für dich Siegessegen.

Der Wahrheit entledigt, ein schlauer, gerissener Redner,
Voll Freude am Streiten: den Saccaka in seiner Blindheit
Besiegte der Weise, entfacht war die Leuchte der Weisheit.
Des Machtglanzes wegen entstehen für dich Siegessegen.

Nandopananda-bhujagaṃ vibudhaṃ mahiddhimaṃ,
Puttena therabhujagena damāpayanto,
Iddhūpadesa-vidhinā jitavā munindo
Tantejasā bhavatu te jayamaṅgalāni!

Duggāhadiṭṭhi-bhujagena sudaṭṭhahatthaṃ,
Brahmaṃ visuddhijutimiddhi-bakābhiddhānaṃ,
Ñāṇāgadena vidhinā jitavā munindo
Tantejasā bhavatu te jayamaṅgalāni!

Etāpi buddhajayamaṅgala-aṭṭhagāthā,
Yo vācano dinadine sarate matandī,
Hitvānaneka-vividhāni c'upaddavāni,
Mokkhaṃ sukhaṃ adhigameyya naro sapaṅṅo.

Jaya Paritta

[Mahākāruṇiko nātho]
Hitāya sabbapāṇinaṃ
Pūretvā pāramī sabbā
Patto sambodhiṃ uttamaṃ.
Etena saccavajjena
Hotu te jayamaṅgalaṃ.

Jayanto bodhiyā mūle
Sakyānaṃ nandivaḍḍhano
Evaṃ tvaṃ vijayo hohi;
Jayassu jayamaṅgale.

Aparājitapallaṅke
Sīse paṭhavipokkhare
Abhiseke sabbabuddhānaṃ
Aggappatto pamodati.

Sunakkhattaṃ sumaṅgalaṃ
Supabhātaṃ suhuṭṭhitaṃ
Sukhaṇo sumuhutto ca
Suyiṭṭhaṃ brahmacārisu.

Padakkhiṇaṃ kāyakammaṃ
Vācākammaṃ padakkhiṇaṃ
Padakkhiṇaṃ manokammaṃ
Paṇidhī te padakkhiṇā.
Padakkhiṇāni katvāna
Labhant' atthe padakkhiṇe.

Und Nandopananda, die dumme, doch mächtige Schlange,
Vom Thera der Schlangen, dem Sohn des Erwachten bezwungen,
Besiegte der Weise, durch Demonstration seiner Kräfte.
Des Machtglanzes wegen entstehen für dich Siegessegen.

Den Brahmagott Baka, umgarnt von der Schlange der Ansicht,
Geläutert sich dünkend, von eigener Macht nur geblendet,
Besiegte der Weise mit Worten aus Wissen geboren.
Des Machtglanzes wegen entstehen für dich Siegessegen.

Das sind die acht Verse vom Siegen und Segen des Buddha:
Wer immer sie aufsagt in täglicher weiser Besinnung,
Wer immer Erfolg hat bei vielfacher Unheils-Entrinnung:
Ein Mensch voller Weisheit wird Glück und Erlösung erlangen.

Die Schutzverse vom Sieg

Der Herr des großen Erbarmens
Hat zum Wohle aller Wesen
Vollendet alle Vollkommenheiten
Und das höchste Erwachen erreicht.
Das Sprechen dieser Wahrheit
Möge dir immer Sieg und Heil bescheren!

So wie er siegreich weilte an des Bodhibaums Wurzel
Und dem Sakyastamm mehrte all sein Glück,
So auch leuchte dir der Sieg;
Es sei ein Sieg voll Siegesglück.

Unbesiegt im Meditationssitz,
Das Haupt wie eine Lotosblüte über die Erde erhoben,
Genießt die Weihen aller Buddhas,
Wer diesen Gipfel hat erreicht.

Die Sterne, gut und glückverheißend,
Sind aufgegangen in hellem Glanz;
Glücklich ist die Zeit und der Augenblick
Gut angelegt das Opfer bei den Brahmagleich-Lebenden.

Rechtes Wirken in den Taten,
Rechtes Wirken in der Rede,
Rechtes Wirken auch im Geiste,
Und Entschlossenheit zum Rechten.
Wer diese Dinge recht getan,
Erlangt auch den rechten Lohn.

[Te atthaladdhā sukhitā] (Aṅguttara Nikāya 3.156)

Viruḷhā buddhasāsane
Arogā sukhitā hoṭṭhā
Saha sabbehi ñātibhi.

[Suṇantu bhonto ye devā]

Asmiṃ ṭhāne adhiḡatā
Dīghāyukā sadā hontu sukhitā hontu sabbadā
Rakkhantu sabbasattānaṃ rakkhantu jinasāsanaṃ
Yā kāci patthanā tesāṃ sabbe pūrentu manorathā
Yuttakāle pavassantu vassaṃ vassā valāhakā
Rogā c'uppadavā tesāṃ nivārentu ca sabbadā
Kāyasukhaṃ cittasukhaṃ arahantu yathārahaṃ
Iti cullajayasiddhi-maṅgalaṃ samantaṃ.

Mahamaṅgalacakkavāḷa

[Siridhitimatitejo]-jayasiddhi-mahiddhimahāguṇā-
parimita-puññādhikāraṣṣa sabb'antarāyanivāraṇa-
samatthassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa
Dvattiṃsamahāpurisa-lakkhaṇānubhāvena
Asītyānubyañjanānubhāvena
Aṭṭhuttarasata-maṅgalānubhāvena
Chabbāṇṇa-raṃsiyānubhāvena ketumālānubhāvena
Dasapāramitānubhāvena
Dasaupapāramitānubhāvena
Dasaparamattha-pāramitānubhāvena
Sīlasamādhī-paññānubhāvena
Buddhānubhāvena dhammānubhāvena saṅghānubhāvena
Tejānubhāvena iddhānubhāvena balānubhāvena
Ñeyyadhammānubhāvena
Caturāsīti-sahasadhama-kkhandhānubhāvena
Navalokuttara-dhammānubhāvena
Aṭṭhaṅgikamaggānubhāvena
Aṭṭhasamāpattiyānubhāvena
Chalābhiññānubhāvena catusacca-ñāṇānubhāvena
Dasabalaññānubhāvena sabbaññutā-ñāṇānubhāvena
Mettākaraṇā-muditā-upekkhānubhāvena
Sabbaparittānubhāvena ratanattaya-saraṇānubhāvena
Tuyhaṃ sabbarogasok'upaddavadukkhā-domanass'upāyāsā vinassantu
Sabbaantarāyā pi vinassantu
Sabbasaṅkappā tuyhaṃ samijjhantu
Dīghāyutā tuyhaṃ hotu satavassajīvena samaṅgiko hotu sabbadā
Ākāsapabbata-vanabhūmigaṅgā-mahāsamuddā
Ārakkhakā devatā sadā tumhe anurakkhantu.

Die Zielgewinner glücklich sind

in Buddhabotschaft voll gereift.
Seid frei von Krankheit, glücklich ihr,
und eure ganze Sippschaft auch!

Die werten Devas mögen hör'n,

wenn sie hier eingetroffen sind:
Stets mögen sie langlebig sein und glücklich weilen immerzu.
Sie sei'n für alle Wesen Schutz und Schutz der Siegerreligion.
Was immer deren Sehnen sei, all ihre Wünsche sei'n erfüllt.
Ergießen soll'n zur rechten Zeit die Regenwolken all ihr Nass.
Und alle Krankheit, Missgeschick, sei alle Zeit für sie gebannt.
Das Wohl im Körper, Herzenswohl gegönnt sei ihnen, wie es passt.
Damit ist der kürzere Sieges-Kraft-Segen vollständig.

Der große Segenskreis

Durch die Macht der zweiunddreißig Merkmale eines großen Mannes,
die den Erhabenen, Verwirklichten, vollkommen Erwachten [zieren], der
auf Grund seiner Verdienste mit Glück, Standfestigkeit,
Gedankenstärke, Glanz, Sieg, Erfolg, großer Macht und großen
Tugenden versehen und zum Abhalten aller Widrigkeiten fähig ist,
durch die Macht seiner achtzig untergeordneten Kennzeichen,
durch die Macht seiner hundertacht Segen,
durch die Macht seiner sechsfarbigem Strahlung,
durch die Macht seines Strahlenkranzes,
durch die Macht seiner zehn Vollkommenheiten, zehn
höherentwickelten und zehn im höchsten Sinne entwickelten
Vollkommenheiten,
durch die Macht der Tugend, Sammlung und Weisheit,
durch die Macht des Buddha, Dhamma und Saṅgha,
durch die Macht seines Glanzes, seiner Macht und Stärke,
durch die Macht der kennenzulernenden Lehre (Dhamma),
durch die Macht der 84 000 Lehr-Abschnitte,
durch die Macht der neun überweltlichen Wirklichkeiten,
durch die Macht der sechs höheren Geisteskräfte,
durch die Macht der Kenntnis der vier [edlen] Wahrheiten,
durch die Macht der Kenntnis der zehn Kräfte,
durch die Macht der Allwissenheitskenntnis,
durch die Macht von Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut,
durch die Macht aller Schutz- und Segen[sworte]
und durch die Macht der Zuflucht zu den drei Juwelen
mögen all deine Krankheiten, Sorgen, Missgeschicke, Leiden,
Verstimmungen und Bestürzungen verschwinden, mögen all [deine]
Schwierigkeiten verschwinden, mögen all deine Absichten gelingen,
mögest du lange leben und immer hundert Jahre alt werden und mögen
dich die Schutzgottheiten des Luftraums, Gebirges und Waldes, der
Länder, Flüsse und weiten Meere immer beschützen!

Sukho

[Sukho buddhānaṃ uppādo],
Sukhā saṅghassa sāmaggī,
Khattiyo seṭṭho jane tasmim
Vijjācaraṇasampanno
Divā tapati ādicco
Sannaddho khattiyo tapati
Atha sabbamahorattaṃ
Ārogayā paramā lābhā,
Vissāsā paramā ñātī,

sukhā saddhammadesanā;
samaggānaṃ tapo sukho.
ye gottapaṭisārino;
so seṭṭho devamānusse.
rattiṃ ābhāti candimā;
jhāyī tapati brāhmaṇo.
buddho tapati tejasā.
santutṭhī paramaṃ dhaṇaṃ;
nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ.

Abhaya Paritta

[Yandunnimittaṃ] avamaṅgalañca
Yo cāmaṇāpo sakuṇassa saddo
Pāpaggaho dussupinaṃ akantaṃ:
Buddhānubhāvena vināsamentu.

Yandunnimittaṃ avamaṅgalañca
Yo cāmaṇāpo sakuṇassa saddo
Pāpaggaho dussupinaṃ akantaṃ:
Dhammānubhāvena vināsamentu.

Yandunnimittaṃ avamaṅgalañca
Yo cāmaṇāpo sakuṇassa saddo
Pāpaggaho dussupinaṃ akantaṃ:
Saṅghānubhāvena vināsamentu.

Devatā Uyyojanagāthā

[Dukkhappattā ca niddukkhā],
Bhayappattā ca nibbhayā,
Sokappattā ca nissokā,
Hontu sabbe pi pāṇino.

Ettāvatā ca amhehi
Sambhataṃ puññasampadaṃ,
Sabbe devānumodantu
Sabbasampattisiddhiyā.

Dānaṃ dadantu saddhāya,
Sīlaṃ rakkhantu sabbadā,
Bhāvanābhiratā hontu,
Gacchantu devatāgatā.

[Sabbe buddhā balappattā],
Paccekañāna yam balaṃ,
Arahantānañca tejena,
Rakkhaṃ bandhāmi sabbaso.

Beglückend

Beglückend ist die Geburt von Buddhas.
Beglückend ist die Lehre des echten Dhamma.
Beglückend ist die Einheit der Saṅgha.
Beglückend ist die Ausstrahlung der Vereinten.
Der Krieger Allerhöchster ist
Da, wo man um Geschlecht sich sorgt.
Doch wer in Wandel, Wissen stark,
Der Höchster ist bei Gott und Mensch.
Bei Tag die Sonne hell erstrahlt,
Zur Nachtzeit aber scheint der Mond,
Im Waffenschmuck der Krieger strahlt,
Es strahlt der Priester selbstvertieft.
Doch allezeit, bei Tag wie Nacht,
In seinem Glanz der Buddha strahlt.
Gesundheit ist das höchste Gut,
Zufriedenheit der größte Schatz,
Vertrauen ist der beste Freund,
Nibbāna ist das höchste Glück.

Schutztext für Furchtlosigkeit

Schaurige Omen, beklemmende Zeichen,
Unheimlich klingendes Klagen der Käuze,
Böse Dämonen, bedrückende Träume:
Buddha und seiner Macht sollen sie weichen!
Schaurige Omen, beklemmende Zeichen,
Unheimlich klingendes Klagen der Käuze,
Böse Dämonen, bedrückende Träume:
Dhamma und seiner Macht sollen sie weichen!
Schaurige Omen, beklemmende Zeichen,
Unheimlich klingendes Klagen der Käuze,
Böse Dämonen, bedrückende Träume:
Saṅgha und ihrer Macht sollen sie weichen!

Verse zum Entlassen der Devas

Die Leidbedrückten werden frei, und furchtlos Furchtbesessene;
Die Sorgenvollen sorgenfrei: So sollen alle Wesen sein!
Soweit von uns erworbener, gesammelter Verdienst auch reicht:
Es möge alle Devas freu'n - Für jeden Durchbruch zum Erfolg.
Man gebe Gaben voll Vertrau'n, behüte Tugend immerzu,
Erfreue sich an Geisteszucht und geh in Richtung Himmelswelt.
Mit aller Buddhas Kraftgewinn und der Paccekabuddhas Kraft,
Und mit dem Glanz der Arahants: So binde ich den Schutz rundum.

[Bhavatu sabbamaṅgalaṃ], rakkhantu sabbadevatā.
Sabbabuddhānubhāvena sadā sotthī bhavantu te.

Bhavatu sabbamaṅgalaṃ, rakkhantu sabbadevatā.
Sabbadhammānubhāvena sadā sotthī bhavantu te.

Bhavatu sabbamaṅgalaṃ, rakkhantu sabbadevatā.
Sabbasaṅghānubhāvena sadā sotthī bhavantu te.

Namakāra gāthā: Sambuddhe

[Sambuddhe aṭṭhavisaṅca] dvādasaṅca saḥssake
Pañcasatasahassāni namāmi sirasā ahaṃ.
Tesaṃ dhammaṅca saṅghaṅca ādarena namāmi'haṃ.
Namakārānubhāvena hantvā sabbe upaddave
Anekā antarāyāpi vinassantu asesato.
Sambuddhe pañcapaññāsaṅca catuvīsati saḥssake
Dasasatasahassāni namāmi sirasā ahaṃ.
Tesaṃ dhammaṅca saṅghaṅca ādarena namāmi'haṃ.
Namakārānubhāvena hantvā sabbe upaddave
Anekā antarāyāpi vinassantu asesato.
Sambuddhe navuttarasate aṭṭhacattālīsa saḥssake
Vīsatisatasahassāni namāmi sirasā ahaṃ.
Tesaṃ dhammaṅca saṅghaṅca ādarena namāmi'haṃ.
Namakārānubhāvena hantvā sabbe upaddave
Anekā antarāyāpi vinassantu asesato.

Buddhamaṅgalagāthā

[Sambuddho dipadaṃ seṭṭho] nisinno c'eva majjhime
Koṇḍañño pubbabhāge ca āganeyye ca kassapo
Sārīputto ca dakkhiṇe haratiye upālī ca
Pacchimepi ca ānando bāyabbe ca gavampati
Moggallāno ca uttare īsānēpi ca rāhulo;
Ime kho maṅgalā buddhā sabbe idha patitṭhitā
Vanditā te ca amhehi sakkārehi ca pūjitā
Etesaṃ anubhāvena sabbasotthī bhavantu no.
Iccevam-accantanam-assaneyyaṃ namassamāno ratanattayaṃ yaṃ
Puññabhisandaṃ vipulaṃ alatthaṃ tassānubhāvena hatantarāyo.

Rājato

[Rājato vā] corato vā manussato vā amanussato vā aggito vā udakato vā
Pisācato vā khāṇukato vā kaṅṭakato vā nakkhattato vā janapadarogato
Vā asaddhammato vā asandiṭṭhito vā asappurisato vā caṇḍa-hatthi-assa-
Migagoṇakukkura-ahivicchikamanisappa-dīpiacchataraccha-sukara-
Mahisayakkha-rakkhasādīhi nānābhayato vā nānārogato vā
Nānūpaddavato vā ārakkhaṃ gaṇhantu.

Aller Segen soll entstehen, alle Devas soll'n dich schützen,
Durch die Macht von allen Buddhas sei dir immer Glück zuteil.

Aller Segen soll entstehen, alle Devas soll'n dich schützen,
Durch die Macht von allen Dhammas sei dir immer Glück zuteil.

Aller Segen soll entstehen, alle Devas soll'n dich schützen,
Durch die Macht von allen Sanghas sei dir immer Glück zuteil.

Verse der Huldigung: Den Buddhas

Ich neige mein Haupt in Verehrung den 512,028 Buddhas.
Ich neige mein Haupt in Verehrung ihrem Dhamma & der Sangha.
Durch die Kraft dieser Huldigung mögen alle Unglücksfälle und
unzählige Gefahren spurlos zerstört werden.

Ich neige mein Haupt in Verehrung den 1.024.055 Buddhas.
Ich neige mein Haupt in Verehrung ihrem Dhamma & der Sangha.
Durch die Kraft dieser Huldigung mögen alle Unglücksfälle und
unzählige Gefahren spurlos zerstört werden.

Ich neige mein Haupt in Verehrung den 2,048,109 Buddhas.
Ich neige mein Haupt in Verehrung ihrem Dhamma & der Sangha.
Durch die Kraft dieser Huldigung mögen alle Unglücksfälle und
unzählige Gefahren spurlos zerstört werden.

Die glückverheißenden Erwachten

Der Buddha ist in der Mitte platziert, als Bester unter den Zweibeinern,
Koṇḍañño östlicherseits und Kassapa im Südosten, Sarīputta im Süden
und Upali im Südwesten, Ānanda im Westen und Gavampati im
Nordwesten, Moggallāna im Norden und Rāhula im Nordosten.
Diese glückverheißenden Erwachten (Buddhas) sind alle hier
aufgestellt. Sie werden von uns verehrt und mit Gaben bedacht.
Durch deren Macht werde uns alles Glück zuteil!
Indem ich das dreifache Juwel verehrte, das wirklich außerordentlich
verehrungswürdig ist, erlangte ich im riesigen Überfluss Verdienste, mit
deren Macht ich Schwierigkeiten überwinde.

Schutz

Alle Wesen mögen Schutz vor den verschiedenen Ängsten, Krankheiten
und Unfällen erhalten, die durch Könige, Diebe, Feuer, Wasser,
Dämonen, Baumstümpfe, Dornen, Sternen, Pandemien, Sünden,
unsichtbare Welten und schlechte Menschen, von wilden Elefanten,
Pferden, Antilopenbullen, jungen Hunden, Schlangen, Leoparden,
Bären, Papageien, Geistern und Albtraumgestalten verursacht werden.

SUTTA & PĀTHA

Dhammacakkappavattana Sutta (Saṃyutta Nikāya 56.11)

[Evaṃ me sutam.]

Ekam samayaṃ bhagavā, bārāṇasiyaṃ viharati isipatane migadāye.

Tatra kho bhagavā pañcavaggiye bhikkhū āmantesi:

Dve'me, bhikkhave, antā pabbajitena na sevittabbā. Katame dve? Yo cāyaṃ kāmesu kāmasukhallikānuyogo, hīno gammo pothujjaniko anariyo anattasamhito, yo cāyaṃ attakilamathānuyogo, dukkho anariyo anattasamhito. Ete kho, bhikkhave, ubho ante anupagamma majjhimā paṭipadā tathāgatena abhisambuddhā, cakkhukaraṇī ñāṇakaraṇī upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya samvattati.

Katamā ca sā, bhikkhave, majjhimā paṭipadā tathāgatena abhisambuddhā, cakkhukaraṇī ñāṇakaraṇī upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya samvattati. Ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo, seyyathidaṃ:

Sammādiṭṭhi sammāsaṅkappo sammāvācā sammākammanto sammājīvo sammāvāyāmo sammāsati sammāsamādhi.

Ayaṃ kho sā, bhikkhave, majjhimā paṭipadā tathāgatena abhisambuddhā, cakkhukaraṇī ñāṇakaraṇī upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya samvattati.

Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkhaṃ ariyasaccaṃ: Jātipi dukkhā jarāpi dukkhā maraṇampi dukkhaṃ, sokaparidevadukkhā-domanassupāyāsāpi dukkhā, appiyehi sampayogo dukkho piyehi vippayogo dukkho yamp'icchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ, saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.

Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkhasamudayo ariyasaccaṃ: Yāyaṃ taṇhā ponobbhavikā nandirāgasahagatā tatra tatrābhinandinī, seyyathidaṃ: Kāmatāṇhā bhavataṇhā vibhavataṇhā.

Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkhanirodho ariyasaccaṃ: Yo tassā yeva taṇhāya asesavirāganirodho cāgo paṭinissaggo mutti anālayo.

Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ: Ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo, seyyathidaṃ:

Sammādiṭṭhi sammāsaṅkappo sammāvācā sammākammanto Sammājīvo sammāvāyāmo sammāsati sammāsamādhi.

[Idaṃ dukkhaṃ] ariyasaccanti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu, cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Taṃ kho pan'idaṃ dukkhaṃ ariyasaccaṃ pariññeyyanti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu, cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Taṃ kho pan'idaṃ dukkhaṃ ariyasaccaṃ pariññātanti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu, cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Idaṃ dukkhasamudayo ariyasaccanti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu, cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Die Lehrrede vom In-Gang-Setzen des Dhammarades

So habe ich gehört.

Einmal hielt sich der Erhabene bei Vārāṇasī auf, im Wildpark von Isipatana.

Dort aber richtete sich der Erhabene an die Bhikkhus der Fünfergruppe:

„Zwei Extreme, ihr Bhikkhus, sollten von einem Hauslosen nicht ausgeübt werden: das Schwelgen in Sinnesvergnügen bei den sinnlichen Dingen, das niedrig, gewöhnlich, weltlich, unedel und nicht zweckdienlich ist, und die Anbindung an Selbstquälerei, die schmerzhaft, unedel und nicht zweckdienlich ist. Jene beiden Extreme vermeidend, wurde die mittlere Herangehensweise vom So-Gegangenen vollständig erkannt, die Schauung bewirkt, Wissen bewirkt und zum Frieden, zur höheren Geisteskraft, zum Erwachen, zu Nibbāna führt. Und was ist die mittlere Herangehensweise, die vom So-Gegangenen vollständig erkannt wurde, die Schauung bewirkt, Wissen bewirkt und zum Frieden, zur höheren Geisteskraft, zum Erwachen, zu Nibbāna führt?

Es ist eben dieser edle achtfache Pfad, nämlich:

Richtige Sichtweise, richtige Absicht, richtige Rede, richtiges Handeln, richtige Lebensweise, richtige Anstrengung, richtige Achtsamkeit, richtige Sammlung. Genau dies ist die mittlere Herangehensweise, die vom So-Gegangenen vollständig erkannt wurde, die Schauung bewirkt, Wissen bewirkt und zum Frieden, zur höheren Geisteskraft, zum Erwachen, zu Nibbāna führt.

Dies aber, ihr Bhikkhus, ist die edle Wahrheit vom Leiden: Geburt ist leidvoll, Altern ist leidvoll, Tod ist leidvoll. Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung sind leidvoll. Mit Unliebem vereint sein ist leidvoll, von Liebem getrennt sein ist leidvoll. Nicht bekommen, was man sich wünscht, ist leidvoll. Zusammengefasst, die fünf Ergreifensgruppen sind leidvoll.

Dies aber, ihr Bhikkhus, ist die edle Wahrheit vom Leidensursprung: Es ist dieses Begehren, das erneutes Werden bringt, mit Ergötzen und Lust einhergeht, hier und dort Entzücken findet, nämlich: Begehren nach Sinneserleben, Begehren nach Dasein, Begehren nach Daseinsmöglichkeit.

Dies aber, ihr Bhikkhus, ist die edle Wahrheit von der Leidensauflösung: Es ist das restlose leidenschaftsfreie Auflösen eben dieses Begehrens, das Aufgeben, der Verzicht, die Befreiung, das Zurückweisen.

Dies aber, ihr Bhikkhus, ist die edle Wahrheit von der Herangehensweise, die zur Leidensauflösung führt: Es ist eben dieser edle achtfache Pfad, nämlich: Richtige Sichtweise, richtige Absicht, richtige Rede, richtiges Handeln, richtige Lebensweise, richtige Anstrengung, richtige Achtsamkeit, richtige Sammlung.

„Dies ist die edle Wahrheit vom Leiden.“ So, ihr Bhikkhus, entstanden mir in Bezug auf vorher nicht überlieferte Dinge Schauung, Erkenntnis, Weisheit, wahres Wissen und Erleuchtung. „Das nun aber – dies ist die edle Wahrheit vom Leiden – ist zu durchschauen.“ So, ihr Bhikkhus, entstanden mir in Bezug auf vorher nicht überlieferte Dinge Schauung, Erkenntnis, Weisheit, wahres Wissen und Erleuchtung. „Das nun aber – dies ist die edle Wahrheit vom Leiden – ist durchschaut worden.“ So, ihr Bhikkhus, entstanden mir in Bezug auf vorher nicht überlieferte Dinge Schauung, Erkenntnis, Weisheit, wahres Wissen und Erleuchtung.

„Dies ist die edle Wahrheit vom Leidensursprung.“ So, ihr Bhikkhus, entstanden mir in Bezug auf vorher nicht überlieferte Dinge Schauung, Erkenntnis, Weisheit, wahres Wissen und Erleuchtung.

Taṃ kho paṇ'idam dukkhasamudayo ariyasaccam pahātabbanti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu, cakkhum udapādi ñāṇam udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Taṃ kho paṇ'idam dukkhasamudayo ariyasaccam pahīnanti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu, cakkhum udapādi ñāṇam udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Idam dukkhanirodho ariyasaccanti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu, cakkhum udapādi ñāṇam udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Taṃ kho paṇ'idam dukkhanirodho ariyasaccam sacchikātabbanti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu, cakkhum udapādi ñāṇam udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Taṃ kho paṇ'idam dukkhanirodho ariyasaccam sacchikatanti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu, cakkhum udapādi ñāṇam udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Idam dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccanti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu, cakkhum udapādi ñāṇam udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Taṃ kho paṇ'idam dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccam bhāvetabbanti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu, cakkhum udapādi ñāṇam udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Taṃ kho paṇ'idam dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccam bhāvīti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu, cakkhum udapādi ñāṇam udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

[Yāvakiṅca me, bhikkhave,] imesu catūsu ariyasaccesu, evaṃ tiparivaṭṭam dvādasākāram yathābhūtam ñāṇadassanam na suvisuddham ahosi, neva tāvāham, bhikkhave, sadevake loke samārake sabrahmake, sassamaṇa-brāhmaṇiyā pajāya sadevamanussāya, anuttaram sammāsambodhiṃ abhisambuddho paccaññāsim. Yato ca kho me, bhikkhave, imesu catūsu ariyasaccesu, evaṃ tiparivaṭṭam dvādasākāram yathābhūtam ñāṇadassanam suvisuddham ahosi, athāham, bhikkhave, sadevake loke samārake sabrahmake, sassamaṇabrāhmaṇiyā pajāya sadevamanussāya, anuttaram sammāsambodhiṃ abhisambuddho paccaññāsim.

Ñāṇaṅca pana me dassanam udapādi:

Akuppā me vimutti,

Ayamantimā jāti,

N'atthidāni punabbhavoti.

Idamavoca bhagavā.

Attamanā pañcavaggiyā bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ abhinandum.

Imasmiṅca pana veyyākaraṇasmim bhaññamāne, āyasmato koṇḍañña virajam vītamalam dhammacakkhum udapādi:

Yaṃ kiñci samudayadhammaṃ sabbaṃ taṃ nirodhadhammanti.

„Das nun aber – dies ist die edle Wahrheit vom Leidensursprung – ist zu überwinden.“ So, ihr Bhikkhus, entstanden mir in Bezug auf vorher nicht überlieferte Dinge Schauung, Erkenntnis, Weisheit, wahres Wissen und Erleuchtung. „Das nun aber – dies ist die edle Wahrheit vom Leidensursprung – ist überwunden worden.“ So, ihr Bhikkhus, entstanden mir in Bezug auf vorher nicht überlieferte Dinge Schauung, Erkenntnis, Weisheit, wahres Wissen und Erleuchtung.

„Dies ist die edle Wahrheit von der Leidensaflösung.“ So, ihr Bhikkhus, entstanden mir in Bezug auf vorher nicht überlieferte Dinge Schauung, Erkenntnis, Weisheit, wahres Wissen und Erleuchtung. „Das nun aber – dies ist die edle Wahrheit von der Leidensaflösung – ist zu verwirklichen.“ So, ihr Bhikkhus, entstanden mir in Bezug auf vorher nicht überlieferte Dinge Schauung, Erkenntnis, Weisheit, wahres Wissen und Erleuchtung.

„Das nun aber – dies ist die edle Wahrheit von der Leidensaflösung – ist verwirklicht worden.“ So, ihr Bhikkhus, entstanden mir in Bezug auf vorher nicht überlieferte Dinge Schauung, Erkenntnis, Weisheit, wahres Wissen und Erleuchtung.

„Dies ist die edle Wahrheit von der Herangehensweise, die zur Leidensaflösung führt.“ So, ihr Bhikkhus, entstanden mir in Bezug auf vorher nicht überlieferte Dinge Schauung, Erkenntnis, Weisheit, wahres Wissen und Erleuchtung. „Das nun aber – dies ist die edle Wahrheit von der Herangehensweise, die zur Leidensaflösung führt – ist zu entfalten.“ So, ihr Bhikkhus, entstanden mir in Bezug auf vorher nicht überlieferte Dinge Schauung, Erkenntnis, Weisheit, wahres Wissen und Erleuchtung. „Das nun aber – dies ist die edle Wahrheit von der Herangehensweise, die zur Leidensaflösung führt – ist entfaltet worden.“ So, ihr Bhikkhus, entstanden mir in Bezug auf vorher nicht überlieferte Dinge Schauung, Erkenntnis, Weisheit, wahres Wissen und Erleuchtung.

Und solange, ihr Bhikkhus, für mich in Bezug auf diese vier edlen Wahrheiten, so mit drei Umdrehungen und zwölf Ausprägungen wirklichkeitsgemäße Erkenntnis und Schau nicht wohlgeläutert war, solange gestand ich mir auch nicht zu, dass ich in der Welt samt Deva-, Māra- und Brahmawelt, mit der Schar der Samaṇas und Brahmanen, Menschen und Devas zum unübertrefflichen vollkommenen Erwachen erwacht war. Sobald aber, ihr Bhikkhus, für mich in Bezug auf diese vier edlen Wahrheiten so mit drei Umdrehungen und zwölf Ausprägungen wirklichkeitsgemäße Erkenntnis und Schau wohlgeläutert war, da gestand ich mir zu, dass ich in der Welt samt Deva-, Māra- und Brahmawelt, mit der Schar der Samaṇas und Brahmanen, Menschen und Devas zum unübertrefflichen vollkommenen Erwachen erwacht war.

Und mir entstand Erkenntnis und Schau:

„Unerschütterlich ist meine Befreiung.

Dies ist die letzte Geburt.

Jetzt gibt es kein Wiederwerden mehr.“

Dies sagte der Erhabene. Die Bhikkhus der Fünfergruppe waren zufrieden und entzückt über die Worte des Erhabenen.

Und während diese Erklärung vorgetragen wurde, stieg dem Ehrwürdigen Kondaṇṇa das staubfreie, fleckenlose Dhamma-Auge auf:

„Was immer dem Ursprung unterworfen ist, all das ist der Auflösung unterworfen.“

[Pavattite ca bhagavatā] dhammacakke, bhumkā devā
 saddamanussāvesuṃ: Etaṃ bhagavatā bārāṇasiyaṃ isipatane migadāye
 anuttaraṃ dhammacakkaṃ pavattitaṃ, appaṭivattiyaṃ samaṇena vā
 brāhmaṇena vā devena vā mārena vā brahmunā vā kenaci vā lokasminti.
 Bhumkānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
 Cātummahārājikā devā saddamanussāvesuṃ.
 Cātummahārājikānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
 Tāvatiṃsā devā saddamanussāvesuṃ.
 Tāvatiṃsānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
 Yāmā devā saddamanussāvesuṃ.
 Yāmānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
 Tusitā devā saddamanussāvesuṃ.
 Tusitānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
 Nimmānaratī devā saddamanussāvesuṃ.
 Nimmānaratīnaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
 Paranimmita-vasavattī devā saddamanussāvesuṃ.
 Paranimmita-vasavattīnaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
 Brahmāpārisajjā devā saddamanussāvesuṃ.
 Brahmāpārisajjānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
 Brahmāparohitā devā saddamanussāvesuṃ.
 Brahmāparohitānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
 Mahābrahmā devā saddamanussāvesuṃ.
 Mahābrahmānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
 Parittābhā devā saddamanussāvesuṃ.
 Parittābhānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
 Appamāṇābhā devā saddamanussāvesuṃ.
 Appamāṇābhānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
 Ābhassarā devā saddamanussāvesuṃ.
 Ābhassarānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
 Parittasubhā devā saddamanussāvesuṃ.
 Parittasubhānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
 Appamāṇāsubhā devā saddamanussāvesuṃ.
 Appamāṇāsubhānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
 Subhakiṇṇhakā devā saddamanussāvesuṃ.
 Subhakiṇṇhakānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
 Vehapphalā devā saddamanussāvesuṃ.
 Vehapphalānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
 Avihā devā saddamanussāvesuṃ.
 Avihānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
 Atappā devā saddamanussāvesuṃ.
 Atappānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
 Sudassā devā saddamanussāvesuṃ.
 Sudassānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
 Sudassī devā saddamanussāvesuṃ.
 Sudassīnaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
 Akaniṭṭhakā devā saddamanussāvesuṃ:

Und als vom Erhabenen das Dhammarad in Gang gesetzt worden war, ließen die Erddevas den Ruf erschallen:

„Von jenem Erhabenen wurde bei Vārāṇasī, im Wildpark von Isipatana das unübertreffliche Dhammarad in Gang gesetzt, das von keinem Samaṇa oder Brahmanen oder Deva oder Māra oder Brahma oder sonst jemandem in der Welt aufgehalten werden kann.“

Den Ruf der Erddevas vernommen habend,

ließen die Götter der vier Großkönige den Ruf erschallen.

Den Ruf der Götter der vier Großkönige vernommen habend,

ließen die Götter der Dreiunddreißig den Ruf erschallen.

Den Ruf der Götter der Dreiunddreißig vernommen habend,

ließen die zu Yāma gehörenden Götter den Ruf erschallen.

Den Ruf der zu Yāma gehörenden Götter vernommen habend,

ließen die Tusita-Götter den Ruf erschallen.

Den Ruf der Tusita-Götter vernommen habend,

ließen die Götter, die sich am eigenen Erschafften erfreuen, den Ruf

erschallen. Den Ruf der Götter, die sich am eigenen Erschafften erfreuen,

vernommen habend, ließen die Götter, die sich am Erschafften anderer

erfreuen, den Ruf erschallen. Den Ruf der Götter, die sich am Erschafften

anderer erfreuen, vernommen habend, ließen die Götter im Gefolge des

Großen Brahma den Ruf erschallen. Den Ruf der Götter im Gefolge des

Großen Brahma vernommen habend,

ließen die hohen Götter im Gefolge des Großen Brahma den Ruf erschallen.

Den Ruf der hohen Götter im Gefolge des Großen Brahma vernommen

habend, ließen die Großen Brahmagötter den Ruf erschallen.

Den Ruf der Großen Brahmagötter vernommen habend,

ließen die Götter von begrenzter Pracht den Ruf erschallen.

Den Ruf der Götter von begrenzter Pracht vernommen habend,

ließen die Götter von unbegrenzter Pracht den Ruf erschallen.

Den Ruf der Götter von unbegrenzter Pracht vernommen habend,

ließen die Strahlenden Götter den Ruf erschallen.

Den Ruf der Strahlenden Götter vernommen habend,

ließen die Götter von begrenzter Schönheit den Ruf erschallen.

Den Ruf der Götter von begrenzter Schönheit vernommen habend,

ließen die Götter von unbegrenzter Schönheit den Ruf erschallen.

Den Ruf der Götter von unbegrenzter Schönheit vernommen habend,

ließen die Götter von anmutigem Dunkel den Ruf erschallen.

Den Ruf der Götter von anmutigem Dunkel vernommen habend,

ließen die fruchtbaren Götter den Ruf erschallen.

Den Ruf der fruchtbaren Götter vernommen habend,

ließen die mühelosen Götter den Ruf erschallen.

Den Ruf der mühelosen Götter vernommen habend,

ließen die Nicht-qualenden Götter den Ruf erschallen.

Den Ruf der Nicht-qualenden Götter vernommen habend,

ließen die Klarsehenden Götter den Ruf erschallen.

Den Ruf der Klarsehenden Götter vernommen habend,

ließen die Klarerkennenden Götter den Ruf erschallen.

Den Ruf der Klarerkennenden Götter vernommen habend,

ließen die höchsten Götter den Ruf erschallen:

Etam bhagavatā bārāṇasiyaṃ isipatane migadāye anuttaraṃ dhamma-
cakkam pavattitaṃ, appaṭivattiyaṃ samaṇena vā brāhmaṇena vā devena
vā mārena vā brahmunā vā kenaci vā lokasminti.

Itiha tena khaṇena tena muhuttena, yāva brahmalokā saddo
abbhuggacchi. Ayañca dasasahassī lokadhātu, saṅkampi sampakampi
sampavedhi, appamāṇo ca uḷāro obhāso loke pāturahosi, atikkammeva
devānaṃ devānubhāvaṃ. Atha kho bhagavā udānaṃ udānesi:
Aññāsi vata bho koṇḍañño, Aññāsi vata bho koṇḍaññoti.
Iti hidam āyasmato koṇḍaññassa, aññasikoṇḍañño tveva nāmaṃ,
ahosīti.

Anattalakkhaṇa Sutta (Saṃyutta Nikāya 22.59)

[Evaṃ me sutam.]

Ekaṃ samayaṃ bhagavā, bārāṇasiyaṃ viharati isipatane migadāye.

Tatra kho bhagavā pañcavaggiye bhikkhū āmantesi:

Rūpaṃ, bhikkhave, anattā. Rūpañca hidam, bhikkhave, attā abhavissa
nayidaṃ rūpaṃ ābādhāya saṃvatteyya, labbhettha ca rūpe:

Evaṃ me rūpaṃ hotu evaṃ me rūpaṃ mā ahosīti.

Yasmā ca kho, bhikkhave, rūpaṃ anattā, tasmā rūpaṃ ābādhāya
saṃvattati, na ca labbhati rūpe:

Evaṃ me rūpaṃ hotu evaṃ me rūpaṃ mā ahosīti.

Vedanā anattā. Vedanā ca hidam, bhikkhave, attā abhavissa nayidaṃ
vedanā ābādhāya saṃvatteyya, labbhettha ca vedanāya:

Evaṃ me vedanā hotu evaṃ me vedanā mā ahosīti.

Yasmā ca kho, bhikkhave, vedanā anattā, tasmā vedanā ābādhāya
saṃvattati, na ca labbhati vedanāya:

Evaṃ me vedanā hotu evaṃ me vedanā mā ahosīti.

Saññā anattā. Saññā ca hidam, bhikkhave, attā abhavissa nayidaṃ saññā
ābādhāya saṃvatteyya, labbhettha ca saññāya:

Evaṃ me saññā hotu evaṃ me saññā mā ahosīti.

Yasmā ca kho, bhikkhave, saññā anattā, tasmā saññā ābādhāya
saṃvattati, na ca labbhati saññāya:

Evaṃ me saññā hotu evaṃ me saññā mā ahosīti.

Saṅkhārā anattā. Saṅkhārā ca hidam, bhikkhave, attā abhavissaṃsu
nayidaṃ saṅkhārā ābādhāya saṃvatteyyuṃ, labbhettha ca saṅkhāresu:

Evaṃ me saṅkhārā hontu evaṃ me saṅkhārā mā ahesunti.

Yasmā ca kho, bhikkhave, saṅkhārā anattā, tasmā saṅkhārā ābādhāya
saṃvattanti, na ca labbhati saṅkhāresu:

Evaṃ me saṅkhārā hontu evaṃ me saṅkhārā mā ahesunti.

Viññāṇaṃ anattā. Viññāṇaṃ ca hidam, bhikkhave, attā abhavissa nayidaṃ
viññāṇaṃ ābādhāya saṃvatteyya, labbhettha ca viññāṇe:

Evaṃ me viññāṇaṃ hotu evaṃ me viññāṇaṃ mā ahosīti.

Yasmā ca kho, bhikkhave, viññāṇaṃ anattā, tasmā viññāṇaṃ ābādhāya
saṃvattati, na ca labbhati viññāṇe:

Evaṃ me viññāṇaṃ hotu evaṃ me viññāṇaṃ mā ahosīti.

„Von jenem Erhabenen wurde bei Vārāṇasī, im Wildpark von Isipatana das unübertreffliche Dhammarad in Gang gesetzt, das von keinem Samaṇa oder Brahmanen oder Deva oder Māra oder Brahma oder sonst jemandem in der Welt aufgehalten werden kann.“ In diesem Moment, diesem Augenblick, erhob sich der Ruf sogar aus der Brahmawelt. Und diese zehntausendfache Weltensphäre erzitterte, erbebt, wurde erschüttert. Und unermessliches, weitreichendes Licht erschien in der Welt, das sogar die göttliche Pracht der Götter übertraf. Da aber äußerte der Erhabene den feierlichen Ausspruch: „Mein Lieber, Kondañña hat tatsächlich erkannt! Mein Lieber, Kondañña hat tatsächlich erkannt!“ Somit wurde dem Ehrwürdigen Kondañña eben der Name „Erkenntnis-Kondañña“ zuteil.

Lehrrede vom Merkmal des Nicht-Selbst

So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene bei Vārāṇasī auf, im Wildpark von Isipatana. Dort aber richtete sich der Erhabene an die Bhikkhus der Fünfergruppe:

„Form, ihr Bhikkhus, ist Nicht-Selbst. Und wenn nämlich, ihr Bhikkhus, Form Selbst wäre, würde diese Form nicht in Bedrängnis führen, und man könnte in Bezug auf Form erlangen: »So möge meine Form sein, so soll meine Form nicht sein.« Weil aber, ihr Bhikkhus, Form Nicht-Selbst ist, deshalb führt Form in Bedrängnis und man erlangt in Bezug auf Form nicht: »So möge meine Form sein, so soll meine Form nicht sein.«

Gefühl ist Nicht-Selbst. Und wenn nämlich, ihr Bhikkhus, Gefühl Selbst wäre, würde dieses Gefühl nicht in Bedrängnis führen, und man könnte in Bezug auf Gefühl erlangen: »So möge mein Gefühl sein, so soll mein Gefühl nicht sein.« Weil aber, ihr Bhikkhus, Gefühl Nicht-Selbst ist, deshalb führt Gefühl in Bedrängnis und man erlangt in Bezug auf Gefühl nicht: »So möge mein Gefühl sein, so soll mein Gefühl nicht sein.«

Wahrnehmung ist Nicht-Selbst. Und wenn nämlich, ihr Bhikkhus, Wahrnehmung Selbst wäre, würde diese Wahrnehmung nicht in Bedrängnis führen, und man könnte in Bezug auf Wahrnehmung erlangen: »So möge meine Wahrnehmung sein, so soll meine Wahrnehmung nicht sein.« Weil aber, ihr Bhikkhus, Wahrnehmung Nicht-Selbst ist, deshalb führt Wahrnehmung in Bedrängnis und man erlangt in Bezug auf Wahrnehmung nicht: »So möge meine Wahrnehmung sein, so soll meine Wahrnehmung nicht sein.«

Gestaltungen sind Nicht-Selbst. Und wenn nämlich, ihr Bhikkhus, Gestaltungen Selbst wären, würden diese Gestaltungen nicht in Bedrängnis führen, und man könnte in Bezug auf Gestaltungen erlangen: »So mögen meine Gestaltungen sein, so sollen meine Gestaltungen nicht sein.« Weil aber, ihr Bhikkhus, Gestaltungen Nicht-Selbst sind, deshalb führen Gestaltungen in Bedrängnis und man erlangt in Bezug auf Gestaltungen nicht: »So mögen meine Gestaltungen sein, so sollen meine Gestaltungen nicht sein.«

Bewusstsein ist Nicht-Selbst. Und wenn nämlich, ihr Bhikkhus, Bewusstsein Selbst wäre, würde dieses Bewusstsein nicht in Bedrängnis führen, und man könnte in Bezug auf Bewusstsein erlangen: »So möge mein Bewusstsein sein, so soll mein Bewusstsein nicht sein.« Weil aber, ihr Bhikkhus, Bewusstsein Nicht-Selbst ist, deshalb führt Bewusstsein in Bedrängnis und man erlangt in Bezug auf Bewusstsein nicht: »So möge mein Bewusstsein sein, so soll mein Bewusstsein nicht sein.«

[Taṃ kiṃ maññaṭha, bhikkhave,] rūpaṃ niccaṃ vā aniccaṃ vāti.
Aniccaṃ, bhante. Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vāti.
Dukkhaṃ, bhante. Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vipariṇāmadhammaṃ,
kallaṃ nu taṃ samanupassituṃ: Etaṃ mama eso'hamasmi eso me attāti.
No hetam, bhante.

Taṃ kiṃ maññaṭha, bhikkhave, vedanā niccā vā aniccā vāti. Aniccā,
bhante. Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vāti. Dukkhaṃ,
bhante. Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vipariṇāmadhammaṃ, kallaṃ nu taṃ
samanupassituṃ: Etaṃ mama eso'hamasmi eso me attāti.
No hetam, bhante.

Taṃ kiṃ maññaṭha, bhikkhave, saññaṅ niccā vā aniccā vāti. Aniccā,
bhante. Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vāti. Dukkhaṃ,
bhante. Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vipariṇāmadhammaṃ, kallaṃ nu taṃ
samanupassituṃ: Etaṃ mama eso'hamasmi eso me attāti.
No hetam, bhante.

Taṃ kiṃ maññaṭha, bhikkhave, saṅkhārā niccā vā aniccā vāti. Aniccā,
bhante. Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vāti. Dukkhaṃ,
bhante. Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vipariṇāmadhammaṃ, kallaṃ nu taṃ
samanupassituṃ: Etaṃ mama eso'hamasmi eso me attāti.
No hetam, bhante.

Taṃ kiṃ maññaṭha, bhikkhave, viññāṇaṃ niccaṃ vā aniccaṃ vāti.
Aniccaṃ, bhante. Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vāti.
Dukkhaṃ, bhante. Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vipariṇāmadhammaṃ,
kallaṃ nu taṃ samanupassituṃ: Etaṃ mama eso'hamasmi eso me attāti.
No hetam, bhante.

[Tasmātiha, bhikkhave,] yaṃ kiñci rūpaṃ atītānāgata-paccuppannaṃ,
ajjhattaṃ vā bahiddhā vā, oḷārikaṃ vā sukhumaṃ vā, hīnaṃ vā paṇītaṃ
vā, yaṃ dūre santike vā, sabbam rūpaṃ: Netam mama neso'hamasmi na
meso attāti. Evametam yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbam.
Yā kāci vedanā atītānāgata-paccuppannā, ajjhattā vā bahiddhā vā,
oḷārikā vā sukhumā vā, hīnā vā paṇītā vā, yā dūre santike vā, sabbā
vedanā: Netam mama neso'hamasmi na meso attāti. Evametam
yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbam.

Yā kāci sañña atītānāgata-paccuppannā, ajjhattā vā bahiddhā vā, oḷārikā
vā sukhumā vā, hīnā vā paṇītā vā, yā dūre santike vā, sabbā sañña:
Netam mama neso'hamasmi na meso attāti. Evametam yathābhūtaṃ
sammappaññāya daṭṭhabbam.

Ye keci saṅkhārā atītānāgata-paccuppannā, ajjhattā vā bahiddhā vā,
oḷārikā vā sukhumā vā, hīnā vā paṇītā vā, ye dūre santike vā, sabbe
saṅkhārā: Netam mama neso'hamasmi na meso attāti. Evametam
yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbam.

Yaṃ kiñci viññāṇaṃ atītānāgata-paccuppannaṃ, ajjhattaṃ vā bahiddhā
vā, oḷārikaṃ vā sukhumaṃ vā, hīnaṃ vā paṇītaṃ vā, yaṃ dūre santike
vā, sabbam viññāṇaṃ,: Netam mama neso'hamasmi na meso attāti.
Evametam yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbam.

Was meint ihr, Bhikkhus? Ist Form beständig oder unbeständig?“

„Unbeständig, ehrwürdiger Herr.“ „Was aber unbeständig ist, ist das leidhaft oder angenehm?“ „Leidhaft, ehrwürdiger Herr.“ „Was aber unbeständig,

leidhaft und der Veränderung unterworfen ist, ist das geeignet, so betrachtet zu werden: Dies ist mein, dies bin ich, dies ist mein Selbst?“ „Bestimmt nicht,

ehrwürdiger Herr.“ „Was meint ihr, Bhikkhus? Ist Gefühl beständig oder

unbeständig?“ „Unbeständig, ehrwürdiger Herr.“ „Was aber unbeständig ist, ist das leidhaft oder angenehm?“ „Leidhaft, ehrwürdiger Herr.“ „Was aber

unbeständig, leidhaft und der Veränderung unterworfen ist, ist das geeignet, so betrachtet zu werden: Dies ist mein, dies bin ich, dies ist mein Selbst?“

„Bestimmt nicht, ehrwürdiger Herr.“ „Was meint ihr, Bhikkhus? Ist

Wahrnehmung beständig oder unbeständig?“ „Unbeständig, ehrwürdiger

Herr.“ „Was aber unbeständig ist, ist das leidhaft oder angenehm?“ „Leidhaft, ehrwürdiger Herr.“ „Was aber unbeständig, leidhaft und der Veränderung

unterworfen ist, ist das geeignet, so betrachtet zu werden: Dies ist mein, dies bin ich, dies ist mein Selbst?“ „Bestimmt nicht, ehrwürdiger Herr.“ „Was

meint ihr, Bhikkhus? Sind Gestaltungen beständig oder unbeständig?“

„Unbeständig, ehrwürdiger Herr.“ „Was aber unbeständig ist, ist das leidhaft oder angenehm?“ „Leidhaft, ehrwürdiger Herr.“ „Was aber unbeständig,

leidhaft und der Veränderung unterworfen ist, ist das geeignet, so betrachtet zu werden: Dies ist mein, dies bin ich, dies ist mein Selbst?“ „Bestimmt nicht,

ehrwürdiger Herr.“ „Was meint ihr, Bhikkhus? Ist Bewusstsein beständig oder

unbeständig?“ „Unbeständig, ehrwürdiger Herr.“ „Was aber unbeständig ist, ist das leidhaft oder angenehm?“ „Leidhaft, ehrwürdiger Herr.“ „Was aber

unbeständig, leidhaft und der Veränderung unterworfen ist, ist das geeignet, so betrachtet zu werden: Dies ist mein, dies bin ich, dies ist mein Selbst?“

„Bestimmt nicht, ehrwürdiger Herr.“ „Daher, ihr Bhikkhus: Welche Form auch immer, vergangen, künftig oder gegenwärtig, innerlich oder äußerlich, grob

oder subtil, niedrig oder erlesen, ob nah oder fern, für jegliche Form gilt: Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst. So sollte das

wirklichkeitsgemäß mit richtiger Weisheit gesehen werden. Welches Gefühl auch immer, vergangen, künftig oder gegenwärtig, innerlich oder äußerlich,

grob oder subtil, niedrig oder erlesen, ob nah oder fern, für jegliches Gefühl gilt: Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst. So sollte

das wirklichkeitsgemäß mit richtiger Weisheit gesehen werden. Welche

Wahrnehmung auch immer, vergangen, künftig oder gegenwärtig, innerlich oder äußerlich, grob oder subtil, niedrig oder erlesen, ob nah oder fern, für

jegliche Wahrnehmung gilt: Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst. So sollte das wirklichkeitsgemäß mit richtiger Weisheit

gesehen werden. Welche Gestaltungen auch immer, vergangen, künftig oder gegenwärtig, innerlich oder äußerlich, grob oder subtil, niedrig oder erlesen,

ob nah oder fern, für jegliche Gestaltungen gilt: Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst. So sollte das wirklichkeitsgemäß mit

richtiger Weisheit gesehen werden. Welches Bewusstsein auch immer, vergangen, künftig oder gegenwärtig, innerlich oder äußerlich, grob oder

subtil, niedrig oder erlesen, ob nah oder fern, für jegliches Bewusstsein gilt: Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst. So sollte das wirklichkeitsgemäß mit richtiger Weisheit gesehen werden.

[Evaṃ passam, bhikkhave,] sutavā ariyasāvako, rūpasimpi nibbindati, vedanāyapi nibbindati, saññāyapi nibbindati, saṅkhāresupi nibbindati, viññāṇasimpi nibbindati. Nibbindaṃ virajjati, virāgā vimuccati, vimuttasmiṃ vimuttamiti ñāṇaṃ hoti, khīṇā jāti, vusitaṃ brahmacariyaṃ, kataṃ karaṇiyaṃ, nāparaṃ itthattāyāti pajānātīti. [Idamavoca bhagavā.]

Attamaṇā pañcavaggiyā bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ abhinandaṃ. Imasmiṅca pana veyyākaraṇasmiṃ bhaññaṃāne, pañcavaggiyānaṃ bhikkhūnaṃ anupādāya āsavehi cittaṇi vimuccimṣūti.

Āditta Sutta (Saṃyutta Nikāya 35.28)

[Evaṃ me sutaṃ.]

Ekaṃ samayaṃ bhagavā gayāyaṃ viharati gayāsīse saddhim bhikkhusahassa. Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi: Sabbam, bhikkhave, ādittaṃ. Kiñca, bhikkhave, sabbam ādittaṃ? Cakkuṃ, bhikkhave, ādittaṃ. Rūpā ādittā. Cakkhuviññāṇaṃ ādittaṃ. Cakkhusamphasso āditto. Yamp'idaṃ cakkhusamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃ, sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, tampi ādittaṃ. Kena ādittaṃ? Ādittaṃ rāg'agginā dos'agginā moh'agginā, ādittaṃ jātiyā jarāya maraṇena, sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi ādittanti vadāmi. Sotaṃ ādittaṃ. Saddā ādittā. Sotaviññāṇaṃ ādittaṃ. Sotasamphasso āditto. Yamp'idaṃ sotasamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃ, sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, tampi ādittaṃ. Kena ādittaṃ? Ādittaṃ rāg'agginā dos'agginā moh'agginā, ādittaṃ jātiyā jarāya maraṇena, sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi ādittanti vadāmi. Ghānaṃ ādittaṃ. Gandhā ādittā. Ghānaviññāṇaṃ ādittaṃ. Ghānasamphasso āditto. Yamp'idaṃ ghānasamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃ, sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, tampi ādittaṃ. Kena ādittaṃ? Ādittaṃ rāg'agginā dos'agginā moh'agginā, ādittaṃ jātiyā jarāya maraṇena, sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi ādittanti vadāmi. Jivhā ādittā. Rasā ādittā. Jivhāviññāṇaṃ ādittaṃ. Jivhāsamphasso āditto. Yamp'idaṃ jivhāsamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃ, sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, tampi ādittaṃ. Kena ādittaṃ? Ādittaṃ rāg'agginā dos'agginā moh'agginā, ādittaṃ jātiyā jarāya maraṇena, sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi ādittanti vadāmi. Kāyo āditto. Phoṭṭhabbā ādittā. Kāyaviññāṇaṃ ādittaṃ. Kāyasamphasso āditto. Yamp'idaṃ kāyasamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃ, sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, tampi ādittaṃ. Kena ādittaṃ? Ādittaṃ rāg'agginā dos'agginā moh'agginā, ādittaṃ jātiyā jarāya maraṇena, sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi ādittanti vadāmi. Mano āditto. Dhammā ādittā. Mano viññāṇaṃ ādittaṃ. Manosamphasso āditto. Yamp'idaṃ manosamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃ, sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, tampi ādittaṃ. Kena ādittaṃ? Ādittaṃ rāg'agginā dos'agginā moh'agginā, ādittaṃ jātiyā jarāya maraṇena, sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi ādittanti vadāmi.

So sehend, ihr Bhikkhus, wird ein wohlunterrichteter edler Schüler in Bezug auf Form ernüchtert, in Bezug auf Gefühl ernüchtert, in Bezug auf Wahrnehmung ernüchtert, in Bezug auf Gestaltungen ernüchtert, in Bezug auf Bewusstsein ernüchtert. Ernüchtert werdend, wird er entreizt, durch Entreizung wird er befreit. Im Befreiten ist das Wissen: »Befreit!« »Geburt ist vernichtet, der Heilige Wandel ist vollendet, es ist getan, was zu wirken war, über diesen Zustand hinaus gibt es nichts Weiteres,« so versteht er.“ Dies sagte der Erhabene. Die Bhikkhus der Fünfergruppe waren zufrieden und entzückt über die Worte des Erhabenen. Und während diese Erklärung vorgetragen wurde, wurde den Bhikkhus der Fünfergruppe durch Nicht-Ergreifen das Herz von den Trieben befreit.

Die Feuer-Lehrrede

So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene bei Gayā auf, am Gayākopf, zusammen mit einer Tausendschaft von Bhikkhus. Dort aber richtete sich der Erhabene an die Bhikkhus: „Alles, ihr Bhikkhus, steht in Flammen. Und was alles, ihr Bhikkhus, steht in Flammen? Das Auge, ihr Bhikkhus, steht in Flammen. Formen, Sehbewusstsein und Sehkontakt stehen in Flammen. Auch das, was bedingt durch Sehkontakt an Fühlbarem aufsteigt, sei es angenehm, schmerzhaft oder neutral, auch das steht in Flammen. Wodurch steht es in Flammen? Es steht in Flammen durch das Gierfeuer, Hassfeuer, Verblendungsfeuer, es steht in Flammen durch Geburt, Altern und Tod, durch Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung, sage ich. Das Ohr steht in Flammen. Töne, Hörbewusstsein und Hörkontakt stehen in Flammen. Auch das, was bedingt durch Hörkontakt an Fühlbarem aufsteigt, sei es angenehm, schmerzhaft oder neutral, auch das steht in Flammen. Wodurch steht es in Flammen? Es steht in Flammen durch das Gierfeuer, Hassfeuer, Verblendungsfeuer, es steht in Flammen durch Geburt, Altern und Tod, durch Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung, sage ich. Die Nase steht in Flammen. Gerüche, Riechbewusstsein und Riechkontakt stehen in Flammen. Auch das, was bedingt durch Riechkontakt an Fühlbarem aufsteigt, sei es angenehm, schmerzhaft oder neutral, auch das steht in Flammen. Wodurch steht es in Flammen? Es steht in Flammen durch das Gierfeuer, Hassfeuer, Verblendungsfeuer, es steht in Flammen durch Geburt, Altern und Tod, durch Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung, sage ich. Die Zunge steht in Flammen. Geschmäcker, Schmeckbewusstsein und Schmeckkontakt stehen in Flammen. Auch das, was bedingt durch Schmeckkontakt an Fühlbarem aufsteigt, sei es angenehm, schmerzhaft oder neutral, auch das steht in Flammen. Wodurch steht es in Flammen? Es steht in Flammen durch das Gierfeuer, Hassfeuer, Verblendungsfeuer, es steht in Flammen durch Geburt, Altern und Tod, durch Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung, sage ich. Der Körper steht in Flammen. Tastobjekte, Tastbewusstsein und Tastkontakt stehen in Flammen. Auch das, was bedingt durch Tastkontakt an Fühlbarem aufsteigt, sei es angenehm, schmerzhaft oder neutral, auch das steht in Flammen. Wodurch steht es in Flammen? Es steht in Flammen durch das Gierfeuer, Hassfeuer, Verblendungsfeuer, es steht in Flammen durch Geburt, Altern und Tod, durch Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung, sage ich. Der Geist steht in Flammen. Geistobjekte, Geistbewusstsein und Geistkontakt stehen in Flammen. Auch das, was bedingt durch Geistkontakt an Fühlbarem aufsteigt, sei es angenehm, schmerzhaft

[Evaṃ passam, bhikkhave,] sutavā ariyasāvako cakkhusmimpi nibbindati. Rūpesupi nibbindati. Cakkhuviññāṇepi nibbindati. Cakkhusamphassepi nibbindati. Yamp'idam cakkhusamphassapaccayā uppajjati vedayitam, sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, tasmimpi nibbindati. Sotasmimpi nibbindati. Saddesupi nibbindati. Sotaviññāṇepi nibbindati. Sotasamphassepi nibbindati. Yamp'idam sotasamphassapaccayā uppajjati vedayitam, sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, tasmimpi nibbindati. Ghānasmimpi nibbindati. Gandhesupi nibbindati. Ghānaviññāṇepi nibbindati. Ghānasamphassepi nibbindati. Yamp'idam ghānasamphassapaccayā uppajjati vedayitam, sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, tasmimpi nibbindati. Jivhāyapi nibbindati. Rasesupi nibbindati. Jivhāviññāṇepi nibbindati. Jivhāsamphassepi nibbindati. Yamp'idam jivhāsamphassapaccayā uppajjati vedayitam, sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, tasmimpi nibbindati. Kāyasmimpi nibbindati. Phoṭṭhabbesupi nibbindati. Kāyaviññāṇepi nibbindati. Kāyasamphassepi nibbindati. Yamp'idam kāyasamphassapaccayā uppajjati vedayitam, sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, tasmimpi nibbindati. Manasmimpi nibbindati. Dhammesupi nibbindati. Manoviññāṇepi nibbindati. Manosamphassepi nibbindati. Yamp'idam manosamphassapaccayā uppajjati vedayitam, sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, tasmimpi nibbindati. Nibbindam virajjati, virāgā vimuccati, vimuttasmiṃ vimuttamiti ñāṇaṃ hoti, khīṇā jāti, vusitaṃ brahmacariyaṃ, kataṃ karaṇīyaṃ, nāparam itthattāyāti pajānātīti. [Idamavoca bhagavā.] Attamanā te bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ abhinandum. Imasmiñca pana veyyakaraṇasmiṃ bhaññamāne, tassa bhikkhusahassassa anupādāya āsavehi cittāni vimuccimsūti.

Dhajagga Sutta (Saṃyutta Nikāya 11.3)

[Evaṃ me sutam.]

Ekaṃ samayaṃ bhagavā sāvattthiyaṃ viharati jetavane anāthapiṇḍikassa ārāme. Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi: Bhikkhavoti. Bhadanteti te bhikkhū bhagavato paccassosum. Bhagavā etadavoca:

Bhūtapubbaṃ, bhikkhave, devāsurasaṅgāmo samupabyūḷho ahoṣi. Atha kho, bhikkhave, sakko devānamindo deve tāvatimse āmantesi: Sace mārisā devānaṃ saṅgāmagatānaṃ uppajjeyya bhayaṃ vā chambhitattam vā lomahaṃso vā, mameva tasmim samaye dhajaggaṃ ullokeyyātha. Mamaṃ hi vo dhajaggaṃ ullokayataṃ yaṃ bhavissati bhayaṃ vā, chambhitattam vā, lomahaṃso vā so pahīyissati.

No ce me dhajaggaṃ ullokeyyātha, atha pajāpatissa devarājassa dhajaggaṃ ullokeyyātha.

oder neutral, auch das steht in Flammen. Wodurch steht es in Flammen? Es steht in Flammen durch das Gierfeuer, Hassfeuer, Verblendungsfeuer, es steht in Flammen durch Geburt, Altern und Tod, durch Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung, sage ich. So sehend, ihr Bhikkhus, wird ein wohlunterrichteter edler Schüler in Bezug auf das Auge ernüchtert. In Bezug auf Formen, Sehbewusstsein und Sehkontakt wird er ernüchtert. Auch in Bezug auf das, was bedingt durch Sehkontakt an Fühlbarem aufsteigt, sei es angenehm, schmerzhaft oder neutral, wird er ernüchtert. In Bezug auf das Ohr wird er ernüchtert. In Bezug auf Töne, Hörbewusstsein und Hörkontakt wird er ernüchtert. Auch in Bezug auf das, was bedingt durch Hörkontakt an Fühlbarem aufsteigt, sei es angenehm, schmerzhaft oder neutral, wird er ernüchtert. In Bezug auf die Nase wird er ernüchtert. In Bezug auf Gerüche, Riechbewusstsein und Riechkontakt wird er ernüchtert. Auch in Bezug auf das, was bedingt durch Riechkontakt an Fühlbarem aufsteigt, sei es angenehm, schmerzhaft oder neutral, wird er ernüchtert. In Bezug auf die Zunge wird er ernüchtert. In Bezug auf Geschmäcker, Schmeckbewusstsein und Schmeckkontakt wird er ernüchtert. Auch in Bezug auf das, was bedingt durch Schmeckkontakt an Fühlbarem aufsteigt, sei es angenehm, schmerzhaft oder neutral, wird er ernüchtert. In Bezug auf den Körper wird er ernüchtert. In Bezug auf Tastobjekte, Tastbewusstsein und Tastkontakt wird er ernüchtert. Auch in Bezug auf das, was bedingt durch Tastkontakt an Fühlbarem aufsteigt, sei es angenehm, schmerzhaft oder neutral, wird er ernüchtert. In Bezug auf den Geist wird er ernüchtert. In Bezug auf Geistobjekte, Geistbewusstsein und Geistkontakt wird er ernüchtert. Auch in Bezug auf das, was bedingt durch Geistkontakt an Fühlbarem aufsteigt, sei es angenehm, schmerzhaft oder neutral, wird er ernüchtert. Ernüchtert werdend, wird er entreizt, durch Entreizung wird er befreit. Im Befreiten ist das Wissen: »Befreit!« »Geburt ist vernichtet, der Heilige Wandel ist vollendet, es ist getan, was zu wirken war, über diesen Zustand hinaus gibt es nichts Weiteres,« so versteht er.“ Dies sagte der Erhabene. Die Bhikkhus waren zufrieden und entzückt über die Worte des Erhabenen. Und während diese Erklärung vorgetragen wurde, wurde der Tausendschaft von Bhikkhus durch Nicht-Ergreifen das Herz von den Trieben befreit.

Die Lehrrede von der Fahnen Spitze

So habe ich gehört.

Einmal hielt sich der Erhabene in Sāvattihī, im Jetahain, dem Park des Anāthapiṇḍika auf. Da nun wandte sich der Erhabene an die Bhikkhus: „Ihr Bhikkhus! „Ja, Herr!“ erwiderten die Bhikkhus aufhorchend zum Erhabenen. Der Erhabene sagte: „In früherer Zeit einmal, ihr Bhikkhus, stand ein Kampf zwischen den Göttern (Devas) und Dämonen (Asuras) bevor. Da nun redete Sakka, der Götterkönig, die Tāvatiṃsa-Götter an: Falls euch Göttern, ihr Verehrten, wenn ihr in den Kampf gezogen seid, Angst oder Zittern oder Gänsehaut entsteht, dann möget ihr zu dieser Zeit zu meiner Fahnen Spitze hinaufschauen. Denn wenn ihr zu meiner Fahnen Spitze hinaufschaut, werden aufkommende Angst oder Zittern oder Gänsehaut schwinden.“

Pajāpatissa hi vo devarājassa dhajaggaṃ ullokayataṃ yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā, lomahaṃso vā so pahīyissati.

No ce pajāpatissa devarājassa dhajaggaṃ ullokeyyātha, atha varuṇassa devarājassa dhajaggaṃ ullokeyyātha.

Varuṇassa hi vo devarājassa dhajaggaṃ ullokayataṃ yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā, lomahaṃso vā so pahīyissati.

No ce varuṇassa devarājassa dhajaggaṃ ullokeyyātha, atha īsānassa devarājassa dhajaggaṃ ullokeyyātha.

Īsānassa hi vo devarājassa dhajaggaṃ ullokayataṃ yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā, lomahaṃso vā so pahīyissati.

[Taṃ kho pana, bhikkhave,] sakkassa vā devānamindassa dhajaggaṃ ullokayataṃ, pajāpatissa vā devarājassa dhajaggaṃ ullokayataṃ, varuṇassa vā devarājassa dhajaggaṃ ullokayataṃ, īsānassa vā devarājassa dhajaggaṃ ullokayataṃ, yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā, so pahīyethāpi no pahīyetha.

Taṃ kissa hetu?

Sakko hi, bhikkhave, devānamindo avītarāgo avītadoso avītamoho, bhīru chambhī utrāsī palāyīti.

Ahañca kho, bhikkhave, evaṃ vadāmi:

Sace tumhākaṃ, bhikkhave, araññagatānaṃ vā, rukkhamūlagatānaṃ vā, suññāgāragatānaṃ vā, uppajjeyya bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā, mameva tasmīṃ samaye anussareyyātha:

Iti pi so bhagavā arahaṃ sammāsambuddho,

Vijācaraṇasampanno sugato lokavidū,

Anuttaro purisadammasārathi satthā,

Devamanussānam buddho bhagavāti.

Mamaṃ hi vo, bhikkhave, anussarataṃ yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā so pahīyissati.

No ce maṃ anussareyyātha, atha dhammaṃ anussareyyātha:

Svākkhāto bhagavatā dhammo,

Sandiṭṭhiko akāliko ehipassiko,

Opanayiko paccattaṃ veditabbo viññūhīti.

Dhammaṃ hi vo, bhikkhave, anussarataṃ yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā so pahīyissati.

No ce dhammaṃ anussareyyātha, atha saṅgha anussareyyātha:

Supaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho,

Ujupaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho,

Ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho,

Sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho,

Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā,

Esa bhagavato sāvakaṅgho,

Āhuneyyo pāhuneyyo dakkhiṇeyyo añjalīkaraṇīyo,

Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassāti.

Saṅghaṃ hi vo, bhikkhave, anussarataṃ yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā so pahīyissati. Taṃ kissa hetu?

Wenn ihr aber nicht zu meiner Fahnen Spitze hinaufschaut, dann möget ihr zu der Fahnen Spitze des Götterkönigs Pajāpati hinaufschauen. Denn wenn ihr zu der Fahnen Spitze des Götterkönigs Pajāpati hinaufschaut, werden aufkommende Angst oder Zittern oder Gänsehaut schwinden.

Wenn ihr aber nicht zu der Fahnen Spitze des Götterkönigs Pajāpati hinaufschaut, dann möget ihr zu der Fahnen Spitze des Götterkönigs Varuṇa hinaufschauen. Denn wenn ihr zu der Fahnen Spitze des Götterkönigs Varuṇa hinaufschaut, werden aufkommende Angst oder Zittern oder Gänsehaut schwinden. Wenn ihr aber nicht zu der Fahnen Spitze des Götterkönigs Varuṇa hinaufschaut, dann möget ihr zu der Fahnen Spitze des Götterkönigs Isāna hinaufschauen. Denn wenn ihr zu der Fahnen Spitze des Götterkönigs Isāna hinaufschaut, werden aufkommende Angst oder Zittern oder Gänsehaut schwinden. Aber, ihr Bhikkhus, wenn sie zu der Fahnen Spitze des Sakka, des Götterkönigs hinaufschauen, oder wenn sie zu der Fahnen Spitze des Götterkönigs Pajāpati hinaufschauen, oder wenn sie zu der Fahnen Spitze des Götterkönigs Varuṇa hinaufschauen, oder wenn sie zu der Fahnen Spitze des Götterkönigs Isāna hinaufschauen, dann mag aufkommende Angst oder Zittern oder Gänsehaut schwinden oder mag auch nicht schwinden.

Warum ist das so?

Sakka, der Götterkönig, ist nicht frei von Begierde, nicht frei von Hass, nicht frei von Verblendung, furchtsam, vor Angst gelähmt, erschrocken und feige lief er davon.

Ich aber, ihr Bhikkhus, sage euch also:

Falls euch, wenn ihr in der Wildnis weilt, am Fuße eines Baumes oder in einer leeren Hütte, Angst oder Zittern oder Gänsehaut entsteht, dann solltet ihr zu dieser Zeit an mich denken:

Der Erhabene ist ein Verwirklichter, ein vollständig Erleuchteter, vollkommen im wahren Wissen und erhaben im Verhalten, vollendet, Kenner der Welten, unvergleichlicher Meister bezähmbarer Menschen, Lehrer himmlischer und menschlicher Wesen, ein Erwachter, ein Erhabener. Denn wenn ihr an mich denkt, ihr Bhikkhus, werden aufkommende Angst oder Zittern oder Gänsehaut schwinden.

Wenn ihr aber nicht an mich denkt, dann möget ihr an die Lehre denken:

Das Dhamma ist vom Erhabenen wohl verkündet worden, es ist hier und jetzt sichtbar, zeitlos, lädt zum Überprüfen ein, führt aufwärts, und ein Weiser kann es für sich selbst verwirklichen.

Denn wenn ihr so an die Lehre denkt, ihr Bhikkhus, werden aufkommende Angst oder Zittern oder Gänsehaut schwinden. Wenn ihr aber nicht an die Lehre denkt, dann möget ihr an die Gemeinschaft denken:

Die Sangha der Schüler des Erhabenen hat gut praktiziert, die Sangha der Schüler des Erhabenen hat geradlinig praktiziert, die Sangha der Schüler des Erhabenen hat richtig praktiziert, die Sangha der Schüler des Erhabenen hat pflichtbewußt praktiziert, nämlich die vier Paare vortrefflicher Menschen, die acht Arten von Personen; dies ist die Sangha der Schüler des Erhabenen, würdig der Geschenke, würdig der Gastfreundschaft, würdig der Gaben, würdig des Respekts; sie ist ein unübertreffliches Verdienstfeld für die Welt. Denn wenn ihr an die Gemeinschaft denkt, werden aufkommende Angst oder Zittern oder Gänsehaut schwinden. Warum ist das so?

Tathāgato hi, bhikkhave, araham sammāsambuddho, vītarāgo, vītadoso, vītamoho, abhīru acchambhī anutrāsī apalāyīti.
 [Idamavoca bhagavā,] idam vatvāna sugato athāparam etadavoca satthā:
 Araññe rukkhamūle vā, suññāgāre va, bhikkhavo,
 Anussaretha sambuddham, bhayaṃ tumhāka no siyā.
 No ce buddham sareyyātha, lokajettham narāsabham,
 Atha dhammam sareyyātha, niyyānikam sudesitam.
 No ce dhammam sareyyātha, niyyānikam sudesitam,
 Atha saṅgham sareyyātha, puññakkhettam anuttaram.
 Evaṃ buddham sarantānam, dhammam saṅghaṅca bhikkhavo
 Bhayaṃ vā chambhitattam vā, lomahaṃso na hessatīti.

Girimānanda Sutta (Aṅguttara Nikāya 10.60)

[Evaṃ me sutam].

Ekam samayaṃ bhagavā sāvattiyam viharati jetavane anāthapiṇḍikassa ārāme. Tena kho pana samayena āyasmā girimānando ābādhiko hoti dukkhito bāḷhagilāno.

Atha kho āyasmā ānando yena bhagavā ten'upasaṅkami, upasaṅkamtva bhagavantam abhivādetva ekamantam nisīdi. Ekamantam nisīno kho āyasmā ānando bhagavantam etadavoca:

Āyasmā, bhante, girimānando ābādhiko hoti dukkhito bāḷhagilāno.

Sādhu, bhante, bhagavā yenāyasmā girimānando ten'upasaṅkamatu, anukampaṃ upādāyāti. Sace kho tvam, ānanda, girimānandassa bhikkhuno dasa saññā bhāseyyāsi, tḥānam kho panetaṃ vijjati yaṃ girimānandassa bhikkhuno dasa saññā sutvā so ābādhō tḥānaso paṭippassambheyya. Katamā dasa?

Aniccasaññā, anattasaññā, asubhasaññā, ādīnavasaññā, pahānasaññā, virāgasaññā, nirodhasaññā, sabbaloke anabhiratasaññā, sabbasaṅkhāresu anicchāsaññā, ānāpānassati.

[Katamā c'ānanda, aniccasaññā?]

Idh'ānanda, bhikkhu araññagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā iti paṭisaṅcikkhati: Rūpaṃ aniccaṃ, vedanā aniccā, saññā aniccā, saṅkhārā aniccā, viññāṇaṃ aniccanti. Iti imesu pañcasu upādāna-kkhandhesu aniccānupassī viharati.

Ayaṃ vuccat'ānanda, aniccasaññā.

[Katamā c'ānanda, anattasaññā?]

Idh'ānanda, bhikkhu araññagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā iti paṭisaṅcikkhati: Cakkhuṃ anattā, rūpā anattā, sotam anattā, saddā anattā, ghāṇaṃ anattā, gandhā anattā, jivhā anattā, rasā anattā, kāyā anattā, phoṭṭhabbā anattā, mano anattā, dhammā anattāti.

Iti imesu chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu anattānupassī viharati.

Ayaṃ vuccat'ānanda, anattasaññā.

[Katamā c'ānanda, asubhasaññā?]

Idh'ānanda, bhikkhu imameva kāyaṃ uddham pādatalā adho kesamatthakā tacapariyantam pūraṃ nānappakārassa asucino paccavekkhati:

Der Tathāgata, ihr Bhikkhus, ist ein Vollendeter, frei von Begierde, frei von Hass, frei von Verblendung, nicht furchtsam, nicht vor Angst gelähmt, nicht erschrocken, nicht feige, lief er nicht davon.“ Das ist es, was der Erhabene sagte. Und der Meister verkündete noch Folgendes: „In der Wildnis, am Fuße eines Baumes oder in einer leeren Hütte, ihr Bhikkhus, sollt ihr an den Vollkommenen Erleuchteten denken, damit euch keine Angst befällt. Wenn ihr aber nicht an den Buddha denkt, den Höchsten in der Welt, den Besten der Männer, dann sollt ihr an die Lehre denken, die befreiende, wohl gepredigte. Wenn ihr aber nicht an die Lehre denkt, die befreiende, wohl gepredigte, dann sollt ihr an die Gemeinschaft denken, die das beste Verdienstfeld ist. Wenn ihr so an den Buddha denkt, an die Lehre und an die Gemeinschaft, wird keine Angst oder Zittern oder Gänsehaut euch befallen.“

Die Lehrrede für Girimānanda

So habe ich gehört.

Einst weilte der Erhabene in Sāvatti im Jetahain des Anāthapiṇḍika. Da, zu jener, Zeit war der Ehrwürdige Girimānanda von Krankheit befallen, leidend, sehr krank. Da kam der Ehrwürdige Ānanda zum Erhabenen, und, nachdem er nähergekommen war und den Erhabenen verehrt hatte, setzte er sich an einer Seite nieder. Auf einer Seite sitzend sprach der Ehrwürdige Ānanda zum Erhabenen dies:

„Der Ehrwürdige Girimānanda, Herr, ist von Krankheit befallen, leidend, sehr krank. Es wäre gut, Herr, wenn der Erhabene zum Ehrwürdigen Girimānanda gehen könnte, aus Mitgefühl.“ „Wenn du, Ānanda, zum Mönch Girimānanda gehen und die zehnfache Einsicht vortragen könntest, dann ist es möglich, dass die Krankheit des Mönchs Girimānanda, wenn er die zehnfache Einsicht gehört hat, sofort aufhören könnte. Welche zehn?

Einsicht der Vergänglichkeit. Einsicht des Unpersönlichen. Einsicht des Unreinen. Einsicht der Gefahr. Einsicht des Aufgebens. Einsicht der Leidenschaftslosigkeit. Einsicht der Beendigung. Einsicht, dass es in der ganzen Welt keine Erfüllung gibt. Einsicht der Vergänglichkeit aller Dinge und allen Lebens (aller Prozesse). Achtsamkeit auf das Ein- und Ausatmen.

Und welches, Ānanda, ist die Einsicht der Vergänglichkeit? Hier, Ānanda, geht ein Mönch in die Wildnis oder zum Fuß eines Baumes oder an einen einsamen Ort und bedenkt folgendes: Materielle Form ist vergänglich, Empfindungen sind vergänglich, Wahrnehmungen sind vergänglich, Geistesformationen sind vergänglich, Bewusstsein ist vergänglich. So verweilt er bei den fünf Daseinsgruppen, den Grundlagen des Anhaftens, die Vergänglichkeit betrachtend. Dies, Ānanda, nennt man die Einsicht der Vergänglichkeit.

Und welches, Ānanda, ist die Einsicht des Unpersönlichen? Hier, Ānanda, geht ein Mönch in die Wildnis oder zum Fuß eines Baumes oder an einen einsamen Ort und bedenkt folgendes: Das Auge ist nicht die Person, Formen sind nicht die Person, das Ohr ist nicht die Person, die Klangempfindungen sind nicht die Person, die Nase ist nicht die Person, die Geruchsempfindungen sind nicht die Person, die Zunge ist nicht die Person, die Geschmacksempfindungen sind nicht die Person, der Körper ist nicht die Person, Tastempfindungen sind nicht die Person, der Geist ist nicht die Person, die Denkinhalte sind nicht die Person. So verweilt er bei den sechs inneren und äußeren Sinnesgebieten, das Unpersönliche betrachtend. Dies, Ānanda, nennt man die Einsicht des Unpersönlichen. Und welches, Ānanda, ist die Einsicht des Unreinen?

Atthi imasmim̐ kāye: Kesā lomā nakhā dantā taco maṃsaṃ nahāru atthi atthimiñjaṃ vakkam̐ hadayaṃ yakanam̐ kilomakam̐ pihakam̐ papphāsam̐ antam̐ antaguṇam̐ udariyaṃ karīsam̐ pittam̐ semham̐ pubbo lohitaṃ sedo medo assu vasā kheḷo siṅghānikā lasikā muttanti. Iti imasmim̐ kāye asubhānupassī viharati.

Ayaṃ vuccat'ānanda, asubhasaññā.

[Katamā c'ānanda, ādīnavasaññā?]

Idh'ānanda, bhikkhu araññagato vā rukkhāmūlagato vā suññāgāragato vā iti paṭisañcikkhati: Bahu dukkho kho ayaṃ kāyo bahu ādīnavo. Iti imasmim̐ kāye vividhā ābādhā uppajjanti, seyyathīdam̐: Cakkhurogo sotarogo ghāṇarogo jivhārogo kāyarogo sīsarogo kaṇṇarogo mukharogo dantarogo oṭṭharogo kāso sāso pināso dāho jaro kucchirogo mucchā pakkhandikā sūlā visūcikā kuṭṭham̐ gaṇḍo kilāso soso apamāro daddu kaṇḍu kacchu nakhasā vitacchikā lohitaṃ pittam̐ madhumeho aṃsā piḷakā bhagandalā pittasamuṭṭhānā ābādhā semhasamuṭṭhānā ābādhā vātasamuṭṭhānā ābādhā sannipātikā ābādhā utupariṇāmajā ābādhā visamaparihārajā ābādhā opakkamikā ābādhā kammavipākajā ābādhā sītam̐ uṇham̐ jighacchā pipāsā uccāro passāvoti. Iti imasmim̐ kāye ādīnavānupassī viharati.

Ayaṃ vuccat'ānanda, ādīnavasaññā.

[Katamā c'ānanda, pahānasaññā?]

Idh'ānanda, bhikkhu uppannam̐ kāmavitakkam̐ nādhivāseti, pajahati, vinodeti, byantīkaroti, anabhāvaṃ gameti. Uppannam̐ vyāpādavittakkam̐ nādhivāseti, pajahati, vinodeti, byantīkaroti, anabhāvaṃ gameti. Uppannam̐ vihiṃsāvitakkam̐ nādhivāseti, pajahati, vinodeti, byantīkaroti, anabhāvaṃ gameti. Uppannuppanne pāpake akusale dhamme nādhivāseti, pajahati, vinodeti, byantīkaroti, anabhāvaṃ gameti.

Ayaṃ vuccat'ānanda pahānasaññā.

[Katamā c'ānanda, virāgasaññā?]

Idh'ānanda, bhikkhu araññagato vā rukkhāmūlagato vā suññāgāragato vā iti paṭisañcikkhati: Etaṃ santam̐ etaṃ paṇītam̐ yadidaṃ: Sabbasañkhārasamatho sabbūpadhippaṭinissaggo taṇhākkhayo virāgo nibbānanti. Ayaṃ vuccat'ānanda, virāgasaññā.

[Katamā c'ānanda, nirodhasaññā?]

Idh'ānanda, bhikkhu araññagato vā rukkhāmūlagato vā suññāgāragato vā iti paṭisañcikkhati: Etaṃ santam̐ etaṃ paṇītam̐ yadidaṃ: Sabbasañkhārasamatho sabbūpadhippaṭinissaggo taṇhākkhayo nirodho nibbānanti. Ayaṃ vuccat'ānanda, nirodhasaññā.

[Katamā c'ānanda, sabbaloke anabhiratasaññā?]

Idh'ānanda, bhikkhu ye loke upāyupādānā cetaso adhiṭṭhānā-bhinivesānusayā, te pajahanto, viharati anupādiyanto.

Ayaṃ vuccat'ānanda, sabbaloke anabhiratasaññā.

[Katamā c'ānanda, sabbasañkhāresu anicchāsaññā?]

Idh'ānanda, bhikkhu sabbasañkhāresu aṭṭiyati harāyati jigucchati.

Ayaṃ vuccat'ānanda, sabbasañkhāresu anicchāsaññā.

Hier, Ānanda, betrachtet ein Mönch bezüglich dieses Körpers, von den Fußsohlen nach oben, vom Kopfhaar nach unten, von der Haut begrenzt, gefüllt mit allerhand Unschönem, Unreinem, folgendes: In diesem Körper sind: Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Mark, Nieren, Herz, Leber, Rippenfell, Milz, Lunge, Darm, Eingeweide, Mageninhalt, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, (Gelenk)-Schmiere, Speichel, Nasenschleim, Lymphe, Urin. So verweilt er bei diesem Körper, das Unreine betrachtend. Dies, Ānanda, nennt man die Einsicht des Unreinen. Und welches, Ānanda, ist die Einsicht der Gefahr? Hier, Ānanda, geht ein Mönch in die Wildnis oder zum Fuß eines Baumes oder an einen einsamen Ort und bedenkt folgendes: Viele Unvollkommenheiten hat dieser Körper, viele Gefahren, so entstehen in diesem Körper mannigfaltige Krankheiten, nämlich: Krankheit des Auges, des Gehörs, der Nase, der Zunge, des Körpers, des Kopfes, des Ohrs, des Mundes, der Zähne, Husten, Asthma, Schnupfen, Fieber, Verfall, Magenschmerzen, Ohnmacht, Durchfall, scharfer Schmerz, Cholera, Lepra, Geschwür, Ekzem, Schwindsucht, Epilepsie, Ausschlag, Juckreiz, Schorf, Windpocken, Krätze, Krankheit des Blutes und der Galle, Diabetes, Hämorrhoiden, Pusteln, Fisteln, Krankheiten, die von der Galle kommen, Krankheiten, die vom Schleim kommen, Krankheiten, die vom Wind kommen, Krankheiten bezüglich der Vereinigung der drei Körpersäfte (Disharmonie), Krankheiten wegen des Wechsels der Jahreszeit, Krankheiten wegen Fahrlässigkeit, Krankheiten wegen akuter Schmerzen, Krankheiten als Folgen unheilsamer Taten, Kälte, Hitze, Hunger, Durst, Exkreme, Urin. So verweilt er beim Körper, die Gefahr betrachtend. Dies, Ānanda, nennt man die Einsicht der Gefahr. Und welches, Ānanda, ist die Einsicht des Aufgebens? Hier, Ānanda, ist ein Mönch nicht einverstanden mit dem Aufkommen eines Gedankens der Sinnesbegierde, er gibt ihn auf, er entfernt ihn, beendet ihn, löscht ihn aus. Er ist nicht einverstanden mit dem Aufkommen eines Gedankens der Böswilligkeit, er gibt ihn auf, er entfernt ihn, beendet ihn, löscht ihn aus. Er ist nicht einverstanden mit dem Aufkommen eines Gedankens der Gewalt, er gibt ihn auf, er entfernt ihn, beendet ihn, löscht ihn aus. Er ist nicht einverstanden mit dem Aufkommen irgendwelcher böser, unheilsamer Dinge, er gibt sie auf, er entfernt sie, beendet sie, löscht sie aus. Dies, Ānanda, nennt man die Einsicht des Aufgebens. Und welches, Ānanda, ist die Einsicht der Leidenschaftslosigkeit? Hier, Ānanda, geht ein Mönch in die Wildnis oder zum Fuß eines Baumes oder an einen einsamen Ort und bedenkt folgendes: Dies ist friedvoll, dies ist ausgezeichnet, nämlich: alle Dinge und Lebensprozesse sind zur Ruhe gekommen, alle Grundlage für das Haften an einer Existenz ist aufgegeben, das Ergreifen ist beendet, Leidenschaftslosigkeit, Nibbāna. Dies, Ānanda, nennt man die Einsicht der Leidenschaftslosigkeit. Und welches, Ānanda, ist die Einsicht der Beendigung? Hier, Ānanda, geht ein Mönch in die Wildnis oder zum Fuß eines Baumes oder an einen einsamen Ort und bedenkt folgendes: Dies ist friedvoll, dies ist ausgezeichnet, nämlich: alle Dinge und Lebensprozesse sind zur Ruhe gekommen, alle Grundlage für das Haften an einer Existenz ist aufgegeben, das Ergreifen ist beendet, Beendigung, Nibbāna. Dies, Ānanda, nennt man die Einsicht der Beendigung. Und welches, Ānanda, ist die Einsicht, dass es in der ganzen Welt keine Erfüllung gibt? Hier, Ānanda, wenn ein Mönch die in der Welt vorkommenden Mittel des Anhaftens, geistige Festlegungen, Starrsinn und Vorurteile aufgibt, sie beendet, hält er nicht an ihnen fest. Dies, Ānanda, nennt man die Einsicht, dass es in der ganzen Welt keine Erfüllung gibt. Und welches, Ānanda, ist die Einsicht der Vergänglichkeit aller Dinge

[Katamā c'ānanda, ānāpānassati?]

Idh'ānanda, bhikkhu araṅṅagato vā rukkhamūlagato vā suñṅāgāragato vā nisīdati. Pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā. So satova assasati satova passasati.

Dīghaṃ vā assasanto dīghaṃ assasāmīti pajānāti.

Dīghaṃ vā passasanto dīghaṃ passasāmīti pajānāti.

Rassaṃ vā assasanto rassaṃ assasāmīti pajānāti.

Rassaṃ vā passasanto rassaṃ passasāmīti pajānāti.

Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati.

Sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati.

Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati.

Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati.

Piṭipatiṃsaṃvedī assasissāmīti sikkhati.

Piṭipatiṃsaṃvedī passasissāmīti sikkhati.

Sukhapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati.

Sukhapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati.

Cittasaṅkhārapatiṃsaṃvedī assasissāmīti sikkhati.

Cittasaṅkhārapatiṃsaṃvedī passasissāmīti sikkhati.

Passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati.

Passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati.

Cittapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati.

Cittapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati.

Abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati.

Abhippamodayaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati.

Samādahaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati.

Samādahaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati.

Vimocayaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati.

Vimocayaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati.

Aniccānupassī assasissāmīti sikkhati.

Aniccānupassī passasissāmīti sikkhati.

Virāgānupassī assasissāmīti sikkhati.

Virāgānupassī passasissāmīti sikkhati.

Nirodhānupassī assasissāmīti sikkhati.

Nirodhānupassī passasissāmīti sikkhati.

Paṭinissaggānupassī assasissāmīti sikkhati.

Paṭinissaggānupassī passasissāmīti sikkhati.

Ayaṃ vuccat'ānanda, ānāpānassati.

[Sace kho tvaṃ,] ānanda, girimānandassa bhikkhuno imā dasa sañṅā bhāseyyāsi, ṭhānaṃ kho panetaṃ vijjati yaṃ girimānandassa bhikkhuno imā dasa sañṅā sutvā so ābādho ṭhānaso paṭippassambheyyāti. Atha kho āyasmā ānando bhagavato santike imā dasa sañṅā uggahetvā yenāyasmā girimānando ten'upasaṅkami, upasaṅkamtivā āyasmato girimānandassa imā dasa sañṅā abhāsi. Atha kho āyasmato girimānandassa dasa sañṅā sutvā so ābādho ṭhānaso paṭippassambhi. Vuṭṭhāhi cāyasmā girimānando tamhā ābādha. Tathā pahīṇo ca panāyasmato girimānandassa so ābādho ahoṣīti.

und allen Lebens (aller Prozesse)? Hier, Ānanda, ist ein Mönch bezüglich der Vergänglichkeit aller (Lebens)-Prozesse beunruhigt, schämt sich und verabscheut sie. Dies, Ānanda, nennt man die Einsicht der Vergänglichkeit aller Dinge und allen Lebens (aller Prozesse). Und welches, Ānanda, ist die Achtsamkeit auf das Ein- und Ausatmen? Hier, Ānanda, geht ein Mönch in die Wildnis oder zum Fuß eines Baumes oder an einen einsamen Ort und setzt sich nieder. Nachdem er seine Beine gekreuzt und den Körper gerade aufgerichtet hat, nachdem er seine Achtsamkeit vor sich positioniert hat, atmet er achtsam ein, atmet er achtsam aus. Während er lang einatmet, weiß er „ich atme lang ein“, während er lang ausatmet, weiß er „ich atme lang aus“. Während er kurz einatmet, weiß er „ich atme kurz ein“, während er kurz ausatmet, weiß er „ich atme kurz aus“. Den ganzen Körper spürend, werde ich einatmen - so übt er. Den ganzen Körper spürend, werde ich ausatmen - so übt er. Den körperlichen Prozess beruhigend, werde ich einatmen - so übt er. Den körperlichen Prozess beruhigend, werde ich ausatmen - so übt er. Freude empfindend, werde ich einatmen - so übt er, Freude empfindend, werde ich ausatmen - so übt er. Glück empfindend, werde ich einatmen - so übt er. Glück empfindend, werde ich ausatmen - so übt er. Den geistigen Prozess wahrnehmend, werde ich einatmen - so übt er. Den geistigen Prozess wahrnehmend, werde ich ausatmen - so übt er. Den geistigen Prozess beruhigend, werde ich einatmen - so übt er. Den geistigen Prozess beruhigend, werde ich ausatmen - so übt er. Den Geist erfahrend, werde ich einatmen - so übt er. Den Geist erfahrend, werde ich ausatmen - so übt er. Den Geist erfreuend, werde ich einatmen - so übt er. Den Geist erfreuend, werde ich ausatmen - so übt er. Den Geist sammelnd, werde ich einatmen - so übt er. Den Geist sammelnd, werde ich ausatmen - so übt er. Den Geist befreiend, werde ich einatmen - so übt er. Den Geist befreiend, werde ich ausatmen - so übt er. Vergänglichkeit betrachtend, werde ich einatmen - so übt er. Vergänglichkeit betrachtend, werde ich ausatmen - so übt er. Leidenschaftslosigkeit betrachtend, werde ich einatmen - so übt er. Leidenschaftslosigkeit betrachtend, werde ich ausatmen - so übt er. Beendigung betrachtend, werde ich einatmen - so übt er. Beendigung betrachtend, werde ich ausatmen - so übt er. Aufgeben betrachtend, werde ich einatmen - so übt er. Aufgeben betrachtend, werde ich ausatmen - so übt er. Dies, Ānanda, nennt man die Achtsamkeit auf das Ein- und Ausatmen. Wenn du, Ānanda, zum Mönch Girimānanda gehen und die zehnfache Einsicht vortragen könntest, dann ist es möglich, dass die Krankheit des Mönchs Girimānanda, wenn er die zehnfache Einsicht gehört hat, sofort aufhören könnte.“ Da ging der Ehrwürdige Ānanda, nach dem er die zehnfache Einsicht vom Erhabenen gelernt hatte, zum Ehrwürdigen Girimānanda, und als er sich dem Ehrwürdigen Girimānanda genähert hatte, rezitierte er diese zehnfache Einsicht. Da, nachdem der Ehrwürdige Girimānanda diese zehnfache Einsicht gehört hatte, hörte die Krankheit sofort auf. Und der Ehrwürdige Girimānanda erholte sich von dieser Krankheit, und so endete die Krankheit des Ehrwürdigen Girimānanda.

Āneñjasappāya Sutta (Majjhima Nikāya 106)

[Evaṃ me sutam.]

Ekam samayaṃ bhagavā kurūsu viharati kammāsadhammaṃ nāma kurūnaṃ nigamo.

Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi:

Bhikkhavoti. Bhadanteti te bhikkhū bhagavato paccassosum.

Bhagavā etadavoca: Aniccā, bhikkhave, kāmā tucchā musā mosadhammā, māyākatame taṃ, bhikkhave, bālalāpanaṃ.

Ye ca diṭṭhadhammikā kāmā, ye ca samparāyikā kāmā;

yā ca diṭṭhadhammikā kāmasaññā, yā ca samparāyikā kāmasaññā

ubhayametam mārādheyyaṃ, mārassesa visayo, mārassesa nivāpo,

mārassesa gocaro. Etthete pāpakā akusalā mānasā abhijjhāpi byāpādāpi

sārambhāpi saṃvattanti, teva ariyasāvakassa idhamanusikkhato

antarāyāya sambhavanti.

Tatra, bhikkhave, ariyasāvako iti paṭisañcikkhati:

Ye ca diṭṭhadhammikā kāmā, ye ca samparāyikā kāmā;

yā ca diṭṭhadhammikā kāmasaññā, yā ca samparāyikā kāmasaññā

ubhayametam mārādheyyaṃ, mārassesa visayo, mārassesa nivāpo,

mārassesa gocaro. Etthete pāpakā akusalā mānasā abhijjhāpi byāpādāpi

sārambhāpi saṃvattanti, teva ariyasāvakassa idhamanusikkhato

antarāyāya sambhavanti.

Yaṃnūnāhaṃ vipulena mahaggatena cetasā vihareyyaṃ, abhibhuyya

lokaṃ adhiṭṭhāya manasā. Vipulena hi me mahaggatena cetasā viharato

abhibhuyya lokaṃ adhiṭṭhāya manasā ye pāpakā akusalā mānasā

abhijjhāpi byāpādāpi sārambhāpi te na bhavissanti, tesam pahānā

aparittaṅca me cittaṃ bhavissati appamāṇaṃ subhāvitanti.

Tassa evaṃpaṭipannassa tabbahulavihārino āyatane cittaṃ pasīdati.

Sampasāde sati etarahi vā āneñjaṃ samāpajjati paññāya vā

adhimuccati kāyassa bhedaṃ paraṃ maraṇā, ṭhānametaṃ vijjati yaṃ

taṃsaṃvattanikaṃ viññānaṃ assa āneñjūpagaṃ.

Ayaṃ, bhikkhave, paṭhamā āneñjasappāyā paṭipadā akkhāyati.

[Puna caparaṃ, bhikkhave,] ariyasāvako iti paṭisañcikkhati:

Ye ca diṭṭhadhammikā kāmā, ye ca samparāyikā kāmā;

yā ca diṭṭhadhammikā kāmasaññā, yā ca samparāyikā kāmasaññā;

yaṃ kiñci rūpaṃ, sabbaṃ rūpaṃ cattāri ca mahābhūtāni,

catunnaṅca mahābhūtānaṃ upādāyarūpanti.

Tassa evaṃpaṭipannassa tabbahulavihārino āyatane cittaṃ pasīdati.

Sampasāde sati etarahi vā āneñjaṃ samāpajjati paññāya vā adhimuccati

kāyassa bhedaṃ paraṃ maraṇā, ṭhānametaṃ vijjati yaṃ

taṃsaṃvattanikaṃ viññānaṃ assa āneñjūpagaṃ.

Ayaṃ, bhikkhave, dutiyā āneñjasappāyā paṭipadā akkhāyati.

[Puna caparaṃ, bhikkhave,] ariyasāvako iti paṭisañcikkhati:

Ye ca diṭṭhadhammikā kāmā, ye ca samparāyikā kāmā;

yā ca diṭṭhadhammikā kāmasaññā, yā ca samparāyikā kāmasaññā;

ye ca diṭṭhadhammikā rūpā, ye ca samparāyikā rūpā;

Der Weg zum Unerschütterlichen

So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene im Land der Kurus, bei einer Stadt der Kurus namens Kammāsadhama auf. Dort richtete sich der Erhabene folgendermaßen an die Bhikkhus: „Ihr Bhikkhus.“ „Ehrwürdiger Herr“, erwiderten sie. Der Erhabene sagte dieses: „Ihr Bhikkhus, Sinnesvergnügen sind vergänglich, hohl, falsch, trügerisch, sie sind nur Schein, ihr Bhikkhus, die Unterhaltung von Narren. Sinnesvergnügen hier und jetzt und Sinnesvergnügen in künftigen Leben, Sinneswahrnehmungen hier und jetzt und Sinneswahrnehmungen in künftigen Leben, beide sind gleichermaßen Māras Gebiet, Māras Reich, Māras Köder, Māras Jagdgrund. Ihretwegen entstehen diese üblen, unheilsamen Geisteszustände wie Habgier, Übelwollen und Anmaßung, und sie stellen ein Hemmnis für einen edlen Schüler in der Übung dar. Da, ihr Bhikkhus, erwägt ein edler Schüler folgendes:

„Sinnesvergnügen hier und jetzt und Sinnesvergnügen in künftigen Leben, Sinneswahrnehmungen hier und jetzt und Sinneswahrnehmungen in künftigen Leben, beide sind gleichermaßen Māras Gebiet, Māras Reich, Māras Köder, Māras Jagdgrund. Ihretwegen entstehen diese üblen, unheilsamen Geisteszustände wie Habgier, Übelwollen und Anmaßung, und sie stellen ein Hemmnis für einen edlen Schüler in der Übung dar. Angenommen, ich verweilte mit einem erweiterten und erhöhten Herzen, nachdem ich die Welt transzendiert und einen festen Entschluss mit dem Geist gefasst habe. Wenn ich so verfare, wird es keine üblen, unheilsamen Geisteszustände wie Habgier, Übelwollen und Anmaßung mehr in mir geben, und mit deren Überwindung wird mein Geist unbegrenzt, unermesslich und wohl entfaltet sein.“ Wenn er auf diese Weise übt und häufig so verweilt, erlangt sein Geist Zuversicht in Bezug auf diese Grundlage. Sobald volle Zuversicht vorhanden ist, erlangt er entweder gleich das Unerschütterliche oder ansonsten entschließt er sich zur Weisheit. Bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, ist es möglich, dass dieses sein weiterführendes Bewusstsein zum Unerschütterlichen weitergeht. Dies, ihr Bhikkhus, wird als der erste Weg, der auf das Unerschütterliche ausgerichtet ist, verkündet.

Wiederum, ihr Bhikkhus, erwägt ein edler Schüler so: „Sinnesvergnügen hier und jetzt und Sinnesvergnügen in künftigen Leben, Sinneswahrnehmungen hier und jetzt und Sinneswahrnehmungen in künftigen Leben; was es auch immer an materieller Form gibt, jegliche materielle Form besteht aus den vier großen Elementen und materielle Form stammt von den vier großen Elementen ab.“ Wenn er auf diese Weise übt und häufig so verweilt, erlangt sein Geist Zuversicht in Bezug auf diese Grundlage. Sobald volle Zuversicht vorhanden ist, erlangt er entweder auf der Stelle das Unerschütterliche oder ansonsten entschließt er sich zur Weisheit. Bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, ist es möglich, dass dieses sein weiterführendes Bewusstsein zum Unerschütterlichen weitergeht. Dies, ihr Bhikkhus, wird als der zweite Weg, der auf das Unerschütterliche ausgerichtet ist, verkündet.

Wiederum, ihr Bhikkhus, erwägt ein edler Schüler so: „Sinnesvergnügen hier und jetzt und Sinnesvergnügen in künftigen Leben, Sinneswahrnehmungen hier und jetzt und Sinneswahrnehmungen in künftigen Leben, materielle Formen hier und jetzt und materielle Formen in künftigen Leben, Wahrnehmungen von Formen hier und jetzt und Wahrnehmungen von Formen in künftigen Leben, beide sind vergänglich. Was vergänglich ist, ist es nicht wert, sich daran zu ergötzen, nicht wert, es willkommen zu heißen, nicht wert, daran festzuhalten.“

yā ca diṭṭhadhammikā rūpasaññā, yā ca samparāyikā rūpasaññā ubhayametam aniccaṃ. Yadaniccaṃ tam nālam abhinandituṃ, nālam abhivadituṃ, nālam ajjhositunti. Tassa evampaṭipannassa tabbahulavihārino āyatane cittaṃ pasīdati. Sampasāde sati etarahi vā āneñjaṃ samāpajjati paññāya vā adhimuccati kāyassa bhedaṃ param marañā ṭhānametaṃ vijjati yaṃ taṃsaṃvattanikaṃ viññāṇaṃ assa āneñjūpagaṃ.

Ayaṃ, bhikkhave, tatiyā āneñjasappāyā paṭipadā akkhāyati.

[Puna caparaṃ, bhikkhave,] ariyasāvako iti paṭisañcikkhati:

Ye ca diṭṭhadhammikā kāmā, ye ca samparāyikā kāmā;

yā ca diṭṭhadhammikā kāmasaññā, yā ca samparāyikā kāmasaññā;

ye ca diṭṭhadhammikā rūpā, ye ca samparāyikā rūpā;

yā ca diṭṭhadhammikā rūpasaññā, yā ca samparāyikā rūpasaññā;

yā ca āneñjasaññā, sabbā saññā.

Yatthetā aparisesā nirujjhanti etaṃ santaṃ etaṃ paṇītaṃ yadidaṃ ākiñcaññāyatananti. Tassa evampaṭipannassa tabbahulavihārino āyatane cittaṃ pasīdati. Sampasāde sati etarahi vā ākiñcaññāyatanam samāpajjati paññāya vā adhimuccati kāyassa bhedaṃ param marañā ṭhānametaṃ vijjati yaṃ taṃsaṃvattanikaṃ viññāṇaṃ assa ākiñcaññāyatanūpagaṃ.

Ayaṃ, bhikkhave, paṭhamā ākiñcaññāyatanasappāyā paṭipadā akkhāyati.

[Puna caparaṃ, bhikkhave,] ariyasāvako araññagato vā rukkhamaṃlagato vā suññāgāragato vā iti paṭisañcikkhati:

Suññamidaṃ attena vā attaniyena vāti. Tassa evampaṭipannassa tabbahulavihārino āyatane cittaṃ pasīdati. Sampasāde sati etarahi vā ākiñcaññāyatanam samāpajjati paññāya vā adhimuccati kāyassa bhedaṃ param marañā ṭhānametaṃ vijjati yaṃ taṃsaṃvattanikaṃ viññāṇaṃ assa ākiñcaññāyatanūpagaṃ.

Ayaṃ, bhikkhave, dutiyā ākiñcaññāyatanasappāyā paṭipadā akkhāyati.

[Puna caparaṃ, bhikkhave,] ariyasāvako iti paṭisañcikkhati:

Nāhaṃ kvacani kassaci kiñcanatasmim, na ca mama kvacani kismiñci kiñcanaṃ natthīti. Tassa evampaṭipannassa tabbahulavihārino āyatane cittaṃ pasīdati. Sampasāde sati etarahi vā ākiñcaññāyatanam

samāpajjati paññāya vā adhimuccati kāyassa bhedaṃ param marañā

ṭhānametaṃ vijjati yaṃ taṃsaṃvattanikaṃ viññāṇaṃ assa

ākiñcaññāyatanūpagaṃ.

Ayaṃ, bhikkhave, tatiyā ākiñcaññāyatanasappāyā paṭipadā akkhāyati.

[Puna caparaṃ, bhikkhave,] ariyasāvako iti paṭisañcikkhati:

Ye ca diṭṭhadhammikā kāmā, ye ca samparāyikā kāmā;

yā ca diṭṭhadhammikā kāmasaññā, yā ca samparāyikā kāmasaññā;

ye ca diṭṭhadhammikā rūpā, ye ca samparāyikā rūpā;

yā ca diṭṭhadhammikā rūpasaññā, yā ca samparāyikā rūpasaññā;

yā ca āneñjasaññā, yā ca ākiñcaññāyatanasaññā, sabbā saññā.

Wenn er auf diese Weise übt und häufig so verweilt, erlangt sein Geist Zuversicht in Bezug auf diese Grundlage. Sobald volle Zuversicht vorhanden ist, erlangt er entweder gleich das Unerschütterliche oder ansonsten entschließt er sich zur Weisheit. Bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, ist es möglich, dass dieses sein weiterführendes Bewusstsein zum Unerschütterlichen weitergeht. Dies, ihr Bhikkhus, wird als der dritte Weg, der auf das Unerschütterliche ausgerichtet ist, verkündet. Wiederum, ihr Bhikkhus, erwägt ein edler Schüler so: ‚Sinnesvergnügen hier und jetzt und Sinnesvergnügen in künftigen Leben, Sinneswahrnehmungen hier und jetzt und Sinneswahrnehmungen in künftigen Leben, materielle Formen hier und jetzt und materielle Formen in künftigen Leben, Wahrnehmungen von Formen hier und jetzt und Wahrnehmungen von Formen in künftigen Leben, und Wahrnehmungen des Unerschütterlichen, sie alle sind Wahrnehmungen. Wo diese Wahrnehmungen ohne Überbleibsel aufhören, das ist das Friedvolle, das ist das Erhabene, nämlich das Nichtsheitsgebiet.‘ Wenn er auf diese Weise übt und häufig so verweilt, erlangt sein Geist Zuversicht in Bezug auf diese Grundlage. Sobald volle Zuversicht vorhanden ist, erlangt er entweder gleich das Nichtsheitsgebiet oder ansonsten entschließt er sich zur Weisheit. Bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, ist es möglich, dass dieses sein weiterführendes Bewusstsein zum Nichtsheitsgebiet weitergeht. Dies, ihr Bhikkhus, wird als der erste Weg, der auf das Nichtsheitsgebiet ausgerichtet ist, verkündet. Wiederum, ihr Bhikkhus, erwägt ein edler Schüler, der sich in den Wald oder an den Fuß eines Baumes oder in eine leere Hütte zurückgezogen hat, so: ‚Dies ist leer von einem Selbst oder was einem Selbst gehört.‘ Wenn er auf diese Weise übt und häufig so verweilt, erlangt sein Geist Zuversicht in Bezug auf diese Grundlage. Sobald volle Zuversicht vorhanden ist, erlangt er entweder gleich das Nichtsheitsgebiet oder ansonsten entschließt er sich zur Weisheit. Bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, ist es möglich, dass dieses sein weiterführendes Bewusstsein zum Nichtsheitsgebiet weitergeht. Dies, ihr Bhikkhus, wird als der zweite Weg, der auf das Nichtsheitsgebiet ausgerichtet ist, verkündet. Wiederum, ihr Bhikkhus, erwägt ein edler Schüler so: ‚Ich bin nichts, was irgendjemandem irgendwo gehören könnte, auch gibt es nichts in irgendjemandem irgendwo, was mir gehören könnte.‘ Wenn er auf diese Weise übt und häufig so verweilt, erlangt sein Geist Zuversicht in Bezug auf diese Grundlage. Sobald volle Zuversicht vorhanden ist, erlangt er entweder gleich das Nichtsheitsgebiet oder ansonsten entschließt er sich zur Weisheit. Bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, ist es möglich, dass dieses sein weiterführendes Bewusstsein zum Nichtsheitsgebiet weitergeht. Dies, ihr Bhikkhus, wird als der dritte Weg, der auf das Nichtsheitsgebiet ausgerichtet ist, verkündet. Wiederum, ihr Bhikkhus, erwägt ein edler Schüler so: ‚Sinnesvergnügen hier und jetzt und Sinnesvergnügen in künftigen Leben, Sinneswahrnehmungen hier und jetzt und Sinneswahrnehmungen in künftigen Leben, materielle Formen hier und jetzt und materielle Formen in künftigen Leben, Wahrnehmungen von Formen hier und jetzt und Wahrnehmungen von Formen in künftigen Leben, Wahrnehmungen des Unerschütterlichen und Wahrnehmungen des Nichtsheitsgebiets, sie alle sind Wahrnehmungen. Wo diese Wahrnehmungen ohne Überbleibsel aufhören, das ist das Friedvolle, das ist das Erhabene, nämlich das Gebiet von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung.‘

Yatthetā aparisesā nirujjhanti etaṃ santaṃ etaṃ paṇītaṃ yadidaṃ
nevasaññānāsaññāyatananti. Tassa evaṃpaṭipannassa
tabbahulavihārino āyatane cittaṃ pasīdati. Sampasāde sati etarahi vā
nevasaññānāsaññāyatanam samāpajjati paññāya vā adhimuccati
kāyassa bhedaṃ paraṃ maraṇā tḥānametaṃ vijjati yaṃ
taṃsaṃvattanikaṃ viññāṇaṃ assa nevasaññānāsaññāyatanūpagaṃ.
Ayaṃ, bhikkhave, nevasaññānāsaññāyatanasappāyā paṭipadā
akkhāyatīti.

[Evaṃ vutte,] āyasmā ānando bhagavantaṃ etadavoca:

Idha, bhante, bhikkhu evaṃ paṭipanno hoti:

No cassa, no ca me siyā; na bhavissati, na me bhavissati;

yadatthi yaṃ, bhūtaṃ, taṃ pajahāmīti.

Evaṃ upekkhaṃ paṭilabhati.

Parinibbāyeyya nu kho so, bhante, bhikkhu na vā parinibbāyeyyāti?

Apetthekacco, ānanda, bhikkhu parinibbāyeyya,

apetthekacco bhikkhu na parinibbāyeyyāti.

Ko nu kho, bhante, hetu ko paccayo yenapetthekacco bhikkhu

parinibbāyeyya, apetthekacco bhikkhu na parinibbāyeyyāti?

Idh'ānanda, bhikkhu evaṃ paṭipanno hoti:

No cassa, no ca me siyā; na bhavissati, na me bhavissati;

yadatthi, yaṃ bhūtaṃ, taṃ pajahāmīti.

Evaṃ upekkhaṃ paṭilabhati.

So taṃ upekkhaṃ abhinandati, abhivadati, ajjhosāya tiṭṭhati.

Tassa taṃ upekkhaṃ abhinandato abhivadato ajjhosāya tiṭṭhato

tannissitaṃ hoti viññāṇaṃ tadupādānaṃ.

Saupādāno, ānanda, bhikkhu na parinibbāyatīti.

Kahaṃ pana so, bhante, bhikkhu upādiyamāno upādiyatīti?

Nevasaññānāsaññāyatanam, ānandāti.

Upādānasetṭhaṃ kira so, bhante, bhikkhu upādiyamāno upādiyatīti?

Upādānasetṭhañhi so, ānanda, bhikkhu upādiyamāno upādiyati.

Upādānasetṭhañhetam, ānanda, yadidaṃ, nevasaññānāsaññāyatanam.

Idh'ānanda, bhikkhu evaṃ paṭipanno hoti:

No cassa, no ca me siyā; na bhavissati, na me bhavissati;

yadatthi, yaṃ bhūtaṃ, taṃ pajahāmīti.

Evaṃ upekkhaṃ paṭilabhati.

So taṃ upekkhaṃ nābhinandati, nābhivadati, na ajjhosāya tiṭṭhati.

Tassa taṃ upekkhaṃ anabhinandato anabhivadato anajjhosāya tiṭṭhato

na tannissitaṃ hoti viññāṇaṃ na tadupādānaṃ.

Anupādāno, ānanda, bhikkhu parinibbāyatīti.

[Acchariyaṃ, bhante,] abbhutaṃ, bhante!

Nissāya nissāya kira no, bhante, bhagavatā oghassa nittharaṇā akkhātā.

Katamo pana, bhante, ariyo vimokkhoti?

Idh'ānanda, bhikkhu ariyasāvako iti paṭisañcikkhati:

Ye ca diṭṭhadhammikā kāmā, ye ca samparāyikā kāmā;

Wenn er auf diese Weise übt und häufig so verweilt, erlangt sein Geist Zuversicht in Bezug auf diese Grundlage. Sobald volle Zuversicht vorhanden ist, erlangt er entweder gleich das Gebiet von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung oder ansonsten entschließt er sich zur Weisheit. Bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, ist es möglich, dass dieses sein weiterführendes Bewusstsein zum Gebiet von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung weitergeht. Dies, ihr Bhikkhus, wird als der Weg, der auf das Gebiet von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung ausgerichtet ist, verkündet.“

Nach diesen Worten sagte der ehrwürdige Ānanda zum Erhabenen:

„Ehrwürdiger Herr, da übt ein Bhikkhu so: ‚Es ist vielleicht nicht, es ist vielleicht nicht mein; es wird nicht werden und es wird nicht mein werden; Was existiert, was entstanden ist, das überwinde ich.‘ So gewinnt er Gleichmut. Ehrwürdiger Herr, erlangt solch ein Bhikkhu Nibbāna?“

„Ein Bhikkhu hier, Ānanda, könnte Nibbāna erlangen, ein anderer Bhikkhu hier würde Nibbāna vielleicht nicht erlangen.“ „Was ist die Ursache und Bedingung dafür, ehrwürdiger Herr, weshalb ein Bhikkhu hier Nibbāna erlangen könnte, während ein anderer Bhikkhu Nibbāna vielleicht nicht erlangen würde?“

„Ānanda, da übt ein Bhikkhu so: ‚Es ist vielleicht nicht, es ist vielleicht nicht mein; es wird nicht werden und es wird nicht mein werden. Was existiert, was entstanden ist, das überwinde ich.‘ So gewinnt er Gleichmut. Er ergötzt sich an jenem Gleichmut, heißt ihn willkommen und hält sich daran fest. Während er das tut, gerät sein Bewusstsein in Abhängigkeit davon und haftet daran an. Ein Bhikkhu, Ānanda, der von Anhaftung betroffen ist, erlangt Nibbāna nicht.“

„Aber, ehrwürdiger Herr, wenn jener Bhikkhu anhaftet, woran haftet er?“ „Am Gebiet von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung, Ānanda.“ „Wenn jener Bhikkhu anhaftet, ehrwürdiger Herr, so scheint es, dass er am besten Objekt der Anhaftung haftet.“ „Wenn jener Bhikkhu anhaftet, Ānanda, so haftet er am besten Objekt der Anhaftung, nämlich dem Gebiet von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung. Ānanda, da übt ein Bhikkhu so: ‚Es ist vielleicht nicht, es ist vielleicht nicht mein; es wird nicht werden und es wird nicht mein werden. Was existiert, was entstanden ist, das überwinde ich.‘ So gewinnt er Gleichmut. Er ergötzt sich nicht an jenem Gleichmut, heißt ihn nicht willkommen und hält sich nicht daran fest. Weil er das nicht tut, gerät sein Bewusstsein nicht in Abhängigkeit davon und haftet nicht daran an. Ein Bhikkhu, Ānanda, der von Anhaftung frei ist, erlangt Nibbāna.“

„Es ist wunderbar, ehrwürdiger Herr, es ist erstaunlich! Der Erhabene hat uns in der Tat erklärt, wie man den Strom überquert, in Abhängigkeit von der jeweiligen Grundlage. Aber, ehrwürdiger Herr, was ist die edle Erlösung?“

„Ānanda, da erwägt ein edler Schüler so: ‚Sinnesvergnügen hier und jetzt und Sinnesvergnügen in künftigen Leben, Sinneswahrnehmungen hier und jetzt und Sinneswahrnehmungen in künftigen Leben, materielle Formen hier und jetzt und materielle Formen in künftigen Leben, Wahrnehmungen von Formen hier und jetzt und Wahrnehmungen von Formen in künftigen Leben, Wahrnehmungen des Unerschütterlichen, Wahrnehmungen des Nichtsheitsgebiets und Wahrnehmungen des Gebiets von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung, dies ist Persönlichkeit, soweit sich Persönlichkeit erstreckt. Dies ist das Todlose, nämlich die Erlösung des Geistes durch Nicht-Anhaften.‘

yā ca diṭṭhadhammikā kāmasaññā, yā ca samparāyikā kāmasaññā;
ye ca diṭṭhadhammikā rūpā, ye ca samparāyikā rūpā;
yā ca diṭṭhadhammikā rūpasaññā, yā ca samparāyikā rūpasaññā;
yā ca āneñjasaññā, yā ca ākiñcaññāyatanaññā
yā ca nevasaññānāsaññāyatanaññā
esa sakkāyo yāvatā sakkāyo.

Etam amatam yadidam anupādā cittassa vimokkho.
Iti, kho, ānanda, desitā mayā āneñjasappāyā paṭipadā,
desitā ākiñcaññāyatanaññāyatanasappāyā paṭipadā,
desitā nevasaññānāsaññāyatanaññāyatanasappāyā paṭipadā,
desitā nissāya nissāya oghassa nittharaṇā, desito ariyo vimokkho.
Yaṃ kho, ānanda, satthārā karaṇīyaṃ sāvakanam
hitesinā anukampakena anukampaṃ upādāya, kataṃ vo taṃ mayā.
Etāni, ānanda, rukkhāmūlāni, etāni suññāgārāni.
Jhāyathānanda, mā pamādattha, mā pacchā vippaṭṭisārino ahuvattha.
Ayaṃ vo amhākaṃ anusāsanīti.

[Idamavoca bhagavā.]

Attamano āyasmā ānando bhagavato bhāsitaṃ abhinandīti.

Sārāṇīyadhamma Sutta (Aṅguttara Nikāya 6.12)

[Evaṃ me sutam.]

Ekaṃ samayaṃ bhagavā sāvattīyaṃ viharati, jetavane
anāthapiṇḍikassa ārāme. Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi:
Bhikkhavoti. Bhadanteti te bhikkhū bhagavato paccassosum.
Bhagavā etadavoca:

Chayime, bhikkhave, dhammā sārāṇīyā piyakaraṇā garukaraṇā,
saṅgahāya avivādāya sāmaggīyā ekībhāvāya saṃvattanti.

Katame cha?

Idha, bhikkhave, bhikkhuno mettaṃ kāyakammaṃ paccupaṭṭhitaṃ hoti,
sabrahmacārīsu āvi c'eva raho ca. Ayampi dhammo sārāṇīyo piyakaraṇo
garukaraṇo, saṅgahāya avivādāya sāmaggīyā ekībhāvāya saṃvattati.
Puna c'aparaṃ, bhikkhave, bhikkhuno mettaṃ vacīkammaṃ
paccupaṭṭhitaṃ hoti, sabrahmacārīsu āvi c'eva raho ca. Ayampi dhammo
sārāṇīyo piyakaraṇo garukaraṇo, saṅgahāya avivādāya sāmaggīyā
ekībhāvāya saṃvattati.

Puna c'aparaṃ, bhikkhave, bhikkhuno mettaṃ manokammaṃ
paccupaṭṭhitaṃ hoti, sabrahmacārīsu āvi c'eva raho ca. Ayampi dhammo
sārāṇīyo piyakaraṇo garukaraṇo, saṅgahāya avivādāya sāmaggīyā
ekībhāvāya saṃvattati.

Puna c'aparaṃ, bhikkhave, bhikkhu ye te lābhā dhammikā
dhammaladdhā, antamaso pattapariyā-pannamattampi, tathārūpehi
lābhehi appaṭivibhattabhogī hoti, silavantehi sabrahmacārīhi
sādhāraṇabhogī. Ayampi dhammo sārāṇīyo piyakaraṇo garukaraṇo,
saṅgahāya avivādāya sāmaggīyā ekībhāvāya saṃvattati.

Somit, Ānanda, habe ich den Weg gelehrt, der auf das Unerschütterliche ausgerichtet ist, ich habe den Weg gelehrt, der auf das Nichtsheitsgebiet ausgerichtet ist, ich habe den Weg gelehrt, der auf das Gebiet von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung ausgerichtet ist, ich habe erklärt, wie man den Strom überquert, in Abhängigkeit von der jeweiligen Grundlage, ich habe edle Erlösung gelehrt. Was ein Lehrer, der auf das Wohlergehen seiner Schüler aus ist und Mitgefühl für sie hat, aus Mitgefühl für seine Schüler tun sollte, das habe ich für euch getan, Ānanda. Dort sind Bäume, dort sind leere Hütten. Meditiere, Ānanda, sei nicht nachlässig, oder du wirst es später bereuen. Dies ist unsere Anweisung an dich.“ Dies ist es, was der Erhabene sagte. Der ehrwürdige Ānanda war zufrieden und entzückt über die Worte des Erhabenen.

Sechs bemerkenswerte Eigenschaften

So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene bei Sāvattḥī auf, im Jetahain, im Kloster des Anāthapiṇḍika.

Dort aber richtete sich der Erhabene an die Bhikkhus:

„Ihr Bhikkhus.“ „Ehrwürdiger Herr,“ erwiderten die Bhikkhus dem Erhabenen. Der Erhabene sagte dieses:

„Ihr Bhikkhus, es gibt diese sechs bemerkenswerten Eigenschaften, die Liebe und Respekt erzeugen, zur Hilfsbereitschaft, zum Nicht-Streiten, zur Eintracht und Einigkeit beitragen. Welche sechs?“

Da hält ein Bhikkhu körperliche Handlungen der Liebenden Güte gegenüber seinen Gefährten im Heiligen Leben ein, sowohl öffentlich als auch unbemerkt. Dies ist eine bemerkenswerte Eigenschaft, die Liebe und Respekt erzeugt, zur Hilfsbereitschaft, zum Nicht-Streiten, zur Eintracht und Einigkeit beiträgt.

Darüber hinaus hält ein Bhikkhu sprachliche Handlungen der Liebenden Güte gegenüber seinen Gefährten im Heiligen Leben ein, sowohl öffentlich als auch unbemerkt. Dies ist eine bemerkenswerte Eigenschaft, die Liebe und Respekt erzeugt, zur Hilfsbereitschaft, zum Nicht-Streiten, zur Eintracht und Einigkeit beiträgt.

Darüber hinaus hält ein Bhikkhu geistige Handlungen der Liebenden Güte gegenüber seinen Gefährten im Heiligen Leben ein, sowohl öffentlich als auch unbemerkt. Dies ist eine bemerkenswerte Eigenschaft, die Liebe und Respekt erzeugt, zur Hilfsbereitschaft, zum Nicht-Streiten, zur Eintracht und Einigkeit beiträgt.

Darüber hinaus benutzt ein Bhikkhu jeglichen rechtmäßigen Zugewinn, der im Einklang mit dem Dhamma erlangt wurde, sogar einschließlich des Inhalts seiner Schale, indem er, ohne irgendetwas davon zurückzuhalten, mit seinen sittsamen Gefährten im Heiligen Leben teilt. Dies ist eine bemerkenswerte Eigenschaft, die Liebe und Respekt erzeugt, zur Hilfsbereitschaft, zum Nicht-Streiten, zur Eintracht und Einigkeit beiträgt.

Puna c'aparaṃ, bhikkhave, bhikkhu yāni tāni silāni akhaṇḍāni achiddāni asabalāni akammāsāni, bhujissāni viññuppasaṭṭhāni aparāmaṭṭhāni samādhisaṃvattanikāni, tathārūpesu silesu silasāmaññagato viharati, sabrahmacārīhi āvi c'eva raho ca. Ayampi dhammo sārāṇīyo piyakaraṇo garukaraṇo, saṅgahāya avivādāya sāmaggīyā ekībhāvāya saṃvattati. Puna c'aparaṃ, bhikkhave, bhikkhu yāyaṃ diṭṭhi ariyā niyyānikā, niyyāti takkarassa sammādukkhakkhayāya, tathārūpāya diṭṭhiyā diṭṭhisāmaññagato viharati, sabrahmacārīhi āvi c'eva raho ca. Ayampi dhammo sārāṇīyo piyakaraṇo garukaraṇo, saṅgahāya avivādāya sāmaggīyā ekībhāvāya saṃvattati. [Ime kho, bhikkhave,] cha dhammā sārāṇīyā piyakaraṇā garukaraṇā, saṅgahāya avivādāya sāmaggīyā ekībhāvāya saṃvattantīti. Idamavoca bhagavā. Attamanā te bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ abhinanduntī.

Paṭiccasamuppādapāṭha (Majjhima Nikāya 38 u.a.)

[Avijjāpaccayā saṅkhārā,
 Saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ,
 Viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ,
 Nāmarūpapaccayā saḷāyatanāṃ,
 Saḷāyatanapaccayā phasso,
 Phassapaccayā vedanā,
 Vedanāpaccayā taṇhā,
 Taṇhāpaccayā upādānaṃ,
 Upādānapaccayā bhavo,
 Bhavapaccayā jāti,
 Jātipaccayā jarāmaṇaṃ sokaparideva-dukkhadomanassupāyāsā sambhavanti.
 Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa, samudayo hoti.
 Avijjāya tveva asesavirāgaṇirodhā saṅkhāraṇirodho,
 Saṅkhāraṇirodhā viññāṇaṇirodho,
 Viññāṇaṇirodhā nāmarūpaṇirodho,
 Nāmarūpaṇirodhā saḷāyatanaṇirodho,
 Saḷāyatanaṇirodhā phassaṇirodho,
 Phassaṇirodhā vedanāṇirodho,
 Vedanāṇirodhā taṇhāṇirodho,
 Taṇhāṇirodhā upādānaṇirodho,
 Upādānaṇirodhā bhavaṇirodho,
 Bhavaṇirodhā jātiṇirodho,
 Jātiṇirodhā jarāmaṇaṃ sokaparideva-dukkhadomanassupāyāsā nirujjhanti.
 Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa, nirodho hoti.

Darüber hinaus weilt ein Bhikkhu tugendhaft im Besitz solcher Tugenden, die ungebrochen, unverletzt, unbefleckt, nicht korrumpiert sind, die befreiend sind, von Kundigen gepriesen werden, nicht falsch aufgefasst sind, zur Sammlung führen, gleich seinen Gefährten im Heiligen Leben, sowohl öffentlich als auch unbemerkt. Dies ist eine bemerkenswerte Eigenschaft, die Liebe und Respekt erzeugt, zur Hilfsbereitschaft, zum Nicht-Streiten, zur Eintracht und Einigkeit beiträgt.

Darüber hinaus weilt ein Bhikkhu im Besitz solcher Ansicht, die edel und führend ist, die denjenigen, der dementsprechend praktiziert, zur völligen Vernichtung des Leidens führt, gleich seinen Gefährten im Heiligen Leben, sowohl öffentlich als auch unbemerkt. Dies ist eine bemerkenswerte Eigenschaft, die Liebe und Respekt erzeugt, zur Hilfsbereitschaft, zum Nicht-Streiten, zur Eintracht und Einigkeit beiträgt.

Dies nun, ihr Bhikkhus, sind die sechs bemerkenswerten Eigenschaften, die Liebe und Respekt erzeugen, zur Hilfsbereitschaft, zum Nicht-Streiten, zur Eintracht und Einigkeit beitragen.“ Dies sagte der Erhabene.

Die Bhikkhus waren zufrieden und entzückt über die Worte des Erhabenen.

Bedingtes Zusammenentstehen

Bedingt durch Unwissenheit sind Gestaltungen,

bedingt durch Gestaltungen ist Bewusstsein,

bedingt durch Bewusstsein ist Name&Form,

bedingt durch Name&Form ist das sechsfache Gebiet,

bedingt durch das sechsfache Gebiet ist Kontakt,

bedingt durch Kontakt ist Gefühl,

bedingt durch Gefühl ist Begehren,

bedingt durch Begehren ist Ergreifen,

bedingt durch Ergreifen ist Werden,

bedingt durch Werden ist Geburt,

bedingt durch Geburt entstehen Altern, Tod, Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung.

So ist der Ursprung dieser ganzen Leidensmasse.

Mit der restlosen leidenschaftsfreien Auflösung eben dieser Unwissenheit ist die Auflösung von Gestaltungen,

mit der Auflösung von Gestaltungen ist die Auflösung von Bewusstsein,

mit der Auflösung von Bewusstsein ist die Auflösung von Name&Form,

mit der Auflösung von Name&Form ist die Auflösung des sechsfachen Gebiets,

mit der Auflösung des sechsfachen Gebiets ist die Auflösung von Kontakt,

mit der Auflösung von Kontakt ist die Auflösung von Gefühl,

mit der Auflösung von Gefühl ist die Auflösung von Begehren,

mit der Auflösung von Begehren ist die Auflösung von Ergreifen,

mit der Auflösung von Ergreifen ist die Auflösung von Werden,

mit der Auflösung von Werden ist die Auflösung von Geburt,

mit der Auflösung von Geburt lösen sich Altern, Tod, Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung auf.

So ist die Auflösung dieser ganzen Leidensmasse.

Ariyo Aṭṭhaṅgiko Maggo (Saṃyutta Nikāya 45.8)

[Ayaṃ kho sā] majjhimā paṭipadā tathāgatena abhisambuddhā cakkhukaraṇī ñāṇakaraṇī upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo.

1. Sammādiṭṭhi: Dukkhe ñāṇaṃ dukkhasamudaye ñāṇaṃ dukkhanirodhe ñāṇaṃ dukkhanirodhagāminiyā paṭipadāya ñāṇaṃ.

2. Sammāsaṅkappo: Nekkhammasaṅkappo avyāpādasāṅkappo avihimsāsaṅkappo.

3. Sammāvācā: Musāvādā veramaṇī, piṣuṇāya vācāya veramaṇī, pharusāya vācāya veramaṇī, samphappalāpā veramaṇī.

4. Sammākammanto: Pāṇātipātā veramaṇī, adinnādānā veramaṇī, kāmesu micchācārā veramaṇī.

5. Sammāājīvo: Micchāājīvaṃ pahāya, sammāājīvena jīvikaṃ kappeti.

6. Sammāvāyāmo: Saṃvarappadhānaṃ: Anuppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ anuppādāya, chandaṃ janeti vāyamati viriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati.

Pahānappadhānaṃ: Uppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya, chandaṃ janeti vāyamati viriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati.

Bhāvanāppadhānaṃ: Anuppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ uppādāya, chandaṃ janeti vāyamati viriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati.

Anurakkhaṇappadhānaṃ: Uppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ, ṭhitiyā asamosāya bhīyyobhāvāya vepullāya bhāvanāya pāripūriyā, chandaṃ janeti vāyamati viriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati.

7. Sammāsati: Kāye kāyānupassī viharati, ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.

Vedanāsu vedanānupassī viharati, ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.

Citte cittānupassī viharati, ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.

Dhammesu dhammānupassī viharati, ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.

8. Sammāsamādhi: Vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi, savitakkaṃ savicāraṃ vivekajam-pītisukhaṃ paṭhamajjhānaṃ upasampajja viharati.

Vitakkavicārānaṃ vūpasamā, ajjhattaṃ sampasādanaṃ cetaso ekodibhāvaṃ avitakkaṃ avicāraṃ, samādhijam-pītisukhaṃ dutiyajjhānaṃ upasampajja viharati.

Pītiyā ca virāgā, upekkhako ca viharati sato ca sampajāno, sukhañca kāyena paṭisaṃvedeti, yantaṃ ariyā ācikkhanti upekkhako satimā sukhavīhārīti, tatiyajjhānaṃ upasampajja viharati.

Sukhassa ca pahānā dukkhassa ca pahānā, pubbe va somanassa-domanassānaṃ atthaṅgamā, adukkhamasukhaṃ upekkhāsati-pārisuddhiṃ, catutthajjhānaṃ upasampajja viharati.

Der edle achtfache Pfad

Dies nun ist der mittlere Weg, der vom So-Gegangenen vollständig erkannt wurde. Der Pfad, der Schauung bewirkt, Wissen bewirkt und zum Frieden, zur höheren Geisteskraft, zum Erwachen, zu Nibbāna führt. Es ist eben dieser edle achtfache Pfad. Rechte Ansicht: Wissen von Dukkha, vom Ursprung von Dukkha, vom Aufhören von Dukkha, und vom Weg, der zum Aufhören von Dukkha führt. Rechte Absicht: Absicht der Entsagung, des Nicht-Übelwollens und der Nicht-Grausamkeit. Rechte Rede: Enthaltung von unwahrer Rede, von böswilliger Rede, von groben Worten und von sinnlosem Geschwätz. Rechtes Handeln: Enthaltung vom Töten lebender Wesen, vom Nehmen von dem, was nicht gegeben wurde, und von Fehlverhalten bei Sinnesvergnügen. Rechter Lebensunterhalt: Nachdem ein edler Schüler falsche Lebensweise aufgeben hat, verdient er seinen Lebensunterhalt auf rechte Lebensweise. Rechte Anstrengung: Da erweckt ein Bhikkhu Eifer um das Nichtentstehen noch nicht entstandener übler, unheilsamer Geisteszustände, um das Überwinden bereits entstandener übler, unheilsamer Geisteszustände, um die Entfaltung und Vervollkommnung bereits entstandener heilsamer Geisteszustände, und um das Beibehalten, das Nicht-Verschwinden, die Stärkung, das Anwachsen, die Entfaltung und Vervollkommnung bereits entstandener heilsamer Geisteszustände, und er bemüht sich, bringt Energie hervor, strengt seinen Geist an und setzt sich ein. Rechte Achtsamkeit: Da verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet, Gefühle als Gefühle betrachtet, Geist als Geist betrachtet und Geistesobjekte als Geistesobjekte betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Rechte Konzentration: Da tritt ein Bhikkhu ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, in die erste Vertiefung ein, die von anfänglicher und anhaltender Hinwendung des Geistes begleitet ist, und verweilt darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind. Mit der Stillung der anfänglichen und anhaltenden Hinwendung des Geistes (zum Meditationsobjekt) tritt er in die zweite Vertiefung ein, die innere Beruhigung und Einheit des Herzens ohne anfängliche und anhaltende Hinwendung des Geistes enthält, und verweilt darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Konzentration entstanden sind. Mit dem Verblässen der Verzückung, in Gleichmut verweilend, achtsam und wissensklar, voll körperlich erlebter Glückseligkeit, tritt er in die dritte Vertiefung ein, von der die Edlen sagen: 'Glückselig verweilt derjenige, der voll Gleichmut und Achtsamkeit ist', und verweilt darin. Mit dem Überwinden von Glück und Schmerz und dem schon früheren Verschwinden von Freude und Trauer, tritt er in die vierte Vertiefung ein, die aufgrund von Gleichmut Weder-Schmerzhaftes-noch-Angenehmes und Reinheit der Achtsamkeit in sich hat, und verweilt darin.

Gotamī Sutta (Aṅguttara Nikāya 8.53)

[Evaṃ me suttaṃ.]

Ekam samayaṃ bhagavā vesāliyaṃ viharati mahāvane kūṭāgārasālāyaṃ.

Atha kho mahāpajāpatī gotamī yena bhagavā ten'upasaṅkami,
upasaṅkamitvā bhagavantaṃ abhivādetvā ekamantaṃ aṭṭhāsi.

Ekamantaṃ ṭhitā kho mahāpajāpatī gotamī bhagavantaṃ etadavoca:

Sādhu me, bhante, bhagavā saṅkhittena dhammaṃ desetu,

yamaṃ bhagavato dhammaṃ sutvā ekā vūpakaṭṭhā appamattā ātāpinī
pahitattā vihareyyanti.

Ye kho tvaṃ, gotami, dhamme jāneyyāsi:

Ime dhammā sarāgāya saṃvattanti, no virāgāya,

Samyogāya saṃvattanti, no visamyogāya,

Ācayāya saṃvattanti, no apacayāya,

Mahicchatāya saṃvattanti, no appicchatāya,

Asantuṭṭhiyā saṃvattanti, no santuṭṭhiyā,

Saṅgaṇikāya saṃvattanti, no pavivekāya,

Kosajjāya saṃvattanti, no viriyārambhāya,

Dubbharatāya saṃvattanti, no subharatāyāti,

Ekamsena, gotami, dhāreyyāsi:

N'eso dhammo, n'eso vinayo, n'etaṃ satthusāsananti.

Ye ca kho tvaṃ, gotami, dhamme jāneyyāsi:

Ime dhammā virāgāya saṃvattanti, no sarāgāya,

Visamyogāya saṃvattanti, no samyogāya,

Apacayāya saṃvattanti, no ācayāya,

Appicchatāya saṃvattanti, no mahicchatāya,

Santuṭṭhiyā saṃvattanti, no asantuṭṭhiyā,

Pavivekāya saṃvattanti, no saṅgaṇikāya,

Viriyārambhāya saṃvattanti, no kosajjāya,

Subharatāya saṃvattanti, no dubbharatāyāti,

Ekamsena, gotami, dhāreyyāsi:

Eso dhammo, eso vinayo, etaṃ satthusāsananti.

Idamavoca bhagavā.

Attamanā mahāpajāpatī gotamī bhagavato bhāsitaṃ, abhinandīti.

Dhammaniyāma Sutta (Aṅguttara Nikāya 3.137.)

[Evaṃ me suttaṃ.]

Ekam samayaṃ bhagavā sāvattthiyaṃ viharati, jetavane

anāthapiṇḍikassa ārāme. Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi:

Bhikkhavoti. Bhadanteti te bhikkhū bhagavato paccassosum.

Bhagavā etadavoca: Uppādā vā, bhikkhave, tathāgatānaṃ anuppādā vā
tathāgatānaṃ, ṭhitāva sā dhātu dhammaṭṭhitatā dhammaniyāmatā:

Sabbe saṅkhārā aniccā. Taṃ tathāgato abhisambujjhati abhisameti.

Abhisambujjhivā abhisametvā ācikkhati deseti paññāpeti paṭṭhapeti

vivarati vibhajati uttānīkaroti: Sabbe saṅkhārā aniccāti.

Die Lehrrede an Gotami

So habe ich gehört. Einst weilte der Erhabene im Großen Walde bei Vesālī, in der Halle des Giebelhauses. Da nun näherte sich Mahā-Pajāpati Gotami dem Erhabenen, huldigte ihm und sprach zur Seite stehend zum Erhabenen also: "Gut wäre es, o Herr, wenn mir der Erhabene in kurzen Worten die Lehre darlegte, auf dass ich, nachdem ich vom Erhabenen die Lehre vernommen habe, einsam, abgeschieden, unermüdlich, eifrig und entschlossen weilen möge."

„Bei denjenigen Erscheinungen, Gotami, von denen du weißt, dass sie zur Gier führen und nicht zur Abwendung von der Gier, dass sie zur Bindung führen und nicht zur Loslösung, dass sie zur Aufschichtung führen und nicht zur Abschichtung, dass sie zur Unbescheidenheit führen und nicht zur Bescheidenheit, zur Ungenügsamkeit und nicht zur Genügsamkeit, zur Geselligkeit und nicht zur Abgeschiedenheit, zur Trägheit und nicht zur Willenskraft, dass sie zu Unterstützungsschwierigkeiten führen und nicht zu leichter Unterstützbarkeit, da magst du als sicher annehmen, dass dies nicht die Lehre ist, nicht die Zucht, nicht die Weisung des Meisters. Bei denjenigen Erscheinungen aber, Gotami, von denen du weißt, dass sie zur Abwendung von der Gier führen und nicht zur Gier, dass sie zur Loslösung führen und nicht zur Bindung, zur Abschichtung und nicht zur Aufschichtung, zur Bescheidenheit und nicht zur Unbescheidenheit, zur Genügsamkeit und nicht zur Ungenügsamkeit, zur Abgeschiedenheit und nicht zur Geselligkeit, zur Willenskraft und nicht zur Trägheit, dass sie zu leichter Unterstützbarkeit führen und nicht zu Unterstützungsschwierigkeiten, da magst du als sicher annehmen, dass dies die Lehre ist, dies die Zucht, dies die Weisung des Meisters." Dies sagte der Erhabene. Mahā-Pajāpati Gotami war zufrieden und entzückt über die Worte des Erhabenen.

Die drei Merkmale des Daseins

So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene bei Sāvattthī auf, im Jetahain, im Kloster des Anāthapiṇḍika. Dort aber richtete sich der Erhabene an die Bhikkhus: „Ihr Bhikkhus.“ „Ehrwürdiger Herr,“ erwiderten die Bhikkhus dem Erhabenen. Der Erhabene sagte dieses: „Ob, ihr Mönche, Vollendete erstehen oder ob Vollendete nicht erstehen: eine Tatsache bleibt es, eine feste und notwendige Bedingung des Daseins, dass alle Gebilde vergänglich sind (anicca), dass alle Gebilde dem Leiden unterworfen sind (dukkha), dass alle Dinge ohne ein Selbst sind (anattā).

Uppādā vā, bhikkhave, tathāgatānaṃ anuppādā vā tathāgatānaṃ t̥hitāva sā dhātu dhammaṭṭhitatā dhammaniyāmatā: Sabbe saṅkhārā dukkhā. Taṃ tathāgato abhisambujjhati abhisameti. Abhisambujjhitvā abhisametvā ācikkhati deseti paññāpeti paṭṭhapeti vivarati vibhajati uttānīkaroti: Sabbe saṅkhārā dukkhāti. Uppādā vā, bhikkhave, tathāgatānaṃ anuppādā vā tathāgatānaṃ t̥hitāva sā dhātu dhammaṭṭhitatā dhammaniyāmatā: Sabbe dhammā anattā. Taṃ tathāgato abhisambujjhati abhisameti. Abhisambujjhitvā abhisametvā ācikkhati deseti paññāpeti paṭṭhapeti vivarati vibhajati uttānīkaroti: Sabbe dhammā anattāti.

Idamavoca bhagavā.

Attamanā te bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ, abhinandunti.

Mahākassapattherabojjhaṅgaṃ (Saṃyutta Nikāya 46.14)

[Evaṃ me sutāṃ.]

Ekaṃ samayaṃ bhagavā rājagahe viharati veḷuvane kalandakanivāpe. Tena kho pana samayena āyasmā mahākassapo pipphalīguhāyaṃ viharati, ābādhiko dukkhito bālhaḡilāno.

Atha kho bhagavā sāyanhasamayaṃ patisallānā vuṭṭhito, yenāyasmā mahākassapo ten'upasaṅkami, upasaṅkamitvā paññatte āsane nisīdi.

Nisajja kho bhagavā āyasmantaṃ mahākassapaṃ etadavoca:

Kacci te, kassapa, khamanīyaṃ? Kacci yāpanīyaṃ?

Kacci dukkhā vedanā paṭikkamanti no abhikkamanti?

Paṭikkamosānaṃ paññāyati no abhikkamoti?

Na me, bhante, khamanīyaṃ na yāpanīyaṃ,

bālha me dukkhā vedanā abhikkamanti no paṭikkamanti,

abhikkamosānaṃ paññāyati no paṭikkamoti.

Sattime, kassapa, bojjhaṅgā mayā sammadakkhātā,

bhāvitā bahulīkatā abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattanti.

Katame satta?

1. Satisambojjhaṅgo kho, kassapa, mayā sammadakkhāto,

bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

2. Dhammavicayasambojjhaṅgo kho, kassapa, mayā sammadakkhāto,

bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

3. Viriyasambojjhaṅgo kho, kassapa, mayā sammadakkhāto,

bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

4. Pītisambojjhaṅgo kho, kassapa, mayā sammadakkhāto,

bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

5. Passaddhisambojjhaṅgo kho, kassapa, mayā sammadakkhāto,

bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

6. Samādhisambojjhaṅgo kho, kassapa, mayā sammadakkhāto,

bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

7. Upekkhāsambojjhaṅgo kho, kassapa, mayā sammadakkhāto,

bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Dies erkennt und durchschaut der Vollendete, und hat er es erkannt und durchschaut, so lehrt er es, zeigt es, macht es bekannt, verkündet es, enthüllt es, legt es auseinander und macht es offenbar, dass alle Gebilde vergänglich sind, dass alle Gebilde dem Leiden unterworfen sind, dass alle Dinge ohne ein Selbst sind.“

Das ist es, was der Erhabene sagte. Die Bhikkhus waren zufrieden und entzückt über die Worte des Erhabenen.

Die Glieder des Erwachens für den Ehrwürdigen Mahā Kassapa

So habe ich gehört. Einst weilte der Erhabene in Rājagaha im Bambushain am Futterplatz der Eichhörnchen. Da, zu jener Zeit, weilte der Ehrwürdige Mahākassapa in der Pfefferhöhle, von Krankheit befallen, leidend, sehr krank. Da stand der Erhabene zur Abendzeit von zurückgezogener Meditation auf und ging zum Ehrwürdigen Mahākassapa, (und) als er sich ihm genähert hatte, setzte er sich auf den vorbereiteten Platz. Nachdem er sich gesetzt hatte, sprach der Erhabene zum Ehrwürdigen Mahākassapa dies: „Geht es dir besser, Kassapa? Geht es wieder? Nehmen die schmerzvollen Gefühle ab und nehmen sie nicht zu? Nimmt man die Abnahme wahr und nicht die Zunahme?“ „Es geht mir, o Herr, nicht besser, es geht noch nicht, die schmerzvollen Gefühle nehmen bei mir sehr zu, sie nehmen nicht ab, man nimmt die Zunahme wahr und nicht die Abnahme.“

„Es gibt, Kassapa, sieben Glieder des Erwachens, die von mir vollständig verkündet wurden. Wenn sie gepflegt und geübt werden, führen sie zu Erkenntnis, vollständigem Erwachen und zu Nibbāna. Welche sind die sieben?

1. Achtsamkeit, Kassapa, der Faktor des vollständigen Erwachens, wurde von mir vollständig verkündet. Gepflegt und geübt, führt sie zu Erkenntnis, vollständigem Erwachen und zu Nibbāna.
2. Ergründung der Wirklichkeit, Kassapa, der Faktor des vollständigen Erwachens, wurde von mir vollständig verkündet. Gepflegt und geübt, führt sie zu Erkenntnis, vollständigem Erwachen und zu Nibbāna.
3. Willenskraft, Kassapa, der Faktor des vollständigen Erwachens, wurde von mir vollständig verkündet. Gepflegt und geübt, führt sie zu Erkenntnis, vollständigem Erwachen und zu Nibbāna.
4. Freude, Kassapa, der Faktor des vollständigen Erwachens, wurde von mir vollständig verkündet. Gepflegt und geübt, führt sie zu Erkenntnis, vollständigem Erwachen und zu Nibbāna.
5. Ruhe, Kassapa, der Faktor des vollständigen Erwachens, wurde von mir vollständig verkündet. Gepflegt und geübt, führt sie zu Erkenntnis, vollständigem Erwachen und zu Nibbāna.
6. Sammlung, Kassapa, der Faktor des vollständigen Erwachens, wurde von mir vollständig verkündet. Gepflegt und geübt, führt sie zu Erkenntnis, vollständigem Erwachen und zu Nibbāna.
7. Gleichmut, Kassapa, der Faktor des vollständigen Erwachens, wurde von mir vollständig verkündet. Gepflegt und geübt, führt er zu Erkenntnis, vollständigem Erwachen und zu Nibbāna.

Ime kho, kassapa, satta bojjhaṅgā mayā sammadakkhātā,
bhāvitā bahulikatā abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattantīti.
Taggha, bhagavā, bojjhaṅgā!
Taggha, sugata, bojjhaṅgāti!
[Idamavoca bhagavā.]
Attamano āyasmā mahākassapo bhagavato bhāsitaṃ abhinandi.
Vuṭṭhāhi cāyasmā mahākassapo tamhā ābādhā.
Tathā pahīno cāyasmato mahākassapassa so ābādho ahoṣīti.

Cāturappamaññāpāṭha (Aṅguttara Nikāya 3.66 u.a.)
[Mettā sahaḡatena cetasā] ekaṃ disaṃ pharitvā viharati,
tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catutthaṃ,
iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya,
sabbāvantāṃ lokaṃ mettā sahaḡatena cetasā,
vipulena mahaggaḡatena appamaṇena
averena abyāpajjhena pharitvā viharati.

Karuṇā sahaḡatena cetasā ekaṃ disaṃ pharitvā viharati,
tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catutthaṃ,
iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya,
sabbāvantāṃ lokaṃ karuṇā sahaḡatena cetasā,
vipulena mahaggaḡatena appamaṇena
averena abyāpajjhena pharitvā viharati.

Muditā sahaḡatena cetasā ekaṃ disaṃ pharitvā viharati,
tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catutthaṃ,
iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya,
sabbāvantāṃ lokaṃ muditā sahaḡatena cetasā,
vipulena mahaggaḡatena appamaṇena
averena abyāpajjhena pharitvā viharati.

Upekkhā sahaḡatena cetasā ekaṃ disaṃ pharitvā viharati,
tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catutthaṃ,
iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya,
sabbāvantāṃ lokaṃ upekkhā sahaḡatena cetasā,
vipulena mahaggaḡatena appamaṇena
averena abyāpajjhena pharitvā viharatīti.

Dies, Kassapa, sind die sieben Glieder des Erwachens, die von mir vollständig verkündet wurden. Wenn sie gepflegt und geübt werden, führen sie zu Erkenntnis, vollständigem Erwachen und zu Nibbāna.“
„Gewiss, o Erhabener, (dies sind) die Glieder des Erwachens!
Gewiss, o Vollendeter, (dies sind) die Glieder des Erwachens!“
Dies sagte der Erhabene, und der Ehrwürdige Mahākassapa war glücklich und erfreute sich an der Rede des Erhabenen.
Und der Ehrwürdige Mahākassapa erholte sich von dieser Krankheit.
Und so endete die Krankheit des Ehrwürdigen Mahākassapa.

Die vier unermesslichen Emotionen

Man weilt mit einem Herzen voll Freundlichkeit und Güte,
Durchdringend eine Richtung, die zweite und die dritte,
So auch die vierte Richtung, nach oben und nach unten,
Rundum zu allen Wesen, genau wie zu sich selbst.
Die ganze Welt durchdringend weilt man mit einem Herzen
Voll Freundlichkeit und Güte, so weit und groß geworden,
Entledigt aller Grenzen, befreit von jeder Feindschaft
und Rücksichtslosigkeit.

Man weilt mit einem Herzen voll Mitgefühl und Milde,
Durchdringend eine Richtung, die zweite und die dritte,
So auch die vierte Richtung, nach oben und nach unten,
Rundum zu allen Wesen, genau wie zu sich selbst.
Die ganze Welt durchdringend weilt man mit einem Herzen
Voll Mitgefühl und Milde, so weit und groß geworden,
Entledigt aller Grenzen, befreit von jeder Feindschaft
und Rücksichtslosigkeit.

Man weilt mit einem Herzen voll Sympathie und Freude,
Durchdringend eine Richtung, die zweite und die dritte,
So auch die vierte Richtung, nach oben und nach unten,
Rundum zu allen Wesen, genau wie zu sich selbst.
Die ganze Welt durchdringend weilt man mit einem Herzen
Voll Sympathie und Freude, so weit und groß geworden,
Entledigt aller Grenzen, befreit von jeder Feindschaft
und Rücksichtslosigkeit.

Man weilt mit einem Herzen voll Ebenmaß und Gleichmut,
Durchdringend eine Richtung, die zweite und die dritte,
So auch die vierte Richtung, nach oben und nach unten,
Rundum zu allen Wesen, genau wie zu sich selbst.
Die ganze Welt durchdringend weilt man mit einem Herzen
Voll Ebenmaß und Gleichmut, so weit und groß geworden,
Entledigt aller Grenzen, befreit von jeder Feindschaft
und Rücksichtslosigkeit.

THERĪGĀTHĀ

Sumaṅgalamātatherīgāthā (19 - 20)

[Sumuttike sumuttikā], sādhumuttikāmhi musalassa;
Ahiriko me chattakaṃ vāpi, ukkhalikā me deḍḍubhaṃ vāti.

Rāgañca ahaṃ dosañca, cicciṭi cicciṭi vihanāmi;
Sā rukkhamaṃlamupagamma, aho sukhamti sukhatō jhāyāmi.

Cittātherīgāthā (27 - 28)

[Kiñcāpi khomhi kisikā], gilānā bāḷhadubbalā;
Daṇḍamolubbha gacchāmi, pabbataṃ abhirūhiya.

Saṅghātiṃ nikkhipitvāna, pattakañca nikuḷḷiya;
Sele khambhesimattānaṃ, tamokhandhaṃ padāliya.

Uttamātherīgāthā (42 - 44)

[Catukkhattū pañcakkhattū], vihārā upanikkhamiṃ;
Aladdhā cetaso santim, citte avasavattinī.

Sā bhikkhuniṃ upagacchiṃ, yā me saddhāyikā ahu;
Sā me dhammadesesi, khandhāyatanadhātuyo.

Tassā dhammaṃ suṇitvāna, yathā maṃ anusāsi sā;
Sattāhaṃ ekapallaṅkena, nisīdiṃ pītisukhasamappitā;
Aṭṭhamiyā pāde pasāresiṃ, tamokhandhaṃ padāliya.

Somātherīgāthā (60 - 62)

[Yaṃ taṃ isīhi pattabbaṃ], ṭhānaṃ durabhisambhavaṃ;
Na taṃ dvaṅgulapaññāya, sakkā pappotumitthiyā.

Itthibhāvo no kiṃ kayirā, cittamhi susamāhite;
Ñāṇamhi vattamānamhi, sammā dhammaṃ vipassato.

Sabbattha vihatā nandī, tamokhandho padālito;
Evaṃ jānāhi pāpima, nihato tvamasi antakāti.

Sīhātherīgāthā (77 - 81)

[Ayoniso manasikārā], kāmarāgena aṭṭitā;
Ahoṣiṃ uddhatā pubbe, citte avasavattinī.

Pariyuṭṭhitā klesehi, subhasaññānuvattinī;
Samaṃ cittassa na labhiṃ, rāgacittavasānugā.

Kisā paṇḍu vivaṇṇā ca, satta vassāni cārihaṃ;
Nāhaṃ divā vā rattim vā, sukhaṃ vindiṃ sudukkhitā.

VERSE DER NONNEN

Sumaṅgalamātā

Du Freie, ledig abgelöst, vom Frone bist du froh befreit!
Ein Bube ließ mich buhlen gehen, um Geld für ihn, die arme Magd.

Nun hab' ich Geifer, habe Gier, vergessen gänzlich überall:
Im Schatten sitz' ich, baumbeschirmt, und sinne «Selig was ich bin!»

Cittā (die Geschmückte)

Und wenn ich auch ganz hager bin und schwach,
auf einen Stock gestützt steige ich den Berg empor.
Die Robe habe ich hingelegt, die Schale umgestülpt,
ertragen habe ich ihn, den bitteren Schmerz,
bin durchgegangen durch die Nebelnacht.

Uttamā

Ein viertes und ein fünftes Mal lief von Zuhause weit ich weg,
Der erstrebte Frieden unerreicht, im Herzen stets Getriebene!

Zu dieser Nonne gelangt' ich hin, die mir vertrauenswürdig schien;
Der Gruppen, Sinnenreiche, Elemente Wahrheit zeigte auf sie mir.

Als diese Lehre ich verstand, so wie sie sie mich hat gelehrt,
da setzt' ich mich im Kreuzsitz hin, sass selig vertieft für sieben Tag',
am achten streckt' die Füß' ich aus; Durchbohrt war der Verblendung
Finsternis.

Somā

Der Versucher:

Was heilig hier der Mann vermag, ein Werk zu wirken, schwierig, schwer,
Das bringt ein Weib, zweifingerbreit an Weisheit, niemals fertig, nie!

Somā:

Und bin ich von Geburt ein Weib: was gilt es mir, die mutbegabt
Im Herzen innig Einsicht hegt und ganz und gar die Wahrheit weiß?
Und alle Neigung ist vertilgt, und Nacht und Nebel durchgeteilt;
Ich raun' es dir, Verruchter, zu: Zermalmt ist deine Todesmacht.

Sihā

Unweise erwägend, von Sinneslust geplagt,
War rastlos ich, im Herzen ungezämt.

Voll der Befleckung, sie als glückbringend wähnend folgte ich nach.
Einmütiges Herz war nicht zu erlangen, da das Herz in Begehren gefangen.

Hager, fahl, blass, durchwandert ich sieben Jahr. Nicht tags, nicht
nachts, fand ich das Glück, das so schwer zu erlangen war.

Tato rajjuṃ gahevāna, pāvisiṃ vanamantaram;
Varam me idha ubbandham, yañca hīnaṃ punācare.

Daḥapāsaṃ karitvāna, rukkhasākhāya bandhiya;
Pakkhipiṃ pāsaṃ gīvāyaṃ, atha cittaṃ vimucci meti.

Sakulātherīgāthā (97 - 101)

[Agārasmiṃ vasantīham], dhammaṃ sutvāna bhikkhuno;
Addasaṃ virajaṃ dhammaṃ, nibbānaṃ padamaccutaṃ.

Sāhaṃ puttāṃ dhītarañca, dhanadhaññañca chaḍḍiya;
Kese chedāpayitvāna, pabbajiṃ anagāriyaṃ.

Sikkhamānā ahaṃ santi, bhāventī maggamañjasam;
Pahāsiṃ rāgadosañca, tadekaṭṭhe ca āsave.

Bhikkhunī upasampajja, pubbajātimanussariṃ;
Dibbacakkhu visodhitaṃ, vimalaṃ sādhubhāvitaṃ.

Saṅkhāre parato disvā, hetujāte palokite;
Pahāsiṃ āsave sabbe, sītibhūtāmi nibbutāti.

Bhaddākuṇḍalakesātherīgāthā (107 - 111)

[Lūnakesī paṅkadharī], ekasāṭi pure carim;
Avajje vajjamatinī, vajje cāvajjadassinī.

Divāvihārā nikkhamma, gijjhakūṭamhi pabbate;
Addasaṃ virajaṃ buddhaṃ, bhikkhusaṅghapurakkhataṃ.

Nihacca jāṇuṃ vanditvā, sammukhā añjaliṃ akaṃ;
Ehi bhaddeti maṃ avaca, sā me āsūpasampadā.

Ciṇṇā aṅgā ca magadhā, vajjī kāsī ca kosalā;
Anaṇā paṇṇāsavassāni, raṭṭhapiṇḍaṃ abhuñjahaṃ.

Puññaṃ vata pasavi bahuṃ, sappañño vatāyaṃ upāsako;
Yo bhaddāya cīvaraṃ adāsi, vipparamuttāya sabbaganthehīti.

Paṭācārātherīgāthā (112 - 116)

[Naṅgalehi kasaṃ khettaṃ], bījāni pavapaṃ chamā;
Puttadārāni posentā, dhanam vindanti māṇavā.

Kimahaṃ sīlasampannā, satthusāsanakārikā;
Nibbānaṃ nādhigacchāmi, akusitā anuddhatā.

Das feste Seil genommen, hinein in tiefen Wald,
Wollt lieber gar hier hängen, als leben wie's mir elend galt.

Geknüpft war fest die Schlinge, gebunden an ein' Ast
Den Nacken schon im Ringe; war plötzlich frei das Herz der Last.

Sakulā

Im Hause weilt' ich, hausgewohnt, als einst ein Mönch bei mir erschien
Und Wahrheit wies: und ich ersah das wahnlos ewig reine Reich.

Die Tochter ließ ich, ließ den Sohn, gefüllte Scheunen, helles Gold,
Und kahlgeschoren zog ich fort als Bettelnonne, heimatlos.

Um Ruhe warb ich, warb um Rast: und Pfad und Fährte fand ich bald,
Ließ Haß und Liebe hinter mir und Wunsch und Wähnen allzumal.

Zur Nonne war ich nun erkürt, erkannte Sein und Wiedersein,
Geklärt im Auge himmlisch ab, so licht und heiter, lauter, echt.

Die Unterschiede schau' ich durch: bedingt bestehn sie, stürzen ein;
Der Wahn ist endlich ausgewähnt, erloschen bin ich, bin entlebt.

Bhaddā Die Ehemalige Jainin

Mit kahlem Kopf, von Staub bedeckt, gewandet einst im bloßen Tuch,
sah ich im Fehlerlosen Fehler, im Fehler aber Fehlerloses.

Ging aus der Mittagsstille fort, zum Gipfel auf den Geierkulm,
gar unbefleckt, so sah ich ihn, den Buddha samt der Bhikkhuschar.

Zum Gruße sank ich auf mein Knie, hob die Hände vor ihm in Anjali.
„Komm Bhaddā“ rief er mich, damit war nun ne Nonne ich.

Hab Angabin und Magadha, Vaji, Kasi und Kosala,
durchwandert schuldlos fünfzig Jahr', des Volkes Speise nährte mich.

Erworben hat er viel Verdienst, der wirklich weise Laienmann,
der Baddhā eine Robe gab, mir, die ich befreit von allen Fesseln bin.

Patācārā

Mit Pflügen pflügen sie Äcker um, säen in die Erde Samen ein,
Frauen und Kinder ernähren sie, erwerben Geld und werden reich.

Und ich so tugendreich, folge des Meisters Lehre nur,
erreiche das Nibbāna nicht, das niemals Träge, Unruhvolle.

Pāde pakkhālayitvāna, udakesu karomahaṃ;
Pādodakañca disvāna, thalato ninnamāgataṃ.

Tato cittaṃ samādhesiṃ, assaṃ bhadravajāniyaṃ;
Tato dīpaṃ gahetvāna, vihāraṃ pāvisiṃ ahaṃ;
Seyyaṃ olokayitvāna, mañcakamhi upāvisiṃ.

Tato sūciṃ gahetvāna, vaṭṭiṃ okassayāmaṃ;
Padīpasseva nibbānaṃ, vimokkho ahu cetasoti.

Khemātherīgāthā (139 - 144)

[Daharā tvam rūpavatī], ahampi daharo yuvā;
Pañcaṅgikena turiyena, ehi kheme ramāmase.

Iminā pūtikāyena, āturena pabhaṅgunā;
Aṭṭiyāmi harāyāmi, kāmataṅhā samūhatā.

Sattisūlūpamā kāmā, khandhāsaṃ adhikuṭṭanā;
Yaṃ'tvam kāmaratiṃ'brūsi, aratī'dāni sā mama.

Sabbattha vihatā nandī, tamokhandho padālito;
Evaṃ jānāhi pāpima, nihato tvamasi antaka.

Nakkhattāni namassantā, aggiṃ paricaraṃ vane;
Yathābhuccamajānantā, bālā suddhimamaññatha.

Ahañca kho namassantī, sambuddhaṃ purisuttamaṃ;
Pamuttā sabbadukkhehi, satthusāsanakārikāti.

Guttātherīgāthā (163 - 168)

[Gutte yadatthaṃ pabbajjā], hitvā puttaṃ vasuṃ piyaṃ;
Tameva anubrūhehi, mā cittassa vasaṃ gami.

Cittena vañcitā sattā, mārassa visaye ratā;
Anekajātisaṃsāraṃ, sandhāvanti aviddasū.

Kāmacchandañca byāpādaṃ, sakkāyadiṭṭhimeva ca;
Sīlabbataparāmāsaṃ, vicikicchañca pañcamāṃ.

Samyojanāni etāni, pajahitvāna bhikkhunī;
Orambhāgamanīyāni, nayidaṃ punarehisi.

Rāgaṃ mānaṃ avijañca, uddhaccañca vivajjiya;
Samyojanāni chetvāna, dukkhassantaṃ karissasi.

Als am Bach ich mir die Füße wusch, am Wasser wurde es mir klar,
Als ich den Fluß der Welle gewahrt', die flüchtig weiter wellt hinab.

Das Herz rief ich zur Sammlung auf, gleich wie man zähmt den Elefant.
Zum Kloster bin ich heimgekehrt und nahm die Lampe für die Nacht,
sah mir mein Zimmer achtsam an, und setzte mich dann auf das Bett.

Die Lampennadel faßt' ich nun und ließ den Docht nach unten ziehn:
und wie das Licht sanft erlosch, da wurde FREI ich im Gemüt.

Khemā

Der Versucher:

So jung bist du, bist, ach, so schön, und ich bin jung, und ich bin sanft:
So komm', o Khemā, lass' Musik im Fünferspiel ergetzen uns!

Khemā:

Der eitersam gefüllte Leib, der siech verseucht ist, faul zerfällt,
Entsetzt mich nur, empört mich nur: Verleugnet hab' ich Liebeshuld.

Wie Lanzenspitze seh' ich Lust die Sinne reizen, reißen auf:
Und was du heißest Liebeslust, nur Unlust dünkt mich heute das.

Und alle Neigung ist vertilgt, und Nacht und Nebel durchgeteilt;
Ich raun' es dir, Verruchter, zu: Zermalmt ist deine Todesmacht.

Im Sternendienste sternentzückt, im Walde betend Feuer an,
Entraten rechter Wissenschaft, auf Sühne sannen Toren so.

Ich aber, ich verehere Ihn, den auferwachten höchsten Herrn,
Bin losgelöst von allem Weh', im reinen Orden echt bewährt.

Guttā

Warum ach Guttā zogst du fort, ließt Kind und Wohlstand hinter dir?
Nur das sollst' immerzu entfalten und nicht des Herzens Macht
verfallen.

Getäuscht vom Herzen sind die Wesen, so schwelgen sie in Maras Reich,
wandern weiter voll Verblendung, im Vielgeburtenwandelkreis.

Sinnesbegehren und Böswilligkeit und Glaube an Persönlichkeit,
der Hang an Tugend und Gewohnheit und fünftes auch der Zweifel noch.

Hast diese Fesseln du bezwungen, die in die nied' ren Welten führen,
Oh Bhikkunī, so wirst du schließlich kein einz' ges Mal mehr wiederkehrn.

Ist aufgegeben die Verblendung, auch Dünkel, Durst und Rastlosigkeit,
sind alle Fesseln durchgeschnitten, so wirst du enden alles Leid.

Khepetvā jātisamsāraṃ, pariññāya punabbhavaṃ;
Diṭṭheva dhamme nicchātā, upasantā carissatīti.

Cālātherīgāthā (182 - 188)

[Satiṃ upaṭṭhapetvāna], bhikkhunī bhāvitindriyā;
Paṭivijjhi padaṃ santaṃ, saṅkhārūpasamaṃ sukhaṃ.

Kaṃ nu uddissa muṇḍāsī, samaṇī viya dissasi;
Na ca rocesi pāsaṇḍe, kimidaṃ carasi momuhā.

Ito bahiddhā pāsaṇḍā, diṭṭhiyo upanissitā;
Na te dhammaṃ vijānanti, na te dhammassa kovidā.

Atthi sakyakule jāto, buddho appaṭipuggalo;
So me dhammamedesesi, diṭṭhīnaṃ samatikkamaṃ.

Dukkhaṃ dukkhasamuppādaṃ, dukkhassa ca atikkamaṃ;
Ariyaṃ caṭṭhaṅgikaṃ maggaṃ, dukkhūpasamaḡāmināṃ.

Tassāhaṃ vacanaṃ sutvā, vihariṃ sāsane ratā;
Tisso vijjā anuppattā, kataṃ buddhassa sāsanaṃ.

Sabbattha vihatā nandī, tamokhandho padālito;
Evaṃ jānāhi pāpima, nihato tvamasi antaka.

Ambapālitherīgāthā (252 - 270)

[Kāḷakā bhamaravaṇṇasādisā], vellitaggaṃ mama muddhajā ahuṃ;
Te jarāya sāṇavākasādisā, saccavādivacanaṃ anaññathā.

Vāsitova surabhī karaṇḍako, pupphapūra mama uttamaṅgajo.
Taṃ jarāyatha salomagandhikaṃ, saccavādivacanaṃ anaññathā.

Kānanaṃva sahitaṃ suropitaṃ, kocchasūcivicitaggasobhitaṃ;
Taṃ jarāya viralaṃ taḡiṃ taḡiṃ, saccavādivacanaṃ anaññathā.

Kaṇhakhandhakasuvaṇṇamaṇḍitaṃ, sobhate suveṇīhilaṅkataṃ;
Taṃ jarāya khalitaṃ siraṃ kataṃ, saccavādivacanaṃ anaññathā.

Cittakārasukatāva lekhikā, sobhare su bhamukā pure mama;
Tā jarāya valibhippalambitā, saccavādivacanaṃ anaññathā.

Ist zerstört die Kette der Geburten, ist durchschaut das Wiedersein,
Im hier und jetzt frei von Verlangen, so wirst da friedvoll weiterzieh'n.

Cālā

Als Nonne nüchtern, klar bewusst, in hoher Tugend rein gereift,
Erspäht' ich Spuren ruhevoll, wo selig endet Unterschied.

Der Versucher:

Warum doch gehst du kahl und fahl, asketengleich verkleidet um:
Wenn andre glauben, glaubst du nicht? Ach, sei doch nicht so düster,
dumpf!

Cālā:

In andern Orden glaubt man gern: Man glaubt und meint und meint und
glaubt. Und weiß nicht was man wissen muß, und kennt nicht was man
kennen soll.

Ersprossen ist ein Sakyersproß, ein Sieger, herrlich überall!
Der hat gewiesen Wahrheit mir, gar köstlich, kein Vermuten mehr:

Das Leiden, was da Leiden wirkt, was Leiden überwinden läßt,
Den heil'gen achtgeteilten Pfad, der uns entführt aus Leiden weg.

Sein Wort, ich nahm es willig auf, die frohe Botschaft merkt' ich wohl;
Drei Wissen fand ich, unvertrübt, erfüllt ist was der Herr befiehlt.

Und alle Neigung ist vertilgt, und Nacht und Nebel durchgeteilt;
Ich raun' es dir, Verruchter, zu: Zermalmt ist deine Todesmacht.

Ambapāli

Dunkel schwellend, schwere Fülle, bienenschwarz, dicht in Locken fiel
mein Haar gewellt herab: Das hat Alter hänfern, bastig blass gebleicht
Wahrheitkünders Kunde dauert unverderbt.

Blütendüfte hauchend süß wie Sandelholz, reich mit Blumen war mein
Scheitel hold bedeckt: Nun im Alter riecht er recht nach Hasenhaar
Wahrheitkünders Kunde dauert unverderbt.

Laubgeländen, schön gepflanzt, gepflegten gleich, leuchtend straff war
einst mein Schopf gestrahlt, gekämmt: Nun im Alter siecht er,
ausgelichtet, ab

Wahrheitkünders Kunde dauert unverderbt.

Schwarzes Haargeflecht, geschmeidig goldgeschmückt, glänzte
glitzernd, hochgeflochten zierlich auf: Nun im Alter schimmert kahl der
Schädel durch

Wahrheitkünders Kunde dauert unverderbt.

Wie vom Maler fein gezogen, zart gemalt, vielgepriesen früher war der
Brauen Pracht: Nun im Alter sind sie runzlig reich gebrämt

Wahrheitkünders Kunde dauert unverderbt.

Bhassarā surucirā yathā maṇī, nettahesumabhinīlamāyatā;
Te jarāyabhihatā na sobhare, saccavādivacanaṃ anaññathā.

Sanhatuṅgasadisī ca nāsikā, sobhate su abhiyobbanam pati;
Sā jarāya upakūlitā viya, saccavādivacanaṃ anaññathā.

Kaṅkaṇam va sukataṃ sunitṭhitam, sobhare su mama kaṅṅapāḷiyo;
Tā jarāya valibhippalambitā, saccavādivacanaṃ anaññathā.

Pattalīmakulavaṅṅasādisā, sobhare su dantā pure mama;
Te jarāya khaṇḍitā cāsītā, saccavādivacanaṃ anaññathā.

Kānanamhi vanasaṅḍacārīnī, kokilāva madhuraṃ nikūjiham;
Taṃ jarāya khalitam taḥim taḥim, saccavādivacanaṃ anaññathā.

Sanhakamburiva supparamajjitā, sobhate su gīvā pure mama;
Sā jarāya bhaggā vināmitā, saccavādivacanaṃ anaññathā.

Vaṭṭapalighasadisopamā ubho, sobhare su bāhā pure mama;
Tā jarāya yatha pāṭalibbalitā, saccavādivacanaṃ anaññathā.

Sanhamuddikasuvaṅṅamaṇḍitā, sobhare su hatthā pure mama;
Te jarāya yathā mūlamūlikā, saccavādivacanaṃ anaññathā.

Pīnavaṭṭasahituggatā ubho, sobhare su thanakā pure mama;
Thevikīva lambanti nodakā, saccavādivacanaṃ anaññathā.

Kaṅcanassaphalakaṃva sammatṭham, sobhate su kāyo pure mama;
So valīhi sukhumāhi otato, saccavādivacanaṃ anaññathā.

Nāgabhogasadisopamā ubho, sobhare su ūrū pure mama;
Te jarāya yathā veḷunāḷiyo, saccavādivacanaṃ anaññathā.

Sanhanūpurasuvaṅṅamaṇḍitā, sobhare su jaṅghā pure mama;
Tā jarāya tiladaṅḍakāriva, saccavādivacanaṃ anaññathā.

Tūlapuṅṅasadisopamā ubho, sobhare su pādā pure mama;
Te jarāya phuṭitā valīmatā, saccavādivacanaṃ anaññathā.

Ediso ahu ayam samussayo, jajjaro bahudukkhānamālayo;
Sopalepapatito jarāgharo, saccavādivacanaṃ anaññathā.

Feuersprudeln gleichend, wie Karfunkelblitz, dunkel aus der Tiefe
sprüht' ich Blicke weit: Nun im Alter blinzelnd brechen sie, verbrüht
Wahrheitkünders Kunde dauert unverderbt.
Sanfter Höhe gleich erhob der Nasenbug jugendhold empor sich im
Gesichte mir: Doch im Alter aufgedunsen dünkt er nun
Wahrheitkünders Kunde dauert unverderbt
Goldgehängen, gut gehämmert, glatten gleich glänzten mir der Ohren
Muscheln rötlich rein: Die hat Alter netzig nun gerunzelt rings
Wahrheitkünders Kunde dauert unverderbt.
Wie Bananen blendend blühen, knospenweiß, lachten lieblich mir im
Munde Zähne blank: Die hat Alter garstig gerstenfahl zerfällt
Wahrheitkünders Kunde dauert unverderbt.
In der Laube sang ich Lieder süß im Lenz, heimlich wie die Nachtigall in
Wäldern girrt: Hin ist Klingen, hin ist Klang im Alter nun
Wahrheitkünders Kunde dauert unverderbt.
Gülden gelblich, mild wie Perlmutterglanz glinzte hehr der Nacken,
gleißte hell der Hals: Weg ist Glimmer, weg ist Glanz im Alter nun
Wahrheitkünders Kunde dauert unverderbt.
Schlanken Säulen gleich gewunden wohl empor, beide hob ich, runde
Arme, reizend hoch: Doch im Alter schlaff wie Seile dünken die
Wahrheitkünders Kunde dauert unverderbt.
Ring an Ringlein, kostbar edelsteinbesteckt, bot ich zierlich auf den
zarten Fingern dar: Schrumpfung im Alter schrumpeln die wie Wurzelwerk
Wahrheitkünders Kunde dauert unverderbt,
Voll und rund und mutig ragend oben auf prangten meine Brüste früher
wohlgeformt: Ausgetrocknet hängen heute, troddeln die
Wahrheitkünders Kunde dauert unverderbt.
Glau geglättet, eitel plan wie Plattengold, lauter war mein lichter Leib
und ohne Fehl: Furchen, viele Falten sind gezogen durch
Wahrheitkünders Kunde dauert unverderbt.
Wuchtig wie der Boa vorgebähter Bauch beugten, schön gebogen, beide
Schenkel ab: Recht im Alter dünken die wie Bambusrohr
Wahrheitkünders Kunde dauert unverderbt.
Spangen trug ich, goldgeschmiedet, reich gespannt, unterm Knie
geschmeidig bis zum Knöchelreif: Sesamstäbe seh' ich heute stelzen hier
Wahrheitkünders Kunde dauert unverderbt.
Ausgepolstert, wie mit Wolle ausgebalgt, wohlgebildet war der Fuß und
rund am Rist: Hohl ist nun die Haut im Alter, abgewelkt
Wahrheitkünders Kunde dauert unverderbt.
Also war gewesen dieser Körper da, unbeständig, Stätte nur der Not
und Qual: Mörtel fiel und Malter ab vom alten Haus
Wahrheitkünders Kunde dauert unverderbt.

Vajirāsuttam (Saṃyutta Nikāya 5.10)

Sāvattthinidānam.

[Atha kho vajirā bhikkhunī] pubbaṅhasamayam nivāsetvā pattaḥcivaramādāya sāvattthim piṇḍāya pāvīsi. Sāvattthiyam piṇḍāya caritvā pacchābhattam piṇḍapātaṭikkantā yena andhavanam tenupasaṅkami divāvihārāya. Andhavanam ajjhogāhetvā aññatarasmiṃ rukkhamūle divāvihāram nisīdi. Atha kho māro pāpimā vajirāya bhikkhuniyā bhayam chambhitattam lomahaṃsam uppādetukāmo samādhimhā cāvetukāmo yena vajirā bhikkhunī tenupasaṅkami; upasaṅkamitvā vajiram bhikkhunim gāthāya ajjhabhāsi: Kenāyam pakato satto, kuvam sattassa kāraḥ; Kuvam satto samuppanno, kuvam satto nirujjhatīti. Atha kho vajirāya bhikkhuniyā etadahosi: Ko nu khvāyam manusso vā amanusso vā gātham bhāsātīti? Atha kho vajirāya bhikkhuniyā etadahosi: Māro kho ayam pāpimā mama bhayam chambhitattam lomahaṃsam uppādetukāmo samādhimhā cāvetukāmo gātham bhāsātīti. Atha kho vajirā bhikkhunī māro ayam pāpimā iti viditvā, māram pāpimantam gāthāhi paccabhāsi: Kiṃ nu sattoti pacesi, māra diṭṭhigatam nu te. Suddhasaṅkhārapuñjoyam, nayidha sattupalabbhati. Yathā hi aṅgasambhārā, hoti saddo ratho iti; Evaṃ khandhesu santesu, hoti sattoti sammuti. Dukkameva hi sambhoti, dukkham tiṭṭhati veti ca; Nāññatra dukkhā sambhoti, nāññam dukkhā nirujjhatīti. Atha kho māro pāpimā jānāti mam vajirā bhikkhunīti dukkhī dummano tatthevantaradhāyīti.

Cūlavedallasuttam (Majjhimā Nikāya 44)

[Evaṃ me sutam]

Ekam samayam bhagavā rājagahe viharati veḷuvane kalandakanivāpe. Atha kho visākho upāsako yena dhammadinnā bhikkhunī tenupasaṅkami, upasaṅkamitvā dhammadinnaṃ bhikkhunim abhivādetvā ekamantam nisīdi. Ekamantam nisinno kho visākho upāsako dhammadinnaṃ bhikkhunim etadvoca: Sakkāyo sakkāyoti, ayye, vuccati. Katamo nu kho, ayye, sakkāyo vutto bhagavatāti? Pañca kho ime, āvuso visākha, upādānakkhandhā sakkāyo vutto bhagavatā, seyyathīdam: Rūpūpādānakkhandho, vedanūpādānakkhandho, saññūpādānakkhandho, saṅkhārūpādānakkhandho, viññānūpādānakkhandho. Ime kho, āvuso visākha, pañcupādānakkhandhā sakkāyo vutto bhagavatāti. Sādhayyeti kho visākho upāsako dhammadinnāya bhikkhuniyā bhāsitam abhinanditvā anumoditvā dhammadinnaṃ bhikkhunim uttarim pañham apucchi: Sakkāyasamudayo sakkāyasamudayoti, ayye, vuccati. Katamo nu kho, ayye, sakkāyasamudayo vutto bhagavatāti? Yāyam, āvuso visākha, taṇhā ponobbhavikā nandirāgasahagatā tatra tatrābhinandinī, seyyathīdam:

Die Lehrrede von Vajirā

In Sāvattthī (ist der Vorgang).

Da nun kleidete sich die Bhikkhunī Vajirā zur Vormittagszeit an, nahm Almosenschale und Obergewand und ging, Almosen zu sammeln, nach Sāvattthī.

Nachdem sie in Sāvattthī ihren Almosengang beendet hatte, begab sie sich nach der Mahlzeit, vom Almosengang zurückgekehrt, dorthin, wo sich der Andhawald befand, den Tag (dort) zu verbringen. Nachdem sie tief in den Andhawald hinein gegangen, setzte sie sich am Fuße eines Baumes nieder, den Tag (dort) zu verbringen.

Da nun begab sich Māra, der Böse, in dem Wunsche, bei der Bhikkhunī Vajirā Angst, Zittern, Hautschauern hervorzurufen und sie von der geistigen Sammlung abzubringen, dorthin, wo sich die Bhikkhunī Vajirā befand. Nachdem er sich dorthin begeben hatte, redete er die Bhikkhunī Vajirā mit der Strophe an:

„Von wem ist denn dieses Lebewesen gemacht? Wo ist der Verfertiger des Lebewesens? Wie ist das Lebewesen entstanden, wie wird das Lebewesen aufgehoben?“

Da nun kam der Bhikkhunī Vajirā dieser Gedanke: „Was für ein Mensch oder Nichtmensch spricht denn da die Strophe?“

Da nun kam der Bhikkhunī Vajirā dieser Gedanke: „Māra, der Böse, ist es, der in dem Wunsche, bei mir Angst, Zittern, Hautschauern hervorzurufen und mich von der geistigen Sammlung abzubringen, die Strophe spricht.“

Da nun wusste die Bhikkhunī Vajirā, dass es Māra, der Böse, sei, und erwiderte Māra, dem Bösen, mit den Strophen:

„Warum hängst du so am Wort "Lebewesen"? Das ist nur deine Irrlehre, Māra. Wo da nur eine Anhäufung von bloßen Gestaltungen ist, da nimmt man kein Lebewesen wahr. Denn wie bei Ansammlung der Bestandteile das Wort "Wagen" entsteht, so entsteht, wenn die Lebensbestandteile vorhanden sind, der Ausdruck "Lebewesen".

Aber nur das Leiden entsteht da, Leiden ist vorhanden und vergeht. Nichts außer dem Leiden entsteht, nichts anderes als das Leiden wird aufgehoben.“

Da merkte Māra, der Böse: es kennt mich die Bhikkhunī Vajirā, und verschwand auf der Stelle leidvoll und betrübt.

Kāmatanḥā bhavatanḥā vibhavatanḥā; ayam kho, āvuso visākha, sakkāyasamudayo vutto bhagavatāti.

Sakkāyanirodho sakkāyanirodhoti, ayye, vuccati. Katamo nu kho, ayye, sakkāyanirodho vutto bhagavatāti? Yo kho, āvuso visākha, tassāyeva taṇhāya asesavirāganirodho cāgo paṭinissaggo mutti anālayo; ayam kho, āvuso visākha, sakkāyanirodho vutto bhagavatāti.

Sakkāyanirodhagāminī paṭipadā sakkāyanirodhagāminī paṭipadāti, ayye, vuccati. Katamā nu kho, ayye, sakkāyanirodhagāminī paṭipadā vuttā bhagavatāti? Ayameva kho, āvuso visākha, ariyo aṭṭhaṅgiko maggo sakkāyanirodhagāminī paṭipadā vuttā bhagavatā, seyyathīdam:

Sammādiṭṭhi sammāsaṅkappo sammāvācā sammākammanto sammāājīvo sammāvāyāmo sammāsati sammāsamādhīti.

Taññeva nu kho, ayye, upādānaṃ te pañcupādānakkhandhā udāhu aññatra pañcahupādānakkhandhehi upādānanti? Na kho, āvuso visākha, taññeva upādānaṃ te pañcupādānakkhandhā, nāpi aññatra pañcahupādānakkhandhehi upādānaṃ. Yo kho, āvuso visākha, pañcasu upādānakkhandhesu chandarāgo taṃ tattha upādānanti.

Kathaṃ panāyye, sakkāyadiṭṭhi hotīti? Idhāvuso visākha, assutavā puthujjano, ariyānaṃ adassāvī ariyadhammassa akovido ariyadhamme avinīto, sappurisānaṃ adassāvī sappurisdhammassa akovido sappurisdhamme avinīto, rūpaṃ attato samanupassati, rūpavantaṃ vā attānaṃ, attani vā rūpaṃ, rūpasmim vā attānaṃ. Vedanaṃ attato samanupassati, vedanavantaṃ vā attānaṃ, attani vā vedanaṃ, vedanāyaṃ vā attānaṃ. Saññaṃ attato samanupassati, sañnavantaṃ vā attānaṃ, attani vā saññaṃ, saññasim vā attānaṃ. Saṅkhāre attato samanupassati, saṅkhāravanto vā attānaṃ, attani vā saṅkhāre, saṅkhāresu vā attānaṃ. Viññānaṃ attato samanupassati, viññānavantaṃ vā attānaṃ, attani vā viññānaṃ, viññānasim vā attānaṃ. Evaṃ kho, āvuso visākha, sakkāyadiṭṭhi hotīti.

Kathaṃ panāyye, sakkāyadiṭṭhi na hotīti? Idhāvuso visākha, sutavā ariyasāvako, ariyānaṃ dassāvī ariyadhammassa kovido ariyadhamme suvinīto, sappurisānaṃ dassāvī sappurisdhammassa kovido sappurisdhamme suvinīto, na rūpaṃ attato samanupassati, na rūpavantaṃ vā attānaṃ, na attani vā rūpaṃ, na rūpasmim vā attānaṃ. Na vedanaṃ attato samanupassati, na vedanavantaṃ vā attānaṃ, na attani vā vedanaṃ, na vedanāyaṃ vā attānaṃ. Na saññaṃ attato samanupassati, na sañnavantaṃ vā attānaṃ, na attani vā saññaṃ, na saññasim vā attānaṃ. Na saṅkhāre attato samanupassati, na saṅkhāravanto vā attānaṃ, na attani vā saṅkhāre, na saṅkhāresu vā attānaṃ. Na viññānaṃ attato samanupassati, na viññānavantaṃ vā attānaṃ, na attani vā viññānaṃ, na viññānasim vā attānaṃ. Evaṃ kho, āvuso visākha, sakkāyadiṭṭhi na hotīti.

Katamo panāyye, ariyo aṭṭhaṅgiko maggoti?

Ayameva kho, āvuso visākha, ariyo aṭṭhaṅgiko maggo, seyyathīdam: Sammādiṭṭhi sammāsaṅkappo sammāvācā sammākammanto sammāājīvo sammāvāyāmo sammāsati sammāsamādhīti.

Ariyo panāyye, aṭṭhaṅgiko maggo saṅkhato udāhu asaṅkhatoti? Ariyo kho, āvuso visākha, aṭṭhaṅgiko maggo saṅkhatoti.

Ariyena nu kho, ayye, aṭṭhaṅgikena maggena tayo khandhā saṅgahitā udāhu tīhi khandhehi ariyo aṭṭhaṅgiko maggo saṅgahitoti? Na kho, āvuso visākha, ariyena aṭṭhaṅgikena maggena tayo khandhā saṅgahitā; tīhi ca kho, āvuso visākha, khandhehi ariyo aṭṭhaṅgiko maggo saṅgahito. Yā cāvuso visākha, sammāvācā yo ca sammākammanto yo ca sammāājīvo ime dhammā silakkhandhe saṅgahitā. Yo ca sammāvāyāmo yā ca sammāsati yo ca sammāsamādhi ime dhammā samādhikkhandhe saṅgahitā. Yā ca sammādiṭṭhi yo ca sammāsaṅkappo, ime dhammā paññākkhandhe saṅgahitāti.

Katamo panāyye, samādhi, katame dhammā samādhinimittā, katame dhammā samādhiparikkhārā, katamā samādhībhāvanāti? Yā kho, āvuso visākha, cittassa ekaggatā ayaṃ samādhi, cattāro satipaṭṭhānā samādhinimittā, cattāro sammappadhānā samādhiparikkhārā. Yā tesamyeva dhammānaṃ āsevanā bhāvanā bahulīkammaṃ, ayaṃ ettha samādhībhāvanāti.

Kati panāyye, saṅkhārāti? Tayome, āvuso visākha, saṅkhārā:

Kāyasaṅkhāro, vacīsaṅkhāro, cittasaṅkhāroti.

Katamo panāyye, kāyasaṅkhāro, katamo vacīsaṅkhāro, katamo cittasaṅkhāroti? Assāsapassāsā kho, āvuso visākha, kāyasaṅkhāro, vitakkavicārā vacīsaṅkhāro, saññā ca vedanā ca cittasaṅkhāroti.

Kasmā panāyye, assāsapassāsā kāyasaṅkhāro, kasmā vitakkavicārā vacīsaṅkhāro, kasmā saññā ca vedanā ca cittasaṅkhāroti? Assāsapassāsā kho, āvuso visākha, kāyikā ete dhammā kāyappaṭibaddhā, tasmā assāsapassāsā kāyasaṅkhāro. Pubbe kho, āvuso visākha, vitakkavā vicāretvā pacchā vācaṃ bhindati, tasmā vitakkavicārā vacīsaṅkhāro. Saññā ca vedanā ca cetasikā ete dhammā cittaappaṭibaddhā, tasmā saññā ca vedanā ca cittasaṅkhāroti.

[Kathaṃ panāyye,] saññāvedayitanirodhasamāpatti hotīti? Na kho, āvuso visākha, saññāvedayitanirodhaṃ samāpajjantassa bhikkhuno evaṃ hoti:

Ahaṃ saññāvedayitanirodhaṃ samāpajjissanti vā,

ahaṃ saññāvedayitanirodhaṃ samāpajjāmīti vā,

ahaṃ saññāvedayitanirodhaṃ samāpannoti vā. Atha khvāssa pubbeva tathā cittaṃ bhāviṭvaṃ hoti yaṃ taṃ tathattāya upanetīti.

Saññāvedayitanirodhaṃ samāpajjantassa panāyye, bhikkhuno katame dhammā paṭhamam nirujjhanti: Yadi vā kāyasaṅkhāro, yadi vā vacīsaṅkhāro, yadi vā cittasaṅkhāroti? Saññāvedayitanirodhaṃ samāpajjantassa kho, āvuso visākha, bhikkhuno paṭhamam nirujjhanti vacīsaṅkhāro, tato kāyasaṅkhāro, tato cittasaṅkhāroti.

Kathaṃ panāyye, saññāvedayitanirodhasamāpattiyā vuṭṭhānaṃ hotīti?

Na kho, āvuso visākha, saññāvedayitanirodhasamāpattiyā

vuṭṭhahantassa bhikkhuno evaṃ hoti:

Ahaṃ saññāvedayitanirodhasamāpattiyā vuṭṭhahissa'nti vā,

ahaṃ saññāvedayitanirodhasamāpattiyā vuṭṭhahāmī'ti vā,

ahaṃ saññāvedayitanirodhasamāpattiyā vuṭṭhito'ti vā. Atha khvāssa pubbeva tathā cittaṃ bhāviṭvaṃ hoti yaṃ taṃ tathattāya upanetīti.

Saññāvedayitanirodhasamāpattiyā vuṭṭhahantassa panāyye, bhikkhuno katame dhammā paṭhamam uppajjanti: Yadi vā kāyasaṅkhāro, yadi vā vacīsaṅkhāro, yadi vā cittasaṅkhāroti?

Saññāvedayitanirodhasamāpattiyā vuṭṭhahantassa kho, āvuso visākha, bhikkhuno paṭhamam uppajjati cittasaṅkhāro, tato kāyasaṅkhāro, tato vacīsaṅkhāroti.

Saññāvedayitanirodhasamāpattiyā vuṭṭhitam panāyye, bhikkhum kati phassā phusantīti? Saññāvedayitanirodhasamāpattiyā vuṭṭhitam kho, āvuso visākha, bhikkhum tayo phassā phusanti: Suññato phasso, animitto phasso, appaṇihito phassoti.

Saññāvedayitanirodhasamāpattiyā vuṭṭhitassa panāyye, bhikkhuno kiṃninnam cittam hoti kiṃpoṇam kiṃpabbhāranti?

Saññāvedayitanirodhasamāpattiyā vuṭṭhitassa kho, āvuso visākha, bhikkhuno vivekaninnam cittam hoti, vivekapoṇam vivekapabbhāranti. [Kati panāyye, vedanāti?] Tisso kho imā, āvuso visākha, vedanā: Sukhā vedanā, dukkhā vedanā, adukkhamasukhā vedanāti.

Katamā panāyye, sukhā vedanā, katamā dukkhā vedanā, katamā adukkhamasukhā vedanāti? Yam kho, āvuso visākha, kāyikam vā cetasikam vā sukham sātam vedayitam: Ayam sukhā vedanā. Yam kho, āvuso visākha, kāyikam vā cetasikam vā dukkham asātam vedayitam: Ayam dukkhā vedanā. Yam kho, āvuso visākha, kāyikam vā cetasikam vā neva sātam nāsātam vedayitam: Ayam adukkhamasukhā vedanāti.

Sukhā panāyye, vedanā kiṃsukhā kiṃdukkhā, dukkhā vedanā kiṃsukhā kiṃdukkhā, adukkhamasukhā vedanā kiṃsukhā kiṃdukkhāti? Sukhā kho, āvuso visākha, vedanā tṭhisukhā vipariṇāmadukkhā; dukkhā vedanā tṭhidukkhā vipariṇāmasukhā; adukkhamasukhā vedanā ñāṇasukhā aññāṇadukkhāti.

Sukhāya panāyye, vedanāya kiṃ anusayo anuseti, dukkhāya vedanāya kiṃ anusayo anuseti, adukkhamasukhāya vedanāya kiṃ anusayo anusetīti? Sukhāya kho, āvuso visākha, vedanāya rāgānusayo anuseti, dukkhāya vedanāya paṭighānusayo anuseti, adukkhamasukhāya vedanāya avijjānusayo anusetīti.

Sabbāya nu kho, ayye, sukhāya vedanāya rāgānusayo anuseti, sabbāya dukkhāya vedanāya paṭighānusayo anuseti, sabbāya adukkhamasukhāya vedanāya avijjānusayo anusetīti? Na kho, āvuso visākha, sabbāya sukhāya vedanāya rāgānusayo anuseti, na sabbāya dukkhāya vedanāya paṭighānusayo anuseti, na sabbāya adukkhamasukhāya vedanāya avijjānusayo anusetīti.

Sukhāya panāyye, vedanāya kiṃ pahātabbam, dukkhāya vedanāya kiṃ pahātabbam, adukkhamasukhāya vedanāya kiṃ pahātabbanti? Sukhāya kho, āvuso visākha, vedanāya rāgānusayo pahātabbo, dukkhāya vedanāya paṭighānusayo pahātabbo, adukkhamasukhāya vedanāya avijjānusayo pahātabboti.

Sabbāya nu kho, ayye, sukhāya vedanāya rāgānusayo pahātabbo, sabbāya dukkhāya vedanāya paṭighānusayo pahātabbo, sabbāya adukkhamasukhāya vedanāya avijjānusayo pahātabboti? Na kho, āvuso visākha, sabbāya sukhāya vedanāya rāgānusayo pahātabbo,

na sabbāya dukkhāya vedanāya paṭighānusayo pahātabbo, na sabbāya adukkhamasukhāya vedanāya avijjānusayo pahātabbo. Idhāvuso visākha, bhikkhu vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkaṃ savicāraṃ vivekajaṃ pītisukhaṃ paṭhamajaṃ jhānaṃ upasampajja viharati. Rāgaṃ tena pajahati, na tattha rāgānusayo anuseti. Idhāvuso visākha, bhikkhu iti paṭisañcikkhati: Kudāssu nāmāhaṃ tadāyatanaṃ upasampajja viharissāmi yadariyā etarahi āyatanaṃ upasampajja viharantīti? Iti anuttaresu vimokkhesu pihaṃ upaṭṭhāpayato uppajjati pihāppaccayā domanassaṃ. Paṭighaṃ tena pajahati, na tattha paṭighānusayo anuseti. Idhāvuso visākha, bhikkhu sukhasa ca pahānā, dukkhasa ca pahānā, pubbeva somanassa-domanassānaṃ atthaṅgamā, adukkhamasukhaṃ upekkhāsatipārisuddhiṃ catutthaṃ jhānaṃ upasampajja viharati. Avijjaṃ tena pajahati, na tattha avijjānusayo anusetīti.

[Sukhāya panāyye, vedanāya kiṃ paṭibhāgoti?]

Sukhāya kho, āvuso visākha, vedanāya dukkhā vedanā paṭibhāgoti.

Dukkhāya pannāyye, vedanāya kiṃ paṭibhāgoti?

Dukkhāya kho, āvuso visākha, vedanāya sukhā vedanā paṭibhāgoti.

Adukkhamasukhāya panāyye, vedanāya kiṃ paṭibhāgoti?

Adukkhamasukhāya kho, āvuso visākha, vedanāya avijjā paṭibhāgoti.

Avijjāya panāyye, kiṃ paṭibhāgoti?

Avijjāya kho, āvuso visākha, vijjā paṭibhāgoti.

Vijjāya panāyye, kiṃ paṭibhāgoti?

Vijjāya kho, āvuso visākha, vimutti paṭibhāgoti.

Vimuttiyā panāyye, kiṃ paṭibhāgoti?

Vimuttiyā kho, āvuso visākha, nibbānaṃ paṭibhāgoti.

Nibbānassa panāyye, kiṃ paṭibhāgoti?

Accayāsi, āvuso visākha, pañhaṃ, nāsakki pañhānaṃ pariyantaṃ gahetuṃ. Nibbānogadhañhi, āvuso visākha, brahmacariyaṃ, nibbānaparāyanaṃ nibbānapariyosānaṃ. Ākaṅkhamāno ca tvaṃ, āvuso visākha, bhagavantaṃ upasaṅkamitvā etamatthaṃ puccheyyāsi, yathā ca te bhagavā byākaroti tathā naṃ dhāreyyāsīti.

[Atha kho visākho] upāsako dhammadinnāya bhikkhuniyā bhāsitaṃ

abhinanditvā anumoditvā utthāyāsanaṃ dhammadinnaṃ bhikkhuniṃ

abhivādetvā padakkhiṇaṃ katvā yena bhagavā tenupasaṅkami.

Upasaṅkamitvā bhagavantaṃ abhivādetvā ekamantaṃ nisīdi.

Ekamantaṃ nisinna kho visākho upāsako yāvatako ahosi

dhammadinnāya bhikkhuniyā saddhiṃ kathāsallāpo taṃ sabbamaṃ

bhagavato ārocesi. Evaṃ vutte, bhagavā visākhaṃ upāsakaṃ etadavoca:

Paṇḍitā, visākha, dhammadinnā bhikkhunī, mahāpaññā, visākha,

dhammadinnā bhikkhunī. Maṃ cepi tvaṃ, visākha, etamatthaṃ

puccheyyāsi, ahampi taṃ evamevaṃ byākareyyaṃ, yathā taṃ

dhammadinnāya bhikkhuniyā byākataṃ. Eso cevetassa attho. Evañca

naṃ dhārehīti.

Idamavoca bhagavā. Attamana visākho upāsako bhagavato bhāsitaṃ

abhinandīti.

Die kürzere Reihe von Fragen und Antworten

So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene bei Rājagaha im Bambushain, dem Eichhörnchen-Park auf. Da ging der Laienanhänger Visākha zur Bhikkhunī Dhammadinnā, und nachdem er ihr gehuldigt hatte, setzte er sich seitlich nieder und fragte sie: „Ehrwürdige, man spricht von 'Persönlichkeit, Persönlichkeit'. Was wird vom Erhabenen Persönlichkeit genannt?“ „Freund Visākha, die fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, werden vom Erhabenen Persönlichkeit genannt; das heißt,

die Daseinsgruppe der Form, an der angehaftet wird,

die Daseinsgruppe des Gefühls, an der angehaftet wird,

die Daseinsgruppe der Wahrnehmung, an der angehaftet wird,

die Daseinsgruppe der Gestaltungen, an der angehaftet wird, und

die Daseinsgruppe des Bewusstseins, an der angehaftet wird.

Diese fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, werden vom

Erhabenen Persönlichkeit genannt.“ Mit den Worten „Gut, Ehrwürdige“

äußerte der Laienanhänger Visākha Entzücken und Freude über

Bhikkhunī Dhammadinnās Worte. Dann stellte er ihr eine weitere Frage.

„Ehrwürdige, man spricht von 'Ursprung der Persönlichkeit, Ursprung

der Persönlichkeit'. Was wird vom Erhabenen Ursprung der

Persönlichkeit genannt?“ „Freund Visākha, es ist das Begehren, das zum

Wiederwerden führt, das von Ergötzen und Begierde begleitet ist, das

sich an diesem und jenem ergötzt; das heißt, das Begehren nach

Sinnesintensität, das Begehren nach Dasein und das Begehren nach

Daseinsmöglichkeit. Dies wird vom Erhabenen Ursprung der

Persönlichkeit genannt.“ „Ehrwürdige, man spricht von 'Aufhören der

Persönlichkeit, Aufhören der Persönlichkeit'. Was wird vom Erhabenen

Aufhören der Persönlichkeit genannt?“ „Freund Visākha, es ist das

Verblassen und Aufhören ohne Überreste, das Aufgeben, Verzichten,

Loslassen und Zurückweisen eben jenes Begehrens. Dies wird vom

Erhabenen Aufhören der Persönlichkeit genannt.“ „Ehrwürdige, man

spricht von 'dem Weg, der zum Aufhören der Persönlichkeit führt, dem

Weg, der zum Aufhören der Persönlichkeit führt'. Was wird vom

Erhabenen der Weg, der zum Aufhören der Persönlichkeit führt,

genannt?“ „Freund Visākha, eben dieser Edle Achtfache Pfad wird vom

Erhabenen als der Weg, der zum Aufhören der Persönlichkeit führt,

genannt; das heißt; Richtige Ansicht, Richtige Absicht, Richtige Rede,

Richtiges Handeln, Richtige Lebensweise, Richtige Anstrengung,

Richtige Achtsamkeit und Richtige Konzentration.“ „Ehrwürdige, ist

jenes Anhaften das selbe wie diese fünf Daseinsgruppen, an denen

angehaftet wird, oder ist das Anhaften getrennt von den fünf

Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird?“ „Freund Visākha, jenes

Anhaften ist weder das selbe wie diese fünf Daseinsgruppen, an denen

angehaftet wird, noch ist das Anhaften getrennt von den fünf

Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird. Es ist die Gier und die

Begierde in den fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird,

welches genanntes Anhaften ist.“

„Ehrwürdige, auf welche Weise entsteht die Persönlichkeitsansicht?"
 „Freund Visākha, ein nicht unterrichteter Weltling, der die Edlen nicht beachtet und in ihrem Dhamma nicht bewandert und geschult ist, der aufrechte Menschen nicht beachtet und in ihrem Dhamma nicht bewandert und geschult ist, betrachtet Form als Selbst, oder Selbst als Form besitzend, oder Form als im Selbst enthalten, oder Selbst als in Form enthalten. Er betrachtet Gefühl als Selbst, oder Selbst als Gefühl besitzend, oder Gefühl als im Selbst enthalten, oder Selbst als im Gefühl enthalten. Er betrachtet Wahrnehmung als Selbst, oder Selbst als Wahrnehmung besitzend, oder Wahrnehmung als im Selbst enthalten, oder Selbst als in der Wahrnehmung enthalten. Er betrachtet Gestaltungen als Selbst, oder Selbst als Gestaltungen besitzend, oder die Gestaltungen als im Selbst enthalten, oder Selbst als in den Gestaltungen enthalten. Er betrachtet Bewusstsein als Selbst, oder Selbst als Bewusstsein besitzend, oder Bewusstsein als im Selbst enthalten, oder Selbst als im Bewusstsein enthalten. Auf diese Weise entsteht die Persönlichkeitsansicht." „Ehrwürdige, auf welche Weise entsteht die Persönlichkeitsansicht nicht?" „Freund Visākha, ein wohlunterrichteter edler Schüler, der die Edlen beachtet und in ihrem Dhamma bewandert und geschult ist, der aufrechte Menschen beachtet und in ihrem Dhamma bewandert und geschult ist, betrachtet Form nicht als Selbst, oder Selbst als Form besitzend, oder Form als im Selbst enthalten, oder Selbst als in Form enthalten. Er betrachtet Gefühl nicht als Selbst, oder Selbst als Gefühl besitzend, oder Gefühl als im Selbst enthalten, oder Selbst als im Gefühl enthalten. Er betrachtet Wahrnehmung nicht als Selbst, oder Selbst als Wahrnehmung besitzend, oder Wahrnehmung als im Selbst enthalten, oder Selbst als in der Wahrnehmung enthalten. Er betrachtet Gestaltungen nicht als Selbst, oder Selbst als Gestaltungen besitzend, oder die Gestaltungen als im Selbst enthalten, oder Selbst als in den Gestaltungen enthalten. Er betrachtet Bewusstsein nicht als Selbst, oder Selbst als Bewusstsein besitzend, oder Bewusstsein als im Selbst enthalten, oder Selbst als im Bewusstsein enthalten. Auf diese Weise entsteht die Persönlichkeitsansicht nicht." „Ehrwürdige, was ist der Edle Achtfache Pfad?" „Freund Visākha, es ist eben dieser Edle Achtfache Pfad; das heißt: Richtige Ansicht, Richtige Absicht, Richtige Rede, Richtiges Handeln, Richtige Lebensweise, Richtige Anstrengung, Richtige Achtsamkeit und Richtige Konzentration." „Ehrwürdige, ist der Edle Achtfache Pfad gestaltet oder ungestaltet?" „Freund Visākha, der Edle Achtfache Pfad ist gestaltet." „Ehrwürdige, sind die drei Übungsfelder im Edlen Achtfachen Pfad enthalten, oder ist der Edle Achtfache Pfad in den drei Übungsfeldern enthalten?" „Freund Visākha, die drei Übungsfelder sind nicht im Edlen Achtfachen Pfad enthalten, sondern der Edle Achtfache Pfad ist in den drei Übungsfeldern enthalten. Richtige Rede, Richtiges Handeln, Richtige Lebensweise - diese Zustände sind im Übungsfeld der Sittlichkeit enthalten.

Richtige Anstrengung, Richtige Achtsamkeit und Richtige Konzentration - diese Zustände sind im Übungsfeld der Geistesschulung enthalten. Richtige Ansicht, Richtige Absicht - diese Zustände sind im Übungsfeld der Weisheit enthalten." „Ehrwürdige, was ist Konzentration? Was ist die Basis der Konzentration? Was ist das Rüstzeug der Konzentration? Was ist die Entfaltung der Konzentration?" „Die Einspitzigkeit des Geistes, Freund Visākha, ist Konzentration; die vier Grundlagen der Achtsamkeit sind die Basis der Konzentration; die vier Richtigen Anstrengungen sind das Rüstzeug der Konzentration; die Wiederholung, Entwicklung und Übung eben dieser Fähigkeiten ist dabei die Entwicklung der Konzentration."

„Ehrwürdige, wieviele Gestaltungen gibt es?"

„Es gibt folgende drei Gestaltungen, Freund Visākha: die Gestaltung des Körpers, die Gestaltung der Sprache und die Gestaltung des Geistes."

„Was aber, Ehrwürdige, ist die Gestaltung des Körpers? Was ist die Gestaltung der Sprache? Was ist die Gestaltung des Geistes?"

„Das Einatmen und das Ausatmen, Freund Visākha, ist die Gestaltung des Körpers; Gedankenfassung und diskursives Denken sind die Gestaltung der Sprache; Wahrnehmung und Gefühl sind die Gestaltung des Geistes."

„Warum aber, Ehrwürdige, ist das Einatmen und das Ausatmen die Gestaltung des Körpers? Warum sind Gedankenfassung und diskursives Denken die Gestaltung der Sprache? Warum sind Wahrnehmung und Gefühl die Gestaltung des Geistes?" „Freund Visākha, das Einatmen und das Ausatmen ist körperlich, diese Zustände sind eng mit dem Körper verbunden; deshalb ist das Einatmen und das Ausatmen die Gestaltung des Körpers. Zuerst faßt man Gedanken und denkt diskursiv und anschließend beginnt man zu sprechen; deshalb sind Gedankenfassung und diskursives Denken die Gestaltung der Sprache. Wahrnehmung und Gefühl sind geistig; diese Zustände sind eng mit dem Geist verbunden; deshalb sind Wahrnehmung und Gefühl die Gestaltung des Geistes."

„Ehrwürdige, wie kommt das Erlangen des Aufhörens von Wahrnehmung und Gefühl zustande?" „Freund Visākha, wenn ein Bhikkhu das Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl erlangt, kommt ihm nicht der Gedanke: 'Ich werde das Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl erlangen', oder 'Ich erlange gerade das Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl', oder 'Ich habe das Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl erlangt'; sondern sein Geist ist bereits dahingehend entwickelt, dass er ihn zu diesem Zustand führt."

„Ehrwürdige, wenn ein Bhikkhu das Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl erlangt, welche Zustände hören zuerst in ihm auf: die Gestaltung des Körpers, die Gestaltung der Sprache oder die Gestaltung des Geistes?" „Freund Visākha, wenn ein Bhikkhu das Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl erlangt, hört zuerst die Gestaltung der Sprache auf, dann die Gestaltung des Körpers, dann die Gestaltung des Geistes."

„Ehrwürdige, wie kommt das Heraustreten aus dem Erreichungszustand des Aufhörens von Wahrnehmung und Gefühl zustande?“ „Freund Visākha, wenn ein Bhikkhu aus dem Erreichungszustand des Aufhörens von Wahrnehmung und Gefühl heraustritt, so kommt ihm nicht der Gedanke: 'Ich werde aus dem Erreichungszustand des Aufhörens von Wahrnehmung und Gefühl heraustreten', oder 'Ich trete gerade aus dem Erreichungszustand des Aufhörens von Wahrnehmung und Gefühl heraus', oder 'Ich bin aus dem Erreichungszustand des Aufhörens von Wahrnehmung und Gefühl herausgetreten'; sondern sein Geist ist bereits dahingehend entwickelt, daß er ihn zu diesem Zustand führt.“

„Ehrwürdige, wenn ein Bhikkhu aus dem Erreichungszustand des Aufhörens von Wahrnehmung und Gefühl heraustritt, welche Gestaltungen steigen zuerst in ihm auf: die Gestaltung des Körpers, die Gestaltung der Sprache oder die Gestaltung des Geistes?“

„Freund Visākha, wenn ein Bhikkhu aus dem Erreichungszustand des Aufhörens von Wahrnehmung und Gefühl heraustritt, steigt zuerst die Gestaltung des Geistes auf, dann die Gestaltung des Körpers, dann die Gestaltung der Sprache.“ „Ehrwürdige, wenn ein Bhikkhu aus dem Erreichungszustand des Aufhörens von Wahrnehmung und Gefühl herausgetreten ist, wieviele Arten von Kontakt berühren ihn?“

„Freund Visākha, wenn ein Bhikkhu aus dem Erreichungszustand des Aufhörens von Wahrnehmung und Gefühl herausgetreten ist, berühren ihn drei Arten von Kontakt: Leerheit Kontakt, merkmalloser Kontakt, wunschloser Kontakt.“ „Ehrwürdige, wenn ein Bhikkhu aus dem Erreichungszustand des Aufhörens von Wahrnehmung und Gefühl herausgetreten ist, worauf richtet sich sein Geist, wohin neigt sich sein Geist, wonach strebt sein Geist?“ „Freund Visākha, wenn ein Bhikkhu aus dem Erreichungszustand des Aufhörens von Wahrnehmung und Gefühl herausgetreten ist, richtet sich sein Geist auf die Abgeschiedenheit, neigt sich zur Abgeschiedenheit, strebt nach Abgeschiedenheit.“

„Ehrwürdige, wieviele Arten von Gefühlen gibt es?“ „Freund Visākha, es gibt drei Arten von Gefühlen: angenehmes Gefühl, schmerzhaftes Gefühl und weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl.“ „Was aber, Ehrwürdige, ist angenehmes Gefühl? Was ist schmerzhaftes Gefühl? Was ist weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl?“ „Freund Visākha, was immer körperlich oder geistig als angenehm und erfreulich empfunden wird, ist angenehmes Gefühl. Was immer körperlich oder geistig als schmerzhaft und unerfreulich empfunden wird, ist schmerzhaftes Gefühl. Was immer körperlich oder geistig weder als erfreulich noch als unerfreulich empfunden wird, ist weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl.“ „Ehrwürdige, was ist angenehm und was ist schmerzhaft in Bezug auf angenehmes Gefühl? Was ist angenehm und was ist schmerzhaft in Bezug auf schmerzhaftes Gefühl? Was ist angenehm und was ist schmerzhaft in Bezug auf weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl?“

„Freund Visākha, angenehmes Gefühl ist angenehm, wenn es anhält, und schmerzhaft, wenn es sich verändert. Schmerzhaftes Gefühl ist schmerzhaft, wenn es anhält, und angenehm, wenn es sich verändert.

Weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl ist angenehm, wenn man (davon) weiß, und schmerzhaft, wenn man nicht (davon) weiß.“

„Ehrwürdige, welche Neigung liegt dem angenehmen Gefühl zugrunde?

Welche Neigung liegt dem schmerzhaften Gefühl zugrunde?

Welche Neigung liegt dem weder-schmerzhaften-noch-angenehmen

Gefühl zugrunde?“ „Freund Visākha, die Neigung zur Begierde liegt dem angenehmen Gefühl zugrunde. Die Neigung zur Abneigung liegt dem schmerzhaften Gefühl zugrunde. Die Neigung zur Unwissenheit liegt dem weder-schmerzhaften-noch-angenehmen Gefühl zugrunde.“

„Ehrwürdige, liegt die Neigung zur Begierde jeglichem angenehmen Gefühl zugrunde? Liegt die Neigung zur Abneigung jeglichem schmerzhaften Gefühl zugrunde? Liegt die Neigung zur Unwissenheit jeglichem weder-schmerzhaften-noch-angenehmen Gefühl zugrunde?“

„Freund Visākha, die Neigung zur Begierde liegt nicht jeglichem angenehmen Gefühl zugrunde. Die Neigung zur Abneigung liegt nicht jeglichem schmerzhaften Gefühl zugrunde. Die Neigung zur

Unwissenheit liegt nicht jeglichem weder-schmerzhaften-noch-

angenehmen Gefühl zugrunde.“ „Ehrwürdige, was sollte in Hinsicht auf angenehmes Gefühl überwunden werden? Was sollte in Hinsicht auf schmerzhaftes Gefühl überwunden werden? Was sollte in Hinsicht auf weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl überwunden werden?“

„Freund Visākha, die Neigung zur Begierde sollte in Hinsicht auf angenehmes Gefühl überwunden werden. Die Neigung zur Abneigung sollte in Hinsicht auf schmerzhaftes Gefühl überwunden werden. Die Neigung zur Unwissenheit sollte in Hinsicht auf weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl überwunden werden.“ „Ehrwürdige, ist die Neigung zur Begierde in Hinsicht auf jegliches angenehme Gefühl zu überwinden? Ist die Neigung zur Abneigung in Hinsicht auf jegliches schmerzhaftes Gefühl zu überwinden? Ist die Neigung zur Unwissenheit in Hinsicht auf jegliches weder-schmerzhaftes-noch-angenehme Gefühl zu überwinden?“

„Freund Visākha, die Neigung zur Begierde ist nicht in Hinsicht auf jegliches angenehme Gefühl zu überwinden. Die Neigung zur Abneigung ist nicht in Hinsicht auf jegliches schmerzhaftes Gefühl zu überwinden. Die Neigung zur Unwissenheit ist nicht in Hinsicht auf jegliches weder-schmerzhaftes-noch-angenehme Gefühl zu überwinden. Freund Visākha, völlig abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, tritt da ein Bhikkhu in die erste Vertiefung ein, die von anfänglicher und anhaltender Ausrichtung des Geistes begleitet ist, und verweilt darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind. Damit verlässt er die Begierde, und dem liegt keine Neigung zur Begierde zugrunde.

Da erwägt ein Bhikkhu folgendermaßen: 'Wann werde ich jenes Gebiet betreten und darin verweilen, das die Edlen jetzt betreten, in dem sie jetzt verweilen?' In jemandem, der auf diese Weise Sehnsucht nach der höchsten Erlösung entwickelt, steigt Trauer bedingt durch jene Sehnsucht auf. Damit verlässt er die Abneigung, und dem liegt keine Neigung zur Abneigung zugrunde.

Mit dem Überwinden von Glück und Schmerz und dem schon früheren Verschwinden von Freude und Trauer, tritt ein Bhikkhu in die vierte Vertiefung ein, die aufgrund von Gleichmut Weder-schmerzhaftes-noch-Angenehmes und Reinheit der Achtsamkeit in sich hat, und verweilt darin. Damit verlässt er die Unwissenheit, und dem liegt keine Neigung zur Unwissenheit zugrunde."

„Ehrwürdige, was ist das Gegenstück zum angenehmen Gefühl?"

„Freund Visākha, schmerzhaftes Gefühl ist das Gegenstück zum angenehmen Gefühl." „Was ist das Gegenstück zum schmerzhaften Gefühl?" „Angenehmes Gefühl ist das Gegenstück zum schmerzhaften Gefühl." „Was ist das Gegenstück zum weder-schmerzhaften-noch-angenehmen Gefühl?" „Unwissenheit ist das Gegenstück zum weder-schmerzhaften-noch-angenehmen Gefühl."

„Was ist das Gegenstück zur Unwissenheit?"

„Wahres Wissen ist das Gegenstück zur Unwissenheit."

„Was ist das Gegenstück zum wahren Wissen?"

„Befreiung ist das Gegenstück zum wahren Wissen."

„Was ist das Gegenstück zur Befreiung?"

„Nibbāna ist das Gegenstück zur Befreiung."

„Ehrwürdige, was ist das Gegenstück zu Nibbāna?"

„Freund Visākha, du hast diese Fragen zu weit getrieben: du hast die Begrenztheit von Fragen nicht begriffen. Denn das heilige Leben, Freund Visākha, geht in Nibbāna auf, gipfelt in Nibbāna, endet in Nibbāna. Wenn du es wünschst, Freund Visākha, gehe zum Erhabenen und befrage ihn in dieser Angelegenheit. So wie der Erhabene es dir erklärt, so solltest du es dir merken."

Da war der Laienanhänger Visākha entzückt und erfreut über Bhikkhunī Dhammadinnās Worte und erhob sich, und nachdem er ihr gehuldigt hatte, wandte er ihr die rechte Seite zu und ging zum Erhabenen.

Nachdem er ihm gehuldigt hatte, setzte er sich seitlich nieder und erzählte dem Erhabenen seine gesamte Unterhaltung mit der Bhikkhunī Dhammadinnā. Nach diesen Worten, sagte der Erhabene zu ihm:

„Die Bhikkhunī Dhammadinnā ist weise, Visākha, die Bhikkhunī Dhammadinnā besitzt große Weisheit. Wenn du mich in dieser Angelegenheit befragt hättest, hätte ich dir genauso geantwortet, wie die Bhikkhunī Dhammadinnā dir geantwortet hat. Genauso verhält es sich, und so solltest du es dir merken."

Das ist es, was der Erhabene sagte. Der Laienanhänger Visākha war zufrieden und entzückt über die Worte des Erhabenen.

BETRACHTUNGEN

Abiṇhapaccevekkhaṇa (Fünf tägliche Betrachtungen)

Version für Frauen:

[Jarādhammomhi] jaraṃ anatīto.

Ich bin dem Altern unterworfen, ich bin dem Altern nicht entgangen.

Byādhidhammomhi byādhiṃ anatīto.

Ich bin dem Kranksein unterworfen, ich bin dem Kranksein nicht entgangen.

Maraṇadhammomhi maraṇaṃ anatīto.

Ich bin dem Tode unterworfen, ich bin dem Tode nicht entgangen.

Sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo.

Alles, was mir lieb und angenehm, muss sich ändern und vergeh'n.

Kammassakāya kammadāyādā kammayonī kammabandhū

kammaṭṭisaraṇā.

Ich bin Eigenerin meiner Taten, Erbin meiner Taten, entsprungen meinen Taten, verbunden meinen Taten, auf meine Taten muss ich mich verlassen.

Yaṃ kammaṃ karissāmi, kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā, tassa dāyādā bhavissāmi.

Welche Tat ich auch verübe, im Guten wie im Bösen, deren Erbin werde ich sein.

Evaṃ amhehi abiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ.

So sollten wir denn häufig reflektier'n.

Version für Männer

[Jarādhammomhi] jaraṃ anatīto.

Ich bin dem Altern unterworfen, ich bin dem Altern nicht entgangen.

Byādhidhammomhi byādhiṃ anatīto.

Ich bin dem Kranksein unterworfen, ich bin dem Kranksein nicht entgangen.

Maraṇadhammomhi maraṇaṃ anatīto.

Ich bin dem Tode unterworfen, ich bin dem Tode nicht entgangen.

Sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo.

Alles, was mir lieb und angenehm, muss sich ändern und vergeh'n.

Kammassakomhi kammadāyādo kammayoni kammabandhu

kammaṭṭisaraṇo.

Ich bin der Eigner meiner Taten, Erbe meiner Taten, entsprungen meinen Taten, verbunden meinen Taten, auf meine Taten muss ich mich verlassen.

Yaṃ kammaṃ karissāmi, kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā, tassa dāyādo bhavissāmi.

Welche Tat ich auch verübe, im Guten wie im Bösen, deren Erbe werde ich sein.

Evaṃ amhehi abiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ.

So sollten wir denn häufig reflektier'n.

Kāyagatasati - Natur des Körpers (Majjhimā Nikāya 10)

[Ayaṃ kho me kāyo],

Dieser mein Körper ist wirklich,

uddhaṃ pādatalā,

von Fußsohlen aufwärts,

adho kesamatthakā,

vom Scheitelhaar abwärts,

tacapariyanto pūro nānappakārassa asucino.

von Haut umhüllt und angefüllt mit Unrat vieler Art.

Atthi imasmiṃ kāye:

In diesem Körper gibt es:

Kesā, *Haare*, lomā, *Borsten*, nakhā, *Nägel*, dantā, *Zähne*, taco, *Haut*;

maṃsaṃ, *Fleisch*, nahārū, *Sehnen*, aṭṭhī, *Knochen*, aṭṭhimiñjaṃ, *Mark*;

vakkaṃ, *Niere*, hadayaṃ, *Herz*, yakanāṃ, *Leber*, kilomakāṃ, *Fell*;

pihakaṃ, *Milz*, papphāsaṃ, *Lunge*, antaṃ, *Magen*, antagaṇaṃ, *Darm*;

udariyaṃ, *Speisebrei*, karisaṃ, *Kot*;

pittaṃ, *Galle*, semhaṃ, *Schleim*, pubbo, *Eiter*, lohitaṃ, *Blut*;

sedo, *Schweiß*, medo, *Fett*, assu, *Tränen*, vasā, *Talg*;

khelo, *Speichel*, siṅghāṇikā, *Rotz*, lasikā, *Schmiere*, muttaṃ, *Harn*,

matthaluṅgaṃ, *und Hirn*.

Evamayaṃ me kāyo,

Genau so ist dieser mein Körper,

uddhaṃ pādatalā,

von Fußsohlen aufwärts,

adho kesamatthakā,

vom Scheitelhaar abwärts,

tacapariyanto pūro nānappakārassa asucino.

von Haut umhüllt und angefüllt mit Unrat vieler Art.

Dasadhamma

Version für Frauen:

1. [Vevaṇṇiyāya] ajjhupagatāti.
 2. Parapaṭibaddhā me jīvikāti.
 3. Añño me ākappo karaṇīyoti.
 4. Kacci nu kho me attā sīlato na upavadatīti?
 5. Kacci nu kho maṃ anuvicca viññū sabrahmacārī sīlato na upavadantīti?
 6. Sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvoti.
 7. Kammassakāya kammadāyādā kammayonī kammabandhu kammaṭṭisaraṇā. Yaṃ kammaṃ karissāmi, kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā, tassa dāyādā bhavissāmīti.
 8. Kathambhūtassa me rattindivā vītipatantīti?
 9. Kacci nu kho'haṃ suññāgāre abhiraṃmāmiti?
 10. Atthi nu kho me uttarimanussadhammā, alamariya-ñāṇadassana-viseso adhigato. Sā'haṃ pacchime kāle sabrahmacārīya puṭṭhā, na maṅku bhavissāmīti?
- Pabbajitāya abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ.

Version für Männer:

1. [Vevaṇṇiyamhi] ajjhupagatoti.
 2. Parapaṭibaddhā me jīvikāti.
 3. Añño me ākappo karaṇīyoti.
 4. Kacci nu kho me attā sīlato na upavadatīti?
 5. Kacci nu kho maṃ anuvicca viññū sabrahmacārī sīlato na Upavadantīti?
 6. Sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvoti.
 7. Kammassakomhi kammadāyādo kammayoni kammabandhu kammaṭṭisaraṇo. Yaṃ kammaṃ karissāmi, kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā, tassa dāyādo bhavissāmīti.
 8. Kathambhūtassa me rattindivā vītipatantīti?
 9. Kacci nu kho'haṃ suññāgāre abhiraṃmāmiti?
 10. Atthi nu kho me uttarimanussadhammā, alamariya-ñāṇadassana-viseso adhigato. So'haṃ pacchime kāle sabrahmacārīhi puṭṭho, na maṅku bhavissāmīti?
- Pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ.

Zehn Betrachtungen für Hauslose

1. Bin ohne Rang in der Gesellschaft, nicht auf Karriere aus.
 2. Mit andern fest verknüpft ist mein Lebenserhalt.
 3. In Auftritt und Verhalten muss ich Änderung bewirken.
 4. Muss ich mir ob meiner Tugend selber Vorwurf erteil'n?
 5. Könnten kundige Gefährten, die von meinem Tun erfahren, mir ob meiner Tugend etwa Vorwurf erteil'n?
 6. Alles, was mir lieb und angenehm, muss sich ändern und vergeh'n.
 7. Ich bin Eignerin meiner Taten, Erbin meiner Taten, entsprungen meinen Taten, verbunden meinen Taten, auf meine Taten muss ich mich verlassen. Welche Tat ich auch verübe, im Guten wie im Bösen, deren Erbin werde ich sein.
 8. Was bringe ich zustande während Tage und Nächte verweh'n?
 9. Finde ich Gefallen an Abgeschiedenheit?
 10. Hab' ich übermenschlichen Zustand erlangt, Wissen und Schau, die zur Edlen gereicht, so dass ich in letzter Stunde, von Gefährtinnen befragt, nicht verlegen bin?
- So sollte eine Hauslose häufig reflektier'n.

1. Bin ohne Rang in der Gesellschaft, nicht auf Karriere aus.
 2. Mit andern fest verknüpft ist mein Lebenserhalt.
 3. In Auftritt und Verhalten muss ich Änderung bewirken.
 4. Muss ich mir ob meiner Tugend selber Vorwurf erteil'n?
 5. Könnten kundige Gefährten, die von meinem Tun erfahren, mir ob meiner Tugend etwa Vorwurf erteil'n?
 6. Alles, was mir lieb und angenehm, muss sich ändern und vergeh'n.
 7. Ich bin der Eigner meiner Taten, Erbe meiner Taten, entsprungen meinen Taten, verbunden meinen Taten, auf meine Taten muss ich mich verlassen. Welche Tat ich auch verübe, im Guten wie im Bösen, deren Erbe werde ich sein.
 8. Was bringe ich zustande während Tage und Nächte verweh'n?
 9. Finde ich Gefallen an Abgeschiedenheit?
 10. Hab' ich übermenschlichen Zustand erlangt, Wissen und Schau, die zum Edlen gereicht, so dass ich in letzter Stunde, von Gefährten Befragt, nicht verlegen bin?
- So sollte ein Hausloser häufig reflektier'n.

Taṅkhaṇikapaccavekkhaṇa (Majjhima Nikāya 2)

Kleidung

[Paṭisaṅkhā yoniso] cīvaram paṭisevāmi,
yāvadeva sītassa paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya,
daṃsamakasavātātapa-siriṃsapasamphassānaṃ paṭighātāya,
yāvadeva hirikopīna-paṭicchādan'attham.

Essen

Paṭisaṅkhā yoniso piṇḍapātaṃ paṭisevāmi,
neva davāya na madāya na mandanāya na vibhūsanāya,
yāvadeva imassa kāyassa ṭhitiyā yāpanāya vihiṃsūparatiyā
brahmacariyānuggahāya. Iti purāṇaṅca vedanaṃ paṭihāṅkhāmi navaṅca
vedanaṃ na uppādessāmi.
Yātrā ca me bhavissati anavajjatā ca phāsuvihāro cāti.

Unterkunft

Paṭisaṅkhā yoniso senāsanam paṭisevāmi,
yāvadeva sītassa paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya,
daṃsamakasavātātapa-siriṃsapasamphassānaṃ paṭighātāya,
yāvadeva utuparissayavinodanam paṭisallān'ārām'attham.

Medizin

Paṭisaṅkhā yoniso gilānapaccaya-bhesajjaparikkhāram paṭisevāmi,
yāvadeva uppanānam veyyābādhikānam vedanānam paṭighātāya,
abyāpajjhaparamatāyāti.

Atītapaccavekkhaṇa (nach Majjhima Nikāya 2)

[Ajjā mayā apaccavekkhitvā] yaṃ cīvaram paribhuttaṃ, taṃ yāvadeva
sītassa paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya, daṃsamakasavātātapa-
siriṃsapasamphassānaṃ paṭighātāya, yāvadeva hirikopīna-
paṭicchādan'attham.

Ajjā mayā apaccavekkhitvā yo piṇḍapāto paribhutto, so neva davāya na
madāya na mandanāya na vibhūsanāya, yāvadeva imassa kāyassa ṭhitiyā
yāpanāya vihiṃsūparatiyā brahmacariyānuggahāya. Iti purāṇaṅca
vedanaṃ paṭihāṅkhāmi navaṅca vedanaṃ na uppādessāmi. Yātrā ca me
bhavissati anavajjatā ca phāsuvihāro cāti.

Ajjā mayā apaccavekkhitvā yaṃ senāsanam paribhuttaṃ, taṃ yāvadeva
sītassa paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya, daṃsamakasavātātapa-
siriṃsapasamphassānaṃ paṭighātāya, yāvadeva utuparissayavinodanam
paṭisallān'ārām'attham.

Ajjā mayā apaccavekkhitvā yo gilānapaccaya-bhesajjaparikkhāro
paribhutto, so yāvadeva uppanānam veyyābādhikānam vedanānam
paṭighātāya, abyāpajjhaparamatāyāti.

Betrachtung bei Benutzung der vier Requisiten

Kleidung

Gründlich betrachtend benutze ich meine Robe,
nur zum Abwehren von Kälte, zum Abwehren von Hitze,
zum Abwehren von Bremsen, Mücken, Wind, Sonne und
Kriechtierkontakt,
nur um die Schamteile zu bedecken.

Essen

Gründlich betrachtend verzehre ich meine Mahlzeit,
nicht zum Vergnügen und nicht zur Berauschung der Sinne, nicht zum
Verfetten und nicht zu Verschönerungszwecken, nur zum Erhalten des
Körpers, um ihn zu ernähren, Schadensabwendung, den heiligen
Wandel zu fördern. „Altes Hungergefühl werd' ich vertreiben. Neues
Völlegefühl werd' ich vermeiden. Meinen Lebenserhalt werd' ich
bestreiten, um von Tadelung frei wohl zu verweilen.“

Unterkunft

Gründlich betrachtend benutze ich meine Unterkunft,
nur zum Abwehren von Kälte, zum Abwehren von Hitze,
zum Abwehren von Bremsen, Mücken, Wind, Sonne und
Kriechtierkontakt,
Nur zum Schutz vor den Unbillen der Jahreszeiten und zum Zweck
zurückgezogenen Aufenthalts.

Medizin

Gründlich betrachtend benutze ich krankheitsbedingte medizinische
Requisiten, nur zum Abwehren aufgestiegener Erkrankungsgefühle, für
bestmögliche Beschwerdefreiheit.

Betrachtung nach Benutzung

Wenn ich heute, ohne gründlich betrachtet zu haben, meine Robe
benutzt habe, dann nur zum Abwehren von Kälte ... (w.o.)

Wenn ich heute, ohne gründlich betrachtet zu haben, Almosenspeise
verzehrt habe, dann nicht zum Vergnügen... (w.o.)

Wenn ich heute, ohne gründlich betrachtet zu haben, meine Unterkunft
benutzt habe, dann nur zum Abwehren von Kälte ... (w.o.)

Wenn ich heute, ohne gründlich betrachtet zu haben,
krankheitsbedingte medizinische Requisiten benutzt habe, dann nur
zum Abwehren aufgestiegener Erkrankungsgefühle ... (w.o.)

Brahmavihāra-pharaṇā (Nach Majjhima Nikāya 41 u.a.)

Frauen chanten:

[Ahaṃ sukhitā homi],
Niddukkhā homi,
Averā homi,
Abyāpajjhā homi,
Anīghā homi,
Sukhī attānaṃ pariharāmi.

Männer chanten:

[Ahaṃ sukhito homi],
Niddukkho homi,
Avero homi,
Abyāpajjho homi,
Anīgho homi,
Sukhī attānaṃ pariharāmi.

Alle:

Sabbe sattā sukhitā hontu,
Averā hontu, abyāpajjhā hontu,
Anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.
Sabbe sattā sabbadukkhā pamuccantu.
Sabbe sattā laddhasampattito mā vigacchantu.
Sabbe sattā kammassakā kammaḍāyādā kammayonī kammabandhū
kammaṇṇisaṇā. Yaṃ kammaṃ karissanti, kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā,
tassa dāyādā bhavissanti.

[Puratthimāya disāya] puratthimāya anudisāya

Sabbe sattā averā hontu, abyāpajjhā hontu,
Anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.
Dakkhiṇāya disāya dakkhiṇāya anudisāya
Sabbe sattā averā hontu, abyāpajjhā hontu,
Anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.
Pacchimāya disāya pacchimāya anudisāya
Sabbe sattā averā hontu, abyāpajjhā hontu,
Anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.
Uttarāya disāya uttarāya anudisāya
Sabbe sattā averā hontu, abyāpajjhā hontu,
Anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.
Heṭṭhimāya disāya heṭṭhimāya anudisāya
Sabbe sattā averā hontu, abyāpajjhā hontu,
Anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.
Uparimāya disāya uparimāya anudisāya
Sabbe sattā averā hontu, abyāpajjhā hontu,
Anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.
Sabbe sattā sabbe yakkhā sabbe petā sabbe manussā sabbe amanussā
sabbe devā sabbe mettā sabbe amettā sabbe majjhattā me averā hontu,
abyāpajjhā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu. Sabbe
dasadisā suṭṭhitā averā hontu, abyāpajjhā hontu, anīghā hontu, sukhī
attānaṃ pariharantu.

Aussenden der vier göttlichen Emotionen

Möge ich in Wohlergehen weilen, frei von Leiden,
frei von Feindschaft, frei von Beschwerden,
frei von Bedrückung, und möge ich mein Wohlergeh'n bewahren.

Mögen alle Wesen in Wohlergehen weilen,
Frei von Feindschaft, frei von Beschwerden,
frei von Bedrückung, und mögen sie ihr Wohlergeh'n bewahren.

Mögen alle Wesen von allem Leid befreit sein.
Mögen alle Wesen von Erreichtem nie getrennt sein.

Alle Wesen sind Eigner ihrer Taten, Erben ihrer Taten, entsprungen
ihren Taten, verbunden ihren Taten, auf ihre Taten müssen sie sich
verlassen. Welche Tat sie auch verüben, im Guten wie im Bösen, deren
Erbe werden sie sein.

Aussenden von liebender Güte in die zehn Richtungen

In der südöstlichen Richtung und dazwischen
Mögen alle Wesen frei von Feindschaft sein, frei von Böswilligkeit,
frei von Bedrängnis, und mögen sie ihr Glücklichsein bewahren.

In der südlichen Richtung und dazwischen
Mögen alle Wesen frei von Feindschaft sein, frei von Böswilligkeit,
frei von Bedrängnis, und mögen sie ihr Glücklichsein bewahren.

In der westlichen Richtung und dazwischen
Mögen alle Wesen frei von Feindschaft sein, frei von Böswilligkeit,
frei von Bedrängnis, und mögen sie ihr Glücklichsein bewahren.

In der nördlichen Richtung und dazwischen
Mögen alle Wesen frei von Feindschaft sein, frei von Böswilligkeit,
frei von Bedrängnis, und mögen sie ihr Glücklichsein bewahren.

In der unteren Richtung und dazwischen
Mögen alle Wesen frei von Feindschaft sein, frei von Böswilligkeit,
frei von Bedrängnis, und mögen sie ihr Glücklichsein bewahren.

In der oberen Richtung und dazwischen
Mögen alle Wesen frei von Feindschaft sein, frei von Böswilligkeit,
frei von Bedrängnis, und mögen sie ihr Glücklichsein bewahren.

Alle Wesen, alle Yakkhas, alle Geister, alle Menschen, alle Nicht-
Menschen, alle Devas, alle Wohlgesonnenen, alle Nicht-
Wohlgesonnenen, alle Unparteiischen, mögen sie mir gegenüber frei
von Feindschaft sein, frei von Böswilligkeit, frei von Bedrängnis, und
mögen sie ihr Glücklichsein bewahren. Mögen alle in den zehn
Richtungen gut Etablierten frei von Feindschaft sein, frei von
Böswilligkeit, frei von Bedrängnis, und mögen sie ihr Glücklichsein
bewahren.

Pāramī

[Itipi so bhagavā] dānapāramīsampanno dāna-upapāramīsampanno dānaparamattha-pāramīsampanno mahājayapākāro varamenātho vata so dhammakalyāṇādi vipassanāgato, so bhagavā itipi.

Itipi so bhagavā sīlapāramīsampanno sīla-upapāramīsampanno sīlaparamattha-pāramīsampanno mahājayapākāro varamenātho vata so dhammakalyāṇādi vipassanāgato, so bhagavā itipi.

Itipi so bhagavā nekkhammapāramīsampanno nekkhamma-upapāramīsampanno nekkhammaparamattha-pāramīsampanno mahājayapākāro varamenātho vata so dhammakalyāṇādi vipassanāgato, so bhagavā itipi.

Itipi so bhagavā paññāpāramīsampanno paññā-upapāramīsampanno paññāparamattha-pāramīsampanno mahājayapākāro varamenātho vata so dhammakalyāṇādi vipassanāgato, so bhagavā itipi.

Itipi so bhagavā viriyapāramīsampanno viriya-upapāramīsampanno viriyaparamattha-pāramīsampanno mahājayapākāro varamenātho vata so dhammakalyāṇādi vipassanāgato, so bhagavā itipi.

Itipi so bhagavā khantipāramīsampanno khanti-upapāramīsampanno khantiparamattha-pāramīsampanno mahājayapākāro varamenātho vata so dhammakalyāṇādi vipassanāgato, so bhagavā itipi.

Itipi so bhagavā saccapāramīsampanno sacca-upapāramīsampanno saccaparamattha-pāramīsampanno mahājayapākāro varamenātho vata so dhammakalyāṇādi vipassanāgato, so bhagavā itipi.

Itipi so bhagavā adhiṭṭhānapāramīsampanno adhiṭṭhāna-upapāramīsampanno adhiṭṭhānaparamattha-pāramīsampanno mahājayapākāro varamenātho vata so dhammakalyāṇādi vipassanāgato, so bhagavā itipi.

Itipi so bhagavā mettāpāramīsampanno mettā-upapāramīsampanno mettāparamattha-pāramīsampanno mahājayapākāro varamenātho vata so dhammakalyāṇādi vipassanāgato, so bhagavā itipi.

Itipi so bhagavā upekkhāpāramīsampanno upekkhā-upapāramīsampanno upekkhāparamattha-pāramīsampanno mahājayapākāro varamenātho vata so dhammakalyāṇādi vipassanāgato, so bhagavā itipi.

Itipi so bhagavā dasapāramīsampanno dasa-upapāramīsampanno dasaparamattha-pāramīsampanno mahājayapākāro varamenātho vata so dhammakalyāṇādi vipassanāgato, so bhagavā itipi.

Itipi so bhagavā buddho anantādiguṇo vata so bhagavā itipi.

Die (zehn) Vollkommenheiten (des Buddha)

Der Erhabene ist ausgestattet mit der Vollkommenheit des Gebens, höher entwickelten Vollkommenheit des Gebens und im höchsten Sinne entwickelten Vollkommenheit des Gebens, er ist der große Siegeswall, die Segenszuflucht, der Ausgangspunkt der guten Lehre, der zu Klarsicht Gekommene; so in der Tat ist der Erhabene.

Der Erhabene ist ausgestattet mit der Vollkommenheit der Entsagung, höher entwickelten Vollkommenheit der Entsagung und im höchsten Sinne entwickelten Vollkommenheit der Entsagung, er ist der große Siegeswall, die Segenszuflucht, der Ausgangspunkt der guten Lehre, der zu Klarsicht Gekommene; so in der Tat ist der Erhabene.

Der Erhabene ist ausgestattet mit der Vollkommenheit der Weisheit, höher entwickelten Vollkommenheit der Weisheit und im höchsten Sinne entwickelten Vollkommenheit der Weisheit, er ist der große Siegeswall, die Segenszuflucht, der Ausgangspunkt der guten Lehre, der zu Klarsicht Gekommene; so in der Tat ist der Erhabene.

Der Erhabene ist ausgestattet mit der Vollkommenheit der Energie, höher entwickelten Vollkommenheit der Energie und im höchsten Sinne entwickelten Vollkommenheit der Energie er ist der große Siegeswall, die Segenszuflucht, der Ausgangspunkt der guten Lehre, der zu Klarsicht Gekommene; so in der Tat ist der Erhabene.

Der Erhabene ist ausgestattet mit der Vollkommenheit der Geduld, höher entwickelten Vollkommenheit der Geduld und im höchsten Sinne entwickelten Vollkommenheit der Geduld, er ist der große Siegeswall, die Segenszuflucht, der Ausgangspunkt der guten Lehre, der zu Klarsicht Gekommene; so in der Tat ist der Erhabene.

Der Erhabene ist ausgestattet mit der Vollkommenheit der Wahrhaftigkeit, höher entwickelten Vollkommenheit der Wahrhaftigkeit und im höchsten Sinne entwickelten Vollkommenheit der Wahrhaftigkeit, er ist der große Siegeswall, die Segenszuflucht, der Ausgangspunkt der guten Lehre, der zu Klarsicht Gekommene; so in der Tat ist der Erhabene.

Der Erhabene ist ausgestattet mit der Vollkommenheit der Entschlossenheit, höher entwickelten Vollkommenheit der Entschlossenheit und im höchsten Sinne entwickelten Vollkommenheit der Entschlossenheit, er ist der große Siegeswall, die Segenszuflucht, der Ausgangspunkt der guten Lehre, der zu Klarsicht Gekommene; so in der Tat ist der Erhabene.

Der Erhabene ist ausgestattet mit der Vollkommenheit der liebenden Güte, höher entwickelten Vollkommenheit der liebenden Güte und im höchsten Sinne entwickelten Vollkommenheit der liebenden Güte, er ist der große Siegeswall, die Segenszuflucht, der Ausgangspunkt der guten Lehre, der zu Klarsicht Gekommene; so in der Tat ist der Erhabene.

Der Erhabene ist ausgestattet mit der Vollkommenheit des Gleichmuts, höher entwickelten Vollkommenheit des Gleichmuts und im höchsten Sinne entwickelten Vollkommenheit des Gleichmuts, er ist der große Siegeswall, die Segenszuflucht, der Ausgangspunkt der guten Lehre, der zu Klarsicht Gekommene; so in der Tat ist der Erhabene.

Der Erhabene ist ausgestattet mit den zehn Vollkommenheiten, zehn höher entwickelten Vollkommenheiten und zehn im höchsten Sinne entwickelten Vollkommenheiten, er ist der große Siegeswall, die Segenszuflucht, der Ausgangspunkt der guten Lehre, der zu Klarsicht Gekommene; so in der Tat ist der Erhabene.

Caturārakkhā Bhāvanā

[Buddhānussati, mettā] ca asubhaṃ, maraṇassati
itimā caturārakkhā bhikkhunī bhāveyya sīlavā.
Anantā vitthāraguṇaṃ guṇatonussaraṃ munim,
bhāveyya buddhimā bhikkhunī buddhānussatimāditā.

Buddhānussati

[Savāsane kilese so] eko sabbe nighātiya,
Āhu susuddhasantāno pūjanaṃ ca sadā raho.
Sabbakālagate dhamme sabbe sammā sayamaṃ muni
Sabbākālena bujjhitvā, eko sabbaññutaṃ gato.
Vipassanādi vijjāhi sīlādi caraṇehi ca,
susamiddhehi sampanno, gaganābhehi nāyako.
Samāgato subhaṃ tḥānaṃ amoghavacano ca so,
Tividhassapi lokassa ñātā niravasesato.
Anekehi guṇoghehi sabbasattuttamo ahu,
anekehi upāyehi naradame damesi ca.
Eko sabbassa lokassa sabbamatthānusāsako,
bhāgyaissariyādīnaṃ guṇānaṃ paramo nidhī.
Paññāssa sabbadhammesu karuṇā sabbajantusu,
attatthānaṃ paratthānaṃ sādhikā guṇajetṭhikā.
Dayāya pāramī citvā paññāyattānaṃ-uddharī,
uddharī sabbadhamme ca, dayāyaññe ca uddharī.
Dissamāno pi tāvassa rūpakāyo acintayo,
asādhāraṇaññaḍḍhe dhammakāye kathā vakāti?

Mettā Bhāvanā

[Attūpamāya sabbesaṃ] sattānaṃ sukhakāmatam,
passivā kamato mettaṃ sabbasattesu bhāvaye.
Sukhī bhavyeṃ niddukkho, ahaṃ niccaṃ, ahaṃ viya
hitā ca me sukhī hontu, majjhata cātha verino.
Imamhi gāmakkhettamhi, sattā hontu sukhī sadā,
tato parañca rajjesu, cakkavālesu jantuno.
Samantā cakkavālesu sattānantesu paṇino,
sukhino puggalā bhūtā attabhāvagatā siyumaṃ,
tathā itthī pumā c'eva ariyā anariyā pi ca,
devā narā apāyattḥā, tathā dasadisāsu cāti.

Asubhasaññā

[Aviññāṇasubhanibhaṃ] saviññāṇasubhaṃ imaṃ,
kāyaṃ asubhato passaṃ, asubhaṃ bhāvaye yati.
Vaṇṇasaṅghānagandhehi āsayokāsato tathā,
paṭikkulāni kāye me kuṇapāni dvisolasa.
Patitamhā pi kuṇapā, jegucchamaṃ kāyanissitaṃ,
ādhāro hi 'suci tassa, kāye tu kuṇape tḥitaṃ.

Vier Schutzmeditationen

Besinnung auf Buddha, auf Freundlichkeit, auf Unattraktivität sowie auf den Tod sind die vier schützenden Meditationen, die eine tugendhafte Nonne entwickeln sollte. Besinnung auf die Tugend des Weisen und seine endlosen umfassenden guten Eigenschaften; Die weise Nonne sollte zuerst die Besinnung auf Buddha entwickeln.

Besinnung auf Buddha

Alleine zerstörte er alle Verderbnisse und (schlechten) Veranlagungen, und da er vollkommen und vollständig rein ist, ist er es wert, jederzeit verehrt zu werden. Der Weise selbst ist in jeder Hinsicht zu allen Dingen für alle Zeit vollständig erwacht und allein ist er zur Allwissenheit gekommen. Ausgestattet mit großer psychischer Kraft, gutem Benehmen, Tugend und so weiter, wahren Verständnis, Einsicht und so weiter; der Anführer war wie der strahlende Himmel. Er, der nie törichte Worte gesprochen hat, ist in diesem herrlichen Zustand (Nibbāna) angekommen. Er kannte das dreifache Weltsystem (vollständig), ohne etwas auszulassen. Erfüllt mit unzähligen guten Eigenschaften ist er das Höchste unter allen Wesen. Mit unzähligen geschickten Mitteln zähmte er die Menschen, die gezähmt werden konnten. Er allein war für die ganze Welt der Lehrer von allem Guten. Er ist der höchste Schatz mit Eigenschaften wie Glück, Meisterschaft und so weiter. Weise in Bezug auf alle Dinge, die mitfühlend für alle sind, übertraf er (andere) in den besten Qualitäten und (wusste), was für ihn und das Wohl anderer das Beste war. Aus Mitgefühl erhob er sich zur Vollkommenheit der Weisheit, er erhob sich über alle Dinge, durch Mitgefühl erhob er auch andere. Sogar sein sichtbarer Formkörper war unvorstellbar. Was kann man über seinen spirituellen Körper sagen, der einzigartig war und mächtiges Wissen besaß?

Meditation zur Entwicklung von Liebender Güte

Genau wie man selbst, wünschen sich alle Lebewesen Glück. Diese Erkenntnis führt zur Absicht, allen Wesen gegenüber allmählich Freundlichkeit zu entwickeln. Möge ich ständig glücklich sein, frei von Leiden, und wie ich mögen auch meine Wohltäter, neutrale Personen und auch Feinde glücklich sein. In diesem Dorf und seinen umliegenden Feldern mögen alle Wesen immer glücklich sein, und die in anderen Ländern und die Menschen im ganzen Universum. Im gesamten Universum mögen die unzähligen Wesen, Kreaturen, Personen und Gewordene, die Individualität erlangt haben, glücklich sein, ebenso wie (alle) Frauen, Männer, Edle und auch Unedle, Götter, Menschen und gefallene Kreaturen. und ebenso (alle Wesen) in die zehn Richtungen.

Wahrnehmung des Unattraktiven

Im Bewusstsein, dass er unattraktiv ist, sollte eine Nonne diesen Körper als unattraktiv betrachten, sollte sie die Besinnung auf das Unattraktive entwickeln. In Bezug auf Farbe, Form, Geruch, Ort und Aussehen sind die zweiunddreißig (Teile) in meinem Körper wie abstoßende Leichen. Die (Teile), die von diesem Körper abhängen, sind verachtenswert, ebenso wie das, was von einer Leiche fällt, denn ihr Gefäß ist unrein, sie befinden sich in dieser Leiche eines Körpers.

Mīlhe kimi va kāyoyaṃ asucimhi samuṭṭhito,
anto asucisampuṇṇo puṇṇavaccakuṭi viya.
Asucisandate niccaṃ yathā medakathālikā,
nānākimikulāvāso, pakkhacandanikā viya.
Gaṇḍabhūto, rogabhūto, vaṇabhūto, samussayo,
atekiccho ti jeguccho pabhinnakuṇapūpamoti.

Maraṇānussati

[Pavātaḍipatulyāya], sāyusantatiyā khayāṃ,
parūpamāya sampassaṃ, bhāvaye maraṇassatiṃ.
Mahāsampattisampattā yathā sattā matā idha,
tathā ahaṃ marissāmi maraṇaṃ mama hessati.
Uppattiyā sahevedaṃ maraṇaṃ āgataṃ sadā,
maraṇatthāya okāsaṃ vadhako viya esati.
Īsakaṃ anivattaṃ taṃ satataṃ gamanussukaṃ,
jīvitaṃ udayā atthaṃ suriyo viya dhāvati.
Vijjububbulaussāva, jalarājī parikkhayaṃ,
ghātako varipūtassa sabbatthā pi avāriyo.
Suyasatthāmapuññiddhī buddhivuddhī jinadvayaṃ,
ghātesī maraṇaṃ khippaṃ, kā tu mādisake kathā?
Paccayānañca vekalyā bāhiraññhattupaddavā,
marāmorāṃ nimesā pi maramāno anukkhaṇanti.

Aṭṭhasaṃvegavatthūni

[Bhāvetvā caturārakkhā] āvajjeyya anantaraṃ
mahāsaṃvegavatthūni, aṭṭha aṭṭhitavīriyo.
Jāti jarā byādhi cutī apāyā,
Atīta-appattakavaṭṭadukkhaṃ,
idāni āhāragaveṭṭhidukkhaṃ
saṃvegavatthūni imāni aṭṭha.
Pāto ca sāyamapi c'eva imaṃ vidhiñño,
āsevate satatamatta hitābhilāsi,
pappoti so ti vipulaṃ hata pāripantho,
seṭṭhaṃ sukhaṃ muni viṣiṭṭhamataṃ sukkena cāti.

Vipassanābhūmipātha

[Pañcakkhandhā]:

Rūpakkhando,

Vedanākkhando,

Saññākkhando,

Sankhārakkhando,

Viññāṇakkhando,

Wie ein Wurm in Exkrementen entstand dieser Körper in dem, was unrein ist (d. h. im Mutterleib), im Inneren ist er voller Unreinheiten, genau wie eine volle Toilette. Immer laufen die Verunreinigungen wie Fett (Überläufe) aus einer Pfanne über, verschiedene Arten von Würmern leben darin, genau wie in einer Senkgrube. Dieser Körperhaufen ist wie ein Furunkel, wie eine Krankheit oder wie eine Wunde, er ist unheilbar, verachtenswert, genau wie eine verrottende Leiche.

Besinnung auf den Tod

Wenn man eine Lampe im Wind mit der Zerstörung des Lebenskontinuums vergleicht und sich selbst als ähnlich wie Andere sieht, sollte man die Achtsamkeit für den Tod entwickeln. So wie Menschen gestorben sind, die hier großes Glück erlangt haben, wird der Tod (mit Sicherheit) zu mir kommen. In der Tat geht der Tod immer mit dem einher, was entstanden ist. Es ist wie bei einem Mörder, der nach einer Gelegenheit sucht, um zu töten. Dieses Leben ist langsam, ohne Umkehr, kontinuierlich, eifrig, geht seinen Weg, es steigt und fällt, genau wie die Sonne ihren Lauf nimmt (und untergeht). (Wie) ein Blitz, eine Blase, Tau, eine Linie auf dem Wasser, das Leben (geht schnell zur) Zerstörung, wie ein Henker in Bezug auf seinen Rivalen (Tod) nie eingeschränkt werden kann. Sogar die beiden Arten von Siegern, die berühmt, stark, verdienstvoll, mächtig und von großer Intelligenz sind, wurden schnell vom Tod geschlachtet. Was soll man also über einen wie mich sagen? Wenn die Bedingungen versagen, gibt es interne und externe Widrigkeiten, die in jedem Moment sterben. Ich werde in weniger (Zeit) als einem Wimpernschlag sterben.

Die acht Grundlagen für Dringlichkeit

Nachdem man diese vier Schutzmechanismen entwickelt hat, sollte man als nächstes über die acht großen Grundlagen für Dringlichkeit mit ununterbrochener Energie nachdenken. Geburt, Alter, Krankheit, Tod, die unteren Bereiche, die Vergangenheit und die Zukunft leiden in der Runde, das Leiden, in der Gegenwart nach Nahrung suchen zu müssen: Dies sind die acht Grundlagen für die Dringlichkeit. Wenn jemand, der den Weg kennt und seinen eigenen Nutzen wünscht, morgens und abends (diese Meditationen) kontinuierlich praktiziert, dieser Weise erlangt, nachdem er (sogar) ausgedehnte Hindernisse zerstört hat, leicht großes Glück und die Unterscheidung des Unsterblichen.

Passagen auf den Stufen der Einsicht

Die fünf Daseinsgruppen:
Die Gruppe der Körperlichkeit,
Die Gruppe des Gefühls,
Die Gruppe der Wahrnehmung,
Die Gruppe der mentalen Formationen,
Die Gruppe des Bewusstseins,

[Dvadasāyatanāni]:

Cakkhvāyatanam, rūpāyatanam,
Sotāyatanam, saddāyatanam,
Ghānāyatanam, gandhāyatanam,
Jivhāyatanam, rasāyatanam,
Kāyāyatanam, photthabhāyatanam,
Manāyatanam, dhammāyatanam,

[Atthārasa dhātuyo]:

Cakkhudhātu, rūpadhātu, cakkhuviññāṇadhātu,
Sotadhātu, saddhadhātu, sotaviññāṇadhātu,
Ghānadhātu, gandhadhātu, ghanaviññāṇadhātu,
Jivhādhātu, rasādhātu, jivhaviññāṇadhātu,
Kāyadhātu, photthabbādhātu, kāyaviññāṇadhātu,
Manodhātu, dhammadhātu, manoviññāṇadhātu,

[Bāvīsatiindriyāni]:

Cakkhundriyam, sotindriyam,
Ghanindriyam, jivhindriyam,
Kāyindriyam, manindriyam,
Itthindriyam, purisindriyam,
Jīvitindriyam,
Sukhindriyam, dukkhindriyam,
Somanassindriyam, domanassindriyam,
Upekkhindriyam, saddhindriyam,
Viriyindriyam, satindriyam,
Samādhindriyam, paññindriyam,
Anāññātāññassamītidriyam,
Aññindriyam, aññātāvindriyam,

[Cattāri ariyasaccāni]:

Dukkham ariyasaccam,
Dukkhasamudayo ariyasaccam,
Dukkhanirodho ariyasaccam,
Dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccam.

Die zwölf Sinnesbereiche:

Die Sinnessphäre des Auges und der sichtbaren Form,
Die Sinnessphäre des Ohres und des Klangs,
Die Sinnessphäre der Nase und des Geruchs,
Die Sinnessphäre der Zunge und des Geschmacks,
Die Sinnessphäre des Körpers und der Berührungen,
Die Sinnessphäre des Geistes und der Geistesobjekte,

Die achtzehn Elemente:

Element des Auges, der sichtbaren Formen und des Augenbewusstseins,
Element des Ohres, des Klangs und des Ohrbewusstseins,
Element der Nase, des Geruchs und des Nasenbewusstseins,
Element der Zunge, des Geschmacks und des Zungenbewusstseins,
Element des Körpers, der Berührungen und des Körperbewusstseins,
Element des Geistes, der Geistesobjekte und des Geistesbewusstseins,

Die zweiundzwanzig Kräfte:

Die Kraft des Auges, die Kraft des Ohrs,
Die Kraft der Nase, die Kraft der Zunge,
Die Kraft des Körpers, die Kraft des Geistes,
Die Kraft der Weiblichkeit, die Kraft der Männlichkeit,
Die Kraft der Vitalität,
Die Kraft des körperlichen Vergnügens,
Die Kraft des körperlichen Schmerzes,
Die Kraft der Freude, die Kraft der Trauer,
Die Kraft des Gleichmuts, die Kraft des Vertrauens,
Die Kraft der Energie, die Kraft der Achtsamkeit,
Die Kraft der Konzentration, die Kraft der Weisheit,
Die Kraft von "Ich werde das Unbekannte kennenlernen",
Die Kraft von perfektem Wissen, die Kraft von perfekt Wissenden,

Die vier Edlen Wahrheiten:

Die Wahrheit vom Leiden,
Die Wahrheit vom Ursprung des Leidens,
Die Wahrheit über die Beendigung des Leidens,
Die Wahrheit des Pfades, der zur Beendigung des Leidens führt.

TODESFALL-REZITATIONEN

Dhammasaṅgaṇī Mātikā Pāṭha (Dhammasaṅgaṇī 1f.)

[Kusalā dhammā], akusalā dhammā, abyākatā dhammā.

Sukhāya vedanāya sampayuttā dhammā, dukkhāya vedanāya sampayuttā dhammā, adukkhamasukhāya vedanāya sampayuttā dhammā.

Vipākā dhammā, vipākadhammadhammā,
n'evavipākanavipāka-dhammadhammā.

Upādinn'upādāniyā dhammā, anupādinn'upādāniyā dhammā,
anupādinnānupādāniyā dhammā.

Saṅkiliṭṭhasaṅkilesikā dhammā, asaṅkiliṭṭhasaṅkilesikā dhammā,
asaṅkiliṭṭhāsaṅkilesikā dhammā.

Savitakkasavicārā dhammā, avitakkavicāramattā dhammā,
avitakkāvicārā dhammā.

Pītisahagatā dhammā, sukhasahagatā dhammā, upekkhāsahagatā
dhammā.

Dassanena pahātabbā dhammā, bhāvanāya pahātabbā dhammā,
n'evadassanena-nabhāvanāya pahātabbā dhammā.

Dassanena pahātabbahetukā dhammā, bhāvanāya pahātabbahetukā
dhammā, n'evadassanena-nabhāvanāya pahātabbahetukā dhammā.

Ācayagāmino dhammā, apacayagāmino dhammā, n'evācayagāmino
nāpacayagāmino dhammā.

Sekkhā dhammā, asekkhā dhammā, n'evasekkhā-nāsekkhā dhammā.

Parittā dhammā, mahaggatā dhammā, appamāṇā dhammā.

Parittārammaṇā dhammā, mahaggatārammaṇā dhammā,
appamāṇārammaṇā dhammā.

Hīnā dhammā, majjhimā dhammā, paṇītā dhammā.

Micchattaniyatā dhammā, sammattaniyatā dhammā, aniyatā dhammā.

Maggārammaṇā dhammā, maggahetukā dhammā, maggādhipatino
dhammā.

Uppannā dhammā, anuppannā dhammā, uppādino dhammā.

Atītā dhammā, anāgatā dhammā, paccuppannā dhammā.

Atītārammaṇā dhammā, anāgatārammaṇā dhammā,
paccuppannārammaṇā dhammā.

Ajjhattā dhammā, bahiddhā dhammā, ajjhatabhiddhā dhammā.

Ajjhattārammaṇā dhammā, bahiddhārammaṇā dhammā,
ajjhatabhiddhārammaṇā dhammā.

Saniddassana-sappaṭighā dhammā, anidassana-sappaṭighā dhammā,
anidassanāppaṭighā dhammā.

Textpassage aus der Matrix der Ding-Gruppierung

Heilsame Dinge, unheilsame Dinge, unentschiedene Dinge.

Mit Wohlgefühl verbundene Dinge, mit Schmerzgefühl verbundene Dinge, mit Weder-Schmerz-noch-Wohlgefühl verbundene Dinge.

(Kammisch) resultierende Dinge, resultat-unterworfenene Dinge, weder-resultierende-noch-resultat-unterworfenene Dinge.

Ergriffene ergreifbare Dinge, nicht ergriffene ergreifbare Dinge, nicht ergriffene nicht-ergreifbare Dinge.

Befleckte befleckende Dinge, unbefleckte befleckende Dinge, unbefleckte nicht-befleckende Dinge.

Dinge mit Gedankenfassen und Nachsinnen, Dinge ohne Gedankenfassen, mit etwas Nachsinnen, Dinge ohne Gedankenfassen und Nachsinnen.

Von Verzückung begleitete Dinge, von Glückseligkeit begleitete Dinge, von Gleichmut begleitete Dinge.

Durch Sehen zu überwindende Dinge, durch Entfalten zu überwindende Dinge, weder durch Sehen, noch durch Entfalten zu überwindende Dinge.

Dinge, deren Ursache durch Sehen zu überwinden ist, durch Entfalten zu überwinden ist, weder durch Sehen noch durch Entfalten zu überwinden ist.

Zum Anhäufen führende Dinge, zum Abhäufen führende Dinge, weder zum Anhäufen noch zum Abhäufen führende Dinge.

Dinge des Schülers, des Ausgeschulten, des Weder-Schülers-noch-Ausgeschulten.

Begrenzte Dinge, großgewordene Dinge, unermessliche Dinge.

Dinge auf begrenzter Grundlage, Dinge auf großgewordener Grundlage, Dinge auf unermesslicher Grundlage.

Minderwertige Dinge, mittlere Dinge, erlesene Dinge.

Falschheitsbestimmte Dinge, richtigkeitsbestimmte Dinge, unbestimmte Dinge.

Pfadgestützte Dinge, pfadverursachende Dinge, pfaddominierte Dinge.

Entstandene Dinge, unentstandene Dinge, zum Entstehen bestimmte Dinge.

Vergangene Dinge, zukünftige Dinge, gegenwärtige Dinge.

Auf Vergangenes gestützte Dinge, auf Zukünftiges gestützte Dinge, auf Gegenwärtiges gestützte Dinge.

Innere Dinge, äußere Dinge, innere-und-äußere Dinge.

Auf Inneres gestützte Dinge, auf Äußeres gestützte Dinge, auf Inneres-und-Äußeres gestützte Dinge.

Anzeigende Dinge mit Sinneseindruck, nicht-anzeigende Dinge mit Sinneseindruck, nicht-anzeigende Dinge ohne Sinneseindruck.

Abhidhamma Satta Pāṭhā

Dhammasaṅgaṇī

[Kusalā dhammā], akusalā dhammā, abyākatā dhammā.

Katame dhammā kusalā?

Yasmiṃ samaye kāmāvacaraṃ kusalaṃ cittaṃ uppannaṃ hoti,
somanassasahagataṃ ñāṇasampayuttaṃ,
rūpārammaṇaṃ vā saddārammaṇaṃ vā
gandhārammaṇaṃ vā rasārammaṇaṃ vā
phoṭṭhabbārammaṇaṃ vā dhammārammaṇaṃ vā,
yaṃ yaṃ vā panārabbha, tasmिṃ samaye phasso hoti,
avikkhepo hoti;

ye vā pana tasmिṃ samaye aññepi atthi paṭiccasamuppannā arūpino
dhammā: Ime dhammā kusalā.

Vibhaṅga

[Pañcakkhandhā:]

rūpakkhandho,
vedanākkhandho,
saññākkhandho,
saṅkhārakkhandho,
viññāṇakkhandho.

Tattha katamo rūpakkhandho?

Yaṃ kiñci rūpaṃ atītānāgata-paccuppannaṃ

ajjhattaṃ vā bahiddhā vā

oḷārikaṃ vā sukhumāṃ vā

hīnaṃ vā paṇītaṃ vā

yandūre vā santike vā,

tad'ekajjhaṃ abhisaññūhitvā abhisañkhipitvā:

Ayaṃ vuccati rūpakkhandho.

Dhātukathā

[Saṅgaho asaṅgaho]

saṅgahitena asaṅgahitaṃ

asaṅgahitena saṅgahitaṃ

saṅgahitena saṅgahitaṃ

asaṅgahitena asaṅgahitaṃ

sampayogo vippayogo

sampayuttena vippayuttaṃ

vippayuttena sampayuttaṃ asaṅgahitaṃ.

Textpassagen aus den sieben Büchern des Abhidhamma

Ding-Gruppierung

Heilsame Dinge, unheilsame Dinge, unentschiedene Dinge.

Welche Dinge sind heilsam?

Wenn ein heilsamer Geisteszustand aufsteigt, der zur Sinnessphäre gehört, der von Frohsinn begleitet und mit Wissen verbunden ist, gestützt auf Form oder Klang, gestützt auf Geruch oder Geschmack, gestützt auf Berührungsobjekt oder Geistesobjekt, oder was auch immer zutreffend ist, dann findet Kontakt statt.

Dann herrscht Nicht-Verwirrung;

oder was es dann sonst noch an anderen bedingt entstandenen formlosen Dingen gibt:

Diese Dinge sind heilsam.

Analyse

Die fünf Gruppen:

die Form-Gruppe,

die Gefühl-Gruppe,

die Wahrnehmung-Gruppe,

die Gestaltungen-Gruppe,

die Bewusstsein-Gruppe.

Was ist da die Form-Gruppe?

Welche Form auch immer, vergangen, künftig oder gegenwärtig, innerlich oder äußerlich,

grob oder subtil,

niedrig oder erlesen,

ob nah oder fern,

all das zusammengenommen, angehäuft und zusammengepackt:

Das wird Form-Gruppe genannt.

Erörterung der Elemente

Kombination und Nicht-Kombination:

Mit Kombiniertem nicht kombiniert,

mit Nicht-Kombiniertem kombiniert,

mit Kombiniertem kombiniert,

mit Nicht-Kombiniertem nicht kombiniert.

Verbindung und Trennung:

Von Verbundenem getrennt

mit Getrenntem verbunden, nicht kombiniert.

Puggalapaññati

[Cha paññattiyo:]

Khandhapaññatti, āyatanapaññatti, dhātupaññatti,
saccapaññatti, indriyapaññatti, puggalapaññatti.

Kittāvatā puggalānaṃ puggalapaññatti?

Samayavimutto, asamayavimutto, kuppadhammo, akuppadhammo,
parihānadhammo, aparihānadhammo, cetanābhabbo,
anurakkhaṇābhabbo, puthujjano, gotrabhū, bhayūparato, abhayūparato,
bhabbāgamano, abhabbāgamano, niyato, aniyato,
paṭipannako, phaleṭhito, arahā, arahattāya paṭipanno.

Kathāvatthu

[Puggalo] upalabbhati saccikaṭṭha-paramatthenāti? Āmantā.

Yo saccikaṭṭho paramattho, tato so puggalo upalabbhati

saccikaṭṭha-paramatthenāti? Na h'evaṃ vattabbe.

Ājānāhi niggahaṃ. Hañci puggalo upalabbhati saccikaṭṭha-
paramatthena, tena vata re vattabbe: Yo saccikaṭṭho paramattho,
tato so puggalo upalabbhati saccikaṭṭha-paramatthenāti. Micchā.

Yamaka

[Ye keci kusalā dhammā], sabbe te kusalamūlā,

ye vā pana kusalamūlā, sabbe te dhammā kusalā.

Ye keci kusalā dhammā, sabbe te kusalamūlena ekamūlā,

ye vā pana kusalamūlena ekamūlā, sabbe te dhammā kusalā.

Mahāpaṭṭhāna

[Hetupaccayo], ārammaṇapaccayo,

Adhipatipaccayo, anantarapaccayo,

Samanantarapaccayo, sahaṅgāpaccayo,

Aññamaññaṅgāpaccayo, nissayapaccayo,

Upanissayapaccayo, purejātapaccayo,

Pacchājātapaccayo, āsevanapaccayo,

Kammaṅgāpaccayo, vipākaṅgāpaccayo,

Āhārapaccayo, indriyapaccayo,

Jhānapaccayo, maggaṅgāpaccayo,

Sampayuttapaccayo, vippayuttapaccayo,

Atthipaccayo, n'atthipaccayo,

Vigatapaccayo, avigatapaccayo.

Pamsukūla (Dhammapada 41 & Dīgha Nikāya 16)

[Sabbe sattā maranti ca] marimṣu ca marissare.

Tathe'ev'āhaṃ marissāmi. N'atthi me ettha saṃsayo.

Aciraṃ vat'ayaṃ kāyo, paṭhaviṃ adhisessati;

Chuddho apetaviññaṇo, niraṭṭhaṃ va kaliṅgaram.

Aniccā vata saṅkhārā, uppādavayadhammino;

Uppajjitvā nirujjhanti, tesam vūpasamo sukho.

Beschreibung von Personentypen

Sechs Beschreibungen: Beschreibung der Gruppen, Beschreibung der Gebiete, Beschreibung der Elemente, Beschreibung der Wahrheiten, Beschreibung der Fähigkeiten, Beschreibung von Personentypen. Inwieweit gibt es da die Beschreibung der Personentypen? Der zeitbegrenzt Befreite, der nicht-zeitbegrenzt Befreite, der Erschütterbare, der Nicht-Erschütterbare, der Rückfälligwerdende, der Nicht-Rückfälligwerdende, der Absichtsfähige, der Bewahrensfähige, der Weltling, der Erlösungsanstrebende, der Angstbefangene, der Nicht-Angstbefangene, der Ankunfts-fähige, der Nicht-Ankunfts-fähige, der Zielbewusste, der Nicht-Zielbewusste, der Pfaderreicher, der in der Frucht Etablierte, der Arahant, der zur Arahantschaft Praktizierende.

Diskussionspunkte

Lässt sich eine Person finden, in Wahrheit und im absoluten Sinne? Zustimmung! Das Wahre und Absolute, lässt sich darauf begründet eine Person finden, in Wahrheit und im absoluten Sinne? Nein, so ist es nicht aufzufassen. Nimm meine Zurechtweisung zur Kenntnis. Wenn sich eine Person finden lässt, in Wahrheit und im absoluten Sinne, dann ist es, verdammt nochmal, auch so aufzufassen: „Das Wahre und Absolute, darauf begründet lässt sich eine Person finden, in Wahrheit und im absoluten Sinne.“ Und das ist falsch.

Paare

Was es auch an heilsamen Dingen gibt, sie alle haben eine heilsame Wurzel. Oder auch: Dinge mit heilsamer Wurzel sind alle heilsam. Was es auch an heilsamen Dingen gibt, sie alle sind wegen ihrer heilsamen Wurzel von einer einzigen Wurzel. Oder auch: Dinge, die wegen ihrer heilsamen Wurzel von einer einzigen Wurzel sind, sind alle heilsam.

Das Große Entstehen

Ursache-Bedingung, Stütze-Bedingung, vorherrschende Bedingung, angrenzende Bedingung, unmittelbare Bedingung, gemeinsam entstehende Bedingung, wechselseitige Bedingung, abhängige Bedingung, unmittelbar abhängige Bedingung, vorher entstehende Bedingung, nachher entstehende Bedingung, übliche Bedingung, Handlung-Bedingung, Resultat-Bedingung, Nährstoff-Bedingung, Fähigkeit-Bedingung, Vertiefung-Bedingung, Pfad-Bedingung, Verbundenheit-Bedingung, Getrenntsein-Bedingung, Existenz-Bedingung, Nichtexistenz-Bedingung, Verschwundensein-Bedingung, Nichtverschwundensein-Bedingung.

Leichtentuchkontemplation

Die Wesen sind dem Tod geweiht, in Zukunft, wie in früh'ster Zeit; So steht auch mir der Tod bevor. Bezweifeln wird dies nur ein Tor. Gib Acht, der Körper wird nicht alt. Zur Erde nieder sinkt er bald. Vom Geist verlassen liegt er da, wie faules Holz so unbrauchbar. Ach flüchtig sind Bedingungen, entsteh'n und schwinden von Natur. Kaum aufgestiegen, enden sie. Und Glück ist ihre Stillung nur.

ANUMODANĀ

Anumodanā (Khuddakapāthā 7;8)

Einleitung (solo):

Yathā vārivahā pūrā paripūrenti sāgaram
Evameva ito dinnam petānam upakappati.
Icchitam patthitam tumham khippameva samijjhatu
Sabbe pūrentu saṅkappā, cando paṇṇaraso yathā
Maṇi jotiraso yathā.

oder gemeinsame Einleitung:

[Sabbarogavinimutto] sabbasantāpavajjito
Sabbaveramatikkanto nibbuto ca tuvaṃ bhava.

dann:

[Sabbītiyo vivajjantu] sabbarogo vinassatu
Mā te bhavatv'antarāyo sukhī dīghāyuko bhava.
Abhivādanasīlissa niccam vuddhāpacāyino
Cattāro dhammā vaḍḍhanti āyu vaṇṇo sukham, balaṃ.

Bhojanadānānumodanā (Aṅguttara Nikāya 5.37)

[Āyudo balado dhīro] vaṇṇado paṭibhāṇado
Sukhassa dātā medhāvī sukham so adhigacchati.
Āyumaṃ datvā balaṃ vaṇṇaṃ sukhañca paṭibhāṇado
Dīghāyu yasavā hoti yathayathhūpapajjatīti.

Aggappasādasuttagāthā (Aṅguttara Nikāya 4.34)

[Aggato ve pasannānam]
Aggaṃ dhammaṃ vijānataṃ
Agge buddhe pasannānam
Dakkhiṇeyye anuttare
Agge dhamme pasannānam
Virāgūpasame sukhe
Agge saṅghe pasannānam
Puññakkhette anuttare
Aggasmim dānaṃ dadataṃ
Aggaṃ puññaṃ pavaḍḍhati
Aggaṃ āyu ca vaṇṇo ca
Yaso kitti sukham balaṃ.
Aggassa dātā medhāvī
Aggadhammasamāhito
Devabhūto manusso vā
Aggappatto pamodatīti.

Der klassische Essenssegen

Einleitung (solo):

So wie volle Wasserläufe füllen ganz den Ozean,
So auch kommt von hier Gegeb'nes hilfreich bei den Geistern an.
Euer Wollen, euer Flehen soll Erfolge sehen – schnell!
Jeder Plan erfüll' sich ganz, wie Mondes Glanz zur Vollmondnacht,
Prachtvoll wie ein Wunschjuwel.

oder gemeinsame Einleitung:

Von aller Krankheit sei befreit, entgangen seist du aller Qual
Und alle Feindschaft überschreit', Erloschen ein für alle Mal.

dann:

Alles Elend soll vergehen, alle Krankheit schwinden soll.
Dir soll nie Gefahr entstehen! Lange lebe, voller Wohl!
Wer aus Gewohnheit höflich ist und stets die Würdigen verehrt,
In dem wird Lebensenergie, Charisma, Glück und Kraft vermehrt.

Essensspende-Segen

Der Weise, der hier Lebenskraft und Scharfsinn, Anmut, Stärke gibt
Und weise Wohlbefinden schenkt, geht selbst zum eig'nen Glücke hin.
Wer Lebenskraft gegeben hat, und Stärke, Anmut, Scharfsinn, Wohl,
Hat langes Leben, guten Ruf, wo immer er auch aufersprießt.

Vom Höchsten inspiriert

Die vom Höchsten inspiriert sind
Und die höchste Lehre kennen –
Inspiriert vom höchsten Buddha,
Unvergleichlich gabenwürdig;
Inspiriert vom höchsten Dhamma,
Friedensglück in der Entreizung;
Inspiriert von höchster Sangha,
Als Verdienstfeld ohnegleichen –
Jenen, die dem Höchsten spenden,
Wird der höchste Segen sprießen:
Höchste Lebensspanne, Schönheit,
Ruhm und Ehre, Kraft und Wohlsein.
Weiser, der da gibt dem Höchsten,
Sammelt sich im höchsten Dhamma –
Ob als Deva, ob als Mensch auch –
Höchstes Ziel erreicht, voll Freude.

Devat'ādissadakkhiṇā'numodanāgāthā (Mahāvagga VI.28)

[Yasmiṃ padese kappeti] vāsaṃ paṇḍitajātiyo
Sīlavant'ettha bhojetvā saññate brahmacārino
Yā tattha devatā āsuṃ tāsāṃ dakkhiṇamādise.
Tā pūjitā pūjayanti mānitā mānayanti naṃ.
Tato naṃ anukampanti mātā puttāṃ va orasaṃ.
Devatā'nukampito poso sadā bhadraṇi passati.

Kāladānasuttaḡāthā (Aṅguttara Nikāya 5.36)

[Kāle dadanti sapañña] vadaññū vītamaccharā.
Kālena dinnāṃ ariyesu ujubhūtesu tādisu
Vippasannamanā tassa vipulā hoti dakkhiṇā.
Ye tattha anumodanti veyyāvaccāṃ karonti vā
Na tena dakkhiṇā onā tepi puññaṃsa bhāgino.
Tasmā dade appaṭivānacitto yattha dinnāṃ mahapphalāṃ.
Puññaṇi paralokasmiṃ patitṭhā honti paṇinanti.

Tirokuḍḍakaṇḍa (Khuddakapāthā 7;10-13)

[Adāsi me akāsi me] ñātimitṭā sakhā ca me:
Petānaṃ dakkhiṇāṃ dajjā pubbe katamanussaraṃ.
Na hi ruṇṇāṃ vā soko vā yā vaññaṃ paridevanā
Na taṃ petānamatthāya evaṃ tiṭṭhanti ñātayo.
Ayañca kho dakkhiṇā dinnā saṅghaṃhi supatitṭhitā
Dīgharattaṃ hitāyassa ṭhānaso upakappati.
So ñātiddhammo ca ayaṃ nidassito petānapūjā ca katā ulāra
Balañca bhikkhūnaṃ-anuppadinnaṃ:
Tumhehi puññaṃ pasutaṃ anappakanti.

Cullamaṅgalacakkavāḷa

[Sabbabuddhānubhāvena] sabbadhammānubhāvena
sabbasaṅghānubhāvena buddharatanaṃ dhammaratanaṃ
saṅgharatanaṃ tiṇṇāṃ ratanaṃ ānubhāvena
caturāsīti-sahassadhamma-kkhandhānubhāvena
piṭakattayānubhāvena jinasāvakanubhāvena:
Sabbe te rogā sabbe te bhayā sabbe te antarāyā sabbe te upaddavā
sabbe te dunnimittā sabbe te avamaṅgalā vinassantu.
Āyuvadḍhako dhanavadḍhako sirivadḍhako yasavadḍhako
balavadḍhako vaṇṇavadḍhako sukhadadḍhako hotu sabbadā.
Dukkharogabhayā verā sokā sattu c'upaddavā
Anekā antarāyāpi vinassantu ca tejasā.
Jayasiddhi dhanāṃ lābhaṃ sotthi bhāgyaṃ sukhaṃ balaṃ
Siri āyu ca vaṇṇo ca bhogaṃ vuḍḍhī ca yasavā
Satavassā ca āyū ca jīvasiddhī bhavantu te.
Bhavatu sabbamaṅgalaṃ rakkhantu sabbadevatā.
Sabbabuddhānubhāvena sadā sotthī bhavantu te.
Bhavatu sabbamaṅgalaṃ rakkhantu sabbadevatā.
Sabbadhammānubhāvena sadā sotthī bhavantu te.
Bhavatu sabbamaṅgalaṃ rakkhantu sabbadevatā.
Sabbasaṅghānubhāvena sadā sotthī bhavantu te.

Den Devas lieb

In welcher Gegend auch ein Weiser seinen Wohnsitz nehmen mag,
Hat er tugendhafte, selbstbeherrschte Mönche hier bewirtet –
Was es da an Devas gibt, er soll die Spende ihnen künden.
Und die Verehrten ehren ihn, die Hochgeschätzten schätzen ihn
Und haben Sympathie für ihn wie eine Mutter für ihr Kind.
Der Deva-Liebling sieht nur ständig glückliche Ereignisse.

Die Gabe zum rechten Anlass

Zum rechten Anlass geben Weise, zugänglich und frei von Geiz.
Zu solcher Zeit, wer Edlen gibt, die g'rad und So-Geworden sind,
Mit inspiriertem Herzen, dessen Spende reift in Üppigkeit.
Die hier der Freude Ausdruck geben oder helfend geh'n zur Hand,
Auch deren Spende ist nicht klein; Sie haben am Verdienste Teil.
Drum gebe man von Zögern frei, wo Gabe große Frucht erbringt.
Verdienste sind ja für die Wesen Stützen in der nächsten Welt.

Für Wesen jenseits der Mauer

„Er gab mir, war um mich bemüht, war mein Verwandter, Partner,
Freund.“ Der Taten der Verstorbenen gedenkend bringe Opfer dar.
Kein Weinen hilft, auch Kummer nicht. Kein Lamentieren and'rer Art
Verstorbenen von Nutzen ist, wenn sich Verwandtschaft so benimmt.
Das hier Gegebene jedoch ist gut im Orden investiert.
Es sei für langes Wohlergeh'n: Gewiss kommt es bei ihnen an!
Und die Verwandten-Pflicht ist hiermit dargelegt, das Toten-Gedenken
glänzend erledigt, und auch den Mönchen wurde Kraft gespendet,
Verdienst, von euch erworben, ist keine Kleinigkeit!

Das kleine Universum des Segens

Durch die Macht von allen Buddhas, allen Dhammas, allen Saṅghas,
das Juwel von Buddha, Dhamma, Saṅgha: durch die Macht der drei
Juwelen, durch die Macht der 84.000 Dhamma-Gruppen, durch die
Macht auch der Drei Körbe, durch die Macht der Siegerschüler:
Alle Krankheit, alle Ängste, jedes Hindernis und Unglück,
schlechte Zeichen, böse Omen sollen von dir weichen.
Dinge, die da Lebenskraft und Reichtum, Pracht und Ehre fördern,
Kraft und Schönheit, Wohlsein, immer sollen sie vorhanden sein.
Leiden, Krankheit, Angst und Hassen, Kummer, Feindschaft,
Missgeschicke,
all die vielen Widrigkeiten, sei'n durch diesen Glanz beseitigt!
Sieg, Erfolg, Gewinn und Reichtum, Heil und Segen, Glück und Stärke,
Pracht und Lebenskraft und Schönheit, Wachstum, Ehre und Genüsse,
Hundert Jahre langes Leben voll Erfolg, dies sei für dich.
Aller Segen soll entstehen, alle Devas soll'n dich schützen,
Durch die Macht von allen Buddhas, sei dir immer Glück zuteil.
Aller Segen soll entstehen, alle Devas soll'n dich schützen,
Durch die Macht von allen Dhammas, sei dir immer Glück zuteil.
Aller Segen soll entstehen, alle Devas soll'n dich schützen,
Durch die Macht von allen Saṅghas, sei dir immer Glück zuteil.

WIDMUNG

Udissanādhittānagāthā

[Iminā puññakammena], upajjhāyā guṇ'uttarā,
Ācariyūpakārā ca, mātāpitā ca ñātakā.
Suriyo candimā rājā, guṇavantā narāpi ca,
Brahmāmārā ca indā ca, lokapālā ca devatā.
Yamo mittā manussā ca, majjhattā verikāpi ca,
Sabbe sattā sukhī hontu, puññāni pakatāni me.
Sukhañca tividhaṃ dentu, khippaṃ pāpetha vo'mataṃ.

Iminā puññakammena, iminā uddisena ca,
Khippāhaṃ sulabhe c'eva, taṇhūpādāna-chedanāṃ.
Ye santāne hīnā dhammā, yāva nibbānato mamaṃ,
Nassantu sabbadā yeva, yattha jāto bhava bhava.
Ujucittaṃ satipaññā, sallekho viriyamhinā,
Mārā labhantu n'okāsaṃ, kātuñca viriyesu me.
Buddhādhipavaro nātho, dhammo nātho var'uttamo,
Nātho paccekabuddho ca, saṅgho nātho'ttaro mamaṃ.
Tesottam'ānubhāvena, mārokāsaṃ labhantu mā.

Kurze Widmung

[Sabbe sattā] sadā hontu averā sukhajīvino.
Alle Wesen mögen immer frei von Feindschaft glücklich weilen!
Kataṃ puññaphalaṃ mayhaṃ sabbe bhāgī bhavantu te.
Die Verdienste meines Tuns will ich mit allen Wesen teilen.

Tilokavijayarājapattidānagāthā (Apadāna 4)

[Yānkiñci kusalaṃ kammaṃ], kattabbaṃ kiriyaṃ mama,
Kāyena vācā manasā, tidase sugataṃ kataṃ.
Ye sattā saññino atthi, ye ca sattā asaññino,
Kataṃ puññaphalaṃ mayhaṃ, sabbe bhāgī bhavantu te.
Ye taṃ kataṃ suviditaṃ, dinnaṃ puññaphalaṃ mayā.
Ye ca tattha na jānanti, devā gantvā nivedayaṃ.
Sabbe lokamhi ye sattā, jīvant'āhārahetukā,
Manuññaṃ bhojanaṃ sabbe, labhantu mama cetasā.

Pattidānagāthā

[Yā devatā santi vihāravāsini], thūpe ghare bodhighare taḥiṃ taḥiṃ,
Tā dhammadānena bhavantu pūjitā, sotthiṃ karonte'dha vihāramaṇḍale.
Therī ca majjhī navakī ca bhikkhuniyo, sārāmikā dānapatī upāsikā,
Gāmā ca desā nigamā ca issarā: sappāṇabhūtā sukhitā bhavantu te.
Jalābujā, ye pi ca aṇḍasambhavā, saṃsedajātā athavopapātikā,
Niyyanikaṃ dhammavaraṃ paṭicca te,
Sabbe pi dukkhassa karontu saṅkhayaṃ.
Thātu ciraṃ sataṃ dhammo, dhammadharā ca puggalā,
Saṅgho hotu samaggo va, atthāya ca hitāya ca.
Amhe rakkhatu saddhammo, sabbepi dhammacārino.
Vuḍḍhiṃ sampāpuṇeyyāma dhamme ariyappavedite.

Verse der Widmung und Ausrichtung

Durch das Gute im Gefolge meiner Taten
mögen meine guten Lehrer und Berater,
die Verwandten, ganz besonders Mutter, Vater,
Sternenlenker, gute Lenker aller Staaten,
Götter, Jenseitsfürsten, Plagegeister, Elfen,
Weltenschützer, gute Geister, die uns helfen,
Freunde, Feinde, Menschen auch, die keins von beiden,
mögen alle Wesen glücklich sein, nicht leiden!
Meiner guten Taten Segen will ich teilen:
Mögen alle dreifach wunschlos-glücklich weilen.
Die Verdienste meiner Übung, das Verschenken
will ich hin zu schnellem Wohlgelingen lenken,
zu durchtrennen das Begehren und Ergreifen.
Solang ich noch unterwegs bin bis zum Reifen,
von Nibbāna, unterwegs noch manches Leben,
soll es alle schlechten Dinge nicht mehr geben.
Aufrecht sei mein Herz und achtsam, voll Verständnis,
energetisch, reif in Abkehr und Erkenntnis.
Allem Dunkel will ich Zutritt nicht gewähren,
und nichts Böses soll mich auf dem Wege stören.
Ich will mich auf Buddha und auf Dhamma stützen.
Der Paccekabuddha wird mich dabei schützen.
Saṅgha, Zuflucht, bester Schutz auf allen Wegen.
Keine Macht der Dunkelheit durch diesen Segen!

Verse der Verdienst-Übertragung 1

Was immer heilsam ich getan, an guten Werken hab' vollbracht,
mit Körper, Sprache, mit dem Geist, zur guten Fährte dreizehnfach;
Was es an Lebewesen gibt, die klarbewusst sind oder nicht,
Verdienst und Früchte meines Tuns mit ihnen allen teile ich.
Wer davon Kenntnis hat erlangt, bekommt von mir die Früchte mit.
Für jene ohne Kenntnis ich um Botengang die Devas bitt'.
Die Wesen, die in dieser Welt aufgrund von Nahrung existier'n:
Ich wünsche, dass sie alle das, was wirklich nahrhaft ist, probier'n.

Verse der Verdienst-Übertragung 2

Devas bewohnen unser Kloster hier und da,
drüben beim Hügel, in der Dhammahalle gar.
Dhamma als Gabe, damit werden sie geehrt.
Mögen sie segnen, was zum Klosterkreis gehört.
Frisch Ordinierte, Nonnen, die man Theris nennt,
Helferinnen und Spenderinnen, wer zur Lehre sich bekennt,
Dörfer und Städte, die Regierung obendrein,
Wesen, die atmen, mögen alle glücklich sein.
Ob schoßgeboren, ob geschlüpft aus einem Ei,
spontan entstanden und aus feuchtem Plasmabrei:
Dhamma als Führung, damit sei für sie bedingt,
dass jedes Wesen all sein Leiden bald bezwingt.
Das echte Dhamma lebe lang und jeder Mensch, der es bewahrt.
In Eintracht soll der Orden blüh'n, so dass sich Segen offenbart.
Die gute Lehre schütze uns und jeden, der sich hält daran.
Und wachsen mögen wir in dem, was uns die Edlen kundgetan.

Pattidānagāthā

[Puññass'idāni katassa], yān'aññāni katāni me,
tesañca bhāgino hontu sattānantāppamāṇakā.
Ye piyā guṇavantā ca, mayhaṃ mātāpitādayo.
Diṭṭhā me cāpyadiṭṭhā vā, aññe majjhattaverino:
Sattā tiṭṭhanti lokasmiṃ, tebhummā catuyonikā,
Pañc'ekacatuvoḍḍhā, saṃsarantā bhavābhavā.
Ñātaṃ ye pattidānaṃ me, anumodantu te sayamaṃ.
Ye c'imaṃ nappajānanti, devā tesamaṃ nivedayamaṃ.
Mayā dinnānapuññānaṃ, anumodanahetunā,
Sabbe sattā sadā hontu averā sukhajīvino.
Khemappadañca pappontu, tesāsā sikkhantaṃ subhā.

[Idaṃ dānakammaṃ] nibbānapaccayo hotu, no niccaṃ;
idaṃ sīlakammaṃ nibbānapaccayo hotu, no niccaṃ;
idaṃ bhāvanākammaṃ nibbānapaccayo hotu, no niccaṃ.
Yaṃ kiñci kusalaṃ kattabbaṃ kammaṃ sabbehi katehi kataṃ puññaṃ no
anumodantu, suṇantu bhonto ye devā asmiṃ tṭhāne adhigatā dīghāyukā
sadā hontu sabbasattānaṃ sukhī attānaṃ pariharantu
mātāpitā sukhitā hontu dukkhā pamañcantu;
sabbe ñātikā sukhitā hontu dukkhā pamañcantu;
sabbe añātikā sukhitā hontu dukkhā pamañcantu;
sabbe piṣā sabbe yakkhā sabbe petā sukhitā hontu dukkhā pamañcantu;
sabbe nakkhattā sukhitā hontu dukkhā pamañcantu;
sabbe devā sukhitā hontu dukkhā pamañcantu;
sabbe ācariyupajjhāyā sukhitā hontu dukkhā pamañcantu;
sabbasampattīnaṃ samijjhantu vo.

[Vandāmi buddhaṃ] sabbaṃ me dosaṃ khamatha me bhante;
vandāmi dhammaṃ sabbaṃ me dosaṃ khamatha me bhante;
vandāmi saṅghaṃ sabbaṃ me dosaṃ khamatha me bhante.
Vandāmi gurūpajjhāyācariye sabbaṃ me dosaṃ khamatha me bhante;
vandāmi kammaṭṭhānaṃ sabbaṃ me dosaṃ khamatha me bhante;
vandāmi ārāme baddhasīmāyaṃ sabbaṃ me dosaṃ khamatha me bhante;
vandāmi cetiyaṃ sabbaṃ sabbaṭṭhānesu patitṭhitāṃ sarīradhātu
mahābhodhiṃ buddharūpaṃ sakkataṃ sadā; nāgaloke devaloke brahmaloke
jambudīpe laṅkādīpe sarīradhātuyo kesadhātuyo arahantadhātuyo cetiyaṃ
gandhakuṭṭiṃ caturāsītisahasā dhammakkhandaṃ sabbesaṃ pādacetiyaṃ
ahaṃ vandāmi sabbaso.

Dreimal verbeugen

[Vandāmi ayye] sabbaṃ aparādhaṃ khamatha me ayye.
Mayā kataṃ puññaṃ sāmīniyā anumoditabbaṃ.
Sāmīniyā kataṃ puññaṃ mayhaṃ dātābbaṃ.
Sādhu! Sādhu! Anumodāmi.

Dreimal verbeugen

Verse der Verdienst-Übertragung 3

An Verdiensten, hier erworben, allem, was von mir getan,
biet' ich unermesslich vielen Wesen teilzuhaben an.
Den mir werten Tugendhaften, Eltern, die von mir geliebt,
was es, unsichtbar und sichtbar, Mittlere und Feinde gibt.
In drei Sphären, auf vier Arten, treten Wesen in die Welt.
Immer weiter geht die Reise, Daseinsformen ungezählt.
Übertragung der Verdienste freue den, der davon weiß.
Jenen, die davon nicht wissen, geben es die Devas preis.
Das Geschenk meiner Verdienste Grund zur Freude sei, und dass
alle Wesen frei von Feindschaft glücklich weilen, ohne Hass.
Mögen sie den Weg zum Frieden finden und erfolgreich geh'n.

Verdienstübertragung (im Stile Nordthailands)

Dieses Werk des Gebens möge für uns auf immer eine Bedingung zum
Nibbāna sein. Dieses Werk der Tugend möge für uns auf immer eine
Bedingung zum Nibbāna sein. Dieses Werk der Geistesentfaltung möge für
uns auf immer eine Bedingung zum Nibbāna sein. Welche heilsame Handlung
auch immer zu tun ist, man erfreue sich durch all dies Getane am gewirkten
Verdienst. Hört, ihr Herren, die Himmelswesen, die sich an diesem Ort
aufhalten, mögen allezeit ein langes Leben genießen; [zum Wohle] aller
Wesen mögen sie glücklich ihr Leben verbringen. Mögen meine Eltern
glücklich sein und vom Leid befreit. Mögen alle meine Verwandten glücklich
sein und vom Leid befreit. Mögen alle Nicht-Verwandten glücklich sein und
vom Leid befreit. Mögen alle Kobolde, alle Dämonen und alle Geister glücklich
sein und vom Leid befreit. Mögen alle Sterne(nwesen) glücklich sein und vom
Leid befreit. Mögen alle Himmelswesen glücklich sein und vom Leid befreit.
Mögen alle Lehrer und Ordensvorsteher glücklich sein und vom Leid befreit.
Möge all ihr Glück gedeihen.

Das dreifache Juwel & alle Himmelswesen um Vergebung bitten

Ich will dem Buddha Respekt erweisen. Ich will dem Dhamma Respekt
erweisen. Ich will der Sangha Respekt erweisen. Ich will den (spirituellen)
Meistern, Ordensvorstehern und Lehrern Respekt erweisen. Ich will dem
Meditationsobjekt Respekt erweisen. Ich will im Kloster dem abgegrenzten
Ordiniertenbezirk Respekt erweisen.
All meine Fehler mögt Ihr mir vergeben, Ehrwürden.
Respekt erweisen will ich allen, allerorts errichteten Stupas, (Buddhas)
Gebeinsreliquien, Bodhi-Bäumen und Buddhastatuen, auf ewig und immer. In
der Dämonenwelt, Götterwelt und Brahmawelt, in Indien und Sri Lanka will
ich den Gebeinsreliquien, Haarreliquien und Reliquien von Vollendeten,
(jedem) Stupa, duftenden Raum (mit der Buddhastatue), den 84000
Lehrabschnitten und jedem Heiligtum mit einem (heiligen) Fußabdruck (des
Buddha) allezeit Respekt erweisen.

Die Äbtissin um Vergebung bitten

Lasst mich euch Respekt erweisen, Ehrwürdige.
All meine Schuld mögt Ihr mir vergeben, Ehrwürdige.
An meinem erworbenen Verdienst soll sich die Meisterin erfreuen.
Die Meisterin soll mir ihren erworbenen Verdienst zukommen lassen.
Gut! Gut! Es freut mich.

ZUFLUCHT & ETHIK

Sāmaṇerī Sikkhā (Vin.I.83f & Vin.I.85)

Die Sāmaṇerīs verbeugen sich drei mal und rezitieren:

Namo tassa ... 3x

Buddhaṃ dhammaṃ saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Anuññāsi kho bhagavā,

Sāmaṇerīnaṃ dasa sikkhāpadāni,

Tesu ca sāmaṇerīhi sikkhituṃ:

Pāṇātipātā veramaṇī,

Adinnādānā veramaṇī,

Abrahmacariyā veramaṇī,

Musāvādā veramaṇī,

Surāmerayamajja-pamādaṭṭhānā veramaṇī,

Vikālabhojanā veramaṇī,

Naccagītavādita-visūkadassanā veramaṇī,

Mālāgandhavilepana-dhāraṇamaṇḍana-vibhūsaṇaṭṭhānā veramaṇī,

Uccāsayana-mahāsayanā veramaṇī,

Jātarūparajata-paṭiggahaṇā veramaṇī.

Anuññāsi kho bhagavā,

Dasahi aṅgehi samannāgataṃ sāmaṇerīṃ nāsetuṃ.

Katamehi dasahi?

Pāṇātipātiniṃ hoti,

Adinnādāyiniṃ hoti,

Abrahmacarinī hoti,

Musāvādinī hoti,

Majjapāyiniṃ hoti,

Buddhassa avaṇṇaṃ bhāsati,

Dhammassa avaṇṇaṃ bhāsati,

Saṅghassa avaṇṇaṃ bhāsati,

Micchādiṭṭhikā hoti,

Bhikkhudūsakā hoti.

Anuññāsi kho bhagavā,

Imehi dasahi aṅgehi samannāgataṃ sāmaṇerīṃ nāsetunti.

Anuññāsi kho bhagavā,

Pañcahi aṅgehi samannāgatāya sāmaṇeriyā daṇḍakammaṃ kātuṃ.

Katamehi pañcahi?

Bhikkhunīnaṃ alābhāya parisakkati,

Bhikkhunīnaṃ anattāya parisakkati,

Bhikkhunīnaṃ anāvāsāya parisakkati,

Bhikkhuniyo akkosati paribhāsati,

Bhikkhuniyo bhikkhunīhi bhedeti,

Anuññāsi kho bhagavā, imehi pañcahi aṅgehi samannāgatāya

sāmaṇeriyā daṇḍakammaṃ kātunti.

3x verbeugen

Sāmaṇerī Training

Der Erhabene hat für Novizinnen
zehn Übungsregeln verfügt,
in denen sich die Novizinnen zu üben haben:
Enthaltung vom Töten von Lebewesen,
Enthaltung vom Nehmen von Nicht-Gegebenem,
Enthaltung von Unkeuschheit,
Enthaltung von falscher Rede,
Enthaltung von Alkohol und berauschenden Substanzen,
Enthaltung vom Essen zur falschen Zeit,
Enthaltung von Unterhaltung,
Enthaltung vom Schmücken des Körpers,
Enthaltung von übermäßigem und luxuriösem Schlafen,
Enthaltung vom Annehmen von Geld.

Der Erhabene hat verfügt,
Novizinnen, die mit zehn Faktoren ausgestattet sind, zu verbannen.
Welche zehn?

Sie tötet Lebewesen,
sie nimmt Nicht-Gegebenes,
sie lebt unkeusch,
sie führt falsche Rede,
sie trinkt Alkohol,
sie schmäht den Buddha,
sie schmäht das Dhamma,
sie schmäht die Saṅgha,
sie vertritt falsche Ansicht,
sie belästigt Bhikkhus.

Der Erhabene hat verfügt,
Novizinnen, die mit diesen zehn Faktoren ausgestattet sind, zu
verbannen.

Der Erhabene hat verfügt,
Novizinnen, die mit fünf Faktoren ausgestattet sind, zu bestrafen.
Welche fünf?

Sie unternimmt Dinge, durch die den Bhikkhunīs Verlust entsteht,
sie unternimmt Dinge, durch die den Bhikkhunīs Nachteile entstehen,
sie unternimmt Dinge, durch die Bhikkhunīs ihren Wohnsitz verlieren,
sie beleidigt und verleumdet Bhikkhunīs,
sie entzweit Bhikkhunīs von Bhikkhunīs,

Der Erhabene hat verfügt,
Novizinnen, die mit diesen fünf Faktoren ausgestattet sind, zu
bestrafen.

Die fünf Ethikregeln

Nach drei Verbeugungen rezitieren die Laien, mit den Händen in añjali (zusammengelegt), unisono folgende Bitte:

Mayaṃ ayye, tisaraṇena saha, pañca sīlāni yācāma.¹

Dutiyampi mayaṃ ayye, tisaraṇena saha, pañca sīlāni yācāma.

Tatīyampi mayaṃ ayye, tisaraṇena saha, pañca sīlāni yācāma.

(Ehrwürdige, wir bitten um die dreifache Zuflucht und die fünf Ethikregeln. Zum zweiten Mal ... Zum dritten Mal ...)

Bhikkhunī: Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa. (3x)

Die Laien wiederholen dreimal: Namo tassa

Die Zufluchtnahme wird erst Zeile für Zeile von der Bhikkhunī vorgesprochen, dann von den Laien wiederholt:

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

(Ich gehe zu Buddha/Dhamma/Saṅgha um Zuflucht.

Zum zweiten Mal ... Zum dritten Mal ...)

Bhikkhunī: Tisaraṇagamaṇaṃ niṭṭhitaṃ.

(Das dreifache Um-Zuflucht-Gehen ist abgeschlossen.)

Laien: Āma ayye. (Ja, Ehrwürdige.)

¹ Eine Person: Mayaṃ -> Ahaṃ; yācāma --> yācāmi.

Die Ethikregeln werden erst Zeile für Zeile von der Bhikkhunī vorgespochen, dann von den Laien wiederholt:

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
(Ich will mich darin üben zu verzichten auf: - das Töten von Lebewesen - Nehmen von Nicht-Gegebenem - sexuelles Fehlverhalten - falsche Rede - berauschte Getränke und Drogen, die zu Nachlässigkeit führen.)

*Bhikkhunī: Imāni pañca sikkhāpadāni samādiyāmi.
Die Laien wiederholen das drei Mal.
(Ich will mich in diesen fünf Ethikregeln üben.)*

*Dann chantet die Bhikkhunī:
Imāni pañca sikkhāpadāni
Sīlena sugatiṃ yanti,
Sīlena bhogasampadā,
Sīlena nibbutiṃ yanti,
Tasmā sīlaṃ visodhaye.
(Diese fünf Übungsregeln bringen einen durch Ethik auf gute Fährte, bringen einen durch Ethik zum Wohlstand, bringen einen durch Ethik zur Befreiung. Deshalb möge die Ethik geläutert werden.)*

*Die Laien antworten mit: Sādhu! (Gut! Prima!)
... und verbeugen sich zum Abschluss.*

Die acht Ethikregeln

Nach drei Verbeugungen rezitieren die Laien, mit den Händen in añjali (zusammengelegt), unisono folgende Bitte:

Mayaṃ ayye, tisaraṇena saha, aṭṭha sīlāni yācāma¹.
Dutiyampi mayaṃ ayye, tisaraṇena saha, aṭṭha sīlāni yācāma.
Tatīyampi mayaṃ ayye, tisaraṇena saha, aṭṭha sīlāni yācāma.
(Ehrwürdige, wir bitten um die dreifache Zuflucht und die acht Ethikregeln. Zum zweiten Mal ... Zum dritten Mal ...)

Bhikkhunī: Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa. (3x)
Die Laien wiederholen dreimal: Namo tassa ...

Die Zufluchtnahme wird erst Zeile für Zeile von der Bhikkhunī vorgesprochen, dann von den Laien wiederholt:

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Tatīyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Tatīyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Tatīyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
(Ich gehe zu Buddha/Dhamma/Saṅgha um Zuflucht. Zum zweiten Mal ... Zum dritten Mal ...)

Bhikkhunī: Tisaraṇagamaṇaṃ niṭṭhitaṃ.
(Das dreifache Um-Zuflucht-Gehen ist abgeschlossen.)

Laien: Āma ayye. (Ja, Ehrwürdige.)

Ovāda-Pāṭimokkha Gāthā (Dhammapada 183-185)

[Sabba-pāpassa akaraṇaṃ,] Kusalassūpasampadā
Sacitta-pariyodapanāṃ: Etaṃ buddhāna-sāsanāṃ.

Khantī paramaṃ tapo tītikkhā Nibbānaṃ paramaṃ vadanti buddhā,
Na hi pabbajito parūpaghātī Samaṇo hoti paraṃ viheṭṭhayanto.
Anūpavādo anūpaghāto Pāṭimokkhe ca saṃvaro
Mattaññutā ca bhattasmiṃ Pantañca sayanāsanāṃ.
Adhicitte ca āyogo: Etaṃ buddhāna-sāsananti.

Die Ethikregeln werden erst Zeile für Zeile von der Bhikkhunī vorgespochen, dann von den Laien wiederholt:

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Abrahmacariyā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Vikālabhojanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Nacca-gīta-vādita-visūka-dassanā, mālā-gandha-vilepana-dhāraṇa-
maṇḍana- vibhūsanatṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Uccā-sayana-mahā-sayanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
*(Ich will mich darin üben zu verzichten auf: - das Töten von Lebewesen -
Nehmen von Nicht-Gegebenem - sexuelle Aktivität jeder Art - falsche
Rede - berauschede Getränke und Drogen, die zu Nachlässigkeit
führen. - Essen zur falschen Zeit - Tanzen, Singen, Musik, Ablenkung,
Vorführungen, Schmuck, Parfüm & Kosmetik - hohe und luxuriöse
Betten.)*

*Bhikkhunī: Imāni aṭṭha sikkhāpadāni samādiyāmi.
Die Laien wiederholen das drei Mal.
(Ich will mich in diesen acht Ethikregeln üben.)*

*Dann chantet die Bhikkhunī:
Imāni aṭṭha sikkhāpadāni
Sīlena sugatiṃ yanti, Sīlena bhogasampadā,
Sīlena nibbutiṃ yanti, Tasmā sīlaṃ visodhaye.
(Diese acht Übungsregeln bringen einen durch Ethik auf gute Fährte,
bringen einen durch Ethik zum Wohlstand, bringen einen durch Ethik
zur Befreiung. Deshalb möge die Ethik geläutert werden.)*

*Die Laien antworten mit: Sādhu! (Gut! Prima!)
... und verbeugen sich zum Abschluss.*

Verse der Belehrung und Zügelung

Kein Unrecht tun und immer nach dem Guten trachten,
Sein Denken reinigen: Dies lehren die Erwachten.

Nirwana ist das Ziel, Geduld die höchste Pflicht;
Wer andern Leid zufügt, ist Buddhas Jünger nicht.
In Wort und Tat nicht grob! Die Regeln streng beachten!
Beim Essen Mäßigkeit! Stets nach Alleinsein trachten!
Und höchste Geisteszucht: Dies lehren die Erwachten.

EXTRAS

[Vipattiṭṭibāhāya] sabbasampattisiddhiyā,
sabbadukkhavināsāya, parittaṃ brūtha maṅgalaṃ.
Vipattiṭṭibāhāya sabbasampattisiddhiyā,
sabbabhayavināsāya, parittaṃ brūtha maṅgalaṃ.
Vipattiṭṭibāhāya sabbasampattisiddhiyā,
Sabbarogavināsāya, parittaṃ brūtha maṅgalaṃ.

[Namāmi buddhaṃ] guṇasāgarantaṃ, namāmi dhammaṃ
munirājadesitaṃ, namāmi saṅghaṃ munirājasāvakaṃ, namāmi
kammaṭṭhānaṃ nibbānādhigamuppāyaṃ, namāmi
kammaṭṭhānadāyakācariyaṃ nibbānamaggudesakaṃ, accayo no bhante
ajjhaggamā yathābāle yathāmūlhe yathākusale ye mayaṃ
buddhadhamma-saṅghakammaṭṭhānaṃ kammaṭṭhānadāyakā-
cariyasaṅkhātesu pañcaratanesu, atīte vā paccuppanne vā āvī vā yadi vā
raho vā, kāyena vā vācāya vā manasā vā, pamādaṃ vā agāraṃ vā
akāsimhā disvā yathā dhammaṃ paṭikaroma tesam no bhante
buddhādiratanapañcakaṃ anukampaṃ upādāya, accayaṃ accayato
paṭiggaṇhantu khamantu sabbam dosam āyatim samvarissāma, na
punevaṃ karissāmi. Mayaṃ bhante sabbabuddhakammaṭṭānaṃ yācāma,
detha no bhante pītisamādhijhāna-abhiññānaṃ diṭṭhikaṅkhā
vipassanāññaṃ ariyamagga-phalanibbānaṃ yācāma, detha no bhante.

Okāsa vandāmi¹ ayye sabbam aparādham khamatha me² ayye;
Mayā³ kataṃ puññaṃ sāmīniyā anumoditabbaṃ;
sāmīniyā kataṃ puññaṃ mayhaṃ⁴ dātābbaṃ.
Sādhu! Sādhu! Anumodāmi.⁵

Äbtissin: Cattāro dhammā vaḍḍhanti āyu vaṇṇo sukhaṃ balaṃ.

Man antwortet: Sādhu! Sādhu! Sādhu!

¹: Wenn eine Gruppe um Vergebung bittet: vandāmi -> vandāma

²: Wenn eine Gruppe um Vergebung bittet: me -> no

³: Wenn eine Gruppe um Vergebung bittet: mayā -> amhehi

⁴: Wenn eine Gruppe um Vergebung bittet: mayhaṃ -> amhākaṃ

⁵: Wenn eine Gruppe um Vergebung bittet: anumodāmi -> anumodāma

Bitte um Parittachanten

Unglücksfälle abzuwenden, alles Gute zu erlangen,
alles Leiden zu vertreiben, bitte chantet Schutz und Segen.

Unglücksfälle abzuwenden, alles Gute zu erlangen,
alles Bangen zu vertreiben, bitte chantet Schutz und Segen.

Unglücksfälle abzuwenden, alles Gute zu erlangen,
alle Krankheit zu vertreiben, bitte chantet Schutz und Segen.

Die 5 Juwelen um Vergebung bitten

Ehre dem Buddha, dem Ozean der Tugenden, Ehre dem Dhamma, das vom König der Weisen gelehrt wurde, Ehre der Sangha, den Schülern des Königs der Weisen, Ehre dem Meditationsobjekt, dem Mittel zur Erlangung von Nibbāna, Ehre dem wegweisenden Wandel des Meditationslehrers.

Die Verfehlung der Unachtsamkeit oder Respektlosigkeit, Herr, die wir Hinaufgehende, welche wie die Narren, wie Verwirrte, wie Unheilsame dem Buddha, dem Dhamma, der Sangha, dem Meditationsobjekt oder dem wegweisend wandelnden Meditationslehrer, welche das fünffache Juwel genannt werden, in der Vergangenheit oder in der Gegenwart, öffentlich oder heimlich, mit Körper, Sprache oder Gedanken, begangen haben, machen wir durch das Aufzeigen dieser Wahrheit gleichsam wieder gut. Herr, die Buddhas und das fünffache Juwel mögen uns aus Mitgefühl die Verfehlung verzeihen, vergebt alle Fehler; künftig werden wir uns beherrschen, wieder auf diese Weise zu handeln.

Bitte, Herr, gebt uns das vollständige Meditationsobjekt, wir bitten, Herr, gebt uns das höhere Wissen von Verzückung, Ruhe und Vertiefung, gebt uns Zweifel an Ansichten, das Klarsichtswissen und die Erlösung durch die Frucht des Edlen Weges.

Die Äbtissin um Vergebung bitten

Lasst mich euch Respekt erweisen, Ehrwürdige.

All meine Schuld mögt Ihr mir vergeben, Ehrwürdige.

An meinem erworbenen Verdienst soll sich die Meisterin erfreuen.

Die Meisterin soll mir ihren erworbenen Verdienst zukommen lassen.

Gut! Gut! Es freut mich.

Die Äbtissin: Vier Dinge mögen zunehmen: Lebensdauer, Ausstrahlung, Glück und Kraft.

Bitte um Vergebung

Zu bestimmten Anlässen (Antritt der Regenklausur, vor längeren Reisen oder aus aktuellem Anlass) bitten Bhikkhunīs und ihre Lehrerinnen oder Saṅghatherīs sich gegenseitig um Vergebung für alles Fehlverhalten. Laien können das genauso tun, wenn sie wollen.

Die Bhikkhunīs oder Laien verbeugen sich dreimal, knien mit Händen in Añjali, der Leiter nimmt ein Tablett mit Gaben in die Hand und alle chanten dann unisono:

Namo tassa ... (3x)

Ācarinī¹ pamādena, dvārattayena kataṃ, sabbam aparādham khamatu no² ayye. (3x)

(Ehrwürdige, sie vergebe uns alles Fehlverhalten der Lehrerin gegenüber, das wir aus Nachlässigkeit durch die dreifache Handlungspforte begangen haben.)

Anschließend wird das Tablett übergeben und die Hände in Añjali gehalten.

Die Lehrerin oder Therī:

Aham khamāmi, tumhehi³ pi me khamitabbam.

(Ich vergebe euch. Ihr solltet mir auch vergeben.)

Die Bhikkhunīs oder Laien: Khamāma⁴ ayye.

(Wir vergeben dir, Ehrwürdige.)

Die Bhikkhunīs oder Laien neigen den Kopf, während die Lehrerin oder Therī einen Segen spricht, z.B.:

N'atthi me saraṇam aññaṃ ...

Die Bhikkhunīs oder Laien antworten darauf mit: Sādhu! und verbeugen sich dreimal.

¹ Einer Bhikkhunī mit mehr als 10 Vassa gegenüber:

Ayye -> Therī, Mahātherī

² Wenn nur eine Person um Vergebung bittet: no -> me

³ Wenn nur eine Person um Vergebung bittet: tumhehi pi -> tayā pi

⁴ Wenn nur eine Person um Vergebung bittet: khamāma -> khamāmi