

**Dasuttara**  
**Lehrrede 34 aus der**  
**Längeren Sammlung des Sutta Pitaka**

**Die Lehre des Buddha**



## **Dhamma Dana**

**Dieses Heft ist zur kostenlosen Verteilung hergestellt worden  
und kann zu diesem Zweck kopiert werden.**

Sarana Dhamma Treffpunkt, Bad Pyrmont 2016  
Die erste Fassung entstand 2007 als Gemeinschaftsarbeit im  
Anenja Vihara Nonnenkloster im Allgäu.

## **Sarana Dhamma Treffpunkt**

**Buddhistische Meditation, Studium und Beratung  
Vorträge, Seminare und Workshops zur Lehre des Buddha**

Grießemer Straße 54, 31812 Bad Pyrmont  
[www.sarana-dhamma-treff.de](http://www.sarana-dhamma-treff.de)  
Email: [info@sarana-dhamma-treff.de](mailto:info@sarana-dhamma-treff.de)

10. durch Rechte Befreiung wird falsche Befreiung überwunden, und was immer an üblen unheilsamen Dingen auf der Basis falscher Befreiung aufsteigt, wird ebenfalls überwunden, durch Rechte Befreiung kommen viele heilsame Dinge zur Entfaltung.

#### **Welche zehn Dinge sollten verwirklicht werden?**

Zehn Qualitäten eines Nicht - Lerner:

1. Rechte Ansicht
2. Rechte Gesinnung
3. Rechte Rede
4. Rechte Handlung
5. Rechter Lebenserwerb
6. Rechte Anstrengung
7. Rechte Achtsamkeit
8. Rechte Konzentration
9. Rechtes Wissen
10. Rechte Befreiung

**Das sind 100 Dinge, die wirklich und wahr sind, so und nicht anders, unfehlbar und vollkommen verwirklicht vom Tathāgata.**

**So sprach der Ehrwürdige Sāriputta.**

**Und die Bhikkhus waren entzückt und freuten sich über seine Worte.**

#### **DN 34 Dasuttara Sutta: Die Zehnerfolgen**

So habe ich gehört.

Einst hielt sich der Erhabene in Campa neben dem Gaggara Lotusbrunnen mit einer großen Schar von etwa 500 Bhikkhus auf. Da wandte sich der Ehrwürdige Sāriputta an die Bhikkhus: „Freunde, Bhikkhus.“

„Freund“, antworteten die Bhikkhus und der Ehrwürdige Sāriputta sagte:

„Für das Erlangen von Nibbāna werde ich das Dhamma in Gruppen von 1 bis 10 lehren, so dass ihr dem Leiden ein Ende machen könnt und frei seid von allen Fesseln, die binden.“

Freunde, da gibt es:

1. ein Ding, das sehr hilfreich ist
2. ein Ding, das entwickelt werden sollte
3. ein Ding, das erkannt werden sollte
4. ein Ding, das losgelassen werden sollte
5. ein Ding, das aufgegeben werden sollte
6. ein Ding, das zum Fortschritt führt
7. ein Ding, das schwer zu durchdringen ist
8. ein Ding, das entfaltet werden sollte
9. ein Ding, das richtig verstanden werden sollte
10. ein Ding, das verwirklicht werden sollte

#### **Welches eine Ding ist sehr hilfreich?**

Heilsame Zustände unermüdlich wach halten.

#### **Welches Ding sollte entwickelt werden?**

Achtsamkeit auf den Körper begleitet von Freude.

#### **Welches Ding sollte erkannt werden?**

Kontakt als Bedingung für Triebe und Begehren.

#### **Welches Ding sollte losgelassen werden?**

Der Ich - Dünkel.

#### **Welches Ding sollte aufgegeben werden?**

Unweises Erwägen.

#### **Welches Ding führt zum Fortschritt?**

Weises Erwägen.

**Zu welchem Ding ist schwer durchzudringen?**

Zu ununterbrochener Einspitzigkeit des Geistes.

**Welches Ding sollte entfaltet werden?**

Unerschütterliche Weisheit.

**Welches Ding sollte richtig verstanden werden?**

Alle Wesen werden durch Nahrung erhalten.

**Welches Ding sollte verwirklicht werden?**

Die unerschütterliche Befreiung des Herzens.

**Das sind 10 Dinge, die wirklich und wahr sind, so und nicht anders, unfehlbar und vollkommen verwirklicht vom Tathāgata.**

**Welche zwei Dinge sind sehr hilfreich?**

1. Achtsamkeit und
2. Wissensklarheit

**Welche zwei Dinge sollten entwickelt werden?**

1. Ruhe und
2. Einsicht

**Welche zwei Dinge sollten erkannt werden?**

1. Geist und
2. Körper

**Welche zwei Dinge sollten losgelassen werden?**

1. Unwissenheit und
2. Begehren nach Dasein

**Welche zwei Dinge sollten aufgegeben werden?**

1. ungebärdiges Verhalten und
2. üble Freundschaft

**Welche zwei Dinge führen zum Fortschritt?**

1. Sanftheit und
2. edle Freundschaft

8. er ist in seinen Körperfunktionen gestillt: nach dem Verschwinden von Wohlgefühl und Schmerz und dem schon früheren Verschwinden von Freude und Trauer, tritt er in die 4. Vertiefung ein, die aufgrund von Gleichmut weder Schmerzhaftes noch Angenehmes und Reinheit der Achtsamkeit in sich hat
9. er ist im Herzen befreit: der Geist des Bhikkhus ist von Gier, Hass und Verblendung erlöst
10. er ist befreit durch Weisheit: er weiß, erloschen sind in mir Gier, Hass und Verblendung

**Welche zehn Dinge sollten entfaltet werden?**

zehn Wahrnehmungen:

1. von der Widerlichkeit
2. vom Tod
3. von der Ekelhaftigkeit der Nahrung
4. von der der Abscheu gegenüber der Welt
5. von der Vergänglichkeit
6. von dem Leiden in der Vergänglichkeit
7. von der Unpersönlichkeit im Leiden
8. vom Abwenden
9. von der Leidenschaftslosigkeit
10. und die Wahrnehmung des Aufhörens

**Welche zehn Dinge sollten richtig verstanden werden?**

Zehn Ursachen für die Überwindung (aller Unreinheiten):

1. durch Rechte Ansicht, wird falsche Ansicht überwunden, und was immer auch an unheilsamen Zuständen aufgrund falscher Ansicht aufsteigt, wird ebenfalls überwunden, aufgrund Rechter Ansicht gelangen mannigfache heilsame Dinge zur vollen Entfaltung
2. durch Rechte Gesinnung wird die falsche Gesinnung überwunden
3. durch Rechte Rede wird die falsche Rede überwunden
4. durch Rechtes Handeln wird das falsche Handeln überwunden
5. durch Rechte Lebensweise wird die falsche Lebensweise überwunden
6. durch Rechte Anstrengung wird die falsche Anstrengung überwunden
7. durch Rechte Achtsamkeit wird die falsche Achtsamkeit überwunden
8. durch Rechte Konzentration wird die falsche Konzentration überwunden
9. durch Rechtes Wissen wird falsches Wissen überwunden

### **Welche zehn Dinge führen zum Fortschritt?**

Zehn heilsame Handlungsweisen:

1. Enthaltung davon, Leben zu nehmen
2. vom Nehmen, was nicht gegeben wurde
3. von sexuellem Fehlverhalten
4. vom Lügen
5. verleumden
6. groben Worten
7. leerem Geschwätz
8. Gier
9. Übelwollen
10. falscher Ansicht

### **Welche zehn Dinge sind schwer zu durchdringen?**

Die zehn Qualitäten eines Edlen:

1. er hat die fünf Hindernisse des Geistes aufgegeben
2. er ist mit sechs Dingen ausgerüstet: wenn er mit dem Auge eine Form erblickt, mit dem Ohr einen Klang hört, mit der Nase einen Geruch riecht, mit der Zunge einen Geschmack schmeckt, mit dem Körper eine Berührung fühlt, mit dem Geist ein Geistesobjekt erfasst, ist er weder erfreut noch ablehnend, sondern gleichmütig, achtsam und wissensklar
3. in einem Ding ist er bewacht: er besitzt Achtsamkeit und bewacht seinen Geist
4. er ist auf vier Dinge gestützt: er macht besonnen von gewissen Dingen Gebrauch (4 Requisiten), besonnen erduldet er andere (körperliche Schmerzen), besonnen vermeidet er andere (körperliche und geistige Gefahren), besonnen vertreibt er andere (üble Gedanken und Leidenschaften)
5. er ist frei von allen spekulativen Ansichten und Lehren
6. er ist wunschlos: der Wunsch nach Sinnesvergnügen ist erloschen, der Wunsch nach Dasein ist erloschen, der Wunsch nach Heiligkeit ist erfüllt
7. er besitzt reine Gesinnung/Absicht: er hat Gedanken der Sinnegier, des Übelwollens und der Grausamkeit aufgegeben

### **Welche zwei Dinge sind schwer zu durchdringen?**

1. die Wurzel, die die Bedingung für die Unreinheit der Wesen ist, und
2. die Wurzel, die die Bedingung für die Reinheit der Wesen ist

### **Welche zwei Dinge sollten entfaltet werden?**

1. das Wissen von der Zerstörung der Kilesas und
2. ihrem Nichtwiedererscheinen

### **Welche zwei Dinge sollten richtig verstanden werden?**

1. zwei Elemente; das Bedingte und
2. das Unbedingte

### **Welche zwei Dinge sollten verwirklicht werden?**

1. Wahres Wissen und
2. Befreiung

**Das sind 20 Dinge, die wirklich und wahr sind, so und nicht anders, unfehlbar und vollkommen verwirklicht vom Tathāgata.**

### **Welche drei Dinge sind sehr hilfreich?**

1. Verbundenheit mit guten Menschen
2. das wahre Dhamma hören
3. das Dhamma in seiner Gesamtheit praktizieren

### **Welche drei Dinge sollten entwickelt werden?**

Drei Arten der Konzentration:

1. Konzentration begleitet vom Hinwenden und Dranbleiben des Geistes
2. Konzentration begleitet vom Dranbleiben
3. Konzentration ohne Hinwenden und Dranbleiben am Objekt

### **Welche drei Dinge sollten erkannt werden?**

Drei Gefühle:

1. angenehme Gefühle
2. leidvolle Gefühle
3. weder angenehme noch leidvolle Gefühle

### **Welche drei Dinge sollten losgelassen werden?**

Drei Arten von Begehren:

1. sinnliches Begehren
2. Begehren nach Dasein
3. Begehren nach Nicht - Dasein

### **Welche drei Dinge sollten aufgegeben werden?**

Drei unheilsame Wurzeln:

1. Gier
2. Hass
3. Verblendung

### **Welche drei Dinge führen zum Fortschritt?**

Drei heilsame Wurzeln:

1. Nicht - Gier
2. Nicht - Hass
3. Nicht - Verblendung

### **Welche drei Dinge sind schwer zu durchdringen?**

Drei Elemente, die zur Befreiung führen:

1. die Befreiung von Sinnesvergnügen durch Entsagung
2. die Befreiung von Form durch Formlosigkeit
3. was geworden ist, ist zusammengesetzt, ist bedingt entstanden; die Befreiung davon ist das Aufhören

### **Welche drei Dinge sollten entfaltet werden?**

Drei Wissen:

1. von der Vergangenheit
2. von der Gegenwart
3. von der Zukunft

### **Welche drei Dinge sollten richtig verstanden werden?**

Drei Elemente:

1. das Element der Sinnesbegierde
2. das Element der Form
3. das formlose Element

5. das Blaukasina
6. das Gelbkasina
7. das Rotkasina
8. das Weißkasina
9. das Raumkasina
10. das Bewusstseinskasina, er nimmt es von oben, von unten, von allen Seiten ungeteilt und unbegrenzt wahr

### **Welche zehn Dinge sollten erkannt werden?**

Zehn Sinnessphären:

1. Auge und
2. Sehobjekt
3. Ohr und
4. Geräusch
5. Nase und
6. Geruch
7. Zunge und
8. Geschmack
9. Körper und
10. Berührungsobjekt

### **Welche zehn Dinge sollten losgelassen werden?**

Zehn falsche Ausrichtungen:

- 1.-8. Acht falsche Faktoren (vom Edlen Achtfachen Pfad)
9. falsches Wissen und
10. falsche Befreiung

### **Welche zehn Dinge sollten aufgegeben werden?**

Zehn unheilsame Handlungsweisen:

1. Leben nehmen
2. nehmen, was nicht gegeben wurde
3. sexuelles Fehlverhalten
4. lügen
5. verleumden
6. grobe Worte
7. leeres Geschwätz
8. Gier
9. Übelwollen
10. falsche Ansicht

8. durch das Erreichen des Gebietes von Weder - Wahrnehmung - noch - Nicht - Wahrnehmung endet die Wahrnehmung des Gebietes der Nichtsheit
9. durch das Erreichen des Aufhörens von Wahrnehmung und Gefühl endet Wahrnehmung und Gefühl

**Das sind 90 Dinge, die wirklich und wahr sind, so und nicht anders, unfehlbar und vollkommen verwirklicht vom Tathāgata.**

#### **Welche zehn Dinge sind sehr hilfreich?**

Zehn Dinge, die Schutz geben:

1. ein Bhikkhu ist tugendhaft und befolgt die Ordensregeln
2. er ist wissensreich
3. er hat edle Freunde, edle Gefährten, edle Genossen
4. er ist belehrbar, schenkt den Unterweisungen Aufmerksamkeit
5. er ist eifrig in all' den kleinen und großen Pflichten gegenüber seinen Gefährten, versteht dabei in rechter Weise zu handeln und anzuordnen
6. er besitzt Liebe zum Dhamma, ist freundlich im Umgang und hat innige Freude an der höheren Lehre (Dhamma) und dem Ordensgesetz (Vinaya)
7. er setzt seine Willenskraft ein, um die unheilsamen Dinge zu überwinden und die heilsamen zu erwecken, er ist standhaft, von gestählter Kraft, nicht nachlässig im Guten
8. er ist zufrieden mit jeder Art von Gewand, Almosenspeise, Lagerstätte und Medizin
9. er ist höchst achtsam und erinnert sich an das, was vor langer Zeit ausgesprochen wurde
10. er ist weise, ausgestattet mit jener Weisheit, die das Entstehen und Vergehen begreift, der edlen, durchdringenden und zur völligen Leidbefreiung führenden Weisheit

#### **Welche zehn Dinge sollten entwickelt werden?**

Zehn Objekte für das Erreichen der Vertiefungen:

1. er nimmt das Erdkasina wahr
2. das Wasserkasina
3. das Feuerkasina
4. das Windkasina

#### **Welche drei Dinge sollten verwirklicht werden?**

Die drei höheren Wissen:

1. das Wissen von den eigenen vergangenen Leben
2. vom Entschwinden und Wiedererscheinen der Wesen
3. von der Zerstörung der Triebe

**Das sind 30 Dinge, die wirklich und wahr sind, so und nicht anders, unfehlbar und vollkommen verwirklicht vom Tathāgata.**

#### **Welche vier Dinge sind sehr hilfreich?**

Vier Segnungen:

1. ein günstiger Aufenthaltsort
2. Verbindung mit guten Menschen
3. vollkommene Entwicklung der eigenen Persönlichkeit
4. vergangene verdienstvolle Taten

#### **Welche vier Dinge sollten entwickelt werden?**

Vier Grundlagen der Achtsamkeit:

1. hier kontempliert ein Bhikkhu Körper als Körper; glühend, klar bewusst und achtsam; hat das Sehnen und Trauern nach der Welt überwunden
2. er verweilt, indem er Gefühl als Gefühl betrachtet
3. er verweilt, indem er Geist als Geist betrachtet
4. er verweilt, indem er Geistobjekte als Geistobjekte betrachtet

#### **Welche vier Dinge sollten erkannt werden?**

Vier Nahrungen:

1. Nahrungsmittel grob und fein
2. Kontakt
3. geistiges Wollen
4. Bewusstsein

#### **Welche vier Dinge sollten losgelassen werden?**

Vier Fluten:

1. der Sinnlichkeit
2. des Werdens
3. der Ansichten
4. der Unwissenheit

### **Welche vier Dinge sollten aufgegeben werden?**

Vier Bindungen:

1. durch Sinnlichkeit
2. durch Werden
3. durch Ansichten
4. durch Unwissenheit

### **Welche vier Dinge führen zum Fortschritt?**

Vier Loslösungen:

1. von Sinnlichkeit
2. von Werden
3. von Ansichten
4. von Unwissenheit

### **Welche vier Dinge sind schwer zu durchdringen?**

Vier Arten der Konzentration:

1. die zum Aufgeben der Sinnlichkeit führt
2. die zum dauerhaften Aufhören führt (Werden)
3. die zum Fortschritt führt
4. die die Durchdringung fördert

### **Welche vier Dinge sollten entfaltet werden?**

Vier Wissen:

1. das Wissen vom Dhamma
2. von dem, was damit im Einklang steht
3. vom Geist anderer
4. konventionelles Wissen

### **Welche vier Dinge sollten richtig verstanden werden?**

Die vier Edlen Wahrheiten:

1. die Wahrheit vom Leiden
2. von der Ursache des Leidens
3. vom Aufhören des Leidens
4. vom Weg, der zum Aufhören des Leidens führt

### **Welche vier Dinge sollten verwirklicht werden?**

Vier Früchte des asketischen Lebens:

1. die Frucht des Stromeintritts
2. die Frucht des Einmalwiederkehrers

8. unterschiedliche Besessenheiten bedingen unterschiedliche Suchen
9. unterschiedliche Suchen bedingen unterschiedliche Gewinne

### **Welche neun Dinge sollten entfaltet werden?**

Neun Wahrnehmungen:

1. von der Widerlichkeit
2. vom Tod
3. von der Ekelhaftigkeit der Nahrung
4. von der Abscheu gegenüber der Welt
5. von der Vergänglichkeit
6. von dem Leiden in der Vergänglichkeit
7. von der Unpersönlichkeit im Leiden
8. vom Abwenden
9. von der Leidenschaftslosigkeit

### **Welche neun Dinge sollten richtig verstanden werden?**

Neun erfolgreiche Verweilungen:

1. die erste Jhana (Geistige Vertiefung)
2. die zweite Jhana
3. die dritte Jhana
4. die vierte Jhana
5. das Raumunendlichkeitsgebiet
6. das Bewusstseinsunendlichkeitsgebiet
7. das Nichtheitsgebiet
8. das Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmungsgebiet
9. das Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl

### **Welche neun Dinge sollten verwirklicht werden?**

Neun erfolgreiche Zerstörungen, durch das Erreichen:

1. der ersten Jhana endet Sinneswahrnehmung
2. der zweiten Jhana enden Hinwenden und Dranbleiben
3. der dritten Jhana endet Entzücken
4. der vierten Jhana endet Ein- und Ausatmen
5. des Gebietes der Raumunendlichkeit endet die Wahrnehmung materieller Form
6. des Gebietes des Unendlichen Bewusstseins endet die Wahrnehmung von Unendlichen Raum
7. durch das Erreichen des Gebietes der Nichtsheit endet die Wahrnehmung des Unendlichen Bewusstseins



### **Welche neun Dinge sollten aufgegeben werden?**

Neun Ursachen für Boshaftigkeit, Boshaftigkeit wird erzeugt durch den Gedanken:

1. er hat mich verletzt
2. er verletzt mich
3. er wird mich verletzen
4. er hat
5. ist dabei
6. wird jemanden verletzen, der mir lieb und angenehm ist
7. er hat
8. ist dabei
9. wird jemandem einen Gefallen tun, der mir verhasst und unangenehm ist

### **Welche neun Dinge führen zum Fortschritt?**

Neun Wege, Boshaftigkeit zu überwinden, durch den Gedanken:

1. er hat mich verletzt : Was kommt Gutes dabei heraus, Hassgefühle zu pflegen?
2. er verletzt mich
3. er wird mich verletzen
4. er hat,
5. ist dabei
6. wird jemanden verletzen, der mir lieb und angenehm ist
7. er hat
8. ist dabei
9. wird jemandem einen Gefallen tun, der mir verhasst und unangenehm ist: Was kommt Gutes dabei heraus, Hassgefühle zu pflegen?

### **Welche neun Dinge sind schwer zu durchdringen?**

Neun Unterscheidungen:

1. unterschiedliche Elemente
2. bedingen unterschiedlichen Kontakt
3. unterschiedliche Kontakte bedingen unterschiedliche Gefühle
4. unterschiedliche Gefühle bedingen unterschiedliche Wahrnehmungen
5. unterschiedliche Wahrnehmungen bedingen unterschiedliche Gedanken
6. unterschiedliche Gedanken bedingen unterschiedliche Absichten
7. unterschiedliche Absichten bedingen unterschiedliche Besessenheiten

3. die Frucht des Nichtwiederkehrers
4. die Frucht der Arahantschaft

**Das sind 40 Dinge, die wirklich und wahr sind, so und nicht anders, unfehlbar und vollkommen verwirklicht vom Tathāgata.**

### **Welche fünf Dinge sind sehr hilfreich?**

Die fünf Kampfesglieder:

1. Hier hat ein Bhikkhu Vertrauen in die Erleuchtung des Buddha: Der Erhabene ist ein Verwirklichter, ein vollständig erleuchteter Buddha, vollkommen im wahren Wissen und erhaben im Verhalten, vollendet, Kenner der Welten, unvergleichbarer Meister bezähmbarer Menschen, Lehrer himmlischer und menschlicher Wesen, ein Erwachter, ein Erhabener.
2. Hier hat ein Bhikkhu gute Gesundheit und leidet wenig Not oder an Krankheit; hat eine gute Verdauung, die weder zu kühl noch zu heiß ist, sondern von mittlerer Temperatur, für die Anstrengungen geeignet.
3. Hier ist ein Bhikkhu nicht betrügerisch oder hinterlistig, er zeigt sich wahrhaftig gegenüber seinen Lehrern, Weisen und seinen Gefährten im heiligen Leben.
4. Er hält seine Energie gleichmäßig aufrecht, um unheilsame Zustände zu überwinden und heilsame hervorzurufen; er geht standhaft voran und erhält unbeirrt die heilsamen Zustände.
5. Er ist ein Mann der Weisheit, ausgestattet mit Weisheit in Bezug auf das Entstehen und Vergehen, mit der Edlen Durchdringung, die zur völligen Zerstörung des Leidens führt.

### **Welche fünf Dinge sollten entwickelt werden?**

Die fünffache rechte Konzentration:

1. erfüllt mit Entzücken
2. erfüllt mit Glückseligkeit
3. erfüllt mit dem geläuterten Geist
4. erfüllt mit Licht
5. erfüllt mit der Rückblickserkenntnis

### Welche fünf Dinge sollten erkannt werden?

Die fünf Daseinsgruppen an denen angehaftet wird:

1. Körper
2. Gefühle
3. Wahrnehmungen
4. Geistesformationen
5. Bewußtsein

### Welche fünf Dinge sollten losgelassen werden?

1. Sinnesbegehren
2. Übelwollen
3. Schläfrigkeit und Trägheit
4. Sorgen und Unruhe
5. skeptischer Zweifel

### Welche fünf Dinge sollten aufgegeben werden?

Fünf Wildnisse des Herzens, hier hat ein Bhikkhu Zweifel und Vorbehalte:

1. gegenüber dem Lehrer
2. gegenüber dem Dhamma
3. gegenüber dem Sangha
4. gegenüber dem Training
5. ist unzufrieden mit seinen Gefährten im heiligen Leben

So neigt sich sein Geist nicht zu Eifer, Begeisterung, Hingabe, Ausdauer und Anstrengung.

### Welche fünf Dinge führen zum Fortschritt?

Fünf Fähigkeiten:

1. Vertrauen
2. Energie
3. Achtsamkeit
4. Konzentration
5. Weisheit

### Welche fünf Dinge sind schwer zu durchdringen?

Fünf Faktoren der Befreiung:

1. Wenn ein Bhikkhu Sinnesbegehren erwägt, stürzt sich sein Geist nicht darauf, sucht keine Befriedigung darin, verankert sich nicht darin oder sucht Befreiung darin. Aber wenn er Entsagung erwägt, stürzt sein Geist sich darauf, ist darin befriedigt, verankert sich darin und befreit sich dadurch.

5. Bemühen um Reinheit durch das Wissen und die Unterscheidung von Pfad und Nicht-Pfad
6. Bemühen um Reinheit durch das Wissen und das vollkommene Erkennen des Fortschritts
7. Bemühen um Reinheit durch Wissen und vollkommenes Erkennen
8. Bemühen um Reinheit der Weisheit
9. Bemühen um Reinheit der Befreiung

### Welche neun Dinge sollten erkannt werden?

Neun Aufenthaltsorte der Wesen:

1. Wesen, die unterschiedlich im Körper und unterschiedlich in der Wahrnehmung sind
2. die unterschiedlich im Körper und gleich in der Wahrnehmung sind
3. die gleich im Körper und unterschiedlich in der Wahrnehmung sind
4. die gleich im Körper und gleich in der Wahrnehmung sind
5. Wesen, die ohne Wahrnehmung sind
6. Wesen im Gebiet der Raumunendlichkeit
7. Wesen im Gebiet der Bewußtseinsunendlichkeit
8. Wesen im Nichtheitsgebiet
9. Wesen im Gebiet von Weder - Wahrnehmung - noch - Nichtwahrnehmung

### Welche neun Dinge sollte losgelassen werden?

Neun Dinge, die im Begehren wurzeln:

1. auf Begehren folgt Suchen
2. auf Suchen folgt Erlangen
3. auf Erlangen folgt Entscheiden
4. auf Entscheiden folgt Willensgier
5. auf Willensgier folgt Anhaften
6. auf Anhaften folgt Vereinnahmen
7. auf Vereinnahmen folgt Geiz
8. auf Geiz folgt Überwachen
9. beim Überwachen greift man zu Stock und Schwert; es kommt zu Streit, Zank, Hader, Zwist, Verleumdung und Lüge und viele andere unheilsame Dinge stellen sich ein

### **Welche acht Dinge sollten verwirklicht werden?**

Acht Befreiungen:

1. man erfährt Form und nimmt Form wahr (körperlich/ feinkörperlich)
2. man nimmt materielle Formen in sich selbst und ausserhalb wahr
3. man erwägt das Schöne, konzentriert sich darauf
4. man tritt in das Raumunendlichkeitsgebiet ein
5. man tritt in das Bewusstseinsunendlichkeitsgebiet ein
6. man tritt in das Nichtsheitsgebiet ein
7. man tritt in das Gebiet von Weder - Wahrnehmung - noch - Nicht - Wahrnehmung ein
8. man tritt in das Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl ein

**Das sind 80 Dinge, die wirklich und wahr sind, so und nicht anders, unfehlbar und vollkommen verwirklicht vom Tathāgata.**

### **Welche neun Dinge sind sehr hilfreich?**

Neun Dinge, die in weisem Erwägen wurzeln. Wenn ein Bhikkhu weises Erwägen übt:

1. steigt Freude in ihm auf
2. von dieser Freude Entzücken
3. von diesem Entzücken werden seine Sinne beruhigt
4. als Resultat dieser Beruhigung fühlt er Glück
5. von diesem Glücksgefühl sammelt sich sein Geist
6. mit dem so gesammelten Geist weiß und sieht er die Dinge so, wie sie wirklich sind
7. durch dieses Wissen und Sehen der Dinge, wie sie wirklich sind, wird er ernüchtert
8. durch die Ernüchterung wird er leidenschaftslos
9. durch Leidenschaftlosigkeit wird er befreit

### **Welche neun Dinge sollten entwickelt werden?**

Neun Faktoren des Bemühens um vollkommene Reinheit:

1. Bemühen um Reinheit der Tugend
2. Bemühen um Reinheit des Geistes
3. Bemühen um Reinheit der Ansicht
4. Bemühen um Reinheit durch Zweifelsüberwindung

Dann wird sein Geist bereit, gut entwickelt, gut entfaltet, gelöst und befreit von Sinnesbegehren. Dadurch befreit er sich von den Trieben, von Ärgerissen und Fieber, das durch Sinnesbegehren hervorgerufen wird und er fühlt diese sinnlichen Gefühle nicht. Das wird die Befreiung von Sinnesbegehren genannt.

2. Wenn er Übelwollen erwägt, stürzt sich sein Geist nicht darauf..., aber wenn er Nicht-Übelwollen erwägt, stürzt sein Geist sich darauf... Dadurch befreit er sich von den Trieben, von Ärgerissen und Fieber, das durch Übelwollen hervorgerufen wird und er fühlt diese sinnlichen Gefühle nicht. Das wird die Befreiung von Übelwollen genannt.
3. Wenn er Grausamkeit erwägt, stürzt sich sein Geist nicht drauf., aber wenn er Nicht-Grausamkeit erwägt, stürzt sein Geist sich darauf... Dadurch befreit er sich von den Trieben, von Ärgerissen und Fieber, das durch Grausamkeit hervorgerufen wird und er fühlt diese sinnlichen Gefühle nicht. Das wird die Befreiung von Grausamkeit genannt.
4. Wenn er Formen erwägt, stürzt sich sein Geist nicht darauf..., aber wenn er Formlosigkeit erwägt, stürzt sein Geist sich darauf... Dadurch befreit er sich von den Trieben, von Ärgerissen und Fieber, das durch Formen hervorgerufen wird und er fühlt diese sinnlichen Gefühle nicht. Das wird die Befreiung von Formen genannt.
5. Wenn er Persönlichkeit erwägt, stürzt sich sein Geist nicht darauf, sucht keine Befriedigung darin, verankert sich nicht darin oder sucht Befreiung darin. Aber wenn er das Aufhören von Persönlichkeit erwägt, stürzt sein Geist sich darauf, ist darin befriedigt, verankert sich darin und befreit sich dadurch. Dann wird sein Geist bereit, gut entwickelt, gut entfaltet, gelöst und befreit von Persönlichkeit. Dadurch befreit er sich von den Trieben, von Ärgerissen und Fieber, das durch Persönlichkeit hervorgerufen wird und er fühlt diese sinnlichen Gefühle nicht. Das wird die Befreiung von Persönlichkeit genannt.

### **Welche fünf Dinge sollten entfaltet werden?**

Das fünffache Wissen von der Konzentration, welches in einem entsteht:

1. Diese Konzentration ist beides, gegenwärtiges Glück und verursacht zukünftiges Glück.
2. Diese Konzentration ist edel und frei von Weltlichkeit.
3. Diese Konzentration kann nicht praktiziert werden von Unedlen.

4. Diese Konzentration ist ruhig und vollkommen, hat Beruhigung erreicht, hat Einspitzigkeit erreicht, ist nicht angestrengt und kann nicht verneint oder verhindert werden.
5. Ich erreiche diese Konzentration achtsam und verlasse sie achtsam.

#### **Welche fünf Dinge sollten richtig verstanden werden?**

Die fünf Grundlagen der Befreiung:

1. Hier unterweist ein Lehrer oder ein respektierter hochangesehener Gefährte einen Bhikkhu im Dhamma. Und als dieser die Lehre empfängt, erfasst er die Worte und den Geist darin. Dabei steigt Freude in ihm auf, und von dieser Freude entspringt Entzücken, und von diesem Entzücken werden seine Sinne beruhigt. Als Folge davon fühlt er Glück und sein Geist wird stabil.
2. Hier hat ein Mönch das Dhamma zwar nicht gehört, aber während er andere im Dhamma unterweist, lernt er es auswendig, so als hätte er es gehört.
3. Während er das Dhamma chantet, lernt er es auswendig, so als hätte er es gehört.
4. Wenn er seinen Geist auf das Dhamma richtet, darüber nachdenkt und kontempliert, und seine Aufmerksamkeit darauf konzentriert hält
5. oder wenn er in rechter Art und Weise ein Konzentrationsnimitta aufgefasst hat, es gründlich kontempliert, seinen Geist darin verankert und es gut durchdrungen hat mit Weisheit, dabei steigt Freude in ihm auf, und von dieser Freude entspringt Entzücken, und von diesem Entzücken werden seine Sinne beruhigt. Als Folge davon fühlt er Glück und sein Geist wird stabil.

#### **Welche fünf Dinge sollten verwirklicht werden?**

Fünf Unterteilungen des Dhamma, die vier Einteilungen:

1. Tugend
2. Konzentration
3. Weisheit
4. Befreiung
5. und Schau und Wissen von der Befreiung

**Das sind 50 Dinge, die wirklich und wahr sind, so und nicht anders, unfehlbar und vollkommen verwirklicht vom Tathāgata.**

#### **Welche acht Dinge sollten entfaltet werden?**

Acht Gedanken eines großen Menschen: dieses Dhamma

1. ist für jemanden, der wenig Wünsche hat, nicht für jemanden, der viele Wünsche hat
2. für den Zufriedenen, nicht für den Unzufriedenen
3. für den Zurückgezogenen, nicht für den, der sich an Geselligkeit erfreut
4. für den Energetischen, nicht für den Faulen
5. für denjenigen, der Achtsamkeit etabliert hat, nicht für denjenigen, dem es an Achtsamkeit mangelt
6. für jemanden mit einem gesammelten Geist, nicht für jemanden, der unkonzentriert ist
7. für jemanden, der Weisheit besitzt, nicht für jemanden, dem Weisheit fehlt
8. für jemanden, der frei von geistigem Ausuferern ist, nicht für jemanden, der sich an Ausuferungen erfreut

#### **Welche acht Dinge sollten richtig verstanden werden?**

Acht Stufen der Meisterschaft:

1. man nimmt Formen innerlich und äußerlich wahr, begrenzt und schön oder hässlich
2. man nimmt Formen innerlich und äußerlich wahr, unbegrenzt und schön oder hässlich
3. man nimmt innerlich keine Formen wahr, aber man nimmt äußere begrenzte, schöne oder hässliche Formen wahr
4. man nimmt innerlich keine Formen wahr, aber man nimmt äußere unbegrenzte, schöne oder hässliche Formen wahr
5. man nimmt innerlich keine Formen wahr, aber man nimmt äußere blaue Formen wahr
6. man nimmt innerlich keine Formen wahr, aber man nimmt äußere gelbe Formen wahr
7. man nimmt innerlich keine Formen wahr, aber man nimmt äußere rote Formen wahr
8. man nimmt innerlich keine Formen wahr, aber man nimmt äußere weiße Formen wahr

6. Da geht ein Bhikkhu in einem Dorf oder einer Stadt um Almosen und erhält an grober und feiner Speise genug um seine Bedürfnisse zu befriedigen, und er denkt: [...] 'Daher ist mein Körper gestärkt und arbeitsfähig' ...
7. Da ist einem Bhikkhu unwohl geworden und er denkt: ...
8. Da ist ein Bhikkhu erst kürzlich von einer Krankheit genesen und er denkt: Ich bin erst kürzlich von einer Krankheit genesen. Nun ist es aber möglich, dass meine Krankheit von neuem ausbrechen könnte. Und so werde ich genügend Energie aufbringen, um das Unerreichte zu erreichen, das Unerrungene zu erringen, das Unverwirklichte zu verwirklichen. Und er strengt sich an...

### **Welche acht Dinge sind schwer zu durchdringen?**

Acht ungünstige Zeiten, ungünstige Gelegenheiten, das heilige Leben zu führen:

1. der Mensch aber ist in der Hölle wiedererschienen
2. oder im Tierschoße
3. oder im Gespensterbereich
4. oder in einer Welt langlebiger Gottheiten
5. oder in den Grenzländern unter unverständigen Barbaren, wo die Mönche, Nonnen, Laienjünger und Laienjüngerinnen nicht hinkommen
6. oder er ist zwar in den mittleren Landgebieten wiedergeboren, hegt aber falsche Ansichten und hat den verkehrten Glauben: Almosen sind nichtig, es gibt keine Frucht, kein Ergebnis der guten und bösen Taten, es gibt nicht so etwas wie diese Welt und die nächste Welt, Vater, Mutter und geistgeborene Wesen sind leere Worte, es gibt keine Asketen und Priester von rechtem und vollkommenen Wandel, die sowohl diese wie die nächste Welt selber erkannt und erfahren haben und sie erklären können
7. oder der Mensch ist wohl in den mittleren Landgebieten wiedergeboren, doch er ist ohne Einsicht, er ist dumm und stumpfsinnig und unfähig, rechte und falsche Rede zu unterscheiden
8. oder der Vollendete ist nicht in der Welt erschienen und die Lehre wird nicht verkündet, obgleich der Mensch in den mittleren Landgebieten wiedergeboren ist und voll Einsicht ist, nicht stumpfsinnig, sondern fähig, rechte und falsche Rede zu unterscheiden.

### **Welche sechs Dinge sind sehr hilfreich?**

Sechs Dinge, die das Gemeinschaftsleben fördern:

1. so lange ein Mönch öffentlich und privat seinen Gefährten im heiligen Leben gegenüber Handlungen der Liebenden Güte im Geist, in Sprache und in Taten entgegenbringt,
2. mit seinen tugendhaften Gefährten teilt, was sie auch immer an rechtschaffenen Gaben erhalten haben, einschließlich des Inhaltes ihrer Almosenschalen, den sie nicht für sich behalten
3. so lange er beständig, ungebrochen und unverändert diese Verhaltensregeln einhält, die makellos sind, zur Befreiung führen, von den Weisen gepriesen werden, unverfälscht sind und zur Konzentration führen,
4. sie zusammen mit ihren Gefährten unbeirrt in diesem Verhalten bleiben, sowohl öffentlich als auch privat,
5. sie die Noble Rechte Ansicht beibehalten, die zur Befreiung führt und zur völligen Zerstörung des Leidens, und
6. mit ihren Gefährten in diesem Gewahrsein sowohl öffentlich als auch privat bleiben,

so lange diese sechs unvergeßbaren Dinge bei den Mönchen bestehen bleiben, und die Mönche an diesen sechs unvergeßbaren Dingen erkannt werden, ist ein Wachsen der Mönche zu erwarten und kein Schwinden.

### **Welche sechs Dinge sollten entwickelt werden?**

Sechs Betrachtungen:

1. über den Buddha
2. über das Dhamma
3. über den Sangha
4. über Sila
5. über das Aufgeben
6. über die Devas

### **Welche sechs Dinge sollten erkannt werden?**

Sechs innere Sinnesgrundlagen

1. Augengrundlage
2. Ohrgrundlage
3. Nasengrundlage
4. Zungengrundlage
5. Körpergrundlage
6. Geistgrundlage

### Welche sechs Dinge sollten losgelassen werden?

Sechs Anhaftungsgruppen, Anhaftung an:

1. Sehobjekte
2. Hörobjekte
3. Riechobjekte
4. Geschmacksobjekte
5. Berührungsobjekte
6. Geistobjekte

### Welche sechs Dinge sollten aufgegeben werden?

Sechs Arten der Respektlosigkeit, hier verhält sich ein Bhikkhu respektlos:

1. gegenüber dem Lehrer
2. gegenüber dem Dhamma
3. gegenüber dem Sangha
4. gegenüber dem Training
5. in Bezug auf ernsthaftes Streben
6. in Bezug auf Gastlichkeit

### Welche sechs Dinge führen zum Fortschritt?

Sechs Arten des Respekts:

hier verhält sich ein Bhikkhu respektvoll und höflich

1. gegenüber dem Lehrer
2. gegenüber dem Dhamma
3. gegenüber dem Sangha
4. gegenüber dem Training
5. in Bezug auf ernsthaftes Streben
6. in Bezug auf Gastlichkeit

### Welche sechs Dinge sind schwer zu durchdringen?

Sechs Elemente der Befreiung, ein Bhikkhu könnte sagen:

1. „Ich habe die Befreiung des Herzens durch Liebende Güte entwickelt, sie ausgedehnt, sie zu einem Fahrzeug und einem Fundament gemacht, habe sie etabliert, gut daran gearbeitet und sie gut aufrecht erhalten. Trotzdem ergreift Übelwollen immer noch mein Herz.“ Ihm sollte gesagt werden: „Nein, sag das nicht! Stell den Erhabenen nicht falsch dar; es ist nicht in Ordnung, ihn so zu verleumden, da er so etwas nicht gesagt hätte. Deine Worte sind unbegründet und unmöglich. Wenn du die Befreiung des Herzens durch Liebende Güte entwickelt hast, hat Übelwollen keine Chance in deinen Geist

5. Da geht ein Bhikkhu in einem Dorf oder einer Stadt um Almosen und erhält weder an grober noch an feiner Speise genug um seine Bedürfnisse zu befriedigen und er denkt: 'Während ich in dem Dorf oder der Stadt um Almosen ging, erhielt ich weder an grober noch an feiner Speise genug um meine Bedürfnisse zu befriedigen. Mein Körper ist daher müde und arbeitsunfähig. Ich will mich lieber hinlegen ...'
6. Da geht ein Bhikkhu in einem Dorf oder einer Stadt um Almosen und erhält an grober und feiner Speise genug, um seine Bedürfnisse zu befriedigen und er denkt: 'Mein Körper ist daher schwer und arbeitsunfähig. Ich will mich lieber hinlegen ...'
7. Da ist einem Bhikkhu unwohl geworden und er denkt: ...
8. Da ist ein Bhikkhu erst kürzlich von einer Krankheit genesen und er denkt: 'Ich bin erst kürzlich von einer Krankheit genesen; mein Körper ist daher noch geschwächt und arbeitsunfähig. Ich will mich lieber hinlegen ...'

### Welche acht Dinge führen zum Fortschritt?

Acht Gelegenheiten zum Streben:

1. Da hat ein Bhikkhu eine Arbeit zu verrichten und denkt: ...
2. Da hat ein Bhikkhu eine Arbeit verrichtet und denkt: ...
3. Da hat ein Bhikkhu einen Weg zurückzulegen und er denkt: ...
4. Da hat ein Bhikkhu einen Weg zurückgelegt und er denkt: 'Während ich einen Weg zurücklegte, war ich nicht im Stande über die Weisungen der Erleuchteten nachzudenken. Und so werde ich genügend Energie aufbringen um das Unerreichte zu erreichen, das Unerrungene zu erringen, das Unverwirklichte zu verwirklichen.' Und er strengt sich an ...
5. Da geht ein Bhikkhu in einem Dorf oder einer Stadt um Almosen und erhält weder an grober noch feiner Speise genug, um seine Bedürfnisse zu befriedigen, und er denkt: 'Während ich in dem Dorf oder der Stadt um Almosen ging, erhielt ich weder an grober noch feiner Speise genug, um meine Bedürfnisse zu befriedigen. Aber mein Körper ist leicht und arbeitsfähig. Und so werde ich genügend Energie aufbringen, um das Unerreichte zu erreichen ... Und er strengt sich an ...

6. Rechte Anstrengung
7. Rechte Achtsamkeit
8. Rechte Konzentration

#### Welche acht Dinge sollten erkannt werden?

Die acht weltlichen Dhammas:

1. Gewinn und
2. Verlust
3. Verehrung und
4. Verachtung
5. Lob und
6. Tadel
7. Freude und
8. Leid

#### Welche acht Dinge sollten losgelassen werden?

Die acht falschen Faktoren:

1. Falsche Ansicht
2. Falsche Gesinnung
3. Falsche Rede
4. Falsche Handlung
5. Falsche Lebensweise
6. Falsche Anstrengung
7. Falsche Achtsamkeit
8. Falsche Konzentration

#### Welche acht Dinge sollten aufgegeben werden?

Acht Gelegenheiten zur Trägheit:

1. Da hat ein Bhikkhu eine Arbeit zu verrichten und denkt: ...
2. Da hat ein Bhikkhu eine Arbeit verrichtet und denkt: ...
3. Da hat ein Bhikkhu einen Weg zurückzulegen und er denkt: ...
4. Da hat ein Bhikkhu einen Weg zurückgelegt und er denkt:  
'Ich habe einen Weg zurückgelegt. Doch während ich einen Weg zurücklegte, ist mir mein Körper ermüdet. Ich will mich lieber hinlegen.' Er legt sich hin und strengt sich nicht an, um das Unerreichte zu erreichen, das Unerrungene zu erringen und das Unverwirklichte zu verwirklichen.

einzudringen. Diese Befreiung durch Liebende Güte ist die Heilung für Übelwollen.“

2. Oder er könnte sagen: „Ich habe die Befreiung des Herzens durch Mitgefühl entwickelt, ... trotzdem ergreift Grausamkeit immer noch mein Herz.“ Ihm sollte gesagt werden: „Nein, sag das nicht! [...] Wenn du die Befreiung des Herzens durch Mitgefühl entwickelt hast, hat Grausamkeit keine Chance in deinen Geist einzudringen ...“
3. Oder er könnte sagen: „Ich habe die Befreiung des Herzens durch Mitfreude entwickelt, ... trotzdem ergreift Aversion immer noch mein Herz.“ Ihm sollte gesagt werden: „Nein, sag das nicht! [...] Wenn du die Befreiung des Herzens durch Mitfreude entwickelt hast, hat Aversion keine Chance in deinen Geist einzudringen ...“
4. Oder er könnte sagen: „Ich habe die Befreiung des Herzens durch Gleichmut entwickelt, ... trotzdem ergreift Begehren immer noch mein Herz.“ Ihm sollte gesagt werden: „Nein, sag das nicht! [...] Wenn du die Befreiung des Herzens durch Gleichmut entwickelt hast, hat Begehren keine Chance in deinen Geist einzudringen ...“
5. Oder er könnte sagen: „Ich habe die zeichenlose Befreiung des Herzens entwickelt, ... trotzdem ergreift das Sehnen nach Zeichen immer noch mein Herz.“ Ihm sollte gesagt werden: „Nein, sag das nicht! [...] Wenn du die zeichenlose Befreiung des Herzens entwickelt hast, hat das Sehnen nach Zeichen keine Chance in deinen Geist einzudringen ...“
6. Oder er könnte sagen: „Die Idee „ich bin“ ist abstoßend für mich. Ich schenke der Idee „ich bin“ keine Beachtung, ... trotzdem ergreifen Zweifel, Unsicherheiten und Probleme immer noch mein Herz.“ Ihm sollte gesagt werden: „Nein, sag das nicht! [...] Wenn die Idee "ich bin" abstoßend für dich ist und du der Idee "ich bin" keine Beachtung schenkst, haben Zweifel, Unsicherheiten und Probleme keine Chance in deinen Geist einzudringen.“

#### Welche sechs Dinge sollten entfaltet werden?

Sechs stabile Zustände, während man:

1. ein Objekt mit dem Auge sieht
2. ein Geräusch mit dem Ohr hört
3. einen Geruch mit der Nase riecht
4. einen Geschmack mit der Zunge schmeckt
5. ein Berührungsobjekt berührt, oder

6. ein Geistobjekt mit dem Geist erkennt ist man weder erfreut noch unerfreut, sondern bleibt gleichmutig, achtsam und wissensklar.

#### **Welche sechs Dinge sollten richtig verstanden werden?**

Sechs unübertreffliche Dinge:

1. der unübertreffliche Anblick
2. der unübertreffliche Klang
3. der unübertreffliche Gewinn
4. die unübertreffliche Übung
5. der unübertreffliche Dienst
6. die unübertreffliche Betrachtung

#### **Welche sechs Dinge sollten verwirklicht werden?**

Die sechs überweltlichen Kräfte: Hier benutzt ein Bhikkhu seinen Geist und neigt ihn freudvoll zu den übernatürlichen Fähigkeiten:

1. Nachdem er einer gewesen ist, vervielfältigt er sich, nachdem er sich vervielfältigt hat, wird er einer, er erscheint und verschwindet, er geht ungehindert durch eine Wand, durch eine Einzäunung, durch einen Berg als ob er sich durch den freien Raum bewegte. Er taucht in die Erde ein und aus ihr auf, als ob sie Wasser wäre, er geht übers Wasser, ohne zu versinken, als ob es Erde wäre. Er reist im Lotussitz durch den Raum, wie ein Vogel, mit der Hand berührt und streichelt er den Mond und die Sonne, die so kraftvoll und mächtig sind, er hat körperliche Beherrschung, die sogar bis zur Brahma - Welt reicht.
2. Mit dem Element des Himmlischen Ohrs, das geläutert und dem menschlichen überlegen ist, hört er beide Arten von Klängen, die himmlischen und die menschlichen, die fernen ebenso wie die nahen.
3. Er umfaßt das Herz anderer Wesen, anderer Personen mit seinem eigenen Herzen: er versteht einen Geist, der von Begierde beeinträchtigt ist, als von Begierde beeinträchtigt, und einen Geist, der nicht von Begierde beeinträchtigt ist, als nicht von Begierde beeinträchtigt; er versteht einen Geist, der von Haß beeinträchtigt ist, als von Haß beeinträchtigt, und einen Geist, der nicht von Haß beeinträchtigt ist, als nicht von Haß beeinträchtigt; er versteht einen Geist, der von Verblendung beeinträchtigt ist, als von Verblendung beeinträchtigt, und einen Geist, der nicht von Verblendung beeinträchtigt ist, als nicht von Verblendung beeinträchtigt; er versteht einen zusammengezogenen Geist als zusammengezogen, und einen abgelenkten Geist als abgelenkt; er versteht einen

7. Er hat den Noblen Achtfachen Pfad vollständig entfaltet. Das ist eine Möglichkeit, wodurch er erkennt, ...

**Das sind 70 Dinge, die wirklich und wahr sind, so und nicht anders, unfehlbar und vollkommen verwirklicht vom Tathāgata.**

#### **Welche acht Dinge sind sehr hilfreich?**

Acht Ursachen, acht Bedingungen führen zur Weisheit bezüglich der Grundlagen des heiligen Lebens, zum Erreichen von dem, was noch nicht erreicht wurde und zur Erweiterung und Entwicklung von dem, was schon erreicht wurde:

1. Hier lebt jemand in der Nähe eines Lehrers oder eines ehrwürdigen Gefährten. Dadurch ist er fest in moralischer Scham und Furcht, Liebe und Ehrerbietung gegründet.
2. Hier lebt jemand so: Er geht von Zeit zu Zeit zu einem Lehrer, befragt und interviewt ihn: 'Wie ist das Ehrwürdiger, was bedeutet dieses?' So kann dieser ehrwürdige Lehrer aufdecken was verdeckt ist und ihm das Unklare erhellen.
3. Nachdem er das Dhamma gehört hat, erreicht er geistige und körperliche Abgeschiedenheit.
4. Er ist tugendrein und verfolgt die Ordenssatzung.
5. Er ist vollkommen im Wandel und Umgang und vor dem kleinsten Fehler zurückschreckend, schult er sich in den Übungsregeln.
6. Ein Bhikkhu, der viel gelernt hat, behält das Gelernte im Geist.
7. Jene Dinge, die am Anfang, in der Mitte und am Ende gut sind, die vollendet sind in Sinn und Ausdruck und ein vollkommenes heiliges Leben enthüllen. Diese kontempliert er mit Weisheit.
8. Er bringt Energie auf, um unheilsame Dinge zu überwinden und die heilsamen zu erwecken.

#### **Welche acht Dinge sollten entwickelt werden?**

Der Noble Achtfache Pfad:

1. Rechte Ansicht
2. Rechte Gesinnung
3. Rechte Rede
4. Rechte Handlung



### Welche sieben Dinge sollten entfaltet werden?

Sieben Arten der Wahrnehmung:

1. der Vergänglichkeit
2. des Nicht - Selbst
3. der Widerlichkeit
4. der Gefahren
5. des Loslassens
6. der Wunschlosigkeit
7. der Zerstörung

### Welche sieben Dinge sollten richtig verstanden werden?

Sieben Gründe der Verehrung, hier ist ein Bhikkhu darauf ausgerichtet:

1. zu trainieren und dabei zu bleiben
2. das Dhamma genau zu studieren
3. Wünsche aufzugeben
4. Abgeschiedenheit zu suchen
5. Willenskraft zu entwickeln
6. Achtsamkeit und Wissensklarheit und
7. durchdringende Einsicht zu entwickeln

### Welche sieben Dinge sollten verwirklicht werden?

Sieben Kräfte eines Arahant, hier ist ein Bhikkhu triebversiegt:

1. Aufgrund vollkommener Einsicht sieht er alle zusammengesetzten Dinge in ihrer Vergänglichkeit, der Wirklichkeit entsprechend. Das ist eine Möglichkeit, wodurch er erkennt, dass die Triebe zerstört sind.
2. Er sieht Sinnesbegierde wie eine Grube glühender Kohlen. Das ist eine Möglichkeit, wodurch er erkennt, ...
3. Sein Geist ist zur Abwendung geneigt, Abneigung ist sein Objekt, er erfreut sich an Entsagung und sein Herz ist völlig unempfindlich allen triebbedingten Dingen gegenüber. Das ist eine Möglichkeit, wodurch er erkennt, ...
4. Er hat die vier Grundlagen der Achtsamkeit vollkommen entfaltet. Das ist eine Möglichkeit, wodurch er erkennt, ...
5. Er hat die fünf Fähigkeiten vollkommen entfaltet. Das ist eine Möglichkeit, wodurch er erkennt ...
6. Er hat die sieben Erleuchtungsfaktoren vollständig entfaltet. Das ist eine Möglichkeit, wodurch er erkennt, ...

erhabenen Geist als erhaben, und einen nicht erhabenen Geist als nicht erhaben; er versteht einen übertrefflichen Geist als übertrefflich, und einen unübertrefflichen Geist als unübertrefflich; er versteht einen konzentrierten Geist als konzentriert, und einen unkonzentrierten Geist als unkonzentriert; er versteht einen befreiten Geist als befreit, und einen unbefreiten Geist als unbefreit.

4. Wiederum erinnert er sich an seine vielfältigen früheren Leben, das heißt, an eine Geburt, zwei Geburten, drei, vier, fünf Geburten, zehn, zwanzig, dreißig, vierzig, fünfzig Geburten, hundert, tausend, hunderttausend Geburten, viele Äonen, in denen sich das Weltall zusammenschloss, viele Äonen, in denen sich das Weltall ausdehnte, viele Äonen, in denen sich das Weltall zusammenschloss und ausdehnte. Dort wurde ich soundso genannt, war von solcher Familie, mit solcher Erscheinung, solcherart war meine Nahrung, so mein Erleben von Glück und Schmerz, so meine Lebensspanne, und nachdem ich von dort verschieden war, erschien ich woanders wieder; auch dort wurde ich soundso genannt, war von solcher Familie, mit solcher Erscheinung, war meine Nahrung solcherart, so mein Erleben von Glück und Schmerz, so meine Lebensspanne, und nachdem ich von dort verschieden war, erschien ich hier wieder.
5. Mit dem Himmlischen Auge, das geläutert und dem menschlichen überlegen ist, sieht er die Wesen sterben und wiederscheinen, niedrige und hohe, schöne und häßliche, in Glück und Elend, und er versteht, wie die Wesen ihren Handlungen gemäß weiterwandern: ‚Diese geschätzten Wesen, die sich mit Körper, Sprache und Geist übel benommen haben, die die Edlen geschmäht haben, die falsche Ansichten hatten und diesen in ihren Taten Ausdruck verliehen, sind bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode in Umständen, die von Entbehrungen geprägt sind, wiedererscheinen an einem unglücklichen Bestimmungsort, in Verderbnis, ja sogar in der Hölle. Aber jene geschätzten Wesen, die sich mit Körper, Sprache und Geist wohl benommen haben, die die Edlen nicht geschmäht haben, die richtige Ansichten hatten und diese in ihren Taten Ausdruck verliehen, sind bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode an einem glücklichen Bestimmungsort wiedererscheinen, ja sogar in der himmlischen Welt.‘ So sieht er mit dem Himmlischen Auge, das geläutert und dem menschlichen überlegen ist, die Wesen sterben und wiedererscheinen.

6. Er tritt durch eigene Verwirklichung mit höherer Geisteskraft hier und jetzt in die Herzensbefreiung, die Befreiung durch Weisheit, die mit der Vernichtung der Triebe triebfrei ist, ein und verweilt darin.

**Das sind 60 Dinge, die wirklich und wahr sind, so und nicht anders, unfehlbar und vollkommen verwirklicht vom Tathāgata.**

#### **Welche sieben Dinge sind sehr hilfreich?**

Sieben noble Schätze:

1. Vertrauen
2. Tugend
3. moralische Scham
4. moralische Furcht
5. lernen des überlieferten Wissens
6. Großzügigkeit
7. Weisheit

#### **Welche sieben Dinge sollten entwickelt werden?**

Die sieben Erleuchtungsfaktoren:

1. Achtsamkeit
2. Wahrheitsergründung
3. Willenskraft
4. Verzückung
5. Ruhe
6. Konzentration
7. Gleichmut

#### **Welche sieben Dinge sollten erkannt werden?**

Sieben Bewusstseinsstufen,

1. die unterschiedlich im Körper und unterschiedlich in der Wahrnehmung
2. unterschiedlich im Körper und gleich in der Wahrnehmung
3. gleich im Körper und unterschiedlich in der Wahrnehmung
4. gleich im Körper und gleich in der Wahrnehmung sind
5. das Gebiet der Raumunendlichkeit
6. das Gebiet der Bewusstseinsunendlichkeit
7. das Gebiet der Nichtsheit

#### **Welche sieben Dinge sollten losgelassen werden?**

Sieben latente Neigungen:

1. Sinnesgier
2. Groll
3. Ansichten
4. Zweifel
5. Ich - Glaube
6. Daseinsbegehren
7. Unwissenheit

#### **Welche sieben Dinge sollten aufgegeben werden?**

Sieben falsche Arten zu praktizieren; hier fehlen einem Bhikkhu:

1. Vertrauen
2. moralische Scham
3. moralische Furcht
4. er hat kein Wissen
5. ist träge und schlaff
6. er ist unachtsam
7. und ihm fehlt Weisheit

#### **Welche sieben Dinge führen zum Fortschritt?**

Sieben richtige Arten zu praktizieren, hier hat ein Bhikkhu:

1. Vertrauen
2. moralische Scham
3. moralische Furcht
4. er hat viel Wissen
5. er hat Eifer hervorgebracht
6. hat Achtsamkeit etabliert
7. und besitzt Weisheit

#### **Welche sieben Dinge sind schwer zu durchdringen?**

Sieben Qualitäten eines rechtschaffenen Menschen, hier ist ein Bhikkhu:

1. ein Kenner des Dhamma
2. er kennt den Sinn
3. er kennt sich selbst
4. er kennt das rechte Maß
5. die rechte Zeit
6. die Menschengruppen
7. er kennt die verschiedenartigen Personen