

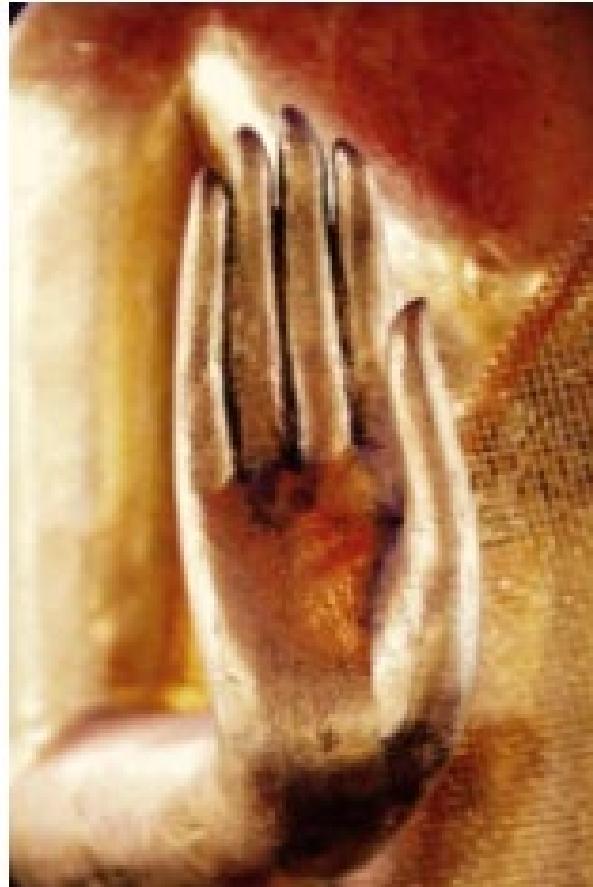
Abhidhamma-Tag  
Vortrag R. Koloska  
am 14.02.2026 - 14:00 – 16:00

## Einführung in die sieben Betrachtungen der Einsicht

© Abhidhamma-Förderverein. e.V.



[www.abhidhamma.de](http://www.abhidhamma.de)



NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO  
SAMMĀSAMBUDDHASSA!  
NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO  
SAMMĀSAMBUDDHASSA!  
NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO  
SAMMĀSAMBUDDHASSA!

**Verehrung dem Erhabenen, Befreiten,  
vollkommen Selbsterleuchteten,  
Verehrung dem Erhabenen, Befreiten,  
vollkommen Selbsterleuchteten,  
Verehrung dem Erhabenen, Befreiten,  
vollkommen Selbsterleuchteten**

- Geste der Furchtlosigkeit (abhaya = Furchtlosigkeit d.i. ohne Angst-Sein)



## Thema des heutigen Vortrags:

Jeden Tag können wir die Grenzen im weltlichen Dasein - verbunden mit Schmerz und Verlust, mit Alter, Krankheit und Tod - begegnen.

- Sind wir uns der Natur dieser Wirklichkeit wirklich bewusst?,
- Durchdringen wir die leidhafte Natur samt Konsequenzen?
- Entwickeln wir den richtigen Wunsch im Leben diese zu überwinden?,
- Stimmen unsere daraus folgenden Bemühungen?

Der heutige Vortrag zur „**Einführung in die sieben Betrachtungen**“ handelt über eine Methode, die zur Vorbereitung und Stärkung der Einsichtsmeditation führt.

Mein Vortrag über die **Betrachtungen** nimmt dabei Bezug auf:

- (1) die **Wirklichkeit** der Dinge
- (2) gibt **Orientierung**: was praktisch wichtig ist über die 7 Betrachtungen zu wissen?
- (3) **Befähigung**: Liefert Hinweise zur spirituellen Befähigungen mit den 7 Betrachtungen

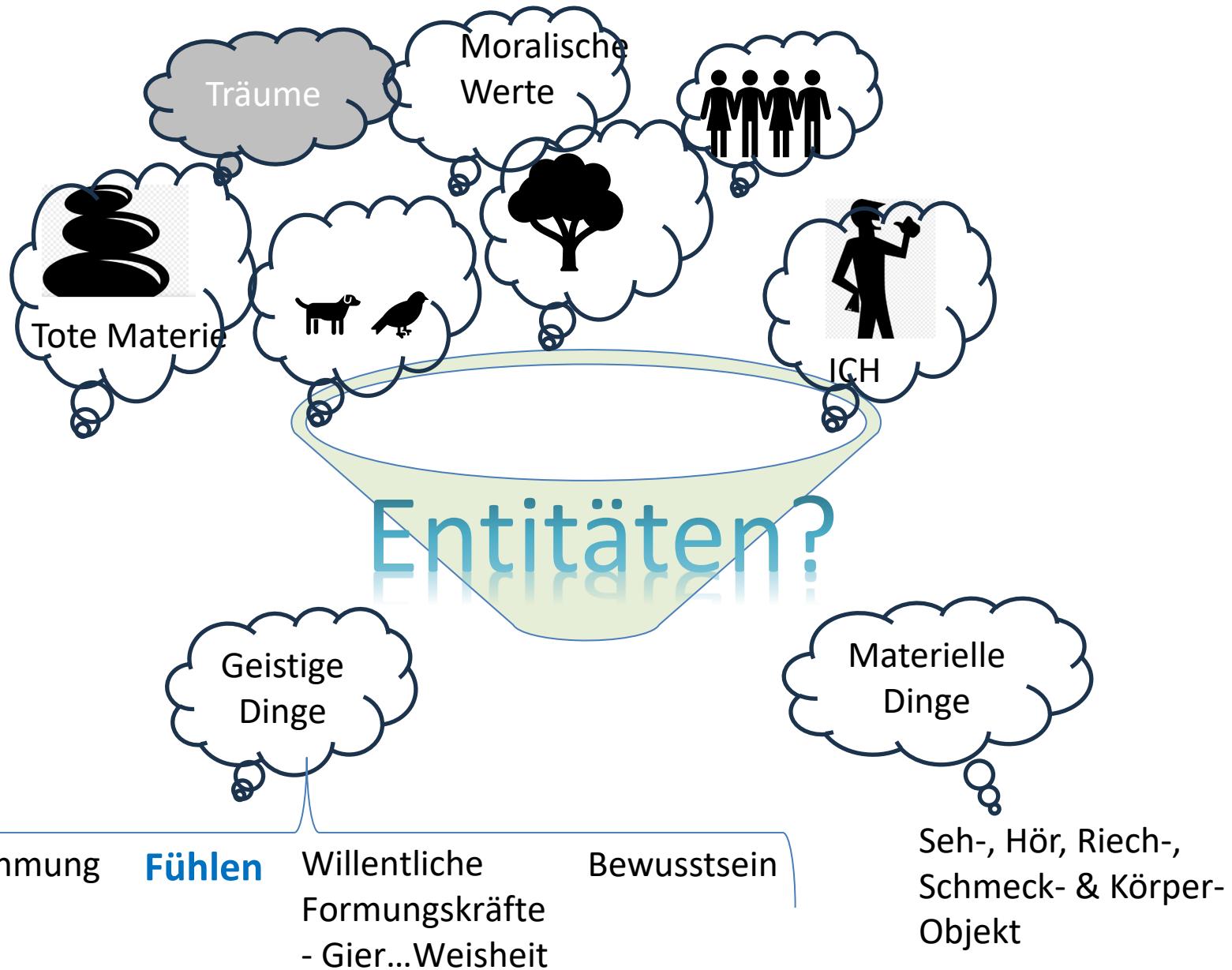
1. Wirklichkeit
2. Orientierung
3. Befähigung
4. Schlussfolgerungen



**Die Wirklichkeit besteht aus einem unerschöpflichen Fluss von individuellen Dingen**  
- sie entstehen und vergehen vor unserem Auge  
immer wieder neu  
- ein **Fluss materieller Dinge**, ein Lebens-Fluss,  
ein **Fluss von Bewusstseinsmomenten** und  
ein **Fluss gestaltender Dinge**.

Der Visuddhimagga (XX,90) erklärt diese sieben folgendermaßen:

1. Einer, der die Betrachtung der Unbeständigkeit (anicca) entfaltet, gibt die Auffassung von Beständigkeit (nicca) auf.
2. Einer, der die Betrachtung des Leidens (dukkha) entfaltet, gibt die Auffassung von Freude (sukha)) auf.
3. Einer, der die Betrachtung des Nicht-Selbst (anattā) entfaltet, gibt die Auffassung von einem Selbst (ditṭhi) auf.
4. Einer, der die Betrachtung der Abwendung (nibbidā) entfaltet, gibt das Vergnügen (nandi) auf.
5. Einer, der die Betrachtung der Leidenschaftslosigkeit (virāga) entfaltet, gibt die Leidenschaft (rāga) auf.
6. Einer, der die Betrachtung des Aufhörens (nirodha) entfaltet, gibt das Hervorbringen (uppāda) auf.
7. Einer, der die Betrachtung des Loslassens (patinissagga) entfaltet, gibt das Ergreifen auf.



## Betrachtungen Wirklichkeitsgesetze

Unbeständigkeit      Leidhaftigkeit      Nicht-Selbst

und diese Dinge verabscheuend, überwindet man => die Lust  
 sich davon abwendend => die Gier,  
 diese zum Aufhören bringend die => Daseinsentstehung,  
 sich davon loslösend => das Festhalten

Entfaltung	Überwindung
Dinge verabscheuend (nibbidā)	Lust (nandi) an Dingen
Sich davon abwendend (virāga)	Leidenschaft an Dinge (rāga)
Diese zum Aufhören bringend (nirodha)	Entstehung (uppāda) von Dingen mit Leidenschaft
Die Loslösung (paṭinissagga)	Das Ergreifen / Festhalten (upādāna)

nibbidā

**Abwendung** des Geistes von den fünf Anhäufungen / Gestaltungen, die Quelle von Vergnügen (nandi) sind, ähnlich wie man aufhört, an einem leeren Knochen zu nagen, wenn man die Gefahr in den Dingen sieht.

virāga

das **Abwenden** von Leidenschaften durch Ersetzen des Gegenteils, durch augenblickliche Schwindens der Dinge oder durch nibbāna & überweltlichen Pfad

nirodha

Nirodha **Aufhören** der von Wesenheiten in den Gestaltungen der Gruppen, das Aufhören von Gestaltungen in den Gruppen, das restlose Aufhören der Gruppen.

Paṭini-  
ssagga

**Loslassen** aller bedingten Dinge als Entzägen aller Gestaltungen in den Gruppen und das Loslassen durch Hineingehen in die Versenkung von nibbāna



Das Dasein unserer weltlichen Existenz ist vergleichbar mit einem **Hund** der an einem hingeworfenen **leeren Knochen** unentwegt **nagt**, um Glück und Zufriedenheit zu erreichen (M54 Potaliya Sutta)

- **Der Hund:** Repräsentiert den menschlichen Geist, der mit Begierden (Taṇhā) nach den weltlichen Dingen strebt
- **Der leere Knochen:** Steht für weltliche Sinnesfreuden, Reichtum, Ruhm oder Beziehungen, die – obwohl sie anfangs verlockend erscheinen – kein dauerhaftes Glück oder wahre Erfüllung bieten können (sie sind „leer“)
- **Das Nagen:** Symbolisiert das zwanghafte, unaufhörliche Streben und Festhalten an Dingen, die vergänglich, unvollkommen und voller ICH-Täuschung sind.

1. Illusion oder Wirklichkeit

2. Orientierung

3. Befähigung

4. Schlussfolgerungen

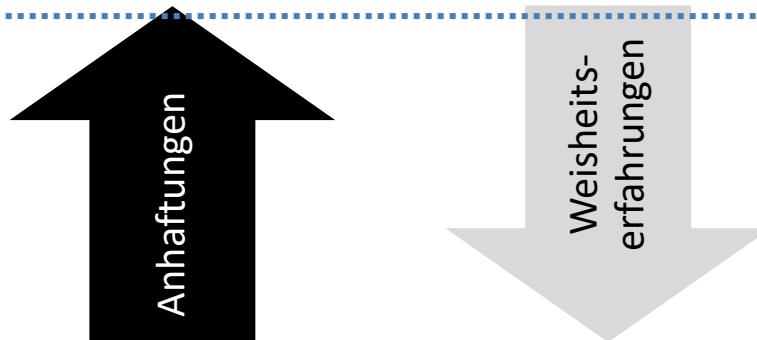
## Anhaftung (upādāna)

### Objekte (1)

- Sinnes-Objekte (kama-)
- feinstoffliche Objekte
- unstoffliche Objekte
- Geistesobjekte
- Gefühl, Wahrnehmungen oder Gestaltungsfaktoren
- Konzepte

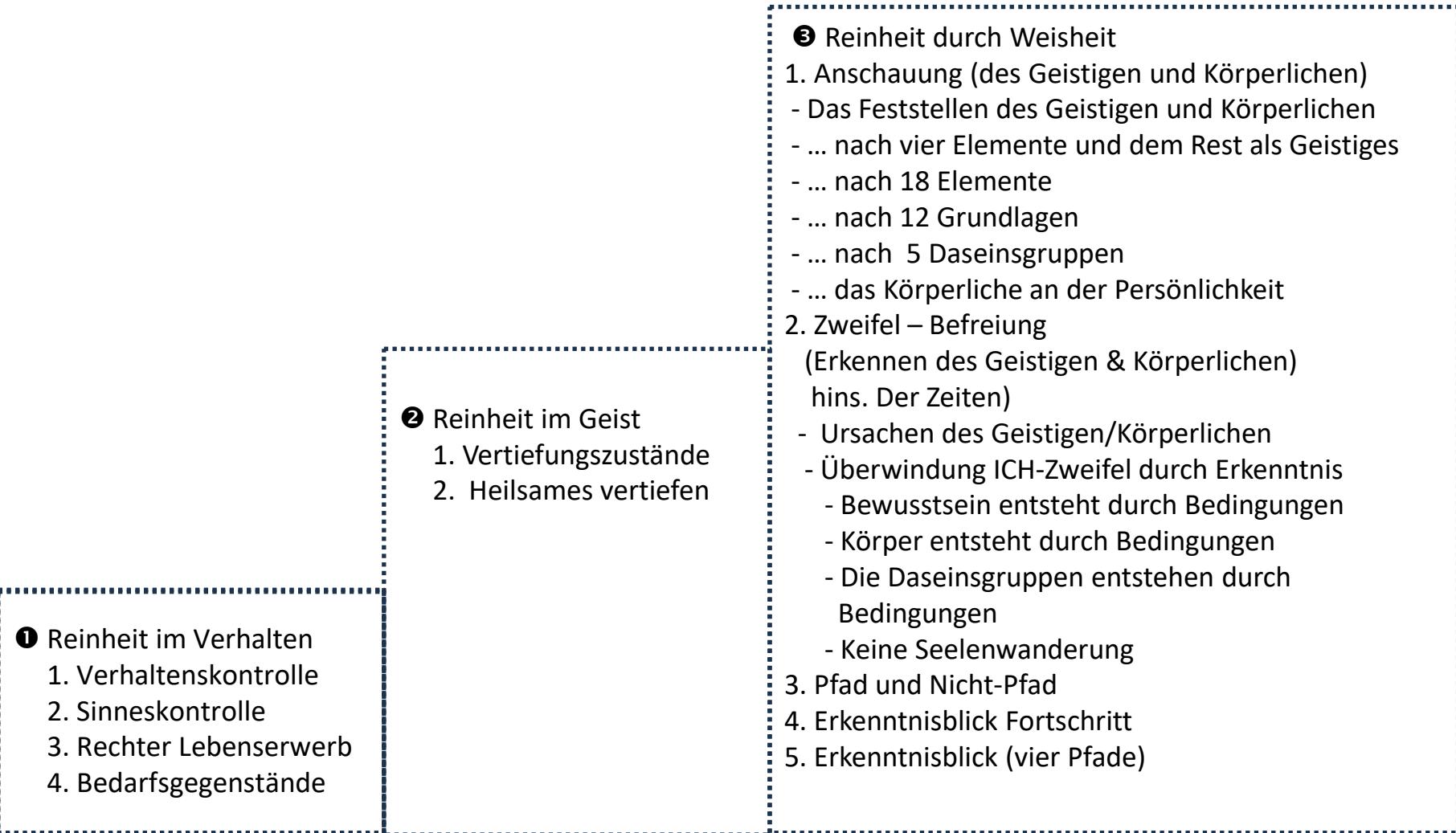
### Ansichten (2)

- Ritual-Ansicht (sīlabbata-u.)
- Persönlichkeits-Ansicht (attavāda-u.)
- Sonstige Ansichten (diṭṭhi-u.)
  - Ursachen-/Wirkungslosigkeit
  - Spekulative Ansichten
  - Materialismus oder Idealismus
  - Substanz, weltliches Glück und ICH



z.B. die Glücksauffassung von weltlichen Dingen (Hund) durch die Realisation der Unvollkommenheit der Dinge mit Abscheu (der realisierte Hund)

tad-aṅga-pahāna



**Unterdrücken durch  
Verhaltens-Kontrolle**

**Unterdrücken durch  
Janas**

**Ersetzen durch Einsichtserfahrungen  
und Ausrottung durch Pfade**

# Sieben Betrachtungen – Überwindung der Anhaftungen



Stufen	Wieder- geburt	Überwindung von Anhaftungen	Besondere Geistesfaktoren
Strom- Eintritt	7 - mal (max.)	<b>Anschauungen (ICH, Rituale,..)</b>	- <b>Zweifel</b> (Rest: unheilsames Denken und Wahrnehmung über sinnliche u. übersinnliche Objekte)
Einmal- Wieder- kehrer	1 - mal (Sinnes- sphäre)	(Anschauungen) <b>Sinnesobjekte - teilweise</b>	(- Zweifel ) <b>- Aversion teilweise</b> (Rest: unheilsames Denken und Wahrnehmung über sinnliche u. übersinnliche Objekte)
Nie- Wieder- kehrer	0 - mal (Sinnes- sphäre)	(Anschauungen) <b>Sinnesobjekte - vollständig</b>	(- Zweifel ) <b>- Aversion vollständig</b> (Rest: unheilsames Denken und Wahrnehmung über übernormale Objekte)
Heiliger	Keine (alle Sphären)	(Anschauungen) (Sinnesobjekte) <b>Feinstoffliche Objekte</b> <b>Unstoffliche Objekte</b>	(- Zweifel) (- Aversion) <b>- Anmaßung</b> <b>- Aufgeregtheit und Verblendung</b>

## 1. Stufe der Betrachtung (B.)



Unterscheidung Geist-Körper  
Bedingtheit Geist-Körper

## 2. Stufe des Verstehens (V.)



Vergänglich, unvollkommen  
und ohne Selbst-Kontrolle

## 3. Stufe des Erreichens (E.)

Ersetzen



z.B. Beständigkeit-Sicht durch  
Sehens des Schwindens der Dinge  
(bhanga-ñāna) in der Meditation

z.B. freudige Gier durch Wissen vor  
der Furcht über alle auflösende Dinge  
(bhaya-ñāna) in der Meditation

1. Stufe der Betrachtung (B.)	<p><b>nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa</b> ⇔ Unterscheidung von Geist und Körper</p> <p><b>paccayapariggaha-ñāṇa</b> ⇔ Bedingtheit von Geist und Körper</p>
	<p><i>kankhāvitarana-visuddhi</i> ⇔ Reinheit von Zweifel aus der Einsicht der Bedingtheit</p> <p>(ñāta-pariññā = Volles Verständnis des Erkannten)</p>
2. Stufe des Verstehens (V.)	<p>1. sammasana-ñāṇa = Verständnis. der allgemeinen Merkmale</p> <p>2. taruna-udayabbaya-ñāṇa = (Verständnis von Auf- und Untergang der dhammas)</p> <p>balava-udayabbaya-ñāṇa = Wissen von Auf- und Untergang)</p> <p>(tīrana-pariññā = Volles Verstehen durch Erforschen 3 Merkmale)</p>
3. Stufe des Erreichens (E.)	<p>3. bhanga-ñāṇa = Sehen der Auflösung der dh.</p> <p>4. bhaya-ñāṇa = Wissen über die Furcht b. d. Auflösung der dh.</p> <p>5. ādīnava-ñāṇa = Wissen von der Gefahr der dh.</p> <p>6. nibbidā-ñāṇa = Wissen von der Ernüchterung über alle dh.</p> <p>7. muñcitukamyatā-ñāṇa = Wissen von dem Befreiungswunsch (B.Wunsch)</p> <p>8. paṭisankhā-ñāṇa = Vertiefende Reflexion der Daseinsmerkmale mit B.Wunsch</p> <p>9. sankhārupekkhā-ñāṇa = Wissen mit Gleichmut hinsichtlich der Gebilde</p> <p>10. anuloma-ñāṇa = Anpassungserkenntnis</p>

nāmarūpa-pariccheda

Unterscheidung Geist-Körper

### I. Betrachten

paccayapariggaha

Bedingtheit der Geist-Körper

samma sāna

① Allgemeine Merkmale

### II. Volles Verstehen

der bedingten Dinge  
nach den 3 Merkmalen

taruṇa-udayabbaya

② Auf- und Untergang

③ Sehen der Auflösung

④ Schrecken über die Auflösung

⑤ Gefahr sehen

⑥ Ernüchterung / Überdrüssigkeit

⑦ Befreiungswunsch

⑧ Vertiefter Befreiungswunsch ggü der 3 Merkmale

⑨ Gleichmut hinsichtlich der Gebilde

⑩ Anpassungserkenntnis mit dem Überschreiten

### III. Erreichung der Weisheitserfahrung

## Betrachtung der **Fünf Daseinsgruppen** und Abwendung von der Wesensauffassung und das Darüberhinausgehende

Wer sich aber in die Betrachtung versenkt: "Was immer dem Entstehen unterworfen ist, all das ist der Aufhebung unterworfen!", und bloß in solcher Weise (erwägt),- dann erhebt man sich, wenn dann der Aufstieg erfolgt, mit einem Male über (alle) fünf Daseinsgruppen (Atthasālinī S. 358)

Dies bezieht sich auf den **Klarblick** eines Mönches, der scharfe Einsicht und große Weisheit besitzt [über allgemeinen Merkmale bedingter Dinge]. Mit diesem letzteren verhält es sich, wie wenn man einem hungrigen Mann in den Reis einen Kotbrocken gelegt hat und ihm dann die mit vielerlei schmackhaftem Essen gefüllte Schale überreicht.....

Das Sehen des Kotbrockens ist wie das Nachdenken über die drei Merkmale. Das Verlieren des Verlangens nach Essen und Schüssel ist wie wenn sich ein Mönch von scharfer Einsicht und großer Weisheit mit einem Male über die fünf Daseinsgruppen erhebt (in der Erkenntnis):

**"Was immer dem Entstehen unterworfen ist, all das ist der Aufhebung unterworfen!„**

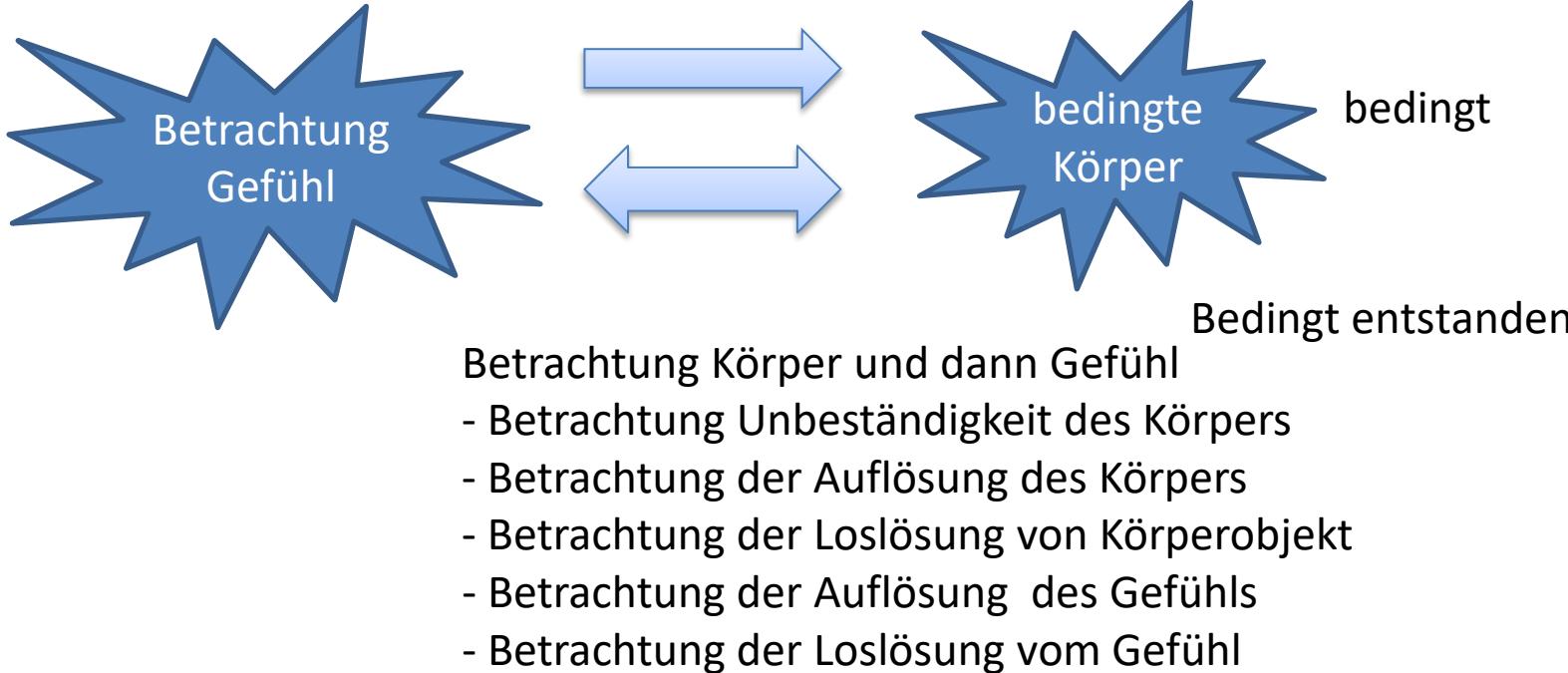
1. Sein und Wirklichkeit
2. Orientierung
3. Befähigung
4. Schlussfolgerungen

## Betrachtung der 3 Gefühle beim Körper bei einer Krankheit

Wodurch ist das Gefühl entstanden?

Unbeständig

gestaltet



## Betrachtung der Gefühle (2) – bei Krankheit

Wohlgefühl	=> Neigung zur Sinnesgier	=> Fessel Wohlgefühl
Wehgefühl	=> Neigung zur Aversion	=> Fessel Wehgefühl
Neutrales Gefühl	=> Neigung zur Verblendung	=> Fessel Verblendung

Anāthapiṇḍika auf dessen Sterbebett:

Gleichwie etwa, werter Sāriputto, wenn ein starker Mann mit scharfer Dolchspitze die Schädeldecke zer hämmerte, ebenso nun auch, werter Sāriputto, schlagen mir überheftige Strömungen auf die Schädeldecke auf: nicht fühl' ich mich, werter Sāriputto, wohler, es geht mir nicht besser, die heftigen Schmerzen nehmen zu und nicht ab, man merkt, dass sie zunehmen und nicht nachlassen

Der Ehrwürdige Sāriputta ermahnte ihn,

- weder nach den sechs inneren Sinnesgrundlagen zu greifen,
- noch nach den sechs äußereren Sinnesgrundlagen,
- weder nach den Gefühlen, die diesbezüglich entstehen,
- noch nach den sechs Elementen (einschließlich Raum und Bewusstsein),
- noch nach den fünf Aggregaten, noch nach den Bereichen unbegrenzten Raums, grenzenlosen Bewusstseins, des Nichts, der Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung .

Ohne Anhaftung an irgendetwas von ihnen würde Befreiung kommen.



# Befähigung – Falsche Anschauung und Gefühle (Dighanakkha-sutta, M74)



Der Wanderasket Dighanakha vertritt den Nihilismus (Position 1) und wird vom Buddha belehrt das seine bzw. zwei andere Anschauungen nicht zur Befreiung, sondern zu Widerstreit und Verwirrung führen:

- ❶ ,Für mich sind weltliche Dinge nicht annehmbar' (Nihilismus)  
diese Ansicht ist nahe der Nicht-Begierde, nahe dem Nicht-Gefesseltsein, nahe dem Nicht-Ergötzen, nahe dem Nicht-Festhalten, nahe dem Nicht-Anhafteten.“)
- ❷ ,Für mich ist weltliche Dinge annehmbar' (Ewigkeitswahn)  
diese Ansicht ist nahe der Begierde, nahe dem Gefesseltsein, nahe dem Ergötzen, nahe dem Festhalten, nahe dem Anhafteten.
- ❸ ,Für mich ist teils etwas annehmbar und teils nicht annehmbar ' (Teilweiser Ewigkeitswahn)  
diese Ansicht ist nahe der Begierde, nahe dem Gefesseltsein, nahe dem Ergötzen, nahe dem Festhalten, nahe dem Anhafteten.
- ❹ Ein Weiser betrachtet alle 3 Ansichten als nicht annehmbar,  
weil sie bei einer Wahrheitssuche einen in Widerstreit mit anderen und sich selber bringen  
und dukkha erzeugen; einmalige Dinge sind nicht festzuhalten und erlauben deshalb  
keine realistische Positionierung.  
➔ Deshalb entwickelt man keine Position zu den Dingen und enthält sich der  
der Identifikation mit den weltlichen Dingen.

Danach hält der Buddha einen Vortrag über die Vergänglichkeit des Körpers und Gefühl  
=> Dīghanakha erreicht den Stromeintritt und Sariputta, welcher der Lehrrede des Buddha  
zugehört hat erreicht die Arahatschaft.

## I. Reinheit der Erkenntnis (ditṭhi-visuddhi)

Jenseits von weltlichen unbedingten Konzepten

(5 Gruppen, 4 Elemente, 18 Elemente, 12 Grundlagen usw.)



## II. Reinheit in Existenz-Zweifel (kankhāvitarana-visuddhi)

Ursachen im Körperlichen und Geistigem kennen (Verblendung, Gier, Anhaftung, Kamma Nahrung)



1. Überwindung der Existenz-Zweifel (Vergangenheit, Gegenwart & Zukunft)
2. Vier Bedingung des Körperlichen (Temp., Nahrung, Bewusstsein & Kamma)
3. Karma verstehen (Wirkungszeit, Wirkungsgewicht, Funktion)
  - Wirkungszeit: Gegenwart, nächsten Leben, irgendwann & wirkungslos
  - Sofort, Übung, sterbensnah, zu Lebezeiten kumuliert
  - produzierend im Lebensvorgang oder W., unterstützend, zerstörend
4. Unpersönliches Wirken (Täter & Opfer)
5. Keine Seelenwanderung sondern nur Kamma-Wirkung



Sotāpanna bedeutet die Fessel des ICH-Ansicht, den Existenz-Zweifel und das Hängen an Riten und Regeln überwunden zu haben!

Oder als Cula-Sotapanna (Saraṇānisakka Sutta S55.24):

- 1) Einer der die 5 Fähigkeiten praktiziert hat und einen Weisheitsfokus hat
- 2) Einer der die 5 Fähigkeiten praktiziert hat und einen Vertrauensfokus hat

DINGE	Im Schwinden bedingte Dinge loslassen
Existenz	 Jede geborene Existenz schwindet im Tod
Erfolge	 Jeder weltlichen Erfolg schwindet im Tod
Körper	 Jeder Körper schwindet im Alter, Krankheit und Tod
Leben	 Jedes Leben schwindet mit dem Verlust der Lebenskraft
Lebensplan	 Leder Lebensplan schwindet durch Alter, Krankheit Tod
Dasein	 Nichts von Dauer; Veränderung von Moment zu Moment => ein Lebensstrom, ein körperlicher und geistiger Strom
Befreiung	Ich nehme Zuflucht zum Buddha der die Befreiung vollkommen erfahren hat, zum dhamma, der zur Befreiung führt und zum Saṅgha der Realisierten, die Befreiung durch den dhamma erfahren ha



**Wahrheitssucher** die vom nahen Ufer zum fernen Ufer gehen, sind sich selbst Zuflucht und entwickeln ihre eigene Willensbildung (vgl. S.51.1-86; Iddhipāda Samyutta - Machtführten):

Dadurch haben sie den richtigen Fokus (richtige Konzentration = samma samādhi):

1. .. sie entwickeln den richtigen **Wunsch** [chanda-samādhi] nach dem Höheren als der bedingten Welt mit Vergänglichkeit, Leid und der Anhaftung an ICH-Täuschung.
2. .. sie lenken die **Energie** in die richtige Richtung [viriya-samādhi],
3. .. sie entwickeln klares **Bewusstsein** über die Natur der Dinge [citta-samādhi],
4. .. sie entwickeln **Weisheit** durch ein inneres durchdringendes weises fokussiertes Auge [vimamsa-samādhi]

Diese **vier Grundlagen spiritueller Macht**, wenn sie entwickelt und kultiviert werden, führen dazu, dass man vom nahen Ufer **zum anderen Ufer** fortschreitet.

1. Sein und Wirklichkeit
2. Orientierung
3. Befähigung
4. Schlussfolgerungen



Alle **bedingten Dinge** sind immer wieder **Objekt der Täuschungen. Verstrickt** euch nicht in **Gefühlen**, die ihre Grundlagenbedingung in weltlichen Dingen haben.

Wenn wir offen nach **innen** und **außen schauen** und die Natur der „**körperlichen** und **geistigen Dinge** gewahr werden, dann mögen wir durch **eigene Erfahrungen** gestärkt **ohne Anhaftung** vor den geistigen schmerhaften Gefühlen - verbunden mit Alter, Krankheit und Todes - geschützt sein.

Wir können **körperlich krank** und **geistig gesund** bleiben:  
mit spiritueller Ausrichtung auf etwas Höheres, mit Gleichmut in Weisheit wie der Fels in der Brandung.

Seid Euch **selber eine Zuflucht**, nehmt den **dhamma** zur Zuflucht und nehmt keine andere Zuflucht.



1. **Ñāṇarāma. Die sieben Betrachtungen der Einsicht**
2. **Nyānatiloka Mahāthera 2014. Handbuch der buddhistischen Philosophie. Abhidhammattha-Saṅgaha**
  - Kompendium des Ganzen (sabba-saṅgaha)
  - Kompendium der Bedingungen
  - **Kompendium der Übungsgebiete – Abschnitt Entfaltung des Hellblicks**
3. **Nyānatiloka Mahāthera 2014. Visuddhimagga.**  
Kapitel: Daseinsgruppen, Grundlagen und Elemente und Fähigkeiten und Wahrheiten.
4. Nyanaponika 2005. Darlegung der Bedeutung (Atthasālinī).
5. Samyutta Nikāya ([www.suttacentral.net](http://www.suttacentral.net))
  - Nidāna-Samyutta (Bedingtes Entstehen oder Paṭiccasamuppāda)
  - Dhātu Samyutta (Bedingtes Entstehen von Bewusstsein und Gefühl)
  - Khandha Samyutta
  - Indriya Samyutta (über Kontrolle der Gefühle)
  - Sacca Samyutta (über Wirklichkeit und Befähigung)
6. Shwe Zan Aung 1995. Abhidhammattha-saṅgaha. Abschnitt: An introductory essay to the compendium of buddhist Philosophy.