

# *Sokushin Zebutsu*: Der Geist selbst ist Buddha

Rev. Tairyu Tsunoda  
Lehrbeauftragter, Komazawa Universität

*Sokushin Zebutsu* (der Geist selbst ist Buddha) zusammen mit *Shikantaza* ist einer der wichtigsten Ausdrücke im Soto-Zen-Buddhismus. Das Verständnis (jap.: *Joto*) von *Sokushin Zebutsu* im Zusammenhang mit *Shikantaza* umreißt die Doktrin der Sotoshu. Diese Ausdrücke enthalten ihre zentralen Lehren.

Selbst in der *Sotoshu Shuken* (Verfassung der Sotoshu) werden diese beiden Begriffe hervorgehoben. Im ersten Kapitel heißt es: „Beständig im wahren Dharma und nur durch die Buddhas und Patriarchen übermittelt besteht die Lehre der Sotoshu im Verständnis (*Joto*) von *Shikantaza* (nur sitzen) und *Sokushin Zebutsu* (der Geist selbst ist Buddha).“

Im „*Gakudo Yojinshu*“ („Dinge die man beim Praktizieren des Weges beachten muss“) wird *Joto* wie folgt von Dogen Zenji erklärt:

*Joto* (Verstehen) bedeutet direkt das Buddhasein mit diesem Körper-Geist zu verwirklichen. In anderen Worten geht es nicht darum den Zustand des eigenen Körper-Geistes in einen anderen besonderen Zustand zu verwandeln, sondern nur darum, der Verwirklichung des anderen (des Lehrers) zu folgen. Es heißt *Jjikige* (direkt hier) oder *Joto*.

Die grundsätzliche Lehre der Sotoshu ist die Verwirklichung der Buddhaschaft durch *Shikantaza* und *Sokushin Zebutsu* in jedem Moment. Aus diesem Grund sind sowohl *Sokushin Zebutsu* wie auch *Shikantaza* sehr wichtige Begriffe und grundlegend für Soto-Zen-Buddhisten.

## **Die Bedeutung von *Sokushin Zebutsu* in der Zen-Tradition im Allgemeinen**

Im normalen Chinesisch bedeutet der Satz „*soku A ze B*“ „A ist B“ oder „A ist genau B“. Wenn man andererseits sagt: „*soku A soku B*“ unterstreicht man die Gleichheit von A und B, aber nicht die Identität von A und B.

Der Ausdruck „*Sokushin Zebutsu*“ bedeutet ursprünglich, dass der Geist eigentlich selbst Buddha ist. Dieser Satz ist zusammen mit anderen bekannten chinesischen Zensätzen wie „sich nicht auf Wörter und Buchstaben verlassen“, „die Lehren werden außerhalb der Schriften übermittelt“, „direkt auf den Geist abzielen“, „in seine eigene Natur sehen und die Buddhaschaft erreichen“ und „die Übermittlung von Geist zu Geist“ sehr wichtig. Es ist offensichtlich, dass der Geist in diesen Ausdrücken stark betont wird. Der Weg Buddhas ist hauptsächlich ein Weg der Selbsterforschung. Der Zen-Buddhismus behauptet, dass es grundlegend ist, Klarheit in Bezug auf den eigenen Geist und die eigene Natur zu erreichen. Es kann auf andere Weise weder einen Buddha noch einen Weg Buddhas geben.

*Zeshin Zebutsu*, ein anderer Ausdruck ähnlich wie *Sokushin Zebutsu*, findet sich in dem *Sutra der Meditation über den Buddha des unermesslichen Lebens* übersetzt von Kyoryo Yasha aus der westlichen Region (in China) irgendwann zwischen 424 n.Chr. ~ 452 n.Chr.. Die Idee des ‚dieser

Geist ist Buddha‘ existiert schon sehr lange im Zen.

Mehr als alles andere ist *Sokushin Zebutsu* als berühmter Ausspruch vom während der Tang-Dynastie lebenden Meister Baso Doitsu (709 ~ 788) bekannt.

## Sokushin Zebutsu und Shikantaza

Dogen Zenji erzählt von Baso Doitsus *Sokushin Zebutsu* oder *Sokushin Sokubutsu* in einem *Jodo* (Predigt) im *Eihei Koroku*.

Baso sagte „*Sokushin Zebutsu*“. Daibai studierte dieses mehr als dreißig Jahre, abgeschottet auf einem Berg, seine Spuren in den Geräuschen des Tals und den Farben des Berges versteckend. Der Vorfahr Baso schickte schließlich einen Mönch, um Daibai zu besuchen und ihm zu sagen: „Basos Buddha-Dharma ist heutzutage ein anderes.“

Daibai antwortete: „Wie ist es anders?“

Der Mönch sagte: „*Hishin Hibutsu* (kein Geist, kein Buddha).“

Daibai sagte: „Auch wenn er sagt ‚Kein Geist, kein Buddha‘ folge ich lediglich *Sokushin Zebutsu*.“

Der Mönch kam zurück und erzählte es dem Vorfahr.

Baso sagte: „Diese Pflaume ist reif.“

Dogen sagte: „*Sokushin Zebutsu* ist höchst intim. Jedes Jahr wurde Daibai in der Mitte des Sommers reif.“ ( *Eihei Koroku*, vol. 1, Nr. 8)

Daibai Hojo (752~839) verstand durch Basos Lehre des *Sokushin Zebutsu* den Weg Buddhas und zog sich für mehr als dreißig Jahre tief in die Berge zurück. Er hat *Sokushin Zebutsu* mit ganzem Herzen praktiziert. Er war nicht im Mindesten enttäuscht als ein von Baso geschickter Mönch sagte: „Basos Buddha Dharma hat sich geändert von *Sokushin Zebutsu* zu *Hishin Hibutsu*“. Er sagte: „*Hishin Hibutsu* ist mir egal. Ich folge einzig und allein *Sokushin Zebutsu*.“ Als er das hörte, zollte Baso Daibai seine Anerkennung indem er sagte: „Eine Pflaume ist gereift.“

Diese Episode mit Daibai und Baso erscheint auch im *Eihei Koroku*, Vol. 4, Nr. 319. Interessanterweise, beginnt dieses *Jodo* mit der Aussage „Das wahre Dharma, korrekt übermittelt von den Buddhas und den Vorfahren, ist einfach *Shikantaza*.“ Dogen präsentiert diese Aussage der Versammlung als Anweisung seines verstorbenen Meisters Nyojo. Die Geschichte wird hier erzählt, um die Wichtigkeit von Zazen (*Shikantaza*) zu unterstreichen. Dogen Zenji spricht von Daibai als einem Menschen der „Pinienkerne aß und Lotusblätter trug und der sein ganzes Leben damit verbrachte Tag und Nacht Zazen zu praktizieren“. Die Geschichte befindet sich ursprünglich im Kapitel „Daibai Hojo“ in den *Aufzeichnungen zur Überlieferung der Leuchte, veröffentlicht in der Ära Jingde* (*Keitoku Dentoroku*, Taisho Tripitaka 51, S. 254 ff.). Diese Quelle erwähnt nicht, dass Daibai Zazen in den Bergen praktiziert hat. Wahrscheinlich entspricht „das ganze Leben Zazen praktizieren“ Dogens persönlicher religiöse Überzeugung. „Ich folge nur *Sokushin Sokubutsu*“ heißt nichts anderes als *Shikantaza*. Deswegen wird dieser Ausdruck nicht ohne Grund in der *Sotoshu Shuken* (Verfassung der Soto Shu) mit *Shikantaza* verbunden.

Es ist verständlich, dass Dogen Zenji am Anfang Kapitels „*Sokushin Zebutsu*“ aus dem *Shobogenzo* schreibt: „Was die Buddhas und die Vorfahren ohne Ausnahme bewahrt haben, ist *Sokushin Zebutsu*.“ Es ist ein so wichtiger Ausdruck zur Beschreibung von Verwirklichung, dass man ohne weiteres *Sokushin Zebutsu* durch *Zazen* ersetzen kann.

## **Dogen Zenji sagt: „Sokushin Zebutsu ist das Streben, die Übung, das Erwachen und das Nirwana Buddhas.“**

Im *Shobogenzo* „*Sokushin Zebutsu*“ schreibt Dogen Zenji: „Beim Hören des Satzes ‚*Sokushin Zebutsu*‘ denken dumme Menschen, dass Gedanken und Bewusstsein der leidenden Wesen schon Buddha sind, auch wenn sie noch nicht nach dem Erwachen streben. Sie denken das, weil sie noch nicht einen authentischen Lehrer getroffen haben.“

Wenn dumme Menschen Basos bekannten Satz hören, denken sie fälschlicherweise, dass der normale Geist des Denkens und des Bewusstseins ohne Vorbedingungen bereits Buddha ist, bevor er *Bodhicitta* (Streben nach Erwachen) entwickelt hat. Dogen mahnt, dass dies so sei, weil sie nie einen authentischen Lehrer getroffen hätten.

Was ist dann *Sokushin Zebutsu*? Dogen Zenji schreibt „*Sokushin Zebutsu ist das Streben, die Übung, das Erwachen und das Nirwana Buddhas.*“ *Die, die noch nicht das Streben, die Übung, das Erwachen und das Nirwana verwirklicht haben, sind nicht Sokushin Zebutsu.*“

Normalerweise werden „das Streben, die Übung, das Erwachen und das Nirwana“ als vier Stufen des buddhistischen Übungsweges angesehen. Das „Streben“ ist eine Abkürzung für „das Streben nach Bodhi (Erwachen)“. Es bedeutet den Geist, der nach dem Buddha Weg sucht, zu erwecken. Nach dem Streben gehen wir zur Stufe der Übung über. „Die Übung“ ist eine Abkürzung für „fleißiges Langzeittraining“. Das Ergebnis des Übens ist Erwachen. Das „Erwachen“ bedeutet den Weg zu vollenden. Auf diese Weise tritt man in das Nirwana ein. „Nirwana“ bedeutet die Beseitigung aller Verunreinigung. Es ist ein Zustand in dem vollständiges Erwachen erreicht wird. Es gibt zwei Arten von Nirwana: Nirwana mit einem Rest und Nirwana ohne Rückstände. Das Nirwana mit einem Rest ist das Nirwana einer erwachten Person, die alle Verunreinigungen beseitigt hat, aber noch in einem Körper am Leben ist. Nirwana ohne Rückstände ist das Nirwana einer erwachten Person, die gestorben ist und so alles - den Körper und alle Verunreinigungen - beseitigt hat. Aufgrund der Idee vom Nirwana ohne Rest, wird der Tod Buddhas manchmal Nirwana genannt.

Deswegen werden das Streben, die Übung, das Erwachen und das Nirwana im allgemeinen Verständnis als vier aufeinanderfolgende Stufen angesehen. Das Streben kommt zuerst. Nach dem Streben beginnt die Übung. Als Ergebnis der Übung wird das Erwachen erreicht. Dann tritt die erwachte Person in den Zustand des Nirwana mit Rest. Wenn der Körper stirbt, tritt die erwachte Person endlich in das Nirwana ohne Rückstände ein.

Hingegen schreibt Dogen Zenji im *Shobogenzo* „*Gyoji*: Erster Teil“: „Zwischen dem Streben, der Übung, dem Erwachen und dem Nirwana gibt es nicht den kleinsten Abstand.“ Zwischen diesen Stufen sollte es keinen Abstand oder eine Lücke geben. Es sollte Strebenübungerwachennirwana sein. Wo es das Streben gibt, ist auch schon die Übung vorhanden. Die Übung selbst ist das

Erwachen (Identität von Übung und Verwirklichung). Das Üben-Erwachen ist das Nirwana. Deswegen sind „Streben, Übung, Erwachen und Nirwana“ keine aufeinanderfolgenden Stufen. Alle sind eins. Buddhas praktizieren diese Einheit von „Streben, Übung, Erwachen und Nirwana.“ Genau darum geht es bei *Sokushin Zebutsu*.

### **Shakyamuni Buddha ist *Sokushin Zebutsu***

Am Ende des *Shobogenzo* „*Sokushin Zebutsu*“ unterstreicht Dogen Zenji, dass „die Buddhas, über die wir hier gesprochen haben, nichts anderes sind als Shakyamuni Buddha. Shakyamuni Buddha ist *Sokushin Zebutsu*. Wenn alle Buddhas der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft Buddhas sind, dann werden sie unbedingt Shakyamuni Buddha“.

Hier lehrt er, dass *Sokushin Zebutsu* Shakyamuni Buddha ist. Alle Buddhas, die Streben, Übung, Erwachen und Nirwana praktizieren, sind selbst Shakyamuni Buddha. Dogen Zenji erklärt, dass Shakyamuni Buddha *Sokushin Zebutsu* ist.

Deswegen gibt es für Dogen bei *Sokushin Zebutsu* eine drastische Änderung in der Bedeutung von „der Geist selbst ist Buddha“ zu „ein Buddha, der als *Sokushin Zebutsu* bezeichnet wird“ bzw. „der Buddha des Strebens, der Übung, des Erwachens und des Nirwana“. Dieser Buddha ist nichts das weit von uns entfernt ist. Wir selbst sollten ein Buddha sein, den man als *Sokushin Zebutsu* bezeichnet.

Im Original geschrieben von Rev. Tairyu Tsunoda

Übersetzt von Rev. Issho Fujita

Unter Mitarbeit von Rev. Tonen O'Connor und Rev. Zuiko Redding