

# Das Gedicht vom Vertrauen<sup>1</sup> in unser Bewusstsein<sup>2</sup> hsin-hsin ming<sup>3</sup>

Seng-ts'an

至道無難            Der Weg des *Tao* ist für diejenigen nicht schwierig,  
唯嫌揀擇            die keine Vorlieben haben.

但莫憎愛            Höre auf mit Ablehnung und *Gier*<sup>4</sup>,  
洞然明白            dann zeigt er sich klar und eindeutig.

毫釐有差            Weichst du eine Haaresbreite davon ab,  
天地懸隔            entstehen Himmel und Erde.

欲得現前            Willst du ihn jetzt erreichen,  
莫存順逆            sei weder dafür noch dagegen.

違順相爭            Der innere Widerspruch zwischen dagegen oder dafür  
是爲心病            ist die Krankheit des Bewusstseins.

不識玄旨            Ohne sich des tiefsten Prinzips<sup>5</sup> bewusst zu sein,  
徒勞念靜            ist es nutzlos, die Gedanken zur Ruhe zu bringen.

圓同太虛            Vollkommen, wie *Sūnyatā*<sup>6</sup>,  
無欠無餘            nichts zu wenig, nichts zu viel.

良由取捨            Durch unser Festhalten und Wegstoßen der Phänomene  
所以不如            sehen wir sie nicht, wie sie wirklich sind<sup>7</sup>.

莫逐有緣            Lauf nicht den Phänomenen nach,  
勿住空忍            verweile auch nicht in der Vorstellung von *Sūnyatā*<sup>8</sup>.

一種平懷            Ist das Bewusstsein Eins mit den Phänomenen

泯然自盡	lösen sich falsche Ansichten von selbst auf.
止動歸止 止更彌動	Ist deine einzige Zuflucht <i>Shamatha</i> -Meditation so wird sich deine innere Unruhe nur vermehren <sup>9</sup> .
唯滯兩邊 寧知一種	An der dualistischen Sichtweise hängend wirst du wohl kaum Eins-Sein verstehen <sup>10</sup> .
一種不通 兩處失功	Eins-Sein nicht verstehen, bedeutet all seine Verdienste wieder zu verlieren.
遣有沒有 從空背空	Die Phänomene <sup>11</sup> verneinen, heißt sie zu zerstören. Sich Sūnyatā hingeben, heißt Sūnyatā widersprechen.
多言多慮 轉不相應	Je mehr du redest und darüber nachdenkst, desto weiter entfernst du dich.
絕言絕慮 無處不通	Beende das innere wortreiche Geplapper <sup>12</sup> , dann gibt es nichts, was du nicht verstehst.
歸根得旨 隨照失宗	Kehre zum Ursprung zurück und du findest die Essenz. Jagst du äußeren Phänomenen nach, verlierst du sie.
須臾返照 勝卻前空	Im Moment des inneren <i>Erwachens</i> wird die Welt der Phänomene und Sūnyatā überschritten.
前空轉變 皆由妄見	Veränderungen innerhalb von Sūnyatā erscheinen uns real auf Grund unserer falschen Sichtweise.
不用求真 唯須息見	Such nicht nach der Wahrheit, vergiss einfach deine Konzepte.

二見不住  
慎莫追尋

Verweile nicht in dualistischen Anschauungen,  
vermeide ihnen zu folgen.

纔有是非  
紛然失心

Die kleinste Spur von Richtig oder Falsch  
und das Bewusstsein verliert sich in Verwirrung.

二由一有  
一亦莫守

Die Dualität entsteht aus dem Einen,  
doch fixiere dich nicht auf das Eine.

一心不生  
萬法無咎

Wenn das Bewusstsein nicht zerstreut<sup>13</sup> ist,  
sind alle Phänomene<sup>14</sup> ohne Tadel.

無咎無法  
不生不心

Kein Tadel, keine Phänomene,  
keine Zerstreung, kein Bewusstsein.

能隨境滅

Verswinden Gedanken,  
verschwindet auch der Denker.

境逐能沈

Je ruhiger der Denker,  
desto weniger Gedanken.

境由能境  
能由境能

Phänomene sind Objekte des Denkers.  
Der Denker ist bedingt durch die Phänomene.

欲知兩段  
元是一空

Wer beiden Aspekte verstehen möchte, muss wissen,  
dass ihr Ursprung Sūnyatā ist.

一空同兩  
齊含萬象

In Sūnyatā sind beide Eins  
und alle Phänomene enthalten.

不見精麤

Wenn wir nicht zwischen Feinem und Groben unterscheiden,

寧有偏黨	wie kann es da einseitige Sichtweisen geben?
大道體寬 無易無難	Der Weg des Tao ist ruhig und weit, weder leicht noch schwer.
小見狐疑 轉急轉遲	Kleinkariertes Denken <sup>15</sup> führt zu Zweifel und Zaudern. Je mehr man eilt, desto langsamer kommt man voran.
執之失度 必入邪路	Durch Anhaften verliert man die <i>Parāmitā</i> <sup>16</sup> und geht sicher in die falsche Richtung.
放之自然 體無去住	Lass die Phänomene, wie sie sind Unsere <i>Buddha-Natur</i> <sup>17</sup> ist ohne Gehen und Verweilen.
任性合道 逍遙絕惱	Sich unserer innersten Natur hingeben, bringt uns in Einklang mit dem Weg des Tao und befreit uns von Ärger.
繫念乖真 昏沈不好	Anhaften an unsere Gedanken widerspricht dem Weg, man versinkt nur in Dunkelheit und wird gewöhnlich.
不好勞神 何用疏親	Gewöhnlichkeit bringt nur Frustrationen. Welchen Vorteil soll es haben, kleinkariert zu sein?
欲取一乘 勿惡六塵	Willst du dem einen Fahrzeug <sup>18</sup> folgen, verachte nicht die Objekte der sechs Sinne <sup>19</sup> .
六塵不惡 還同正覺	Die Objekte der sechs Sinne nicht verachten, ist gleich wie das vollkommene <i>Erwachen</i> <sup>20</sup> .
智者無爲 愚人自縛	Der Weise handelt im Einklang mit dem Tao <sup>21</sup> . Der Verwirrte wird durch seine Störgefühle <sup>22</sup> gelenkt.

法無異法  
妄自愛著

Während im Dharma<sup>23</sup> nicht unterschieden wird,  
hängt der Verwirrte an einzelnen Phänomenen.

將心用心  
豈非大錯

Das Bewusstsein mit  
dem (unterscheidenden) Bewusstsein zu suchen,  
ist der größte Fehler.

迷生寂亂  
悟無好惡

Verwirrung erzeugt Ruhe und Unruhe.  
Erwachen<sup>24</sup> ist ohne Zuneigung und Ablehnung.

一切二邊  
妄自斟酌

Dualistische Anschauungen  
entstehen durch unser verwirrtes Bewusstsein.

夢幻虛華  
何勞把捉

Sie sind wie geträumte<sup>25</sup> Blüten aus Sūnyatā<sup>26</sup>.  
Warum sollten wir an ihnen festhalten?

得失是非  
一時放卻

Gewinn und Verlust, richtig und falsch -  
lass sie ein für alle mal los!

眼若不睡  
諸夢自除

Wenn das Auge wach ist,  
lösen sich die Träume von selbst auf.

心若不異  
萬法一如

Wenn das Bewusstsein nicht unterscheidet,  
sind die zahllosen Phänomene Eins.

一如體玄  
兀爾忘虛

In der innersten Natur des Einen  
sind alle Verstrickungen vergessen.

萬法齊觀  
歸復自然

Wenn wir das Eine in den Phänomenen sehen,  
kehren wir wieder zu unserer ursprünglichen Natur zurück.

泯其所以  
不可方比

Sind die Ursachen ausgelöscht,  
hört das Vergleichen auf.

止動無動  
動止無止

Wird Bewegung angehalten, gibt es keine Bewegung.  
Wird Ruhe bewegt, gibt es keine Ruhe.

兩既不成  
一何有爾

Wenn beide nicht existieren,  
wie kann es dann das Eine geben?

究竟窮極  
不存軌則

Da, wo es nicht mehr weiter geht,  
gibt es keinen Pfad und keine Regeln.

契心平等  
所作俱息

Ist das Bewusstsein mit dem Bewusstsein in Einklang  
verschwinden alle selbstbezogenen Handlungen.

狐疑盡淨  
正信調直

Zweifel und Zaudern lösen sich auf,  
wahres Vertrauen entsteht - ausgleichend und direkt.

一切不留  
無可記憶

Nichts bleibt  
ohne Erinnerung,

虛明自照  
不勞心力

Sūnyatā, klar und selbst-erleuchtend  
ohne Anstrengung des Bewusstseins.

非思量處  
識情難測

Dieser Ort ohne Denken und Urteilen  
ist nicht mit dualistischem Wissen oder aufgeregten Gefühlen zu  
ergründen.

眞如法界  
無他無自

Im Bereich von Sūnyatā  
gibt es weder Selbst noch Andere.

要急相應

Wenn ich die wesentlichste Eigenschaft beschreiben sollte

唯言不二	würde ich nur sagen: Nicht-Zwei <sup>27</sup> .
不二皆同 無不包容	In Nicht-Zwei ist alles von einem Geschmack <sup>28</sup> . Es gibt nichts, was nicht enthalten ist.
十方智者 皆入此宗	Alle Weisen vertreten diese Sichtweise.
宗非促延 一念萬年	Diese Sicht ist jenseits von Raum und Zeit. Ein Moment ist wie zehntausend Jahre.
無在不在 十方目前	Weder Sein noch Nicht-Sein, es liegt direkt vor deinen Augen.
極小同大 忘絕境界	Das Kleinste ist gleich dem Größten, wenn die Unterscheidung fallen gelassen wird.
極大同小 不見邊表	Das Größte ist gleich dem Kleinsten, wenn die Unterscheidung fallen gelassen wird.
有即是無 無即是有	Sein ist nicht getrennt von Nicht-Sein. Nicht-Sein ist nicht getrennt von Sein.
若不如此 必不相守	Vergeude keine Zeit mit Zweifeln, die nichts mit dem zu tun haben <sup>29</sup> .
一即一切 一切即一	Das Einzelne ist nicht getrennt von Allem. Alles ist nicht getrennt vom Einzelnen.
但能如是 何慮不畢	Wenn du Sūnyatā verstehst <sup>30</sup> , gibt es keinen Grund mehr, dich um deine Fehler zu sorgen.

信心不二  
不二信心

Das vertrauende Bewusstsein ist Nicht-Zwei.  
Nicht-Zwei ist das vertrauende Bewusstsein.

言語道斷  
非去來今

Der Weg des Tao ist jenseits der Worte,  
ohne Vergangenheit, Zukunft oder Gegenwart.

(Dieser Text ist dem Buch: Zechner: „Himmel ohne Wolken“, Octopus Verlag  
2011, entnommen)



## Anmerkungen

---

- <sup>1</sup> 信 (chin-wg. hsin) steht für den Sanskrit-Begriff *Sraddhā* (pāli *saddhā*), wird wörtlich mit Vertrauen übersetzt und ist eine der fünf Kräfte (pāli → *bala*), die auf dem Weg zum Erwachen unerlässlich sind. Im Pāli-Kanon bezieht sich dieses Vertrauen auf den Buddha und seine Lehre (pāli → *dhamma*), Seng-Ts'an fügt diesem Verständnis das Vertrauen in unsere eigene → Buddha-Natur hinzu.
- <sup>2</sup> 心 (chin-wg. hsin) wird wörtlich mit Herz übersetzt und steht für den Skrt./Pāli - Begriff → *Citta*. Im buddhistischen Kontext wird *Citta* oft mit „Geist, Bewusstsein, Bewusstseinszustand“ (z.B. Nyanatiloka 1976: 57) oder Bewusstseinstrom (Berzin 1997: 60-61) übersetzt und wird als Synonym für die Pāli-Begriffe *Mano* und *Viññāna* gebraucht. Er bezeichnet sowohl die Fähigkeit etwas zu wissen, sich etwas bewusst zu sein als auch das Instrument sich etwas bewusst zu sein. (siehe Bhikkhu Bodhi 1993: 27). Seng-Ts'an benutzt diesen Begriff teilweise als Synonym für unsere → Buddha-Natur, also dem Aspekt unseres Bewusstseins, der sich seiner Buddha-Qualitäten bewusst ist.
- <sup>3</sup> Grundlage für diese Originalübersetzung von Frank Zechner war die Edition des chinesischen Textes von Pajin Dusan 1988 (*On Faith in Mind*. *Journal of Oriental Studies*. Vol. XXVI, No. 2, Hong Kong: 270-288 [<http://home.att.net/~paul.dowling/archive/zen/pajin.htm>]). Folgende Originalübersetzungen wurden zusätzlich zum Vergleich herangezogen: Clarke 2001; Jarand 1991; Suzuki 1935. Folgende Kommentare zum Hsin Hsin Ming wurden bei der Übersetzung benutzt: Deshimaru 1979; Blyth 1960; Merzel 1994; Morinaga 1991.

- 
- 4 愛 (chin-wg. ai) steht für den Skrt./Pāli-Begriff *Rāga*, einer der Kernbegriffe des Buddhismus, der synonym für die Pāli-Begriffe *Lobha* und *Tanhā* benutzt wird.
- 5 Damit ist das → Tao bzw. die Essenz des buddhistischen Weges gemeint.
- 6 虛 (chin-wg. hsü) wird hier synonym mit dem Begriff der Leerheit (空 k'ung; skrt. → *sūnyatā*) benutzt. Clarke 2001 und Suzuki 1935 übersetzen dieses Schriftzeichen mit Space (Raum).
- 7 如 (chin-wg. ju) bezeichnet einen der Hauptbegriffe des Zen-Buddhismus. Im Deutschen kann man ihn mit *Wie die Dinge sind* übersetzen und bedeutet, dass alle Phänomene leer an eigenständiger Existenz sind. Im Englischen wird dieses Schriftzeichen oft mit *suchness* übersetzt.
- 8 空 (chin-wg. k'ung; skrt. → *sūnyatā*).
- 9 Dies bezieht sich darauf, dass durch → Shamatha-Meditation das Bewusstsein zwar während der Meditation zur Ruhe und Frieden findet, doch die Ursache für unsere Unzufriedenheit damit nicht beseitigt wird. Diese kann nur durch die Praxis der Vipashyanā-Meditation (pāli → *vipassanā*) und die daraus entstehende → Weisheit (skrt. *prajñā*) aufgelöst werden.
- 10 知 (chin-wg. chih) bezieht sich auf den Sanskritbegriff *Vijnā* (wissen) und dessen Wurzel *Vid*, von der auch *Vipashyanā* (pāli → *vipassanā*, dt. Einsicht) abgeleitet wird. *Eins-Sein* wird durch die beiden Schriftzeichen 一 (chin-wg. i-chung) dargestellt. 一 bedeutet die Zahl eins, 種 meint Art, Sorte, Same. Der Begriff Eins-Sein meint keine mystische Vereinigung mit Lichterscheinung und anderen Visionen, wie sie aus den biblischen Religionen bekannt sind. Vielmehr ist damit die Einsicht in die Künstlichkeit aller dualistischen Begriffe gemeint und damit das Freiwerden von Fixierungen an sie.
- 11 有 (chin-wg. yu) steht für den Skrt./Pāli-Begriff *Bhava*, wird wörtlich mit *Sein* oder *Dasein* übersetzt. Hier wurde dieses Schriftzeichen mit *Phänomene* übersetzt, da damit alle Phänomene der gegenständlichen Welt und der inneren Welt der Gedanken, Gefühle und Phantasien gemeint ist.
- 12 Wie im vorhergehenden Vers, beschreiben die beiden chinesischen Schriftzeichen 言 und 慮 diskursives Denken, dass sich in Reden, Denken oder innerem Plappern ausdrücken kann.
- 13 生 (chin-wg. sheng) bedeutet wörtlich *geboren werden, zur Welt bringen, gebären, hervorbringen*. Seng-ts'an meint aber damit, *Gefangensein in den dualistischen Geistesaktivitäten der auftauchenden Gedanken und Gefühle*. Ruhet man aber im Geist

- 
- bzw. sind Eins mit dem Geist (chin. 一心; chin-wg. i-hsin) können uns diese auftauchenden Phänomene nicht von unserer non-dualen Sichtweise ablenken.
- 14 萬法 (chin-wg. wan-fa) wird von manchen Übersetzern wörtlich mit *Zehntausend Erscheinungen* oder *die Welt der zehntausend Dinge* übersetzt. Da damit aber nicht nur die gegenständliche, materielle Welt gemeint ist, sondern auch unsere innere Welt der dualistischen Gedanken, Gefühle und Phantasien, wurden die Schriftzeichen mit *Phänomene* übersetzt.
- 15 小見 (chin-wg. hsiao chien) wird wörtlich mit *kleine, enge Sichtweise* übersetzt.
- 16 Charles Müller (Digital Dictionary of Buddhism) setzt das chinesische Schriftzeichen 度 (chin-wg. tu, überqueren) synonym mit 波羅蜜 (chin-wg. po-lo-mi, skrt. → parāmitā). Die Parāmitā bezeichnen sechs innere Qualitäten mit deren Hilfe wir *das andere Ufer erreichen können*: Großzügigkeit, ethisches Handeln, Geduld, Energie, Sammlung und Weisheit. Siehe auch Kapitel *Bodhisattva* in diesem Band.
- 17 Charles Müller merkt an, dass dieses Schriftzeichen 體 (chin-wg. t'i, wtl. Essenz) in manchen Mahāyāna-Texten für Buddha-Natur benutzt wird. Jarand 1991: 96 übersetzt es mit *Soheit*.
- 18 Damit ist die buddhistische Lehre gemeint, die manchmal als *Fahrzeug* (skrt. yana), *das zum anderen Ufer bringt* beschrieben wird.
- 19 Innerhalb des Buddhismus werden sechs Sinnesorgane und deren Sinnesgebiete unterschieden. Sie umfassen die fünf im Westen bekannten Sinnesorgane und als sechstes, unser Bewusstsein als Denkkorgan (pāli manayatana → āyatana) und die Gedanken und Gefühle als seine Objekte (pāli dhammayatana).
- 20 覺 (chin-wg. chüeh) steht für den Skrt./Pāli-Begriff *Bodhi* (→ Erwachen).
- 21 無爲 (chin-wg. wu-wei, wtl. Nicht-Tun) ist einer der Schlüsselbegriffe des → Taoismus und meint *Handeln, frei von dualistischer Selbstbezogenheit* und damit in Harmonie mit dem → Tao, dem Wirkprinzip des Universums. Der Begriff meint also nicht, nichts zu tun oder träge in den Tag zu leben, sondern ein kraftvolles Tun, das mit dem natürlichen Fluss des Tao geht. Anstatt gekünstelt, zwanghaft zu handeln, öffnet man sich dem Leben und lebt situationsadäquat. Siehe auch Wilhelm 1921; Wilhelm 1982; Watts 1976; Cooper 1981.
- 22 縛 (chin-wg. fu; skrt. samyojana dt. → Fessel).
- 23 法 (chin-wg. fa; skrt. → dharma).
- 24 悟 (chin-wg. wu; skrt. → bodhi).
- 25 幻 (chin-wg. huan; skrt. maya).

- 
- <sup>26</sup> Hier wird 虛 (chin-wg. hsü) für → Sūnyatā benutzt.
- <sup>27</sup> 不二 (chin-wg. pu-erh; dt. Nicht-Zwei, → non-dual).
- <sup>28</sup> 同 (chin-wg. t'ung) wird wörtlich mit *gleich* oder *identisch* übersetzt.
- <sup>29</sup> Bei dieser schwierigen Stelle folgt der Herausgeber der Übersetzung von Clarke 2001.
- <sup>30</sup> *Verstehen* ist hier im Sinne von intuitiver Einsicht gemeint, die das ganze Wesen einer Person, also intellektuell und emotional, umfasst.