

# INHALTSVERZEICHNIS

---

## Einleitung

Die südlichen und die nördlichen Schulen des Buddhismus – Die Entwicklung und Differenzierung des Buddhismus – Thema dieses Buches ist die Erläuterung der Mahayana-Sichtweise des Lebens und der Welt – Zens einzigartige Stellung innerhalb der Weltreligionen – Die historische Frühzeit des Zen – Die Nicht-Anerkennung schriftlicher Autorität durch das Zen – Die Adepten des Zen sehen den Buddha als ihren Vorgänger an, dessen spirituellen Leben sie erreichen wollen – Die ikonoklastische Einstellung des Zen – Zen-Aktivität – Das physische und mentale Training – Die historische Bedeutung

## Kapitel 1: Geschichte des Zen in China

- 1.1 Der Ursprung des Zen in Indien 17
- 1.2 Die Einführung des Zen in China durch Bodhidharma 23
- 1.3 Bodhidharma und Kaiser Wu 24
- 1.4 Bodhidharma und sein Nachfolger, der zweite Patriarch 25
- 1.5 Bodhidharmas Schüler und die Weitergabe der Lehre 29
- 1.6 Der zweite und dritte Patriarch 30
- 1.7 Der vierte Patriarch und Kaiser Tai Tsung 31
- 1.8 Der fünfte und sechste Patriarch 31
- 1.9 Die spirituelle Verwirklichung des sechsten Patriarchen 32
- 1.10 Die Flucht des sechsten Patriarchen 34
- 1.11 Die Entwicklung der südlichen und nördlichen Schule 35
- 1.12 Die missionarische Tätigkeit des sechsten Patriarchen 36
- 1.13 Die Schüler des sechsten Patriarchen 37
- 1.14 Drei wichtige Elemente des Zen 42
- 1.15 Niedergang des Zen 43

## Kapitel 2: Geschichte des Zen in Japan

- 2.1 Die Etablierung der Rinzai-Schule des Zen in Japan 47
- 2.2 Die Einführung der Sōtō-Schule des Zen 50
- 2.3 Die Merkmale Dōgens, des Begründers der Sōtō-Schule 51
- 2.4 Der japanische Staat zur Zeit der Etablierung des Zen 53
- 2.5 Die Ähnlichkeit der Zen-Mönche mit den Samurai 54
- 2.6 Die redliche Armut der Zen-Mönche und der Samurai 55
- 2.7 Die Männlichkeit der Zen-Mönche und Samurai 56
- 2.8 Mut und Gemütsruhe der Zen-Mönche und Samurai 58
- 2.9 Zen und die General-Regenten der Hōjō-Zeit 59

- 2.10 Zen nach dem Niedergang der Hōjō-Regentschaft 61
- 2.11 Zen während des dunklen Zeitalters 64
- 2.12 Zen unter dem Tokugawa-Shogunat 65
- 2.13 Zen nach der Meiji-Restauration 69

### **Kapitel 3: Der Kosmos ist die Schrift des Zen**

- 3.1 Schriften sind nur Papierverschwendungen 70
- 3.2 Keine Notwendigkeit schriftlicher Autorität im Zen 73
- 3.3 Die übliche Erklärung des Kanons 74
- 3.4 Von den Meistern verwendete Sutras 78
- 3.5 Ein Sutra so groß wie die ganze Welt 88
- 3.6 Große Menschen und die Natur 90
- 3.7 Das Absolute und die Realität sind nur Abstraktionen 91
- 3.8 Die Predigt des Unbelebten 92

### **Kapitel 4: Buddha, der universelle Geist**

- 4.1 Das alte buddhistische Pantheon 95
- 4.2 Zen ist Bilderstürmerei 95
- 4.3 Buddha ist unbenennbar 97
- 4.4 Buddha, das universelle Leben 99
- 4.5 Leben und Wandel 101
- 4.6 Die pessimistische Weltsicht der alten Inder 102
- 4.7 Hinayana und seine Lehre 104
- 4.8 Wandel aus der Sicht des Zen 105
- 4.9 Leben und Wandel 106
- 4.10 Leben, Wandel und Hoffnung 107
- 4.11 Alles ist lebendig in der Vorstellung des Zen 109
- 4.12 Die schöpferische Kraft von Natur und Humanität 110
- 4.13 Universelles Leben ist universeller Geist 111
- 4.14 Poetische Intuition und Zen 112
- 4.15 Erleuchtetes Bewusstsein 113
- 4.16 Buddha residiert im eigenen Geist 114
- 4.17 Erleuchtetes Bewusstsein ist keine intellektuelle Einsicht 115
- 4.18 Unser Verständnis von Buddha ist nicht endgültig 116
- 4.19 Wie Buddha verehren? 117

## **Kapitel 5: Die Natur des Menschen**

- 5.1 Der Mensch ist von Natur aus gut: Menzius 119
- 5.2 Der Mensch ist von Natur aus schlecht: Siün Tsz 120
- 5.3 Der Mensch ist von Natur aus gut und schlecht:  
Yan Hiung 121
- 5.4 Der Mensch ist von Natur aus weder gut noch schlecht:  
Su Shih 122
- 5.5 Es gibt keinen Sterblichen von vollkommener Moral 123
- 5.6 Es gibt keinen Sterblichen, der nicht-moralisch  
oder gänzlich unmoralisch ist 124
- 5.7 Wo liegt dann der Irrtum? 125
- 5.8 Der Mensch ist weder gut noch schlecht von Natur aus,  
sondern eine Buddha-Natur 127
- 5.9 Die Parabel vom Räuber Kih 128
- 5.10 Wang Yang Ming und der Dieb 129
- 5.11 Die Bösen sind die Guten im Ei 130
- 5.12 Der große Mensch und der kleine Mensch 131
- 5.13 Die Lehre von der Buddha-Natur erklärt die ethische  
Verfassung des Menschen in angemessener Weise 132
- 5.14 Buddha-Natur ist die allgemeine Quelle der Moral 133
- 5.15 Die Parabel vom Trinker 135
- 5.16 Shakyamuni und der verlorene Sohn 136
- 5.17 Die Parabel vom Mönch und der einfältigen Frau 137
- 5.18 Jedes Lächeln ein Lopreis,  
jedes freundliche Wort ein Gebet 138
- 5.19 Die Welt ist im Werden 139
- 5.20 Der Fortschritt und die Hoffnung des Daseins 140
- 5.21 Die Verbesserung des Daseins 141
- 5.22 Der Buddha der Gnade 142

## **Kapitel 6: Erleuchtung**

- 6.1 Erleuchtung ist jenseits von Beschreibung und Analyse 144
- 6.2 Erleuchtung impliziert eine Einsicht  
in die Natur des Selbst 145
- 6.3 Die Irrationalität des Glaubens an Unsterblichkeit 148
- 6.4 Die Untersuchung der Wahrnehmung des Selbst 150
- 6.5 Natur ist die Mutter aller Dinge 152
- 6.6 Das wahre Selbst 153
- 6.7 Das Erwachen der innersten Weisheit 154
- 6.8 Zen ist nicht nihilistisch 156

- 6.9 Zen ist nicht idealistisch 157
- 6.10 Idealismus ist eine wirksame Medizin für selbstgeschaffenes geistiges Leiden 159
- 6.11 Idealistischer Skeptizismus hinsichtlich objektiver Realität 160
- 6.12 Idealistischer Skeptizismus hinsichtlich Religion und Moral 161
- 6.13 Eine Täuschung hinsichtlich Erscheinung und Wirklichkeit 162
- 6.14 Wo liegt die Wurzel der Täuschung? 164
- 6.15 Das Ding-an-sich bedeutet Erkenner-Freiheit 165
- 6.16 Die vier Alternativen und fünf Kategorien 167
- 6.17 Personalismus nach B. P. Bowne 169
- 6.18 Alle Welten in den zehn Richtungen sind das reine Land Buddhas 172

## Kapitel 7: Leben

- 7.1 Epikureismus und Leben 174
- 7.2 Die Irrtümer der philosophischen Pessimisten und religiösen Optimisten 176
- 7.3 Das Gesetz der Ausgewogenheit 178
- 7.4 Das Leben besteht aus Konflikten 179
- 7.5 Das Geheimnis des Lebens 180
- 7.6 Die Natur bevorzugt nichts im Besonderen 181
- 7.7 Das Gesetz der Ausgewogenheit im Leben 183
- 7.8 Die Anwendung des Gesetzes der Verursachung auf die Moral 185
- 7.9 Vergeltung in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft 189
- 7.10 Das ewige Leben nach der Lehre von Professor Münsterberg 190
- 7.11 Leben im Konkreten 192
- 7.12 Schwierigkeiten sind kein Gegner für Optimisten 193
- 7.13 Gib dein Bestes und überlasse den Rest der Vorsehung 195

## Kapitel 8: Die Schulung des Geistes und die Praxis der Meditation

- 8.1 Die Lehrmethode der Zen-Meister 197
- 8.2 Der erste Schritt in der geistigen Schulung 199
- 8.3 Der zweite Schritt in der geistigen Schulung 200
- 8.4 Der dritte Schritt in der geistigen Schulung 203
- 8.5 Zazen, die Meditation im Sitzen 206
- 8.6 Die Atemübung der Yogis 209

- 8.7 Die Ruhe des Geistes 210
- 8.8 Zazen und das Vergessen des Selbst 211
- 8.9 Zen und übernatürliche Kräfte 212
- 8.10 Wahre Versenkung (*dhyana*) 215
- 8.11 Lass deine unnützen Gedanken los 216
- 8.12 Die „Fünf Ränge des Verdienstes“ 219
- 8.13 Die „Zehn Ochsenbilder“ 221
- 8.14 Zen und Nirwana 224
- 8.15 Natur und ihre Lektionen 225
- 8.16 Die Seligkeit des Zen 226