

# *Sokushin Zebutsu*: Proprio questa mente è Buddha<sup>1</sup>

Rev. Tairyu Tsunoda  
Professore Associato dell'Università Komazawa

*Sokushin zebutsu* (proprio questa mente è Buddha) è, insieme a *shikantaza*, una delle frasi più importanti nel Buddismo Soto Zen. Realizzare (*joto* in Giapponese) *sokushin zebutsu* insieme a *shikantaza*, definisce la dottrina Sotoshu. Questi sono i suoi insegnamenti fondamentali.

Questi due termini sono stati messi in rilievo anche nella Costituzione del Sotoshu (*Sotoshu Shuken*). Nel Capitolo Primo essa afferma: “Attenendosi al Vero Dharma trasmesso dai Buddha Ancestrali uno per uno, la dottrina Sotoshu è realizzare (*joto*) *shikantaza* (soltanto stare seduto) e *sokushin zebutsu* (proprio questa mente è Buddha).”

Nel testo “*Gakudo Yojinshu*” (“Punti da osservare nel praticare la Via”) la parola *joto* è spiegata da Dogen Zenji come segue:

*Joto* (realizzare) è realizzare direttamente la buddhità con questo corpo e mente. In altre parole, non si tratta di modificare il precedente stato di corpo e mente in un altro stato speciale, ma semplicemente di seguire la realizzazione dell'altro (il proprio maestro / insegnante). E' questo che si chiama *jikige* (proprio qui) oppure *joto*.

L'insegnamento Sotoshu fondamentale è quello di realizzare la buddhità attraverso *shikantaza* e *sokushin zebutsu* nell'immediato. Perciò *sokushin zebutsu*, così come *shikantaza*, è un termine molto importante e un insegnamento basilare per i buddisti Soto Zen.

## **Il significato di *sokushin zebutusu* nella tradizione Zen in generale**

Nell'uso consueto cinese la frase “*soku A ze B*” significa “A è B” oppure “A è esattamente B”. D'altro canto, dire “*soku A soku B*,” significa mettere in risalto l'equivalenza di A e B ma non l'identità di A con B.

Quindi l'espressione “*sokushin zebutsu*” significa originariamente che la mente stessa è propriamente il Buddha. Questa frase è molto importante insieme ad altre famose frasi Chan cinesi, come “non fare affidamento su parole ed espressioni verbali”; “Gli insegnamenti vengono trasmessi al di fuori delle Scritture”; “Puntare direttamente alla propria mente”; “Guardare dentro la propria natura e raggiungere la buddhità” e “Trasmissione da mente a mente”. In queste espressioni è chiaro che il termine mente è posto in grande evidenza. La Via di Buddha è fundamentalmente un percorso di auto-indagine. Il Buddismo Zen afferma che chiarire il sé ovvero chiarire la propria mente o la propria natura, è fondamentale. A parte questo, non ci può essere nessun altro Buddha o

---

<sup>1</sup> “Mente” in italiano non rende a sufficienza il significato della parola giapponese “shin” che traduce e neppure dell'inglese “mind” solitamente in uso. “Shin” significa letteralmente “cuore” nelle varie accezioni di spirito, centro, essenza, mente, ma non tanto in senso psicologico e intellettuale quanto in quello di totalità della parte non meramente fisica di un essere esistente. [N.d.T.it.]

altra Via di Buddha.

*Zeshin zebutsu*, un'altra espressione simile a *sokushin zebutsu*, si trova nel *Sutra della meditazione sul Buddha dalla vita incommensurabile*, tradotto da Kyoryo Yasha [name in Chinese?] che proveniva dalla regione occidentale della Cina tra il 424 d.C. ~ 452 d.C. circa. La nozione “proprio questa mente è Buddha” è molto antica nello Zen.

L'espressione *sokushin zebutsu* è famosa in particolar modo come una frase di Mazu Daoyi [in giapponese Baso Doitsu 709 ~ 788], che visse durante il periodo della dinastia Tang.

## Sokushin zebutsu e shikantaza

Dogen Zenji parla del *sokushin zebutsu* o *sokushin sokubutsu* di Mazu Daoyi in un *jodo* (discorso) nell'*Eihei Koroku*.

Mazu disse: “*Sokushin zebutsu*”. Damei studiò questo concetto per più di trent'anni, dimorando in cima alla montagna, nascondendo le proprie tracce nei suoni della vallata e nei colori dei monti. L'antenato Mazu alla fine mandò in visita un monaco a dire a Damei: “il Buddha Dharma di Mazu oggi è differente”.

Damei chiese: “In cosa è differente?”

Il monaco rispose: “*Hishin hibutsu*.” (né mente, né Buddha).

Damei allora disse: “Anche se lui dice ‘né mente, né Buddha’ io seguo soltanto *sokushin zebutsu*.”

Il monaco tornò a informare l'antenato.

Mazu disse: “Quel pruno è maturo”

Dogen affermò: “*Sokushin zebutsu* è [l'espressione] più completa. Anno dopo anno Damei maturò nel pieno dell'estate”. (*Eihei Koroku*, vol. 1, no. 8)

Damei Fachang [in giap. Daibai Hojo 752~839] comprese la Via di Buddha attraverso l'insegnamento del *sokushin zebutsu* di Mazu e si ritirò nel profondo delle montagne per più di trent'anni. Egli praticò con tutto il suo cuore *sokushin zebutsu*. Non si sconvolse quando un monaco inviato da Mazu gli disse: “Il Buddha Dharma di Mazu è appena cambiato da *sokushin zebutsu* a *hishin hibutsu*.” Rispose: “Non m'importa di *hishin hibutsu*. Io seguo soltanto *sokushin zebutsu*.” Dopo aver ascoltato quest'affermazione Mazu apprezzò Damei dicendo: “Un pruno è diventato maturo”.

Questo episodio in cui compaiono Damei e Mazu, è presente anche in *Eihei Koroku*, vol. 4, no. 319. E' interessante notare che questo *jodo* inizia con l'affermazione: “Il vero Dharma trasmesso correttamente dai buddha e dagli antenati è semplicemente *shikantaza*.” Dogen introduce quest'affermazione come istruzione del suo defunto maestro Ryujing all'assemblea dei monaci. In questo contesto, la storia è raccontata per enfatizzare l'importanza di *zazen* (*shikantaza*). Dogen Zenji parla di Damei come di una persona che “mangiava pinoli e vestiva di foglie di loto, passando la vita intera a praticare *zazen* giorno e notte”. La storia si trova originariamente nel capitolo “Damei Fachang” della “*Testimonianza della trasmissione della lampada - pubblicata nell'era*

*Jingde* (Keitoku Dentoroku, Taisho Tripitaka 51, p. 254 ff.). Questa fonte non accenna al fatto che Damei praticasse zazen sulle montagne. Probabilmente “passando la vita intera a praticare zazen” è la convinzione religiosa personale di Dogen. “Io seguo soltanto *sokushin sokubutsu*” significa nient’altro che *shikantaza*. Non è dunque senza motivo che questa frase si trova abbinata a *shikantaza* nel *Sotoshu Shuken* (Costituzione Soto Shu).

E’ comprensibile che Dogen Zenji scriva all’inizio di *Shobogenzo Sokushin Zebutsu*: “Ciò che i Buddha e gli antenati hanno mantenuto costante senza eccezione è *sokushin zebutsu*”. E’ una frase così importante per descrivere la realizzazione, che è perfettamente congruo sostituire *sokushin zebutsu* con zazen.

## **Dogen Zenji afferma “Sokushin zebutsu sono i buddha dell’aspirazione, della pratica, del risveglio e del nirvana”.**

In *Shobogenzo Sokushin Zebutsu* Dogen Zenji scrive: “Nel sentire la frase ‘*sokushin zebutsu*’ gli ignoranti si convincono che i pensieri e la consapevolezza degli esseri senzienti sono già buddha, anche se non hanno ridestato l’aspirazione al risveglio. La pensano così perché non hanno ancora incontrato un insegnante autentico”.

Quando persone ignoranti sentono la ben nota frase di Baso, concludono erroneamente che la mente ordinaria dei pensieri e della consapevolezza, la mente prima del ridestarsi di *bodhicitta* (l’aspirazione verso il risveglio), sia incondizionatamente già Buddha. Dogen mette in guardia dicendo che ciò accade in quanto costoro non hanno mai incontrato un autentico insegnante.

Quindi cos’è *sokushin zebutsu*? Dogen scrive “*Sokushin zebutsu sono i buddha dell’aspirazione, della pratica, del risveglio e del nirvana. Coloro che non hanno attualizzato aspirazione, pratica, risveglio e nirvana non sono sokushin zebutsu.*”

Solitamente “aspirazione, pratica, risveglio e nirvana” sono considerati come quattro stadi del percorso di formazione Buddhista. “Aspirazione” è un’abbreviazione di “aspirazione alla Bodhi (risveglio)”. Significa risvegliare la mente che cerca la Via di Buddha. Dopo l’aspirazione si passa allo stadio della pratica. “Pratica” è un’abbreviazione di “esercizio diligente di lunga durata”. Come risultato della pratica si raggiunge il risveglio. “Risveglio” significa completare la Via. Col che si entra nel nirvana. “Nirvana” significa sradicamento di ogni contaminazione. E’ uno stato di raggiungimento del completo risveglio. Si danno due tipi di nirvana: il nirvana con residuo e il nirvana senza residuo. Il nirvana con residuo è il nirvana della persona risvegliata che ha sradicato ogni contaminazione ma è ancora viva con il corpo. Il nirvana senza residuo è il nirvana della persona che è morta e che dunque ha sradicato sia il corpo sia tutte le contaminazioni. A causa dell’idea di nirvana senza residuo, la morte del Buddha viene a volte chiamata nirvana.

Dunque, la comprensione generale di aspirazione, pratica, risveglio e nirvana è che si tratti di quattro stadi in sequenza. Aspirazione viene per prima. Dopo l’aspirazione inizia la pratica. Come risultato della pratica si compie il risveglio. Quindi la persona risvegliata entra nella condizione di nirvana con residuo. Quando il corpo muore la persona risvegliata entra infine nel nirvana senza residuo.

Invece Dogen Zenji scrive in *Shobogenzo Gyoji - Parte Prima*: “Tra aspirazione, pratica, risveglio e

nirvana non esiste alcun divario momentaneo”. Non dovrebbero esserci né intervalli né divari tra questi quattro stadi. Dovrebbe essere aspirazionepraticaririsveglionirvana. Dove è presente l’aspirazione, c’è già la pratica. La pratica è il risveglio stesso (identità di pratica e realizzazione). Tale pratica-risveglio è nirvana. Quindi “aspirazione, pratica, risveglio, nirvana” non sono stadi in sequenza. Sono tutt’uno. I Buddha praticano quest’unità di “aspirazione, pratica, risveglio, nirvana”. Questo è proprio tutto a proposito di *sokushin zebutsu*.

## **Buddha Śākyamuni è *sokushin zebutsu***

Alla fine di *Shobogenzo Sokushin Zebutsu* Dogen Zenji sottolinea che “I buddha di cui qui si parla non sono altro che il Buddha Śākyamuni. Śākyamuni Buddha è *sokushin zebutsu*. Quando tutti i buddha nel passato, presente e futuro sono buddha, essi diventano immancabilmente Śākyamuni Buddha.”

Qui egli insegna che *sokushin zebutsu* è Śākyamuni Buddha. Tutti i buddha che praticano aspirazione, pratica, risveglio e nirvana sono Śākyamuni Buddha stesso. Dogen Zenji afferma che Śākyamuni Buddha è *sokushin zebutsu*.

Quindi per Dogen Zenji *sokushin zebutsu* cambia radicalmente il suo significato da “proprio questa mente è Buddha” a “Buddha chiamato *sokushin zebutsu*” oppure “Buddha di aspirazione pratica risveglio nirvana.” Questo Buddha non è qualcosa lontano da noi. Noi stessi dovremmo essere un Buddha chiamato *sokushin zebutsu*.

Originariamente scritto in giapponese dal Rev. Tairyu Tsunoda

Tradotto dal Rev. Issho Fujita

Assistito dal Rev. Tonen O'Connor e Rev. Zuiko Redding