Царство пробужденных – это не внешнее царство с четкими и ясными признаками; природа Будды – это царство священного знания в тебе самом. Чтобы обрести ее, не требуется никаких особых качеств, практик или понимания. Все, что нужно, – это избавиться от психических привязанностей к внешнему миру, которые накапливались в сознании с безначального времени.

Да-хуэй

Чань очищает сознание для внутреннего понимания собственной сущностной природы; и тогда внутреннее понимание сущностной пустоты сознания позволяет человеку естественным образом сохранять равновесие и оставаться свободным в любом положении.

Да-хуэй

Основатели чань говорили, что сущность человека внутренне полна от рождения. Просто не следует фиксировать сознание на хорошем или плохом – это и называется практикованием Пути. Принимать хорошее и отвергать плохое, созерцать пустоту и начинать концентрироваться – все это из области надуманного, и если продолжать искать внешнее, будешь отстраняться все дальше и дальше.

Следует просто покончить с мысленной объективацией мира. Одна-единственная мысль блуждающего ума есть корень рождения и смерти в мире. Просто не имей ни одной мысли, и тогда избавишься от корня рождения и смерти.

*Ма-цзу*

Иллюзия означает непонимание собственного изначального сознания; пробуждение означает понимание собственной изначальной сущности. Однажды пробудившийся никогда более не попадет под власть иллюзий.

Если понимаешь сознание и объекты, ложные представления не возникнут; когда ложные представления не возникают, в этом заключается признание безначальности вещей. Всегда имел это и имеешь сейчас – нет никакой нужды культивировать Путь и сидеть в медитации.

*Ма-цзу*

Изначальная природа Будды всех живых существ подобна светлой луне на небе – она не показывается только потому, что плывущие облака закрывают ее.

*Фэнь-ян*

Закончите ли вы когда-нибудь соперничать? Прежде, чем вы поймете, весенний пейзаж обернется осенним. Листья опадают, гуси летят на юг, мороз день ото дня все крепчает. Одетые и обутые, чего же вы еще ищете?

*Фэнь-ян*

Когда чувства, и обыденные, и священные, позабыты, открывается Существование, истинное и вечное. Просто устранись от произвольной вовлеченности и пробудишься к Существованию как оно есть.

*Хуан-лун*

Когда тело и сознание чисты, все вещи тоже чисты. Когда все вещи чисты, тело и сознание тоже чисты.

«Монету, уроненную в реку, следует доставать из той же реки».

*Ян-ци*

Сознание – это способность, явления – это факты, и то и другое подобно царапинам на зеркале.

Когда на зеркале нет ни царапин, ни пыли, чистота зеркала проявлена.

Когда сознание и явления забыты, тогда природа подлинна.

*Фэнь-ян*

Чтобы постичь чань, прежде всего определи направление к высшей цели. Слышание звука и видение формы непостижимы.

Каждую ночь луна роняет с вечного неба свет на каждый дом; отражение ее попадает в тихую заводь, но многие ли знают?

*У-цзу*

Ваше тело, которое вы, как правило, отождествляете со своим «я», вместе со всеми явлениями, которые открываются вам в ваших чувствах, представляет собой пять скандх, или пять совокупностей: форму, ощущение, восприятие, волеизъявление и сознание. Юн-цзя говорит, что пять скандх подобны облакам, плывущим по небу. Изначально небо является чистым. Облака появляются, плывут по небу и исчезают. Облака – это не небо. Между небом и облаками нет никакой конкретной связи, и все же небо неотделимо от облаков.

*Шэн-янь*

Все мы думаем, что обладаем независимым «я», сознанием и телом. Однако наше тело, как и наше «я», с которым мы себя отождествляем, не существовало до нашего рождения. После смерти наше тело и наше «я» снова исчезнут. Подобно небу до и после появления облаков мир не содержит в себе нас до нашего рождения и после нашей смерти. Неизменного «я» не существует.  
Однако это не означает, что нет ничего постоянно существующего. Если бы ничто не существовало постоянно, не было бы смысла заниматься практикой. Таким существованием обладает наша исконная и изначально чистая природа Будды.

*Шэн-янь*

Но тогда зачем заниматься практикой, если мы уже обладаем природой Будды? Практика не создает Будду. Практика помогает нам осознать или обнаружить природу Будды, изначально нам присущую.

*Шэн-янь*

Я предлагаю вам быстродействующий метод. Возьмите все свои помыслы – хорошие, плохие и нейтральные – и отпустите их. Если это вам удастся, вас мгновенно посетит просветление. Если вы сможете достичь состояния сознания, в котором нет «я», нет другого, нет разграничения, нет живых существ, нет Будды, вы постигнете истинную сущность вещей. Возьмите меч практики и рассеките различающее сознание. Когда различающее сознание рассечено просветлением, от него ничего не остается, поскольку изначально не существовало никакого реального «я», которое могло бы проводить различия.

*Шэн-янь*

Мы не понимаем себя или мир вокруг нас: мы не знаем, откуда мы пришли; мы не знаем, куда мы идем. Мы живем как во сне. Наши сны могут быть счастливыми или кошмарными, но все же это сны. Вы пришли на это затворничество, так как уже поняли, что вы спите, что ваша жизнь иллюзорна и непостоянна. Цель практики – пробуждение от сна жизни и обнаружение нашей собственной природы – природы Будды – глубинной реальности, лежащей в глубине преходящего бытия.

*Шэн-янь*

Узреть свою собственную природу означает пробудиться от сна волнений. Когда вы спите, вы воспринимаете мир и явления при посредстве шести чувств, но, когда вы воистину пробуждаетесь, вам кажется, словно вселенная исчезла. Однако, когда вы достигаете просветления, исчезает не столько вселенная, сколько «я». Привязанности влечения, гнева и неведения исчезают. Когда угасают три яда, угасает и волнение.

*Шэн-янь*

Если вы находитесь в темной комнате и через окно пробивается несколько солнечных лучей, вы можете видеть пылинки, кружащиеся в воздухе. Однако если в комнате темно, пыль невидима, и вы можете заключить, что воздух чист. До занятий практикой мы живем в темной комнате.

*Шэн-янь*

Заниматься практикой означает стереть пыль с зеркала. До просветления мы проводим разграничения между зеркалом сознания и пылью помрачения. После просветления, когда зеркало свободно от пыли, мы понимаем, что ни сознание, ни пыль не существуют. Зеркало есть лишь отражение иллюзорного «я», а пыль – это помрачения, к которым это иллюзорное «я» испытывает привязанность. Истинное зеркало не отражает ни «я», ни помрачений; по существу, истинное зеркало – это отсутствие зеркала.

*Шэн-янь*

Таким образом, если бы меня спросили, чему учит дзэн, то я ответил бы, что он ничему не учит. Какие бы теории вам ни предлагались под видом дзэн, знайте – они исходят всего лишь из умов их создателей. Мы сами себе создаем учения.

*Дайсэцу Тайтаро Судзуки*

Средний путь – это путь, в котором нет ни середины, ни сторон. Когда вы связаны объективным миром, вы на одной стороне, когда беспокойство ваше имеет внутреннюю, умственную причину, – на другой. А когда перестанет существовать и то и другое, то нет и никакой середины. Это и есть средний путь.

*Сэкисо Кэйсе*

Дзэн – это прозрение в познании своей собственной природы.   
Эта природа не знает множества, она – абсолютное единство: она одна и та же как в мудреце, так и в невежде. Различие появляется от путаницы и неведения. Люди много говорят и много думают о «праджне», но совершенно не могут обнаружить ее в своем собственном разуме. Это все равно, что весь день говорить о пище: сколько бы мы о ней не говорили, мы всегда будем оставаться голодными.

*Эно*

Вы можете десять тысяч лет объяснять философию «шуньяты», но до те пор, пока вы не узреете своей природы, это не принесет абсолютно никакой пользы. Есть люди, которые считают, что дзэн состоит в спокойном сидении с пустым разумом, лишенным мыслей и чувств. Эти люди не знают, что такое «праджня» и что такое разум. Она заполняет Вселенную и никогда не прекращает своей работы. Она свободна, созидательна и в то же самое время она знает себя. Она знает все в едином и единое во всем. Эта таинственная деятельность «праджни» исходит из нашей собственной природы.

*Эно*

Все существующее – это лишь вспышка внутри огромного феноменального мира.

*Доген*

Зола – это зола, она не принадлежит углю, а уголь не становится золой.

*Доген*

Цветок опадает, даже если мы его любим, и сорняк растет несмотря на то, что мы его не любим.

*Доген*

Никакого иного времени, чем данное мгновение, не существует, а прошлое и будущее – это абстракции, лишенные конкретной реальности.

*Алан Уотс*

Это ни парадоксально, именно целеустремленная жизнь лишена содержания, лишена сущности. Она спешит и торопится, но все упускает. Бесцельная жизнь не торопится и не упускает ничего, ибо нет спешки, человек поворачивается к миру всеми своими чувствами и становится способным вместить его.

*Алан Уотс*

Поэтому в Дзэн нет "Я", нет Будды, за которых можно уцепиться; нет добра, которое можно приобрести, и зла, которого следует избегать; нет мыслей, которые нужно искоренять, и ума, который нужно очищать, нет ни тела, которое погибает, ни души, которая спасется.

*Алан Уотс*

Только тогда, когда в твоем уме нет вещей, а в вещах нет твоего ума, ты свободен и одухотворен, пуст и чудесен.

*Алан Уотс*

Верно, что всякая настоятельная попытка уцепиться за что-нибудь в этом мире оставляет нас с пустыми руками. Более того, попытка увериться хотя бы в самих себе, познающих, цепляющихся субъектах, приводит к внезапному исчезновению и нас самих.

*Алан Уотс*

Это не означает, что следует идти по жизни не задумываясь, но вопрос о том, куда идти, не должен становиться важнее вопроса о том, где ты стоишь, поскольку сам процесс движения не важен.

*Алан Уотс*

Достигнуть чего-то – всегда означает что-то потерять, ведь чем большего ты достиг, тем настоятельней необходимость достичь еще большего. Есть – значит жить для того, чтобы снова проголодаться.

*Алан Уотс*

Но когда лед тает, он течет свободно, в согласии со своим окружением. Пока человек пребывает в состоянии заблуждения, он подобен льду. После осознания он становится совершенно свободным, как вода.

*Бассуй*

Источником всех кармических зависимостей является заблуждение, то есть мысли, чувства и представления. Избавьтесь от них, и вы будете свободны. Подобно тому, как развевается зола, лежащая на кострище, если раздуть пламя, эти заблуждения исчезают, как только вы осознаёте природу своего «я».

*Бассуй*

Догэн

(ЕСТЬ Доген и есть Догэн – это два разных мастера)

Возникая и исчезая, существование живых существ, проходит быстрее, чем они это осознают.

Когда сев на корабль, человек вертит головой, ему ошибочно кажется, что перемещается берег.

Обретение человеком просветления подобно отражению луны в воде. Луна не промокает, вода не расплескивается. Она и велика, и широка, а помещается в маленькой лужице.

Рыбы плавают в воде, но, сколько бы там не двигались, от воды неотделимы; птицы летают в небе, но, сколько бы не летали, вне неба не существуют.

Ученые люди часто заблуждались, не видя того, что ошибка в главном вызывает ошибки в мелочах.

Так называемое прошлое – это верхушка сердца; настоящее – верхушка кулака; а будущее – затылочная часть мозга.

Если вы будете основываться только на чужих суждениях, вам это помещает в деле постижения.

Если не будете задумываться над непостоянством бытия, то ничего не сможете добиться. Нужно помнить всегда о неизбежной смерти и еще о том, что в конечном счете ничто на свете не остается неизменным. Пока же вы еще живете, не тратьте время понапрасну!

Нужно с легкостью относиться к своей жизни и с состраданием – ко всем живущим на свете.

И хотя следует помнить об опасностях, которые могут поджидать нас в отдаленном будущем, на самом деле важнее думать о своем сердце, в котором рождаются такие помыслы.

Те, кто учатся, часто ошибаются.

Даже если вы безусловно правы, а другие ошибаются, в высшей степени вредно спорить с ними и тем самым уничтожать их. С другой стороны, если вы признаете свою ошибку, когда вы правы, вы прослывете трусом. Самое лучшее – отступить на шаг назад, не пытаясь исправить других, но и не соглашаясь с ошибочными взглядами. Если вы не будете пытаться спорить и выйдете из конфликтной ситуации, другие тоже выйдут из нее, не тая на вас зла.

Рождение подобно путешествию на лодке. Ты поднимает парус и начинаешь грести. Хотя гребешь ты, везёт тебя лодка, и без лодки ты бессилен. При этом в лодке плывешь именно ты, и именно то, что ты плывешь в ней, делает её лодкой.

Дзадзэн практикуют без ожидания какой-либо награды, даже просветления. Это означает просто быть самим собой прямо здесь, прямо сейчас.

Просветление уже присутствует всегда.

Практиковать путь само по себе является просветлением. Нет разрыва между практикой и просветлением или дзадзэн и повседневной жизнью.

Дзадзэн – это не «пошаговая медитация». Скорее это просто легкая и приятная практика Будды, реализация его мудрости. Появляется истина, в которой нет заблуждения. Если вы понимаете это, вы совершенно свободны, как дракон в воде или тигр в горах. Высший закон появится сам по себе, и вы будете свободны от усталости и растерянности.