

Tietoisuus zazenissa

Zazen mahdollistaa mielen valaisemisen ja lepäämisen perusolemuksessa. Sitä sanotaan alkuperäisten kasvojen näyttämiseksi ja perusluonnon näkymän paljastamiseksi. Mieli ja keho putoavat pois, vapaasti niin istuessa kuin maatessakin. Siksi emme ajattele hyvää emmekä pahaa, ylitämme maallisen ja pyhän, ohitamme harhan ja valaistumisen käsitteet, jätämme täysin tuntevien olentojen ja Buddhien rajat.

Kun näin kaikki huolet lakkautetaan, kaikki tarraumat poistetaan eikä toimita mitenkään, kuusi aistia lepotilassa - kuka siis on se jonka nimeä ei ole koskaan tiedetty ja jota ei voida pitää sen enempää kehona kuin mielenäkään? Yrittäessäsi ajatella sitä ajatus katoaa ja yrittäessäsi puhua siitä sanat loppuvat. Tylsämielisen tai typeryksen tavoin, vuoren korkuisena ja meren syvyisenä, huippu näkymättömissä, pohja tavoittamattomissa, ajatuksetta loistaen alkulähde on kirkas hiljaisuudessa.

Koko keho ilmenee yksinään taivaan ja maan täyttävänä, mittaamattoman suurena, kuten täysin kuollut, jonka silmiä ei peitä mikään ja jonka jalkoja ei kannata mikään. Onko pölyä missään? Mikä rajoittaa? Kirkkaassa vedessä ei ole etu- eikä takaosaa, avaruudessa ei ole sisä- eikä ulkopuolta. Kristallinkirkas ja luonnostaan säteilevä ennen muodon ja tyhjyyden eroa, miten kohde ja tieto voivat olla olemassa?

Se on aina ollut meidän mukanaamme, vaikkakin nimettömänä. Kolmas patriarkka, suuri opettaja, sanoi sitä joskus mieleksi. Kunnianarvoisa Nagarjuna nimitti sitä väliaikaisesti hahmoksi. Valaistuneen olemuksen ja muodon näkevällä, kaikkien Buddhien hahmoja ilmentävällä, jonka vertauskuvana käytetään täysikuuta, ei ole mitään liikaa eikä liian vähän. Juuri tämä mieli on itsessään valaistunut. Oman mielen valo välähtää menneisyyden läpi ja loistaa nykyisyyden kautta. Nagarjunan maagisen vertauskuvan hallitsevassa ja kaikkien Buddhien syventymisen saavuttavassa mielessä ei ole merkkiäkään kaksinaisuudesta, kun kehot vielä eroavat ulkoisesti.

Vain mieli, vain keho - kyse ei ole niiden erosta tai samuudesta. Mieli muuttuu kehoksi ja kehon ilmaantuessa ne erottuvat. Yhden aallon liike saa heti 10 000 aaltoa liikkeeseen. Erottelevan ajattelun hetkellä miljardit asiat murtautuvat valloilleen. Se tarkoittaa, että neljän peruselementin ja viiden ilmiöryhmän yhdistymisen myötä ilmaantuvat neljä jäsentä ja viisi aistia sekä kehon 36 osaa ja 12-osainen syysuhdeketju. Mielen muodostelmat virtailevat ja aiheuttavat jatkuvuuden, joka on olemassa vain lukuisten osatekijöiden yhdistelmänä.

Siksi mieltä voidaan verrata meren veteen ja kehoa aaltoihin. Siten koska ei ole vedettämiä aaltoja eikä aallotonta vettä, vesi ja aallot eivät ole erillisiä, liike ja tyyneys eivät ole eri asioita. Niinpä sanotaankin, että "todellinen tuleva ja menevä, elävä ja kuoleva henkilö - neljän elementin ja viiden ilmiöryhmän katoamaton kooste".

Zazen on menemistä suoraan valaistumisen valtameriin, kaikkien Buddhien hahmon ilmentämistä. Käsittämättömän kirkas mielen luonto paljastuu äkkiä ja alkuperäinen valo loistaa lopulta kaikkialla. Valtameren vesi ei lisääntynyt eikä vähene eivätkä aallot käänny koskaan takaisinpäin. Siksi valaistuneet ovat ilmaantuneet maailmaan ainoana suurena tarkoituspäivänä auttaa ihmisiä oivaltamaan tiedon ja valaistumisen näkymän. Heillä on ollut rauhaista, virheettömän hieno taito, jota sanotaan zazeniksi. Se on syventymistilojen kuningassamaadhi. Oleilu tässä tilassa vaikka yhdenkin kerran merkitsee mielen suoraa valaisemista. Ymmärrämme siis, että se on valaistumistien pääportti.

Mielen valaisemista halajavien tulisi luopua monenmoisesta sekavasta tiedosta ja tulkinnasta, heittää menemään niin tavanomaiset kuin buddhalaisetkin periaatteet, katkoa kaikki pettävät tunteet ja ilmentää yhtä, todellista mieltä. Harhan pilvien väistyessä mielen kuu loistaa jälleen. Buddha sanoi: "Opiskelu ja pohtiminen on oleilua portin ulkopuolella, zazen on palaamista kotiin istumaan rauhassa." Kuinka totta tämä onkaan! Opiskelu ja pohtiminen ei lakkauta mielipiteitä, vaan mieli on yhä juuttunut ja siksi pysyy portin ulkopuolella. Sen sijaan zazenissa kaikki lepää ja kaikki läpäistään, joten se on palaamista kotiin istumaan rauhassa.

Kaikki viiden esteen(1) harmit pohjautuvat tiedostamattomuuteen ja tiedostamattomuus tarkoittaa itsensä ymmärtämättömyyttä. Zazen on itsensä ymmärtämistä. Vaikka olisitkin lakkauttanut viisi estettä, mutta et olisi lakkauttanut tiedostamattomuutta, et olisi Buddha etkä zenmestari. Jos haluat poistaa tiedostamattomuuden, polun havaitsemisen olennaisin salaisuus on zazen.

Eräs zenmestari sanoi: "Hämmennyksen lakatessa tyyneys saapuu, tyyneyden saapuessa viisaus viriää ja viisauden viritessä todellisuus nähdään." Harhan lopettamiseksi on lakattava ajattelemasta hyvää ja pahaa ja on luovuttava touhuiluun sotkeutumisesta. Olennaisinta on ei-ajatteleva mieli ja ei-touhuava keho. Kun eksyttävät tarraumat loppuvat, harha häviää. Harhan hävitessä muuttumaton olemus paljastuu ja olet alati tietoinen siitä. Se ei ole ehdotonta lepotilaa, se ei ole toimintaa.

Niinpä on vältettävä kaikkia erityistaitoja, lääkkeiden määräämistä ja ennustamista, samoin lauluja, tanssia, musiikkia, väittelyä, tyhjämpäiväistä puhetta sekä kunnian ja hyödyn tavoittelua. Vaikka runoudesta ja laulusta voi olla apua mielen selkeyttämiseen, niihin ei pitäisi kuitenkaan liiaksi kiintyä. Kirjoittamisesta ja kalligrafiasta luopuminen on tien kulkijoiden yleisin päätös, paras tapa sopusoinnuttaa mieltä.

Älä kiinny sen enempää hienoihin vaatteisiin kuin likaisiin ryysyihinkään. Hienot vaatteet lisäävät ahneutta ja aiheuttavat varastamisen pelkoa, joten ne ovat este tien kulkijalle. Jos joku jostain syystä lahjoittaa hienoja vaatteita, on mitä ylistettävintä ja muinaisuudesta saakka esimerkillisintä kieltäytyä niistä. Vaikka sinulla sattuisikin olemaan hienoja vaatteita, älä huolehdi niistä levottomasti. Jos varas vie ne, älä pyri saamaan takaisin äläkä murehdi menetystä. Tulisi käyttää vanhoja vaatteita, pestyinä, paikattuina ja täysin puhdistettuina. Jollei likaa saa poistetuksi, voi vilustua ja sairastua ja sekin aiheuttaa esteen tielle. Vaikkemme olekaan huolissamme elämästä, vaatetuksen, ruuan ja unen riittämättömyyttä sanotaan kolmeksi puutteeksi, jotka ovat taantumisen syitä.

Ei pitäisi syödä mitään eläimiä eikä mitään kovaa, pilaantunutta tai epäpuhdasta ruokaa. On vaikea istua, jos vatsa kurisee, jos vatsaa polttaa ja jos on kuuma, epämukava olo niin kehossa kuin mielessäkin. Älä kiinny hienoihin ruokiin – kehon ja mielen tyytymättömyyden lisäksi se merkitsisi, että olet vielä ahne. Nauti tarpeellinen määrä ruokaa vain elämän ylläpitämiseksi, älä ajattele makunautintoja. Jos istut syötyäsi mahasi täyteen, se voi aiheuttaa sairautta. Älä siis istu heti suurten tai pienten aterioiden jälkeen, vaan odota jonkin aikaa. Yleensä vaeltajamunkkien tulisi olla kohtuullisia syömisessä ja rajoittaa annoksiaan, syödä vain kaksi kolmasosaa siitä mitä tuntee tarvitsevansa. Kaikkia tavanomaisia lääkekasveja, kuten seesamia ja jamsjuuria, voidaan syödä. Tämä kaikki tasapainottaa olennaisesti kehoa.

Istuessasi zazenissa älä nojaa seinään, tukipylvääseen tai irtoseinään. Älä myöskään istu tuulisella tai korkealla, avoimella paikalla. Muutoin voit sairastua. Zazenissa istuessasi saatat tuntea kehossasi kuumuutta tai kylmyyttä, epämiellyttävyyttä tai miellyttävyyttä, joskus kankeutta, joskus velttoutta, joskus painavuutta, joskus keveyttä sekä toisinaan hämmästyttävää valppautta. Nämä tuntemukset aiheutuvat hengityksen epäviireisyydestä. Hengitys pitäisi sopusoinnuttaa. Se tapahtuu

seuraavasti: avaa suusi, anna ilman virrata pitkään tai lyhyesti, asteittain sopusoinnuttuen. Jonkin ajan kuluttua, kun tietoisuuden tunne herää, hengitys on tasapainoinen. Sen jälkeen anna hengityksen kulkea luonnostaan nenän kautta.

Mielessäsi saatat tuntea alas vajoamista tai kellumista, joskus tylsyyttä ja joskus terävyyttä. Joskus voit nähdä huoneen ulkopuolelle, joskus kehon läpi ja joskus Buddhien tai bodhisattvojen hahmoja. Joskus tajuat kirjoituksia tai tutkielmia. Tällaiset epätavalliset seikat ovat tietoisuuden ja hengityksen sopusoinnuttomuudesta johtuvia sairauksia. Niiden ilmaantuessa keskity mielesi sylissä oleviin käsiin. Jos taas mielesi vajoaa tylsyyteen, keskity tajunta otsan keskelle. Jos mielesi on hajanainen ja levoton, keskity toisaalta nenänpäähän ja toisaalta alavatsaan, navan alapuolelle. Zazenissa anna mielen levätä vasemmalla kämmenellä. Jos istut näin pitkään, mieli on luonnostaan eheä, vaikkeet yritäkään saada sitä rauhalliseksi.

Vaikka vanhat Opetukset ovat perinteisiä mielen valaisemisen ohjanuoria, älä kuitenkaan lue, muistiinmerkitse tai kuuntele niitä liian paljon, se vain häiritsee mieltä. Yleensä kaikki kehoa ja mieltä kuluttava voi aiheuttaa sairautta. Älä istu kokkotulien, tulvavesien tai rosvojen lähellä, älä meren rannalla, viinikauppojen tai bordellien lähistöllä äläkä tanssityttöjen oleskelupaikoissa. Älä hankkiudu kuninkaiden, tärkeiden virkamiesten, maan mahtavien, ahneiden kuuluisuuden ja vallan tavoittelijoiden tai jutunkertojien seuraan. Suuret buddhalaiset seremoniat ja laajat rakennusprojektit ovat kyllä hyviä asioita, mutta ne eivät kuulu zazenin harjoittamiseen keskittyville.

Älä ole ylen innokas opettamaan ja saarnaamaan, se aiheuttaisi vain ajatusten hajanaisuutta. Älä iloitse seuraajajoukoista äläkä etsi oppilaita. Älä opiskele äläkä harjoita liian monia asioita. Älä istu erittäin valoisissa tai pimeissä taikka liian kylmissä tai kuumissa paikoissa, älä myöskään kapakkajätkien tai kevytmielisten tyttöjen oleskelupaikoissa. Parasta on oleilla vuorten ja laaksojen kätöksissä sijaitsevassa luostarissa, jossa on oikea opettaja. Puhtaiden vesien ja vihreiden vuorten seudut soveltuvat mainiosti kävelyzeniin. Purojen varrella, puiden juurella mieli voi kirkastua. Tarkkaile pysymättömyyttä koskaan sitä unohtamatta, sillä se kannustaa valaistumismieltä.

Alustan tulee olla paksuudeltaan miellyttävään istumiseen sopiva ja zazenipaikka on pidettävä puhtaana. Polta suitsukkeita ja aseta kukkia, niin tosi Dharmaa suojelevat deevat sekä Buddhat ja bodhisattvat luovat sinne varjonsa ja antavat suojansa. Buddhan, bodhisattvan tai pyhimyksen kuvan sijoittaminen huoneeseen pitää demonit ja haamut loitolla.

Ole aina suuren myötätunnon tilassa ja omista zazenin rajaton voima kaikille eläville olennoille. Älä tule ylpeäksi, omahyväiseksi tai tekopyhäksi, ne ovat ulkopolkulaisten ja maailmallisten ominaisuuksia. Muista kahleiden katkomislupaus ja valaistumislupaus. Olennaista zenin läpäisemisessä on pelkkä istuminen tekemättä mitään. Ennen zazenia pese silmäsi ja jalkasi. Kehon ja mielen hyväoloisuudessa käytäydy sopusointuisesti, hylkää maailmalliset tunteet äläkä tarraudu polun tunteisiin.

Vaikka opetusta ei pidä salata, älä puhu siitä ennen kuin sinulta kysytään – silloin pysy hiljaa kolmen pyynnön ajan ja suostu, jos neljännen kerran pyydetään vakavasti. Kymmenestä mahdollisesta sanottavasta jätä pois yhdeksän. Kuin suun ympärille kasvava sammal, kuin viuhka tuulessa, kuin heläjävä tuulikello joka ei kysele joka ilmansuunnan tuulelta - tämä luonnehtii Tien kulkijoita. Vaella vain opetuksen mukaisesti välittämättä henkilöstä, kulje polkua ajatteleematta itseäsi - tämä on mitä tärkeintä muistaa.

Zazen ei tarkoita opetusta, harjoitusta eikä oivallusta, mutta nuo kolme puolta sisältyvät siihen. Tämä tarkoittaa että: oivalluksen tunnusmerkin riippuvuus

valaistumisesta ei ole zazenin henki, harjoituksen perustuminen oikeaan soveltamiseen ei ole zazenin henki, opetuksen perustuminen pahan poistamiseen ja hyvän viljelemiseen ei ole zazenin henki. Vaikka zeniin kuuluu opetusta, se ei ole tavanomaista opetusta, vaan suoraa osoittamista, Tien ilmaisemista yksinkertaisesti, koko olemuksella puhumista. Sanoilla ei ole lauseita eikä säkeitä. Käsitteiden loppuessa järki ammentuu tyhjiin, yksi sana käsittää kymmenen ilmansuuntaa. Mutta kun yksikään hius ei nouse, eikö se olekin Buddhien ja valaistuneiden zennestareiden todellista opetusta?

Vaikka puhumme harjoituksesta, se on harjoitusta tekemättä mitään. Tämä tarkoittaa, että keho ei touhua, suu ei lausu mitään eikä mieli pohdi mitään, kuusi aistia ovat luonnostaan puhtaita ja selkeitä, mikään ei hämännä. Se ei ole kuulijaoppilaiden 16-osaista harjoitusta(2), ei erakkobuddhan tietä kulkevien 12-osaista harjoitusta(3) eikä bodhisattvojen miljardeissa teoissa ilmenevää kuutta täydellisyyttä(4). Se ei ole yhtään minkään tekemistä ja juuri siksi sitä sanotaan buddhuudeksi, valaistuneisuudeksi.

Pelkkä oleminen kaikkien valaistuneiden kokemassa syventymistilassa, onnellinen vaellus bodhisattvojen neljässä rauhallisessa ja auvoisessa harjoituksessa(5), eikö se olekin Buddhien ja zenestareiden syvällistä, käsittämätöntä toimintaa?

Vaikka saatamme puhua oivalluksesta, se on oivallusta oivalluksetta, kuningassamaadhin syventymistilaa, tietoisuutta jossa löydetään syntymättömyystieto, tieto yleisestä ja erityisestä sekä välitön sisäinen tieto. Se on Tathagatojen viisauden avaava valaistumisportti, suuren vaivattomuusharjoituksen tuottama. Se ylittää pyhän ja tavallisen kaavat sekä käsitykset hämmennyksestä ja ymmärryksestä. Eikö se olekin suuren luontaisen valaistumisen oivallusta?

Zazen ei myöskään tarkoita moraalia, syventymistä eikä viisautta, mutta kaikki kolme harjoitusmuotoa sisältyvät siihen. Moraali tarkoittaa väärän estämistä ja pahan lakkauttamista. Zazenissa näemme koko tosiolovaisen ei-kaksinaisena, heitämme pois miljardit huolet ja tyyntämme kaikki hämmennykset. Vailla sen enempää buddhalaisen kuin maallisenkaan tien huolia, unohtaen sekä polun tunteet että maailmalliset tunteet, kieltämättä tai puoltamatta, hyvättä ja pahatta – onko silloin mitään estettävää tai lakkautettavaa? Tämä juuri on mielenperustan ei-muodollista moraalia.

Syventyminen tarkoittaa jakamatonta mietiskelyä. Zazenissa pudotamme pois kehon ja mielen, hylkäämme sekä hämmennyksen että ymmärryksen, muuttumattoman ja järkkymättömän, toimimatta, huumaantumatta, kuin typerys tai aasi, kuin vuori tai valtameri, jättämättä sen enempää liikkeen kuin hiljaisuudenkaan jälkiä, syventyneenä vailla mitään keskittymiskohdetta. Juuri tätä ei-muodollista syventymistä sanotaan suureksi syventymiseksi.

Viisaus tarkoittaa terävästi huomioivaa ymmärrystä. Zazenissa tietäminen häipyi itsestään, erittelevä tajunta unohtuu tyystin. Koko kehon viisaussilmä ei havaitse mitään, mutta näkee selvästi buddhuuden olemuksen. Alusta alkaen hämmentymättömänä, käsitteellisyyden katkavana, kauttaaltaan avoimena ja säteilevänä se on viisautta vailla mitään viisauden merkkiä. Juuri tätä ei-muodollista viisautta sanotaan suureksi viisaudeksi.

Buddhien elinaikoinaan esittämät opetukset ovat aina muodostuneet moraalista, syventymisestä ja viisaudesta. Todellisessa zazenissa ei ole noudattamatonta moraalia, ei harjoittamatonta syventymistä eikä oivaltamatonta viisautta. Tähän voimaan perustuvat niin demonien kukistaminen, Tien kulkeminen, Dharman pyörän pyörittäminen kuin nirvaanaan palaaminenkin. Ylitiedolliset voimat käsittämättömine toimintoineen, valon säteileminen ja opetuksen julistaminen, ne kaikki sisältyvät istumiseen.

Halutessasi istua zazenissa etsi ensin rauhallinen paikka, joka ei ole vetoinen,

savuinen eikä kostea, ja aseta sinne tarpeeksi paksu tyyny. Varaa istumiseen tietty paikka, jossa on tilaa polvillesi. Vaikka jotkut muinoin istuivat timantti-istuimilla tai kivien päällä, he kaikki käyttivät istuintyynyjä. Istumapaikan ei pitäisi olla liian valoisa päivällä eikä liian pimeä yöllä. Sen tulisi olla lämmin talvella ja viileä kesällä. Näin on meneteltävä.

Pudota pois mieli, järkeily ja tajunnan lajit, lakkauta muisteleminen, ajattelu ja tarkasteleminen. Älä pyri tulemaan Buddhaksi, älä ajattele oikeaa tai väärää. Suhtaudu aikaan aivan kuin olisit pelastamassa päätäsi palamiselta. Buddha istui selkä suorana ja Bodhidharma istui seinään päin kääntyneenä, määrätietoisesti minkään muun asian häiritsemättä. Shih-shuang oli kuolleen puun kaltainen. Ju-ching varoitti istumisen aikana nukkumisesta ja sanoi: "Ainoastaan pelkkä zazen mahdollistaa onnistumisen. Suitsukkeiden polttaminen, kumartaminen, Buddhan nimen lausuminen, katumusharjoitukset, suutrien lukeminen ja rituaalit eivät ole välttämättömiä."

Älä unohda aina istuessasi käyttää seremoniakaapua (paitsi yön ensimmäisinä ja viimeisinä tunteina). Tyynyn ei kuulu olla kokonaan reisien alla, vaan selkärangan tyven alla. Buddhat ja zenmestarit ovat istuneet näin. Voit istua joko täydessä tai puolilootusasennossa. Täydessä lootusasennossa oikea jalka on vasemman reiden päällä ja vasen jalka oikean reiden päällä. Vaatteiden tulee olla väljiä, mutta hyvässä järjestyksessä. Aseta oikea kämmen vasemman jalan päälle ja vasen kämmen oikean päälle siten että navan kohdalla olevat peukalot koskettavat kevyesti toisiaan. Istu suorana kallistumatta oikella, vasemmalle, eteen- tai taaksepäin. Silmien ja hartioiden tulee olla samassa linjassa, samoin nenän ja navan samassa pystylinjassa. Pidä kieli kevyesti ylähampaita vasten ja hengitä nenän kautta, suu suljettuna. Pidä silmät auki, ei liian avoimina eikä liian vähän raollaan. Asetuttuasi näin sopusointuiseen asentoon hengitä muutamia kertoja syvään suun kautta. Heiluta sitten kehoa seitsemän tai kahdeksan kertaa puolelta toiselle, suuremmasta liikkeestä pienempiin ja päädy lujaan istumiseen. Sen jälkeen istu suorana ja valppaana.

Zazenissa ajattele ei-ajattelemista. Miten sitä ajatellaan? Ei-ajattelemalla. Tämä on olennaista zazenissa. On murtauduttava suoraan kahleiden läpi ja oivallettava valaistuminen omakohtaisesti. Halutessasi nousta zazenin hiljaisuudesta aseta ensin kätesi polvien päälle ja heiluta kehoa seitsemän tai kahdeksan kertaa puolelta toiselle, pienemmästä liikkeestä suurempiin. Sitten avaa suusi ja hengitä ulos, aseta kätesi lattialle ja nouse hiljaa istuinpaikaltasi.

Kävele hitaasti joko oikean- tai vasemmanpuolisesti kiertäen. Jos tylsyys ja uneliaisuus valtaavat zazenin aikana, liikuta hiukan vartaloasi ja avaa silmäsi ammolleen. Jollet sittenkään ole vielä hereillä, hiero silmiäsi tai kehoasi, ja jollei sekään auta, nouse ylös ja kävele kiertäen aina vasemmanpuolisesti. Sadan askeleen jälkeen uneliaisuus on varmaankin hävinnyt. Käveltäessä otetaan puoli askelta eteenpäin jokaisen hengityksen aikana. Kävele ikään kuin et kävelisi missään, hiljaa ja järkkymättä. Jollet vielä kävelynkään jälkeen ole hereillä, voit joko pestä silmäsi vedellä ja vilvoittaa otsaasi tai voit lausua jotakin, esimerkiksi Bodhisattvaohjeiden esipuheen - löydä vain joku keino unen välttämiseksi. On oltava tietoinen siitä että elämä ja kuolema on suuri asia ja että pysymättömyys on nopea. Mitä teet nukkuen, jollei Tien silmäsi ole kirkastunut? Jos tylsyys ja uneliaisuus valtaa sinut toistuvasti, sinun on lausuttava: "Tottumukseni ovat syväänjuurtuneet ja siksi uneliaisuus valtaa. Milloin velttous katoaa? Toivon että Buddhat ja valaistuneet zenmestarit myötätunnossaan poistaisivat henkisen pimeyteni ja kurjuuteni."

Jos mielesi on hajanainen, kiinnitä tietoisuus toisaalta nenänpäähän ja toisaalta alavatsaan samalla laskien sisään- ja uloshengityksiä. Jollei hajamielisyys hälvene sillä tavoin, ota joku heräämistä edistävä zensanonta ja pidä se mielessäsi, esimerkiksi "mitä on tämä näin tuleva", tai "koiralla ei ole buddhaluontoa (mu)", tai "kun ajatuksia ei nouse, onko yhä erhettä - Sumeru-vuori", tai "miksi Bodhidharma tuli lännestä - sypressi pihamaalla". Tällaiset maustamattomat sanonnat ovat sopivia.

Jollei mielen harhailu lakkaa edes zensanonnalla, istu ja keskity joko hengityksen lakkaamisen ja silmien ikiajoiksi sulkeutumisen hetkeen tai tilaan, jolloin sikiö ei vielä ollut saanut alkunsa eikä yhtään ajatusta tuotettu. Kun (henkilön ja ilmiöiden) kaksoistyhjyys äkkiä ilmenee, hajanainen mieli tyyntyy varmasti.

Kun zazenista noustuasi suoritat toimintasi ei-ajattelemalla, läsnäoleva tilanne on koan. Kun toteutat harjoitusvalaistumista sekoittamatta asioita, silloin koan on tämänhetkinen tapahtuminen. Kaikkia nimityksiä edeltävä, tyhjän aikakauden ylittävä olotila, kaikkien Buddhien ja zenmestareiden henkinen voima on juuri tämä yksi seikka. Sinun tulee vain levätä, luopua, olla tyyni kulkien miljardeja vuosia yhdessä hetkessä, olla kylmää tuhkaa, kuollut puu, muinaisen pyhäkön suitsukeastia, palanen valkoista silkkiä. Tätä pyydän.

1. Viisi syventymisen estettä ovat: aistihalu, pahansuopuus, velttous ja uneliaisuus, levottomuus ja huolestuneisuus sekä epävarmuus.
2. Abhidharmakosassa arhatiuteen johtava kuulijaoppilaan "näkemisen tie" jaotellaan 16 harjoitusvaiheeseen.
3. Syysuhteen ketjun 12 osan täydellinen oivaltaminen.
4. Kuusi "vastarannalle vievää" täydellisyyttä: anteliaisuus, moraalit, kärsivällisyys, tarmo, meditaatio, viisaus.
5. Tekojen, puheen, ajatusten sekä bodhisattvalupausten sisäistämisen rauhallisuus ja auvoisuus.