

**Филип Капло**

---

**ТРИТЕ СТЬЛБА НА ДЗЕН**  
**Учение, практика и просветление**

София, 2020

Преводът е направен по изданието:  
**Philip Kapleau**  
**THE THREE PILLARS OF ZEN**  
**Teaching, Practise, and Enlightenment**

*This translation published by arrangement with Vintage Anchor Publishing, a division of Random House, Inc.*

*Copyright © 1980 by The Zen Center, Inc.*  
*Copyright © 1965, 1989 by Roshi Philip Kapleau*  
*Afterword © 2000 by Bodhin Kjolhede*

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Юлиян Антонов, превод, 2020  
© Издателство „Изток-Запад“, 2020

ISBN 978-619-01-0639-5

❖ НОВО НЕПРОМЕНЕНО ИЗДАНИЕ ❖

ТРИТЕ  
СТЪЛБА  
— НА —  
ДЗЕН

ФИЛИП  
КАПЛО



*Посвещам тази книга с уважение и благодарност  
на моите учители: Харада-роши, Ясутани-роши и  
Накагава-роши, които безкористно наставляваха в  
истинната Дхарма за благо на всички същества*

## СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор.....	9
Предговор на съставителя.....	14

### Част I УЧЕНИЕ И ПРАКТИКА

<b>I. ВСТЪПИТЕЛНИТЕ ЛЕКЦИИ</b>	
<b>ПО ДЗЕН НА ЯСУТАНИ-РОШИ .....</b>	<b>23</b>
Предговор на съставителя.....	23
Ясутани-роши (1885–1973). Биографични бележки.....	53
Лекциите на Ясутани-роши.....	56
1. Теория и практика на дзадзен .....	56
2. Предпазни мерки, свързани с дзадзен.....	65
3. Илюзорни видения и усещания .....	70
4. Петте типа дзен.....	73
5. Трите цели на дзадзен.....	79
6. Индивидуални наставления.....	83
7. Шикан-тадза .....	87
8. Притчата на Енядатта .....	89
9. Причината и следствието са едно и също нещо .....	92
10. Единност и множественост .....	93
11. Трите компонента на дзен-практиката.....	96
12. Аспирацията.....	99
<b>II. КОМЕНТАРИТЕ (ТЕЙШЬО) НА ЯСУТАНИ-РОШИ</b>	
<b>ВЪРХУ КОАНА МУ .....</b>	<b>102</b>
Предговор на съставителя.....	102
Коментарът .....	109

<b>III. ЧАСТНИТЕ БЕСЕДИ НА ЯСУТАНИ-РОШИ</b>	
<b>С ДЕСЕТ ЖИТЕЛИ НА ЗАПАДА .....</b>	<b>123</b>
Предговор на съставителя.....	123
Срещи с учителя .....	138
1. Ученичката А (60-годишна) .....	138
Ученикът Б (мъж, 45-годишен).....	148
3. Ученикът В (мъж, 43-годишен) .....	150
4. Ученичката Г (40-годишна) .....	167
5. Ученикът Д (44-годишен).....	168
6. Ученичката Е (45-годишна) .....	169
7. Ученикът Ж (25-годишен) .....	171
8. Ученичката З (37-годишна) .....	181
9. Ученикът И (30-годишен) .....	182
10. Ученичката К (33-годишна).....	184
<b>IV. ДХАРМА-БЕСЕДАТА НА БАССУЙ ЗА ЕДИННОТО</b>	
<b>СЪЗНАНИЕ И ПИСМАТА ДО НЕГОВИТЕ УЧЕНИЦИ .....</b>	<b>205</b>
Въведение на съставителя .....	205
Беседата.....	211
Писмата.....	216
1. До един мъж от Кумасака.....	216
2. До настоятелката на Шинрю-джи .....	217
3. До господаря Накамура, губернатор на провинция Аки.....	222
4. До един умиращ.....	225
5. До мирянина Иппо (Хомма Шьокен) .....	226
6. До един монах в обителта Шьобо (по негова настоятелна молба) .....	232
7. До монахинята Фурусава.....	233
8. Първо писмо до свещеника Игучи.....	235
9. Второ писмо до свещеника Игучи.....	236
10. Трето писмо до свещеника Игучи.....	237
11. Четвърто писмо до свещеника Игучи.....	238
12. До една монахиня.....	240

## Част II ПРОСВЕТАНИЕТО

<b>V. ОСЕМ СЛУЧАЯ НА ПРОСВЕТАНИЕ С НАШИ СЪВРЕМЕННИЦИ – ЯПОНЦИ И ХОРА ОТ ЗАПАДА .....</b>	<b>245</b>
Предговор на съставителя.....	245
Личното преживяване на просветлението .....	263
1. К. Й., японец, изпълнителен директор, 47 г. ....	263
2. Ф. К., американец, бивш бизнесмен, 46-годишен.....	268
3. К. Т., японец, аранжор на градини, 32-годишен.....	292
4. К. С., японец, бивш правителствен чиновник, 60-годишен.....	297
5. А. М., американка, учителка, 38-годишна .....	303
6. А. К., японец, застрахователен агент, 25-годишен.....	310
7. Л. Т. С., американка, художничка, 51-годишна.....	317
8. Д. К., канадка, домакиня, 35-годишна .....	322
 <b>VI. ПИСМАТА НА ЯЕКО ИВАСАКИ ДО ХАРАДА-РОШИ И НЕГОВИТЕ КОМЕНТАРИ .....</b>	 <b>340</b>
Предговор на съставителя.....	340
Биографична бележка за Харада-роши.....	345
Писмата и коментарите .....	348
1. Свидетелство за кеншо.....	348
2. Свидетелство за велико просветление .....	350
3. Свидетелство за задълбочаващо се просветление.....	353
4. Свидетелство за директно възприемане на Великия път .....	356
5. Свидетелство за постигане на не-регресиращото Съзнание на Фуген [Самантабхадра] .....	358
6. Свидетелство за радостта и покоя, които те обземат, когато станеш едно цяло с Дхарма.....	360
7. Още свидетелства за радостта и покоя.. ..	362
8. Предчувствие за смъртта.....	366

## Част III ПРИЛОЖЕНИЯ

VII. ДОГЕН ЗА „ВРЕМЕБИТИЕТО“ .....	371
Предговор на съставителя.....	371
„Времебитие“ .....	373
VIII. ДЕСЕТТЕ БИВОЛА: РИСУНКИ, КОМЕНТАРИ И СТИХОВЕ .....	377
IX. ПОЗИ ЗА ВГЛЪБЕНИЕ .....	392
А. Кратко илюстрирано помагало .....	392
Б. Въпроси и отговори .....	398
Гърбът .....	398
Дишането.....	405
Гръдният кош.....	408
Очите.....	408
Ръцете и китките .....	409
Ръцете и раменете .....	410
Главата.....	410
Острото главоболие .....	411
Коленете.....	411
Изтръпване на краката.....	412
Болки в краката при полулотосова поза .....	412
Вратът и главата.....	415
Слюнката.....	415
Как да се разсъниш.....	415
Разсейващите мисли.....	417
Накланянето на туловището .....	418
Послеслов.....	419
Бележки към юбилейното издание .....	436
Речник.....	439



## ПРЕДГОВОР

Традицията гласи, че през VI в. сл. Хр., с пътуването на Бодхидхарма от Индия до Китай, дзен-будизмът за първи път се отправя на изток. След шест столетия, през XII в., той поема отново в същата посока, към Япония. Въпросът е дали сега, когато са изтекли още шест столетия и нещо, той не се кани да направи трета гигантска крачка на изток, този път към Запада?

Никой не знае отговора. Днешният западен интерес към дзен носи белезите на каприза, какъвто той донякъде е, но говори и за нещо много по-дълбоко. Ще цитирам впечатлението, което дзен е направил на трима западни мислители, психолог, философ и историк, всеки от които е оставил забележими следи в своята област. Книгата, която К. Г. Юнг чете на смъртното си ложе, е *Ch'an and Zen teachings: First Series* от Чарлс Лък, и дори кара секретарката си да напише на автора специално писмо, в което да изрази въодушевлението му: „Когато четеше какво е казал Си Юн, понякога имаше чувството, че и той би могъл да каже абсолютно същото. Беше си просто „то“ и толкова!“<sup>1</sup>. В сферата на философията е отразено едно красноречиво изказване на Мартин Хайдегер: „Ако съм разбрал правилно [д-р Судзуки], то това е същото, което и аз съм се опитвал да кажа във всички мои писания.“<sup>2</sup> Лин Уайт не е оказал такова формиращо влияние

---

<sup>1</sup> От едно непубликувано писмо на д-р Мари-Луизе фон Франц до Чарлс Лък с дата 12 септември 1961 г. – Бел. съст.

<sup>2</sup> Цит. по: William Barrett (ed.), *Zen Buddhism: Selected Writings of D. T. Suzuki* (Garden City, N.Y.: Doubleday Anchor Books, 1956), p. xi. – Бел. съст.

върху западната мисъл като Юнг и Хайдегер, но си остава един превъзходен историк, изрекъл и следните знаменателни слова: „Може би след време първото издание на *Essays in Zen Buddhism* на Д. Т. Судзуки ще изглежда на идните поколения също такова значимо интелектуално събитие, каквото през XIII в. е бил латинският превод на Аристотел, направен от Вилхелм от Мьорбеке, и през XV в. този на Платон от Марсилио Фичино.“<sup>1</sup>

Защо обаче Западът, в който днес до такава степен доминират научните модуси на мислене, трябва тепърва да усвоява една визия, формирана преди появата на модерната наука? Според някои отговорът се свежда до степента, в която будистката космология е предусетила всичко онова, което съвременната наука открива по емпиричен път. Паралелите са впечатляващи. Астрономическото времепространство, сринало из основи предишния западен светоглед, се вписва без ни най-малки сътресения в контекста на будистката космология. Ако преминем от макро- към микрокосмоса, от необятно безкрайното към безкрайно малкото, ще се натъкнем на същата изумителна прозорливост. Докато гърците са приемали безусловно тезата, че атомите са вечни, тъй като са неделими (впрочем  $\alpha$ -тоμος означава „нещо, което не може да бъде разрязано“), будистите са учили, че всяка телесна същност е непостоянна, неустойчива или „нетрайна“ (*аникка*), тъй като е съставена от дхарми, също толкова мимолетни във времето, колкото и микроскопични в пространството – и които поразително напомнят за онези недоловими колебания на частиците, които могат да бъдат регистрирани само на осцилографите в научните лаборатории.

Но да се върнем за малко в макрокосмоса – будизмът е предусетил не просто измеренията на научната космология, но и нейната форма. Знаем за дебата между космогонията на „големия взрив“ (в лицето на Джордж Гамоу) и тази на „устойчивото състояние“, отстоявана от Фред Хойл. Според първия, във вселената и досега се усещат последствията от експлозията на

---

<sup>1</sup> *Frontiers of Knowledge in the Study of Man* (New York: Harper and Brothers, 1956), pp. 304–305. – Бел. съст.

един-единствен, първоначален атом; вторият смята, че тя винаги е била в състоянието, в което я познаваме днес – с постоянен приток на свеж водород на мястото на изразходения при рецесията на звездите, превишили допустимата скорост на светлината. Последната дума на Маунт Паломар е, че и двете теории като че ли са погрешни. Спектографските данни, пристигащи от далечни галактики подсказват, че те забавят ход. Това навежда някои на хипотезата, че след известен период на разширяване вселената започва да се свива и този цикъл се повтаря до безкрайност. Или, както го формулира харвардският астроном Харлоу Шапли, от двете теории – за „големия взрив“ и за „устойчивото състояние“, остава само една, изразяваща се в едно непрестанно „бум... бум... бум“. „Я, колко интересно!“, би си казал будистът, тъй като неговата космология открай време го е учела именно на това.

За Запада тези примери за „научна прозорливост“ може и да са потресаващи, но това не обяснява притегателната сила на будизма. Западът още не може да се примири с това, че в науката има какво да *научи* от будизма; затова и единственото, което си позволява в тази насока, е да оценява положително някои „изпреварили времето си догадки“ на будистите. Има обаче още нещо: не толкова будизмът като цяло интригува Запада, колкото една отделна школа в будизма – дзен. И ние бихме разбрали специфичната притегателност на дзен-будизма само когато си дадем сметка до каква степен Западът се въодушевява от „пророческата вяра“, чувството за свещен *дълг*, онова, което ни кара да си представяме всяко нещо такова, каквото *би могло да е*, и такова, каквото *би трябвало да е*, но, уви, все още не е. Подобна вяра има очевидни достойнства, но ако не е балансирана със съпътстващото усещане за светостта на *е-то*, или настоящия миг, тя става неустойчива и лесно може да се преобърне с краката нагоре. Ако очите ти винаги са вперени в утрешния ден, днешният се изплъзва неусетно. За този Запад, който, улисан в грижите си да префасонира небето и земята, рискува да остане с празни ръце, а настоящият миг – единственият, с който реално разполагаме, да се изплъзне между пръстите му, дзен идва като едно напомняне, че ако не се научим да ценим мистерията и красотата на своя *настоящ* живот, на своя *настоящ* миг, ние няма да оценим по достойнство и *никой* друг живот и *никой* друг миг.

Има още нещо: наред с колапса на метафизиката, естествената теология и обективното откровение, Западът се сблъсква за първи път като цивилизация и с проблема да живее без обективно убедителни абсолютни ценности – или накъсо, без догми. Както Христос е ходел по водата, така и съвременният западен човек е принуден да стъпва по един пуст и лишен от съдържание океан, опитвайки се да се задържи на повърхността му, без да разполага с каквито и да е сигурни устои. Изправен пред тази нерадостна перспектива, той чува за някакви хора – там, отвъд океана, които не само че от векове са избрали за своя обител Пустотата, но се чувстват в нея като у дома си и това дори им доставя удоволствие. Но как е възможно?! Западът така и не го проумява, но Пустотата му звучи като нещо, с което спокойно би могъл и да свикне.

Дзен ни казва, че *е*-то е свято и Пустотата е дом, но не в това се състои дзен. Той е по-скоро метод за постигане – от пряк опит – на истината в тези твърдения. И ето че стигаме до настоящата книга, тъй като не знам друга, която да дава толкова пълна информация на читателя за всичко онова, което този метод е. Най-напред тя представя за първи път на английски встъпителните лекции на Ясутани-роши, заслужено спечелили най-висока оценка в Япония, тъй като, по думите на Рут Фулър Сасаки, директор на първия Американски дзен институт в Япония, те са „най-доброто въведение в дзен-будизма, писано досега“.

Но книгата крие и други приятни изненади, които са още по-впечатляващи. До този момент всички онези, които не са преминали дзен-обучение, можеха да хранят само смътни догадки за това, което се преподава на една ключова фаза в учебния процес, а именно *докусан* – серията от събеседвания на четири очи, в които учителят (*роши*) насочва духовното съзерцание на ученика към неговата крайна цел, просветлението – тъй като съдържанието на тези беседи се е смятало за твърде лично, за да бъде огласявано. Подобен материал не е бил публикуван дори на японски, така че появата му в тази книга е сериозен пробив.

Друг освен Филип Капло едва ли би могъл да напише тази книга. Той познава дзен от 13-те си години на учение в Япония, три от които в манастири на двете основни местни разклонения – Сото и Риндзай. Той познава японците, а те на свой ред са му

помогнали да направи действително безукорни преводи на някои слабо известни източници. Но и собствените му познания по японски явно са били достатъчно добри, щом е могъл да служи като преводач (и интерпретатор) на своя роши по време на беседите му със западни ученици. В случая му е помагал и дългогодишният опит на съдебен репортер, за да стенографира на място самите беседи. Освен това, той може да се похвали и с литературен стил, едновременно ясен и изящен. Благодарение на всичко това Капло е създал една забележителна творба, която със сигурност ще заеме трайно място в библиотеката на дзен-литературата на западни езици.

*Хъстън Смит*  
*Преподавател по философия в*  
*Масачусетски технологичен институт*

## ПРЕДГОВОР НА СЪСТАВИТЕЛЯ

Казано накратко, дзен е една религиозна практика, разполагаща с уникален метод за психосоматично обучение, чиято цел е пробуждането, т. е. самопознанието. В този том се постарах да представя религиозния характер и дух на дзен – да, неговите ритуали и молитви, или всичко онова, чрез което той въздейства на сърцето в не по-малка степен, отколкото на ума, – защото като един будистки път към освобождението дзен е със сигурност и религия. Възникнал на основата на най-възвишените поучения на Буда, той е пренесен от Индия в Китай, където се разгръщат и типично дзенските методи и практики, след което, с течение на столетия, е доусъвършенстван в Япония, Корея и Виетнам. В този смисъл дзен-будизмът обобщава духовния опит на няколко азиатски цивилизации. В днешна Япония тази традиция е съхранила своята огромна жизненост; в дзенските храмове, манастири и частни домове можете да срещнете мъже и жени от всички житейски поприща, активно ангажирани с *дзадзен*, основната дисциплина в дзен.

На своето най-дълбинно ниво дзен, подобно на всяка друга велика религия, трансцендира собствените си теоретични постановки и практики, но в същото време той не може да бъде разглеждан отделно от тези практики. Опитите на Запада дзен да бъде изолиран в интелектуален вакуум и откъснат от самите практики, които са неговият *raison d'être*, са спомогнали на места за появата на някакъв псевдо-дзен, нищо повече от временна разтуха за ума.

Най-добрият начин да се коригира това отклонение от първообраза, поне според мен, бе да се състави една книга, в която автентичните доктрини и практики на дзен да бъдат представени от самите наставници – защото кой ги познава по-доб-

ре от тях?, – но и да се покаже как те оживяват в съзнанията и телата на мъжете и жените от днешния ден. За резултата трябва да благодаря най-вече на един съвременен дзен-наставник от школата Сото, Ясутани-роши, на един наставник от XIV в., Басуи-дзенджи, представител на другата доминираща школа, Риндзай; както и на онези японски и американски последователи на дзен, които разказаха историите на собственото си просветление. Встъпителният практически курс на Ясутани-роши, неговата лекция (*тейшьо*) за коана *Му*, както и личните му наставления (*докусан*)<sup>1</sup> към десет от неговите западни ученици, образуват хармонично единство, което обхваща цялата структура на дзен-обучението в неговата традиционна последователност. На тези, които са лишени от достъп до компетентен дзен-наставник, но желаят да преминат дзен-обучение, този материал може да послужи като най-обикновен самоучител.

Тук са представени и двете основни школи („секти“) в дзен, Сото и Риндзай – доколкото ни е известно, за първи път на някой от европейските езици – като неразривна част от преподаването на дзен, но в случая не става дума за академична дисциплина, а за жив опит. Целите и методите на *шикан-тадза*, сърцето на медитативната практика в Сото, както и тези на коановия дзадзен, запазена марка на Риндзай, са авторитетно разяснени от Ясутани-роши, който вгражда и двете методики в своята собствена система на преподаване.

Във встъпленията си съм включил изворен и допълнителен материал, за който прецених, че ще помогне на читателя да схване най-същественото във всеки раздел, но устоях на изкушението да анализирам или интерпретирам постановките на самите наставници. Това щеше само да насърчи читателите да се впускат в интерпретации на моите лични интерпретации и волю-неволю да затънат в тресавищата на умозримата спекулация и еговъзвеличаването, откъдето някой ден, ако се посветят сериозно на дзен-практиката, ще им се наложи да се измъкват с цената на болезнени усилия. Именно по тази причина „пробутването на идеи“ никога не е било поощрявано от дзен-наставниците.

---

<sup>1</sup> Термините са обстойно разяснени в самата книга, както и в приложението на края на речник. – Бел. прев.

Мнозина са хората, на които тази книга дължи много. Преди всичко тя има огромен дълг към Ясутани-роши, чиито наставления обхващат над половината ѝ съдържание и който щедро разреши те да станат достояние и на по-широка публика. Моите сътрудници и аз самият, всички до един негови ученици, сме дълбоко благодарни за проницателните му забележки и великодушие, които ни вдъхновяваха по време на работата ни.

Благодарността, която дължа на Кьодзо Ямада-роши, Дхарма-приемникът (*хассу*) на Ясутани-роши, не може да бъде изразена в думи. Приятел и учител, той бе една сигурна опора, на която винаги можех да разчитам. Ако не бяха неговите мъдри съвети и безкористна помощ, моята задача като цяло щеше да се окаже неизмеримо по-сложна, ако не и невъзможна. Преведохме съвместно беседата на Бассуи за единното съзнание и неговите послания, части от посланията на Ивасаки, стиховете за Десетте бивола, цитатите от Доген и други древни наставници, както и откъса от *Шьобогендо*.

Акира Кубота, моят втори сътрудник, е един от най-изтъкнатите ученици на Ясутани-роши, при който е учил близо петнадесет години. Заедно преведохме лекцията за коана *Му*, част от посланията на Ивасаки, както и четвъртия и шестия разказ в раздела за лично преживяното просветление. Признавам огромния си дълг към него за съвестния труд, който положи.

Специални благодарности дължа и на д-р Кармен Блекър от Кеймбриджския университет. Използвах нейните „симултанни“ преводи на много от лекциите на Ясутани-роши за дзен-практиката като подстрочник в работата си над тази книга. Освен това си позволих волността да включа (без каквато и да е редакторска намеса) няколко параграфа от нейния превод на части от същия материал, публикуван в британското будистко списание *Дъ Мидъл уей* – нейният стил на изразяване е толкова изящен, че едва ли бих могъл да се надявам, че по някакъв начин ще го „подобря“.

Изключително съм благодарен на д-р Хъстън Смит, професор по философия в Масачусетския технологичен институт и автор на книгата *Религиите на човека*, за неговите безценни съвети и насърчения на един ранен етап от работата по ръкописа, както и за неговия предговор.



Изключително полезна за мен бе Бригит Д'Ортски, една поестрима по дхарма. Тя изчете грижливо целия ръкопис и направи редица ценни забележки, които чувствително подобриха качеството на книгата.

Моят дълг към съпругата ми, Деланси, определено не е малък. Тя не само ме окуражаваше, но и се трудеше редом до мен на всички етапи от работата. Впрочем, в продължение на няколко години в този труд се изразяваше най-вече и нейната практика на дзадзен<sup>1</sup>.

В нашите преводи се постаряхме да избегнем коварните уловки на прекалено свободния, осланящ се на въображението превод, от една страна, и тези на буквалния прочит, от друга. Ако се бяхме поддали на първото изкушение, може би щяхме да постигнем онази стилистична елегантност, липсваща сега на книгата, но само за сметка на суровата прямота и калкулираните повторения, които са така характерни за дзенското слово. От друга страна, ако бяхме робували на буквата, неизбежно щяхме да накърним духа на тези текстове и по този начин да замъглим техния дълбок вътрешен смисъл.

Тези преводи са тълкувателни дотолкова, доколкото всеки превод предполага избор между няколко алтернативни значения, с които преводачът смята, че може да предаде смисъла на оригинала. Дали този избор е уместен, това зависи – имам предвид *ординерния* превод – от езиковите умения на преводача и познанията му по темата. Дзенските текстове обаче попадат в една по-специална категория. Тъй като те са неизменно лапидарни и сбити, а идеограмите, с които са писани, подлежат на различни интерпретации, като ключът към някой йероглиф често разкрива цял спектър от идеи, избирането на онзи отсенък на значението, подходящ за конкретния контекст, изисква от преводача не само филологически усет, но и обширни академич-

---

<sup>1</sup> Това е японското четене на китайското понятие *дзуючан*, „вгълбение в седнало положение“, но както ще стане ясно по-нататък, въпросното вгълбение може да се постига и в седнало, и в изправено положение, по време на работа, разходка и т. н., за да стане синоним на „дзен-практика“. – Бел. прев.

ни познания по дзен. По наше мнение, за целта е необходимо не нещо друго, а да си преминал дзен-обучение и да си преживял от личен опит просветлението. Ако тези условия липсват, преводачът почти със сигурност ще накърни яснотата и ще кастрира жизнената мощ на оригинала.

Затова може би ще е уместно да посочим, че всеки от преводачите е преминал дзен-обучение<sup>1</sup> в рамките на продължителен срок под грижите на един или няколко авторитетни наставници, което му е помогнало да отвори до някаква степен своя духовен взор.

Тъй като книгата е адресирана към най-широк кръг читатели, а не толкова към учените или специалистите по дзен, аз си спестих всякакви диакритични знаци, които биха подразнили онези, които не са запознати с японския, китайския или санскрит. Те обаче фигурират в дзен-речника. С риск да бъде обвинен в известна непоследователност, аз се постарах и да огранича курсивирането в рамките на разумното. В текста съм следвал японската практика да се изписват имената на китайските дзен-наставници и други китайски реалии съобразно тяхното японско произношение, на същото основание, на което говорим по-скоро за *дзен*-, а не за *чан*-будизъм, но в речника съм посочил в скоби и стандартно приетото китайско произношение на съответните термини и имена. Колкото до синолозите, за които тази практика е недопустима, бих ги помолил да не забравят, че дзен-будизмът е стъпил на японска земя още преди едно хилядолетие, което означава, че отдавна е станал легитимна част от японския живот и култура. Той не би оцелял толкова дълго и едва ли би оказал такова силно влияние върху японците, ако те не се бяха отказали от „чуждоземското“ и доста непривично (поне за тях) звучене на китайските реалии.

При изписването на имената на по-старите японски наставници следвах традиционната практика да се поставя най-отпред фамилията (или основното будистко име). Когато става дума обаче за наши съвременници, независимо дали наставни-

---

<sup>1</sup> Е, с изключение на българския, за което той горчиво се радва. – Бел. прев.

ци или практикуващи миряни, съм се придържал към утвърдената западна практика, т. е. просто разменях местата на имената, тъй като по този начин и те самите изписват имената си на английски. Когато непосредствено след името идва титла (както в случая с Ясутани-роши или Доген-дзенджи), от съображения за благозвучие те са разделени с тире, както впрочем е и традиционният японски обичай.

Дзенските имена и по-специфичните будистки понятия, които не са разтълкувани в текста, са обяснени в Раздел XI.

Ако композицията на книгата следва естествения модел на учението, практиката и просветлението, то всеки раздел представлява завършено цяло и може да се чете в произволен ред, съобразно вкуса на читателя.

Бележките под линия, означени с бел. съст., са мои.

*Филип Каplo  
Камакура, 8 декември 1964 г.*



# ЧАСТ I

## УЧЕНИЕ И ПРАКТИКА





## I.

**ВСТЪПИТЕЛНИТЕ ЛЕКЦИИ  
ПО ДЗЕН НА ЯСУТАНИ-РОШИ****ПРЕДГОВОР НА СЪСТАВИТЕЛЯ**

Всеки човек на запад, който желае да практикува дзен, но е лишен от достъп до квалифициран наставник, неизменно се изправя пред едно доста досадно затруднение: оскъдната писмена информация за това какво представлява дзадзен, как трябва да се започне и как да се продължи<sup>1</sup>. А тази оскъдица или по-скоро липса не се ограничава само в английския и останалите европейски езици. В писанията на древните китайски и японски наставници, достигнали до нас, има твърде малко за теорията на дзадзен или за отношението на тази практика към просветлението. Няма и кой знае колко подробна информация за такива елементарни неща като седящите пози, регулирането на дъха, концентрацията на съзнанието и разсейването на виденията и усещанията от илюзорно естество.

В това няма нищо странно. Самата поза дзадзен (седяща медитация) се приема открай време в цяла Азия като един изпитан

---

<sup>1</sup> Дзадзен не е еднозначно с „медитация“, затова навсякъде в текста сме оставили това японско понятие. Неговият точен смисъл ще стане ясен постепенно, когато се запознаем с отделните етапи на дзен-обучението, представени в тази книга. Произнася се *дза-дзен*, като ударението и на двете срички е еднакво. – Бел. съст.\*

От гледна точка на ударението дзадзен се дели на три единици (мори) – дза-дзе-н. От тях висока е мората *дзе*, а *дза* и *н* се произнасят с нисък тон. – Бел. конс.

път към духовното освобождение, така че едва ли някой дзен-будист е трябвало тепърва да бъде убеждаван, че чрез него той би могъл да развие своите способности за концентрация, да постигне единност и умиротворение на съзнанието си, а впоследствие, ако аспирациите му са чисти и достатъчно силни, да стигне и до самопознанието. Затова и поелият по духовния път просто е получавал някои устни наставления – как да разположи краката си, как да регулира дишането си и как да съсредоточи съзнанието си. По време на този мъчителен процес, свързан с изпитания, неизбежни грешки и периодични срещи със своя наставник (*докусан*), той впоследствие е усвоявал – по един изцяло емпиричен път – не само тънкостите на самата поза и дишането, но и вътрешния смисъл и предназначение на дзадзен.

Но тъй като на съвременните хора, както посочва и самият Ясутани-роши, им липсва вярата и пламенното рвение на техните предшественици в дзен, те се нуждаят от карта, на която умът им може да се довери, включваща целия „маршрут“ на духовното пътешествие, за да се впуснат без излишни рискове в това начинание. По тези съображения Херада-роши, наставникът на Ясутани-роши, състави преди известно време цикъл от встъпителни лекции по дзен и именно този материал образува основното ядро в лекциите на самия Ясутани-роши.

Настоящият превод представлява подборка от няколко такива лекции, изнасяни от Ясутани-роши пред начинаещи (но без пояснителни бележки) през последните няколко години. Никой нов ученик няма да бъде допуснат до *докусан*, докато не изслуша всички лекции.

Тези беседи са нещо повече от сборник инструкции, свързани с външните аспекти на дзадзен, или самото сядане, дишане и съсредоточаване. Те са и едно авторитетно изложение на петте нива в дзен, на целите и същностните елементи на дзадзен, както и на най-важното – отношението на дзадзен към просветлението (*сатори*). С тях като карта и компас сериозният търсач няма да се залута по обърканите пътечки на окултното, „психичното“ или просто суеверното, които са чиста загуба на време, а нерядко крият и опасности, но може да продължи директно по грижливо начертания маршрут, сигурен, че знае своята крайна цел.

Тук няма да срещнете описания на историята и развитието на дзен, нито негови интерпретации от философска или психо-



логическа гледна точка, както и оценки на влиянието му върху стрелбата с лък, джудо, хайку-поезията или което и да е друго японско изкуство. Колкото и ценни да са тези изследвания, те не са легитимна част от дзен-обучението и само биха обременили мислите на поемащите по духовния път с идеи, които биха ги отклонили от целите им или пресекли желанието им да практикуват. По тази причина въпросните теми са съзнателно пропуснати от Ясутани-роши.

Това, че тук акцентът е поставен върху религиозния аспект на дзен-будизма, тоест върху *вратата* като предварително условие за просветлението, може би ще изненада западните читатели, свикнали с „интелектуалния облик“ на дзен, граден от учени, които обаче не са вникнали в дзен. Но основания за този подход ни дава най-вече самият Доген-дзэнджи, един от най-изтъкнатите религиозни дейци в японската история, пренесъл и доктриналните постановки на Сото-дзен от Китай в Япония. Ако не познава дори и повърхностно онези обстоятелства в живота на Доген, подтикнали го да стане дзен-монах и да се отправи на пътешествие до Китай, където постига и Великия път, човек трудно ще разбере учението на Сото-дзен, което изгражда и сърцевината на наставленията на самия Ясутани-роши.

Роден в аристократично семейство, Доген още като дете проявил блестящи заложби. Според традицията, на четири години вече четял китайска поезия, а на девет – китайския превод на един трактат, посветен на Абхидхарма. Скръбта, която изпитал при смъртта на родителите си (баща му умира, когато е едва на три, а майка му – когато става на осем), несъмнено е запечатала дълбоко в съзнанието му идеята за мимолетността на живота и го е мотивирала да стане монах. Посветен на съвсем крехка възраст в духовен сан, той започнал послушничеството си на планината Хией, центъра на схоластичния будизъм в средновековна Япония, и през следващите няколко години изучавал доктрините на сектата Тендай. На петнадесетата му година един гнетящ го въпрос се превърнал в ядрото, около което щели да закръжат духовните му възделения:

– Ако нашата същностна природа е *бодхи* (пробудена, съвършена), както твърдят сутрите, защо тогава всички буди е трябвало да се стремят към просветление и съвършенство?

Неудовлетворителните отговори, които получавал на Хией, го насочили впоследствие към Ейсай-дзенджи, донесъл учението на дзен-сектата Риндзай от Китай в Япония. Отговорът, който Ейсай дал на въпроса на Доген, е следният:

– Никой буда не усеща съществуването ѝ [т. е. на тази същностна природа], докато котките и бивоите [т. е. заблудените изобщо] умуват над нея\*.

Иначе казано, будите, тъкмо защото са буди („пробудени“), вече не мислят дали имат или не съвършена природа; само тънещите в заблудата разсъждават с такива категории. При тези думи Доген получил вътрешно озарение, което разсеяло неговите дълбоко загнездили се съмнения. По всяка вероятност тази размяна на реплики е станала по време на официална среща (*докусан*) между Ейсай и Доген. Не бива да забравяме, че този проблем е терзаел от известно време Доген, без да му дава покой; трябвало му е само някакъв по-осезателен стимул, в случая – думите на Ейсай, за да премине съзнанието му в състояние на просветленост.

От този момент Доген станал ученик на Ейсай, но за кратко, тъй като мъдрият старец се споминал още същата година и бил наследен от своя най-старши възпитаник, Мьодзен. През осемте години, които прекарал под негово наставничество, Доген усвоил значителен брой коани и накрая бил удостоен с *инка*.

Въпреки тези завидни успехи Доген все още смятал, че не се е реализирал в духовен план, и това притеснение го накарало да предприеме рискованото в онези времена пътуване до Китай, където се надявал да намери съвършения вътрешен покой. Посетил последователно всички по-известни манастири, практикувайки при различни наставници, но копнежът му за пълно освобождение така си и оставал неудовлетворен. Накрая, в знаменитата обител Тиентун, току-що сдобила се с нов настоятел, той преживял и своя миг на пробуждането, или пълното освобождение на тялото и ума, благодарение на тези думи, произнесени от неговия сегашен наставник, Жудзин:

– Трябва да оставиш да отпаднат тялото и умът.

Твърди се, че тези думи били казани от Жудзин по времето, отредено за дзадзен като рутинна процедура за всички монаси,

---

\* Навсякъде текста в квадратните скоби е на преводача. – Бел. изд.

т. е. рано сутринта, когато той обикалял да ги инспектира. Забелязвайки, че един от братята се е оклюмал в дрямка, наставникът го порицал загдето не влага необходимото старание. После, обръщайки се вече към всички монаси, той продължил:

– Трябва да напрегнете всички сили, дори с риск за живота си. За да постигнете пълно просветление, вие трябва да оставите да отпаднат тялото и умът [т. е. да се отърсите от всяка представа за тяло и ум].

Щом Доген чул последната фраза, неговият духовен взор внезапно разширил обхвата си и се „превърнал в поток от светлина и проникновеност“<sup>1</sup>.

По-късно Доген се появил в килията на Жудзин, запалил благовонна пръчица (церемониален жест, обикновено пазен за по-специални случаи) и се проснал ничком в нозете на учителя, както повелявал обичаят.

– Защо запали тази благовонна пръчица? – попитал Жудзин.

Не е нужно да поясняваме, че Жудзин е бил превъзходен сърцевед, а и вече многократно е бил събеседвал с Доген по време на *докусан*, така че е бил наясно със състоянието на духа му и му е бил достатъчен само един поглед, за да разбере по походката на своя ученик, по начина, по който се просва в нозете му и по блесналите очи, че той току-що е бил осенен от някакво велико просветление. Но учителят явно е искал да види какъв отклик ще предизвика този уж невинен въпрос, за да се ориентира и за параметрите на преживяното от Доген *сатори*.

– Току-що усетих отпадането на тялото и ума си – отвърнал ученикът.

– Какво, какво, изпуснал си тялото и ума?! – възкликнал Жудзин. – И те взеха, че паднаха, така ли?

– Учителю, на вас май ви е приятно да ме гълчите – възразил Доген.

– Няма такова нещо, не ми е приятно да те гълча!

Ролите се разменили и Доген поел инициативата:

– Тогава *покажете* ми, че не ви е толкова приятно да ме гълчите.

---

<sup>1</sup> По-подробно за значението на отделна дума или фраза като непосредствен стимул за просветление – вж. дискусията на с. 132–133. – Бел. съст.

– Добре – рекъл учителят. – *Това* е отпадане на тялото и ума – онагледявайки думите си с жест.

В този миг Доген отново се проснал в нозете на учителя в знак на уважение и благодарност.

– *А това* пък е отпадане на отпадането – добавил Жудзин.

Тук си струва да отбележим, че дори и след това разтърсващо преживяване Доген продължил своето обучение по дзадзен в Китай още две години, преди да се завърне в Япония.

По времето на своето велико пробуждане Доген практикувал *шикан-тадза*<sup>1</sup>, една разновидност на дзадзен, която не включва нито коан, нито броене или следване на дъха. В основата на шикан-тадза трябва да стои непоколебимата вяра, че в самия акт „да седиш така, както Буда е седял“, т. е. със съзнание, опразнено от всякакви представи, мнения и възгледи, се състои и актуализацията, или разгръщането на изначално просветленото *бодхи*-съзнание, с което всички са надарени. В същото време това „седене“ е проникнато и от вярата, че един ден то ще кулминира във внезапното и директно *възприятие* на истинската природа на въпросното Съзнание – или, с други думи, просветлението. Ето защо да се стремиш към сатори, движен от мисълта за собственото си аз (или за каквато и да е друга „придобивка“ от дзадзен) е не само безполезно, но и нежелателно.

В автентичната шикан-тадза не може да бъде пренебрегнат нито един от тези два елемента на вярата. Да изключиш сатори от шикан-тадза неизбежно би означавало да обезсмислиш и дори да „заклеймиш“ като мазохистични онези упорити усилия, които Буда е положил по пътя към просветлението, както и мъчителните препятствия, които Предците-учители [дзен-патриарсите] и самият Доген са преодолели към тази цел. Тази релация на сатори към шикан-тадза е от изключителна важност. За съжаление, тя често се тълкува превратно, особено от онези, за които са недостъпни събраните съчинения на Доген. Затова и нерядко ставаме свидетели на подобни сцени: западни ученици, дошли в някой Сото-храм или манастир, включващ коани в своите учебни методи, започват да спорят с наставниците си, обос-

---

<sup>1</sup> За коментарите на Ясутани-роши по тази тема вж. с. 87–88. – Бел. съст.

новавайки се с това, че коаните имат за своя цел просветлението, а щом просветлеността по принцип е присъща на всички, те не виждат тогава смисъл да се стремят към сатори. По същата причина тези хора предпочитат да се занимават с шикан-тадза, защото според тях тази дисциплина не включва личното преживяване на просветлението<sup>1</sup>.

Подобна нагласа показва не само липса на вяра в преценката на собствения ти учител, но и фундаментално неразбиране и на природата, и на трудността на шикан-тадза, да не говорим за учебните методи, използвани в храмовете и манастирите на Сото. От един по-внимателен прочит на встъпителните лекции на Ясутани-роши и неговите беседи с десетте западни ученици ще стане ясно защо същинската шикан-тадза не може да бъде успешно изпълнена от начинаещия, който тепърва трябва да се учи как да седи „стабилно и невъзмутимо“, а ентузиазмът му се нуждае от периодично „охлаждане“ в залата за дзадзен или, напротив, от насърчението на учител, или пък, което е и най-важното, му липсва силната вяра в собственото му *бодхи*-съзнание, съчетана с безкомпромисната решимост да преживее неговата реалност в своя ежедневен живот.

Това е така, защото по всеобщото мнение на дзен-наставниците днешните поклонници като цяло са много по-малко ревностни в стремлението си към истината и защото препятствието по техния път, създавани от съвременния живот с всичките му неразбории, са далеч по-многобройни от всякога, затова и компетентните Сото-учители рядко предписват шикан-тадза на начинаещите. Те предпочитат ученикът първо да се научи да унифицира съзнанието си, концентрирайки се върху отделните си вдишвания и издишвания, а там, където наистина е налице пламенно желание за просветление, да „усмирят“ дискурсивното мислене чрез поставянето на специфичен дзен-проблем (тоест коан) и по този начин да подготвят почвата за *кенишьо*.

С други думи, коановата система съвсем не се ограничава сред сектата Риндзай, както мнозина смятат. Ясутани-роши е

---

<sup>1</sup> Натрапливата мисъл „Аз трябва да получа просветление“ може да бъде също толкова сериозно препятствие, колкото и всички останали, които се спотайват в съзнанието. – Бел. съст.

само един от многото Сото-наставници, използващи коани в своята преподавателска дейност. Геншю Ватанабе-роши, бившият настоятел на Соджи-джи, една от двете най-почитани храмови обители на Сото в Япония, редовно прибягваше до коани, като те се използват широко и в Сото-манастира Шьошинджи, чийто настоятел бе до последния си дъх прославеният Харада-роши.

Но дори и самият Доген, както видяхме, е калявал духа си с коани в продължение на осем години, преди да отиде в Китай и да се заеме с шикан-тадза. И макар след завръщането си да е описал обстойно шикан-тадза и да я е препоръчвал на своя вътрешен кръг от ученици, не бива да се забравя, че тези ученици са били ревностни търсачи на истината, за които коаните са били един необходим стимул за упорита и всеотдайна практика. Въпреки този акцент върху шикан-тадза, Доген е съставил и един сборник с триста добре познати коани<sup>1</sup>, към всеки от които е добавил и свой коментар. Ако прибавим и факта, че най-изтъкнатата му творба, *Шьобогендзо* („Съкровищница на Око-то на истинната Дхарма“), също съдържа известен брой коани, можем спокойно да заключим, че той действително е прилагал този похват в дейността си.

Пробуждането, или сатори, както Доген го е разглеждал, не е онова „всеобхватно усещане“, в което се отъждествяваш с всичко, но и всичко свършва (*be-all and end-all*). Той го е възприемал по-скоро като „базата“ на една величествена сграда, чиято многоетажна „надстройка“ би отговаряла на усъвършенствания характер и личност на духовно еволюиралия индивид, притежаващ вече нужните морални добродетели и всеобхватна мъдрост и състрадание. Според Доген една такава „постройка“ може да се издигне само след дълголетно и стриктно изпълнение на дзадзен, но върху солидната основа на онова неподвластно на промените вътрешно познание, което сатори носи.

Какво тогава е *дзадзен* и какво е отношението му към *сатори*? Доген е учел, че дзадзен е „проходът към пълното Освобождение“, а Кейдзан-дзенджи, един от японските патриарси на Сото-Дхарма, е обявил, че само чрез „вглъбение в седнало положение

---

<sup>1</sup> Вж. *Немпыо самбуяку соку* („Триста коани с коментари“). – Бел. съст.

ние“ [защото терминът означава именно това] човешкото съзнание се просветлява. Доген е казал също<sup>1</sup>, че „дори Буда, който е бил роден мъдрец, е изпълнявал дзадзен в продължение на шест години, докато постигне върховното си просветление, а такава могъща духовна фигура като Бодхидхарма е преседял цели девет, взрян в стена.“<sup>2</sup> По същата причина го е правел и той, както впрочем и всички останали велики наставници.

Затова с подреждането и мобилизацията на ходилата, бедрата, китките, ръцете, туловището и главата в традиционната лотосова поза<sup>3</sup>, регулирането на дишането, методичното успокояване на мислите и унификацията на съзнанието чрез специални похвати за концентрация, все по-пълното овладяване на емоциите и укрепването на волята, както и култивирането на абсолютно безмълвие в най-дълбоките пластове на съзнанието – накъсо, чрез практиката на дзадзен – се изграждат и оптимални предусловия за „вглеждане в сърце-съзнанието“, където се разкрива и истинската природа на съществуването.

Седенето е в основата на дзадзен, но разбира се не е достатъчно просто да седнеш. За целта не само гръбнакът трябва да бъде изправен, дишането – регулирано по подобаващ начин, а съзнанието – концентрирано „отвъд мисълта“, но и, съгласно Доген, човек трябва да седи с достойнство и величие, като „планина“ или „гигантска пиния“, и с чувство за благодарност към Буда и патриарсите, в чието лице Дхарма е намерила проявление. Трябва да сме благодарни и за своето човешко тяло, чрез което получаваме възможността да съпребиведем реалността на Дхарма в цялото ѝ достолепие. Нещо повече, това чувство за достойнство и благодарност не се отнася само за дзадзен, а трябва да изпълва всяко наше занимание – щом всяко действие

---

<sup>1</sup> Във *Фукан дзадзengi* („Универсално изложение на принципите на дзадзен“). – Бел. съст.

<sup>2</sup> Следвайки примера на Бодхидхарма, последователите на Сото се взират в стена (или завеса) по време на дзадзен. В традицията на Риндзай практикуващите дзадзен се взират един в друг, седнали в две редици в срещуположните краища на залата, с гръб към стената. – Бел. съст.

<sup>3</sup> Вж. и Раздел IX. – Бел. съст.

произтича от *бодхи-читта* („будното съзнание“), значи то притежава и изначалната чистота и достолепие на будността (*буддхата*). Достойнството, вътрешно присъщо на всеки човек, намира видимо проявление в изправения гръб, тъй като човешките същества единствени от всички твари имат тази способност – да поддържат гръбначния си стълб във вертикално положение. Изправеният гръб е свързан с правилния начин на седане и в ред други важни отношения, на които ще се спрем по-нататък в същия раздел.

Смисълът на дзадзен далеч не се изчерпва с „правилния седеж“. Да присъстваш пълноценно във всяко действие, с максимална концентрация и прояснено съзнание – този нагласа също се вписва в определението на дзадзен. Указанията за постигането ѝ са дадени от самия Буда в една ранна сутра: „В онова, което виждаш там, трябва да бъде само вижданото; в онова, което чуваш там, трябва да бъде само чуваното; в онова, което усещаш там (като мирис, вкус или допир), трябва да бъде само усещаното; в онова, което мислиш, че е там, трябва да бъде само мисълта.“<sup>1</sup>

Значението на тази специфична „еднопосочност“ или концентрация на „оголеното“ внимание намира нагледен пример в следния анекдот:

Един ден някакъв човечец от народа се примолил на дзен-наставника Иккю:

– Учителю, ще бъдеш ли така добър да ми напишеш няколко мъдри и възвишени максими, че да си ги имам и да си ги препрочитам?

Иккю мигом взел четката и изписал думата „внимание“.

– Това ли е всичко?! – почудил се човекът. – Няма ли да добавиш още нещо?

Тогав Иккю изписал два пъти същия йероглиф: „Внимание. Внимание.“

– Е, добре – промълвил другият доста разочарован. – Но да ти кажа правичката, не виждам кой знае каква дълбочина или възвишеност в това, което ти току-що написа.

<sup>1</sup> *Удана I*, 10 (превод Нянапоника Тхера). – Бел. съст.