



YAPON MADANIYATIDA ZEN FALSAFASINING TALQINI

Temirova Aziza

SamDCHTI, Sharq tillari fakulteti, filologiya va tillarni
o'qitish: yapon tili yo'nalishi 1- bosqich talabasi

Lutfilloyeva Faxriniso Maxmudovna

Ilmiy rahbar: SamDCHTI PhD, dotsenti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21253763>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 04-iyul 2026 yil
Ma'qullandi: 06-iyul 2026 yil
Nashr qilindi: 08-iyul 2026 yil

KEYWORDS

Mahayana, dualizm, zen
yo'nalishlari, ibodatxona,
maktab, D.T. Suzuki, bitiklar va
Zen, Xristian Zen, san'at, Sanbou
Kyoudan, Kensho, Obaku Zen,
Soto Zen, Rinzai Zen.

ABSTRACT

Mazkur maqolada yapon madaniyatining asosi bo'lmish Zen falsafasi haqida umumiy ma'lumotlar beriladi. Shu bilan birga, Mahayana buddaviyligining muhim tarmoqlaridan biri bo'lgan Yapon Zen maktabining falsafiy va nazariy jihatlarini tadqiq etiladi. Tadqiqotda Zen ta'limotining Xitoydan Yaponiyaga kirib kelish tarixi, dyana (meditatsiya) amaliyotining inson ongi va ruhiy holatiga ta'siri, shuningdek, «asl tabiat» va «bo'shliq» tushunchalarining mohiyati tahlil qilingan. Maqola Zen amaliyoti orqali erishiladigan ma'naviy ozodlik va ong tozaligining zamonaviy inson hayotidagi ahamiyatini yoritib beradi.

Yaponiyada Zen falsafasi— bu dastlab Xitoyda paydo bo'lgan Mahayana buddaviyligining yaponcha shakllariga nisbatan qo'llaniladigan tushunchadir. Ushbu maktab asosiy e'tiborni dyanaga, ya'ni ongni va xotirjamlikni mashq qildirish orqali amalga oshiriladigan meditatsiyaga qaratadi. Zen tarafdorlarining ta'kidlashicha, bu amaliyot insonning asl tabiatini yoki mavjudlikning tub mohiyati bo'lgan bo'shliqni anglashga yordam beradi. Bu esa o'z navbatida, hayotda ma'naviy ozodlikka erishish yo'lini ochib beradi[1]. XII–XIII-asrlarda Xitoydan kirib kelgan bu ta'limot soddalik, tabiiylik, tana va ongning birligi hamda ayni damdagi borliqning boricha ekanligini anglashni targ'ib qiladi. Zen falsafasi Yaponiya madaniyatiga, jumladan, choy marosimlari, bog'dorchilik san'ati va jangovar san'atlarga juda chuqur ta'sir ko'rsatgan.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya

Tadqiqot natijalariga ko'ra, Zen haqidagi adabiyotlarda bir nechta asosiy yo'nalishlar ajralib turadi: mavjudlik, borlik va haqiqiylik. Zen borliqni ayni damda, bevosita his qilishga urg'u beradi; bunda hozirgi lahza borliqning eng oliy ifodasidir. No-dualizm(非二元) o'qilishi: Hijigen (yoki ko'pincha g'arbcha atama sifatida ノンデュアリティ — Non-duariti ham qo'llaniladi). Zen ikkilik (禅の二元論) Zen no nigenron (dualizm) tushunchasidan ustun turadi, lekin shu bilan birga qat'iy birlikka (禅の一元論) Zen no ichigenron (monizm) ham intilmaydi; u «pozitsiyasiz pozitsiya»dan turib harakat qiladi. Zen tamoyillari yapon estetikasini belgilab beradi: (簡素)kanso (sodalik), (不均齊)fukinsei (assimetriya), (自然)shizen (tabiiylik) va (幽玄)yogen (chuqur nafas). Undagi asosiy tushunchalar Dogenning «Shobogenzo» asaridagi shinjin

datsuraku («tana va ondan xolos bo'lish») va shuoshou ittou («amaliyot va uyg'onishning birligi») kabi markaziy falsafalaridan iborat. Zen Xitoydan kirib kelganidan so'ng, yapon me'morchiligi, bog'dorchiligi, choy marosimi va jangovar san'atlariga o'ziga xos yaponcha ifoda berib, ularni shakllantirgan. Zen falsafasini tadqiq qilish tarixiy hujjatlar va tajribaviy tushunchalarni muvozanatlashtiruvchi ko'p qirrali yondashuvni talab qiladi. Dogen asarlari kabi birlamchi manbalarni va tanho yashashning rivojlanishiga oid tarixiy qaydlarni o'rganish ham kerak bo'ladi. D.T. Suzuki, Masao Abe va Kitaro Nishida kabi mutafakkirlarning ishlarini o'rganish, ular ko'pincha Zenni zamonaviy yoki G'arb falsafiy tizimlari orqali talqin qilganlar. Zen so'zlardan ko'ra bevosita tajribani ustun qo'yganligi sababli, ba'zi tadqiqotlar amaliyotchilar bilan suhbatlar va meditatsiya (zazen) jarayonini bevosita kuzatishdan foydalanadi. Zen tamoyillari (masalan, soddalik) san'at, arxitektura va landshaft dizaynida qanday aks etganini tahlil qilish. Pedagogik usullarni o'rganish: An'anaviy o'qitish usullarini, jumladan, koan (topishmoq-savollar) tadqiqi va to'satdan ma'rifatga erishish uchun mo'ljallangan «zarba va hayqiriq usuli»ni tahlil qilishdan iborat.

Tarixi

Zen falsafasining tarixi uzoq va qiziqarli yo'lni bosib o'tgan. U Hindistonda tug'ilib, Xitoyda shakllangan va Yaponiyada o'zining eng yuqori cho'qqisiga chiqqan.

1. Hindiston: Ibtido (Milodiy V asrgacha) Zen falsafasining ildizlari Hindistonga, Budda Shakyamunining ta'limotlariga borib taqaladi. Rivoyatlarga ko'ra, Zenning asosi «Gul va'zi» (Flower Sermon) voqeasidan boshlangan. Budda so'z ishlatmasdan faqat bitta gulni ko'rsatganida, uning shogirdi Maxakashyapa buni tushunib jilmaygan. Bu — haqiqatni matnlarsiz, tildan-tilga emas, balki «ko'ngildan-ko'ngilga» uzatish an'anasining boshlanishi edi.

2. Xitoy: «Chan» maktabining shakllanishi (VI – XII asrlar) Afsonaviy rohib Bodxitxarma milodiy 520-yillarda Xitoyga keladi. U yerda Hindiston Buddizmi va mahalliy Daosizm (Taoism) falsafasi birlashib, "Chan" (Zen so'zining xitoycha varianti) maktabi paydo bo'ladi. Bodxitxarma: U devorga qarab 9 yil meditatsiya qilgani bilan mashhur. U Zenning to'rtta asosiy tamoyilini belgilab bergan: Muqaddas bitiklarsiz maxsus uzatish. So'z va harflarga tayanmaslik. Bevosita inson qalbiga ishora qilish. O'z tabiatini ko'rish va Budda darajasiga yetish.

3. Yaponiya: Zenning oltin davri (XII asrdan hozirgacha) Xitoydagi siyosiy o'zgarishlar tufayli ko'plab rohiblar Yaponiyaga qochishadi yoki yaponiyalik talabalar Xitoyga borib bilim oladilar. Yaponiyada Zenning ikki asosiy maktabi shakllandi: Rinzai maktabi (1191-yil): Rohib Eysay tomonidan asos solingan. Bu maktab Koanlar (mantiqiy jumboqlar) va kutilmagan "shok" usullari orqali tezkor ma'rifatga erishishni maqsad qilgan. Bu maktab o'zining intizomi tufayli Samuraylar orasida juda ommalashgan. Soto maktabi (1227-yil): Rohib Dogen tomonidan asos solingan. U faqat o'tirgan holda meditatsiya qilishni (Zazen) va har bir kundalik ishni ongli ravishda bajarishni targ'ib qilgan.

4. G'arbga yoyilishi (XX asr) XIX asr oxiri va XX asr o'rtalarida D.T. Suzuki kabi olimlar tufayli Zen G'arb dunyosiga (AQSh va Yevropa) kirib bordi. Bu davrda Zen nafaqat diniy ta'limot, balki psixologiya, san'at va minimalist hayot tarzi sifatida qabul qilina boshladi.

O'qitish usuli

Mahayana buddizmi sunyata (bo'shliq) ta'limotini o'rgatadi va bu tushunchaga Zen maktabida ham katta urg'u beriladi. Yana bir muhimligi — Budda-tabiati bo'lib, u barcha insonlarda uyg'onish (ma'rifatga erishish) imkoniyati borligi haqidagi g'oyadir. Barcha tirik mavjudotlar Budda-tabiati ega deb hisoblanadi, biroq ular uyg'onmaguncha buni anglab

yetmaydilar. «Asliy tabiat» haqidagi bu ta'limot, o'zgaruvchan moddiy dunyo ortida qandaydir o'zgarmas, asosiy mohiyat yoki haqiqat mavjud degan fikrga osongina olib kelishi mumkin. Ushbu ikki doktrina (bo'shliq va asliy tabiat) o'rtasidagi farq va ularni murosaga keltirish «Lankavatara Sutra»ning markaziy mavzusi hisoblanadi[2]. Kensho: O'z asliy tabiatini ko'rish Rinzai Zen maktabining asosiy maqsadi — kensho, ya'ni o'z asliy tabiatini ko'rish va mujodo no taigen — ushbu anglashni kundalik hayotda namoyon etishdir. O'z asliy tabiatini ko'rish — bu hech qanday asosiy «Men» yoki «shaxsiyat» mavjud emasligini, bizning asl tabiatimiz «bo'shliqdan» iborat ekanini anglash demakdir. Kundalik hayotdagi ifoda — bu nafaqat tafakkur orqali erishilgan tushuncha, balki bizning butun hayotimiz ushbu «men»siz (egoizmdan xoli) mavjudlikning amaliy ifodasiga aylanishi demakdir[3].

An'anaviy maktablari

Yaponiyadagi Zenning an'anaviy institutsional yo'nalishlari (shuo) — Soto (曹洞), Rinzai (臨濟) va Obaku (黃檗) maktablaridir. Ular orasida Soto va Rinzai maktablari yetakchilik qiladi, Obaku esa nisbatan kichikroq yo'nalish hisoblanadi.

Soto Zen

Soto maktabiga Dogen (1200–1253) asos solgan bo'lib, u Xitoydagi «Syaodun» (Caodong) maktabining yaponcha tarmog'idir. Ushbu maktab meditatsiyaga hamda amaliyot va ichki anglashning (ma'rifatning) bir-biridan ajralmas ekanligiga urg'u beradi. Uning asoschisi Dogen hozirgi kunga qadar juda yuksak hurmatga sazovor. Soto maktabi o'zining moslanuvchanligi va ochiqdigi bilan ajralib turadi. Bunda o'qish (shug'ullanish) bo'yicha qat'iy majburiyat talab etilmaydi va amaliyotni ixtiyoriy ravishda davom ettirish mumkin.

Rinzai Zen

Rinzai maktabiga Eysay (1141–1215) asos solgan bo'lib, u Xitoydagi «Linji» maktabining yaponcha tarmog'idir. Bu yo'nalish koan (mantiqiy jumboqlar) tadqiqiga va kenshoga (o'z asliy tabiatini anglashga) katta urg'u beradi. Rinzai tashkiloti ibodatxonalarga bog'liqligi bo'yicha 15 ta kichik maktabni o'z ichiga oladi. Ularning eng mashhur bosh ibodatxonalari: Myoshin-ji, Nanzen-ji, Tenryu-ji, Daitoku-ji va Tofuku-jidir. Rinzai hayotning har bir soniyasida meditatsiya qilishning qat'iy tartiblari bilan ajralib turadi. Amaliyotchi o'tirgan holda meditatsiya qiladimi, yura turibmi, ishlayotgan bo'ladimi yoki hatto jamoat joyidami — Rinzai talabasi hayotining har bir lahzasida meditatsiyani qo'llashi mumkin.

Obaku Zen

Obaku maktabi Yaponiyaga 1654-yilda Ingen tomonidan Xitoydan olib kelingan. Ko'pincha Yaponiyadagi Zen buddizmining uchinchi sektasi deb ataladigan bu maktab yapon Rinzai yo'nalishiga kuchli ta'sir ko'rsatgan. Rinzai maktabi qisman Obaku amaliyotlarini o'zlashtirgan bo'lsa, qisman Obaku maktabiga javoban o'zining eski an'alarini qayta tiklagan. Rinzai Zen Rinzai maktabiga Eysay (1141–1215) asos solgan bo'lib, u Xitoydagi «Linji» maktabining yaponcha tarmog'idir. Bu yo'nalish koan (mantiqiy jumboqlar) tadqiqiga va kenshoga (o'z asliy tabiatini anglashga) katta urg'u beradi. Rinzai tashkiloti ibodatxonalarga bog'liqligi bo'yicha 15 ta kichik maktabni o'z ichiga oladi. Ularning eng mashhur bosh ibodatxonalari: Myoshin-ji, Nanzen-ji, Tenryu-ji, Daitoku-ji va Tofuku-jidir. Rinzai hayotning har bir soniyasida meditatsiya qilishning qat'iy tartiblari bilan ajralib turadi. Amaliyotchi o'tirgan holda meditatsiya qiladimi, yura turibmi, ishlayotgan bo'ladimi yoki hatto jamoat joyidami — Rinzai talabasi hayotining har bir lahzasida meditatsiyani qo'llashi mumkin. Obaku

Zen Obaku maktabi Yaponiyaga 1654-yilda Ingen tomonidan Xitoydan olib kelingan. Ko'pincha Yaponiyadagi Zen buddizmining uchinchi sektasi deb ataladigan bu maktab yapon Rinzaï yo'nalishiga kuchli ta'sir ko'rsatgan. Rinzaï maktabi qisman Obaku amaliyotlarini o'zlashtirgan bo'lsa, qisman Obaku maktabiga javoban o'zining eski an'alarini qayta tiklagan.

Ilk ta'sirlari

G'arbda Zen qachon alohida Buddizm shakli sifatida tanila boshlaganini aniqlash qiyin bo'lsa-da, 1893-yilda Chikagoda o'tkazilgan Butunjahon dinlar parlamentiga yaponiyalik Zen rohibi Soyen Shakuning tashrifi muhim voqea sifatida ko'riladi. 1950-yillarning oxiri va 1960-yillarning boshlariga kelib, osiyolik muhojirlarning avlodlaridan tashqari, Zen bilan jiddiy qiziqqan g'arbliklar soni sezilarli darajada ortdi. Eygen Xerrigelning «Kamondan otish san'atida Zen» (Zen in the Art of Archery) kitobi ko'plab ilk amaliyotchilarni ilhomlantirdi. Biroq, Yamada Shoji kabi ko'plab olimlar bu kitobni tanqidiy baholaydilar[4].

D.T. Suzuki

Zen-buddizmni yoyishda eng nufuzli shaxs D.T. Suzuki bo'ldi. U yoshligidanoq G'arb madaniyati bilan tanishgan Zen talabasi edi. Uning Zen haqidagi kitoblari G'arbda keng mutolaa qilindi, ammo u Zenni bir tomonlama va haddan tashqari «romantizatsiya» qilingan holda taqdim etgani uchun tanqidga uchradi[5]. Reginald Horace Blyth (1898–1964) — 1940-yilda Zenni o'rganish uchun Yaponiyaga borgan ingliz olimi. U Ikkinchi jahon urushi davrida qamoqqa olingan va o'zining 5 jildlik mashhur «Zen va Zen klassikasi» asarini yozishni boshlagan. U Zen mavzularini xristian elementlari bilan qiyosiy falsafiy nuqtayi nazardan muhokama qilgan.

"Beat" Zen (Bitiklar va Zen)

Britaniyalik faylasuf Alan Watts Zen haqida ko'plab ma'ruzalar o'qidi va kitoblar yozdi. U Zenni ongning mistik o'zgarishi vositasi va G'arbgacha xos bo'lmagan hayot tarzi namunasi sifatida talqin qildi. Jek Keruakning 1959-yilda nashr etilgan «Dharma daydilari» (The Dharma Bums) romani o'quvchilarga Amerika yoshlarining (bohema vakillarining) Buddizm va Zenga bo'lgan qiziqishi haqida ma'lumot berdi. Romandagi «Jafi Rayder» qahramoni shoir Gari Snaydning timsoli edi[6].

Xristian Zen

Tomas Merton (1915–1968) katolik-trappist rohibi va ruhoniysi edi. O'zining do'sti, marhum D.T. Suzuki kabi, Merton ham har qanday haqiqiy ijodiy va ma'naviy tajribada Zenning bir zarrasi bo'lishi kerakligiga ishongan. Merton va Suzuki o'rtasidagi muloqot xristian mistikasi va Zen o'rtasidagi ko'plab o'xshashliklarni (kongruentlikni) tadqiq etadi [7]. Ugo Enomiya-Lassal (1898–1990) iyezut ruhoniysi bo'lib, 1929-yilda Yaponiyada missionerlik faoliyatini boshlagan. 1956-yilda u Xarada Dayun Sogaku qo'l ostida Zenni o'rganishga kirishdi. U Zen tarixi haqidagi mashhur asarlar muallifi Xaynrix Dumulinning rahbari edi. Enomiya-Lassal g'arbliklarni Zen meditatsiyasi bilan tanishtirgan shaxslardan biri hisoblanadi. Robert Kennedi (Roshi) — katolik-iyezut ruhoniysi, professor, psixoterapevt va «Oq olxo'ri» (White Plum) yo'nalishidagi Zen rohisi. U Zen amaliyotining xristianlik uchun foydalari haqida bir qator kitoblar yozgan. 1965-yilda Yaponiyada katolik ruhoniysi etib tayinlangan, 1970-yillarda esa Yamada Koun qo'l ostida tahsil olgan. 1991-yilda u «Oq olxo'ri Asanga» yo'nalishida Zen o'qituvchisi sifatida tan olingan va 1997-yilda «Roshi» (ustoz) unvoniga sazovor bo'lgan. 1989-yilda Vatikan xristian ibodatlarida Zen usullaridan foydalanishni ma'lum darajada ijobiy baholaydigan hujjat e'lon qildi. Matnga ko'ra, xristian bo'lmagan dinlar taklif qilgan usullarning

hech biri shunchaki xristiancha emasligi sababli rad etilmasligi kerak: «Aksincha, xristiancha ibodat tushunchasi, uning mantiqi va talablari chetga surib qo'yilmas ekan, ushbu usullardan foydali jihatlarni olish mumkin.»

Zen va uning san'ati

Robert Pirsigning «Zen va mototsiklga texnik xizmat ko'rsatish san'ati» (1974) asari sarlavhasiga qaramay, diniy Zen bilan bevosita bog'liq emas. Shunga qaramay, kitob Zen hayot tarzi va mentalitetining nozik jihatlari G'arb va Sharq tafakkurini birlashtirish orqali yoritadi. Bugungi kunda ko'plab mualliflar Zen falsafasini ota-onalik, o'qituvchilik va yetakchilik (liderlik) kabi sohalarga tatbiq etmoqdalar[8].

San'at

Yevropadagi Ekspressionizm va Dadaizm harakatlari o'z mavzulari bo'yicha ko'pincha Zen koanlariga o'xshab ketadi. Fransuz syurrealisti Rene Dumal D.T. Suzuki asarlarini va sanskrit tilidagi matnlarni tarjima qilgan.

Keyingi ellik yil ichida Sharqiy Osiyoda tahsil olgan ustozlar va ularning izdoshlari boshchiligidagi Zenning asosiy yo'nalishlari G'arbda ildiz ota boshladi.

Amerika Qo'shma Shtatlari

Sanbo Kyodan

Shimoliy Amerikada Sanbo Kyodan maktabidan kelib chiqqan Zen shajaralari eng ko'p sonli hisoblanadi[9]. Sanbo Kyodan — 1954-yilda Yasutani Xakuun tomonidan asos solingan, Yaponiyada joylashgan islohotchi Zen guruhi bo'lib, u G'arbdagi Zenga sezilarli ta'sir ko'rsatgan. Sanbo Kyodan asosan Soto an'alariga tayanadi, ammo Rinzhai uslubidagi koan amaliyotini ham o'z ichiga oladi. Yasutanining Zenga yondashuvi ingliz tili dunyoda ilk bor Filip Kaploning «Zenning uch ustuni» (The Three Pillars of Zen, 1965) kitobi orqali mashhur bo'ldi. Bu kitob G'arb auditoriyasiga Zenni shunchaki falsafa emas, balki amaliyot sifatida tanishtirgan birinchi asarlardan biri edi. Shimoliy Amerika, Gavayi, Yevropa va Yangi Zelandiyadagi Kaplo, Robert Eytken va Jon Tarrant bilan bog'liq Zen guruhlar aynan Sanbo Kyodan shajarasiga borib taqaladi. Eng keng tarqalgan shajaralar Xakuyu Tayzan Maezumi va «Oq olxo'ri Asanga» (White Plum Asanga) tomonidan asos solinganlardir. Maezumining izdoshlari orasida Syuzan Myoyu Andersen, Jon Daido Loori, Chozen Bays va Sharlotta Joko Bek kabi mashhur ustozlar bor.

Muhokama va natijalar

Yaponiyadagi Zen buddizmi — Mahayana buddizmining asosiy maktablaridan biri bo'lib, u muqaddas bitiklarni o'rganishga emas, balki bevosita tajriba, meditatsiya (zazen) va onglilik orqali ma'rifatga (satori) erishishga e'tibor qaratadi. Tarixiy jihatdan, Zen 14–16-asrlarda samuraylar tabaqasining qo'llab-quvvatlashi natijasida mashhurlikka erishdi. Samuraylar Zenda o'z-o'zini nazorat qilish, intizom va o'lim qarshisidagi qo'rqmaslik kabi fazilatlarni yuksak qadrlashgan. Yaponiyada Zen falsafasi nafaqat diniy ta'limot, balki mamlakatning madaniy qiyofasini shakllantirgan turmush tarzidir. Uning mohiyati juda sodda, Haqiqat so'zlar ichida emas, balki sening ongingda va ayni damdagi harakatlaringdadir deyilgan. Zen sizga shu yerda va hozir bo'lishni o'rgatadi. Agar siz choy ichayotgan bo'lsangiz, faqat choy iching. Agar ishlayotgan bo'lsangiz, bor vujudingiz bilan shu ishda bo'ling. Mana shu oddiylik Zenning eng katta siridir.

Xulosa

Zen falsafasi shunchaki diniy ta'limot yoki nazariy qarashlar to'plami emas, balki inson ongini tubdan o'zgartirishga qaratilgan amaliy yo'ldir. Hindistonda tug'ilib, Xitoyda shakllangan

va Yaponiyada o'zining eng yuqori estetik hamda ma'naviy cho'qqisiga erishgan bu maktab, insoniyatga «shu yerda va hozir» yashashning betakror uslubini taqdim etdi. XX asrda Zenning G'arbga yoyilishi natijasida u psixologiya, san'at va hatto xristian mistikasi bilan muloqotga kirishdi. Sanbo Kyodan, Soto va Rinzhai kabi an'anaviy maktablar bugungi kunda dunyo bo'ylab millionlab insonlarga zamonaviy dunyo shovqini ichida ichki xotirjamlikni topishga yordam bermoqda. Yakuniy xulosa qilib aytganda, Zen falsafasi bizga inson o'zining Menligidan, ortiqcha ehtirosalaridan va dualistik qarashlaridan voz kecha olganida, borliqni uning asl boricha (Suchness) ko'ra olishini o'rgatadi. Bu esa nafaqat shaxsiy baxt, balki atrof-muhit va jamiyat bilan haqiqiy uyg'unlikda yashashning kalitidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Nagatomo, Shigenori (Spring 2024). «Japanese Zen Buddhist Philosophy». In Zalta, Edward N. (ed.). Stanford Encyclopedia of Philosophy. The Metaphysics Research Lab, Center for the Study of Language and Information, Stanford University. ISSN 1095-5054. OCLC 643092515. Retrieved 14 March 2024.
2. Kalupahana, D.J. (1992). A history of Buddhist philosophy. Honolulu: University of Hawaii Press.
3. Kapleau, R.P. (1989). Zen: Merging of east and west. New York: Doubleday Books.
4. Shoji, Yamada (n.d.), The Myth of Zen in the Art of Archery (PDF), archived (PDF) from the original on 2007-06-14, retrieved 2007-01-03
5. Hu Shih (January 1953), "Ch'an (Zen) Buddhism in China. Its History and Method", Philosophy East and West, 3 (1): 3–24, doi:10.2307/1397361, JSTOR 1397361, archived from the original on 2020-02-17, retrieved 2011-12-13
6. Eller, Christine (n.d.), Chasing Zen Clouds (PDF), archived (PDF) from the original on 2007-06-14, retrieved 2007-01-07
7. King, Robert Harlen (2001-01-01). Thomas Merton and Thich Nhat Hanh: Engaged Spirituality in an Age of Globalization. A&C Black. ISBN 978-0-8264-1340-6.
8. Warneka, Timothy H. (2006), Leading People the Black Belt Way: Conquering the Five Core Problems Facing Leaders Today, Asogomi Publishing International, ISBN 978-0-9768627-0-3
9. Sharf, Robert (1995). «Sanbkyōdan: Zen and the way of the New Religions». Japanese Journal of Religious Studies. 22 (3–4). doi:10.18874/jjrs.22.3-4.1995.417-4
10. https://en.wikipedia.org/wiki/Japanese_Zen#cite_ref-FOOTNOTEKalupahana1992_26-1