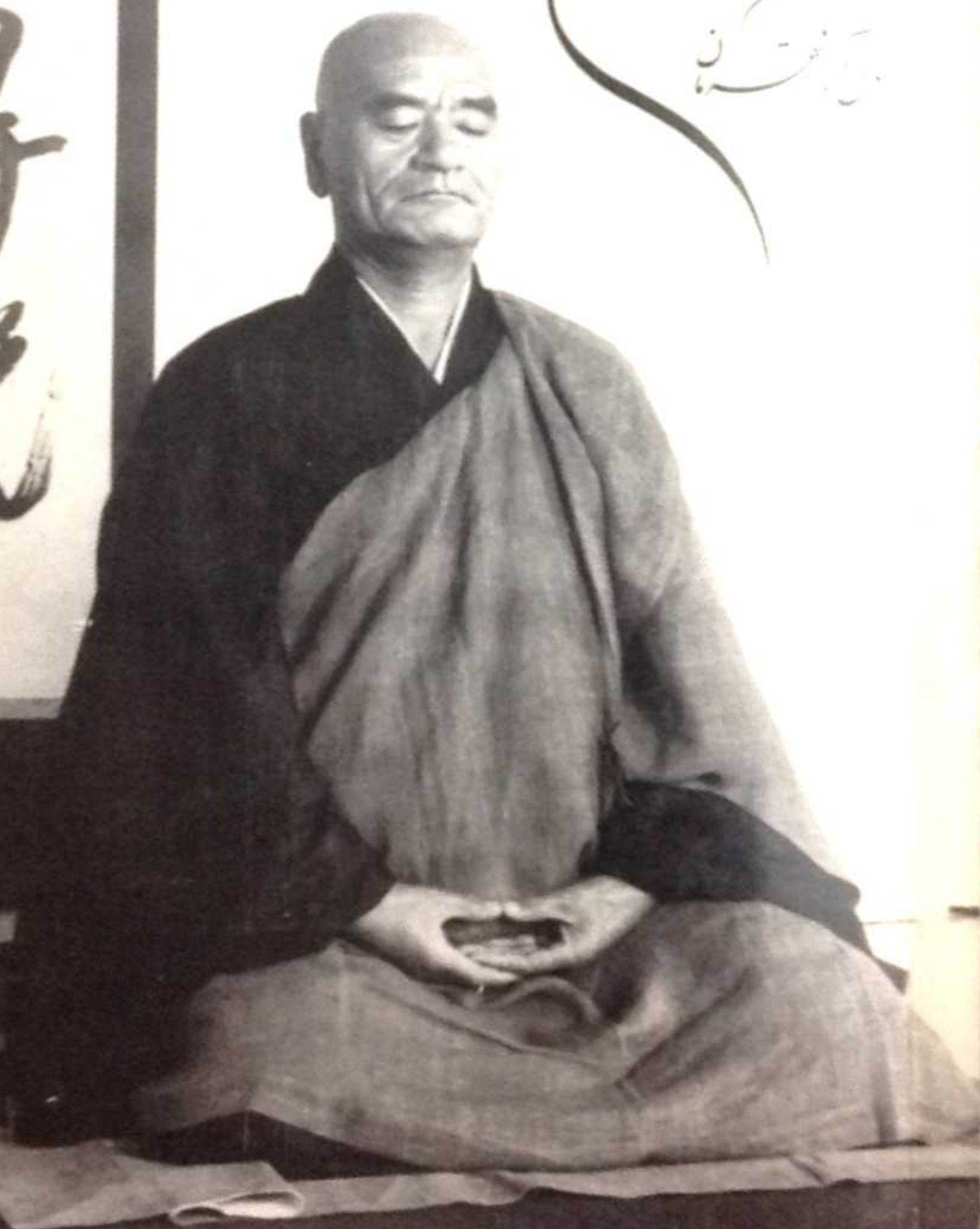


دلیل
تجربہ
و
تفکر



甘
昇
光

تایزن دشی مارو

ذاذن

«فشیستی بو دایی»

برگردان:

دل آرا قهرمان



نشریه

تهران - ۱۳۷۷

LA PRATIQUE DU ZEN.-ZA-ZEN

Éditions Albin Michel, 1981

22 rue Huyghens. 75014 Paris

ISBN: 2-226-01287-7



تایزن دشی مارو

برگردان: دل آرا فهرمان

چاپ نخست: بهار ۱۳۷۷ - چاپ چاپخانه تابش

عکس‌ها از بایگانی بهمن فرمان

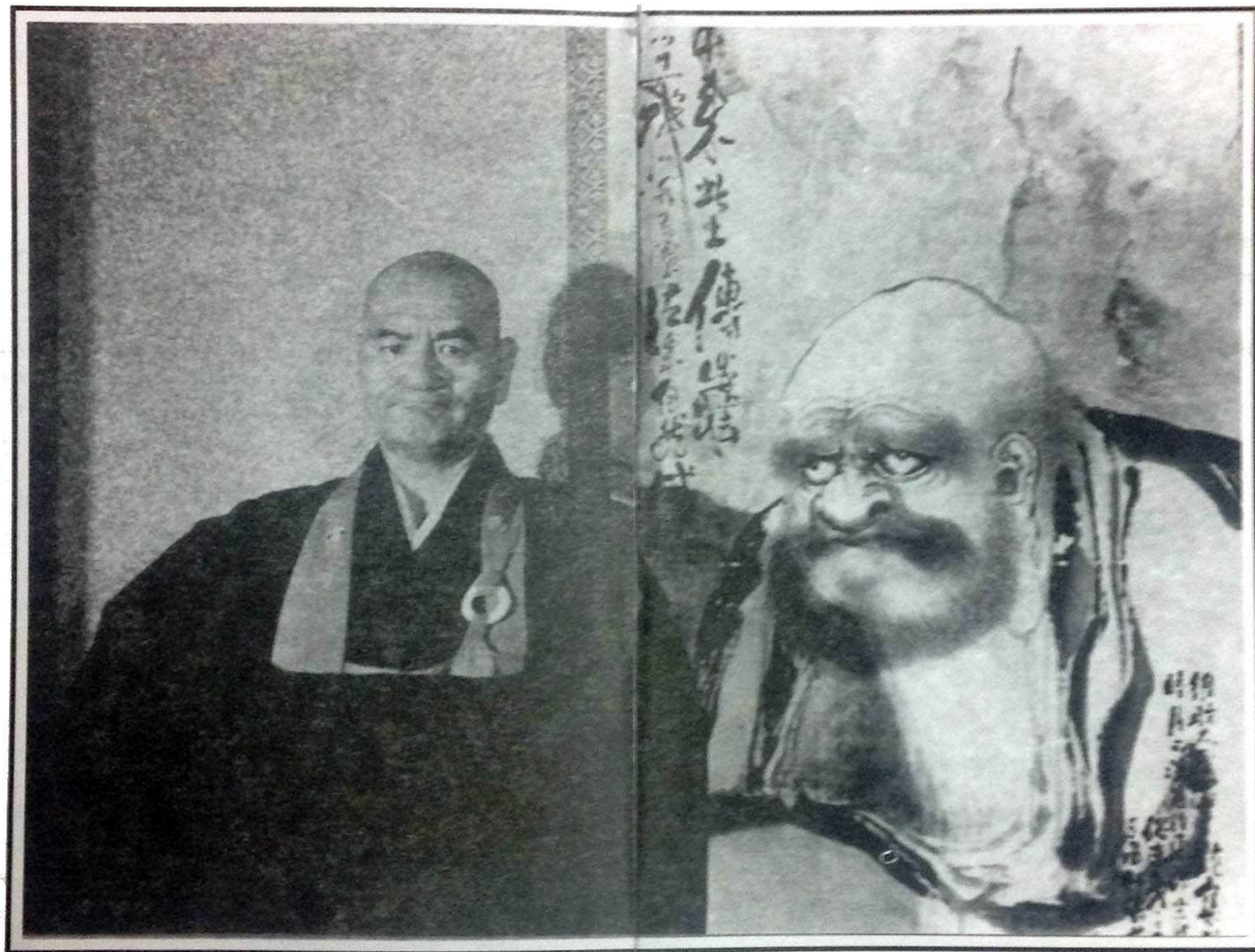
شماره: ۲۰۰۰ صفحه

حق هرگونه چاپ و انتشار برای نشر میترا محفوظ است.

نشر میترا: خیابان مجاهدین اسلام، شماره ۲۶۲، تلفن: ۲۱۲۴۵۲۲

شابک: X-۲۸-۵۹۹۸-۹۶۴ ISBN: 964-5998-28-X

هریک از ما ذره‌ای است آکنده از آگاهی، نوری
ظریف و شکننده، تابشی کوتاه از وجودی
محکوم به مرگ که از هیچ مطلق می‌آید؛ همچون
ستاره‌ای که در شب می‌درخشد. نقطه‌ای ناچیز
در گستره اقیانوس ساکت و آرام هیچ.
ت. دشی‌مارو



فهرست

پیشگفتار.....	۹-۱۳
- راه دشوار بیداری.....	۹
- استاد ذن.....	۱۰
معرفی.....	۱۵-۱۹
مقدمه دشی مارو.....	۲۱-۲۲
اینجا و اکنون.....	۲۵-۲۹
- راز هنر شمشیرزنی ژاپنی.....	۲۵
- ذن چیست؟.....	۲۶
ذاذن.....	۳۱-۵۲
- شکل و نیرو «شی - سی».....	۳۶
- جوهر راه رفتن «کین هین».....	۳۸
- در سکوت نشستن.....	۴۰
- روح حرکت یا «ذانشین».....	۴۱
- روح جاودان از سکوت برمی خیزد.....	۴۲
- درخت شدن، کوه شدن، طبیعت شدن.....	۴۳
- عدم ترس از مرگ.....	۴۵
- بیداری یا ساتوری.....	۴۹
- دیده بصیرت.....	۵۰
موندو.....	۵۳-۸۲
- درباره ذذن.....	۵۳
- ذن و زندگی روزمره.....	۶۰
- روح ذن.....	۶۶
- مرگ.....	۷۶

تمرکز چیست؟ ۸۳-۱۰۸

- اندیشیدن بدون اندیشیدن ۸۳

- داستان گوبوکی ۸۵

- نور و اشراق ۸۶

- میوه درخت خرما رسیده است ۸۹

- امکان قطع کردن کارما وجود دارد ۹۰

- داستان میومیو ۹۳

- تحول و تکامل ۹۵

- پرچم تکان می خورد ۹۶

- آرامش خردمند ۹۶

- فعالیت ۹۷

- داستان شیرینی فروش ۹۹

- ذن و سلامتی ۱۰۰

- سامورایی و سه گربه ۱۰۱

- ذن و رنج ۱۰۲

- درخت کهنسال مرده در قلب کوهستان ۱۰۷

کوان ۱۰۹-۱۲۱

- گذر به ساحل دیگر ۱۰۹

- جان به جان ۱۱۱

متون سنتی ۱۲۱-۱۳۵

- هاتیا شینگ یو ۱۲۳

- شین جین می ۱۲۵

- تفسیری درباره بند دهم ۱۲۷

- شودوکا ۱۲۹

- فوکان ذان جی ۱۳۱

- ذان شین ۱۳۵

پیشگفتار

راه دشوار بیداری

سحرگاه. سحرگاهِ جسم و آگاهی. سایه‌هایی تاریک، بی حرکت، راست
نشسته بر بالشتک‌های مدور، چهارزانو، زانو‌ها متصل به زمین، پشت گردن
صاف، چشم‌ها نیم بسته، نفس‌ها آرام و عمیق.
آرامش، سکون، سکوت.
گاه صدای گرفته استاد که متون مقدس را تفسیر می‌کند، سکوت را درهم
می‌شکند، متون مقدس سرشار از خردی به پیری جهان است.
در جسم، تنش‌ها، گرماها، امواج منتشر و درخشان از مرکزی به مرکزی
دیگر در حرکتند، تا ارگانها و چاکراها را بیدار کنند: انرژی‌های ظریفی که از
آنها آگاه می‌شویم... آیا آگاهی حقیقی همین است؟ این اندیشیدن از ژرفای
نه‌اندیشی؟ آنجاست که خرد آینه خویشتن می‌شود، خیال و واقعیت برهنه،
جایگزین یکدیگر می‌شوند هم‌چنان که کشف و شهودی برق‌آسا و خالی
درونی، خالی که همچون دریایی از امواج آرام، درون را فرا می‌گیرد.
خود کجاست؟ توهم کدامست؟ پدیده‌ها و جوهر آنها درهم می‌آمیزند در
این نشستن بودایی که خود حلقه‌ایست مابین نهایت و بی‌نهایت.
اینجا در دوجو^۱ یا تالار مراقبه، در این مکان که مراقبه در آن انجام

می شود، «راه» زیرپای شماست، راهی که لحظه به لحظه نمایان می شود و پنهان می گردد؛ راهی که به نفس ما و به هستی ما وابسته است. دوجو می تواند هرکجا باشد، هرجا که موجودی بشری بخواهد لحظه ای تأمل کند، بنشیند بی آنکه به کاری پردازد، و از این راه در مرکز عالم یا جهان هستی ساکن گردد: در این نحوه نشستن، زندگی روزمره، جایگاه حقیقی و معنای خویش را باز می یابد زیرا که در بطن فعالیت و عمل، مراقبه آنرا تعالی می بخشد و به آن ریشه می دهد.

خویشتن را بشناس تا جهان را بشناسی، پندی که قرنهای متمادی تکرار شده است: اینجا و اکنون، در ذادن متحقق می گردد.

خویشتن را محترم شمار تا زندگی را محترم شماری: هنگامی که «تایزن دشی مارو» می گوید که ذادن معرف عالی ترین بُعد وجود انسانی است، حق دارد، زیرا که موجود بشری در آن خدا را باز می یابد و کشف می کند، به سرچشمه های خود باز می گردد و به بی نهایت می پیوندد و معنای حقیقی ذن را کشف می کند، ذن این «راه دشوار بیداری».

استاد ذن

\ یوناس سالک^۱ زیست شناس مشهور و معاصر آمریکائی می نویسد:
«ما از نقشی که حالت عمودی یعنی ایستادن و هم چنین وجود انگشت شست در تقابل با سایر انگشتان، در تحول و رشد انسان بازی کرده اند آگاهیم و هم چنین از نقش حیاتی مغز پیشرفته و قابل توجه انسان در این فرایند، اما چه کسی می تواند چنین پیشرفتی را که مغز بشر به آن دست یافته است از تحول اشکال ابتدایی حیات پیش بینی کند».

روزی سالک به دیدار "دشی مارو" آمد، او کتابهای استاد را خوانده بود و مایل بود نحوه نشستن بودایی را ببیند چون در آن کتابها بازتابی از اندیشه‌های پژوهشگرانه خویش یافته بود. در واقع مشاهده اسرار طبیعت به شیوه‌ای که در مجهزترین آزمایشگاه امکان‌پذیر است به نوعی جهان بینی و جهان‌شناسی منجر می‌گردد که نقاط مشترک فراوانی با پیام حکمت بودایی دارد. سالک پس از اینکه از دشی مارو دعوت کرد تا از مرکز تحقیقاتی زیست‌شناسی^۱ او در کالیفرنیا بازدید کند، این ملاقات را با چنین جملاتی پایان داد: «اساتید پژوهش درون مانند شما و دانشمندانی چون من باید زبان مشترکی بیابند: ما باید روی چنین زبانی کار کنیم. زیست‌شناسی مدعیست که زبان زندگی است و ذن نیز همین را می‌گوید. باید فرد را به وحدت رساند و نوع بشر را نجات داد. من به این امر آگاهم که تمرین ذاذن موجب می‌گردد که جسم با ضربان و اوزان انرژی کیهانی که بر روابط بین سلولها و ملکولها حاکم است، هماهنگ گردد... خرد را به منزله نیروی هستی دانستن برای بشر یک الزام مطلق است. تنها انتخاب ممکن برای ادامه حیات».

و در این مقوله تایزن دشی مارو یکی از اساتید بزرگ این دوران است: کاملاً آگاه از مسائل و موارد بحران تمدن تکنولوژیکی غرب. او خود با روشن بینی کامل در جهت تمدن حرکت می‌کند. نحوه نشستن بودایی که او به غربیان می‌آموزد هزاران سال قدمت دارد و موجب اصلاح جسم و فعال کردن ستون فقرات، این محور اصلی می‌گردد و تنش عضلانی را متعادل می‌کند و به برقراری تعادل بنیادین بین سیستم‌های عصبی کمک می‌کند، فعالیت قشرهای سطحی مغز را تخفیف می‌دهد و مناطق عمیق‌تر و ابتدایی‌تر مغز را که غریزه و دل‌آگاهی در آن رشد می‌کنند، فعال می‌سازد. این مطالب در متن کتاب با جزئیات بررسی می‌شود. کافیت بگویم که ذاذن موجب وحدت یافتن دو بخش جدانشدنی است: یعنی جسم و روح، و این امر را

بدون محبوس کردن شخصیت در یک پیلۀ ایمن‌کننده انجام می‌دهد زیرا ذادن یک مکتب زندگیست پس از واقعیت نمی‌گریزد برعکس در کثرت جنبه‌های مختلفی که تاروپود آن را می‌سازد با قدرت شیرجه می‌رود. هدف فرار نیست. پناه بردن به تصورات ماوراءالطبیعه ناروشن نیست، هدف پیش‌رفتن با قاطعیت در راه‌های زندگیست. اینجاست که مفهوم کی Ki اهمیت دارد: انرژی، فعالیت، قدرت متعادل شده و تمرکز یافته. چنانکه خواهیم دید پرداختن عملی به ذن این انرژی را افزایش می‌دهد به‌علاوه، روشن است که انسان پیکریست زنده، آزاد و هم‌چنین موجودیست اجتماعی که به دیگران وابسته است: ذادن به‌فرد اجازه می‌دهد که روح - جسم خویش را دریابد، با ضعف‌هایش مبارزه کند، نیروهای بالقوه‌اش را به‌فعل آورد و با این فرورفتن در خویش بتواند به‌روشنی خویشتن خود و دیگران را رو در رو ببیند.

در سکوت، تنهایی فرو می‌ریزد...

ذن به‌روشی که توسط استاد دشی مارو تدریس می‌شود با همه نیروهای بازدارنده دوران ما مبارزه می‌کند و برای کسانی که در جستجوی مطلق هستند که ناشناخته است و باعث و بانی ماست، ذادن پاسخی است زنده. بودایی‌ها همواره گفته‌اند: هر موجودی طبیعت بودا را داراست. درواقع هر موجودی زندگی می‌کند، همه جهان حرکت است. آنچه موجب رقص اتم‌ها و ذره‌هاست چیست؟ هرچه عالم جلوتر می‌رود مرزهایش به‌بی‌نهایت گسترده می‌شود. ما از چه ساخته شده‌ایم؟ چه کسی در این لباس جسمانی ساکن است؟ کدام انرژی؟ چرا تولد، چرا مرگ؟ همه اینها ماورائی را که در ما هست شکل می‌دهد و ما را وا می‌دارد تا جلوتر برویم، جستجو کنیم، درک کنیم، کشف کنیم... و باشیم.

راه زندگی باید سیر و سلوکی دائمی باشد، یک حادثه‌جوئی، جستجوئی که از طریق آن "خود" متحقق می‌شود. "من" را فرا می‌گیرد، خود را آزاد می‌سازد و از آستانه وابستگی‌ها می‌گذرد تا به‌بینشی روشن از جهان دست

یابد، جهانی که توهمات بر آن حاکمند، که پدیده‌ها و خالی در آن به هم آمیخته‌اند یعنی به ناپایداری متحرک همه واقعیت‌ها، «زندگی و مرگ دائماً ناپدید می‌شوند، می‌روند و می‌آیند در تغییر مداوم، بر سطح زمین شکوفا می‌شوند. هنگامی که زنده هستیم، زندگی فعالیت کامل است. وقتی مرده هستیم، مرگ فعالیت کامل است، زندگی تجربه زندگیست و مرگ تجربه مرگ است. زندگی و مرگ با هم ظواهر واقعی حقیقت هستند». این مطالب را استاد "دوگن"^۱ در قرن سیزدهم گفته است. وقتی این مطلب را درک کردیم باید به "راه" خود ادامه دهیم...

ذذن، خودبخود، ناخودآگاهانه و به طور طبیعی ما را به آن سو می‌برد. دشی مارو می‌گوید «نشستن بودایی، خود ساتوری است» ساتوری یعنی بیداری. ذذن در عین سادگی، پیچیده است: بازتابی از خود ماست، چیزی از ما نهان نمی‌دارد هیچکدام از انحرافات ما را نادیده نمی‌گیرد، "من" ما را نشان می‌دهد و ما را می‌دارد که رو در رو به خویش بنگریم. خصوصی‌تر و خشن‌تر از همیشه، همه تارهای وجودمان را بیدار می‌کند. تایزن دشی مارو با شناساندن ذذن به ما کلید دری را به بشریت می‌دهد. دری که همه در رؤیای آن هستیم.

خوب، پس چرا از خواب بر نمی‌خیزیم؟

مارک دو سمت^۲



صدای زنگ شبانه

معرفی

زندگی ما چیست؟ ما دیگر برای زندگی کردن وقت نداریم. زندگی ماشینی بیش از آنکه ما را آزاد کرده باشد ما را در بند کرده است. جنگ‌ها، نسل‌کشی‌ها و قحطی‌ها از سطح کره زمین ناپدید نشده‌اند. ما اضطرابات و نگرانیهای خود را با داروهای آرام‌بخش و تلویزیون تسکین می‌دهیم. رفاه خانه و محیط اطراف، جسممان را ضعیف و زبون کرده است در حالی که فشارها و صدمات (Stress) زندگی شهری اعصاب ما را در حالت تحریک شدید نگه می‌دارد. پیشرفت جای مذهب را گرفته است و پول جای شعائر دینی را، غم و اندوه ما را می‌خورد و دلوپسی و اضطراب ما را خرد می‌کند. شب‌ها بد می‌خوابیم و روزها کاملاً بیدار نیستیم. به چیزهای بیهوده می‌اندیشیم. زیاده از حد می‌اندیشیم، اندیشه‌مان هرگز قطع نمی‌شود... حتی فرصت نفس کشیدن هم نداریم. به علاوه هوایی که تنفس می‌کنیم مسموم است و آبی که می‌آشامیم آلوده است، زمینی که در آن سکونت داریم شلوغ و پرجمعیت است. ما لحظات را با خفقان و تهدید تخریب اتمی در این سیاره می‌گذرانیم، و به جایی رسیده‌ایم که با کمبود انرژی روبرو شده‌ایم. نه تنها کمبود انرژی حاصل از چوب، زغال و نفت بلکه نوع لطیف‌تری از انرژی: توانایی روبرو شدن با چنین موقعیتی. و چه موقعیتی! سفری پردرد و رنج بین تولد و مرگ، برقی از آگاهی، برقی کوتاه مانند جرقه‌ای که از سنگ آتش‌زنه‌ای بجهد یا شهابی در آسمان شب...

چرا روی این زمین هستیم؟ ما اصل خویش را گم کرده ایم. خویشتن را باز نمی شناسیم. ما گونه ای از موجوداتیم که نابود می شود به دلیل نداشتن انرژی کافی، سکوت کافی، خلوت کافی... چگونه می توانیم واقعاً زنده شویم؟

بیست و پنج قرن پیش، در هندوستان در اطراف رود گنگ مردی زیر درخت انجیر به مراقبه نشسته است شش هفته است که او به همین شکل نشسته و در مراقبه است. بدنش حرکت نمی کند و اگر نفس عمیق و توانای او نبود گمان می کردند مرده است. کاملاً بی حرکت و آرام مثل یک کوه. او نه مخالف غذا خوردن است و نه مخالف خوابیدن و نه مخالف توجهات لطیف یک زن، فقط تصمیم گرفته است که تا وقتی مسأله تولد و مرگ را حل نکرده از زیر درختش تکان نخورد. یکشب، کمی مانده به صبح، هنگامی که زهره در آسمان می درخشد او راز نهایی را کشف می کند. «در آخرین ساعات شب به دانش نهایی دست یافتم... ظلمات ناپدید شد و نور پدیدار گردید». و او بودا شد کلمه ای که در زبان سانسکریت به معنای «بیدار شده» است او الماسی به چنگ آورده بود. آیا آن را نگه خواهد داشت؟ او کلید را یافته بود. آیا باید آن را بدهد؟ یک لحظه تردید کرد. بعد تصمیم گرفت که همه زندگی زمینی خویش را صرف انتقال این راز کند، و اینست آن راز: نشستن در حالت بودایی، متمرکز روی حالت بدن و تنفس. راه به قدری سهل است که باور نکردنی است. فقط نشستن بی هیچ کاری، بی اندیشه. خالی. در نشستن بیداری، نشستن بودایی...

گروه های دیگری از بودا پیروی کردند و گروهی از مریدان و شاگردان پرشور او را احاطه کردند. پیام او همه ابعاد وجود را می شکافد و به شکل یک فلسفه ژرف اصول اخلاقی سخت گیرانه در می آید که در یک حرکت عظیم مذهبی در همه قاره آسیا نفوذ می کند، خیلی سریع. پس از مرگ وی برخی از شاگردانش از تأکید بر تفسیر متون مقدس و رعایت اصول اخلاقی و رسوم و شعائر سرباز می زنند. تکیه آنها بر عمل و نشستن بودایی همین حالا و

همین جا می باشد. آنها تأکید می کنند که جوهر تعالیم او خارج از متون نوشته شده و از طریق «سینه به سینه» منتقل می گردد. توسط استادی که در خط مستقیم از بودا تعلیم گرفته باشد. حکایتی که در سنت حفظ شده درباره انتقال نخستین می گوید:

«در پایان زندگیش، بودا در طی یک سخنرانی گلی را به دست گرفت و آن را به شاگردان و مریدان که گرد او جمع شده بودند نشان داد، بی آنکه سخنی بگوید گل را با ظرافت در بین انگشتانش چرخاند. هیچکس نفهمید، غیر از ماها کاشیاپا^۱ که لبخند زد. تنها او در آن لحظه جوهر و ذات تعالیم بودا را دریافته بود» و اینست اصل و اساس ذن^۲.

در قرن ششم میلادی، یک راهب سیلانی به نام بودیدارما^۳ این دانه ارزشمند عمل اینجا و اکنون را به چین برد. متون مقدس و مذهب بودیسم قبلاً به چین راه یافته بود و امپراتور خویشتن را یک بودایی دوآتشه می دانست. او از بودیدارما پرسید: «ذات نهایی حقیقت مقدس کدامست؟» بودیدارما پاسخ داد: «یک خالی که به عمق آن نمی توان رسید و هیچ چیز مقدسی ندارد». امپراتور دوباره پرسید: «من با چه کسی دارم حرف می زنم؟» و او پاسخ داد: «نمی دانم!». امپراتور نفهمید. بودیدارما نه سال در کوهستان خلوت گزید و در آن مدت فقط به نشستن بودایی رو به صخره سنگی پرداخت...

در عرض چند نسل، پیام او در تمام چین شنیده شد و هیچ بخشی از این سرزمین که خرد تائو آن را سیراب کرده بود، بی بهره از راز بودا نماند. استادانی مانند هویی ننگ،^۴ هوانگ پو^۵ و لین تسی^۶ برخاستند و آموزشی

1. Mahaka Shyapa

۲. ذن تغییر شکل یافته کلمه سانسکریت دیانا است که در چینی تبدیل به چان و در ژاپنی تبدیل به ذن شده و به معنای تمرکز و مراقبه بدون هدف می باشد.

3. Bodhidharma

4. Houei Neng Eno، به ژاپنی بنو،

5. Houang Po Obaku، به ژاپنی اوباکو،

6. Lin- Tsi, Rinzai، به ژاپنی رین زای،

با طراوت و اقتداری جهانی عرضه کردند از طریق بازگشت به سادگی ابتدایی که هریک از ما را به لزوم رودررویی با چهره نخستین خویش قرار می دهد. این موج که به سوی شرق پیش می رفت، ژاپن را هفت قرن بعد دریافت، اول به لطف "ای زای"^۱ که تعالیم رین زای را در آن گسترش داد و چندی بعد از طریق دوگن^۲.

دوگن پس از سفری به چین به این یقین خلل ناپذیر دست یافت که نشستن بی هدف به شکل بودایی به معنای بیداریست و اینکه بیداری چیزی جز این نیست. او سی سال باقی مانده عمرش را به نشر اصول ذادن^۳ پرداخت. ذا در ژاپنی یعنی نشستن. و اینست سرچشمه مکتب سوتو^۴ ذن که اساساً مبتنی بر عمل به نشستن بودایی اینجا و اکنون می باشد. ذن در این جزیره پر از جنگل و تحت سلطه سامورایی های جنگجو، شکوفا شد و تا آنجا بر عادات و سنن مردم اثر گذاشت که امروز نیز که فقط نشانه هایی از شکوه گذشته برجای مانده است، زندگی روزمره ژاپنی ها از تأثیر آن آکنده است.

استاد تایزن دشی مارو در ۲۹ نوامبر ۱۹۱۴ در ژاپن متولد شد، در دوران "می جی"^۵ و در ایالات ساگا^۶ پدر بزرگ پدرش به سامورایی ها جودو می آموخت و پدر بزرگ مادرش حکیم سنتی شرقی بود. پدرش شهردار و اهل کسب و کار بود و مادرش که یک بودایی متعصب بود، به او آموزش مذهبی داد. از کودکی تایزن دشی مارو با استاد کودو سواکی^۷ آشنا شد، وی اصلاح طلبی پرجرات بود که به آموزش ناب دوگن (قرن سیزدهم) بازگشت یعنی به سرچشمه ذن، عمل به ذادن که خود بیداری است. تایزن دشی مارو در دانشگاه یوکوها^۸ تحصیل کرد و به شغلی پرمسئولیت در فعالیت های معدنی

1. Eisai

2. Dogen

3. Za- Zen

4. Soto

5. Meiji

6. Saga

7. Kodo Savaki

8. Yokohama

شرکت میتسوبیشی^۱ پرداخت. در زمان جنگ او را به اندونزی فرستادند او در آنجا نیز به داذن ادامه داد. پس از بازگشت به ژاپن، انستیتوی فرهنگی آسیایی را پایه گذاری کرد.

استاد کودو سواکی قبل از مرگ او را به جانشینی خود معرفی کرد و سرولایت Shino^۲ را به او داد.

استاد دشی مارو در اواخر سال ۱۹۶۷ با نمایندگی از طرف سوتوذن برای همه اروپا و با حمایت مجموع مکتب های ذن در ژاپن به پاریس آمد. او در شماره ۴۶ کوچه پرنتی در پاریس^۳ یک دوجو یا تالار افتتاح کرد که در سال ۱۹۷۵ به مرتبه معبد ذن ارتقاء یافت. استاد دشی مارو که به مقام رُشی^۴ رسیده بود مقام ارشد سوتوذن در اروپا و آفریقا را داشت: در حال حاضر بیش از ۴۰ دوجو در فرانسه، سوئیس، بلژیک، انگلیس، آلمان غربی، ایتالیا، اسپانیا، پرتغال، مراکش... وجود دارند. ایواموتو ذن جی^۵ استاد سوتوذن و استاد فدراسیون بودایی های ژاپن درباره او گفته است که وی «بودیدارمای زمانهای جدید» است.

پیام تایزن دشی مارو پیام همه استادان و همه بوداهاست: فقط نشستن بی هدف و بی چشمداشت پاداش و سود، بنیاد داذن است، نشستن بودایی، نشستن بیداری.

ونسان بارده^۶

1. Mitsubishi

2. Shino

3. Rue Pernety, 46- Paris

4. Roshi

5. Iwamoto Zenji

6. Vincent Bardet

تعریف می‌کنند که بر سر در یک آکادمی علوم معقول در ایالات متحده آمریکا نوشته شده بود «خدا مرده است» این جمله با امضای نیچه فیلسوف آلمانی همراه بود. یک روز صبح دانشجویانی که وارد آکادمی می‌شدند دیدند که زیر آن نوشته شده «نیچه مرده است» امضاء: خدا.

خدای حقیقی وجود دارد. او هرگز نمی‌میرد. زیرا خداوند به معنای والاترین حقیقت است، او انرژی بنیادین جهان آفرینش است. خدا هست اما بشر از او دور شده است، تمدن جدید به نظم کیهانی پشت کرده. حال ما چگونه می‌توانیم خدا یا نظم و حقیقت کیهانی را دوباره بیابیم؟

در غرب فلاسفه، نویسندگان و اندیشمندان به این مسأله پرداخته‌اند، بی‌آنکه پاسخ و راه حلی برای آن بیابند و یا روشی برای نیل به حقیقت بدست آورند. از زمانی که من به اروپا آمده‌ام با شاگردانم که مایلند به نظم کیهانی نزدیک شوند و برای این کار روشی قاطع، مؤثر و حقیقی بیابند، به‌ذاذن پرداخته‌ایم. در آموزش "ذن" توسط من هرآنچه که بوداهای گذشته، اساتید و حکما برای ما بجا گذاشته‌اند بصورت فشرده مورد استفاده قرار می‌گیرد و در واقع این برداشتی از تجربه معنوی در آسیاست. آموزشی که اصل آن هماهنگی و وحدت بین مادی و معنوی است. والاترین حکمت‌ها به‌صالح، وحدت، فرارفتن از هر نسبیت، دوگانگی و تضاد گرایش دارد.

اگر تعداد زیادی از شما این کتاب را بخوانید و هدف آن را درک کنید من

خیلی خوشوقت خواهم شد؛ چون شما خواهید توانست در خود و در اطراف خود تازگی ایجاد کنید. شما می‌توانید با تداخل ذهنیت شرقی و ذهنیت غربی متعالی‌ترین ساحت زندگی را بیافرینید. با محبت عمیق و صمیمانه‌ترین آرزوها برای سعادت حال و آینده این کتاب را به شما تقدیم می‌کنم.

دوجوهرنتی

اول سپتامبر ۱۹۷۴

تایزن دشی‌مارو

天马行空



沙米山

اسب خلاء، در خلاء می تازد.

اینجا و اکنون

راز هنر شمشیرزنی ژاپنی

روزی جوانی به سراغ یکی از اساتید بزرگ "کِندو" یا شمشیرزنی ژاپنی آمد تا شاگرد او شود. استاد او را پذیرفت و به او گفت:

«از امروز تو به جنگل می روی تا چوب ببری و از رودخانه آب بیاوری». سه سال مداوم پسر جوان به این کار مشغول بود و بالاخره روزی به استاد گفت: «من آمدم تانزد شما شمشیرزنی فرا بگیرم ولی هنوز حتی از در دوجو هم به درون نیامده ام!» استاد گفت: «باشد می توانی امروز وارد شوی، دنبال من بیا. حالا دور اتاق گردش کن و فقط روی نقش کناره حصیر راه برو». یکسال تمام شاگرد به این تمرین مداومت کرد و بالاخره روزی که خیلی عصبانی شده بود نزد استاد آمد و به او گفت: «من می روم، من از آن چه می خواستم بیاموزم هیچ چیز یاد نگرفته ام!»

استاد پاسخ داد: «امروز آخرین درس را به تو خواهم داد با من بیا». استاد شاگردش را با خود به کوهستان برد تا اینکه به کنار پرتگاهی رسیدند. تنه درختی این سو را به آن سو متصل می کرد و آن پایین پرتگاه وحشتناکی بود. آنوقت گفت: خوب حالا از روی این پل عبور کن. مرد جوان که از وحشت دچار سرگیجه شده بود نمی توانست تکان بخورد. در این موقع کوری از راه رسید و بی آنکه تردیدی به خود راه دهد با عصای خود تنه

درخت را یافت و شروع به راه رفتن روی این گذرگاه باریک کرد و به آرامی به آن سو رسید. آنوقت بود که مرد جوان بیدار شد و ترس از مرگ او را ترک کرد. به سرعت بر فراز پرتگاه به حرکت درآمد و به آن سوی پل رسید. استادش فریاد زد: «تو حالا راز شمشیرزنی را فرا گرفته‌ای و آن کنار نهادن منیت و ترسیدن از مرگ است. با شکستن چوب در جنگل و آوردن آب قدرت بدنی خوبی بدست آوردی و با راه رفتن دقیق و تمرکز برکنارهٔ حصیر دقت و ظرافت در حرکت را آموختی. و امروز هم راز هنر رزمی شمشیرزنی را فرا گرفتی، تو همواره از همه قوی‌تر خواهی بود.»

ذن چیست؟

راز ذن در اینست که بنشین، خیلی ساده، بدون هدف، بدون میل به سودجویی، در حالتی که تمرکز کامل داشته باشی. این نشستن، بدون میل بدست آوردن چیزی، یعنی ذاذن، "ذا" یعنی نشستن و "ذن" یعنی مراقبه و تمرکز. آموزش روش نشستن که انتقال ذات و اصل ذن هست در یک "دوجو" صورت می‌گیرد. یک استاد که بصورت سنتی در سلسلهٔ اساتید به‌بودا متصل است آن را می‌آموزد. پرداخت به ذاذن برای سلامتی جسم و روح بسیار مؤثر است. چون این دو را به‌سوی وضعیت طبیعی‌شان سوق می‌دهد. ذن را نه می‌توان در یک کلام و مفهوم بیان کرد و نه می‌توان آن را با اندیشه منتقل کرد تنها با اجرای آن و با تجربه است که ادراک می‌شود. ما ارزش هوش را نفی نمی‌کنیم ولی در جستجوی ساحتی والا تر برای آگاهی هستیم که مثل هوش بر سطح مشاهدات یک جانبهٔ اشیاء و موجودات استوار نباشد. آن که می‌بیند با آن که دیده می‌شود یکیست و بیننده، آن چه را می‌بیند در بردارد. هدف، تحقق فرا رفتن از همهٔ دوگانگی‌هاست و فرا رفتن از همهٔ اشکال اندیشه.

بیان فلسفی ذن بودیسم هیچ ارتباطی با یک سیستم اندیشیدن اجباری و خشک ندارد. این بیان انتقال مفاهیمی است که توسط تجربه هزاران ساله و همواره نویداری ساخته شده‌اند. چند فرمول و کلمه کلیدی به گستره هستی انتظام می‌بخشد و به آن جهت می‌دهد. کلمات بی‌آنکه به تداوم و سیال بودن غیرقابل درک واقعیت صدمه بزنند، می‌کوشند به آن نزدیک شوند و با آن ارتباط برقرار کنند. آن‌ها زندگی روزمره را از بنیاد روشن می‌کنند.

"اینجا و اکنون" یک مفهوم کلیدی است؛ آنچه مهم است اکنون است. اکثر ما تمایل به اندیشیدن توأم با دلواپسی به گذشته یا آینده داریم، به جای اینکه کاملاً به حرکات، کلمات و اندیشه‌های زمان حال خود پردازیم و دقیق باشیم. لازم است که در هر حرکت خود حضور داشته باشیم. تمرکز بر اینجا و اکنون درس اساسی ذن است. به همین اندازه هم فرمول "نشستن" (شیکانتازا)^۱ بدون هدف و بدون میل به چنگ آوردن چیزی (مُشوتوگو)^۲ است. استاد دوگن می‌گفت:

«آموختن ذن، یعنی یافتن خود،

خود را یافتن، یعنی خود را فراموش کردن،

خود را فراموش کردن یعنی یافتن طبیعت بودایی

طبیعت اصلی و ذاتی ما»

بازگشت به اصل، ادراک خود و شناخت عمیق خود، یافتنِ خود حقیقی. این جوهر ابدی همه مذاهب، همه فلسفه‌ها و سرچشمه حکمت است، آب حیات که از تمرین منظم "ذاذن" بدست می‌آید. طبیعت بودایی یعنی موقعیت و شرط طبیعی و عادی، یعنی بازگشت به چگونگی ذاتی و طبیعی ذهن و روح. هرچه به این موقعیت عادی آگاهی نزدیکتر می‌شویم هرچه به این روح خالص نزدیکتر می‌شویم، بهتر می‌توانیم در اطراف خود جوئی درخشنده،

بارور، خوشایند و سعادت بخش ایجاد کنیم. هرچه از آن دورتر شویم، بیشتر در معرض خطر بدام افتادن توسط محیط هستیم.

اگر دستان خود را بگشاییم می‌توانیم همه چیز را دریافت کنیم. اگر خالی باشیم می‌توانیم همه هستی را در خود جا دهیم. "خالی" موقعیت ذهنی است که به هیچ چیز وابسته نیست. استاد "سکیتو"^۱ چنین نوشته است:

«حتی اگر محل مراقبه کوچک باشد،

همه جهان را در بردارد،

حتی اگر ذهن ما کوچک باشد

لایتناهی را در برمی‌گیرد.»

ذن ماورای همه دوگانگی‌هاست، آن‌ها را شامل می‌شود و از آن‌ها فراتر می‌رود. وقتی اساتید ذن به پرسشهای شاگردان خود پاسخی می‌دهند که به یک معمای بی‌معنی یا شوخی پوچ شباهت دارد، هدفشان شوخی نیست. استاد همواره می‌کوشد تا شاگرد را به مرحله‌ای ماورای اندیشه هدایت کند. مثلاً شما به استاد می‌گویید: "سفید" او پاسخ می‌دهد: "سیاه"، تا شما بتوانید پا را ماورای این دو بگذارید.

او طرفدار عقیده خاصی نیست ولی نقطه مقابل یک پیشنهاد را نشان می‌دهد تا مخاطب بتواند خود به یک حد وسط دست یابد، و اگر من بگویم «وقتی آدم می‌میرد، همه چیز می‌میرد» این حرف خلاف واقع نیست اما همه حقیقت هم نیست. ما باید ماورای آن برویم! به این پرسش: «جوهر وجود بودا چیست؟» «هوانگ پو»^۲ پاسخ می‌دهد: «جاروی زباله‌دانی».

گاهی از اوقات من می‌گویم:

«این مجسمه بودا که من در مقابل آن تعظیم می‌کنم، هیچ چیز نیست، فقط چوبست و می‌تواند بسوزد، این هیچ ارزشی ندارد معذالک من در مقابل آن

1. Sekito

2. Houang-po

تعظیم می‌کنم با احترام تمام سه بار خم می‌شوم چون این مجسمه، نماد بودائیت مطلق یعنی طبیعت الهی است. «باید بکوشیم تا همه جهات یک پدیده را ببینیم. بی شک مذاهب مختلف هر کدام برای زمان و مکان خاصی عالی هستند ولی تمرین جوهر و تجربه اصل و ذات یعنی ذن، ماورای زمان و مکان قرار می‌گیرد و می‌تواند محور تحول باشد و این به دلیل سادگی و جهانی بودن آنست. همانطور که جریان آبهای بهاری مرغزار را بیدار می‌کند، ذن یک انقلاب درونی ایجاد می‌کند، یک تحول کلی و جهشی در وجود انسان می‌آفریند. هنگامی که انسان پیش نمی‌رود حتماً پس می‌رود. اگر انسان نیافریند، می‌میرد. اگر دست راستت بسته است، دست چپت را به کار بگیر. بیدار شدن و آفریدن به صورت شهودی هریک از ما، تمدن را می‌سازد. "ذن" تربیت خاموش است.

«در سکوت، روح جاودان اوج می‌گیرد
و بی‌سخنی شادی از راه می‌رسد.»

در آموزش جدید اهمیت زیادی به سخن گفتن داده شده است اما اکثر اوقات کلمات اندیشه حقیقی یا حالت عمیق ما را بیان نمی‌کنند. کلمات تقریباً همیشه ناکامل هستند. هنگامی که کلام صحیح باشد می‌توانیم تجربه خود را انتقال دهیم «از قلب به قلب».

ذن به والاترین حکمت‌ها و عمیق‌ترین عشق‌ها دست می‌یابد. حکمت گاه می‌تواند سرد باشد، به پدر بدون مادر شبیه است.

دین اگر از همه ظواهر پیراسته شود می‌تواند روح عشق را انتقال دهد. بزرگترین حکمت‌ها بازگشت به اصل است، حقیقت کیهانی، ریشه حیات ما جایی ماورای پدیده‌هاست. تجربه مذهبی می‌تواند به سرچشمه هستی بخش زندگی انسان تبدیل شود و آن را به بالاترین ساحت هدایت کند.



چای و ذن طعمی یگانه دارند.

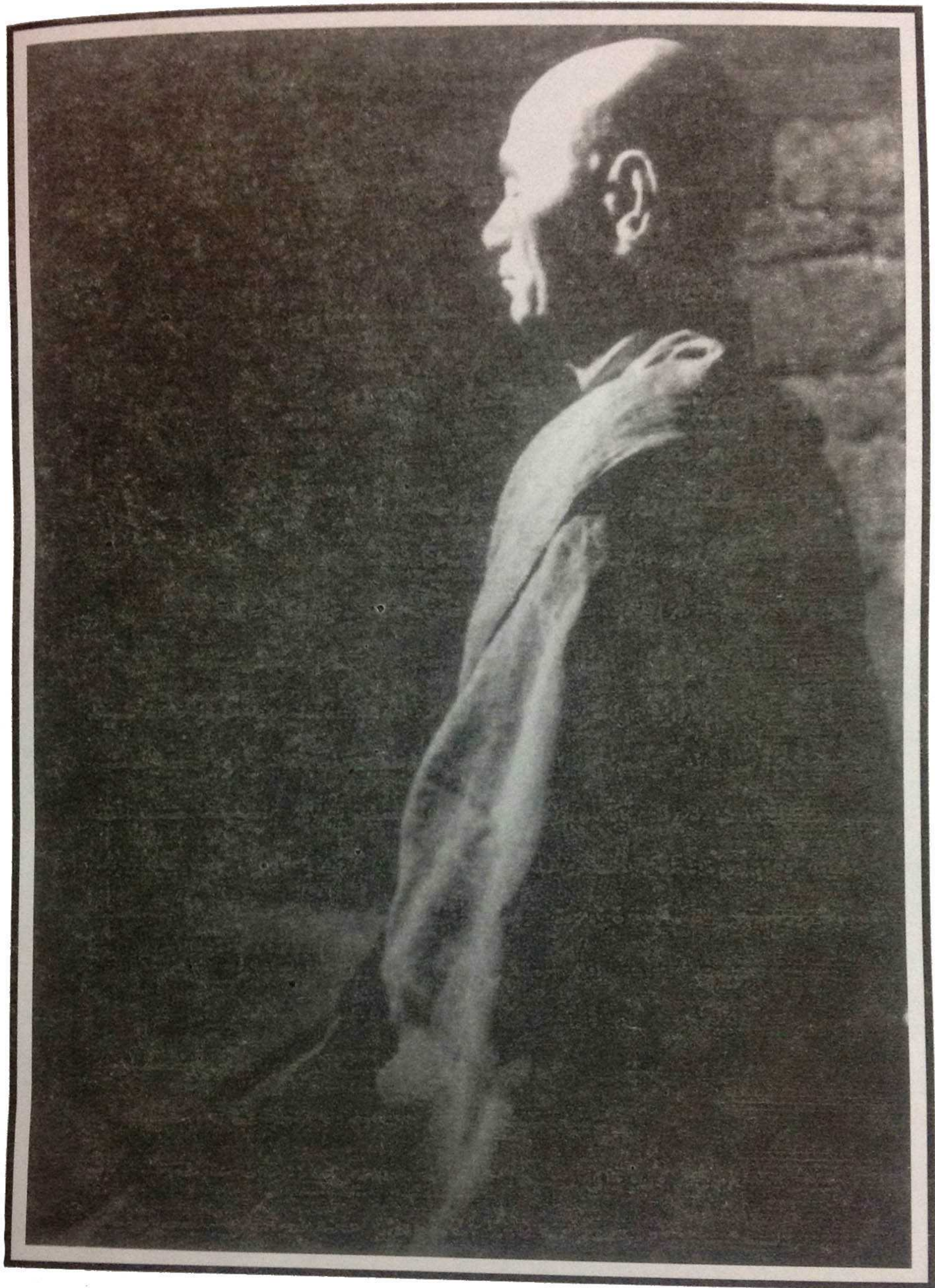
ذاذن

"ذاذن" راز "ذن" است. ذاذن دشوار است می دانم. اما اگر هرروز تمرین شود برای گسترش آگاهی و دل آگاهی و رسیدن به کشف و شهود بسیار مؤثر است. ذاذن نه تنها موجب آزاد شدن مقدار زیادی انرژی می شود بلکه نشستن "بیداری" نیز هست. به هنگام ذاذن نباید در جستجوی دستیابی به چیزی باشیم. بدون هدف تنها باید بر نحوه نشستن تمرکز کرد، بر تنفس و حالت ذهن.

وسط بالشتک کوچک مدوری بنام "زافو"^۱ می نشینیم پاها را به صورت متقاطع در حالت لوتوس کامل یا نیمه لوتوس قرار می دهیم. اگر کسی نتواند حتی یک پا را روی ران دیگر بگذارد بهتر است زانوها را محکم بطرف زمین فشار دهد. در حالت لوتوس کامل پاها روی رانها به نقاط مهم شناخته شده در طب سوزنی فشار می آورند. این نقاط به مدارات کبد، کیسه صفرا و کلیه ها مربوط هستند. در گذشته سامورایی ها با فشار رانها هنگام اسب سواری بطور خودبخود این نقاط را تحریک می کردند.

نحوه نشستن:

کمر به طرف جلو متمایل می شود، از حدود پنجمین مهره کمر ستون فقرات کاملاً راست، پشت کاملاً راست، با زانوها به زمین فشار می آوریم و با



سر به آسمان، چانه داخل، پشت گردن راست، عضلات شکم آزاد و راحت، بینی در ردیف ناف، شبیه یک کمان کشیده که تیر آن ذهن یا روح است.

وقتی درست نشستیم، مشت‌ها را بسته در حالی که انگشت شست را فشار می‌دهیم، مشت‌ها نزدیک زانو‌ها قرار می‌گیرد و پشت را که صاف است بطرف چپ و راست متمایل می‌کنیم. این کار را هفت یا هشت بار تا برقرار شدن تعادل کامل ادامه می‌دهیم. آنوقت سلام می‌دهیم (گاسشو) یعنی کف دست‌ها را در سطح شانه‌ها به هم می‌چسبانیم در حالی که بازوها به حالت افقی قرار دارد.

حالا دست چپ درون دست راست در حالیکه کف دست‌ها بسوی بالاست در سطح شکم قرار می‌گیرد. نوک انگشت‌های شست با هم تماس است و در حالت افقی قرار دارد برجستگی و فرو رفتگی ایجاد نمی‌کند. شانه‌ها بطور طبیعی می‌افتد و به طرف عقب می‌رود. نوک زبان به کام می‌چسبد. نگاه به خودی خود حدوداً به یک متر جلوتر خیره می‌شود. چشم‌ها نیمه بسته است و چیز بخصوصی را نگاه نمی‌کند حتی اگر بطور شهودی همه چیز را ببیند!

نحوه تنفس:

تنفس در مدت داذن نقش بسیار اساسی بازی می‌کند. موجود زنده نفس می‌کشد. نفس در درجه نخست است. تنفس ذن به هیچ تنفس دیگری شبیه نیست. در درجه اول هدف آن ایجاد یک ریتم کند، مقتدر و طبیعی است. اگر بر بازدم ملایم، طولانی و عمیق تمرکز کنیم در حالی که توجه به نحوه نشستن هست، دم بطور خود بخود و طبیعی تنظیم می‌شود. هوا آرام و خاموش بیرون رانده می‌شود در حالی که فشار بازدم به درون شکم می‌رود. فشار روی روده‌هاست که موجب ماساژ مفیدی برای اعضای داخلی می‌شود. استادان، نفس دنیستی را به ماغ کشیدن گاو و یا بازدم نوزاد که به هنگام تولد گریه



می‌کند، تشبیه می‌کنند. این نفس همان "أم" ^۱ یا بذراست، همان "پنوما" ^۲ یا سرچشمه حیات.

حالت ذهنی:

تنفس هنگامی درست است که نشستن درست باشد. همینطور هم حالت ذهنی بطور طبیعی از تمرکز عمیق برنشستن و تنفس درست، ایجاد می‌شود. کسی که نفس دارد، زندگی طولانی، پر قدرت و آرام خواهد داشت. تمرین تنفس صحیح موجب خنثی کردن ضربه‌های عصبی و کنترل غرایز و سوداهای شدید و تسلط بر فعالیت ذهنی و روانی خواهد شد.

جریان خون در مغز به مراتب بهتر می‌شود. گرتکس ^۳ مغزی استراحت می‌کند و جریان خود آگاه اندیشه‌ها قطع می‌گردد. در حالیکه خون به قشرهای عمیق‌تر مغز می‌رسد و با فعال شدن این طبقات زیرین مغزی احساس سرخوشی، آرامش و آسایشی به فرد دست می‌دهد که در خواب خیلی عمیق حاصل می‌شود، حال آنکه شخص کاملاً بیدار است. سیستم عصبی تنش خود را از دست می‌دهد و مغز "بدوی" یا نخستین، شدیداً به فعالیت می‌پردازد. توانایی دریافت و دقت به اوج خود می‌رسد بطوری که همه سلولهای بدن این توانایی را متحقق می‌کنند. انسان با بدن خود می‌اندیشد و بطور ناخود آگاه هرگونه دوگانه اندیشی و دوگانگی، هر نوع تضادی بدون مصرف انرژی برطرف می‌شود. اقوام بدوی، از فعالیت شدید بخش عمقی مغز برخوردارند. با رشد تمدن غربی، ذهن از تربیت، ظرافت و پیچیدگی بالایی برخوردار شده ولی قدرت، دل آگاهی و شهود را که وابسته به هسته مرکزی مغز داخلی است از دست داده است. به این دلیل است که ذن برای انسان امروزی گنجینه‌ای بی‌بدیل است حداقل برای کسی که می‌بیند و می‌شنود. با تمرین منظم ذادن به او این امکان داده می‌شود که از طریق

بازگشت به اصل حیات، انسانی نو شود. او می‌تواند به وضعیت طبیعی و اصلی جسم و روح باز گردد و با تجربه حیات در سرچشمه آن به یگانگی در خود برسد.

کسی که به حالت ذادن نشسته است، می‌گذارد تا همه تصاویر، اندیشه‌ها و تخیلاتی که از ناخودآگاه برمی‌خیزند مانند ابرهایی در آسمان گذر کنند تا به تدریج محو شوند، بی آنکه با آنها مخالفت کند و یا به آنها بچسبد. همچون سایه‌هایی در یک آینه، آنچه از ضمیر آگاه نشأت می‌گیرد می‌آید و می‌رود تا اینکه آرام گیرد. آنگاه است که به ناخودآگاهی عمیق می‌رسیم، بی‌اندیشه یا ماورای هراندیشه (هیشی ریو) که خلوص مطلق است. ذن خیلی ساده است و در عین حال ادراک آن دشوار است. دشواری آن در کوشش و تکرار است درست مثل زندگی. به هنگام نشستن بدون هدف بدون جستجوی منفعت، اگر وضعیت نشستن، تنفس و وضعیت ذهنی در هماهنگی باشند، می‌توانید ذن حقیقی را بفهمید و طبیعت بودایی را ادراک کنید.

شکل و نیرو «شی - سی»^۱

طریقه نشستن در زبان ژاپنی «شی - سی» گفته می‌شود. در واقع این کلمات از ژاپنی و چینی قدیم ساخته شده است که «شی» به معنای فرم و شکل و «سی» به معنای قدرت و نیروست. منظور از شکل همان طریق نشستن است که هرچه زیباتر باشد بهتر است. اما نشستن ذادن فقط در شکل آن خلاصه نمی‌شود، بلکه همواره باید با عنصر «سی» یعنی اقتدار و نیرو هماهنگ باشد. مسلماً فرم مهم است و باید صحیح باشد اما اگر عاری از قدرت و انرژی باشد ناکامل خواهد بود. وحدت این دو عامل است که وضع یا قرار را

1. Shi - Sei

می سازد. عنوان دیگر آن "ایکی اوی" ^۱ است. "ایکی" یعنی نفس و "اوی" یعنی حیات، نیروی حیاتی.

وقتی من شاگردان را نگاه می کنم می بینم که برخی از آنها دارای انرژی و فعالیت هستند و برخی نیستند. از چه علائمی می توان این را تشخیص داد؟
 - چانه به طرف داخل است. اگر فعالیت شور و شوق و قدرت کم شود چانه بالا می آید یا آویزان می شود و اگر زیاد فکر کنیم سر پایین می افتد.
 - دستها با قدرت به هم متصل هستند. وقتی انسان خسته یا بی توجه است و تمرکز ندارد، دستها محکم نیستند.

- پشت کاملاً راست و باسن عقب.
 - پشت گردن کشیده است و خط راست در امتداد پشت می سازد نه خمیده و نه شکسته.

تعداد زیادی رشته های عصبی از داخل گردن عبور می کند و اگر جریان خون فعال باشد، به مغز بهتر خون می رسد.
 شکل و نیرو کاملاً به هم وابسته هستند. منظور یک شکل گرایی از مد افتاده نیست، مسأله اجرای یک وضعیت نشستن کامل است که توسط سلسله اساتید ذن مورد مطالعه و تعمق قرار گرفته است.

* * *

در چین یک استاد ذن در معبدی به شاگردانش که در حال تمرین داذن بودند گفت:

- دارید چه می کنید؟
 - هیچ کار نمی کنیم.
 - نه شما بی آنکه عملی کنید، کاری انجام می دهید.

جوهر راه رفتن «کین هین»^۱

در یک دوجوی ذن چهار شکل اساسی بدن آموزش داده می شود: چگونه بایستیم؟ چگونه راه برویم؟ چگونه بنشینیم؟ و چگونه دراز بکشیم؟ این ها وضعیت های بنیادی بدن هستند.

وضعیت ایستاده و شکل راه رفتن خیلی مهم است. این اصل را "کین - هین" می گویند. موريس بژار^۲، سرچشمه قدم ها و حرکات رقص را در آن باز شناخته است.

وضعیت درست ایستادن از این قرار است:

ستون فقرات کاملاً صاف، چانه به طرف داخل، گردن کشیده و نگاه به سه متر جلوتر یعنی با فاصله تقریبی بین افراد وقتی که به ستون یک راه می روند. انگشت شست دست چپ را داخل دست گذاشته دست چپ را مشت کرده از کنار روی شبکه خورشیدی قرار می دهیم؛ دست راست مشت چپ را در برگرفته هردو در مدت بازدم روی شکم فشار می آورند. آرنج ها از هم دور می شوند و ساعدها افقی، شانه ها افتاده و متمایل به سمت عقب. در آغاز بازدم نیم قدم با پای راست به جلو برمی داریم با پنجه پا محکم روی زمین فشار می آوریم یعنی بیشترین فشار باید روی انگشت شست پا باشد گویی می خواهیم اثر پای خود را روی زمین به جای بگذاریم. رابطه عمیق و مستقیمی بین این قسمت با مغز وجود دارد. خوبست که تماس آن را با زمین احساس کنیم. زانو کاملاً صاف و منقبض است مثل تمام طرف راست بدن از مغز سر تا انگشت پا، در این حال پای دیگر کاملاً آرام می ماند. بازدم از طریق بینی عمیق، آهسته و هرچه طولانی تر انجام می شود، ولی بدون فشار و بدون

1. KIN HIN

2. Maurice Béjart

طراح معروف باله مدرن در فرانسه

صدا، وقتی بازدم انجام شد لحظه‌ای توقف ایجاد می‌شود و سپس دم خود بخود صورت می‌گیرد، بدن رها می‌شود و آزاد. در آغاز بازدم بعدی، پا را عوض می‌کنیم و تمام مراحل در حالی که تکیه برپای چپ است انجام می‌گیرد و پای راست راحت و منبسط می‌ماند.

این گام برداشتن مثل راه رفتن غاز می‌ماند که از توالی انقباض و شل بودن، قدرت و ضعف تشکیل شده است. استادان ذن می‌گویند باید مثل ببر در جنگل حرکت کرد و مثل اژدها در دریا. فشار و تکیه برپا مطمئن و بی‌صداست مثل راه رفتن یک دزد!

در مدت راه رفتن "کین - هین" نباید به‌چهره افراد دیگر نگاه کرد. نگاه متوجه درون است گویی شخص تنهاست. مثل موقع ذادن، اندیشه را به‌حال خود وامی‌گذاریم. راه رفتن "کین - هین" خستگی ذادن را از بدن بیرون می‌کند. در طول یک روز از برنامه "سه‌شین"^۱ بطور متوالی به‌ذادن و کین - هین می‌پردازند. از این راه ذهن و بدن به‌یگانگی دست می‌یابند و به‌مقاومت و فعالیت قابل توجهی می‌رسند.

کین - هین مثل ذادن یک روش عمیق تمرکز است. انرژی که با بازدم بطرف پایین رانده می‌شود، در قسمت پایین شکم مجتمع شده و در آنجا فعال می‌شود. برای تمرین ثبات انرژی در هنرهای رزمی ژاپنی به‌این طرز قراردادن پاها و تمرکز انرژی در "هارا"^۲ می‌پردازند. این تمرین در جودو، کاراته، آی‌کیدو و تیر و کمان تدریس می‌شود.

در این روزها تمایلی به‌فراموش کردن اهمیت تأثیر این رفتار معنوی بر تمرینات هنرهای رزمی وجود دارد. می‌کوشند که تنها با تکنیک به‌قدرت دست یابند. "دو" در جودو و آی‌کیدو به‌معنای "راه" است. هنرهای رزمی نه تکنیک رقابت هستند و نه ورزش مبارزه، آنها روشهایی هستند برای دستیابی

1. Sesshin

2. Hara مرکز بدن چند سانتی متر پایین‌تر از ناف (حدود ۳ انگشت)

به تسلط بر خود، تسلط بر انرژی در رها کردن "خود"^۱ و پیوستن به نظام کیهانی. تمرین و آموزش آگاهی است، تیر لحظه‌ای از کمان رها می‌شود که فرد ناخودآگاه آماده است تا از خود رها شود.

در سکوت نشستن

ذن حقیقی بدون دلیل، بدون هدف و بدون جستجوی بیداری یا "ساتوری"^۲ انجام می‌شود، منظور من جوهر ذن یا داذن است. سرودهای مذهبی بودایی^۳ و مراسمی که در معابد اجرا می‌شوند، خیلی زیبا هستند ولی اصل چیز دیگریست. هیچ نیازی نیست که به ژاپن بروید تا آموزش حقیقی ذن را دریابید. ذن حقیقی اکنون و همین جا قرار دارد در ذهن و بدن ما، اگر وضعیت بدن و تنفس درست باشد، ذهن موقعیت طبیعی خود را باز می‌یابد. هنگام خواندن سرودها صدا از قسمت پایین شکم می‌آید، نه مثل آوازهای غربی که از گلو خوانده می‌شود. باز یافتن هماهنگی نفس با زمان حال کافیت تا همه چیز درست باشد. «ممکن نیست حتی به اندازه یک نفس به گذشته بازگردیم. هرگز نمی‌توان نفس را تکرار کرد وقتی تمام شده است. برای همین است که باید مراقب باشید و درست نفس بکشید!» این جمله به "دوگن" تعلق دارد. نه به دنبال بدست آوردن باشیم و نه دنبال شدن. دنبال یافتن حقیقت و گریز از خیالات و آرزوها نباشید. فقط حضور داشته باشید، اینجا و اکنون در این بدن و در این روح و روان، آنگاه است که آگاهی عمیق و خالص جهانی و لایتناهی چهره می‌نماید.

۱. "خود" یا "من"، من شخصی و انحصار طلب که به وجود آورنده آمال و آرزوهاست. Ego

۲. Satori

۳. در پایان داذن سرودهای مذهبی "هانیا شین گیو" همراه با سازهای چوبی و فلزی خوانده می‌شود.

روح حرکت یا «زان شین»^۱

با این کلمه اکثراً در تمرینات شمشیرزنی ژاپنی یا «کندو» برخورد می‌کنیم. «زان شین» ذهن یا روان یا روحی است که هوشیار است بی آنکه به چیزی بچسبد. به عمل توجه می‌کند و به آنچه پس از آن خواهد آمد. مثلاً برای بستن یک در، قرار دادن یک شیئی، غذا خوردن و رانندگی کردن و حتی بی حرکت ماندن هم یک طریق «زان شین» وجود دارد. اشیاء را با احتیاط در جای خود قرار می‌دهید، یک لحظه پیش از بستن در توقف می‌کنید تا از به هم خوردن آن جلوگیری کنید. برای اینست که من به سلام و عرض ادب با دو دست در «گاششو»^۲ اهمیت می‌دهم. قبل و بعد از تمرکز ذاذن، یا اگر کسی بخواهد وسط ذاذن حرکت کند یا پاها را جابجا کند، باید از این سلام استفاده کند. این درود تمرکز انرژی را حفظ می‌کند و نشانه احترام به دیگران است.

این نوع آداب در گل‌آرایی یا «ایکه بانا»^۳ نیز یافت می‌شود، و در مراسم صرف چای و خطاطی. دشوار است که بر آنچه می‌کنیم متمرکز باشیم، دشوارتر آنست که به آنچه پیش خواهد آمد توجه کنیم. در اصل کلمه «زان شین» از هنر مبارزه با خنجر اخذ شده و به معنای «توجه به حریف» است.

«زان شین» به همه اعمال زندگی رنگ می‌دهد، زیبایی طبیعی بدن بازتاب تربیت و تمرین روان برای تمرکز بر حرکات است. کاردستی یا «سامو»^۴ چه کارهای مختلف خانه باشد، چه کشاورزی، کار هنری یا هنرهای دستی نه تنها سلامتی بدن و مهارت انگشت‌ها را طلب می‌کند بلکه نیاز به سرعت انتقال مغزی دارد. با تمرین، حرکات راحت‌تر و با مهارت بهتری انجام می‌شوند و بدن زیبایی خود را باز می‌یابد. حرکت طبیعی ناخودآگاهانه و کاملاً زیباست.

* * *

1. Zanshin

2. Gassho

3. Ikebana

4. Samu

رابطه‌ای عمیق بین انگشتان و مغز وجود دارد. گذشتگان این رابطه را می‌شناختند و به آن توجه زیادی معطوف می‌کردند. آناکساگور^۱ اهل کلازومین^۲ که افلاطون شاگرد او بوده است نوشته: «انسان می‌اندیشد چون دست دارد» ما باید بیاموزیم که با دستانمان بیاندیشیم.

روح جاودان از سکوت برمی‌خیزد

زندگی امروزه پرسر و صدا و ناهنجار است. یوگا و ذن با روشهای متفاوت راههایی هستند برای بازگشت به سکوت. سکوت، طبیعت عمیق ماست. آگاهی ابدی در سکوت جریان دارد ماورای تولد و مرگ. ساکت بودن: بازگشت به اصل طبیعت بشری. از سکوت مدد خواستن، از سکوت سخن گفتن، سخن درست و عمیق.

هنگامی که بودیدارما به چین رسید با امپراتور ملاقات کرد. امپراتور به او گفت: «من معابد بیشماري ساختم، و راهبان زیادی را در آنها فراهم آورده‌ام. سوترا^۳های بسیاری را داده‌ام ترجمه کرده‌اند. من بدون شک ثواب زیادی کسب کرده‌ام!»

بودیدارما گفت:

— هیچ ثوابی ندارد.

امپراتور پرسید:

— ذات بودیسم چیست؟

— هیچ.

— چه کسی می‌تواند کارهایی را که من کرده‌ام بکند؟

— نمی‌دانم.

1. Anaxagore

2. Clazomène

3. Sutra سرودهای مذهبی

دهان امپراتور بازمانده بود. خردمندان هرگز زیاد حرف نزده‌اند. روح نامیرا از سکوت برخاسته است.

درخت شدن، کوه شدن، طبیعت شدن

کلام یا نوشته نهایتاً قادر به بیان حقیقت متعالی نیستند. هیچ سخنرانی، هیچ بحثی نمی‌تواند جوهر و ذات ذن را بفهمد.

ذن تماماً در تجربه خلاصه می‌شود. ذن در نگرشی دوگانه از اشیاء خلاصه نمی‌شود. مثلاً اگر ما به کوه نگاه کنیم می‌توانیم بدون شک آن را از دیدگاهی بیرونی بنگریم و بطور علمی آن را تجزیه و تحلیل کنیم و در طبقه‌بندیهای یک سخنرانی بگنجانیم. اما در ذن ما به "کوه" بدل می‌شویم یا به گل همانند می‌شویم، باگلی که می‌چینیم تا درگلدان بگذاریم که زنده بماند، ما می‌خواهیم خود کوه، گل، آب و ابر باشیم...

در ژاپن خیلی از اوقات راهب ذن را «ابر یا آب زنده» می‌نامند "اون سویی"^۱. راهب در هیچ‌جا نمی‌ماند، او جریان دارد، آزاد مثل آب مثل هوا. در ذاذن هم، دریافت‌ها، عاطفه‌ها، احساسات و تشکلات روانی مانند ابرها در آسمان یا آب در رودخانه هستند. ذن فقط بودیسم نیست و جوهر ذن همان ذن نیست. ما باید همه چیز را رها کنیم حتی بودیسم را، حتی ذن را و اینجا و اکنون بر ذاذن متمرکز شویم. تمرین مداوم ذاذن شرایط ابتدایی حیات و وجود را به ما باز می‌گرداند. یک قرن پیش در ژاپن استاد زندگی می‌کرد که نامش "کی‌هان"^۲ یعنی ابر جهانی بود او می‌گفت: «ذاذن کنید، همین‌جا و همین حالا، اگر دائماً این کار را بکنید، یک بودای حقیقی می‌شوید.» چهره شما روشن می‌شود و احساس آزادی و آرامش درونی می‌کنید. همه چیز را فراموش کردن، همه چیز را رها کردن و بدون هدف در سکوت نشستن.

雪盤
銀

沙
米
山



برف در سینی نقره‌ای

عدم ترس از مرگ

راهبی به شهر می‌رفت تا بسته مهمی را به دست گیرنده آن برساند. نزدیک شهر به پلی رسید که می‌بایست از آن عبور می‌کرد، روی پل یک سامورایی ایستاده بود که در هنر شمشیرزنی سرآمد بود و برای اثبات قدرت و شکست‌ناپذیری خویش اراده کرده بود که با صد نفر از کسانی که آن روز از روی پل بگذرند مبارزه کند. او تا آن لحظه نود و نه نفر را کشته بود. راهب کوچک نفر صدم بود. سامورایی او را به مبارزه دعوت کرد. راهب از او استدعا کرد که اجازه عبور بدهد چون بسته‌ای که همراه داشت از اهمیت خاصی برخوردار بود، او به سامورایی قول داد که وقتی بسته را به صاحبش سپرد، بازگردد و با او مبارزه کند.

سامورایی پذیرفت و راهب جوان برای تحویل دادن بسته به شهر رفت. پیش از بازگشت به طرف پل نزد استادش رفت تا با او خداحافظی کند، چون می‌دانست که هیچ امیدی به زنده ماندن ندارد.

راهب به استادش گفت:

— من باید بروم و با یک سامورایی بزرگ مبارزه کنم. او یک قهرمان شمشیرزنی است و من در عمرم به یک سلاح دست نزده‌ام. حتماً کشته می‌شوم...

استادش پاسخ داد:

— البته، تو مسلماً کشته خواهی شد چون هیچ شانسی برای موفقیت نداری، بنابراین نیازی نیست که از مرگ بترسی. حالا من بهترین شیوه مردن را به تو می‌آموزم. تو شمشیرت را بالای سرت می‌گیری و با چشمان بسته انتظار می‌کشی. وقتی روی فرق سرت احساس سرما کردی. یعنی مرده‌ای. در آن لحظه دستهایت را پایین می‌آوری. همین...

心
不可得

仙
茶



جان را نمی توان با دست گرفت

راهب کوچک از استادش خداحافظی کرد و به سوی پلی که سامورایی روی آن انتظارش را می کشید شتافت. سامورایی از اینکه به قولش وفا کرده از او تشکر کرد و از او خواست که گارد بگیرد. مبارزه آغاز شده بود. راهب جوان شمشیر را با دو دست گرفت و آن را بالای سرش برد و بدون حرکت منتظر ماند. این واکنش، سامورایی را غافلگیر کرد چون حالت پسر جوان بر عدم ترس او دلالت می کرد. محتاطانه جلو تر آمد. اما راهب جوان فقط بر مغز سرش تمرکز کرده بود و هیچ تکان نمی خورد. سامورایی به خود گفت: «این مرد باید خیلی قوی باشد، او شجاعت بازگشت برای مبارزه را داشته پس حتماً یک آماتور نیست». راهب کاملاً در مراقبه و تمرکز بود و هیچ توجهی به رفت و آمدهای حریف نداشت. آنوقت بود که سامورایی را ترس فرا گرفت و فکر کرد: «حتماً او یک جنگجوی بزرگ است، فقط اساتید بزرگ شمشیرزنی هستند که از آغاز مبارزه حالت حمله به خود می گیرند. به علاوه او حتی چشمهایش را هم بسته است.» و راهب کوچک هنوز هم منتظر لحظه ای بود که برفرق سرش احساس سرما کند.

در این مدت سامورایی کاملاً سردرگم شده بود و جرأت حرکت نداشت چون مطمئن بود که به محض کوچکترین حرکتی راهب او را به دو نیم خواهد کرد. راهب که به کلی سامورایی را فراموش کرده بود فقط به انجام توصیه های استادش توجه داشت تا بطور شایسته ای بمیرد. تا اینکه فریادها و گریه های سامورایی او را از حالت تمرکز بیرون آورد. سامورایی می گفت:

— خواهش می کنم مرا نکشید، به من رحم کنید، من گمان می کردم که سلطان شمشیرزنی هستم، اما هرگز با استادی مثل شما روبرو نشده بودم. از شما استدعا دارم، خواهش می کنم که مرا به شاگردی پذیرید. و راه شمشیر را به من بیاموزید...



是

是、永遠也

何々養仙



عشق هرگز نمی میرد

بیداری یا ساتوری

ما همواره تمایل داریم که آمال و آرزوها را یک طرف و بیداری را در طرف مقابل قرار دهیم. اما ساتوری چیست؟ ساتوری یک حالت ویژه نیست، بلکه بازگشت به موقعیت عادی، اصلی و ابتدایی وجود است، در تک تک سلولهای بدن. ساتوری را نمی توان در طبقه بندیهای مفهومی و زبانی جا داد. نمی توان ساتوری را آموخت یا دریافت کرد یا انتقال داد. باید خود فرد آن را تجربه کند. استاد فقط کمک می کند. ساتوری حقیقی خالی "کو" است او همه چیز را در بردارد حتی آرزوها و توهمات را. در سوترای "هانیاشین گیو"^۱ نوشته شده: شکل، تفاوتی با خالی ندارد و خالی همان شکل است. خالی همه پدیده ها را در بردارد. انجام ذاذن به خودی خود "ساتوری" است ما به خودمان زندگی نمی کنیم. ما از طریق سیستم کیهانی زندگی می کنیم. هیزم شکنی در جنگل به شکستن چوب مشغول بود. او شنیده بود که حیوان افسانه ای به نام ساتوری وجود دارد. خیلی دلش می خواست او را شکار کند. روزی حیوان "ساتوری" به دیدارش آمد. هیزم شکن بدنبالش دوید و خیلی تعجب کرد وقتی صدایی شنید که می گفت:

«تو مرا به دست نخواهی آورد چون می خواهی مرا داشته باشی»

هیزم شکن به کار خودش بازگشت و حیوان را به کلی فراموش کرد. دیگر به هیچ چیز فکر نمی کرد، غیر از چوبها، ساتوری به سوی او آمد و همراه درختی که او با تبر می انداخت به دو نیم شد.

دیده بصیرت

شامگاهان، خروس، دمیدن خورشید را آواز می دهد.
 نیمه شب، خورشید می درخشد.
 خورشید نور می افشاند
 چون چشم ها می بینند
 و چشم ها نور را می بینند
 چون خورشید می درخشد.

*

تمرین مداوم ذادن نگاهی می دهد
 روشن و باز که استاد در آن
 می تواند "کوانی" ^۱ را پرتاب کند
 همچون سنگی در آبگیری.
 بیداری، شناخت آن چیز است
 که واقعیت نیست.
 خیال.
 برقی از آگاهی دل
 نیروانا.

*

ماورای مفهوم ذهنی،

۱. Koan، پرسشی معماگونه مثل این: «چهره تو چگونه بود پیش از تولد پدر و مادرت؟»

و روشنی روانی،
گسسته از عاطفه و عشق سودایی،
اطمینان درونی.

*

راهی که به جان می رسد دراز است.
روشنی حقیقی ناروشن.
آموختن دیدن نور
در تاریکی و تاریکی در نور.
بازگشت به خرد، به آزادی حقیقی درون.
حالت طبیعی و ازلی روح.
بودا همه موجودات و همه چیز را می شناسد،
آن چنان که هستند.
زندگی ما همه عمق است.
بیدار است.
اشراق، ساتوری نا آگاه
کشف وحدت همه چیز.
ذادن، ساتوری وحدت.
احساس آزادی و حقیقت ساتوری،
ذهن و روح بتدریج روشن می شود.

*

تحول و انقلاب جسم و روح

هنگامی که به مراقبه می‌نشینم، حتی درختان و زمین
تأثیر آن را در می‌یابند
و از نوری عظیم می‌درخشند.
روح بر درختان، ستون‌ها و دیوارها اثر می‌گذارد.
ذادن وابسته به همه هستی‌ها،
همه‌هنگ است با ابدیت و کل جهان هستی.
طنین ضربه ناقوس...

موندو^۱

در مکتب "سوتو"^۲ ذن، استاد تنها با سخنرانی به آموزش نمی پردازد. بلکه به طور منظم با شاگردان و پیروانش به مبادله پرسش و پاسخ هایی می پردازد. حال و هوای یک "موندو" همیشه آمیزه ای از شوخی و جدی و آزادی و تعمق است. پاسخ استاد به پرسشگر همواره و رای دلیل پرسش می رود و گاه شکلی معماگونه و بنظر اول گمراه کننده می یابد.

درباره ذدن

پرسش: چرا برای نشستن ذدن از یک کوسن استفاده می کنیم؟
پاسخ: کوسن یا "زافو" لازم است تا کمر بتواند کمی به جلو خم شود بدون اینکه نیازی به انقباض عضلات لمرها باشد و به علاوه کمک می کند تا زانوان به زمین بچسبند. این سه نقطه (دو زانو و استخوان عصعص) سه گوشه مثلث هستند که استحکام وضع نشستن را تضمین می کنند. "زافو" باید قطور باشد نه خیلی زیاد و نه خیلی کم، لازمست که هرازگاهی، مواد گیاهی داخل آن تجدید شود. هرکس باید آن را متناسب با ابعاد بدن، وزن و راحتی خود

۱. مون = پرسش، دو = پاسخ

درست کند و خیلی از آن مراقبت نماید. کاپوک^۱ بهترین ماده برای پر کردن زافو است گرمایی که از آن متصاعد می شود موجب تمرکز بهتری برای تمام بدن می گردد.

پرسش: چرا زانوها درد می گیرد؟

پاسخ: این شما هستید که زانوهایتان درد می گیرد، نه همه. شما با مغزتان درد می کشید، باید بخش ذهنی درد را درک کرد. به علاوه وقتی شروع به ذادن می کنیم چون بدن هنوز به این نوع نشستن عادت ندارد و به راحتی زندگی مدرن عادت کرده است مدتی طول می کشد تا به این نشستن که درواقع ابتدایی است بازگشت کند پس از چندی این نشستن طبیعی می شود و دردهای اولیه از بین می روند.

پرسش: اهمیت حضور دیگران در موقع تمرین ذادن چیست؟

پاسخ: دیگران مهم نیستند. شما با خودتان تنها هستید. ولی نباید مزاحم آنها باشید.

پرسش: پس اهمیت ندارد که با دیگران باشیم؟

پاسخ: چون من نمی توانم دنبال شما به خانه تان بیایم، نیاز هست که شما اینجا بیایید. شما فقط به تربیت خودتان می اندیشید ولی من باید تک تک شما را در نظر داشته باشم. شما نمی توانید فقط در تنهایی در منزل خودتان ذادن کنید. سؤال شما به مسأله مهمی اشاره دارد. آنچه در "دوجو" به حساب می آید جوئی است که از وابستگی بین همه افراد حاضر ایجاد می شود. همه بطور ناخودآگاه روی هم اثر می گذارند. اگر من و شما تنها باشیم جوئی که ایجاد می شود خیلی فرق دارد با جوئی که تعداد زیادی در آن به ذادن

۱. درخت کاپوک در آفریقا با سایر کشورهای گرمسیری مثل مالزی می روید، میوه آن از رشته های بسیار نرم، لطیف و محکمی پوشیده شده است، با این گُرک که کاپوک نامیده می شود داخل کوسن های ویژه تمرکز ذادن را پُر می کنند و به این کوسن ها زافو می گویند. می توان از یک بالشتک مدور پنبه ای به جای آن استفاده کرد. (م)

نشسته‌اند. در آتش‌دان دیواری وقتی فقط یک هیزم می‌سوزد یا هنگامی که چندین هیزم شعله‌ور هستند آتش یکسان نیست. اما اصلاً لازم نیست که به این مطلب بیاندیشیم که من باید چیزی به دیگران بدهم یا می‌خواهم تأثیر دیگران را دریافت کنم. شما این تأثیر را دریافت می‌کنید و بطور طبیعی و ناخودآگاه اثر می‌گذارید.

پرسش: وقتی به تنهایی به‌ذذن می‌پردازیم بهتر است به کدام سو بنشینیم؟ شرق، غرب - شمال یا جنوب؟

پاسخ: همه جهات خوب هستند. آرام بودن کافی است. بهتر است که رو به دیوار باشید یا در طبیعت، زیر یک درخت، هرچند که در طبیعت احتمال حواس‌پرتی و توجه به دنیای بیرون بیشتر است.

پرسش: من با چشمان بسته بهتر تمرکز دارم. آیا واجب است که چشم‌ها را باز نگهدارم؟

پاسخ: این سؤال خویست. از وقتی در اروپا هستم درباره آن مطالعه کرده‌ام. شرقی‌ها و غربی‌ها کمی باهم فرق دارند. هرچند که شرایط زندگی مدرن بسیاری از تفاوت‌ها را از بین برده، شرقی‌ها تمایل به آرامش دارند و هنگام‌ذذن خیلی احتمال دارد که به خواب بروند. در حالی که غربی‌ها که معمولاً بی‌قرار و عصبی هستند به‌هنگام‌ذذن به‌اندیشه می‌پردازند. در ژاپن، در معابد دائماً به راهبان گوشزد می‌کنند و گاه با چوب‌دست ضربه می‌زنند تا چشمانشان را ببندند. در اروپا گاه لازم است که چشم‌ها را موقع‌ذذن ببندند، قابل درک است. شب‌ها گاهی چراغ را خاموش می‌کنیم و فقط در نور دو شمع به‌ذذن می‌پردازیم. اگر شما برای تمرکز دچار اشکال می‌شوید، ببینید که قبل از آن چه خورده یا چه نوشیده‌اید؟ یک فنجان چای سبز تأثیری متفاوت از یک فنجان قهوه دارد...

پرسش: چرا برای درود فرستادن دست‌ها را به هم می‌چسبانند؟

پاسخ: وضعیت دست‌ها خیلی مهم است. وضعیت دست‌ها و وضعیت ذهن به هم مربوط است. درود "گاشو" به معنای وحدت است: من کوچک و من

کاشت



کاشت
کاج
کاج



کاشتن درخت کاج : تربیت مریدان.

بزرگ، فرد و الوهیت، منیت و طبیعت بودایی موجود و کل جهان هستی. به علاوه این یک وضعیت تمرکز است.

پرسش: چرا باید این همه به بازدم تمرکز کرد؟

پاسخ: جذب و دفع همواره در تعادل هستند. اما شرایط تمدن مدرن این تعادل را به هم زده است: انسان‌ها همواره می‌خواهند داشته باشند، اشیاء، قدرت، دیگران، همه را می‌خواهند داشته باشند... به بودن فکر نمی‌کنند، به داشتن فکر می‌کنند. همین‌طور هم وقتی مریض، ضعیف و غمگین هستند یا وقتی روی خود کوچکشان متمرکز هستند همه توجهشان به دم است و این کار باز هم موجب تضعیف آن‌ها می‌شود. با بازدم است که انسان می‌تواند انرژی حقیقی را بدست آورد. اگر بازدم صحیح باشد، دم بطور خودبخود صورت می‌گیرد، بطور ناخودآگاه، این روش تنفس کلید سلامتی و راز طول عمر است.

پرسش: در مورد دم چه می‌گویید؟

پاسخ: دم بطور خودبخود در انتهای بازدم فرا می‌رسد. با کمی عادت کار آسانی می‌شود. به گاو نگاه کنید، وقتی ماغ می‌کشد، بازدم می‌کند و این کار را برای رفع خستگی انجام می‌دهد، تماماً روی بازدم متمرکز است. در زبان ژاپنی به تنفس ذن، ماغ کشیدن می‌گویند. معمولاً روی "دم" تاکید می‌شود در حالی که "دم" تضعیف کننده است. اگر به یک محتضر نگاه کنید یا یک شخص غمگین یا بیمار متوجه می‌شوید که "دم" او طولانی است. در حالی که یک شخص فعال سرزنده و خوشبخت بازدم قوی‌تر و طولانی‌تری دارد. از این روش در هنرهای رزمی سنتی استفاده می‌شود.

پرسش: وقتی من ذاذن می‌کنم، ترجیح می‌دهم تنها باشم. همه مزاحم من هستند.

پاسخ: چرا دوست دارید تنها باشید؟ این ذن حقیقی نیست. آنچه حال

شما را ایجاد می‌کند ذادن نیست بلکه به سطح آمدن "کارما"^۱ است. اگر بفهمید چرا، «خود» شما پس از ذادن قوی می‌شود، به شرایط عادی باز می‌گردد. در ذادن شما خود را منعکس می‌کنید. حیوان نمی‌تواند خود را منعکس کند، چون یک آگاهی بیشتر ندارد. اما انسان از آگاهی خویش، آگاهست. اسطوره یونانی "نرگس" این دوگانگی را نشان می‌دهد. می‌دانیم که برای دست یافتن به تصویر خویش، که مورد علاقه او بود، نرگس در دریاچه غرق شد. آگاهی آینه تنها یک دام نیست، می‌تواند وسیله‌ای برای شناخت از طریق فرافکنی باشد. اندیشه: من کامل نیستم، آغاز مراقبه است. در حالیکه تمدن معاصر به سرفت انسان تمایل دارد، مراقبه، مدیتیشن و تمرکز برخوشتن خویش، سرچشمه آگاهی مذهبی است که والاترین بُعد انسان و محرک تمدن و تکامل وی می‌باشد. هنگامی که کسی عمیقاً به مراقبه ذن پردازد ناخودآگاهی ته می‌کشد و ورا- آگاهی^۲ خود را نشان می‌دهد، "هی شی ریو" و رای اندیشه جا دارد.

پرسش: آیا در ذادن لحظه‌ای فرا می‌رسد که بالاخره اندیشه متوقف شود؟

پاسخ: این اتفاق خودبخود می‌افتد، بدون اینکه متوجه شوید. نباید بخواهید اندیشه را متوقف کنید چون این هم خودش اندیشه‌ایست. باید بر نحوه نشستن، قرارگیری انگشتان، چانه، ستون فقرات و تنفس تمرکز کنید. اگر کاملاً بر این‌ها متمرکز باشید باقی چیزها را فراموش می‌کنید و اندیشه متوقف می‌شود. هنگامی که نحوه نشستن و تنش عضلانی صحیح و مطلوب است ناخودآگاهی به سطح می‌آید. نباید سعی کنیم آن را متوقف کنیم. می‌توانید عمیقاً آن چه هستید و زندگی خود را درک کنید. می‌توانید همچون

۱. "کارما" علت و معلول‌ها و نتایج اعمال گذشته است. افعال، اندیشه‌ها و گفته‌ها، موجودات و اشیاء همه به هم وابسته هستند.

2. Supra- Conscience

در یک آینه خود را تماشا کنید. اما آگاهانه نیاندیشید، اندیشه‌ای را دنبال نکنید. "نشخوار" نکنید. ناخودآگاه را به حال خود بگذارید، مراقبه حقیقی اینست. دائماً به تنفس خود بازگردید: هنگامی که "بازدم" آهسته و نیرومندی دارید، اندیشه خودآگاه قطع می‌شود و ناخودآگاهی بیدار می‌شود. با آنچه در اطراف شماست هماهنگ می‌شوید، با همه هستی هماهنگ می‌شوید. با رها کردن همه چیز، شما زندگی حقیقی خویش را می‌آفرینید.

پرسش: آیا می‌شود از پیشرفت در ذن صحبت کرد؟

پاسخ: بله. اگر به تمرین پردازید، هر روز ذهن شما تغییر می‌کند. اما منظور از پیشرفت چیست؟ آیا منظور رسیدن به قله است؟ رسیدن به "ساتوری"؟ با این تصور که یک سال یا ده سال وقت برای اینکار بگذارید. نه ذن اینطور نیست. اگر واقعاً بدون هدف و بدون خواست باشید با طبیعت عمیق خالص و یگانه خود در تماس هستید، به آن وصل هستید. خیلی دشوار است که هرخواست یا نفعی را رها کنید. کسانی که شما را می‌بینند ممکن است بگویند: او دیوانه است. رها کردن خواست‌ها یک هدف انسانی نیست...

شما باید نحوه نشستن ویژه خود را بیابید. نقاط ضعف و قدرت خود را پیدا کنید. نحوه نشستن ویژه و زیبایی که شما را به ویژگی و فردیت خودتان نزدیک می‌کند، چهره شما آرامش پیدا می‌کند.

پرسش: معلولین و بیماران چه می‌توانند بکنند؟

پاسخ: اگر نتوانند روی یک کوسن بنشینند می‌توانند روی یک صندلی بنشینند با ساق‌های موازی و پاها را نزدیک به هم، پشت راست بدون تکیه‌گاه. اگر این هم امکان نداشته باشد می‌توانند به بازدم عمیق و هماهنگ با هستی پردازند. در هر حال آنچه از همه مهمتر است نگرش و نحوه عمل ذهن است که رها کردن خود یا "من" را اقتضا می‌کند.

پرسش: آیا بچه‌ها می‌توانند ذاذن کنند؟

پاسخ: مسلماً! استاد من می‌گفت: «بهتر است یک کلوچه به آنها بدهید...»

نباید آنها را به این کار وادار کنید. اما اگر خودتان در حال ذادن عمیق هستید یک کودک هم می‌تواند در کنار شما بنشیند، آرام، آسوده و بیکار. اگر پنج یا ده دقیقه بی‌حرکت و متمرکز بماند، خیلی خوبست!

ذن و زندگی روزمره

پرسش: ممکن است به ما توضیح بدهید که ذن در زندگی روزمره واقعاً چه مفهومی دارد.

پاسخ: تمرکز کردن برآنچه که شخص اینجا و حالا دارد انجام می‌دهد، ذن یعنی کاملاً و با تمام وجود در هرآنچه در حال انجامش هستید، حضور داشته باشید. استاد "دوگن" کتاب بزرگی به نام "شوبوگن زو"^۱ نوشته که فصلهایی دربارهٔ روش زندگی روزمره دارد. یک فصل کامل به نحوهٔ شستشو اختصاص دارد: دوگن تأکید می‌کند که باید مقتصدانه از آب استفاده کرد. او به دقت و تفصیل دربارهٔ شستن دندانها نوشته است. این متن که هشتصد سال پیش نوشته شده هنوز کهنه نشده است. همواره برکاری که می‌کنید متمرکز باشید، این نحوهٔ برخورد و روش ذن است و هیچ تغییری هم نکرده است. در معابد ژاپنی وقتی یک راهب می‌خواهد استحمام کند اول به مجسمهٔ بودا و سپس به آب سلام می‌کند. هنگامی که به توالت می‌رود اول در مقابل بودا، سامپای^۲ می‌کند، سپس راهب "کِسا"^۳ و لباس سیاهش را بیرون می‌آورد. ولی چون

1. Shobogenzo

2. Sampai سه‌بار سجده، پیشانی بر زمین در حالیکه کف دستها به سوی آسمان است و دستها در کنار سر قرار دارند.

3. Kesa

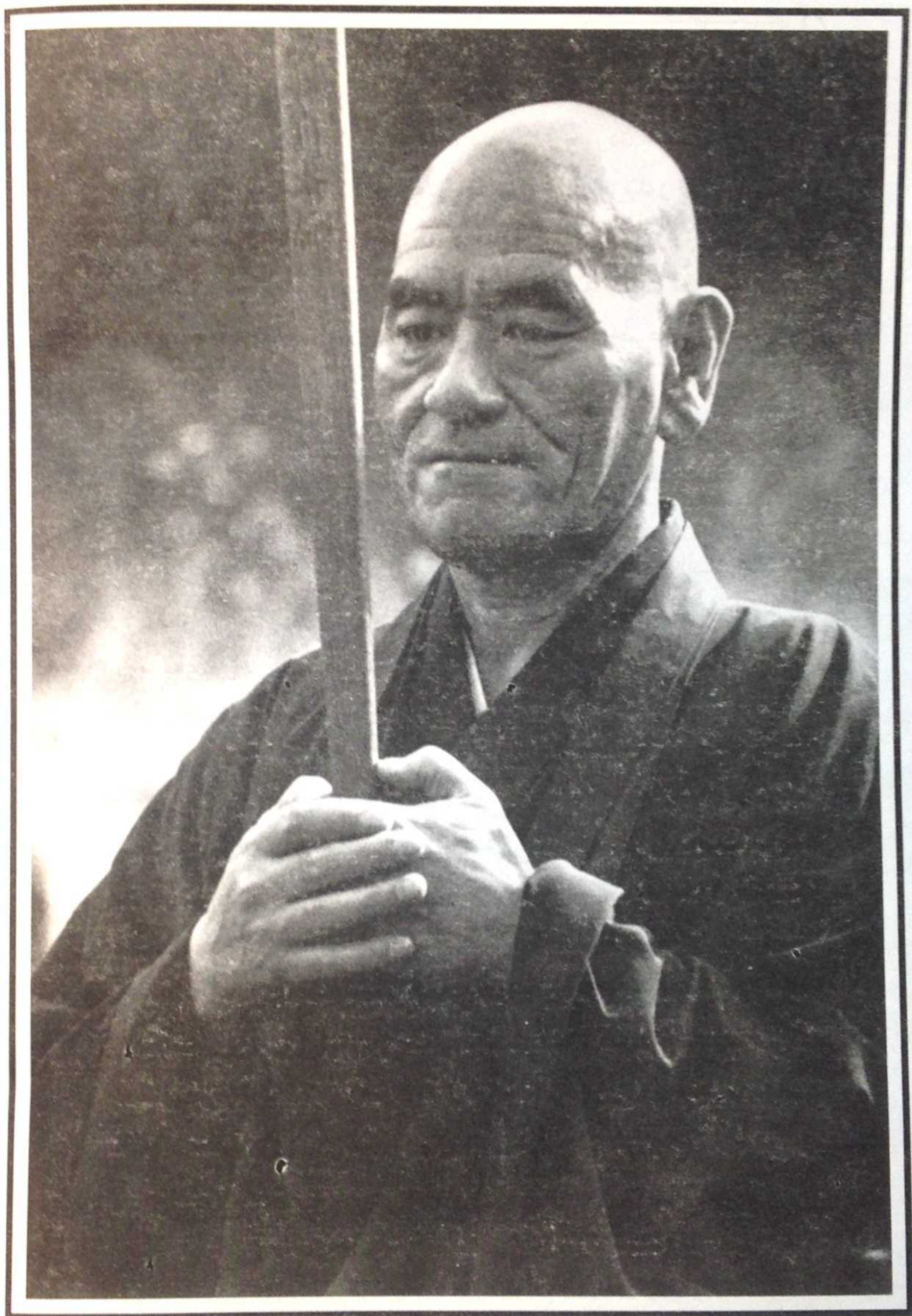
لباسی است که راهب از دوختن تکه‌های استفاده نشده پارچه که شسته می‌شود و سپس به هم

شما راهب نیستید لازم نیست این کارها را بکنید. اما لازم است که بر همه کارهای روزانه‌تان تمرکز کنید. آماده کردن غذا و خوردن به همان اندازه خود را شستن حائز اهمیت است. به هنگام خوردن، حرف نزنید و تلویزیون تماشا نکنید، روزنامه نخوانید و مخصوصاً از مطرح کردن سؤال خودداری کنید. این کاریست که امروزه همه می‌کنند! آدم‌هایی که حرف می‌زنند و غذا می‌خورند، متمرکز نیستند. به علاوه کسانی که زیاد حرف می‌زنند واقعاً خردمند نیستند.

به هنگام راه رفتن، مسلماً لازم نیست به روش کین - هین راه بروید ولی می‌توانید سریع راه بروید و متمرکز باشید. وقتی پشت رل نشسته‌اید با کسی که پهلوی شما نشسته زیاد حرف نزنید، او را نبوسید... ذن یعنی تمرکز بر لحظه به لحظه زندگی. زندگی مدرن همه چیز را دشوار کرده است حتی اگر انسان با اراده‌ای باشید. هیچ‌کس منکر این مسأله نیست. هم عصران باهوش ما این موقعیت را درک می‌کنند، اما چون خودشان پراکنده هستند به فرزندانشان تمرکز را نمی‌آموزند و به آنان نمی‌آموزند که استعداد شهود و خرد خویش را گسترش دهند.

پدر و مادر جسم بچه‌ها را تربیت نمی‌کنند، آنها را با اتومبیل به مدرسه می‌برند، آنها را در هوایی خیلی گرم یا خیلی سرد توسط تهویه مطبوع بار می‌آورند و به آنها خوراکی‌های زیادی شیرین می‌دهند... برای همه چیز باید متمرکز بود، برای خورد کردن هویج یا برای پختن آن، اگر بچه‌ها هر روز کشف‌هایشان را مرتب کنند، این عمل به آنها تمرکز می‌دهد. از روی نحوه درآوردن و گذاشتن کفشها پشت در تالار من به وضعیت روانی افراد پی می‌برم.

→ می‌دوزد نهیه می‌کند (نوعی چهل تکه) نحوه دوختن کسا آنها به یک شالیزار شبیه می‌کند. نخست بودا به رود گنگ رفت که مردگان را در کنار آن می‌سوزاندند. او تکه‌هایی از کفن مردگان را برداشت، شست و با گل اخرا رنگ کرد (کسایا Kesaya در زبان سانسکریت به معنای آخر است) سپس آنها را به هم دوخت. کسا، نماد انتقال از استاد به شاگرد یا از مراد به مرید است و به معنای لباس بودا و همچنین جوهر ذن نیز به کار برده می‌شود.



در معابد ذن هر چیزی که بریده می شود مورد استفاده قرار می گیرد هیچ چیز را دور نمی ریزند. اگر استاد یک دانه برنج پیدا کند، آشپز را شدیداً مؤاخذه می کند. موقع شستن ظرفها با یک صافی هر چه که اضافه آمده است جمع می کنند مثل پوست سیب زمینی یا هویج، ته تربچه، سبزیجات اضافه و غیرو و بعد همه را پس از شستن در روغن سرخ می کنند. و این یک غذای بسیار خوشمزه می شود. بعضی از رستورانهای ژاپنی در حال حاضر فقط همین غذا را سرو می کنند. مد شده است!

پرسش: اهمیت این جمله چیست: "اینجا و اکنون"؟

پاسخ: فلسفه عمیقی در این مطلب هست. اینجا و اکنون یعنی اینکه انسان تماماً بر آنچه می کند متمرکز باشد، نه اینکه به گذشته یا آینده بیندیشد و زمان حال را فراموش کند. اگر شما اینجا و اکنون خوشبخت نیستید، هرگز خوشبخت نخواهید بود.

پرسش: معذالک، گاهی لازم است که به تعهداتی که داریم بیندیشیم و برای آینده برنامه ریزی کنیم.

پاسخ: وقتی باید اندیشید، خوب انسان می اندیشد. او این لحظه، اینجا و اکنون می اندیشد، برنامه ها را اینجا و اکنون می ریزد و آنچه را باید بخاطر آورد، اینجا و اکنون بخاطر می آورد. وقتی من خاطراتم را می نویسم، به گذشته فکر می کنم و وقتی باید طرحهایی برای آینده بریزم به آینده می اندیشم. جایگزینی و تداوم "اینجا و اکنون" تا بی نهایت ادامه دارد و همه هستی کیهانی را در بر می گیرد.

پرسش: آیا سایر مذاهب با ذن در هماهنگی هستند؟

پاسخ: مسلماً. ذن ماورای مذاهب است. مسیحی ها، کشیش ها و راهبه ها می آیند تا "ذاذن" انجام دهند.

پرسش: چگونه می توان یک زندگی شغلی پرتحرک را با زندگی دنیستی همراه کرد؟

پاسخ: دقیقاً به دلیل وجود زندگی پرتحرک است که شما نیاز به ذن دارید. شما خیلی بهتر از عهده تعهداتتان برخواهید آمد چون متمرکزتر خواهید بود، به علاوه امکان دارد که انبوهی از کارهای بیهوده را حذف کنید. آنوقت زندگی روزمره را با نگاهی جدید خواهید دید. یک کوان می‌گوید: «وقتی اندیشه آزاد است، همه چیز در اطراف شخص آزاد است».

پرسش: آیا "ذن" تبدیل به مُد نشده است؟

پاسخ: مهم نیست که مد باشد یا نباشد. مد هم زائیده یک نیاز است اما تداوم ندارد. برای تداوم باید پشتکار و کوشش در انجام ذذن مراعات شود. همیشه کسانی هستند که می‌فهمند و ادامه می‌دهند، ورای مُدها و جریانات گذرا. امواج باز می‌گردند ولی اقیانوس پا برجا می‌ماند.

پرسش: چرا شما از تلویزیون و مطبوعات استفاده می‌کنید، در حالیکه به نظر می‌رسد که ذن برای عامه مردم نیست و باید سرّی بماند؟

پاسخ: ما در زمانی زندگی می‌کنیم که وسایل ارتباط جمعی دارای اهمیت هستند. اطلاعات باید از طریق وسایل موجود در اختیار مردم گذاشته شود. چرا فقط درباره مسایل مبتذل باید حرف زد، و یک آموزش ژرف را سرّی نگهداشت؟ امروزه همه مردم در جستجوی معنایی برای زندگی هستند. همه حق بیداری دارند. یک انسان مذهبی باید فراگیرد که به درون آب بپرد و شنا کند تا بتواند کسانی را که در خطر هستند، نجات دهد.

پرسش: بودیسم راه میانه است. آیا در غرب این راه میانه به عنوان بهانه‌ای در خدمت اخلاق بورژوازی قرار نمی‌گیرد؟

پاسخ: راه میانه به معنای ترس و سستی نیست به معنای بی‌تصمیمی و بی‌غیرتی نیست. اشتباه نکنید، این راه تضادها را در بر می‌گیرد و با پذیرش آنها ماورای آنها قرار می‌گیرد، ماورای همه تضادها و همه دوگانگی‌ها، حتی ماورای همه سنتزها قرار می‌گیرد. «سوترای هانیاشین گیو»^۱ با این سرود ختم

می شود: «بروید بروید، بروید به ماورا، به ماورای ماورا، به ساحل ساتوری بروید که خرد بودای بیدار است». این حاکی از شهود واقعی وحدت ژرف و بنیادین همه چیز است، وحدت ذهنی و عینی، ناظر و منظور، جسم و روح، شکل و خالی... یک ضرب المثل می گوید:

«به درون ورطه پیرید با تصمیم و شهامت». روح به بالاترین بُعد خویش دست می یابد و موجود به موقعیت طبیعی خود باز می گردد و انسان چهره ذاتی خویش را تماشا می کند...

پرسش: آیا ارتباطی بین حرکات یوگا و ذاذن است؟

پاسخ: آری. ذاذن طریقه ای است از نشستن که از یوگا آمده است. معذالک تفاوت هایی وجود دارد و بودا آن را ایجاد کرده است، بودا شش سال تمام به یوگا پرداخته بود. او سپس طرز قرارگیری دستها را عوض کرد تا به تمرکزی شدیدتر برسد. او هم چنین بهترین طریقه تنفس را کشف کرد.

پرسش: آیا ذاذن کافیت و شما انجام ورزش دیگری را توصیه نمی کنید؟
پاسخ: شما می توانید مسلماً هرورزشی که بخواهید انجام دهید. ذاذن ژیمناستیک نیست. در مرحله ای بالاتر از ورزش قرار دارد و شما با ذاذن زندگی خود را می آفرینید و انرژی را در خود احساس می کنید، خلوص حقیقی، راه حقیقی، ذاذن است. اگر این را فهمیدید می توانید هرکاری که می خواهید بکنید. آنوقت هرچیز برای شما خوب خواهد بود.

پرسش: آیا پرداختن به ذاذن گریز از زندگی اقتصادی و اجتماعی نیست؟
پاسخ: نه! نه. فکر نمی کنم. نوزاد به طرف سینه مادر کشیده می شود. انسان به سوی لذت، پول، قدرت و افتخار می رود. و روزی که آغاز می کند تا به خویش بنگرد، تبدیل به موجودی معنوی می شود. این فرار نیست، این حرکتی کاملاً واقع گرایانه است، گسترش پهنه آگاهی، تحول و تغییر است.

پرسش: اما اگر همه راهب زن می شدند، جهان چگونه پیش می رفت؟
پاسخ: هرکس باید بتواند زندگی خود را تامین کند، و نیازی نیست که همه

راهب بشوند! در حال حاضر تأکید من بر اهمیت کار و تمرکز در زندگی روزمره است. تربیت ذن قوی است و برای انسانهای قوی است. این آموزش برای هرکس فرق می‌کند و با انعطاف و ژرف عمل می‌کند. کافیست که در یک جامعه، یک مشت موجود قوی و خالص وجود داشته باشند تا تاثیری مثبت بر آن بگذارند.

پرسش: در مسیحیت انسان می‌خواهد به دیگران کمک کند، در بودیسم چگونه است؟

پاسخ: طبیعتاً در بودیسم هم همین‌طور است. اما معنای کمک به دیگران چیست؟ کمک کردن چیست؟ در چه زمینه‌ای باید کمک کرد؟ به چه کسی باید کمک کرد؟ آیا دادن عشق یا دادن پول کمک است؟

در ذن می‌گویند: «باید از گدا، گدائی کنی و به غنی پول بدهی»^۱. بالاترین کمک‌ها اینست که به انسان‌ها آزادی درونی و صلح و آرامش فردی اعطا کنیم.

روح ذن

پرسش: معنی «شین» در کلمه «سه شین» چیست؟

پاسخ: معنی آن روح است. روح شما. یعنی شما باید به درون خود بنگرید.

پرسش: ذن در ذات خود بسیار ساده و بی‌پیرایه است. چرا آنرا با مراسم

ویژه‌ای اجرا می‌کنید؟

پاسخ: اصل مراقبه است، ذادن ذات و جوهر ذن است، ولی خوبست که

مراقبه را با حداقل مراسم همراه کنیم. می‌شود گفت که مراسم نوعی

چهارچوب یا نظم به مراقبه گروهی می‌دهد، فقط همین.

پرسش: چرا یک مجسمه بودا را در وسط تالار می‌گذارند؟

۱. این اصطلاح در زبان فارسی هم هست: از ندار بگیر، بده به دارا. (م)

پاسخ: وجود آن الزامی نیست. مجسمه فقط از چوب یا برنز ساخته شده است. معذالک من اکثراً سه بار در مقابل آن سجده "سامپای" می‌کنم. آیا واقعاً در مقابل مجسمه سجده می‌کنم؟ نه. من در برابر این نحوه نشستن و آنچه که به همراه دارد سر فرود می‌آورم. مجسمه ممکن است بسوزد اما این نحوه نشستن و طبیعت بودایی باقی می‌ماند. طبیعت الهی، فطرت الهی در شما وجود دارد و شما آن را کشف خواهید کرد.

پرسش: چرا بخور می‌سوزانند؟

پاسخ: این نشانه احترام و خلوص است. وقتی می‌خواهم به یک میهمان احترام بگذارم به افتخار او یک عود روشن می‌کنم. هم چنین بوی خوش بخور موجب ایجاد آرامش می‌شود.

پرسش: چرا از صدای ناقوس و یا سندان استفاده می‌شود؟^۱

پاسخ: در معابد ذن ژاپن، این صداها در دل سکوت طنین می‌اندازد و پاسخگوی اصوات طبیعت است مثل آواز پرندگان، باد، باران، صدای جویبار یا آبشار. این صداها مراقبه را همراهی می‌کند و ارتعاش مطوّل آنها با انعکاس در درون فرد به تمرکز او کمک می‌کنند. این صداها چه قوی باشند و چه ظریف اندیشه را پراکنده نمی‌کنند برعکس ذهن را آرام می‌کنند، تقویت می‌کنند مجموع می‌کنند و تعالی می‌بخشند.

پرسش: موسیقی در ذن چه جایگاهی دارد؟

پاسخ: موسیقی طبیعی، موسیقی ذن است، آواز پرندگان، صدای باد در درختان کاج، صدای رودخانه، همه کودکان... همه صداها طبیعی برای مراقبه مفید هستند.

پرسش: شما در یک کوان گفتید که: «موسیقی قدیمی ملودی ندارد» آیا

۱. منظور نوعی صفحه فلزی شبیه سهر است که می‌آویزند. و با شیء دسته‌داری که روی آن را پارچه پوشانده‌اند بر این سهر می‌نوازند در اکثر کشورهای شرق دور به جای ناقوس یا زنگ از آن استفاده می‌شود تا زمان آغاز عبادات و برنامه‌ها را اعلام کنند. (م)

منظور صوت خالص است؟

پاسخ: بله. منظور صوت خالص است مثل ترتیل "هانیا شین گیو" ملودی در آن نیست و تزئین هم ندارد. هنر ژاپنی سنتی خیلی ساده است. مثل نقاشی "سومیه" که در آن اثر قلم مو هیچوقت جنبه تزئینی ندارد. یک باره و ناخودآگاه رسم می شود. پس از مدتی تمرکز شدید استاد قلم مو را روی کاغذ بطور کاملاً خودبخود پرتاب می کند، اینجا من به عنوان یک فرد آگاه که عمداً خطی را می کشد غایب است.

پرسش: چرا از غریبه‌ها می خواهید که به زبان ژاپنی بخوانند؟

پاسخ: "ماکا هانیا هارامیتا شین گیو"^۱ (ذات سوترای خرد متعالی) متنی بسیار قدیمی است که از عناصر زبان چینی قدیم و ژاپنی قدیم تشکیل شده است. ژاپنی‌های معاصر هم معنای آن را نمی فهمند. باید نفس آن، ریتم آن و صوت اصلی را دریابید. "هانیا شین گیو" مثل سرود سرچشمه نخستین است، وقتی در انتهای داذن خوانده می شود یک تمرین تنفسی هم هست، تمرین بازدم عمیق. طپش‌های یک ارتعاش وحدت بخش، و همه گیر.

پرسش: ضربه‌ای که در هنگام داذن با چوبدست می زنید چه خاصیتی دارد؟

پاسخ: وقتی که شخص به خواب می رود یا برعکس خیلی مضطرب و آشفته خاطر است و نمی تواند آرام بگیرد می تواند یک ضربه چوبدست^۲ بخواهد. سر شانه در ابتدای گردن یک مرکز عصبی مهم هست که در زندگی فعلی اکثر اوقات منقبض است. ضربه چوبدست مثل یک ماساژ موجب رها کردن اعصاب آن منطقه می شود و حالت آرامش و بیداری را باز می گرداند. چوبدستی "کیوزاکو" یک چوبدست معمولی نیست. نمایانگر ذهن استاد است و کاربرد معنوی دارد.

پرسش: معنای "کسا" چیست؟

1. Maka Hannya Haramita Shingyo.

2. Kyosaku

پاسخ: برای پاسخ به این سؤال باید یک کنفرانس ترتیب داد. "کسا" نماد راهب ذن است، لباس بوداست. این لباس را ابتدا از تکه‌های کفن مردگان درست می‌کردند تا نشان دهند که آنچه از همه سخیف‌تر و بی‌ارزش‌تر است می‌تواند به‌والاترین و مورد احترام‌ترین چیزها تبدیل شود. طرح دوخت تکه‌ها یادآور شالیزارهاست. بودا می‌گفت: «اگر شما این لباس را بپوشید می‌توانید تا هنگام مرگ، غذا بخورید، خرد راستین را به‌دست آورید و "کارمای" خود را عوض کنید».

استاد من خیلی به "کسا" معتقد بود، آنرا نماد انتقال ذن می‌دانست. من موقع برگزاری مراسم یک "کسا"ی بزرگ می‌پوشم. ولی در زندگی روزمره از یک «کسای» کوچک یا "راکوزو"^۱ استفاده می‌کنم و شبیه آن را به شاگردانم می‌دهم که موقع ذاذن آن را می‌پوشند. در چین و ژاپن در معابد و در فرانسه موقع برگزاری "سه‌شین" بعد از ذاذن سحرگاهی، راهبان و مریدان کسای خود را تا می‌کنند و روی سرشان می‌گذارند و این "سوترا" را می‌خوانند:

"در پوشش کیهانی، نامحدود و پربرکت!

اکنون من ساتوری بودا را دارم

برای کمک به همه موجودات

وَه که رهایی چه شگفت‌انگیز است!»

پرسش: آیا همه انسانها طبیعت و ذات بودایی دارند؟

پاسخ: بله، همه ما. البته یک "بودا ساکیا مونی" وجود داشته است اما همه

ما بودا هستیم. ما همه فطرت الهی را در خویش داریم.

پرسش: تأثیر ذن در هنرهای رزمی چه بوده است؟

پاسخ: مثل ذاذن، در هنرهای رزمی هم نکته اصلی تنفس است. مثلاً در

کاراته. اگر موقع دم ضربه‌ای دریافت کنید، بزمین می‌افتید در حالیکه اگر روی

بازدم متمرکز باشید، مثل یک صخره مستحکم هستید و هیچ ضربه‌ای شما را

از پا در نمی آورد. در کتاب "ذن در هنر کمانگیری" پروفیسور هرینگل^۱ نشان داده است که چگونه به هنگام بازدم تیر را می کشند و همزمان بر قسمت پایین شکم یا "هارا"^۲ فشار وارد می آورند، در انتهای بازدم تیر خود بخود از چله کمان رها می شود. در اینصورت تیر کاملاً دقیق به هدف می خورد. اکثراً از من می پرسند که چرا در غرب کسانی که به هنرهای رزمی می پردازند معمولاً در مرحله ای متوقف می شوند که گذر از آن خیلی دشوار است؛ هنر رزمی یک راه است یک طریقت است. برای درک هنرهای رزمی باید بدون خواست و هدف بود. به این دلیل است که به حد خاصی از هنرهای رزمی که فرد می رسد انجام ذادن الزامی می شود.

پرسش: چرا می گویند هنرهای ذن؟

پاسخ: اگر یک استاد هنرمند، ذادن انجام ندهد، هنر او هنر ذن نخواهد بود. مثلاً خطاطی را در نظر بگیرید. اگر شما پس از ذادن بنویسید، نتیجه متفاوت خواهد بود از نوشته قبل از ذادن. مثلاً یک دایره را خیلی طبیعی تر و راحت تر می توانید رسم کنید. فرد خصوصیات خود را بدون آگاهی و ورای فن و شکل بیان می کند.

پرسش: تفاوت بین مکتب های "سوتو"^۳ و "رین زای"^۴ چیست؟

پاسخ: در مکتب رین زای، ذادن طریقی است برای رسیدن به ساتوری. در حالیکه در مکتب سوتو ذادن خود ساتوری است. نشستن بدون هیچ مشغولیتی، بدون هدف و سودجوئی؛ تمرین ذادن یعنی ساتوری، چون هرچیز به معنای ساتوری است. در مکتب رین زای اکثر اوقات، شاگرد در مدت ذادن به حل یک کوان می پردازد و بر محتوای آن تمرکز می کند در حالیکه در سوتو ذن فقط روی نحوه نشستن و تنفس و حالت ذهن خود متمرکز شود. اما نباید درخت مانع از دیدن جنگل شود؛ هراستادی نحوه

1. Herrigel

2. Hara

3. Soto

4. Rin zaï

مکتب اسناد چینی لین نسی (Lin - Tsi) که در قرن سیزدهم توسط ای سای (Eisai) وارد ژاپن شد.

تدریس خود را دارد و تفاوت در روشهای آموزش به جوهر ذن لطمه‌ای نمی‌زند. من از طرف همه مکتب‌ها و فِرَق ذن ژاپنی مامور شده‌ام تا در اروپا نماینده آنها باشم.^۱ سلسله من از طریق اساتید تا بودا می‌رسد. هدف، انتقال خردی لایتناهی، جهانی و ماوراء مکاتب و مذاهب است، ماوراء بودیسم و حتی ماورای ذن.

پرسش: شما گفتید که می‌خواهید به مسیح کمک کنید. ممکن است بیشتر توضیح بدهید؟

پاسخ: مسیح گفته است، «آن که مرا ببیند، پدر را دیده است» من می‌خواهم خداوند را یاری کنم. مسیح یا خدا فرقی نمی‌کند. هنگامی که من به اروپا رسیدم، مسیحیت خیلی بیمار بود، بعضی‌ها حتی می‌گفتند که مذهب مرده است. من مایلم به معاصرینم کمک کنم تا وجدان و آگاهی مذهبی بدست آورند.

پرسش: ممکن است درباره آنچه که هندوان بدن لطیف می‌نامند توضیحاتی بدهید؟

پاسخ: منظور جوهر روح و جسم است ماورای دوگانگی.
پرسش: آیا همه ما از یک آگاهی کیهانی برخورداریم یا هرکس آگاهی خاص خودش را دارد؟

پاسخ: من گمان می‌کنم که تنها یک آگاهی کیهانی وجود دارد که کائنات را در بر گرفته است. در کائنات همه جا انرژی مشابهی وجود دارد. هرکس به تناسب نیروی خویش حدی از آن می‌ستاند.
پرسش: چرا ما ناکامل هستیم؟ آیا ما در گذشته کامل بوده‌ایم؟ و باید دوباره کامل شویم؟

پاسخ: شما درباره مساله اساسی تمدن سخن می‌گوئید. آیا انسانها قبل از متمدن شدن بهتر زندگی می‌کرده‌اند؟ همانطور که می‌دانید در ابتدا مغز داخلی فعال بوده است. در انسان با روآوری به تمدن، لایه خارجی مغز به نام

۱. منظور، مکتب رین زای، سوتو و اوباکو است.

کورتکس^۱ شدیداً فعال شده و در نتیجه توسعه زیادی یافته است در حالیکه بخش داخلی مغز کمتر مورد استفاده قرار گرفته و چنین عدم تعادلی موجب ضعف عصبی، آشفتگی روانی و حرمان برای تک تک افراد و نسل بشر بطور کلی شده است. من نقاشی‌های دیواری غارهای لاسکو^۲ و تاسیلی^۳ را دیده‌ام. هزاران سال پیش انسان‌ها این آثار را بر دیواره غارها گذاشته‌اند که آثار بسیار باشکوه هنری هستند که توسط آگاهی کیهانی تغذیه شده‌اند. کدام نقاش می‌تواند حالا چنین کاری بکند؟ من نمی‌توانم درباره شکلی که تحول انسان به خود گرفته اظهار نظر کنم و تصمیم بگیرم که بهتر بود چطور می‌شد. هوش رشد زیادی کرده. مخصوصاً از دوره رنسانس به این طرف و تمدن‌ها از جهت ذهنی و روشنفکری تحوّل یافته‌اند، اما خرد و حکمت کجا رفته است؟ من می‌توانم فقط این را به شما بگویم: با عمل کردن به ذاذن مغز ما می‌تواند شرایط طبیعی و ذاتی خود را باز یابد و به نظم کیهانی پیوندد. آنوقت است که نیروی نو در درون ما جریان می‌یابد و فعالیتی شدید ظاهر می‌شود. خلاقیت خالص و خود بخود.

پرسش: آیا ارتباطی بین وابستگی ما به "خود" یا من و ارتباط متقابل بین پدیده‌ها وجود دارد؟

پاسخ: مسلماً. وابستگی به "من" نزد برخی از افراد بسیار شدید است تا جایی که موجب فردگرایی و بروز خودپرستی می‌شود. اما نهایتاً اگر ما "من" کوچکمان را رها کنیم به "خود" دیگری دست می‌یابیم "خود" عمیق و ژرف. در مکتب رین زای به‌ازای هر پرسشی که شاگرد نزد استاد مطرح می‌کرد یک ضربه محکم چوبدستی دریافت می‌داشت. این برنامه هر روز تکرار می‌شد. شاگرد تا زمانی که به‌بیداری یا ساتوری نمی‌رسید پاسخی دریافت نمی‌کرد. از طریق ساتوری فرد به "خود" دیگری بدل می‌شود. آنوقت گفتگو با استاد آغاز می‌شود: سخنان عمیق، مقتدر، مستقیم، پیراسته و صادقانه. در آموزش

سوتو همان مسیر طی می‌شود. استاد بطور ناخودآگاه شاگردان را تعلیم می‌دهد. او آنها را در بُعد ساتوری بیدار می‌کند. همینطور است برای کسانی که بدون هدف اینجا می‌آیند. اقدامشان کاملاً معنوی است معذالک خصوصیات فردی خیلی متفاوتی دارند! آنهایی که "موشوتوکو" نیستند، که هدف مشخصی دارند و می‌خواهند از ذاذن استفاده کنند می‌توانم آنها را تربیت کنم تا جایی که من محدود خود را بطور خودبخود رها کنند. آنوقت است که بطور کاملاً ناخودآگاه، "خود" عمیق، آزاد و مستقل ظاهر می‌شود. اما کاملاً بیهوده است که بخاطر رها کردن "من" به اینجا بیایند...

پرسش: چرا نام هیچ زنی در تاریخ ذن باقی نمانده است.
پاسخ: زنان هم مانند مردان به ذن پرداخته‌اند و زیاد اتفاق افتاده که خانم مسنی مربی یک استاد بزرگ بوده باشد. فقط چون در آسیای سنتی رسم براین بوده که نام زنان در تاریخ ثبت نشود حتی اگر موجب گسترش حکمت بوده باشند و حتی اگر استاد یک استاد بزرگ بوده باشند، اینست که نامشان حفظ نشده است. در زمان حاضر همه این رسم‌ها عوض شده و زن و مرد کاملاً برابر هستند و یک زن می‌تواند استاد ذن باشد.

پرسش: شما همیشه از خرد سخن می‌گوئید. آیا در ذن برای عشق هم جایی هست؟

پاسخ: همانطور که آب بدون آتش نیست. خرد بدون عشق هم ممکن نیست. خرد لایتناهی و عشق کیهانی در نظام کائنات یکی هستند. ترکیبات بی‌نهایتی وجود دارد و همواره تعادل کامل برقرار است.

عشق فقط از بوسه و نوازش تشکیل نشده است بلکه ضربه چوبدستی هم از عشق است. شادمانی عمیق از پیشرفت و موفقیت دیگران، ناخودآگاه به سعادت دیگری اندیشیدن، این رفتار و کردار یک بودیساتوا است.^۱

1. Bodhisattva

بودیساتوا یعنی "بودای زنده" هرکسی می‌تواند متوجه شود که بوداست و آن را متحقق کند و زندگی خویش را وقف کمک به دیگر مردمان نماید با شرکت در واقعیت اجتماعی. هیچ چیز او را از دیگران متمایز نمی‌کند و با این حال او یک "بودا" است.

پرسش: وقتی که من در ذادن برخودم تمرکز می‌کنم، هستی کیهانی را احساس نمی‌کنم.

پاسخ: نیازی نیست که از این بابت نگران باشید. هیچکس هستی کیهانی را احساس نمی‌کند. من هم آن را احساس نمی‌کنم. اگر شما خودآگاهانه آنرا احساس کنید حتماً دیوانه هستید. انرژی کیهانی را انسان بطور ناخودآگاه دریافت می‌کند. بنابراین همه می‌توانید پس از ذادن متوجه آن بشوید، شما پس از ذادن احساس راحتی، آرامش و سعادت می‌کنید، حس می‌کنید که جسم و روح شما تغییر کرده است. همیشه گفته‌ام که اگر گمان می‌کنید که ساتوری را به دست آورده‌اید، این ساتوری نبوده است. اگر شما هدف داشته باشید که به هستی کیهانی یا به ساتوری دست بیابید به هیچ چیز دست نخواهید یافت. اگر بر نحوه نشستن و تنفس تمرکز کنید، ناخودآگاه همه چیز را دریافت خواهید کرد.

پرسش: استاد دشی مارو آیا شما به "ساتوری" رسیده‌اید؟

پاسخ: نمی‌دانم! اگر شما از کسی پرسید: «آیا شما خوب هستید» و او پاسخ دهد: «آری». احتمال زیادی هست که شخص مورد نظر آنقدرها که ادعا می‌کند خوب نباشد، چون در آنصورت پاسخ متواضعانه‌تری می‌داد مثلاً می‌گفت: «نه خیلی» یا «نمی‌دانم». ساتوری را نه باید خواست و نه باید جستجو کرد. کسانی که چنین پرسشی می‌کنند می‌خواهند حتماً به ساتوری برسند. دوگن پافشاری می‌کند که ساتوری در همه ما وجود دارد، خیلی از پیش از تولد ما. پس اگر در ما هست چرا آن را جستجو کنیم؟

اما اگر زندگی ما پر از شور خواستن و آرزوهای متعدد است، اگر زندگی پیچیده‌ای داریم، باید ذادن کنیم تا به شرایط عادی بازگردیم. ذادن خود ساتوری است. بازگشت به شرایط عادی یا طبیعی از طریق نحوه درست نشستن، تنفس صحیح و سکوت، امکان‌پذیر است.

طرح این سؤال که «آیا شما به ساتوری رسیده‌اید؟» بدین معناست که

شما چیزی از ذن حقیقی نفهمیده‌اید. تنها پاسخی که مناسب است اینست: «نه، من ساتوری ندارم. ولی ذاذن می‌کنم چون ذاذن خود ساتوری است».

پرسش: من خیلی از اهمیت ناپدید شدن "من" در شگفت هستم. می‌دانم که مقاومت غریزی "من" وجود دارد. آیا باید موفق به حذف کامل آن بشویم؟ پاسخ: چرا باید کاملاً "من" را رها کرد؟ من هرگز چنین حرفی نزده‌ام. می‌شود من را از ذهن یا از سر بیرون کرد اما بدن اطاعت نمی‌کند. مجسم کنید که موقع ذاذن شما در نقطه‌ای از بدن درد دارید. اگر برتنفس و نحوه نشستن تمرکز کنید، آگاهی نسبت به درد را رها کرده‌اید. مسأله شکیبایی، تکرار و تمرین است. رها کردن "من" توسط بدن و بطور ناخودآگاه، این هدف آموزش ذن است.

پرسش: دوگن گفته است: «من دیگری نیستم». آیا می‌توانید این جمله را توضیح دهید؟

پاسخ: بله... این داستان طولانی است، درواقع یک کوان است. در سن بیست و چهار سالگی دوگن به چین رفت تا ذن حقیقی را کشف کند ولی آن را در آنجا نیافت. در آنجا تمدنی با فرهنگ بسیار پیشرفته یافت ولی نه آنچه را می‌خواست. روز گرمی در تابستان وقتی قصد کرد که به ژاپن بازگردد در مقابل معبدی کوچک راهبی پیر را دید که داشت قارچهائی را برای خشک شدن آماده می‌کرد.

گرما واقعاً طاقت‌فرسا بود. دوگن از او پرسید:

— چرا آنقدر کار می‌کنید؟ شما راهبی پیر هستید به علاوه مقام والایی دارید. چرا از جوانترها کمک نمی‌گیرید؟ علاوه براین امروز، روز خیلی گرمی است؛ چرا صبر نمی‌کنید تا در هوای مناسب‌تری این کار را بکنید؟

پاسخی که او به دوگن داد تاریخی شده است، او گفت:

— شما از ژاپن آمده‌اید و بنظر می‌آید جوان خوبی باشید. شما بودیسم را می‌شناسید ولی هیچ از جوهر ذن نمی‌فهمید. دیگری من نیستم و من دیگری

نیستم. دیگری نمی‌تواند تجربه من را داشته باشد. اگر خودم کاری را انجام ندهم، نمی‌توانم آن را بفهمم. من باید خودم خشک کردن قارچ را تجربه کنم. این جوهر سوتو ذن است. دیگری من نیستم. دوگن واقعاً غافلگیر شده بود. در نتیجه دوباره پرسید:

— خوب چرا امروز، با این هوای گرم؟

راهب پیر پاسخ داد:

— اینجا و اکنون، خیلی مهم است. برای خشک کردن قارچها باید هوا خشک و گرم باشد، فردا ممکن است باران بیارد، به علاوه قارچها دیگر تازه نخواهند بود. من باید حالا کار کنم. لطفاً مزاحم نشوید. اگر می‌خواهید ذن حقیقی را جستجو کنید بروید سراغ استاد من، استاد "نیوجو"!

"دوگن" در چین ماند و تحت تعلیم استاد "نیوجو" قرار گرفت. از اولین نظر "نیوجو" از "دوگن" خوشش آمد. دوگن از طریق تمرین ذادن معنای ذن حقیقی را دریافت. کتابهایش را کنار گذاشت. هرروز صبح او به ذادن می‌پرداخت، بعد دوجو را تمیز می‌کرد، و همه جا را پر از گل می‌کرد. "نیوجو" با خود اندیشید: «این جوان، مرد بزرگیست، من باید او را به عنوان جانشین خود تعیین کنم». پس کسای خود را به او بخشید.

فلسفه دوگن براین سه اصل استوار است:

۱. تمرکز اینجا و اکنون.

۲. دیگری من نیست و من دیگری نیستم.

۳. شیکان تازا: فقط نشستن.

مرگ

پرسش: چرا ما متولد شده‌ایم؟

پاسخ: چون پدر و مادر شما بچه دار شده‌اند. شما به مسأله بزرگی اشاره می‌کنید... این یک کوان حقیقی است. به آن پیاندیشید.

چرا متولد شدم؟ برای خوردن؟ برای دوست داشتن؟ برای شناختن؟ این پرسش موضوع زندگی ماست. دیگران راجع به آن چه می‌اندیشند؟ (چند نفر از حضار دستشان را بلند می‌کنند) هرکس عقیدهٔ مختلفی دارد. برای پیشرفت زندگی خود یا برای پیشرفت بشریت، این عقیده عده‌ایست بعضی دیگر می‌گویند: برای اینکه امکان زندگی به یک آگاهی داده شود یا برای اینکه هستی کیهانی بصورت فردی تجربه شود. همه این پاسخها درست هستند! اینجا ما با پرسشی مطرح هستیم که پایهٔ همهٔ ادیان است. با کشف ذاذن، بودا مسأله مرگ و زندگی را حل کرد.

پرسش: یک خودکشی سعادتمندانه، غایت ذن نیست؟

پاسخ: خودکشی هرگز سعادتمندانه نیست. خودکشی نشانهٔ وضعیتی غیرطبیعی است. شما باید زندگی کنید. شما نباید به زندگی خود خاتمه دهید. اگر راهبان بودائی در ویتنام خودسوزی کردند به دلیل مقاومت‌ها و اعتراضات سیاسی بود.

پرسش: آیا خودکشی به معنای متوقف کردن نقشهٔ خداوند نیست؟

پاسخ: چرا. چون باید زندگی کرد. بدون شک دلایل متفاوتی برای خودکشی‌ها وجود دارد. کسی که خودکشی می‌کند در چه وضعیت روحی قرار دارد؟ چرا می‌خواهد بمیرد؟ اندوه، خستگی، بیماری روانی یا مشکلات خانوادگی دلایل مختلفی هستند که مطرح می‌شوند... در خیلی از شرایط زندگی کردن دشوارتر از مردن است.

پرسش: چه رابطه‌ای بین هاراگیری و مرگ هست؟

پاسخ: هیچ رابطه‌ای وجود ندارد. سوترای نیلوفر جمله معروفی دربارهٔ زندگی دارد. «مانباید از مرگ بترسیم ولی نباید بمیریم. ما باید زندگی را بخواهیم و آنرا دوست بداریم». هاراگیری در ذهنیت و روح ذن نیست. در

اروپا در این مورد اطلاعات صحیحی ندارند. در ژاپن باستان زمانی که یک سامورایی زندانی می‌شد و به مرگ محکوم می‌شد نمی‌توانست بپذیرد که دیگری این محکومیت را جاری کند. بهتر می‌دانست که خودش این کار را بکند. پس هاراگیری یک خودکشی محسوب نمی‌شود. هاراگیری زمانی واقع می‌شود که شخص در هر حال باید بمیرد. سامورایی‌ها اعتقاد داشتند که اگر کسی کشته شود روحش سرگردان می‌شود در حالیکه اگر هاراگیری کند، آگاهی‌اش به انتها می‌رسد و در نتیجه به آرامش دست می‌یابد.

پرسش: نظر شما درباره سوزاندن مرده‌ها چیست؟

پاسخ: در شرق دور و هند این کار رامی‌کنند و عادیست. چرا این کار را می‌کنند؟ بیشتر بخاطر خانواده است. اگر جسم باقی بماند خانواده دائماً به بدنی که در خاک هست می‌اندیشد و به آن وابسته می‌ماند. اگر بدن سوزانده شود، همه چیز تمام می‌شود. فقط کارمای اندیشه و روح باقی می‌ماند. پس از مرگ، جسم دیگر چیزی نیست. تبدیل به غبار می‌شود. به جسم ادای احترام می‌شود و بعد آن را می‌سوزانند آنوقت تنها مقداری خاکستر و چند استخوان باقی می‌ماند. آنوقت کسانی که نگاه می‌کنند به خود می‌گویند: اینست آنچه که من خواهم بود. غبار. می‌توان مرگ را ادراک کرد. غم و وابستگی تبدیل به خلوص می‌شود. اگر من بمیرم امیدوارم سوزانده شوم و خاکسترم را درون رودخانه "سن"^۱ یا در اقیانوس بریزند. در آمریکا برعکس جسم را بزرگ می‌کنند، آرایش می‌کنند و با تزئیناتی که توهم حیات را برمی‌انگیزد به خاک می‌سپارند. این که کدام بهتر است، مسأله سطح آگاهیست.

پرسش: آیا خاطره باقی می‌ماند؟

پاسخ: وقتی ما می‌میریم، جسم می‌میرد و مغز هم می‌میرد. اما آگاهی ما تأثیرش باقی می‌ماند. اثرش بر همه باقی می‌ماند، یعنی تأثیرش بر ماده و روح نزدیکان یا افراد دورتر باقی می‌ماند و بروضعیت جهان بطور کلی تأثیر

می‌گذارد. این که چگونه می‌اندیشیم مسأله مهمی است. اگر در سطح بالایی از آگاهی زندگی کنیم، این آگاهی والا پس از مرگ باقی می‌ماند. اگر در سطحی پائین زندگی کنیم، تأثیری دیگر بجا می‌گذارد. استاد دوگن براین مطلب پافشاری کرده است که کارمایی که ما اینجا و اکنون با جسم خود می‌سازیم، با کلام خود، با ایمان خود و اندیشه‌های خود و آگاهی خود، برای همیشه تداوم می‌یابد. ما جهان آینده را در حال می‌سازیم.

پرسش: آیا نمی‌توانیم معنایی به مرگمان بدهیم؟

پاسخ: مرگ پایان است. وقتی انسان باید بمیرد، می‌میرد. این "اینجا و اکنون" است که مهم است. اگر کسی با یک اسلحه گرم مرا تهدید کند، آنوقت مرگ من "اینجا و اکنون" مطرح می‌شود. بدون ترس. وقتی انسان سرطان می‌گیرد هم همینطور است. می‌تواند به خودش بگوید: «من باید بمیرم». آنچه مهم است تصمیم گرفتن است.

پرسش: آیا این تصمیم معنایی دارد؟

پاسخ: معنای ویژه‌ای ندارد. باید مُرد، همین. چگونه مردن، چرا مردن؟ وقتی آدم دارد با شمشیر می‌جنگد به خودش نمی‌گوید: «من نمی‌خواهم بمیرم! اگر با ختم چه خواهد شد؟» موقع مبارزه جسم و روح با هم عمل می‌کنند و مرگ را می‌پذیرند. امکان ندارد که فقط در اندیشه بمیریم باید جسم هم این تصمیم را بگیرد. وقتی باید بمیریم، می‌میریم، بدون حرکت، همین. اما وقتی هنگام آن هنوز نرسیده است، لزومی ندارد بمیریم. باید خود را نجات دهیم. روشن شد؟

پرسش: آیا فقط "تصمیم" جسم است که معتبر است؟ چرا "تصمیم"

اندیشه معتبر نیست؟

پاسخ: حتی اگر یک استاد بزرگ بگوید: «من می‌خواهم اکنون بمیرم» در ژرفای وجودش میل مردن ندارد. حتی مسیح نیز هنگام مرگ عصیان کرد. همیشه یک اندیشه نپذیرفتن در ذهن هست. در مذاهب سنتی درباره بهشت

یا زندگی پس از مرگ صحبت شده است. این روشی است برای این که افراد برای مردن آماده شوند. اگر نه با ترس از لحظه ورود به قبر زندگی خواهند کرد. اگر اکنون و اینجا من باید بمیرم، جسم مرگ را می‌پذیرد و روحم آرام می‌ماند. این جسم ماده است این "من" واقعی نیست. باید فهمید که هیچ چیز مهم نیست. اگر این را بفهمیم حتی نیازی ندارد که "من" را رها کنیم. کدام "من" این را درک می‌کند؟ او وجود دارد و نامش بوداست، خداست، یا والاترین حقیقت.

پرسش: بودا چگونه مرد؟

پاسخ: بودا پس از خوردن گوشت گراز بیمار شد و مرد. و من فکر می‌کنم که نمی‌خواست بمیرد چون او یک انسان بود. وقتی مرد آرام بود. بدون اضطراب. وقتی انسان باید بمیرد می‌میرد و به کیهان باز می‌گردد. وقتی فعالیت ماتمام می‌شود و زندگی ما به پایان می‌رسد وقت آن فرا می‌رسد که این تصمیم را بگیریم: «اینک و اینجا من باید بمیرم.»

پرسش: چه کسی ادراک می‌کند؟

پاسخ: این "خود" حقیقی است که می‌فهمد. این اوست که تصمیم می‌گیرد. والاترین فلسفه‌ها، فلسفه "کو" یا "خالی" است.

در ماده، پس از اتم و نوترون‌ها، هیچ چیز نیست. در جسم ما هم نهایتاً هیچ چیز نیست "خود" حقیقی که می‌تواند این حقیقت را درک کند بتدریج ظاهر می‌شود، با ذادن در بی‌حرکتی و نه - اندیشی، مثل نگاه کردن در یک آینه است. در واقع این خود نیست و شاید همانطور که در مسیحیت می‌گویند خدا باشد. اما در ذن آن را "خود" حقیقی می‌نامند. "خود" مطلق^۱. باید چیزی باشد که بفهمد و تنها چیزی که بتواند بفهمد کائنات یا خداست. این "خود"ی است که همه چیز را رها کرده است، خانواده، پول، افتخارات، عشق و حتی بدن را. این آن چیزیست که نیروانا نامیده می‌شود. "خود" در مسیحیت چه

1. Ego absolu

معنایی دارد؟ مسیح مختارانه زندگی خود را ایثار کرد. چرا مسیح "تصمیم" به مرگ گرفت؟

پرسش: مسیح در میان انسان‌ها مبارزه کرد. دشمنانش مرگ او را می‌خواستند! او این مرگ را ترجیح داد تا به ماموریتش خیانت نکند. او با مرگ خود ماموریتش را به‌انجام رسانید و این ماموریت تجلی ایثار بود.

پاسخ: مسیح توانست اینگونه بمیرد، او این تصمیم را گرفته بود. اما آیا سایر انسان‌ها می‌توانند همین کار را بکنند؟ فکر می‌کنید که انسان‌ها چگونه باید با مرگ روبرو شوند؟

پرسش: فکر می‌کنم در مورد مسیح آنچه بیشتر مرا تحت تاثیر قرار می‌دهد، مرگ او نیست، بلکه رستاخیز اوست.

پاسخ: این ایمان شماست. اما برخی به این باور ندارند. چگونه می‌توان به کسانی که باور ندارند کمک کرد؟

پرسش: لازم نیست که انسان به خاطر عشق به بشر زندگی خود را فدا کند. کارهای خیلی ساده‌تری هست، مثلاً کمک به هموعان، که برای همه در حال حاضر امکان‌پذیر است.

پاسخ: نقش مذهب کمک به انسان‌ها برای روبرویی با مرگ است. در لحظه موعود، برخورد جسم و روح با این امر خیلی مهم است. چه رفتاری شایسته است؟ باید مرگ را ناخودآگاهانه پذیرفت: انسان در این صورت به آرامش می‌رسد. این هدف آموزش ذن است.

برخی از اساتید پیش از مرگ برخاستند و به‌ذاذن نشستند و برخی حتی ایستاده مردند. این راه خوبی برای آموزش به شاگردان قبل از مرگ است. شاید وقتی مرگ فرا برسد آخرین کلماتم به شاگردان این باشد: «من نمی‌خواهم بمیرم.»

در زمان جنگ من تجربه‌ای نزدیک به مرگ داشتم. من از ژاپن با یک کشتی پر از دینامیت می‌بایست به اندونزی بروم. روی کشتی ذادن می‌کردم و

در حالیکه بمبها فرود می آمدند با خودم فکر می کردم: «حالا من خواهم مرد» بعد به خودم می گفتم: «بعد از مرگ چه خواهم کرد؟» به خانواده ام فکر می کردم، در آن لحظه تصمیم به مردن خیلی دشوار بود. پس از این اندیشه های آشفته، آرامش فرا رسید: «اینجا و اکنون من خواهم مرد» در چنین تجربه ای انسان آرامش پیش از مرگ را می شناسد. پس از این تجربه بود که تصمیم گرفتم راهب ذن بشوم. اگر قرار باشد الان بمیرید، چه آرزویی دارید؟

پرسش: آیا غلبه بر ترس از مرگ، ساتوری است؟

پاسخ: بله. من همیشه می گویم: هنگامی که ذادن می کنید وارد تابوت می شوید. دست کشیدن از ذادن دست کشیدن از ساتوری است. اینجا و اکنون از همه مهمتر است. تا زمان مرگ... ساتوری کامل در تابوت است. جسم یک توهم است وقتی آن را در خاک می گذارند. هیچ ترسی نیست. اگر این را بفهمیم زندگی مانروی تازه ای بدست می آورد. و همه چیز در اطراف ما آرام و آزاد می شود. این معنای ساتوری است!

تمرکز چیست؟

اندیشیدن بدون اندیشیدن

گاهی در مدت ذاذن اندیشه‌ها بطور مداوم پدیدار می‌شوند، مسائل روزمره، آرزوها و اضطرابات بی‌وقفه به‌ما هجوم می‌آورند. در این صورت نه باید بر علیه این اندیشه‌ها مبارزه کرد و نه باید به آنها توجه کرد. در "شودوکا"^۱ نوشته شده است: «نه باید در جستجوی حقیقت باشیم و نه از توهمات بگریزیم». باید گذاشت تا اندیشه‌ها بگذرند نباید آنها را حفظ کرد. از این طریق شدتشان را از دست می‌دهند و ذاذن ما را به اینجا هدایت می‌کند. ذهن ما پیچیده است و رهبری آن دشوار است، ذهن مثل یک میمون چالاک است و اگر بخواهیم بر آن مسلط شویم خیلی زود متوجه می‌شویم که امکان ندارد. اگر ذاذن را درست انجام دهیم، درست بنشینیم و فقط تمرکز ما بر نحوه نشستن و تنفس باشد، خود آگاه خویش را فراموش می‌کنیم و اندیشه‌ها خود بخود و بطور طبیعی عبور می‌کنند. اول اندیشه‌های مربوط به زندگی روزمره می‌آیند ولی اگر ذاذن را ادامه دهیم، یکساعت، یک روز، یک ماه به سطوح خیلی ژرف نیمه آگاهی می‌رسیم. از این راه با آموزش در سطح ناخود آگاهی، ذاذن موجب کشف خرد و دستیابی به شهود حقیقی می‌گردد.

1. Shodoka

شودوکا یا سرود ساتوری آنی اثر استاد یوکا Yoka که در چین قرن هفتم می‌زیسته است.

این آموزش هم‌چنین آموزش حواس ماست، در مدت ذادن دریافت‌های حسی از شدت بالائی برخوردارند. اینجا در دوجو صدای باد، صدای کیوزاکو، صدای اتومبیلها و آواز پرندگان را می‌شنویم... اگر این پدیده‌ها حواس ما را پرت کند فراموش می‌کنیم که بر نحوه نشستن متمرکز شویم. تمرکز چیست؟

در متون سنتی ذن گفته شده است:

— نگاه کردن بدون نگاه کردن

— گوش کردن بدون گوش کردن

— حس کردن بدون حس کردن

— اندیشیدن بدون اندیشیدن

باید در آن واحد بر هر شش حس خود تمرکز کنیم (آگاهی به عنوان یک حس محسوب می‌شود) آنها را یگانه و هماهنگ بسازیم. اگر حواس یگانه شوند می‌توان بدون استفاده از اراده به تمرکز حقیقی دست یافت. اندیشیدن بدون اندیشیدن، ناخودآگاهانه... طرق متفاوتی هست که به تمرکز کمک می‌کند. مثلاً فشار آوردن عمیق به روده‌ها موقع بازدم یا دریافت یک ضربه کیوزاکو.

در مدت ذادن درد بیشتر از لذت کارساز است. بهترین تمرکزها در موقع درد و خستگی اتفاق می‌افتد زمانی که شخص می‌خواهد از ذادن دست بکشد و پی کارش برود. تمرکز حقیقی و عمیق در مرز بین زندگی و مرگ واقع می‌شود. بدون شک افراد تازه‌کار باید اراده زیادی به خرج بدهند و آگاهانه نحوه نشستن را تصحیح کنند یا بکوشند متمرکز شوند اما بتدریج و ناخودآگاهانه این روند بهبود می‌یابد. وقتی عادت به ذادن کاملاً جذب شد حواس فرد در زندگی روزمره نیز همان شدت و حدّتی را پیدا می‌کند که در موقع ذادن دارد.

آنوقت ذادن تبدیل به سرچشمه حیات ما می‌شود. پدیده‌ها "شی‌کی"

تبدیل به خلاء "کو" می شود. اکثر افراد با استفاده از خودآگاهی و دانش خویش اقدام به عمل می کنند و این دو عامل محدود هستند. خلاقیت حقیقی و عمل درست زائیده خرد است و از خودآگاهی بر نمی خیزد، خلاقیت حقیقی از اعماق وجود روح زاده می شود. اینجاست که جوهر و ذات به پدیده بدل می شود و این همان چیز است که "سوترای خرد متعالی" سروده است:

شی کی سوکو ذِ کو، کو سو کو ذِ شی کی
شکل یا پدیده خالی است، خلأ همان شکل است.

داستان گوبوکی^۱

در گذشته های دور، در قلب کوهستان اژدهائی می زیست بدکار و شریر که هرکسی را که به او نزدیک می شد، می درید. بطوری که هیچ کس تمایلی به رفتن به آن کوهستان نداشت. روزی جوانی به نام گوبوکی (به معنای پنج سلاح) به آنجا رفت. او یک نیزه، یک خنجر، یک چنگال آهنی، یک چماق و یک شمشیر برداشت و رفت تا دهکده را از این بلا نجات دهد. وقتی با آن اژدهای غول آسا مواجه شد به نوبت از همه سلاحهای خود استفاده کرد، اما هربار آن سلاح به طرف او باز می گشت و به بدنش می چسبید. پس او در سکوت و آرامش در مقابل اژدها ایستاد و بدون ترس به او نگاه کرد.

اژدها غرید: «چرا نمی ترسی؟ چرا؟»

گوبوکی گفت: «من نمی ترسم، من اصلاً نمی ترسم چون من جهانی هستم. هم جسم من ذاتاً جهانی است و هم روح من. تو هم مثل من، ذاتاً جهانی هستی. تو در من وجود داری و من در تو وجود دارم. تو در جسم من و روح من هستی. اگر مرا بخوری، خودت را خورده ای. اگر خودت را بخوری،

دیوانه‌ای بیش نیستی! با این همه اگر می‌خواهی مرا بخوری، لطفاً این کار را بکن، خواهش می‌کنم.»

اژدها پاسخ داد: «من تا امروز کسی را ندیده بودم که در حضور من وحشت‌زده نباشد. سخنانی تو اشتباهی مرا کور کرد. حالم خوش نیست! سلاح‌هایت را بردار و برو!»

نور و اشراق

نور حقیقی درخششی ندارد. نور حقیقی به‌صورت نمایشی کسی را روشن نمی‌کند. مثل شهرت نیست. یک استاد پیرِ ذن، یکی از روزهای زمستان در معبری کوهستانی به شاگردش گفت:

— من سردم است، لطفاً آتش را تندتر کن.

شاگرد گفت:

— هیچ درخششی نیست، آتش مرده است. فقط خاکستر در اجاق هست. استاد جلو رفت و خاکسترها را بادستش زیر و رو کرد و در اعماق آنها اخگری فروزان یافت. آنوقت گفت:

— نگاه کن! می‌توانی نور کوچکی ببینی.

به آن دمید و ناگهان شعله‌ای بزرگ پدید آمد. در این لحظه شاگرد به‌ساتوری دست یافت. این آتش تصویر حقیقی اشراق است. برای غربی‌ها کلمه اشراق یا روشن‌شدگی همراه تصور درخششی بسیار باشکوه و فوق‌العاده است. اما نور حقیقی در بیرون درخششی ندارد و تابناک نیست.

«شین‌کو» در زبان ژاپنی این معنا را دارد:

اشراق حقیقی نمی‌درخشد. این یک «کوان» است...

نباید درخشش خود را ظاهر کرد. کشف نور ازلی در سرزمین قلب

خویش. دست یافتن ناآگاهانه، از طریق تمرکز ذاذن به دل آگاهی حیات ابتدائی. دریافت انرژی "کی" در روح و جسم تا جایی که به همه سلول‌های بدن نفوذ کند. بدون شک بودا روشن شده بود و این اشراق و بیداری بصورت نمادین با نقطه‌ای وسط دو ابرو نمایانده می‌شود، در مکانی که چشم سوم قرار دارد. همه این مطلب را می‌دانند، اما در ذن، اشراق به این معنا نیز هست: «نباید با بینی غذا خورد، باید با دهان غذا خورد.» منظور اینست که نباید حرکت غلطی کرد. اشراق در هریک از حرکات زندگی روزمره می‌درخشد.

پس اشراق تنهاخیره کننده نیست، بلکه گاهی تاریک هم هست. گاهی طولانی و گاه کوتاهست، گاه چهارگوش و گاه گرد است! نوری درخشان در شب می‌تابد و گل نیلوفر در آب مرداب می‌شکفت. استادی بزرگ از شنیدن صدای برخورد یک سنگریزه به یک خیزران به بیداری رسید و استادی دیگر از دیدن درخت هلوئی که پر از شکوفه بود. نیوتن از افتادن یک سیب به زمین یک الهام علمی دریافت کرد و ارشمیدس در حمام. اشراق یا «دل آگاهی بزرگ» هم چنین ممکن است سینه به سینه منتقل شود، از برخورد با دیگری، از طریق ارتباط ذهنی یا روحی. نور را همه جا می‌توان یافت. «ابری برفراز کوه‌های جنوب در حرکت است، در کوهستان شمال باران می‌بارد.» این یک کوان است.

خرد بزرگ به معنای هماهنگی با کائنات است. هنگامی که "من" آگاه شخص به حقیقت کهکشانی می‌پیوندد، اشراق پدید می‌آید، در ذن از بیداری یا ساتوری سخن می‌گویند. معذالک چیزی وجود ندارد که در جستجوی آن باشیم. اگر بطور منظم به تمرین ذاذن پردازیم بطور خودبخود به ساتوری می‌رسیم گاه این اتفاق تدریجاً حادث می‌شود و گاه بصورت انقلابی کامل و درونی رخ می‌دهد، چرخشی کامل به سوی درون شخص. نور خالص نیالوده بالاترین خردهاست: بی‌رنج، بی‌جهل، بی‌تردید و بدون اضطراب. هرپدیده



مهتاب روی دریاچه می درخشد

باد بر می خیزد

زندگی ما در همه روزها چنین امکانی پدید می‌آورد. در قلب خاکسترها هنوز هم اخگری می‌درخشد. اگر خاک ذهن خویش را بی‌وقفه بکاویم بی‌شک سرچشمه جوشان را خواهیم یافت، خرد ژرفی که همه چیز را در بر می‌گیرد.

«مهابت درخشان ذهن با خلوص بی‌آلایش،

بی‌کوشش، درهم می‌شکند امواجی را که به سوی ساحل می‌روند
و ساحل را از نور انباشته می‌کند.»

نور حقیقی کائنات، ماورای زمان و مکان، نور ابدی. ستاره‌ای در آسمان شب می‌درخشد، نقطه‌ای ناچیز در گستره اقیانوس ساکت و آرام هیچ (مو). نور در خالی تاریک ظاهر شد و حلقه پدیدار گردید. انرژی، ماده، زندگی، آگاهی، خلاء... اینک موجود به اصل خویش باز می‌گردد، جنبش فرو می‌نشیند. همه چیز آرام است. هریک از ما ذره‌ای است آکنده از آگاهی، نوری ظریف و شکننده. تابشی کوتاه از وجودی محکوم به مرگ، که از هیچ مطلق می‌آید همچون ستاره‌ای که در شب می‌درخشد. اگر ما از ویژگی موهوم بودن «من» بی‌خبر باشیم، خویشتن را به واقع نمی‌شناسیم. بیداری در این شناخت نهفته است. اخگر کوچک نهفته در خاکسترها مثل خورشید می‌ماند و این همان "من" ژرفی است که در مراقبه شکوفا می‌شود. شب مقدس نور است و خدای حقیقی در این شب جای دارد که با درخششی بی‌نظیر می‌درخشد.

میوه درخت خرما رسیده است

استاد "باشو" می‌گفت:

«جان آدمی فی نفسه بودا است» او دائم این جمله را تکرار می‌کرد. یکی از شاگردانش که او را ترک کرده بود تا رئیس یک "دوجو"ی دیگر بشود نیز

دائماً این را می‌گفت و این آموزش استاد را تکرار می‌کرد: «جان فی نفسه بوداست».

یک روز استاد باشو آموزش خود را تغییر داد و از آن پس می‌گفت: «نه جان، نه بودا».

کسی به دیدار شاگرد قدیمی او رفت و به‌وی گفت:

«استاد دیگر نمی‌گوید: «جان فی نفسه بوداست». او حالا می‌گوید: «نه

جان، نه بودا» مرید پاسخ داد: «باشد استاد آموزشش را عوض کرده است اما من هنوز هم می‌گویم: «جان فی نفسه بوداست».

آن شخص به‌معبد بازگشت و گفتگوش را برای استاد باشو تعریف کرد. استاد گفت: «میوه درخت خرما رسیده است. نیازی نخواهد بود که من حرف بزنم. چون درواقع نمی‌توان چیزی را با کلمات توضیح داد. شاگرد من دیگر نه جوان است و نه پیر. او از آزمایش پیروزمند بیرون آمده است. جان بوداست، اما بودا چیست؟ و جان چیست؟ هیچ کس نمی‌تواند کاملاً بودای حقیقی را درک کند.»

امکان قطع کردن "کارما" وجود دارد

آیا روح وجود دارد؟ روح چیست؟ جان و ذهن چیست؟ در کجا مستقر است؟ در مغز یا در قلب؟ پس از مرگ چه اتفاقی می‌افتد؟ هیچ کس نیامده تا برای ما تعریف کند. در بودیسم گفته می‌شود که وقتی جسم می‌میرد روح هم ناپدید می‌شود.

روح و جان موجودات مجزایی نیستند و به‌دوزخ یا بهشت نمی‌روند. "کارما"ی انسان ادامه پیدا می‌کند؛ همان‌طور که قبل از او وجود داشته است و از طریق اجدادش به‌وی رسیده است. تبعیت از علت و معلول، پیروی از

سلسله اعمال و مسئولیتی که در پی دارند موجب می شود که انسان آن چیزی بشود که هست، یعنی فردی با ویژگی های خاص.

"کارما" در زبان سانسکریت به معنای عمل است و نتایج آن عمل. معمولاً سه نوع عمل متفاوت انجام می شود یکی زائیده جسم است یکی محصول سخن و دیگری محصول آگاهی یا اندیشه^۱. این که انسان کسی را بزند یا او را ببوسد، عمل او الی الابد نتایجی تولید می کند. کوچکترین حرکات ها، گفتارها و پندارها تأثیر دارد و هر کدام "دانه یا بذر کارما" محسوب می شود. به همین علت اگر انسان به انتقاد کردن پردازد بیشک انتقاد به او باز خواهد گشت. طبعاً کارمای جسم و کلام موجب عمل بیرونی می شود و می توان به آسانی آنها را کنترل کرد. از طرفی برخی اعمال جسمانی توسط قانون منع یا محدود شده اند. گفتار آزادتر است ولی باز هم قیدهای اخلاقی و اجتماعی بر آن حاکم است. اندیشه که کاملاً درونی است از هر قید و کنترلی می گریزد، آدم می تواند هر اندیشه ای که بخواهد داشته باشد. هر کدام از این ابعاد روی ابعاد دیگر اثر می گذارد مثلاً نحوه قرارگیری جسم بر اندیشه و آگاهی اثر می گذارد. حرکات یا اعمال و گفته ها و اندیشه ها یا حالات عاطفی به هم مربوط و متصل هستند. پس برای شناختن خویش و برای ادراک کارمای خویشتن، درون نگری و تجزیه و تحلیل روانی کافی نیست، باید از طریق جسم اقدام کرد.

در فلسفه سنتی بودایی سه جهان و شش راه آگاهی متمایز وجود دارد. سه جهان به این ترتیب عنوان می شوند: یکی جهان غرایز حیوانی، دومی جهان انسانی و سومی جهان ماورای طبیعت.

و شش آگاهی از این قرار هستند:

ناراکا^۲: رنج، دوزخ؛

۱. پندار نیک، گفتار نیک، کردار نیک.

پرتا^۱: خواستن مدام؛

اسورا^۲: نیاز به قدرت؛

ماموزیا^۳: موقعیت انسانی (خانوادگی، اجتماعی، فرهنگی....)؛

دوا^۴: جذبه، حالت خداگونه؛

بودا^۵: آزادی، حقیقت، خرد.

برخی با تمرین ذادن به حالت آزادی و بیداری دست می‌یابند. اما چون تمرکز بدون هدف را تداوم نمی‌بخشند یا خود را به سعادت‌ی خودخواهانه رها می‌کنند دوباره به ابتدای این چرخه سقوط می‌کنند و باز ممکن است طعمه آرزوها و رنج‌ها شوند، و همین‌طور این روند ادامه دارد... هجرت به حیاتی دیگر^۶ یا تولد مجدد هر لحظه، اینجا و اکنون، در ما اتفاق می‌افتد. هم‌چنین برخی مکتب‌ها ده نوع مرحله آگاهی تشخیص داده‌اند. اما روح یا روان وجود مستقلی ندارد، یک "من" واحد که طی زندگی‌های پیاپی تداوم داشته باشد وجود ندارد. اگر "من" موجودیت واحدی می‌داشت ما می‌توانستیم در هر شرایطی خود را کنترل کنیم و زندگی خود را مستقلاً هدایت نمائیم. در حالیکه نمی‌توان برخلاف "کارما" حرکت کرد و "کارما" پیش از آنکه آگاهی باشد، ناخودآگاهی است. بلوغ به معنای کشف طبیعت ژرف خویشتن است. کشف "من" حقیقی و از طریق آن درک "من" کوچک خویشتن.

در واقع آنچه ما را به حرکت وادار می‌دارد، جان ما یا روان ما ذاتاً خالی است، هیچ (کو) است. خالی هم‌چنین برابر است با همه کائنات.

انسان می‌تواند نهایی برای کارمای خود و تداوم آن تدارک ببیند می‌توان کارما را قطع کرد. در موقع تمرین ذادن، اندیشه‌ها پدیدار می‌شوند. با تمرین به مدت طولانی، کم‌کم بطور ناآگاه و طبیعی و خودبخود انسان به جان خالص می‌رسد و اندیشه‌ها ناپدید می‌شوند (موشین) یا به‌ورای اندیشه (هی شی

1. Preta

2. Asura

3. Mamousia

4. Deva

5. Bouddha

6. Transmigration

رو) می‌رسد. "من" رها می‌شود و آدمی در توافق و هماهنگی کامل با هستی و کائنات قرار می‌گیرد.

داستان میومیو

یک سامورائی که جنگجوی خشنی بود در کنار رودخانه‌ای به ماهیگیری مشغول بود.

او یک ماهی گرفت و داشت آماده می‌شد تا آنرا کباب کند که ناگهان گربه‌ای که زیر بوته‌ای کمین کرده بود از جا پرید و ماهی او را ربود. سامورائی که خیلی خشمگین شده بود شمشیرش را کشید، گربه را دنبال کرد و او را به دو نیم کرد. بعد از آن چون بودائی مؤمنی بود از اینکه یک موجود جاندار را کشته است پشیمان شد.

در راه خانه صدای باد در شاخسار درختان در گوش او "میومیو" می‌کرد. انعکاس گامهایش روی زمین "میومیو" بود. افرادی را که در مسیرش می‌دید گویی به او "میومیو" می‌کردند. نگاه فرزندانش بازتاب صدای "میومیو" بود.

حتی دوستانش به محض نزدیک شدن به او "میومیو" می‌کردند. در همه جا و در همه شرایط "میومیو" های متعدد به او نیش می‌زدند. شبها فقط صدای "میومیو" در رؤیا می‌شنید.

و روزها هر صوتی، هر اندیشه‌ای و هر حرکتی تبدیل به "میو" می‌شد. خود او تبدیل به صدای گربه شده بود.

حالش روز به روز وخیم‌تر می‌شد و این وسواس کشنده او را شکنجه می‌داد، بدون لحظه‌ای آرامش. برای پایان دادن به وضعیت وخیم خود به یک معبد ذن رفت تا از استاد پیر آنجا راهنمایی بخواهد. وقتی رسید ملتسمانه

به استاد گفت:

— خواهش می‌کنم. خواهش می‌کنم مرا از این رنج برهانید... به من کمک کنید.

استاد گفت:

— شما یک جنگجو هستید، چطور شده که اینقدر تنزل کرده‌اید؟ اگر شما نمی‌توانید خودتان به تنهایی براین "میومیو" ها پیروز شوید سزاوار مرگ هستید. هیچ راه حلی جز "هاراگیری" ندارید. و این کار را باید همین حالا و همین جا انجام دهید.

بعد اضافه کرد:

— من یک راهب هستم و به شما رحم می‌کنم. به محض اینکه شما به شکافتن سینه خود پرداختید من با شمشیر سر از تن شما جدا می‌کنم تا زیاد رنج نکشید.

سامورائی پذیرفت و علیرغم ترسی که از مرگ داشت خود را برای مراسم آماده کرد. وقتی همه چیز سر جای خود قرار گرفت او دو زانو نشست خنجرش را با دو دست گرفت و آنرا به روی سینه‌اش نشانه رفت. بالای سرش استاد ایستاده بود و شمشیرش را در هوا تکان می‌داد... بالاخره استاد گفت:

— حالا وقتش رسیده. شروع کنید!

سامورائی خیلی آهسته نوک خنجر را بالای شکم گذاشت. در این لحظه استاد پرسید:

— خوب حالا باز هم "میومیو" میشنوید؟

— اوه نه، نه، حالا دیگر نه! حالا اصلاً نمی‌شنوم.

— خوب پس اگر دیگر "میوئی" در کار نیست نیازی به مردن نیست.

همه ما درواقع شبیه این سامورایی هستیم. مضطرب و آشفته، ترسان و وحشت زده به هر دلیل و بهانه‌ای، هرچیز کوچکی ما را آشفته حال می‌سازد.

مشکلاتی که ما را به ستوه می آورند اهمیتی را که ما برایشان قائلیم، ندارند. مشکلات ما شبیه همان "میومیو"ی ماجرا هستند. در مقابل مرگ، چه چیزی واقعاً مهم است؟

تحول و تکامل

تقلید از دیگران بیهوده است. برای هرکس شرایط آغازین و محیط، تعیین کننده تفاوت ها هستند. از آنجا به بعد باید انسان خود، خود را بیافریند، و به بالاترین تجلی حیات، اینجا و اکنون دست یابد.

اگر ما هدفی داشته باشیم، پیشرفت نخواهیم کرد.

اگر هدف نداشته باشیم، متوجه می شویم که هیچ هستیم. آنوقت می توانیم آرام بگیریم. در ذادن، انسان نه شاد است و نه غمگین هیچ عاطفه ای ندارد، مثل یخ می ماند. هیچ، خلوص، خلوص الماس.

عشق حقیقی کیهانی از آگاهی به آفرینش مشترک در نظام کیهانی، سرچشمه می گیرد. دیگران، بدون منیت، مجزای از من نیستند. همه ما از بنیاد یکی هستیم. اینکه بخواهیم دیگران به کمال برسند، یعنی متعالی ترین عشق ها. پس حقیقی ترین خردها در این است که کشف کنیم و به دیگران نشان دهیم که حیات همه ما ریشه مشترکی دارد.

وقتی فردگرایی توسعه می یابد، شیاری عمیق بین فرد و جامعه ایجاد می شود. پس باید "من" حقیر را رها کرد و با دیگران هماهنگ شد، باید با نیروی کیهانی هماهنگ شد.

پرچم تکان می خورد

استاد "کُنین"^۱ که مرشد استاد مشهور "هوئی ننگ"^۲ بود، روزی با شاگردانش راه می رفت که این جمله را گفت:

— «پرچم تکان می خورد».

یکی از شاگردانش تکرار کرد:

— «بله پرچم تکان می خورد».

دیگری گفت:

— «نه، پرچم تکان نمی خورد، باد هست».

هوئی ننگ که خیلی باهوش بود گفت:

— «نه، نه پرچم تکان می خورد و نه باد، این ذهن ماست که تکان

می خورد».

استاد کُنین از این حرف خیلی جا خورد. اما یک راهبه که خیلی زرنگتر از

همه بود گفت: «نه پرچم، نه باد و نه ذهن ما هیچکدام تکان نمی خورد. شما

نمی توانید درک کنید. آگاهی نیز بی حرکت است. یعنی چه؟ همه شما نادان

هستید. یعنی چه؟ این یک کوان است».

و همه حتی استاد هم تحت تأثیر قرار گرفتند.

آرامش خردمند

انسان خردمند، ماورای ویژگی های شخصی مثل یک مرده می ماند.

چیزی نگاهش را مضطرب نمی کند. حتی یک ذره غبار هم به پایش

نمی چسبد.

آب روشن و زلال است. نه پشت دارد و نه رو. در آسمان نه در ورودی هست و نه در خروجی.

پدیده‌ها و خالی تفاوتی باهم ندارند. خرد ارتباطی به محیط اطراف ندارد.

* * *

اگر موجی برخیزد، امواج دیگر از پی آن می آیند. اگر آگاهی ما برانگیخته شود، اندیشه‌های بسیاری زاده می شوند. اگر ذهن ما آرام باشد، همه چیز در اطراف ما آرام است. تعلیم و تربیت جدید برپایه سخنرانی و کلام استوار شده است اما تعالیم ذن بر سکوت استوار است. به مرور زمان، کلام در گفتگو عقیم می شود. اگر می خواهیم به گفتگوها پایان دهیم حرکات را متوقف کنیم، حرکات خوب یا بد آگاهی مان را. جسم خود را حرکت ندهیم، اندیشه‌هایمان را متوقف کنیم.

انسان حقیقی که طبیعت و فطرت حقیقی خویش را می فهمد، نسبت به دیگران تردید نمی کند. او ذهنیت آنها را نیز درک می کند پس بحث نمی کند. وقتی به اقیانوس نگاه می کنید، برخی فقط امواج را در سطح آن می بینید و برخی فقط آب را می بینید بدون موج. اما امواج و آب جدانشدنی هستند. ذهن ما مثل اقیانوس می ماند. موقع ذاذن بی حرکت است. همه چیز در تغییر است و هیچ چیز دائمی نیست. سکوت برتر از فصاحت است.

فعالیت

"کی" چیست؟ "کی" فقط نیروی حیاتی نیست به معنای پذیرفته شده این کلمه و به معنای انرژی صرف هم نیست. فعالیتی است که نهایتاً معنوی می شود.

مشخصه "کی" Ki، حرکت است، تمرکز و جهش است. وقتی هر سه این صفات جمع می آیند، موجود خلاق می شود. "کی" همواره در صدد جهش کردن، پرتاب کردن و به حرکت درآوردن است، و این فعالیت درونی ذهن است. این فعالیت هم به شکل نیروی درونی متجلی می شود و هم به صورت واکنش نسبت به محرک های بیرونی. و موجب تطابق با محیط بر اثر کسب عاداتهاست. غربی ها حرکات تکراری را دوست ندارند، در حالیکه تکرار موجب بحرکت درآمدن ناخودآگاهی ژرف است. اگر "کی" در ما قوی باشد زندگی طولانی، پر قدرت و توام با شدت و حدت خواهد بود. می توان "کی" را با تمرین ذادن تقویت کرد و توسعه داد. رها کردن "من"، خود را رها کردن یعنی یافتن و دریافتن نیروی حقیقی کیهانی.

من و یک زیست شناس مشهور درباره مسائل مذهبی، علمی و زیست شناسی گفتگوهایی داشته ایم. او می گفت که نمی تواند به فلسفه یا حیات روح یا ذهن باور داشته باشد اگر این مطالب را نتوان بوسیله علم یا شیمی نشان داد. من فکر می کنم چنین برداشتی خطرناک است. انسان دائماً در زندگی روزمره، توسط موانع متعدد و مقاومت های روانی گوناگون، متوقف می شود. این مسأله در طول زندگی موجب رنجهای عمیق می شود که نه علم و نه تکنیک هیچکدام نمی توانند برای آنها راه حلی پیدا کنند. علم گرایی معمولاً هرآنچه را که بصورت علمی ثابت نشده باشد نفی می کند. مثلاً معتقد است که ذهن یا روح یعنی اطلاعات. در حالیکه من معتقدم که روح یا جان سرچشمه حقیقی حیات، فعالیت، "کی" و شور و شوق است. کدامیک از ما ذهن علمی داریم؟ آن زیست شناس یا من؟ اساتید ذن در گذشته، به تجربه بسیاری از حقایق را دریافته اند بدون کمک علم که تازه امروزه با روشهای خود برخی از مکاشفات ژرف آنها را تأیید می کند.

امروزه، تمدن با ادامه یک زندگی مصنوعی، موجب تنزل نیروی حیاتی جسم انسان شده است، مواد شیمیایی و حتی وسایل حمل و نقل موجب

شده که هیچ کوششی لازم نباشد. و این خطر بسیار بزرگی است زیرا همه این مصنوعات در راه تحول و تکامل انسان مانع ایجاد می‌کنند و او را از فعال بودن به سوی فعل‌پذیر بودن سوق می‌دهند.

کمک معنوی حقیقی یعنی دادن شوق حرکت به موجودات دیگر. بدون شک دشوار است که یک انسان بتواند به همه انسان‌های دیگر این شوق را انتقال دهد. در واقع همه کائنات سرشار از این نیروست و جسم ما موجی در اقیانوس حیات نامحدود کهکشانشناخت. زندگی ما یک حرکت است. جان متغیر است و او خود زمان و مکان را می‌آفریند. جان ما و روح ما اصل و اساس آفرینش است و موجب تحول حیات ما بسوی جاودانگی و نامحدودی است. بشریت نمی‌تواند با لذائذ دنیوی خوشنود شود بلکه می‌خواهد وظیفه جهانی خود را به انجام برساند.

داستان شیرینی‌فروش

استاد "توکوزان"^۱ تصمیم گرفت به دیدار استاد "ریوتان"^۲ برود ریوتان به معنای «اژدهای بزرگ دریاچه ژرف» است. در دروازه معبد ریوتان پیرزنی شیرینی‌فروش نشسته بود. استاد به او گفت:

— من می‌خواهم استاد "ریوتان" را ببینم، آیا می‌توانید مرا نزد او هدایت کنید؟

— چه کتابی زیر بغل دارید؟

— این "سوترای الماس" است که خودم ترجمه کرده‌ام.

— آه، من از نوجوانی کتابهای بسیار زیادی خوانده‌ام ولی آنها را نفهمیده‌ام. می‌توانید یک چیز را به من بیاموزید؟

— بله می توانم پاسخ دهم.

— حتماً در کتاب شما، در "سوترا" نوشته شده که "جان گذشته را نمی توان دریافت و جان حال را نیز نمی توان و هم چنین جان آینده را". شما استاد وقتی دارید یک شیرینی برنجی می خورید، با کدام جان آن را می خورید؟
استاد توکوزان مردّد ماند و پرسید:

— من نمی توانم به شما پاسخ دهم. چه کسی این آموزشهای ژرف را به شما داده است؟

— اگر نمی فهمید پس باید به معبد استاد بزرگی مثل "ریوتان" بروید.
او هم همین کار را کرد. گفتگویی پرفراز و نشیب بین دو استاد واقع شد در چنین گفتگوهایی عقاید شخصی درهم می شکنند. آنوقت توکوزان تبدیل به یک مرید بزرگ شد.

ذَن و سلامتی

سلامتی جسم و سلامتی روح را در زبان ژاپنی با این دو کلمه بیان می کنند: "سی sei و می mei. "سی - می" یک کلّ را تشکیل می دهد و بیانگر همه جلوه های آنست. اگر پزشکان مجموعه سی - می را فراموش کنند و فقط به جسم پردازند و فقط آنرا معاینه کنند نمی توانند واقعاً بیمار را درمان کنند. جسم و روح که همواره متصل هستند روی هم تأثیر دارند چه در سلامتی و چه در بیماری. در ژاپن بیماریها را "بیماریهای سی - می" می نامند. چنین نگرشی به طبّ سنتی شرق مربوطست. در شرق پزشکان به "سی - می" توجه دارند و آنرا معاینه می کنند آنها به مجموعه ذهن و بدن توجه دارند. گاه کافست که آنها بیمار را ببینند و چهره اش را دقیقاً نگاه کنند. چشم ها، پوست و حتی لحن صدا، علائمی برای تشخیص دقیق توسط این پزشکان هستند.

وقتی من موقع ذاذن پشت سر یکی از شما می ایستم کاملاً متوجه می شوم که اشکال کار در کجاست. بیماریها، مخصوصاً بیماریهای حاد، زائیده خستگی عمیق است نه فقط خستگی جسمی بلکه خستگی روحی، یعنی مجموعه "سی - می". اگر انسان زیاد راه برود یا کم بخوابد یعنی اگر فقط بدن خسته باشد انسان بیمار نمی شود و استراحت سریعاً خستگی را جبران می کند. وقتی روح روشن و آرام است انسان می خواهد کار کند، فعالیت کند، همکاری کند و بدن هم تبعیت می کند و این موجب بیماری نمی شود. اگر برعکس ذهن آشفته باشد یا مضطرب و پیچیده باشد، اگر شخص دچار تضاد باشد خود را فرسوده می کند و عمیقاً خسته می شود. آنوقت ممکن است واقعاً بیمار شود. چگونه می توان به یک "سی - می" قوی دست یافت؟ تمرین یوگا، پیاده روی، عادت به فعالیت، زندگی طبیعی متناسب با فصل، تغذیه سالم و ساده همگی در جهت تقویت "سی - می" است. من فکر می کنم که ساده ترین و عمیق ترین طریق بدست آوردن یک "سی - می" قوی تمرین ذاذن است. اگر شما ذاذن کنید بدنتان گرم می شود، نگاهتان عوض می شود درخشان تر، عمیق تر و آرام تر می شود. چهره شما استراحت کرده و پوست صورتتان روشن تر می شود و انرژی زیادی در خود احساس می کنید.

بدن ما و روح ما جاودانه وجود دارند. آنها "کو" هستند، یعنی هیچ. و این هیچ یعنی همه چیز. یعنی جهان. با متصل شدن به جهان دارای یک سی - می قوی می شوید. زندگی پرشور فعال و ژرفی را تجربه خواهید کرد.

سامورائی و سه گربه

یک سامورائی خیلی ناراحت بود چون موشی در اطاقش خانه کرده بود. روزی کسی به او گفت: «باید یک گربه بیاوری!» او در همسایگی بدنبال

گربه‌ای گشت. گربه‌ای که پیدا کرد خیلی زیبا قوی و باشکوه بود اما موش از او زرنگ‌تر بود و خیلی هم فرزتر بود و در نتیجه توانست از دست آن گربه قوی در برود. پس از مدتی سامورائی یک گربه خیلی حيله‌گر پیدا کرد. موش محتاط دیگر از سوراخ بیرون نیامد فقط وقتی گربه خواب بود خود رانشان می‌داد.

بالاخره یک گربه دیگر برای سامورائی آوردند. این گربه مدتی در یک معبد ذن زندگی کرده بود. او حالت سربه‌ها و گیجی داشت خیلی هم معمولی بود و دائماً چرت می‌زد. سامورائی فکر کرد که بدون شک این یکی نخواهد توانست مرا از شر موش نجات دهد!

گربه که همیشه چرتی، آرام و بی‌تفاوت بود، باعث شد که ترس موش کوچولو بریزد و دائماً بدون توجه از جلوی او رد شود. یک روز ناگهان گربه با یک حرکت او را به چنگ آورد.

یک راهب ذن هم همانقدر معمولی است.

ذن و رنج

ذن رنج است، ذن در رنج غوطه‌ور است. انسان امروز می‌خواهد از درد و رنج بگریزد و این موجب ضعف و بی‌دفاعی او می‌شود، او دیگر در مقابل استرس‌های زندگی جدید امروز قدرت دفاعی ندارد. ذن نه توصیه به گریز از برابر دشواریها می‌کند و نه توصیه به جستجوی شرایط دشوار می‌کند. ذن

1. Stress

این لغت در اصل انگلیسی است و به معنای مجموعه اغتشاشات و درهم‌ریختگی‌های جسمی یا روانی است که توسط عوامل مهاجم گوناگون ایجاد می‌شود از قبیل: سرما، بیماری عفونی، عاطفه و احساسی ویژه و یا شوک جراحی. (لاروس). (م)

بازگشت به شرایط طبیعی وجود است برای جسم و روح. هدف بالا بردن انرژی، بدست آوردن هشیاری و رفتار صحیح است تا هرچیز در جای مناسب خود قرار بگیرد. در جایی که بدون مبالغه‌های تخیل باید داشته باشد. یادآوری معادله حیات و مرگ دائماً در ذهن حضور دارد. این یادآوری نیروی جسمانی و اخلاقی زیادی را در زندگی روزمره ایجاد می‌کند.

تجربیات گوناگون و مطالعات مختلف در دانشگاه توکیو توسط پروفیسور "کازاماتسو"^۱ انجام گرفته است. نتایج این مطالعات در مجله علمی بین‌المللی^۲ سال ۱۹۷۱ به چاپ رسیده است. در پاریس در لابراتوار پژوهشی بیمارستان سنت - آن^۳، آزمایشات الکترو آنسفالوگرام (نوار مغزی) نتایج مشابهی را تأیید کردند. الکترو آنسفالوگرام در تمام مدت ذاذن ریتم پایدار امواج آلفا^۴ را نشان می‌دهد. این ریتم نشانه توجه منتشر است در حالیکه کورتکس^۵ مغز در حالت استراحت کامل می‌باشد. تغییرات نوار مغزی تشدید و تنظیم فعالیت کارکردهای سیستم اعصاب خودکار را نشان می‌دهد این فعالیت‌ها به فعالیت‌های قشرهای عمقی زیر کورتکس (پوسته) مغز مربوط هستند. وقتی قسمت بیرونی مغز در حالت استراحت است قسمت‌های درونی فعال می‌شوند در مدت تمرین ذاذن بالا رفتن جریان خون اکسیژن بیشتری به نسوج مغز می‌رساند و فعالیت سیستم عصبی خودکار افزایش می‌یابد و "نورپینفرین"^۶ زیادی ترشح می‌شود این ماده از تولید اسید لاکتیک^۷ می‌کاهد و حالت آرامش و انبساط ایجاد می‌کند. همزمان حالت بیداری و کاهش سوخت و سازهای بنیادی و کاهش تنش ایجاد می‌شود.

1. Kasamatsu

2. Revue scientifique Internationale / 1971

3. Sainte - Anne

4. Alpha

5. Cortex

6. Norépinéphrine

7. Acid lactique

می‌دانیم که در افراد مضطرب و عصبی مقدار زیادی اسید لاکتیک تولید می‌شود.

در مدت ذادن نیازی به تنفس‌های پی‌پی نیست، تنفس به تدریج طولانی می‌شود. با تمرین به بیش از دو تا سه نفس در دقیقه نیازی نیست. طریقه تنفس عامل مهمی در ایجاد انرژی است. در ابتدا، نحوه نشستن دردناک است، زانوها و مچ پاها درد می‌گیرد. اما بر اثر ممارست این درد، که کم و بیش شدید است، کاهش می‌یابد. مقاومت، تحمل و صبر بیشتر می‌شود و بخصوص فرد تنفس ویژه‌ای را که مستلزم بازدم طولانیست فرا می‌گیرد. مرکز ثقل بدن از بخش‌های بالای بدن به پائین شکم منتقل می‌شود و در آنجاست که انرژی، نیرو، قدرت و مقاومت توسعه می‌یابد و این افزایش در مدت نشستن هم‌زمان در تمام بدن صورت می‌گیرد. یک ماساژ طبیعی اعضا و جوارح داخلی بدن توسط تنفس انجام می‌گیرد. خیلی زود متوجه می‌شویم که دردها موقع بازدم کاهش می‌یابند.

در زندگی روزمره اگر عادت کنیم می‌توانیم درد را با بازدم‌های طولانی مهار کنیم. این روش بسیار مؤثر است. اما باید این عادت را کسب کرد تا امکان استفاده خودبخود از آن بوجود بیاید. مطلب قابل ذکر زایمان بدون درد زنان جوانیست که عادت به تنفس عمیق را فرا گرفته‌اند. زایمان به راحتی و بدون اضطراب واقع می‌شود و نوزاد خیلی آرام دنیا می‌آید. در شش سال گذشته ما موارد متعددی را در "دوجو" داشته‌ایم. اکثر این خانم‌ها تا روز زایمان ذادن را تمرین می‌کردند. تمرین ذادن در درجه نخست پذیرش درد و رنج است و سپس کاهش و آنگاه پایان یافتن رنج.

ریشه و سرچشمه درد کجاست؟ بی‌شک ممکن است عضوی بیمار باشد یا انقباض و یا التهابی در بدن وجود داشته باشد. اما آنچه موجب دریافت درد می‌شود روانی است. وقتی انسان آرام کردن روان را می‌آموزد و این کار را از طریق رها کردن اندیشه‌ها، تمرکز بر نحوه نشستن و تنفس انجام می‌دهد روان آرام می‌گیرد و درد ساکت می‌شود.

ممارست در ذادن، ممارست در پذیرفتن درد است. معمولاً وقتی انسان

دردی را احساس می‌کند یا با رنجی روبرو می‌شود میل به گریز دارد. تازه‌کارها در موقع ذاذن درد کم، متوسط یا شدیدی دارند. حتی برای افراد باتجربه هم گاهی درد شدت می‌گیرد. نباید در این مواقع از جا برخاست باید ماورای درد رفت به آن نیاندیشید تا جایی که با تمرین مداوم، عادت و ممارست در ذاذن فرد به قدرت و توان لازم دست پیدا کند. کم کم، بطور ناخودآگاه انسان در مقابل تهاجمات جهان بیرون نیز بهتر مقاومت می‌کند و یا در برابر ناملایمات و پریشانی‌های درونی هم مقاوم می‌شود. دیگر اهمیت ویژه‌ای برای آنها قائل نمی‌شود. این بدان معنا نیست که اگر ذاذن را تمرین کنید نباید به نشانه‌های مرض اهمیت دهید یا نباید به مداوا بپردازید. برعکس کسی که ذاذن می‌کند از حساسیت بسیار بالایی برخوردار می‌شود و دل‌آگاهی و شهود او افزایش می‌یابد و در نتیجه کوچکترین به هم ریختگی یا آسیبی را سریعاً دریافت می‌کند. اما شخص بیش از حد لزوم رنج نمی‌کشد و اگر بشود گفت موضوع را به یک مصیبت تبدیل نمی‌کند و یا بر حال خود بصورت احساساتی دل نمی‌سوزاند. مسأله قابل ذکر دیگر اینست که هرگز انسان در دو نقطه درد ندارد. در "دوجو" می‌توان آسوده بود و انقباضات را رها کرد و این کار را با تقاضای دریافت ضربه "کیوزاکو" انجام می‌دهند. ضربه کوتاه روی شانه نقطه درد را جابجا می‌کند و سیستم عصبی را از انقباض در می‌آورد.

رنج توسط نشخوار ذهنی تغذیه، نگهداری یا تشدید می‌شود. رنج کشیدن همیشه برابر است با اندیشیدن به رنجی که می‌کشید. آنوقت انسان باز هم بیشتر رنج می‌کشد. هرچیزی که نفی شده، سرکوب شده و در اعماق وجود ما به فراموشی سپرده شده باشد ممکن است توسط یک ضربه ناگهانی بیدار شود یا توسط شرایطی برانگیخته شود. این محتوا باز می‌گردد و به رنج تبدیل می‌شود و حتی خود بخود تشدید می‌گردد و چندین برابر شده گاه بصورتی غیرقابل تحمل در می‌آید. گاه این درد ممکن است ناشی از زخمی کوچک

به ضرور ما باشد که بطور اجتناب ناپذیر در طول زندگی پیش می آید. در مدت ذادن، اندیشه خود آگاه عملاً متوقف می شود و چون به آن پرداخته نمی شود، آگاهی آرام می گیرد و به حالت دریافت کننده در می آید. آنوقت نحوه نشستن درست و مقتدرانه، به اضافه آرامش محیط "دوجو"، آموزش استاد و ممارست در تنفس عمیق، همه شرایطی ایجاد می کند که شخص در آن نه می اندیشد و نه رنج و دردی حس می کند. فرد در اعماق وجود خویش زندگی می کند در جایی که همه چیز سکوت است، در خالی مطلق. ریشه های درد قطع می شوند. و استاد بطور مداوم تکرار می کند:

شما باید تبدیل به انسانی شوید که مرده و در تابوت خوابیده است. از طریق این تعالیم همه چیز جایگاه نسبی را که باید داشته باشد باز می یابد. در مدت ذادن شرایطی که استاد در آن قرار می گیرد تا آموزش دهد شبیه زمان مرگ است، لحظه مرگ و هیچ چیز در برابر مرگ محتوم اهمیتی ندارد.

درخت کهنسال مرده در قلب کوهستان

درخت کهنسال مرده در قلب کوهستان
 خمیده به سوی ورطه بی انتها
 صیقلی باد
 شسته باران
 برهنه طوفانها
 هزاران زمستان پشت سر دارد.
 تنها ذات آن باقیست
 که اگر با تبر بیافکنیش
 آن ذات را نخواهی یافت.
 پر شکوه است
 بی گل، بی برگ، بی ساقه
 بی پوست و بی شیر.
 خشک، خشک،
 تنها جوهر تجربه قرون را
 در خود دارد.

تالار ذن را،
 تالار درختان مرده می نامند.
 این به چه معناست؟
 همه چیز را متوقف کردن، هر نوع اندیشه آگاه را رها کردن.
 بی هدف، بی آرزوی بودا یا خدا شدن،
 نه خوب، نه بد.

ذادن، درخت مرده است.

ذادن نه فنّ سرور است و نه طيّ مدارج اجتماعي،
ماورای این هاست، خیلی بالاتر.

برفراز ابرها جا دارد همانگونه که قلّه کوهستان.

زندگی انسان همچون اقیانوسی است که امواج آنرا می آشوبد،

موجهای کوچک هست و موجهای بلند،

برخی صخره‌های بلند را در آغوش می کشند.

انسانها بر ساحل تنها، آمد و شد امواج را می نگرند.

آنها اقیانوس بیکران را نمی بینند.

پس از آواز پرندگان،

کوهسار ساکت تر است،

آفرینش، عمل، تجربه اکنون و اینجا

دیرسال، حقیقتی جاودانه و پرتراوت

اینست روح ذن.

کوان

گذر به ساحل دیگر

ذن همواره پر از تناقض است. هرگز از وجه متعارف امور و اشیاء راضی نیست. نگاه را به وجه پنهان می خواند، به سوی «واقعیتی دیگر» آنچه مستقیماً تجلی نمی کند و نمی توان با اندیشه تنها آنرا دریافت. برای این کار از طریقی کاملاً ویژه استفاده می کند و آن کوآن است. معنای اصلی این کلمه «قانون» و اساس حکومت است. این کلمه از دو جزء ساخته شده است. کو: حکومت و آن: قانون، مقررات. پس معنای کوآن اینست: اصل، قانون ازلی، قانون مطلق عدالت که نمی توان آنرا دگرگون کرد. کوآن وسیله ای برای تربیت مریدان است. وسیله ای که آگاهی آنان را بر بعدی جدید می گشاید. یک کوآن ممکن است در معنای ظاهری پوچ و بی معنی جلوه کند اما با تجربه ای عمیق انسان می تواند آن را درک کند و جوهر کیهانی آن را دریابد.

مکتب «رینزای»^۱ بیش از سایر مکاتب ذن از کوآن استفاده می کند. برعکس طرفداران مکتب «سوتو»^۲ از کوآن های «رینزای» انتقاد می کنند. در حقیقت اساتید بزرگ با هم توافق دارند و ادراک و حتی روش آنها در درک حقیقت مشابه است.

البته مکتب «سوتو» مخالف استفاده از کوآن نیست. پیش می آید که

استادی در مدت تمرین ذادن یا پس از آن یک کوآن به شاگرد بدهد. گاهی نیز شاگرد پرسشی مطرح می‌کند و پاسخ استاد به او یک کوآن می‌شود. مثلاً در پاسخ این سؤال: «آیا روح وجود دارد؟» ممکن است استاد بگوید: «روح دائماً در تغییر است» چنین پاسخی خود تبدیل به یک کوآن می‌شود چون مرید را وا می‌دارد که در معنای آن بیاندیشد و خود پاسخ را پیدا کند.

کوآن الزاماً وابسته به تصویری شاعرانه نیست. در هر لحظه، زندگی روزمره کوآن‌هائی را مطرح می‌کند که ما ناچار از حل آن‌ها هستیم. گاه ناچاریم راه حلی نو بیافرینیم و بسیاری از دفعات باید از جان خویش مایه بگذاریم. باید بیاموزیم که «نه تسلیم شویم و نه عقب‌نشینی کنیم». اکثر اوقات یک استاد «سوتو» ذن از شرایط زندگی روزمره برای تربیت‌کردن و آموزش دادن مداوم استفاده می‌کند تا شاگردان سطوح ژرفی را کشف کنند که هوش و منطق استدلالی و استقرائی جاری از درک آن عاجز است و از این راه خرد و حکمت ذن را به آنها انتقال می‌دهد. این کار به شکلی طبیعی صورت می‌گیرد. استاد من اکثراً از تصاویر غیر شاعرانه‌ای استفاده می‌کرد که از شرایط عادی اخذ شده بود، اما ابعاد بسیار عمیقی پیدا می‌کرد.

اشتباه نباید کرد! روش استفاده از کوآن هم به اندازه هنر کمان‌گیری تمرکز و مهارت می‌خواهد تا تیر در لحظه مناسب از کمان پرتاب شود! مثل اینست که درست در کنار ورطه، شخص باید از اراده خویش صرف‌نظر کند. باید مصمم و شجاع به درون ورطه خیز بردارد و با مرگ روبرو شود تا زندگی را بهتر درک کند. کوآن اشاره به حالت عمیق آگاهی دارد که در ذادن حاصل می‌شود. درباره کوآن نباید اندیشید یا به حافظه رجوع کرد. باید بگذاریم به درون نیمه آگاهی ما نفوذ کند. در موقع مناسب از آن سر بر خواهد آورد و ناگهان شهودی را به ذهن عرضه خواهد کرد که هرگز با تسلسل اندیشه آگاه به آن نمی‌شد رسید. نباید کوآن را یک مفهوم روشنفکرانه ذهنی پنداشت، باید کوآن را با جسم خویش بیاندیشیم با همه سلولهای بدن تا اینکه به آگاهی

ساتوری تبدیل شود. تنها یک ادراک شهودی می‌تواند پاسخ آن را بیابد. یک کوآن انتقال جان یا روح است توسط جان: «ای شین دن شین»^۱. اگر کوآن را تجزیه و تحلیل کنیم، اگر بکوشیم تا آن را توضیح دهیم تبدیل به موضوعی برای اندیشه خودآگاه می‌گردد. کتابها هم همین‌طور هستند. هرچقدر ارزش داشته باشند، جوهر خرد را انتقال نمی‌دهند حتی اگر ملهم از بودا یا مسیح باشند. جوهر خرد را می‌توان با تمرکز بر خالی همیشه حاضر بدست آورد، خالی همیشه حاضر، خالص و ساکت که در آن همه چیز حقیقت است.

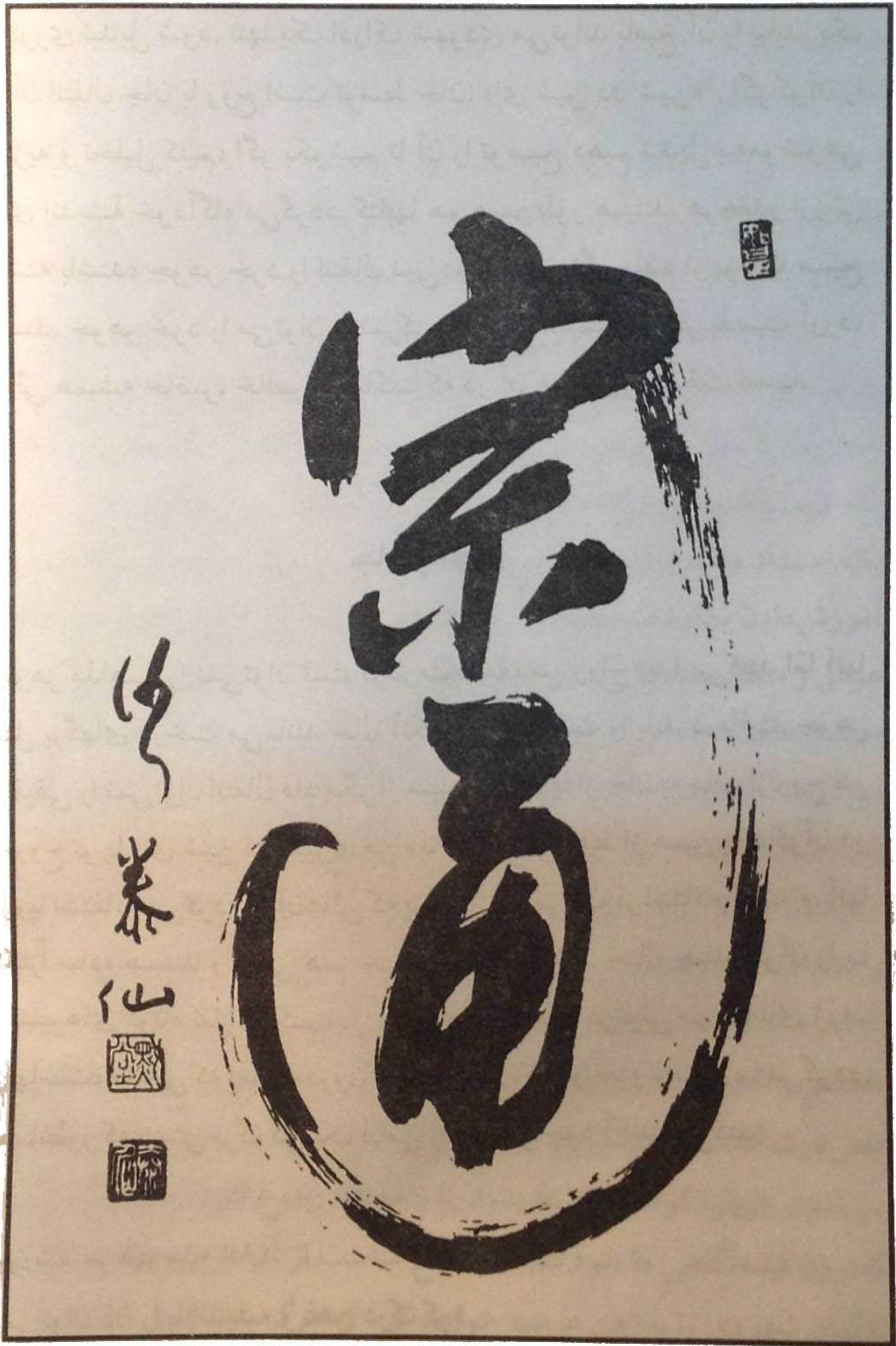
جان به جان

جوهر مذاهب را نمی‌توان ثبت کرد. متون مقدس رواج پیدا می‌کنند اما آنها مثل برگهای درخت می‌مانند حال آنکه ریشه درخت را باید دریافت. جوهر حقیقی را نمی‌توان انتقال داد مگر از سینه به سینه یا از جان به جان، از روح من به روح تو یا «ای شین دن شین». من مدت طولانی فقط از همین یک کوآن در اروپا استفاده می‌کردم کوآن‌هایی که در زیر نقل می‌کنم از استاد گرفته‌ام. آنها اکثراً ساده هستند و گاهی هم خیلی شاعرانه‌اند. حال چند کوآن را با تفسیرهای کوتاه نقل می‌کنم این تفسیرها در واقع پرتویی بر معنای ژرف آنهاست، معنایی که بعداً به درون شما نفوذ می‌کند و جزو ذات شما می‌گردد، همانطور که مشتی برگ گل یک لباس را از عطر خود آکنده می‌کند.

خورشید سر ظهر سایه ندارد.

نمی‌توان ذن را با اندیشه و ذهن درک کرد.

1. I shin den shin.



ادراک مکتب‌ها

گرما یا سرما، این شما هستید که آنرا تجربه می‌کنید.
تمرین کنید، عمل کنید، تجربه کنید.

خط منحنی نمی‌تواند خط صاف را شامل شود.
نحوه نشستن مهم است.

چشمه عمیق، جریان ممتد و طولانی.
ادراک با تداوم ذاذن ژرف‌تر و ژرف‌تر می‌شود.

خرد حقیقی به حماقت شبیه است.
فصاحت حقیقی به لکنت شبیه است.
خود را مطرح کردن بیهوده است.

یک دست صدا ندارد.
باید اضداد را متحد کرد.

تسلط بر «من»، پیوستن به دیگران.
هنگامی که «من» خویش را رها می‌کنیم، جدائی وجود ندارد.

ذن و چای، یک طعم دارند.
آرامش و تمرکز.

«کیوزاکو» در باد بهاری می‌رقصد.
آموزش در آزادی.

خیزران زیر بندها و بالای بندهای خویش وجود دارد.
ذن راهی بدون بن بست است.

تُند آب ماه را با خود نبرده است.
نظم کیهانی همیشه حاضر و پابرجاست.

روزی پس روزی دیگر، روز خویست.
جان همواره شادمان است، همین امروز.

باد آرام گرفته ولی گلها هنوز می ریزند.
پدیده ها و اوهام همه در درون آرامش جا دارند.

درختان کاج نه رنگ تازه دارند و نه رنگ کهنه.
طبیعت از پسندِ روز^۱ پیروی نمی کند.

نور درخشان، پشت و رو ندارد.
خویشتن حقیقی ماورای سایه است.

ابرهای سفید، کوهسار آبی را در بر گرفته اند.
این ذات و جوهر ذن است.

با نشستن، راه را بیرو.
فهمیدن از عمل کردن آسان تر است.

چای را آماده کردن و رفتن.

موشوتوکو.

مرد به گل نگاه می‌کند، گل لبخند می‌زند.

ذن ماورای منطق است، نه شخصی است و نه غیرشخصی

نه بیرونی است و نه درونی.

خر به چاه نگاه می‌کند، چاه به خر نگاه می‌کند

نباید فرار کرد.

همانطور که موقع تمرین ذاذن لازم است، نباید حرکت کرد، نباید تحت تأثیر

محیط اطراف قرار گرفت و باید در هماهنگی باقی ماند.

روی «زافو» هیچ کس، زیر «زافو» هیچ چیز.

ذاذن.

اسب سفید در گل نی نفوذ می‌کند.

من تو می‌شوم و تو من.

بودا در من نفوذ می‌کند، من در بودا داخل می‌شوم.

من کیهانی و من فردی یکی می‌شوند.

من در دیگران نفوذ می‌کنم و دیگران در من.

انسان به آینه می‌نگرد، آینه به انسان می‌نگرد.

بیرون به درون می‌نگرد.

ساعت به من نگاه می‌کند و من به ساعت نگاه می‌کنم.

در معابد بزرگ ژاپن، گذران وقت کاملاً حساب شده است.

در میان شب، ماه با شکوه از پنجره پیداست.

حیات کیهانی به دیدار من آمده است، و در «ذادن» به درون من نفوذ کرده است.

وقتی «شوکو^۱» عرق برنج می خورد، «ریوکو^۲» مست می کند.
وابستگی متقابل موجودات و پدیده ها.

تنها در مرکز جهان به مراقبه نشستن.

بیهوده است که از خویش پرسیم مرکز جهان کجاست؟
هرجا که اکنون نشسته ای، همان جا مرکز کائنات است.

در «دوجو» ی کوهستانی، وقتی به مراقبه می نشینم، همه چیز آرام است.

شب ساکت است هنگامی که به «ذادن» می نشینم.

کوهستان پرهیت، شب، صومعه کوچک.

ذهن درست همان «دوجو» است.

باران می شوید، باد صیقلی می کند.

مشکلات زندگی شخصیت را می سازد و آنرا پاک می کند.

آرام و بادقت جویدن گرسنگی را ناممکن می کند.

از این طریق جوهر هرچیز را بدست می آوریم.

دو آینه یکدیگر را روشن می کنند.

از جان به جان.

تنها نفرت است که انتخاب می‌کند.

جدا می‌کند.

هزار چیز، عاقبت یکی پیش نیست.

همه چیز به واحد باز می‌گردد.

سکوت، رعد.

تناوب.

یک پیروزی، یک شکست.

قانون حیات.

در دست، سنگی درخشان.

آدمی می‌تواند خود همه چیز را دریابد.

خانه فقیر، راه غنی.

زندگی ساده، قلب ژرف.

چشمان افقی، بینی عمودی.

نظم.

بیدهای سبز، گل‌های سرخ.

شرایط عادی.

زنده‌ها در ماشین مرده‌کشی، مرده‌ها در تشییع جنازه.
مرده‌ها زنده هستند، زندگان مانند مردگانند.

اکنون پریشان نباش، هرگز پریشان نباش.
اگر اکنون خوشبخت باشی، همیشه خوشبخت خواهی بود.
زندگی توالی «اکنون»هاست.

کوهستان «اورو»^۱ فقط کوهست.
دریاچه «شیکی»^۲ فقط آبست.
مکان مشهور یک مکان معمولی است.
اگر یکبار آن را ببینی می‌فهمی.
آگاهی حقیقی متعالی، یک حالت معمولی است.

یک دایره، ماه زیبای درخشان بر جان ذن نور می‌افشاند.
دایره: کل.

در کوه «سوکی»^۳ هیچ ردپائی نیست.
هنگامی که جوهر ذن را به «هوئی ننگ» انتقال داد،
استاد «گنین» به کوهستان پناه برد.
هوش حقیقی ردی به جا نمی‌گذارد.
ما باید هوش خویش را رها کنیم.
معنای دیگر کوآن اینست: ما نباید نشانه‌های «ساتوری» را با خویش داشته
باشیم. یک شخصیت متعالی حقیقی نمی‌داند که متعالی است.
سرانجام باید مثل خرها باشید: هیچ جاپائی بر کوه «سوکی» نیست.

1. Oro

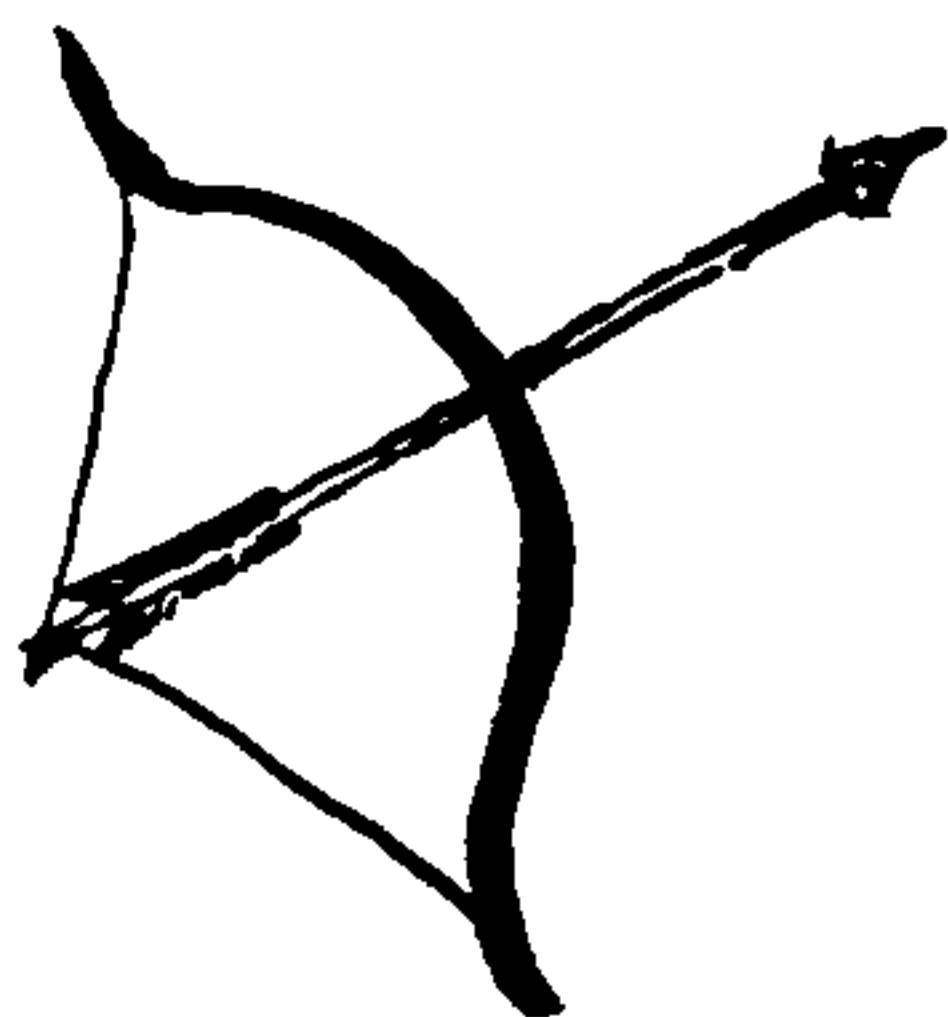
2. Sheiki

3. Sokei

جان آزاد، محیط آزاد.

اگر جان و ذهن شما آزاد باشد، همه چیز در اطراف شما آزاد است.

日
 箭鋒相值
 巧力
 豈預



卷八
 圖
 圖

دو تیر از روی و با هم برخورد می کنند.

متون سنتی

مطالعه این متون سنتی برای دست یافتن به معرفتی عمیق از ذن، ضروری است. باید آن‌ها را خواند، دوباره خواند و دربارهٔ آنها به اندیشه و مراقبه نشست. نخستین متنی که در اختیار داریم هندی است، دوّمی و سوّمی به دوران طلائی «چان»^۱ یعنی قرون چهارم و پنجم میلادی، تعلق دارند. متن چهارم و متن پنجم هر دو از استاد «دوگن»^۲ به یادگار مانده‌اند.

«هانیا شین گی یو»^۳

این متن را به زبان سانسکریت «ماها پراژنا پارامیتا هریدایا سوترا»^۴ می‌نامند که جوهر «سوترای خرد متعالی» است، جوهر مجموعه‌ای از سوتراهای خیلی پیش‌رفته که شامل ششصد کتاب است.

«شین جین می»^۵

شعر ایمان به ذاذن سروده «سوزان»^۶ است. (وفات در ۶۰۶ میلادی) او سومین پیشوای ذن و جانشین «اکا»^۷ بود که وی خود شاگرد و جانشین «بودیدارما» بوده است.

1. Tch'an

2. Dogen

3. Hannyo Shingyo.

4. Maha Prajna paramita hridaya sutra

5. Shin Jin Mei

6. Sozan

7. Eka

«شودوکا»^۱

سرود ساتوری بی واسطه اثر استاد «یوکا دایشی»^۲ (۷۱۳ - ۶۴۹ میلادی) می باشد. وی جانشین «هوئی ننگ» بود. اشعار شانزدهم و هفدهم او را در صفحات آینده ملاحظه می کنید.

«فوکان ذادن جی»^۳

به معنای رواج جهانی اصول ذادن می باشد. این رساله کوچک نوشته استاد «دوگن» (۱۲۵۶ - ۱۲۰۰ میلادی) می باشد. این رساله را وی در سن ۲۸ سالگی نوشته و این زمانی بود که او برای پایه گذاری مکتب سوتو وارد ژاپن شده است.

«ذادن شین»^۴

توجه به ذادن یا جان ذادن معنای این کتاب است. آنرا به «سوزن طب سوزنی در ذن» نیز تعبیر کرده اند. این یکی از نود و پنج رساله ذن گردآوری شده در «شوبوگن زو» یا گنجینه راه حقیقی، اثر مهم دوگن می باشد.

1. Shodoka

2. Maitre Yoka Daishi

3. Fukanzazenji

4. Zazenshin

هانیا شین گی یو

جوهر سوترای خرد متعالی که طریق رفتن

به ماورا را نشان می دهد

«بودیساتوای آزادی حقیقی»، توسط عمل مداوم و ژرف «خرد متعالی» به این ادراک می رسد که بدن و پنج «اسکاندا»^۱ یعنی احساس، دریافت، اندیشه، فعالیت و آگاهی، همگی جز خلاء (ku) چیزی نیستند و پس از این ادراک به همه کسانی که رنج می کشند کمک می کند.

ساری پوترا^۲! بدان که: پدیده ها تفاوتی با خلاء ku ندارند و ku از پدیده ها متفاوت نیست. پدیده ها به خلاء تبدیل می شوند و خلاء به پدیده، شکل خالی است و خالی شکل است^۳... پس «پنج اسکاندا» نیز پدیده هستند.

ساری پوترا! بدان که هر هستی ویژگی ku را دارد نه تولدی هست و نه آغازی، نه خلاصی و نه آلودگی، نه رشدی و نه افولی.

برای همین است که در ku، نه شکل هست، نه «اسکاندا»، نه چشم، نه گوش، نه بینی، نه جسم و نه آگاهی؛ نه رنگ هست، نه صوت، نه بو، نه طعم، نه لمس، نه مورد اندیشه؛ نه دانش هست و نه جهل، نه وهم هست و نه توقف وهم؛ نه افول، نه مرگ و نه پایان افول و مرگ، نه سرچشمه رنج و نه توقف رنج؛ نه تولد، نه سود و نه زیان.

برای بودیساتوا، به لطف خردی که به ماورا هدایت می کند، نه ترس هست و نه بیم، هر توهم و هر دلبستگی دور است و او می تواند به هدف نهائی

1. Skandas

2. Sariputra

۳. به یاد این بیت افتادم که نمی دانم از کیست:

از شیشه بی می، می بی شیشه طلب کن حق را به دل خالی از اندیشه طلب کن
(م)

حیات یعنی «نیروانا» برسد.

همه بوداهای گذشته، حال و آینده می‌توانند به ادراک و فهم این «خرد متعالی» که موجب آزادی از رنج می‌شود، برسند: ساتوری. با تکرار این منظر^۱ بی‌نظیر، بی‌مانند و معتبر که همه دردها را حذف می‌کند و به یافتن حقیقت، یعنی خالی حقیقی منجر می‌شود:

gyatei gyatei - hara gyatei

گیاتی، گیاتی - هارا گیاتی

hara so gyatei

هара سو گیاتی

bo ji so waka

بوجی سو واکا

رفتن، رفتن، رفتن با هم به آنسوی ماورا، به ساحل ساتوری.

شین جین می

سرود ایمان به‌ذاذن

از استاد سوزان

۱

راه حقیقی، جوهر راه، دشوار نیست، اما نباید دوست نداشته باشیم و
نباید انتخاب کنیم.

۲

اگر نه دوست بداریم و نه نفرت بورزیم
راه به‌روشنی پدیدار می‌شود، به وضوح
مانند ورودی غاری بر دامنه کوهی.

۳

اگر تفاوتی به‌اندازه ذره‌ای آفریده شود،
فاصله‌ای بی‌نهایت زمین و آسمان را از یکدیگر جدا خواهد کرد.

۴

برای تحقق بیداری، اینجا و اکنون،
باید از تصوّر درست و نادرست آزاد شویم.

۵

هنگامی که درست و نادرست به‌ستیز می‌پردازند.

جان بیمار می شود.

۶

اگر ژرفای سرچشمه را شناسیم،
آگاهی ما ته می کشد.

۷

راه حقیقی چون کهکشان بی پایان است،
هیچ چیز کم ندارد و هیچ چیز زیاده ندارد.

۸

وابسته به سود و زیان،
ما آزاد نیستیم.

۹

به دنبال پدیده ها دوان نباشیم،
بر خالی باز نایستیم.

۱۰

اگر اندیشه ما آرام باشد و در صلح، در وضعیت ازلی خویش، ناپدید می شود،
بطور طبیعی و خود بخود ناپدید می شود، همانگونه که به هنگام خواب.

تفسیری درباره بند دهم

اگر اندیشه ما و آگاهی ما آرام باشد و در صلح، در وضعیت ازلی خویش،
 آنگاه ناپدید می شود، بطور طبیعی، بطور خودبخود، همانگونه که به هنگام
 خواب، استاد «کِزان»^۱ این بند را به این صورت تفسیر می کند:
 ابرهای سفید ناپدید می شوند، فرود می آیند،
 تنها کوهستان بزرگ سبز سر بر می آورد،
 و در کنار آن، عظمت قلّه های دیگر رنگ می بازد.

هیچ کس به قلّه بلندترین کوه نمی رسد.
 هیچ کس آن مکان اسرارآمیز را در نخواهد یافت.
 هیچ قدیسی، هیچ خردمندی نمی تواند آنرا بیان کند
 با فضیلت فصاحت،
 و نه حتی با سکوت،
 با آموزش ژرف و پژوهشهای عمیق
 برای رسیدن به آنجا،
 حتی اگر تمام روز بنگریم
 گوئی که چشم نداریم
 و اگر تمام شب گوش فرا دهیم
 گوئی که گوش نداریم.
 آهنگ چنگی بی تار،
 یا نی ای بی سوراخ،
 این آهنگ، سردترین قلبها را به لرزه می آورد

هماهنگی آن ریشخندکننده‌ترین جانها را در هم می‌ریزد

فاعل و مفعول هردو ناپدید می‌شوند،

فعالیت پدیده‌ها و ژرفای خرد به خواب می‌رود

نه اضطرابی هست، نه هدفی و نه حسابگری،

آدمی دیگر نمی‌اندیشد.

باد می‌افتد و امواج ناپدید می‌شوند،

اقیانوس آرام می‌گیرد.

با فرارسیدن شب، گلها بسته می‌شوند،

آدمها به راه خود می‌روند،

و آرامش کوهستان ژرف‌تر می‌گردد.

شودوکا

سرود ساتوری ناگهانی و بی واسطه

اثر یوکا دایشی

شعرهای ۱۶ و ۱۷

تنها من اینجا و اکنون این حقیقت را ادراک می‌کنم:

همه بوداها، ابدان همه استادان و پیشواها،

مانند هم هستند، یک حقیقت واحد هستند.

این اعتقاد که میئن عدم ترس است،

همانند غرش شیر طنین می‌افکند.

صد حیوان آن صدا را می‌شنوند،

مغزشان از هم می‌پاشد.

حتی فیل خشن نیز زانو می‌زند

و وقار خود را از دست می‌دهد.

تنها اژدهای بزرگ، در آسمان،

آرام لبخند می‌زند و می‌فهمد.

به‌هنگام سفر، بر دریاها و دریاچه‌ها

به‌هنگام عبور از کوه‌ها و رودها

به‌هنگام دیدار از اساتید و فرقه‌ها

من به‌ذادن می‌پردازم.

اما از وقتی که طریقت سوکی^۱ را فهمیده‌ام

می‌دانم که مرگ و زندگی

وجود ندارند

و تفاوتی با هم ندارند.

۱. آموزشهای «هونی ننگ» پیشوای ششم که در کوه «سوکی» زندگی می‌کرد.

新形
通心

何
泰
仙



اگر شکل راست باشد،
سایه هم راست خواهد بود.

فوکان ذاذن جی

برای رواج جهانی اصول ذاذن

اثر استاد دوگن

طریقت^۱ بطور بنیادی کامل است. به همه چیز نفوذ می‌کند. چگونه ممکن است به عمل و تحقق وابسته باشد؟ مرکب دارما^۲ آزاد و بی مانع و پابند است. کوشش متمرکز انسان پس برای چه چیز لازم است؟ در حقیقت جسم متعالی^۳ ورای غبار جهان است.^۴ چه کسی باور دارد که راهی برای گردگیری وجود دارد؟ او هرگز از هیچکس جدا نیست و همیشه در جایی است که آدمی هست. پس چرا برای عمل به آن باید اینطرف و آنطرف رفت؟ با این همه، اگر شکافی هرچند باریک وجود داشته باشد، راه یا طریقت به اندازه زمین از آسمان فاصله دارد. اگر انسان چیزی را بر چیزی ترجیح دهد و یا چیزی را کمتر دوست بدارد، جان در پریشانی سرگردان شود. کسی را در نظر آورید که از ادراک خویش خرسند است و در مورد بیداری خویش دچار توهماتی است. با مشاهده خردی که به درون همه چیز نفوذ می‌کند، او به طریقت می‌پیوندد و روح خویش را صفا می‌دهد و آرزوی بالارفتن از آسمان را می‌کند. چنین شخصی به اکتشاف ابتدائی و محدود مناطق مرزی دست یازیده است که برای طریقت حیاتی آزادی مطلق ناکافی است.

۱. راه، بودی، بیداری، روشن شدگی، اشراق، حقیقت.

۲. دارما، با توجه به ریشه لغت سانسکریت یعنی مجموعه فرایندی که بر حیات کیهانی حاکم است راههای جهانی کشف شده یا نشده. گاهی به معنای آموزش بوداست، گاه به معنای همه هستی‌ها، همه حقایق یا حقیقت کیهانی.

۳. جسم متعالی یا بزرگ «ذنتای» zentai مجموعه همه اشیاء آنگونه که هستند (tathata)، طبیعت بودا، مترادف طریقت و مرکب دارما.

۴. غبار جهان یا غبار دنیا اشاره به بیتی از هونی ننگ دارد.

آیا نیازی هست که من از بودا سخن بگویم، که صاحب دانش و آگاهی مادرزادی بوده است؟ هنوز تأثیر آن شش سالی که او چهار زانو در بی حرکتی کامل نشست محسوس است. و بودیدارما که مهر بزرگ را به ما انتقال داد، هنوز خاطرهٔ نه سالی را که رو به دیوار به مراقبه پرداخت، به همراه دارد. چون قدیسان گذشته اینگونه بودند، چگونه انسانهای امروز می توانند از معاملهٔ طریقت سرباز زنند؟

پس شما باید عملی را که بر مبنای ادراک ذهنی و انتلکتوئل پایه گذاری شده رها کنید، نباید دنبال کلمات بدوید به الفاظ بچسبید. شما باید میان بُری را که به سوی درون می رود بیاموزید و طبیعت حقیقی خویش را روشن کنید. جسم و روح خود بخود محو خواهد شد و چهرهٔ ازلی شما پدیدار خواهد گشت.

برای انجام ذاذن یک اطاق ساکت مناسب است. کم بخورید و کم بنوشید، هر تعهدی را رها کنید و هر مشغله‌ای را کنار بگذارید. نیندیشید که: «این خوبست، این بد است.» نه طرفدار باشید و نه ضد چیزی. همهٔ حرکات اندیشهٔ آگاه را متوقف سازید. اندیشه‌ها و امیدها را مورد قضاوت قرار ندهید. هیچ آرزو نکنید که بودا شوید. (...)^۱

ذاذنی که من از آن سخن می گویم، آموزش مراقبه نیست، ذاذن جز دارمای صلح و سعادت نیست، این تمرین، تحقق یک بیداری کامل است. ذاذن تجلی واقعیت نهائی است. دام‌ها و کمین‌ها آن را نمی گیرند. یکبار که به قلب آن دست یافتید مانند اژدها خواهید بود هنگامی که به آب می رسد و مانند ببر زمانی که وارد جنگل می شود. باید دانست که درست در این لحظه خاص است که (در موقع ذاذن) دارمای حقیقی متجلی می شود و از آغاز، هر

۱. نقطه چین‌ها در متن اصلی فرانسه بوده و نشان‌دهندهٔ کوتاه کردن مطالب توسط مؤلف کتاب است. این متن توسط شخص دیگری به زبان فرانسه ترجمه شده است.

نوع پریشانی و آشفتگی ذهنی یا عدم تمرکز جسمی و ذهنی مردود است.^۱
(...)

به علاوه روشن شدگی و بیداری توسط مشاهده یک پرچم در باد، انگشتی که ماه را نشان می دهد، یک سوزن یا چکش و یا تحقق ساتوری با ضربه مگس کش، مشیت، ضربه چوبدست یا یک فریاد، هیچ کدام نمی تواند بوسیله ذهن دوگانه اندیش آدمی ادراک شود. در حقیقت از طریق ممارست در تمرین های مربوط به اقتدارهای ماورای طبیعی نیز نمی توان به این ادراک دست یافت زیرا ماورای آنچه که انسان می بیند و می شنود قرار دارد. مگر نه اینکه این اصل قدیم تر از شناخت ها و دریافت های آدمی است؟

به علاوه، اهمیتی ندارد که آدم باهوش باشد یا نباشد. تفاوتی بین یک احمق و آدم هوشیار نیست. وقتی شخص همه کوشش خود را متمرکز می کند، این خود پذیرفتن طریقت است. تمرین - تحقق طبعاً خالص است. پیشرفت نتیجه مداومت روزمره است.

در مجموع در این جهان و جهان های دیگر، چه در هند و چه در چین به مهر بزرگ بودا احترام می گذارند. ویژگی این مکتب در این مسائل است: خود را وقف مراقبه نشسته کردن، بی حرکت و با تعهد کامل نشستن. هرچند گفته می شود که به اندازه آدمیان روح وجود دارد اما همگی در رابطه با طریقت یکسانند و آن تمرین ذاذن می باشد. چرا صندلی خصوصی خود را در خانه رها کنیم و به جستجوی سرزمین های خاک آلود در قلمروهای دیگر برویم؟ یک قدم نادرست موجب می شود که از راه راست مقابل خود به بیراهه بروید.

شما این بخت یگانه را داشته اید که شکل انسانی بگیرید. پس وقت خود را تلف نکنید. شما سهم اساسی خود را به طریقت بودا ادا می کنید. چه کسی

۱. حالت منگی و خواب رفتگی جسمی و ذهنی و یا حواس پرتی و عدم تمرکز که موانع انجام ذاذن صحیح هستند.

از شعله سنگ آتشزنه لذت می برد؟ شکل و جوهر، صورت و معنا مثل
شبیم روی علفها می ماند، و سرنوشت به برقی در آسمان می ماند که لحظه ای
می درخشد و خاموش می شود.

ذاذن شین

روح ذاذن

اثر استاد دوگن

۱. جوهر ذن از بودا به بودا منتقل شد و جوهر ذن از استاد به استاد انتقال یافت. این جوهر بدون مفهوم پردازی متحقق شد و بدون علت و معلول کامل شد و به انجام رسید.
۲. چون بدون اندیشه متحقق شده است، به طور طبیعی خصوصی و صمیمی است.
۳. چون بدون نسبت برقرار شده است، سازنده آن ساتوری ناخودآگاهست.
۴. چون این تحقق بطور طبیعی خصوصی است، هرگز نمی تواند ناخالص یا آلوده شود.
۵. چون از ساتوری ناخودآگاه ساخته شده است نمی تواند راست یا کج باشد.
۶. چون این حالت خصوصی هرگز راست یا کج نیست، ناخودآگاه از خود تهی می شود، بدون آگاهی از خویش.
۷. چون ساتوری او هرگز نه راست است و نه کج، به امید خدا رها شده است.
۸. آب زلال است و از اینراه به اعماق زمین نفوذ می کند. برای همین است که وقتی ماهی در آن شنا می کند «ماهی» است.
۹. آسمان وسیع و شفاف است تا کهکشان های دیگر. برای همین است که وقتی پرنده در آسمان پرواز می کند، «پرنده» است.
- هنگامی که ذهن آدمی آزاد است، هنگامی که جان انسان آزاد است، او «انسان» است.

این جمله دربارهٔ ذادن شین به استاد کودو سواکی تعلق دارد:
 تاریکی سایهٔ کاج‌ها،
 وابسته
 به روشنائی ماهست.^۱

۱. سایه‌ها می‌دانند که چه تابستانیست (مهراب سپهری)، (م)

