



ذهنِ ذن، ذهنِ آغازگر

| شونریو سوزوکی | علی ظفر قهرمانی نژاد |

ZEN MIND, BEGINNER'S MIND

Shunryū Suzuki

Alizafar Ghahremani Nezhad



ذهنِ ذن، ذهنِ آغازگر

شونریو سوزوکی

ترجمهٔ علی ظفر قهرمانی نواد

نمونه خوان: شیرین افخمی

تنظیم صفحات: بهار بدیهی

مدیر هنری و طراحی گرافیک: سیاوش نصاعدیان

مدیر تولید: مصطفی شریفی

چاپ سوم، ۱۳۹۸ تهران، ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۰۱-۹۴-۴

Bidgol Publishing co. | انتزربیدگل |

تلفن انتشارات: ۲۸۴۲۱۷۱۷

فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، بین ۱۳ فروردین و فخر رازی، پلاک ۱۲۷۴

تلفن فروشگاه: ۶۶۴۶۳۵۴۵، ۶۶۹۶۳۶۱۷

bidgolpublishing.com

همهٔ حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

«یکی از بهترین و موجزترین دیباچه‌ها در مورد تمرین ذن.»

لایبرری ژورنال

نشر بیدگل

«هریار که این کتاب را می‌خوانم برایم متفاوت است. در پس سادگی اش، لبریز از حکمتِ ذن است؛ حکمتی که در هریار خواندنِ کتاب برکش چون آذرخش می‌درخشد.»

یان لیبکفسکیل، کاتالوگ هزارهٔ کل زمین

«این یکی از پنج کتاب بودیستی برتر تا به اکنون بوده است.»

نشریهٔ الفنت

درباره کتاب

در ذهن آغازگر قابلیت‌ها فراوان‌اند، در ذهن آزموده ناچیز.

این جمله سرآغاز محبوب‌ترین کتابِ ذن برای همهٔ امریکایی‌هاست. به ندرت چنین واژه‌های معدودی می‌توانند مانند این سطرِ آغازین و معروف، درس پُرباری به مخاطب بدهند. این جمله ساده با تک‌ضربی قاطعانه این میل فراگیر را در هنرجویان از بین می‌برد که چنان غرقِ ذن شوند که یکسره از یاد ببرند کل آن درمورد چیست. درسی آنی است در نخستین صفحهٔ کتاب. و این تازه شروع کار است. طی چهل سالی که از نخستین چاپِ ذن، ذهن آغازگر می‌گذرد، این کتاب به یکی از آثار کلاسیک بزرگ در زمینهٔ ذنِ مدرن بدل شده است و در مقام کتابی طراز اول برای آموختنِ ذن، بسیار محبوب بوده، بسیار خواننده شده و بسیار توصیه گشته است. استاد سوزوکی مبانی کار را - از جزئیات حالت بدن و تنفس در ذادن گرفته تا درک عدم‌دوگانگی - طوری مطرح می‌کند که نه فقط وضوح چشمگیری دارد، بلکه از صفحهٔ اول تا آخر با بهجتِ بینش همراه است. کتابی است که بارها و بارها باید به آن رجوع کرد چراکه الهام‌بخش تمرین است. و اینک چاپ جدید آن به مناسبت چهلمین سالگردش در اختیار نسل جدیدی از علاقه‌مندان قرار می‌گیرد. این چاپ با مؤخره‌ای از دیوید چادویک، نویسندهٔ زندگینامهٔ شونریو سوزوکی، همراه شده است.

شونریوسوزوکی (۱۹۷۱-۱۹۰۴) یکی از اثرگذارترین معلمان معنوی قرن بیستم بود و درحقیقت بانی اصلی ذن در امریکاست. او کاهنی ژاپنی از مکتب سوتو^۱ بود و از سال ۱۹۵۹ تا زمان مرگ در امریکا تدریس کرد. او بنیان‌گذار مرکز ذن سان فرانسیسکو و مرکز ذن مانتین در تساجارا بود. وی همچنین مؤلف کتاب نهرهای منشعب در تاریکی جاری‌اند: گفتارهای ذن در باب سندوکای^۲ است و خود موضوع زندگینامه‌ای است به نام خیار کج و کوله به قلم دیوید چادویک.



۱. Soto: یکی از سه فرقه ذن بودیسم ژاپنی است؛ دو فرقه دیگر «رینزای» و «اوپاگو» نام دارند. (م.)
 ۲. Sandokai: یکی از متون مهم مکتب ذن سوتو که هر روز در معابد دنیا سرود خوانی می‌شود. (م.)

فهرست

۱۵	پیش درآمد نوشته هیوستن اسمیت
۱۹	مقدمه نوشته ریچارد بیکر
۲۹	پیشگفتار: ذهن آغازگر
۳۱	بخش اول: تمرین درست
۳۳	حالت بدن
۳۹	تنفس
۴۳	کنترل
۴۷	امواج ذهن
۵۱	علف‌های هرز ذهن
۵۳	جوهر ذن
۵۷	نه به ثنویت
۶۱	تعظیم
۶۵	چیز خاصی نیست
۶۹	بخش دوم: نگرش درست
۷۱	راه ثابت
۷۵	تکرار
۷۹	ذن و هیجان زده شدن

۸۱	تلاش درست
۸۵	بدون هیچ رد و نشانی
۸۹	دهش الهی
۹۵	اشتباهات تمرین
۹۹	فعالیت را محدود کن
۱۰۳	خودت را بررسی کن
۱۰۷	جلادادن کاشی
۱۱۳	پایداری
۱۱۷	مراوده
۱۲۱	منفی و مثبت
۱۲۵	نیروانا، آبشار
۱۲۹	بخش سوم: درک درست
۱۳۱	روحیهٔ ذن سنتی
۱۳۵	ناپایندگی
۱۳۹	کیفیت هستی
۱۴۳	طبیعی بودن
۱۴۷	خلأ
۱۵۱	آمادگی، ذهن آگاهی
۱۵۵	باور به هیچ
۱۵۹	چسبیدن، نجسبیدن
۱۶۳	آرامش
۱۶۷	فلسفه نه؛ فقط تجربه
۱۷۱	بودیسم اصیل
۱۷۵	ورای هشیاری
۱۸۱	روشن ضمیر بودا
۱۸۵	پسگفتاز: ذهن ذن
۱۹۳	کلام آخر نوشته دیوید چادویک

پیش درآمد

دو سوزوکی. نیم قرن پیش، طی نقل و انتقالی که از حیث اهمیت تاریخی به اندازه ترجمه‌های لاتینی آثار ارسطو و افلاطون در قرون سیزده و پانزده مهم بود، دایستر سوزوکی^۱ به تنهایی ذن را به غرب آورد. پنجاه سال بعد شونریو سوزوکی^۲ نیز تقریباً کاری به همین اندازه مهم را انجام داد. او دقیقاً نئی تکمیلی را نواخت که لازم بود امریکایی‌های علاقه‌مند به ذن آن را بشنوند.

ذن دایستر سوزوکی پُررنگ و لعاب بود، اما ذن شونریو سوزوکی بی‌تکلف است. ساتوری^۳ برای دایستر محوریت داشت و جذبه این حالت شگرف نوشته‌های او را بسیار جذاب می‌کرد. در کتاب شونریو سوزوکی هیچ نشانی از واژه‌های ساتوری و، معادل نزدیک آن، کنشو^۴ نیست.

چهار ماه پیش از مرگش وقتی مجالی یافتم و از او پرسیدم چرا در کتابش به ساتوری اشاره نکرده، همسرش به سوی من خم شد و به نجوا و با شیطنت گفت، «چون خودش آن حالت را نداشته.»؛ آنگاه استاد پیر با تشریحی تصنعی بادبزنش را به او زد، انگشتش را به نشانه سکوت روی لبش گذاشت و به او گفت: «هیس!

1. Daisetz Suzuki
2. Shunryu Suzuki
3. Satori
4. Kensho

بهش نگوا» وقتی خنده ما فروکش کرد، تنها این را گفت: «این‌طور نیست که ساتوری مهم نباشد، ولی آن بخشی از ذن نیست که نیاز به تأکید داشته باشد.» استاد سوزوکی تنها دوازده سال در امریکا با ما بود و این براساس سال‌شمار دوازده‌تایی در شرق آسیا یک دور محسوب می‌شود. ولی همین یک دور کافی بود. به‌خاطر تلاش این مرد ریزنقش و آرام حالا در قاره ما یک سازمان پُرونق برای ذن سوتو وجود دارد. زندگی او خود تجسم کامل روش سوتو بود، چنان‌که اکنون می‌توان گفت، او و روش سوتو از هم جدایی‌ناپذیرند. «منش بی‌تکلف او چیز غریبی برای ما به‌جا نگذاشت که به او نسبت دهیم. گرچه به‌عنوان شخصیتی برجسته - به معنای دنیوی آن - موجی ایجاد نکرد و ردی باقی نگذاشت، اما ردپاهای او در دنیای نامحسوس تاریخ، ما را مستقیم پیش می‌برند.» یادگارهای او عبارت‌اند از اولین دَیر ذن سوتو در غرب، مرکز ذن ماتن در تساجارا؛ شعبه شهری این مرکز، مرکز ذن در سان‌فرانسیسکو؛ و کتاب حاضر برای عموم مردم. او بی‌آنکه چیزی را به بخت و اقبال واگذارد، شاگردانش را برای دشوارترین لحظه آماده کرد، برای زمانی که حضور آشکارش در خلأ محو می‌شد:

می‌دانید وقتی بمیرم، در لحظه مرگم اگر زنج بیرم طبیعی است. این همان زنج بوداست. تعجبی ندارد. شاید هرکسی در آن لحظه به خاطر زنج جسمی یا روحی دست و پایی بزند. ولی این طبیعی است و مسئله‌ای نیست. ما باید خیلی قدردان باشیم که بدن محدودی داریم... نمونه‌اش بدن خودم یا بدن شما. اگر زندگی نامحدودی داشتید، بدجور به دردمری افتادید.

او با خاطری جمع مسئولیتش را واگذار کرد. در ۲۱ نوامبر ۱۹۷۱ در مراسم نشست ماتن او ریچارد بیکر^۱ را به‌عنوان وارث دارمایی خود منصوب نمود. سرطان او تا جایی پیش رفته بود که جز با کمک پسرش نمی‌توانست همگام با صف قدم بردارد.

۱. برگرفته از قدردانی مری فارکاس در یادداشت‌های ذن، نخستین مؤسسه ذن امریکا، ژانویه ۱۹۷۲. (م.)

با این حال در هرگامی که عصایش را بر زمین می‌گذاشت با توانی که از ذن می‌گرفت
ظاهر آرامش را حفظ می‌کرد. بیکرد را همراه با خواندن این شعر دریافت کرد:

این شاخهٔ عود را
که دیر زمانی با خود داشته‌ام
فروتنانه پیشکش می‌کنم به
استادم، دوستم، کاهن اعظم سوزوکی شونریو
بانی این معبد

آنچه تو کرده‌ای نمی‌توان اندازه گرفت
با تو که در ترنم باران بودا گام برمی‌داریم
رداهای ما خیس می‌شوند
اما بر نیلوفرهای آبی
دریغ از قطره‌ای که به‌جا ماند.

دو هفته بعد استاد درگذشت و در ۴ دسامبر در مراسم خاک‌سپاری اش، استاد بیکر
خطاب به جمعیتی که برای قدردانی از او جمع شده بودند گفت:

معلم یا شاگرد شدن کار آسانی نیست، گرچه باید بزرگ‌ترین خوشی در این
زندگی باشد. کار راحتی نیست که فارغ از بودیسم پا به سرزمینی بگذاری
و در حالی آنجا را ترک کنی که شاگردان، کاهنان و غیرکاهنان زیادی را به
این مسیر آورده باشی و زندگی هزاران نفر در سراسر این کشور را تغییر داده
باشی؛ پایه‌گذاری و تقویت یک دیر، یک اجتماع شهری و مراکز تمرین در
کالیفرنیا و بسیاری جاهای دیگر در امریکا کار آسانی نیست. اما همین «کار
غیر آسان»، همین دستاورد فوق‌العاده، چیزی بود که او به آسانی از عهده‌اش
برآمد، زیرا او سرشت راستین ما را از سرشت راستین خود به ما بخشید. تا

آنجا که توانست همه چیزهای مهم را برای ما به جا گذاشت؛ ذهن و قلب
بود، تمرین بود، تعلیم و زندگی بود. اگر خودش را هم بخواهیم، همین جا
و درون هر یک از ماست.

هیوستن اسمیت
مدرس فلسفه
مؤسسه فناوری ماساچوست

