

## وین دایر

ترجمه و جیهه آیت اللهی

# زندگی بر اساس تعالیم خردمندانه دائو

● زندگی همچون آب

● به قلب خود اعتماد کنید

● هیچ انسانی را دشمن فرض نکنید



بنگاه ترجمه و نشر  
کتاب پارسه

## فهرست مطالب

۱۱.....	پیشگفتار
۱۹.....	یادداشت ویراستار
۲۳.....	زندگی با سز درون
۳۱.....	زندگی با اعتقاد به یگانگی تناقض آمیز
۳۷.....	زندگی شاد و رضایت بخش
۴۳.....	زندگی نامتناهی
۴۹.....	زندگی بی طرفانه
۵۵.....	زندگی خلاقانه
۶۱.....	زندگی فراسوی منیت و خودخواهی
۶۷.....	زندگی در مسیر جریان آب
۷۳.....	زندگی متواضعانه
۷۹.....	زندگی با اعتقاد به نیروی یگانه
۸۵.....	زندگی در خلأ
۹۱.....	زندگی با اعتقاد درونی

## زندگی بر اساس تعالیم خردمندانۀ دائو

- ۹۵.....زندگی با ذهنی مستقل و بی‌نیاز.....
- ۱۰۱.....زندگی ماورای دنیای شکل و ظاهر.....
- ۱۰۷.....زندگی آرام و بدون عجله.....
- ۱۱۳.....زندگی با ماندگاری.....
- ۱۱۹.....زندگی همچون رهبر روشن بین.....
- ۱۲۷.....زندگی بدون قواعد.....
- ۱۳۳.....زندگی بدون دلبستگی و تعلق.....
- ۱۴۱.....زندگی بدون تلاش بیش از حد.....
- ۱۴۷.....زندگی با نیروی مبهم.....
- ۱۵۳.....زندگی با انعطاف‌پذیری.....
- ۱۵۹.....زندگی طبیعی.....
- ۱۶۵.....زندگی بدون افراط.....
- ۱۷۱.....زندگی با عظمت و بزرگی.....
- ۱۷۷.....زندگی با آرامش.....
- ۱۸۳.....زندگی با روشنایی درونی.....
- ۱۸۹.....زندگی با پرهیزگاری.....
- ۱۹۵.....زندگی با قانون طبیعت.....
- ۲۰۳.....زندگی بدون اجبار و خشونت.....
- ۲۰۹.....زندگی بدون سلاح.....
- ۲۱۵.....زندگی با لطف و خوبی کامل دائو.....
- ۲۲۱.....زندگی با تسلط بر خود.....
- ۲۲۷.....زندگی با دائوی بزرگ.....
- ۲۳۳.....زندگی ماورای لذت‌های دنیوی.....
- ۲۳۹.....زندگی در ابهام.....
- ۲۴۵.....زندگی با سادگی.....

- زندگی با سرشت و طبیعت خویش..... ۲۵۱.
- زندگی در حالت يك پارچگی..... ۲۵۷.
- زندگی با بازگشت و تسلیم..... ۲۶۳.
- زندگی فراسوی ظواهر..... ۲۶۹.
- زندگی در هماهنگی با دائو..... ۲۷۷.
- زندگی با ملایمت و آرامی..... ۲۸۳.
- زندگی با آگاهی از زمان دست کشیدن از کار..... ۲۸۹.
- زندگی ماوراء جنبه های سطحی..... ۲۹۵.
- زندگی در صلح و آرامش..... ۳۰۱.
- زندگی ما ماهیت طبیعی..... ۳۰۷.
- زندگی با کاهش..... ۳۱۳.
- زندگی ماوراء قضاوت..... ۳۱۹.
- زندگی همچون شخصیت فناپذیر..... ۳۲۵.
- زندگی با فضیلت پنهان..... ۳۳۱.
- زندگی با بازگشت به سوی مادر..... ۳۳۷.
- زندگی شرافتمندانه..... ۳۴۳.
- زندگی به شیوه ای که گویی زندگی تان تفاوت دارد..... ۳۴۹.
- زندگی با رهاسازی..... ۳۵۳.
- زندگی با آگاهی خاموش..... ۳۵۹.
- زندگی بدون استبداد و سلطه جویی..... ۳۶۵.
- زندگی آرام با خوش شانسی یا بدشانسی..... ۳۶۹.
- زندگی با صرفه جویی و اعتدال..... ۳۷۵.
- زندگی با مصونیت در برابر زشتی و بدی..... ۳۸۱.
- زندگی با فروتنی..... ۳۸۷.
- زندگی در گنجینه دائو..... ۳۹۳.

## زندگی بر اساس تعالیم خردمندانانه دائو

- ۳۹۹..... زندگی بدون مشکلات
- ۴۰۵..... زندگی در همین لحظه
- ۴۱۱..... زندگی با ساده‌دلی
- ۴۱۷..... زندگی همچون دریا
- ۴۲۳..... زندگی با سه گنجینه
- ۴۲۹..... زندگی با همکاری
- ۴۳۵..... زندگی بدون دشمن
- ۴۴۱..... زندگی با شناخت و آگاهی از خداوند
- ۴۴۷..... زندگی بدون بیماری
- ۴۵۳..... زندگی با احساس حیرت و باور واقعی
- ۴۵۹..... زندگی در تور آسمانی
- ۴۶۵..... زندگی بدون ترس از مرگ
- ۴۷۱..... زندگی با کم‌توقعی
- ۴۷۷..... زندگی همراه با تسلیم شدن (فروتنی)
- ۴۸۳..... زندگی با بخشیدن مازاد
- ۴۸۹..... زندگی همچون آب
- ۴۹۵..... زندگی بدون خشم
- ۵۰۱..... زندگی در مدینه فاضله خود
- ۵۰۷..... زندگی بدون انباشتن و اندوختن
- ۵۱۱..... سخن آخر
- ۵۱۵..... واژه‌نامه

## پیشگفتار

پیشرفت، بدون تغییر امکان پذیر نیست و افرادی که نمی‌توانند نگرش خود را تغییر دهند، قادر به هیچ گونه تغییر و تحوّل در زندگی خود نیستند.

### جورج برناردشاو

کتاب حاضر، نتیجه بررسی و تحقیقات یک ساله من بر روی کتاب دائودجینگ است. دائودجینگ، کتابی مملوّ از تعالیم خردمندانه است که بیش از هر کتاب دیگری، به جز تورات، در دنیا ترجمه شده است. بسیاری از اندیشمندان، این کتاب قدیمی چینی را به عنوان کلام بنیادی و اصلی در زمینه ماهیت وجود و هستی تلقی می‌کنند. این کتاب منبع باارزشی برای تحقّق بخشیدن به نوعی زندگی است که کمال، خوشی، آرامش و هماهنگی را به همراه دارد. همین اواخر در نوشته‌ای خواندم که فردی توانسته است با مطالعه هشتاد و یک شعر این کتاب قدیمی، رفتارهای نادرست خود را تغییر دهد. تصوّرش را بکنید! روش زندگی مناسب، اخلاقی و معنوی در کمتر از صد قطعه شعر کوتاه عنوان شده است که در رابطه با همه مسائل و جوانب زندگی بشری بر روی کره زمین مؤثر واقع می‌شود.

آن طور که در اسطوره‌ها گفته می‌شود لائوتزو کتاب دائودجینگ را به تألیف درآورده است.

او پیشگو و همچنین بایگان اسناد و اوراق امپراتوری در پایتخت قدیم لویانگ بوده است. لائوتزو با مشاهده انحطاط و فروپاشی مداوم کشورهای درگیر جنگ تصمیم گرفت تا به سمت غرب حرکت کرده و به بیابان روی آورد. بین هسی، دروازه‌بان زمان هانکوپاس که از شهرت لائوتزو به فرزاندگی و خردمندی آگاه شده بود، از او خواست تا اصول و نکات اساسی تعالیم خود را برای وی عنوان کند. کتاب دائودجینگ متشکل از پنج هزار نشانه یا علامت چینی<sup>۱</sup> است.

با مطالعاتی که در زمینه اصل و منشأ دائودجینگ انجام داده‌ام هیچ‌گاه نتوانستم مدرک و توضیح موثقی راجع به تألیف آن بیابم... اما به هر حال این کتاب امروزه تقریباً به همه زبان‌های دنیا ترجمه شده است. در واقع بعد از اینکه یک روز صبح این کتاب قدیمی را مطالعه کردم، بعد از ظهر همان روز ترجمه دیگری از آن را خواندم و شدیداً به آن علاقه‌مند شدم. سپس پنج نسخه از ترجمه‌های خیلی قدیمی و پنج نسخه از ترجمه‌های جدید آن را سفارش دادم. از آن جایی که اطلاعات تاریخی دقیقی در رابطه با لائوتزو و منشأ اشعارش در دست نبود، ترجمه‌های گوناگونی که اندیشمندان از این پنج هزار علامت یا نشانه ارائه داده بودند توجه مرا به خود جلب کرد. به خصوص وقتی بدانید که اکثر این علائم و نشانه‌های قدیمی چینی، دیگر رایج نبوده و هر یک مستلزم ترجمه‌های گوناگونی هستند.

بدین ترتیب احساس کردم باید در ارتباط با هر یک از شعرهایی که برای قرن بیست و یکم ارزشمند واقع می‌شود، متنی بنویسم. بعد از مطالعه آن ده نسخه ترجمه، تصمیم گرفتم هشتاد و یک شعر کتاب دائودجینگ را به ترتیب اهمیتی که

۱. Chinese character: زبان نوشتاری مشترکی در زبان چینی وجود دارد که از آن به عنوان علائم

چینی نام می‌برند.

برای خودم داشت، در این کتاب عنوان کنم. این کتاب نتیجه برداشت شخصی من از دائودجینگ است. هربیت از آن کتاب، بینش و بصیرت جدیدی در زندگی من ایجاد کرده است. حال که می‌خواهید به مطالعه این کتاب بپردازید بهتر است برایتان بگویم که ارزشمندترین مطالب آن ده ترجمه متفاوت را در کنار هم آورده‌ام و به خاطر هرگونه حذف (یا حتی کامل نبودن مطالب ارائه شده) از شما پوزش می‌طلبم. یکی از ویژگی‌های مهم کتاب دائودجینگ این است که ذهن انسان را به تکاپودر می‌آورد. به خصوص اینکه لائوتزو سعی می‌کند با استفاده از کنایه و تناقض، شما را مجبور کند تا با دید دیگری به زندگی بنگرید. توصیه لائوتزو به شما این است که اگر تصور می‌کنید زورگویی روش مناسبی است، سعی کنید ارزش تواضع و فروتنی را در نظر آورید و در صورت ضرورت درگیری و دعوا، روشی به غیر از آن را به کار گیرید. او توصیه می‌کند که اگر احساس می‌کنید می‌توانید از روی حرص و طمع به خواسته‌های خود دست یابید، سعی کنید حرص و طمع را از خود دور سازید و صبر را پیشه کنید.

دائو چیست؟ همان طور که در شعر اول گفته شده است، مشخص کردن دائو به منزله نادیده گرفتن آن است. بنابراین، بهترین تعریفی که می‌توانم از آن در اینجا ارائه دهم، چنین است: دائو، واقعیتی متعالی و منشأ همه چیزهای موجود در این دنیا است. دائو نقطه آغاز و پایانی ندارد و به هر چیز در این دنیای پرحدّ و مرز که «دنیای ده‌ها هزار چیز» نامیده می‌شود، روح و جان می‌بخشد.

در تفسیرهایی که در مورد کتاب دائودجینگ صورت گرفته، به طور کلی، دائو به عنوان «راه و روش»، تی به عنوان «ماهیت و قدرت» (یعنی چگونگی آشکار شدن دائو) و جینگ به عنوان «کتاب» تعبیر شده است. در این ده ترجمه‌ای که مورد مطالعه قرار دادم، دائو به معنای «راه و روش» و تی به معنای نور و روشنایی بخشیدن به این راه در نظر گرفته شده بود. حُب، با اندیشیدن به نام خودم، یعنی وین دایر، که بیش از شصت و پنج سال است با آن زندگی کرده‌ام، به این مطلب پی می‌برم که چه عاملی باعث شده تا به مطالعه و نوشتن این متن‌ها



علاقه‌مند شوم! همان‌طور که می‌بینید سه حرف اول نام من، واژه «وی» معنای راه و روش را شکل می‌دهد و «دایر» به منزله فردی است که به این راه، نور و روشنایی می‌بخشد. پس تعجبی ندارد که به مطالعه، نوشتن، تفسیر و مهم‌تر از همه، عملی ساختن این هشتاد و یک شعر، علاقه زیادی داشته باشم.

دکتر لین یوتانگ در کتاب «اندیشه‌های چین و هند» چنین می‌گوید «اگر گفته شود که در کل ادبیات مشرق زمین، تنها یک کتاب را باید بخوانیم به نظر من آن کتاب دائودجینگ [لائوتزو] است. این کتاب، یکی از کامل‌ترین کتاب‌ها در زمینه فلسفه، در دنیا شناخته شده است.» همچنان که به خواندن این کتاب ادامه می‌دهید، می‌توانید راه خود را به واسطه اصول و اعتقادات عملی و شگفت‌انگیز لائوتزو پیدا کنید و از کاربرد آن در زندگی خود در این دنیای مدرن امروزی بهره‌مند شوید.

نوشتن این کتاب باعث شده تا از عقایدی که ظاهراً متناسب با شیوه منطقی و عقلانی نیستند چشم‌پوشی کنم. در واقع، این کتاب همانند دائو به شیوه‌ای نامعلوم و ناشناخته در من تغییر و تحوّل ایجاد کرده است. وقتی تصمیم گرفتم یک سال از وقت خود را صرف انجام این طرح کنم، برنامه‌ریزی خود را به روشی که در بخش ذیل برای شما عنوان کرده‌ام، انجام دادم:

– قبل از ساعت چهار صبح از خواب بیدار می‌شوم، به مراقبه می‌پردازم، آب میوه می‌نوشم و به اتاقم می‌روم. چند تصویر قاب گرفته شده از لائوتزو روی میزم قرار دارد که در یکی از تصاویر، پیراهن بلند و ساده‌ای به تن دارد. در تصویر دیگری عصا به دست ایستاده است و در تصویر سوم، روی گاوی سوار است. به آرامی به کارم مشغول می‌شوم و یک شعر از کتاب دائودجینگ را می‌خوانم. صبر می‌کنم تا جملات در ذهنم نقش ببندند و نیروی زندگی معنوی و دنیوی، مرا تحت تأثیر قرار دهد.

– برخی از بخش‌های این کتاب شامل مسائلی است که شاید تصوّر شود خطاب به رهبران سیاسی عنوان شده است اما باید بگویم که در تمامی این