



# ذهنِ ذن، ذهنِ آغازگر

| شونریو سوروکی | علی طمر قهرمانی نژاد |

## فهرست

۱۵	پیش درآمد نوشته هیوستن اسمیت
۱۹	مقدمه نوشته ریچارد بیکر
۲۹	پیشگفتار دهن آغارگر
۳۱	بحث اول تمرین درست
۳۳	حالت بدن
۳۹	تنفس
۴۳	کنترل
۴۷	امواج دهن
۵۱	علف‌های هرز دهن
۵۳	جوهردن
۵۷	نه به ثنویت
۶۱	تعظیم
۶۵	چپر حاصی بست
۶۹	بحث دوم نگرش درست
۷۱	راه ثالث
۷۵	تکرار
۷۹	دن و هیجان رده شدن

۸۱	تلاش درست
۸۵	بدون هیچ رد و نشانی
۸۹	دهش الهی
۹۵	اشتناهات تمرس
۹۹	فعالیت را محدود کن
۱۰۳	حوادث را بررسی کن
۱۰۷	جلاداد کاشی
۱۱۳	پابرداری
۱۱۷	مراوده
۱۲۱	معی و مشت
۱۲۵	بیروانا، آشار
۱۲۹	بحش سوم درک درست
۱۳۱	روحیهٔ دن سنتی
۱۳۵	ناپایدگی
۱۳۹	کیفیت هستی
۱۴۳	طبیعی بودن
۱۴۷	حلاً
۱۵۱	آمادگی، دهس آگاهی
۱۵۵	ناور نه هیچ
۱۵۹	چسیدن، چسپیدن
۱۶۳	آرامش
۱۶۷	فلسفه نه؛ فقط تحرره
۱۷۱	بودیسم اصیل
۱۷۵	ورای هشپاری
۱۸۱	روش صمیری بودا
۱۸۵	پسگفتار دهی دن
۱۹۳	کلام آخربوشته دیوید چادویک

### دهن آعارگر

در دهن آعارگر قابلیت‌ها فراوان اند، در دهن آرموده ناچیر

مردم می‌گویند تمرین دهن دشوار است، اما در مورد دلیل این دشواری دچار کژفهمی اند. دشواری آن نه این دلیل بیست که چهاررانبوشستس یا نه روش صمیری رسیدن سحت است علت این دشواری آن است که حالص بگه داشت دهن و تمریمان نه مفهوم نیادی آن سحت است مکتب دهن پس ار آنکه در چین شکل گرفت گسترش ریادی یافت ولی در عین حال هرچه بیشتر و بیشتر با حالص شد ناین حال نمی‌خواهم در مورد دهن چینی یا تاریحچه دهن صحت کم مایلیم نه شما کمک کم تا تمرین خود را ار با حالص شدن حفظ کنید

در ژاپن ما اصطلاح شوشین را داریم که نه معنی «دهن آعارگر» است هدف تمرین همواره حفظ دهن آعارگرمان است تصورکن می‌خواهی سوترای پرانا پارامیتا<sup>۱</sup> را تنها یک نارار برحوانی این برحوانی می‌تواند بسیار خوب باشد اما بر توجه خواهد رفت اگر دوباره، سه‌ناره، چهارباره یا بیشتر آن را برحوانی کنی؟ ممکن است نه راحتی بگزش اصلی‌ات را نه آن از دست دهی همین می‌تواند در دیگر تمرین‌های دهن تو بیراتفاق بیفتد برای مدتی دهن آعارگر را حفظ می‌کنی، ولی اگر یک، دو، سه سال یا بیشتر نه تمرین ادامه دهی، ممکن است کمی پیشرفت

۱ *Prajna Paramita* نه معنی کمال خرد، ار سوترای مهم در بودسم مهانا که درباب حلا و عدم ملک

## بخش اول

کی، ناین همه مستعد آنی که ارزش بی کران دهی اصیل را از کف بدهی. برای شاگردان دن مهم ترین چیز عدم دوگانگی است «دهی اصیل» ما همه چیز را در خودش دارد همواره سرشار و خودسسته است نباید حالت خودسسته دهی را از دست دهی منظور به دهی سسته که به واقع دهی حالی و آماده است اگر دهی حالی باشد، همواره برای هر چیزی آماده است، نه روی هر چیزی گشوده است در دهی آغارگر قابلیت ها فراوان اند، در دهی آرموده ناچیز

اگر زیاد تمایز بگذاری، خودت را محدود می کنی اگر بسیار متوقع یا آرمود باشی، دهی تو سرشار و خودسسته نیست اگر دهی خودسسته و اصیل خود را از دست دهیم، تمام اصول اخلاقی را از کف خواهیم داد هرگاه دهی تو متوقع شود، اگر چیزی را آرزو کنی، اصول اخلاقیات را که عارت اند از دروغ بگو، دردی نکن، قتل نکن، فساد نکن و حرآن، خواهی شکست اگر دهی اصیل را حفظ کنی، اصول اخلاقی خود به خود حفظ می شوند

در دهی آغارگر تصور نمی شود که «نه چیزی دست یافته ام» تمام افکار خودمدار، دهی پهناور ما را محدود می کند اگر به فکر دستیابی نباشیم، نه فکر «خود» نباشیم، آغارگرانی راستین هستیم در این صورت واقعاً می توانیم چیزی بیاموریم دهی آغارگر دهی شفقت است وقتی دهی ما شفیق باشد، بی حد و حصر می شود مُرشد دوگی، نانی مکتب ما، همیشه به این اهمیت می داد که دهی اصیل و نامحدودمان را تداوم بخشیم در این صورت همواره نا خود صادق خواهیم بود، نا همه موحودات همدل می شویم و حقیقتاً می توانیم تمرین کنیم

سازاین مهم ترین چیز همیشه این است که دهی آغارگر را حفظ کنی بیاری نه داشتن درکی عمیق از دن نیست حتی اگر پیوسته ادبیات دن را مطالعه کنی، نباید هر حمله را نا دهی ناظراوت نحوانی نباید بگویی «می دانم دن چیست»، یا «من به روش صمیری رسیدم» راز واقعی هرها بر همین است همیشه یک آغارگر باش در مورد این نکته بسیار بسیار مراقب باش اگر شروع به تمرین دادی کنی، کم کم دهی آغارگر را درک خواهی کرد راز تمرین دن همین است

## تمرین درست

تمرین دادن بیان مستقیم سرشت راستین ماست نه بیان دقیق تر، برای آدمی تمرینی عیار این وجود ندارد، روش زندگی دیگری نیر عیار این وجود ندارد

## حالت بدن

این حالت‌ها برای رسیدن به وضعیت دهی مناسب نیستند. قرارگیری در این حالت خود به معنای داشتن وضعیت دهی مناسب است لازم نیست وضعیت دهی خاصی را به دست آوریم

حالا می‌خواهم در مورد حالت بدنی دادن صحت کم وقتی در حالت لوتوس کامل می‌نشینی، پای چپت روی ران راست توست و پای راستت روی ران چپت وقتی پاهایمان را این‌طور روی هم می‌اندازیم، یک پای راست داریم و یک پای چپ، ولی آنها یکی می‌شوند این حالت بیانگر وحدت در عین دوگانگی است نه دو، و نه یک این مهم‌ترین درس است نه دو، و نه یک بدن و دهش ما به دو هستند و نه یک اگر فکر می‌کنی بدن و دهت دوتا هستند، در اشتباهی، اگر فکر می‌کنی آنها یکی هستند باز هم در اشتباهی بدن و دهش ما هم دو هستند و هم یک ما همیشه تصور می‌کنیم اگر چیزی یکی باشد، بیش از یکی است، اگر مفرد باشد، جمع است اما در تجربه واقعی زندگی ما فقط جمع نیست بلکه مفرد هم هست هر یک از ما هم وابسته‌ایم هم مستقل

پس از گذشت سالیانی خواهیم مُرد اگر مرگ را صرفاً پایان زندگی ما بدانیم، این درکی نادرست خواهد بود از سوی دیگر اگر تصور کنیم نخواهیم مُرد این نیز اشتباه است ما می‌میریم و نمی‌میریم این درک درست است شاید برخی بگویند