

ذَن،

# گوشت و استخوان

مجموعه‌ای از نوشته‌های

ذَن و پیش از ذَن

گردآوری

پال رِپس

ترجمه

سهراب دریابندری

فرهنگ‌نشرنو

با همکاری نشر آسیم

تهران-۱۳۹۸

۲۳۲	خوابیدن در روز	۲۳۲
۲۳۳	در سرزمین رزیا	۲۳۳
۲۳۴	در شب	۲۳۴
۲۳۵	بسیار بود باغچه‌ها	۲۳۵
۲۳۶	دل در زندگانی بیک گدا	۲۳۶
۲۳۷	فرزندی که مرده شد	۲۳۷
۲۳۸	درست و غلط	۲۳۸
۲۳۹	نورستان و...	۲۳۹

### فهرست مطالب

۲۴۰	نقاش خمیس	۲۴۰
۲۴۱	نایب قلیز	۲۴۱
۲۴۲	یادداشت مترجم	۱۵
۲۴۳	پیش‌گفتار	۲۳
۲۴۴	۱۰۱ داستان ذن	۲۷
۳۱	۱ فنجان چای	۳۱
۳۱	۲ پیدا کردن الماس در راه گل‌آلود	۳۱
۳۳	۳ عجب!	۳۳
۳۴	۴ مطیع بودن	۳۴
۳۵	۵ اگر عاشقی، آشکارا عاشق باش	۳۵
۳۵	۶ بی‌عاطفه	۳۵
۳۶	۷ خبر	۳۶
۳۶	۸ موج‌های بزرگ	۳۶
۳۷	۹ ماه را نمی‌شود دزدید	۳۷
۳۸	۱۰ آخرین شعر هوشین	۳۸
۴۰	۱۱ داستان شونکای	۴۰
۴۲	۱۲ چینی شاد	۴۲

۱۳	یک بودا	۴۲
۱۴	راه گل آلود	۴۳
۱۵	شون و مادرش	۴۴
۱۶	از بودا شدن دور نیست	۴۶
۱۷	خسیس بودن در تعلیم	۴۶
۱۸	حکایت	۴۸
۱۹	اصل اول	۴۹
۲۰	نصیحت یک مادر	۴۹
۲۱	صدای یک دست	۵۰
۲۲	قلبم مثل آتش می سوزد	۵۲
۲۳	رفتن اشون	۵۲
۲۴	سوتراخوانی	۵۳
۲۵	سه روز بیشتر	۵۴
۲۶	گفت و شنید برای سرپناه	۵۴
۲۷	آوای شادی	۵۶
۲۸	گنجینه خود را باز کنید	۵۶
۲۹	نه آبی و نه ماه	۵۷
۳۰	کارت ویزیت	۵۷
۳۱	همه چیز بهترین است	۵۸
۳۲	سانت، وقت، متر، گوهر	۵۸
۳۳	دست موکوبین	۵۹
۳۴	یک لبخند در همه عمرش	۵۹
۳۵	ذن همه دقیق	۶۰
۳۶	گل باران	۶۱
۳۷	انتشار سوتراها	۶۱
۳۸	کار گیشو	۶۲

۳۹	خوابیدن در روز	۶۳
۴۰	در سرزمین رؤیا	۶۴
۴۱	ذن جُشو	۶۴
۴۲	پاسخ مرده	۶۵
۴۳	ذن در زندگی یک گدا	۶۵
۴۴	دزدی که مرید شد	۶۶
۴۵	درست و غلط	۶۷
۴۶	درختان و چمن چگونه روشن می شوند	۶۸
۴۷	نقاش خسیس	۶۹
۴۸	تناسب دقیق	۷۰
۴۹	بودای دماغ سیاه	۷۱
۵۰	ادراک شفاف ریونن	۷۱
۵۱	میسوی ترش	۷۳
۵۲	ممکن است نور تو خاموش بشود	۷۴
۵۳	بخشنده باید متشکر باشد	۷۴
۵۴	وصیت	۷۵
۵۵	استاد چای و آدم کُش	۷۶
۵۶	راه راستین	۷۷
۵۷	دروازه های بهشت	۷۷
۵۸	دستگیر کردن بودای سنگی	۷۸
۵۹	سربازان بشریت	۷۹
۶۰	تونل	۸۰
۶۱	گودو و امپراتور	۸۱
۶۲	در دستان سرنوشت	۸۲
۶۳	کشتار	۸۲
۶۴	گاسان عرق کرد	۸۳

- ۶۵ تسخیر کردن یک روح  
 ۶۶ فرزندان اعلیٰ حضرت  
 ۶۷ چه کار می‌کنی! چه می‌گویی!  
 ۶۸ یک نُت ذن  
 ۶۹ بلعیدن اتهام  
 ۷۰ با ارزش‌ترین چیز جهان  
 ۷۱ یاد گرفتن سکوت  
 ۷۲ ارباب کله‌شوق  
 ۷۳ ده جانشین  
 ۷۴ تحول واقعی  
 ۷۵ از کوره در رفتن  
 ۷۶ ذهن سنگی  
 ۷۷ بی‌وابستگی به خاک  
 ۷۸ کامیابی واقعی  
 ۷۹ عودسوز  
 ۸۰ معجزه واقعی  
 ۸۱ بگیری بخوابید  
 ۸۲ هیچ چیزی وجود ندارد  
 ۸۳ کار نکنی، خوراک نیست  
 ۸۴ دوستان واقعی  
 ۸۵ زمان مرگ  
 ۸۶ بودای زنده و نشت‌ساز  
 ۸۷ سه نوع شاگرد  
 ۸۸ چگونه یک شعر چینی بگوییم  
 ۸۹ گفتگوی ذن  
 ۹۰ آخرین توسری

- ۹۱ طعم شمشیر بانزو  
 ۹۲ سیخ آتش  
 ۹۳ ذن قصه‌گو  
 ۹۴ گردش شبانه  
 ۹۵ نامه‌ای به مردی که می‌مرد  
 ۹۶ یک قطره آب  
 ۹۷ تدریس بالاترین درس  
 ۹۸ بی‌وابستگی  
 ۹۹ سرکه توسوئی  
 ۱۰۰ معبد ساکت  
 ۱۰۱ ذن بودا  
 دروازه بی در  
 ۱ سگ جُشو  
 ۲ روباه هیاکوجو  
 ۳ انگشت گوتئی  
 ۴ خارجی بی‌ریش  
 ۵ کیوگن سوار درخت می‌شود  
 ۶ بودا گلی را می‌چرخاند  
 ۷ جُشو کاسه را می‌شوید  
 ۸ چرخ کیچو  
 ۹ یک بودا، پیش از تاریخ  
 ۱۰ سبزی، فقیر و تنها  
 ۱۱ جُشو راهبی را در مراقبه معاینه می‌کند  
 ۱۲ زونیگان استاد خودش را صدا می‌کند  
 ۱۳ توکوشان کاسه‌اش را می‌گیرد

- ۱۴ نانسین گربه را نصف می کند ۱۳۰
- ۱۵ سه ضربه تُوَزان ۱۳۰
- ۱۶ زنگ‌ها و رداها ۱۳۲
- ۱۷ معلم امپراتور سه بار صدا می زند ۱۳۲
- ۱۸ سه کیلوی تُوَزان ۱۳۴
- ۱۹ راه، زندگی روزمره است ۱۳۴
- ۲۰ مرد روشن ۱۳۵
- ۲۱ پهن خشکیده ۱۳۶
- ۲۲ علامت و عظم کاشاپا ۱۳۶
- ۲۳ به خوب فکر نکن، به خوب نیست فکر نکن ۱۳۷
- ۲۴ بدون کلام، بدون سکوت ۱۳۹
- ۲۵ از صندلی سوم و عظم کردن ۱۳۹
- ۲۶ دو راهب توری را بالا می برند ۱۴۰
- ۲۷ ذهن نیست، بودا نیست، چیز نیست ۱۴۱
- ۲۸ شمع را فوت کن ۱۴۲
- ۲۹ باد نه، پرچم نه ۱۴۴
- ۳۰ این ذهن بودا است ۱۴۴
- ۳۱ جُشو تحقیق می کند ۱۴۵
- ۳۲ فیلسوف از بودا می پرسد ۱۴۶
- ۳۳ این ذهن، بودا نیست ۱۴۷
- ۳۴ یاد گرفتن راه نیست ۱۴۷
- ۳۵ دو روح ۱۴۸
- ۳۶ دیدن استاد ذن در راه ۱۴۹
- ۳۷ گاو میش از حصار عبور می کند ۱۴۹
- ۳۸ درخت بلوط در باغ ۱۵۰
- ۳۹ بیراهه اوْمَن ۱۵۱

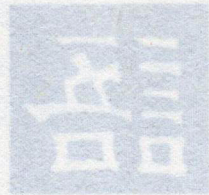
- ۴۰ واژگون کردن کوزه آب ۱۵۱
- ۴۱ بودی دارما ذهن را منفعل می کند ۱۵۲
- ۴۲ دختر از مراقبه بیرون می آید ۱۵۳
- ۴۳ عصای کوتاه شوزان ۱۵۵
- ۴۴ عصای باشو ۱۵۵
- ۴۵ او کیست؟ ۱۵۶
- ۴۶ از بالای تیر شروع کن ۱۵۶
- ۴۷ سه دروازه توستوسو ۱۵۷
- ۴۸ در راه کِمبو ۱۵۸
- ۴۹ اضافه کردن آمبان ۱۵۹

**دَه وَرْزَا**

- ۱ گشتن به دنبال ورزا ۱۶۱
- ۲ یافتن رد پا ۱۶۶
- ۳ دیدن ورزا ۱۶۷
- ۴ گرفتن ورزا ۱۶۸
- ۵ رام کردن ورزا ۱۶۹
- ۶ بر پشت ورزا به خانه برگشتن ۱۷۰
- ۷ ورزا فرارفته ۱۷۱
- ۸ هم ورزا، هم من، فرارفته ایم ۱۷۲
- ۹ رسیدن به سرچشمه ۱۷۳
- ۱۰ در جهان ۱۷۴

**تَمَرکَز**

- ۱۷۷
- ذن چیست؟ ۱۹۵



کتابخانه ۱۰۱

کتابخانه مرکزی دانشگاه تهران

این داستان‌ها باز نویسی‌هایی هستند از کتابی به اسم شامبکی - شو (مجموعه سنگ و شن) که در اواخر قرن سیزدهم میلادی توسط استاد ژاپنی ذن، موجو (بی زیست)، (The 'Non Dweller') نوشته شده، و از لطیفه‌های راهبان ذن که در کتاب‌های مختلف که در ابتدای قرن حاضر در ژاپن منتشر شده برگرفته شده‌اند. برای شرقی‌هایی که به «بودن» بیش از کسب و کار علاقه دارند، انسان خودشناخته لایق‌بیشترین احترام است. چنین شخصی قصد دارد خود آگاهی‌اش را بدان سان که بودا کرد، گسترده کند. این داستان‌ها درباره چنین خودشناسی‌هایی هستند. متن زیر از پیش‌گفتار اولین نسخه چاپی این داستان‌ها به انگلیسی آمده است.

شاید بشود ذن را هنر و طراحی درونی شرق خواند. ذن را بودی‌دارما در قرن ششم از هند به چین آورد و تا قرن دوازدهم به سمت شرق، به ژاپن برده شد. ذن را این‌گونه وصف کرده‌اند: «مکتب خاصی که کتاب ندارد، فرای کلمه‌ها و حروف، چیزی که به جوهر ذهن انسان اشاره می‌کند، چیزی که مستقیم به درون طبیعت آدمی نگاه می‌کند، رسیدن به روشنی.» ذن در چین، چ - آن نام داشته. استادان ذن - چ - آن به جای آنکه دنباله‌رو بودا باشند، آرزو دارند دوستان او باشند و خود را در همان تعاملی با هستی

قرار می‌دهند که بودا و عیسی قرار می‌دادند. ذن یک فرقه نیست، یک تجربه است.

عادت‌های جستجوی درون از طریق مراقبه برای دریافت سرشت حقیقی خود، بدون اعتنا به آیین‌های بیرونی، با اصرار بر انضباط شخصی و سادگی زندگی، سرانجام حمایت طبقه حکام و اشراف ژاپن و احترام فراوان همه مدارج فلسفی شرق را به دست آورد.

نمایش‌های «نو»ی [ژاپنی] داستان‌های ذن‌اند. روح ذن نه تنها معنای صلح و تفاهم را پیدا کرده بلکه به معنای وفاداری به کار و هنر نیز در آمده. آشکار شدن سرشار استغنا، باز شدن در شهود. بیان زیبایی درونی، جذابیت ناملموس کامل نبودن. ذن معانی بسیاری در خود دارد که برای هیچ کدام نمی‌شود تعریف کاملی داد. اگر تعریف بشوند ذن نیستند.

گفته شده که اگر در زندگی خود ذن داشته باشید، ترس ندارید، شک ندارید، هیچ تمنای غیر لازمی ندارید، احساسات شدید ندارید. نه از نگرش‌های زورگویانه رنج می‌برید، نه از خودخواهی. با فروتنی به انسانیت کمک می‌کنید، با عشق و محبت در جهان حاضر می‌شوید و عبورتان از آن را مانند افتادن گلبرگی از گلی می‌بینید. با آرامش از زندگی لذت می‌برید. این روح ذن است، در لباس هزاران معبد در چین و ژاپن، کاهنان و راهبان، ثروت و بلندی مرتبه، و خیلی اوقات صورت و ظاهری که خود از آن گذشته است.

مطالعه ذن، گُل کردن طبیعت در آدمی، در هیچ عصر و تمدنی کار ساده‌ای نیست. استادان راستین و دروغین زیادی تلاش کرده‌اند دیگران را در این کار یاری کنند. این داستان‌ها برآمده از ماجراهای واقعی بی‌شماری هستند. امیدواریم خواننده آنها را در زندگی خود تجربه کند.

## 空 ۱. فنجان چای

نان- این، استادی در دوره میجی (۱۸۶۸-۱۹۱۲)، پروفیسور دانشگاهی را که می‌خواست درباره ذن پرسش کند به حضور پذیرفت. نان- این چای آورد. فنجان میهمانش را پر کرد و به ریختن ادامه داد.

پروفیسور لبریز شدن چای را نگاه کرد تا جایی که دیگر نتوانست تحمل کند. «پر شده. دیگه توش نمیره!»

نان- این گفت: «مثل این فنجان، تو هم از اعتقادات و فرضیه‌های خودت پر شده‌ای، اگر فنجانت را خالی نکنی من چطور به تو ذن را نشان بدهم؟»

## 平 歸 ۲. پیدا کردن الماس در راه گل‌آلود

گودو در زمانه خود معلم امپراتور بود. با این حال در هیأت یک حکیم دوره‌گرد سفر می‌کرد. یک بار در راه ادو، مرکز فرهنگی و سیاسی شوگان بود که به روستای کوچکی به نام تاکانکا نزدیک شد. شب بود و باران شدید می‌بارید. گودو کاملاً خیس شده بود. صندل‌های کنفی‌اش تکه‌تکه شده بودند. در پنجره یک خانه روستایی چهار پنج صندل دید و تصمیم گرفت یک جفت صندل خشک بخرد.

زنی که صندل‌ها را می‌فروخت، با دیدن این که خیس شده بود دعوتش کرد تا شب را در خانه او بگذرانند. گودو با تشکر قبول کرد. وارد شد و سوتربایی را در مقابل معبد خانوادگی قرائت کرد. سپس مادر آن زن