

# ذَن

کریسمس همفریز

ترجمه منوچهر شادان



این کتاب ترجمه‌ای است از:

**ZEN**

*a way of life*

Christmas Humphreys

Hodder & Stoughton, UK

---

هامفریز، کریسمس، ۱۹۰۱-۱۹۸۳. **Humphreys, Christmas**

ذن / کریسمس همفریز؛ ترجمه منوچهر شادان. - تهران: ققنوس، ۱۳۷۷.

ISBN 978-964-311-138-0

ص. ۲۴۸

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیپا (فهرست‌نویسی پیش از انتشار)

*Zen: a way of life*

عنوان اصلی:

واژه‌نامه.

۱. ذن. الف. شادان، منوچهر، ۱۳۱۲، مترجم. ب. عنوان.

۲۹۴/۳۹۲۷

BQ ۹۲۶۵/۴/هـ ۲ ذ ۹

۱۳۷۷

م۷۶-۱۱۹۷۸

کتابخانه ملی ایران

---

### انتشارات ققنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

\* \* \*

کریسمس همفریز

ذن

منوچهر شادان

چاپ پنجم

۱۰۰۰ نسخه

۱۳۹۴

چاپ پژمان

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۰ - ۱۳۸ - ۳۱۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸

ISBN: 978-964-311-138-0

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

۱۲۰۰۰ تومان

## فهرست

یادداشت	۴
پیشگفتار	۵
معرفی کتاب	۹
۱. بودا و روشنگری او	۲۵
۲. اصول اساسی بودیسم	۳۷
۳. کرمه و تولد مجدد	۵۱
۴. تمرکز و مراقبه	۶۱
۵. توسعه نحلّه ماهایانا	۷۵
۶. متونی از مکتب ماهایانا	۹۳
۷. بودیسم ذن	۱۰۷
۸. فراتر از حیطة تفکر	۱۲۳
۹. در صومعه ذن	۱۳۷
۱۰. گفته‌های استادان ذن	۱۴۷
۱۱. نوشته‌های استادان ذن	۱۶۱
۱۲. ذن به غرب می‌آید	۱۷۳
۱۳. آموزش ذن - ۱	۱۸۷
۱۴. آموزش ذن - ۲	۱۹۹
۱۵. آموزش ذن - ۳	۲۱۱
اصول دهگانه ذن	۲۲۷
واژه‌نامه	۲۲۹

## یادداشت

اعتقاد به «تولد مجدد» یا «تناسخ» از جمله موضوعاتی است که در فصولی چند از این کتاب مورد بررسی قرار گرفته است؛ از این رو ذکر نکاتی چند ضروری می‌نماید تا پیش زمینه‌ای ذهنی برای خوانندگان فراهم آید.

تناسخ در لغت عبارت است از اعتقاد به این‌که روح، به مجرد جدا شدن از بدن انسان، به بدن انسان یا حیوان یا گیاه یا جماد منتقل می‌شود. این اعتقاد در مذاهب هندو شایع است. تناسخ به شکل اولیه آن جزء معتقدات بسیاری از اقوام اولیه بوده است. در اقوامی که فرهنگ برتری داشته‌اند، صورت کاملتری یافته و جنبه‌های اخلاقی و معنوی به آن افزوده شده، از قبیل اینکه رفت‌وآمد مکرر روح را به قالبهای مختلف وسیله تصفیۀ آن شمرده‌اند و قالب روح را در هر مرحله متناسب با کردار آن در زندگیهای گذشته‌اش دانسته‌اند.

با این همه نظریۀ تناسخ از دیدگاه فلسفی باعث می‌شود انسان انگیزه کافی و فوری برای انجام دادن کارهای نیک و رسیدن به اهداف عالی نداشته باشد، زیرا برای رسیدن به مقصد والا فرصتی گاه بی‌نهایت در اختیار انسان قرار می‌دهد، گاه نیز آن را ضروری نمی‌شمارد. حال آنکه در فلسفۀ الهی و اسلامی تکاپو و تلاش برای پیرایش از بدیها و آلودگیها لازمه زندگی انسان برای هرچه سریعتر رسیدن به اهداف متعالی و الهی است. در نظریۀ اسلامی، مرگ جسمانی در انتهای زندگی انسان قرار دارد و بهشت و دوزخ پاداش یا کیفر اعمال انسانی است، از این رو تلاش انسان در راه نیک و دوری از پلیدی هرچه راسختر می‌شود.

## پیشگفتار

ذن، اصطلاح یا تعبیر جامعی است برای تجربه واقعیت، که به ندرت در قلمرو مقوله‌های خودآموز نمود پیدا می‌کند؛ با این همه، نظام آموزش برای تجربه ذن، به مثابه راهی برای زندگی است که می‌توان آن را به نحوی مطلوب در چهارچوب خودآموز گنجاند.

از قضا، وقتی که از من خواسته شد در نگارش سلسله کتابهای خودآموز در این رشته مشارکت کنم، پیشاپیش طرح تألیف چنین کتابی را ریخته بودم، با همه اینها مباحث چهارگانه آن برای این رشته کتابها چندان هم نامناسب نبود. ۱. در وهله اول، در صورت امکان باید رشد هر گونه پدیده‌ای را که به پدیده «بیت ذن»<sup>۱</sup> در ایالات متحده آمریکا شباهت دارد، مهار کرد. در آمریکا درک معنای ذن به‌طور سطحی صورت گرفته و مقبول اذهان مبهوت و ناخرسند نسل جوانتر قرار گرفته است تا بیمها و آرزوهای نیمه‌هشیارشان را بیان کنند و برای توجیه رفتارهای ناهنجار ذهنی و اخلاقی خود بهانه‌ای عقلایی بیاورند.

۲. مسائلی که در کتاب من تحت عنوان «راه یافتن ذن به غرب» مطرح شده بود، بار دیگر مورد نظر قرار گیرند و برای آنها راه‌حلهای ممکنه ارائه شود. زیرا برای کامیابی در ذن، دست کم در مراحل بعدی آموزش، به استاد ماهر

---

۱. Beat Zen ذن به روایت آمریکایی.

ذن نیاز پیدا می‌شود، و در اروپا [غرب] کسی با این کیفیات یافت نمی‌شود، کاری که پویندگان راه ذن، که حالا تعدادشان به چند صد نفر و احتمالاً هزاران نفر می‌رسد، می‌توانند انجام دهند، کدام است؟ در اینجا دست کم یک راه حل ارائه می‌شود، که برپایه حکمت باستان استوار است: «هرگاه شاگرد آماده باشد، استاد ظاهر می‌شود.»

۳. تأکید، و در واقع اصرار بر این حقیقت، که ذن پاداش مطالعات و بررسیهای چشمگیر و وسیع، انضباط سخت و توسعه ذهنی است و در اذهان استوار سازم که ذن را نمی‌توان با سطحی خوانی، بهانه طرد ضوابط اخلاقی و ذهنی کرد.

۴. به عنوان ثمره تجربه طولانی، این فکر را معرفی کنم که بهترین راه برای رسیدن به لحظه دلچسب ذن، تمسک به مکتب بودایی ذن است که یکی از مکاتب بودایی ماهایانا به شمار می‌رود که خود همین مکتب نیز حاصل بسط و تکامل مکتب بودایی تراوداست. همان‌طور که می‌دانیم مدار اصلی اندیشه و تعالیم تراودای، برداشت مریدان گنوتاما، بودا، روشن شده بزرگ و مشفق یگانه، از تعالیم وی است. قصد دارم همان‌طور که در فراگیری هر هنر و فنی، اعم از مادّی، فکری و روحی الزامی است، کار را از آغاز و اصل مطلب شروع کنم.

طرح کلی کتاب حاضر بدین ترتیب است که ابتدا زمینه کاملی جهت بیان اصول قدیمیترین مکتب بودایی که تراودا یا تعالیم پیشکسوتان نام دارد، فراهم کنیم. بعد از اینکه اذهان کاملاً با این شیوه متفاوت زندگی آشنا شد، زمان آن می‌رسد که زمینه بحث خود را توسعه داده، وارد عرصه گسترده‌تر مکتب ماهایانا که مکمل مکتب تراوداست شویم. «ماهایانا» در واقع به معنای گردونه بزرگ رستگاری است که در آن می‌توان نابترین دستاوردهای ذهن و قلب بشری را ملاحظه کرد. برگزیده متون مقدس این عرصه عظیم فکری، رایحه دل‌انگیزی را که از عصاره تعالیم آن برمی‌خیزد تقدیم شامه جویندگان

خود می‌کند. به نظر من تنها بعد از این مرحله است که ذهن در حالت مناسبی قرار می‌گیرد تا تاریخچه، شکل منحصر به فرد و متون مقدسش مکتب معروف ذن ژاپنی را مدّ نظر قرار دهد. تعالیم نهفته در این متون را از آن جهت به جویندگان این مکتب می‌آموزند که بتوانند دامنه اندیشه‌های خود را به فراتر از محدودیتهای ادبی توسعه دهند.

با فراهم کردن این زمینه فکری و با در نظر گرفتن تغییراتی که چنین مطالعاتی در اذهان شاگردان ایجاد می‌کند، مزرعه اندیشه برای بذر افشانی ذن آماده می‌شود. در این مرحله بزودی موقعیتی ایجاد می‌شود که در آن ماهیت و معنای ذن و چگونگی دستیابی به آن مطرح می‌گردد، با طی این مرحله مقدمه مناسبی برای ورود به قلمرو تناقضات آزاردهنده و بررسی اینکه چرا درباره ذن نمی‌توان هیچ چیز مقرون به حقیقتی را بر زبان جاری ساخت، فراهم می‌شود. در اینجا کلمات از بیان حقیقت باز می‌مانند و فقط سکوت است که سخن می‌گوید و سرانگشتی که به راه رستگاری اشاره می‌کند.

با اینهمه من معتقدم کسی که صاحب اراده‌ای قوی و ذهنی متعادل باشد، می‌تواند با خودآموزی، مسافت زیادی از راهی را که به هدفی که انگشت نشان می‌دهد، ختم می‌شود طی کند. این اعتقاد من مبتنی بر سی سال تجربه‌ای است که در این گونه آموزش کسب کرده‌ام و در مورد خودم و کسان دیگری که فکر می‌کردند من قادرم به آنها در این مورد کمک کنم، بکار برده‌ام.

از این روست که این کتاب تحفه‌ناقابل ذهنی غربی به هموعان غربی خود است، کسانی که مثل من فکر می‌کنند که ذن نه مختص شرق است و نه غرب، بلکه در هر مقطع زمانی در هر گوشه‌ای از این دنیا، می‌تواند خودآموزی ذن را شروع کنند.

**سنت جان وودز**

**ژانویه ۱۹۶۲**





## معرفی کتاب

هر کسی می‌تواند ذن را نزد خود بیاموزد ولی احتمال موفقیت او خیلی زیاد نخواهد بود مگر اینکه حداقل بعضی از شرایط زیر را داشته باشد:

۱. باید بدون اینکه به ماهیت و چیستی ذن فکر کند، آن را به عنوان درک واقعی و روحانی حقیقت، شدیداً طالب باشد. ذن مشغولیتی تفنّنی و سرگرم‌کننده برای کسانی که اندیشه‌ای سطحی و خلقی بازی‌گوش دارند نیست.

ذن، وظیفه دائم یک انسان کامل است و هدف غایی آن کمتر از بودا شدن نیست.

۲. باید علاوه بر اراده‌ای قوی برای نیل به هدفی مشخص، واجد فروتنی نیز باشد، زیرا سفر به قله اورست از پایه کوه آغاز می‌گردد و بین کوهپایه و قله، مشکلات بیشمار و زمانی طولانی قرار دارد.

۳. داوطلب آموزش ذن باید به سه واقعیت ایمان داشته باشد و در مواقع دشوار آنها را به خود یادآوری کند: اول اینکه ایمان داشته باشد که بودا به روشن‌بینی توفیق یافته است؛ دوم: اینکه این روشن‌بینی را حالتی از ذهن بدانند که همه ابنای بشر واجد آن هستند و سوم باور داشته باشد به اینکه «راهی» وجود دارد که هر کس می‌تواند با گام نهادن در آن، از وجود روشن‌بینی در خود آگاه شود.

۴. در چهارچوب این حداقل ایمان - البته آیین بودا بیش از این هم طلب نمی‌کند - باید نیروی پشت‌کار و استقامت خود را نیز بدون انقطاع پرورش دهد. دیوارها و در صورت نیاز پرتگاهها را بسپماید و تا زمانی که شاهد مقصود را در آغوش نگرفته یک لحظه هم توقف نکند.

۵. رهرو راه بودا باید ذهنی از آن خود داشته باشد و بتواند تا حدی نیز اختیار آن را در دست خود گیرد. تا زمانی که قدرت فکری به طور قابل ملاحظه رشد پیدا نکند، امکان رسیدن به آستانه ذن وجود نخواهد داشت. تنها موقعی که به هدف دسترسی پیدا شود امکان دارد که فکر را آگاهانه طرد کرده، هیچ فکر و اندیشه‌ای را به عنوان مقصد نهایی در نظر نگرفت. تنها در این حالت تعالی یافته است که دانش ما درباره بودیسم، بودیسم ذن و ذن، راه را برای تجربه عملی باز می‌کند، تجربه‌ای هر چند مختصر و ناکافی که در آن، بودیسم حاصل گسترش آگاهی ما و ذن، تنها یکی از یکصد واژه مترادف با آن به حساب می‌آید.

۶. باید عمیقاً و به نحو مؤثری از محدودیتهای «عقل» و نیز از قدرت درک مستقیم (مشهود و مکاشفه) که عقل را بر کنار می‌کند، آگاهی داشته باشد. با همین قدرت مشهود است که بینش انسان از مرز اضداد فراتر می‌رود و وی می‌تواند راه ظریف و باریکی را که در سطحی بالا قرار دارد ولی همچنان از میان اضداد می‌گذرد بسپماید و از حقیقت آگاه شود.

باید ذهنی به اندازه کافی متعادل داشته باشد تا بتواند بدون درهم شکستن چهارچوبی که آموزش ذن برای خلق و خوی اشخاص وضع می‌کند، به راه و زندگی خود ادامه دهد. کسانی که دارای تعصبات شدید مذهبی هستند یا احتمالاً ناهنجاریهای رفتاری و ذهنی منحط دارند یا کسانی که زندگی ظاهریشان نقابی بر روی دیگ جوشان آرزوها و جاه‌طلبیهایشان است، همه باید از قلمرو ذن خارج شوند. عرف ذنی اروپاییان و آمریکاییان اینگونه اشخاص را بخوبی می‌شناسد و آنها را می‌پذیرد. همین طور کسانی

که می‌خواهند از ذن برای مقاصد شخصی خود استفاده کرده، تئوریهای خود را ثابت کنند یا آرمانهایشان را پر و بال دهند، از این رهگذر چیزی بیش از یأس نصیبشان نخواهد شد. آنها هم مانند سایر کسانی که نیروی روحی را برای مقاصد شخصی بکار می‌برند دچار رنج و اندوه خواهند شد.

۷. در پایان اینکه، استاد آینده ذن باید یک حس درونی نسبت به ذن داشته باشد. توصیف این حس درونی همانقدر دشوار است که اشتباه نشدن آن در عمل. این حس، یک تماس و لمس سبک و سطحی است، قدرت و خواستی است برای اینکه فارغ‌البال‌تر به جهان بنگریم. به یک حس بیهودگی می‌ماند، به اینکه بتوانیم به همه چیز بخندیم و قبل از هر چیز به خودمان. کسی که نتواند به خودش بخندد، هیچ احساسی نسبت به شعر و آواز نداشته باشد و نتواند حداقل در دل خود با نوای نسیم صبحگاهی به رقص آید، هرگز مرد ذن نخواهد شد.

ولی برعکس، کسی که درجاتی از این صفات را در خود سراغ دارد، می‌تواند خودآموزی ذن را آغاز کند. ذن گل درخت بودیسم است، درخت بزرگ اصول عقیدتی رشد یافته، سیره عملی و فرهنگ مکاتب مختلف بودیسم ریشه‌های این درخت و اصول اساسی مشترک در بین تمام مکاتب بودیسم هستند. من بعد از چهل سال تجربه اعتقاد دارم که تا وقتی که غریبان از اصول، ریشه و چگونگی رشد آیین ذن هیچ اطلاعی ندارند و فقط دل به این خوش داشته‌اند که چند داستان مربوط به آن را خوانده‌اند و به جد می‌کوشند تا «کوان» برگزیده‌ای را حل کنند، تمام کوششهایشان محکوم به شکست است. از شکست بالاتر، چه بسا که اینگونه اشخاص سرخوردگیهای شدید روحی نیز پیدا کنند و صدمه سختی به ذهن خود وارد سازند.

در آغاز کلام، سه مفهوم وجود دارد که باید بروشنی تشخیص داده شود: بودیسم، بودیسم ذن و ذن. بودیسم، عرصه وسیع فکری و فرهنگی‌ای است که در طی قرون حول محور تعالیم بودا که بعضاً بیان رسیدن او به روشن بینی

است بنا شده است. بودیسم دو مکتب عمده دارد: تراوِدا یا تعالیم متقدمان که قدیمی تر است و ماهایانا یا دوره بزرگ که جدیدتر است. بودیسم ذن مکتبی است ماهایانایی که در قرن ششم بعد از میلاد در چین پایه گذاری شد و بعد به ژاپن انتقال یافت و هم اکنون در آنجا در حال شکوفایی است. هدف بودیسم ذن، رویکرد مستقیم و بیواسطه روشن بینی است و به خاطر همین خصیصه، در میان مکاتب دیگر منحصر بفرد است. واژه ذن دست کم سه معنا دارد. معنای اول، اقتباس ژاپنیها از واژه چینی چان<sup>۱</sup> که آن نیز به نوبه از کلمه سانسکریت دیانا<sup>۲</sup> مشتق شده است. گرچه با هیچ کلمه‌ای نمی‌توان مفهوم واقعی دیانا را ساخت، ولی می‌شود موقتاً به معنای مراقبه عمیق قبولش کرد. از این روست که از مکتب ذن بودیسم به عنوان مکتب مراقبه یاد می‌شود. این پایتترین معنای واژه دیانا است. بالاترین معنای آن، نام دیگری است، برای «آن» یا وجود غایی که مافوق تمام نامهاست. معنای بینابینی این واژه، یعنی معنایی که این کلمه در کتاب حاضر بیشتر به آن معنا استعمال شده است، شناخت عرفانی از «آن» است. به عبارت دیگر، جرقه‌ای است از آگاهی در ورای زمان و در فراسوی محدودیتهای هشیاری شخصی و همچنین جرقه‌ای از مطلق که جهانی که می‌شناسیم از آن اشتقاق یافته است. هنگامی که از تماس ذن یا از تجربه ذن حرف می‌زنیم، چنین معنایی از آن در نظر داریم. در ژاپن این حالت را ساتوری می‌گویند و در مکتب سوتو، نام کشنو به معنای اولین ظهور را بر آن گذاشته‌اند. البته از نظر ماهیت تجربی، این حالت همان حالت رسیدن به روشن بینی نیست بلکه برای نزدیک شدن به این حالت، هنوز مدتهای درازی کارآموزی لازم است. از این روست که می‌گوییم ساتوری هدف ذن محسوب نمی‌شود بلکه آغاز راهی است که به موقع - یا خارج از موقع - به غایتی که از آن می‌شناسیم، منجر می‌گردد. قطع

1. Ch'an

2. Dhyana

نظر از هر نامی که برای نشان دادن این تجربه بکار رود عارفان تمام قرون به کمک تشبیه‌ها، نمادها و نظایر آن به زبان خود آن را تبیین کرده‌اند. نمی‌دانیم آیا این الهام نوع‌آمیز است یا شکوه زندگی عمیق مذهبی یا وسعت نظر، که باعث می‌شود یک متفکر، شاعر یا خدمتگزار بزرگ بشری به محض مشاهده نشانه‌ای از روشن‌بینی در خود، می‌کوشد برای انتقال آن به هم‌نوعان خود آن را توصیف کند.

همان طور که ر. ه. بلایت در کتاب *ذن در ادبیات انگلیسی*<sup>۱</sup> با آوردن صد‌ها مثال نشان داده است، ساتوری به بودیسم *ذن* محدود نمی‌شود، ولی حقیقت عجیب در تاریخ ادیان این است که بودیسم *ذن*، تنها مکتبی است که به طور استادانه‌ای ذهن را برای رسیدن به ساتوری تربیت می‌کند. هر چند این هم درست است که هیچ نوع آموزشی به تنهایی برای رسیدن به این هدف کافی نیست.

لذا فیلسوفان جای خالی بسیاری در این پدیده می‌بینند و فقط روان‌شناسان هستند که توجه لازم را بکار می‌برند و مستقیماً به جایی که ساتوری در آن منزل کرده است می‌نگرند و قدیسین خیلی از آن دورند؛ زیرا همه این افراد در حال حرکت در دنیای «دو-گانگی» زندگی و تحرک دارند. در حالی که آموزش *ذن* طوری طراحی شده که دوگانه انگاری را درهم بشکنند و به یگانه‌بینی دست یابد. تمامی و نیز تنها هدف همه کوششهای *ذن* همین است، و از این میان کوششی بجاست که از درون فرد برخیزد.

سالکان و در سطحی به مراتب بالاتر، استادان *ذن* کمک خواهند کرد و به جستجوگر راه حقیقت، مسیر را نشان خواهند داد ولی با تمام این مساعدتها باز هم راه *ذن* راهی است خودپیمودنی، یعنی *ذن* را باید خود بیاموزی! من به تولّد مجدد اعتقاد دارم و تنها موقعی اهتمام به آموزش *ذن* مفید

خواهد بود که این اصل عقیدتی مورد قبول باشد. انسان ممکن است در یک دوره زندگی خود، از راه مذهب، فلسفه یا هر راه دیگری از این قبیل با این دنیای درونی تماس حاصل کند و بعد عقب بکشد؛ چرا که ارادهٔ دستیابی به موفقیت نهایی در او به حد لازم قوی و کافی نبوده است. ممکن است او در یک دوره بعدی از زندگی خود این تماس را تجدید کند و شاید به مطالعات خود در این زمینه نیز بیفزاید، ولی بعد از جستجوی فراوان خسته می‌شود و از ادامه کار به نفع موضوع جدید دیگری که مورد علاقه‌اش قرار گرفته است دست بر می‌دارد. اما نور را پس از آنکه دیده شد، هرگز نمی‌توان به طور کامل نادیده گرفت - هر چند نگاه اول گذرا و از پشت شیشه‌ای تیره بوده باشد. دیر یا زود، بینش واقعی حاصل می‌شود و زندگی‌ای، که این اتفاق در آن می‌افتد نشانگر ذهنی خواهد بود که در لحظه شنیدن نام ذن و یا تجربه مترادف عرفانی دیگر، بدون نیاز به هر گونه مباحثه، خواهد دانست که این همان چیزی است که او می‌خواهد و واقعاً بشدت به آن نیاز دارد. مطمئناً کسانی که این سان آموزش دشواری را به محض رؤیت می‌پذیرند، مورد جستجوی جدید و شدید خو را به کناری نمی‌نهند، زیرا آن را از قدیم می‌شناسند؛ از این روست که طبقه‌بندی اعضای گروه یا کلاسی که در پی ذن هستند آسانتر از گروه‌های دیگر است. بعضی در دوره زندگی جاری از پیگیری جستجوی هدف خود دست می‌کشند و بعضی می‌روند و مجدداً باز می‌گردند و بالاخره بعضی هم نهایتاً آن را می‌یابند.

پس چگونه است که پاره‌ای اشخاص بدون آنکه دوره آموزشی ذن را گذرانده باشند، مراحل عالی آن را درک می‌کنند؟ پاسخ این سؤال در اعتقاد به تولد مجدد نهاده شده است. آنها که موفقند، دوره‌های آموزشی خود را در زندگانیهای گذشته دیده‌اند و حال برای جهش کاملاً آمادگی دارند. هر چند حتی در مورد آنها هم، با توجه به اطلاعات شخصی که از زندگی آنها داریم، دیده‌ایم که ایشان هم در درون خود جستجوی شدیدی را احساس می‌کنند و

در اعماق ذهنشان نیز تنشی وجود دارد که شناخت ذن، نیرویی قوی و مناسب برای رهایی از آن است. ولی حتی این نوع شناختها هم چیزی جز موادی خام برای پیشرفت در عرصه عرفان نیستند. آنها را باید به واژه‌هایی که برای عقل بشر قابل فهم باشد تبدیل کرد و به اعماق ذهن خردجو رساند تا بتدریج به بلوغ و غنا نزدیک شده، ساختار اخلاقی جوینده ذن را پی‌ریزی کنند. این مراحل متأخر، محتاج هدایت کارشناس است. مثلی قدیمی می‌گوید: «موقعی که شاگرد آماده شد، استاد نیز سر می‌رسد.»

در حال حاضر صدها و شاید هزاران نفر در غرب به دنبال آموزش ذن هستند. اینها کیستند؟ به نظر می‌رسد آنها را می‌توانیم به گروه‌های زیر طبقه‌بندی کنیم:

۱. اکثریت به دنبال منجی هستند، چه خود به این حقیقت واقف باشند و چه نباشند. امید دارند آنچه را به عبث در جاهای دیگر به جستجویش بوده‌اند در ذن بیابند. کسی را می‌خواهند که کاری برایشان انجام دهد و از گناهانی که مرتکب شده‌اند رهایشان بخشد. ذن برای این دسته از افراد، چیزی برای گفتن ندارد.

۲. کسانی که به دنبال هرچیزی که تازگی داشته باشد، می‌گردند تا ذهن و مخیله خود را با آن مشغول کنند. آنها می‌آیند ولی زود می‌روند؛ ذن برایشان کار خیلی سختی است.

۳. کسانی که به دنبال چیزی هستند که خود بدرستی نمی‌دانند چیست، ولی در هر صورت می‌خواهند فضای خالی ذهن خود را که در جستجوی توضیح و توجیهی برای زیستن است و به دنبال طرحی برای زندگی می‌گردد، با آن پر کنند.

۴. این دسته دنبال راهی هستند که با اینکه عمیق است، اجازه می‌دهد عناصر شیطنت‌آمیز و غیرعقلایی ذهن که به طریق دیگر مجال ظهور ندارند، وارد عمل شوند. خیلی از این اشخاص می‌خواهند بیش از حد معمول از

هوش خود بهره بگیرند. در واقع اینها خانواده روان‌شناسانه «بیت» در آمریکا هستند.

بالاخره، کسانی هم هستند که در اولین برخورد فریاد می‌زنند «این درست همان چیزی است که همیشه می‌خواستم» بعد متوجه می‌شوند که دیگر مسئله پیگیری ذن برایشان مطرح نیست بلکه این ذن است که آنها را رها نمی‌کند.

از گروههایی که در بالا شرح دادیم، گروه سوم «بودیسم» را کمک خوبی برای خود خواهند یافت، ولی احتمالاً هنوز در مرحله قبول بودیسم ذن نیستند. بسیاری از اعضای گروه چهارم دوام می‌آورند و دوره را به انجام می‌رسانند. عده کمی در گروه پنجم هستند که حتی اگر خودشان هم بخواهند قادر به ترک دوره نیستند زیرا تنها اینان هستند که ذن را در خانه خود، در عرصه یگانگی خود و آن طور که هست طالبند و در صدد این نیستند که ذن را تا به سطح عقل خود یا بدتر از آن پایین بیاورند. اینها معدود پیش آهنگانی هستند که مسئولیت یافتن راه میانه بین «ذن اسکوتر»<sup>۱</sup> و «ذن بیت» و بین روش سنتی چین و ژاپن و روش کاملاً جدید آن که کلاً نادیده گرفته می‌شود را به عهده دارند.

اینک ببینیم روش آموزش ذن چیست؟ تا به حال هیچ روش آموزشی در چین و ژاپن عرضه نشده و هیچ طرحی برای آموزش ذن به غربیان پیشنهاد نشده است.

ولی تاریخ بودیسم ذن حاکی از تدوین تدریجی دو روش مختلف است که جهت آماده سازی نوآموزان برای اولین برخورد با ذن بکار می‌روند. این دو روش را در شاخه‌های «رین‌زایی»<sup>۲</sup> و «سوتوی»<sup>۳</sup> ذن ژاپنی می‌توان یافت. در اینجا به دلایلی که بعداً مشروح‌تر بیان خواهد شد، بیشتر با رین‌زایی سر و کار

۱. Square Zen ذن سنتی



داریم ولی مدتهای طولانی قبل از اینکه این تقسیم‌بندی تحقق یابد، استادان ذن که در سالهای میان قرون ششم تا هشتم میلادی در چین پیرو مکتب بودایی دارما بودند، اساساً به هیچ روش آموزشی نیاز نداشتند آنها مردانی بودند با ذهنی فوق‌العاده و عملکردی بس عظیم که مطابق با نیازهای نوآموزان آنها را تعلیم می‌دادند. استادان ادوار بعد، پس از اینکه میزان موفقیتشان پایین آمد، مجبور شدند به گفته‌های گردآوری شدهٔ اجداد روحانیان متوسل شوند و روشهای مشهور کوآن و موندو را که امروزه بکار می‌روند، خلق کنند. لیکن حتی آموختن اینها نیز احتیاج به استاد واجد شرایط یا «روشی»<sup>۱</sup> دارد که بر کاربردشان نظارت داشته باشد. در غرب به علت عدم حضور استادان ذن باید خود راهی برای درک و شناخت ذن بیابیم و در عین حال می‌توانیم منتظر ورود استادان شرقی هم باشیم. همان طور که در سال ۱۹۶۰ در کتاب ذن به غرب می‌آید<sup>۲</sup> توضیح داده‌ام اگر موقعیت را به طور کامل بررسی کنیم، می‌بینیم که اوضاع کاملاً بحرانی است. ولی صرف نظر از کمکی که «روشی» ژاپنی می‌تواند بکند، واضح است که غرب هم باید با توجه به ساختار ذهنی خودش، به طراحی آموزشهای مقدماتی لازم پردازد و زمینهٔ اساسی را برای خود فراهم کند.

در اینجا چند اصل کلی را برای راهنمایی ارائه می‌کنیم:

۱. باید به تمام قلمرو بودیسم از بالا یعنی از دید روشن‌بینی که بدان جان داد نگاه کنیم. دانشجویها با بسیاری از جنبه‌های بودیسم از طریق مطالعه اصول، نظریات و اعتقاداتی آشنا می‌شوند که در قالب کلماتی که آنها هم به نوبه خود از زبان دیگر برگردانده شده بیان گردیده‌اند. ولی جستجوگر ذن با نظریه‌ها و پایتنتز از آن، با کلمات جز در مواردی که به او کمک کند تا به روشن‌بینی بودا نایل آید، کاری ندارد. دغدغه او رسیدن به روشن‌بینی است

نه دانستن درباره آن، مگر در مواردی که دومی برای دستیابی به اولی لازم باشد. دانشجوی مورد نظر ما در مطالعه اصول اساسی نظریه‌های بودیسم، یعنی ریشه‌های درختی که ذن گل آن است در تمام اوقات این را به خاطر دارد که این نظریات بیان‌کننده روشن‌بینی هستند نه ایجادکننده آن. او به همین منوال اصول بسط یافته مکتب ماهایانا را نیز مطالعه خواهد کرد زیرا در ماهایانا تمام عرصه هشیاری رو به تعالی دارد و بسیاری از متون مقدس آن نیز تا آن جا که کلمات قادر به بیان برداشتی عملی از ذن باشند، پیش رفته‌اند. قلمروهان فلسفه ماورالطبیعه و عرفان اگرچه دارای جذابیت خاص خود هستند می‌توانند دامی در مقابل پای رهرو باشند مگر اینکه وی با ثبات قدم کامل آنها را انحصاراً برای مقاصد خود بکار برد تا در دستیابی به روشن‌بینی به او و جهانیان کمک کنند.

به همین ترتیب حتی موقعی که مطالعه بودیسم ذن که گل سر سبد مکتب ماهایانا است شروع می‌شود هیچ چیز مربوط به آن نباید باعث توقف نوآموز گردد، جز مواقعی که فلسفه مزبور بخواهد رهرو را مجهز به سلاحهای لازم کند و او را آماده سازد که تلاش نهایی را به سمت بالاترین نقطه روحی اش آغاز کند؛ با این همه، مطالعه تاریخ ذن به عنوان یک مکتب فلسفی دارای اهمیت عمیقی است و از آن می‌توان مطالب زیادی آموخت. پی‌بردن به طرز پیدایش این مکتب، واکنش چینیه‌ها به بودیسم هندی و چگونگی جذب آن در اذهان آنها با تغییرات عمیقی که در تأکید بر پاره‌ای خصایص و بعضی از فنون آن به عمل آمده است و همچنین مطالعه زندگی مشایخ گذشته مسیحی و اینکه ذن از لحاظ آنها چه معنا و مفهومی داشته است و آنها چگونه، به چه کسانی و در چه اوقاتی آن را تعلیم می‌داده‌اند، همگی برای نوآموز نه تنها مفید بلکه لازمند. بدیهی است که دانستن این نکات برای پی‌بردن به نحوه شکل‌گیری مکتب ذن در غرب ضرورت تام دارد. به همین منوال، صعود و سقوط احتمالی روش رمزنویسی و تدوین «کوآن»ها، وجه تمایز مکاتب

«ناگهانی» و «تدریجی» سوتو و رین زایی، و علت ظاهری ایجاد نهضت «ذن بیت» در ایالات متحده آمریکا، تمام اینها بالقوه می‌توانند مفید باشند. تنها در این صورت است که تجزیه و تحلیل تاریخ ذن در اروپا، مطالعه آثار دکتر د. ت. سوزوکی و پیروان غربی او و نیز مسئله فعلی ذن در غرب اهمیت خاصی پیدا کرده و مورد توجه قرار می‌گیرد، زیرا خواننده این کتاب در واقع بخشی از همین جریان است. او خود در ایجاد این مسئله نقش دارد پس باید به حل آن نیز کمک کند. از این مقدمات نتیجه گرفته می‌شود که باید موقتاً یک طرح خودآموز برای کسب آمادگی در شناخت ذن تهیه شود، زیرا هیچ راهی مستقیماً به ساتوری ختم نمی‌گردد و حتی استاد هم نمی‌تواند پیش از اینکه به جستجوگران راه صحیح را نشان دهد، کار دیگری انجام دهد، «حتی بوداها هم جز اشاره به راه، کاری نمی‌کنند».

آموزش، امری ذهنی است. در آموزش همه چیز در ذهن انجام می‌گیرد، ذهنی که ما آن را تحت عنوان ذهن کلی، نه - ذهن یا فقط - ذهن می‌شناسیم. از نظر بوداییان هیچ چیزی نیست که ابتدا در ذهن متولد نشده باشد، ذهنی که بخشی از ذهن کلی است.

فرایند آموزش دو جنبه دارد، یکی شناخت اصول عقیدتی و درک آنها و دیگری پرورش قوای مربوط به خلق و خوی شخصی. منظور از اصول عقیدتی، اصولی است که اساس چیزی را تشکیل می‌دهد که غریبان به آن بودیسم می‌گویند. ولی اینها در واقع نیروهای مختلفند نه نظریه‌های جالب توجه. <sup>۱</sup> کرمه اگر حقیقت داشته باشد، یکی از قوانین جهان یا شاید بزرگترین آنها باشد. وقتی کسی از روی پشیمانی در کار خود تغییری می‌دهد، این امر می‌تواند بر اعمال او و نیز بر حالت ذهنیش اثر عمیقی بگذارد. واقعیت رنج کشیدن و راه برطرف ساختن آن، به یک معنا پایه و اساس بودیسم است. از

لحاظ شخصیتی، هر انسان و هر یک از نیروهای روحی او (اجازه دهید از بکار بردن کلمه خصایص به جای نیروها که منسوخ شده است اجتناب کنیم) باید دیر یا زود به حد کمال پرورش یابد و ضعفهایش قبل از رسیدن به هدف برطرف شوند.

بدیهی است که ما کار آموزش را ابتدا با یک بررسی درونی آغاز می‌کنیم؛ اکنون حالت ذهن من چگونه است؟ چه تواناییها و چه ضعفهایی دارم و چه چیزی مانع استفاده بهینه از آنها می‌شود؟ در خصایص لازم خود چه کمبودهایی دارم؟ راجع به ضمیر ناخودآگاهم و قدرت آن در اداره افکار و اعمالی که برای خود من هم ناشناخته است، چه می‌دانم؟ بعد از این تحقیقات، کار خود را شروع می‌کنیم. محققاً فرایند این کار نیز دو جانبه است. یکی این است که یک ساختمان قدیمی را تخریب کنیم و دیگری اینکه ساختمان جدیدی به جای آن بسازیم. ما نمی‌توانیم با موفقیت، عادت و خط سیر فکری جدیدی به جای عادات موجود که معتقدیم کارآیی کافی دارند، برقرار کنیم. از دید منفی هم ابتدا باید به آرامی مفاهیم منسوخ شده را از ذهن خود بزدایم مثل مفاهیمی از این قبیل که خداوند را به هر تقدیر منجی روح بپنداریم، پیشرفت روح را در لحظات زودگذر حیات بشر میسر ندانیم، خوب و بد و زشت و زیبا را مطلقاً از هم متمایز بدانیم و افکار متحجرانه‌ای از این قبیل. باید آنچه را که «خود» می‌نامیم تجزیه و تحلیل کنیم و مجعول بودن آن را دریابیم. باید حداقل از بعضی از نظریاتی که با اتکا به آنها همه چیز را در اطراف خود تخطئه می‌کنیم (در صورتی که همه آنها پیامد اعمال خود ماست) دست برداریم. باید نیروی محیط را که زندگانی ما را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد، از آن سلب کنیم.

همه اینها تازه نیمی از داستان است. پس از این مقدمات یا به اعتباری در حین این مقدمات باید نیروهای لازم را جهت داشتن اراده‌ای شکست‌ناپذیر

در خود تقویت کنیم. به زبان عامه باید دل و جرئت این کار را در خود ایجاد کنیم. باید اراده‌ای را پرورش دهیم که تزلزل و توقف را نشناسد. ما همچنین باید حس درون‌بینی را در خود ایجاد کرده پرورش دهیم. درون‌بینی نیرویی است که به تنهایی ما را قادر می‌سازد سقف تفکر را بشکافیم و به حقیقت دست یابیم. باید در افکار خود نیز آن سبکباری لازم را که هدفش این است که «نگذارد ذهن یکجا را کد بماند» در خود ایجاد کنیم. تمام اینها به خودی خود نیازمند صبر و تواضع است. و ما در راه ذن به مقصود نخواهیم رسید و نخواهیم توانست آنچه را که در این راه کسب می‌کنیم به سود خود بکار ببریم، مگر اینکه قبلاً این خصایص را در خود ایجاد کرده باشیم. تنها در این صورت است که می‌توانیم به مدت طولانی و با دیدی نو به ذن بنگریم. معنای این سخن چیست؟ چگونه می‌توانیم آنچه را که داریم بدست آوریم و همچون اشخاص با بصیرتی که نیاز به ذن ندارند، آنطور که هستیم زندگی کنیم؟ در نیمه راه صعود به کوهی که پاسخ ما در قله آن قرار دارد متوجه این سؤالات خواهیم شد و تنها در آن موقع است که استحقاق درک ذن را داریم.

از این موجز باید روشن شده باشد که ذن برای تفنن ساخته نشده است. ذن فعالیتی نیست که بتوان آن را به سایر شیوه‌های زندگی روحانی افزود. همچنین هرگز نمی‌توان با توجهات گاه و بیگاه و به اقتضای زمان بیکاری به ذن دست یافت. ذن وظیفه‌ای است بیست و چهار ساعته و هر لحظه از شبانه روز فرصت مغتنمی برای دست یافتن به آن است. ذن را نمی‌شود با تفریح و بازی و زیر هجوم تناقضات بدست آورد ولی نیازی هم به این نیست که ده سال در یک صومعه ژاپنی سرکنیم. ما معتقدیم کسی که ذن را می‌خواهد و نه چیزی کمتر از آن را، کسی که آماده است خصوصیات ذهنی و اخلاقی خود را برای رسیدن به یک موفقیت بزرگ پرورش دهد، خواهد توانست به مقصود که همان ذن باشد برسد. هیچ چیز نه در ژاپن و نه در جای دیگر

نمی‌تواند به او کمک چندانی بکند. ضمناً هیچ قدرتی هم در روی زمین قادر به جلوگیری از موفقیت او نخواهد بود. عقل و اندیشه گذشتگان، احکام استادان و فنون مکاتب مختلف ذن همگی در خدمت او هستند. ولی هر کس برای کسب موفقیت باید خودش ذن را به خود بیاموزد!

بخش اول

---

بودیسم





## بودا و روشنگری او

بودا مردی بود به نام گئوتاما سیدارتا که جایگاه او در تاریخ معنوی بشر با عنوانی که کسب کرد و با آن در دنیا شناخته شده نشان داده می‌شود. او با کوشش مجدّانه‌ای که در مورد تولدهای متعدد بکار برد به بودا، یعنی انسان به حقیقت واصل شده (روشن شده) ملقب گردید. در سنن راز گونه، موفقیت‌های معنوی درجات مختلف دارد و کسانی که در روی کره زمین از چرخه تولدهای مکرر رهایی یافته‌اند نیز در یک هرم سلسله مراتب جای گرفته‌اند. این مردان به کمال رسیده، این سالکانی که به هدف نیروانا رسیده‌اند، برای ابنای بشر به نامهای مختلف شناخته شده‌اند. بوداییان به آنها آرहत<sup>۱</sup> یا بودی ساتوا<sup>۲</sup> می‌گویند. چه این اشخاص را با اسامی بوداییشان بخوانیم یا به عنوان ریشی، مهاتما، برادر یا استاد، مقام معنویشان به‌طور غیرقابل تصویری برتر از دیگران است؛ با این همه ایشان بر طبق تاریخ نانوشته و بدون زمان مشرق زمین، بودا را حامی و ارستگان، مُراد و منجی آنان می‌دانند.

موضع ما و عمق تواضع فکریمان در برابر چنین مردان کامل و بخصوص در مقابل مراد همگی آنها، سام‌بودا<sup>۳</sup> چه تواند بود؟ برای اینکه بتوانیم روی این شکافی که ما را از آنها جدا می‌کند پلی بزنیم، باید از قوه تخیل خود بهره

---

1. Arhat

2. Bodhisattva

3. Sambuddha

بجوئیم. بیایید دوستی برای خود فرض کنیم که از همه خردمندتر، ذهنش از همه بازتر، قلبش از همه حساستر و دیدگاهش نسبت به جهان و فرایند کلی پیدایش بشر از همه وسیعتر باشد. در دنیای فانی چنین انسانهایی - هر چند به ندرت - یافت می‌شوند. اگر ما فیض درک حضور ایشان را نداشته باشیم باز هم می‌توانیم در نوشته‌ها و گفتارهای ثبت شده‌شان، بر کلماتی که به زبان جاری ساخته‌اند و قوف یابیم و اذهان کوچکمان خواهند توانست به مدد چنین وسایلی شکوهمندی وجود آنها را درک کنند.

اکنون بیایید به ذهنی بیندیشیم که در گستره دید خود تا به این درجه از پاکی، وسعت نظر و تعالی رسیده است و پی ببریم که کسی که دارای چنین ذهنی است، حداکثر شاگرد یکی از بزرگانی است که هنوز حیات مادی دارد. با این حال هنوز از جلال معنوی و روحی که خاص بزرگان است، فاصله زیادی دارد. چنین بزرگمردانی را استادان بودایی می‌نامند...

اینان در درجات رفیع یا وضع، تجسمهای زنده عشق، قدرت، پاکی، خلوص و نیز تمامی صفات شریفی هستند که ما به سالکان طریقی که به ساحل رستگاری رسیده‌اند، نسبت می‌دهیم. نگاه آنها بینشی کلی است که با تولدهای بی‌شمار و توأم با کوشش درست حاصل شده است. این کوششها همه در راه کنار گذاشتن خود نفسانی و پرورش خود جهانی عاری از نفسانیت می‌شود. در طول این سفر آنان رنجهایی را تحمل می‌کنند که حتی تصورش برای ما دشوار است. از آن رو متحمل چنین رنجهایی شده‌اند که علفهای هرز خودخواهی را از خود بزدايند تا «خود» شخصی، قربانی «خود جهانی» شود.

مسیح و بودا خود را از محدودیتهای شخصیتی رهانندند و نیلوفر هزار گلبرگ را کاملاً شکفته کردند. در این هنگام دروازه‌های نیروانا به روی کسی که حق و اجازه ورود را دریافت کرده بود باز شد ولی او پا به درون آن نگذاشت. بالاترین درجه ایثار در اوج آگاهی به وقوع پیوست و پاداش هزار

بار زندگی پرتلاش، برای انجام دادن وظیفه پایان‌ناپذیر رها کردن بشریت از جهل، به کنار نهاده شد.

بودا به میان انسانها بازگشت تا بیدار شدن را تعلیم دهد. بوداها همه بیدارکنندگانند. هر کسی را که گوش شنوا داشته باشد، از کاهلی ناشی از او هام می‌رهانند و راه رستگاری را به او نشان می‌دهند. ریشه بیماریها و منشأ رنج و درد بشر نبود بیداری و آگاهی است. از دید بودا تنها گناه، تنگ نظری و جهل است. منطقی که در این کار (بودا شدن) هست، دستیابی به بعد جدیدی از آگاهی و هشیاری است که به زبان متون مقدس بودایی به آن *داماپادا*<sup>۱</sup> یعنی خود جهانی که بر خود شخصی حکم می‌راند می‌گویند. بودا راهی را نشان داد و در این راه و در هر سوی آن، مکاتب و نحله‌های متعددی رشد کرد که در مغرب زمین آنها را تحت عنوان بودیسم می‌شناسیم. ولی همان طور که دکتر سوزوکی می‌گوید: «زندگی در بودیسم، نشان دادن زندگی معنوی درونی خود بوداست نه آنچه که بودا از زندگی عرضه کرده است و در متون بودایی به آن «دارما»<sup>۲</sup> می‌گویند.»

بدین ترتیب، بودیسم نیرویی است حیاتی که نهضت معنوی موسوم به بودیسم را به پیش می‌برد. از اینرو عجیب است که دانشمندانی که در تمام نقاط عالم، در مورد بودیسم تحقیق می‌کنند، اغلب چنان جذب تعالیم او می‌شوند که مطالعه تجارب معنوی آن را که منشأ تعالیم مزبور بوده است، به مسامحه برگزار می‌کنند. بودیسم انسان را به رستگاری سوق می‌دهد و راهی است که به این هدف منتهی می‌شود. او خود معبد است و باید و سیله نیل به رستگاری و روشن بینی شود. گئوتاما بدون رسیدن به روشن بینی، بودا نمی‌شد. اگر بودا، بودا نمی‌شد امروزه نمی‌توانستیم برای کاربرد و تعالیم بودیسم اهتمام ورزیم.

1. *Dhammapada*

2. *Dharma*

بعضی اشخاص «غریو حقیقت»<sup>۱</sup> را ۲۵۰۰ سال پیش در سبزه‌زارهای جنگلهای شمالی هندوستان موقعی که بودا که روی سخن با ایشان داشت، شنیده‌اند و بعضی نیز پیام طریقت را از این اشخاص که توفیق فوق‌العاده یافته بودند دریافت کردند، در غرب ترجمهٔ چیزی را می‌خوانیم که عده‌ای فکر می‌کنند از پیام این سنت کهن و عظیم فهمیده‌اند. و در سکوت مراقبه مجدداً شکوه آن را در می‌یابیم. من ... زمزمه‌هایی از بیکو، راهب بودایی شنیده‌ام که کوشش می‌کرد به زبانی ساده تعالیم «آن روشنی یافته کامل و یگانه جهان» را عرضه کند و ما که از آموزشهای او بهره یافته‌ایم، از مزیتی برخورداریم که در راه کسب آن کوشش فراوان کرده‌ایم. پس به تعالیم او گوش فرا داده و از آن اطاعت می‌کنیم.

بودا به رستگاری (روشن‌بینی) رسید و طریق نیل به آن را به بشریت آموخت. از هدفی که وی بدان دست یافت، مطلب چندانی نمی‌توان گفت ولی درباره روشی که وی را به این هدف رهنمون شد گفتنی بسیار است. هزاران هزار انسان به قلّه «فوجی یاما» در ژاپن صعود کرده‌اند تا طلوع خورشید را از آن سوی دریاها مشاهده کنند؛ هیچ یک از ایشان از این سفر داستان واحدی نقل نکرده است. ما نیز در دامنهٔ کوه حقیقت هر اطلاعی را که از راههایی که پیش رو داریم به دست می‌آوریم به برادران جوانتر خود منتقل می‌کنیم. راهی که از ابتدا تا پایان این مسیر نامعلوم وجود دارد، مانند تمام راههای دیگر، دو لایه است. از دید منفی، این راهها مخرب‌اند زیرا باید محل ساختمان را قبل از شروع بنای جدید، هموار و صاف کرد. ما باید رشته‌های تعلق خاطر را که از تفکر بیمارگونه ناشی می‌شود قطع کنیم. باید توهم خود جدایی را که باعث می‌شود تصور کنیم که «من منم» از ذهن بزدایم و بیاموزیم در حین این کار، «خود جهانی» را پرورش دهیم تا خرد نهان، از

---

1. Lion's Roar of Truth

پوسته خود شخصی اصلاح نشده جدا شود و به روشن بینی واصل گردد. آیا این قطرات شبنم است که به دریای درخشان می پیوندد و یا به قول عرفا دریای درخشان است که قطرات شبنم را در خود فرو می برد. این موضوع اهمیتی ندارد، چون در بیان نمی گنجد.

با پرورش این جنبه از وجود، همه چیز پرورش می یابد. «ابتدا قلمرو آسمان را جستجو کن، آنگاه همه چیز به آن افزوده خواهد شد.» کسی که شروع به کشف روشن بینی (رستگاری) می کند، متوجه می شود که استعدادهای کم اهمیت ترش که همچنان به خودشخصی وفادار مانده اند، از نظام جدیدی اطاعت می کنند و برای اولین بار مرد کاملی می سازند که با تمام وجود عازم نیل به رستگاری است.

«روشن بینی» تفاهم کامل محسوب می شود و ما می توانیم و باید راه نیل به آن را از هم اکنون شروع کنیم. برای این مهم تلاشی مثبت لازم است، باید درک و فهم خود را آن چنان پرورش و گسترش داد که ادامه بیشتر این کار زیان آور باشد. ذهن باید آن چنان بسط پیدا کند تا احساسات و عواطف، افکار و نقطه نظرهای شخصی وی را که کاملاً با محدودیتهای تنگ نظرانه زندگی متفاوت است در برگیرد. حتی باید ذهنیت یک فرد جانی را هم بشناسیم، با افکار گمراه کنندگان نسلاً آشنا شویم، زیرا مادام که خود را از پایین ترین اعضای خانواده بشری مجزا می دانیم، آگاهی ما توسعه نخواهد یافت و به سطح قدیسان نخواهیم رسید. کسی که بتواند به شیرترین زوایای ذهن بشری ببرد قادر خواهد بود خود را از غرور «با دیگران متفاوت بودن» برهاند. فقط در آن هنگام است که او می تواند دستش را به پای کسانی برساند که بیم آن ندارند از دستهای کثیف و چرک او دچار مسمومیت بشوند.

معنای روشن بینی، توسعه قلب تا رسیدن به وحدت و گذر به فرا سوی آن

است، زیرا ذهن بودا با جهان و با «ذهن کلی»<sup>۱</sup> که از آن بر آمده است یکی است.

اگر در حال حاضر نتوانیم با خانواده بزرگ بشری احساس وحدانیت بکنیم، خواهیم توانست با قدرت تخیل حالتی از هشیاری را که از وسعت نظر ناشی می شود در خود به وجود آوریم و تا حدی به آرامش روحی که با از میان رفتن تضادها و فرو نشستن رقابتها حاصل می شود، نایل آییم. هنگامی که تمام وجوه تمایز اشیاء را تصورات واهی تلقی کنیم و مالدوستی را ورای نیازهای روانی بشر بدانیم، مطمئناً حادثه‌ای فراموش نشدنی اتفاق افتاده است. همین حالت در مورد احساس یقین و عدم شک و تردید و تجارب غیردائم نیز صدق می کند و مادام که در نظریاتمان دستخوش یکسونگری و جهتگیری هستیم، دچار آنیم.

ما به یقین، با کاربرد اندکی از طرز تفکر مزبور در پیش آمدها و اساساً در تمام حوادث زندگی - اعم از کوچک و بزرگ - خواهیم توانست بارقه‌ای از آگاهی رو به افزایش را در واسطه‌هایی خالص یا ناخالص، یعنی من و شما، احساس کنیم.

نتیجه این تمرین در خود روشن بینی دلیلی است بر اینکه راهی که انتخاب کرده‌ایم درست است. از این پس دیگر از خود سؤال نخواهیم کرد که چه میزان زمان و انرژی باید صرف طی کردن این راه بشود بلکه از خود خواهیم پرسید که بجز بیدارشدگی روز افزون، چه چیز دیگر در طی این طریق واجد اهمیت است. خواهیم پرسید که چه کاری رهنمون ما به روشن بینی بیشتر خواهد شد؟ لذا درجه روشن بینی میزان جدیدی خواهد بود که درستی هر کاری را با آن خواهیم سنجید.

برای رسیدن به این مرحله از هشیاری و آگاهی راههای متعددی وجود

---

1. All-mind