



洛
川

10

ذهنِ ذن، ذهن آغازگر

| شونبیو سوزوکی | علی خضر قهرمانی نژاد |

俊
隆
五

3



- سرشناسه: سوزوکی، شونریو، ۱۹۰۴-۱۹۷۱م. Suzuki, Shunryu, 1904-1971.
- عنوان و نام پدیدآور: ذهن ذن، ذهن آغازگر/ شونریو سوزوکی؛ ترجمه علی ظفر قهرمانی زاد.
- مشخصات نشر: تهران: بیدگل، ۱۳۹۸.
- مشخصات ظاهری: ۲۹ ص. ۵/۱۹ × ۵/۱۹ س.م.
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۰-۹۴-۴
- وضعیت فهرست نویسی: فیبا
- پادا داشت: عنوان اصلی: Zen mind, beginner's mind, 2010.
- پادا داشت: کتاب حاضر با عنوان «ذهن ذن، ذهن نوآموز» این خردمندی است که به دنبال خرد باشیم» با ترجمه مهدی سیاروس توسط نشر تارادیس در سال ۱۳۹۷ فیبا گرفته است.
- عنوان دیگر: ذهن ذن، ذهن نوآموز این خردمندی است که به دنبال خرد باشیم.
- موضوع: مدیتیشن -- ذن
- موضوع: Meditation -- Zen Buddhism
- موضوع: عقاید
- موضوع: ذن -- عقاید
- موضوع: Zen Buddhism -- Doctrines
- شناسنامه آفرودده: قهرمانی زاد، علی ظفر، ۱۳۵۴ - ، مترجم
- ردیبدنی کنگره: BQ9288
- ردیبدنی دیوبی: ۳۴۴۳۵/۲۹۴
- شماره کتاب شناسی ملی: ۵۷۱۶۱۴۹



ڏهنِ ڏن، ڏهن آغاڙگر

| شونريو سوزوكى | على ظفر قهرمانى نژاد |

ZEN MIND, BEGINNER'S MIND

Shunryū Suzuki

Alizafar Ghahremani Nezhad

ذهن ذن، ذهن آغازگر

شونری سوزوکی
ترجمه علی ظفر قهرمانی زاد
نمونه خوان: شیرین افخمی
تنظیم صفحات: بهار بدیعی
مدیر هنری و طراح گرافیک: سیارش تصاعدیان
ملحق تولید: مصطفی شریعتی
چاپ اول، ۱۳۹۸، تهران، ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۰-۹۴-۴

| Bidgol Publishing co. | سعر: ۱۵۰۰

تلفن انتشارات: ۰۲۶۴۲۷۷۷
فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، بین ۱۷۰ و ۱۷۱ و فخر رازی، پلاک ۱۷۷۴
تلفن فروشگاه: ۰۲۶۴۳۵۴۵، ۰۲۶۹۶۳۶۱۷

bidgolpublishing.com
همه حقوق چاپ و پوشیرانی ناشر محفوظ است.

«یکی از بهترین و موجزترین دیباچه‌ها در مورد تمرين ذن..»
لایبری زورنا

«هريار که اين کتاب را می خوانم برایم متفاوت است. در پس سادگی اش، لبریز از حکمتِ ذن است؛ حکمتی که در هريار خواندنِ کتاب برقش چون آذربخش می درخشد.»

يان ليڪسکيل، كالالوگ هزاره کل زمين

«اين يکی از پنج کتاب بودیستی برتر تا به اکنون بوده است.»
نشریه الفتن

درباره کتاب

در ذهن آغازگر قابلیت‌ها فراوان‌اند، در ذهن آزموده ناچیز.

این جمله سرآغازِ محبوب‌ترین کتابِ ذن برای همهٔ امریکایی‌هاست. به‌ندرت چنین واژه‌های معده‌دی می‌توانند مانند این سطح‌آغازین و معروف، درس پُرباری به مخاطب بدهند. این جمله ساده با تک‌ضربی قاطع‌انه این میل فraigیر را در هنرجویان از بین می‌برد که چنان غرق 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 چاپ ذن، ذهن آغازگر می‌گذرد، این کتاب به یکی از آثار کلاسیک بزرگ در زمینهٔ ذن مدرن بدل شده است و در مقام کتابی طراز اول برای آموختن ذن، بسیار محبوب بوده، بسیار خوانده شده و بسیار توصیه گشته است. استاد سوزوکی مبانی کار را - از جزئیات حالت بدن و تنفس در ذاذن گرفته تا درک عدم دوگانگی - طوری مطرح می‌کند که نه فقط وضوح چشمگیری دارد، بلکه از صفحهٔ اول تا آخری بجهت بیانش 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 (۱۹۰۴-۱۹۷۱) یکی از اثرگذارترین معلمان معنوی قرن بیستم بود و در حقیقت 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 مانتن 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 «اویاکو» نام دارند. (م.)
۲. Sandokai: یکی از متون مهم مکتب ذن سوتو که هر روز در معابد دنیا سرودخوانی می‌شود. (م.)



تصویر روی جلد: حروف «ذهن آغازگر» که به قلم شونزیبو سوزوکی خوشنویسی شده است.

پىشىش استادم:
كاھىن اعظم، گيوكوجون سو-آن



فهرست

۱۵	پیش‌درآمد نوشتۀ هیوستن اسمیت
۱۹	مقدمه نوشتۀ 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 ذهن
۵۷	نه به ثنویت
۶۱	تعظیم
۶۵	چیز خاصی نیست
۶۹	بخش دوم: نگرش درست
۷۱	راه ثابت
۷۵	تکرار
۷۹	ذهن و هیجان‌زده 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	جلدادن کاشی
۱۱۳	پایداری
۱۱۷	مراوده
۱۲۱	منفی و مثبت
۱۲۵	نیروانا، آبشار
۱۲۹	بخش سوم: درک درست
۱۳۱	روحیه ذهن سنتی
۱۳۵	نایابندگی
۱۳۹	کیفیت هستی
۱۴۳	طبیعی بودن
۱۴۷	خلأ
۱۵۱	آمادگی، ذهن آگاهی
۱۵۵	باور به هیچ
۱۵۹	چسبیدن، نجسیدن
۱۶۳	آرامش
۱۶۷	فلسفه نه؛ فقط تجربه
۱۷۱	بودیسم اصیل
۱۷۵	ورای هشیاری
۱۸۱	روشن ضمیری بودا
۱۸۵	پسگفتار ذهن ذن
۱۹۳	کلام آخرنوشته دیوید چادویک

پیش درآمد

دو سوزوکی. نیم قرن پیش، طی نقل و انتقالی که از حیث اهمیت تاریخی به اندازه ترجمه‌های لاتینی آثار ارسسطو 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 را مهم انجام داد. او دقیقاً نئی تکمیلی را نواخت که لازم بود امریکایی‌های علاقه‌مند به ذن آن را بشنوند.

ذن دایستر سوزوکی پُرزنگ ولعاب بود؛ اما ذن شونریو سوزوکی بی‌تكلف 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 بهنجهوا و با شیطنت گفت، «چون خودش آن حالت را نداشت». آنگاه استاد پیر با شَری تصنیعی بادیزنش را به او زد، انگشتتش را به نشانه سکوت روی لبشن گذاشت و به او گفت: «هیس!

۹

1. Daisetz Suzuki

2. Shunryu Suzuki

3. Satari

4. Kensho

بهش نگو!» وقتی خندهٔ ما فروکش کرد، تنها این را گفت: «این طور 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 سال شمار دوازده‌تایی در شرق آسیا یک دور محسوب می‌شود. ولی همین یک دور کافی بود. به‌خاطر تلاش این مرد ریزنقش و آرام حالا در قارهٔ ما یک سازمان پُرونق برای ذن سوتا وجود دارد. زندگی او خود تجسم کامل روش سوتا بود، چنان‌که اکنون می‌توان گفت، او و روش سوتا از هم جدایی‌ناپذیرند. «منش بی‌تكلف او چیز‌غیری‌ی برای ما به‌جا نگذاشت که به او نسبت دهیم. گرچه به عنوان 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.»^۱ یادگارهای او عبارت‌اند از اولین دیر ذن سوتا در غرب، مرکز ذن مانتن 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 خلاً محو می‌شد:

می‌دانید وقتی بعیرم، در لحظهٔ مرگم اگر رنج بیرم طبیعی است. این همان رنج بوداست. تعجبی ندارد. شاید هرکسی در آن لحظه به‌خاطر رنج 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 دردرس‌رمی افتادید.

او با خاطری جمع مسئولیتش را واگذار کرد. در ۲۱ نوامبر ۱۹۷۱ در مراسم نشست مانتن او ریچارد بیکر^۲ را به عنوان وارث دارمایی خود منصب نمود. سلطان او تا جایی پیش رفته بود که جزباً کمک پسرش نمی‌توانست همگام با صفح قدم بردارد.

۱. برگفته از قدردانی مری فارکاس دریاداشت‌های ذن، نخستین مؤسسه ذن امریکا، زانویه ۱۹۷۲ (م.).

2. Richard Baker

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

این شاخه 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 به جا ماند.

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

معلم یا شاگردشدن 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 غیر کاهنان 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 دستاوردهای فوق العاده، 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 بودا، تمرين بودا، تعلیم و زندگی بودا. اگر خودش را هم بخواهیم، همینجا و درون هریک از ماست.

هیوستن اسمیت

مدرس فلسفه

مؤسسه فناوری ماساچوست

مقدمه

برای شاگرد استاد سوزوکی این کتاب ذهن استاد سوزوکی خواهد بود – نه ذهن عادی یا شخصی او، بلکه ذهنِ ذن او، ذهن معلمش کاهن اعظم گیوکوجون سو-آن^۱، ذهن مُرشد دوگن^۲، ذهن کلِ زنجیره – گسته یا پیوسته، تاریخی یا اسطوره‌ای – معلمان، پیران، راهبان و غیرراهبان از زمان بودا تا به امروز، و ذهن خود بودا، ذهن تمرين ذن خواهد بود. با این حال این کتاب برای اغلب خوانندگان نمونه‌ای است از شیوه حرف‌زن و درس‌دادن یک معلم ذن. کتابی خواهد بود که تمرين ذن، زندگی به شیوه ذن، و نگرش‌ها و شناختی را که تمرين ذن ممکن می‌سازد آموزش می‌دهد. این کتاب هر خواننده‌ای را ترغیب می‌کند که سرشت خودش، ذهنِ ذن خودش، را بشناسد.

ذهنِ ذن یکی از آن عبارت‌های معماگوئی است که معلمان ذن به کارش می‌برند تا تو را متوجه خودت کنند، تا از کلام فراتر روی و بینی ذهن و هستی توجه هستند. هدف کل آموزش ذن همین است – که حیرانت کند و بتوانی با ژرفترین جلوه سرشت خویش به آن حیرانی پاسخ دهی. آنچه روی جلد کتاب خوشنویسی شده به زبان نیورای^۳ و به زبان سانسکریت تاتاگاتا^۴ خوانده می‌شود. این نامی

1. Gyokujun So-on-daioshō

2. Dogen Zenji

3. nyorai

4. tathagata

برای بودا است به این مفهوم که «او که مسیر را دنبال کرده، از چنانیت (such-ness) برگشته، یا که خود عین چنانیت، همین چنینیت (thus-ness)، خود عین بودیت (is-ness) است، همانا، خلاً و فردی تمام عیار است.» این اصل زمینه ظهور بودایی را ممکن می‌سازد. ذهن ذن است. استاد سوزوکی این خطاطی را با سرقلم موبی ساخته شده از تئه ریش برگ‌های بزرگ و شمشیروار درخت یوکا¹ انجام داد؛ درختی که در کوه‌های اطراف مرکز ذن مانتن می‌روید. در آن هنگام او چنین گفت: «این یعنی تاتاگاتا بدین کل زمین است.»

ذهن آغازگر تمرين برای ذهن ذن است. سادگی پرسش آغازین – من کدام؟ – در سراسر تمرين ذن ضروری است. ذهن آغازگر خالی است، رها از عادت‌های افراد آزموده است، آماده برای پذیرش، تردید، و گشوده به روی تمام احتمالات است. ذهنی از آن دست که چیزها را همان طور که هستند می‌بیند، که گام به گام و دریک آن می‌تواند سرشت اصلی هر چیزی را بشناسد. این تمرين ذهن ذن در سراسر کتاب یافت می‌شود. هر بخش از کتاب مستقیم یا غیرمستقیم به این پرسش می‌پردازد که چگونه طی مراقبه یا در زندگی از ذهن آغازگر را حفظ کنی. این یک روش باستانی آموزش است، از ساده‌ترین زبان و از موقعیت‌های روزمره زندگی بھر می‌گیرد. این یعنی شاگرد باید خودش را آموزش دهد.

ذهن آغازگر اصطلاح محبوب مُرشد دوگن بود. استاد سوزوکی نیز خوشنویسی روی جلد کتاب را شوшин² یا ذهن آغازگر می‌خواند. خطاطی به روش ذن یعنی نوشتن به سراسرترين و ساده‌ترین شکل، توگویی آدمی مبتدی هستی که سعی نمی‌کنی چیزی ماهرانه یا زیبا خلق کنی، بلکه تنها می‌نویسی، با تمام توجه، انگار می‌خواهی چیزی را که برای اولین بار می‌نویسی کشف کنی؛ آنگاه تمام سرشت تو در نوشتن خواهد بود. این روش تمرين لحظه به لحظه است.

1. *yucca*2. *Shoshin*

کتاب حاضر حاصل ایده و ابتکار ماریان دربی^۱، شاگرد وفادار استاد سوزوکی و سازماندهنده گروه ذن لُس آلتوس^۲ است. استاد سوزوکی هفتادی یکی دوبار به مراقبه ذاذن^۳ این گروه می‌پیوست و پس از هر دوره مراقبه برای آنها سخنرانی و آنها را به تمرین تغییب می‌کرد و به رفع مشکلاتشان اهتمام می‌ورزید. ماریان گفته‌های او را تایپ کرد و اندکی بعد متوجه شد که با پیشرفت گروه، در گفتارها نیز تداوم و پیشرفتی ایجاد شده که به خوبی می‌تواند به یک کتاب و به سندی بسیار ضروری از روحیه و تعلیم چشمگیر استاد سوزوکی بدل شود. او از روتونیسی سخنرانی‌ها که هفت سال زمان برد، اولین پیش‌نویس کتاب حاضر را فراهم آورد.

سپس ترودی دیکشن^۴، دیگر شاگرد وفادار استاد سوزوکی، که در نشریه مرکز ذن به نام بادرتگ^۵ تجربه زیادی در زمینه ویراستاری کسب کرده بود، دست‌نویس کتاب را ویرایش و برای چاپ آماده کرد. هم ویرایش چنین کتابی سخت است و هم اینکه به خواننده توضیح دهی که ویرایش کمک می‌کند تا او کتاب را بهتر درک کند. استاد سوزوکی متفاوت‌ترین و در عین حال مجاب‌کننده‌ترین روش را برای صحبت در مورد بودیسم انتخاب می‌کند که با شرایط عادی زندگی مردم همخوان است. او می‌کوشد کل تعلیم را با جملاتی به سادگی «فنجانی چای بنوش» انتقال دهد. ویراستار باید از دلالت‌های ضمنی چنین جملاتی آگاه می‌بود تا مبادا معنای واقعی سخنرانی‌ها را فدای وضوح یا گرامر متن کند. همچنین، اگر استاد سوزوکی را به خوبی نمی‌شناخت و تجربه کار کردن با اورانداشت، این امکان بود که به سهولت، و به همان دلایلی که ذکر شد، شخصیت یا انرژی یا خوابست و اراده اورا به عنوان عناصری که در متن وجود داشته، پس زمینه‌ای برای فهم آن فراهم می‌آورد از قلم بیندازد. همچنین راحت می‌شد ذهن ژرف نگر خواننده را نادیده گرفت که به تکرار،

1. Marian Derby

2. Los Altos

3. Zazen

4. Trudy Dixon

5. Wind Bell

به منطقی ظاهراً مغلق و به شعر نیاز دارد تا بلکه خود را بشناسد. قطعاتی که گنگ یا بدیهی به نظر می‌آیند، وقتی بسیار دقیق خوانده شوند روشنگر می‌شوند و حیرت می‌کنیم چرا این مرد چنین چیزی گفته است.

دلیل پیچیده ترشدن ویرایش کتاب حاضر این حقیقت است که زبان انگلیسی بنابه پیش‌فرض‌های اصلی آن زبانی کاملاً ثنوی است و قرن‌هاست که این مجال را نیافرته تا همچون زبان ژاپنی روشی برای بیان ایده‌های غیردوگانه بودیستی پدید آورد. استاد سوزوکی از این واژگان فرهنگی متفاوت آزادانه بهره می‌برد و هم‌زمان خود را با طرز فکر ژاپنی و غربی بیان می‌کرد. این واژگان در سخنرانی‌های او به شکلی شاعرانه و فلسفی در هم می‌آمیختند. ولی در رونوشت‌ها مکث‌ها، ریتم و تأکیدات که به کلام او معنای ژرف‌تر و به اندیشه او انسجام می‌بخشند، امکان دارد از دست بروند. بنابراین ترودی ماه‌ها هم در خلوت و هم با استاد سوزوکی کوشید کلام و ذائقه او را حفظ و دست‌نوشته‌ای انگلیسی فراهم نماید که قابل فهم باشد. ترودی کتاب را بنابه آنچه مورد تأکید بود به سه بخش تقسیم کرد – تمرین درست، نگرش درست، و فهم درست – که کمایش با بدن، احساس و ذهن مطابقت دارد. همچنین عنوان‌هایی برای گفتارها برگزید و جمله‌هایی را به عنوان سرنوشته انتخاب کرد که به دنبال عنوان‌ها می‌آیند، او معمولاً این جمله‌ها را از بخش اصلی سخنرانی‌ها گرفته است. بی‌شک گزینه‌های او به نوعی دلیل‌خواهی‌اند، ولی هدف او ایجاد نوعی تنفس میان بخش‌های خاص، عنوان‌ها، سرنوشت‌ها و خود گفتارها بوده است. ارتباط میان گفتارها و این عناصر افزوده شده خواننده را باری می‌دهد تا سخنرانی‌ها را بکاود. تنها گفتاری که خطاب به گروه لُس آلتوس نبوده پس‌گفتارِ کتاب است که خلاصه‌ای است از دو گفتار ایراد شده در زمانی که مرکز ذن به دفاتر جدیدش در سان‌فرانسیسکو منتقل شد.

کمی پس از اتمامِ کار این کتاب، ترودی در سی‌سالگی برادر سلطان فوت کرد. دو فرزندش، آنی و ویل، همچنین شوهر نقاشی مایک، یاد او را زنده نگه داشته‌اند. همکاری مایک در این کتاب در قالب طرحی از یک مگس صورت پذیرفت که

تصویر آن در بخش دوم، فصل «دَهشُ الله»، آورده شده است. او سال‌هاست شاگرد ذن است و هنگامی که از او خواسته شد کاری برای این کتاب انجام دهد گفت: «نمی‌توانم به شیوه ذن طراحی کنم. نمی‌توانم طراحی را به خاطر چیزی غیر از طراحی انجام بدهم. نمی‌توانم ببینم که از زافو¹ [بالش‌های مراقبه] یا نیلوفرهای آبی یا چیزهای دیگر طراحی می‌کنم. ولی من این ایده را درک می‌کنم.» غالباً در نقاشی‌های مایک، سروکله مگسی با سبک و سیاق رئالیستی پیدا می‌شود. استاد سوزوکی خود بسیار به قورباغه علاقه داشت؛ موجودی که چنان بی‌حرکت می‌نشیند که انگار خواب است، اما چنان هشیار است که عبور هر حشره‌ای را می‌فهمد. شاید آن مگس که منتظر قورباغه است.

من و ترودی تمام کار کتاب ذهنِ ذن، ذهن آغازگر را به اتفاق هم پیش بردیم. او از من خواست ویرایش آن را تکمیل و کل کتاب را آماده چاپ کنم. بعد از فکر کردن به چند ناشر مختلف، مردیت و دربی² و آدی باک³ به من اطلاع دادند که شرکت جان ودرهیل⁴ درست آن گونه که باید می‌تواند این کتاب را جلد دهد، طراحی کند و به چاپ رسانند. پروفسور کوگن میزوونو⁵، رئیس دپارتمان مطالعات بودیستی در دانشگاه کُمازاوا⁶ و پژوهشگر بر جسته بودیسم هندی، دست‌نویس کتاب را پیش از چاپ مطالعه کرد. او با حرف نگاری اصطلاحات سانسکریت و زبانی سخاوتمندانه به ما کمک کرد.

استاد سوزوکی جز در مورد زمان حال و آن هم در سخنرانی هایش، به ندرت در باره گذشته اش حرف می‌زند، بالین حال بیشتر این بخش را خودم استخراج کده‌ام. او شاگرد استاد گیوکوجون سو-آن بود. معلمان دیگری هم داشت که تأثیرگذار ترین شان برای او استاد کیشی زاوا یان⁷ بود. او صاحب نظری بر جسته بود که در مورد دوگن

1. *zafu*

2. *Meredith Weatherby*

3. *Audie Bock*

4. *John Weatherhill*

5. *Kogen Mizuno*

6. *Komazawa*

7. *Kishizawa Ian*

درس می‌داد. استاد کیشی زاوا بر درکی عمیق و دقیق در مورد دوگن، کوان^۱ها – به ویژه یادداشت‌های صخره آبی^۲ – و سوترا^۳ها تأکید می‌ورزید. استاد سوزوکی دوازده ساله بود که زیر نظر گیوکوجون، شاگرد پدرش، شروع به کارآموزی کرد. پس از سال‌ها زندگی با معلمش، در دانشگاه بودیستی گُمازاوا و در دیرهای اصلی آموزش سوتا، ایهیجی^۴ و سوجیجی^۵، به تمرین و مطالعه ادامه داد. مدتی نیز تزدیک معلم مکتب رینزای^۶ به آموختن پرداخت.

سوزوکی هنگام درگذشت استاد گیوکوجون سی و یک ساله بود. از این‌رو در اوج جوانی هم مسئولیت معبد پدرش (که کمی پیش از گیوکوجون فوت کرد) و هم مسئولیت معبد معلمش را به عهده گرفت. این یکی، دیرکوچکی به نام رینسوین^۷ بود که در میان دویست معبد دیگر سرآمد بود. یکی از وظایف اصلی او بازسازی رینسوین با همان سنت دقیقی بود که خود و معلمش خواهان آن بودند.

او گروه‌های گفت‌وگویی را در رینسوین هدایت می‌کرد که پیش‌فرض‌ها و اقدامات نظامی گرایانه آن دوره را به چالش می‌کشید و این برای ژاپن دهه‌های سی و چهل اتفاقی نادر بود. او پیش از جنگ واژه دوره جوانی علاقه داشت به امریکا بیاید؛ اما به اصرار معلمش از این تصمیم منصرف شد. با این حال در سال ۱۹۵۶ و دوبار دیگر در سال ۱۹۵۸ یکی از دوستانش که جزء سران مکتب سوتا بود مُصرانه از او خواست به سان فرانسیسکو برود تا شورای سوتا ژاپنی آنجا را هدایت کند. استاد سوزوکی سرانجام به سومین درخواست او پاسخ مثبت داد.

۱. Koan: قصه، گفتار، پرسش یا جمله‌ای که در تمرین ذن به کار می‌رود تا «تربید بزرگ» ایجاد کند و پیشرفت یک شاگرد را در ذن پسند. (م).

۲. Blue Cliff Records: مجموعه‌ای از کوان‌های ذن که ابتداء سال ۱۱۲۵ در زمان امپراتور هویزنگ از سلسله سونگ در چین گردآوری شد و بعدها به همت استاد چنی ذن، یوانوو یکین، فرم کنونی اش را پیدا کرد. (م).

۳. Sutra: در سنت ادبی هند، مجموعه‌ای از کلمات قصار که در مذاهب هندو، بودیسم و جین در قالب کتابچه‌های راهنمای منتشر شده‌اند. (م).

4. Eiheiji

5. Sojiji

6. Rinzai

7. Rinsoin

در سال ۱۹۵۹ وقتی پنجاه و پنجم ساله بود به امریکا آمد. پس از آنکه چندبار بازگشت خود را به تعویق انداخت تصمیم گرفت در امریکا بماند. او آنجا ماند چون فهمید امریکایی‌ها ذهنی آغازگر دارند، آنها پیش‌فرض‌های اندکی درمورد ذن دارند، در برابر موضعی کاملاً گشوده دارند، و یقین دارند به زندگی شان یاری می‌رسانند. او فهمید که پرسشگری آنها به ذن جانی تازه می‌بخشد. کمی پس از آمدن او چندین نفر نزد او رفتند و از او پرسیدند که آیا می‌توانند ذن را نزد او یاد بگیرند. او گفت که با مداد هر روز ذاذن انجام می‌دهد و اگر بخواهند می‌توانند به او بپیوندند. از آن به بعد یک گروه بسیار بزرگ ذن پیرامون او شکل گرفت که اکنون به شش محل در کالیفرنیا گسترش یافته است. او بیشتر وقت خود را در مرکز ذن در خیابان پیج ۳۰۰ در سان فرانسیسکو می‌گذراند. آنجا شصت شاگرد زندگی می‌کنند و تعداد بیشتری به صورت منظم ذاذن انجام می‌دهند. او همچنین در مرکز ذن مانتن نیز حضور دارد که در منطقه چشم‌های آب گرم تساجارا مشرف به دره کارمل واقع است. این یکی اولین دیر ذن در امریکاست. آنجا نیز حدود شصت شاگرد طی دوره‌های سه‌ماهه یا بیشتر زندگی و تمرین می‌کنند.

به گمان ترودی آگاهی از اینکه شاگردان چه احساسی به معلمشان دارند شاید بیش از هر چیز دیگر به خوانتنده در درک این رفتارها کمک کند. آنچه معلم واقعاً به شاگرد عرضه می‌کند به معنای واقعی کلمه شاهد زنده‌ای است براینکه می‌توان همه این گفتارها و اهداف به ظاهر ناممکن را در طول این زندگی تحقق بخشید. هرچه در تمرینات عمیق‌تر می‌شود، بیشتر به عمق ذهن معلم می‌بری تا اینکه سرانجام می‌فهمی ذهن تو و ذهن او هردو ذهن بودا هستند. همچنین می‌فهمی که مراقبه ذاذن کامل‌ترین شیوه بیان سرشت واقعی توتست. قدردانی ذیل که از جانب ترودی به معلمش صورت گرفته ارتباط میان معلم و شاگرد ذن را به خوبی توصیف می‌کند:

استاد کسی است که آزادی کاملی را که بالقوه در همه انسان‌ها وجود دارد فعلیت بخشیده باشد. او آزادانه در غنای کل هستی خود حضور دارد. جریان هشیاری

او الگوهای تکراری و تثبیت شده هشیاری خودمدارانه معمول ما نیست، بلکه به صورت خودجوش و طبیعی از شرایط واقعی زمان حال برمی‌آید. نتایج این امر با توجه به کیفیت زندگی اش حیرت‌انگیزند – سبک بالی، نیرو، صراحت، سادگی، فروتنی، متانت، سرور، ذکاوتِ وصف‌نپذیر و شفقت بی‌پایان. کل هستی او گواه براین است که زیستن در واقعیت زمان حال به چه معناست. بی‌آنکه چیزی گفته یا انجام شود، تنها تأثیر دیدار با شخصیتی چنین رشدیافته برای تغییردادن کل سبک زندگی شخصیتی دیگر کافی است. ولی درنهایت این غیرعادی بودن معلم نیست که شاگرد را تحریر، کنجدکاو و عمیق می‌کند بلکه تنها عادی بودن معلم است که موجب این امر می‌شود. از آنجا که او عین خودش است آینه‌ای برای شاگردانش محسوب می‌شود. وقتی با او هستیم بی‌آنکه از او حس ستایش یا نکوهش بگیریم نقاط قوت و ضعفمن را احساس می‌کنیم. با حضور او چهره اصلی خود را می‌بینیم و آنچه غیرعادی می‌نماید تنها سرشت واقعی خودمان است. وقتی می‌آموزیم که سرشتمان را آزاد بگذاریم، به واسطه جریان عمیقی از حضور و شادی، که ناشی از انکشاف ذهن بوداست، مزهای میان استاد و شاگرد محومی شوند.

ریچارد بیکر
کیوتو، ۱۹۷۰