

بازتاب اندیشه ذن در لایه‌های پنهان شعر سپهری

دکتر عباس خانفی

دانشیار زبان و ادبیات فارسی دانشگاه گیلان

زینب مقیمی*

چکیده

شعر سپهری علاوه بر اینکه در ایران بارها به چاپ رسیده، به زبانهای دیگر نیز ترجمه شده است و این مهم ما را بر آن می‌دارد تا هر چه دقیقتر به بررسی و تجزیه و تحلیل شعر و افکار او بپردازیم. بیان این مطلب که سهراب سپهری به شرق و عرفان خاور دور توجه داشته است حرف تازه‌ای نیست، اگر به نوشته‌های او در اتاق آبی و هنوز در سفرم نگاهی بیندازیم، نشانه‌های تأثیرپذیری او از مکتب ذن - که تلفیق تائویسم و بوداییسم است - را خواهیم دید. مهم این است که دریابیم شناخت ذن تا چه حد می‌تواند ما را به سپهری نزدیک کند. برای پی بردن به این مطلب در ابتدا باید بدانیم ذن چیست؟ در این مقاله سعی بر آن بوده است که ذن و سپهری به طور دقیق در کنار هم بررسی شوند و مفاهیمی که در ذن مهم است و در حقیقت شالوده‌های آن را تشکیل می‌دهد با مفاهیم و مضمون‌هایی که در شعر سپهری به آن اهمیت داده شده است به طور هم زمان بررسی شوند. شباهتهای زیادی بین آنها وجود داشت و مهمتر آنکه، اصطلاحاتی از ذن در شعر سپهری آورده شده بود که بدون شناخت ذن، بخشهایی از شعر سپهری در پرده‌ای از ابهام قرار می‌گرفت.

کلیدواژه‌ها: شعر معاصر فارسی، شعر سهراب سپهری و فلسفه شرق، سپهری و آیین ذن.

مقدمه

سپهری نسبت به باورها و آداب دینی ژاپن علاقه زیادی نشان می‌داد و بر این باور بود که عرفان ما و بودیسم اینان، هر چند دور از هم باشد در جاهایی برخورد می‌یابد و شاید یکی می‌شود؛ بنابراین به پرستشگاه‌های شینتویی و بودایی می‌رود و به بررسی درست‌تر تائوئیسم و بودیسم می‌پردازد (سپهری، ۱۳۸۴: ۴۸) و از مطالعه در این زمینه غافل نمی‌شود. سپهری در نوشته‌هایش می‌گوید که بدرستی دریافته است که بدون بررسی این دو آیین بزرگ و گسترده دریافت هنرهای خاور دور ممکن نیست (همان، ۱۰۰). پس ما نیز برای شناخت بخشی از اندیشه و زبان سپهری باید با ذن آشنا شویم. عبدالعلی دستغیب می‌نویسد: من شعر سپهری را ستایش می‌کنم اما متافیزیک آن را نمی‌پذیرم؛ نمی‌توان چنین آسوده خاطر در جهان وحشتناک چنین زمزمه کرد (سیاه‌پوش، ۱۳۷۴: ۸۹):

به سراغ من اگر می‌آیید / نرم و آهسته بیایید / مبادا که ترک بردارد / چینی نازک تنهایی من.

شاملو نیز گفته زورش می‌آید که آن عرفان نابهنگام را باور کنم. سر آدمهای بی گناه را لب جوی می‌برند و من دو قدم پایین تر بایستم و توصیه کنم آب را گل نکنیم (ساورسغلی، ۱۳۸۷: ۲۰).

براستی چه می‌شود که سپهری در دورانی که جنگ و خونریزی است، این‌گونه آرام است و ما را به دیدن زیباییها فرا می‌خواند و حتی بالاتر از آن از ما می‌خواهد که چشم‌هایمان را بشوئیم و به کرکس و گل شبدر نیز توجه کنیم. در آن زمان خلیها نمی‌توانستند درک کنند که چگونه در آن جهان به قول دستغیب وحشتناک کسی چنین شعرهایی بگوید.

- آیا تا به حال توانستیم به درک درستی از این روحیه سپهری برسیم؟ چگونه او توانسته در آن شرایط این‌گونه بیندیشد؟ چه اندیشه‌ای بر او چنین اثری گذاشته بود؟ - چرا سهراب دلش به اندازه یک ابر می‌گیرد وقتی از پنجره می‌بیند حوری دختر بالغ همسایه فقه می‌خواند؟

- چرا می‌گوید باز آدمم بسیار و رهاوردم به تناب تهی؟ تهی چگونه می‌تواند بسیاری باشد؟

- آنجا که می‌گوید که جاست اوج (نه - من)؟ (نه - من) به چه معناست؟

با مطالعه کتابهای ذن و همراه با آن نوشته‌های خود سپهری که حاکی از اندیشه و تفکر اوست، توانستیم اندکی به او نزدیکتر شویم. هدف این بوده است لایه‌های پنهان ذن - که مورد مطالعه و علاقه سپهری بوده است - در شعر و اندیشه سپهری جستجو شود تا او را بهتر بشناسیم و بشناسانیم و سعی شده است تا آنجا که ممکن است با تصورات شخصی به تجزیه و تحلیل او نپردازیم.

سپهری از جمله شاعران بحث برانگیز بوده است. آثار زیادی درباره زندگی و شعر او نوشته شده و تمام اینها از جنبه‌های متفاوتی بررسی شده است. برخی از این آثار با اشاره‌هایی علاقه او را به فرهنگ شرقی و بویژه ژاپنی مطرح کرده اند. اما همان طور که گفته شد پی بردن به این موضوع که سهراب به فرهنگ شرقی علاقمند بوده است کار سختی نیست؛ اما در این میان منابعی هست که تا حد کمی وارد این بحث شده است؛ کتاب زیر سپهر آبی سهراب از آن جمله است؛ اما به گونه‌ای نیست که خواننده بفهمد ذن چیست و تا چه اندازه بر شعر و اندیشه سپهری تأثیرگذار بوده است. در سال ۱۳۵۱ دکتر پرویز فروردین که روانشناسی بود برای اولین بار در ایران کتابی را در مورد ذن به زبان فارسی با عنوان ذن یا مکتب درمانی شرق نوشت. کتاب، مربوط به بحث روان درمانی ذن بود اما در بخشی که می‌خواست حال گسترده را توضیح دهد یک مثال از شعر سپهری در ذیل به آن اضافه کرد. جالب اینجاست که سپهری این کتاب را خوانده و به خواهرش نیز خواندن این کتاب را توصیه کرده است (سپهری، ۱۳۸۲: ۸۱). روش پژوهش در این مقاله به روش دکتر فروردین شباهت دارد با این تفاوت که ذن و سپهری را به طور مساوی مورد مطالعه قرار گرفته است.

به طور کلی بسیاری از آثاری که تا کنون درباره سپهری نوشته شده درباره سپهری است نه درباره ذن؛ مانند آثار آشوری، شمیسا، حسن‌زاده و ... و برخی درباره ذن است نه درباره سپهری مانند آثار شایگان، پاشایی، ریخته‌گران، سوزوکی و دیگران و دیگر آثاری که درباره هر دوی اینها اشاره‌هایی دارند؛ ولی نه به این جامعیت یا در جهتی که این مقاله بدان پرداخته است.

۱. بودائیسیم^۱

«سیدهارتا گوتاما^۲» در سال ۵۶۰ پیش از میلاد مسیح در بیشه «لومبینی^۳» نزدیک شهر «کاپیلا واتسو^۴» در جنوب نپال پا به هستی نهاد. گوتاما پسر «سودودانا^۵» یکی از شاهزادگان قبیله «شاکیا^۶» بود. مادر او «ماهامایا^۷»، شبی خواب دید که فیل سفید و باشکوهی از آسمان پایین آمده و در بطنش جای گرفته است. منجمین شاه در تعبیر این رؤیا متفق‌الآرا گفتند که ملکه فرزندی در شکم دارد که یا به مقام فرمانروایی جهان خواهد رسید یا خانه و دنیا را ترک می‌گوید بودا خواهد شد (شایگان، ۱۳۸۲: ۱۳۲ و ۱۳۳). در پی این سرنوشت، او برای پی بردن به معنای زندگی ترک همه چیز تا زن جوان و نوزاد خود گفت و زندگانی مرتاضی پیشه کرد که بر او همان اندازه بیهوده نمود که زندگانی پرناز و نعمت پیشین. سرانجام راه بینابینی را دریافت که روشنگری آن بر او آشکار بود؛ آن زمان بود که بودا شد که به معنی آگاه و بیدار است و کسی که حقیقت بر وی هویدا شده است؛ از آن دم اندرزگویی پیشه کرد (مالرو، ۱۳۷۸: ۱۹۲).

نخستین گفتار بودا، گفتار به گردش درآوردن چرخ آیین، گفتاری است درباره رنج و رهایی. دو بیراهه هستند که هر دو به رنج می‌انجامند: یکی کامرانی و دیگر خودآزاری. اما راه میانه‌ای هم هست؛ راهی که به خلاف آن دو بیراهه، شریف و عالی است. این راه میانه به راه هشتگانه عالی نیز معروف است و بودا با پیمودن آن به چهار حقیقت رسید (پاشایی، ۱۳۵۷: ۱۴).

چهار اصل بودیسم: دکتترین بودا در چهار اصل به قرار زیر خلاصه می‌شود:

۱. تولد، مرگ، هر دو باعث رنج و اندوه می‌شود و زندگی بی‌فایده است.
۲. اندوه و پوچی^۸ زندگی به دلیل افراط انسان در خواستن است.
۳. با از بین بردن خواستن، اندوه از بین می‌رود.
۴. برای از بین بردن خواستن، فرد باید از خود و هوش خود استفاده کند (فروردین، ۱۳۵۱: ۲۸).

طریق مقدس هشتگانه عبارت است از:

۱. ایمان راست
۲. نیت راست
۳. گفتار راست
۴. کردار راست
۵. طریق زیستن راست
۶. کوشش راست
۷. پندار راست
۸. توجه و مراقبه راست (شایگان، ۱۳۸۳: ۱۱۶ و ۱۱۷).

۲. تائوئیسم^۹

تائوئیسم، روش و سیستم فلسفی است که در مملکت چین به صورت مذهب عمومی و عامیانه رواج دارد؛ و بانی این فلسفه حکیمی بوده است به نام «لائودزو»^{۱۰} که در حدود ۶ قرن قبل از میلاد در ایالت «چو»^{۱۱} تولد یافت و حکیمی دیگر به نام «شانک تزو»^{۱۲} (متولد ۳۲۰) اسلوب فلسفی او را تکمیل کرد (حکمت: ۱۳۴۵: ۱۱۷ و ۱۱۶). بزرگترین این طایفه فردی به نام «چوانگ تسه»^{۱۳} بود (بی‌ناس، ۱۳۷۰: ۳۴۲). تائوئیسم در واقع مذهبی بدون خدا، دعا، پیشوای مذهبی و قربانی کردن است؛ این مذهب در واقع نوعی فلسفه متعالی برای زندگی کردن است و کتاب آن «دائو د جینگ»^{۱۴} پنج‌هزار کلمه و دو بخش دارد. یکی تکوین حیات و دیگری درباره چگونگی راه و روش آن. سه اصل در این مذهب مهم است:

۱. مهربانی و شفقت ۲. پیروی از اعتدال ۳. فروتنی و تواضع (فروردین، ۱۳۵۱: ۳۱ و ۳۰).

۳. تولد ذن

بعد از رحلت بودا (در سال ۴۸۰ پیش از میلاد) پیروان او تصمیم گرفتند شورایی از مریدان و برگزیدگان نزدیک وی تشکیل دهند تا آموزه‌های بودا، مبانی آیین، رهبانیت و آداب و رسوم جمعیت بودایی به طور قطع مدون شود، تا از گزند فراموشی در امان بماند. نخستین شورا در همان تاریخ برگزار شد. شورای دوم بودایی، یک سال بعد از «پاری نیروانای»^{۱۵} بودا انجام شد و به جدایی دو گروه از راهبان منجر گردید. گروه محافظه کار و معتقد به آموزه‌های اصیل بودایی که اقلیتی را تشکیل می‌دادند، شورا را ترک گفتند. شورا پس از رفتن آنها به کار خود ادامه داد و همین دسته بعدها به «شورای بزرگ» یا «قرائت سرود بزرگ» معروف شد. گروهی از دانشمندان معتقدند که همین شورای بزرگ آغاز «مهایانه»^{۱۶} یا چرخ بزرگ است؛ چه «هینه یانه»^{۱۷} علاوه بر معنی چرخ کوچک، مفهوم چرخ مردود را نیز در برداشته و «مهایانه» اشاره به چرخشی است که بیشتر بدان پیوسته‌اند (شایگان، ۱۳۸۳: ۱۲۲ و ۱۲۳). هدف غایی «هینه یانه» رسیدن به نجات و آزادی شخصی است حال اینکه «مهایانه» این نجات را نه فقط از جهت

شخصی می‌جوید، بلکه می‌خواهد تمام موجودات عالم از برکت آن برخوردار شوند (همان، ۱۶۹).

ادعای «مهایانه» این است که آن‌گاه که بودا زیر درخت روشنی به روشنی رسید دو راه پیش رو داشت یا فراشناختش را نزد خود نگاه دارد و وارد خوشدلی نیروانه شود یا به دلیل مهر به موجودات دیگر و همدردی با آنان در جهان بماند تا ثمرات خوب کشفش را به همه برساند. این دو راه تفاوت «هینه‌یانه» و «مهایانه» را نشان می‌دهد. با اینکه هینه‌یانه به هیچ وجه همدلی و همدردی با دیگران را نادیده نمی‌گیرد، تأکیدش بر روشن‌شدگی فردی است. از سوی دیگر مهاییانه با اینکه از فرزاندگی و شناخت غافل نیست، تأکیدش بر همدلی تا آن حد آشکار است که در این بخش از آیین بودا بر هینه‌یانه سایه می‌اندازد (سوزوکی، ۱۳۸۰: ۳۷).

در حدود ده قرن بعد از بودا، این آیین (مهایانه) توسط یکی از متفکران هندی به نام «بودیدهارما»^{۱۸} از هند به چین رفت. این متفکر، بعضی از باورهای آیین بودایی و نظریات خود را وارد چین کرد، از تلفیق آنچه وی تبلیغ کرد و بعضی از آموزه‌های تائوئیسم و تکامل آن، این نوزاد (ذن) به عرصه وجود پا نهاد (فروردین، ۱۳۵۱: ۲۶). پس ذن دو شق اساسی دارد: بودای هندی و لائودزوی چینی؛ این مکتب حامل همه بینشهای این دو است و دو جنبه عمیق در خود دارد. زمانی راه اشراق و کشف و شهود بودا که دیانه خوانده می‌شد با راه لائودزو که دائو بود در یک جا به یکدیگر رسیدند و خط سومی به نام ذن را به جهانیان عرضه کردند (نادری، ۱۳۷۶: ۸).

«دیانه»^{۱۹} چشم معنوی مشرقی^{۲۰} است؛ چشمی که به وسیله آن «آن» بودن اشیاء، آن حقیقت اشیا و وجه آن چنانی اشیا به ظهور می‌آید، دیانه به معنای دیدن است. در انگلیسی، آن را «مدیتیشن»^{۲۱} ترجمه می‌کنند. دیانه از لحاظ لفظ با دیدن فارسی هم‌ریشه است. در زبانهای هند و اروپایی وقتی که «د» و «ی» پشت سر هم قرار بگیرند، صدای «ج» و یا «چ» می‌دهد. در اینجا «د» و «ی» پشت سر هم آمده است - «دیانه» - این است که در کاربرد زیاد تبدیل به «جیانه» تبدیل می‌شود. وقتی جیانه به چین می‌رسد، صورت «چن» پیدا می‌کند؛ پس مکتب «چن» نزد چینی‌ها همان «دیانه» نزد هندوهاست؛ یعنی نگرش با چشم مشرقی؛ این «چن» وقتی به ژاپن می‌رسد، به «ذن» تبدیل می‌شود، گذر از چین یعنی آشنا شدن با (دائو) دائووی شدن یعنی چینی شدن و از آنجا با روح ژاپنی

همراه می‌شود؛ بنابراین «ذن» تلفیقی است از روح هندی، چینی، ژاپنی (ریخته‌گران، ۱۳۸۵: ۲۰ و ۲۱).

۴. ذن چیست؟

پیروان ذن عرضه تعریفی از آن را امکانپذیر نمی‌دانند، از نظر آنان «ذن» قند است و میلیونها واژه قادر نیست مفهوم قند را به دیگری منتقل کند. مفهوم قند تنها با قرار دادن آن در دهان کشف می‌شود. واژه‌ها تنها می‌توانند چون پیکانهایی راه را در مسیرهای مختلف و پیچ و خمها نشان دهند. فرد باید بر مرکب تجربه سوار باشد تا بتواند طول شاهراه ذن را ببیند (فروردین، ۱۳۵۱: ۲۴).

ذن بودیسم می‌گوید که شما حقیقت را تنها در تجربه خود می‌باید؛ نه با فکر کردن درباره آن و نه با گوش کردن به کسی که در مورد تجربه‌هایش صحبت می‌کند. برای فهمیدن معنای زندگی باید زندگی کرد نه اینکه درباره آن به نظریه‌پردازی پرداخت (پور ابراهیم، ۱۳۷۹:). ذن راهی برای شناخت حقیقت اصلی وجود و درک کمال هر لحظه، رسیدن به وحدت و یگانگی از طریق بودن در حال است (کلمتس، ۱۳۸۵: پیشگفتار).

زندگی آب تنی کردن در حوضچه اکنون^{۲۱} است (سپهری، ۱۳۸۱: ۲۹۲).

روش اشاره ذن به آگاهی به ما می‌آموزد که به آنچه جلوی چشمانمان است نگاه کنیم؛ یعنی از آغاز، همیشه به طور آشکار چنین بوده است؛ به همین دلیل آن مشکل است به طوری که سوزوکی محقق ذن می‌گوید: ذن شبیه این است که شما دنبال عینکی بگردید که روی بینی تان قرار دارد یا در جستجوی گاوی باشید که بر پشت آن سوار هستید (هوراس، ۱۳۷۹: ۱۱). پس ذن سهل است؛ زیرا زندگی سهل است، آن را به سادگی طبیعت و خود به خود باید زیست، اما چون انسان از طبیعت و فطرت خود به خودش^{۲۲} دور شده است، کار دشوار می‌شود (اعتضادی، ۱۳۸۱: ۸۷). حال آشکار می‌شود که چرا بودا در پاسخ به فیلسوفی که از او در مورد آیین و روش او سؤال می‌کند، می‌گوید راه می‌رویم، غذا می‌خوریم، دستهایمان را می‌شویم، می‌نشینیم (ر.ک. هان، ۳۷۶: ۲۱).

زندگی شستن یک بشقاب است (سپهری، ۱۳۸۱: ۲۹۰).

پس در اصل این ذن نیست که پیچیده است؛ آن چیزی که پیچیده شده درون و ذهن ماست. ذن به سادگی نوشیدن لیوانی آب است. این ما هستیم که از طبیعتمان فاصله گرفته‌ایم؛ با حجابهایی از عادت، غرض‌ورزی، آرزو و ... این است که نمی‌بینیم. خانه‌هاشان پُر داودی بود / چشمشان را بستیم / دستشان را نرساندیم به سرشاخه هوش / جیبشان را پُر عادت کردیم (سپهری، ۱۳۸۱: ۳۷۶).

ذن می‌خواهد ما را به دورانی برگرداند که از این حجابها خبری نبود. ذن می‌خواهد نگاه تازه‌ای به ما هدیه کند تا به جایی برسیم که بگوییم «از دوبار دیدن هیچ رنگی خسته نخواهم شد. نگاه را تازه کرده ام، من، هر آن تازه خواهم شد و پیرامون خویش را تازه خواهم کرد، بگذار هر بامداد آفتاب بر این دیوار آجری بتابد تا بینی روان من هر بار در شور تماشا چه می‌کند (سپهری، ۱۳۸۴: ۱۰۱).

۵. ذن و اندیشه

ذن می‌گوید از اندیشیدن و گفتگو درباره آن دست بکش، آن‌گاه چیزی نخواهد بود که نتوانی بدانی (کامرون، ۱۳۸۲: ۱۱۶). ذن لزوماً ضد زبان و کلمه نیست، اما از این حقیقت خوب آگاه است که تمایل کلمات همیشه به این است که از واقعیات بترند و به مفاهیم بدل شوند و این مفهوم‌سازی چیزی است که ذن ضد آن است.

واژه را باید شست / واژه باید خودباد، واژه باید خود باران باشد (سپهری، ۱۳۸۱:).

ذن پافشاری می‌کند که خود شیء را به دست گیرد نه انتزاعی تو خالی را.

ریگی از روی زمین برداریم / وزن بودن را احساس کنیم (سپهری، ۱۳۸۱: ۲۹۵).

از اینجاست که ذن خواندن یا ذکر سوترها^{۳۳} (گفتارهای بودا) یا قیل و قال بر سرِ مباحثات انتزاعی را نادیده می‌گیرد (سوزوکی، ۱۳۸۷: ۴۸ و ۴۷).

و نخوانیم کتابی که در آن باد نمی‌آید / و کتابی که در آن پوست شب‌نم تر نیست (سپهری، ۱۳۸۱: ۲۹۴).

باید کتاب را بست / باید بلند شد / در امتداد وقت قدم زد / گل را نگاه کرد / ابهام را شنید (سپهری، ۱۳۸۱: ۴۲۸).

اساس ذن، نگاه بدون واسطه است؛ یورش مستقیم به دژ حقیقت بدون تکیه بر مفاهیم؛ هر چه می‌خواهد باشد: خدا، روح، نجات، بدون استعانت از کتب مقدس، مناسک و اقوال (شمیسا، ۱۳۷۶: ۵۰). هر واسطه و محملی که پیش سعی ذن در فهمیدن

حقایق تجربه علم شود، یقیناً سرشت تجربه را تیره می‌کند و به جای روشن شدگی یا ساده کردن این موقعیت، حضور طرف سوم همیشه به ایجاد فروپيچیدگیها و تیرگیها ختم می‌شود؛ بنابراین ذن از واسطه‌ها بیزار است (سوزوکی، ۱۳۸۷: ۴۰۵).

من به اندازه یک ابر دلم می‌گیرد / وقتی از پنجره می‌بینم حوری / دختر بالغ
همسایه / پای کمیابترین نارون روی زمین فقه می‌خواند (سپهری، ۱۳۸۱: ۳۹۲).

چقدر آدمها به بیراهه می‌روند؛ از کنار یک گل بی‌اعتنا می‌گذرند تا شعر گل را در صفحه یک کتاب پیدا کنند و بخوانند؛ رو به روی زندگی نمی‌ایستند تا مشاهده کنند (سپهری، ۱۳۸۴: ۸۹).

شب دانایی و جدا ماندم / کو سختی پیکرها، کو بوی زمین / چینه بی‌بُعد پریها
(سپهری، ۱۳۸۱: ۲۶۲).

صد بار در شعرهای خود واژه گل را به کار برده‌ایم، اما زیبایی دینامیک گل را هیچ‌گاه با خود به فضای شعر نیاورده‌ایم. من هر وقت طراوت پوست درخت چنار را زیر دست احساس می‌کنم، همان اندازه سربلندم که ملتها به داشتن شاهکارهای هنری (سپهری، ۱۳۸۴: ۹۳). سهراب نقاش و شاعر محض است؛ از زاویه‌ای به اشیا و موجودات می‌نگرد که فکر در آن دخل و تصرف نکند. او می‌خواهد تماشاگری محض بشود. او شاعر تماشااست. او می‌خواهد دخالت فکر را از روی همه چیز بردارد.

بار دانش را از روی پرستو به زمین بگذاریم (سپهری، ۱۳۸۱: ۲۹۸).

تائوئیسم نیز با دانش سخت سرستیز دارد و عرفان و تصوف یا گوشه‌نشینی را می‌ستاید. دانش است که موجب حرمان و بدبختی می‌شود. چون از آموختن و دانش اندوزی چشم فرو پوشیم، خود را از گزندهای زندگی حفظ کرده‌ایم (رضی، ۱۴۲۳: ۱۱۲۵)؛ به زبان دیگر آدمی نباید فهم و دانش را در طبیعت واسطه گرداند؛ نباید به آنها بیندیشد؛ باید بیخودانه از زندگی لذت ببرد؛ در میان اشیا بنشیند و فارغ از هر گونه اندیشیدن باشد.

لائودزو می‌گوید آموختن رها کن اندوه سراید (لائودزو، ۱۳۷۷: ش ۲۰).

انسان یک نای اندیشنده است، اما هنگامی کارهای سترگ می‌کند که صاحبگری و اندیشه نکند (هریگل، ۱۳۷۷: ۱۶۰)؛ زیرا این اندیشه و افکار پراکنده ماست که نمی‌گذارد آن طور که باید از لحظه‌هایمان لذت ببریم؛ نمی‌گذارد زیبایی را آن‌طور که هست

ببینیم؛ پس اندیشه، یکی از حجابها برای رسیدن به نگاه بی‌واسطه است. به همین دلیل است که «لاسال می‌گوید: نشستن به طریق لوتوس^{۲۴} و سعی و کوشش برای ایجاد خلا فکری اولین مرحله رسیدن به اشراق است» (میولاسال، ۱۳۶۴: ۲۱). جولیا کامرون^{۲۵} نیز این را دریافته است و معتقد است که درون همه ما هنرمندی نهفته است که با رهایی ذهن از افکار پراکنده آشکار می‌گردد. سهراب نیز صدای الهام را هنگامی می‌شنود که تدبیر و اندیشه‌ای در میان نباشد.

ای شب ارتجالی / دستمال من از خوشه خام تدبیر پر بود / پشت دیوار یک خواب سنگین / یک پرنده که از ظلمت انس می‌آمد / دستمال مرا برد / اولین ریگ الهام در زیر پایم صدا کرد (سپهری، ۱۳۸۱: ۴۳۷).

۶. ذن و «نه - من» یا «نه - خود»^{۲۶}

فرزانه^{۲۷} در پس ایستد / هماره پس پیش باشد / به خود نپردازد دیر پاید / خالی است از خود کمال یابد (لانودزو، ۱۳۷۷: ۷).

در کتابهای بودایی اغلب «نه - من» را گوهر تمام نموده‌ها دانسته‌اند و منظور از چیزها من یا خود ندارد؛ این است که هیچ چیز در خود هویت یا وجود مطلق ندارد و این به معنای رد اصل هویت است. بنا براین اصل «الف» باید «الف» باشد و «ب» باید «ب» باشد و «الف» نمی‌تواند «ب» باشد، ولی آموزه «نه - من» می‌گوید «الف» نیست و «ب» «ب» نیست و «الف» می‌تواند «ب» باشد و این چیزی است که مردم را از جا می‌پراند تا دوباره در خود به جستجو پردازند. هیچ چیز در دو کشنه^{۲۸} «لحظه» یکسان باقی نمی‌ماند. پس از آنجا که چیزها به طور بی‌وقفه دگرگون می‌شوند، نمی‌توانند هویتشان را ثابت نگه دارند، «نه - من» اند؛ به عبارت دیگر، من یا خود ندارند و عاری از هویتند «الف» چون هویت ندارد، دیگر نمی‌تواند در کشنه بعدی همان «الف» باشد و از اینجاست که گفته‌اند «الف» همان الف نیست. نه تنها نموده‌های جسمی پاینده نیست و هویت ندارد، بلکه این نکته در مورد پدیده‌های روانی هم صادق است؛ مثلاً تن ما و پدیده‌های روحی و احساسهای ما همین طور است. (هان، ۱۳۷۶: ۳۸ و ۳۷) آیین بودا می‌گوید این آتمن^{۲۹} (خود) که ضمیر باطن انسان است، پندار و گمانی بیش نیست و واقعیت ندارد (شایگان، ۱۳۸۳: ۱۲۹). کارل گستاویونگ آن را خود من گونه محدود می‌داند، آیین بودا استحاله این خود من گونه محدود را به خود من گونه نامحدود تعلیم

می‌دهد (پشایی، ۱۳۸۵: ۱۹۵ و ۱۹۴). وقتی خود و نه خود یکی شود، روشن شدگی یافته می‌شود و تمام کردارهای ما کردارهای بوداست (مور، ۱۳۸۱: ۵۷).

سایه شدم و صدا کردم / کو مرز پریدنها / دیدنها؟ کو اوج «نه - من» دره او؟ و
ندا آمد لب بسته بپو (سپهری، ۱۳۸۱: ۲۵۰).

چینی به جهان یکسان می‌نگرد. جوانگ تسه به او گفته است که اصل در وجود مورچه ای در ساق علفی در تکه سفالی هم هست. لائودزو راه به یک چشم دیدن خرد و کوچک را به او آموخته است و به مفهوم tz, u پی می‌برد. من او با منهای دیگر در می‌آمیزد و به نامن می‌رسد (سپهری، ۱۳۸۲: ۹۳). سهراب نیز این مهم را دریافته است که برای رسیدن به نگاهی دور از دوگانگی و نگاهی که اصل را در همه چیز ببیند، باید از خود گذشت؛ زیرا در این نگاه است که می‌توان به کشف رسید.

باید دوید تا ته بودن / باید به بوی خاک فنا رفت / باید به ملتقای درخت و خدا
رسید / باید نشست / نزدیک انبساط / جایی میان بیخودی و کشف (سپهری،
۱۳۸۱: ۴۲۸).

مرد دائو نیز از خود فارغ است؛ از هر چه نام و ناموری و ادعای تملک و سرافرازی است؛ این سخن نه به این معناست که او من یا خود ندارد، بلکه خود او ناخود است. چون شخص به شیوه ناخودپرستی عمل کند، اعمالش خود انگیخته، سراسر است و همیشه درست است و هر پاسخ او به اعمالش طبعاً درست و همیشه آنجاست و بدون حسابگری؛ همان طور که گیاهان می‌رویند، همان طور که خورشید طلوع می‌کند و این وقتی است که پیرو ذن به نا خود آگاه می‌رسد و در آیین ذن به آن جان هر روزی می‌گویند و با این سخنان بیان می‌شود، هنگامی که گرسنه‌ایم می‌خوریم و هنگامی که خسته‌ایم دراز می‌کشیم (شایگان، ۱۳۸۳: ۱۲۹). این چیزی است که ذن می‌خواهد: رسیدن به ناخود آگاهی.

۷. نا خود آگاه

پرده را برداریم / بگذاریم که احساس هوایی بخورد / بگذاریم بلوغ، زیر هر
بوته که می‌خواهد بیتوته کند / بگذاریم غریزه پی بازی برود / کفشها را بکنند و

به دنبال فصول از سر گلها بپرد/ بگذاریم که تنهایی آواز بخواند / چیز بنویسد /
به خیابان برود (سپهری، ۱۳۸۱: ۲۹۷).

شاعر در این شعر تصویر روشنی از انسان خود به خود به ما عرضه می‌کند؛ انسانی که خود قربانی قوالب مختلف و اجبارهای گوناگون نیست؛ مانند انسان اولیه. انسان اولیه انسانی است که دارای هماهنگی کامل و تداوم با محیط و موجودات زنده اعم از حیوانات و پرندگان و نباتات است. ریتم وی دارای انطباق کامل با ریتم طبیعت است. انسان اولیه خود به خود است. آن هنگام که باید از خواب بیدار شود بیدار می‌شود. برای چنین انسانی گذشته و آینده مفهوم ندارد و پیوسته در زمان حال گسترده زندگی می‌کند. کوشش وی در رسیدن به اهداف و امیال گوناگون در آینده‌های دور و نزدیک نیست. نهایت کوشش وی در گریز از عدم آرامش، تحصیل آرامش و در صورت امکان کسب لذات است (فروردین، ۱۳۵۱: ۴۳-۴۱).

کار ما نیست شناسایی «راز» گل سرخ / کار ما شاید این است / که در «افسون»
گل سرخ شناور باشیم / پشت دانایی اردو بزیم / دست در جذبه یک برگ
بشویم و سر خوان برویم / صبحها وقتی خورشید، در می‌آید متولد بشویم /
هیجانها را پرواز دهیم / بار دانش را از روی پرستو به زمین بگذاریم / نام را باز
ستانیم از ابر، از چنار، از پشه، از تابستان / روی پای تر باران به بلندی محبت
برویم / در به روی بشر و نور و گیاه و حشره باز کنی م (سپهری، ۱۳۸۱: ۲۹۸).

سهراب می‌خواهد باز گردد به روزگاری که انسان از دیدن گل سرخ غرق حیرت می‌شد؛ زمانی که هنوز دانش متولد نشده بود و ابر، چنار و حشره به واسطه نام از یکدیگر جدا نمی‌شد. ذهن فقط لذت می‌برد و تجزیه و تحلیل نمی‌کرد؛ زمانی که به حشره، بشر، نور و گیاه یکسان می‌نگریست و به انتخاب دست نمی‌زد.

پیش از این در لب سیب / دست من شعله ور می‌شد / پیش از این یعنی /
روزگاری که انسان از اقوام یک شاخه بود / روزگاری که در سایه برگ ادراک /
روی پلک درست بشارت خواب شیرینی از هوش می‌رفت / از تماشای سوی
ستاره / خون انسان پر از شمش اشراق می‌شد (سهراب، ۱۳۸۱: ۴۳۱).

این ناخودآگاهی را در دوران کودکی نیز تجربه کرده ایم. ما به همان گونه که در دوران کودکی غذا می‌خوریم، اکنون نمی‌خوریم، خوردن ما با نیروی مغز مخلوط شده

است؛ یعنی اینکه مزاحمی خود آگاه وجود دارد که دیگر نمی‌تواند مستقیماً یا آنا به حوزه ناخودآگاهی حرکت کند. این دگرگونی به مثابه عدم پاکی یا اکتساب دانش به زبانهای افسانه‌ای انجیلی شناخته شده است. ذن از انسان عاقل می‌خواهد خود را از این آلودگیها پاک گرداند؛ اگر صادقانه میل به شناخت زندگی آزاد و طبیعی دارد (فروم، ۱۳۶۸: ۲۱).

در خم آن کودکانه‌های مورب / روی سرازیری فراغت یک عید / داد زدَم / «به چه هوایی!» در ریه‌هایم وضوح بال تمام پرنده‌های جهان بود (سپهری، ۱۳۸۱: ۴۱۲).

سهراب آن‌گاه که دوران کودکی خود را وصف می‌کند می‌گوید:

باغ ما در طرف سایه دانایی بود / باغ ما جای گره خوردن احساس و گیاه / باغ ما نقطه برخورد گیاه و قفس و آینه بود / آب بی فلسفه می‌خوردم / توت بی دانش می‌چیدم / تا چلوپی می‌خواند، سینه از ذوق شنیدن می‌سوخت (سپهری، ۱۳۸۱: ۲۷۵).

«دوران کودکی با آغاز زمان مترادف است. انسان با بیرون آمدن از دنیای سبز خواب دوران کودکی، یعنی با هبوط به تاریخ و زمان آغشته می‌شود» (حسینی، ۱۳۷۵: ۱۱۵). وجه شباهت انسان اولیه و کودک در این است که همه چیز برایشان تازگی دارد؛ ذهنشان آشفته نیست؛ غم فردا را ندارند و در لحظه زندگی می‌کنند؛ پس زیباییها را می‌بینند. به همین دلیل است که پابلویکاسو^{۳۰} می‌گوید: «هر کودکی هنرمند است؛ مسئله این است که چگونه پس از اینکه بزرگ شد، هنرمند باقی بماند» (کامرون، ۱۳۸۲: ۳۸). هنرمند نه به معنای نقاش یا موسیقیدان، هنرمند؛ زیرا زیباییها را ادراک کردن، هنرمندانه زیستن است.

۸. ذن و تهیت

اتاق آبی خالی بود مثل روان تائوئیست، می‌شد در آن به آرامش در تهی رسید (سپهری، ۱۳۸۲: ۲۲).

اندیشه تهیت (شونیتا^{۳۱}) در آیین بودا از اندیشه ناخود آب می‌خورد و دلالت دارد بر فضای خالی هر چیز (همان، ۱۳۷۶: ۱۱۷). تهیت شبیه نور است که همه رنگها را در خود دارد، ولی خود بی رنگ است، خود یک چیز نیست بلکه همه را در خود دارد؛ یک

شخص نیست، بلکه همه اندیشه‌ها را داراست؛ نه زیبا، نه زشت اما جوهری از هر دو است (هوراس، ۱۳۷۹: ۴۸). هدف مراقبه نیز همین است. مراقبه یعنی از درون تهی بودن، تهی بودن از حتی فکر سرگردان، بعد ناگهان تمام سرگردانیها فرو می‌ریزد؛ زیرا بیچارگی و نکبت در فکر زندگی می‌کند. بعد از تهی شدن مرگ ناپدید می‌شود؛ زیرا مرگ در فکر زندگی می‌کند؛ گذشته ناپدید می‌شود؛ زیرا افسردگیها با گذشته آمده، و فکر حامل گذشته است. جاه‌طلبی و آرزو محو خواهد شد؛ زیرا چگونه بی افکار می‌توان جاه طلب بود؟ (نادری ۱۳۷۶: ۹۱ و ۹۰) **تهی باش روان بیاسایید** (لائود زو، ۱۳۷۷: ش ۲۲). لائوتزو به تهیت توجه کرده است. اندیشه اصلی این است که هنگامی که انسان در «عزلت» می‌نشیند، - و این زمانی است که ضمیر او کاملاً تهی است - همه چیز دقیقاً همان گونه که هستند به این «خلأ» بدون نفس وارد می‌شود؛ همان گونه آنها در روند جهانی تبدیل، می‌آیند و می‌روند. در چنین حالتی، ضمیر او به آینه شفاف می‌ماند که همه چیز را بدون اندک انحراف یا کجی منعکس می‌کند (ایزوتسو، ۱۳۷۹: ۳۶۴). اینجا نکته ظریفی نهفته است، قانون این است که اگر شما چیزی را بخواهید، یعنی آن چیز را ندارید؛ حال اگر بی خواست باشید و هیچ چیز نخواهید چطور؟ بلافاصله در همین لحظه ابدی همه چیز پر می‌شود. بلافاصله زندگی پر از سرشاری می‌شود و آن‌گاه همه چیز پر برکت خواهد بود. (از **تهی است سر شاری**) (همان: ش ۱۱) اگر از درون بی عمل و بی خواست باشید، خلئی به وجود می‌آید و همه چیز را به خود می‌مکد و شما همه جا این خلأ را با خود می‌برید و همه جا، همه چیز پر است (**پیمان خالی به که لبالب**) (همان: ش ۱۹). برای بصیرت آن باید به بصیرت گرد باد رسید. گردباد از برون در حال چرخش و فعل و انفعال است، ولی در مرکز یعنی باطنی ترین جای آن بی عمل و ساکت است. در مرکز نهایی گرد باد چرخشی وجود ندارد (**تهی است**)، درون که بی خواست شد (از خواسته‌ها تهی شد)، گرد باد زندگی به چرخش در می‌آید و همه چیز را به درون می‌مکد (نادری، ۱۳۷۶: ۶۲ و ۶۱). حال با توجه به نکات ذکر شده در این شعر سپهری تأمل می‌شود:

می‌روم بالا تا اوج، من پر از بال و پر / راه می‌بینم در ظلمت، من پر از فانوسم /
 من پر از نور و شن / و پر از دار و درخت / پریم از سایه، از پل، از رود، از
 موج / پریم از سایه برگگی در آب / چه درونم تنهاست (سپهری، ۱۳۸۱: ۳۳۶).

«تنها» در این شعر به معنی خالی و تهی درون است. سهراب می‌گوید من پر از نور، شن، روشنی، دار و درخت، سایه، پل، رود، موج، فانوس و بال و پر هستم و در پاسخ اینکه چگونه می‌تواند پر از این همه چیز باشد، می‌گوید چه درونم تنهاست چه به معنای «چرا که» است؛ چرا که درونم تنهاست، تهی است و چون تهی است، همه چیز به درون آن کشیده می‌شود.

تهی پایان ناپذیر و بی انتهاست؛ پس تنهایی به معنای تنهایی و خلوتی همراه با غم و اندوه نیست. چه درونم تنهاست را نباید با لحنی غم انگیز به این معنا که چقدر درونم تنهاست خواند. پس این گونه نمی‌تواند باشد: (سهراب در ابتدا با همه چیز یگانه شود و در آخر به ما خاطرنشان می‌سازد که درونش تنهاست) (رک. عابدی: ۱۳۷، ۲۱۳). یا اینکه در لحظه‌ای در یک تجربه عارفانه به احساس یگانگی با همه چیز برسد و بعد از آن تجربه چیزی جز تنهایی باقی نماند و سر انجام مانند ما بین خود و طبیعت فاصله ببیند (رک، معصومی، ۱۳۷۱: ۱۰۴).

سهراب در نامه‌ای به دوستش می‌نویسد: «در ناظم آباد تنهایی من از چیزهای هماهنگ پر بود، چیزی نمی‌خواستم و دست من همواره پر می‌شد. مهر بانی هستی از همه جا می‌تراوید و نوازش پنهان همه چیز را در بر گرفته بود (سپهری، ۱۳۸۴: ۹۳). یا در جای دیگر می‌نویسد: دارم نگاه می‌کنم و چیزها در درون من می‌روید و این روز ابری چه روشنم، همه رودهای جهان به من می‌ریزد، من که با هیچ پر می‌شوم (سپهری، ۱۳۸۴: ۱۰۰). من که با هیچ پر می‌شوم به همان نخواستن اشاره دارد؛ چون از درون بی‌خواست است؛ برایش فرقی نمی‌کند که با هیچ پر شود و یا رودهای جهان، ولی چون بی‌خواست است، همه چیز به طرف او کشیده خواهد شد. «فرزانه‌ای که بی‌خواست بماند تهی خواهد شد و زندگی با تمام اسرارش به درون تهی وارگی کشیده خواهد شد» (نادری، ۱۳۷۶: ۶۴). **روان تائوئیست یک تهی است آماده پذیرش همه چیز** (سپهری، ۱۳۸۲: ۹۰). همه چیز چون انتخاب نمی‌کند. درون ما پر از خواسته‌هاست. درون او هیچ، هیچ یا هیچ چیز را در دل داشتن یعنی داشتن برترین و فرجامترین چیزها که همه است یعنی همان خود عالم (گوستی. ل. هریگل، ۱۳۷۷: ۸۱).

از زاویه‌ای دیگر نیز می‌توان به این شعر نگریست: واژه «نگریستن» یا «کوآن»^{۳۲} کلید گنج دائوست. اما کوآن نگریستن معمولی به نامیدنی و نامیدنی و به بودن یا نبودن

نیست؛ این دیدن یکسویه است، کنش واقعی کوآن آن نگر بستنی است که ننمیدنی و نامیدنی را یکی می‌بیند. بدین سان وقتی انسان چیزی نمی‌بیند (وقتی هیچ را می‌بیند)، فقط هیچ را نمی‌بیند، می‌بیند درون هیچ، ده هزارگان یا ده هزار چیز هم زمان پنهان و نا پنهان است (پاشایی، ۱۳۸۵: ۱۱۷).

بالاها، پستیها یکسان بین / پیدا نه، پنهان بین / بالی نیست، آیت پروازی هست / کس نیست، رشته آوازی هست (سپهری، ۱۳۸۱: ۲۳۴).

سهراب می‌گوید: زندگی من هرگز ادعا نخواهد کرد که در خلوت گذشته است؛ تازه کدام خلوت؟ خلوتی پر از این، پر از آن، پر از این سنگ و آن درخت (سپهری، ۱۳۸۴: ۸۷)؛ این یعنی دیدن چیزهایی که هست در کنار چیزهایی که نیست. اما تهی در شعر ذیل به چه معناست؟

چه گذشت / زنبوری پر زد / در پهنه وهم / این سو آن سو جویای گلی / جویای گلی، آری، بی ساقه گلی در پهنه خواب نوشابه آن اندوه / اندوه نگاه، بیداری چشم، بی برگی دست / نی، سبیدی می‌کن، سفری در باغ / باز آمده‌ام بسیار و رهاوردم: تیناب تهی / سفری دیگر، ای دوست و به باغی دیگر / بدرود / بدرود و به همراهت نیروی هراس (سپهری، ۱۳۸۱: ۲۱۶ و ۲۱۵).

آیا منظور شاعر این است که با تیناب تهی بازگشته به همین دلیل قصد دارد دوباره سفر کند؟ (رک. ترابی، ۱۳۷۷: ۱۰۶) آیا تهی به معنای نیستی است؟ اگر این گونه است، چرا شاعر می‌گوید: باز آمده‌ام بسیار؟ آیا تهی ای که با بسیاری همراه است، همان چیزی نیست که پیش از این به آن اشاره شده است و اگر با بسیاری همراه است چرا اندوهگین است؟ در اینجا اندوه جدا از دیگر اجزا است و به این جمله ربطی ندارد به این صورت که: زنبوری در پهنه وهم و گمان یعنی در عالم خواب در جستجوی گلی که انتخاب کرده بود، این سو و آن سو پر زد، انتخاب کرده بود، چون از یافتن گلی بی ساقه اندوهگین شده است. او گلی با ساقه می‌خواست، پس آنچه عایدش شده بود اندوه بود؛ از خواب پرید در حالی که آن اندوه را در دل داشت و در بیداری نیز چیزی در دستش نبود؛ اندوهش چند برابر شد. زنبور نماد انسانهایی است که غرق در خواسته‌هایشان هستند. پُر هستند از آرزوها و امیال و این خواسته‌ها حتی در خواب نیز آنها را رها نمی‌کند.

نمی‌خواهیم، رؤیا می‌بینیم و خود را خسته می‌کنیم؛ از همین روی بود که استادی از دودمان تانگ گفته است: مردم نمی‌خورند و نمی‌خوابند، ما به فرداها و گذشته‌ها می‌اندیشیم، خواب می‌بینیم و خود را می‌آزاریم، باید بیاموزیم چنان زندگی کنیم که گویی آینده و گذشته‌ای در کار نیست (سوزوکی، ۱۳۶۸، خ ۴۳).

اما چگونه می‌توان از آینده و گذشته رها شد؟ سهراب به چنین انسانی «تهی» را به عنوان رهاورد هدیه می‌دهد؛ زیرا تنها تهی است که می‌تواند او را از غم برهاند. هنگامی که درون را از خواسته‌ها تهی کنیم به آرامش خواهیم رسید و هیچ‌گاه اندوهگین نخواهیم شد. سهراب می‌گوید: تو خواسته‌ای داشتی به آن نرسیدی، رنجیدی. اما من باز آمده‌ام بسیار، چون به تهی رسیده‌ام و این رهاورد را به تو خواهم داد. حال با این رهاورد به باغی دیگر سفر کن تا با بسیاری بر گردی و به همراهت نیروی هراس، شاید چون هیچ‌گاه با این رهاورد سفر نکرده و به باغی سفر می‌کند که تا به حال به آن نرفته است. اگر خود سهراب هم بعد از خداحافظی بخواهد به سفر دیگر برود، باز هم عجیب نیست؛ چون سهراب همان طور که گفتیم همیشه در سفر است و آموختنیها را در همه جا جستجو می‌کند و این به معنای این نیست که چون دست خالی باز گشته است، قصد سفر دیگری را دارد. گاهی نیز تهی در شعر سهراب به معنای نیستی است: قایق از تور تهی و دل از آرزوی مروارید (سپهری، ۱۳۸۱: ۳۶۳).

۹. بی‌کنشی

کسی که به تهیت رسیده، کسی که از خود خالی شده است و فکری در سر ندارد، چگونه عمل می‌کند؟ اصلاً آیا عملی انجام می‌دهد؟ لائو می‌گوید: فرزانه برای بی‌عملی عزلت نمی‌گزیند، مگر به هنگام مرگ. فرزانه از درون بی‌عمل و بی‌خواست و بی‌ادعا و از بیرون فعال و با عمل است. رسیدن به بی‌عملی بصیرتی دارد که آن «وو-وی»^{۳۳} است؛ مانند گرد باد که از برون در حال چرخش و از مرکز و از درون بی‌عمل است، هر گاه خود را چون گرد باد یابید «وو-وی» را خواهید یافت و این‌گونه در جمع عمل و بی‌عمل خواهید بود (رک. نادری، ۱۳۷۶: ۶۱). واژه کلیدی وو وی wu wei یا نکردن یعنی سلب هر گونه قصد و کوشش تصنعی (غیر طبیعی) از سوی انسان است. انسان کامل قادر است این اصل را به طور دائم و ثابت حفظ کند؛ زیرا او خود را الغا کرده است. لیکن الغای نفس به عنوان ماده همه امیال از روی قصد در عین حال به

معنای ایجاد نفس جدیدی _ نفس کنونی_ است که کاملاً با طریقت در نشاط خلاقانه اش واحد است (ایزوتسو: ۱۳۹۷: ۴۸۱). اگر به بی‌کنشی برسید با دائو هماهنگ خواهید شد؛ زیرا آدمی با زمین هماهنگ است و زمین با آسمان، آسمان با دائو و دائو با طبیعت. سیر طبیعی هر چیز خود انگیختگی^{۳۴} هر چیز، خود جوشی هر چیز، شیوه دائوست. بدین ترتیب اگر بارانی می‌بارد، اگر سبزه‌ای می‌روید، اگر پرنده‌ای می‌خواند، جملگی دائو را به ظهور می‌رسانند (ریخته‌گران: ۱۳۸۵: ۵۸). ارتباط سپهری با جهان و جهان آفرین ارتباطی بی‌واسطه می‌نماید؛ همان ارتباطی که میان برگ و درخت و ریشه آن برقرار است (سیاه‌پوش، ۱۳۷۴: ۱۱۹) و این یعنی رسیدن به بی‌کنشی. سوجو^{۳۵} می‌گوید:

آسمان و زمین و من از یک ریشه‌ایم / ده هزار چیز و من از یک گوهرم
(سوزوکی، ۱۳۸۷: ۳۸۹).

شاهد مثالی که در مبحث بعد عرضه می‌شود، دارای مفهوم بی‌کنشی نیز هست.

۱۰. ذن ضد دوگانگی

چگونه انسانی که به بی‌کنشی رسیده، انسانی که با طبیعت هماهنگ شده است، مانند سبزه‌ای که می‌روید، خورشیدی که طلوع می‌کند و پرنده‌ای که می‌خواند، بین دوگانگیها، شب و روز، غم و شادی، جنگ و صلح و... به انتخاب دست می‌زند؛ آیا انتخاب با بی‌کنشی در تضاد نیست؟

آزادی ورای دوئیت است. اگر کرانه‌ای را تکذیب کنید به این معنی است که نیمی از هستی را در نیافته‌اید. هنگامی که می‌جنگید یا پیروز می‌شوید یا شکست می‌خورید، اما می‌توان به جای جنگیدن در ورای این دوئی بودن و این گزینشی است طبیعی. واقعیت این است که اکنون که غم چیره شد، شما می‌دانید نخواهد پایید؛ چرا که شب می‌رود و روز می‌آید. قانون طبیعت این است؛ پس با آن می‌مانید و نمی‌جنگید؛ این هنگامی است که طبیعت آمده را می‌خورید نه غم را (نادری، ۱۳۷۶: ۵۷).

پیرو ذن از چنان قدرت «ego» برخوردار است که گویا اصلاً در تمامی وجود وی Id وجود ندارد. خونسردی وی از تغافل نسبت به مسائل و واقعیتها سرچشمه نمی‌گیرد، بلکه به دلیل آگاهی وی نسبت به حقایق و واقعیات گسترده و بی‌شمار است.

ذن یعنی واقف گشتن به اینکه انسان قسمتی از طبیعت است و قانون طبیعت و هستی با قانون انسان در تضاد است (فروردین، ۱۳۵۱: ۲۳ و ۲۲). طبیعت انتخاب نمی‌کند؛ اگر می‌خواست انتخاب کند، بالاخره یا شب را بر می‌گزید یا روز را. بینش تائوئیستی معتقد به یگانگی تضادهاست.

از همنند هست و نیست / از هم پرند آسان و سخت / رویارویند کوتاه و بلند / استوارند فراز و فرود / نیک و بد آوا موزونند / هم پایند پیش و پس (لائودزو، ۱۳۷۷: ۲۲).

اگر این یگانگی را نپذیریم و بین نور و ظلمت به انتخاب دست بزنیم، بی شک غم به سراغمان می‌آید؛ زیرا این دو از هم جدا نیستند؛ مثل این است که بگوییم می‌خواهم همیشه روز باشد، باید از طبیعت آموخت که قله و دره باهم هستند.

و غم اشاره محوی به رد وحدت‌اشیاست (سپهری، ۱۳۸۱: ۳۰۷).

سهراب می‌گوید همه چیز چنان است که می‌باید، آموخته‌ام که خرده نگیرم شکفتگی را دوست دارم و پژمردگی را هم (سپهری، ۱۳۸۴: ۱۰۱).

خانه زخود وارسته / جام دویی بشکسته / سایه «یک» روی زمین، روی زمان (سپهری، ۱۳۸۱: ۲۴۹).

حال می‌توان پی برد که چرا سهراب هیچ‌گاه از درد و رنج حرفی نزد. شاملو گفته: زورم می‌آید که آن عرفان نا بهنگام را باور کنم، سر آدمهای بی گناه را لب جوی می‌برند و من دو قدم پایین تر بایستم و توصیه کنم آب را گل نکنیم (ساور سفلی: ۱۳۸۷: ۷۶) و یا اینکه درد و غمی آزارش نمی‌دهد تا جایی که باید به خودش تلقین کند تا یادش نرود که تنه‌است تا همیشه جدایی و فاصله بگیرد و در حیاط خانه شان به نظاره آب و ماهی و سبزه سرگرم باشد (سیاه پوش، ۱۳۷۴: ۱۱۰) یا شعر سپهری را باید آنهایی بخوانند که هرگز تفنگ ندیده‌اند، جنگ ندیده‌اند، گرسنگی نکشیده‌اند (عباسی طالقانی: ۱۳۷۷: ۹۹). کم نیست از این دست گلابه‌ها و حرفها که همه اینها نشان از وضعیت زمانی خاصی دارد و بسیاری انتظار شنیدن چنین سخنانی را داشتند. البته عده‌ای هم این اتهامات را رد می‌کنند. نیازی نیست کسی از سهراب دفاع بکند او خود پاسخ می‌گوید:

- وقتها گذشت و ما نگاه کردیم و از جنس تنهایی شدیم، درخت را که بلد شدیم حرف از یادمان رفت، خرد چند قدم بالاتر از لال شدن است، از خرد دست بشویم

حرف بز نیم از لیوان آب، از جنگ ویتنام از کوچه‌های لندن ... (دیوانوش، ۱۳۸۳: ۳۹).
 درخت را بلد شدن یعنی چه؛ آیا همان همگام شدن با طبیعت نیست؟ یعنی از درخت
 طبیعی بودن و بی کنشی را آموختن او به این خرد و دانش رسید و حرفی نزد. لائودزو
 می‌گوید: زبان بست آن که دانست، ندانست آن که گفت. (لائودزو، ۱۳۷۷: ش ۵۰) و در
 جایی دیگر می‌گوید:

من هزارها گرسنه در خاک هند دیدم و هیچ گاه از گرسنگی حرفی نزد، نه هیچ
 وقت، ولی هر وقت رفته‌ام از گلی حرف بزدم، دهانم گس شده است، گرسنگی
 هندی سبک دهانم را عوض کرده است و من دین خود را ادا کرده‌ام (ساورسغلی،
 ۱۳۸۷: ۲۰).

در جنگل من از درندگی نام و نشان نیست / در سایه - آفتاب، دیارت، قصه
 «خیر و شر» می‌شنوی من شکفتنها را می‌شنوم / و جویبار از آن سوی زمان
 می‌گذرد تو در راهی / من رسیده‌ام (سپهری، ۱۳۸۱: ۱۶۴).

قصه خیر و شر را کسانی می‌شنوند که در سرزمین سایه - آفتاب یعنی در تضادها به
 سر می‌برند؛ اما برای کسی که از تضادها فراتر رفته و به یگانگی رسیده، این قصه‌ها بی
 معنی است. سهراب می‌گوید: من از اضداد فراتر رفتم (جالب اینجاست که نام شعر نیز
 «فراتر» است). به همین دلیل در جنگل من از درندگی نام و نشانی نیست؛ با طبیعت
 همسو گشته‌ام؛ خیر و شر را همانند روز و شب پذیرفته‌ام و به چنان آرامشی رسیده‌ام
 که صدای شکفتنها را می‌شنوم و استعداد دیدن زیباییها را پیدا کرده‌ام. سهراب ما را نیز
 به گذشتن از دوگانگیها دعوت می‌کند.

در هوای دوگانگی، تازگی چهره‌ها پژمرد / بیایید از سایه - روشن برویم / بر
 لب شب‌نم بایستیم، در برگ فرود آییم (سپهری، ۱۳۸۱: ۱۷۲).
 بیایید از شوره زار خوب و بد برویم / چون جویبار، آینه روان باشیم / به درخت،
 درخت را پاسخ دهیم (سپهری، ۱۳۸۱: ۱۷۴).
 در پرتو یکرنگی، مروارید بزرگ را در کف من خواهد نهاد (سپهری، ۱۳۸۱: ۱۸۷).
 بالاها، پستیها، یکسان بین (سپهری، ۱۳۸۱: ۲۳۴).

او در پاسخ منتقدی که می‌گفت در این وضعیت که امریکا در ویتنام ناپالم می‌ریزد
 و آدم می‌کشد، تو نگران آب خوردن یک کبوتری، می‌گویی: دوست عزیز ریشه قضیه

در همین جاست، برای مردمی که از شعرها نمی‌آموزند که نگران آب خوردن یک کبوتر باشند، آدم کشی در ویتنام یا هر جای دیگری بدیهی است (عابدی، ۱۳۷۶: ۳۷).
در آغاز همگان در پرتو یگانه‌اند / آسمان به یگانگی درخشان است / زمین به یگانگی استوار / جان به یگانگی سرشار / هزاران هزار به یگانگی زنده‌اند (لائودزو، ش ۳۹).

کم کم اندیشه پا به عرصه نهاد، دوگانگی برخاست، من، ما، تو سر بر کرد، افکار پدید آمد، نامها شکل گرفت و بین ما و یگانگی قرن‌ها فاصله افتاد. در یگانگی انسان از دیدن ستاره‌ها، بوییدن گلها، از باران، از رعد و برق و ... به وجد می‌آمد، حجابی در میانه نبود.

می‌بویید، گل و ابود؟ بوییدن بی ما بود، زیبا بود (سپهری، ۱۳۸۱: ۲۲۰).
همه مطلب در این است که چگونه می‌توان از این عالم به خواب رفت و به آن جان بی تشویش بازگشت؟

هر سو نام، هر سو مرز / رشته کن از بی شکلی، گذران از مروارید زمان و مکان / باشد که به هم پیوندد همه چیز، باشد که نماند مرز که نماند نام (سپهری، ۱۳۸۱: ۲۶۰).

چگونه می‌توان بازگشت به آن چهره آغازین پیش از تولد؛ به آن مقامی که کسی در میانه نیست. نه مردی، نه زنی، نه بودایی؛ به آن دانش؛ که دانش بی‌دانشی است؛ همان که جوانگ تسه گفت: دانش، دانش بی‌دانشی است. دانستن ندانستن است و باز گفت: باستانیان را ژرف دانشی بود، ژرف، آری ژرف تا عمق هیچ (ریخته‌گران، ۱۳۸۵: ۶۲).
سهراب نیز می‌گوید: ما هیچ، ما نگاه؛ یعنی هنگامی که به آن هیچ بیپوندیم به آن نگاه می‌رسیم؛ نگاه بی واسطه. هیچستان سهراب نیز پشت همین هیچ است.

پشت هیچستان جایی است / پشت هیچستان رگهای هوا، پر قاصدهایی است / که خبر می‌آرند، از گل واشده دورترین بوته خاک پشت هیچستان، چتر خواهش باز است / تا نسیم عطشی در بُن برگی بدود / زنگ باران صدا می‌آید (سپهری، ۱۳۸۱: ۳۶۱ و ۳۶۰).

پشت هیچستان شبیه همان دوران آغازین نیست؟ مقامی که کسی در میانه نیست؛ به همین دلیل تا نسیم عطشی در بُن برگی بدود، زنگ باران به صدا در می‌آید و می

توان از گل واشده دورترین بوته خاک آگاه شد؛ زیرا از حجابها خبری نیست. بودا می گفت: بنیاد هستی خالی است و یک بار که وارد خالی شوید وارد همه چیز شده‌اید (نادری، ۱۳۷۶: ۱۰۳). ذن می‌خواهد ما را به آرامش نخستین باز گرداند؛ به همین دلیل است که پرویز فروردین می‌گوید: ذن یعنی درمان، ذن یعنی رسیدن به آرامش زیاد، ذن یعنی مهاجرت از قطب اضطراب به قطب آرامش (فروردین، ۱۳۵۱: ۲۵-۱۵). به سبب همین آرامش، ذنیستها استعداد بیشتری برای لذت بردن دارند.

از کدامین درخت شکوفان؟ / نمی‌دانم / با این همه، آه، چه بوی خوشی! / باشو^{۳۶} (پاشایی، ۱۳۷۶: ۱۸۳).

سهراب نیز به این نگاه رسیده است.

من به سیبی خوشنودم / و به بوییدن یک بوته بابونه (سپهری: ۲۸۹).

ذن می‌خواهد هنرمندانه زیستن و هنرمندانه دیدن را به ما بیاموزد. «چشم تماشا را می‌بندی تا بیافرینی، گردش این زنبور را دنبال نمی‌کنی، نیمه راه در پی واژه و آهنگ می‌گرددی تا شعرت را بگویی و چه‌ها که از دست نمی‌دهی. به تماشای این چینه آفتاب زده بیا و شاعری بی شعر بمان (سپهری، ۱۳۸۴: ۵۰).

سهراب نیز می‌کوشد درست دیدن و لذت بردن از روزی آفتابی، یک سیب یا نانی داغ را به ما بیاموزد. سهراب به زندگی عشق می‌ورزید و از آنچه داشت راضی و خشنود بود و با اخلاص تمام می‌خواست این رضامندی را به همه تسری دهد و با دستمایه کلام موزون، بذر خوش بینی در دل انسانها بپاشد (سپهری، ۱۳۸۲: ۱۱۱).

*هرگز از جهان لذتی بسزا نخواهی یافت
مگر چندان به زیبایی لذت جویی از آن عاشق شوی که
مشتاق و پرعطش
دیگران را به لذت گرفتن از آن وا داری^{۳۷}*

نتیجه

بدون شک بسیاری از تأثیرپذیریهای سپهری از مکتب ذن با اندیشه‌های عرفان اسلامی شباهت دارد و نمونه‌های درخشان مشابه آن را در آثار عارفان می‌توان یافت. با توجه به این که عرفان همه ملتها اشتراکهایی با هم دارند و سپهری پیش زمینه‌ی عرفان

اسلامی داشت و نمی‌توانست اندیشه‌هایش را در برابر عرفانهای دیگر، به ویژه عرفان اسلامی جدا سازد، خواسته یا ناخواسته در شعرهایش مضمونهایی عرضه می‌کرد که گروهی می‌پندارند وی از صوفیان ایرانی و اسلامی متأثر است. شاید ناخودآگاه چنین باشد، چرا که سپهری در این فضا می‌زیسته است و البته چنین مضمونهایی هم در شعرهایش دیده می‌شود. اما همان طور که اشاره شد، تأثیر بسیار از ذن گرفته است و مثالهای عرضه شده از شعرش، نشانه شیفتگی او به فرهنگ ژاپنی است. در اندیشه ذن به ما گفته می‌شود که به هر چیزی که دم دست و در پیش روی ما است، نگریسته شود. سپهری نیز در اشعارش همه حقایق هستی و ماورالطبیعه را در همین نزدیکیها می‌نگرد: (و خدایی که در این نزدیکی است). این اندیشه محصول «جور دیگر نگرستن» به اشیا است، یعنی اگر تاکنون نگاه ما تکراری و عادت زده بوده است، از این پس عادت‌ها را به یک سو افکنیم و با دگرگونه نگرستن، شادابی و نشاط در اندیشه خود ایجاد کنیم. یکی از روشهایی که ما را به این هدف می‌رساند، مربوط به نگرش ذن است. مقاله از این منظر بدان نگریسته و از شیوه سنجشی و مقایسه‌ای میان عرفان اسلامی و ژاپنی یا شرقی پرهیز شده است.

۴۹



فصلنامه پژوهش‌های ادبی سال ۱۰، شماره ۳۹، بهار ۱۳۹۱

پی‌نوشت

1. *Bouddhism*
2. *Sidhartha Gotama*
3. *Lumbini*
4. *Kapila vatsu*
5. *Suddhodana*
6. *S'akya*
7. *Mahamaya*

۸. پوچی در شرق معنای عمیقی ندارد و از نظر معنایی با پوچی در غرب متفاوت است و نباید آن را مترادف نیهیلسم غربی دانست.

9. *Taoeism*
10. *Lao-tzu*
11. *Cho*

۱۲. *Shank tzu*-اندیشمند و رهرو دائووی

13. *Shank Tzu*

۱۴. *Tao e tching* [*tao*: (به معنای راه است)]

۱۵. *Nirvan*: یعنی انقطاع و انهدام و خاموشی (از خود و نفس) نیروانا انتها و هدف غایی آموزه‌های بودایی است.

16. *Mahayana*

17. Hinayan

۱۸. *Bodidhrma*: از دو کلمه *Bodhi* به معنای خرد و دانایی و *Dharma* به معنای قانون و آیین تشکیل شده است. وی بیست و هشتمین جانشین بودا است؛ در سال ۵۲۰ بعد از میلاد وارد کانتون (یکی از ایالت‌های چین) شد و به انتشار بودائیسیم به شیوه خاص خود اقدام کرد. (فروردین، ۱۳۵۱: ۲۸).

نکته: در کتابها این کلمات به شکل‌های مختلف به فارسی برگردانده شده است: «مهینه-ماه‌ایانا»، «هینه یانه - هی نه یانا» «لائودزو - لائوتزه - لائوتسه» «دائو - تائو» در این مقاله سعی شده همه به یک صورت نوشته شود.

19. dyhana

۲۰. مشرق در اینجا مشرق جغرافیایی و سیاسی نیست، مشرق معنوی است؛ مشرق به این معنا که از مشرق وجود بر آمده است مشرق وجود یعنی دیاری که:
ما نبودیم و تقاضامان نبود گفت ما ناگفته ما می‌شنود
(ریخته‌گران، ۱۳۸۵: ۱۹ و ۱۸)

21. Meditation

۲۲. استاد پرویز فروردین نیز این شعر سهراب را برای ذن و حال گسترده مثال آورده است.
۲۳. از این اصطلاح نباید نوعی حالت انفعالی را برداشت کرد، بلکه خود به خود یعنی در ذات و خودی خود.
۲۴. *sutra* سورهایی که مفاهیم عمیق عرفانی و فلسفی را به اختصار و در نهایت ایجاز بیان می‌کند.
۲۵. پاها به صورت لوتوس طوری قرار می‌گیرد که کف پای راست روی ران چپ و کف پای چپ روی ران راست مستقر می‌شود.
۲۶. جولیا کامرون فیلمنامه نویس و کارگردان مشهور آمریکایی
۲۷. گر خویشتن ببینی بی معرفت نشینی یک نکته‌ات بگویم (خود) را مبین و رستی
۲۸. انسان والا در «دائود جینگ» فرزانه یا فرمانرواست.
۲۹. *Kashana* لحظه‌ای است به یک چشم به هم زدن و در آیین بودا به کوتاهترین زمان اطلاق می‌شود.

30. Atman

31. Pablo picasso

32. Sunyata

۳۳. « *wu- wei* » از دو جزء ساخته شده *wu* که حرف نفی است و دیگری *Wei* که در لغت به این معانی است: انجام دادن، کار کردن، عمل کردن (*wu-wei*) بی‌کنشی معنا می‌دهد.

34. Spontaniety

۳۵. سوچو: رهرو دانشمندی از یک متقدم

۳۶. *Basho* شاعرهایکو سُرَا

۳۷. شعر از *Thomas Thaherne* (۱۶۳۸-۷۴) شاعر عمیقاً مذهبی انگلستان (نوری، ۱۳۸۷: ۲۲۳)

منابع

- اعتضادی، لادن؛ «مبانی معرفت‌شناسی ذن»؛ *مجله صفا*، بهار و تابستان، ش ۳۴، ۱۳۸۱، ص ۸۵-۱۰۱.
- ایزوتسو، توشیهکو؛ *صوفیسم و تایویسم*؛ ترجمه دکتر محمد جواد گوهری؛ چ دوم، تهران: روزنه، ۱۳۷۹، چ دوم.
- براهنی، رضا؛ *طلا در مس (در شعر و شاعری)*؛ چ سوم، تهران: زمان، ۱۳۵۸.
- پاشائی. ع؛ *راه آئین (ذمه پنده یا سخنان بودا)*؛ تهران: انتشارات انجمن فلسفه ایران، ۱۳۵۸.
- ؛ *دائو راهی برای تفکر (برگردان و تحقیق دائودجینگ)*؛ تهران: نشر چشمه، ۱۳۸۵.
- ؛ و احمد شاملو؛ *هایکو (شعر ژاپنی از آغاز تا امروز)*؛ تهران: نشر چشمه، ۱۳۷۶.
- پور ابراهیم، محمد هادی؛ *سیب (نگاهی تازه به اشعار سهراب سپهری)*، تهران: اشتاد، ۱۳۷۹.
- ترابی، ضیاء الدین؛ *سهرابی دیگر (نگاهی تازه به شعرهای سهراب سپهری)*، تهران: نشر دنیای نور، ۱۳۷۷.
- حکمت، علی اصغر؛ *تاریخ ادیان*، تهران: پیک ایران، ۱۳۴۵.
- حسینی، صالح؛ *نیلوفر خاموش*، نظری به شعر سهراب سپهری؛ چ سوم، تهران: نیلوفر، ۱۳۷۵.
- دیانش، ایلیا؛ *برهنه با زمین (ناگفته‌ها و گزین گویه‌های سهراب سپهری)*؛ تهران: مروارید، ۱۳۸۳.
- رضی، هاشم؛ *تاریخ ادیان*؛ ج ۳، تهران: کاوه، ۱۳۴۲.
- ریخته گران، محمد رضا؛ *هنر و زیبایی‌شناسی در شرق آسیا*؛ تهران: فرهنگستان هنر، ۱۳۸۵.
- ساورسغلی، سارا؛ *خانه دوست کجاست؟ (نقد و تحلیل اشعار سهراب سپهری)*؛ تهران: سخن، ۱۳۸۷.
- سپهری، پریدخت؛ *هنوز در سفرم (شعرها و یادداشت‌های منتشر نشده از سهراب سپهری)*؛ تهران: فرزانه، ۱۳۸۴.
- ؛ *سهراب مرغ مهاجر*؛ تهران: انتشارات طهوری، ۱۳۸۲.
- سپهری، پروانه؛ *اتاق آبی (نوشته‌های سهراب سپهری)*، تهران: انتشارات نگاه؛ ۱۳۸۲.
- سپهری، سهراب؛ *هشت کتاب*؛ تهران: انتشارات طهوری، ۱۳۸۱.
- سوزوکی. ب. ل؛ *راه بودا (آیین بودای مهیانه)*؛ تهران: نشر نگاه، ۱۳۸۰.
- سوزوکی، د. ت؛ *ذن و فرهنگ ژاپنی*، برگردان ع. پاشایی؛ تهران: نشر میترا، ۱۳۷۸.
- سیاهپوش، حمید؛ *باغ تنهایی*؛ تهران: انتشارات پرنگار پارس، ۱۳۷۴.
- شایگان، داریوش؛ *ادیان و مکتبهای فلسفی هند*؛ تهران: انتشارات امیر کبیر، ۱۳۸۳.
- شمیسا، سیروس؛ *نگاهی به سپهری*؛ تهران: مروارید، ۱۳۷۶.

- عابدی، کامیار؛ *از مصاحبت آفتاب*؛ تهران: نشر ثالث، ۱۳۷۶.
- عباسی طالقانی، نظام؛ *مهمانی در گلستانه*؛ تهران: نشر ویستار، دریچه، ۱۳۷۷.
- فروردین، پرویز؛ *ذن یا مکتب درمانی شرق*؛ تهران بی نا، ۱۳۵۱.
- فروم، اریک و دکتر سوزکی؛ روان کاوی و ذن بودیسم؛ تهران: انتشارات کتابخانه بهجت، ۱۳۶۸.
- کامرون، جولیا؛ *راه هنرمند (بازیابی خلاقیت)*؛ تهران: نشر پیکان، ۱۳۸۲.
- کلمنتس، جاناتان؛ *نور ماه بر روی درختان کاج*؛ ترجمه نیکی کریمی؛ تهران: نشر چشمه، ۱۳۸۵.
- لائودزو؛ *دائودجینگ*؛ برگردان بهزاد برکت و هرمز ریاحی؛ تهران: انتشارات فکر روز، ۱۳۷۷.
- معصومی همدانی، حسین و داریوش آشوری و کریم امامی؛ *پیامی در راه*؛ تهران: طهوری، ۱۳۷۱.
- مور، چارلز ا.؛ *جان ژاپن*؛ برگردان ع. پاشایی؛ تهران: مؤسسه پژوهشی نگاه معاصر، ۱۳۸۱.
- میولاسال، هوکواند؛ *ذن راهی به سوی روشنایی*؛ ترجمه فرشته ثقه‌الاسلامی؛ تهران: انتشارات پاسارگاد، ۱۳۶۴.
- نادری، نامدار؛ *بودیدار ما*؛ تهران: انتشارات پاسارگاد، ۱۳۷۶.
- نوری - نظام الدین؛ *دو شاعر نوپرداز طبیعت سهراب و نیما*؛ تهران: نشر زهره، ۱۳۷۸.
- وزیر نیا، سیما و غزاله ایراندوست؛ *زیر سپهر آبی سهراب*؛ تهران: نشر قطره، ۱۳۷۹.
- هان. تیک نات؛ *کلیدهای ذن*؛ برگردان ع. پاشایی؛ تهران: نشر ثالث، ۱۳۷۶.
- هریگل، اویگل؛ *ذن در هنر کمان گیری*؛ برگردان ع. پاشایی؛ تهران: فرزانه، ۱۳۷۷.
- هریگل، گوستی ل؛ *ذن در هنر گل آرایی*؛ برگردان ع. پاشایی؛ تهران: فرزانه، ۱۳۷۷.
- هوراس، رجینالد و بلایت؛ *درسهایی از استادان ذن (ذن چیست؟)*؛ تهران: هیرمند، ۱۳۷۹.