



در خنده‌ی تو جهانی می خندد

تیک نات هان

علیبرزگر

نات هان، تیک ۱۹۲۶
در خنده‌ی تو جهانی می‌خندد: تیک نات هان
ترجمه علیبرزگر
تهران: دارینوش ۱۳۸۴ ISBN: 964-7865-59-7
فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.
۱. تریپیتاکا، سو تراپیتاکا-الف. لویت، پیترا ۱۹۴۶
ب. برزگر، علی مترجم ۱۳۶۰ ج. عنوان.
۲۹۴/۳۸۵ BQ ۱۹۶۷/ن ۲۵۴
کتابخانه‌ی ملی ایران ۵۹۰۹-۸۴م

در خنده‌ی تو جهانی می‌خندد
تیک نات هان

علیبرزگر
چاپ اول: بهار ۱۳۸۴
شمارگان: ۱۲۰۰ جلد
طراح و صفحه‌آرا: مصطفی معظمی
لیتوگراف: تندیس
چاپ: نیل

همه‌ی حقوق برای ناشر محفوظ است.

نشر دارینوش: تهران صندوق پستی ۱۴۱۵۵-۵۱۱۹۳
شماره‌ی یک: یوسف‌آباد - جنب سینما گلرین، شماره‌ی ۲۸۶ تلفن: ۸۷۱۱۴۶۱
شماره‌ی دو: قلهک - جنب سینما فرهنگ، شماره‌ی ۱۶۹۲ تلفن: ۲۰۰۰۴۰۰
شابک: ۷-۵۹-۷۸۶۵-۹۶۴

SBN: 964-7865-59-7

قیمت: ۱۰۰۰ تومان

ترجمہی این اثر را تقدیم می‌کنم به مادر م:
مریم رضازاده طامه
که هر دو تولدم را به او مدیونم.
ع. ب.

فهرست

سخنی از مترجم / ۹

وجودهای همبسته / ۱۳

تُهی از خود / ۱۹

یگانگی و آگاهی / ۲۵

زنده باد ناپایداری! / ۲۹

سفر به دل ذره‌ای غبار / ۳۵

گل‌ها و زباله‌ها / ۵۱

ماه، همیشه ماه است / ۶۱

بودا را از غیربودا سرشته‌اند! / ۶۳

رهایی / ۶۹

در خنده‌ی تو، جهانی می‌خندد / ۷۱

سخنی از مترجم

پرگیاپارمیتا، سوره‌ی دل، بنیادی‌ترین آموزه‌ی بودیسم محسوب می‌شود. این سوره را، که از مفهوم تهیت سخن می‌گوید، همه روزه در مراکز بودیستی سراسر دنیا تلاوت می‌کنند. دو هزار سال از زمان سرودن این سوره می‌گذرد. تا کنون شرح و تفسیرهایی بسیار بر این آموزه، که به قلب آگاهی مشهور است، نوشته شده، اما، بی‌تردید، شرح تیک نات هان، این عارف وارسته و

خوش فکر ویتنامی، که اکنون ساکن بلندی‌های دهکده‌ی پلوم فرانسه است، حلاوتی دیگر دارد.

در بهار سال ۱۹۸۷ تیک نات هان، استاد ذن، عارف، شاعر و صلح‌طلب ویتنامی، سلسله‌درس‌هایی را در کالیفرنیا، پاسیفیک نورث‌وست، کلرادو، نیواینگلند و نیویورک آغاز کرد. او شنوندگانش را برانگیخت تا حقیقت بودیسم را دریابند؛ بودیسمی که با آن‌ها بیگانه نبود و از دل فرهنگ آن‌ها بالیده بود. او گفت: «بودیسم، ماهیتی یگانه ندارد و به هر کشوری که می‌رود، خود را با حال و هوای فرهنگی آن کشور تطبیق می‌دهد. بودیسم هنگامی بودیسم است که در دل مخاطبان خود احساس بیگانگی را به وجود نیاورد.»

درس‌های این مجموعه بر فراز کوه‌های کالیفرنیا و در هوای آزاد، زیر درختان بلند بلوط ارایه شده‌اند. هنگام ارایه‌ی این سلسله درس‌ها، هنرمندان، متفکران، نویسندگان و اهالی دیگر فکر و ذکر از سراسر دنیا گرد هم می‌آمدند و با دقت به سخنان عارفی گوش می‌سپردند که زندگی را می‌ستود و لوح ضمیر مستمعانش را از زنگارهای یأس و نفرت و رقابت پاک می‌کرد. این

درس‌ها به جویبارانی می‌مانند که در يك نقطه تلاقی می‌کنند و ناگاه رودی بزرگ و یگانه را می‌سازند: فهمی برین از زندگی.

تيك نات هان معتقد است که باید در همه‌ی احوال زندگی، نفس زندگی را به یاد داشت و به جای زنده بودن صرف، زندگی کرد.

تيك نات هان می‌گوید: «باید با پاهایی برهنه، در تماسِ دایم با زمینِ عزیز باشیم؛ زمینی که ما را دوست دارد و گام‌های ما را حفظ می‌کند.» او معتقد است که هر صدایی و هر نگاهی باید ما را به خویشتنِ حقیقی‌مان هدایت کند. او می‌گفت: «هر حرکتِ ما در زندگی، باید ما را بیدارتر کند.»

هر چیزی می‌تواند ما را بیدارتر کند و به لحظه‌ی جاودانه‌ی اکنون بازگرداند. این کتابِ كوچك را به حق باید کتابِ بیداری و رسیدن به قلبِ آگاهی دانست. برای لحظه‌ای دغدغه‌های ذهنی و عملی را کنار بگذارید، آسوده بگیرید و بگذارید طنینِ زیبای این کتابِ شگفت‌انگیز در فضایِ جان‌تان پیچد. آنگاه کتاب را کنار بگذارید و این طنینِ زیبا را به ژرفای وجودِ خود

بفرستید. این کتاب قدرتِ آن را دارد که گره از ابروانِ شما باز کند و لبخند را بر لبان تان بنشاند. برای این کتابِ كوچك، همین معجزه‌ی بزرگ کافی است.

باید با پاهایی برهنه،
در تماسِ داریم با زمینِ عزیز باشیم؛
زمینی که ما را دوست دارد
و گام‌های ما را حفظ می‌کند.