

مراقبه‌ی ذن و طریقت هنرهای رزمی

«آشکار شدن اسرار ذن»

تیسین دشی مارو

دکتر سیدرضا جمالیان



انتشارات درسا

Deshimaru, Taisen

دشی مارو، تیسن

مراقبه‌ی ذن و طریقت هنرهای رزمی / تیسن دشی مارو

۱۶۸ ص.

The Zen Way to the Martial arts

۸۱/۶۲

۳۸۳۹۰۷۵

سرشناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات درسا

■ نوبت چاپ: دوم (اول درسا ۱۳۹۶)

■ تیراژ: ۵۵۰ نسخه

■ چاپ: فراچاپ

■ صحافی: فراچاپ

■ قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

■ نام کتاب: مراقبه‌ی ذن و طریقت هنرهای رزمی

■ نویسنده: تیسن دشی مارو

■ مترجم: دکتر سیدرضا جمالیان

■ ویراستار: حمیده رستمی

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۶-۰۳۳-۴



۶۶۴۶۹۵۹ - ۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۴۵۷۷

www.dorsabook.ir

liusa@nashreliusa.com

telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف.
(کدپستی: ۱۳۸۷۳-۱۴۱۷۸)

فهرست مطالب

۵	مقدمه: مرجم
۸	پیش‌نار
۱۱	فصل یک: بیباچ
۲۲	فصل دو: دوخت و خور
۲۵	فصل سه: جدال: بیل مردان: گنججو
۲۹	فصل چهار: اصول هفت‌گانه
۳۲	فصل پنج: مراحل سه‌گانه
۳۵	فصل شش: اسرار بودو، اسرار تمرکز: ناب
۳۹	فصل هفت: هدایت فکر
۴۳	فصل هشت: حالا و همین‌جا
۷۶	فصل نه: کی یا انرژی
۸۴	فصل ده: سیر و سلوک تمرکز ناب
۹۰	فصل یازده: وحدت جسم و فکر
۱۰۵	فصل دوازده: بصیرت بی‌حرکتی
۱۱۳	فصل سیزده: خود را رها کردن
۱۱۷	فصل چهارده: فکر نکردن
۱۵۱	فصل پانزده: تعالیم یک سامورایی
۱۵۹	واژه‌نامه

مقدمه‌ی مترجم

«در طلب دانش باش، حتی اگر در چین باشد.»

پیامبر اکرم (ص)

خدا را شکر که توفیق ترجمه‌ی اثری دیگر در زمینه‌ی پهلوانی و جوانمردی و طریقت و سیر و سلوک راهبان و سالکان خاور و دور برای اینجانب دست داد.

برای اولین بار در حدود سال‌های ۱۳۶۰ از طریق کتابی که همکار دانشمندم، استاد بزرگوار طریقت تبریز ناب، آقای دکتر پرویز فروردین در این زمینه تألیف فرموده بودند، با آثار درمانگر آن در بیماری‌های جسمی، روانی و اجتماعی آشنا شدم. در آن سال، در پرتو شرکت در کنگره‌های پزشکی، توفیق دیدار از کشورهای خاور و از جمله ژاپن، جمهوری خلق چین، تایلند، سنگاپور، فیلیپین، اندونزی و ... دست داد. در این کشورها با روش زندگی این ملل بودایی و فرهنگ آنان آشنا شدم و تعداد زیادی کتاب در زمینه‌ی آیین پهلوانی و جوانمردی مطالعه کردم. ولی هر موقع که تصمیم به ترجمه‌ی کتابی در این زمینه می‌گرفتم، ابهت و عظمت موضوع و بضاعت ناچیز علمی این حقیر مرا از این کار باز می‌داشت.

در ده سال اخیر کتاب‌های جالب و جاذب زیادی در زمینه‌ی

گسترده‌ی ورزش‌های رزمی به زبان فارسی ترجمه شده است که انصافاً همه‌ی مترجمان آنها افرادی فاضل بوده‌اند. آنچه مرا تشویق یا به‌نوعی وسوسه کرد کتاب‌هایی در زمینه‌ی ورزش‌های رزمی و کاربردهای آن در بهداشت و تمرکز ناب ترجمه کنم، افزودن عناوینی جدید به کتاب‌هایی که در زمینه‌ی علوم مختلف ترجمه کرده‌ام، نبود؛ بلکه به‌نظر این ناچیز، «آیین سلحشوری همراه با جوانمردی» بود که در حدود هزار سال قبل در رزمین سرافراز ما وجود داشته و روش زندگی سالکانی که برای سیر آفاق و انفس همه در حرکت بوده‌اند، یا از طریق آیین مانی به چین رفته یا او در سراسر زمین به چین با آنها آشنا شده است. بنابراین نه‌تنها جنبه‌ی عرفانی تمرکز ناب بلکه جنبه‌ی سلحشوری و جوانمردی آن هم با فرهنگ سربلند کشور ما حرکات موضوعی دارد و شایسته است این هنرهای رزمی که در کشور ما اغایب و به‌گونه‌ای ناروا تنها ورزش‌های رزمی نامیده می‌شود، بیشتر شناخته شود. به این ترتیب، بار عرفانی و نتایج درمانی آن هم در آرامش روحی، سلامت جسمی و ایجاد الگوی رفتاری و اخلاقی پسندیده بر افراد دانا و خوب بوشیده نیست.

همان‌طور که در متن کتاب آمده، از آغاز تاریخ داشتن قدرت بیشتر و دانایی افزون‌تر مورد توجه انسان‌ها بوده و در هرهای رزمی تمام آنها به اضافی روحیه‌ی نیکاندیشی، خیرخواهی، کمک به دیگران و مصلحت‌اندیشی، دوری از زرانسدوزی، رضایت در سایه، شجاعت، غنیمت‌شمردن دم و بالأخره خوب زیستن و خوب مردن جمع شده است. متن انگلیسی کتاب حاضر را دوست روزنامه‌نگارم آقای سعید منشادی کارمند و روزنامه‌نگار مؤسسه‌ی کیهان در اختیار اینجانب گذاشت و تشویق‌های ایشان و علاقه‌ی هموطنان عزیزم به این مطالب که در سایه‌ی اقبال و ذره‌پروری آنان کتاب‌های قبلی اینجانب در زمینه‌ی تمرکز ناب به سرعت نایاب و بارها تجدید چاپ شد، در انجام این کار

مؤثر بوده است.

این ناچیز با علاقه و انسی که به اشعار خیام و حافظ دارد، معتقد است که تمام مفاهیم و مضامین این کتاب در اشعار این دو بزرگوار وجود دارد. از سوی دیگر، در سایه‌ی همسایگی ایران بزرگ با امپراتوری چین، از طریق راه ابریشم، لشکرکشی‌های فراوان، مسافرت جهانگردان و پژوهشگران از گذشته‌های دور، این دو کشور که از زادگاه‌های تمدن و تب‌بخ و عرفان هستند، با یکدیگر مبادلات فرهنگی داشته‌اند و این تریب فرهنگ و عرفان دو کشور به سوی کمال، تحول و بالندگی گام می‌نهاده است.

خوشبختانه در سایت فدراسیون تکواندو ضمن آشنایی با قهرمانی که در سی‌امین دور رقابت‌های المپیک حضور یافته و افتخار کسب کرده بود، آشنایی بیشتر پیدا کردم. خانم سوسن حاجی‌پور و آقای محمد باقری معتمد از چهره‌های المپیک ما هستند که با تصاویری که از سایت فدراسیون تکواندو برداشته‌ام، هم‌ش با چهره‌ی این قهرمانان و هم با صحنه‌هایی از مسابقات تکواندو آشنا می‌شوید.

ترجمه‌ی این اثر را به جوانانی از ایران، دختران و پسرانی که در مسابقات المپیک و جهانی برای ایران سرافراز شده‌اند، و افتخار کسب کردند و با موفقیت‌های درخشان خویش به سایر جوانان این سرز و بوم کهن اعتماد به نفس و افتخار هدیه کردند، تقدیم می‌دارم.

دکتر سیدرضا جمالیان

MD, MPH, DTM&H

پیشگفتار

در سال ۱۹۷۵ در یک جلسه‌ی مقدماتی که با شرکت صدها پژوهشگر و دانش‌پژوه برای بررسی و تحقیق ژرف‌تر درباره‌ی ارتباط تمرکز شدید و سرهای رزمی در شهر زینال^۱ سوئیس تشکیل شده بود، همه‌ی شرکت‌کنندگان در این گردهمایی تأکید داشتند که لازم است بررسی‌های گسترده‌تری در زمینه‌ی این ارتباط بین فکر و عمل کردن صورت بگیرد. در ارتباط با این نیاز، دشی مارو روشی^۲ که ریاست جلسات را به عهده داشت، با شرح و بسط این موضوع در نشست‌های مربوط به تمرکز ناب و سایر جلسات، در این زمینه سخن گفت. او معتقد بود که وابستگی و همانندی واقعی بین تمرکز شدید و سرهای رزمی در این نکته‌ی مهم نهفته است که هر دوی آنها می‌توانند افراد را در راستای کسب روحیه برای طی طریق هدایت کنند، زیرا هرگونه تضاد و تناقضی که در درون جسم و فکر ما صورت می‌گیرد یا در خارج از آن واقع می‌شود، همیشه نبردی علیه خود است.

با سپری شدن روزها، به تدریج برخی از مفاهیم و مضامین اصلی و اساسی مورد بحث و بررسی قرار گرفت، که مهم‌ترین آنها عبارت بود از

1. Zinal

۲. Deshi Maru Roshi، استاد دشی مارو - در زبان ژاپنی عنوان بعد از نام فرد قرار می‌گیرد.

کی^۱ یا انرژي، موقعیت، روش، اضطراب، شرایط جسمانی، حالت‌های روانی و بیداری روحی. آنچه را دشی مارو روشی به صورت نظری بیان کرده بود، استاد یونو^۲ عملاً در جریان یک رشته از عملیات رزمی و عینی به معرض نمایش گذاشت. استاد یونو در کن دو^۳ دان هشت (شمشیربازی به روش ژاپنی) دارد و برای شرکت در این جلسات از ژاپن به سوئیس سفر کرده بود.

در این جلسات به تدریج تمام کسانی که در این گردهمایی‌ها شرکت کرده بودند، متوجه مفهوم واقعی آنچه سان تسه^۴ استراتژیست بزرگ چینی نگاشته، شدند:

دشمن و خود را بشناس. در این صورت اگر صد بار به جنگ و جدال کشا شوی، صد بار پیروز خواهی شد.
اگر دشمن را به خوبی نشناخته باشی و تنها خودت را به خوبی شناخته باشی، ممکن است پیروز شوی یا شکست خوری.

اگر هم خودت را به خوبی نشناخته باشی و هم از قابلیت‌های دشمن بی‌اطلاع باشی، مطمئن باش که در هر درگیری و جدالی که وارد شوی، به هت شکست خواهی خورد.

در فرازوی ما دو جو^۵ یا تالار تمرکز وسیعی قرار داشت که به پرسترها

1. Ki

2. Yuno

3. 8th Dan In Kendo

4. Sun Tse

۵. Dojo، تالار تمرکز شدید یا میدان ورزش‌های رزمی.

و وسایل مرسوم در تالارهای تمرکز شدید،^۱ ابهت و آرامش زیادی پیدا کرده و به صورت یک میدان مبارزه‌ی واقعی درآمدہ بود. ولی درس بزرگی که در آن جلسات برای همگان حاصل می‌شد، چیزی فراسوی اندیشه و تصور پیروزی یا شکست بود و این اندیشه را مطرح می‌کرد که تمرکز شدید و هنرهای رزمی - هر دو - به صورتی مشابه درس خوب یدگی نردن و خوب نردن را مطرح می‌سازند.

بعدها به متن یا کتابی که در این جلسات شکل گرفت، متمم یا مکملی اضافه شد که اصل هفته‌ها گفتگوی موندو^۲ بود و در پاریس صورت گرفت. در این جلسات کارشناسی که با شرکت گروهی از استادان و جمعی از برجسته‌ترین بااستعدادترین رهروان طریقت تمرکز ناب و علاقه‌مندان به هنرهای رزمی برگزار شد، بحث‌های زیادی در گرفت که به نتایج جالب و مفید منتهی شد.

در میان چهره‌های سرشناسی که در این گردهمایی حاضر بودند و در شکل‌گیری این کتاب نقش مهم‌تری به عهده داشتند، می‌توان از ژان مانوت، اولین دو اسمدت، دکتر کلود دروئس، ونسان بارده، فوستو گوارشی نام برد که همراه بسیاری از نام‌آوران دیگری که در جلسات شهرهای زینال و پاریس هم شرکت داشتند، شاید در نظرات سازنده و مفیدی درباره‌ی روح و ماهیت تمرکز ناب هنرهای رزمی ارائه دادند.

مارک دو اسمدت^۳

۱. برای مشاهده‌ی وضعیت و وسایل تالار تمرکز شدید به تصاویر قسمت اول کتاب تمرکز شدید تألیف شوهاکو اوکومورا و ترجمه‌ی اینجانب مراجعه فرمایید. - م.

۲. Mondo، گفت‌و شنود بین استاد و شاگردان.