

فرهنگ واژگان ذن

علی فرح‌بخش

ایچی‌نن (Ichinen) (ژاپنی) – فکر یا حادثه‌ی ذهنی که وقتی عارض می‌شود، می‌گویند ذهن دچار آشفتگی شده‌است. فکر متعاقب آن، از دوگانگی، درست و نادرست، بد و خوب، آگاهی می‌یابد. اگر ذهنی بتواند به‌حالت «بی‌ذهنی» اولیه بازگردد، قبل از این‌که این تشنگی در آن ایجاد گردیده‌باشد، از اضطراب، ترس و آرزو که همگی ناشی از فکر است، آزاد می‌شود.

ایسشو (Issho) (ژاپنی) – یک حالت احترام‌آمیز است. در این وضعیت، دست چپ، مشت شده و دست راست، روی آن قرار می‌گیرد و دست‌ها در جلوی سینه مستقر می‌شوند. این حالت، شاشو (Shashu) نیز نامیده می‌شود و در حالت ایستاده و یا در حال راه‌رفتن، مشهود است. در مکتب رین‌زایی، دست چپ، روی دست راست قرار می‌گیرد.

بودی‌دارما (Bodhidharma) (سانسکریت)، (Darma) (ژاپنی) – اولین پایه‌گذار و استاد ذن در چین و بیست‌وهشتمین بودا از سلسله جانشینان گوتمه بودا. وی حدود سال 440 میلادی، در هند زاده شد و حدود 520 میلادی، به جنوب چین عزیمت و در سالیان بعد، مکتب «ذن» را در چین و در معبد شائولین، پایه‌گذاری کرد.

بیوجوشین (Byojoshin) (ژاپنی) – روح یا فکر هموار و پایا (راه میانه – راه بیداری).

تان (Tan) (ژاپنی) – سکویی که افراد در تالار ذن بر روی آن می‌نشینند و در حدود هفتاد سانتی‌متر از کف اتاق ارتفاع دارد. به زیر اندازه‌های حصیری ژاپنی که در اتاق‌ها استفاده می‌شود نیز، «تان» می‌گویند.

تی‌شو (Teisho) (ژاپنی) – ارائه‌ی «جانِ کلام» در آموزش.

جوشوکو (Jushoku) (ژاپنی) – راهبِ کل معبد ذن و همچنین، رییس معبد کوچک.

جی‌کی‌جیتسو (Jikijitsu) (ژاپنی) – رهبر ذاذن در ذندوی صومعه‌ی ذن رینزایی. او مسئول اجرای آیین مراقبه در ذندو است. قرائت سوترا، نواختن زنگ و رهبری مراسم، بر عهده‌ی اوست. وی بعد از «روشی» (استاد) مهم‌ترین مقام دیر به‌شمار می‌رود.

جی‌کی‌شی نین‌شین (Kikishi-ninshin) (ژاپنی) – اشاره‌ی مستقیم به روح انسانی.

چانویو (Cha-no-yu) (ژاپنی) – مراسم چای ژاپنی. تشریفات درست کردن و نوشیدن چای با حال و هوایی که «ساتوری» (بیداری) را نشانه گرفته باشد. هنر آیین چای‌نوشی، توسط استادان ذن همچون «ای‌سای» (1141-1215)، «دای‌ئو» (1236-1308)، «ایکیوو» (1391-1481)، «شوکو» (1422-1502) و «جوئو» (1504-1555) شکل گرفت و تکامل یافت تا به مراسم امروزی آن تبدیل شد. چهار رکن این مراسم عبارت است از «هماهنگی»، «احترام»، «پاکی» و «آسودگی».

چوکای (Chukai) (ژاپنی) – صدای یک زنگ به نشانه‌ی پایان ذاذن در مراقبه‌های گروهی در ذندو.

دارما (Dharma) (سانسکریت)، (Dhamma) (پالی)، (Ho) (ژاپنی) – آموزه‌ها و قوانین بودا. آیین.

دوجو (Dojo) (ژاپنی) – هر مکانی که در آن، تعلیمی صورت پذیرد. عموماً به معنای صومعه‌ی بودایی‌ست. امروزه به مراکز آموزش هنرهای رزمی ژاپنی نیز «دوجو» گفته می‌شود.

دوگن (Dogen) (ژاپنی) – پایه‌گذار مکتب «سوتو ذن». دوگن (1200-1253) از بزرگ‌ترین اساتید و نوایغ ذن محسوب می‌شود. وی مکتب سوتو ذن را بر اساس سه اصل پایه‌گذاری کرد. 1- مراقبه‌ی اینجا و اکنون، 2- دیگری من نیست و من دیگری نیستم و 3- شیکان تازا (فقط نشستن). از تالیفات وی، کتاب مشهوری به یادگار مانده‌است تحت عنوان «شوبوگنزو» یا «گنجینه‌ی چشم حکمت حقیقی».

ذاذن (Zazen) (ژاپنی) – نشستن ذن. «ذا» به معنای «نشستن». عملی‌ترین و مهم‌ترین بخش طریقت ذن که همانا مراقبه‌ی نشسته در حالت «که‌کافوزا» (Kekkafuza) است.

ذافو (Zafu) (ژاپنی) – بالش‌تکی گرد و مدور که به عنوان تکیه‌گاه در جریان ذاذن، زیر نشیمنگاه قرار می‌گیرد.

ذانشین (Zanshin) (ژاپنی) – نگرستن، بدون توجه کردن و دقیق شدن.

ذانیکو (Zaniku) (ژاپنی) – تشکچه‌ی مستطیل شکلی که به‌عنوان زیر انداز در جریان داذن از آن استفاده می‌شود و «ذافو» روی آن قرار می‌گیرد.

ذن (Zen) (ژاپنی) – واژه‌ای‌ست معادل «چن» (Chan) در چینی که آن نیز از کلمه‌ی «دیانا» (Dhyana) در سانسکریت به‌معنای مراقبه و مدیتیشن گرفته شده‌است. مراقبه‌ی بی‌موضوع.

ذن‌جی (Zen-ji) (ژاپنی) – استاد ذن. عنوان معلم ذن.

ذندو (Zendo) (ژاپنی) – تالار و محل مخصوص داذن. برای اولین بار در قرن هشتم میلادی، فردی به‌نام «هیاکو» (Hyako) اولین «ذندو»ی رسمی را تاسیس کرد.

راکو سو (Rakusu) (ژاپنی) – ردای (کسای) بسیار ساده‌ی رهروان، متشکل از پنج تکه پارچه.

روشی (Roshi) (ژاپنی) – در لغت به‌معنای استاد پیر، و لقبی‌ست که به استادان ذن داده می‌شود. روشی‌ها، بر دروس عملی ذن در معابد نظارت دارند.

رینزایی (Rinzai) (ژاپنی) – از مکاتب بزرگ ذن محسوب می‌شود که در سال 1190 میلادی در ژاپن پایه‌گذاری شد. در این مکتب، از «کوآن» و «موندو» استفاده می‌شود. پیروان این طریقت، به ناگهانی بودن «بیداری» یا «ساتوری»، معتقدند.

زونیسوکوکان (Zuisokukan) (ژاپنی) – توجه به تنفس در داذن.

ساتوری (Satori) (ژاپنی)، (Wu) (چینی)، (Buddhi) (سانسکریت) – در مکتب ذن، به‌معنای بیداری و گذر از توهّمات ذهن است. در مکتب رینزایی، برای رسیدن به ساتوری، از کوآن یا معمای بی‌پاسخ هم ممد می‌جویند. مکتب سوتو، بر تدریجی بودن ساتوری استوار است.

سامو (Samu) (ژاپنی) – کلمات و جملات دست‌نویسی شده در ذندوها و دیرهای ذن.

سان‌ذن (San-Zen) (ژاپنی) - گفت‌وگوی سریع بین «روشی» یا استاد ذن «رین‌زایی» با راهب یا شخصی از مردم عادی که تحت تعلیم ذن است. موضوع این گفت‌وگو معمولاً یک «کوآن» است که از آن پس، نوآموز باید روی آن کار کند. مصاحبه ممکن است چند ثانیه یا چند دقیقه بیشتر طول نکشد و گاهی امکان دارد هر روز یا چند بار در روز تکرار شود. سان‌ذن، قلب تعلیم ذن رین‌زایی است.

سسشین (Sosshin) (ژاپنی) - یک دوره‌ی فشرده‌ی ذادن گروهی در دیرهای ذن. این دوره ممکن است از سه تا هفت روز ادامه یابد. رهروان در این دوره‌ی فشرده از ساعت چهار یا پنج صبح تا نه شب به ذادن می‌پردازند. در کنار ذادن، آموزه‌های دیگر نیز از سوی روشی‌ها ارائه می‌شود.

سوترا (Sutra) (سانسکریت)، (Sutta) (پالی) - نوشته‌های مذهبی. متون مقدس آیینی.

سوتو (Soto) (ژاپنی) - مکتب سوتو ذن، توسط «دوگن ذنجی» (1200-1253) در ژاپن پایه‌گذاری شد. مهم‌ترین اصل این طریقت، ذادن عملی‌ست. در آن، کمتر «کوآن» مشهود است و بر ذادن عملی، تأکید فراوان می‌شود. این مکتب، بر تدریجی بودن ساتوری یا بیداری معتقد است و ذادن را مسیر این روند تدریجی می‌داند.

سوسوکوکان (Susokukan) (ژاپنی) - شمارش تنفس‌ها در مراقبه.

سوکون توشو (Sokkon-tosho) (ژاپنی) - این‌جا و اکنون. (یکی از سه اصل بسیار مشهور و ارزشمند دوگن ذنجی، پایه‌گذار مکتب سوتو ذن.)

سی‌زا (Seiza) (ژاپنی) - وضعیت رسمی نشستن بر روی زمین، روی ساق پاها.

شاشو (Shasho) (ژاپنی) - رجوع کنید به ایسشو (Issho).

شیکان‌تازا (Shikantaza) (ژاپنی) - فقط نشستن. ذادن مداوم. نشستن اصولی ذادن بر طبق اصول طریقت ذن ناب. ذن اصیل. (یکی از سه اصل بسیار مشهور و ارزشمند دوگن ذنجی، پایه‌گذار مکتب سوتو ذن.)

فوریو مونجی (Furyumonji) (ژاپنی) - عدم امید داشتن و دلبستگی به بیداری توسط سوتراها و نوشته‌ها. عدم راهبری متون، به بیداری مطلق.

کاکوسوکو (Kakusoku) (ژاپنی) - آگاهی. حالت فرد در شرایط ذادن که با عدم تمرکز روی موضوعی خاص یا عدم کنترل فکر، و با نفس‌های آرام همراه است.

کایجو (Kaijo) (ژاپنی) - صدای زنگِ پایانِ ذادن.

کسا (Kesa) (ژاپنی)، (Kasaya) (سانسکریت)، (Kasaya) یا (Kasava) (پالی) - خرقه یا ردای راهبان.

کنشو (Kensho) (ژاپنی) - «درون‌بینی خود» که هدف غایی آیین ذن و اولین تجربه‌ی ساتوری است.

کنشو جوبوتسو (Kensho jobutsu) (ژاپنی) - دیدن طبیعت مطلق و حرکت به‌سوی بیداری.

کوان (Koan) (ژاپنی) - کلمه، عبارت و یا سوالی که مفهوم و پاسخ منطقی ندارد و بیشتر، در طریقت رینزایی ذن مشهود است. کوان، در راستای شکستن ساختار ذهنی رهروان، از طرف استاد مطرح می‌شود و رهرو را به فراسوی تفکر، رهنمون می‌سازد.

کورومو (Koromo) (ژاپنی) - ردایی مشکی رنگ که راهبان ذن بر روی «کسا» بر تن می‌کنند.

که‌کافوزا (Kekkafuza) (ژاپنی)، (Paryanka) (سانسکریت) - حالت صحیح و کامل نشستن در ذن. در این حالت، ابتدا پای راست روی ران پای چپ قرار می‌گیرد و سپس، پای چپ را بر روی ران پای راست می‌گذارند. در این وضعیت، نشیمنگاه، بر روی ذافو قرار دارد و به‌همراه زانوهای مستقر شده روی ذانیکو، برای بدن، حالتی همانند یک سه‌پایه‌ی مستحکم ایجاد می‌شود. ترتیب قرار گرفتن پاها، می‌تواند عکس ترتیب فوق هم باشد. اگر تنها پای چپ روی ران راست قرار گیرد، به این حالت، «نیمه لوتوس» یا «هانکافوزا» (Hankafuza) گفته می‌شود.

کی‌ساکو / کیوساکو (Keisaku) یا (Kyosaku) (ژاپنی) - چوب‌دستی بلند و خط‌کشمانندی که در مراسم ذادن، توسط مسئول و سرپرست مراقبه استفاده می‌شود و وی، با آن ضربه‌ای را روی شانه‌ی فرد مراقبه‌کننده (عموماً روی شانه‌ی راست) وارد می‌آورد. این ضربه، علاوه بر جلوگیری از خواب‌آلودگی

رهرو، عضلاتی که بر اثر نشستن مداوم، منقبض شده است را نرم می‌کند. ضربه‌ی کی‌ساکو، استرس، خواب‌آلودگی و عدم توجه را مورد هدف قرار می‌دهد.

کین‌هین (Kinhin) (ژاپنی) - نوعی راه رفتن بسیار کند و آرام که در فاصله‌ی دو دوره‌ی ذادن انجام می‌گیرد و در ذندو متدوال است.

کیوگه بتسودن (Kyoge-betsuden) (ژاپنی) - انتقال خارج از نوشته. درک ماورای دانش تصویری.

گاسشو (Gassho) (ژاپنی)، (Anjali) (سانسکریت) - یک حالت احترام‌آمیز با چسباندن دو دست به هم و قرار دادن آن‌ها روی سینه.

گوروکو (Goroku) (ژاپنی) - اظهارات معماگونه‌ی استادان ذن به شاگردانشان، که اغلب گردآوری می‌شود تا مورد استفاده‌ی نسل‌های آینده نیز قرار گیرد.

گن‌مای (Genmai) (ژاپنی) - سوپ برنج که گاهی انواعی از سبزیجات هم به آن اضافه می‌شود. یک غذای بسیار رایج در رژیم غذایی رهروان طریقت ذن.

ماکیو (Makyo) (ژاپنی) - قلمرو شیطان. خیال. پرواز در عالم خواب. رویا پردازی.

موشین (Mushin) (ژاپنی) - عدم تفکر زائد. عدم جعل فکری.

مون‌جین (Monjin) (ژاپنی) - درود. تعظیم کردن با حالت گاسشو.

نیروانا (Nirvana) (سانسکریت)، (Nibbana) (پالی)، (Nihan) (ژاپنی) - مقصد نهایی رهروان. بهشت بوداییان. محلی که بوداییان یا بیدارشدگان، پس از مرگ جسمانی، به آن وارد می‌شوند و دیگر تولدی دوباره نخواهند داشت. تهیای مطلق. آگاهی مطلق.

هارا (Hara) (ژاپنی) - مرکز ثقل بدن. مرکز انرژی حیاتی بدن. محلی در پایین ناف. نقطه‌ی زندگی. تنفس اصولی و صحیح، با این ناحیه صورت می‌گیرد.

هانکافوزا (Hankafuza) (ژاپنی) - حالت نشستن «نیمه‌لوتوس» در ذن. در این وضعیت، تنها پای چپ، روی ران پای راست قرار می‌گیرد. اگر هر دو پا روی یکدیگر قرار بگیرد، حالت «لوتوس کامل» یا «که‌کافوزا» (Kekkafuza) ایجاد می‌شود که حالت اصلی ذادن است.

هوسو (Houssu) (ژاپنی) - عصای کوتاهی‌ست که استادان ذن با خود حمل می‌کردند. این عصاها، در اصل برای راندن مگس به‌کار می‌رفت و به انتهای آن، منگوله‌هایی از دم اسب آویخته می‌شد، ولی بعدها به‌صورت وسیله‌ای در اجرای مراسم مذهبی، مورد استفاده قرار گرفت و به یک نماد تبدیل شد.

هوکای‌جوین (Hokai-join) (ژاپنی) - وضعیت دست‌ها در حالت ذادن. در این حالت، دست راست در زیر، و دست چپ روی آن قرار می‌گیرد و نوک شست‌ها، در راستای افق یکدیگر را لمس می‌کنند.

هوندو (Hondo) (ژاپنی) - تالار اصلی که معمولا در بنای جداگانه در صومعه‌های ژاپنی احداث و اصولا برای سخنرانی و صرف غذا به‌کار برده می‌شود.

هیشی‌ریو (Hishiryō) (ژاپنی) - تفکر بدون فکر کردن. آگاهی متعالی، ورای هرگونه تفکر و تعقل.

