

ذن و تاریخچه‌ی آن

19 خرداد 1391

علی فرح‌بخش / رادیو کوچه

«ذن» (Zen) طریقت دیرینه‌سالی‌ست که در چین تولد یافت و در ژاپن، به اوج و شکوفایی خود رسید. دو مکتب بزرگ آن، «سوتو» (Soto) و «رین‌زایی» (Rinzai)، و فرقه‌ها و سبک‌های دیگری از ذن، امروزه در سراسر جهان گسترش یافته‌است.

غرب، آگاهی خود پیرامون ذن را مدیون استاد بزرگی‌ست به نام دکتر «د.ت. سوزوکی» (Daisetz Teitaro Suzuki) (1870-1966). وی پیچ‌وخم‌ها و ظرافت‌های ذن را برای غربی‌ها گشود و به‌مرور زمان، این مکتب شرقی، در سراسر جهان شناخته شد و گسترش یافت.

هرگز برای «ذن»، تعریف خاصی ذکر نشده و بزرگان و اساتید راه، همواره جویندگان این طریقت را به وادی عمل دعوت کرده‌اند. ذن تجربه‌ای‌ست که تنها از طریق تمارین خود محور، و تلاش مستمر فرد، لمس خواهد شد، گویی که این تلاش در بطن خود، بی‌تلاش است.

در حدود 1500 سال پیش، راهبی هندی به نام «بودی‌دارما» (Bodhidharma) به چین سفر کرد. بر طبق گزارش‌های تاریخی، وی احتمالاً در سال 440 میلادی در هند زاده شد و به‌مدت چهل سال نزد «پراجناتارا» (Prajnatara) به شاگردی پرداخت.

بودیدارما، بیست‌وهشتمین جانشین از سلسله جانشینان «بودا» در هند شد. وی در سال 520 میلادی به جنوب چین عزیمت کرد. پس از ملاقات امپراتور «وو» (Wu) از دودمان «لیانگ» (Liang)، به‌سوی شمال چین سفر کرد و پس از مدتی، در معبد «شائولین» (Shaolin) در استان «هنان» (Henan) اقامت نمود.

بودایدارما در طی سفرش به سوی معبد «شائولین» در چین، با مکتب کهنسال «دائو» (Dao) یا «تائو» (Tao) آشنا شد. بنابر اسناد تاریخی، بنیانگذار آیین «دائو» را پیر خردمندی به نام «لائوتزه» (Lao Tzu) می‌دانند. «لائوتزه» که هم‌دوره‌ی «کنفوسیوس» (Confucius) در چین باستان بود، کتابی با عنوان «دائو دِجینگ» (Dao De Jing) از خود به یادگار گذاشت. این کتاب که در هشتادویک دفتر و در حدود پنج‌هزار کلمه نوشته شده‌است، مفاهیم آیینی مکتب دائو را به اختصار بیان می‌کند.

تعالیم لائوتزه براساس قوانین طبیعت و پیروی از «دائو» (راه) استوار است. این آیین که با آیین کنفوسیوس، مغایرت و تضادهای بسیاری داشت، در طی ادوار گوناگون تاریخ و فرهنگ چین، همواره از مکاتب تاثیرگذار براین سرزمین محسوب شده و تاثیرات به‌سزایی بر فرهنگ و زیرساخت‌های اجتماعی مردم چین گذاشته‌است.

«بودیدارما» در راه رسیدن به شمال چین، با آیین دائو آشنا شد، به تحقیق و ژرف‌اندیشی در این مکتب پرداخت و آن را بسیار عمیق یافت. وی پس از ورودش به معبد شائولین، طریقت «ذن» را پایه‌گذاری کرد و به آموزش رهروان پرداخت. هر چند نحوه‌ی نشستن در هنگام مراقبه در ذن، همان است که بودا مبتکر آن بود، اما بودیدارما دیدگاه جدیدی از این مراقبه را پایه نهاد که بر اساس مراقبه‌ی مستمر، استوار و پیوندی بود میان اندیشه‌های دائویی و بودایی.

«ذن» واژه‌ایست ژاپنی و معادل لغت «چن» (Chan) در زبان چینی که آن نیز خود برگرفته از واژه‌ی «دیانا» (Dhyana) در زبان سانسکریت است، به معنای مراقبه. پس از مرگ بودیدارما (احتمالاً در 528 میلادی)، شاگرد برجسته‌ی او، «هوئی‌که» (Hui-Ke) جانشین وی شد. پس از «هوئی‌که»، به‌ترتیب «سنگ‌زن» (Seng-Tsan)، «دائوسین» (Tao-hsin) و «هونگ‌ژن» (Hung-Jen)، یکی پس از دیگری به جانشینی و مرتبه‌ی استادی طریقت ذن نایل آمدند. ششمین پیشوای ذن، «هوئی‌ننگ» (Hui-neng) (638-713 میلادی) از برجسته‌ترین اساتید تاریخ ذن محسوب می‌شود. آموزه‌های وی، بکر و خالص بود و تحول عظیمی در طریقت ذن ایجاد کرد. پس از «هوئی‌ننگ»، نظام جانشینی در ذن از بین رفت و ذن به فرقه‌های گوناگون تقسیم شد.

در سال 1191 میلادی، مکتب ذن رینزایی، به‌وسیله‌ی «لین‌تسی» (Lin-tsi) به ژاپن برده شد. این راهب، مراکزی را در «کیوتو» و «کاماکورا» جهت آموزش ذن، تحت حمایت امپراتور بنیاد نهاد. در مکتب رینزایی، علاوه بر «ذاذن» (یا نشستن و مراقبه‌ی عملی در ذن) از «کوآن» (Kuan) نیز بهره می‌جویند. «کوآن»، معما، جمله و یا حرکتی است که توسط استاد، برای شاگرد مطرح می‌شود. این معما، هیچ جواب معقول و معمولی ندارد. کوآن در راستای شکستن ساختارهای ذهنی رهروان به‌کار می‌رود.

در آموزش ذن بین استاد و شاگرد، علاوه بر ارتباط لفظی از ارتباط غیر لفظی مانند: سکوت، خنده، ژست، نواختن سیلی، پس‌گردنی، پیچاندن گوش، اردنگی و غیره نیز استفاده می‌شود. پیروان مکتب رینزایی، به

ناگهانی بودن بیداری یا «ساتوری» معتقدند. آن‌ها در هنگام ذادن رو به قسمت میانی تالارِ ذن می‌نشینند.

در سال 1227 میلادی، مکتب «سوتو ذن»، توسط «دوگن ذنجی» (Dogen Zenji) در ژاپن پایه‌گذاری شد. دوگن بر مراقبه‌ی مستمر و خالص، که همان «ذادن» است، تاکید بسیار داشت. مکتب سوتو، بر تدریجی بودن بیداری یا ساتوری استوار است و بزرگان این طریقت، راه رسیدن به تجربه‌ی مراقبه در اکنون را، ذادن می‌دانند. در این طریقت، افراد در هنگام مراقبه، رو به دیوار «ذندو» (یا تالار ذن) می‌نشینند.

ذادن، بخش اساسی و پایه‌ای طریقت ذن محسوب می‌شود، از این‌رو رهروان، همواره به ذادن پرداخته و بر وضعیت بدنی ویژه در این نوع مراقبه، دقت فراوان دارند. شاگردان ذن در معابد، علاوه بر انجام ذادن، به اموری چون نظافت، آشپزی، دوزندگی، نقاشی، خطاطی، ورزش، کشاورزی و بسیاری امور دیگر اشتغال دارند.

امروزه مراقبه به سبک ذن، برای افراد عادی جامعه هم امکان‌پذیر است و با مطالعه و آموزش تحت نظر یک استاد، هر فرد عادی، با هر دین و مذهبی، می‌تواند ذن را به بخشی از زندگی خود وارد کند و به مراقبه‌ی عملی بپردازد.

جوهر ذن، دست نیافتنی‌ست، مگر با تجربه‌ی ذادن. واژگان و کلمات، هرگز شخص را به‌سوی درک ذن هدایت نمی‌کنند، از این‌رو اجرای ذادن، راه‌گشای ذهن جوینده است، جوینده‌ای که در هنگام ذادن، باید همه چیز را رها کند.
