

CHAN-ZEN · CHINE · JAPON · MÉDITATION

DI-00010

# ZEN

禪 · 禪 · 선 · thiên — « méditation »

Le Zen (禪), forme japonaise du Chan chinois, est la tradition bouddhique de la méditation et de l'éveil direct. Transmis de maître à disciple, il cultive l'assise, le kōan et la simplicité, et a profondément marqué les arts et la culture de l'Asie de l'Est.

|                          |                                       |
|--------------------------|---------------------------------------|
| <b>NATURE</b>            | Tradition de méditation               |
| <b>ORIGINES</b>          | Inde · Chine                          |
| <b>FONDATEUR (CHINE)</b> | Bodhidharma                           |
| <b>FORMES</b>            | Chan · Zen · Seon · Thiên             |
| <b>ÉCOLES JAPONAISES</b> | Rinzai · Sōtō · Ōbaku                 |
| <b>PRATIQUES CLÉS</b>    | zazen · kōan · sesshin                |
| <b>TEXTES</b>            | Sūtra de l'Estrade · recueils de kōan |
| <b>AIRE</b>              | Asie de l'Est · monde                 |

## L'ÉVEIL DANS L'ASSISE

Le Zen se présente comme une transmission particulière « hors des écritures », de l'esprit au cœur, de maître à disciple. Il ne rejette pas l'étude, mais place l'expérience directe — assise, kōan, action juste — au cœur de la voie.

Ses formes chinoise (Chan), japonaise (Zen), coréenne (Seon) et vietnamienne (Thiën) partagent un fonds commun et des accents propres.

Par son dépouillement et son esthétique, il a façonné les arts, la littérature et la sensibilité de toute l'Asie de l'Est.

## ORIGINE ET TRANSMISSION

La tradition fait remonter le Chan à Bodhidharma, maître indien venu en Chine au VI<sup>e</sup> siècle, considéré comme le vingt-huitième patriarche après le Bouddha. La tradition le présente comme « celui qui transmet l'essence » : assise face à la paroi, il aurait remis le sceau de l'éveil à son successeur.

Aux VII<sup>e</sup>–VIII<sup>e</sup> siècles, le Chan se divise entre l'« école du Nord », graduelle, de Shenxiu, et l'« école du Sud », subite, de Huineng ; cette dernière finit par s'imposer. Le Chan se structure ensuite autour de deux grands troncs, ceux de Mazu et de Shitou, d'où naissent les cinq maisons.

Aux Tang et Song, il devient l'école dominante : il développe ses monastères (« forêts »), ses règles et le travail du kōan, consigné dans les grands recueils. Au XIII<sup>e</sup> siècle, il se transmet au Japon (Eisai, Dōgen), puis en Corée et au Vietnam.

De maître à disciple, la transmission constitue le cœur de l'identité Zen : chaque maître reçoit l'esprit de la lignée et habilité son héritier, dans une chaîne ininterrompue depuis le Bouddha.

## CHAN, ZEN, SEON, THIËN

Le même courant a pris des noms différents selon les pays : Chan en Chine, Zen au Japon, Seon en Corée, Thiën au Vietnam. Chacun a développé ses institutions, ses maîtres et ses pratiques propres, tout en gardant l'assise, le kōan et la transmission directe.

Cette famille commune fait du Zen l'une des plus vastes traditions de méditation du bouddhisme, présente aujourd'hui dans le monde entier.

# ZEN

## LES ENSEIGNEMENTS

### L'ÉVEIL SUBIT ET LA TRANSMISSION

Le Zen privilégie l'éveil subit : une reconnaissance directe de la nature de l'esprit, au-delà des mots. Cette expérience (*kenshō*, *satori*) se transmet de cœur à cœur (*ishin-denshin*), dans une lignée vivante.

L'éveil n'est pas un savoir, mais un retournement : voir sa propre nature, et réaliser que l'on n'a jamais été séparé de l'éveil.

### LE KŌAN ET LA MÉTHODE DIRECTE

Le *kōan* (gōng'ān) est un cas, souvent énigmatique, tiré des anciens maîtres. Sa contemplation soutenue (*kanhua chan*) défait la pensée discursive et ouvre à l'éveil. Le *kōan* n'est pas une énigme à résoudre, mais un laboratoire de l'esprit.

À ce travail s'ajoutent des moyens directs : cris (*katsu*), coups, gestes et réponses abruptes, qui déconcertent les concepts et ramènent à l'instant présent.

#### MOZHAO · ILLUMINATION SILENCIEUSE

Voie Caodong de l'assise silencieuse : demeurer dans l'observation immobile où l'esprit s'éclaire de lui-même, sans cultiver le *kōan*.

#### L'ESPRIT EST LE BOUDDHA

Formule célèbre de Mazu : l'éveil n'est pas à chercher ailleurs que dans le corps et l'esprit présents.

### LA NATURE DE BOUDDHA ET L'AINSITÉ

Le Zen affirme que la nature de bouddha est présente en tout être, et que l'éveil consiste à la reconnaître. Il insiste sur l'ainsité, l'« ainsi », au-delà des oppositions.

Il ne sépare pas l'éveil de la vie quotidienne : marcher, manger, travailler sont autant de portes, dès lors que l'esprit demeure présent.

### LES CINQ MAISONS

Le Chan classique se ramifie en cinq maisons : Guiyang, Linji, Caodong, Yunmen et Fayan. Chacune a son style, ses *kōan* et ses maîtres, et deux d'entre elles — Linji et Caodong — se sont transmises jusqu'au Japon (Rinzai et Sōtō).

Cette organisation en lignées donne au Zen sa structure et sa richesse.

### PRATIQUE ET RÉALISATION

Pour Dōgen, l'assise n'est pas un moyen d'obtenir l'éveil : elle est l'éveil en acte. Pour la voie du *kōan*, la pratique forge une expérience vérifiée par le maître.

Ainsi le Zen articule-t-il, selon les lignées, assise silencieuse et travail du *kōan*, dans une même quête d'expérience directe.

### ZAZEN ET KŌAN

Le Zen cultive l'assise silencieuse (*zazen*) et, dans la lignée du *kōan*, l'attention à la question jusqu'à la rupture de la pensée.

Ces pratiques visent la reconnaissance directe de la nature de l'esprit, hors des constructions conceptuelles.

### L'ESPRIT DU ZEN

Le Zen insiste sur l'expérience plutôt que le discours : « voir sa nature », c'est déjà l'éveil, à cultiver dans la vie quotidienne.

Cette simplicité a profondément marqué la culture japonaise, des arts à la vie sociale.

### LA DOCTRINE DU ZEN

Le Zen enseigne que la nature de bouddha est déjà présente en tout être, et que l'éveil consiste à la reconnaître directement.

Il se réclame d'une transmission « hors des écritures », de l'esprit à l'esprit, du maître au disciple, depuis Bodhidharma.

La pratique centrale est l'assise (*zazen*), à laquelle s'ajoute, dans certaines lignées, le travail du *kōan*.

Le Zen insiste sur l'expérience plutôt que le discours : « voir sa nature » (*kenshō*), c'est déjà l'éveil, à cultiver.

Il marque l'art, la culture et la vie quotidienne du Japon, du thé aux jardins, où l'attention devient voie spirituelle.

Le Zen se divise en deux grandes lignées au Japon, le Rinzai (*kōan*) et le Sōtō (simple assise).

Transmis en Occident au XX<sup>e</sup> siècle, il y compte de nombreux centres et maîtres.

Le Zen insiste sur l'expérience vécue plus que sur les spéculations, et sur l'éveil déjà présent.

Sa pratique, assise et *kōan*, se prolonge dans l'attention portée aux gestes quotidiens.

Il a profondément marqué la culture japonaise et compte des pratiquants dans le monde.

# ZEN

## LES PRATIQUES ET LES RITES

### LES PRATIQUES

L'assise (zazen), la marche méditative (kinhin), le travail (samu), les retraites (sesshin) et l'entretien avec le maître (dokusan) composent la vie zen. Au quotidien, la simplicité et l'attention portent la pratique.

La posture, la respiration et l'attention à l'instant sont les points d'appui de l'assise, tandis que le travail et les repas prolongent la méditation dans l'action.

### LES RITES

Les offices, les récitations de sūtras, les offrandes et les grandes cérémonies des monastères rythment la vie zen. Les rituels de mémoire des maîtres, les funérailles et les services pour les défunts y tiennent une place importante.

Les fêtes du Bouddha, du Nouvel An et de la naissance de Dōgen ou de Nichiren, selon les écoles, rassemblent les communautés. La danse et la musique rituelles apparaissent dans certaines traditions, comme les danses masquées de la tradition tibétaine, mais le Zen privilégie la sobriété.

### DÉVOTION, RETRAITES ET PÈLERINAGES

La dévotion au Bouddha, aux patriarches et au fondateur de la lignée structure la piété zen. Les pèlerinages vers les grands temples (Eihei-ji, Sōji-ji, Myōshin-ji, les temples des Cinq Montagnes) unissent marche et méditation.

Les retraites intensives (sesshin), les périodes d'assise prolongée et les ermitages composent la pratique intensive.

#### REPÈRES CHRONOLOGIQUES

VI<sup>e</sup> s. — Bodhidharma en Chine.

VII<sup>e</sup>–IX<sup>e</sup> s. — Huineng ; Mazu et Shitou ; cinq maisons.

X<sup>e</sup>–XIII<sup>e</sup> s. — recueils de kōan ; Linji et Caodong.

XIII<sup>e</sup> s. — Eisai et Dōgen au Japon.

XVII<sup>e</sup> s. — Ōbaku ; XX<sup>e</sup> s. — diffusion mondiale.

# ZEN

## LES GRANDS TEXTES · LE GRAND VOYAGE

### LES GRANDS TEXTES

Le Zen s'appuie sur le Sūtra de l'Estrade (Plateforme), attribué à Huineng, sur les recueils de kōan (Hekiganroku, Mumonkan, Shōyōroku), sur les Chroniques de la transmission de la lampe et sur les écrits des maîtres.

Pour le Sōtō, le Shōbōgenzō de Dōgen est un texte central ; pour le Rinzai, les enseignements de Hakuin. Les recueils de kōan, commentés et transmis, forment une littérature propre au Zen.

#### TEXTES MAJEURS

**Sūtra de l'Estrade** — Huineng.

**Hekiganroku** — Cent kōan.

**Mumonkan** — Quarante-huit kōan.

**Shōbōgenzō** — Dōgen.

**Chroniques de la lampe** — Transmission.

#### NOTIONS CLÉS

**Zazen** — Assise.

**Kōan** — Cas méditatif.

**Kenshō** — Vision de la nature.

**Satori** — Éveil.

**Ishin-denshin** — Transmission.

### LE GRAND VOYAGE

Du monde indien au Chan chinois, puis de la Chine au Japon, à la Corée et au Vietnam, le Zen suit les routes de la transmission. Au XX<sup>e</sup> siècle, il gagne l'Europe et l'Amérique, où l'assise et le kōan attirent de nombreux pratiquants.

Ses centres et ses maîtres forment aujourd'hui un réseau mondial, très implanté en Occident.

### FIGURES ET TRANSMISSIONS

**Chine.** Bodhidharma, Huineng, Mazu, Shitou, Linji, Dongshan, Dahui, Hongzhi.

**Japon.** Eisai et Dōgen, puis Hakuin pour le Rinzai ; Ingen pour l'Ōbaku.

**Corée et Vietnam.** Jinul pour le Seon ; le Trúc Lâm vietnamien.

### LANGUES ET ÉCRITURES

Le Zen circule du sanskrit au chinois, puis au japonais, au coréen et au vietnamien. Les kōan, souvent en chinois classique, reçoivent commentaires et traductions.

La distinction entre langue et écriture y est centrale, le Chán/禪/Seon/Thiền nommant la même voie à travers les cultures.

# ZEN

## RELATIONS · VOCABULAIRE · À RETENIR

### RELATIONS AVEC LES AUTRES TRADITIONS

**Avec la Terre Pure.** De nombreux monastères chinois et japonais associent assise et nianfo ; la double pratique fut courante dès les Song.

**Avec le Tiantai et le Huayan.** Le Chan a nourri et reçu des écoles doctrinales, notamment par la philosophie de l'unité.

**Avec les arts.** Le Zen a marqué le thé, les jardins, la calligraphie et les arts martiaux, au point de devenir une esthétique.

### VOCABULAIRE À CONNAÎTRE

**Zen** — Méditation.

**Zazen** — Assise.

**Kōan** — Cas méditatif.

**Kenshō** — Vision de la nature.

**Satori** — Éveil.

**Sesshin** — Retraite.

**Rōshi** — Maître zen.

**Dokusan** — Entretien.

### À RETENIR

Le Zen, forme japonaise du Chan, est la tradition de l'assise et de l'éveil direct, transmise de maître à disciple. Du Chan chinois au Seon, au Thiën et au Zen, il a façonné la spiritualité et les arts de toute l'Asie de l'Est.

### MOTS ASSOCIÉS

Bodhidharma · Huineng · Mazu · Shitou · Linji · Dongshan · Dahui · Hongzhi · Eisai · Dōgen · Hakuin · Ingen · zazen · kōan · kenshō · satori · Rinzaï · Sōtō · Ōbaku · Seon · Thiën · gozan

### RENOIS DANS LE DICTIONNAIRE

Voir aussi : CHAN · SEON · THIËN · BODHIDHARMA · HUINENG · LINJI ZONG · CAODONG ZONG · CINQ MAISONS DU CHAN · KŌAN · ZAZEN · SHIKANTAZA · MOZHAO CHAN · KANHUA CHAN · RINZAI · SŌTŌ · ŌBAKU · GOZAN.

Aliénor & Alain Delaporte-Digard