

# 坐禅儀 [ZAZENGI]

## LA MANIERE DE LA MEDITATION ASSISE

Voici les questions de Yoko Orimo sur ce texte du Shôbôgenzô.  
Elles ont été traitées lors de la séance (06/10/12) au Dojo Zen de Paris.  
Le compte-rendu figure sur le blog [shobogenzo.eu](http://shobogenzo.eu).

Le « Zazengi » est un des textes les plus courts et les plus simples du recueil *Shôbôgenzô* dans lequel l'auteur expose l'enseignement pratique sur la manière de la méditation assise. Il fut exposé au onzième mois de l'an 1243 au temple Yoshimine de la province d'Echizen et classé onzième texte de l'Ancienne édition [Kyûsô 旧草], soit juste avant son texte jumeau : « Maximes de la méditation assise » [Zazenshin 坐禅箴].

### Questions

1. « *La pratique du zen [sanzen 参禅] est la méditation assise [zazen 坐禅]* » ; « *La méditation assise [zazen 坐禅] n'est pas l'exercice du dhyâna [shuzen 習禅]* ». Précisez la différence qui doit exister entre la « pratique du zen » [sanzen 参禅] et l'« exercice du dhâya » [shuzen 習禅], et expliquez le sens de ces deux propositions essentielles –la première figure tout au début du texte, et la dernière à la fin du texte.
2. Explicitez le sens de l'énoncé suivant : « *N'ayez pas le dessein [zu 図] de faire de vous un éveillé [sabutsu 作仏], mais dépouillez-vous [datsuraku 脱落] de l'idée d'être assis ou couché [zaga 坐臥].* »
3. « *'En restant immobile, assis sur le sol, on pense [shiryô 思量] la non-pensée [fushiryô 不思議]. Comment peut-on penser la non-pensée ? C'est dans ce qui n'est pas de l'ordre de la pensée [hishiryô 非思量].'* Voilà la méthode [hō 法] et l'art [jutsu 術] de la méditation assise. » Commentez librement ce passage où Dôgen rappelle le célèbre *kôan* de Yakusan. (Pour l'instant, ne vous-souciez pas de l'envergure conceptuelle du *kôan* de Yakusan, mais appuyez-vous seulement sur votre intuition et sur votre propre expérience du *zazen*. Ceux qui participeront, vers la fin de l'année, aux ateliers consacrés aux « Maximes de la méditation assise » [Zazenshin 坐禅箴] reprendront en profondeur la même question avec de l'acquis.)
4. Quel aspect de ce court texte, apparemment fort simple, vous impressionne le plus, et pourquoi ?

### Initiation à l'apprentissage de kanjis : 5 groupes selon leurs formations

- Groupe 1 : 山, 川, 水, 火, 木, 土, 田, 日, 月, 人, 女, 口, 目, 足, 魚, 鳥, 行
- Groupe 2: 一, 二, 三, 十, 上, 中, 下
- Groupe 3 林, 森, 畑, 男, 如, 明, 峠, 坐
- Groupe 4: 佛・仏 [butsu/hotoke], 禅 [zen]
- Groupe 5: 坐禅 [zazen], 禅那 [zenna]