



INSTRUCTIONS CLASSIQUES POUR LA PRATIQUE DE L'ASSISE: DEUX TEXTES OUBLIÉS

DHARMA WINDS ZEN SANGHA /
ORDRE ZEN DE HSU YUN
DWZS/OZHY
dharmawindszensangha.org

Shi Yao Xin, Transmitted Zen Priest of the Zen Buddhist
Order of Hsu Yun (zatma.org) and Prior Head Priest of
Dharma Winds Zen Sangha / Ordre Zen de Hsu Yun
DWZS/OZHY dharmawindszensangha.org

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0
International (CC BY-NC-SA 4.0)



Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale -
Partage dans les Mêmes Conditions
CC BY-NC-SA

Cette licence permet de remixer, arranger, et adapter l'œuvre à des fins non commerciales tant que nous sommes crédité via notre nom et que les nouvelles œuvres créées sont diffusées selon les mêmes conditions.

Ce contenu est la propriété intellectuelle de la Dharma Winds Sangha/Ordre Zen de Hsu Yun DWZS/OZHY dharmawindszensangha.org

Ce livret vous est offert par Shi Yao Xin et toute la *Dharma Winds Zen Sangha / Ordre Zen de Hsu Yun DWZS/OZHY*.

Nous remercions Shi Qian Men et Shi Qian Fa pour leurs contributions sincères.

1. Introduction

2. Instructions (pour la pratique) de l'assise méditative (Zuo-Chan-Yi) de Maître Changlu Zongze

3. Instructions pour l'assise méditative (Zuochan Yi) de Maître Foxin Bencai

4. Bibliographie

Introduction

Dans ce livret, vous trouverez deux textes portant le même nom: Zuochan Yi (ch.) ou Zazengi (jp.). Ces deux textes ont le même but, être des référents, des inspirations, de véritable rendez-vous dans une vie de pratique du Zen.

Aujourd’hui, beaucoup d’entre nous oublient ce que c’est que d’entretenir un lien avec un grand texte, un grand homme, un grand lieu ... avec une tradition. Dès que l’on évoque la possibilité d’un approfondissement de soi au travers d’une telle relation cela évoque le doute dans certains cas, le rire dans d’autres.

Pourtant chacun d’entre nous a établi une relation personnelle et profonde avec des lieux, des textes ou des grands hommes. Untel ne raterais pour rien au monde la fête de son village, un autre ne peut supporter l’idée de ne pas flâner sur telle place quand il passe dans un quartier dit, un troisième ne pourrait bien s’endormir qu’en lisant les mémoires de son grand homme favoris.

La fête de son village, la place sur laquelle il aime aller depuis l’enfance ou le livre qu’il approfondit depuis des années sont tous une l’occasion de faire le compte des changements dans nos vies. Une manière subtile et inconsciente de prendre note du temps qui passe en s’inspirant pour le temps qui vient.

Quel rapport avec ces deux textes? Chacun d’entre eux fut pendant des siècles une fenêtre sur la pratique pour des milliers et des milliers de pratiquants. Des mentors

sans âges qui à travers le temps et l'espace inspirent toujours les pratiquants Zen d'ici et d'ailleurs. En Chine comme au Japon de nombreux maîtres du Zen s'en sont inspirés pour créer leur propre manuel de pratique adapté à leurs étudiants et à leurs temps. Quelque chose d'essentiel réside dans ces textes et c'est ce quelque chose qui les rend fascinants et qui fait qu'aujourd'hui encore des pratiquants dédient leurs vies à la pratique qu'ils décrivent: l'assise méditative de l'école Zen chinoise (Chan).

Le premier de ces deux textes est sans conteste le plus connu. Ce texte du grand réformateur et propagateur de la "pratique commune de la récitation du nom du Bouddha Amitabha (Nienfo) et de l'assise Zen" n'est autre que Changlu Zongze.

Dans les cercles Zen d'aujourd'hui, celui-ci est surtout reconnu comme étant l'auteur du texte qui inspira le fameux *Fukanzazengi* du maître Soto Zen (japonais) du 13ème siècle, Dogen. De nombreux points dans la structure et le contenu du *Fukanzazengi* sont une réactualisation, dans un contexte japonais plus moderne, des principes essentiels et universels du Zen à la lumière de la pratique et de la culture propre à Dogen.

Un fait moins connu cependant est le fait que ce texte, initialement partie du colossal *Chan Yun Qing Gui* (Règles pour la pureté des monastères Zen/Chan), est le plus ancien manuel de méditation spécifique à l'école Zen/Chan.

Maître Changlu Zongze établit sa dialectique sur la tradition philosophique du bouddhisme Mahayana chinois, façonné par les concepts de l'école Tientai, développée par le grand maître du VIème siècle, Chih-i.

En effet, Changlu reprend des thèmes classiques de la littérature méditative Mahayana, la compassion et la sagesse, la concentration et l'observation, ... révélant une face importante du Zen chinois/Chan : Il baigne dans le bain du Bouddhisme Mahayana chinois.

Les traditions Zen ont pour premier Patriarche Chinois Bodhidharma qui prônait "un enseignement en dehors des écritures" et pour sixième Patriarche Huineng dont les enseignements et la vie forment un Sutra à eux seuls.

Tous les traditions Zen vénèrent de même, comme un rendez-vous précieux dans leur vie, le Sutra du Diamant ou encore celui de Vimalakirti, pour n'en citer que quelques-uns.

Il est également fait mention dans les conseils de pratique du Sutra Shurangama, essentiel dans Zen chinois/Chan mais qui n'a pas connu qu'un écho limité au Japon. Ce Sutra regroupant les enseignements de plusieurs Bodhisattvas décrivant leur pratique spirituelle favorite au Bouddha, est l'un des textes les plus importants de tous le Bouddhisme chinois.

Une réflexion vous est sans doute déjà venue : Pourquoi le Zen, qui se targue d'être une tradition en dehors des écritures en cultive et en préserve autant ?

Pour répondre humblement à la question, je dirais pour faire simple que le Zen est la Voie Directe, mystique si l'on veut, du Bouddhisme Mahayana Chinois. Les pratiquants véritables du Zen cultivent ce que l'on nomme le Samadhi, le Silence et l'Union inconditionnée. Cet état de Dhyana Samadhi est notre état naturel. S'actualiser avec notre état naturel est une expérience profonde et féconde. Cette fécondité rejallis chez ces

pratiquants sincères de mille manières, notamment sur le papier. Ce qui fait que les Zennistes de toutes les époques et lieux ont toujours été féconds au jeu paradoxal qui consiste à dessiner par des mots ce qui ne peut être connu que dans le silence. Plus prosaïquement, un monastère n'est pas un autre monastère, un maître n'est pas un autre maître, un homme n'est pas un autre homme. Chacun choisit, et parfois change, les textes avec lesquels il va accompagner sa pratique. Et cette liberté est une belle et grande relation à expérimenter. Mais une chose est sûre, c'est le temps qui passe et les regards jetés, sans cesse nouveaux, sur ces textes qui nous accompagnent au fil de nos vies qui en font tout le sel. Ces textes disent beaucoup de nous ici et maintenant mais aussi beaucoup de nous au-delà de l'espace et du temps.

Le deuxième texte, de Maître Foxin Bencai est moins connu et d'une nature légèrement différente. En effet, ce manuel-ci insiste plus sur les écueils de la Voie. Les petites facilités dans lesquelles on peut aisément tomber dès lors que la pratique devient quelque chose de banal et de machinal. En effet, au fil du temps la pratique se banalise, pour nous et nos familles, et je dirais presque tant mieux. Par contre, quand le fruit de cette banalisation est une forme de désinvestissement du réel que nous avons l'opportunité de vivre, quelque chose d'essentiel est manqué. C'est un risque pour tous les pratiquants confirmés.

Les anciens nous hurlent à travers le temps et l'espace de garder notre aspiration à l'éveil, de ne pas perdre ce fameux esprit du débutant. Faites des efforts! Faites des efforts! Soyez vigilants Soyez vigilants! Ne baissez pas vos gardes jusqu'à ce que vous ayez réalisé votre Vrai Nature!

Sachons garder cet esprit en nos cœurs et cultiver dans nos vies la relation avec ces géants qui aujourd’hui encore peuvent nous inspirer et nous accompagner sur le chemin de l’Illumination.

Remarques

Ces traductions, bien imparfaites, seront probablement améliorées avec le temps en vue de refléter au mieux les originaux.

J’ai utilisé la version de notre ordre, dont les commentaires sont des enseignements précieux qui font partie de la formation des novices dans notre lignée.

Une version de ces commentaires du texte de Changlu Zongze sortira dans le courant de l’année 2016 en livret.

J’ai également lu et approfondi les nombreuses traductions de qualité existant en anglais (Carl Bielefeldt, Thomas Cleary, Hakuun Barnhard, …).

Cependant, bien que toutes excellente à leur manière, ma traduction n’est pas une traduction littérale de l’une d’entre elles. Elle est un essai, perdu d’avance, de refléter la justesse de la lettre et du sens.

En effet, je sais mes traductions parfois plus éloignées de la traduction littérale que l’on pourrait faire des originaux chinois. Par contre, tous mes efforts ont été concentrés dans le fait de retranscrire au plus juste le sens, le “goût” du texte chinois. La tâche est d’autant plus difficile que je ne suis pas sinologue et n’en ai pas la prétention. Il s’agit ici de textes dont les traductions proviennent du cœur de ma pratique, du cœur des

commentaires de nos maîtres et du cœur de cette tradition.

Veuillez noter que nous sommes un prieuré du Zen Buddhist Order of Hsu Yun (zatma.org). Comme dans beaucoup de familles, notre ordre (ZBOHY) a connu en 2003 une séparation.

Dans notre Sangha, nous nous sentons proches de tous nos frères de l'Ordre Bouddhiste Chan/Zen de Hsu-Yun (ZBOHY), quelle que soit la branche de l'ordre à laquelle ils appartiennent. Tous sont les « descendants » du Vénérable Ji Dyn Shakya, dont les deux ordres comptent des disciples directs.

Cependant, bien que nous apprécions sincèrement le travail, et les enseignements de l'autre branche de l'ordre de HsuYun. Nous n'avons cependant aucun lien avec cet autre ordre du même nom.

Notre communauté est un prieuré Zen de l'Ordre Bouddhiste Chan/Zen de Hsu Yun (zatma.org), et de nul autre.



Instructions (pour la pratique) de l'assise méditative (Zuo-Chan-Yi) de Maître Changlu Zongze

Instructions (pour la pratique) de l'assise méditative (Zuo-Chan-Yi)

de Maître Changlu Zongze

Celui qui veut être un bodhisattva doit comprendre que la Grande Compassion est le pré-requis au développement de la Grande Sagesse. De Grand Vœux doivent être pris pour cultiver l'état de Samadhi. Tous les êtres doivent être sauvés et l'égoïsme doit être évité. Ne soyez pas attachés aux images extérieurs, et abandonnez l'implication dans la multitude des événements extérieurs. Harmonisez Corps et Esprit pour qu'ils "ne fasse qu'Un", et expérimenter la non-dualité entre "mouvement et immobilité".

Régulez vos prises de nourriture et d'eau - ni trop ni trop peu. Harmonisez les besoins de sommeil - ni trop ni trop peu de temps.

Pour méditer avec efficience, trouvez un endroit calme et asseyez-vous sur une natte épaisse. Libérez ensuite ceinture et vêtements. Adoptez une attitude pleine d'équanimité envers toute chose et croisés les jambes dans la posture du "Lotus". D'abord, placez le pied droit sur le dessus de la jambe gauche, ensuite placez votre pied gauche sur le dessus de la jambe droite, les plantes des pieds vers le haut. Cependant, la posture du "demi-Lotus" peut aussi être adopté, la jambe gauche est placée sur la jambe droite - le pied gauche déposé sur le dessus de la jambe droite.

Ensuite, sur le pied gauche, placez la main droite (paume vers le haut). Déposez la main gauche (paume vers le haut) sur la paume de la main droite, et "permettez" aux

pouces de se toucher. Calmement, tenez-vous droit et, avec douceur, laisser le torse se gonfler lors de l'inspiration - ensuite, procédez à l'expiration, balançant simultanément le corps de gauche à droite. Garder le corps droit afin d'obtenir la posture correcte. Ne penchez ni à gauche ni à droite, ni en avant ni en arrière. Maintenez votre bassin, votre dos, votre nuque et votre tête alignés tel un Stupa, et n'ériger pas votre corps exagérément (vers le haut, afin d'éviter de se cambrer et de provoquer des tensions), cela vous évitera de cultiver un souffle court et perturbé. Les yeux doivent être alignés sur les épaules, le nez avec le nombril. La langue devrait toucher le palais, les lèvres et les dents closes. Les yeux devraient être maintenus légèrement ouverts pour se garder du relâchement (somnolences). Méditez de cette façon pour permettre l'obtention d'un Samadhi "puissant". Dans les temps anciens, les moines éminents qui étudiaient la méditation s'assirent de cette manière, les yeux (légèrement) ouverts. Plus récemment, le Maître Chan FaYan YunTong critiqua sévèrement ceux qui méditaient avec les yeux fermés, les accusant de "résider dans la Noire Grotte de l'Esprit de la Montagne" (c'est à dire: l'image de la vacuité, qui n'est qu'une fonction de Notre Nature, pas sa liberté vaste et non-conditionnée!). Ceci à un sens profond pour ceux qui pratiquent cette méthode de méditation et ont pénétré sa sagesse.

Lorsque la pratique et le souffle ont été régulés, relaxez votre abdomen, l'inspiration et l'expiration devraient être harmonisé, de manière à distribuer le Chi (Force Vitale) uniformément (dans le corps). Toutes les tensions provenant du haut du corps, et de la zone du nombril, doivent être relâchée.

Ne nourrissez pas les pensées, bonnes ou mauvaises. Lorsqu'une pensée survient -soyez en conscient - l'attention dissout les pensées. Lorsque l'on persiste dans la pratique de la méthode, toutes les pensées sont dissoutes, naturellement, l'Unité est atteinte. Tel est l'art essentiel du Zuochan (de la méditation assise).

A mon humble avis, la pratique du ZuoChan est la "Grand Porte du Dharma de la Joie et de l'Aisance". Certains pratiquants développent de l'animosité pour cette méthode et deviennent malades - parce qu'ils ne suivent pas les instructions et ne pratiquent donc pas la méthode correctement. Dans un tel cas, l'Esprit est mobilisé pour une cause non-verteuse.

Cependant, si la vertu est cultivée, et cette méthode pleinement comprise, alors le corps se transforme, au fur et à mesure que les quatre Grands Éléments (du Bouddhisme: Terre, Eau, Feu, Air) sont expérimentés avec une attitude de légèreté (contenue/intérieure). Notre Nature Profonde sera alors ouvertement apparente, évidente. Les pensées seront, alors, claires et correctes. Le "goût du Dharma" supporte la Nature Profonde (c'est à dire: La Nature profonde repose sur le goût/intuition juste provenant de l'harmonie avec le Dharma) - et cela crée une expérience qui est de nature calme, paisible et pure. Celui qui pénètre cette Vérité est tel un dragon pénétrant les eaux, ou un tigre s'en retournant dans la montagne.

La méthode correcte (de l'Esprit) ne requiert pas d'efforts particuliers, lorsque la pratique pure est établie, puisqu'elle détient une puissance inhérente (auto-contenue) - tel les vents soufflant sur les flammes, qui nourriront ceux-ci (cfr: chi interne).

En progressant vers des niveaux supérieurs d'attention (lorsque la pratique devient plus sérieuse), les démons peuvent être nombreux, causant de nombreuses expériences, tant agréables que désagréables. Cependant, si l'Esprit est gardé "droit et pur" - ces démons ne feront aucune mal.

Des textes comme le Shurangama Sutra, la Concentration et Observation du Tientai (ZhiGuan), Les règles pour la pratique de la réalisation de Guifeng Zongmi (XiuZheng Yi), expliquent clairement comment ces démons (de l'esprit) pourraient être rencontrés, et comment le pratiquant peut se préparer par avance - ainsi, la familiarité de ses textes assure qu'il n'y ait pas de problèmes avec ces sujets.

En sortant de l'état de Samadhi (un mental/esprit profond et non-perturbé), restez très calme et ne bougez pas le corps avec précipitation - un état de sérénité devraient être maintenu lors de la transition d'un état à un autre. Lorsque la pratique de la l'assise formelle (méditation assise) est achevée, il est important de conserver le pouvoir du Samadhi (dans le quotidien), au travers des moyens (-habiles) appropriés. Protéger la "force du Samadhi" (feu intérieur/gongfu/aspiration à la pratique/ Esprit d'éveil) devrait être une tâche sérieuse - comme celle de protéger la vie d'un bébé. De cette manière, la "force du Samadhi" continuera à se développer aisément.

Cultiver le Chan (la méditation) et réaliser le Samadhi est l'Enseignement Essentiel! Si le Chan n'est pas pratiqué, et perfectionné au travers de la réalisation d'un "esprit serein et profond" (Dhyana), alors il y aura un manque complet de compréhension et de direction (dans la pratique, des objectifs clairs).

Ainsi, la Perle (de la Sagesse, Notre Vrai Nature) est trouvée lorsque l'Eau (l'esprit) est sereine et pure - si l'Eau est perturbée, la Perle ne peut être trouvée. Lorsque l'esprit est installé, naturel, il est pur et clair (comme de l'eau non-perturbée) -dans cette "Grande Clarté" la "Perle de l'Esprit" se manifeste naturellement. Ainsi, le Sutra de l'Illumination Totale dit: "Une pure et claire Sagesse (qui pénètre en tous lieux sans se tâcher), naît de la pratique de la méditation". Le Sutra du Lotus dit: "En un endroit calme, il pratique la méditation en domptant son esprit. Il s'assied immobile comme le Mont Sumeru".

La capacité de transcender, et d'aller au-delà, les états ordinaires et saints (relatifs et absous) dépend entièrement de la pratique du Dhyana. La capacité à "abandonner le corps dans l'assise" et à "fuir la vie en restant debout" dépend entièrement de la "Force du Samadhi" (développée par le pratiquant). Même une vie entière dédiée aux pratiques méditatives pourrait ne pas être suffisante. Ceux qui ne s'engagent pas pleinement dans cette pratique ne peuvent surpasser les habitudes du Karma. Pour cette raison, un ancien a dit: " Si la force du Samadhi n'est pas présente, cela est comme se recroqueviller à la Porte de la Mort. Fermant les yeux après n'avoir rien accompli (en cette vie) résulte en d'infinis vagues d'existences (trompeuses) illusoires".

La "Fortune" et l'amitié nous a rassemblé dans l'étude du Chan. Ce texte devrait être lu encore et encore, afin que son sens profond soit affiné (et finalement, compris). Ceci bénéficiera tant aux autres qu'à nous, en conséquence, tous les êtres seront sauvés!



Instructions pour l'assise méditative (Zuochan Yi) de Maître Foxin Bencai

Instructions pour l'assise méditative (Zuochan Yi) de maître Foxin Bencai

Pendant Zuochan (la méditation assise), gardez un cœur pur et un esprit droit et vrai. Purifiez le soi et videz le cœur. Vous asseyant les jambes croisées, regardez et écoutez intérieurement; éveillé et plein d'une claire attention, vous serez en permanence protégé de la torpeur et de l'agitation. Si quelque chose émerge dans l'esprit, faite de votre mieux pour "le chasser".

Lorsque votre concentration est calme et sereine, examinez (l'intérieur) avec une "attention vraie". "Ce qui sait" l'être et le non-être, le centre et les extrêmes (les extrémités), l'intérieur et l'extérieur, cela est l'Esprit. Cet esprit est vide et peut pourtant tout percevoir, silencieux et pourtant attentif. Rond et brillant, parfaitement clair, cela ne peut tomber dans les notions annihilation ou d'éternité. "L'Attention Spirituelle" est radieusement brillante, ses vues ne sont pas fausses.

Aujourd'hui, on voit des étudiants (de la voie) qui s'asseyent avec vigueur mais ne s'illumine pas (à la nature de l'esprit). Leur problème provient de leur dépendance dans les concepts, et de leurs sentiments qui les mènent sans-cesse vers des faux-semblants (plutôt que vers le réel). Dans leur confusion, ils tournent le dos à "la vraie racine (base) de l'esprit et s'adonnent erronément au "quiétisme" ou à "l'activisme" (reste coincé dans les idées d'immobilités ou de mouvements, manquants dès lors la racine). C'est pourquoi ils n'arrivent pas à atteindre l'Illumination. Si vous concentrez, et clarifiez, votre esprit de manière à vous harmoniser intimement avec l'incrémenté (la nature incrémentée et toujours "vivante et fraîche" de l'esprit, c'est-à-dire celui qui sait), le miroir de la connaissance sera purifié (nettoyé) et la fleur de l'esprit (le germe inné de la bouddhéité) fleurira soudainement. Les attachements infinis aux conceptions erronées disparaîtront directement d'eux-mêmes, et l'ignorance

accumulée pendant des éons s'ouvrira d'elle-même instantanément.

(S'illuminer à la nature de l'esprit et pénétrer la racine) C'est comme oublier, puis se rappeler soudainement, comme être malade et recouvrer la santé d'un coup. Une grande joie naît intérieurement, et l'on sait que l'on va devenir Bouddha (en cette vie). Alors, l'on sait qu'il n'y a pas de bouddha en dehors de l'esprit.

Après cela (l'expérience de la pénétration de la nature de l'esprit), augmentez votre pratique, en accord avec l'illumination (que vous avez vécue) expérimentant la réalisation par la pratique. La source de la réalisation de l'illumination est "l'identité"(de la nature) de l'esprit, Bouddha, et les êtres sensibles. Cela est appelé "absorption" dans la compréhension unifiée et dans l'action unifiée (c'est à dire en unité avec toutes choses). Cela est également appelé " la voie sans efforts".

A présent, vous pensez retourner les choses (vers l'intérieur) sans être aliéné par les sens ou les objets. Prenant ce qui vient (devant le miroir de l'esprit), vous alternez entre sujet et objet (sans s'y attaché). L'œil de l'Univers est (vaste) et clair, le présent et le passé sont renouvelés. La capacité spirituelle de la "perception directe" est naturellement atteinte. C'est pourquoi Vimalakirti dit:" vivre une vie active sans émerger de l'absorption dans l'extinction, cela est appelé "sereine assise" (assise calme)".

Ainsi, nous devrions savoir que "la lune apparaît quand l'eau est calme", "l'éclat est complet quand le miroir est propre/pur". Pour les gens qui étudient la voie, il est essentiel de s'asseoir et de méditer. Autrement, vous tournez en rond pour l'éternité.

Bien que cela tout cela puisse paraître déplaisant, je ne peux rester silencieux. J'ai écrit ces quelques généralités pour aider les gens à trouver la "Vraie Source". Si vous ne négligez pas la pratique, vous atteindrez la même réalisation.

Bibliographie

Plongez-vous dans les autres traductions, du ZuoChan Yi:

- Carl Bielefeldt. *Dōgen's Manuals of Zen Meditation*. University of California Press, 1988
- *Minding Mind: A Course in Basic Meditation*, Translated by Thomas Cleary, Boston, Mass. : Shambhala, 1995. 2nd Revised edition edition, 2009

Une traduction française de l'ouvrage de Thomas Cleary existe également sous le nom raccoleur

- Les secrets de la méditation, Thomas Cleary, Éditions Jean-Claude Lattès, 1998

Une version poche de ce livre parue en 2002 existe également chez Pocket sous le même nom. Ce petit livre au nom un peu douteux est un peu passé inaperçu lors de sa sortie et c'est dommage puisque de nombreux petites textes importants des différentes traditions du Zen (chinois, Corréen, Japonais) s'y cottoient dans une excellente traduction. C'est typiquement le genre de petits ouvrages que vous devriez prendre avec vous en voyage lorsque vous ne voulez prendre qu'un seul livre sur le Zen.

Hommage au Bouddha Shakyamuni

Hommage au Bouddha de Medecine

Hommage au Bouddha Amitabha

Hommage à Wenshu Pusa

Hommage à GuanShiYin Pusa

Hommage à Shizi Puza

Hommage à Puhsien Pusa

Hommage à Didzang Wang Pusa

Hommage à Weituo Pusa