



Le Zen

Hanano Murakami
licence 3
Université de Kyūshū



Qu'est ce que le Zen ?

- 禅 (*zen*) = réfléchir calmement, unifier l'esprit
- 禅定 (*zenjô*) = un état d'esprit calme
- 坐禅 (*zazen*) = le moyen du zen

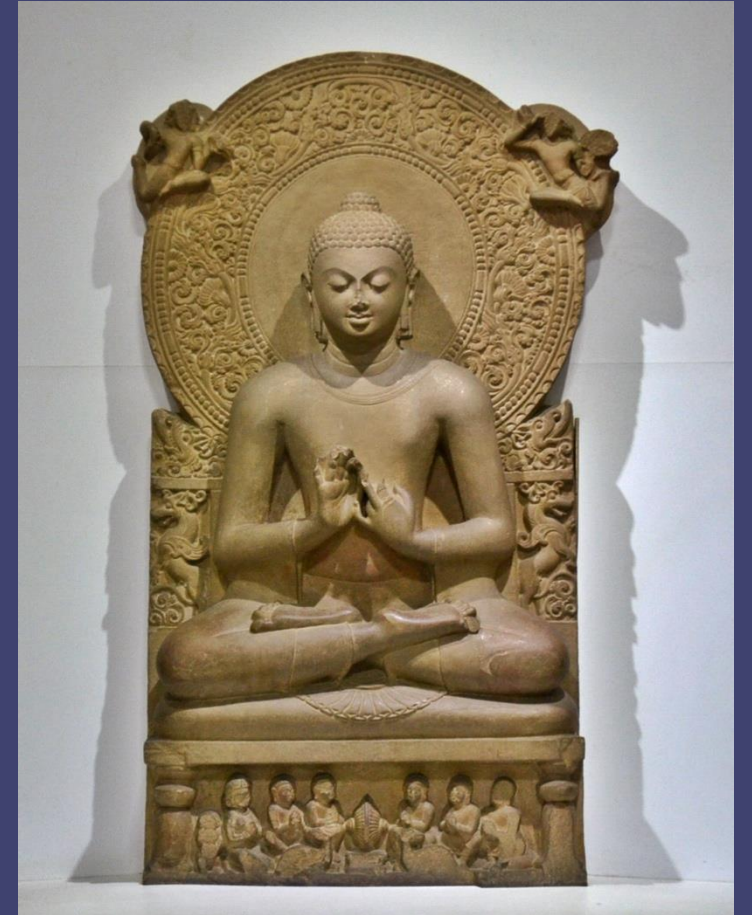


L'origine du Zen

Siddhartha Gautama (Bouddha)

- du 6^e au 5^e siècle av. J.-C. (?)
- atteindre l'éveil (= *satori*)
par **le zazen**

Hanano Murakami
licence 3
Université de Kyūshū



<https://ja.wikipedia.org/wiki/釈迦>

Pourquoi les bouddhistes font du Zazen ?

四諦 (*shitai*) = Quatre Nobles Vérités

①苦諦 (*kutai*) = La vérité de la souffrance

②集諦 (*jittai*) = La vérité de l'origine de la souffrance

③滅諦 (*mettai*) = La vérité de la cessation de la souffrance

④道諦 (*dôtai*) = La vérité du chemin qui mène à la cessation de la souffrance

Pourquoi les bouddhistes font du Zazen ?

八正道 (*hasshōdō*) = Noble Chemin Octuple

①正見(*shōken*) ②正思惟(*shōsiyui*) ③正語(*shōgo*)
④正業(*shōgyō*) ⑤正命(*shōmyō*) ⑥正精進(*shōshōjin*)
⑦正念(*shōnen*)

⑧正定 (*shōjō*) = la concentration, unifier l'esprit
= **Zazen**

Le bouddhisme au Japon



- la période Asuka
- milieu du 6e siècle
- la péninsule coréenne
- la culture bouddhiste

Asuka (7^e s.)



法隆寺(*Hōryūji*)



聖徳太子(*Shōtoku taishi*)

Nara (8^e s.)

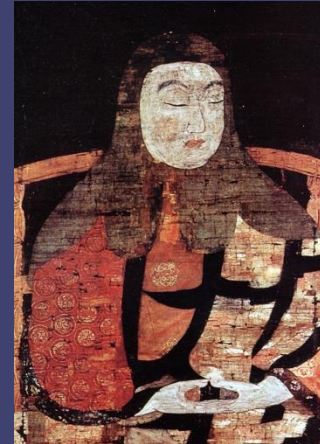


東大寺(*Tōdaiji*)



聖武天皇(*Shōmu Tennō*)

Heian (9~12^e s.)



天台宗
(*Tendai*)
最澄
(*Saigyō*)

真言宗
(*Shingon*)
空海
(*Kūkai*)



Kamakura
(13~14^e s.)

日蓮宗 (*Nitirenshu*)
→ Écritures bouddhistes

浄土宗 (*Jōdoshū*)
↓
浄土真宗 (*Jōdōshinshū*)

時宗 (*Jishū*)

→ Nembutsu

臨濟宗 (*Rinzaishū*)

曹洞宗 (*Sōtōshū*)

→ 禅宗(*Zenshū*)
Zazen

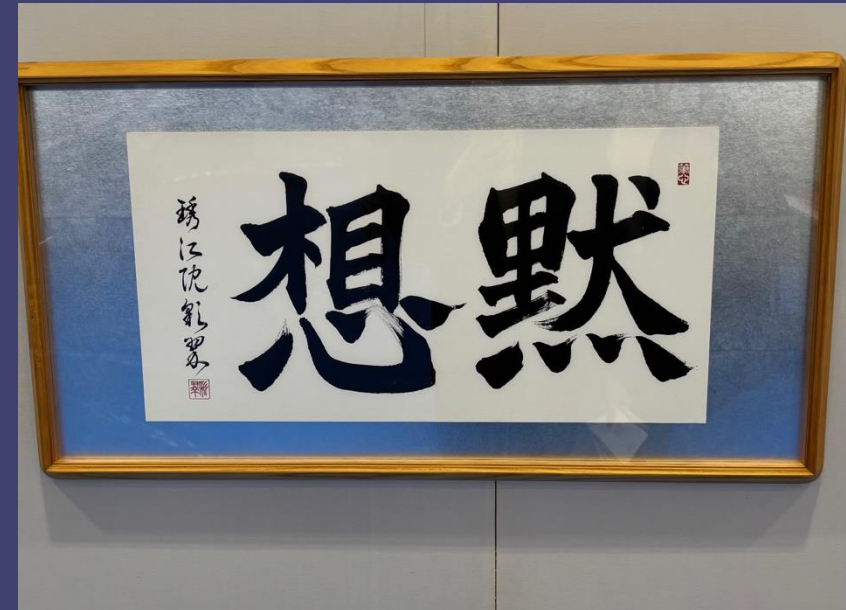
La pratique

- 坐禅会(*Zazenkai*)



<https://www.jissouji.net/zazen/index.html>

- 黙想(*mokuso*) = la méditation



Différences entre les sectes Rinzai et Soto

Rinzai : 看話禪 (*Kannazen*)



<https://trip.pref.kanagawa.jp/ja/destination/zazen-experience-flying-monk-gansyuji-temple-daitokuji-school-of-rinzai-zen-buddhism/1996>

Soto : 默照禪 (*Mokusyozen*)



<https://www.jbf.ne.jp/member?id=15670>

Hanano Murakami
licence 3
Université de Kyūshū

Le Zen dans la culture japonaise

Hanano Murakami
licence 3
Université de Kyūshū



<https://karesansui.net/guides/>



L'effet

< sur le mental >

- la réduction du stress
- la concentration
- faire face à soi-même

< sur le physique >

- la posture
- l'état digestif
- le sommeil