

# JIJUYŪ-ZANMAI



## Le Samadhi du Soi

par Menzan Zuihō oshō

# SOMMAIRE

02

03

04

06

07

31

# Avant—propos du traducteur

On trouvera ici une traduction en français de l'intégralité de la version en langue anglaise du « Jijuyū-zanmai » de maître Menzan Zuihō (1683 – 1769), telle qu'elle a été établie par le révérend Shōhaku Okumura et publiée par la Sōtō-Shū Shūmichō. Ce texte se présente comme une sorte d'abrégé pédagogique de l'histoire et des principes fondamentaux du bouddhisme, à travers la vision d'un maître zen qui a consacré l'énergie de toute une vie à l'étude et à la diffusion de la pensée de Dōgen Zenji (1200 – 1253), la référence majeure du zen sōtō au Japon.

Outre le texte de Menzan, on pourra se reporter aux très nombreuses notes de maître Okumura, toujours utiles, et parfois indispensables à la bonne compréhension de certaines notions.

Les citations tirées de plusieurs chapitres du Shōbōgenzō de maître Dōgen, que Menzan a placées à la suite de son ouvrage, ont également été traduites à partir de la version anglaise de maître Okumura.

Menzan a écrit le « Jijuyū-zanmai » à la demande d'un groupe de laïcs désireux d'approfondir leur pratique par une meilleure connaissance des fondements du bouddhisme et de la pensée de Dōgen. Cette circonstance rend ce texte abordable à des non-spécialistes, mais ces pratiquants laïcs, du seul fait qu'ils baignaient dans la culture japonaise, étaient tout de même familiers d'un certain vocabulaire spécifique. Les notes explicatives de maître Shōhaku Okumura sont donc d'un précieux secours. Elles permettent au lecteur occidental de suivre sans difficultés le raisonnement d'un maître zen du XVIIIème siècle.

Menzan Zuihō a rédigé le « Jijuyū-zanmai » à Kyūshū, alors qu'il était un jeune enseignant du zen, et l'a publié une vingtaine d'années plus tard en 1738.

Nous avons donné à ce texte le titre de « Méditation du Bouddha » pour en faciliter l'accès sur l'internet.

Que le révérend Okumura soit grandement remercié pour la générosité avec laquelle il travaille, depuis une trentaine d'années, à rendre accessibles aux occidentaux les textes fondamentaux de la tradition zen.

Je remercie également Peter Hōriki Hollerith, qui m'a proposé de réaliser cette traduction, et Shoju Mahler pour son minutieux travail de relecture.

Pascal Kangen Normandin

# Présentation de Maître Menzan Zuihō

Menzan Zuihō [1683 –1769] est un maître bouddhiste zen qui exerça une influence déterminante sur la pratique de cette religion au Japon.

Il vit le jour à Kumamoto dans l'île de Kyūshū et devint moine à la mort de sa mère. Il réalisa l'éveil sous la conduite de Ryōun, abbé du temple Ryūchō.in à Kumamoto, puis séjourna dans la capitale Edo où il rencontra le célèbre maître Manzan Dōhaku. Il choisit pour maître de pratique Son.nō Shūeki, qu'il suivit dans son temple à Sendai. Après sa mort, il devint de 1718 à 1729 le supérieur du Zenjō-ji à Kumamoto puis, jusqu'en 1741, celui du Kū.in-ji à Fukui. A cette date, il transmet la responsabilité de ce temple à son disciple Katsudō, et s'installe au temple Eifuku.an pour se consacrer presque exclusivement à l'écriture, en particulier à l'étude et aux commentaires des textes de Dōgen Zenji [1200-1253], l'introducteur du zen sōtō au Japon. Bien qu'il fût incontestablement un zéléateur de cette tradition, Menzan répondait volontiers à des invitations de la part de temples rinzai, et reçut l'ordination dans au moins une école du bouddhisme ésotérique Shingon.

Maître Menzan est une des figures les plus importantes du bouddhisme zen de l'époque d'Edo [1603–1867], qui se caractérise dans le domaine religieux par un mouvement de retour aux sources connu sous le nom de Fukkō. Selon son biographe américain David E. Riggs\*, son apport majeur est d'avoir donné à l'œuvre et aux idées de maître Dōgen la place centrale qui est la leur dans le bouddhisme zen sōtō. Si celui-ci se dit volontiers aujourd'hui « zen de Dōgen », le travail de Menzan n'y est peut-être pas étranger.

Menzan étudia en effet les manuscrits du Shōbōgenzō de Maître Dōgen, rédigea à leur propos une importante « Critique des commentaires du Trésor », et réalisa sur le texte même des travaux de philologie et d'étymologie qui font autorité encore de nos jours. Il insistait sur l'importance de lire et de fournir un vrai travail de réflexion sur ces textes. Jusque-là, les œuvres de Dōgen faisaient surtout l'objet d'une transmission secrète, et il semble en fait que bien peu de moines aient pris la peine de les lire.

Menzan Zuihō est un auteur très prolifique à qui on doit une soixantaine d'ouvrages dont, outre ses commentaires de l'œuvre de Dōgen, un volume de 300 pages sur les règles monastiques, des considérations sur la réception des préceptes, et des commentaires sur la Transmission du Dharma.

\*L'article de David E. Riggs est paru dans le numéro 16 de la « Japan Review », consultable sur l'internet. On lira aussi avec profit les pages que Yoko Orimo consacre aux « Livres de commentaires anciens » du Shōbōgenzō à l'époque d'Edo, dans l'annexe A de son « Shōbōgenzō de Maître Dōgen – La Vraie Loi, Trésor de l'Oeil » aux éditions Sully.

# Avant—propos de Maître Menzan Zuihō

Un maître ancien a dit que le sens littéral du nom « Vairocana »<sup>1</sup> est « La Lumière qui illumine l'univers entier », ce qui doit se comprendre de deux façons :

D'une part, le Tathâgata, grâce à la Lumière de la Sagesse, illumine intérieurement le vrai monde du Dharma, conformément à l'idée, et à la réalité concrète, de la joie pour soi-même [jijuyū]<sup>2</sup>.

Cela veut dire d'autre part que, grâce à la Lumière de son Corps, le Tathâgata illumine vers l'extérieur les êtres humains, et les instruit, conformément à l'idée et à la réalité de la joie pour l'autre [tajuyū].

Telle est l'origine de l'expression « jijuyū-zanmai »<sup>3</sup>.

Cependant, le maître a seulement parlé du Tathâgata ayant déjà atteint la bouddhété. Il n'a pas dit si la même vertu existait dans la pratique des êtres sensibles ordinaires, moins avancés dans la chaîne de causalité qui mène à la bouddhété.

C'est que, en tant qu'érudit d'une école scripturaire<sup>4</sup>, il était prisonnier de la distinction entre tathâgata et êtres ordinaires.

1 Vairocana est le bouddha le plus important du Kegonkyō [le sūtra de l'avatamsaka]. On le considère comme Sambhogakāya [Hōjin]. Il est aussi le principal bouddha dans le Dainichibō [Mahāvairocana-sūtra] ; dans ce sūtra, il est considéré comme Dharmakāya [Hōshin]. Au Japon, on le connaît sous le nom de Dainichinyorai. Le mot sanskrit signifie « ce qui brille, qui resplendit », en d'autres termes : le soleil ; il symbolise la Sagesse illimitée du Bouddha.

2 « Jijuyū » signifie : recevoir le mérite de sa pratique et en goûter la joie pour soi-même. A distinguer de « tajuyū » qui désigne la fonction du bouddha : offrir ses mérites ou son éveil aux êtres sensibles pour leur donner un enseignement et les conduire à la pratique.

3 « Zanmai » est la prononciation japonaise du mot sanskrit « samadhi ».

4 L'expression « écoles scripturaires » est employée dans le zen pour désigner les autres écoles bouddhistes telles que le Kegon, le Tendai, le Sanron, ou le Hosso, qui reposent sur l'étude de textes spécifiques. Par exemple, le Tendai repose sur le sūtra du Lotus et le Kegon sur le sūtra de l'Avatamsaka. Selon les adeptes du zen, la pratique ne devrait pas reposer sur un texte, mais sur l'accès direct à l'esprit d'éveil par la pratique elle-même.

Mais telle n'est pas l'essence de l'enseignement des bouddhas et des patriarches<sup>5</sup>.

Le grand maître Rinzaï<sup>6</sup> a dit :

« Si vous voulez devenir pareils aux bouddhas et aux patriarches, ne cherchez pas à l'extérieur. Le Corps-de-Dharma du Bouddha n'est autre que la Pure Lumière de votre esprit. »

Et le maître zen Wanshi<sup>7</sup> a dit :

« Cela émet de la lumière et les Mille Mondes merveilleux apparaissent. Chaque chose en ce monde n'est autre que le domaine du jiyūyū du soi et de sa fonction essentielle. »

N'oublions pas que, depuis le moyen-âge (les dynasties Song et Huang du Xème au XIVème siècle en Chine), la façon de pratiquer a changé, et que la fonction essentielle s'est perdue, à cause de la fascination que les kōans ont exercée sur les pratiquants. Seul Dōgen, le fondateur d'Eihei-ji, ne s'est pas laissé leurrer. Il a dit :

« Eihei [je] entre quelquefois en jiyūyū-zanmai. La tâche de chacun d'entre vous est de s'en saisir et d'en user en toute liberté.»

Quelle chance inouïe de voir, dans la forêt de fausseté de notre âge décadent, s'épanouir la fleur d'Udumbara<sup>8</sup> ! Comment ne pas témoigner notre gratitude en pratiquant avec diligence ?

Le premier du mois de janvier de la troisième année de l'ère Genbun (1738)

Zuihō, un pratiquant de Wakasa<sup>9</sup>

5 « Les bouddhas et les patriarches » est une traduction du japonais « Bussō », « Butsu » veut dire « bouddha », et « sō » désigne un ancêtre, fondateur d'une école ou d'une religion. Dans le zen, on appelle « Sōshi » un grand maître qui incarne la Voie et qui a transmis le Dharma du Bouddha.

6 Rinzaï Gigen (Linji Yixuan) décédé en 867, est le fondateur en Chine de l'école zen qui porte son nom.

7 Wanshi Shōgaku (Hongzhi Zhengjue) 1091-1157, fut un célèbre maître zen sôtō sous la dynastie des Song. Il fut l'abbé du monastère du mont Tien-Tong, où Dōgen étudia plus tard sous la conduite de Nyojō (Rujing). Il insistait sur l'importance de zazen plutôt que sur les kōans, qui étaient très populaires à l'époque. On appela son style « mokushō zen » [le zen de l'illumination silencieuse]. Dōgen le respectait beaucoup et l'appelait « Kobutsu » [l'Ancien Bouddha].

8 Il est dit que la fleur d'Udumbara s'ouvre une fois tous les 3000 ans. Dans la littérature bouddhiste, elle est la métaphore de la difficulté qu'il y a à voir la forme du Bouddha dans ce monde.

9 Wakasa, dans l'actuelle préfecture de Fukui, est la région où vivait Menzan quand il publia le Jiyūyū-zanmai.

# Préface

A l'époque où je vivais à l'ouest du Japon [Kyūshū<sup>1</sup>], des laïcs étudiaient et pratiquaient avec beaucoup de sérieux zazen, qui est la fonction essentielle et l'essence de la fonction des bouddhas et des patriarches. Ils avaient le désir de connaître les mots des maîtres anciens, pour s'en servir de guide dans leur pratique-éveil. Comme ils ne savaient pas lire le chinois, j'ai souhaité leur fournir un texte en japonais. Je consultai alors divers écrits de maîtres japonais, anciens et contemporains, mais aucun ne reflétait l'enseignement de Dōgen zenji. C'est pourquoi j'ai écrit le Jijuyū-zanmai et le leur ai offert. Dans le Bendōwa du Shōbōgenzō, Dōgen zenji écrit que les laïcs doivent aussi pratiquer zazen et que la réalisation de la Voie n'a rien à voir avec le fait d'être moine ou laïc. Elle dépend uniquement de l'aspiration du pratiquant. Il nous faut suivre respectueusement cet enseignement.

Cet été, des amis sont venus de Sanshū (à l'est de la préfecture d'Aichi) pour m'aider pendant la période de retraite. Ils ont lu mon manuscrit et m'ont encouragé à le publier. J'ai alors rassemblé quelques écrits de Dōgen zenji à propos de zazen et les ai ajoutés à mon texte. J'espère que cela sera utile aux pratiquants laïcs.

La deuxième année de Genbun pendant la saison des orchidées [28 septembre 1737].  
L'abbé de Kū.in-ji à Wakasa

Menzan Zuihō

---

<sup>1</sup> Menzan était alors l'abbé de Zenjō-ji à Higō (dans l'actuelle préfecture de Kumamoto).

# JIJUYÛ-ZANMAI

## Le Samadhi du Soi par Menzan Zuihō Oshō

Les enseignements du Tathāgata<sup>1</sup> qu'on trouve dans les sūtras<sup>2</sup> ont été classés en enseignements soudains ou graduels, provisoires ou directs<sup>3</sup>. Ces textes contiennent des prédications de genres différents parce que le Bouddha adaptait son enseignement aux aptitudes de son auditoire. Comme il s'agit d'enseignements provisoires, l'illumination véritable<sup>4</sup> du Tathāgata ne s'y manifeste pas de façon directe. Bien que le véritable esprit du Bouddha s'exprime dans certains sūtras du Mahāyāna<sup>5</sup>, dans de nombreux cas, il ne s'agit plus de l'enseignement authentique parce que les exégètes en ont donné des commentaires<sup>6</sup> issus de leur esprit ordinaire et discriminant, et de leur compréhension intellectuelle<sup>7</sup>. C'est pourquoi il est dit dans le Zōhōketsugikyō<sup>8</sup> qu'interpréter avec les mots, c'est aller à l'encontre des bouddhas passés, présents et à venir. Il est dit aussi dans le Ryōgakyō<sup>9</sup> que le Bouddha, pendant les quarante-neuf années de sa prédication, n'a pas prononcé une seule parole. Par conséquent, il doit être clair que l'éveil authentique du Tathāgata ne peut être saisi par les mots, par la discrimination<sup>10</sup>, ou par l'esprit illusoire<sup>11</sup> des êtres humains ordinaires.

1 Tathāgata, littéralement « ainsi venu », est l'une des dix épithètes du Bouddha. Le bouddhisme mahāyāna a interprété cette expression comme « celui qui vient de l'ainsité » ou « qui est allé dans l'ainsité » (tathatā = ainsité), celui qui incarne la Vraie Réalité et l'enseigne aux êtres vivants. Elle ne désigne pas nécessairement le Bouddha Shākyamuni. On pense qu'il existe un nombre infini de Tathāgatas dans le passé, le présent, et le futur.

2 « Sūtra » : les écritures contenant les enseignements du Bouddha.

3 Quand le bouddhisme s'est diffusé en Chine, les érudits éprouvèrent le besoin de créer un système de classification, parce qu'ils avaient reçu d'Inde des textes issus de traditions très diverses. La distinction entre « soudain » et « graduel », « provisoire » et « direct », est un exemple de ce genre de classification. L'enseignement soudain (tonkyō) est censé montrer la réalité sans étapes. Dans l'école Tendai, le « Kegonkyō » [sūtra de l'Āvatamsaka] est dit « enseignement soudain ». La prédication de l'enseignement graduel (zenkyō) vise à une avancée progressive depuis un niveau moins élevé jusqu'à un niveau plus élevé. L'enseignement provisoire (gonkyō) s'adresse à ceux qui ne sont pas prêts à entendre la vérité. L'enseignement direct (jikkyō) est l'enseignement authentique du Mahāyāna, qui montre la Réalité directement.

4 L'expression utilisée par Menzan est « honshō », qui signifie « illumination véritable » ou « originelle » du Bouddha (parfois traduit par « éveil fonctionnel » NDT). Dans le chapitre « Bendōwa » du Shōbōgenzō, Dōgen emploie l'expression « honshō-myōshū » : « illumination originelle-pratique authentique ».

5 « Mahāyāna » [daijō] signifie « Grand Véhicule », et désigne les enseignements qui « transportent » tous les êtres vivants jusqu'à la bouddhité. On l'appelle aussi le Véhicule des bodhisattvas (bosatsujō). On le distingue du « Hinayāna » (shōjō) ou « Petit Véhicule ». Les sūtras du Mahāyāna ont été écrits aux environs des Ier et IIème siècles av. J.C., trois ou quatre cents ans après la mort du Bouddha Shākyamuni.

6 « Sastra », « Abhidharma » ou « Upadesa », désignent les commentaires des sūtras, ou des textes philosophiques rédigés par des érudits bouddhistes. Il s'agit de l'une des trois catégories de textes bouddhistes (tri-pitaka).

7 Le terme japonais est « chige », la compréhension par le savoir ou l'intellect, sans recourir à l'expérience ou à la pratique.

8 Le Zōhōketsugikyō est un sūtra probablement écrit en Chine, parfois cité par les érudits de l'école tendai.

9 « Ryōgakyō » est la traduction de « Lankāvatāra-sūtra ». Les maîtres zen citent souvent ce passage.

10 « Discrimination » traduit le japonais « funbetsu », « vikalpa » en sanskrit. C'est la fonction sollicitée par l'esprit qui réfléchit, qui élabore des concepts, qui mesure, ou qui juge. Dans le bouddhisme, ce mot a souvent une connotation péjorative.

11 « Esprit illusoire » traduit le japonais « jōshiki » : « jō » désigne les êtres vivants doués d'émotions, de conscience, d'un esprit, de faculté de penser ; « shiki » désigne la conscience ou la perception. C'est un terme important, fréquemment employé par Menzan dans ce texte. Il désigne la cause principale de l'illusion [jap. mumyō ; skt. avidiā], l'obscurité mentale, l'ignorance. Je traduis généralement cette expression par « pensée-émotion », une combinaison d'émotion et de pensée discriminante qui empêche les êtres humains de voir la réalité telle qu'elle est. Jōshiki est considéré comme la cause des vues centrées sur le moi.



Alors que le Bouddha se trouvait sur le Mont Ryōju<sup>12</sup>, entouré d'un million de disciples, il cueillit une fleur et cligna de l'œil ; le Vénérable Mahākāshyapa<sup>13</sup> sourit.

Le Tathāgata dit alors à l'assemblée :

« Je transmets le Shōbōgenzō Nehanmyōshin<sup>14</sup> (Le Trésor de l'œil du vrai Dharma, la vie incomparable dans le nirvāna) à Mahākāshyapa. »<sup>15</sup>

Ce « Nehanmyōshin » est la vraie illumination du Tathāgata, qui précède le langage, toute forme de discrimination, et l'esprit illusoire. On le connaît aussi sous le nom de « jiyūyū-zanmai », transmis au long de cinquante et une générations depuis le Bouddha jusqu'à Bodhidharma en Inde, et par l'intermédiaire du sixième Patriarche Enō (Huineng) en Chine, jusqu'à Eihei Dōgen au Japon.

La « pratique-illumination »<sup>16</sup> simultanée de ce samadhi n'est autre que « kekkaфуza »<sup>17</sup> [L'assise dans la posture du lotus complet], tel que nous la pratiquons aujourd'hui. On l'appelle provisoirement « zazen »<sup>18</sup>, pour la raison suivante :

Bodhidharma<sup>19</sup> se rendit d'Inde en Chine et demeura assis face au mur pendant neuf années au temple Shōrin du mont Sūzan. A l'époque, ceux qui ne comprirent pas que ce qu'il pratiquait était jiyūyū-zanmai, le Shōbōgenzō Nehanmyōshin, l'appelèrent le brahmane qui pratique zazen<sup>20</sup>. Sa posture étant identique à celle du dhāna des quatre étapes et du samadhi des huit étapes<sup>21</sup>, décrits par les érudits bouddhistes de ce temps, on lui donna le nom générique de zazen, et on appela les successeurs

12 Grdhakruta en sanskrit, le pic des vautours, est le nom d'une montagne dans le Magadha, en Inde. On dit que c'est sur cette montagne que le Bouddha prêcha le Sūtra du Lotus et d'autres sūtras du Mahāyāna. C'est aussi sur cette montagne qu'eut lieu, dit-on, la transmission du Bouddha à Mahākāshyapa.

13 Mahākāshyapa est l'un des dix grands disciples du Bouddha. Selon la tradition du zen, c'est lui qui fut son successeur et qui devint le premier patriarche.

14 « Shōbō » signifie « vrai Dharma », réalité absolue, enseignement sur la Réalité. « gen » signifie œil [symbole de la sagesse qui voit toute chose telle qu'elle est]. « Zō » signifie grenier [image du Dharma qui inclut tous les êtres]. « Shōbōgenzō » signifie donc : la sagesse de voir le monde sans a priori ni préjugé. Dans le Shōbōgenzō-shō, le plus ancien commentaire du texte de Dōgen, il est dit que « shōbōgenzō » est aussi le nom du Dharma du Bouddha. Nehanmyōshin » signifie l'esprit excellent dans le nirvāna », ou « l'esprit du Bouddha ».

15 Cette histoire apparaît pour la première fois dans le Daibonten-ō-monbutsuketsugikyō, texte probablement rédigé en Chine. Dans la tradition du zen, après la dynastie Song, elle fut considérée comme la preuve de la première transmission du Dharma (elle est le sixième cas du Mumonkan).

16 « Pratique-illumination » ou « pratique-éveil » est une traduction du japonais « shūshō ». Shū = pratique. Shō = illumination ou éveil. On pense en général que la pratique est un moyen et que l'illumination est le résultat, mais l'idée fondamentale de Dōgen est qu'ils sont une seule et même chose (« shūshō-itto » ou « shūshō-ichinyō »).

17 L'assise en kekkaфуza est, en tant que telle, la base de tous les enseignements de Dōgen. Voir à ce sujet le Zanmai-ō-zanmai du Shōbōgenzō. Le point principal que Menzan tente de faire valoir dans ce passage est que zazen n'est pas une pratique qui utilise le désir humain comme moyen d'obtenir l'illumination, mais qu'il est en lui-même l'illumination. Dans la pratique de l'assise, il n'y a pas de distinction entre l'illusion et l'éveil ; les êtres humains ordinaires et Bouddha, etc. Par conséquent, l'assise du Bouddha et notre pratique de zazen ne sont pas différentes. Dans notre pratique, les vertus du Bouddha sont déjà actualisées. Notre zazen n'a pas pour objectif de nous améliorer, ou de nous faire obtenir une quelconque rétribution. Nous nous asseyons uniquement pour nous asseoir. Nous ne devrions même pas chercher à devenir un Bouddha. Tel est le sens de shikantaza [seulement s'asseoir] de Dōgen.

18 « Zazen » signifie littéralement « méditation assise » mais, selon Dōgen, zazen n'est pas une méthode de méditation. Dans le Fu-kan-zazengi, il écrit : « Le zazen dont je parle n'est pas l'apprentissage [pas à pas] de la méditation. C'est simplement la porte du dharma de la paix et de la joie [nirvāna]. C'est la pratique - illumination de la Voie Ultime [bodhi]. En faisant zazen, le Kōan se manifeste ; il ne peut être emprisonné ». Et dans le Shōbōgenzō-Zuimonki, il écrit : « S'asseoir est la pratique du Bouddha. S'asseoir en soi est ne-pas-faire. Ce n'est rien d'autre que la véritable forme du Soi. En dehors de cela, il n'y a rien à rechercher en tant que Dharma du Bouddha ». Par conséquent, zazen n'est pas un moyen pour atteindre l'illumination ou pour devenir un Bouddha. Le zazen est la pratique de la non-recherche, du non-gain. C'est la raison pour laquelle Kōdō Sawaki Rōshi a dit : « A quoi sert de faire zazen ? - Zazen ne sert à rien. — A moins que vous n'en ayez entendu plus qu'assez, et que vous fassiez seulement ce qui ne sert à rien de tout votre cœur, votre pratique ne sera vraiment d'aucune utilité ».

19 Bodaidaruma en sanskrit, le vingt-huitième patriarche indien. Comme il s'est rendu en Chine et qu'il y transmit le zen, on l'appelle aussi le premier patriarche chinois. La tradition fait reposer sa biographie sur le Keitoku-Dentōroku, mais des chercheurs ont récemment essayé de retrouver la vérité historique de sa vie en étudiant des textes plus anciens concernant le zen en Chine. Selon le Keitoku-dentōroku, Bodhidharma était le troisième fils d'un roi de l'Inde méridionale. Il devint le disciple de Hannayara, qui lui remit la transmission du dharma. Il se rendit en Chine en 527. Il eut d'abord une entrevue avec l'empereur Bu (Wu) de la dynastie des Ryō (Liang). Celui-ci se montrant incapable de comprendre le vrai sens de ses paroles, il quitta le pays et gagna Shōrinji (Shaolin) dans le royaume des Gi (Wei). Pendant neuf ans, Bodhidharma demeura assis face à un mur.

20 Baramon en japonais. Dans le système indien, on appelait Brahmane les membres de la plus haute caste. Il semble que les Chinois aient donné ce nom aux prêtres qui venaient de l'Inde.

21 Le mot chinois « Chan » [Zen] vient de l'évolution phonétique du mot sanskrit dhāna. On appelle « shizan » les quatre étapes de la méditation dans le domaine de la forme (rupa-dhatu). Elles portent sur une partie du Ciel où les êtres n'ont ni désir sexuel ni autre forme d'envies, où seule la matière fine existe. Si l'on y ajoute les quatre étapes de la méditation dans le domaine de la non-forme (arupa-dhatu), où aucun élément matériel n'existe et où les êtres ne font que jouir d'états méditatifs, on obtient les huit étapes qu'on appelle « hachijō ».

de Bodhidharma « ceux qui suivent l'école du zen »<sup>22</sup>.

À l'origine, le Shōbōgenzō-nehanyōshin, transmis directement par les bouddhas et les patriarches<sup>23</sup>, ne s'appelait pas nécessairement « zazen » (méditation assise). Devrions-nous ne pratiquer que le « zen » (le dhyāna ou méditation) et en faire notre unique principe ? La méditation figure parmi les six pāramitās et le samadhi parmi les trois pratiques bouddhistes fondamentales<sup>24</sup>. Puisque cette méditation est une des pratiques du bodhisattva, il est inutile d'en faire quelque chose de particulier, de la qualifier de Shōbōgenzō-nehanyōshin, et de la transmettre. On peut s'en remettre sur ce point aux paroles de Maître Sekitō<sup>25</sup> : « Les bouddhas se sont transmis directement cette porte-du-Dharma<sup>26</sup> ; elle ne se limite pas au dhyāna, à la diligence etc. La seule chose nécessaire est d'atteindre la Conscience de Bouddha<sup>27</sup>. »

« Le dhyāna, la diligence etc.» est une façon abrégée de désigner les six pāramitās. Cette porte-du-Dharma a été transmise directement de bouddha à bouddha, génération après génération. La conscience du Bouddha qu'on appelle nehanyōshin est parfaite et s'illumine elle-même paisiblement.

Vous devez donc comprendre que « zen » n'est qu'un nom provisoire. « Jijuyū-zanmai » est « Shōbōgenzō-nehanyōshin » et la « sagesse du Bouddha », c'est-à-dire « anuttara-samyak-sambodhi »<sup>28</sup>. On l'appelle aussi « jintsu-daikōmyōzō » [le trésor de la merveilleuse lumière de la sagesse]<sup>29</sup>, ou « muryōgishō-zanmai » [le samadhi des significations infinies]<sup>30</sup> ou « hōkyō-zanmai » [le samadhi du miroir précieux]<sup>31</sup>, « tōjiō-zanmai » ou « zanmai-ō-zanmai » [le roi des samadhis]<sup>32</sup>, ou encore

22 « Zenshū » en japonais. Dōgen n'aimait pas ce mot. Il écrit dans le Butsūdō du Shōbōgenzō (la voie du Bouddha) : "Par conséquent, la vertu et l'essence de la Voie du Bouddha ont été transmises sans que le moindre élément en soit perdu. Cela s'est transmis sur des milliers de kilomètres de l'Inde à la Chine, et pendant plus de deux mille ans, de l'époque du Bouddha à nos jours. Ceux qui l'ignorent appellent à tort « zenshū » le Shōbōgenzō-nehanyōshin correctement transmis par les Bouddhas et les Patriarches. Ils appellent « Patriarches du zen » les Patriarches, et « moines zen » ou « disciples du zen » les pratiquants. Ils se disent « adeptes du zen ». Ce sont des branches et des feuilles issues de la racine d'une vue fautive. En Inde et en Chine, depuis les temps anciens jusqu'à nos jours, [le dharma] n'a jamais été appelé « Zenshū ». Ceux qui utilisent ce nom pour désigner leur école sont des démons qui détruisent la Voie du Bouddha. Ils sont les ennemis des Bouddhas et des Patriarches." Dōgen a également refusé qu'on appelle sa lignée Sōtō-shū (école Sōtō). Dans le même chapitre du Shōbōgenzō, il écrit : "Le grand maître Tōzan (Dongshan) était le successeur dans le Dharma de Seigen (Qinyuan) à la quatrième génération. Il a correctement transmis le shōbōgenzō et ouvert l'œil de nehanyōshin (esprit de bouddha). Il n'y avait rien d'autre à transmettre, rien d'autre à considérer comme la vérité. Le Grand Maître n'a jamais demandé à son assemblée de prendre le nom de Sōtō-shū. Comme ses élèves n'étaient pas stupides, personne ne s'est réclamé de la Tōzan-shū, et encore moins d'une quelconque Sōtō-shū."

23 Dans le Shōhōjissō du Shōbōgenzō [La vraie forme de tous les êtres], Dōgen écrit : "La manifestation des Bouddhas et des Patriarches est la manifestation de la Réalité Ultime". Ainsi, être un Bouddha ou un Patriarche n'a rien à voir avec les écoles ou les institutions.

24 Les six pāramitās sont les six pratiques du bodhisattva, à savoir : fūse (dāna-pāramitā, la générosité), ikkai (śīla-pāramitā, l'observance des préceptes), ninniku (kānti-pāramitā, la persévérance), shōjin (virya-pāramitā, l'effort), menjō (dhyāna-pāramitā, la méditation) et chie (prajñā-pāramitā, la sagesse). Les trois pratiques bouddhistes fondamentales (sangaku) sont : kaigaku (śīla, l'observance des préceptes), Jogaku samadhi, la méditation), et egaku (prajñā, la sagesse). Dōgen aborde cette question dans le Bendōwa : Question 5 : « Le samadhi fait partie des trois pratiques fondamentales, et le dhyāna est l'une des six pāramitās. Tous les bodhisattvas en abordent donc l'étude dès leur première pensée d'éveil et , quelles que soient leurs capacités, ils pratiquent les deux. Le zazen dont vous parlez maintenant doit être l'un ou l'autre. Pourquoi dites-vous alors que le véritable dharma du Tathāgata se concentre dans cette pratique ? Réponse : "Cette question vient de ce que vous donnez le nom de « zenshū » au « Shōbōgenzō » [le suprême et grand dharma, l'unique grande affaire du Tathāgata]. Sachez que le mot « Zenshū » est apparu en Chine. Ce terme n'existait pas en Inde. Lorsque le grand maître Bodhidharma demeurait assis face au mur pendant neuf ans au temple Shōrin sur le mont Sūzan, les gens, qu'ils soient moines ou laïcs, ne connaissant pas le vrai dharma du Bouddha, l'appellèrent « le Brahmane qui se concentre sur le zazen ». Par la suite, chaque patriarche, génération après génération, a pratiqué exclusivement le zazen. Voyant cela, des laïcs non informés ont appelé cette pratique « Zazen-shū » sans savoir pourquoi. De nos jours, en omettant le « Za », les gens l'appellent « Zenshū ». Il est clair, si l'on s'en tient aux paroles des Patriarches, que la pratique ne doit pas être confondue avec le dhyāna [méditation], ou avec le samadhi des six pāramitās ou des trois pratiques fondamentales."

25 Sekitō Kisen (Shitōu Xiqian) [700-790], fut un disciple de Seigen Gyōshi Qingyuan Xingsi). Son poème du dharma « Sandōkai » [Santongqi] est toujours chanté dans les monastères zen.

26 « Porte-du-Dharma » est une traduction de « hōmon », qui désigne les enseignements du Bouddha sur la Réalité. On les appelle « portes » parce que ces enseignements permettent aux êtres vivants de s'éveiller des illusions et d'entrer dans le nirvāna. Hōmon fait référence à une école dans la mesure où cette porte ouvre aux enseignements du Bouddha.

27 Il s'agit d'une traduction de « bushsi-chiken », « Chi » signifie intellectuel, et « ken » signifie « vue », ou « point de vue ». C'est un terme plutôt péjoratif en général, qui se réfère à des opinions personnelles ou fondées sur la discrimination. Mais, utilisé dans l'expression « bushsi-chiken », ou « butsu-chiken » [le chiken du Bouddha] il désigne la conscience qui repose sur la prajñā (sagesse sans discrimination). L'expression en sanskrit est buddha-dharsana.

28 La suprême illumination du Bouddha.

29 « Dai-kōmyōzō signifie la merveilleuse sagesse de l'illumination du Bouddha. On l'appelle ainsi parce que la sagesse du Bouddha transperce les ténèbres de l'ignorance et émet la Lumière de Tathatā. C'est le nom du véritable esprit du soi ».

30 Dans le Muryōgikyō, une partie du Sūtra du Lotus en trois volets, il est dit que le Bouddha est entré dans le muryōgishō-zanmai [ananta-nirdesa-pratishthanam-nama-samadhih]. C'est le samadhi de la réalité sans forme d'où émergent des significations infinies. Dans ce samadhi, tout esprit de gain est absent.

31 « Hōkyō-zanmai » est le titre du poème dharmaïque de Tōzan Ryōkai (Donshan Liangjie), qu'on chante encore aujourd'hui dans les monastères zen.

32 « Tōjiō-zanmai » et « zanmai-ō-zanmai » sont des traductions différentes du même mot sanskrit. Ce samadhi est mentionné dans le sūtra de la Mahāprajñāpāramitā. Le zanmai-ō-zanmai apparaît dans le Dalbon hannyakyō qui est une traduction différente du sūtra de la Mahāprajñāpāramitā.

« Birushana-zō-zanmai » [le samadhi du Bouddha Vairocana], qui est le symbole de l'univers entier<sup>33</sup>. « C'est la fonction essentielle des bouddhas, et l'essence de la fonction des patriarches »<sup>34</sup>. Comprenez bien cela, et croyez que ce jiyūyū-zanmai est « shinjin datsuraku datsuraku shinjin » [abandonner le corps-esprit, le corps-esprit abandonné]<sup>35</sup>.

Toutes ces appellations, qui proviennent de différents enseignements des bouddhas et des patriarches, désignent le zazen que nous pratiquons.

Il est vrai qu'un grand nombre de gens pratiquent zazen, mais la plupart le font à la manière des gens ordinaires, des adeptes du Hinayāna<sup>36</sup> ou des bodhisattvas dont la compréhension est celle du Mahāyāna provisoire<sup>37</sup>. Rares sont ceux qui comprennent le jiyūyū-zanmai comme le véritable éveil de tous les bouddhas.

C'est pourquoi on en voit qui, pour atteindre l'illumination, s'affairent à résoudre des kōans<sup>38</sup>, tandis que d'autres sont en proie à des luttes intérieures et cherchent à découvrir l'identité du sujet qui voit et entend<sup>39</sup>. D'autres essaient de se débarrasser de leurs pensées illusoire pour atteindre un état confortable de non-pensée et de vide mental<sup>40</sup>. Sous les dynasties Song, Yuan et Ming<sup>41</sup> en Chine, divers enseignants ont encore prôné d'autres méthodes de zazen, mais il semble que, parmi eux, à peine un sur cent ait connu le vrai samadhi transmis par les bouddhas et les patriarches.

La pratique des kōans vit le jour sous la dynastie des Song en Chine. Elle était inconnue à l'époque de Bodhidharma ou du sixième patriarche Enō. La tradition des kōans ne remonte pas à Seigen ou à Nangaku<sup>42</sup>, mais aux maîtres de la dynastie Song, qui en élaborèrent la procédure à partir d'une compréhension incomplète. Certains prétendent qu'elle fut instaurée par Ōbaku Kiun<sup>43</sup>, mais cette hypothèse est sans fondements. Comment Ōbaku aurait-il pu suggérer à ses disciples de travailler sur le kōan « mu » de Jōshū<sup>44</sup> [l'anecdote à propos de la nature-de-bouddha du chien],

33 C'est le samadhi dont il est question dans le « Kegoṅkyō » [sūtra de l'Avatamsaka]. Menzan mentionne ces noms comme des exemples d'appellations qui désignent toutes le samadhi de notre zazen.

34 Cette phrase est tirée du « Zazenshin » [l'aiguille d'acupuncture de zazen] de Wanshi. Elle traduit le japonais Yōki et Kiyō, qui désigne « l'essence » ou « le plus important ».

35 Cette expression vient de Tendō Nyōjō [Tiantong Rujing]. Dōgen la cite dans son « Hōkyōki, et dans différents chapitres du Shōbōgenzō. Il écrit dans le Genjō Kōan : « Étudier la Voie du Bouddha, c'est étudier le soi ; étudier le soi, c'est oublier le soi ; oublier le soi, c'est être illuminé par les myriades de dharmas ; être illuminé par les myriades de dharmas, c'est abandonner son corps-esprit et le corps-esprit des autres. »

36 Le mot que Menzan utilise ici est « nijō » : les deux véhicules. Chacun d'eux correspond à un type de pratiquants : les « shōmon » [srāvakas] et les « engaku » [pratyekabouddhas]. Shōmon signifie à l'origine : une personne qui a entendu la voix du Bouddha, et qui est devenue plus tard un adepte du Hinayāna, qui contemple les Quatre Nobles Vérités pour obtenir l'illumination. Engaku désigne une personne qui atteint par elle-même l'illumination en observant le principe des douze causes (jūni-innen), sans l'aide d'un maître, et qui n'enseigne pas. Le Mahāyāna a critiqué ces deux pratiques ; il les appela Hinayāna (petits véhicules), parce qu'elles lui semblaient manquer de la compassion nécessaire pour travailler au salut des autres.

37 « Gonjō » ou « gon-daijō » sont ce que le Mahāyāna appelle les enseignements provisoires. Ils s'opposent à « jitsu-daijō » [le vrai Mahāyāna].

38 « Kōan » signifie littéralement : décret gouvernemental, ordonnance publique que tout le monde doit suivre. Dans le zen, ce mot fait référence à la vérité que les disciples doivent étudier et suivre. À l'origine, les kōans sont les relations des actes et des paroles de maîtres éminents qui expriment la réalité, que les disciples doivent étudier et dont ils doivent s'inspirer. Plus tard, ils ont été compilés avec des commentaires dans des recueils telles que l'Heikiganroku (le recueil de la falaise bleue), le Shōyōroku (le recueil de l'équianimité), le Mumonkan (la porte sans porte), et considérés comme de la littérature zen. Sous la dynastie des Song, en Chine [du X au XI<sup>e</sup> siècle], les kōans ont commencé à être utilisés comme objets de méditation pour atteindre l'illumination, en particulier dans la tradition Rinzi. Dōgen n'a pas nié la valeur du kōan en tant que « doigt qui montre la lune », mais il a refusé de l'utiliser comme moyen d'atteindre l'illumination ou de faire des expériences de « kenshō ». Il a plutôt utilisé ce mot pour désigner la Réalité absolue, comme dans l'expression « Genjō-kōan ».

39 « Shūjinko » en japonais. Ce terme désigne généralement le vrai moi en tant que nature de bouddha. Cela dit, il ne faudrait pas le comprendre comme une quelconque substance. Les sens comme la vue et l'ouïe existent bel et bien, mais pas le moi en tant que sujet qui en fait l'expérience. Le « non-soi » est l'enseignement de base du Bouddha.

40 « Munen » [la non-pensée] et « mushin » [l'absence d'activité mentale]. On associe couramment le zazen à une méthode de concentration, le prenant pour un état de non-pensée, de vide mental. Dōgen et Menzan veulent montrer que ce n'est pas si simple. Être dénué de moi ne veut pas seulement dire être dénué de pensées, ou nier les fonctions des sens.

41 La dynastie des Song [960-1279], celle des Yuan [1271-1368], celle des Ming [1368-1662].

42 Seigen Gyōshi [Qingyuan Xingshi] [?-740] et Nangaku Ejō [Nanyue Huairang] [677-744]. Ils sont tous deux les successeurs dans le Dharma du sixième patriarche. C'est à partir de leurs lignées que se sont développées les écoles Sōtō, Rinzi et les trois autres écoles du zen.

43 Ōbaku Kiun [Huangbo Xiyun] [?-850] fut un disciple de Hyakujō Ekai [Baizhang Huilai] et le maître de Rinzi Gigen [Linji Yixuan].

44 Jōshū Jushin [Zhaozhou Congshen] [778-895]. Un moine demanda à Jōshū : « Le chien a-t-il la nature de bouddha? Jōshū répondit : "Oui. [U] Le moine demanda : "Alors, que fait-il dans ce sac de peau [de chien] ? Jōshū répondit : " Il suit la loi de la causalité." Un autre moine demanda : "Le chien a-t-il la nature de bouddha? Jōshū répondit : "Non [Mu]." Le moine demanda : "On dit que tous les êtres vivants ont la nature de bouddha. Pourquoi seul le chien n'a-t-il pas la nature de bouddha? Jōshū répondit : "Parce que le chien a une conscience karmique." »

alors qu'il était mort quand Jōshū en parla ? En outre, tous les kōans n'ont pas été créés dans le but d'encourager la pratique de zazen.

Il est vain également de se mettre en quête du sujet qui voit et entend. Plus ardente est la recherche, plus on s'y épuise inutilement, puisque le sujet et l'objet de la recherche ne sont pas séparés. Comprenez bien que vos yeux ne peuvent pas se voir eux-mêmes. Solliciter l'esprit dans le but d'éclairer les pensées illusoire, c'est comme verser de l'huile sur du feu pour l'éteindre... Le feu ne fera que flamboyer de plus belle.

Il existe bien d'autres façons de pratiquer zazen mais aucune n'est la manière authentique correctement transmise. C'est pour cela que Dōgen Zenji a critiqué le Zazenshin ou le Zazenmei qu'on trouve dans le Keitoku-Dentōroku ou le Katai-Futōroku<sup>45</sup> par exemple, disant que ces textes n'étaient pas conformes à la Voie correctement transmise. En Chine et au Japon, de nombreux maîtres font grand cas du Zazengi du Zennen-Shingī<sup>46</sup> rédigé par Chōrō Sōsaku [Zhanglu Zongze]. Dōgen Zenji en fit pourtant la critique, disant qu'il n'était pas fidèle à la manière de Hyakujō et qu'on n'y retrouverait pas le cœur des enseignements des patriarches<sup>47</sup>. C'est ce Zazengi qui figure aujourd'hui dans la dernière partie du Shibūroku<sup>48</sup>.

Pourquoi Dōgen s'est-il détourné des principes de ses prédécesseurs, disant que leurs enseignements n'étaient pas justes ? Ces maîtres de la Chine des Song pensaient que nous étions tous dans l'illusion, que nous pourrions atteindre l'éveil grâce au pouvoir accumulé par la pratique de zazen, et qu'une fois l'éveil atteint, la pratique ne serait plus nécessaire, comme un bateau devenu inutile une fois qu'on a atteint l'autre rive. C'est souvent ainsi qu'on pratique zazen de nos jours, à la manière des gens ordinaires, des disciples du Hinayāna ou des bodhisattvas adeptes du zazen du Mahāyāna provisoire. On aspire à se débarrasser des illusions pour accéder à l'éveil, on veut faire la lumière sur les pensées illusoire et atteindre la vérité, mais on ne fait rien d'autre à vrai dire que créer le karma de l'acceptation et du rejet. Ce n'est qu'une forme de dualisme : on ne se défait d'une chose que pour mieux en poursuivre une autre. Confondre cela avec la pratique transmise par les bouddhas et les patriarches, le zanmai-ō-zanmai du Tathāgata ou l'assise face au mur pendant neuf ans de Bodhidharma, c'est la réduire à une simple méthode pour se débarrasser des illusions afin d'obtenir l'éveil. Que cette façon de voir est misérable !

Dans les quelques siècles qui viennent de s'écouler, en Chine comme au Japon, très nombreux sont ceux qui épousèrent ce point de vue. C'est prendre un morceau de tuile pour de l'or, confondre un œil de poisson avec un bijou, faute de comprendre encore clairement la véritable essence du grand Dharma.

Le vrai zazen transmis par les bouddhas et les patriarches, est le jiyū-zanmai du Tathāgata, l'état où le corps et l'esprit du parfait nirvāna demeurent toujours dans la paix. Dans le Sūtra du Lotus, le zazen du Tathāgata est appelé muryōgishō-zanmai

45 Le « Keitoku-Dentōroku » [Jingde-Chuangenglu, le recueil de la transmission de la lampe du Dharma] se compose de 30 volumes, compilés en 1004 par Eian Dogen (Yongan Daoyuan). Le Katai-Futōroku (Jiatai-Futōenglu, le Recueil de la lampe du Dharma universel) se compose également de 30 volumes, compilés par Raian Kochu (Leian Xuzhong) en 1204. Le terme « tōshi », histoire de la lampe du dharma, désigne un genre littéraire du zen chinois. Il s'agit de recueils de biographies et de propos de maîtres chinois et de précisions sur la succession dans le dharma des différentes lignées au sein de la tradition zen. Ces ouvrages étant au nombre de cinq, Keitoku-dentōroku, Tenshō-kōtōroku, Kenchūseikoku-zokutōroku, Rentō-eyō et Katai-futōroku, on les appelle Gotōroku (les cinq recueils de la lampe du dharma). Le « Zazengi » [Instruction pour la pratique de zazen], le « Zazenshin » [L'aiguille d'acupuncture de zazen] et le « Zazenmei » [Notes sur le zazen], sont inclus dans ces recueils.

46 Le Zennen-shingī [Chanyuan-Qinggui], compilés par Chōrō Sōsaku [Zhanglu Zongze] en 1103, est constitué de dix volumes contenant les règles de vie dans un monastère zen. Sōsaku a compilé le Zennen-shingī parce que les règles plus anciennes rédigées par Hyakujō Ekai [Baizhang Huilai] avaient été perdues.

47 Dans le « Fukanzazengi-Senjutsuyuraisho » [Les raisons pour écrire le Fukanzazengi], Dōgen écrit : "Le maître zen Hyakujō a établi les règles d'un monastère Zen en se conformant à la manière de Bodhidharma. Elles étaient cependant différentes de celles de ses prédécesseurs. Les disciples du zen doivent bien comprendre cela et ne pas se tromper. On trouve bien un Zazengi dans le Zennen-shingī, qui suit la voie du maître zen Hyakujō. Mais maître Sōsaku ayant ajouté certaines remarques issues de ses propres opinions, il contient un certain nombre d'erreurs qui en brouillent la signification. Si les pratiquants ne perçoivent pas le sens au-delà des mots, ils risquent de mal comprendre la véritable voie du zazen".

48 Il s'agit d'un recueil de quatre textes zen compilé par un prêtre japonais pendant la période Kamakura ou Muromachi. Le Shibūroku comprend le « Shinjinmei » [Xinxinming, Notes sur la foi] du troisième patriarche, le « Shōdōka » [Zhengdaoge, le Chant de l'illumination de la voie] de Yōka Genkaku [Yongjia Xuanjue], le « Jugyuzu » [Les tableaux du dressage du buffle] de Kakuan Shion [Kuan Shiyuan], et le « Zazengi » de Chōrō Sōsaku.

(le samadhi des significations infinies). Dans le sūtra de la Mahâprajñā, on l'appelle toji-ō-zanmai (le roi des samadhis). Dans le Daihon-Hannyakyō on l'appelle zanmai-ō-zanmai, et le maître zen Tōzan Ryōkai<sup>49</sup> l'a appelé hōkyō-zanmai (le samadhi du miroir précieux). De toute évidence, zazen n'est pas une pratique consistant à se débarrasser des illusions pour accéder à l'éveil.

Quand le Bouddha a transmis ce zazen au Vénérable Mahākāshyapa, il l'appela Shōbōgenzō-nehannyōshin, ce que Sekitō exprima ainsi : « Le cœur du Grand Maître de l'Inde a été intimement transmis de personne à personne à l'Est et à l'Ouest<sup>50</sup> » ; Tōzan a encore dit : « Le Dharma de « nyoze »<sup>51</sup> a été intimement transmis par l'intermédiaire des bouddhas et des patriarches. » Ce nehannyōshin a été transmis au long de vingt-huit générations pour arriver jusqu'à Bodhidharma en Inde. Ce grand maître s'est rendu en Chine où il a transmis ce même samadhi au deuxième patriarche Eka<sup>52</sup>. Il nous faut étudier profondément l'enseignement de Bodhidharma. Quel est-il ? Vivre assis face au mur, inébranlable, et voir que les gens ordinaires et les sages ne sont pas différents<sup>53</sup>. » Il nous faut aussi étudier avec attention les paroles du deuxième patriarche : « Soyez toujours clairement conscients. »<sup>54</sup>

L'essence de leurs enseignements a été transmise au long de vingt-trois générations jusqu'à Nyojō du mont Tendō<sup>55</sup> sous la dynastie des Song. Eihei Dōgen se rendit en Chine, étudia sous la conduite de Nyojō, et hérita de ce jiyūyū-zanmai. A son retour au Japon, il prôna avec conviction ce samadhi et l'appela shinjin Ddaturaku, daturaku shinjin (abandonner le corps-esprit, corps-esprit abandonné). C'est un autre nom pour anuttara samyak-sambodhi (la conscience ultime). Cette conscience transcende les catégories des gens ordinaires, du Hinayāna, des dix étapes des bodhisattvas et du tōgaku<sup>56</sup>. C'est pourquoi il est dit : « Allez directement à l'étape du Tathāgata. Allez à l'essentiel, ne vous arrêtez pas à l'accessoire. »

Ce jiyūyū-zanmai contient toute la pratique des six pāramitās du bodhisattva et l'ensemble des quatre-vingt-quatre mille portes du Dharma du Bouddha<sup>57</sup>. C'est pourquoi il est dit que, aussitôt qu'on clarifie le Zen du Tathāgata<sup>58</sup>, on accomplit en soi-même les six pāramitās et toutes les autres pratiques<sup>59</sup>. Dans un autre sūtra, il est dit que si on s'assoit dans la posture, bien droit, en étant conscient de la réalité, tout mal est comme du givre ou une goutte de rosée ; si on demeure dans ce samadhi, toute forme de mal disparaît aussi vite que du givre ou une goutte de rosée au soleil. Il est dit dans le Shōdōka : « Quand on est conscient de la réalité, il n'y a plus ni sujet ni objet, on est immédiatement libéré du karma de l'enfer de l'incessante souffrance<sup>60</sup>. »

49 Tōzan Ryōkai [Dongshan Liangjie] [807-869] est le fondateur chinois de l'école sōtō.

50 Citation du « Sandōkai » [Santongqi] de maître Sekitō.

51 « Nyoze » signifie littéralement "comme c'est" ou "ainsi", c'est-à-dire "ainsité", ou "tathatā". Il s'agit d'une citation du Hōkyō-zanmai [Baojing-sanmei] de maître Tōzan.

52 Eka [Huikē] [487-593].

53 « Gyōju-hekikan » et « Bonshō-Tōitsu ». Ces expressions sont tirées du « Ninyu-Shigyōron » (Les deux accès et les quatre pratiques), considéré comme le plus ancien recueil manuscrit des paroles de Bodhidharma.

54 On trouve cette expression dans un dialogue entre Bodhidharma et Eka qui figure dans le Keitoku-Dentōroku. Bodhidharma dit : "Extérieurement, cesse toute affaire ; Intérieurement, ne saisis pas avec l'esprit. Quand ton esprit sera comme un mur, tu pourras entrer dans la Voie." Eka dit : "J'ai déjà cessé toute affaire." Bodhidharma dit : "N'as-tu pas détruit ton esprit ?" Eka répondit : "Non." Bodhidharma demanda : "Comment le sais-tu ?" Eka répondit : "Je suis toujours clairement conscient."

55 Tendō Nyojō [Tiantong Rujing] [1163-1228] fut le maître de Dōgen. Celui-ci pratiqua avec lui pendant deux ans et demi environ, alors que Nyojō était l'abbé du monastère de Tendō. Dōgen a souvent évoqué, en termes élogieux, l'engagement total de sa pratique.

56 Dans les sūtras du Mahāyāna, il est dit qu'un bodhisattva atteint la bouddhété après avoir franchi cinquante-deux étapes. Les dix étapes [jūchi] d'un bodhisattva s'étendent de la quarante et unième à la cinquantième. La cinquante et unième est appelée tōgaku (illumination égale).

57 Les quatre-vingt-quatre mille Portes-du-Dharma font référence à tous les enseignements du Bouddha. Quatre-vingt-quatre mille signifie « un nombre infini ».

58 On utilise l'expression « Zen de Nyorai » [zen du Tathāgata] pour distinguer le zen chinois des autres formes de méditation bouddhiste. Elle fait référence au zen pratiqué par le Tathāgata, ou transmis par lui. On l'appelle également « Sōshi-Zen » [Zen du Patriarche] car il a été transmis par Bodhidharma, le premier patriarche.

59 Citation du Shōdōka [Zhengdaoge, le chant de l'illumination de la voie] écrit par Yōka Genkaku [Yongji Xuanjue], un disciple du sixième patriarche.

60 Le pire des enfers s'appelle abijigoku (avici en sanskrit). Ceux qui s'y trouvent souffrent de tourments incessants. Ceux qui commettent les cinq péchés odieux (tuer son père, tuer sa mère, tuer un arhat, faire saigner le corps du Bouddha, causer la désunion de la sangha) ont pour destin de connaître cet enfer d'avici.

Assis dans ce samadhi, on entre directement dans le domaine du Tathāgata. Ainsi, ce samadhi est doté de la vertu infinie des racines de la bonté, et les obstructions sans limites de nos mauvaises actions, conséquences d'un mauvais karma, disparaissent sans laisser de trace.

Puisque ce samadhi est vraiment l'incomparable et immense roue du Dharma<sup>61</sup> ainsi que la pratique qui consiste à aller toujours au-delà de la bouddhité<sup>62</sup>, il est au-delà des mots et des pensées discriminantes.

Si jamais, au sein des incommensurables périodes cosmiques des transmigrations du cycle de la vie et de la mort, les circonstances vous amènent à faire la rencontre de ce Dharma authentique, un seul jour de votre vie sera plus précieux que des millions d'années sans le vrai Dharma. Alors, dédiez votre vie avec diligence à ce samadhi, en prenant soin de chaque seconde.

Je vais maintenant expliquer en détail comment clarifier ce samadhi et comment on peut s'appuyer sur lui en toute confiance.

Cela se fait simplement en n'obscurcissant pas la lumière<sup>63</sup> du Soi. Quand la lumière du Soi est claire, on ne suit ni konchin (la torpeur) ni sanran (la distraction)<sup>64</sup>.

Le Troisième Patriarche a dit: «Quand la lumière sans nuages brille d'elle-même, nul besoin de lutte mentale, il n'y a aucune perte d'énergie»<sup>65</sup>. C'est le point essentiel de la pratique et de l'illumination de ce samadhi.

«La lumière sans nuages brille d'elle-même» signifie que la lumière du Soi brille de tout son éclat.

«Ne pas s'adonner à la lutte mentale» veut dire : ne pas ajouter la discrimination de l'esprit illusoire à la réalité. Quand on s'adonne à la lutte mentale, la lumière devient l'esprit illusoire et la luminosité devient l'obscurité. En l'absence de lutte mentale, l'obscurité devient la lumière qui s'illumine elle-même. C'est comme l'éclat d'un bijou qui fait resplendir le bijou. C'est comme, par exemple, la lumière du soleil ou de la lune qui brille de façon égale sur toutes choses, les montagnes et les rivières, les hommes et les chiens etc, sans distinction ni préférence. Ou encore : un miroir<sup>66</sup> qui reflète toute chose sans s'embarrasser de discriminations.

Dans ce jijuyū-zanmai, il s'agit de maintenir claire la lumière [du Soi], sans égard pour la différence entre les objets.

C'est le sens de l'expression de Wanshi Zenji dans son Zazenshin<sup>67</sup>.

« La fonction essentielle des bouddhas, et l'essence de la fonction des patriarches.

Connaître sans rien toucher. Illuminer sans rien devant soi. »<sup>68</sup>

61 « Roue du Dharma » traduit le japonais « hōrin » (dharma-cakra en sanskrit) et désigne les enseignements du Bouddha. L'image de la roue peut s'interpréter de deux façons : Premièrement, les enseignements du Bouddha sont comparés à l'arme d'un empereur car ils écrasent tout le mal commis par les êtres humains. Deuxièmement, les enseignements sont comme une roue qui tourne et passe d'une personne à l'autre sans jamais s'arrêter.

62 Traduction de l'expression « butsu kōjō », qui signifie "aller toujours au-delà de Bouddha". Dans le Butsukōjō du Shōbōgenzō, Dōgen écrit : "Ce qu'on appelle aller toujours au-delà de Bouddha, c'est voir Bouddha après avoir atteint la bouddhité ; Dans le Genjō-kōan, il écrit : "Quand les bouddhas sont vraiment bouddhas, ils ne perçoivent pas qu'ils sont bouddhas. Néanmoins, ce sont de vrais bouddhas, et ils continuent d'actualiser le Bouddha". Cela signifie que Bouddha n'est pas une réalisation individuelle, et que c'est dans les actions concrètes de la pratique qu'il s'actualise. Nous ne devons pas nous attacher, même à la bouddhité. C'est pourquoi Dōgen écrit dans le « Fukan-zazengi » que nous ne devons pas chercher à devenir Bouddha, et dans le « Zazenshin » du Shōbōgenzō, que « le bouddha assis (en zazen) tue le Bouddha ».

63 « Lumière » est une traduction de kōmyō, un symbole de la sagesse des Bouddhas et des bodhisattvas qui brise l'obscurité de l'ignorance et illumine la réalité.

64 Konchin est une condition de l'esprit : se sentir lourd, déprimé, avoir le moral bas etc. Sanran est aussi un état d'esprit : être agité de pensées diverses, et perdre sa stabilité. Dans le Fukan-zazengi, Dōgen écrit : "Vous devez savoir que le vrai dharma se manifeste en zazen, et que, tout d'abord, la torpeur et la distraction sont éliminées".

65 Le Troisième Patriarche s'appelait Kanchi Sōsan (Jianzhi Sengcan) [?-606]. On ne sait rien de sa vie. Il s'agit d'une citation du Shinjinmei (Xinxinming).

66 On utilise souvent la métaphore du miroir pour désigner la sagesse ou les fonctions de la nature de Bouddha.

67 Wanshi Shōgaku (Hongzhi Zhengjue) 1097-1157) était un contemporain de Daie Sōkō (Dahui Zonggao) [1089-1169] qui prônait la pratique du kōan et critiquait la manière sōtō de pratiquer en l'appelant "un faux Zen d'illumination silencieuse" (mokushō-zazen). Wanshi a écrit le Mokushōmei dans lequel il a utilisé cette expression positivement et a clarifié l'essence du Mokushō-Zen (Zen d'illumination silencieuse). Mokushō-Zen fut appelé shikantaza par Dōgen.

68 Ainsi, zazen transcende les dichotomies telles que sujet-objet, corps-esprit, illusion-illumination.

A mesure qu'on pratique et qu'on apprend en profondeur la réalité de zazen, tout ce qui est figé par le gel de l'esprit illusoire fond de façon naturelle. Si vous croyez avoir tranché l'esprit illusoire, au lieu de clarifier simplement de quelle manière il fond, il apparaîtra de nouveau, comme quand on coupe la tige d'un brin d'herbe ou le tronc d'un arbre en laissant vivre la racine. C'est tout à fait naturel.

Voilà pourquoi, quand on pratique le Dharma du Bouddha<sup>69</sup>, qu'on étudie et clarifie l'essence de la pratique-illumination des bouddhas et des patriarches, il faut le faire sous la conduite d'un vrai maître, à qui le Dharma a été correctement transmis; sinon, c'est peine perdue, quels que soient le temps et le zèle qu'on peut y consacrer.

Mumyō (illusion fondamentale)<sup>70</sup> est ce qu'on appelle l'esprit illusoire, qui est à l'origine du cycle illusoire de vie-et-mort<sup>71</sup> depuis des temps incommensurables.

Notre esprit discriminant s'accroche obstinément au corps, à l'esprit, au monde, à toutes choses telles que nous les avons perçues et reconnues depuis toujours. Par exemple, même si quelque chose de bon n'est pas toujours bon, nous persistons opiniâtement à le trouver bon. Quelque chose de mauvais n'est pas toujours mauvais, pourtant nous demeurons attachés à notre propre jugement jusqu'à en faire un préjugé. Ce que nous trouvons bon peut être perçu comme mauvais par d'autres. Ce que nous trouvons mauvais peut être perçu comme bon par d'autres. Bien que les autres et nous-mêmes pensions que quelque chose peut être bon ou mauvais aujourd'hui, fondamentalement, de tels jugements ne sont que la manifestation de l'esprit illusoire sous la forme des vues et des expériences qui lui sont propres.

Cela vaut non seulement pour nos jugements à propos du bien et du mal, mais aussi pour nos opinions sur l'être et le non-être, la haine et l'amour etc. Toutes ces distinctions à propos de tout ce qui existe proviennent de l'esprit illusoire. Les oiseaux sont à leur aise dans le ciel, mais les poissons ne peuvent pas y vivre. Les poissons nagent librement dans l'eau, mais les oiseaux y mourraient. Les vers ne trouvent pas que les excréments sont sales. Un tademushi<sup>72</sup> ne connaît pas l'amertume. Une souris de feu<sup>73</sup> vit dans le feu. Il existe une espèce de crabe qui vit dans l'eau très chaude.

C'est l'esprit illusoire qui est la racine de l'illusion, à savoir : le ferme attachement à un point de vue particulier, issu d'une perception conditionnée par nos expériences personnelles. La souffrance dans un monde peut être réconfort dans un autre. Il est dit : « Observer les préceptes pour un sāvaka, c'est rompre les préceptes pour un bodhisattva ». Chaque être vivant dans les dix domaines<sup>74</sup> a sa propre vision. Comment leurs représentations du monde pourraient-elles être identiques?

À l'origine, tous les êtres sont en dehors de l'esprit illusoire, et sont au-delà de toute évaluation et de toute différenciation. Prenez-en clairement conscience et n'ayez aucun doute sur ce point.

En Inde vivait un grand roi. Un jour, il fait venir un groupe d'aveugles et leur fait toucher un éléphant. Quand ils l'eurent touché, le roi leur demanda : « Quelle est, à votre avis, la forme d'un éléphant? »

69 Le dharma du Bouddha désigne la vérité ou la réalité à laquelle le Bouddha s'est éveillé. Les enseignements qui nous montrent cette réalité, et la loi ou les règles de moralité qui engendrent une vie en accord avec cette réalité ou ces enseignements.

70 « Mumyō » [avidya en sanskrit] désigne l'obscurité de l'esprit, l'ignorance fondamentale de l'être humain, qui l'empêche de voir la réalité telle qu'elle est. C'est la source des vues égocentriques. L'ignorance est le premier des douze liens de cause à effet qui expliquent l'origine de la condition de la naissance et de la mort.

71 Vie—mort est une traduction de « shōji ». Cette expression désigne le monde de l'illusion où transmigrent les êtres dans l'égarement, autrement dit le samsāra.

72 Un tademushi est un insecte qui se nourrit de « tade » (une herbe aquatique), célèbre pour son goût amer. Un proverbe japonais dit : Tade kuu mushimo sukizuki (il y a un insecte qui se nourrit d'herbe à puce), ce qui signifie qu'il n'y a aucune explication à la diversité des goûts.

73 Inconnue.

74 C'est un terme utilisé dans l'école Tendai. Les dix domaines (ou royaumes) comprennent les six domaines du samsāra : l'enfer, le domaine des fantômes affamés, des animaux, des esprits combattants (asura), des êtres humains et des êtres célestes ; et les domaines des sāvakas, pratyekabuddhas, bodhisattvas et des bouddhas. Les six premiers domaines sont les mondes des êtres dans l'égarement et les quatre autres sont ceux des sages. Dans les enseignements du Tendai, il est dit que chacun des dix domaines inclut les neuf autres.

Celui qui avait touché une patte dit : « Un éléphant est semblable à un tonneau laqué. »

Celui qui avait touché la queue dit : « Un éléphant, c'est comme un balai. »

Celui qui avait touché le ventre dit : « Un éléphant est comme un gros tambour. »

Celui qui avait touché une oreille dit : « Un éléphant, ça ressemble à une pelle à poussière. »

Et celui qui avait touché la trompe dit : « Un éléphant, c'est comme une corde épaisse. »

Le roi dit alors : « Comme ces aveugles sont pitoyables! Chacun d'eux pense qu'un éléphant est ceci ou cela en fonction des parties qu'il a touchées. S'ils pouvaient voir l'ensemble, ils se rendraient compte que leurs idées diffèrent totalement de la réalité. »

Cette histoire figure dans le Nehankyō<sup>75</sup>.

Maintenant, aveuglés qu'ils sont par leur esprit illusoire, les gens ne peuvent pas voir clairement et complètement la réalité du corps entier de toutes choses ; c'est pourquoi ils se les représentent selon les catégories du bien et du mal, de l'être et du non-être, de ce qui est vivant et de ce qui est mort, des êtres sensibles et du Bouddha. Mais si leurs yeux étaient ouverts, ils se rendraient compte à coup sûr que le savoir et le point de vue issus de leurs expériences personnelles ne traduisent pas la réalité dans son ensemble.

Ainsi, nul ne peut se libérer des illusions, qui ne s'est d'abord dépouillé de cet esprit illusoire. Peu importe la diligence avec laquelle on continue à faire de bonnes actions, si elles sont le fruit d'un esprit aveuglé, elles ne produiront qu'un bonheur limité parmi les êtres humains ou célestes, car elles appartiennent encore à la causalité souillée<sup>76</sup> dans les six domaines de la transmigraton.

Il est dit dans le sūtra de la Mahāprajñāpāramitā que, si on pratique les cinq pāramitās (la générosité, l'observance des préceptes, la patience, la diligence et la méditation), et qu'on ne pratique pas la prajñā-pāramitā, toutes ces pratiques demeurent dans le domaine de la causalité souillée des êtres humains ou célestes<sup>77</sup>. Telle n'est pas la pratique de l'anuttara-samyak-sambodhi (la conscience ultime).

Pratiquer la prajñā-pāramitā signifie que la lumière de la sagesse du jiyū-zanmai illumine, et dissipe l'obscurité de l'ignorance des pensées illusoire. Si la lumière du Soi est claire, la moindre bonne action correspond à la pratique de la conscience incomparable, puisqu'elle s'accomplit avant que l'esprit illusoire ne se manifeste.

Par conséquent, rien ne devrait vous occuper que de laisser derrière vous l'esprit illusoire, de couper la racine des illusions, d'émettre la lumière du jiyū-zanmai et d'ouvrir l'œil de la prajñā. Telle est la sagesse du Bouddha et tel est le vrai chemin pour pratiquer la Voie du Bouddha.

Il est dit dans le sūtra du Lotus : « Tout ce que font les bouddhas a pour seul objet l'instruction des bodhisattvas. Ils ont pour unique motivation de montrer aux êtres sensibles la sagesse du Bouddha et de les rendre aptes à voir la réalité comme un tout. »

L'expression « sagesse du Bouddha » signifie que les bouddhas voient et connaissent toutes choses sans avoir la moindre pensée illusoire. Ils donnent par conséquent

<sup>75</sup> La citation n'est pas exacte, mais l'histoire des aveugles et de l'éléphant figure bien dans le chapitre onze du Dai-hatsu-nehān-kyō (sūtra du Mahā-parinirvāna). Elle illustre que les idées des aveugles ne représentent pas la réalité dans son ensemble, mais seulement une partie. Chaque partie ou vue partielle n'est pas l'éléphant lui-même, mais il n'y a pas d'éléphant en dehors de ces vues. Il n'y a pas de réalité en dehors des expériences individuelles, mais les conceptions issues de telles expériences ne sont pas la réalité elle-même.

<sup>76</sup> « Causalité souillée » est une traduction de « urō no inga ». « Urō » désigne « quelque chose qui a une fuite », et fait référence au désir illusoire ; la souillure vient de l'attachement à la vie centrée sur le moi. « Inga » signifie « cause et effet ».

<sup>77</sup> Le mot sanskrit pāramitā signifie passage, salut, atteindre l'autre rive (Nirvāna), l'émancipation, l'accomplissement de la pratique. Prajñā-pāramitā signifie sagesse parfaite ou accomplissement de la sagesse. La sagesse ultime consiste à voir la réalité telle qu'elle est sans discrimination. Donc, cela ne peut pas être une sorte d'intellection ou de perception. Au contraire, quand, pendant zazen, nous laissons nos pensées, nous sommes affranchis des idées préconçues, des préjugés, ou d'un système de valeurs tout fait. Ce que Menzan veut dire, c'est que notre assise est la pratique de prajñā, et la perfection de la sagesse ultime.



aux êtres sensibles la possibilité de se défaire de l'esprit illusoire et d'acquérir une sagesse égale à la leur. Tel est le cœur des enseignements de tous les Bouddhas dans le passé, le présent et l'avenir, et telle est l'essence des enseignements de tous les patriarches de chaque génération.

Pourtant, nombreux sont ceux qui n'abandonnent pas l'esprit illusoire et n'ouvrent pas l'œil de la sagesse du Bouddha. Ils pensent qu'on pratique le Dharma en étudiant les sūtras, qui sont des recueils de cette sagesse. C'est une grande erreur. Quand on est tenaillé par la faim, lire une recette n'est d'aucun secours. Une bibliothèque entière de sūtras ne sera jamais qu'une compilation de recettes du vrai goût de la réalité.

Pendant plus de quatre cents ans après l'introduction du Dharma du Bouddha en Chine, les érudits ont passé leur temps à se disputer pour savoir quelle recette était la meilleure, sans jamais goûter la réalité. Chacun se référait à un sūtra en particulier ou à des commentaires, et établissait un classement entre recettes supérieures et recettes inférieures, mais aucun d'eux ne connaissait le vrai goût du Dharma du Bouddha.

Plus tard, Bodhidharma transmet le vrai goût, remplit les estomacs vides et, grâce à lui, il fut possible de recevoir le réconfort ultime (nirvāna)<sup>78</sup>, qui n'est rien d'autre que le jiyūyū-zanmai transmis directement jusqu'à nous par le Tathāgata.

La célèbre expression «ne soyez pas tributaires des mots» signifie que les arguments sur la qualité des recettes ne sont d'aucune aide pour qui veut se libérer de la faim. C'est pourquoi Bodhidharma est venu en Chine sans aucun sūtra, s'installe paisiblement dans le samadhi, faisant face au mur pendant neuf ans, et donna ainsi aux gens la possibilité d'ouvrir leurs yeux à la Sagesse du Bouddha. Une fois qu'on connaît le vrai goût de ce samadhi, la faim qui remonte à un passé sans fond s'apaise et ne revient pas.

Le vrai goût correctement transmis par les bouddhas et les patriarches est la sagesse du Bouddha, qu'on appelle aussi shinjin daturaku (abandonner corps et esprit), c'est-à-dire comprendre à fond que le corps, l'esprit et le monde (le temps et l'espace) ne peuvent être saisis par l'esprit discriminant, que la réalité est en dehors de l'esprit illusoire, et puis laisser libre cours à la lumière du Soi.

Il nous faut examiner de près ce qu'on appelle l'esprit humain. Il se manifeste à travers la colère, l'ignorance ou l'avidité<sup>79</sup>. On peut séparer ces trois esprits toxiques en deux catégories, selon le bien et le mal.

Agissant de façon malfaisante, la colère produit l'enfer, l'ignorance produit le domaine animal, et l'avidité engendre le domaine des esprits affamés.

Opérant de manières bénéfiques, la colère produit le domaine des asuras, l'avidité engendre le domaine des êtres humains et l'ignorance le domaine des êtres célestes<sup>80</sup>.

Ainsi, bien qu'il s'agisse des fonctions d'un seul esprit, on ne peut pas dire qu'il n'y a pas de différence entre le bien et le mal. Le bien et le mal sont bien distincts, mais ils sont produits par les trois esprits toxiques, et créent les six domaines de la transmigration. On appelle également ces six domaines : les trois mondes<sup>81</sup>.

78 Le bouddhisme a été introduit pour la première fois en Chine vers le 1er siècle avant J.C., et selon la tradition zen, Bodhidharma est arrivé en Chine en 527. Il a fallu plusieurs siècles aux bouddhistes chinois pour traduire, étudier et classer l'ensemble des sutras et des autres textes, et pour en arriver à une compréhension chinoise du bouddhisme. Dans la tradition zen, les pratiquants insistaient sur le fait qu'ils ne s'appuyaient sur aucun texte en particulier, mais sur la transmission directe de l'esprit du Bouddha, établissant ainsi le caractère spécifiquement chinois du bouddhisme.

79 L'avidité (tōnyoku), la colère (shinni) et l'ignorance (guchi) sont appelées « les trois poisons », « les trois esprits empoisonnés », ou « les trois esprits toxiques », parce qu'ils provoquent des souffrances mentales et entraînent diverses mauvaises actions qui nous empêchent de pratiquer et de voir les choses telles qu'elles sont. Ils sont les causes du samsāra, qui aboutit à la formation des six domaines.

80 Menzan interprète la transmigration dans les six domaines comme les attitudes et conditions mentales de l'être humain, et non comme la réincarnation après la mort.

81 Sangai en japonais. Yōkkai, (kama-dhatu en sanskrit) est le domaine du désir, où les êtres humains sont mus seulement par l'avidité et le désir sexuel. Shikikai (rupa-dhatu) est le domaine des êtres humains libérés du désir sexuel et d'autres désirs, où il n'y a que des matériaux fins. Mushikikai (arupa-dhatu) est un domaine sans forme où il n'y a pas de matériaux, où l'on jouit des états méditatifs.

Ces domaines de transmigration font partie des fonctions d'un seul et même esprit. On appelle « muki »<sup>82</sup>(neutre) la condition de l'esprit à l'arrêt. Si on s'attache à cette condition, on quitte ces trois mondes ou six domaines de transmigration et on devient un non-bouddhiste ou un pratiquant du Hinayāna. On n'atteint jamais la bouddhité, à cause des limites que les pensées et les émotions de l'esprit illusoire posent à nos comportements.

L'esprit unique, qui se manifeste soit comme unen (les pensées-les six domaines soit comme munen (la non pensée-ni bien-ni mal)<sup>83</sup>, doit être au-delà de ces deux conditions, il doit être la lumière qui brille partout et n'est jamais obscurcie. Aussitôt qu'on prend clairement conscience de cette lumière, on est délivré des limitations des pensées d'illusion, et la sagesse du Bouddha se réalise.

On l'appelle nehanmyō-shin (l'esprit merveilleux dans le nirvāna), qui n'est autre que le jiyūyū-zanmai.

Les six années que Shākyamuni passa assis en méditation, les neuf années de Bodhidharma face au mur, le shikantaza<sup>84</sup> du maître zen Nyojō, sont des exemples de la pratique-illumination de ce samadhi.

On peut comparer la pratique-illumination au-delà d'unen et de munen, à la fonction d'un miroir. Un miroir reflète le beau et le laid sans faire de différences. C'est sa fonction naturelle. Mais le reflet, qui peut être beau ou laid, n'est pas le miroir. Il n'est que l'ombre de ce qui se trouve devant lui.

Si vous faites seulement la différence entre le bien et le mal dans unen (la pensée) en croyant qu'il s'agit de votre esprit originel<sup>85</sup>, c'est comme si vous cherchiez à saisir un reflet en le confondant avec le miroir. C'est une erreur. Cette comparaison doit vous inciter à ne pas vous laisser emporter par la distraction des pensées.

D'un autre côté, si vous croyez que munen (aucune pensée) est votre esprit véritable et que vous vous attachez à la condition de la non-pensée où ni bien ni mal n'apparaît, c'est l'absence de reflet que vous confondez avec le miroir, et vous vous attachez au dos du miroir. Un miroir qui ne reflète rien est comme un caillou ou une tuile, il a perdu son lien fonctionnel avec la lumière. Cette comparaison doit vous inciter à ne pas vous laisser prendre par la torpeur ou « muki » (ni bien, ni mal, pas de pensée).

Comme vous le savez, ni le reflet ni le dos du miroir ne correspondent à sa fonction essentielle. La fonction essentielle du miroir est, comme celle de la lumière, de briller de lui-même. Comprenez bien que la sagesse du Bouddha, comme un miroir immense et parfait<sup>86</sup>, va bien au-delà de la dichotomie de la pensée et de la non-pensée. Par exemple, quand vous êtes assis en zazen, si votre esprit est à l'arrêt, que vous ne voyez rien, n'entendez rien, que vous ne sentez aucune douleur ni aucune démangeaison, vous ne faites que stagner dans le vide. A l'opposé, si vous commencez à penser à ce que vous voyez et entendez, ou que vous ressentez douleur ou démangeaison, vous ne faites que stagner dans la distraction, qui est la

82 Muki est un état neutre, ni bon ni mauvais. Un acte neutre n'a aucun effet.

83 Unen est la condition où l'on produit des pensées discriminantes à propos d'objets. Munen est la condition dans laquelle le mental ne fonctionne pas, où aucune pensée ne surgit. Habituellement, unen est perçu négativement comme la condition de l'esprit illusoire, et munen (aucune pensée) positivement comme la condition libérée de toute discrimination. Mais ici, Menzan les emploie tous deux dans un sens négatif, pour montrer que notre zazen doit aller au-delà de ces deux conditions.

84 « Shikantaza » signifie littéralement « seulement s'asseoir ». Il s'agit d'un des mots les plus importants de l'enseignement de Dōgen. C'est Tendō Nyojō, le maître de Dōgen, qui inventa cette expression. On en trouve mention dans le Hōkyōki, le recueil des notes personnelles de Dōgen pendant son séjour au monastère de Nyojō en Chine. Nyojō a dit : « Sanzen, c'est abandonner le corps et l'esprit. Inutile de faire brûler de l'encens, de se prosterner, de chanter le nenbutsu, de se repentir ou de lire des sūtras. Pratiquez seulement (shikan) la méditation assise. » Ce mot signifie à la fois : pratiquer exclusivement zazen ; et simplement s'asseoir et laisser tout à la posture de zazen, sans essayer de se concentrer ou de calmer son esprit, de contempler quoi que ce soit, ou d'être aux prises avec un kōan.

85 « Esprit originel » est une traduction de « honshin » qui désigne l'esprit originel et réel avant la séparation entre le sujet et l'objet, c'est-à-dire la vraie nature du Soi.

86 Daienkyōchi : Cette expression désigne la Sagesse du Bouddha qui reflète toute chose telle quelle. Cette sagesse est exempte des souillures et des distorsions causées par les vues égocentriques.

conséquence de la dichotomie du sujet et de l'objet. Ces deux états sont bornés par les pensées illusives.

C'est pourquoi le troisième patriarche a dit : « Vous ne devez ni suivre les objets, ni demeurer dans le vide »<sup>87</sup> ; étudiez et comprenez cela de façon claire et précise. Éclairer seulement les formes et couleurs, les sons etc<sup>88</sup>, sans y ajouter aucune discrimination, c'est la sagesse du Bouddha.

Cela dit, l'analogie du miroir n'est pas parfaite. En général, nous avons recours à des métaphores pour nous aider à comprendre la réalité en la comparant à quelque chose, parce que nous sommes incapables de la montrer telle qu'elle est. Mais il faut comprendre que les analogies ne sont utiles que jusqu'à un certain point, et qu'elles ne rendent pas compte de toute la réalité. Si, par exemple, un aveugle de naissance demande à quoi ressemble le soleil, on peut lui faire toucher une bassine en fer et lui expliquer que le soleil est rond comme elle. Il se peut alors que cette personne donne un coup sur la bassine et dise : « Ah, le soleil sonne bien ! » Il faut être prudent avec la façon dont on interprète les analogies, car on peut se fourvoyer.

La métaphore du miroir me permet seulement de montrer la relation entre « nenkin » (l'esprit qui se manifeste-la pensée)<sup>89</sup>, « munen » (la non-pensée), et la lumière qui est au-delà de la pensée et de la non-pensée. La comparaison ne peut pas s'appliquer aux autres détails, dans la mesure où le miroir et les reflets de la beauté et de la laideur sont deux choses bien distinctes, ceux-ci étant causés par la présence d'objets devant le miroir; alors que, quand notre esprit se manifeste, le bien, le mal, la haine, l'amour etc., ne sont pas séparés de lui. Rien ne vient du dehors. La lumière originelle et nos pensées ne sont pas « deux ». C'est pourquoi je dis que cette métaphore n'est pas parfaite.

Dans le Ryōgonkyō<sup>90</sup>, on trouve l'expression : Kyakujin-bonnō, qui signifie « l'illusion est la poussière qui vient du dehors ».

L'esprit originel est comparable à un aubergiste et les pensées sont comme des convives qui entrent et sortent ; quand l'un s'en va, un autre arrive, ils sont tous différents les uns des autres, certains appartiennent à la bonne société, d'autres aux classes populaires, certains sont riches, d'autres pauvres ; mais l'aubergiste est toujours le même.

Ou bien : si on frappe un tatami<sup>91</sup> alors que les rayons du soleil inondent la chambre, on voit s'élever des nuages de poussière. Quand la poussière retombe, il ne reste que l'espace vide. Dans ce cas, les pensées sont la poussière et l'esprit originel est l'espace vide.

Depuis les temps les plus reculés, de nombreux commentateurs négligents ont mal compris cette image. Ils ont cru que l'esprit qui s'élève était Kyakujin-bonnō, que l'illusion était de la poussière qui adhère à notre esprit et que, en conséquence, munen-mushin (l'absence de pensées) était notre véritable esprit originel. Ils insistaient sur la nécessité d'éliminer à toute force les pensées. Cette erreur vient de ce qu'ils n'ont pas compris qu'une analogie n'exprime pas la totalité de la réalité. D'anciens proverbes disent : « L'absence d'activité mentale, cependant, n'est pas la réalité. » « C'est le lieu pur<sup>92</sup> qui crée le plus d'illusions. » « Même si tu es comme le ciel

87 Il s'agit d'une citation du Shinjinmei (Xinxinming). Le mot original pour «vide» est « Kūnin », qui désigne une disposition d'esprit capable de percevoir que les trois mondes sont remplis de souffrances mais que, puisqu'ils sont vides, il n'y a pas lieu de s'inquiéter.

88 La couleur et le son représentent les objets des six organes des sens : Shiki (rupa), couleur et forme ; shō (sabda), son ; kō (gandha), odeur ; mi (rasa), goût ; sōku (sprastavya), toucher ou sensation ; hō (dharma), objets de l'esprit.

89 « Nenkin » désigne la pensée qui surgit, c'est un quasi-synonyme de « unen ».

90 Ryōgonkyō est une traduction du Suramgama-samadhi-nirdesa-sūtra dans lequel la pratique Mahayaniste du samadhi est expliquée.

91 Un tatami est une épaisse natte de paille qu'on pose sur le sol à l'intérieur des maisons au Japon.

92 Jōchi désigne un état d'esprit qui n'est souillé ni par le désir ni par la discrimination. Ce proverbe signifie que le désir même d'atteindre un tel état est causé par des illusions.

bleu<sup>93</sup>, je te frapperai avec un bâton. » Ces paroles anciennes nous exhortent à ne pas prendre munen (l'état de non-pensée) pour l'illumination, et à ne pas nous y attacher. C'est une grande erreur que d'appréhender l'esprit humain seulement à travers des comparaisons comme celle de l'aubergiste et des convives, ou celle de l'espace vide et de la poussière, comme s'il s'agissait à chaque fois de deux choses bien séparées. Bien que l'esprit qui s'élève soit une illusion, il n'est rien d'autre qu'une forme provisoire de l'esprit originel. Il n'existe pas d'esprit originel séparé de l'esprit en mouvement. Ainsi, quand votre esprit est plein de colère, votre corps-esprit et le monde entier deviennent une maison en flammes<sup>94</sup> ; quand votre esprit est rempli de compassion, votre corps-esprit et le monde entier deviennent la Terre Pure du Bouddha<sup>95</sup>.

Un moine demanda à Jōshū : « Le chien a-t-il ou non la nature de bouddha ? » Jōshū répondit : « Non ! [Mu]. » Le moine demanda alors : « Il est dit que tous les êtres sensibles ont la nature de bouddha, pourquoi pas le chien ? Jōshū répondit : « Parce que le chien a une nature karmique. »

Dans le cas du chien, le corps, l'esprit et le monde entier sont le domaine de la nature karmique du chien. Il n'existe donc rien en plus, rien qui soit nature de bouddha<sup>96</sup>. Dans le cas du Tathâgata, cette nature karmique est appelée nature de bouddha. C'est pourquoi, du point de vue de la discrimination limitée par l'esprit illusoire, la vie du Tathâgata elle-même, avec la vertu parfaite qui lui est attachée, nous apparaît comme faisant partie du cycle de vie-et-mort. En revanche, quand la Sagesse du Bouddha nous éclaire, tous les êtres sensibles dans les six domaines de transmigration nous apparaissent comme le Corps-de-dharma<sup>97</sup> du Tathâgata. En ce sens, l'illusion et l'éveil ne font qu'un ; vie-et-mort et nirvâna ne sont pas séparés.

Dogen Zenji a encore dit : « Dans tout l'univers, il n'y a pas de kyakujin (de poussière séparée de nous). Exactement ici, il n'y a pas de deuxième personne. »<sup>98</sup>. »

En Chine ou au Japon, du moyen-âge à nos jours, il s'est trouvé d'innombrables enseignants du zen qui n'ont jamais étudié la réalité sous la conduite d'un vrai maître. Ils croyaient à tort que la pratique authentique du vrai Dharma du Bouddha consistait à éliminer les pensées. C'est qu'ils saisissaient seulement le sens superficiel des mots et s'agrippaient à des conceptions partielles.

Bien que l'esprit unique puisse devenir les trois esprits toxiques, et que ceux-ci puissent donner naissance aux six domaines du bien et du mal, il ne s'agit que de conditions provisoires au sein de notre esprit, qu'il est inutile d'éliminer.

Quand notre esprit est animé par le bien, les bonnes intentions nous rendent rigides, nous nous attachons aux résultats limités des trois domaines du bien et nous ne voyons pas la lumière au-delà du bien.

Quand notre esprit est animé par le mal, les mauvaises intentions nous rendent rigides, nous nous laissons attirer par les résultats des trois domaines du mal, et nous souffrons, sans voir la lumière au-delà du mal.

Quand nous nous trouvons dans la non-pensée, nous y stagnons parce que nous

93 Le « ciel bleu » désigne également l'esprit sans nuages de pensée. On croit souvent que cette condition est l'illumination réalisée grâce à la pratique de zazen. Menzan nous dit dans ce passage que celle-ci ne doit pas être considérée comme le moyen d'atteindre ce genre de condition de l'esprit.

94 « La maison en flammes » est une métaphore des trois mondes : celui de l'illusion, du désir, et de la souffrance. Elle est tirée du sūtra du Lotus. Les hommes sont comme des enfants qui jouent joyeusement dans une maison qui brûle.

95 La Terre exempte de toute souillure d'illusions et de désirs, où demeurent les Bouddhas et les bodhisattvas réalisés.

96 « Nature de Bouddha » est une traduction de « bushō ». Ce terme désigne en général la potentialité de devenir un bouddha. Le mot sanskrit dharmatā (hosshō) désigne la réalité de tous les êtres, et Buddhatā (bussō) correspond à la réalité des êtres sensibles. Il n'en suit que la nature de Bouddha n'est pas seulement une potentialité, mais la Réalité même, ou le Bouddha lui-même.

97 « corps-de-Dharma » est une traduction de « hosshin » (dharma-kāya) qui signifie « le Corps de la Réalité Ultime », l'un des Trois Corps du Bouddha.

98 « Deuxième personne » (daininin) signifie : « une personne autre que cette personne », ce qui fait référence à la Réalité au-delà de la dichotomie entre soi-même et les autres. Il s'agit d'une citation du chapitre Bushō (nature de bouddha) du Shōbōgenzō.

croions que cet état mental est désirable, et nous devenons pareils à des non-bouddhistes ou des pratiquants du hinayāna, qui n'atteignent jamais la bouddhété, incapables qu'ils sont de réaliser la lumière au-delà de la non-pensée.

Si nous dépassons les dichotomies du bien et du mal, de la pensée et de la non-pensée, et que nous émettons la lumière du Soi qui est au-delà de toute discrimination, alors même que notre esprit est animé par le bien, nous ne stagnons pas dans le bien. Et même si notre esprit éprouve les conditions du mal ou celles de la non-pensée, nous ne nous y attachons pas.

Ainsi, même quand notre esprit devient mauvais, si la lumière au-delà de la pensée<sup>99</sup> est émise, l'esprit mauvais tombe instantanément et seule demeure la clarté du Soi. C'est de cette manière qu'on conduit les êtres humains des trois domaines du mal à anuttara-samyak-sambodhi (la conscience ultime).

Il en va de même de ceux qui demeurent dans les trois domaines du bien, qui peuvent ainsi accéder à la conscience ultime. Les non-bouddhistes et les pratiquants du hinayāna, qui demeurent dans la condition de la non-pensée, peuvent, de la même manière, accéder directement à la conscience ultime.

C'est ce qu'on appelle la grande lumière, la sagesse du Bouddha, ou Prajnā Pāramitā, ou encore la lumière qui rayonne du milieu du front, muryōgishō-zanmai (le samadhi des significations infinies). Zanmai-ō-zanmai (le roi des samadhis), Birushana-zō—zanmai (le samadhi du trésor de Vairocana), sont d'autres expressions pour désigner jiyūyū-zanmai.

Quand le Tathāgata prêcha le sūtra de la Mahāprajñāpāramitā, il était assis en zazen. Cet épisode est connu sous le nom de tōji-ō-zanmai. Dans le Daihon-Hannyakyō, on l'appelle zanmai-ō-zanmai. Quand le Bouddha s'installa finalement dans ce samadhi, la grande lumière irradiant de tout son corps et illuminant le monde dans les dix directions, les êtres sensibles furent libérés des huit enfers froids et des huit enfers brûlants ; les êtres qui erraient dans le domaine animal furent soulagés de l'ignorance, les esprits affamés oublièrent leur faim, les asuras tempérèrent leur arrogance et leur esprit combatif, les êtres humains oublièrent le fardeau des cinq ou huit souffrances<sup>100</sup>, les êtres célestes oublièrent la souffrance due aux cinq présages de la décrépitude avant la mort<sup>101</sup>, les srāvakas et les pratyeka bouddhas engendrèrent l'esprit d'éveil<sup>102</sup>, tous les bodhisattvas accomplirent les six pāramitās, et le monde de tous les bouddhas donna à la vertu une nouvelle grandeur.

Tous ceux, sans aucune exception, qui furent touchés par cette lumière atteignirent la conscience ultime. Les bienfaits de la lumière de ce zanmai-ō-zanmai sont aussi vastes que cela. Ils sont décrits dans les six cents volumes du sūtra de la Mahāprajñāpāramitā.

Quand le Tathāgata prêcha le sūtra du Lotus<sup>103</sup>, il était assis en zazen. On appela cette prédication muryōgishō-zanmai (le samadhi des significations infinies). Quand il demeurait dans ce samadhi, la grande lumière irradiait du milieu de son front et illuminait le monde dans les dix directions.

99 Menzan utilise ici le mot « Hishiryō », qui apparaît pour la première fois dans le Shinjin Mei de maître Sōsan, le troisième patriarche. Yakusan l'utilise comme un mot-clé dans un dialogue avec un disciple, cité par Dōgen dans le Fukan Zazengi. Dōgen propose son propre commentaire dans le Zazenshin du Shōbōgenzō.

100 Les cinq souffrances sont : la souffrance de la naissance, de la vieillesse, de la maladie, de la mort, et la souffrance d'être séparé de ceux qu'on aime. Les huit souffrances sont les cinq précédentes, avec en plus la souffrance d'être avec des personnes que l'on n'aime pas, la souffrance de ne pas obtenir ce qu'on désire, et la souffrance du vieillissement.

101 Dans la mesure où, pour le bouddhisme, les êtres célestes sont encore dans le monde de la transmigration, ils doivent retomber lorsque les cinq présages se manifestent. Ce sont : les cheveux qui blanchissent, la transpiration sous les bras, les vêtements qui deviennent sales, le corps qui sent mauvais, et la répugnance à prendre son siège.

102 Bodaiśhin en japonais, bodhi-citta en sanskrit, abréviation de anuttara-samyak-sambodhi-citta, l'esprit qui aspire à pratiquer la Voie du Bouddha et à sauver les autres. Voir le chapitre premier du Gakudō Yōjinshū.

103 Le titre complet en sanskrit est Saddharma-Pundarika-sūtra, le sūtra de la Fleur du Lotus du Vrai Dharma.

Tous les mondes, depuis l'enfer de l'avidité jusqu'au ciel le plus haut, baignaient dans la lumière de la sagesse évoquée dans le sūtra de la Mahāprajñāpāramitā. Tous les êtres, sans aucune exception, baignés de cette lumière, atteignirent la bouddhité. C'est ainsi que Devadatta<sup>104</sup> lui-même, qui se rendit coupable des cinq fautes cardinales et tomba en enfer, reçut du Bouddha la prédiction qu'il atteindrait la bouddhité et serait appelé Tathāgata. La fille du roi dragon<sup>105</sup>, bien qu'elle fût un animal, atteignit la bouddhité dans le monde immaculé du Sud.

S'il en fut ainsi des êtres sensibles dans les trois domaines maléfiques, il va sans dire que ceux des trois domaines bénéfiques peuvent atteindre la bouddhité. C'est pourquoi le Bouddha prédit que même ceux qui n'auraient lu qu'une seule sentence ou une seule strophe de ce sūtra atteindraient sans faute la bouddhité parce qu'ils auront bénéficié de la fonction suprême de la vertu parfaite de la lumière de ce samadhi. C'est ce qui est décrit dans le sūtra du Lotus.

Muryōgishō-zanmai et zanmai-ō-zanmai sont des noms qu'on donne au zazen que nous pratiquons de nos jours, qui a été transmis directement par les bouddhas et les patriarches.

C'est l'esprit illusoire qui nous fait distinguer les dix domaines<sup>106</sup> comme bon ou mauvais car, prisonniers de la discrimination issue de cet esprit, nous créons des frontières entre tel domaine qui nous semble supérieur à tel autre, et tel domaine qui nous semble bon et tel autre mauvais. Le Tathāgata demeure paisiblement dans la bouddhité qui transcende les pensées et la discrimination, il rayonne de la grande lumière de la vertu et illumine les êtres sensibles dans les dix domaines qui, pour leur part, sont pris dans les pensées et la discrimination. Ainsi, il sera possible aux êtres sensibles qui sont prisonniers d'un de ces dix domaines de s'affranchir de ses limites et de réaliser la bodhi (l'éveil du Bouddha). C'est comme la neige gelée sur une haute montagne qui fond à la lumière du soleil du printemps.

Il est dit dans le Sūtra du Lotus que ce Dharma ne peut être saisi par la pensée discriminante. Cela veut dire que seul un bouddha avec un bouddha peut sonder la réalité de la totalité du Dharma<sup>107</sup>.

Ce samadhi fut transmis de personne à personne par le Tathāgata au Vénérable Mahā Kāshyapa, puis au long de vingt-huit générations jusqu'au grand maître Bodhidharma en Inde. Cette transmission intime depuis le Bouddha s'est étendue plus loin, sur cinquante et une générations, jusqu'à Eihei Dōgen. C'est bien ce ō-zanmai (le roi des samadhis) que les bouddhas et patriarches se sont passés de main en main.

Dans la mesure où ce samadhi ne peut être saisi par les pensées discriminantes, les exégètes des sūtras et des autres textes, quelle qu'ait été leur intelligence, puisqu'ils s'en sont tenus au sens des mots, n'ont jamais pu le sonder, fût-ce en rêve. Il n'y a que la pratique quotidienne de zazen qui puisse nous ouvrir les yeux sur la réalité au-delà du monde des pensées et de la discrimination. On ne fait rien d'autre qu'éclairer les pensées qui vont et viennent d'instant en instant, en s'abstenant de fabriquer des préférences ou des rejets, de l'amour ou de la haine. A l'image du Tathāgata, ce qu'on fait pendant zazen, c'est briller de la grande lumière, illuminer le monde entier dans les dix directions et délivrer les êtres sensibles de la souffrance.

<sup>104</sup> Devadatta était un des frères d'Ananda et un cousin de Shākyamuni ; il devint un de ses disciples. On dit qu'il voulut prendre la direction de la sangha et qu'il tenta pour cela de tuer le Bouddha. L'épisode de la prédiction apparaît dans le chapitre « Devadatta » du sūtra du Lotus.

<sup>105</sup> Cette histoire apparaît également dans le chapitre « Devadatta » du sūtra du Lotus.

<sup>106</sup> Les dix domaines sont les suivants : l'enfer, le domaine des esprits affamés, des animaux, des asuras, des êtres humains, des êtres célestes, des sāvaka, des pratyeka bouddhas, des bodhisattvas, et enfin des bouddhas.

<sup>107</sup> Expression tirée du chapitre 2 du Sūtra du Lotus.

Allons plus loin : notre pratique-illumination de ce samadhi est au stade de la cause<sup>108</sup>, alors que le séjour du Tathāgata dans ce samadhi est au stade de l'effet<sup>109</sup>.

Au sein du stade de la cause, nous actualisons l'effet, au sein du stade de l'effet, le Tathāgata parachève la cause. C'est pourquoi la cause et l'effet sont « non-deux<sup>110</sup> ». Ils sont au-delà de la question de savoir s'ils sont identiques ou différents, ils sont au-delà de la pensée et de la discrimination. On les appelle cause de bouddha et effet de bouddha. C'est aussi ce que signifie l'expression « la tête est juste, la queue est juste »<sup>111</sup>.

Ainsi, notre pratique de zazen est exactement semblable au samadhi du Tathāgata. Le samadhi du Tathāgata n'est rien d'autre que notre zazen. Il n'y a pas la moindre différence entre les deux, pas la moindre notion de supérieur ou d'inférieur. Un ancien maître<sup>112</sup> a dit : « le corps-de-Dharma du Tathāgata pénètre ma nature, ma nature ne fait qu'un avec le Tathāgata ».

Le premier stade contient absolument les autres stades (de bodhisattvas et de bouddhas), il n'est ni le corps, ni l'esprit, ni les activités. En un instant, quatre-vingt mille portes-du-Dharma sont accomplies ; les trois kalpas<sup>113</sup> passent en un clin d'œil ». C'est la même idée.

L'assise face au mur du grand maître Bodhidharma, de même que le zazen des patriarches de chaque génération ne s'écartent pas d'un cheveu du ō-zanmai (le roi des samadhis) du Tathāgata. C'est ce que Wanshi Zenji a exprimé dans son Zazenshin : [Zazen est] la fonction essentielle des bouddhas et l'essence de la fonction des patriarches.

Eihei Dōgen l'exprime de la façon suivante :

« C'est l'assise en kekkaфуza (posture du lotus complet) qui va directement au-delà du monde entier. Elle est ce qu'il y a de plus digne de vénération dans la maison des bouddhas et des patriarches... Seule cette pratique transcende le pinacle des bouddhas et des patriarches. »

Nous devons comprendre que c'est ce point culminant de la voie de Bouddha, ce samadhi insurpassable, qui va continuellement au-delà. C'est pour cela que tous les bouddhas dans les dix directions, présents, passés et à venir, demeurent toujours en zazen. Il nous faut comprendre qu'aucun enseignement et aucune pratique n'est au-dessus de zazen. C'est la signification essentielle de la pratique et de la réalisation du Zanmai-ō-zanmai en tant que Shōbōgenzō-Nehanmyōshin au-delà de l'esprit illusoire, et correctement transmis par les bouddhas et les patriarches.

Question<sup>114</sup> :

Si on émet la lumière et qu'on ouvre les yeux sur la réalité au-delà de l'esprit qui s'élève (les pensées) et du non-esprit (la non-pensée), est-ce que, du même coup, on réduit à néant les fonctions du bien et du mal des trois esprits toxiques ? Expliquez cela en détail.

108 « Stade de la cause » traduit « in-i », la période de pratique avant d'atteindre l'illumination, la bouddhété. C'est le stade du bodhisattva qui recherche la Voie qui mène à la bouddhété.

109 « Stade de l'effet » traduit « kachi », qui désigne la bouddhété atteinte à la suite de la pratique de bodhisattva.

110 Le mot « ingafuni » renvoie aux dix couples de termes considérés comme « non-deux » (jipponimon) : le corps et l'esprit, l'intérieur et l'extérieur, la cause et l'effet, la souillure et la pureté, la personne et la circonstance, soi et les autres etc. Soyons attentifs au fait que « non-deux » veut aussi dire « non-un ». C'est la philosophie Mahayaniste de Shūnyata (vacuité) qui sous-tend cette conception.

111 Traduction de l'expression « zushin-bishin » qui signifie : être juste du début à la fin.

112 Citation du Shōdōka, le Chant de l'illumination, de Yōka Genkaku (Yongjia Xuanjue).

113 Le terme originel ici est Sangikō, abréviation de sandai-asōgikō, les trois incommensurables kalpas. Un kalpa est une période de temps impossible à mesurer. On utilise des métaphores pour donner une idée de sa durée, par exemple : le temps qu'il faut à une personne seule pour vider une ville recouverte de graines de pavot, en prélevant un grain tous les trois ans. Le mot sanskrit « asaṁkhyā », qui signifie « innombrable », est l'unité de mesure pour les grands nombres. Certains sūtras disent qu'il faut trois incommensurables kalpas à un bodhisattva pour réaliser l'état de Bouddha. Cette phrase veut donc dire qu'il est possible d'atteindre la bouddhété immédiatement, sans passer par cette longue période de pratique.

114 Menzan répond ici à une question sur l'attitude que doit avoir dans la vie celui qui fait reposer sa pratique sur zazen.

Réponse :

C'est une erreur de croire qu'on s'est complètement débarrassé des trois esprits toxiques, puisqu'une telle chose est impossible. Si vous croyez cela, c'est que vous stagnez dans la vacuité et que vous êtes attaché à la non-pensée. Dans ce cas, vous n'atteindrez jamais la bouddhité. Même au sein de l'état de non-pensée, si on conserve une attitude hinayāna, la réalisation de la bouddhité est impossible, à moins de modifier son aspiration<sup>115</sup>. Même s'ils demeurent pendant quatre-vingts kalpas dans l'absence de forme et de couleur (le matériel), les pratiquants non-bouddhistes finiront par retomber dans la dualité du samsāra, parce que le résultat de leur pratique est limité. Tout ce que l'esprit illusoire invente est limité. Seule la Voie de bouddha est sans limites, parce qu'elle n'est pas fabriquée et qu'elle n'a rien à voir avec l'esprit illusoire.

L'expression « visage originel »<sup>116</sup> désigne quelque chose qui n'est pas fabriqué de façon artificielle.

Les trois esprits toxiques apparaissent à l'intérieur des fonctions de l'esprit unique. C'est lui qui crée les trois domaines du bien s'il est entraîné par la bonté, et les trois domaines du mal<sup>117</sup> s'il est entraîné par le mal. L'avidité crée le domaine du désir, la colère celui de la forme, et l'ignorance celui de la non-forme. Telle est la manière dont le monde comme circonstances, et le monde des êtres sensibles<sup>118</sup> en tant que ces six domaines au sein desquels nous connaissons des ascensions et des chutes (la transmigration), sont fabriqués.

Les sāvakas et les pratyeka-bouddhas ont peur de la transmigration. Ils cherchent à éliminer les trois esprits toxiques qui en sont la cause principale, pour ne pas renaître dans les domaines du désir, de la forme et de la non-forme. C'est ce qu'ils appellent quitter vie-et-mort<sup>119</sup>. Mais ce n'est pas là s'affranchir de vie-et-mort, comme l'émancipation<sup>120</sup> du Tathāgata le fait.

La voie des grands bodhisattvas est autre. C'est notre propre esprit qui est la cause première de la transmigration. Bien plus : si on illumine clairement son propre esprit<sup>121</sup>, qu'on réalise qu'il n'est qu'une fantasmagorie et qu'on ne peut pas le saisir par la pensée ou par des concepts discriminants tels que « existence » et « non-existence »<sup>122</sup>, on ne tente plus de l'anéantir ou de l'alimenter. On ne fait que l'éclairer, sans ajouter de pensées ni avoir recours à la discrimination. Si on procède ainsi, les trois esprits toxiques, la colère, l'avidité et l'ignorance, ont aussi la nature de ce qui est « abandonné »<sup>123</sup>, de ce qui est au-delà de la discrimination

115 L'expression « eshin » signifie « tourner son esprit vers la Voie du Bouddha ». Dans le sūtra du Lotus figure l'expression « eśhōkōdai », qui signifie « tourner son esprit du Hinayāna vers le Mahāyāna », c'est-à-dire de la recherche d'un salut personnel vers une pratique reposant sur la réalité avant la séparation entre soi et les autres. Menzan considère que la pratique qui vise à illuminer l'esprit illusoire et à atteindre l'état de non-pensée est une pratique hinayāna, parce qu'elle repose sur la discrimination, ou sur le choix et le rejet.

116 « Visage originel » [honrai no menmoku] désigne le vrai soi, la vraie nature du soi. Dans la vie ordinaire, nous portons divers masques en relation avec notre propre « image du moi », notre statut social, notre profession, et nous faisons tout simplement notre cette fabrication mentale. Faire zazen, c'est lâcher ce genre d'images du moi.

117 Les trois domaines du bien sont ceux des assurés, des êtres humains et des êtres célestes ; les trois domaines du mal sont ceux des enfers, des esprits affamés et des animaux.

118 « Kiseken » et « shūjōseken. Ki veut dire « réceptacle », seken « monde ». Dans la philosophie bouddhiste, le monde se répartit entre ces deux éléments : l'un – kiseken – est le réceptacle ou la circonstance des êtres humains, l'autre – shūjōseken – correspond au monde des êtres humains en tant qu'ils vivent dans les Dix domaines : les six domaines du samsāra, celui des sāvakas, des pratyeka-bouddhas, des bodhisattvas et du Bouddha. Selon certains, shūjōseken ne désigne que les neuf premiers domaines, le monde du Bouddha étant à part. Ici, il semble que Menzan fasse correspondre cette expression seulement aux six premiers domaines.

119 L'expression japonaise est « shōji-shūtsuri » ; « shōji » signifie « vie-et-mort », « shūtsuri » veut dire « sortir, laisser, quitter » ; l'expression signifie donc « se libérer de l'aveuglement de l'illusion et du désir. On emploie également « shūtsuri » pour désigner les moines ou les nonnes qui quittent leur domicile et entrent dans la famille du Bouddha.

120 Le mot japonais est « gedatsu », qui signifie « être délivré des souffrances liées à l'illusion et au désir, « libération spirituelle ».

121 « Shōken » en japonais, « vyavolokayati » en sanskrit. Le sens du caractère chinois est « éclairer et voir nettement ». Ce mot apparaît comme suit dans le sūtra de la Makā Hāramitā : « Lorsque le Bodhisattva Avalokitesvara entra dans la pratique de la Prajñāpāramitā, il perçut les cinq Skandha, et il les vit dans leur nature qui est vacuité. » Trad. DT Suzuki.

122 Cela signifie que notre esprit est vide. Comme Menzan l'a mentionné plus haut, les dix domaines sont créés par l'esprit unique, ce qui ne veut pas dire que celui-ci ait une quelconque substance. Le bouddhisme mahāyāna repose sur une philosophie de la vacuité [« kū » en japonais et « śhūnyata » en sanskrit] du sujet et de l'objet. Pour faire comprendre le mot « vacuité », qui ne peut être saisi par des concepts, les philosophes bouddhistes emploient des termes comme « ainsité » [tathatā], le « vrai soi », « l'esprit unique », le « visage originel », le « Corps-de-Dharma du Bouddha », « l'esprit du Bouddha » etc. Gardons toujours à l'esprit que ces termes ne renvoient pas à une existence substantielle.

123 Dans la mesure où il est vide, il peut être abandonné. « Être abandonné » traduit le japonais « datsuraku », qui signifie « être délivré, ou libéré ».



et de ce qui est insaisissable. Les trois esprits toxiques ne sont pas différents de l'éternel-corps-de-Dharma du Tathāgata.

Quand on réalise profondément que les trois esprits toxiques ne sont autres que l'éternel corps-de-Dharma du Tathāgata, il devient évident que tous les êtres sensibles qui transmigrent dans les six domaines ont aussi la nature de ce corps-de-Dharma éternel et ne manquent de rien. Aussitôt qu'on comprend cette réalité, on engendre l'esprit de la bodhi et on fait le vœu de guider tous les êtres sensibles vers le corps-de-Dharma du Tathāgata. C'est cela mettre en œuvre la pratique-illumination du bodhisattva.

Les trois purs préceptes que le bodhisattva<sup>124</sup> doit observer sont : pratiquer toutes les bonnes actions, respecter tous les préceptes (s'abstenir des mauvaises actions), et œuvrer pour le bien de tous les êtres vivants.

Premièrement : faire le vœu d'accomplir toutes les bonnes actions sans en omettre une seule, se dit « shōzenbō-kai ». Dans cette pratique, l'esprit d'avidité se transforme et fonctionne autrement.

Deuxièmement : Faire le vœu de s'abstenir de toute mauvaise action se dit « shōritsuji-kai ». Ici, c'est l'esprit de la colère qui se transforme et fonctionne autrement.

Troisièmement : Faire le vœu de délivrer de la souffrance les innombrables êtres sensibles sans exception, par le transfert<sup>125</sup> du mérite de s'abstenir des mauvaises actions, et faire le vœu d'accomplir envers eux les bonnes actions, se dit « shōshūjō-kai ». Dans ce cas, c'est l'esprit d'ignorance qui est transformé et agit autrement.

En tant que bodhisattvas, nous devons continuer cette pratique-illumination des trois purs préceptes jusqu'à l'éveil parfait. Une fois la bouddhité réalisée, on les appelle les trois vertus<sup>126</sup> du Tathāgata, à savoir : La vertu de la sagesse qui détruit toute ignorance et actualise la conscience ultime ; la vertu d'épuiser toute illusion, qui actualise le nirvāna ultime et la vertu de la compassion qui délivre tous les êtres sensibles.

Ces Trois Vertus correspondent aux trois corps de Bouddha (le corps-de-Dharma, le corps de rétribution, et le corps de manifestation<sup>127</sup>). Il s'agit des trois aspects du corps de Dharma du Tathāgata.

124 Les Trois Purs Préceptes : sanjūjōkai en japonais.

1. « Shōritsuji-kai », éviter les mauvaises actions », inclut les dix préceptes majeurs et les quarante-huit préceptes mineurs mentionnés dans le Bōnmo kyō (sūtra du fil de Brahma). Les dix préceptes majeurs sont :

Ne pas tuer, ni encourager autrui à le faire

Ne pas voler, ni encourager autrui à le faire

Ne pas être impliqué dans des relations sexuelles, ni encourager autrui à l'être

Ne pas mentir, ni encourager autrui à le faire

Ne pas vendre de boissons enivrantes, ni encourager autrui à le faire

Ne pas parler des fautes commises par un bodhisattva, un moine ou une nonne, ni encourager autrui à le faire

Ne pas se glorifier soi-même ou rabaisser autrui, ni encourager autrui à le faire

Ne pas être avare, ni encourager autrui à l'être

Ne pas se laisser aller à la colère ou traiter autrui durement, ni encourager à le faire

Ne pas dire de mal des Trois Trésors (le Bouddha, le Dharma et la Sangha), ni encourager autrui à le faire.

2. « Shōzenbōkai », le précepte d'accomplir de bonnes actions en accord avec le Dharma du Bouddha ;

3. « Shōshūjōkai », le précepte d'avoir toujours à l'esprit l'ensemble des êtres vivants et d'agir pour leur bien.

Les deux premiers sont au bénéfice de la personne et le dernier, grâce à la compassion, est au bénéfice des autres.

125 Le mot « transfert » est une traduction de « ekō » : offrir le mérite ou la vertu d'une bonne action aux autres, pour qu'ils atteignent la Voie du Bouddha. Dans les pensées de la transmigration, les effets des actions d'une personne (karma) doivent être reçus par chacun individuellement. Il n'est pas possible de se délivrer du cycle de la causalité grâce à l'aide des autres. Le bouddhisme mahāyāna insiste sur le dépassement du cycle de la transmigration à l'intérieur des six domaines, par la vertu de la Sagesse de la vacuité. C'est aussi la vacuité de toutes choses, dans la mesure où elle implique le dépassement de l'individualité, qui rend possible ce transfert. Ainsi, la vacuité et le non-soi sont le fondement de notre pratique, qui vise à se libérer de l'égoïsme et à œuvrer pour les autres.

126 Les Trois Vertus ou « santoku » sont : « ontoku », la vertu d'agir pour les êtres vivants ; « tantoku », la vertu de détruire les illusions et les désirs ; « chitoku », la vertu d'éclairer la Réalité grâce à la lumière de la sagesse.

127 Les Trois Corps « sanshin » sont :

« Hosshin » (Dharma kāya) : le Corps de la Réalité Ultime au-delà de toute forme

« Hojin » (Sambhoga kāya) : le Corps d'un Bouddha devenu tel par les mérites de sa pratique en tant que bodhisattva

« Ojin (Nirmana kāya) : le Corps d'un Bouddha qui se manifeste pour répondre aux besoins et aux capacités des êtres vivants,

dans le but de les amener à la bouddhité.

C'est donc l'esprit unique qui crée les différents domaines, selon la façon dont on l'utilise : certains tombent dans les trois domaines du mal parce que leur esprit fonctionne d'une façon mauvaise ; certains s'élèvent jusqu'aux domaines du bien parce que leur esprit fonctionne dans le sens du bien ; certains tentent de s'extraire de ces domaines parce qu'ils les détestent, et atteignent l'état de non-pensée ; d'autres enfin, se servent de leur esprit et des domaines où ils se trouvent, quels qu'ils soient, pour pratiquer les trois purs préceptes. On leur donne des noms différents parce que leur façon d'utiliser l'esprit unique est différente.

Les srāvakas et les pratyeka-bouddhas qui ne comprennent pas la réalité et craignent les trois esprits toxiques et les trois mondes, sont attachés au stade de la non-pensée (ni bien, ni mal). C'est justement pour cela qu'ils s'éloignent de la pratiques des trois purs préceptes et des trois vertus, et perdent toute possibilité de réaliser la bouddhité.

C'est un peu comme avec les kakis astringents qui ne deviennent sucrés que si on les laisse sécher<sup>128</sup>. Si on essaye d'en extraire l'astringence, ils ne s'adoucissent jamais. De la même manière, l'astringence des trois esprits toxiques devient la douceur des trois vertus. Les srāvakas et pratyeka-bouddhas, dans la mesure même où ils cherchent à extraire l'astringence des trois esprits toxiques, sont incapables de produire la douceur des trois vertus.

Arrivés à ce point, il nous faut comprendre profondément que le corps, l'esprit, et le monde (le temps et l'espace) sont une seule chose. Pour que le corps, l'esprit et le monde ne soient pas séparés, l'esprit illusoire doit être abandonné. Fondamentalement, seul existe le monde du Dharma universel où toutes choses s'interpénètrent.

Un ancien dicton exprime cette idée : « La moindre perception ajoute quelque chose (à la réalité).

Ce monde se compose de cinq éléments : la terre, l'eau, le feu, l'air et l'espace. Le corps humain aussi se compose de ces cinq éléments : la température est le feu, l'humidité est l'eau, les os sont la terre, le mouvement est l'air, et ces quatre éléments reposent sur l'espace. Il en va de même de notre esprit : la colère est le feu, le désir l'eau, l'ignorance la terre, le plaisir l'air, et l'apparition-et-disparition sans trace de ces quatre éléments est l'espace.

Quand il est aux prises avec des objets, l'esprit unique devient les cinq éléments de notre esprit puisque, dans ce cas, l'esprit illusoire n'est pas abandonné. Notre corps, qui est composé de ces cinq éléments, est produit parce que nous sommes mus par la conscience qui est elle-même composée de ces cinq éléments. Le monde de ces éléments est produit parce que notre corps et notre esprit sont aussi produits de cette façon. C'est notre esprit illusoire qui crée le corps, l'esprit et le monde.

C'est pourquoi Rinzai a dit :

« Dans votre esprit, le doute devient terre, vous en serez obstrués.

Dans votre esprit, le désir devient eau, vous vous y noierez.

Dans votre esprit, la colère devient feu, il vous consumera.

Dans votre esprit, le plaisir devient vent, il vous emportera. »<sup>129</sup>

Ainsi, quand vous émettez la lumière originelle qui transcende la dimension de la pensée<sup>130</sup> et que vous éclairez l'esprit illusoire, le corps, l'esprit, et le monde, deviennent le Tathāgata Vairocana. Tel est le sens de ce dicton : « Quand la lumière

128 Au Japon, le kaki est un fruit commun. Il existe deux sortes de kakis : l'une devient sucrée en mûrissant sur l'arbre, alors que l'autre doit être préalablement pelée et séchée. On consomme les kakis en hiver pour se sustenter.

129 Il s'agit d'une citation du Rinzai Roku (Linji lu). Rinzai continue : « Si vous saisissez bien cela, vous ne serez pas retournés par les objets, mais vous pourrez disposer d'eux où que vous soyez. »

130 « Hishiryō » en japonais.

brille paisiblement sur l'univers entier, les êtres ordinaires et tous les autres êtres vivants sont une grande famille. »

Pourtant, si notre esprit illusoire ajoute toutes sortes de discriminations à la réalité, et recouvre les simples distinctions de préjugés, alors nous avons tendance à penser que l'esprit est séparé du corps, et nous fabriquons un « moi »<sup>131</sup>, comme on le voit dans les philosophies non-bouddhistes.

D'un autre côté, si nous pensons que notre corps est séparé du reste du monde, nous tombons dans la voie des srāvakas et des pratyeka-bouddhas.

Bien plus, nous pouvons en venir à nous figurer que l'esprit est vaste et que le monde est petit. Nous sommes alors victimes d'une des soixante-deux vues erronées selon laquelle le moi est grand et le monde de la matière est petit.

Nous pouvons aussi croire que notre corps naît et meurt, qu'il apparaît et disparaît, mais que notre esprit est éternel ; ou que notre corps va disparaître mais que le monde demeurera après notre mort.

Ces vues sont le fruit de notre inaptitude à comprendre qu'en fait, le corps, l'esprit et le monde naissent simultanément. Au moment de notre mort, notre corps, notre esprit et le monde disparaissent en même temps. Quand nous transcendons vie-et-mort, ils font de même. Quand nous affirmons et suivons le principe de la croissance et de la décrépitude, le corps, l'esprit et le monde l'affirment et le suivent en même temps.

Un moine demanda à Jōshū : « Il est dit que, même si l'univers entier venait à se désintégrer, la nature ne se disloquerait pas. Qu'est-ce donc que cette nature indestructible ? »

Jōshū répondit : « Les quatre éléments et les cinq agrégats. »

Le moine insista : « Mais s'ils se désintègrent, qu'est-ce que c'est que cette nature indestructible ? »

Jōshū répéta : « Les quatre éléments et les cinq agrégats. »<sup>132</sup>

Un moine demanda à Daizui<sup>133</sup> : « Il est dit que, lorsque le kalpagni<sup>134</sup> sera accompli, les trois mille mondes s'effondreront. En ira-t-il de même de la nature de bouddha ? »

Daizui répondit : « Oui. »

Le moine demanda alors : « Cela signifie-t-il que la nature de bouddha suit le principe de l'apparition et de la disparition ? »

Daizui répondit : « Oui. »

Plus tard, un autre moine posa la même question à Shūzanshū<sup>135</sup>, qui répondit : « Non, la nature de bouddha ne s'effondrera jamais. »

Le moine demanda : « Pourquoi ne s'effondrera-t-elle pas ? »

Shūzanshū répondit : « Parce que la nature de bouddha n'est pas séparée des mille mondes. »

Ces trois maîtres nous montrent que le corps, l'esprit et le monde sont « un ». Quand nous parlons de la destruction, le corps, l'esprit et le monde s'effondrent en même temps, sans que l'un précède ou suive les autres. Quand nous parlons de la non-destruction, ni le corps, ni l'esprit, ni le monde ne s'effondrent.

Ainsi, quand on dit que toute chose suit le principe d'apparition et de disparition,

131 Le terme « moi » traduit le japonais « shinga », et le sanskrit « atman », qui désigne la pensée en tant que substance propre d'un individu.

132 Dans le Jōshūroku [Zhaozhou] le recueil des propos de Zhaozhou Congshen, ce dialogue figure sous la forme suivante : Jōshū déclara à l'assemblée « Avant que le monde apparaisse, la nature existait déjà. Quand il se désintègre, elle ne s'effondrera pas. » Un moine demanda : « Qu'est-ce que c'est que cette nature ? » Jōshū répondit : « Les cinq agrégats et les quatre éléments. » Le moine insista : « Mais puisqu'ils se désintègrent, quelle est donc cette nature indestructible ? » Jōshū répondit : « Les quatre éléments et les cinq agrégats. »

133 Daizui Hoshin [Dasui Fazhen] 834-919. Ce dialogue est le cas 29 de l'Hekiganroku et le cas 30 du Shōyōroku.

134 « Kalpagni » est le mot sanskrit pour le japonais « gōka », le grand brasier à la fin du kalpa de la destruction. Dans la cosmologie bouddhiste, il est dit qu'il existe dans l'univers quatre périodes : Le kalpa de la création qui voit la formation de l'univers, le kalpa du maintien où l'univers conserve l'intégrité de son système, le kalpa de la destruction qui voit l'univers se consumer dans un grand incendie et le kalpa de la vacuité. La durée de chacune de ces périodes est de vingt courts kalpas.

135 Shūzanshū désigne Ryusai Shoshu [Longji Shaoxiu]. Ce dialogue figure également dans le cas 30 du Shōyōroku.

cela veut dire que l'esprit et le monde suivent ce principe de la même façon. Le visage originel du corps, de l'esprit, et du monde, est au-delà de toute définition issue de la pensée discriminante, telles que : Etre détruit, ne pas être détruit, suivre ou transcender le principe d'apparition et de disparition etc.

C'est pourquoi, quand la conscience du Bouddha illumine toute chose, au-delà de toute pensée et de toute discrimination, et quand le corps, l'esprit et le monde (les montagnes, les rivières et la grande Terre) sont vus comme n'existant pas de manière séparée, il n'y a aucune distinction entre l'intérieur et l'extérieur (le sujet et l'objet). D'une façon générale, il n'y a aucune séparation entre le corps, l'esprit et le monde. C'est comme mélanger de l'air avec de l'air, ou de l'eau avec de l'eau.

Un ancien dicton exprime cette idée :

« Si quelqu'un réalise vraiment l'esprit, il n'y a pas un pouce de terre en plus dans le vaste univers.

On pourrait dire de la même façon : si quelqu'un réalise vraiment la Terre, pas une bribe de pensée ne demeure dans notre esprit.

C'est pourquoi le Bouddha Shākyamuni, quand il atteignit la Voie, a dit :

« La Terre, les êtres vivants, les êtres non-vivants et moi-même, avons réalisé la Voie en même temps. »

Cela aussi exprime la réalité du corps, de l'esprit, et du monde, comme une seule et même chose.

Ensuite, nous devons croire au principe des causes et des effets<sup>136</sup>.

La cause est une graine, l'effet est le fruit. Si on a semé des courges, on ne récolte pas des aubergines. Les bonnes causes produisent toujours de bons effets, les mauvaises causes toujours de mauvais effets. Cette règle ne souffre aucune exception.

C'est sur ce point essentiel que le Dharma du Bouddha se distingue des autres philosophies, puisque le Tathāgata est le seul à avoir clairement discerné la loi de causalité. Les autres philosophes n'en ont rien su. Les enseignements de Confucius<sup>137</sup> et de Lao-Tseu<sup>138</sup> n'y font aucune allusion ; ils portent seulement sur ce principe dans le monde des gens ordinaires.

Les cause et les effets ne viennent pas de l'extérieur, ce sont nos propres activités qui les produisent<sup>139</sup>. Pourtant, ceux qui n'ont pas conscience de la loi des causes et des effets ne croient pas aux effets, même quand ils en voient les causes. Par exemple, si on se rend dans un pays où le pavot n'existe pas, et qu'on en montre les minuscules semences en assurant que chacune d'elles contient une plante aux gigantesques fleurs d'or éclatant et plus d'un millier de graines de la même taille, personne ne le croit. Cette incrédulité est bien naturelle, puisque même si on ouvre la semence, on n'y trouve ni fleur ni graine. Mais dans une contrée où le pavot est connu, où on voit chaque année ces grandes fleurs et ces milliers de graines provenant d'une seule semence, les gens se moquent d'une telle incrédulité et traitent de sots ceux qui la partagent. Les philosophes non-bouddhistes en Inde, ou Confucius et Lao-Tseu en Chine, qui n'ont pas compris la loi de causalité, ressemblent à ces gens qui ne

136 Dans le chapitre « Shinjin-inga (foi profonde dans la loi des causes et des effets), du Shōbōgenzō, Dōgen écrit : « La loi des causes et des effets est claire et s'accomplit pleinement pour tous. Celui qui accomplit de mauvaises choses tombe dans le domaine du mal, et celui qui accomplit de bonnes choses s'élève dans le domaine du bien. Si on nie cette loi et qu'elle ne fonctionne pas, le Bouddha n'apparaît jamais dans ce monde et le Patriarche ne vient jamais de l'ouest. Surtout, aucun être vivant n'aurait pu voir le Bouddha ni écouter le Dharma. Confucius et Lao Tseu n'ont pas compris cette loi, Seuls les bouddhas et les patriarches l'ont clarifiée et transmise. Dans la période du déclin de la Loi, les pratiquants n'ont pas la chance de faire la rencontre d'un vrai maître et d'entendre le vrai Dharma. Ils ne peuvent donc pas comprendre la loi de causalité. Si on nie cette loi, de multiples souffrances s'ensuivent. Même si cette négation constitue la seule faute, le poison de cette vue erronée apporte une souffrance terrible. Alors, vous qui étudiez la Voie, si vous produisez l'esprit de l'éveil et souhaitez témoigner votre gratitude envers la compassion des bouddhas et patriarches des temps passés, comprenez sans tarder la loi de causalité.

137 Confucius, Kōshi en japonais (-551-479), un des plus célèbres philosophes chinois, fondateur du confucianisme.

138 Lao-Tseu, Rōshi en japonais (4ème siècle av. J.C.), considéré comme le fondateur du taoïsme.

139 « Sago » en japonais, qui signifie « créer du karma par l'action du corps ou de l'esprit, ce qui entraîne des effets positifs ou négatifs selon la nature des actes. »

croient pas que les fleurs de pavot puissent provenir d'une si petite graine. Bouddha a enseigné la loi de causalité parce qu'il a vu les fleurs et les graines à l'intérieur d'une seule semence.

Le Bouddha nous a exhortés à ne pas commettre de mauvaises actions en raison de la loi des causes et des effets. Il nous a mis en garde<sup>140</sup> contre les mauvaises actions parce qu'elles produisent de mauvais effets, dont nous aurons à souffrir. Il nous a encouragés à faire tout le bien parce qu'alors, nous naîtrons dans un bon endroit et mènerons une vie agréable.

Bien que la cause puisse être minuscule comme une graine de pavot, la manifestation de l'effet sera comme un gros fruit. La cause d'une mauvaise action, même infime, aura pour effet une grande souffrance. C'est pourquoi nous devons veiller à nous abstenir de commettre la moindre action malveillante. La cause d'une action bénéfique, même infime, aura pour effet un grand plaisir. C'est pourquoi nous devons nous encourager à accomplir les bonnes actions.

Nous ne devons pas pour autant haïr ceux qui commettent de mauvaises actions et nous détourner d'eux, car alors nous ne pourrions pas sauver ceux qui demeurent dans les trois domaines maléfiques de l'enfer, des esprits affamés et des animaux. Il nous faut comprendre que le mal n'est qu'une bulle ou une ombre dépourvues de substance, et qu'il ne peut être jugé par la pensée ou la discrimination. Nous ne devons donc pas haïr le mal, et encore moins l'aimer. Voilà ce qu'on appelle se garder des mauvaises actions.

La bonté aussi est une rêverie ou une fantasmagorie qui ne peut être saisie par la pensée ou la discrimination. Nous ne devons pas aimer le bien et nous y attacher, et encore moins le détester. Voilà ce qu'on appelle faire tout le bien.

Nous devons nous libérer de la discrimination entre le bien et le mal, nous abstenir des mauvaises actions, et nous encourager nous-mêmes à faire tout le bien.

Comprendre cela, et s'abstenir de toute mauvaise action, c'est « shōritsugikai », le deuxième des trois purs préceptes du bodhisattva. C'est la cause de la vertu du Tathâgata qui consiste à couper toutes les illusions, et aussi la cause du corps-de-Dharma [Dharmakâya].

Faire tout le bien est « shōzenbōkai », le premier de ces trois purs préceptes, la cause de la vertu du corps de rétribution [Sambhogakâya].

Et si nous transférons à tous les êtres vivants le mérite de s'abstenir de tout mal et de faire tout le bien, c'est « shōshūjōkai », le troisième des purs préceptes. C'est la cause de la vertu de compassion du Tathâgata, et aussi la cause du corps de manifestation [Nirmānakâya].

Quand nous pratiquons ces trois purs préceptes sans attachement à l'esprit illusoire, les trois ne sont pas trois, un n'est pas un, la cause n'est pas la cause, l'effet n'est pas l'effet, il n'y a ni avant ni après. Seule la sagesse du Bouddha peut clarifier cela.

Nous devons nous libérer de la pensée et de la discrimination.

Ensuite, il nous faut comprendre le principe des trois temps du karma<sup>141</sup> comme une relation entre les causes et les effets. Le premier est « jungen-gō », le deuxième « junji-gō », et le troisième « jungo-gō ».

140 Cette expression est empruntée aux préceptes des sept bouddhas comme guides pour un mode de vie bouddhiste : « Abstiens-toi de tout mal, favorise tout le bien, purifie ton esprit, voilà l'enseignement de tous les bouddhas.

141 Les trois temps du karma (la maturation et la production des effets) désignent les trois périodes de mûrissement du bon et du mauvais karma produit dans cette vie. Ce sont : Jungengō : la rétribution karmique dans cette vie ; junjigō : la rétribution karmique dans la vie suivante ; jungogō : la rétribution karmique dans une vie postérieure à la vie suivante. Dans le chapitre « Sanjigō » du Shōbōgenzō, Dōgen écrit : « Quand nous apprenons et pratiquons la Voie des bouddhas et des patriarches, dès le début, il nous faut comprendre clairement le principe de la rétribution karmique dans les trois temps. Sinon, nombreux sont ceux qui tomberont dans les vœux erronés. Non seulement cela, mais nous déchoirons dans les domaines maléfiques et recevrons beaucoup de souffrance pour une longue période. A moins de continuer à produire le bien, nous perdrons beaucoup de nos vertus, et la Voie de l'éveil sera obstruée. Comme c'est regrettable !

Jungen-gō signifie recevoir dans cette vie les effets des causes, bonnes ou mauvaises, apparues dans cette vie. C'est comme semer des concombres ou des aubergines et faire la récolte dans l'année.

Junji-gō, c'est recevoir dans la vie suivante les effets des causes apparues dans cette vie. C'est comme semer du blé et faire la récolte l'année suivante.

Jungo-gō signifie recevoir dans trois, quatre, cent ou mille vies après, les effets des causes produites dans cette vie. C'est comme planter un pêcher, un châtaignier, un poirier ou un plaqueminière et récolter les fruits des années plus tard.

C'est pour cela que, même si on fait le bien dans cette vie, de mauvaises choses peuvent arriver. Par exemple : quand il fut encerclé par les armées de Chin et de Sai<sup>142</sup>, Confucius fut contraint à une halte prolongée ; Gankai<sup>143</sup>, un disciple de Confucius, est mort jeune ; le prince Hikan<sup>144</sup> eut la poitrine déchirée.

Ces choses sont arrivées parce que les effets des causes produites dans cette vie, ne pouvaient pas se manifester avant que ceux des causes du passé ne fussent épuisés. Ce n'est qu'une fois que les effets accumulés d'un mauvais karma du passé sont épuisés que ceux du bon karma de cette vie peuvent se manifester.

A l'inverse, de bonnes choses peuvent nous arriver même si nous commettons de mauvaises actions dans cette vie : l'empereur Shin<sup>145</sup> monta sur le trône en dépit de sa cruauté, et le célèbre brigand Toseki<sup>146</sup> put jouir d'une longue existence.

Ces choses sont arrivées parce que les mauvais effets ne pouvaient pas se manifester tant que les effets de bonnes actions passées n'étaient pas épuisés. Une fois ces bons effets épuisés, il est certain que nous devons endurer les mauvais effets.

Les bonnes et les mauvaises causes relatives à une vie antérieure produisent leurs effets dans cette vie, et celles qui apparaissent dans cette vie produiront leurs effets dans une vie future : voilà ce qu'on appelle Junji-gō.

On peut aussi recevoir dans cette vie les bons effets des causes relatives à cette vie : Dai-Shun<sup>147</sup> monta sur le trône malgré sa condition de roturier.

Nous pouvons recevoir dans cette vie les mauvais effets d'une cause mauvaise apparue dans cette vie. C'est ainsi que l'empereur Ketsu<sup>148</sup> de la dynastie Kā, et l'empereur Chū<sup>149</sup> de la dynastie In, furent renversés à cause de leurs méfaits. Ces choses arrivent sous nos yeux, cela ne devrait faire aucun doute pour nous : voilà ce qu'on appelle Jungen-gō.

Les causes, qu'elles soient bonnes ou mauvaises, ont des limites ; c'est pourquoi les effets que nous en recevons sont limités. L'enfer et le ciel aussi ont des limites, parce que toutes ces actions sont causées par l'esprit illusoire et limité.

Si vous rayonnez de la sagesse du Bouddha en vous abstenant des actions mauvaises, que vous faites le bien sans pensée ni discrimination, que vous suivez en harmonie avec votre nature, et que vous voyez au-delà des limites, les effets de vos actes seront ceux de la conscience ultime et de la vertu accomplie et parfaite.

142 Confucius et ses disciples se trouvaient à la frontière de Chin (Chen) et de Sai (Cai), quand ils décidèrent de partir pour le pays de So. Ils furent alors encerclés par deux armées en guerre, qui leur fermèrent la route. Ils finirent par manquer de vivres et plusieurs disciples souffrirent d'inanition. Un disciple demanda à Confucius : « L'homme sage doit-il faire face à de si insurmontables difficultés ? » Celui-ci répondit : « Bien sûr, l'homme sage aussi connaît des temps difficiles, mais il n'en est pas affecté comme quelqu'un de pusillanime.

143 Gankai (Yanhun) -521 -490 ou -489 : un des principaux disciples de Confucius. Bien que pauvre, il consacra sa vie à l'étude. Il était si intelligent que, à partir de un, il comprenait dix. Il était considéré comme le plus vertueux. Il mourut à l'âge de trente-deux ans (certains disent quarante et un ans).

144 Le prince Hikan (Bigan) était un ministre loyal sous la dynastie In (Yin). Il était l'oncle du roi Chu (Zhou), connu pour sa tyrannie. Il fut mis à mort après avoir eut la poitrine écorchée pour avoir tenté de le dissuader de recourir à la violence.

145 Shikotei ( Shihuangdi) ?-210 av. J.C. le premier empereur de la dynastie Shin (Qin). Il est célèbre pour avoir fait élever la Grande Muraille, et pour divers actes cruels.

146 Toseki (Daozhi) est un brigand légendaire qui avait, dit-on, plusieurs milliers d'hommes sous ses ordres.

147 Daishun (Dashun), empereur légendaire qui se vit remettre le pouvoir par l'empereur Gyo (Yao) en raison de sa vertu.

148 Ketsu (Jie) fut le dernier empereur de la dynastie Ka (Xia).

149 Chu (Zhou) fut le dernier empereur de la dynastie In (Yin). Ketsu et Chu sont considérés comme des exemples du pouvoir tyrannique des empereurs en Chine.

Alors, comme la pratique des six pāramitās et l'accomplissement d'innombrables bonnes actions suivent le principe de « jungo-gō », quand la bouddhété sera réalisée, les effets apparaîtront de façon simultanée. Voilà pourquoi il est nécessaire d'éveiller en nous une foi profonde dans le principe des causes et des effets.

Dans la partie qui suit, je présente des citations de Dōgen Zenji à propos de zazen. Je souhaite qu'elles constituent la référence de la pratique-réalisation. S'il vous plaît, étudiez-les avec beaucoup d'attention.

# Citations de Maître Dogen

Dans cette partie, j'ai rassemblé des citations à propos de zazen tirées de textes de Dôgen zenji. Je souhaite qu'elles constituent la référence de la pratique-illumination. Je vous en prie, étudiez-les très attentivement.

Menzan Zuihō

Enseignements essentiels à propos de zazen tirés des écrits de Dôgen zenji.

Shôbôgenzô - Bendôwa<sup>150</sup>.

Tous les bouddhas-tathâgatas n'ont rien fait d'autre que se transmettre les uns aux autres le Dharma authentique, et réaliser l'éveil incomparable. Il existe pour cela un moyen excellent, suprême et absolu, transmis exclusivement de bouddha à bouddha sans la moindre déviation. Le critère de ce Dharma est le jiyuyû-zanmai. Pour demeurer librement dans la joie de ce samadhi, la vraie porte est de pratiquer zazen dans la posture juste.

...

Pour tous les patriarches et tous les bouddhas qui ont demeuré dans le vrai Dharma du Bouddha et qui l'ont maintenu, la manière authentique de réaliser l'éveil fut la pratique de l'assise correcte dans le jiyuyû-zanmai. En Inde et en Chine, tous ceux qui ont réalisé l'éveil se sont adonnés à cette pratique. C'est que chaque maître et chaque disciple, ayant reçu et maintenu le véritable esprit de cette pratique, a intimement transmis la voie authentique.

Selon la tradition exempte d'erreur passée de main en main, le Dharma du Bouddha transmis face à face et directement, est suprême et au-delà de toute comparaison. A partir du moment où vous étudiez sous la conduite d'un maître, il n'est pas nécessaire d'accomplir des pratiques spéciales telles que brûler de l'encens, se prosterner, répéter le nembutsu, faire la cérémonie du repentir ou lire des sûtras. Pratiquez seulement zazen en abandonnant corps et esprit.

Si quelqu'un témoigne du sceau du bouddha dans tout son corps et dans tout son esprit, et s'assoit de façon correcte dans ce samadhi, même pour un court instant, Tout dans le monde entier devient le sceau du Bouddha et l'espace dans l'univers entier devient l'éveil.

...

## Question

En ce qui concerne la pratique de zazen : ceux qui n'ont pas encore réalisé le Dharma du Bouddha doivent atteindre l'éveil par ce moyen. Mais ceux qui ont déjà clarifié le vrai Dharma du bouddha, que peuvent-ils attendre de cette pratique ?

## Réponse

Même si, comme on dit, rien ne sert de raconter ses rêves à un idiot, ni de donner des rames à un bûcheron, je continue à vous instruire. C'est une hérésie de croire que pratique et éveil ne sont pas une seule et même chose. Les enseignements du Dharma du Bouddha disent que pratique et éveil sont une seule chose. Ainsi, Puisqu'il

<sup>150</sup> Le Bendôwa [Entretien sur la pratique de la Voie] est le premier chapitre de l'édition du Shôbôgenzô en 95 chapitres. Dôgen, alors âgé de 32 ans, l'a écrit à Kyôto en 1231. Il y explique l'importance fondamentale de pratiquer zazen, et recommande cette pratique à tous ceux, moines ou laïcs, qui recherchent la voie authentique.



s'agit de la pratique de l'éveil, le débutant qui pratique la Voie pratique déjà l'éveil originel et complet. C'est pourquoi, quand on donne les instructions sur la façon dont il convient d'envisager la pratique, on dit qu'il est vain d'espérer l'éveil en dehors d'elle. La pratique elle-même révèle directement l'éveil originel. Puisqu'il s'agit de l'éveil de la pratique, l'éveil est sans fin ; puisqu'il s'agit de la pratique de l'éveil, la pratique est sans commencement. Ainsi, le Bouddha Shākṛyamuni et le Vénérable Mahākāshyapa se sont absorbés dans cette pratique de l'éveil, c'est elle qui les anima. C'est elle aussi qui bouleversa et retourna le grand maître Bodhidharma et le sixième patriarche Enō. Tel a toujours été le moyen de demeurer dans le Dharma du Bouddha et de le maintenir.

Par nature, la pratique ne peut être séparée de l'éveil. Heureusement, cette pratique « une » et authentique nous a déjà été transmise. Notre pratique de la Voie en tant que débutants atteint l'éveil originel sans division, sur la base de la réalité absolue. Il nous faut le savoir, pour ne pas souiller l'éveil, inséparable de la pratique. Les bouddhas et les patriarches nous exhortent constamment à ne pas relâcher notre pratique. Quand nous abandonnons la vraie pratique, l'éveil originel nous emplit les mains ; quand nous nous émancipons de l'éveil originel, la vraie pratique se prolonge dans tout notre corps.

Shōbōgenzō - Zanmai-ō-zanmai<sup>151</sup>

C'est Kekkafuza (l'assise en lotus complet) qui va directement au-delà du monde entier. C'est ce qui est le plus digne de vénération dans la maison des bouddhas et des patriarches. Kekkafuza rejette au loin les têtes des non-bouddhistes et les démons, et nous rend capables de demeurer au cœur de la maison des bouddhas et des patriarches. Seule cette pratique transcende le point culminant des bouddhas et des patriarches. Partant, les bouddhas et les patriarches n'ont fait que pratiquer zazen et rien d'autre.

Nous devons savoir que l'univers de zazen et l'univers de toutes les autres choses sont complètement différents. Sachant cela, il nous faut clarifier et affermir l'apparition de l'esprit de la bodhi, la pratique, l'éveil et le nirvāna des bouddhas et des patriarches. Au moment même de zazen, il nous faut étudier si le monde est vertical ou horizontal. Au moment même de zazen, qu'est-ce que zazen ? Est-ce une activité vivante ? Est-ce comme la vigueur d'un poisson qui nage ? Est-ce penser ou ne pas penser ? Est-ce agir ou ne pas agir ? Sommes-nous assis dans l'assise ou dans notre corps et notre esprit ? Ou bien, sommes-nous assis dans l'abandon de l'assise de notre corps et de notre esprit assis, ou l'assise est-elle encore autre chose ? Il nous faut étudier tout cela et d'innombrables autres détails à propos de zazen. Il nous faut pratiquer le kekkafuza du corps, le kekkafuza de l'esprit, et aussi le kekkafuza de l'abandon du corps et de l'esprit.

Tendō Nyojō, mon ancien maître, le Bouddha ancien<sup>152</sup>, a dit : « Pratiquer zazen, c'est abandonner corps et esprit. Vous n'y parviendrez que par la pratique de shikantaza. Il est inutile de faire brûler de l'encens, de vous prosterner, de répéter le nembutsu, de faire la cérémonie du repentir, ou de lire les sūtras. »

Dans les quelques siècles qui nous précèdent, seul mon ancien maître a arraché les yeux des bouddhas et des patriarches et s'est assis en lieu et place de leurs prunelles. En Chine, peu de maîtres l'ont égalé. Bien peu ont clarifié le fait que s'asseoir est le Dharma du Bouddha lui-même, que le Dharma du Bouddha n'est autre que s'asseoir. Bien que quelques-uns aient clarifié par l'expérience que s'asseoir est le Dharma du Bouddha, aucun n'a su que s'asseoir est seulement s'asseoir. Pire encore, il ne s'en est trouvé aucun pour maintenir le Dharma du Bouddha en tant que Dharma du Bouddha.

151 Il s'agit d'un chapitre du Shōbōgenzō rédigé en 1244, alors que Dōgen et ses disciples séjournèrent à Yoshimine-Dera pendant la construction du Dabutsuji, rebaptisé plus tard Eiheiji. Le titre signifie : le samadhi qui est le roi de tous les samadhis.

152 « Bouddha ancien » traduit le japonais « kobutsu ». Dans le Shōbōgenzō, Dōgen donne ce titre à Jōshū, Wanshi et Tendō, en signe de respect.

Ainsi, il existe l'assise de l'esprit, qui est différente de l'assise du corps. Il existe l'assise du corps, qui est différente de l'assise de l'esprit. Il existe l'assise dans l'abandon du corps et de l'esprit, qui est différente de l'assise dans l'abandon du corps et de l'esprit. Saisir ce point correspond à la pratique et à la compréhension des bouddhas et des patriarches. Vous devez conserver la mémoire, l'imagination et la contemplation. Vous devez étudier à fond l'intellect, la volition et la conscience.

Le Bouddha Shākyamuni dit à l'assemblée :

« Si vous vous asseyez en kekkafuza, le samadhi s'actualise dans votre corps et dans votre esprit. Tout le monde a du respect pour la vertu de zazen. C'est comme le soleil qui éclaire le monde. L'esprit n'est plus obscurci par la somnolence ou l'indolence. Votre corps devient léger, sans fatigue ni lassitude. Votre conscience aussi devient claire et calme.

L'assise sereine est comparable à un dragon couché, enroulé sur lui-même. A la vue d'une peinture représentant une personne assise en kekkafuza, le roi des démons prend peur. Combien plus effrayé serait-il à la vue d'une personne éveillée effectivement assise, sereine et immobile ! » Ainsi, si le roi-démon lui-même est frappé d'étonnement, se sent mal à l'aise et prend peur en voyant ne serait-ce que l'image d'une personne assise en kekkafuza, il va sans dire que le mérite d'une personne réelle en zazen est incommensurable. S'asseoir quotidiennement est donc en soi bonheur et vertu sans limites. Voilà pourquoi le Bouddha Shākyamuni dit à l'assemblée de s'asseoir en kekkafuza. Ensuite, le Tathāgata enseigna à ses disciples comment s'asseoir :

« Les non-bouddhistes recherchent la Voie à l'aide de diverses méthodes : se tenir continuellement debout sur la pointe des pieds, demeurer toujours debout, ou ramener une jambe derrière l'épaule. Ces esprits rigides et étroits vont s'abîmer dans un océan de fausseté. De telles postures sont inconfortables et ne sont pas stables. C'est pourquoi le Bouddha enseigne à ses disciples de s'asseoir en kekkafuza, en maintenant le corps bien droit.

Si le corps est bien droit, l'esprit se redresse facilement. Si on demeure assis en maintenant le corps bien droit, l'esprit ne sombre pas dans la torpeur. L'esprit est droit, l'intention est juste, et nous ne sommes pas empêtrés dans les pensées. Si l'esprit vagabonde, si le corps penche ou bouge, il faut s'en rendre compte et revenir au redressement (du corps et de l'esprit). Entrez dans le samadhi, actualisez-le, conscients des diverses formes de vagabondage et de distraction des pensées. Pratiquez ainsi, entrez dans le roi des samadhis, réalisez-le. »

Maintenant, il nous faut comprendre clairement que kekkafuza lui-même est le roi des samadhis, qu'il est réalisation et entrée dans ce samadhi. Toutes les autres formes de samadhi sont les vassaux de ce roi. Kekkafuza, c'est le corps droit, l'esprit droit, le corps-esprit droit, le Bouddha et les patriarches eux-mêmes, la pratique-éveil elle-même, l'essence du Dharma du Bouddha, le sang dans les veines du Bouddha.

Nous pratiquons kekkafuza avec notre peau, notre chair, nos os et la moelle de nos os, réalisant ainsi le roi des samadhis. C'est la manière prônée et toujours maintenue par le Bouddha Shākyamuni. Ce qu'il a intimement transmis à ses disciples, et qu'il a enseigné aux laïcs, c'est ce kekkafuza. Il est le sceau spirituel transmis par les sept Bouddhas<sup>153</sup>. Alors que le Bouddha Shākyamuni était assis sous l'arbre de la Bodhi, Cinquante ou soixante incommensurables kalpas se sont écoulés. Les vingt et un jours, ou toutes les périodes qu'il passa assis en kekkafuza, ne sont autres que la rotation de la Roue du Dharma authentique. Kekkafuza est l'essence des enseignements de toute sa vie. Kekkafuza est parfait, en lui rien ne manque. Il est l'essence de tous les sūtras. C'est le moment où Bouddha voit Bouddha. Au moment même de zazen, les êtres sensibles atteignent la bouddhéité.

153 Selon la légende bouddhiste, sept bouddhas vécurent dans le passé, Shākyamuni étant le septième.

Le premier patriarche Bodhidharma quitta l'Inde pour la Chine et demeura assis en zazen, les jambes croisées, au temple Shōrin, face au mur, pendant neuf ans. Depuis lors, l'essence du Dharma du Bouddha s'est répandue dans toute la Chine. Le sang dans les veines de Bodhidharma n'est autre que kekkaфуza. Avant l'arrivée du premier patriarche en Chine, les gens de la terre de l'est ignoraient kekkaфуza. Ils le découvrirent après sa venue de l'ouest.

Ainsi, vivre dans une communauté de pratiquants (sōrin), s'asseoir en kekkaфуza de tout son cœur jour et nuit, sans autre préoccupation, une vie entière, est le roi des samadhis.

Shōbōgenzō - Zazenshin<sup>154</sup>

Alors que le grand maître Yakusan Kōdō<sup>155</sup> était assis, un moine lui demanda : « A quoi pensez-vous quand vous êtes assis ? »

Le maître répondit : « Je pense à ne-pas-penser. »

Le moine demanda : « Comment faites-vous pour penser à ne-pas-penser ? »

Le maître dit : « Au-delà de-penser. »

En réalisant ces mots du grand maître, il nous faut apprendre et recevoir la transmission correcte de l'assise immobile. Telle est la manière de pratiquer l'assise immobile qui a été transmise dans la Voie du Bouddha. Bien que Yakusan ne soit pas le seul à avoir abordé comment penser pendant l'assise immobile, ses paroles sont excellentes au plus haut point.

Il dit « penser à ne-pas-penser ». Penser est la peau, la chair, les os et la moelle (de zazen); ne-pas-penser aussi est la peau, la chair, les os et la moelle (de zazen). La question du moine fut « comment penser à ne-pas-penser ». En vérité, « ne-pas-penser » est un sujet de débat depuis les temps anciens, mais nous devons nous interroger sur « comment penser ». On ne peut pas dire qu'on ne pense pas pendant l'assise immobile. Pour quelle raison sommes-nous incapables de réaliser l'infinie profondeur de l'assise immobile ? Pour peu que nous ne soyons pas tout à fait stupides, nous pouvons nous interroger sur ce point et y réfléchir.

Le grand maître dit « au-delà-de-penser ». Puisqu'il est clair que nous utilisons « au-delà-de-penser », chaque fois que nous pensons à ne-pas-penser, nous utilisons « au-delà-de-penser ». Il y a un « qui » dans « au-delà-de-penser ». Ce « qui » soutient le soi. Bien que celui qui est assis immobile soit bien le soi, l'assise immobile ne se limite pas à la pensée. L'assise immobile est seulement l'assise immobile. Bien qu'il en soit ainsi, comment l'assise immobile elle-même peut-elle penser l'assise immobile ? Ainsi, l'assise immobile ne peut être sondée par le Bouddha, par l'éveil ou par l'intellect.

L'assise immobile a été transmise de façon directe au long de trente-six générations, depuis le Bouddha Shākyamuni jusqu'à Yakusan. Si on remonte à l'origine sur trente-six générations depuis Yakusan, on retrouve le Bouddha Shākyamuni. Depuis le début, et tout au long de cette transmission juste, « penser-à-ne-pas-penser » est présent.

Pourtant, de nos jours, il se trouve des gens assez négligents et stupides pour dire : « pratiquez zazen et éliminez les pensées dans votre esprit, c'est cela le stade de la tranquillité de l'éveil ». Cette conception est inférieure même à celle du hinayāna, inférieure aux enseignements des êtres humains et des êtres célestes. Ceux qui les partagent ne peuvent être considérés comme des élèves du Dharma du Bouddha.

154 Il s'agit d'un chapitre du Shōbōgenzō rédigé à Kōshōji en 1242, alors que Dōgen était âgé de 43 ans. L'année suivante, il devait quitter Kyōto pour Echizen, dans l'actuelle préfecture de Fukui. Le titre désigne l'aiguille d'acupuncture de zazen qui soigne la maladie des hommes que sont les illusions, ou l'aiguille d'acupuncture qui soigne la maladie causée par une pratique erronée de zazen.

155 Yakusan Igen (Yaoshan Weiyuan 751 834), fut un disciple de Sekitō Kisen (Shitū Xigian). C'est l'empereur qui lui donna le nom honorifique de Kōdō (Hongdao).

Dans la Chine actuelle, nombreux sont ceux qui pratiquent ainsi. Il est vraiment triste que la voie des patriarches tombe en ruine !

D'autres affirment que la pratique de zazen est importante pour les débutants, mais qu'elle n'est pas nécessairement la pratique des bouddhas et des patriarches. « Marcher, c'est le zen. S'asseoir, c'est le zen. Qu'on parle ou Qu'on demeure silencieux, qu'on soit actif ou qu'on ne fasse rien, à tout moment le vrai soi est à son aise. Ne vous souciez pas de la pratique de zazen du moment. » De nombreux descendants de Rinzaï défendent ce genre de vues. Ils s'expriment de la sorte parce que la vraie vie du Dharma du Bouddha ne leur a pas été correctement transmise. L'esprit du débutant, qu'est-ce que c'est ? Et qu'est-ce que l'esprit du non-débutant ? Que voulez-vous dire quand vous parlez de « débutant » ? Vous devez savoir que, pour étudier vraiment la Voie, il faut absolument pratiquer zazen (qu'on soit un débutant ou un pratiquant expérimenté).

Le point essentiel est de pratiquer bouddha sans chercher à devenir bouddha. Puisque pratiquer bouddha n'est pas devenir bouddha à nouveau, le kōan se manifeste dans la pratique. Puisque le corps (qui fait zazen) est déjà bouddha, il ne devient pas bouddha. Si nous détruisons nos vues limitées, le « devenir bouddha » n'accompagne pas le bouddha assis. A ce moment, grâce au pouvoir issu de milliers d'années, on peut entrer librement à la fois dans la bouddhité et dans le royaume des démons. Toutes les actions, telles qu'aller de l'avant ou revenir en arrière, emplissent aussi bien la plus minuscule fissure que la vallée la plus large.<sup>156</sup>

...

Bien que la pratique de zazen existe sans interruption depuis les temps les plus reculés, très peu savent de quoi il s'agit vraiment. Dans la Chine actuelle, parmi les abbés des grands monastères, bien peu comprennent zazen, bien peu même l'étudient. On ne peut pas dire qu'il n'y en a aucun, mais très peu comprennent zazen. Certes, zazen fait partie de l'emploi du temps. On le considère comme la pratique la plus importante pour les abbés et les moines. Les abbés encouragent leurs disciples en leur recommandant de faire zazen. Pourtant, bien peu comprennent ce que c'est que zazen.

C'est ainsi que, depuis les temps les plus reculés jusqu'à nos jours, plusieurs maîtres ont rédigé des textes tels que le « Zazen mei » (notes sur zazen), le « Zazengi » (instructions sur zazen) ou le « Zazenshin » (l'aiguille d'acupuncture de zazen). Parmi ces écrits, le Zazen mei et le Zazengi ne sont pas bons du tout, et le Zazenshin n'expose pas clairement la vraie signification de la pratique de zazen. Ceux qui ont rédigés ces textes ne comprenaient pas zazen et ne l'ont pas seulement transmis. Le Zazenshin figure dans le Keitoku-Dentōroku, le Zazen mei et les autres textes dans le Katai-Futōroku.

Il est triste que tous ces maîtres qui ont pourtant passé leur vie entière dans des monastères, ne se soient pas voués entièrement à la pratique de zazen. Ce n'est pas leur soi propre qui était assis, leur pratique n'impliquait pas de rencontrer leur soi propre. Ce n'est pas que zazen n'ait pas convenu à leur corps et à leur esprit, mais ils n'aspiraient pas à pratiquer vraiment zazen et, par négligence, ils se sont laissés intoxiquer par des illusions. Leurs textes ne contiennent que des encouragements à retrouver la tranquillité originelle. Cesser de penser et devenir calme : voilà le genre de pratique dérisoire qu'ils prônent, qui est encore inférieure à la pratique qui s'accomplit peu à peu dans la contemplation (de la vérité), l'entraînement de l'esprit, l'acquisition de récompenses, ou l'apaisement de l'esprit. Leur façon de voir ne saurait être comparée à la philosophie de la pratique à travers les dix étapes du bodhisattva. Comment auraient-ils pu transmettre le zazen des bouddhas et des patriarches ? C'est par erreur que ces textes ont été compilés ou composés par des

156 « Emplir la fissure aussi bien que la vallée » signifie que cela pénètre les lieux les plus réduits comme les grands espaces. En d'autres termes, les actes sont universels.

érudits chinois sous la dynastie des Song. Les étudiants d'aujourd'hui ne devraient pas les lire.

Le seul ouvrage qui exprime l'enseignement authentique des bouddhas et des patriarches à propos de zazen est le Zazenshin du maître zen Wanshi Shōgaku, qui fut l'abbé du monastère Tendō Keitokuji sur le mont Taihaku san, dans la Chine des grands Song. Ce texte est le vrai Zazenshin, Où le maître a exposé complètement l'essence de zazen. Wanshi fut le flambeau qui éclaire le monde du Dharma tout entier. Il est un vrai patriarche parmi les bouddhas et les patriarches passés et présents. Son Zazenshin sert de guide aux bouddhas de chaque génération, et les patriarches du passé et du présent se sont réalisés grâce à lui. Le voici :

La fonction essentielle des bouddhas, l'essence de la fonction des patriarches.

Connaître sans rien toucher.  
Illuminer sans rien devant soi.

Connaître sans rien toucher, la sagesse est, par nature, inapparente.  
Illuminer sans rien devant soi, l'illumination est, par nature, subtile.

La sagesse, inapparente par nature, n'a jamais de pensées discriminantes.  
L'illumination, subtile par nature, ne connaît pas la moindre séparation.

La sagesse, qui n'a aucune pensée discriminante, ignore la dichotomie ; elle voit l'unité.  
L'illumination, qui ne connaît pas la moindre séparation, n'a aucun attachement, mais elle est manifeste.

L'eau est claire jusqu'au fond, le poisson nage tranquillement.  
Le ciel est infiniment vaste, l'oiseau vole au loin.

Ainsi est le Zazenshin du maître zen Wanshi. Lui seul, parmi les maîtres éminents du passé, a écrit un tel Zazenshin. Bien que les autres Zazenshin aient été rédigés dans le but de dire la réalité de zazen, aucun ne l'a fait comme celui-ci, fût-il le fruit d'une ou deux vies entières d'efforts. Il n'y a rien de tel, nulle part. Il est le seul véritable Zazenshin.

Quand mon ancien maître donnait un enseignement dans la salle du Dharma, il disait souvent que Wanshi était le Bouddha ancien (kobutsu). Jamais il ne donna ce titre à qui que ce soit d'autre. Celui qui a des yeux pour voir peut reconnaître les bouddhas et les patriarches eux-mêmes. Nous savons donc de façon certaine qu'un bouddha-patriarche figure parmi les descendants de Tôzan. Quelque quatre-vingts ans ont passé depuis que Wanshi s'en est allé. Tout en lisant son Zazenshin, j'ai écrit le mien. Nous sommes aujourd'hui le 18 mars de la 3ème année de l'ère Ninji [1242]. Cela fait seulement quatre-vingt-cinq ans que Wanshi est décédé, le 8 octobre de la vingt-septième année de l'ère Shoko [1157]. Voici donc mon Zazenshin :

La fonction essentielle des bouddhas et l'essence de la fonction des patriarches.

Se réaliser au sein de la non-pensée.

S'accomplir au sein de la non-dépendance.

Se réaliser au sein de la non-pensée, la réalisation, par nature, est intime.

S'accomplir au sein de la non-dépendance, l'accomplissement, par nature, est manifeste.

La réalisation intime ne connaît jamais la souillure.

La manifestation attestée ne connaît jamais aucune distinction.

L'intimité sans souillure, c'est être émancipé sans prendre appui sur rien.

La clarté au-delà de toute distinction, c'est la pratique sans but.  
L'eau est claire jusqu'au tréfonds, le poisson nage comme un poisson.  
L'espace est vaste et s'étend jusqu'aux cieux, l'oiseau vole comme un oiseau.

Il m'a fallu écrire ces lignes, ce qui ne veut pas dire que je sous-entends que le Zazenshin de Wanshi n'exprime pas pleinement la réalité de zazen.  
Les descendants des bouddhas et des patriarches doivent étudier et pratiquer zazen comme la grande affaire de leur vie. Zazen est le véritable sceau de la transmission unique.

Shōbōgenzō - Zuimonki : II-1 <sup>157</sup>

Puisqu'être un enfant du Bouddha consiste à suivre les enseignements du Bouddha et à atteindre la bouddhité directement, nous devons vouer nos vies à suivre ces enseignements et mettre tous nos efforts dans la pratique de la voie. La vraie pratique, si on s'en rapporte aux enseignements, n'est autre que shikantaza [seulement s'asseoir], qui est l'essence de la vie dans ce sōrin (monastère) aujourd'hui. Étudiez ce point avec grande attention.

Zuimonki : II-1

Ceux qui pratiquent la Voie doivent respecter les règles émises par Hyakujō. La forme dans laquelle s'exprime le maintien de ces règles, c'est la réception et l'observance des préceptes, faire zazen etc. Réciter jour et nuit le sūtra des préceptes et respecter ces préceptes avec détermination, c'est seulement pratiquer shikantaza et suivre les activités des anciens maîtres. Quand on est assis en zazen, quel précepte n'est pas observé ? Quel mérite n'est pas accompli ? La façon dont les anciens maîtres ont persévéré dans leur pratique contient une signification profonde. Sans égard pour nos préférences personnelles, il nous faut suivre la communauté et pratiquer de cette façon.

Zuimonki : II-11

Jusqu'à nos jours, quelles que soient les caractéristiques et les capacités de chacun, c'est zazen qui a été transmis au sein des communautés de patriarches, et ce sur quoi elles se sont concentrées. Cette pratique convient à tous, elle est accessible aux personnes dotées de qualités supérieures, moyennes ou inférieures. Pendant mon séjour en Chine, au sein de la communauté de mon ancien maître Tendō Nyojō, dès que j'eus entendu cette vérité, j'ai fait zazen jour et nuit.

Zuimonki : III-21

Réalise-t-on la Voie par l'esprit ou par le corps ? Les écoles scripturaires disent que, puisque le corps et l'esprit ne sont pas séparés, on atteint la Voie par le corps. Cependant, ce n'est pas clair parce que justement elles disent : « puisque » le corps et l'esprit ne sont pas séparés. Dans le zen, on atteint la Voie par le corps et l'esprit ensemble.

Aussi longtemps qu'on appréhende le Dharma du Bouddha seulement avec l'esprit, on n'atteint jamais la Voie, même après un millier de vies ou une myriade d'éons. Dès qu'on lâche l'activité de l'esprit et qu'on laisse de côté ses points de vue et ses compréhensions, la Voie se réalise. Par exemple, un sage clarifia son esprit à la vue de fleurs de pêcher, et un autre réalisa la Voie au son d'un caillou sur un bambou. Ils atteignirent tous deux la Voie par le corps. Ainsi, si nous laissons tout à fait de côté les pensées et les points de vue et pratiquons shikantaza, nous deviendrons intimes avec la Voie. Aucun doute ne doit subsister : on réalise la Voie par le corps.

157 Le Shōbōgenzō-Zuimonki est un ensemble d'enseignements informels sur le Dharma donnés par Dōgen, recueillis et rédigés par Eijō, son successeur dans le Dharma.

C'est pourquoi je vous encourage à pratiquer zazen avec grande diligence.

Zuimonki

Dans l'apprentissage de la Voie, le point essentiel est de pratiquer zazen. En Chine, nombreux sont ceux qui réalisent la Voie uniquement grâce au pouvoir de zazen. Même une personne ignorante, qui ne comprend rien à rien, si elle s'en tient à pratiquer zazen de façon continue, peut surpasser quelqu'un d'intelligent qui a suivi de longues études. Les pratiquants doivent donc se vouer à shikantaza de tout leur cœur, sans s'embarrasser de quoi que ce soit d'autre. La Voie des bouddhas et des patriarches n'est autre que zazen. N'ayez aucun autre objectif.

Shōbōgenzō - Zazengi<sup>158</sup>

Sanzen<sup>159</sup> c'est zazen.

Le lieu où vous faites zazen doit être calme. Posez sur le sol une natte épaisse. La pièce doit être à l'abri des courants d'air et de la brume, bien protégée de la pluie et de la rosée. Prenez soin du lieu où vous vous asseyez, veillez à en maintenir les bonnes conditions. Les anciens sages s'asseyaient sur le Siège de Diamant<sup>160</sup> ou sur un grand rocher. Tous, ils se faisaient des coussins d'herbe pour s'asseoir. La pièce où vous vous asseyez doit être toujours bien éclairée, il ne doit faire sombre ni la nuit ni le jour. Il est essentiel de la garder chaude en hiver et fraîche en été.

Abandonnez tout engagement et laissez toute affaire au repos. Bien et mal n'entraînent aucune activité mentale. Zazen n'a rien à voir avec la fonction intellectuelle, la volition, la conscience, ni avec la mémoire, l'imagination ou la contemplation. Ne cherchez pas à devenir un bouddha. Affranchissez-vous de toute discrimination entre « être assis » et « être allongé ». Mangez et buvez avec modération. Ne gaspillez pas votre temps. Faites zazen avec la même urgence que si vous deviez éteindre un feu sur votre tête. Le cinquième patriarche du mont Ōbai<sup>161</sup> ne faisait rien d'autre que zazen. Quand vous faites zazen, portez le kesa<sup>162</sup> et utilisez un zafu<sup>163</sup>. Vos jambes ne doivent pas recouvrir complètement le zafu, seules vos fesses reposent sur lui ; vos jambes reposent sur le zaniku<sup>164</sup> et votre colonne vertébrale se redresse à partir du zafu. C'est ainsi que les bouddhas et les patriarches sont assis quand ils font zazen.

Vous pouvez vous asseoir soit en hankafuza [demi-lotus] soit en kekkaфуza [lotus complet]. En kekkaфуza, placez le pied droit sur la cuisse gauche, puis le pied gauche sur la cuisse droite. Les orteils sont sur la même ligne que l'extrémité extérieure des cuisses. En hankafuza, posez seulement le pied gauche sur la cuisse droite. Soyez à l'aise dans vos vêtements, mais jamais négligé. Posez le dos de la main droite sur le pied gauche, et la main gauche dans la main droite. Les extrémités des pouces se touchent avec délicatesse. Les mains, dans cette position, sont en contact avec le corps, les extrémités des pouces sont à la hauteur du nombril.

Soyez assis bien droit, dans la posture correcte. Ne vous penchez ni vers la gauche ni vers la droite, ni vers l'avant ni vers l'arrière. Les oreilles doivent être sur la même ligne que les épaules, le nez sur la même ligne que le nombril. Placez la langue contre le palais. Respirez par le nez. Les lèvres et la mâchoire sont fermées. Les yeux restent ouverts, ni grands ouverts ni trop fermés. Une fois votre corps et votre esprit dans cette posture, expirez complètement, puis prenez une inspiration.

158 Il s'agit d'un chapitre du Shōbōgenzō rédigé en 1243, l'année où Dōgen quitta Kyōto pour s'installer à Echizen. A la différence du Fukan-zazengi écrit en Chinois, le Zazengi est écrit en japonais.

159 Le sens courant de « sanzen » est : « aller trouver un maître et pratiquer avec lui », ou « avoir un entretien particulier avec un maître ». Selon Dōgen cependant, « sanzen » et « zazen » ont le même sens.

160 Expression imagée pour désigner l'endroit où le Bouddha Shākyamuni était assis lorsqu'il accomplit la Voie sous l'arbre de la Bodhi.

161 Ōbai (Hongmei) est le nom du lieu où résidait le Cinquième patriarche Kōnin (Hongren 601-675). Cette référence permet à Dōgen de souligner que « seulement s'asseoir » est la pratique fondamentale. Le cinquième patriarche représente l'époque où le zen n'était pas encore divisé en école du nord et école du sud, sōtō et rinzai etc.

162 « Kasaya » en sanscrit. Surpris que les moines portent par-dessus leur robe, qui symbolise la robe du Bouddha.

163 Le zafu est un coussin rond rempli de kapok, sur lequel on s'assoit quand on fait zazen.

164 Le zaniku est un épais tapis carré.

Soyez assis bien stables dans le samadhi. Pensez à ne-pas-penser. Comment pense-t-on à ne-pas-penser ? Au-delà de penser. Telle est la manière de faire zazen en accord avec le Dharma.

Il ne s'agit pas d'un apprentissage pas à pas de la méditation. Zazen est en lui-même la porte-du-Dharma de la grande paix et de la joie (nirvāna). C'est la pratique-éveil sans souillure.