

Introduction au Fukanzazengi de Maître Dogen

En 1227, quand **Dogen** rentra de Chine au Japon, il se sentait chargé d'une lourde responsabilité, celle d'enseigner à ses concitoyens le vrai *dharmā*, dont il avait acquis la connaissance au cours ces quatre ans passés sur le continent. Cela l'occupera sans répit, pendant les vingt cinq dernières années de sa vie. Son premier pas dans cette direction fut **la rédaction du Fukanzazengi** (pour la diffusion universelle des principes de zazen). Il s'agit d'un petit traité en chinois, qu'il acheva à l'âge de vingt-sept ans, l'année de son retour à Kyoto. Comme il nous le dit à la fin du Bendowa, qu'il écrivit quatre années plus tard environ : "la pratique et le principe de ce zazen doivent reposer sur le Fukanzazengi que j'ai composé au cours de la précédente période Koraku."

On peut se demander si un seul autre écrit de Dogen a exercé une influence plus pénétrante ou plus profonde sur ses disciples de l'école Soto ; et c'est, bien sûr, exactement ce qu'il avait souhaité. En s'en tenant pour une bonne part au genre traditionnel du *Zazengi*, en exploitant aussi d'autres textes zen, en employant une prose déclamatoire, Dogen, nous pouvons en être certains, était parfaitement conscient du rôle fondamental qu'un tel ouvrage jouerait dans la diffusion de zazen. On peut mesurer le succès de ce texte court, mais d'un abord difficile, au fait qu'il fut longtemps le texte vénéré de l'école Soto, **celui qu'on récitait dans les temples zen Soto, aux séances de méditation du soir**, et en d'autres circonstances appropriées.

Naturellement, il existait déjà des manuels de zazen (*Zazengi*) semblables à celui de Dogen. En Chine, on en utilisait couramment quatre et peut-être davantage. L'un d'eux était inclus dans des histoires du Zen, dont le Ching-te ch'uan teng lu (Keitoku Dentor-oku) est le plus célèbre. Contemporain de Dogen, Lan-Ch'i (Rankei : 1203-1268), moine rinzaï de la période Song qui débarqua au Japon en 1246 et devint le premier supérieur de Kencho-ji à Kamakura, fut l'auteur d'un **Zazenron, autre petit traité de zazen**. L'un des plus répandus dans les temps anciens fut celui qu'on trouve dans le Po-chang ch'ing-kuei (Hyakujo Shingi), le premier recueil de préceptes monastiques qui concerne la vie des moines et la discipline dans les monastères zen. Il fut compilé et publié par Pochang (Hyakujo : 720-814), religieux très connu de la période Tang. Il marqua une étape importante dans l'histoire du Zen en Chine, et pendant des années ensuite, on l'étudia dans presque tous les **monastères et temples zen**. Il tint un rôle essentiel dans la formation et le développement d'une école zen indépendante. On dit toutefois que le texte original de ce règlement fut perdu à la fin de la période Song et qu'il en résulta une altération profonde de la règle dans les monastères zen.

En 11-03, dans une tentative pour retrouver la pensée originelle de Po-chang, un moine de la lignée de Yun-men, Chang-lu Tsung'i (Choro Soi), composa un nouveau recueil de règles, le Ch'an-yuan ch'ing-kuei (Zennen Shingi). Pour composer son Fukanzazengi, Dogen s'inspira du Zazengi inséré dans l'œuvre de Tsung'i, mais il le modifia quelque peu et ajouta au début et à la fin ses vues personnelles sur zazen. La lecture du Fukanzazengi Senjutsu Yurai (Arguments en faveur du Fukanzazengi), courte note manuscrite de la main de Dogen que l'on conserve toujours à *Eihei-ji*, nous apprend que Dogen avait l'impression que le Zazengi de Tsung'i n'avait pas réussi à transmettre la véritable signification du zazen de Po-chang. Voici ce document dans son entier.

Fukanzazengi de Maître Dogen

Texte intégral en français

La Voie est fondamentalement parfaite. Elle pénètre tout. Comment pourrait-elle dépendre de la pratique et de la réalisation?

Le véhicule du *dharma* est libre et dégagé de toute entrave. En quoi l'effort concentré de l'homme est-il nécessaire ? En vérité, le Grand Corps est bien au-delà de la poussière du monde. Qui pourrait croire qu'il existe un moyen de l'épousseter? Il n'est jamais distinct de quiconque, toujours exactement là où l'on est. A quoi bon aller ici ou là pour pratiquer ?

Cependant, s'il y a un fossé, si étroit soit-il, la Voie reste aussi éloignée que le ciel de la terre. Si l'on manifeste la moindre préférence ou la moindre antipathie, l'esprit se perd dans la confusion. Imaginez une personne qui se flatte de comprendre et qui se fait des illusions sur son propre éveil, entrevoyant la sagesse qui pénètre toutes choses, joint la Voie et clarifie l'esprit, et fait naître le désir d'escalader le ciel lui-même. Celle-là a entrepris l'exploration initiale et limitée des zones frontalières mais elle est encore insuffisamment sur la Voie vitale de l'émancipation absolue. Ai-je besoin de parler du Bouddha, qui était en possession de la connaissance innée? On ressent encore l'influence des six années qu'il vécut, assis en lotus dans une immobilité totale. Et Bodhidharma, la transmission du sceau jusqu'à nos jours a conservé le souvenir de ses neuf années de méditation devant un mur.

Puisqu'il en était ainsi avec les saints d'autrefois, comment les hommes d'aujourd'hui peuvent-ils se dispenser de négocier la Voie ? Vous devez en conséquence abandonner une pratique fondée sur la compréhension intellectuelle, courant après les mots et vous en tenant à la lettre. Vous devez apprendre le demi-tour qui dirige votre lumière vers l'intérieur, pour illuminer votre vraie nature. Le corps et l'âme d'eux-mêmes s'effaceront, et votre visage originel apparaîtra. Si vous voulez atteindre l'éveil, vous devez pratiquer l'éveil sans tarder.

Pour *sanzen*, une pièce silencieuse convient. Mangez et buvez sobrement. Rejetez tout engagement et abandonnez toute affaire. Ne pensez pas : ceci est bien, cela est mal. Ne prenez parti ni pour ni contre. Arrêtez tous les mouvements de l'esprit conscient. Ne jugez pas des pensées et des perspectives. N'ayez aucun désir de devenir un Bouddha. *Sanzen* n'a absolument rien à voir avec la position assise ou la position allongée. A l'endroit où vous avez l'habitude de vous asseoir, étendez une natte épaisse et placez un coussin dessus. Asseyez-vous en lotus ou bien en demi-lotus. Dans la posture du lotus, vous placez d'abord votre pied droit sur votre cuisse gauche, et votre pied gauche sur votre cuisse droite. Dans la posture du demi-lotus, vous vous contentez de presser votre pied gauche contre votre cuisse droite. Veillez à desserrer vos vêtements et votre ceinture, arrangez-les convenablement.

Placez alors votre main droite sur votre jambe gauche et votre main gauche (tournée vers le haut) sur votre main droite ; les extrémités des pouces se touchent. Asseyez-vous bien droit, dans l'attitude corporelle correcte, ni penché à gauche, ni penché à droite, ni en avant, ni en arrière. Assurez-vous que vos oreilles sont dans le même plan que vos épaules et que votre nez se trouve sur la même ligne verticale que votre nombril. Placez la langue en avant contre le palais ; la bouche est fermée, les dents se touchent. Les yeux doivent rester toujours

ouverts, et vous devez respirer doucement par le nez. Quand vous avez pris la posture correcte, respirez profondément une fois, inspirez et expirez. Inclinez votre corps de droite et de gauche ; et immobilisez-vous dans une position assise stable.

Pensez à ne pas penser. Comment pense-t-on à ne pas penser ? Au-delà de la pensée (hishiryō). Cela en soi est l'art essentiel du zazen. Le zazen dont je parle n'est pas l'apprentissage de la méditation, il n'est rien d'autre que le dharma de paix et de bonheur, la pratique-réalisation d'un éveil parfait. Zazen est la manifestation de l'ultime réalité. Les pièges et les filets ne peuvent jamais l'atteindre. Une fois que vous avez saisi son cœur, vous êtes semblable au dragon quand il entre dans l'eau et semblable au tigre quand il pénètre dans la montagne. Car il faut savoir qu'à ce moment précis (quand on pratique zazen), le vrai dharma se manifeste et que, dès le début, on écarte le relâchement physique et mental, et la distraction. Quand vous vous relevez, remuez doucement et sans hâte, calmement et délibérément. Ne vous relevez pas subitement ou brusquement. Quand on jette un regard sur le passé, on s'aperçoit que transcendance à la fois de l'éveil et du non-éveil, que mourir assis ou debout, ont toujours dépendu de la vigueur du zazen.

En outre, l'ouverture à l'éveil dans l'occasion fournie par un doigt, une bannière, une aiguille, un maillet, l'accomplissement de la réalisation grâce à un chasse-mouches, un poing, un bâton, un cri, tout cela ne peut être saisi entièrement par la pensée dualiste de l'homme'. En vérité, cela ne peut pas davantage être connu mieux par l'exercice de pouvoirs surnaturels. Cela est au-delà de ce que l'homme entend et voit -- n'est-ce pas un principe antérieur aux connaissances et aux perceptions? Cela dit, il importe peu qu'on soit intelligent ou non. Il n'y a pas de différence entre le sot et l'avisé.

Quand on concentre son effort d'un seul esprit, cela, en soi, c'est négocier la Voie. La pratique-réalisation est pure par nature. Avancer est une affaire de quotidienneté. Dans l'ensemble, ce inonde et les autres, à la fois en Inde et en Chine, respectent le sceau du Bouddha. La particularité de cette école prévaut : dévotion à la méditation assise tout simplement, s'asseoir immobile dans un engagement total. Bien que l'on dise qu'il y a autant d'âmes que d'hommes, tous négocient la Voie de la même manière, en pratiquant zazen.

Pourquoi abandonner le siège qui vous est réservé à la maison pour errer sur les terres poussiéreuses d'autres royaumes'? Un seul faux pas, et vous vous écarterez de la Voie tracée toute droite devant vous. Vous avez eu la chance unique de prendre forme humaine. Ne perdez pas votre temps. Vous apportez votre contribution à l'oeuvre essentielle de la Voie du Bouddha. Qui prendrait un plaisir vain à la flamme jaillie du silex ?

Forme et substance sont comme la rosée sur l'herbe, la destinée semblable à un éclair - évanouies en un instant. Je vous en prie, honorés disciples du Zen, depuis longtemps habitués à tâter l'éléphant dans l'obscurité, ne craignez pas le vrai dragon. Consacrez vos énergies à la Voie qui indique l'absolu sans détours. Respectez l'homme réalisé, qui se situe au-delà des actions des hommes. Mettez-vous en harmonie avec l'illumination des Bouddhas ; succédez à la dynastie légitime du satori des patriarches. Conduisez-vous toujours ainsi, et vous serez comme ils sont. Votre chambre au trésor s'ouvrira d'elle-même, et vous en userez comme bon vous semblera.

Ta zu nu ru ni so re **dô** mo to **e-n zû** i ka de ka shu **shô** o ka **ra-n shû jô** ji za i **na-n** zo ku **fû** o tsu i ya **sa-n** i **wa-n** ya **ze-n** ta i ha ru ka ni **ji-n** na i o i zu ta re ka hosshi ki no shu **da-n** o **shi-n ze-n ô** yo so **tô** jo o ha na re zu a ni shu **gyô** no kya ku **tô** o mo chi u ru mo no na **ra-n** ya shi ka re do mo **gô** ri mo sa a re ba **te-n** chi ha ru ka ni he da ta ri i **ju-n** wa zu ka ni o ko re ba **fu-n ze-n** to shi te **shi-n** o shissu ta to i e ni ho ko ri go ni yu ta ka ni shi te becchi no shi i ki o ko shi **nittô** no **he-n** ryô ni **shô yô** su to i e do mo ho **to-n** do shusshi-n no karro o ki kessu i **wa-n** ya ka no gi **o-n** no **shô** chi ta ru **ta-n** za ro ku **ne-n** no **shô** se ki mi tsu be shi **shô ri-n** no **shi-n i-n** o tsu ta u ru **me-n** pe ki ku sa i no **shô myô** na o ki ko yu ko **shô** su de ni shi ka ri **ko-n ji-n na-n** zo **be-n** ze za ru yu e ni su be karaku ko to o ta zu ne go o o u no ge **gyô** o **kyû** su be shi su be ka ra ku e **kô he-n shô** no ta i ho o ga ku su be shi **shi-n ji-n** ji **ne-n** ni darra ku shi te **ho-n** ra i no **me-n** mo ku **ge-n ze-n**

se-n i-n mo no ji o **e-n** to hosse ba **kyû** ni i mo no ji otsu to me yo so re **sa-n ze-n** wa **jô** shi tsu yo ro shi ku **o-n** ji ki se tsu a ri sho **e-n** o **hô** sha shi **ba-n** ji o **kyû** so ku shi te **ze-n** na ku o o mo wa zu ze hi o **ka-n** su ru ko to na ka re **shi-n** i shi ki no **u-n te-n** o ya me **ne-n sô ka-n** no shi ki ryô o ya me te sa **butto** ha ka ru ko to na ka re a ni za ga ni ka ka wa **ra-n** ya yo no tsu ne za sho ni wa a tsu ku za **motto** shi ki u e ni fu **to-n** o mo chi u a ru i wa **ha-n** ka fu za i wa ku kekka fu za wa ma zu mi gi no a shi o **motte** hi da ri no mo mo no u e ni **a-n** ji hi da ri no a shi o mi gi no mo mo no u e ni **a-n** zu **ha-n** ka fu za wa ta da hi da ri no a shi o **motte** mi gi no mo mo o o su na ri yu ru ku e ta i o ka ke te se i se i na ra shi mu be shi tsu gi ni mi gi no te o hi da ri no a shi no u e ni **a-n** ji hi da ri no ta na go ko ro o mi gi no ta na go ko ro no u e ni **a-n** ji ryô no da i bo shi mu ka i te a i sa so u su na wa chi **shô shi-n ta-n** za shi te hi da ri ni so ba da chi mi gi ni ka ta mu ki ma e ni ku gu ma ri shi

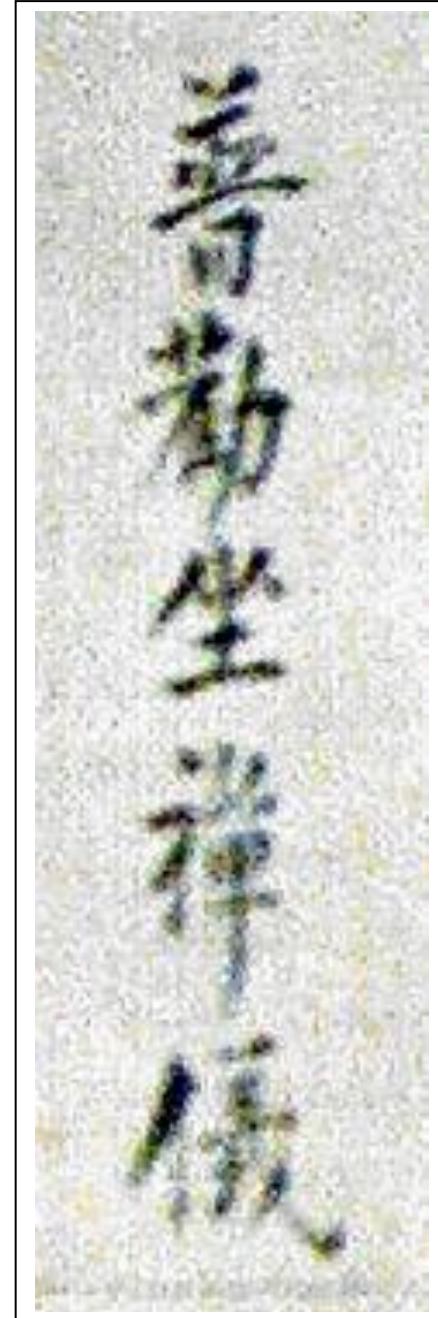
ri e ni a o gu ko to o e za re mi mi to ka ta to ta i shi ha na to ho zo to ta i se shi **me-n** ko to **yô** su shi ta u e no a gi to ni ka ke te **shi-n** shi a i tsu ke me wa su be ka ra ku tsu ne ni hi ra ku be shi bi so ku ka su ka ni tsû **ji-n sô** su de ni to to no e te **ka-n** ki **isso** ku shi sa **yû yô shi-n** shi te go tsu **gotto** shi te za **jô** shi te ko no fu shi ryô te i o shi ryô se yo fu shi ryô te i i **ka-n** ga shi ryô **se-n** hi shi ryô ko re su na wa chi za **ze-n** no **yô** ju tsu na ri. I wa yu ru za **ze-n** wa **shû ze-n** ni wa a razu, ta da ko re **a-n** ra ku no **hô mo-n** na ri, bo da i o **gû ji-n** su ru no shu **shô** na ri, **kô a-n ge-n jô**, ra **rô** i ma da i ta ra zu, mo shi ko no i o e ba ryû no mi zu o u ru ga go to ku to ra no ya ma ni yo ru ni ni ta ri, ma sa ni shi ru be shi **shô bô** o no zu ka ra **ge-n ze-n** shi ; **ko-n sa-n** ma zu bo ku ra ku su ko to o, mo shi za yo ri ta ta ba jo jo te shi te mi o u go ka shi, **a-n shô** to shi te ta tsu be shi. So tsu **bô** na ru be ka ra zu , **katte** mi ru **chô bo-n osshô**, za da tsu ryû **bô** mo ko no chi ka ra ni i chi

ni-n su ru ko to o. I **wa-n** ya ma ta shi **ka-n shi-n** tsu i o **ne-n** zu ru no **te-n** ki ; **hokken bô katto** ko su ru no **shô ka** i mo, i ma da ko re shi ryô **fu-n** be tsu no yo ku ge su ru to ko ro ni a ra zu, a ni **ji-n zû**, shu **shô** no yo ku shi ru to ko ro to **se-n** ya. **Shô** shi ki no ho ka no i i gi ta ru be shi, **na-n** zo chi **ke-n** no sa ki no ki so ku ni a ra za ru mo no na **ra-n** ya. Shi ka re ba su na wa chi **jô** chi ka gu o **ro-n** ze zu, ri **ji-n do-n** sha o e ra bu ko to na ka re. **Se-n** i tsu ni ku **fû** se ba ma sa ni ko re **be-n dô** na ri. Shu **shô** o no zu ka ra **ze-n** na se zu shu **kô** sa ra ni ko re byô **jô** na ru mo no na ri. O yo so so re ji ka i ta **hô**, sa i **te-n tô** chi, hi to shi ku **bucchi-n** o ji shi moppa ra **shû fû** o ho shi i ma ma ni su, ta da ta za o tsu to me te te **gocchi** ni sa e ra ru, **ma-n** be tsu **se-n** sha to i u to i e do mo, shi **ka-n** ni **sa-n ze-n be-n dô** su be shi, **na-n** zo ji ke no za **jô** o **bô** kya ku shi te mi da ri ni ta ko ku no **ji-n kyô** ni kyo ra i **se-n**. Mo shi **ippo** o a ya ma re ba **tô me-n** ni sha ka su. Su de ni **ni-n**

shi-n no ki yô o e ta ri, mu na shi ku **kô i-n** o wa ta ru ko to na ka re, bu tsu **dô** no yô ki o ho **ni-n** su. Ta re kami da ri ni **sekka** o ta no shi **ma-n**, shi ka no mi na ra zu, **gyô shitta sô** ro no go to ku, **u-n** me i wa **de-n kô** ni ni ta ri. Shu ku ko tsu to shi te su na wa chi **kû** ji shu yu ni su na wa chi **shissu**. Ko i ne ga wa ku wa so re **sa-n** ga ku no **kô** ru, hi sa shi ku mo **zô** ni na ratte **shi-n ryû** o ya shi mu ko to na ka re, ji ki shi **ta-n** te ki no **dô** ni **shô ji-n** shi, ze tsu ga ku mu i no hi to o **so-n** ki shi, bu tsu bu tsu no bo da i ni **gatt-ô** shi so so no **za-n** ma i o te ki shi se yo. Hi sa shi ku **i-n** mo na ru ko to o na sa ba su be ka ra ku ko re **i-n** mo na ru be shi, **hô zô** o no zu ka ra ke te ju yô nyo i na **ra-n**.

Notes :

- Chaque syllabe détachée se prononce courte.
- Les lettres accentuées se prononcent longues.
- Les syllabes reliées à un 'n' détaché, par exemple : **ze-n** ou **ra-n**, se prononcent longues.
- Les consonnes redoublées, comme **shissu**, **becchi**, **kekka**, se prononcent comme dans **at-tention**.
- Les « g » se prononcent « gue » comme dans **gassho**



F
U
K
A
N
Z
A
Z
E
N
G
I

Sutra