

# Fukanzazengi [普勸坐禪儀]

## de Maître Dôgen

Le *Fukanzazengi* « La recommandation universelle de la manière de la méditation assise (zazen) » écrit par maître Dôgen est un texte de référence pour les pratiquants du zazen<sup>1</sup>. Il ne figure pas dans le *Shôbôgenzô* écrit lui aussi par maître Dôgen, mais il m'a semblé important de le faire figurer sur le blog dédié au *Shôbôgenzô*.

**Plan :** 1) Repères donnés par Yoko Orimo lors des ateliers consacrés au *Shôbôgenzô* à l'Institut d'Etudes Bouddhiques<sup>2</sup> (en lien avec le Dojo Zen de Paris) ; 2) Traduction en français du *Fukanzazengi* avec des notes extraites (et légèrement modifiées) de *Zazengi* (texte traduit par Y. Orimo qui ne traduit que les textes du *Shôbôgenzô*) ; 3) Comparaisons de traductions du passage concernant les termes *shiryô* 思量, *fushiryô* 不思量 et *hishiryô* 非思量 que Y. Orimo traduit par "pensée", "non-pensée", "ce qui n'est pas de l'ordre de la pensée"<sup>3</sup>.

Christiane Marmèche

### Repères biographiques<sup>4</sup>.

Maître Dôgen (道元) est né en 1200 et est mort en 1253.

– en 1223 il va en Chine pour l'étude bouddhique. En Chine c'est la grande dynastie des Song. Là-bas il va rencontrer le maître de sa vie, maître Tendô Nyojô 天童如淨 (1163-1228).

– en 1227 il revint au Japon. Il fut alors hébergé au temple Ken.nin-ji<sup>1</sup> à Kyôto de 1228 à 1230, puis au temple Anyô.in à Fukakusa (la banlieue sud de la capitale) de 1230 à 1233, menant – selon l'expression même du jeune apôtre – *une vie de nuages éphémères et d'herbes flottantes*. En 1227 il écrit le *Fukanzazengi* « La recommandation universelle de la manière de la méditation assise » qui est une sorte de manifeste doctrinal de la méditation assise (zazen). En 1231 il écrit *Bendôwa* « Entretiens sur la pratique de la Voie ».

– en 1233 il fonde son premier monastère dans la banlieue sud de la capitale Kyôto. Il écrit le *Genjôkôan*. Il n'a que 33 ans mais est déjà en pleine maturité.

---

<sup>1</sup> Dans l'école Sôtô, c'était un des textes vénérés, et il paraît qu'on le récitait lors des séances de méditation du soir, et dans d'autres circonstances. Moi-même j'ai débuté dans l'école Sôtô en 1975 avec Raymond Lambert, un disciple direct de maître Deshimaru, il nous a donné *Fukanzazengi* sans le commenter, c'est d'ailleurs le seul texte zen en français qu'il nous ait donné ; ensuite en 1986 j'ai rejoint l'école Rinzaï, et là aussi *Fukanzazengi* a été le premier texte donné.

<sup>2</sup> Cf en bas de [http://www.bouddhismes.net/CES\\_Ateliers\\_2013-2014](http://www.bouddhismes.net/CES_Ateliers_2013-2014) du site <http://www.bouddhismes.net/> .

<sup>3</sup> Lorsque j'étais dans l'école Sôtô, j'ai entendu dire que l'important c'était *hishiryô* qui était alors traduit par "au-delà de la pensée". Lors de la lecture de *Zazenshin* avec Yoko Orimo nous avons vu que maître Dôgen mettait plutôt l'accent sur *fushiryô*, et Y. Orimo, en utilisant un cercle, nous a fait découvrir *fushiryô* comme identité de *shiryô* et *hishiryô*. (voir la fin du message [Pensée, non-pensée, ce qui n'est pas de l'ordre de la pensée \(shiryô fushiryô hishiryô\) : extraits de comptes rendus](#)).

<sup>4</sup> Voir aussi [Vie de Dôgen ; le Shôbôgenzô : histoire, transmission, titre...](#).

– en 1243 il quitte Kyôto pour s'installer définitivement dans la province d'Echizen au nord de Kyôto. Il est d'abord au temple Yoshimine, c'est un lieu transitoire où il attend l'inauguration de son second et dernier monastère. Il écrit le *Zazengi* et *Zazenshin*.

– en 1244 : Il fonde le monastère qui est initialement appelé le monastère du Grand Éveillé [Daibutsu-ji] et qui s'appellera le monastère de la Paix Éternelle [Eihei-ji].

Le *Genjôkôan* est placé tout au début du recueil *Shôbôgenzô* qui compte au total 92 textes<sup>5</sup>. *Bendôwa*<sup>6</sup>, *Zazengi*<sup>7</sup> et *Zazenshin*<sup>8</sup> en font partie.

## Liens entre Fukanzazengi, Zazengi, Zazenshin et Bendôwa.

Le **Fukanzazengi** 普勸坐禪儀<sup>9</sup> (La recommandation universelle de la manière de la méditation assise) est un court traité uniquement écrit en chinois (avec des caractères sino-japonais). Certains passages sont très proches de *Zazengi*, qui, comme tous les textes du *Shôbôgenzô* est écrit en japonais. En particulier les termes *shiryô* 思量, *fushiryô* 不思量 et *hishiryô* 非思量 sont communs aux deux et il est intéressant de comparer les traductions en français de ces termes dans *Zazengi* et *Fukanzazengi*<sup>10</sup>.

*Zazengi* 坐禪儀 et *Zazenshin* 坐禪箴 sont deux textes jumeaux quoique fort contrastés. *Zazengi* a pour troisième caractère *gi* 儀 dont la clé 亻 représente une personne et le côté corps du caractère donne le son : *gi* signifie « méthode, manière », et également « le rituel », d'où ce côté très matériel et extérieur de *Zazengi*. *Zazengi* est un texte très court, limpide, simple, il n'y a aucun problème de compréhension ni d'interprétation. En revanche *Zazenshin* est un texte qui voit le zazen de l'intérieur dans sa dimension métaphysique. Donc *Zazengi* c'est plutôt du côté de l'extérieur, du corporel : comment préparer la salle, quelle est la posture correcte de zazen etc. tandis que *Zazenshin* c'est infiniment plus conceptuel et métaphysique. C'est dans *Zazenshin* que les termes *shiryô* 思量, *fushiryô* 不思量 et *hishiryô* 非思量 s'éclairent.

**Bendôwa** 弁道話 « Entretiens sur la pratique de la Voie » est écrit à la même époque que *Fukanzazengi* auquel il fait un renvoi, à la fin : « En ce qui concerne la manière et la norme de cette méditation assise (zazen), il faut se référer à la *Recommandation universelle de la manière de la méditation assise (Fukanzazengi)* ».

<sup>5</sup> En fait l'histoire de la rédaction et de la compilation du *Shôbôgenzô* est assez compliquée, et on n'a pas toujours compté 92 textes. Les fascicules ne sont pas classés dans l'ordre chronologique de création.

<sup>6</sup> Nous avons étudié ce texte en fin 2013, voir les messages du tag [Bendôwa](#).

<sup>7</sup> Nous avons étudié ce texte en fin 2012, voir les messages du tag [Zazengi](#).

<sup>8</sup> Nous avons étudié ce texte en 2013, voir les messages du tag [Zazenshin](#).

<sup>9</sup> Pour le titre *Fukanzazengi*, voici d'autres traductions: " Pour la diffusion universelle des principes de zazen" (site zen-Deshimaru) ; "Guide universel à la méthode standard de zazen" (site zenmontpellier) ; "Propos sur l'apprentissage de la voie" (site zen occidental) ; "A Universal Recommendation of Zazen" (site Antaji) mais certains préfèrent ne pas traduire.

<sup>10</sup> Pour comprendre ces termes : [Pensée, non-pensée, ce qui n'est pas de l'ordre de la pensée \(shiryô fushiryô hishiryô\) : extraits de comptes rendus](#) et pour les traductions comparées : [Traductions et interprétations comparées de shiryô, fushiryô, hishiryô dans Zazengi et Fukanzazengi](#).

**TEXTE<sup>11</sup>**

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. À 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*<sup>12</sup>, 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. À 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.

---

<sup>11</sup> Elle provient du site : <http://www.zen-deshimaru.com/fr/zen/fukanzazengi-de-maitre-dogen-texte-integral-en-francais>. D'autres traductions existent, voir par exemple <http://zenmontpellier.voila.net/fr/SBGZ/fukan2.html>. Les notes de Y Orimo proviennent de [Zazengi traduction](#) mais elles ont été légèrement modifiées.

<sup>12</sup> *Sanzen* 參禪 désigne la « pratique du zen », le mot 禪 [zen] est précédé par le caractère 參 [san] qui veut dire « se réunir, se rassembler, s'associer, se joindre » et aussi « se rendre, (se) rencontrer ». Ainsi *sanzen* englobe la dimension collective et communautaire de la pratique et signifie, dans son sens plénier, « pratiquer *zazen* auprès du maître – qu'on a rencontré – et, aussi, au milieu de l'assemblée ».

Pensez à ne pas penser. Comment pense-t-on à ne pas penser ? Au-delà de la pensée (hishiryô)<sup>13</sup>. Cela en soi est l'art essentiel du zazen. Le zazen dont je parle n'est pas l'apprentissage de la méditation (shuzen)<sup>14</sup>, 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'œuvre 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.

---

<sup>13</sup> Voici le texte correspondant de *Zazengi* traduit par Y. Orimo : « “En restant immobile, assis sur le sol, on pense [shiryô] la non-pensée [fushiryô]. Comment peut-on penser la non-pensée ? C'est dans ce qui n'est pas de l'ordre de la pensée [hishiryô].” Voilà la méthode [hô 法] et l'art [jutsu 術] de la méditation assise. »

<sup>14</sup> (suite de la note 12). Selon la terminologie dogénienne, le terme sanzen, identifié ici tout simplement au terme zazen, est à bien distinguer du terme 習禪 [shuzen], « exercice (ou apprentissage) du zen », car *shu* c'est apprendre, l'image du kanji 習 *shu* ce sont des ailes qui battent pour apprendre à voler, *shuzen* c'est faire l'exercice. Contrairement à sanzen, shuzen est un zen pratiqué en tant que moyen d'obtenir l'Éveil ou l'état d'Éveillé, etc. *Sanzen* (la pratique du zen) – ici identifiée à *zazen*– est une pratique qui ne doit être soumise à aucune finalité extérieure en tant que « moyen » d'obtenir quelque chose. C'est une pratique qui a son fondement et sa finalité à l'intérieur d'elle-même. Ainsi, à l'encontre de l'idée dualiste, la pratique du zen ne s'oppose-t-elle à rien mais, bien au contraire, elle doit englober tous les mouvements de notre vie quotidienne ainsi que toutes les activités de ce monde.

**Comparaisons de traductions<sup>15</sup>.**

兀兀坐定，思量箇不思量底。不思量底如何思量？非思量！此乃坐禪之要術也。

gotsu gotsu toshite zajô shite, kono fushiryô tei o shiryô seyo. Fushiryô tei ikan ga shiryô sen. Hi shiryô. Kore sunawachi zazen no yôjutsu nari.

« ...Immobilisez-vous dans une position assise stable. Pensez à ne pas penser.

Comment pense-t-on à ne pas penser ? Non pensée.

Cela en soi est l'art essentiel du zazen. »

(Maître Deshimaru)<sup>16</sup>

« ... 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 (hishiryô).

Cela en soi est l'art essentiel du zazen. »

(site zen-deshimaru)<sup>17</sup>

« ... Immobilisez-vous dans une position assise stable. Pensez du tréfonds de la non-pensée.

Comment pense-t-on du tréfonds de la non-pensée ? C'est l'au-delà de la pensée (hishiryô).

Ceci en soi est l'art essentiel du zazen. »

(Site zen Nice)<sup>18</sup>

« ... immobilisez-vous dans une position assise stable. Pensez à ne pas penser.

Comment pense-t-on à ne pas penser ? C'est aller au-delà de la pensée,

cela en soi est l'activité essentielle du zazen. »

(Site Buddhaine)<sup>19</sup>

« ...restez assis sans bouger, comme une montagne, et pensez l'état sans pensée.

Comment peut-on penser l'état sans pensée? Il est différent de la pensée.

Tel est le résumé de la méthode de Zazen. »

(Site du zen Montpellier)<sup>20</sup>

« Sit immovably in the mountain-still state, and think the concrete state of not thinking.

How is it possible for us to think the concrete state of not thinking ? It is just different from thinking.

This is just the abbreviated technique of Zazen. »

(Gudo NISHIJIMA)<sup>21</sup>

« (...rock your body ...) into steady, immovable sitting. Think of not thinking.

Not thinking: What kind of thinking is that ? Letting thoughts go (Nonthinking).

This is the essential art of zazen. »

(Site Antaji)<sup>22</sup>

« Sit cross-legged steadily. Think the unthinkable.

How do you think the unthinkable ? Think beyond thinking and unthinking.

This is the important aspect of sitting. »

(site Zenki)<sup>23</sup>

<sup>15</sup> Extrait de [Traductions et interprétations comparées de shiryô, fushiryô, hishiryô dans Zazengi et Fukanzazengi](#).

<sup>16</sup> Dans *Le Trésor du zen* éd Albin Michel p.47.

<sup>17</sup> <http://www.zen-deshimaru.com/fr/zen/fukanzazengi-de-maitre-dogen-texte-integral-en-francais>

<sup>18</sup> <http://zen-nice.org/lexique/fukanzazengi.htm>

<sup>19</sup> <http://www.buddhaline.net/Fukanzazengi-La-Voie-est>

<sup>20</sup> <http://zenmontpellier.voila.net/fr/SBGZ/fukan.html>

<sup>21</sup> <http://gudoblog-e.blogspot.fr/2009/05/translation-of-fukan-zazen-gi.html>

<sup>22</sup> <http://www.antaji.dogen-zen.de/dogen/eng-fzgi.html>

<sup>23</sup> <http://www.zenki.com/index.php?lang=en&page=Fukanzazengi>