

---

# Hannya Shingyo

## Essence du Sutra de la Grande Sagesse qui permet d'aller au-delà

Le bodhisattva de la Grande Compassion, Avalokiteshvara, par sa pratique profonde de la Grande Sagesse, voit que les cinq agrégats [1] ne sont que vacuité et par cette compréhension, il soulage toutes les souffrances.

Shariputra, les formes (shiki) ne sont pas différentes du vide (ku) et le vide n'est pas différent des formes.

Shiki lui-même est ku, ku lui-même est shiki. Il en est ainsi aussi de la sensation, de la perception, des formations mentales et de la conscience.

Shariputra, toutes les existences ont l'aspect de ku. Elles sont sans naissance ni extinction, ni pures ni souillées, elles n'augmentent ni ne diminuent. Donc dans ku, il n'y a ni forme, ni sensation, ni perception, ni formation mentale, ni conscience ; ni œil, ni oreille, ni nez, ni langue, ni corps, ni conscience. Il n'y a ni couleur, ni son, ni odeur, ni goût, ni toucher, ni pensée. Donc dans ku n'existe pas de domaine des sens.

Il n'y a ni ignorance ni cessation de l'ignorance, ni illusion ni cessation de l'illusion. Il n'y a ni dégénérescence et mort ni cessation de la dégénérescence et de la mort. Il n'y a ni souffrance, ni cause, ni cessation, ni sentier. Il n'y a ni sagesse, ni obtention, ni non-obtention.

Pour le bodhisattva, grâce à la Grande Sagesse qui conduit au-delà, l'esprit sans obstacle ne connaît pas la peur, et toute illusion, tout attachement sont éloignés. Il peut parvenir à l'ultime fin, le nirvana. Tous les bouddhas du passé, du présent et du futur pratiquent la Grande Sagesse et ainsi atteignent le plus parfait éveil.

Donc, nous devons comprendre qu'Hannya haramita est le grand mantra brillant et lumineux. Le plus élevé de tous les mantras qui est incomparable. Sa force coupe toutes les souffrances. C'est le vrai mantra. Par lui il est possible d'atteindre l'essence de toute vérité :

“Aller, aller, aller ensemble au-delà du par-delà, jusqu'à l'accomplissement total de la Voie.”

[1] agrégats : forme, sensation, perception, formation mentale, conscience.

# Takkesa Ge

## **Sutra du Kesa**

Ô vêtement de la grande libération  
Kesa du champ du bonheur illimité  
Je reçois avec foi l'enseignement de Bouddha  
Pour aider tous les êtres sensibles.

# Shigu Seigan Mon

## Les Quatre Vœux

Aussi nombreux que soient les êtres sensibles,  
je fais le Vœu de les aider tous à se libérer.

Aussi nombreuses que soient les illusions,  
je fais le Vœu de les vaincre toutes.

Aussi nombreux que soient les enseignements du Bouddha,  
je fais le Vœu de les étudier tous.

Aussi parfaite que soit la Voie du Bouddha,  
je fais le Vœu de la réaliser.

---

# Sandokai

## L'harmonie entre différence et identité

L'esprit du Grand Sage de l'Inde s'est transmis intimement d'ouest en est.

Il y a des différences entre les capacités des hommes qui sont plus ou moins aiguës, mais dans la voie il n'y a ni patriarcat du nord, ni patriarcat du sud.

La source spirituelle brille clairement dans la lumière ; les effluents s'écoulent dans l'obscurité.

L'attachement aux phénomènes est cause d'illusion mais l'union avec l'identité n'est pas encore l'éveil.

Tous les objets des sens sont en interaction et pourtant ne le sont pas. L'interaction augmente la solidarité, sans quoi chacun reste sur sa position.

Les objets visuels varient en qualité comme en forme. Les sons sont tantôt agréables, tantôt désagréables.

Dans l'obscurité pureté et souillure se confondent. Dans la clarté pureté et souillure se distinguent.

Les quatre éléments reviennent à leur nature comme un enfant retourne à sa mère.

Le feu chauffe, le vent bouge, l'eau mouille, la terre est solide.

Œil et vision, oreille et sons, nez et odeur, langue et saveur ; ainsi pour tout ce qui existe, selon ces racines, les feuilles se développent.

Le tronc et les branches partagent la même essence, noble et vulgaire ne sont que des mots.

Dans la lumière existe l'obscurité, mais ne voyez pas l'obscurité comme obscurité.

Dans l'obscurité existe la lumière, mais ne voyez pas la lumière comme lumière.

La lumière et l'obscurité diffèrent comme le pied avant et le pied arrière dans la marche.

Toutes les choses ont leur mérite exprimé suivant leur fonction et leur place. Elles existent comme phénomènes et se correspondent comme la boîte et son couvercle. Elles s'accordent avec le principe comme la rencontre de deux pointes de flèches.

Entendant les mots comprenez-en le sens, ne créez pas vos propres catégories.

Si vous ne comprenez pas la voie qui se trouve sous vos pieds, comment connaîtrez-vous le chemin sur lequel vous marchez ?

Quand on avance dans la pratique il n'est pas question de proche ou d'éloigné, mais la confusion crée des obstacles tels que des montagnes et des rivières.

Vous qui cherchez la voie, je vous en prie ne laissez pas vainement passer les jours et les nuits.

---

# Hokyo Zanmai

## Le samadhi du miroir précieux

1/2

Ainsi est le Dharma que le Bouddha et les Patriarches ont transmis intimement. Maintenant vous l'avez, alors protégez-le bien.

Comme un bol rempli de neige, comme un héron caché dans le clair de lune, ils sont semblables mais non identiques ; rapprochés leurs différences apparaissent.

Le sens ne réside pas dans les mots, mais le moment décisif le fait apparaître. Si vous les suivez vous êtes pris au piège, si vous les négligez vous tombez dans le doute.

Rejeter les mots et s'y attacher sont des erreurs, car c'est comme un grand feu, qui est utile mais dangereux.

Le décrire de façon littéraire c'est le tacher de souillures. Dans l'obscurité de la nuit cela est parfaitement clair ; à la lumière du jour cela est caché. C'est la Loi qui gouverne toutes choses ; utilisez-le pour déraciner toutes les souffrances.

Bien que cela ne soit pas fabriqué, ce n'est pas au-delà des mots.

C'est comme devant le miroir précieux ; la forme et le reflet se regardent. Vous n'êtes pas cela mais cela est vous.

C'est comme un bébé nouveau-né, il est pourvu des cinq organes des sens. N'allant ni ne venant ; n'apparaissant ni ne demeurant ; "baba, wawa" est-ce que cela dit quelque chose ou pas ? À la fin, il ne dit rien, car ses mots ne sont pas encore justes.

En doublant le trigramme du feu, les lignes intérieures et extérieures interagissent. Empilées elles deviennent trois, permutées elles deviennent cinq.

Comme le goût de la plante aux cinq saveurs, ou comme les cinq branches du sceptre vajra. Harmonieusement réunis au centre, le tambour et le chant arrivent ensemble.

Pénétrer la source et aller sur la voie, embrasser le paysage et apprécier le chemin. Respectez cela et ne le négligez pas.

Naturel et subtil, ce n'est ni l'ignorance ni l'éveil. Parmi les causes et les conditions, le temps et les saisons, il est serein et illumine.

Il est si pur qu'il pénètre là où il n'y a pas d'espace, il est si vaste qu'il est au-delà de toute dimension. Si vous vous en écarter de la distance d'un cheveu, vous n'êtes plus en harmonie.

Maintenant il y a le soudain et le graduel, dans lesquels les enseignements et les approches apparaissent. Quand ils se différencient chacun possède ses normes. Mais que ces enseignements et ces approches soient maîtrisés ou non, la réalité s'écoule constamment.

À l'extérieur le calme, à l'intérieur l'agitation, c'est comme le cheval entravé ou le rat caché.

Les sages d'autrefois eurent pitié d'eux et leur offrirent le Dharma. Conduits par leurs vues erronées ils prirent le noir pour le blanc. Quand ces vues erronées cessent, ils réalisent l'esprit qui s'harmonise naturellement.

Si vous voulez suivre la voie ancienne, je vous en prie, observez les sages d'autrefois. Celui qui est sur le point de réaliser la voie de Bouddha a contemplé l'arbre pendant dix kalpas.

C'est comme la blessure du tigre ou le boitillement du cheval.

Parce que certains ont un manque ils cherchent le siège précieux et les vêtements décorés.

Parce que d'autres ont une vision large, ils réalisent qu'ils sont comme le bœuf brun et le bœuf blanc.

Hïeï par sa grande habileté atteint la cible à cent mètres. Mais quand les flèches se touchent en plein vol, comment cela peut-il être une question d'habileté ?

L'homme de bois se met à chanter, la femme de pierre se lève et danse. Cela n'est pas atteint par les sensations ni la conscience, comment cela pourrait-il concerner les discriminations ?

Les ministres servent le seigneur, les enfants obéissent à leurs parents. Ne pas obéir est contraire au devoir filial, ne pas suivre n'est pas être un véritable ministre.

Cachez votre pratique, agissez discrètement, apparaissez comme un fou ou bien un idiot. Juste continuer ainsi est appelé être un maître parmi les maîtres.

# Ji ho san shi

A tous les bouddhas passés, présents et futurs dans les dix directions

A tous les bodhisattvas et les patriarches

Le Sutra de la Grande Sagesse

qui permet d'aller au-delà.

---

# Gyohatsu Nenju

## Sutra des repas

Bouddha est né à Kapilavastu,  
s'est éveillé à Magadha.

Il enseigne à Varanasi  
et entra dans le nirvana à Kushinagara.

Maintenant nous ouvrons les bols du Tathagatha,  
pour que celui qui donne, celui qui reçoit et ce qui est donné puissent être libérés de tout  
attachement et atteindre la libération avec tous les êtres sensibles.

Vénération à la pureté illimitée du Bouddha Vairocana, à la forme accomplie du Bouddha  
Amitabha et à la forme manifestée du Bouddha Shakyamuni.

Vénération à Maitreya, le Bouddha du futur.

Vénération à tous les Bouddhas du passé, du présent et du futur dans les dix directions.

Au sutra du Lotus de la Loi du Grand Véhicule.

Vénération à Manjushrî, grand Bodhisattva de la sagesse.

Au grand et parfait Bodhisattva Samantabhadra.

Au Bodhisattva de la grande compassion, Avalokiteshvara.

Aux innombrables bodhisattvas, à tous les patriarches et à la Grande Sagesse qui permet d'aller  
au-delà.

Premièrement : nous devons réfléchir à la manière dont cette nourriture nous est parvenue.

Notre reconnaissance s'adresse à tout ce qui y a contribué.

Deuxièmement : en recevant ce don, nous devons vérifier si nos vertus et notre pratique le  
méritent vraiment.

Troisièmement : nous devons revenir à la condition normale de l'esprit, être libre de toute  
convoitise et avidité.

Quatrièmement : nous devons manger cette nourriture pour la santé de notre corps.

Cinquièmement : nous prenons cette nourriture pour nous perfectionner sur la voie du  
Bouddha.

Pour tous les esprits affamés j'offre maintenant cette nourriture, qu'elle pénètre l'univers tout  
entier. J'espère la partager avec vous.

Aux Trois Trésors, Bouddha, Dharma, Sangha, à tous ceux qui nous ont aidés, nos parents, nos  
maîtres, l'humanité entière, à tous les êtres qui souffrent, qui sont prisonniers des six mondes  
de l'errance et qui ne peuvent se libérer eux-mêmes, que cette nourriture puisse servir à toutes  
les existences de l'univers.

En premier, nous mangeons pour couper tout le mal

En deuxième pour faire le bien

Et en troisième, pour sauver tous les êtres sensibles.

Actualisons ensemble la Voie du Bouddha

Avec cette eau, je lave mon bol, elle a le goût du nectar céleste, j'en fais offrande à tous les  
morts et tous ceux qui souffrent dans leurs enfers, qu'elle les désaltère comme la rosée du  
matin.

Dans ce monde d'illusion vide et impermanent, puissions-nous exister dans l'eau boueuse avec  
la pureté de la fleur de Lotus. Rien ne dépasse l'esprit illimité. Aussi inclinons-nous devant  
Bouddha.



# Eko

## Dédicace

Nous implorons humblement votre vraie compassion et votre éveil.

Après avoir chanté le sutra de la Grande Sagesse (ou tout autre sutra chanté), nous dédions cette cérémonie à chacun des grands maîtres suivants, afin d'exprimer notre gratitude pour leur compassion :

Au Bouddha Shakyamuni, maître principal et pilier de l'Enseignement qui est un grand bienfait,  
au grand maître Bodhidharma, ancêtre fondateur,  
au grand maître Eihei Dôgen, ancêtre de l'École,  
au grand maître Keizan Jokin,  
à chacun de tous les grands maîtres des générations passées,  
et aussi au grand maître Somon Kodo,  
au grand maître Mokudo Taisen,  
au grand maître Zuigaku Rempo,  
nous exprimons notre reconnaissance.

Nous prions pour le bonheur de tous les participants de la pure assemblée, venus aujourd'hui au dojo de ..... pratiquer zazen.

# Fueko

## **Invocation Universelle**

Que les mérites de cette récitation  
pénètrent tous les êtres en tous lieux,  
afin que nous tous, les êtres sensibles,  
nous puissions réaliser ensemble la voie de Bouddha.

---

# Gojushichi Butsu

## Les 57 Bouddhas et Patriarches

1/2

Nous implorons humblement votre vraie compassion et votre éveil. Après avoir chanté le sutra de la Grande Sagesse (ou tout autre sutra chanté), nous dédions cette cérémonie à chacun des grands maîtres suivants, afin d'exprimer notre gratitude pour leur compassion

Le grand maître Bouddha Vipashyin  
Le grand maître Bouddha Shikhin  
Le grand maître Bouddha Vishvabhu  
Le grand maître Bouddha Krakuchanda  
Le grand maître Bouddha Konagamana  
Le grand maître Bouddha Kashyapa  
Le grand maître Bouddha Shakyamuni  
Le grand maître Mahakashyapa  
Le grand maître Ananda  
Le grand maître Shanavasa  
Le grand maître Upagupta  
Le grand maître Dhritaka  
Le grand maître Micchaka  
Le grand maître Vasumitra  
Le grand maître Buddhanandi  
Le grand maître Buddhamitra  
Le grand maître Parshva  
Le grand maître Punyayashas  
Le grand maître Asvaghosha  
Le grand maître Kapimala  
Le grand maître Nagarjuna  
Le grand maître Kanadeva  
Le grand maître Rahulata  
Le grand maître Sanghanandi  
Le grand maître Gayashata  
Le grand maître Kumarata  
Le grand maître Jayata  
Le grand maître Vasubandhu  
Le grand maître Manorhita  
Le grand maître Haklenayashas  
Le grand maître Aryasimha  
Le grand maître Basiasita  
Le grand maître Punyamitra  
Le grand maître Prajnatara  
Le grand maître Bodhidharma  
Le grand maître T'ai-tsu Hui-k'o  
Le grand maître Chien-chih Seng-ts'an  
Le grand maître Ta-i Tao-hsin

Le grand maître Ta-man Hung-jen  
Le grand maître Ta-chien Hui-neng  
Le grand maître Ch'ing-yuan Hsing-ssu  
Le grand maître Shih-t'ou Hsi-ch'ien  
Le grand maître Yüeh-shan Wei-yen  
Le grand maître Yün-yen T'an-shen  
Le grand maître Tung-shan Liang-chieh  
Le grand maître Yün-chü Tao-ying  
Le grand maître T'ung-an Tao-p'i  
Le grand maître T'ung-an Kuan-chih  
Le grand maître Liang-shan Yüan-kuan  
Le grand maître Ta-yang Ching-hsüan  
Le grand maître T'ou-tzu I-ch'ing  
Le grand maître Fu-jung Tao-k'ai  
Le grand maître Tan-hsia Tzu-ch'un  
Le grand maître Chen-hsieh Ch'ing-liao  
Le grand maître T'ien-t'ung Tsun-chüeh  
Le grand maître Hsüeh-tou Chih-chien  
Le grand maître T'ien-t'ung Ju-ching  
Le grand maître Eihei Dôgen  
Le grand maître Koun Ejô  
Le grand maître Tettsû Gikai  
Le grand maître Keizan Jôkin  
Le grand maître Somon Kodo,  
Le grand maître Mokudo Taisen,  
Le grand maître Zuigaku Rempo

et nous souhaitons le bien-être de tous les membres de ce dojo.

---

# Fukanzazengi

## Enseignement du zazen

1/2

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 l'est 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'âme, et fait naître le désir d'escalader le ciel lui-même.

Celle-là a entrepris l'exploration initiale et limitée des zones frontalières mais son action est encore insuffisante 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, dont 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'esprit d'eux-mêmes s'effaceront, et votre visage originel apparaîtra. Si vous voulez atteindre l'éveil, vous devez pratiquer l'éveil sans tarder. Pour zazen 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.

Zazen n'est pas limité à 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 placer votre pied gauche sur 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 à droite et à gauche et 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 (*hishiryō*). Ceci 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 arrive à 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 la transcendance à la fois de l'illumination et de la non-illumination, que mourir assis ou debout, a toujours dépendu de la vigueur du zazen.

En outre, l'ouverture à l'illumination 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 mieux connu 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 monde et les autres, à la fois en Inde et en Chine, respectent le sceau du Bouddha. Bien que chaque école ait son style d'enseignement, elles se consacrent toutes à zazen dans une posture résolument stable. Bien que l'on dise qu'il y a autant d'esprits que d'hommes, en pratiquant zazen, tous négocient la Voie de la même manière.

Pourquoi abandonner le siège qui vous est réservé à la maison pour errer sur des terres poussiéreuses d'autres royaumes ? Un seul faux pas, et vous vous écartez 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 évanouie en un instant.

Je vous prie, honorés disciples du zen, depuis longtemps habitués à tâter l'éléphant dans l'obscurité, ne doutez pas du vrai dragon. Consacrez vos énergies à la Voie qui indique l'absolu sans détour.

Respectez l'homme réalisé, qui se situe au-delà des activités volontaristes : mettez-vous en harmonie avec l'illumination des Bouddhas ; succédez au samadhi 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.