

# AINSI AI-JE ENTENDU

2025



## Shôbôgenzo Jippo de maître Dôgen : Les Dix Directions

Commenté par Katagiri Rôshi

Maître Changsha Jingshen dit :

*« Le monde entier dans les Dix Directions est la lumière du Soi.*

*Le monde entier dans les Dix Directions est au sein de la lumière du Soi ».*

Les Dix Directions représentent l'Univers entier : les huit directions cardinales, le dessus et le dessous. Mais ici, les Dix Directions signifient quelque chose de plus que la conception ordinaire de l'univers.

Ordinairement, nous pensons que lorsque nous sommes nés, l'univers était déjà là. Nous sommes nés dans ce monde et ensuite, nous essayons de le comprendre. Si nous tentons d'appréhender les Dix Directions selon notre esprit ordinaire, nous ne pouvons pas comprendre ce que Dôgen Zenji veut dire. Ce qu'il dit ici c'est que nous naissons avec et en même temps que l'Univers entier : nous naissons avec les montagnes, les rivières, avec toutes les choses de l'Univers de façon simultanée (c'est-à-dire au même moment). C'est l'enseignement de l'interdépendance dispensé par le Bouddha. Une montagne nous semble très stable.

En réalité, elle bouge. Les montagnes sont vivantes parcequ'elles sont sans cesse dans le processus de la naissance.

**Aussi, notre vie et la vie de la montagne sont là simultanément .**

Jour après jour, moment après moment, notre vie coexiste exactement avec les montagnes, avec toutes choses : nous ne pouvons pas exister séparément les uns des autres. Qu'est-ce que le Soi ? Le Soi est une image du monde vu dans sa totalité et qui surgit complètement libre : parfois il apparaît comme notre soi singulier, parfois comme les arbres, les oiseaux, les cailloux ; il apparaît parfois encore comme l'immensité de l'espace.

C'est l'image vraie du Grand Soi que nous possédons déjà, qui est déjà en nous (= notre nature de Bouddha).

Notre Grand Soi n'est pas séparé des autres, il est interconnecté (avec tous les êtres) et fonctionne constamment avec les autres existences.

Où fonctionne-t-il ? Pas dans notre petit territoire à nous : il fonctionne dans l'immensité de l'Univers. En japonais, ce fonctionnement est appelé « kômyô ». Kômyô signifie « lumière ». Le fonctionnement du monde dans sa totalité **est** la lumière du Soi. Parceque la lumière fonctionne à chaque instant de moment en moment, le monde entier se manifeste constamment en tant que monde humain : le monde entier est alors au **sein même** de la lumière du Soi. Quand nous sommes assis (en zazen) sur notre zafu -notre coussin de méditation- la totalité du vaste Univers vient en nous en tant que notre corps, notre esprit, en tant que les contenus de notre vie et nous pouvons goûter la dimension profonde de notre existence. Alors, s'il vous plait, acceptez que votre vie et le monde entier sont une seule et même réalité et **prenez en bien soin**.



## Shôbôgenzô Zenki de maître Dôgen : La Fonction Totale

Traduit du japonais et commenté par Okumura Rôshi

*« La grande Voie de tous les bouddhas, lorsqu'elle est complètement pénétrée est libération et elle est manifestation. Libération veut dire que la vie se libère elle-même de la vie mais aussi que la mort se libère elle-même de la mort. Par conséquent, il y a quitter Vie-et-Mort et il y a entrer dans Vie-et-Mort ; les deux sont la grande Voie qui est complètement pénétrée. Il y a abandonner Vie-et-Mort et il y a traverser Vie-et-Mort ; les deux sont la grande Voie qui est complètement pénétrée.*

*La manifestation est la Vie, la Vie est la manifestation.*

*Au moment de la manifestation, il n'y a rien d'autre que la manifestation totale de la Vie et il n'y a rien d'autre que la manifestation totale de la mort ».*

La libération, c'est voir la non-forme : une buche de bois n'est pas une buche de bois par conséquent elle peut devenir de la cendre.

La manifestation, c'est voir la forme : ici et maintenant, une buche de bois est cent pourcent une buche de bois. Forme et non-forme, libération et manifestation se nient l'une l'autre mais au même moment, elle se soutiennent l'une l'autre. Voir les deux au même moment, c'est voir la Réalité. *« La Vie se libère elle-même de la Vie et la Mort se libère elle-même de la Mort »* : la Vie n'est pas figée en tant que Vie ; la Mort n'est pas figée en tant que Mort. Mais, les concepts « Vie-et-Mort » ne peuvent pas changer ; la vie n'est pas la mort, la mort n'est pas la vie. Nous sommes nés et nous vivons à travers les changements puis, nous mourons.

A part notre corps/esprit qui changent tout le temps, il n'y a rien d'autre.

A n'importe quel moment, la vie se nie elle-même pour devenir la mort.

Et quand elle est partie, elle ne revient jamais : c'est l'impermanence et le non-Soi ( enseigné par Bouddha ).

*« Par conséquent, il y a quitter Vie-et-Mort et il y a entrer dans Vie-et-Mort ; les deux sont la grande Voie qui est complètement pénétrée ».*

Vie-et-Mort, c'est transmigrer au sein du samsâra (le cycle des naissances et des morts). Les bodhisattvas ne restent pas dans le cycle des renaissances de par leur sagesse et ils ne restent pas dans le nirvâna (la libération du cycle) par compassion. Ils ne restent ni dans le samsâra ni dans le nirvâna : ils ne résident nulle part.

Afin d'aider les autres, les bodhisattvas ont besoin de rester là ou restent tous les êtres (c'est à dire le cycle des renaissances). Ils n'entrent pas dans le nirvâna avant que tous les êtres n'y soient entrés. Mais à la fin, les bodhisattvas ne restent pas vraiment dans le samsâra non plus.

Lorsqu'ils pratiquent avec cette attitude, ils sont déjà dans le nirvâna de la « non-demeure », libre aussi bien du samsâra que du nirvâna en transcendant toute distinction entre les deux.



## Shôbôgenzô Zenki de maître Dôgen : La Fonction Totale

Traduit du japonais et commenté par Okumura Rôshi.

*« Il ya abandonner Vie-et-Mort et il y a traverser Vie-et-Mort ; les deux sont la grande Voie qui est complètement pénétrée ».*

Lorsque le Bouddha Shakyâmuni est entré dans le Parfait Nirvâna, le Parinirvâna, il a abandonné Vie-et-Mort ( = le cycle des renaissances). « Traverser » veut dire traverser depuis cette rive-ci du samsâra pour gagner l'autre rive, celle du nirvâna. Le Bouddha invite les êtres sensibles à traverser la rivière et à entrer dans le nirvâna. Abandonner librement Vie-et-Mort tout comme entrer librement dans Vie-et-Mort, c'est la grande Voie quand elle est complètement pénétrée.

*« La manifestation est la Vie, la Vie est la manifestation. Au moment de la manifestation, il n'y a rien d'autre que la manifestation totale de la Vie et il n'y a rien d'autre que la manifestation totale de la mort ».*

Même si Vie-et-Mort n'ont pas de nature en soi, la vie peut devenir la mort à n'importe quel moment. Mais, lorsque nous sommes en vie, nous sommes en vie à cent pour cent, la mort n'est pas là. Lorsque nous sommes mort, la vie n'est pas là.

**La vie et la mort ne se rencontrent jamais.**

Ce n'est jamais moitié/moitié. Nous pouvons être très malade voir même faire une expérience de mort imminente, nous demeurons en vie à cent pour cent. La vie est seulement la vie mais elle est indissociable de la mort : elles ne peuvent être séparées qu'à travers nos pensées et nos conceptions.

Dans nos pensées, la vie est désirable alors que la mort ne l'est pas. Lorsque nous pensons à la mort, nous avons peur. Nous nous inquiétons de ce qui va se passer après notre mort. Quand quelqu'un confiait à maître Kôdô Sawaki qu'il ne pouvait pas mourrir car il s'inquiétait du sort de sa famille après sa disparition, Sawaki Rôshi disait : « Ne vous en faites donc pas, vous pouvez mourrir ( tranquillement )....



*L'autre rive*

## Shôbôgenzô Zenki de maître Dôgen : La Fonction Totale

Traduit du japonais et commenté par Okumura Rôshi.

*« Ce fonctionnement fait la Vie dans la Vie et fait la Mort dans la Mort. Au moment précis de la manifestation de ce fonctionnement, il n'est pas nécessairement grand ni nécessairement petit. Il n'est pas l'Univers entier ni une partie de Lui. Il n'est ni éternité ni instant. La Vie de ce moment présent est au sein de ce fonctionnement ; ce fonctionnement est au sein de la Vie de ce moment présent ».*

*« Ce fonctionnement fait la Vie dans la Vie et fait la Mort dans la Mort » :* notre naissance, notre vie et notre mort font partie de ce fonctionnement total. Nous apparaissions depuis l'entièreté du Ciel et de la Terre, nous restons pour un temps, nous changeons de formes et de conditions et à la fin, nous disparaissions pour retourner à l'entièreté du Ciel et de la Terre (=l'Univers). Une graine est plantée au printemps, elle germe puis elle pousse. Ensuite, des fleurs éclosent pour devenir des fruits qui produiront des graines pour la génération suivante. Puis, les fruits disparaissent. Dans ce processus, les plantes reçoivent du soutien et de l'aide du réseau de la totalité des êtres (sensibles et insensibles) ; quand elles sont arrivées à maturité, elles offrent à leur tour quelque chose au réseau. Tous les êtres sont connectés, ils fonctionnent ensembles et se soutiennent les uns les autres. Nos vies sont des pièces de tissus produites par le métier à tisser de l'espace/temps. Quand nous regardons les choses, chacune d'elles est impermanente, en constant changement, sans essence fixe et autonome mais ce travail de tissage continue : notre existence est le résultat de ce qui nous a été donné par d'autres êtres et d'autres phénomènes. Que ce soit de façon positive ou négative, ce que nous faisons maintenant influence les générations suivantes.

Le métier à tisser tisse l'ancien brocart de l'éternité tandis que le printemps est neuf, frais et différent chaque année. Le printemps de l'entièreté du Ciel et de la Terre se manifeste au sein d'un petit bourgeon de prunier qui éclot dans l'air froid. Le petit bourgeon actualise le printemps du Ciel et de la Terre tout entier. Chaque chose, chaque être fonctionnent ensemble comme un Tout sans exclure qui ou quoi que se soit. Il n'y a pas d'observateur extérieur et rien à observer depuis l'extérieur : il n'est pas possible d'exprimer cette fonction totale avec des mots ; c'est pour cela qu'à la fin, le Bouddha garda le silence.



## Shôbôgenzô Zenki de maître Dôgen : La Fonction Totale

Traduit du japonais et commenté par Okumura Rôshi.

*« Au moment précis de la manifestation de ce fonctionnement, il n'est pas nécessairement grand ni nécessairement petit. Il n'est pas l'Univers entier ni une partie restreinte de Lui. Il n'est ni l'éternité ni l'instant ».*

Nos vies sont des pièces de tissus produites par le métier à tisser de l'espace/temps. Quand Dôgen Zenji dit : *« Au moment précis de la manifestation de ce fonctionnement »* il veut dire que c'est à chaque instant que nous faisons partie intégrante de ce processus de tissage.

Puisque ce métier à tisser (l'espace/temps) fonctionne constamment, il n'y a pas un seul moment qui ne soit pas un moment de son fonctionnement.

Personne ne peut se tenir en dehors de ce fonctionnement afin de l'observer. Lorsque nous pensons être un observateur (extérieur), notre « observation » fait partie de cette fonction totale : nous sommes comme une goutte d'eau au sein d'un vaste océan qui essaie d'évaluer sa petitesse par rapport à l'immensité des eaux.

*« Il n'est pas nécessairement grand ni nécessairement petit ».*

Nous comparons notre taille et celle des autres choses en les mesurant.

Je peux dire qu'un sapin ou une montagne sont bien plus grands que moi mais comment pouvons nous mesurer la fonction totale du métier à tisser de la création ? Nous en sommes une partie. Evidemment, une partie est plus petite que le Tout, nous pouvons donc dire que nous sommes petit et que le métier à tisser est grand. Cependant, lorsque nous voyons notre propre vacuité en tant que « zéro » c'est à dire lorsque nous voyons la non-séparation (la symbiose) entre nous-même et le Tout, alors, nous sommes aussi vaste que le Tout. Les Soûtras Bouddhiques parlent d'une graine de pavot qui abrite le Mont Sumeru ou d'un pore de la peau qui contient l'eau d'un vaste océan ...

*« Il n'est pas l'Univers entier ni une partie restreinte de Lui ».*

Aussi petite et restreinte soit-elle, une partie de l'Univers peut toujours être divisée en deux. Ultimement, « ici » n'est qu'une position sans longueur, sans largeur, sans aucune dimension. « Ici » est une position, un point qui n'a pas d'extension dans l'espace : « ici » égale donc zéro. Puisque zéro n'a pas de frontière avec d'autres choses, ce lieu, « ici » (1) n'a pas d'espace (0) mais zéro est aussi l'Univers infini (oo).

**Ici (1) = ici (0) = l'infini (oo)**

Où que nous soyons, nous sommes dans un endroit particulier au sein de l'espace mais cet endroit imprègne directement l'Univers entier.



## Shôbôgenzô Zenki de maître Dôgen : La Fonction Totale

Traduit du japonais et commenté par Okumura Rôshi

Au début du chapitre Zenki, maître Dôgen écrit :

*« La grande Voie de tous les bouddhas, lorsqu'elle est complètement pénétrée est libération et elle est manifestation. Libération\* veut dire que la vie se libère elle-même de la vie mais aussi que la mort se libère elle-même de la mort. Par conséquent, il y a quitter Vie-et-Mort et il y a entrer dans Vie-et-Mort ; les deux sont la grande Voie qui est complètement pénétrée. Il y a abandonner Vie-et-Mort et il y a traverser Vie-et-Mort ; les deux sont la grande Voie qui est complètement pénétrée.*

*La manifestation est la Vie, la Vie est la manifestation.*

*Au moment de la manifestation, il n'y a rien d'autre que la manifestation totale de la Vie et il n'y a rien d'autre que la manifestation totale de la mort. Ce fonctionnement fait la Vie dans la Vie et fait la Mort dans la Mort. Au moment précis de la manifestation de ce fonctionnement\*\**

*il n'est pas nécessairement grand ni nécessairement petit. Il n'est pas l'Univers entier ni une partie de Lui. Il n'est ni l'éternité ni l'instant.*

*La Vie de ce moment présent est au sein de ce fonctionnement ; ce fonctionnement est au sein de la Vie de ce moment présent ».*

A propos du moment précis de la manifestation totale de la Vie et de la Mort c'est à dire de ce qu'il appelle la fonction totale ( Zenki ),

Dôgen Zenji écrit : **« Il n'est ni l'éternité ni l'instant ».**

Nous pouvons diviser le temps en périodes extrêmement courtes.

Mais si petite soient-elles, s'il subsiste une durée, nous pouvons encore la séparer en deux parties : une moitié qui se trouve déjà dans le passé et une autre moitié qui reste dans le futur. Le moment présent (1) n'a pas de durée (0). Ce moment présent sans durée devient Un avec le temps qui ne s'écoule pas.

Depuis le big-bang jusqu'à la fin de l'espace/temps, il n'y a qu'un seul et même moment (l'infini oo) sans aucun segment de temps (sans aucune durée). Nous séparons et mesurons le temps à l'aide de différentes échelles telles une journée, une semaine, une année, un siècle, un millénaire etc... Mais tous ces segments temporels sont conçus par l'être humain : ils n'existent pas réellement. En réalité, le temps ne s'écoule pas. Pour moi, c'est ce que le mot « éternité » signifie.

**Le soi, l'ici-et-maintenant sont tous deux  $1=0=oo$ .**

En tant que soi, chacun de nous est restreint et conditionné au sein de l'espace/temps. Nous ne pouvons pas vivre à l'extérieur de l'ici-et-maintenant. Mais, lorsque nous sommes pleinement attentif et éveillé à l'ici-et-maintenant, l'ici-et-maintenant disparaît et devient Un avec l'infini de l'espace et du temps. Même limité et conditionné par l'ici-et-maintenant, nous sommes infinis et sans limites parce que le soi, l'ici-et-maintenant ne sont pas des entités immuables et indépendantes.



\* « Todatsu » en japonais signifie ici : clarifier, transparence, pénétrer complètement (d'après maître Nichijima).

\*\* « Kikan » en japonais suggère la réalisation totale de la vie et de la mort, de l'apparition et de la disparition à chaque moment = le moment précis de la manifestation de la fonction totale, « zenki »  
(d'après maître Nichijima)

## Shôbôgenzô Zenki de maître Dôgen : La Fonction Totale

Traduit du japonais et commenté par Okumura Rôshi

*« Au moment de la manifestation, il n'y a rien d'autre que la manifestation totale de la Vie et il n'y a rien d'autre que la manifestation totale de la mort . Ce fonctionnement fait la Vie dans la Vie et fait la Mort dans la Mort. Au moment précis de la manifestation de ce fonctionnement, il n'est pas nécessairement grand ni nécessairement petit. Il n'est pas l'Univers entier ni une partie de Lui.*

*Il n'est ni l'éternité ni l'instant.*

***La Vie de ce moment présent est au sein de ce fonctionnement ;  
ce fonctionnement est au sein de la Vie de ce moment présent ».***

Notre vie ici et maintenant fait partie intégrante du métier à tisser qui crée l'infini de l'espace/temps. Tous les êtres et le mouvement (le fonctionnement) de la totalité du réseau de l'interdépendance sont sans clivage. La totalité du fonctionnement se manifeste pleinement au sein de chaque être et au sein de tous les êtres.

Maître Dôgen nous dit la même chose dans le Genjôkôan :

*« Lorsqu'un poisson nage, aussi loin qu'il nage, il n'atteint pas la fin de l'océan. Lorsqu'un oiseau vole, aussi loin qu'il vole, il n'atteint pas la fin du ciel. Par conséquent, aucun poisson ni aucun oiseau n'ont jamais quitté l'océan et le ciel depuis les temps anciens. Quand le besoin de l'oiseau ou du poisson est grande, leur portée est grande. Quand leur besoin est petit, leur portée est petite. De cette façon, chaque poisson et chaque oiseau utilise la totalité de l'espace et agit vigoureusement en tout lieu » .*

*« La Vie ne s'en vient pas, la Vie ne s'en va pas ; la Vie n'apparaît pas, elle ne devient pas. Cependant, la Vie est la manifestation de la Fonction Totale, la Mort est la manifestation de la Fonction Totale. Nous devrions savoir que parmi les innombrables phénomènes au sein du soi, il y a la Vie et il y a la Mort ».*

*« La Vie ne s'en vient pas, la Vie ne s'en va pas ; la Vie n'apparaît pas, elle ne devient pas ».* Chaque chose apparaît et disparaît : elle naît, vit et meurt. Aucun Bouddhiste ne nie la réalité de l'impermanence et du non-soi, l'anatman. Cependant, lorsque nous regardons attentivement les choses ici et maintenant, l'individu disparaît. Le soi et les phénomènes ne sont pas figés, ils sont un ensemble temporaire de causes et de conditions. Au sein même du Réseau de l'Interdépendance, le Soi est (toujours) connecté à l'entière du monde : l'ici fait Un avec l'espace infini et le maintenant fait Un avec l'éternité. C'est pour cette raison que maître Dôgen dit que rien de s'en vient, rien ne s'en va ; rien ne n'apparaît et rien ne devient.



## **Hotsu Bodai Shin, produire l'Esprit d'Eveil : sagesse et compassion**

### **Un enseignement de Dainin Katagiri Rôshi**

Pour parler simplement, l'enseignement du Bouddha peut se ramener à deux points essentiels : la sagesse (prajña parâmita) et la compassion (mahâkaruna parâmita). La sagesse prajña est une compréhension profonde de l'impermanence ; la vie émerge et cesse à chaque moment.

La compassion est une compréhension profonde de l'interdépendance ; toutes les existences sont interconnectées. La compassion du Bouddha est enfouie très profondément au sein de nos vies, c'est la forme de notre existence même. Notre corps/esprit est produit par la compassion. Notre vie et toutes les vies, tout ce que nous voyons et entendons, est la manifestation totale du cœur chaud et compassionné du Bouddha.

Quoique nous puissions ressentir, penser ou faire, la compassion du Bouddha est là. Nous ne pouvons pas vraiment le voir mais notre existence et toutes les existences sont constamment supportées par la compassion du Bouddha (=l'activité de l'Univers). Lui faire confiance, c'est la foi. La foi, selon le bouddhisme consiste à rechercher et à s'ouvrir sans cesse à la compassion du Bouddha. La Bodhichitta, l'esprit d'éveil est l'état d'esprit par lequel nous réalisons que nous sommes des êtres qui existent en symbiose avec tous les autres êtres. Dans le bouddhisme, il ne s'agit pas tant de croire en quelque chose mais plutôt d'actualiser, de réaliser l'immensité du monde de Bouddha (= du Cosmos).

Nos vies dépendent de l'immensité du monde qui embrasse et supporte nos existences. La plupart du temps, nous avons l'habitude de ne pas faire confiance aux autres. Peut-être y a-t-il des raisons pour cela mais si nous ne faisons confiance à personne et que cela s'exprime à travers nous, alors cela influence tous les êtres qui nous entourent.

C'est plutôt dur...

Mais, comment apprendre à faire confiance ?

Un bébé s'ouvre à la compassion de sa mère et s'épanouit très naturellement. Il en va de même pour nous. Nous sommes les enfants du Bouddha. Si nous voulons nous épanouir spirituellement, nous avons à nous ouvrir à la compassion du Bouddha. Cela veut dire dépendre de l'immense arborescence du monde de Bouddha ( qui nous soutient ) et faire confiance aux êtres qui nous entourent, quels qu'ils soient : cette pratique se fonde sur la vérité que tous les êtres sont des bouddhas.

Elle nous amène à partager notre vie avec les autres et à aider les êtres avec sincérité. Plus nous pratiquons de cette façon, plus il nous est difficile de nous percevoir séparés des autres. C'est l'esprit d'éveil, juste s'ouvrir à l'immensité de la compassion du Bouddha et apprécier nos vies. La Voie du bodhisattva consiste à aider tous les êtres avec une attention compassionnée. Mais, comment vivre comme un bodhisattva dans notre vie de tous les jours ? A la base, un bodhisattva cherche la libération ( la délivrance de la souffrance ). Il y a trois portes qui donnent accès à la libération : la vacuité (le vide), la non-forme et le non-désir.

-La vacuité est l'essence pure de l'être. Nous sommes purs et libres car ni les êtres et ni les phénomènes ne se bloquent entre-eux.

-La non-forme signifie l'Unité : la non-forme du sujet et la non-forme de l'objet. Le Bouddha dit que quand les bodhisattvas aident, ils ne laissent aucune trace de leur aide. Lorsque nous aidons, n'ayons aucune notion d'êtres quelqu'un qui aide quelqu'un d'autre. A ce moment, nous faisons exactement Un avec l'autre. C'est l'Unité.

-Le non-désir signifie qu'il n'y a rien en dehors de l'Unité, qui en serait séparé et que nous aurions à désirer. Quand vient le moment d'aider, nous aidons simplement depuis l'Unité, sans le désir d'un bénéfice ou d'un gain quelconque pour nous-même. A ce moment apparaît une personne que nous appelons « un bodhisattva ».

Cette façon de vivre s'étend naturellement au sein de la réalisation de l'immensité du monde de Bouddha. C'est la Bodhicitta, l'esprit d'Eveil.

## Shôbôgenzô Zenki de maître Dôgen : La Fonction Totale

Traduit du japonais et commenté par Okumura Rôshi

*« Cependant, la Vie est la manifestation de la Fonction Totale, la Mort est la manifestation de la Fonction Totale ».*

Chaque chose et toute chose (chaque être et tous les êtres) qui s'en vient et qui s'en va est le processus du fonctionnement du métier à tisser de la création qui inclus la Vie et la Mort : c'est la manifestation de Zenki, la Fonction Totale. Puisque c'est ainsi, il n'y a pas de soi figé et indépendant (du reste de l'Univers) ; il n'y a donc ni naissance ni mort. Nous sommes aussi vieux que l'Univers : tous les êtres étaient là au moment du big-bang ; depuis lors, rien n'a été ajouté depuis l'extérieur de l'Univers et rien n'a été enlevé non plus. Nous avons été là tout ce temps en bougeant, en changeant et en évoluant avec l'Univers dans sa totalité.

*« Nous devrions savoir que parmi les innombrables phénomènes au sein du Soi, il ya la Vie et il y a la Mort ».*

Le Soi dont parle ici Dôgen Zenji n'est pas le soi de l'individu auto-centré : il s'agit du Soi connecté à l'Univers. Ce Soi (Universel) est un élément à part entière de Zenki, le fonctionnement total (de l'Univers). L'apparition, la disparition, la naissance et la mort sont comme des nuages qui apparaissent dans le Ciel : ils restent un moment puis disparaissent en retournant dans l'azur des cieux. Ceci nous fait penser au verset d'introduction des Stances de la Voie Médiane, les **Madhyamika Karika** composé par **Nagârjuna** :

« Sans rien qui cesse ou se produise,  
sans rien qui soit anéanti ou qui soit éternel,  
sans unité ni diversité, sans arrivée ni départ :  
telle est la coproduction conditionnée.

Des mots et des choses, apaisement béni.

Celui qui nous l'a enseigné, le Parfait Eveillé (le Bouddha),  
le meilleur des enseignants, je lui rends hommage ».

*« Nos devrions calmement nous demander : cette vie présente et tous les êtres qui surgissent en même temps qu'elle, sont-ils avec la vie ou ne sont-ils pas avec la vie ? Aucun instant ni aucun être n'est séparé de la vie. Aucun morceau de matière ni aucun esprit n'est séparé de la vie ».*

Ici, Dôgen Zenji nous dit que notre vie et notre mort sont tout deux une manifestation de la Fonction Totale : nous devrions savoir que, parmi l'infinité des phénomènes du Soi, il y a la Vie et il y a la Mort.

La Vie fait partie de l'infinité des phénomènes tout comme la Mort.

Dans le paragraphe ci-dessus, il dit que notre vie ici-maintenant et tous les phénomènes qui sont aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur de nous-même, surgissent ensemble. Habituellement, nous pensons que notre vie est limitée dans un certain temps et dans un certain espace et qu'elle est conditionnée par des causes et des conditions qui nous séparent des autres choses. Mais, d'autre part nous pouvons dire que notre existence est connectée avec toutes choses y compris le temps, l'espace, les causes et les conditions. Même limités et conditionnés, nous faisons Un avec toutes choses. Nos limites et nos conditionnements sont ce qui nous relie à tous les êtres : ce qui nous sépare des autres est ce qui nous relie aux autres. **Les océans, c'est ce qui sépare les continents mais c'est aussi ce qui les relie.**



## Shôbôgenzô Zenki de maître Dôgen : La Fonction Totale

Traduit du japonais et commenté par Okumura Rôshi

**Kôshô Uchiyama Rôshi** écrit : *« Le vrai Soi n'a rien à faire avec « les autres », c'est un Soi qui vit totalement en lui-même. Le monde tel qu'il est expérimenté est le monde que seul le Soi, c'est à dire nous même, peut expérimenter. Lorsque nous naissons, notre monde naît en même temps que nous. De la même façon, lorsque nous mourrons, notre monde meurt avec nous. Notre vrai Soi inclus la totalité du monde dans lequel nous vivons et dans ce monde, il n'y a aucune possibilité d'échange. Cependant, « le monde » n'est pas une entité qui existe séparée de nous, « le monde », c'est là où nous fonctionnons. Aussi, la vie du vrai Soi n'est pas une entité séparée de notre fonctionnement : tout ce que nous rencontrons est notre vie ».*

En premier lieu, Uchiyama Rôshi dit que chacun(ne) de nous est complètement seul(e) et qu'aucun échange entre nous-même et l'autre n'est possible ( personne ne peut vivre à notre place ). Cependant, il dit ensuite que tout ce que nous rencontrons est notre vie. Cela signifie que nous *sommes* tous les êtres vivants et toutes les choses que nous rencontrons. Il n'y a pas de séparation entre le Soi et les autres, entre le sujet et son objet, entre les organes des sens et leurs objets.

Ce qu'écrit Uchiyama Rôshi semble contradictoire voir, opposé : un éclaircissement s'impose. Nous sommes toutes et tous conditionnés par nos attributs karmiques, c'est pourquoi, chacune et chacun d'entre nous fait des expériences différentes et a une vision de la réalité différente.

Le passé n'existant plus, il n'est plus une réalité. De même, le futur n'est pas encore advenu et tout ce que nous pensons concernant le futur n'est pas réel.

La façon dont nous comprenons les choses du passé et du futur est influencée par notre karma. Le passé est notre mémoire actuelle et le futur est notre espoir en ce moment même. Mais la Réalité, c'est juste cette vie présente, c'est juste ce moment présent. Notre monde est né avec nous et tous les phénomènes de l'Univers font Un avec nous. Lorsque nous mourrons, notre monde et tous les phénomènes de l'Univers meurt avec nous.

**L'unité et la séparation s'interpénètrent complètement l'un l'autre.**

Dans **Zenki**, Dôgen Zenji écrit :

*« Aucun moment et aucun être n'est séparé de la vie. Aucun morceau de matière et aucun esprit n'est séparé de la vie ».*

Chaque moment et tous les moments, toutes les myriades de choses, (de phénomènes) et tous ce qui va et vient dans notre esprit co-émergent avec notre vie. Il n'y a rien que nous puissions appelé « la vie du Soi » qui n'est autre que le temps et toutes les choses qui vont et viennent à l'intérieur et à l'extérieur de nous-même.



*Maître Kôshô Uchiyama*

## Shôbôgenzô Zenki de maître Dôgen : La Fonction Totale

Traduit du japonais et commenté par Okumura Rôshi

*« Par exemple, la vie est semblable à ce moment du temps où une personne monte dans un bateau. Dans ce bateau, la personne manie la voile et gère le gouvernail. Même si la personne navigue à l'aide d'une rame, le bateau emmène la personne : mis à part le bateau, il n'y a pas de Soi en tant que personne. La personne monte dans le bateau et transforme ce bateau en bateau ».*

Dans le Genjôkôan, maître Dôgen décrit la même réalité en utilisant l'image du poisson et de son monde c'est à dire l'océan et celle de l'oiseau et de son monde c'est à dire le ciel. Les petits oiseaux ont de petites ailes et les gros de grandes ailes. Leur aptitude à voler varie et leur vue est probablement différente. Un colibri ne peut pas voir le monde comme un aigle peut le voir. Et pourtant, Dôgen Zenji dit que tous les oiseaux volent dans le ciel tout entier. Il en va de même pour tous les poissons qui nagent dans l'océan tout entier. Ensuite il dit : « Pour un poisson, l'eau est la vie, pour un oiseau, le ciel est la vie ». Il y a un oiseau, un poisson, la vie et le ciel ou l'océan. L'oiseau et le poisson sont des métaphores de l'être individuel, concret et conditionné.

La Vie est quelque chose qui n'a pas de forme. Tous les oiseaux et tous les poissons vivent la Vie sans forme qui contient certaines formes particulières et certaines conditions. Chacun d'eux est la vie actualisée, limité au sein du monde phénoménal et au sein d'un certain espace/temps limité. Ils vivent dans le ciel ou l'océan qui sont leur environnement. Chacune des formes concrètes que prend les êtres vivants et la Vie sans forme sont Un. La totalité des êtres vivants vivent la même Vie sans forme, ensembles avec leur monde dans sa totalité.

Si un oiseau ne veut pas voler, si un poisson ne veut pas nager jusqu'à complètement examiner et comprendre ce qu'est le ciel ou ce qu'est l'océan ; alors il n'y a pas de possibilité pour eux de voler ou de nager : ils ne peuvent pas actualiser la Vie sans forme et vivre ensemble avec tous les êtres dans le monde. Si nous n'essayons pas de comprendre ce qu'est le monde, ce qu'est la Vie, ce que nous avons à y faire, il ne nous est alors pas possible d'étudier la Voie du Bouddha.



*Le long de la rivière Biwa à Uji au sud de Kyôto*

## Shôbôgenzô Zenki de maître Dôgen : La Fonction Totale

Traduit du japonais et commenté par Okumura Rôshi

*« Par exemple, la vie est semblable à ce moment du temps où une personne monte dans un bateau. Dans ce bateau, la personne manie la voile et gère le gouvernail. Même si la personne navigue à l'aide d'une rame, le bateau emmène la personne : mis à part le bateau, il n'y a pas de Soi en tant que personne. La personne monte dans le bateau et transforme ce bateau en bateau ».*

Chaque chose que nous faisons dans notre vie quotidienne devient notre pratique/réalisation. Nous faisons l'expérience d'une chose à la fois, nous l'étudions et nous la comprenons. Nous continuons de pratiquer et d'étudier qui nous sommes, ce qu'est chacune des choses que nous rencontrons, ce qu'est notre vie et ce qu'est ce monde. C'est la façon dont nous nous étudions nous-même, dont nous étudions la Voie du Bouddha en tant que réalité actualisée, genjô kôan.

Cependant, Dôgen Zenji dit que nous ne pouvons pas percevoir ce que nous avons étudié et actualisé, il dit :

*« La limite du connu n'est pas claire parce que le connu qui semble limité est né et pratiqué simultanément avec la complète pénétration de la Voie du Bouddha. Nous ne devons pas penser que ce que nous avons atteint a été conçu par nous-même et connu par notre esprit discriminant. Même si l'éveil total est actualisé ici et maintenant, son intimité est tel qu'il (l'éveil) ne constitue pas nécessairement une « Vue ». A la fin, la Vue (profonde) n'est pas quelque chose de fixe ».*

Même si nous ne percevons pas ce qu'est le Soi, ce qu'est la Vie sans forme et ce qu'est le monde, au sein même de nos activités, la Vie sans forme et la totalité du monde de l'interconnexion sont révélés.

Ce que maître Dôgen dit ici sans utiliser le moindre terme technique du Bouddhisme, est clair et compréhensible : dans cette analogie il y a la personne, l'action de cette personne qui est de monter dans un bateau, le monde et la Vie. Dans le Genjô kôan, il en va de même avec l'oiseau, l'action de voler, le ciel tout entier ainsi qu'avec le poisson, l'action de nager, l'océan et pour tout deux, la Vie sans forme.

Lors d'un discours dans la Salle du Dharma\*, Dôgen Zenji dit :

*« La Vie ne s'en vient de nulle part. C'est comme enfiler notre pantalon. Cependant, notre visage est solennel. Par conséquent, il est dit que les dix mille choses (=la totalité des phénomènes) retournent à l'Un.*

*La Mort ne s'en va nulle part. C'est comme enlever notre pantalon. Cependant, nos traces sont abandonnées. Par conséquent, il est dit : où donc retourne l'Un ? En ce moment précis, comment est-ce ? Depuis le début, la Vie et la Mort ne sont pas liées l'une à l'autre. L'offense et le bonheur sont tous deux vides et ne demeurent nulle part ».*



## Shôbôgenzô Zenki de maître Dôgen : La Fonction Totale

Traduit du japonais et commenté par Okumura Rôshi

*« Nous devons faire un effort pour étudier ce moment précis. Ce moment précis n'est autre que le monde du bateau. Le ciel, l'eau et la côte, chacun d'eux devient le moment du bateau : il n'en va pas de même avec le moment d'une chose autre que le bateau ».*

Lorsque nous pratiquons zazen, tout fait partie de zazen. Le monde entier devient le monde de zazen. Je pense que c'est ce que cherche à dire maître Dôgen lorsqu'il dit que quand nous sommes assis en zazen, toutes les choses dans l'Univers deviennent réalisation. Cela ne veut pas dire que nous ne rencontrons pas de difficulté lorsque nous faisons zazen ou quand nous nous efforçons d'établir et de maintenir un espace consacré à la pratique de l'assise. Chaque jour, nous avons à faire face à différents problèmes. Mais ces difficultés, ces problèmes font partie de notre pratique et sont, en quelque sorte, des maîtres pour nous (ils sont riches d'enseignements). Nous pouvons étudier de nombreuses choses à partir de ces obstacles ainsi que de nos propres erreurs.

*« A cet effet, nous donnons naissance à la Vie et la Vie fait de nous ce que nous sommes. Lorsque nous montons dans un bateau, notre corps/esprit, l'environnement et nous, tout devient le fonctionnement du bateau : la Vie est le Soi et le Soi est la Vie ».*

Nous sommes conditionnés par notre naissance. Nous ne pouvons pas choisir de naître tout comme de ne pas naître ; nous ne pouvons pas choisir de qui nous sommes les enfants ni choisir notre nationalité ou notre langue. Nous sommes simplement forcé de vivre en tant qu'enfant de nos parents, nés à une certaine époque et dans certaines conditions. C'est ce que signifie « les êtres karmiques conditionnés ».

Cependant, ici, Dôgen Zenji dit quelque chose d'interpellant :

*« Nous donnons naissance à la Vie et la Vie fait de nous ce que nous sommes ».* Notre Soi et les conditions de la Vie ne vont pas à sens unique. La Vie sans forme et « moi » en tant qu'individu, fonctionnons ensemble dans un certain environnement.

Nous sommes produits par notre naissance et notre existence et pourtant, nous donnons naissance à la Vie : si nous ne naissons pas, il n'y a rien que nous puissions appeler « la Vie ».

**La Vie a besoin de nous pour se perpétuer, pour continuer.**

Les causes et les conditions de la totalité de l'Univers font de nous ce que nous sommes. Notre Soi et la Vie sans forme travaillent ensembles : c'est Zenki, la Fonction Totale. Nous ne pouvons pas dire lequel est la cause et lequel est le résultat. Sans commencement et sans fin, tous deux fonctionnent ensembles en tant que causes, conditions et résultats.



## Shôbôgenzô Zenki de maître Dôgen : La Fonction Totale

Traduit du japonais et commenté par Okumura Rôshi

*« Voici ce que nous devrions étudier : le principe « la Vie est une manifestation de la Fonction Totale » n'a pas de commencement ni de fin ; il pénètre la totalité de la grande terre et l'intégralité de l'espace. Cependant, il (ce principe) ne fait pas obstacle à « la vie est une manifestation de la Fonction Totale » ni à « la Mort est une manifestation de la Fonction Totale ». C'est pourquoi, la Vie ne gêne pas la Mort et la Mort ne gêne pas la Vie. La totalité de la grande terre et l'intégralité de l'espace apparaissent dans la Vie et aussi dans la Mort ».*

Chaque être existe comme un nœud dans **le filet d'Indra** : tout les êtres sont connectés les uns aux autres, se reflètent les uns dans les autres et se soutiennent les uns les autres. En dehors des mailles de ce vaste réseau interconnecté, aucun être ne peut exister. Aucun être ne peut exister comme une entité fixe (c'est à dire non soumise au changement) ; aucun être ne peut exister comme une entité indépendante qui ne serait pas en relation avec les autres entités, les autres êtres (c'est à dire en dehors des mailles du filet). Toute chose change sans cesse en dépendance de l'émergence et de la disparition des autres choses. Au sein du temps, certains éléments surgissent ensembles et d'autres sont dispersés moment après moment. Lorsque nous naissons, rien n'est ajouté au filet d'Indra ; lorsque nous mourrons, rien n'est soustrait du filet. Pour comprendre notre naissance, notre vie et notre mort, nous devons nous éveiller à la réalité de la vacuité et de la production interdépendante.

Nous pouvons aborder la structure de cette réalité selon trois perspectives :

1/ Comme la fonction totale de ce vaste réseau interconnecté vu comme un Tout.

2/ Comme la relation entre un individu particulier et la totalité du réseau interdépendant.

3/ Comme les relations qu'entretiennent les êtres sensibles entre eux au sein du réseau de l'interdépendance.

Ces trois aspects d'une seule et même réalité sont symbolisés par l'image du filet d'Indra. Notre étude doit inclure la compréhension des relations entre ces trois aspects, aussi bien à travers le temps qu'à travers l'espace.

Au printemps, un petit bourgeon de cerisier exprime le printemps du monde tout entier. La totalité du monde interconnecté n'est autre que la vie de chaque personne qui est comme un nœud dans l'immensité du filet d'Indra.



## L'Esprit d'éveil – Dainin Katagiri Rôshi

Nagârjuna a écrit : *« L'Esprit d'éveil est l'esprit qui voit la nature transitoire du monde »*. L'Esprit d'éveil n'est pas notre esprit individuel, c'est l'Esprit Universel qui est ouvert à tous les êtres. C'est l'Esprit-Un.

L'Esprit d'éveil inclut tous les êtres sensibles : d'après les enseignements bouddhiques, tous les êtres sont éveillés, tous les êtres sont des Bouddhas. Aussi, générer l'Esprit d'Eveil, c'est s'éveiller à cette Vérité.

Dôgen Zenji dit que nous devons être sans cesse conscient de cette vérité si nous voulons générer l'Esprit d'éveil. En toutes circonstances, où que nous allions et quoi que nous fassions, que nous vivions des situations favorables ou difficiles, nous devons être conscient de cette vérité que tous les êtres sont des Bouddhas, des éveillés ; y compris nous même.

Pour nous, c'est une chose difficile à concevoir. Maître Dôgen écrit :

*« lorsque vous agissez avec une aspiration véritable, même si votre but est élevé vous pouvez l'atteindre, même s'il est profond, vous pouvez l'attraper. Avec un tel Esprit (d'éveil) si fort et si sérieux, vous atteindrez l'éveil à coup sûr ».*

L'Esprit d'éveil est une aspiration forte et résolue à chercher la Vérité.

C'est le but de la pratique et de toute vie spirituelle. Dôgen Zenji dit que pour éveiller cette aspiration, il est nécessaire de contempler profondément l'impermanence du monde. Nous avons à voir combien la vie humaine est fragile. La vérité de l'impermanence est que tout est mouvement, sans aucune exception. Il n'y a qu'un changement continu : notre corps/esprit et toute chose ne sont rien d'autre que le changement lui-même. Dôgen Zenji dit que contempler profondément l'impermanence du monde ne consiste pas à inventer un concept auquel il nous faudrait penser : c'est la Réalité Vraie qui se trouve là juste devant nos yeux. L'impermanence n'est pas une idée.

Notre corps/esprit ne sont rien d'autre que l'impermanence-même mais nous ne le voyons pas vraiment. Nous la voyons plutôt comme un objet distinct de nous. Nous ne voyons pas que nous sommes l'impermanence. Nous sommes des bouddhas, aussi, apprenons à nous comporter comme tel. Allons au-delà de nos idées auto-centrées, au-delà de ce qui nous attire et de ce qui nous répulse pour que nos capacités naturelles viennent à maturité et afin que notre nature véritable se manifeste.



**Uji : L'être-temps** - Maître Dôgen (Shôbogenzô ch.20- extrait – 1240)

Traduit et commenté par maître Okumura

Le terme **Uji** se compose de deux caractères (kanji) : **U** qui signifie « être » et **Ji** qui veut dire « le temps ». Dôgen Zenji lit « Uji » comme « être temps » ; mais pour lui « ji » c'est aussi l'existence. Il dit l'être et le temps sont une même chose. L'être c'est le temps et le temps c'est l'être.

Nous ne pouvons pas séparer le temps et l'être.

C'est un point essentiel dans l'enseignement de maître Dôgen.

*« Comme le temps de maintenant est le temps de toujours, chaque être-temps est sans exception le temps tout entier. Un être-herbe et un être-forme sont tous deux le temps. L'entièreté des êtres et du monde existent dans le temps de chaque maintenant et de tous les maintenants. Réfléchissez : là, juste maintenant, y a-t-il l'entièreté des êtres ou l'entièreté du monde qui manquerait à votre temps présent ou non ? »*

Uji, l'être-temps, c'est chaque être, vous et moi mais aussi l'entièreté du monde et du temps. Lorsque nous nous asseyons en zazen, nous manifestons cette réalité avec notre corps/esprit. Notre idée commune est que le temps coule du passé vers le futur en passant par le présent.

Mais Dôgen Zenji dit que si nous voyons le temps et l'être avec les yeux du Dharma, c'est à dire à travers zazen, alors chacune et chacun de nous, tous les êtres, sont la totalité du temps et de l'espace. Tout est connecté à tout à travers le temps et l'espace : c'est l'interdépendance enseignée par le Bouddha. Aussi, lorsque nous voyons une chose, nous voyons toutes les choses. Cela inclus toutes les choses de la totalité de l'espace-temps pas uniquement depuis notre naissance mais depuis le Big Bang.

Il n'y a pas de temps ni d'espace mais uniquement tout ce qui c'est passé depuis lors ; et c'est réellement moi.

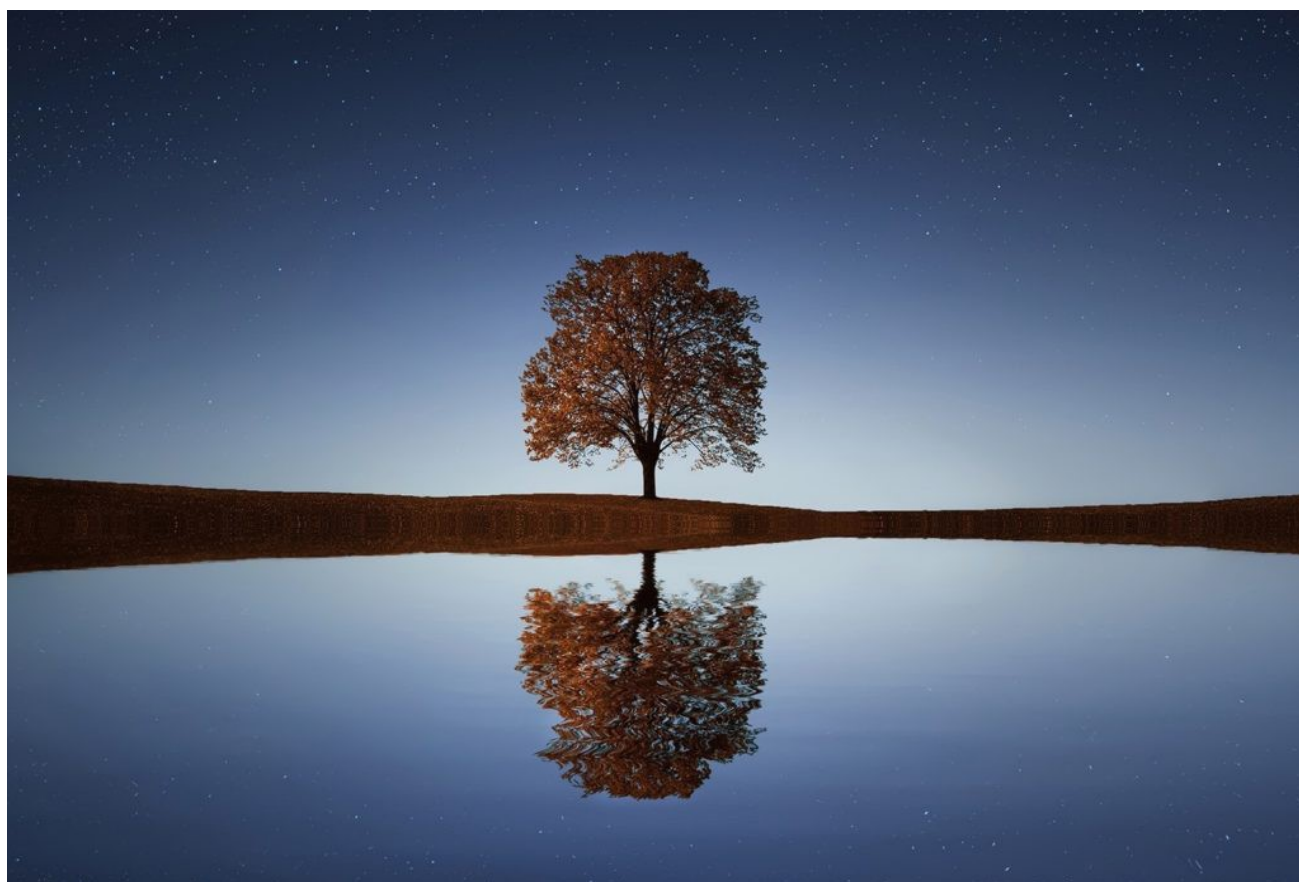
*« Un être-herbe et un être-forme sont tous deux le temps » :*

ici Dôgen Zenji fait référence à tous les êtres ( animées et inanimés ) sans exception. Toute chose est le temps.

Au sein du moment présent de chacun(nes) d'entre nous, tous les êtres à travers l'espace-temps sont présents : tous les êtres et les myriades de phénomènes sont là : y en a-t-il parmi eux qui n'existeraient pas au sein de notre moment présent ?

A ce temps et à cet être que manque-t-il ?

Rien, selon maître Dôgen. A chaque instant, tout est juste là avec chacune et chacun de nous. Cette réalité est au-delà de notre pensée.



**Dai Hokke Kyô Goshu** : cinq poèmes sur le Soûtra du Lotus - Dôgen Zenji  
Traduits du japonais et commentés par Okumura Rôshi

Poème n°1

*yomo sugara  
hinemosu ni nasu  
nori no michi  
mina kono kyô no  
koe to kokoro to*

*De nuit comme de jour  
Tout ce que nous faisons sur la Voie  
Est le son et le coeur de ce Soûtra*

Le terme **Hokke Kyô** est une traduction abrégée du titre complet du Soûtra du merveilleux Dharma de la Fleur de Lotus, **Myôhô Renge Kyô** (Saddharma Pundarîka Soûtra en sanskrit), mieux connu sous le nom de « Soûtra du Lotus ». Ce Soûtra est le plus important de l'école Tendai dans laquelle maître Dôgen à été initialement ordonné moine.

Il étudia durant quelques années dans cette tradition avant de pratiquer le Zen. Plus tard dans sa vie, il citera souvent ce Soûtra dans le Shôbôgenzô et dans d'autres écrits ; il s'y réfère en le qualifiant de « Roi des Soûtras ». Il est dit qu'au moment de mourir, maître Dôgen récitait un des chapitres du Soûtra du Lotus. Pour maître Dôgen, le Soûtra du Lotus n'était pas seulement un texte bouddhique parmi d'autres ; pour lui,

« *tout* » ce que nous expérimentons est « *le son et le coeur* » du Soûtra.

Dans le **Bendôhō** du **Eihei Shingî**, (le Modèle pour pratiquer la Voie), Dôgen Zenji décrit la pratique quotidienne des moines dans leur lieu de vie, le sôdô.

Les journées commencent avec le zazen du matin et finissent avec le zazen du soir. Cela signifie que la pratique ne commence pas quand les moines se lèvent le matin pour finir quand il se couchent.

C'est ce que nous pourrions penser mais, même dormir la nuit fait partie de la pratique quotidienne. Tout ce qui est fait pour le Dharma est la pratique de la Voie et est « *le son et le coeur de ce Sôûtra* ».



**Dai Hokke Kyô Goshu** : cinq poèmes sur le Soûtra du Lotus - Dôgen Zenji  
Traduits du japonais et commentés par Okumura Rôshi

Poème n°2

*tani ni hibiki  
mine ni naku saru  
taedae ni  
tada kono kyô o  
toku to koso kike*

*Dans la vallée  
L'écho du bavardage des singes  
sur le sommet de la montagne  
Je les entends exposer le Soûtra de façon exquise*

Dans la vallée, il y a le son continu de la rivière qui coule tel une musique et sur les sommets des montagnes, le bavardage intermittent des singes. Maître Dôgen écoute le chant de la rivière et le cri des singes comme s'ils étaient le vrai et merveilleux Dharma. Depuis des temps anciens, les singes des montagnes ont été considérés comme les messagés du dieu gardien de la montagne. Ce poème « waka » aurait été composé lorsque Dôgen Zenji était encore un moine novice au monastère Tendai du mont Hiei et qu'il étudiait le Soûtra du Lotus.

Lorsque je lis ces cinq wakas à propos du Soûtra du Lotus, ils me font penser aux deux chapitres du Shôbôgenzô : **Sansuikyô** (Le soûtra des montagnes et des rivières) ainsi qu'au **Keisei Sanshoku** (Les sons de la vallée, les couleurs des montagnes).

Dans le fascicule du Shôbôgenzô intitulé **Bukkyô**, « Les Enseignements du Bouddha », Dôgen Zenji écrit :

« Le Soûtra dont je parle (= le Soûtra du Lotus) n'est rien d'autre que les dix directions de l'univers entier. Il n'y a aucun temps ni aucun lieu qui ne soit pas ce Soûtra. Le Soûtra est écrit avec les mots de la réalité ultime et avec ceux de la réalité relative ; les mots du domaine céleste, du domaine des êtres humains, du domaine des animaux et le domaine des esprits combattants ; les mots des cent herbes et des dix mille arbres. Pour cette raison, toutes les choses longues, courtes, carrées ou rondes, bleues, jaunes, rouges ou blanches qui sont majestueusement disposées à travers l'entièreté du monde des dix directions sont toutes, sans exception, les mots et les surfaces du Soûtra. Nous les considérons comme l'agencement de la Grande Voie et nous les regardons comme étant le Soûtra de la famille du Bouddha ».



**Dai Hokke Kyô Goshu** : cinq poèmes sur le Sôûtra du Lotus - Dôgen Zenji  
Traduits du japonais et commentés par Okumura Rôshi

Poème n°3

*kono kyô no  
kokoro o ureba  
yononaka ni  
uri kau koe mo  
nori o toku kana*

*Saisissant le coeur de ce Sôûtra  
même les voix de l'achat et de la vente  
dans le monde  
expose le Dharma*

Ce poème waka explique que non seulement les sons de la nature exposent le Dharma mais également les voix des marchands sur la place du marché exposent le Dharma. Dans ses commentaires du Sôûtra du Lotus, le patriarche chinois de l'école Tendai, Tiantai Zhiyi écrit :

« *Tous les moyens d'existence et toute l'industrie du monde, sans exception, ne diffèrent pas de la Réalité Ultime* ».

De même, dans le chapitre « **Bodaisatta shishôbô** » du Shôbôgenzô, maître Dôgen écrit :

« *Lancer un bateau ou construire un pont est la pratique de dana paramita (la vertu transcendante du don, de la générosité). Lorsque nous étudions attentivement les moyens de faire un don, le fait de recevoir notre corps et le fait d'abandonner notre corps sont des offrandes. Gagner sa vie et gérer une entreprise sont, dès le départ, rien d'autre que des offrandes* ».

D'après certains commentaires, ce poème exprime la signification d'un kôan dans lequel le maître chinois du chan Panshan Baoji s'éveilla en entendant les propos d'un commerçant sur la place d'un marché.

Dôgen Zenji cite ce kôan dans le **Eihei kôroku** :

*« Un jour, Baoji se promenait sur la place d'un marché et vit un client en train d'acheter de la viande de porc. Baoji entendit le client dire au boucher : « coupez moi en un bon morceau ». Alors, le boucher déposa son couteau, croisa les mains sur sa poitrine et dit : « Monsieur, lequel de ces morceaux ne serait-il pas bon ? » A ces mots, Baoji s'éveilla ».*

Je demande toutefois si, à notre époque moderne, les nombreuses sollicitations médiatiques qui stimulent nos désirs et notre avidité, exposent encore le Dharma....



**Dai Hokke Kyô Goshu** : cinq poèmes sur le Soûtra du Lotus - Dôgen Zenji  
Traduits du japonais et commentés par Okumura Rôshi

Poème n°4

*mine no iro  
tani no hibiki mo  
mina nagara  
waga Shakamuni no  
koe to sugata to*

*Les couleurs des sommets montagneux  
et les échos de la rivière au fond de la vallée  
tous, tels qu'ils sont  
ne sont autres  
que la voix et l'image de mon Shakyâmuni*

« Mon Shakyâmuni » est une traduction littérale de l'expression utilisée par maître Dôgen « *waga Shakamuni* ». Il y exprime l'unité du Soi et de Shakyâmuni, en l'occurrence l'Unité avec le Corps de la Loi de Shakyâmuni c'est à dire Hôshin, le Dharmakâya. Hôshin est le réseau tout entier de l'interdépendance, ce que Dôgen Zenji appelle aussi « Zenki », la fonction totale.

Etant plus jeune, lorsque que je devais faire face à des difficultés et particulièrement quand j'étais au prise avec des émotions négatives, j'essaiais de me promener dans la nature et d'écouter le son de la rivière ou le bruit des vagues de l'océan, le souffle du vent ou le chant des oiseaux.

Dans le fascicule *Keisei Sanshoku* du Shôbôgenzô « Les sons de la vallée, les couleurs des montagnes », maître Dôgen écrit :

*« Lorsque nous pratiquons vraiment, les sons et les couleurs de la vallée et les sons et les couleurs des montagnes n'entravent jamais les quatre-vingt quatre mille versets. Quand nous ne regrettons pas notre renommée, nos profits et notre corps/esprit, les vallées et les montagnes de même, n'hésitent pas à exposer le Dharma ».*

Le chapitre 19 du Sôûtra du Lotus « *Les bienfaits du maître de la Loi* » dit que lorsque les disciples acceptent, embrassent et exposent le Sôûtra du Lotus, ils reçoivent de nombreuses bénédictions et leurs six sens sont tous purifiés. Quand nos yeux et nos oreilles sont libres des trois poisons de l'avidité, de la colère et de l'ignorance, les sons et les couleurs des montagnes et des vallées se révèlent tels qu'ils sont.



**Dai Hokke Kyô Goshu** : cinq poèmes sur le Sôûtra du Lotus - Dôgen Zenji  
Traduits du japonais et commentés par Okumura Rôshi

Poème n°5

*dare totemo  
hikage no koma wa  
kirawanu o  
nori no michi uru  
hito zo sukunaki*

*Bien que personne ne puisse distancer  
le cheval du soleil  
ceux qui atteignent la Voie  
sont rares*

« *Hikage no koma* » signifie « cheval du soleil ». Le cheval est le coursier le plus rapide et le soleil symbolise ici le temps qui passe. Le temps gallope à vive allure comme un cheval. Cette expression suggère la rapidité de l'impermanence (=du changement des choses).

Au chapitre 22 du Tchouang Tseu, nous pouvons lire :

« Une vie humaine entre le Ciel et la Terre est semblable au passage d'un cheval blanc vu à travers la crevasse d'un mur ».

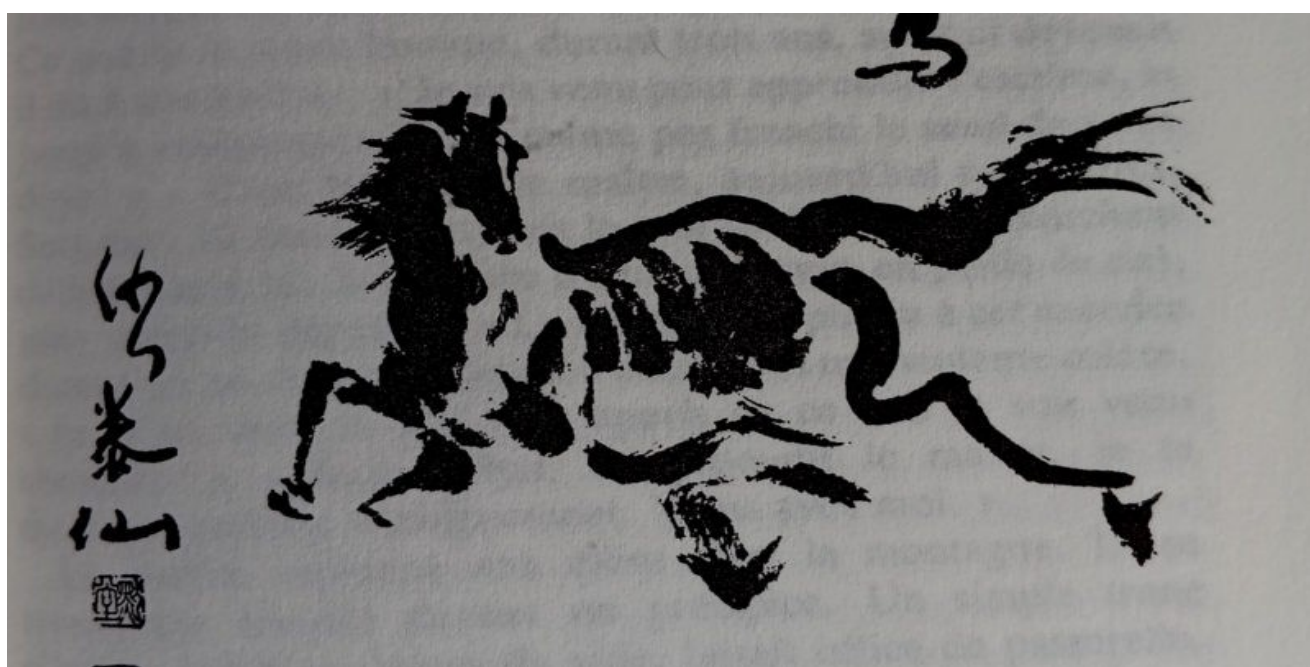
Nous ne pouvons pas éviter l'impermanence mais cela ne doit pas être vu de façon négative.

Dans le chapitre *Inmo* du Shôbôgenzô, « *l'Ainsité* » Dôgen Zenji écrit :

*« Même ce corps, nous ne le possédons pas. Notre vie change à travers le passage du temps et nous ne pouvons pas l'arrêter ne fût qu'un seul instant. Où sont donc passées nos joues roses (de bébé) ?*

*Même si nous les cherchons, nous n'en trouvons plus aucune trace.*

*Lorsque nous contemplons attentivement (les choses), nous comprenons qu'il y a beaucoup de choses du passé que nous ne verrons plus jamais. Le coeur rouge et sincère ne reste pas non plus, petit à petit, il va et il vient. Même s'il y a de la sincérité, il ne stagne pas dans les limites du soi individuel et ego-centré. Bien qu'il en soit ainsi, il y en a qui engendre l'esprit d'éveil sans raison particulière. A partir du moment où nous avons généré l'esprit d'éveil, nous nous débarassons de tout ce avec quoi nous jouons. Nous cherchons à entendre ce que nous n'avons encore jamais entendu et nous cherchons à vérifier ce que nous n'avons encore jamais vérifié. Toutes ces choses ne sont pas simplement nos activités personnelles ».*



## Shôbôgenzô Tsuky : La Lune – Maître Dôgen

Traduit du japonais et commenté par Okumura Rôshi



Tout au long de l'histoire du bouddhisme, l'image de la lune qui se reflète dans l'eau a été utilisée en tant qu'analogie pour illustrer le principe de la Vacuité. Cette image apparaît relativement tôt dans les écritures bouddhiques de l'Inde ancienne. En voici un exemple : dans ce passage du Vimâlakirti Nirdeśa Sôûtra, Vimâlakirti s'adresse à Upâli, un disciple du Bouddha :

*« Révérend Upâli, toutes les choses sont sans production, sans destruction et sans durée. Telles des illusions magiques, des nuages, des rayons de lumière, toutes les choses sont évanescentes, elles ne demeurent pas même un instant. Toutes les choses sont comme des rêves, des hallucinations, des visions irréelles. Elles sont comme des reflets de la lune dans l'eau et comme des reflets dans un miroir ; elles naissent d'une construction mentale ».*

« *Le reflet de la lune dans l'eau* » est une image de la Vacuité de tous les êtres (et de tous les phénomènes, de toutes les choses). Les êtres n'ont pas de « Soi », pas de nature (intrinsèque), c'est pourquoi ils sont insaisissables et transitoirs. Les êtres ne naissent pas, pas plus qu'ils ne périssent. Le maître zen Daoxin écrit (dans le Lengg shizi ji) :

*« De jour comme de nuit, que vous soyez en marche, debouts, assis ou couchés, si vous contemplez toujours de cette façon, vous saurez (vous connaîtrez) que votre corps est comme le reflet de la lune dans l'eau, une image dans un miroir, un mirage, un écho dans une vallée vide. Vous ne pouvez pas dire que c'est un être ( U ) parceque, même si vous essayez, vous ne pouvez pas saisir sa substance. Vous ne pouvez pas dire que c'est un non-être ( MU ) parcequ'il est clairement là, devant vos yeux ».*

Dôgen Zenji se sert de l'analogie du « reflet de la lune dans l'eau » qu'il trouve dans les écritures bouddhistes mais il ne l'utilise pas uniquement pour illustrer la Vacuité de toutes choses et de notre propre personne. Dans le fascicule « **Tsuki** », la lune, il l'utilise également pour exprimer « La Fonction totale » dont il parle dans le Shôbôgenzô **Zenki** ( Voir kusens du 5-02-2025 au 5-06-2025 )

Zenki, « la fonction totale » décrit le mouvement dynamique de l'Interdépendance des phénomènes qui inclut aussi bien le Soi (Jikô) que l'ensemble de tous les dharmas, Danpo (= tous les phénomènes).



## Shôbôgenzô Tsuky : La Lune – Maître Dôgen

Traduit du japonais et commenté par Okumura Rôshi

*Shakyâmuni Bouddha dit :*

*« Le vrai Corps de la Loi ( Hôshin – Dharmakâya ) est comme l'espace vide. Répondant aux choses, il manifeste sa forme. C'est comme le reflet de la lune dans l'eau »( Kon Kômô Kyô – Soutra de la Lumière Dorée )*

L'ainsité de « c'est comme le reflet de la lune dans l'eau » est eau/lune. C'est l'eau-ainsi, la lune-ainsi, l'ainsi-milieu, le milieu-ainsi.

« Ainsi » ne veut pas dire « être comme ».

L'ainsité est « ceci » ( = est toute chose concrète = Ku soku ze shiki ).

Le caractère chinois *chu*\* signifie milieu comme dans « la Voie du Milieu » qui est le fondement de la philosophie de Nagârjuna ( le Madhyâmika).

C'est aussi un des enseignements centraux de l'école Tendai dans laquelle maître Dôgen à étudié avant d'étudier le Zen.

Dans le Madhyâmika Kârîka, les Stances de la Voie du Milieu, Nagârjuna expose les Deux Vérités qui forment la base de sa philosophie à savoir : la vérité absolue et la vérité relative. Nagârjuna écrit :

*« L'enseignement du Dharma dispensé par les bouddhas se fonde sur deux vérités : nomément, la vérité relative ( mondaine ) et la vérité absolue (supra-mondaine). Ceux qui ne connaissent pas la distinction entre ces deux vérités ne peuvent pas comprendre la nature profonde de l'enseignement du Bouddha. Sans s'appuyer sur les pratiques quotidiennes ( = Shiki , la vérité mondaine, relative), la vérité absolue ( Ku ) ne peut pas être exprimée. Sans approcher la vérité absolue, le Nirvâna ne peut pas être atteint ». ( Madhyâmika Karika ch24 -stances 8,9,10). Et plus loin :*

*« Nous déclarons que la coproduction interdépendante n'est autre que la Vacuité ( Sûnyata ). C'est un nom provisoire ( une convention, une métaphore ) qui désigne la Voie du Milieu » ( Madhyâmika Kârîka ch24-stance 18 ).*

« *Sûnyata* », la Vacuité est la vérité absolue : c'est à dire au-delà du monde relatif des concepts et des catégories. Un « *nom provisoir* » est ce que nous utilisons pour tenter de saisir la réalité ultime au travers des mots et des concepts : c'est la réalité conventionnelle.

La Voie du Milieu, c'est voir la Réalité selon ces deux points de vue sans s'adosser à l'un des deux uniquement. La vérité de la Voie du Milieu consiste à voir la réalité vraie de tous les êtres ( animés et inanimés ) à partir de ces deux dimensions : la vacuité de toute chose ( il n'y a pas ) et l'existence de toute chose en tant que phénomène temporaire ( il y a ).

Dans ce passage du Shôbôgenzô **Tsuky**, la lune, maître Dôgen nous dit que « le reflet de la lune dans l'eau » n'est pas seulement un symbole de la Vacuité de tous les êtres et de notre propre corps ou encore une métaphore du Dharmakâya, le Corps de la Loi qui se manifeste au sein de chaque phénomène, mais c'est aussi la réalité vraie de la Voie du Milieu.

Dôgen Zenji cherche ici à nous montrer que notre pratique de la Voie du Bouddha se fonde sur ces deux Vérités de la Voie Médiane mais qu'elle les transcende dans notre vie de tous les jours (=unité du phénoménal et de l'Absolu).



\* *Chu : le milieu, à l'intérieur de., au centre de..*

## Shôbôgenzô Tsuky : La Lune – Maître Dôgen

Traduit du japonais et commenté par Okumura Rôshi

*Le maître Zen Banzan Hôshaku dit :*

*Le cercle parfait de la lune/esprit est seul  
Sa lumière avale les dix-mille choses  
la lumière n'illumine pas les objets ; les objets n'existent pas non plus  
La lumière et les objets cessent d'exister  
Qu'est-ce que c'est ?*

*Un ancien Bouddha dit : « l'esprit-un est tous les phénomènes et tous les phénomènes sont l'esprit-un. C'est pourquoi l'esprit est toute les choses. Toute les choses sont l'esprit. Parceque l'esprit est la lune, la lune est la lune. Parceque toutes les choses qui sont l'esprit sont toutes sans exeption la lune, l'Univers entier est la lune entière. Au sein du « avant et après trois et trois » dans les dix-mille ans d'un moment, lequel d'entre-eux ne serait pas la lune ? Bouddha au visage de soleil et Bouddha au visage de lune qui sont notre corps, notre esprit et tout ce qui nous entoure, sont tous au sein de la lune. Aller et venir au sein du cycle de la vie et de la mort sont tout deux au sein de la lune. Le monde des dix directions est le haut et le bas, la gauche et la droite de la lune. Les activités présentes de notre vie de tous les jours sont les centaines d'herbes qui brillent au sein de la lune ainsi que l'esprit des maîtres ancestraux qui brillent au sein de la lune ».*

Dans ce poème de maître Hôshaku, **la lune est le Soi (Jikô)** et il illumine tous les êtres et tous les phénomènes : c'est l'interconnexion et « la fonction totale » ( Zenki ) du Soi et de l'infinité des choses.

*« L'esprit-un est tous les phénomènes et tous les phénomènes sont l'esprit-un. C'est pourquoi l'esprit est toute les choses ».*

L'esprit dont il est ici question n'est pas l'esprit tel qu'on l'entend en psychologie. Mon maître, Uchiyama Rôshi disait de cet esprit qu'il est « la réalité de notre vie ». La réalité de notre existence, c'est qu'elle est connectée à tous les êtres et qu'elle est au-delà de la séparation entre le Soi et les autres. Au travers de notre pensée dualiste, nous séparons notre Soi des autres. Lorsque nous nous libérons de ce point de vue dualiste (quand nous « *ouvrons la main de la pensée* » comme disait maître Uchiyama), nous voyons que nous faisons partie du réseau de l'interdépendance universelle et que nous sommes reliés à la totalité des êtres et des phénomènes. Uchiyama Rôshi appelait cette unité du Soi et de la totalité des existences « le Soi originel » ou « le Soi Universel » (Jikô). **C'est cette réalité qui se manifeste dans notre pratique de zazen.**

C'est la lune dont parle maître Dôgen dans ce chapitre « Tsuki ».

*« la lumière n'illumine pas les objets ; les objets n'existent pas non plus  
La lumière et les objets cessent d'exister ».*

La lumière de la lune avale toute chose et toutes les choses disparaissent pour devenir une partie du Soi ; le contenu du Soi. Il n'y a pas d'objet à illuminer parce que l'Univers entier devient la lumière de la lune.

Le corps tout entier du Soi est la lune tout entière ; tous les phénomènes sont la lune entière. Nous naissons, vivons et mourrons au sein de la lune. Nos activités ordinaires ainsi que notre quotidien deviennent la lune.



## Shôbôgenzô Tsuky : La Lune – Maître Dôgen

Traduit du japonais et commenté par Okumura Rôshi

Dans le chapitre Genjôkôan du Shôbôgenzô, maître Dôgen utilise également l'image de la lune et de son reflet dans l'eau. Il écrit :

*« Lorsqu'une personne atteint la réalisation, c'est comme la lune qui se reflète sur l'eau. La lune ne se mouille jamais, l'eau n'est jamais troublée. Bien que ce soit une vaste et grande lumière, elle se reflète sur un petit plan d'eau. La lune entière et même le ciel entier se reflètent tous deux dans une goutte de rosée pôtée sur un brin d'herbe ou sur une simple et toute petite goutte d'eau. Tout comme la lune ne fait pas de trou dans l'eau, La réalisation ne détruit pas la personne. Tout comme une goutte de rosée n'obstrue pas la lumière de la lune venant du ciel, la personne n'obstrue pas la réalisation ».*

Ici, la goutte d'eau est le Soi et la lune est « les dix-mille phénomènes ».

Nous devons garder à l'esprit que le Soi est un noeud dans le filet de l'interdépendance entre l'infinité des choses ( = le filet d'Indra ).

Sans une relation entre l'infinité des choses et le Soi, il n'y a pas de Soi : c'est cette relation en tant que tel qui est le Soi.

Comme le dit maître Hôshaku dans son poème :

*« Le Soi avale l'infinité des choses et l'infinité des choses avale le Soi ».*

Mais, quelle est cette chose qui est avalée à la fois par le Soi et l'infinité des phénomènes ? C'est toutes les gouttes d'eau, aussi petites soient-elles : peu importe leur taille, la lune se reflète dans chacune d'elle.

Maître Dôgen a écrit un poème *waka* intitulé « impermanence »

*A quoi ressemble ce monde ?  
Comme un oiseau aquatique qui secoue son bec  
sur chaque goutte d'eau  
se reflète la lune*

L'oiseau aquatique plonge dans l'eau et, en ressortant de l'étang, il secoue son bec. Des petites gouttes d'eau se dispersent dans l'air pour retomber sur la surface de l'étang. En se dispersant, chaque goutte d'eau, même si elle n'existe qu'une seconde à peine, reflète la lune

Tel est notre vie : celle-ci est aussi fragile et éphémère que cette goutte d'eau mais la lumière sans limite et éternelle de la lune s'y reflète complètement. Notre vie est à l'intersection de l'impermanence et de l'éternité, au croisement de l'individuel et de l'universel.

L'immensité de la lumière de la lune ne détruit pas la goutte d'eau, pas plus que la petite goutte d'eau empêche la lune de s'y refléter.

Lorsque Dôgen Zenji parle de l'éveil, il ne parle pas d'une expérience ponctuelle, qui n'advierait qu'une fois. Pour lui, il s'agit de s'éveiller à la très ordinaire réalité de notre petitesse, de notre impermanence et de notre égoïsme au sein même du réseau de l'interdépendance dans lequel nous vivons. Ce filet de l'interdépendance si vaste et sans limite s'étend bien au-delà de toute dualité.



## Sansuikyô de maître Dôgen : le Soûtra des montagnes et des rivières

Traduit du japonais et commenté par maître Okumura (extrait)

*« L'eau n'est ni forte ni fragile, ni mouillée ni sèche, ni en mouvement ni immobile, ni froide ni chaude, ni être ni non-être, ni illusion ni éveil.*

*Gelée, elle est plus dure que le diamant : qui pourrait la casser ?*

*Fondue, elle est plus douce que le lait : qui pourrait la casser ? »*

Parfois l'eau bouge, parfois non. La glace du pôle Nord et du pôle Sud existe depuis des millions d'années, pourtant elle pourrait fondre si le climat devait globalement changer. « Ni être ni non-être » fait référence à la forme et à la vacuité. Il n'y a rien de tel que nous puissions appeler « de l'eau » : c'est seulement une agrégation de deux atomes d'hydrogène et d'un atome d'oxygène. Tout comme une bulle d'eau est un événement au sein de l'interaction entre l'air et l'eau, l'eau est un événement au sein duquel l'hydrogène et l'oxygène interagissent.

Il n'y a pas d'entité fixe et permanente appelée « eau ».

Cependant, nous ne pouvons pas dire que la bulle n'est pas là, ou que l'eau n'est pas là. En tant qu'événement, chacune des deux est là : c'est la vacuité. *« Ni illusion ni éveil »*. Bien sûr, cela ne concerne pas uniquement l'eau mais aussi nous-même et toute chose. Nous sommes au-delà de cette dualité. Dôgen Zenji nous montre la Voie du Milieu qui se trouve au-delà de la dualité. C'est ce qu'exprime le Soûtra du Cœur, le Hannya Shingyô : *« Tous les phénomènes ont pour caractéristique la vacuité, ils n'apparaissent ni ne disparaissent, ils ne sont ni purs ni souillés, ils n'augmentent ni ne diminuent »*.

*« Gelée, l'eau est plus dure que le diamant, qui pourrait la casser ? »*

Comme dans le titre du Soûtra du Diamant, ici, « diamant » fait référence à la sagesse *Prâjna* que rien ne peut détruire. Mais *« Fondue, l'eau est plus douce que le lait »* là, c'est la compassion qui nourrit chaque être, qui nourrit tous les êtres.

## Sansuikyô de maître Dôgen : le Soutra des montagnes et des rivières

Traduit du japonais et commenté par maître Okumura (extrait)

*« Depuis le lointain passé jusqu'au lointain présent, les montagnes ont été la demeure des grands sages ».*

L'expression « *depuis le lointain passé jusqu'au lointain présent* » est destinée à transmettre le dépassement du passé et du présent. Ici, Dôgen Zenji parle de transcender le moment présent et l'éternité. Cette intersection entre le moment présent et l'éternité est le lieu où tous les bouddhas, (tous les éveillés) demeurent : ce sont les montagnes et les rivières.

*« Les éveillés et les sages ont tous fait des montagnes leur propre chambre, leur propre corps et leurs propre esprit ».*

Pour les bouddhas et les sages, les montagnes sont leur demeure mais aussi leur corps et leurs esprit. Les sages **sont** les montagnes.

*« Et à travers ces éveillés et ces sages, les montagnes sont apparues ».*

Les bouddhas et les éveillés ont vécu au sein des montagnes et ont manifesté la réalité ultime des montagnes à travers leur pratique. En disant « les montagnes sont apparues », Dôgen Zenji parle de la façon dont certaines personnes actualisent les vertus des montagnes et des rivières à travers leurs propres vies ( La Sagesse de l'Univers prend forme ici et maintenant à travers notre zazen qui en est l'actualisation et l'intime expression ; il n'y a pas de séparation entre zazen et la Sagesse de l'Univers ).



## Sansuikyô de maître Dôgen : le Soutra des montagnes et des rivières

Traduit du japonais et commenté par maître Okumura (extrait)

*« De nombreux sages sont entrés dans les montagnes mais depuis qu'ils y sont entrés, personne n'en a jamais vu un seul d'entre eux.*

*Il y a seulement l'expression de la vie en montagne : il ne reste aucune trace de ceux qui y sont entrés ».*

Une fois que les sages et les bouddhas sont entrés dans les montagnes, ils disparaissent en devenant Un avec les montagnes. Les montagnes signifie le réseau de l'interdépendance (des êtres et des phénomènes), le filet d'Indra. Les éveillés, les sages sont devenus un des nœuds de ce filet : ils sont devenus les montagnes. Lorsque Dôgen Zenji écrit :

*« Il ne reste aucune trace de ceux qui y sont entrés »*, il fait référence à ce que disait maître Dongshan à propos de la Voie des oiseaux : chaque année, les oiseaux migrateurs savent où ils vont mais les humains ne peuvent pas voir leurs traces (dans le ciel). Même si nous ne voyons pas la trace de leur trajet, les oiseaux (eux) la connaissent. Quand les maîtres Zen qui sont entrés dans les montagnes sont devenus les montagnes, leurs vies égocentriques et leurs consciences karmiques ont disparu parce qu'ils se sont mélangés aux montagnes.

**Seule, la trace sans trace de leur vie en montagne subsiste.**

*« La vie à la montagne »*, qui veut dire être en unité avec les bouddhas n'a rien d'abstrait mais c'est simplement les activités de la vie quotidienne.

Un bouddha puise de l'eau, ramasse du bois, il prépare les repas qu'il prend dans les ôryôkis (les bols pour les repas), ensuite, il lave ses ôryôkis : ce style de vie est « la vie à la montagne ». Si nous aimons la vie à la montagne, même si aucune trace ne reste, nous pouvons cependant voir les traces de la façon dont les maîtres (les sages) vivaient.

*« Les sommets et les yeux des montagnes sont complètement différents selon que nous sommes dans le monde en train de contempler les montagnes, ou que nous sommes dans les montagnes en train de rencontrer les montagnes ».*

Ici, Dôgen Zenji parle de la différence entre voir les montagnes depuis la ville et les voir depuis le sein des montagnes. Dans le fascicule « **Uji** » (l'être-temps) il dit que nous devrions entrer directement dans les montagnes et voir leur mille sommets depuis l'intérieure. Dôgen Zenji dit qu'il n'y a pas de lieu tel que l'extérieure des montagnes : nous sommes toutes et tous au sein même des montagnes. Et pourtant jusqu'à ce que nous nous éveillons à cette réalité, nous imaginons que nous sommes des observateurs extérieurs. Dôgen Zenji dit que si nous n'avons pas « les yeux » (du Dharma) pour voir les montagnes alors, nous sommes à l'extérieur. A la fin, il n'y a pas de frontière entre les montagnes et le monde : le monde fait partie des montagnes. Entrer dans les montagnes signifie commencer à pratiquer, engendrer l'esprit d'éveil, recevoir les préceptes du bodhisattva, étudier les enseignements du Bouddha, pratiquer zazen et accomplir toutes les activités de notre vie, jour après jour. **C'est voir les montagnes de l'intérieure.** Dôgen Zenji nous demande d'entrer directement dans les montagnes et d'y vivre.

Il n'y a rien de spécial dans la pratique : une fois que nous sommes entrés dans les montagnes, elles n'ont rien de spécial ; cependant les montagnes que nous voyons alors sont complètement différentes.



## **Samyuktâgama Soutra**

Ainsi ai-je entendu.

Une fois, le Bouddha demeurait à Râjagriha sur le Mont des Vautours, dans le bois des bambous Karanda.

Alors, l'étudiant brahmane Vatsa se rendit à l'endroit où se trouvait le Bouddha. Il s'assied sur le côté et dit :

« Gautama, en tous les êtres, y a-t-il un soi ? »

Le Bouddha garda le silence et ne répondit pas.

Vatsa insiste : « C'est donc qu'il n'y a pas de soi ? »

A nouveau, le Bouddha ne répondit pas.

Alors, Vatsa fit cette réflexion : « J'ai interrogé le religieux Gautama plusieurs fois sur ce sujet mais il garde le silence, il ne sait pas quoi répondre ».

Ananda qui était présent avait écouté cet échange de paroles et il dit au Bouddha : « Honoré du Monde, pourquoi ne réponds-tu pas à la question de Vatsa ? Si tu ne réponds pas, il va se dire « le Bouddha ne sais pas quoi répondre » ; cela ne va-t-il pas le renforcer dans ses vues fausses ? »

L'Eveillée dit alors à Ananda : « Dans le passé, n'ais-je pas enseigné dans tous mes discours qu'il n'y a pas de soi ? Puisqu'il n'y a pas de soi, si je répondais à sa question, j'irais contre le principe même de la Voie.

Et pourquoi ? Parce que s'il n'y a pas de soi au sein des phénomènes, à propos de quel soi pourrais-je lui répondre ? Si je lui répondais, je ne pourrais que le renforcer dans ses doutes : si je disais qu'il y a un soi, je tomberais dans la conception éternaliste et si je disais qu'il n'y a pas de soi, je tomberais dans la vue nihiliste. Quand le Bouddha enseigne la Loi, il écarte les deux extrêmes et se conforme à la Voie du Milieu. Puisque les phénomènes disparaissent, il ne durent pas mais puisqu'il y a continuité, ils ne sont pas anéantis. C'est à cause de ceci qu'il y a cela, c'est parce que ceci naît que cela naît et c'est parce que ceci ne naît pas que cela ne naît pas non plus.

C'est à cause de l'ignorance qu'il y a les formations karmiques, à cause des formations karmiques qu'il y a la conscience, à cause de la conscience qu'il y a l'ensemble physique/mental, à cause de l'ensemble physique/mental qu'il y a les six domaines des sens, à cause des six domaines des sens qu'il y a le contact, à cause du contact qu'il y a la sensation, à cause de la sensation qu'il y a la soif, à cause de la soif qu'il y a la volonté de saisir, à cause de la volonté de saisir qu'il y a le devenir, à cause du devenir qu'il y a la naissance, à cause de la naissance qu'il y a la vieillesse et la mort ainsi que le chagrin, la peine, la douleur, le regret et toute la masse des souffrances.

**A cause de l'extinction de l'ignorance**, les formations karmiques s'éteignent, quand les formations karmiques s'éteignent, la conscience s'éteint, quand la conscience s'éteint, l'ensemble physique/mental s'éteint, quand l'ensemble physique/mental s'éteint, les six domaines des sens s'éteignent, quand les six domaines des sens s'éteignent, le contact s'éteint, quand le contact s'éteint, la sensation s'éteint, quand la sensation s'éteint, la soif s'éteint, quand la soif s'éteint, la volonté de saisir s'éteint, quand la volonté de saisir s'éteint, le devenir s'éteint, quand le devenir s'éteint, la naissance s'éteint, quand la naissance s'éteint, la vieillesse et la mort s'éteignent ainsi que le chagrin, la peine, la douleur, le regret et toute **la masse des souffrances s'éteint** ».

Lorsque le Bouddha eut dit cela, les moines, ayant entendu ce que le Bouddha avait enseigné, le reçurent avec joie et le mirent en pratique.

