

# Fukanzazengi [普勸坐禪儀]

## de Maître Dôgen

**Présentation de ce message publié sur le blog des Voies d'Assise ([www.voiesdassise.eu](http://www.voiesdassise.eu)).**

Le *Fukanzazengi* (*Les règles universelles pour la pratique du zazen*) écrit par maître Dôgen est un texte de référence pour les pratiquants du zazen<sup>1</sup>. Ce texte décrit la posture assise et distingue trois états nommés par des termes sino-japonais difficiles à traduire en français et à comprendre. La traduction la plus fréquente est : pensée / non-pensée / au-delà de la pensée, mais...

Ce texte est fondamental puisque les premières fois qu'Eizan Rôshi, actuel responsable du Ryutakuji (monastère zen situé près de Mishima) est venu au centre Assise animer des sesshins (sessions zen), il donnait à tous les participants une traduction française du *Fukanzazengi*. Cette traduction est parue en trois parties dans les Voix d'Assise n° 32 et 33 et 34 en 2004-2005, la Voix d'Assise étant le bulletin interne au centre Assise, mais ce n'est pas cette traduction qui figure ici.

En 2014 alors que je suivais les ateliers de lecture du *Shôbôgenzô* de Maître Dôgen (avec Yoko Orimo à l'Institut d'Études Bouddhiques) et que je publiais de nombreuses transcriptions sur le blog des ateliers créé par Patrick Ferrieux du Dojo Zen de Paris ([www.shobogenzo.eu](http://www.shobogenzo.eu)), j'avais repris une traduction du *Fukanzazengi* en la modifiant en fonction de ce que j'avais découvert. C'est cette traduction qui figure au I avec une partie des notes. Au III j'ai repris l'étude comparée des trois termes japonais concernant la pensée. Dans les notes je renvoie souvent aux messages que j'ai publiés sur le blog des ateliers.

Christiane Marmèche

### Plan du message :

I – Traduction française du *Fukanzazengi* avec des notes sur des termes importants qui sont à entendre dans le contexte du zen japonais.

II – Conseils d'Eizan Rôshi concernant la posture en zazen (notes prises lors d'un sesshin au centre Assise).

III – Après une étude de la traduction des trois termes, comparaisons de traductions du passage concernant les termes *shiryô* 思量, *fushiryô* 不思議 et *hishiryô* 非思量 que Y. Orimo traduit par "pensée", "non-pensée", "ce qui n'est pas de l'ordre de la pensée"<sup>2</sup>.

---

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

<sup>2</sup> Lorsque j'étais dans l'école Sôtô, j'ai entendu dire que l'important c'était *hishiryô* qui était alors traduit par "au-delà de la pensée". Lors de la lecture de *Zazenshin* avec Yoko Orimo nous avons vu que maître Dôgen mettait plutôt l'accent sur *fushiryô*, et Y. Orimo, en utilisant un cercle, nous a fait découvrir *fushiryô* comme identité de *shiryô* et *hishiryô*. (Voir la fin du message [Pensée, non-pensée, ce qui n'est pas de l'ordre de la pensée \(shiryô fushiryô hishiryô\) : extraits de comptes rendus](#)).

## I – Traduction française du *Fukanzazengi*

### Le *Fukanzazengi* est le premier texte de Maître Dôgen<sup>3</sup>.

Maître Dôgen (1200-1253) va en Chine en 1223 pour l'étude bouddhique, c'est l'époque de la grande dynastie des Song. Là-bas il rencontre, Maître Tendô Nyojô (1163-1228), le maître de sa vie. En 1227 il revint au Japon. C'est alors qu'il écrit le *Fukanzazengi*. En 1243, au moment où il attend l'inauguration de son dernier monastère, il écrit *Zazengi*, un des textes du *Shôbôgenzô*.

Le *Fukanzazengi* est uniquement écrit en chinois (avec des kanji). Certains passages sont très proches de *Zazengi*, qui, comme tous les textes du *Shôbôgenzô* est écrit en japonais. En particulier les termes *shiryô* 思量, *fushiryô* 不思議 et *hishiryô* 非思量 sont communs aux deux<sup>4</sup>.

Pour la traduction du titre *Fukanzazengi*, on trouve en français et anglais :

- Les règles universelles pour la pratique du zazen (Wikipedia)
- Pour la diffusion universelle des principes de zazen (site zen-Deshimaru) ;
- Guide universel à la méthode standard de zazen (site zenmontpellier)
- Propos sur l'apprentissage de la voie (site zen occidental) ;
- La recommandation universelle de la manière de la méditation assise (Yoko Orimo)
- A Universal Recommendation of Zazen" (site Antaji)
- Principles of Seated Meditation (Carl Bielefeld)
- *mais certains préfèrent ne pas traduire.*

### TEXTE<sup>5</sup>

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

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

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

<sup>3</sup> Voir aussi [Vie de Dôgen ; le Shôbôgenzô : histoire, transmission, titre...](#)

<sup>4</sup> Pour le sens de ces termes voir le III 1°.

<sup>5</sup> Cette traduction du *Fukanzazengi* provient (avec des modifications) du site <http://www.zen-deshimaru.com/fr/zen/fukanzazengi-de-maitre-dogen-texte-integral-en-francais>. Les notes proviennent de [Zazengi traduction](#) (Y Orimo) mais avec des modifications. D'autres traductions du *Fukanzazengi* existent, par ex. <http://zenmontpellier.voila.net/fr/SBGZ/fukan2.html>. Des ressources en anglais sur <https://terebeess.hu/zen/dogen/Fukanzazengi.html>.

transmission du sceau jusqu'à nos jours a conservé le souvenir de ses neuf années de méditation devant un mur.

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

Pour *sanzen*<sup>6</sup>, une pièce silencieuse convient. Mangez et buvez sobrement. Rejetez tout engagement et abandonnez toute affaire. Ne pensez pas : ceci est bien, cela est mal. Ne prenez parti ni pour ni contre. Arrêtez tous les mouvements de l'esprit conscient. Ne jugez pas des pensées et des perspectives. N'ayez aucun désir de devenir un Bouddha. *Sanzen* n'a absolument rien à voir avec la position assise ou la position allongée. À l'endroit où vous avez l'habitude de vous asseoir, étendez une natte épaisse et placez un coussin dessus. Asseyez-vous en lotus ou bien en demi-lotus. Dans la posture du lotus, vous placez d'abord votre pied droit sur votre cuisse gauche, et votre pied gauche sur votre cuisse droite. Dans la posture du demi-lotus, vous vous contentez de presser votre pied gauche contre votre cuisse droite. Veillez à desserrer vos vêtements et votre ceinture, arrangez-les convenablement.

Placez alors votre main droite sur votre jambe gauche et votre main gauche (tournée vers le haut) sur votre main droite ; les extrémités des pouces se touchent. Asseyez-vous bien droit, dans l'attitude corporelle correcte, ni penché à gauche, ni penché à droite, ni en avant, ni en arrière. Assurez-vous que vos oreilles sont dans le même plan que vos épaules et que votre nez se trouve sur la même ligne verticale que votre nombril. Placez la langue en avant contre le palais ; la bouche est fermée, les dents se touchent. Les yeux doivent rester toujours ouverts, et vous devez respirer doucement par le nez. Quand vous avez pris la posture correcte, respirez profondément une fois, inspirez et expirez. Inclinez votre corps de droite et de gauche ; et immobilisez-vous dans une position assise stable.

Pensez la non-pensée. Comment pense-t-on la non-pensée ? Dans ce qui n'est pas de l'ordre de la pensée (*hishiryô*)<sup>7</sup>. Cela en soi est l'art essentiel du zazen. Le zazen dont je parle n'est pas l'apprentissage de la méditation (*shuzen*)<sup>8</sup>, il n'est rien d'autre que le *dharma* de paix et de bonheur, la pratique-réalisation d'un éveil parfait. Zazen est la manifestation de l'ultime réalité. Les pièges et les filets ne peuvent jamais l'atteindre. Une fois que vous avez saisi son cœur, vous êtes semblable au dragon quand il entre dans l'eau et semblable au tigre quand il pénètre dans la montagne. Car il faut savoir qu'à ce moment précis (quand on pratique zazen), le vrai *dharma* se manifeste et que, dès le début, on écarte le relâchement physique et mental, et la distraction. Quand vous vous relevez, remuez doucement et sans hâte, calmement et délibérément. Ne vous

---

<sup>6</sup> Sanzen 參禪 désigne la « pratique du zen », le mot 禪 [zen] est précédé par le caractère 參 [san] qui veut dire « se réunir, se rassembler, s'associer, se joindre » et aussi « se rendre, (se) rencontrer ». Ainsi sanzen englobe la dimension collective et communautaire de la pratique.

<sup>7</sup> Voici le texte correspondant de *Zazengi* traduit par Y. Orimo : « "En restant immobile, assis sur le sol, on pense [shiryô] la non-pensée [fushiryô]. Comment peut-on penser la non-pensée ? C'est dans ce qui n'est pas de l'ordre de la pensée [hishiryô]." Voilà la méthode et l'art de la méditation assise. » (D'après *Shôbôgenzô, La Vraie Loi, Trésor de l'œil* ; Traduction intégrale, tome 6, Ed. Sully 2012)

<sup>8</sup> Shuzen 習禪 désigne l'« exercice (ou apprentissage) du zen », car *shu* c'est apprendre. Le terme sanzen, identifié ici au terme zazen, est à distinguer de shuzen qui est un zen pratiqué en quelque sorte en tant que moyen d'obtenir l'Éveil ou l'état d'Éveillé...

relevez pas subitement ou brusquement. Quand on jette un regard sur le passé, on s'aperçoit que transcendance à la fois de l'éveil et du non-éveil, que mourir assis ou debout, ont toujours dépendu de la vigueur du zazen.

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

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

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

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

## **II – Conseils d'Eizan Rôshi (notes prises lors d'un sesshin au centre Assise)**

Je vais vous expliquer un peu la façon de faire zazen car zazen a l'air très facile, mais en fait c'est très très difficile.

Le premier point, le plus important, c'est que je voudrais être sauvé et, en même temps, je voudrais sauver les autres.

Un autre point important : oublier les soucis du foyer et du travail. Il faut oublier, couper complètement avec tout ce qui se passe dans la famille, le travail, l'école... tout. Arrêter de penser, ne pas dire « c'est bon » ou « c'est mauvais », « c'est à droite » ou « c'est à gauche ». Il faut arrêter tout jugement.

Un point important c'est aussi la nourriture. Il y a un lien étroit entre le zazen et la nourriture. Au fur et à mesure qu'on avance dans la voie du zen, on désire ne pas manger d'aliments piquants ou trop forts, parce que le sang se purifie. Concernant les repas, il ne faut manger ni trop ni trop peu ;

plutôt moins, c'est mieux. On respire dans le ventre, donc si on mange trop, on ne peut pas bien respirer. Le zazen avant le repas est très bien ; en général après le repas, on dort.

Il faut dormir ni trop ni trop peu. Si on fait zazen, on n'a pas besoin de dormir beaucoup, mais il faut dormir profondément.

Il faut faire zazen dans un endroit calme. À Saint-Gervais, c'est formidable.

Pour faire zazen, il faut faire un triangle avec les jambes. Vous aurez peut-être mal aux jambes, mais vous ne mourrez pas ! Cette posture est la meilleure pour entrer en samadhi.

Mettez le coussin avant de vous asseoir, puis asseyez-vous. Prenez la posture de lotus. C'est difficile pour vous, car vous n'avez pas les mêmes manières de vivre que nous. Même pour nous, quand nous avons commencé à faire zazen, c'était bien pénible : on mettait des ficelles autour des genoux pour les fixer ; on réfléchissait beaucoup pour que ça marche. Le lotus donne une grande stabilité à la posture. Si vous ne pouvez pas faire le lotus, vous pouvez faire le demi-lotus. Ce qui est important c'est que le dos soit droit, or si vous vous asseyez autrement, il est difficile de garder le dos droit pendant longtemps<sup>9</sup>.

Il faut faire zazen pieds nus.

Il ne faut pas avoir la ceinture serrée, cela gêne la respiration.

Le ventre doit être en avant. Il y a des personnes qui ont une posture comme la Tour de Pise ou le penseur de Rodin !

Les mains : silencieusement placez les mains.

Le nez placé à l'aplomb du nombril... Et vous, vous avez le nez plus long que le nôtre !

Il faut être détendu.

Il ne faut pas ouvrir les yeux, sinon on s'égare, mais si on les ferme, on a tendance à trop réfléchir ou à dormir. Il faut donc les ouvrir très légèrement et regarder tranquillement à un mètre devant vous. Les yeux sont entrouverts, c'est favorable pour le calme.

Quand vous êtes gravement malade, vous ne supportez pas d'ouvrir les yeux si trop de lumière entre dans la chambre : on tire donc les rideaux pour atténuer la lumière.

Il faut bien serrer les dents du fond.

La bouche doit être fermée légèrement, pas tendue. Si vous ne faites pas ça, il est impossible de respirer doucement. Les gens qui ont la bouche ouverte ont quelque chose qui ne va pas bien.

Autrefois, on suspendait un papier au bout d'un fil et on le plaçait devant le visage : si on respirait bien, le papier ne bougeait pas.

Il faut mettre la langue au palais, cela permet de respirer très lentement.

D'abord expirez à fond, puis commencez à inspirer. Quand vous faites zazen, vous respirez plus lentement au fur et à mesure que vous avancez : le nombre de respirations diminue, ce qui signifie que votre mental se calme. Si vous pensez à nouveau, la respiration s'accélère.

Quand vous expirez, c'est comme si vous pénétriez dans la terre, dans le cosmos. Quand vous inspirez, c'est comme si vous absorbiez l'univers.

Au commencement, il faut trouver une bonne position, et quand vous l'avez trouvée, il faut vous concentrer. La posture zazen doit ressembler au mont Fuji ; le mont Fuji fait bien zazen !

---

<sup>9</sup> Les pratiquants sont souvent sur des coussins plus ou moins bourrés de kapok (zafus) ou sur des petits bancs, assis en lotus, en demi-lotus ou moins, ou bien les jambes de chaque côté du zafu ou du banc. L'important est d'avoir les genoux en terre et le dos droit. Éventuellement ceux qui ont d'énormes problèmes sont assis sur une chaise

### III – Étude sur la traduction de shiryô, fushiryô et hishiryô

#### 1) Étude<sup>10</sup> de shiryô 思量, fushiryô 不思量 et hishiryô 非思量

– *Shi* 思 veut dire "penser", c'est un idéogramme composé : la partie du haut 田 représente une petite tête de bébé (c'est petit); la partie du bas 心 représente le cœur en tant qu'organe.

– *Ryô* 量 veut dire "mesurer" est un idéogramme composé : la partie du haut 日 représente des céréales; la partie du bas 里 représente une balance.

Ainsi dans *shiryô* 思量 on a à entendre les deux verbes penser et mesurer.

Yoko Orimo dit que dans la doctrine bouddhique, même dans le sens général du terme, *shiryô* a une légère nuance péjorative parce qu'on mesure ce qui n'est pas en soi mesurable. C'est pourquoi elle choisit de traduire par "pensée analytique".

L'étymologie de *fu* 不 est un idéogramme qui représente un bouton de fleur, et *fu* c'est un adverbe de négation qui indique l'absence de quelque chose, d'où *fushiryô* 不思量, c'est la non-pensée au sens où elle est absente, mais son absence même est en relation avec sa présence latente.

Le caractère *hi* 非 représente deux ailes d'un oiseau qui s'écartent d'où, au sens étymologique, *hi* signifie « écarter, s'écarter ». C'est pour cela qu'on ne peut pas traduire *hishiryô* par « au-delà de la pensée » puisque d'après l'étymologique on écarte la pensée (qui est la pensée analytique comme on a vu). C'est pour ça que Yoko Orimo traduit *hishiryô* 非思量 par « ce qui n'est pas de l'ordre de la pensée ».

#### 2) Traductions comparées du passage du *Fukanzazengi*<sup>11</sup>.

*Ce passage est à peu près au milieu du Fukanzazengi, fin du 6<sup>e</sup> paragraphe, début du 7<sup>e</sup>.*

兀兀坐定、思量箇不思量底。不.思量底、如何思量、非思量、此乃坐禪之要術也。

gotsu gotsu toshite zajô shite, kono fushiryô tei o shiryô seyo.

Fushiryô tei ikan ga shiryô sen. Hishiryô.

Kore sunawachi zazen no yôjutsu nari.

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

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

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

(Maître Deshimaru, *Trésor du zen*)<sup>12</sup>

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

Comment pense-t-on à ne pas penser ? Au-delà de la pensée (hishiryô).

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

(site zen-deshimaru)<sup>13</sup>

<sup>10</sup> Ces considérations s'inspirent beaucoup de : [Pensée, non-pensée, ce qui n'est pas de l'ordre de la pensée \(shiryô fushiryô hishiryô\) : extraits de comptes rendus](#). Pour ceux qui connaissent le japonais, on trouve une version du texte japonais du *Fukanzazengi* sur <https://terebess.hu/zen/dogen/Fukanzazengi.html>

<sup>11</sup> Extrait de [Traductions et interprétations comparées de shiryô, fushiryô, hishiryô dans Zazengi et Fukanzazengi](#)

<sup>12</sup> Dans *Le Trésor du zen* éd Albin Michel p.47.

<sup>13</sup> <http://www.zen-deshimaru.com/fr/zen/fukanzazengi-de-maitre-dogen-texte-integral-en-francais>



« ... 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 (hishiryo). Ceci en soi est l'art essentiel du zazen. » (Site zen Nice)<sup>14</sup>

« ... immobilisez-vous dans une position assise stable. Pensez à ne pas penser. Comment pense-t-on à ne pas penser ? C'est aller au-delà de la pensée, cela en soi est l'activité essentielle du zazen. » (Site Buddhaine)<sup>15</sup>

« ... restez assis sans bouger, comme une montagne, et pensez l'état sans pensée. Comment peut-on penser l'état sans pensée ? Il est différent de la pensée. Tel est le résumé de la méthode de Zazen. » (Site du zen Montpellier)<sup>16</sup>

« Sit immovably in the mountain-still state, and think the concrete state of not thinking. How is it possible for us to think the concrete state of not thinking ? It is just different from thinking.

This is just the abbreviated technique of Zazen. » (Gudo NISHIJIMA)<sup>17</sup>

« (... rock your body ...) into steady, immovable sitting. Think of not thinking. Not thinking: What kind of thinking is that ? Letting thoughts go (Nonthinking). This is the essential art of zazen. » (Site Antaji)<sup>18</sup>

« Sit cross-legged steadily. Think the unthinkable. How do you think the unthinkable ? Think beyond thinking and unthinking. This is the important aspect of sitting. » (site Zenki)<sup>19</sup>

---

<sup>14</sup> <http://zen-nice.org/lexique/fukanzazengi.htm>

<sup>15</sup> <http://www.buddhaline.net/Fukanzazengi-La-Voie-est>

<sup>16</sup> <http://zenmontpellier.voila.net/fr/SBGZ/fukan.html>

<sup>17</sup> <http://gudoblog-e.blogspot.fr/2009/05/translation-of-fukan-zazen-gi.html>

<sup>18</sup> <http://www.antaji.dogen-zen.de/dogen/eng-fzgi.html>

<sup>19</sup> <http://www.zenki.com/index.php?lang=en&page=Fukanzazengi>