



*Il s'agit d'une transcription de l'enseignement oral non révisée, réservée à votre usage personnel et qui ne doit donc en aucun cas faire l'objet d'une diffusion officielle. Toute faute ou erreur qui se glisserait dans ce texte n'est due qu'à son transcripteur.*

## **SUTRA DES REPAS - Partie 3 -**

Enseignement (KUSEN) donné par maître Olivier Reigen Wang-Genh  
au dojo de Strasbourg, en 2022.

Bonsoir.

Je continue à traduire, à commenter le soutra du repas.

Vous savez que cette pratique des repas dans le zen n'est pas seulement importante, c'est plus qu'important car c'est une véritable pratique. On l'accompagne de tout un rituel et on fait de ce moment du repas ce que l'on peut appeler une vraie cérémonie.

Non seulement nous chantons des soutras, mais nous prenons ces repas en silence et en suivant des rituels extrêmement précis où nous faisons absolument tout ensemble. C'est une façon assez particulière dans le bouddhisme de prendre les repas. C'est une des spécificités de notre tradition du zen sôtô.

Ce sont des pratiques qui je crois, non seulement méritent d'être étudiées, mais vraiment étudiées profondément.

Il ne faut pas seulement penser que c'est un moment important et qu'on en fait une espèce de pratique rituelle. Je l'ai déjà dit mais c'est très important : le zen est une voie de méditation qui est réputée pour cela avec le zazen, mais c'est peut-être et surtout une voie de la pratique de la vie quotidienne. On ne doit jamais oublier en tant que pratiquant du zen, ce point: notre vie quotidienne est le centre de ce que l'on appelle une pratique, et la vie quotidienne, c'est notre vie quotidienne dans toute sa routine, son rythme.

Nous répétons globalement à peu près toujours les mêmes choses au cours d'une journée, en tout cas certaines activités qu'on considère par exemple comme vitales ou comme très importantes au niveau de l'hygiène, de la santé: par exemple prendre soin de son corps, le laver, prendre soin de son alimentation et de son activité.

Donc l'activité quotidienne, les choses du quotidien sont vraiment portées dans le zen à un niveau très élevé de ce que l'on peut appeler spiritualité. On peut dire vraiment que le zen est une spiritualité du quotidien. Et c'est important de l'avoir bien présent à l'esprit.

Nous pratiquons zazen, mais nous pratiquons surtout notre vie.

Le bouddhisme nous enseigne comment vivre notre vie, à partir de quelle réalité, de quelle intériorité nous vivons notre vie, mais aussi les manières de vivre cette vie. Ce n'est pas seulement de nature mentale ou intellectuelle, ou philosophique, mais ce sont des enseignements extrêmement concrets, physiques, qui touchent à la réalité très matérielle des choses. Nous ne devons jamais oublier cela, tout particulièrement lorsque nous prenons nos



repas.

Dans le cadre de la pratique, c'est relativement facile car nous sommes mis dans des conditions très particulières, le fait d'ouvrir ses bols, de le faire en suivant un rythme, en regardant ce que font les autres. C'est très difficile d'être déconcentré, de ne pas être concentré lorsque nous pratiquons les oryôkis ou un repas traditionnel. Nous sommes tous naturellement dans un état de présence, ne serait-ce que parce que nous recevons la nourriture, nous sommes servis, récitons un soutra. Et tout cela crée les conditions de concentration, de présence, d'attention, extrêmement forts.

Nous pouvons le faire également et heureusement à tout autre moment et dans d'autres conditions, même si nous sommes à la maison, en famille, même si nous sommes au restaurant, nous pouvons avoir ce genre de conscience, justement parce que nous le pratiquons dans de bonnes conditions. Quand les conditions sont moins bonnes, moins favorables, nous avons toujours cette conscience de ce que nous faisons.

J'ai commenté jusqu'à présent la première strophe du soutra des repas qui est très courte:  
**Bus-sho kabira, Jô dô makada.**

Les quatre premiers vers résument la vie du Bouddha, dans ce qu'elle a de plus pratique, de plus simple. Le Bouddha naît, il s'éveille il enseigne et il meurt. C'est notre vie, vraiment très résumée. C'est la vie de tout être vivant.

Pour comparer à une fleur: une fleur apparaît, elle éclot, c'est l'éveil. Elle répand ses graines, son pollen. Et elle meurt.

C'est vrai pour les animaux, pour tous les êtres humains. Nous donnons ce que nous avons à donner et nous mourons. En ce qui concerne le Bouddha ce qu'il a à donner c'est cet éveil et son enseignement.

Ensuite nous ouvrons les bols: "**nyorai ôryôki, gakon toku futen**".

Nous ouvrons les bols du Tathâgata, de façon à ce que ce qui est offert, celui qui reçoit, et le don, la chose reçue soient en unité. C'est-à-dire que nous résumons en deux phrases aussi la vertu principale, la première des Pâramitâs, donc des pratiques bouddhistes qui est le don, le dâna.

Cela aussi c'est résumé de façon extrêmement claire, de façon très simple finalement. Il y a unité fondamentale entre toutes choses et tous les êtres. Il n'y a pas un donneur, une chose donnée, et un receveur dans la vie, ce que l'on appelle la vie. La vie a cette unité, cette transparence entre le don, le donneur, le receveur, si bien qu'à la fin on ne sait plus qui reçoit, qui donne, ou ce qui est donné.

Pour reprendre cet exemple de la fleur. La fleur arrive car elle-même a les conditions présentes pour éclore, l'eau, la lumière, la chaleur, la terre. Elle vient à maturité. Elle offre ce qu'elle a à donner. Les abeilles viennent et se nourrissent de son nectar, elle répand son pollen. On ne sait plus qui reçoit et on ne sait plus ce qui est donné. Tout cela grâce à l'air, la pluie, toutes les conditions nécessaires à la vie, si bien qu'à la fin il n'y a pas, on le voit dans ces échanges naturels, c'est-à-dire le cycle de la vie, il n'y a pas ces délimitations telles que nous les mentalisons ou en faisons des représentations. C'est moi qui donne quelque chose à quelqu'un. Cela c'est vraiment une vision très intellectuelle, ou très propre au mental de l'être humain. Mais la vie ne fonctionne pas comme cela.



Donc ces quatre petits vers nous entraînent dans une réalité qui est tout autre que la réalité ordinaire.

Elle élève ce que nous faisons, ce que nous sommes, et ce qui est en train de se passer, elle l'élève à un niveau ultime. Nous revenons à cette transparence entre tous les êtres et toutes les choses.

Cette première strophe est relativement simple. La suivante est nettement plus complexe. C'est une expression d'un bouddhisme plus ésotérique. Je ne sais pas si vous avez déjà lu la traduction de la deuxième strophe. J'imagine que oui. C'est moins évident à comprendre, et cela nécessite beaucoup plus de commentaires, d'enseignement ou de recherche. Donc je vais le faire plutôt court ce soir. Mais c'est important d'entendre de quoi il s'agit.

Ce vers c'est: **Shin jin pashin birû shâ nô fû.**

Littéralement on peut le traduire par: Vairocana Bouddha, le pur Dharmakâya.

Quand on le lit en français, ce n'est pas loin d'être aussi hermétique que si c'était du japonais. Le Dharmakâya, pour que vous le sachiez, c'est ce que l'on appelle la nature de Bouddha, c'est l'expression de cette réalité transcendante, c'est-à-dire ce que l'on pourrait appeler l'essence universelle. C'est l'unité fondamentale de toutes choses entre elles.

Ce personnage, Vairocana Bouddha, (qui, en japonais se dit Birû shâ), Vairocana, c'est une expression d'un des grands Bouddhas, qui manifeste cette nature de transcendance. Tout cela est un peu compliqué, mais on peut le retrouver dans notre propre existence. Ce ne sont pas des choses mystiques. Cela correspond à une réalité, à une partie de ce que nous sommes. Fondamentalement nous sommes cette unité de toutes choses entre elles, nous sommes dedans. Cette partie de nous-mêmes nous est difficilement accessible, même si c'est ce que nous manifestons pendant zazen, ce retour à l'unité cosmique.

Le deuxième vers:

je passe relativement vite car on pourrait commenter chacun de ces vers extrêmement longtemps ...

Le deuxième vers:

**"En mon, hô shin Rusha nô fû"**

Le fû, correspond à chaque fois à Bouddha. En japonais cela se dit bû. Selon la phrase cela se peut se prononcer fû. Fû, bû, cela veut dire Bouddha.

Birusha nô fû, c'est Vairocana.

Ruscha nô fû, c'est Lokhana Bouddha. Lokhana Bouddha c'est le Bouddha de la jouissance du Samadhi, c'est-à-dire que c'est l'état parfait du zazen, lorsque nous sommes dans cet apaisement total, qu'on appelle couramment le nirvana mais qui n'est pas un état spécial, qui est notre état le plus naturel fondamentalement. Lokhana Bouddha, c'est le Bouddha de la protection de ceux qui agissent pour répandre le Dharma.

Le troisième, c'est plus simple:

**Sen pai kashin Shakyâ mû nî fû**

Il s'agit de Shakyâ mû nî fû, ou shikyâ mû nî fû, donc là c'est clairement le Bouddha Shakyamouni.

Sen pai kashin, c'est le nirmânakâya, c'est-à-dire le corps de transformation du Bouddha. Le Bouddha, dans l'histoire du bouddhisme peut-être vu ou compris de façon extrêmement variée.



Ce peut-être le bouddha historique, celui dont on peut raconter la vie, la naissance, l'éveil, l'enseignement et la mort.

Mais ça peut être aussi l'univers. Le Bouddha c'est la totalité. C'est l'éveil dans ce qu'il a de plus abouti. Donc le corps de transformation du Bouddha, c'est que le Bouddha peut se manifester à n'importe quel moment, n'importe où. Il a ce pouvoir de transformation, qui est une de ses caractéristiques.

D'une façon générale, ces trois corps de Bouddha, le Dharmakâya, le Sambhogakâya, le Nirmânakâya, c'est ce que l'on appelle le Trikâya, donc les trois corps du Bouddha. Si vous lisez un peu ou si vous étudiez un peu le Vajrayâna, un bouddhisme de tradition plus tibétaine, ou le bouddhisme Shingon japonais, ce sont des notions, des enseignements qui sont extrêmement présents. Vous devez à ce moment là les apprendre et les étudier.

Dans le zen on est un peu moins proche de ce genre d'enseignement. Souvent les pratiquants même de très longue date du zen, sont un peu imperméables à ce genre d'enseignement. C'est clair que ce n'est pas très courant. Ce n'est pas l'enseignement de base. Mais je crois que c'est précieux, important aussi de les étudier, même si cela ne constitue pas le fondement du zen. Mais les connaître c'est important, de voir ces différentes sphères.

Tout cela, il faut le rapporter à ce que nous sommes.

Ce ne sont pas des choses qui existent dans d'autres mondes, dans d'autres réalités. Dans tout être humain, il y a ces différents corps ou ces différentes sphères, peu importe comment on les appelle. Nous avons tous une réalité spirituelle, mais spirituelle illimitée.

Nous avons un corps physique et nous avons aussi un corps qui se transforme, qui change, qui peut avoir différents visages, pas seulement avec l'âge, mais aussi dans ce qu'il présente au monde. On peut être souriant, on peut être sévère, on peut être en colère. Nous avons cette capacité de transformation, qui est très quotidienne.

Voilà il ne faut pas voir tout cela seulement d'un point de vue ésotérique, mais au contraire il faut toujours le digérer, dans la propre réalité de notre existence.

Ce n'est pas propre au bouddhisme, cela se retrouve dans toutes les religions: ces différentes sphères ou capacités, ou consciences. Peut-être que c'est mieux d'employer le mot conscience.

Le quatrième vers:

**"Tô rai asan Mirû son bû"**

fait allusion au bouddha du futur, que l'on appelle Meitreyâ Bouddha, donc qui va se manifester, qui est en cours de réalisation et qui va se manifester selon les textes, dans cinq ou six milliards d'années, donc il n'est pas trop pressé... On ne sait pas où on sera dans cinq ou six milliards d'années. En tous cas, il est en gestation.

Ensuite on dit:

**"Jî hô san shî ishî shî fû",**

c'est ce que l'on appelle, nous, le Jî hô san shî, vous savez, le premier vers de l'eko.

En général on ne sait pas trop ce que cela veut dire.

Cela signifie: à tous les Bouddhas à travers le temps et l'espace.

On rend hommage à tous les Bouddhas du passé, du présent et du futur, où qu'ils soient. Donc c'est une marque de respect, de gratitude. Il y a eu des quantités innombrables d'êtres éveillés, qui nous permettent d'être là maintenant.



Là aussi ce ne sont pas des choses un peu abstraites. Ce peut être compris de façon très concrète par exemple, c'est ce que nous faisons chaque matin lorsque nous récitons la lignée des différents noms de notre lignée. Nous rendons hommage aux Bouddhas du passé, du présent et même du futur.

**Dai jin Myô harin gâ kin,**

Là, c'est un hommage que Maître Dôgen à rajouté par rapport au texte chinois c'est un hommage au soutra du Lotus. Le soutra du Lotus est considéré dans le zen et notamment par maître Dôgen comme le soutra le plus important du Mahayâna. On rend hommage au Lotus du merveilleux Dharma, le plus grand du Mahayânasoutra.

**Dai shin Bun jusu ri bû sâ,**

Nous rendons hommage à Manjusri Bodhisattva. Bû sâ, c'est bodhisattva. Bouddha c'est fû, bûsâ, c'est bodhisattva.

Manjusri, c'est le bodhisattva de la Sagesse.

Il est toujours sur les autels d'un dojo zen. Traditionnellement sur l'autel d'un dojo zen sôtô, on ne met pas de statue de Bouddha. On met une statue de Manjusri. Dans le Hatto, (c'est-à-dire la pièce qui est destinée aux cérémonies, (Hatto et dojo sont normalement séparées), on place une statue de Bouddha. Dans le dojo, c'est Manjusri.

Manjusri, nous en avons mis ici une statue qui est en bois, très jolie. Manjusri, (vous pouvez le regarder après), est toujours représenté sur une fleur de lotus justement, c'est la fleur de l'éveil de la réalisation, monté sur un lion, puisqu'il a dompté le lion, c'est-à-dire qu'il a dompté les passions, grâce à cette grande sagesse. Il est représenté avec un sabre parce qu'il peut couper les illusions, grâce toujours à cette grande Sagesse. Donc Manjusri est un Bodhisattva, un être d'éveil, très présent dans le zen, présent évidemment dans le Hannya Shingyô, c'est le symbole de la Grande Sagesse, c'est l'expression de la Grande sagesse.

**Dai jin fuen bû sâ,**

Là c'est Samantabhadra Bodhisattva. C'est le Bodhisattva de la grande activité universelle, ce qu'on pourrait appeler la bonté ou la bienveillance universelle, la compréhension de l'unité entre ce qui est pareil et ce qui est différent.

Nous considérons toujours à partir de notre mental, les choses de façon distincte, de façon différente, telle personne, telle personne, telle personne, tel objet, telle chose, telle couleur, telle odeur, tel je ne sais pas quoi etc. Nous considérons la réalité comme étant une addition de choses séparées. C'est notre vision ordinaire du monde.

Le zen nous enseigne que tout est un. Tout n'est qu'une unité encore une fois, comme on l'a vu tout à l'heure, cette unité entre le donateur, le don, la chose donnée. Tout n'est que un. La question c'est comment vivre cette unité dans la différence?

Car on ne peut pas se comporter comme si tout n'était que un. On est obligé de tenir compte dans notre réalité quotidienne, de chacun, de chacune, de chaque chose comme étant différentes. Mais l'enseignement du zen nous enseigne comment faire que ces deux dimensions de notre existence puissent exister en même temps, être présentes en même temps.

C'est l'activité de Samantabhadra. L'activité de ce Bodhisattva, c'est de nous permettre d'avoir cette compréhension, que derrière les différences, dans les différences, il y a cette unité. C'est



un Bodhisattva dont on parle peu, mais qui est omniprésent dans notre vie, dans notre pratique.

**Daihi kan shihin bū sâ.**

Daihi, c'est Avalokiteshvara, le Bodhisattva de la compassion ou de l'amour universel, Kannon. Avalokiteshvara, c'est le principe même de l'éveil. Un esprit éveillé agit de façon bienveillante avec tous les êtres et avec toutes choses.

Ces trois Bodhisattvas: Manjusri, Samantabhadra et Avalokiteshvara sont aussi à ne pas voir comme des espèces de déités mystérieuses, mais comme le principe même de notre vie et de notre pratique: la sagesse, l'unité entre l'absolu et le relatif, et l'amour universel. Donc vous voyez que ce ne sont pas des principes abstraits. Ce sont des énergies extrêmement présentes et qui nous animent. C'est notre pratique quotidienne que de rendre tout ça vivant.

Cette strophe se termine avec les deux autres vers de la dédicace:

**Shî son bū sâ mô kô sâ...**

Tous les Bouddhas, tous les Bodhisattvas, tous les Mahasattvas (les mahasattvas ce sont les grands êtres éveillés)

**Mô kô hôja hô rô mî...**

C'est un hommage à la grande Sagesse, qui est au-delà de toutes les sagesse.

Je ne sais pas si vous avez bien suivi, Mais il y a 11 vers, 11 lignes.

On dit que cette strophe est un hommage aux noms des dix Bouddhas. Les 10 Bouddhas, en réalité il y en a 11, parce que justement maître Dôgen a rajouté cet hommage au soutra du Lotus. Alors ne soyez pas étonnés.

Dans la petite phrase que l'on chante avant, que le Ino, (celui qui chante tout seul) chante. Il dit: maintenant nous avons ouvert les bol du Tathâgata, et nous rendons hommage aux noms des 10 Bouddhas.

A ce moment là seulement nous chantons: shin jin passhin Birû shâ nô fû...

Donc il y a le nom des 10 bouddhas qui sont en réalité 11.

Voilà pour ce soir. Donc cette strophe est très dense, très riche. Elle mérite vraiment qu'on l'étudie. Vous trouvez toutes les informations sur ces différents Bouddhas, ces différents bodhisattvas assez facilement dans des livres, dans des dictionnaires etc.

**MONDÖ:**

*-Juste une petite question est-ce que tu peux nous conseiller une lecture, une direction pour approfondir spécifiquement cela?*

-Spécifiquement cela? Non. Non, non c'est trop riche, c'est trop varié.

Il faut regarder, ce que cela veut dire Kannon, le bodhisattva de la compassion, Manjusri, le bodhisattva de la sagesse. C'est très intéressant, car c'est notre zazen. Il ne faut jamais séparer tout cela de notre pratique. C'est là où cela devient vivant. Sinon cela reste juste des concepts. C'est toujours intéressant, mais ce n'est pas très aidant.



- Une autre question?
- English?
- Yes.

*Manjusri Buddha has a sword to cut illusions. Can you describe what is an illusion with an example of daily life, to be more aware of what is an illusion?*

- Illusion is a bad translation. The original term is kleisha in sankrit or bonno in japanese. In japanese : "bonno mujin seigandan" is the second vow of a bodhisattva.

We say: innumerable are the bonnos, I make vow to peace them all. Je fais le vœu de les apaiser tous.

Bonno means what makes our mind dark. This is a good translation. Ce qui tourmente. What torments. What creates this kind of misunderstanding or dissatisfaction, or fundamental incomprehension. That means everything that troubles the mind. So it's without number. Illusion is not a good translation because we always think there is truth and there is illusion. And I must kill this illusion. But this is itself illusion. The biggest illusion is : I want to stop illusion. So it is also an illusion, because we are troubled. That is very important.

- *Tathâgata, c'est quoi?*

- C'est Bouddha. C'est l'ainséité, c'est-à-dire la réalité telle qu'elle est. Ce sont des expressions qui sont un peu difficiles à comprendre. Mais Tahâgata, c'est ainsi. C'est tel quel.

- Oui, P. Dernière.

- *C'est un long parcours. Est-ce qu'on peut arriver à manquer de volonté face à ce défi? Est-ce qu'on ne peut pas se décourager face à tous ces bonnos? Devant un gros bonno, un gros mur, est ce qu'on pourrait se dire: autant abandonner, laissez-moi, zazen c'est dur. Est ce qu'abandonner n'est pas plus simple?*

- Eh bien, oui, c'est certainement un des grands dangers de la pratique: le découragement , c'est pour cela que il y a tous ces enseignements, notamment au niveau des Pâramitâs, des préceptes.

L'énergie, c'est justement une Pâramitâ: l'effort continu , justement le non découragement, car c'est un danger tellement évident, un piège tellement évident qu'on l'identifie très vite. Il faut le voir tout de suite quand on commence à tomber dans cette forme de pensée: à quoi bon, de toutes façons je n'y arriverai jamais, c'est trop haut pour moi, je ne peux pas. Tout cela ce sont des états d'esprit auquel il faut être extrêmement vigilant sinon on tombe dans le piège très vite

Mais cela, ce sont des pièges qui ne sont pas spécialement réservés aux débutants. Cela fait partie de la pratique. C'est comme ça qu'il faut le voir. Ce ne sont pas des obstacles en soi. Il faut en avoir conscience très vite.

Et c'est la pratique elle même qui régénère cette Pâramitâ de l'effort, de la continuité. Continuer c'est important. Aussi la patience.

Nous avons dans la pratique tous les outils qui nous permettent d'être conscients et de ne pas tomber dans ces pièges. Mais il faut les utiliser. Les outils et les Pâramitâs, ce sont des entraînements. Ce ne sont pas des choses qui nous tombent comme cela, dessus, un jour. C'est ce qui nous permet de pratiquer.

- *Est-ce que je peux me permettre de répondre à R. pour l'indication de lecture. Okomura est moine zen Sôtô qui a écrit: "vivre par vœu". Il en parle.*



- Oui, il en fait un court commentaire. Ce livre est à la boutique. Mais c'est très court. Dans tous les cas, toujours lire avec précaution, et ne jamais considérer: cela c'est la vérité. Cela suffit. On ne peut pas définir Avalokiteshvara en une phrase, en dix ou en vingt.

Ne jamais tomber dans ce genre de piège un peu simpliste: ah oui, Samantabhadra, c'est lui, je vois le personnage. Attention aux représentations, car dans le Vajrayanâ, chacun de ces personnages est représenté dans différentes formes, différentes postures.

Vous connaissez Kannon aux mille bras, c'est une des expressions de la compassion, mais ce n'est pas la seule.

Tout cela, c'est à étudier avec beaucoup d'intérêt, mais jamais de façon finie, en se disant: ça y est, j'ai bien cerné le personnage. Cela, c'est sans doute le pire des pièges. C'est vivant tout cela. Ce ne sont pas des statues ou des images.