

# PARIZAN

Bulletin du Dōjō Zen de Paris  
fondé par Maître Taisen Deshimaru

## LES PRÉCEPTES

LES PRÉCEPTES REÇUS lors de l'ordination sont tous énoncés sous une forme négative : « ne pas tuer » et non pas « respecter la vie » ; « ne pas mentir » et non pas « dire la vérité » ; « ne pas être avare » et non pas « être généreux », etc.

Cette forme négative met l'accent sur ce qu'il faut éviter de pratiquer. Recevoir les préceptes, c'est donc d'abord faire le vœu d'assumer pleinement son humanité en cessant de se comporter comme un animal, voire comme un démon. Par le respect de ces préceptes, il est possible de sortir des « six mauvais chemins » et des souffrances qui en résultent.

Toutefois, à s'en tenir à cette vision formelle des préceptes, on courrait le risque de les réduire à un code moral plus ou moins extérieur à l'individu. D'où la nécessité d'une pratique de la Voie qui les rende pleinement vivants. En effet, pour qui suit la Voie, les préceptes cessent d'être perçus comme des injonctions et deviennent l'expression de la nature de bouddha actualisée. Par exemple, accomplir des actions gravement nuisibles à autrui devient « contre nature » dès lors qu'est réalisé le principe de l'interdépendance des êtres et des phénomènes.

Qui plus est, au fur et à mesure que la Voie s'accomplit, la portée des préceptes s'approfondit. Ainsi, par exemple, « ne pas être avare » prend aussi le sens d'abandonner l'illusion qu'on puisse posséder quoi que ce soit ;

« ne pas mentir » celui de ne plus être manipulé par le mental qui empêche de voir ce qui est tel que c'est ; « ne pas s'intoxiquer » celui de cesser de boire le vin de l'attachement qui produit l'ivresse du *samsara* et les souffrances qui lui sont associées.

Comme on le voit, accomplir pleinement les préceptes et réaliser la Voie sont deux choses inséparables, comme le recto et le verso d'une même feuille de papier.

G.P.



JŪ KAI : Protéger les préceptes  
Calligraphie de Kugen Jacques Foussadier

## ÉDITORIAL

IL EST FACILE DE COMPRENDRE que les fautes graves font obstacle à l'éveil. Les préceptes transmis de maître à disciple sont là pour nous protéger et éviter que l'on sombre dans l'erreur sur le chemin de la vie. Mais lorsqu'on marche sur l'empreinte des pas des sages du passé, ils s'actualisent naturellement et deviennent l'expression de notre esprit originel. Ainsi, ne faisant plus qu'un seul corps avec l'univers entier, on découvre le secret du Bouddha.

*« Comme givre et neige sous le soleil ardent, quand soudain, on entre dans le monde de l'unité, le péché disparaît. Le pouvoir de la délivrance est inconcevable\* »*

Bonne et heureuse nouvelle année.

E.de.S.

*gisant dans la cour  
des sapins de Noël nus :  
c'est le nouvel an*

*le givre sur les champs  
étincelle au soleil neuf  
pour un court instant*

L.B.

« Très souvent, on m'interroge au sujet des préceptes : "Doit-on les observer?" Ce n'est pas sous cet angle qu'il faut les considérer. Les préceptes doivent jaillir du tréfonds de soi-même, parce que c'est là que demeure le secret du Bouddha. On appelle aussi ce secret "apaisement et tranquillité". On perce le secret quand soi-même on devient bouddha, tel qu'on est, et qu'on ne fait plus qu'un avec lui. S'il n'y a plus d'intervalle ni de fissure entre le Bouddha et soi, violer les préceptes n'a plus de sens. »

\* Sōmon Kōdō Sawaki (*Le Chant de l'Éveil*).

LES KAI DANS L'ENSEIGNEMENT DU BOUDDHA

LES DIX PRÉCEPTES FONDAMENTAUX que l'on reçoit lors de l'ordination sont faits pour nous protéger et éviter de tomber dans l'erreur :

Ne pas tuer, respecter toute existence. Dans la dimension ultime cela signifie ne pas tuer Bouddha, supprimer toute différence entre soi et Bouddha.

Ne pas voler, prendre pour soi. Tout appartient à la totalité.

Ne pas convoiter, avoir trop de désirs, en devenir prisonnier, ne pas être pervers, considérer les êtres comme des objets, mais savoir développer le véritable amour pour toutes les existences.

Ne pas mentir, surtout à soi-même.

Ne pas s'enivrer, principalement ne pas s'intoxiquer par l'égoïsme ou l'extase.

Ne pas critiquer, médire pour se mettre en valeur soi-même.

Ne pas s'admirer en méprisant autrui.

Ne pas être avare, avide, mais savoir donner aux autres.

Ne pas se mettre en colère, ne pas être passionné. Au-delà des sentiments d'amour et de haine, savoir garder l'esprit calme et tranquille, quelles que soient les circonstances.

Ne pas calomnier les Trois Trésors, l'esprit pur (Bouddha), l'enseignement (Dharma) et l'ensemble des pratiquants (Sangha).

Apparemment ces préceptes ressemblent aux dix commandements du christianisme. Mais même si chacun commence par : ne pas, ce n'est pas pour interdire quoi que ce soit mais réaliser qu'à partir de l'esprit de zazen aucun mal ne peut être commis. Zazen inclut tous les préceptes.

Les préceptes ne sont pas du moralisme mais la norme de la vie. Ils sont eux-mêmes l'ordre naturel, la morale fondamentale. Ne pas les respecter fait que l'on ne suit pas l'ordre cosmique et cela engendre un mauvais karma. Par contre, suivre les préceptes à la lettre affaiblit l'esprit et lui fait perdre son élan, son activité. Il faut savoir retrouver la vraie liberté de son esprit.

Lors des ordinations, Maître Deshimaru disait souvent : « Ici et maintenant je vous transmets les préceptes, recevez cette petite graine qui se développera en vous, inconsciemment, naturellement. C'est le corps qui doit comprendre et non pas notre esprit limité dans des catégories morales, bourgeoises, sociales ou autres. »

Le véritable précepte ne constitue pas un obstacle ou une privation puisqu'il est inscrit au plus profond de notre être. Il naît de la véritable sagesse qui se manifeste au-delà de nos pensées, à partir de la lumière de zazen. Comme une petite graine, une perle brillante, les préceptes doivent être vécus d'une manière vivante. Car pratiquer la Voie du Bouddha n'est pas suivre un code moral, ni croire en des dogmes bien définis ou en la vérité de certaines doctrines, c'est unir en soi la nature humaine et la nature divine, devenir des bouddhas vivants.

E.de.S.



GYŌJI  
Calligraphie de Maître Taisen Deshimaru

LES PRÉCEPTES...

LES PRÉCEPTES, QUELLE BARBE!

Qui n'a pas eu envie un jour et qui n'aura encore prochainement envie :

– de pourfendre son ennemi (même imaginaire)?

– de mentir à son compagnon ou à sa compagne?

– de s'approprier le bien d'autrui (ni vu ni connu, si possible)?

– de se pavaner?

– de critiquer tout le monde (sauf soi-même)?

– de briser toute morale (sexuelle même de préférence)?

Et la liste pourrait être encore longue n'est-ce pas?... à chacun de la terminer.

Que nous dit l'enseignement ultime du Dharma?

Allez là où s'actualisent naturellement tous les préceptes.

Trouvez celui qui n'est pas grandi par les louanges

ni rabaissé par les critiques,

Qui n'est pas mouillé par l'eau ni brûlé par le feu,

Qui n'est pas souffrant face à la douleur

ni exalté par les plaisirs,

Qui n'est pas arrogant dans le gain ni humilié par la perte.

Trouvez ce qui n'est ni grand ni petit,

ni haut ni bas, ni comme ceci ni comme cela.

Trouvez ce qui n'est pas né et ne mourra jamais.

Alors, lorsque ce trésor est découvert – notre trésor –, les préceptes sont naturellement, inconsciemment, automatiquement respectés.

Et si plus tard le doute s'immisce à nouveau, nous pourrions toujours revenir aux préceptes pour éviter de souffrir et de faire souffrir.

P.-M.T.

LES TROIS PURS PRÉCEPTES

IL Y A BIEN SÛR LES DIX PRÉCEPTES que l'on reçoit lors de l'ordination, mais aussi les trois purs préceptes, tirés du sutra *Agama*. Maître Dōgen les commente dans le chapitre *Shoaku Makusa* du *Shōbōgenzō*, qui signifie « Abstenez-vous du mal ». C'est le seul chapitre où il aborde une question en apparence éthique. Ces trois purs préceptes sont : « Abstenez-vous des mauvaises choses, pratiquez les bonnes, purifiez l'esprit. C'est l'enseignement de tous les Bouddhas. » C'est aussi leur pratique.

Ce ne sont pas des commandements moraux, mais agir avec une vision éveillée. « Ces mots sont des paroles de l'éveil. L'éveil suprême est contenu dans ces paroles, et en les écoutant nous pouvons nous abstenir de commettre de mauvaises actions. Là où aucun mal n'est créé, la vraie force de la pratique se réalise. »

Les mots « Abstenez-vous du mal » s'adressent au sujet susceptible de commettre de mauvaises actions, donc à tout un chacun, à nous-mêmes. Au début on agit avec effort, avec la volonté. C'est comme pour *zazen*. On s'applique de tout son esprit à la pratique de précepte. Puis peu à peu on atteint à la liberté du non-faire. Maître Dōgen dit : « En se laissant transformer par l'enseignement et l'écoute de la parole de l'éveil suprême, on souhaite ne pas faire de mauvaises actions. Il arrive alors que les mauvaises actions (*shoaku*) ne se font plus (*makusa*), et aussitôt la force de la pratique se réalise. » Le mal n'existe pas en soi. Si on ne le crée pas, il n'apparaît pas. Si on la vit et la pratique, cette parole qui a l'air d'une interdiction en fait nous rend libre. Si on est enclin à de mauvaises actions et qu'on met en pratique le précepte de s'en abstenir, on finit vraiment par s'en libérer. Si on cesse de voler, on cesse d'être un voleur. On se libère de ce penchant.

« Ceux qui ont atteint cet état où ils s'abstiennent des mauvaises choses peuvent demeurer au milieu d'elles sans en commettre aucune. Ainsi, le mal est maîtrisé, contenu, il lui manque les conditions requises pour exister. »

Deuxième partie, « Pratiquez le bien ». « Cela ne signifie pas que le bien ait une existence indépendante, préexistante, qui attende d'être accomplie. Quand le bien est accompli, il contient tout le bien. Et bien qu'il soit sans forme, lorsqu'il est accompli il attire encore plus de bien, encore plus rapidement qu'un aimant attire le fer. Le monde ne peut faire obstruction au pouvoir du bien. Cependant, l'interprétation de ce qui est bien dépend des circonstances variées. Le bien est évalué en fonction des expériences de chacun. » Il n'y a pas un Bien absolu, un noumène du Bien, dans le monde des Idées. Il est fonction de nombreux facteurs, le lieu, l'époque, le milieu culturel... « De même, l'essence du Dharma proclamé par tous les Bouddhas des trois mondes est la même, cependant les mots par lesquels ils l'expriment dépendent du temps et des circonstances. » Quand les bonnes choses sont accomplies au bon moment, l'éveil est réalisé. Si on suit les lois de l'Univers, naturellement les bonnes choses s'accomplissent.

Enfin, troisième point : « Purifiez votre esprit. C'est l'enseignement de tous les Bouddhas. S'abstenir de pratiquer les mauvaises choses et pratiquer les bonnes signifie que l'âne n'est pas parti que le cheval arrive. »



LA VIE QUOTIDIENNE...

*H*EI JŌ SHIN KŌRE DŌ : l'esprit quotidien est la Voie.

Une idée malheureusement trop répandue voudrait que, puisque *zazen* inclut tous les préceptes et sous prétexte de ne pas être dogmatique, nous pourrions nous affranchir de les pratiquer dans chacune de nos actions.

Recevoir les préceptes, c'est avant tout manifester une volonté, un élan pour notre vie de les pratiquer avec

compassion, avec douceur. Cependant à côté de cette dimension personnelle, il y a une dimension collective. Ce n'est pas moi, Raphaël, qui crée les préceptes, mais je les reçois de quelqu'un qui les a lui-même reçus de quelqu'un, et cela remonte au Bouddha. Et à la fin, les recevoir, c'est les recevoir du Bouddha lui-même. Lorsque je donne l'ordination, je ne dis pas : « Moi, Dōkō Raphaël, je vous transmets les préceptes », mais je le fais en tant que représentant du Bouddha. Donc en recevant ces préceptes, vous vous reliez naturellement, vous vous inscrivez dans quelque chose de vaste. C'est la raison pour laquelle on nomme les personnes qui ont reçu les préceptes les enfants du Bouddha.

Le point important est cette ligne qui part de Bouddha et qui revient à Bouddha. Réaliser que ces préceptes, comme la vie, sont antérieurs à nous, et qu'ils continueront bien après. Nous sommes seulement de passage. Et puisque nous sommes de passage, notre responsabilité n'en est que plus grande de protéger ces préceptes.

À propos des préceptes, comprenez-les de manière élevée, comprenez que les mots ne sont pas suffisants. Une expression dans le zen dit : « Ne regardez pas seulement les caractères de la feuille, regardez aussi de l'autre côté. Lisez derrière la feuille. » Cela vaut pour les préceptes. Regardez derrière le précepte.

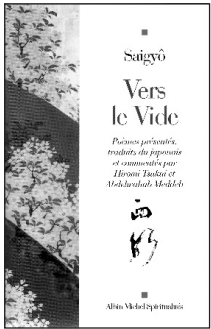
Maître Dōgen a écrit ce poème :

« Pendant longtemps j'ai regardé inconsciemment la montagne se couvrant de neige. Mais cet hiver j'ai compris que c'est la neige qui devient la montagne »

Regardez les préceptes qui recouvrent la pratique, mais aussi les préceptes qui créent la pratique. Alors vous réaliserez vraiment les préceptes et les pratiquerez avec compassion.

Bien entendu, lorsque nous pratiquons la méditation, *zazen*, inconsciemment nous adoptons ces préceptes, mais cela ne saurait nous émanciper de les réaliser et de les actualiser dans notre vie de tous les jours.

VERS LE VIDE



éd. Albin Michel  
Spiritualités

LE MOINE SAIGYŌ (1118-1190), grâce à ses poèmes, nous enseigne peut-être que la pratique de la simplicité est l'essence des préceptes? La poésie est la façon d'exprimer sa vie, la vie de tous les jours sous ses différents aspects, et là où les pas le mènent. C'est l'objet de ce recueil de poèmes regroupés en quinze thèmes tels que :

Avec les fleurs de cerisiers

*En montagne poursuivre  
une à une les fleurs de cerisier  
après qu'elles se dissipent  
le cœur retrouvera-t-il  
le rythme du corps?*

La lune

*Inoubliables traces  
de l'aimée  
dans la séparation  
ses mille traces grouillent  
sur la face de la lune.*

Vers le Vide

*Au bout d'une vie  
comment imaginer  
le franchir encore  
comme en toute force  
ce cœur du mont Saya.*

INKIN

引磬

*In, tirer.  
Kin, carillon archaïque  
que l'on frappe avec de  
petits maillets.  
Inkin :  
"clochette" qui tire.*

Ont collaboré à ce numéro :

- |                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| Luc Bordes       | Katia Robel           |
| Pol Guilloux     | Jean-Pierre Romain    |
| Gérard Laurent   | Evelyn de Smedt       |
| Catherine Mollet | Pierre-Michel Trémeau |
| Gérard Pilet     | Raphaël Triet         |

Édition décembre 2005  
Tiré à 500 exemplaires

Vers la fin de sa vie, il dit à ses disciples : « Pour être en mesure de composer un poème l'état doit différer grandement de l'état ordinaire. Touché par l'émotion que suscite une fleur, un coucou, la lune, la neige, tout ce qui a forme, soit-il fallacieux, occupe le champ de l'œil et emplit nos oreilles. Les mots arrangés en versets ne sont-ils pas tous la Vraie Parole? »

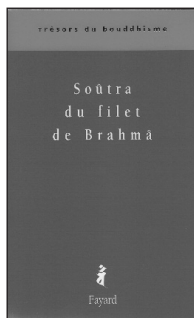
Comme ce poème l'évoque :

*Son ermitage s'appelle  
« hutte de branchages »  
quel nom misérable  
pourtant l'idée d'y demeurer  
fascine.*

En cette fin d'année, pourquoi ne pas suivre le moine Saigyō et s'exercer à la poésie et à la vie?



SOÛTRA DU FILET  
DE BRAHMÂ



éditions Fayard

NUL N'EST BESOIN de milliers de lois pour guider le comportement des êtres humains comme le montre ce sutra traduit du chinois par Patrick Carré qui relate l'enseignement du Bouddha à l'attention des bodhisattva, en deux chapitres. « C'est un manuel où sont consignées la théorie et la pratique de l'esprit d'Éveil », dit-il.

À partir de la réalisation de son propre éveil, le Bouddha expose dans le premier chapitre, en quarante courts paragraphes, les dix décisions, les dix consciences nourricières, les dix consciences ou graines de diamant et les dix terres à pratiquer. Ainsi il dit : « L'enfant des bouddhas qui a décidé de respecter les préceptes n'est pas opposé à la discipline et n'a rien d'un mécréant. Aucun maître ne lui enseigne les dix vertus puisqu'il n'y a personne pour accumuler les actes de tromperie, de vol et ainsi de suite jusqu'aux opinions perverses. Toutefois la bienveillance, la probité, la pureté, la rectitude, la correction, les vues justes, le renoncement et la joie constituent la substance et l'essence des dix préceptes : ces qualités contrôlent et arrêtent les huit perversions et tout ce qui par nature s'écarte de la seule voie de pureté. »

Dans le deuxième chapitre, il rappelle l'essence des dix principaux préceptes qu'il présente comme « Les libérations spéciales qu'il faut recevoir et préserver avec vénération ». Le Bouddha poursuit ainsi son enseignement : « À présent que je vous ai enseigné les dix règles de libération spéciale, je vais vous enseigner les quarante-huit fautes secondaires. » À titre d'exemple : « L'enfant des bouddhas n'incendiera pas, avec la volonté de nuire, les forêts des montagnes ni les steppes... Le bodhisattva ne doit pas mettre le feu volontairement à la propriété d'autrui car, s'il le fait, il se rend coupable d'une faute qui le souille. »

Ces enseignements très concrets et toujours d'actualité nous incitent à être responsables de nos actes, sans jugement ni culpabilité. Cet ouvrage, offrez-le à tous ceux qui souhaitent sincèrement aider les êtres humains à s'éveiller et à se comporter de manière juste!

G. L.



Parizon Bukkoku Zenji  
fondateur Maître Taïsen Deshimaru

DOJO ZEN DE PARIS  
175, rue de Tolbiac - 75013 Paris  
Tél. : 01 53 80 19 19  
www.dojozenparis.com