



赴
粥
飯
法

FUSHUKUHANPO

Instructions pour la prise des repas

de Eihei Dôgen zenji (1200-1253)

Il est dit dans un sūtra: “lorsque nous devenons intimes avec la nourriture que nous mangeons, nous devenons intimes avec toutes choses; quand nous devenons intimes avec toutes choses, nous devenons intimes avec la nourriture que nous mangeons.» Nous devons laisser toutes choses et l’acte même de manger devenir intimes l’une avec l’autre, car quand toute chose devient la vraie réalité, alors manger aussi exprime cette vraie réalité. Quand toutes choses sont Bouddha, alors manger aussi est Bouddha. Quand toutes choses sont une conscience unifiée alors manger aussi est conscience unifiée. Quand toutes choses sont éveil⁸, alors manger aussi est éveil. Tout nom qu’on peut lui donner et la réalité dont on parle sont cette intimité, de sorte qu’on peut dire que c’est une seule et même chose.

Un autre sutra dit: « Nom et réalité sont égaux. Tout est également sans impuretés ».

Le Maître zen Mazu a dit: Tous les noms sont égaux, toutes les significations sont égales, elles sont l’Unité pure et sans mélange. Si l’on demeure à chaque instant libre au sein de l’enseignement, l’on se tient dans le domaine absolu (dharmadātu) et tout est alors le domaine absolu, l’on se tient dans l’ainséité et tout est l’ainséité. Si l’on se tient dans l’absolu, toutes choses sont l’absolu. Si on se tient dans le phénoménal, toute chose est le phénoménal.

C’est cela s’éveiller à l’identité de la réalité primordiale et de toutes choses, sans exception aucune¹⁶. Cette compréhension que toutes choses expriment également la Vérité n’est vraiment comprise que dans la transmission entre Bouddhas et grâce à l’examen radical de la nature de toutes choses. Ainsi, les repas expriment l’essence de toutes choses, ce qui ne se comprend complètement que dans la transmission de Bouddha à Bouddha. Quand manger devient être intime avec toutes choses, alors nature, incarnation, causes et effets, conditions premières et secondaires de la nature de Bouddha, tout cela est immédiatement présent. Manger devient tout chose et toute chose mange. Par l’enseignement et la pratique, la nourriture devient joie pure.

Le matin, quand vient l’heure du repas (après le signal de la fin du zazen) et le midi pour le déjeuner (avant les trois coups de tambour), rejoignez chacun votre place. Le midi, après les coups de tambour, on sonne la grosse cloche. On fait savoir ainsi que l’heure du repas est arrivée. À cette occasion, dans les temples qui sont situés en ville, on sonne d’abord la grosse cloche des repas, dans les temples de montagne, c’est le tambour qui est frappé d’abord.

À ce moment, les moines qui font zazen face au mur se retournent et s’orientent dans l’autre direction. Les moines qui travaillent dehors doivent immédiatement cesser leurs activités, se laver les mains et, convenablement revêtus du *kesa*, se diriger vers la salle des moines. Après trois cascades sur le *han*, ils entrent ensemble dans la salle en gardant le silence, sans prononcer le moindre mot. Ils ne lancent pas de regards, ne s’agitent pas, ne parlent, ni ne rient. De même, une fois dans la salle, les moines gardent simplement le silence .

Voici la manière correcte d’entrer dans le bâtiment : Maintenez les mains en *gasshō* à la hauteur du visage. En *gasshō*, le bout des doigts est au même niveau que le bout du nez. Cet alignement des mains reste identique si vous saluez de la tête. Les bras ne touchent pas la poitrine, les coudes ne touchent pas les flancs. Quand ils entrent par la porte de devant, quelle que soit leur place dans le bâtiment, à gauche ou à droite, les moines, exception faite de l’Abbé du temple, franchissent le seuil en se tenant à gauche. Ne jamais franchir le seuil par le centre ou la droite est une marque de respect envers L’Abbé. Celui-ci entre dans le bâtiment du pied droit, en franchissant le seuil par le centre ou la droite, puis il s’incline devant la statue de Manjushri, se tourne vers la droite et rejoint sa place. Concernant le *shusso*, il franchit le seuil par la gauche (sud) ,puis rejoint sa place en parcourant l’allée nord du hall.

Les moines qui entrent dans le bâtiment par la porte arrière et dont la place est à droite (nord) franchissent le seuil dans sa partie nord du pied gauche; ceux dont la place est à gauche (sud) franchissent le seuil dans sa partie sud du pied droit. Quand ils arrivent juste derrière l’autel où se trouve la statue de Manjushri, ils font *gasshō* (vers l’est) et rejoignent leur place.

Le matin et le midi, la place de chacun est définie en fonction de la date d’ordination ou de la date à laquelle le moine a commencé à pratiquer dans le temple, ou bien encore parce que cette place lui a été attribuée; cependant, durant l’*ango*, c’est la date d’ordination qui prévaut.

La manière correcte de monter sur l’estrade est la suivante:

Faire d’abord *gassho* vers votre place, ce *gassho* englobe les places voisines de la vôtre, à droite et à gauche. Faire une demi-tour vers la droite et *gassho* pour les moines qui vous font face. Ensuite, à l’aide de votre main droite,

coincer la manche gauche de votre *kolomos* sous le bras, puis faire de même de la main gauche avec la manche droite. Des deux mains, attrapez les pans avants de votre *ôkesa* et rassemblez-les dans votre main gauche.

Se tenir debout devant l'estrade, les pieds joints, puis s'asseoir sur le rebord et retirer ses sandales. En s'appuyant fermement sur l'estrade de la main droite, lever et poser d'abord la jambe gauche puis la droite. S'asseoir bien droit, en demi-lotus, sur la jambe droite. Bien arranger le *ôkesa* sur les deux genoux afin que l'on ne voie ni les pans du *kimono*, ni ceux du *kolomo*, étalés sur l'estrade (comme sur l'image de *Kannon* dont la robe recouvre la pierre). Prendre soin de laisser assez d'espace entre votre corps et le rebord de l'estrade afin de pouvoir disposer les bols sur le *jôen*. Le *jôen* est considéré comme pur; il est le lieu de ce que l'on appelle 'les trois puretés' :

Le lieu où l'on pose le *Kesa*,

le lieu où l'on pose les bols,

le lieu vers lequel est orientée votre tête quand vous dormez.

Pendant ce temps, les moines anciens qui ont les responsabilités suivantes prennent place dans la partie extérieure droite du hall : *kan'in*, le responsable de l'administration, *ino*, le responsable des cérémonies, *tenzo*, le responsable de la cuisine, *shissui*, le responsable du *samu*, *jisha*, l'intendant. Ceux, parmi les moines anciens, qui ont les responsabilités suivantes, s'assoient dans la partie extérieure gauche du hall: *shika*, le responsable des invités, *yokusu*, le responsable des salles de bains, *enju*, le responsable des jardins, *doshu*, le responsable de l'infirmerie, *tanju*, l'assistant du *shusso*, *gaibo*, le responsable des achats au marché, et *keshu*, le responsable des donations. Lorsque le bois (en forme de poisson) sonne trois cascades, tous les moines doivent avoir rejoint leur place et plus personne ne doit être admis dans le hall. Quand la cuisine sonne le métal (en forme de nuage) les moines prennent leurs bols (qui étaient jusque-là suspendus au-dessus de leur place).

Pour retirer les bols emballés de leur crochet : se lever sans précipitation, se tourner vers la droite jusqu'à faire face à l'écriteau qui porte votre nom. Faire *gasshō*, se saisir des bols de la main gauche, de la droite, retirer le crochet; enfin, les porter des deux mains, ni trop haut, ni trop bas, à la hauteur de la poitrine, se tourner vers la gauche, *gasshō*, et se rasseoir. Poser le bol derrière derrière le *zafu* par la gauche. Attention à ne pas se heurter les uns les autres, de la poitrine, du dos, des coudes, des bras. Se faisant, attention aussi au *kesa*, il ne doit pas frotter contre vos voisins.

À ce moment, le moine responsable de l'autel fait offrande de la nourriture à *Manjushri*.

Il marche jusqu'à l'autel en *gasshō*, suivi par un moine de service qui porte le plateau. Il fait offrande de la nourriture, retourne sur le tatami qui fait face à l'autel, fait *sampai*, puis va retirer l'étole de tissu qui recouvre le bloc de bois et son maillet. Après une dernière prosternation vers l'autel, le responsable se tourne vers la droite, sort et va rejoindre sa place, passant devant les moines qui ont des responsabilités et sont sur l'estrade.

Quand les trois cascades sur le tambour touchent à leur fin, on fait sonner trois cascades de sept coups sur la cloche qui est à l'entrée du Hall. L'Abbé entre, et alors tous les moines descendent de leur estrade. Il s'incline devant *Manjushri*, puis devant l'assemblée des moines et rejoint sa place. Les moines remontent sur leur estrade.

Les *jisha* qui assistent l'Abbé sont debout dans le *gaitan*. Quand tout le monde est assis à sa place, il fait *gasshō*, apporte une table pour l'Abbé, fait *gasshō*, puis ressort. C'est là qu'est posé le set de bols de l'Abbé.

Les moines ont déjà retiré leurs sandales, qu'ils ont repoussées sous l'estrade, ils sont retournés s'asseoir à leur place où ils attendent bien assis sur leurs *zafu*, formant une ligne bien nette. C'est maintenant qu'ils placent leur set de bols, enveloppé de tissu, devant eux.

L'*ino* entre dans la salle, fait *gasshō* devant la statue de Manjushri et offre de l'encens, *gasshō* de nouveau. Il se dirige vers le bloc de bois et son maillet en *gasshō*, s'incline et parfois frappe le bloc avec le maillet, parfois non.

À ce moment, les moines préparent leurs bols.

Voici la manière de préparer les bols : tout d'abord, faire *gasshō*, puis défaire le nœud de la pièce de tissu qui entoure les bols. Prendre le tissu qui sert à essuyer les bols, le plier une fois horizontalement, puis en trois, verticalement. Le placer horizontalement devant vous, au niveau du centre de l'ensemble de bols et derrière eux. C'est là que se trouvera le second bol, ou bol à soupe, quand tous les bols seront à leur place. C'est là aussi que l'on place l'étui qui contient les couverts. En général, le tissu qui sert à essuyer les bols mesure environ trente-cinq centimètres de long lorsqu'il est déplié. L'étui à couverts est placé par dessus ce tissu. Placer la serviette rectangulaire sur les genoux. Maintenant, déplier complètement le tissu qui enveloppait les bols, en commençant par le coin supérieur qui était vers vous et en l'éloignant de manière à ce qu'il recouvre et déborde du bord de l'estrade. Passer ensuite au coin qui pointe dans la direction opposée, le ramener vers vous et le replier en partie

par dessous. Pour les coins droits et gauches, les replier par dessous autant que le permettent les bols, la pointe des coins restant visible.

Prendre ensuite le set de table en papier laqué et le déplier des deux mains. Garder dans la main droite le coin le plus proche de vous, soulever les bols de la main gauche, et les placer sur la partie gauche du set déplié sur le tissu qui emballait les bols. En utilisant seulement l'intérieur des pouces, sortir les bols les uns des autres, en commençant par le plus petit et sans les cogner pour ne pas faire de bruit. Lorsque l'espace disponible est trop restreint, ne sortir que trois bols.

Ouvrir maintenant l'étui à couverts, en retirer les baguettes puis la cuillère. Lorsqu'on les remet dans leur étui, on procède dans l'ordre inverse, d'abord la cuillère, puis les baguettes.

La spatule demeure dans l'étui à ce moment. Les baguettes et la cuillère sont posées horizontalement derrière le deuxième bols, les parties que l'on saisit vers la gauche. Sortir maintenant la spatule, la placer verticalement entre les deuxième et troisième bols et partant de la gauche, la poignée le plus loin de vous, où l'on fera une offrande de nourriture aux esprits affamés. Plier l'étui en trois, le placer avec la serviette qui sert à essuyer les bols, horizontalement sous le set à la hauteur du deuxième bol.

Si le repas est offert pour célébrer la mémoire de quelqu'un, où à l'occasion d'un jour faste, le bienfaiteur fait le tour de la salle puis vient se prosterner un genou au sol devant l'encensoir. Durant cette cérémonie, les mains sont en *gasshō* et personne ne parle, ne rit, ne tourne la tête, ni ne s'agite. Tous restent simplement assis en silence.

Maintenant, l'*inō* frappe une fois le bois à l'aide du maillet et entonne :

Je m'incline devant le Bouddha,

Devant le Dharma,

Devant la Sangha,

Leurs mérites sont innombrables.

L'*ino* poursuit en annonçant :

Nous devons notre repas de ce matin à une offrande de la part de tel et tel bienfaiteur. C'est pour marquer notre reconnaissance, que respectueusement, dans cette salle des moines, je cite leurs noms.". Après la dédicace, l'*ino* poursuit : "Toute la dédicace a maintenant été rendue publique. Le Bouddha et les bodhisattvas en sont les témoins impartiaux. Maintenant, humblement et tous ensemble chantons.

Maintenant, tous ensemble et d'une voix forte, les moines chantent en suivant l'*ino* les noms des dix Bouddhas:

Shin jin pashin birû sha no fu

En mon ho shin rushâ no fu

Sen pai kashin shikyâ mu ni fu

Tô rai asan mirû son bu

Ji ho san shi ishî shi fu

Dai jin myo harin ga kin

Dai shin bun jusu ri bu sa

Dai jin fuen bu sa

Dai hi kan shiin bu sa

Shi son bûbu sa mo ko sa

Mo ko hôja ho ro mi

Vénération à la pureté illimitée du Bouddha Vairocana,

A la forme accomplie du Bouddha Amitabha

Et à la forme manifestée du bouddha Shakyamuni.

Vénération à Maitreya, le Bouddha du futur.

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

Au Sutra du lotus de la Loi du Grand Véhicule.

Vénération à Manjushri, grand bodhisattva de la sagesse.

Au grand et parfait bodhisattva Samantabhadra.

Au bodhisattva de la grande compassion, Avalokiteshvara.

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

Si le bloc de bois, qui est frappé avant chaque nom, est frappé trop tôt, on dit qu'il écrase le pied du Bouddha, s'il est frappé trop tard, on dit qu'il cogne la tête du Bouddha.

Quand il n'y a pas de circonstances particulières, l'*inō* frappe le bois avec le maillet une fois et dit :

Rendons grâce aux trois trésors,
qu'ils nous accordent leur bienveillance.

À cette occasion, on ne chante pas d'autre invocation du Bouddha. Après avoir chanté le *Jubutsumyô*, l'*ino* frappe le bois, le *shuso* récite l'offrande pour le repas en *gasshō*

Pour les repas du matin, l'offrande est la suivante :

Les dix bienfaits de cette *guenmai*,
Que tous les pratiquants en bénéficient largement,
Que leurs récompenses soient infinies,
Leur joie éternelle.

Le midi, le *shuso* récite :

Les trois vertus et les six saveurs de ce repas,
Nous les offrons au Bouddha, au Dharma, au Sangha,
Et à tous les êtres vivants de ce monde,
Que tous s'en nourrissent.

Si le *godô* n'est pas présent dans la salle, c'est le moine qui lui succède dans la hiérarchie qui chante cela.

Quand les chants pour les offrandes touchent à leur fin, une personne de service, le *kasshiki anja*, annonce le repas par ses mots "Kyo-han kyo-ju". Il entre par la porte de devant, la franchissant du côté gauche, s'incline devant Manjushri, puis devant l'Abbé et enfin le *Godô*. Il se dirige vers la dernière place de l'estrade à gauche (sud) de l'entrée. Après s'être incliné en *gasshō* devant Manjushri, il se tient droit les mains en *shashu* et annonce les plats au menu. Cette annonce doit être faite d'une voix claire, distinctement et sans erreurs. S'il y a la moindre erreur, alors toute la prise du repas en est perturbée. Il faut alors refaire l'annonce sans erreur.

Quand tout le monde est servi, le *ino* l'annonce en frappant le bois une seule fois. Le *godô* s'incline devant la nourriture, puis après un moment de recueillement, toute l'assemblée commence à manger.

Si un bienfaiteur a offert la nourriture, l'*ino* fait le tour de l'autel de Manjushri, se rend devant le *godô* et s'incline devant lui et lui demande de bien vouloir dire les versets du don:

L'offrande de nourriture et l'offrande du Dharma
Sont deux offrandes aux mérites incommensurables.

La perfection de la générosité
Est ainsi complètement accomplie.

Voici la manière de servir la *guenmai*. Si la nourriture est servie trop vite, alors elle sera aussi mangée trop vite par les personnes qui la reçoivent. Si le service est trop lent alors les moines vont se relâcher et s'ennuyer. Ce sont les moines du service qui servent la nourriture, ils ne laissent pas les autres moines se servir eux-mêmes. Le service commence par le *shuso* puis prend fin avec l'Abbé. Le moine du service fait à chaque fois *gasshō* avec humilité.

De même, il faut prendre soin de ne pas faire d'éclaboussures, de ne pas renverser de nourriture sur les mains des moines ni non plus sur les bords du bol. Pour cela, lorsque l'on utilise la louche, lui imprimer deux ou trois fois un mouvement de haut en bas, puis faire une petite pause tout cela pour être sûr qu'il n'y a ni *guenmai* ni soupe, qui déborde ou coule sur les flancs. Inclinez-vous vers la personne que vous servez, et placez votre main libre le poing fermé contre votre poitrine. Soyez attentif à chacun afin de ne servir que la quantité souhaitée. Attention à ne pas vous relâcher lorsque vous portez les condiments. Essayez de ne pas tousser ou éternuer pendant le service; si vous ne pouvez vous retenir, détournez vous de l'estrade pour le faire. Les personnes qui portent les plats doivent le faire en accord avec les règles conformes au Dharma.

Lorsque l'on reçoit la nourriture, il faut le faire de la manière juste. Le Bouddha l'a dit, "Il faut recevoir la nourriture avec respect". C'est un point important qu'il faut bien méditer.

Ne tendez pas votre bol en avant, comme pour quémander, avant même que le moine de service n'ait atteint votre place. Lorsque l'on reçoit la nourriture, le bol doit être soulevé du set de table des deux mains, puis maintenu bien droit à la bonne hauteur. Prenez une quantité de nourriture convenable pour qu'il n'y ait aucun reste, et que ce soit peu ou beaucoup, signalez-le d'un geste de la main. De manière générale, de prenez pas les couverts des mains du moine de service pour vous servir vous-même la quantité que vous voulez, ne reversez pas dans le plat de la nourriture qui aurait été servie dans votre bol en utilisant vos propres couverts, ne donnez pas vos couverts au service pour qu'il les utilise pour vous servir. Un ancien a dit : "Il faut recevoir la nourriture avec

l'intention juste, et lever son bol à la même hauteur pour le riz et la soupe. Manger le riz et la soupe en alternance.”

N'utilisez pas la cuillère ou les baguettes pour l'offrande. Après, joignez silencieusement vos mains.

Ne vous tenez pas les coudes appuyés sur les genoux pendant le service. Si dans son empressement le moine de service fait tomber des grains de riz, des gouttes de soupe, des légumes dans vos bols, vous devez bien sûr les accepter. Ne faites pas l'offrande aux *Kami* et ne commencez pas à manger avant que l'*ino* n'ait frappé le bois pour annoncer la fin du service.

Quand le bois est frappé, inclinez-vous en *gasshō* devant la nourriture, et récitez les cinq contemplations:

Hitotsu ni wa kô no tashô o hakari kano raisho o hakaru.

Futatsu ni wa, onore ga tokugyô no zen ketto wo hakatte kuni ôzu.

Mitsu ni wa shin o fusegi toga o hanareru koto wa tontô o shû to su.

Yotsu ni wa, masani ryôyaku o koto to suru wa gyôko o ryôzen ga tame nari.

Itsutsu ni wa jôdô no tame no yue ni ima kono jiki o uku.

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

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

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

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

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

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

C'est seulement après la fin des cinq contemplations que l'on peut faire une offrande de nourriture aux esprits affamés. Pour cette offrande, prenez sept grains de riz entre le pouce et l'index de votre main droite et placez-les sur le bout du manche de la spatule ou près du bord du set de table. Habituellement, pour cette offrande aux esprits affamés, on ne dépasse pas sept grains de riz, ou bien si vous faites offrande de nouilles, ou de galette de riz, ne dépassez pas la taille de la moitié d'une grande pièce de monnaie. De nos jours, cette offrande n'est plus faite le matin pendant la *guenmai* comme cela se pratiquait autrefois. N'utilisez pas les baguettes ou la cuillère pour faire l'offrande. Ensuite, faites *gasshō* en silence.

La manière de prendre la *guenmai* le matin: La *guenmai* est servie dans le plus grand bol (le plus à gauche), puis le bol est reposé sur son support. Quand le moment est venu, prendre le second bol, de la main droite, et le déposer au creux de la main gauche, dont le pouce en crochet maintient le bord, formant comme le cou d'une tortue. Prendre la cuillère de la main droite pour transvaser la *guenmai* dans le second bol, que vous maintenez près du bord gauche du bol de Bouddha, et comptez comptez sept ou huit cuillerées environ. Rapprocher le second bol de sa bouche et manger la *guenmai* à l'aide de la cuillère. Procéder ainsi autant de fois que nécessaire, puis quand il ne reste plus qu'un peu de *guenmai* dans le bol Bouddha, manger la *guenmai* du second bol presque totalement puis le reposer sur le set de table. Manger alors le reste de *guenmai* du bol de Bouddha, le nettoyer avec la spatule. Manger ensuite le reste de *guenmai* du second bol, le nettoyer avec la spatule. Attendre, enfin, que l'on apporte l'eau pour laver les bols.

Concernant la manière de manger le riz le midi, portez le bol de riz (bol de Bouddha) à hauteur de votre bouche, ne mangez pas le riz lorsque le bol est posé sur le *tatami*, ou bien au contraire en le collant à votre bouche. Le Bouddha a dit : nous devons prendre nos repas sans négligence ni arrogance; sinon nous sommes presque comme des enfants ou des gueux. On ne doit pas toucher la partie supérieure du bol, près des bords, mais on peut saisir la partie inférieure. Les deux pouces sont orientés vers l'intérieur, l'index et le majeur posés sur le côté du bol sont orientés vers l'extérieur, l'annulaire et l'auriculaire sont repliés.

Maintenez les doigts dans cette position, paumes vers le bas, soulevez le bol, puis passez la main gauche dessous pour le porter.

Si l'on considère la manière de faire du temps du Bouddha en Inde, l'Ainsi-venu et ses disciples formaient dans leurs mains droites des boules de riz qu'ils mangeaient, ensuite, sans cuillère ni baguettes. En Inde, seuls les moines souffrants mangeaient à la cuillère. Tous les autres utilisaient leurs mains. On n'avait jamais vu, ou entendu parler de baguettes. Leur usage n'était répandu qu'en Chine ou dans les autres contrées à l'est de l'Inde. Nous utilisons des baguettes de nos jours parce telle est la coutume locale. En tant qu'héritiers des Bouddhas et des Éveillés, nous devrions suivre les manières de faire des Bouddhas et des Éveillés, et pourtant, cela fait bien longtemps que la coutume de manger avec ses mains a été abandonnée et il n'y a plus personne

auprès de qui apprendre la manière correcte de manger ainsi. C'est pourquoi nous mangeons aujourd'hui avec plusieurs bols, une cuillère et des baguettes.

En prenant votre bol ou en le posant, en manipulant votre cuillère ou vos baguettes, ne faites aucun bruit.

En mangeant dans le bol du Bouddha:

Ne répartissez pas le riz sur les flancs du bol (pour donner l'impression que vous avez déjà fini et que vous avez besoin d'être resservi) .

Sauf en cas de maladie, ne cherchez pas à obtenir plus de riz ou de soupe.

Ne dissimulez pas de la soupe ou autre chose sous du riz dans l'espoir d'en obtenir ainsi une part supplémentaire.

Ne dérangez pas les uns ni les autres.

Ne regardez pas dans les bols des autres avec jalousie.

Mangez, tout simplement, soyez concentré sur vos bols.

Ne prenez pas de trop grosses bouchées de riz ou de tout autre aliment.

Ne faites pas de petites boulettes de riz pour les lancer dans votre bouche.

Ne ramassez pas la nourriture tombée par terre pour la manger.

Mangez en silence.

Ne faites pas de bruit de suctions, de déglutition, de bruit de bouche.

N'agitez pas vos mains en tout sens.

Ne mangez pas avec les coudes appuyés sur les genoux.

Ne mangez pas avec les doigts.

Ne vous léchez pas les lèvres.

Ainsi a parlé le Bouddha, il faut bien comprendre cela. Et aussi :

Ne répandez pas de galette de riz ou de riz blanc riz en mangeant, comme une poule qui picore et éparpille du grain de tous côtés.

Ne mangez pas les mains sales.

Ne faites pas de bruit en remuant votre nourriture ou en l'aspirant.

N'empilez pas votre nourriture comme un stupa. (jusqu'à ce que la nourriture déborde du bol.)

Ne versez pas de soupe dans le bol du Bouddha (consacré au riz uniquement).

Ne mélangez pas les assortiments et le riz dans le bol du Bouddha avant de les manger.

N'enfournez pas de grandes quantités de nourriture dans votre bouche jusqu'à avoir les joues gonflées, pour ensuite mâcher longuement comme un singe.

En général, quelle que soit votre place dans la salle, soyez toujours en harmonie avec ce qui se passe autour de vous sur l'estrade et mangez sans précipitation ni lenteur.

En particulier, il faut éviter, parce que l'on a mangé trop vite, de se trouver les bras ballants à regarder, oisif, de tous côtés.

Il ne faut pas tripoter ses bols ou passer sa langue sur ses lèvres en attendant que le moine de service annonce si l'on peut se resservir ou pas.

Il ne faut pas réclamer du riz s'il l'on a pas fini sa soupe ou l'assiette d'assortiments.

Pour ne pas faire tomber des pellicules dans vos bols, ne vous grattez pas la tête. Gardez vos mains propres. Ne vous agitez pas, ne vous acoudez pas sur vos genoux, ne tenez pas vos genoux entre vos bras, ne baillez pas et ne reniflez pas bruyamment. Si vous devez vous moucher ou bailler, cachez votre nez ou votre bouche avec votre main. Il en est de même avant de retirer quelque chose qui est resté coincé entre vos dents.

Si vous trouvez des graines ou des morceaux abîmés dans vos légumes, placez-les derrière vos bols pour ne pas déranger ou dégoûter vos voisins. S'il reste de la nourriture, des fruits dans les bols de vos voisins, vous ne devez pas les accepter, même si on vous les offre.

Quand il fait chaud dans la salle, ne demandez pas à la personne de service de vous rafraîchir avec un éventail. Si votre voisin craint les courants d'air, retenez-vous d'utiliser un éventail. Si vous-même êtes souffrant et craignez les courants d'air, vous pouvez manger en dehors de la salle après avoir demandé la permission à l'*ino*. Si vous avez besoin de quelque chose, exprimez vous par geste plutôt qu'à voix haute. S'il y a des restes de nourriture dans vos bols, rassemblez-les avec la spatule et mangez-les.

N'ouvrez pas la bouche le plus grand possible afin d'engloutir de grosses cuillerées de riz, ne faites pas tomber du riz dans vos autres bols. Ne laissez pas ensuite la cuillère encore couverte de nourriture.

Le Bouddha a dit : “En attendant de manger, ne restez pas la bouche grande ouverte. Ne parlez pas la bouche pleine.”

Le Bouddha a dit : “N’essayez pas d’avoir un supplément de nourriture en recouvrant vos légumes avec du riz, ou votre riz avec des légumes ou de la soupe”. Méditez bien ce point.

Le Bouddha a dit : “En mangeant, ne faites pas de bruit avec votre langue, ne vous raclez pas bruyamment la gorge. Ne soufflez pas sur votre nourriture pour la refroidir ou la réchauffer”. Méditez aussi ce point.

Le matin, après la *guenmai*, nettoyez le bol de la moindre trace de nourriture avec la spatule.

En général, prenez trois petites portions de riz par bouchée.

Le Bouddha a dit : “En mangeant, faites des boules de riz qui ne soient ni trop grandes ni trop petites.”

Mangez la pointe de la cuillère dirigée vers votre bouche, pour éviter de faire tomber de la nourriture. Ne laissez pas tomber des grains de riz, des condiments ou tout autre nourriture sur vos serviettes en tissu. Si la moindre nourriture tombe quand même sur vos vêtements, rassemblez-la quelque part et donner la à une personne de service. S’il reste des grains de riz mal décortiqués, décortiquez-les avec vos doigts avant de les manger. Ne jetez pas ce riz, mais ne le mangez pas avant de l’avoir décortiqué.

Il est dit dans le “Sutra des trois mille règles pour la conduite correcte” : “Si vous trouvez quelque chose d’immangeable, comme un insecte, ou qui ne devrait pas être là, ne le mangez pas. Mais n’attirez pas dessus l’attention de vos voisins, ne le recrachez pas dans votre bol”.

S’il y a des restes dans les bols des moines, il ne faut pas les conserver pour plus tard, ils doivent être donnés aux personnes du service.

Après le repas, chassez toute pensée qui se rapporte à la nourriture.

Pendant le repas, saisissez cette chance de contempler la nature des choses et ce principe de la voie de ne pas se laisser perdre même un grain de riz. C’est réaliser la nourriture comme dharma et le dharma comme nourriture.

Ne raclez pas bruyamment vos bols avec votre cuillère ou vous baguettes. Si la surface du bol est abîmée, la saleté va s’incruster, des taches vont apparaître. Le bol deviendra difficile à laver.

Quand vous buvez l’eau chaude qui a été versée dans votre premier bol, ne faites pas de bruits de bouche ou de déglutissement, ne recrachez pas l’eau ni dans votre bol, ni ailleurs.

N’utilisez pas le tissu qui protège vos vêtements pour vous essuyer le visage, la tête, ou les mains.

Voici la manière de laver les bols et les couverts. Commencez par retrousser vos manches pour qu’elles ne frottent pas contre vos bols. L’eau est versée dans le premier bol. À l’aide de la spatule, et en faisant tourner le bol de gauche à droite, enlevez soigneusement le moindre morceau de nourriture. Versez ensuite cette eau dans le second bol, puis en faisant tourner le premier bol dans la main gauche, nettoyez-en l’intérieur et l’extérieur avec la spatule, tenue de la main droite. Après l’avoir nettoyé de cette manière, toujours en le tenant de la main gauche, saisissez la serviette de la main droite, recouvrez-en le bol, et essuyez-le en le faisant tourner dans vos mains. Repliez la serviette et placez-la dans le bol sans qu’aucun bout de tissu ne dépasse. Reposez le bol à sa place.

Lavez la cuillère et les baguettes dans le second bol, puis séchez-les à l’aide de la serviette, sans qu’à aucun moment le tissu ne sorte du premier bol. Après avoir essuyé la cuillère et les baguettes replacez les dans leur étui, et reposez cet étui à sa place derrière le second bol.

Versez l’eau du deuxième bols dans le troisième puis lavez-le. Procédez de la même manière pour les troisième et quatrième bols. Ne lavez pas la cuillère, les baguettes ou les autres bols dans le premier. Lavez d’abord le premier bol, puis la cuillère et les baguettes, et seulement ensuite lavez les deuxième, troisième et quatrième bols. Essuyez les bols jusqu’à ce qu’ils soient bien secs et ranger dans le bon ordre dans le premier bol. Essuyez ensuite la spatule et rangez-la dans l’étui à couverts. Ne pliez pas la serviette qui protège vos vêtements tant que vous n’avez pas versé l’eau du dernier bol dans le récipient (que fait passer le service). Ne videz pas l’eau qui reste sur le sol.

Le Bouddha a dit : “Ne laissez pas de restes de nourriture dans l’eau qui sert à laver les bols”. Méditez bien cet enseignement.

Quand le service présente le récipient destiné à recueillir l’eau des bols, commencez par faire *gasshō*, puis versez l’eau dans le récipient. Soyez attentifs à ne pas verser d’eau sur les manches des personnes de service. Ne vous lavez pas les mains dans l’eau. L’eau ne doit pas être versé sur un sol inapproprié.

Pour le second bol, et pour les suivants, placez-les dans le bols plus grand en les saisissant avec le bout des doigts appuyés sur la face interne du bol. Prenez ensuite les bols dans la paume de la main gauche et placez-les

au centre de pièce de tissu qui sert à les envelopper. Avec la main droite paume tournée vers le bas saisir le bord le plus proche du set de table puis des deux mains le replier au dessus des bols et une fois plié le poser sur les bols. Ensuite saisissez le coin de tissu le plus proche de vous et repliez le sur les bols, puis, saisir le coin de tissu qui est sur le bord de l'estrade et le rabattre vers vous sur les bols. Poser la housse des ustensiles sur la serviette qui a été préalablement pliée et posée sur le tissu. A une époque plus ancienne, la spatule était posée sur la housse à ustensiles, mais de nos jours elle est rangée dans cette housse. Dépliez enfin le tissu qui sert à essuyer les ustensiles par dessus le tout. Puis, prendre le bord gauche dans votre main gauche et le bord droit dans votre main droite et faites un nœud au dessus du centre des bols. Faire le nœud pour que les deux bouts soient orientés vers la droite. L'une des raisons pour procéder ainsi est que cela permet de savoir quelle face du bol est tournée vers vous, l'autre raison est que cela permet de défaire le nœud rapidement.

Quand les bols sont refermés, faites *gasshō* et attendez en silence le coup de *tsui chin* pour descendre de la plateforme et quitter le hall. Ce coup est donné par la personne responsable de l'autel de Manjushri. Le responsable de l'autel s'assoit dans le *gaitan* à côté de l'assistant de l'Abbé. Quand arrive le moment pour lui de frapper le *tsui chin*, il descend tout d'abord de sa place sur la plateforme puis fait *gasshō*, il entre en *gasshō* dans le dōjō puis s'incline devant Manjushri. Il se rend derrière l'autel en passant du côté sud puis fait *gasshō* devant le *tsui chin*. Il attend en *shashu* et l'Abbé et tous les moines aient fini de refermer leurs bols. Il se rapproche du *tsui chin* et le frappe d'un coup de maillet. Après avoir fait *gasshō*, il recouvre le *tsui chin* du tissu qui le protège et fait *gasshō* une nouvelle fois.

Il me semble qu'à ce coup de *tsui chin*, à *Kissho-ji*, l'ino entonne le *Shishikaibon* (Exister dans le monde). Il s'agit d'une pratique ancienne établie par l'Abbé Yōjō (Eisai), et c'est pourquoi nous suivons cette tradition de nos jours ici à Eihei-ji.

L'Abbé quitte alors le Hall. Pendant qu'il descend de sa chaise, le responsable de l'autel s'éloigne du *tsui chin* et se place derrière le rideau qui entoure l'autel de manière à ne pas gêner pendant que celui-ci fait *gasshō* devant la statue de Manjushri.

Ensuite, l'assemblée se lève et chacun suspend ses bols au crochet. Commencer par tenir les bols des deux mains, se lever puis se tourner en direction du casier qui porte son nom au bout de la plateforme. Tenir les bols de la main gauche, puis les accrocher de la main droite. Faire *gasshō*, puis faire un demi-tour et descendre de l'estrade. Descendez sans précipitation puis mettez vos sandales et faites *gasshō* en direction des autres membres de l'assemblée, moines plus anciens et novices. Si du thé ou une autre boisson est servie au cours d'une cérémonie dans le Hall, les règles sont les mêmes que celles du repas pris le matin en ce qui concerne l'entrée et la sortie du Hall, la montée et la descente de l'estrade etc... Rangez ensuite votre *zafu* sous l'estrade puis sortez du Hall.

S'il y a une pause après le départ de l'Abbé de la salle de méditation, alors la cloche sonne trois fois. S'il y a un enseignement ensuite, on ne sonne pas la cloche. Si un donateur a demandé un enseignement par l'Abbé dans la salle du Dharma, alors la cloche d'enseignement sonne, même si celle de la pause a déjà sonné. Ensuite, la cloche indiquant la fin sera sonnée trois fois à nouveau. De même, si la collation est servie le soir, la cloche pour indiquer la fin de l'enseignement sonne trois fois une fois que l'Abbé s'est incliné devant l'autel de Manjushri et a quitté la salle d'enseignement. Si l'Intendant (*kann-in*) ou le Secrétaire (*Shuso*) vont faire servir du thé, alors, après avoir escorté l'Abbé, ils reviennent dans la salle d'enseignement, s'inclinent devant l'autel de Manjushri puis les sièges les plus hauts et les plus bas de la salle. Une fois tous les bols de thé enlevés, alors la cloche de sortie de la salle d'enseignement résonne trois fois avant que toute l'assemblée ne descende des plateformes.

L'entrée ou la sortie du bâtiment des moines se fait avec dignité ; les pas sont mesurés, ils s'harmonisent avec la respiration. On marche totalement concentré.

Ces instructions sont conformes au *Hokyo-ki*.