

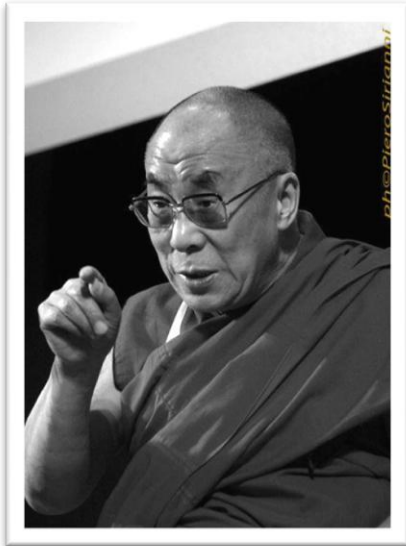


# Le refuge

## Par Sa Sainteté le Dalaï Lama



LM-REFUGE-SSDL – LE REFUGE-Dernière mise à jour 10.07.2015



Cette partie comporte quatre points :

1. La raison pour laquelle on prend refuge en le Bouddha, le Dharma et la Sangha
2. Les objets de refuge
3. Comment on prend refuge
4. Les étapes de la pratique après avoir pris refuge

### *1. La raison pour laquelle on prend refuge en le Bouddha, le Dharma et la Sangha*

Comme nous l'avons dit auparavant, notre but ultime est d'obtenir la libération et pour ce faire il nous faut reconnaître la nature négative des émotions perturbatrices et utiliser les antidotes positifs pour les éliminer. Le premier pas est donc de mettre fin aux manifestations négatives du corps, de la parole et de l'esprit en évitant de commettre des actions négatives, comme les dix non-vertus dont la première est de tuer, puis de nous engager dans la pratique des dix actions vertueuses. C'est grâce à l'accumulation de telles causes que nous pourrions obtenir une renaissance humaine ou divine. Afin d'obtenir une certitude quant à la nécessité d'éliminer les émotions négatives et de développer les qualités, il est important, tout d'abord, de comprendre la nature de l'objet de refuge. Quel est cet objet de refuge qui a le pouvoir de nous protéger des peurs et des souffrances ? Autrement dit, lorsque nous parlons de nous exercer à la pratique qui permet d'éliminer les dix actions non-vertueuses et de cultiver les dix actions vertueuses, la question n'est pas simplement de faire cette pratique pour plaire au Bouddha ni non plus parce que c'est le devoir d'un bouddhiste. Si nous faisons cela, c'est parce que ce dont nous ne voulons pas c'est de la souffrance et que si nous reprenons naissance dans un des royaumes infortunés, il est certain que nous rencontrerons alors de nombreuses souffrances.

Pour obtenir l'aide qui permettra de tenir ces souffrances à l'écart, nous avons besoin de protection, nous devons prendre refuge en quelqu'un. Bien sûr, l'obtention de la libération n'est pas la réalisation suprême. La réalisation suprême, c'est l'éveil, mais afin d'obtenir ces niveaux supérieurs d'élimination des émotions perturbatrices, il est important de commencer dès maintenant à éliminer les niveaux plus grossiers. Quand nous mettons vraiment ces points en application, il y a certaines questions qui, si nous y réfléchissons bien, sont faciles à comprendre. Si, par exemple, nous aidons autrui, cela leur sera bénéfique et leur apportera le bonheur et si nous leur nuisons, cela engendrera de la souffrance pour eux. Il existe des niveaux plus subtils de

la loi de causalité qu'il est possible de comprendre en se basant sur le raisonnement et des niveaux encore plus subtils qu'il est possible de comprendre en faisant confiance aux dires d'une tierce personne. C'est de cette manière que nous nous engageons dans la pratique.

Ici, [en ce qui concerne la peur des souffrances des royaumes inférieurs], le véritable protecteur est en fait l'observance des dix actions vertueuses, ce sont elles qui vont nous protéger. L'accumulation d'actions négatives donne des résultats négatifs et celle d'actions positives, des résultats positifs. Etant donné que nous n'avons pas la capacité de comprendre le niveau le plus subtil de la loi de causalité, il nous faut prendre refuge en un être supérieur, tel que le Bouddha, en son enseignement et en la Sangha.

Bien qu'il y ait de nombreuses causes à la prise de refuge, ici le facteur le plus important est de réaliser que nous ne demeurerons pas très longtemps [en ce monde] mais que nous allons bientôt mourir et qu'après la mort nous ne disparaissions pas dans le néant ; nous sommes sous l'emprise puissante des actions et du karma que nous avons accumulés. Dans le *Bodhisattvacaryavatara* il est dit quelque chose comme : tout comme dans l'obscurité d'une nuit assombrie par les nuages, un éclair illumine tout l'espace d'un court instant, de même en est-il pour cette renaissance humaine.

D'un côté nous avons donc cette peur des souffrances des états infortunés, les états négatifs d'existence, et de l'autre nous devons prendre refuge en quelqu'un qui a le pouvoir et la capacité de nous protéger. C'est pourquoi, ici, la raison pour laquelle nous prenons refuge est d'une part, cette crainte des souffrances des royaumes d'existence infortunés et, de l'autre, cette confiance que nous avons en la capacité du Bouddha, du Dharma et de la Sangha de nous en protéger et de nous aider. Ici, le véritable protecteur, ce qui peut nous protéger de la souffrance d'une renaissance infortunée, est en fait l'observance des dix actions vertueuses. Vous devez donc cultiver une foi envers le Bouddha telle que vous obtenez la certitude qu'il a cette capacité de vous protéger. Cette prise de refuge ne doit pas être simplement quelques mots dits du bout des lèvres mais c'est du fond du cœur que vous devez prendre refuge. Il s'agit ici du processus de la prise de refuge commun aux individus de petite capacité.

Maintenant en ce qui concerne la pratique du refuge des individus de capacité intermédiaire, nous réalisons alors que, tant que nous sommes esclaves des émotions perturbatrices, il n'est pas possible de jouir du bonheur et de la paix. Par conséquent, on cultive une crainte qui vient du fait que l'on est sous le contrôle des émotions perturbatrices et, considérant ces émotions comme l'ennemi et n'ayant aucune envie de leur être soumis, on cultive l'aspiration à en être libérés et à obtenir le bonheur et la libération définitifs. De cette manière, on déteste les défauts

de l'existence cyclique et ainsi on cultive la peur. Dans ce cas, c'est dans le nirvana lui-même que l'on prend refuge.

Le nirvana est également appelé la cessation, ce qui fait référence à l'état de cessation des émotions perturbatrices, et c'est là que l'on découvre la particularité du bouddhisme. Cet état de cessation fait référence à la nature de l'esprit, l'état de l'esprit qui est dénué d'émotions perturbatrices, et c'est cet état de cessation – dénué d'émotions perturbatrices – qui est le véritable Dharma et le véritable protecteur. Cet état est le véritable protecteur car quand vous y parvenez vous êtes alors libérés de l'asservissement, libérés des chaînes. Vous avez alors obtenu la vraie liberté, la vraie libération ; vous êtes complètement affranchis de cette peur d'avoir à connaître d'incessantes souffrances du fait de renaître dans le cycle des existences. Seul le Bouddha, et personne d'autre, enseigne cet état de libération. Je pense que les êtres mondains comme Ishvara ou autres peuvent montrer également certains états de libération, mais seul le Bouddha est capable d'expliquer la libération à partir du fait que tout a une nature interdépendante ; en se basant sur cette nature interdépendante, le Bouddha a enseigné ce que signifie la vacuité, et c'est à partir de cette explication qu'il a enseigné la possibilité de mettre fin aux émotions perturbatrices. Il est donc essentiel de réaliser vraiment la vacuité.

## 2. Les objets de refuge

A partir de là, le point traitant des objets auprès desquels on prend refuge comprend deux parties :

2.1. Reconnaître les objets de refuge

2.2. Les raisons pour lesquelles ces trois objets de refuge sont les objets de refuge corrects

### 2.1. Reconnaître les objets de refuge

Comme il est expliqué dans *Les Cent Cinquante Strophes de Louange*<sup>1</sup>, il nous faut prendre refuge en quelqu'un qui a éliminé complètement les émotions perturbatrices et les défauts, en quelqu'un qui possède toutes les qualités. Nous devons donc prendre refuge en ces objets de refuge, les respecter et nous conformer aux enseignements des maîtres [qui réunissent ces qualités]. Ainsi, si vous avez une certaine sagesse discriminative, vous serez à même de faire la différence entre un objet de refuge qui est correct et un objet de refuge qui ne l'est pas. Vous voyez alors tout l'intérêt qu'il y a de prendre refuge uniquement en le Bouddha Shakyamouni qui est un objet de refuge digne de confiance. Il en va de même pour le Dharma et la Sangha ; tous trois sont les objets de refuge de ceux qui aspirent à la libération.

---

<sup>1</sup> Ou *Les Cent Cinquante Eloges* de Matrcheta. La citation complète est la suivante : 'Si vous avez de la sagesse, prenez refuge en la personne qui n'a absolument aucun défaut et qui possède toutes les qualités en tous temps.'

## 2.2. Les raisons pour lesquelles ces trois objets de refuge sont les objets de refuge corrects

Ils sont les objets de refuge corrects parce que le Bouddha n'a aucune peur et il a les compétences ou l'habileté lui permettant de libérer les êtres de toutes peurs, il est doté d'une compassion qui montre de l'intérêt pour tout le monde, il aide tous les êtres sans tenir compte du fait que ces êtres l'ont aidé ou non. Ces qualités ne se trouvent que chez le Bouddha et chez personne d'autre. Il s'ensuit que l'enseignement donné par le Bouddha est un objet de refuge et que ceux qui suivent le Bouddha, c'est-à-dire la Sangha, sont également des objets de refuge.

Il est donc important d'acquérir une confiance pure dans cet enseignement. Il faut comprendre tout d'abord que les souillures de l'esprit peuvent être complètement éliminées, ce qui vous permet de concevoir la possibilité d'obtenir le nirvana et la libération. Les défauts et obstacles peuvent être éliminés en appliquant les antidotes positifs. Les défauts de l'esprit découlent des conceptions erronées, les qualités mentales se fondent sur la réalité ou vérité. La distinction entre une conception erronée et une perception avérée (ou juste) réside dans la manière dont nous percevons l'objet, à savoir s'il est perçu tel qu'il est réellement ou non. Si l'esprit exagère [superpose des qualités ou défauts] ou s'il voit quelque chose de contraire à la réalité de l'objet, cet esprit est appelé conception fautive ou compréhension erronée. Donc, lorsqu'une conscience appréhende quelque chose qui n'est pas en accord avec la réalité et la vérité, il s'agit alors d'une conscience erronée. Par cette compréhension, nous découvrons qu'il est possible de cultiver une attitude juste ou un esprit correct.

Il est dit aussi que naturellement nous possédons des qualités ; ce qui veut dire que lorsque nous parlons des qualités merveilleuses d'un Bouddha, comme les dix pouvoirs et les autres, ces qualités positives peuvent être développées [en nous], car en fait nous avons en notre esprit cette nature innée qui lui permet de connaître et de réaliser son objet et cette capacité ne dépend pas de la réunion de nouvelles causes et conditions. La seule raison pour laquelle la conscience ou esprit n'est pas capable d'appréhender une chose vient du fait que toutes les causes et le potentiel de base n'ont pas été activés. Le potentiel est donc bien là, de manière intrinsèque ou naturelle dans l'esprit, c'est pourquoi il est dit que l'esprit est naturellement doté de ces qualités. Si j'utilise ici le terme « intrinsèque » ce n'est pas dans le sens d'existence indépendante mais dans le sens d'une qualité innée. Puisque l'esprit possède cette qualité innée de connaître l'objet, alors, quand nous aurons éliminé les facteurs obstruants, les voiles, et que nous aurons éveillé et activé ce potentiel de l'esprit, l'esprit sera capable de connaître [correctement] ces objets. C'est sur cette base que le terme *Sangyé* ou *Bouddha* se réfère à

l'état complètement développé de l'esprit, à l'état pleinement éveillé de l'esprit. Devenir bouddha est donc possible et il est très souhaitable de parvenir à cet état.

J'ai eu il y a quelque temps une discussion à propos des « quatre points valides » qui sont évoqués dans la tradition Sakya, dans le contexte du chemin et du résultat<sup>2</sup>. Voici ce dont il s'agit. Quand on se place du point de vue des enseignements, le premier enseignement valide est par exemple celui qui est donné par un bouddha. Puis cet enseignement valide produit de nombreux adeptes sublimes qui écrivent des commentaires et traités valides. Sur la base de ces commentaires et des enseignements du Bouddha, ils s'engagent dans la pratique et sont à même de développer des réalisations, et ainsi il est possible d'avoir des maîtres (lamas) et enseignants valides. En dépendance de [l'existence de] ces maîtres valides, un étudiant qualifié rencontre l'un d'entre eux et en reçoit des instructions. Cet étudiant est ainsi capable de développer une expérience valide. Les choses se déroulent selon cette progression.

Du point de vue du développement de la certitude, l'ordre d'évolution est différent. Au stade initial, la validité des textes sacrés n'est pas si évidente pour nous, pas plus que ne l'est celle du maître. Donc, en premier lieu, il faut rencontrer ce maître puis, après en avoir reçu des enseignements, on se consacre à certaines pratiques pendant de nombreuses années. Ensuite, sur la base de votre propre expérience, vous réalisez que vous êtes capables de développer de nombreuses qualités nouvelles que vous n'aviez pas auparavant et vous vous rendez compte combien elles sont utiles et bénéfiques. Même si, à ce stade initial, vous n'avez pas encore réalisé un chemin supérieur, comme le chemin de la vision, vous vous rendez compte que, grâce aux enseignements que vous avez reçus de ce maître valide, vous avez progressé dans cette vie et vous savez que vous êtes à présent capables de faire la distinction entre ce qui est bénéfique et ce qui est négatif, entre ce qu'il faut pratiquer et ce qu'il faut abandonner et c'est ainsi qu'il vous est possible d'obtenir des expériences spirituelles. Et par le biais de ces expériences bénéfiques, vous savez maintenant que ces maîtres ont atteint leurs réalisations en s'appuyant sur les enseignements du Bouddha et leurs commentaires. C'est de cette manière que vous pouvez comprendre que ces textes et commentaires sont des enseignements valides.

Comme le dit Nagarjouna dans *la Sagesse Fondamentale* :

*« Je rends hommage au Bouddha Gautama,  
Lui qui, par compassion, a abandonné toute vue fausse,  
Et qui, par compassion, a donné les enseignements aux êtres. »*

---

<sup>2</sup> Il s'agit du texte Sakya appelé « La Voie et le Fruit » (Tib. *Lamdré*).

C'est donc ainsi, grâce à cette compréhension, que vous serez capables de développer la foi en le Bouddha et de le voir comme un enseignant valide, un maître valide, et grâce à cette compréhension vous vous sentirez proches du Bouddha. Ce processus de pensée s'est avéré très bénéfique dans mon cas mais en ce qui vous concerne c'est à vous de juger, après avoir étudié et pratiqué, s'il vous convient. Pour ce qui est de développer une véritable conviction, il vous faut déjà obtenir quelque expérience et à travers cela vous pourrez constater la validité du maître, des Ecritures et du Bouddha. C'est ainsi que vous pourrez vous sentir proches du Bouddha et que vous pourrez concevoir la possibilité de mettre un terme à tous les défauts. Le Bouddha est une personne qui a été capable de mettre un terme à tous les défauts de l'esprit. Il n'était pas bouddha dès le début, c'était une personne comme vous et moi, mais en éliminant tous ses défauts et en développant toutes ses qualités, il a été capable d'obtenir cet état [de bouddhité]. Cet exemple vous amène à prendre vous aussi la détermination de suivre ce chemin et de développer ces réalisations. La réalisation de la bouddhité est reliée à la réalisation du maître ; cet état résultant merveilleux de la bouddhité est dû au facteur causal qu'est le Dharma. Le Bouddha comble les souhaits des êtres en leur donnant les enseignements du Dharma, c'est pourquoi, parmi les nombreuses qualités du Bouddha, l'une des plus importantes est son enseignement, parce que c'est par son enseignement que le Bouddha a pu combler les souhaits des êtres. L'obtention de la bouddhité est donc possible grâce à la pratique du Dharma ; ainsi, plus vous serez capables de percevoir les qualités du Bouddha, plus vous serez capables d'apprécier les qualités du Dharma ; et plus vous apprécierez les qualités du Dharma, plus vous serez capables d'apprécier les qualités du Bouddha. C'est de cette manière que vous serez à même de considérer ces objets de refuge comme des objets exemplaires.

On peut aussi choisir de citer le verset d'hommage du début du *Pramanavartika*, texte de logique, où il est dit : 'Je rends hommage à ce Tathagata qui est devenu une personne valide, qui a la pensée d'être bénéfique aux autres êtres'.<sup>3</sup>

Si vous pouvez accepter la production en dépendance, vous pouvez alors accepter la loi de causalité, et de même vous accepterez le dharmakaya, le Bouddha, et ainsi de suite. Une véritable compréhension des qualités sans faille du Bouddha, du Dharma et de la Sangha est possible par la compréhension des Quatre Nobles Vérités, etc. Ces textes majeurs sont donc, comme je l'ai souvent répété, les piliers principaux de toute la structure des enseignements du Bouddha, et la grandeur du Lamrim peut être découverte et comprise sur la base de ces textes. Si on ne se référait pas à ces textes majeurs, le Lamrim à lui seul ne serait peut-être pas suffisant.

---

<sup>3</sup> Il s'agit du *Commentaire sur la cognition valide* de Dharmakirti

### ***3. La manière de prendre refuge***

Ce troisième point comprend lui-même quatre points :

- 3.1. Comprendre les qualités
- 3.2. Reconnaissance des spécificités
- 3.3. Prendre refuge du point de vue de l'engagement
- 3.4. Prendre exclusivement refuge en les Trois Joyaux

#### ***3.1. Comprendre les qualités [des objets de refuge]***

Ce premier point se réfère à la compréhension des qualités des objets de refuge qu'il nous faut donc nous remémorer. Ce point comprend lui-même trois divisions : les qualités du Bouddha, les qualités du Dharma et les qualités de la Sangha

##### ***3.1.1. Les qualités du Bouddha***

Ce sont les qualités du corps du Bouddha, les qualités de la parole du Bouddha, les qualités de l'esprit du Bouddha et les qualités des sublimes activités du Bouddha.

### 1) Les qualités du corps du Bouddha

On doit ici réfléchir aux signes majeurs et mineurs du Bouddha, les trente-deux marques majeures et les quatre-vingt signes mineurs. Cette explication est pleine de belles compositions poétiques qui louent les qualités du corps du Bouddha. Le corps du Bouddha est tel qu'il est toujours positif de le contempler, en termes de sa forme, de son teint ou d'autres caractéristiques. Comme il est expliqué dans *La Précieuse Guirlande*<sup>4</sup>, l'éclat et la magnificence du corps du Bouddha sont le résultat des vertus innombrables qu'il a accumulées. Djé Tsongkhapa dit lui-même dans un de ses textes que le corps d'un Bouddha est le produit du rassemblement de millions de qualités vertueuses et c'est ainsi que le Bouddha a pu obtenir le corps de forme et le corps de vérité, et qu'il a pu obtenir ses quatre qualités incommensurables.

Parlant des qualités du Dharma, il est dit que le Dharma, en tant que cause, est responsable de la production du corps physique merveilleux du Bouddha et Tsongkhapa dit qu'il en est de même pour sa parole et son esprit. Donc, qu'il s'agisse du corps, de la parole ou de l'esprit du Bouddha, comme le dit Tsongkhapa, ils sont produits par l'accumulation de millions de qualités vertueuses, ils comblent les souhaits d'innombrables êtres et connaissent tous les phénomènes. C'est ainsi qu'on peut reconnaître les qualités du corps du Bouddha.

### 2) Les qualités de la parole du Bouddha

Il est dit dans ce second point que même si la totalité des êtres posaient au même instant des questions très variées en différentes langues, le Bouddha serait capable de tout comprendre et de répondre par un seul discours à tous en même temps, permettant à chacun de ceux qui l'auraient questionné de comprendre sa réponse dans sa propre langue. Quand le potentiel de l'esprit est complètement éveillé et quand toutes les fautes sont complètement purifiées, il est alors possible d'obtenir une telle qualité de parole. Quand on atteint un tel état, tout ce qui est visible dans l'univers est vu comme la manifestation du vent subtil et de l'énergie subtile, et ce vent et cette énergie subtiles apparaissent sous la forme de la parole et du corps d'un bouddha.

### 3) Les qualités de l'esprit du Bouddha

Ce troisième point qui consiste à réfléchir aux qualités de l'esprit du Bouddha comprend deux parties :

- les qualités de connaissance
  - les qualités d'amour et de compassion
- 
- Les qualités de connaissance, ou d'omniscience.

---

<sup>4</sup> *La Précieuse Guirlande des Avis au Roi* de Nagarjouna



Seul l'esprit du Bouddha a la capacité de s'étendre à tous les objets de connaissance alors que l'esprit des autres êtres est limité et ne s'étend pas à l'infinité des connaissables. L'esprit omniscient du Bouddha est capable de voir chaque phénomène très clairement et, pour être plus précis, de voir à la fois la vérité conventionnelle et la vérité ultime. Le Bouddha est entré dans un état où la distinction entre la session de méditation et la session post-méditative n'existe plus.

- Les qualités de compassion.

Exactement comme les êtres sont sous l'emprise des émotions perturbatrices, le Bouddha, lui, est sous l'emprise du pouvoir de la compassion. C'est pourquoi, la compassion du Bouddha envers tous les êtres rayonne continuellement. Prenez l'exemple de ces grands bodhisattvas qui sont proches de la bouddhité : ils n'ont pas atteint l'éveil mais parce que leur résolution et leur courage sont grands, déterminés à aider les êtres, ils demeurent dans le cycle des existences. Quand on réfléchit de la sorte, on est encore plus émerveillé de voir les qualités des bodhisattvas qui sont seulement à un niveau spirituel ordinaire, par rapport aux bouddhas et bodhisattvas qui se situent à des niveaux spirituels supérieurs. En fait ces bodhisattvas qui sont à un niveau spirituel inférieur sont encore dans le cycle des existences et ont leurs propres problèmes et défauts, mais ils sont si courageux, si résolus, qu'ils sont déterminés à rester dans le cycle des existences avec les autres êtres afin d'avoir la possibilité de leur venir en aide. Cette résolution, cette détermination, augmente avec le développement d'autres qualités spirituelles pour culminer avec la réalisation de la bouddhité, apogée du développement des qualités spirituelles. C'est de cette manière qu'il faut réfléchir aux qualités de compassion du Bouddha.

#### **4) Les qualités des activités sublimes du Bouddha**

En bref, quand on élimine tous les voiles, tous les facteurs d'obstacle au sein de notre esprit, quand on atteint l'état d'omniscience, on est alors capable d'œuvrer pour le bien d'autrui. Les activités du corps, de la parole et de l'esprit du Bouddha surgissent continuellement et spontanément. A condition que les êtres soient mûrs ou s'ils sont prêts à être guidés vers des niveaux spirituels plus élevés, de par les qualités du Bouddha, un corps de forme de Bouddha apparaît à l'esprit de l'être dont le potentiel karmique est pleinement éveillé et c'est ainsi que les activités sublimes du Bouddha s'expriment continuellement.

Il est dit que du côté du Bouddha, comme il a obtenu ce corps grâce à sa compassion et parce qu'il a accompli les deux accumulations après avoir parfait les pratiques de la méthode et de la sagesse, même si un étudiant voit ce corps de Bouddha [représentation du Bouddha] avec un esprit négatif, il peut en fait en bénéficier et en recueillir certaines qualités positives. Cela vient du karma de l'objet, à savoir le corps du Bouddha, c'est là le résultat de la pratique.

Si vous contemplez tous ces points de manière répétée, votre foi envers le Bouddha s'accroîtra et votre continuum mental deviendra de plus en plus pur. Lorsque, du fond du cœur, vous avez cultivé une telle foi et si de ce fait vous prenez refuge, alors toutes vos activités deviennent pratique bouddhique. Il ne suffit donc pas simplement de visiter un temple et de voir une image du Bouddha ; il est important aussi de comprendre ce que signifie être Bouddha en étudiant ce sujet ; sinon, sans cette connaissance et sans cette compréhension, si devant une image de Bouddha quelqu'un vous demande : « Qui est-ce ? » vous répondrez que c'est le Bouddha, mais s'il demande de plus amples explications : « Mais c'est qui le Bouddha ? » votre réponse sera : « Le Bouddha est le Bouddha » et vous n'aurez pas d'autre réponse !

Le fait n'est pas simplement que le corps, la parole et l'esprit du Bouddha possèdent des qualités, mais ce qui est plus important encore, c'est que ces qualités sont tout à fait uniques, elles sont inestimables et très spéciales. Les représentations d'autres enseignants, comme Ishvara ou autres, possèdent aussi certaines qualités, mais si vous les comparez, vous pourrez constater la différence. Je ne fais pas cette comparaison par esprit de compétition ou par jalousie, mais je mets simplement l'accent sur l'importance de comprendre ces caractéristiques particulières par l'étude et par notre propre compréhension : qui est le Bouddha Shakyamouni, quelles furent les causes et les conditions de la réalisation d'un tel état ? Est-il possible d'obtenir un tel état ? Si vous exercez votre esprit de façon répétée à réfléchir ainsi, votre confiance envers le Bouddha grandira de plus en plus et grâce à cela votre esprit deviendra aussi de plus en plus pur. Ce que l'on veut dire par là, c'est que, par exemple, si vous n'avez pas la compréhension de la vacuité, vous ne comprendrez pas la signification de *Tathagata*. Pour vraiment comprendre ce que veut dire *Tathagata*, il vous faut comprendre ce qu'est la vacuité. Comprendre ces différents sujets – la vacuité, bodhicitta, et autres – vous amènera, sans doute aucun, à rendre votre esprit plus pur. Et quand votre esprit devient de plus en plus pur cela signifie que vous recevez les bénédictions, vous êtes béni et [votre esprit] transformé. Comme le disait souvent Kyabjé Trijang Rinpoché : « Le terme tibétain pour 'bénédiction' est '*tchine lap*' qui est en fait la combinaison de deux mots : '*tchine*' qui fait référence à l'état de splendeur et '*lap*' qui signifie 'transformer' c'est-à-dire 'transformer votre esprit en un état de splendeur'. Cette transformation de l'esprit en un état de splendeur est possible par la purification de votre esprit et rien d'autre. C'est de cette façon que vous pourrez comprendre également que le fait de s'exercer à la pratique des enseignements du Bouddha est destiné à accomplir notre propre bien, notre propre objectif, sinon certains pourraient croire que lorsqu'ils se livrent à des pratiques bouddhiques, ils le font pour faire plaisir au Bouddha. Nous avons un proverbe tibétain qui dit : si cela changeait quelque chose pour le Bouddha, j'arrêtera certainement de commettre des actions négatives !

Il est dit dans le *Lama Tcheupa* :

*« Puisque personne ne désire la moindre souffrance  
Ni n'est jamais rassasié de bonheur,  
Je ne diffère donc pas d'autrui... »*

En effet, nous refusons tous la moindre souffrance et pour ce qui est de notre réalisation du bonheur, nous n'en sommes ni satisfaits ni contents. De ce point de vue, il n'y a aucune différence entre nous et les autres êtres, c'est pourquoi l'enseignement du Bouddha nous est destiné, il est destiné à notre bien, à notre bonheur.

C'est ainsi que, si du fond du cœur vous prenez refuge en le Bouddha, avec une totale confiance en ses enseignements, et que sur cette base vous vous engagez dans des pratiques, tout ce que vous faites deviendra alors une pratique bouddhique. En revanche, si votre refuge n'est pas sincère, même si vous dites : « Je prends refuge en le Bouddha, le Dharma et la Sangha », ce ne seront que des paroles creuses qui ne viendront pas du cœur. Dans ce cas, même si vous vous engagez à réciter des mantras tantriques ou autres, cela ne deviendra pas une pratique bouddhique tant que le point principal, je veux dire notre attitude ordinaire, ne sera pas vraiment ébranlé.

Guéshé Potowa, qui était très érudit et très éloquent, disait que nous accordons moins d'importance au Bouddha qu'à une personne douée pour la divination. En réalité, si nous consultons quelqu'un que l'on dit être excellent en divination et qu'il en ressort que cette année nous n'aurons pas de problème, que nous réussirons dans nos affaires etc., nous nous sentons bien, nous sommes soulagés et très heureux, et nous y croyons totalement. Mais avons-nous une telle confiance en l'enseignement du Bouddha ? Nous avons donc davantage de considération pour cette personne qui fait des divinations ! Si par contre il ressort de cette divination que cette année nous aurons à faire face à certains obstacles dans nos affaires, nos projets, etc., nous nous sentons malheureux et quelque peu anxieux.

Pourtant le Bouddha a dit : « Vous devez faire ceci et non cela parce que ceci vous apportera le bonheur et cela vous apportera la souffrance... ». Mais même si le Bouddha a dit cela, suivons-nous ses conseils ? Au lieu de les suivre, nous allons essayer de les interpréter en disant 'bien sûr, le Dharma explique les choses de cette façon mais maintenant les temps ont changé ; aujourd'hui tout cela est devenu impraticable !' Et nous finissons par dire que ces enseignements étaient sans doute pertinents pour les gens qui vivaient pendant les ères cosmiques fortunées

mais qu'ils ne le sont pas pour nous. De cette manière nous en venons bientôt à ignorer complètement les enseignements du Bouddha et à suivre le chemin qui nous plaît, sur la base de notre égocentrisme.

La citation de ce maître Kadampa est suivie [dans le texte racine] par un autre commentaire excellent de Tsongkhapa lui-même où il dit que, tant que nous ne nous examinons pas nous-mêmes, que nous ne nous évaluons pas nous-mêmes, tout semble aller très bien, tout semble parfait, excellent, mais quand nous tournons notre esprit vers l'intérieur et que nous procédons à cette analyse correcte, alors nous découvrons à quel point sont véridiques les enseignements en question.

Il nous faut donc, de manière répétée, nous remémorer les qualités du Bouddha et essayer, du fond du cœur, de développer une conviction profonde à leur égard. Ces qualités du Bouddha sont le résultat du Dharma, et la Sangha sont ceux qui pratiquent le Dharma. C'est de cette manière que vous pourrez considérer avec respect le Bouddha, le Dharma et la Sangha, et leur accorder votre confiance.

Comme nous l'avons déjà évoqué plus haut, dans le terme *Sangyé* en tibétain (Bouddha en sanskrit), *Sang* se réfère à la réalisation du nirvana et *gyé* à la réalisation de l'omniscience. *Sang* se réfère à l'état de purification, à l'élimination des émotions perturbatrices, ce qui fait donc référence à l'accomplissement de la vérité de la cessation ou libération. *Gyé* se réfère à l'état de l'esprit complètement développé, ce qui fait référence à l'état de réalisation de l'omniscience.

### **3.1.2. Les qualités du Dharma**

En analysant les raisons sur lesquelles se fonde votre respect pour le Dharma, il vous apparaîtra que les qualités du Bouddha sont le résultat de la pratique du Dharma. Dharma ici fait référence tout à la fois aux enseignements du Bouddha et au nirvana, au chemin qui mène à la réalisation de cet état, à savoir la véritable cessation. Bien que nous n'ayons pas une compréhension directe de la signification de ces merveilleuses qualités spirituelles, quand nous réfléchissons aux qualités du Bouddha, il arrive parfois que, même à notre niveau ordinaire, nous arrivions à développer une foi profonde et une immense admiration.

Par exemple, quand nous récitons les mots suivants : « Tant que l'espace durera et aussi longtemps qu'il y aura des êtres, puissé-je moi aussi demeurer afin d'éliminer leurs souffrances » et que nous réfléchissons au sens de ces merveilleux enseignements et à ces incroyables qualités, cela pacifie immédiatement notre esprit. Quand nous réfléchissons à ces points, nous sommes totalement émerveillés par la profondeur des enseignements du Bouddha.

En ce qui nous concerne, en tant qu'êtres ordinaires, d'une certaine manière nous n'avons pas de chance, nous sommes impuissants, notre esprit est si faible. Dans mon cas personnel, je suis moi aussi dans la même situation, mais d'un certain point de vue j'ai peut-être de la chance. Je suis un Dalaï Lama et je suis un réfugié. J'ai dû quitter mon pays et vivre dans un autre pays. En fait, le lieu où je vis n'a pas d'importance, mon but est d'essayer d'être bénéfique à autrui. Donc d'un certain point de vue j'ai de la chance et d'un autre je n'en ai pas.

Quoi qu'il en soit, lorsque vous réfléchissez à ces merveilleux enseignements, comme à l'amour bienveillant, à la compassion, aux enseignements sur la vacuité, sur l'impermanence, plus vous pensez à ces sujets et plus vous arrivez à en goûter la saveur. Même des personnes ordinaires comme nous, qui n'ont pas obtenu de qualités spirituelles, peuvent arriver à ressentir le goût des enseignements si elles leur accordent quelque temps et y réfléchissent. C'est peu à peu, en réfléchissant aux merveilleuses qualités de ceux qui ont réalisé le chemin de la vision et autres chemins, que vous serez à même de voir les qualités du Dharma.

### ***3.1.3. Les qualités de la Sangha***

Le mot Sangha ici fait tout d'abord référence à ceux qui sont parvenus au-delà du chemin de la vision. On doit réfléchir aux qualités de la Sangha en se rappelant les qualités du Dharma et, en pratiquant sincèrement le Dharma, vous pourrez vous rappeler les qualités de la Sangha.

J'ai une autre petite histoire à vous raconter : Il y avait à Kalimpong un dénommé Champo Dordjé qui était une sorte de représentant [du gouvernement]. Un jour il y eut des problèmes par rapport à la comptabilité et quelqu'un dit : Champo Dordjé ne peut pas mentir, c'est un moine. Néanmoins, il peut arriver qu'un moine dise des mensonges. Mais même si cela peut arriver, on considère en règle générale les membres de la Sangha comme des gens qui ne mentent pas. C'est pourquoi, lorsque vous voyez une personne revêtue des habits monastique, en règle générale, vous pouvez vous fier à elle et lui faire confiance.

Bien sûr, il y a toujours des exceptions, parfois un membre de la Sangha peut tromper les autres et même tuer quelqu'un, mais normalement, de par l'habit de moine et la qualité d'être un membre de la Sangha, vous pouvez avoir confiance en ces personnes. Ce sont là les qualités de la Sangha.

### **3.2. Reconnaissance des spécificités**

(ou prendre refuge en comprenant les qualités spécifiques du Bouddha, du Dharma et de la Sangha)

Ce second point signifie que vous devez comprendre quelles sont les caractéristiques distinctes des trois objets de refuge. On peut les comprendre, par exemple, à l'aide des strophes de bon augure composées par Nagarjouna, d'abord les vers de bon augure qui se rapportent au Bouddha, ensuite ceux qui se rapportent au Dharma, puis ceux qui se rapportent à la Sangha, ceux qui ont développé le chemin et la cessation véritable ; dans cet ordre.

Le Bouddha est celui qui a donné l'enseignement, le Dharma fait référence à la réalisation de la vérité et à l'état affranchi de toute émotion perturbatrice, et la Sangha fait référence à ceux qui pratiquent sincèrement le Dharma.

Le Bouddha est donc celui qui a donné l'enseignement, le Dharma explique ce qui doit être pratiqué et ce qui doit être abandonné, la Sangha fait référence à ceux qui pratiquent ces enseignements du Dharma. C'est ainsi que l'on peut comprendre les qualités particulières du Bouddha, du Dharma et de la Sangha.

### **3.3. Prendre refuge du point de vue de l'engagement**

Ce troisième point se réfère au processus de la prise de refuge du point de vue de l'engagement envers le Bouddha, le Dharma et la Sangha en tant qu'objets de refuge ; ce qui signifie accepter le Bouddha en tant que maître, le Dharma en tant que refuge véritable et la Sangha en tant que pratiquants de ce refuge.

### **3.4. Prendre refuge exclusivement en les Trois Joyaux**

Le quatrième point considère le processus de la prise de refuge du point de vue suivant : ayant compris les caractéristiques distinctes de notre maître, de son enseignement, le Dharma, et de la Sangha, on ne doit pas prendre refuge en d'autres maîtres, en d'autres enseignements ni en ceux qui les suivent. En termes des caractéristiques distinctes de l'enseignant, le Bouddha est un être qui est dénué de tous défauts et qui a parfait toutes les qualités. Ce n'est pas le cas pour les autres enseignants ; il n'est pas question ici de nourrir un quelconque sentiment de supériorité

vis à vis des autres enseignants, on reconnaît simplement par là les qualités particulières de notre enseignant.

En effet, il est tout à fait possible d'être connecté à un maître dont l'enseignement repose sur la notion d'un dieu créateur, d'un principe créateur, d'un agent extérieur et que, par la pensée et la contemplation de ce dieu créateur, l'on puisse en obtenir un bénéfice plus grand. C'est pourquoi, il n'est pas question de ne pas tenir compte des autres enseignants [et enseignements].

On raconte l'histoire d'un homme qui un jour, par ses pouvoirs magiques personnels, vola dans les airs alors que les règles du vinaya qu'il avait à observer ne l'y autorisaient pas. On raconte encore qu'un Mahasiddha voyant cela voulut le faire redescendre au sol en plantant une dague (ou *pourba*) dans le sol au niveau de l'ombre portée par cet homme qui volait tout en récitant le mantra *Om Vajra Chili Chilaya*, ce qui est une prononciation très incorrecte. Cependant, comme il était animé d'une foi totale en récitant le mantra, le résultat ne tarda pas à se manifester. Mais quand il s'avisait de rectifier sa prononciation en disant *Om Vajra Kili Kilaya*, plus rien ne se produisit. Il revint donc à sa prononciation incorrecte en s'écriant : « Dans le passé j'étais *Vajra Chili Chilaya*, à l'avenir aussi je serai *Vajra Chili Chilaya* ! » Ce que je veux dire par là, c'est que quand les gens ont déjà accepté une autre tradition religieuse et en ont obtenu des bienfaits, alors ils doivent continuer à suivre ce *Vajra Chili Chilaya* !

En tant que bouddhistes, il est important de comprendre dans les moindres détails les qualités qui caractérisent le Bouddha, le Dharma et la Sangha, car c'est ainsi que vous arriverez à vous ancrer solidement dans votre propre tradition religieuse, ce qui stabilisera aussi votre position spirituelle et vous aidera à vous établir dans votre pratique spirituelle ; vous serez alors à même d'effectuer votre pratique du Dharma de façon très efficace. Voilà donc ce qui concerne votre pratique personnelle.

Vous pouvez également lire certains textes, comme ceux qui font l'éloge des qualités spéciales du Bouddha, où il est dit 'me détournant des autres enseignants, je vous suis, vous le Bouddha, car vous n'avez aucun défaut et vous possédez toutes les qualités'. Tsongkhapa lui-même dit aussi dans son *Hymne à la production dépendante* : 'ceux qui se détournent de votre ligne d'enseignements, même s'ils se livrent à des pratiques spirituelles pendant longtemps, il en sera pour eux comme s'ils avaient invité et accumulé toujours plus de défauts...' <sup>5</sup> Tsongkhapa dit ici,

---

<sup>5</sup> Sa Sainteté dit ici qu'il préfère ne pas donner la citation précise car il ne l'a plus parfaitement en tête. Les versets qu'il évoque sont les suivants :

*Ceux qui se détournent de ton enseignement,  
Malgré la fatigue de longues luttes harassantes,*

‘bien qu’ayant pris refuge en vous, le Bouddha, depuis longtemps, je ne suis toujours pas parvenu à développer une foi inébranlable en vous’. Il dit, ‘tous vos enseignements sont reliés à celui de la production en dépendance et tous sont destinés à l’obtention de la libération’ et il dit aussi que si l’on prend sincèrement refuge en le Bouddha, le Dharma et la Sangha et que l’on étudie ses enseignements, alors on sera à même de développer une foi profonde, qui nous habite en quelque sorte ‘de la tête aux pieds’.

#### **4. Les étapes de la pratique après avoir pris refuge**

Ce quatrième point traite des étapes de l’entraînement qui suivent la prise de refuge et comprend deux parties :

- 4.1. Les pratiques propres à chacun des objets de refuge
- 4.2. Les préceptes généraux

##### **4.1. Les pratiques propres à chacun des objets de refuge**

Elles comprennent deux points :

- 1) Ce qu’il ne convient pas de pratiquer
- 2) Ce qu’il convient de pratiquer

---

*S’attireront un problème après l’autre...*

*«Hélas ! Mon esprit était dominé par la confusion,  
Quand, il y a longtemps, j’ai cherché refuge,  
Ignorant les vastes qualités de tes enseignements...*

*Tout ce que tu as enseigné se relie à la production dépendante,  
Puisque cela conduit au nirvana,  
Il n’est aucun de tes actes qui n’apportent la paix.*



### 1) Ce qu'il ne convient pas de pratiquer après avoir pris refuge

Après avoir pris refuge en le Bouddha, vous ne devez pas prendre refuge en d'autres dieux et déités ; après avoir pris refuge en le Dharma, vous devez éviter de nuire aux autres êtres ; après avoir pris refuge en la Sangha, vous ne devez pas vous associer avec des *Tirthikas*<sup>6</sup>.

- **Ne pas prendre refuge en d'autres dieux** signifie que vous ne devez pas considérer les dieux mondains paisibles ou courroucés, comme Ishvara et autres, comme une source suprême de refuge et, à plus forte raison, qu'il ne faut pas prendre refuge sincèrement en certains esprits. Prendre refuge en ces objets implique que vous ne croyez pas en le Bouddha, Dharma et Sangha et signifie que, prenant un refuge incorrect, vous perdez le refuge en le Bouddha, le Dharma et la Sangha. Cela ne veut pas dire que vous ne pouvez pas demander à d'autres esprits une aide temporaire ou autre.

Nous avons maintenant de nombreux amis qui ont une connexion avec les pratiques du christianisme ou du judaïsme ; il est en effet possible que vous soyez très intéressés et attirés par la religion de vos ancêtres et qu'en même temps vous ayez un grand intérêt et une grande attirance pour le bouddhisme.

Au stade initial vous pouvez très bien avoir foi en Jésus et en Dieu en tant que créateur et en même temps avoir foi en le Bouddha en tant que grand être et grand maître, c'est possible. Mais graduellement, en vous 'spécialisant' en quelque sorte, par exemple si vous croyez sincèrement et profondément en le concept d'un dieu créateur et que vous pratiquez l'enseignement de Jésus, cette sorte de foi sera très utile pour accomplir des actions sociales ou autres, comme le fit Mère Térésa. Il y a toujours de nombreuses personnes qui font partie de cette association caritative et qui se dévouent totalement au service des autres. Dans le cadre du bouddhisme, même si on parle beaucoup d'aider autrui, on ne trouve pas tellement de gens qui sont totalement dédiés aux autres, à contribuer au bien de la société, même dans la Sangha on ne trouve pas beaucoup de telles personnes. Je dis parfois en plaisantant que quand il s'agit d'être bénéfique à autrui, on se donne juste une attitude mais on n'agit pas vraiment. En ce qui concerne notre propre bien, nous nous y évertuons sans tarder !... mais quand il s'agit des autres, nous prions : « Puissé-je atteindre l'éveil pour le bien de tous les êtres », nous en restons au niveau de la parole et de la pensée et nous n'agissons pas. Pourtant, en ce qui nous concerne nous-mêmes, nous agissons avec beaucoup d'efficacité pour trouver de quoi nous nourrir et

---

<sup>6</sup> Nom donné par les bouddhistes indiens et tibétains aux partisans de systèmes religieux ou philosophiques qui s'opposaient à l'enseignement du Bouddha. En tibétain, le terme signifie 'ceux qui soutiennent des vues extrêmes', c'est-à-dire essentiellement les éternalistes (hindous, jaïns) et les nihilistes. (Dictionnaire encyclopédique du bouddhisme, Ph. Cornu)

nous vêtir ! Alors que, parmi les chrétiens, beaucoup sont totalement dédiés au service des autres et cela parce qu'ils suivent l'enseignement de Dieu et de Jésus.

Ce que je veux dire est que si vous êtes vraiment complètement 'spécialisés' dans le christianisme il est impossible d'accepter les points de vue philosophiques bouddhiques sur la production en dépendance et autres. De même, si vous êtes 'spécialisés' dans le bouddhisme, que vous vous y dédiez totalement, alors la réalisation de l'éveil est possible seulement en adhérant à la théorie de la relativité et de la production en dépendance et dans ce cas, le concept d'un dieu extérieur, d'un créateur permanent et sans parties n'est pas compatible avec la théorie de la production en dépendance. Cependant, à un stade initial, ces deux pratiques sont compatibles.

- Après avoir pris refuge en le Dharma, il vous faut **éviter de nuire aux autres êtres** ; vous ne devez faire de mal ni aux êtres humains ni aux animaux, ne pas les battre, leur percer le nez, leur faire porter des charges qu'ils ne peuvent supporter. Il vous faut éviter toutes les actions qui ne tiennent pas compte de la vie des autres êtres. C'est pour cette raison qu'il est important d'essayer de devenir végétarien, et particulièrement dans les lieux où la viande est rare, il n'est pas du tout bien d'essayer d'en obtenir. S'il faut absolument manger de la viande, qu'on le fasse correctement, en accord avec les enseignements : prenez de la viande dépourvue des trois extrêmes<sup>7</sup>. Le fait de consommer de la viande constitue une sorte de connexion indirecte avec la vie des animaux. Même si vous ne demandez pas que l'animal soit tué pour vous, le fait de consommer de la viande contribue indirectement à la mort de beaucoup d'animaux.

Je compte parmi mes amis un couple de Polonais que je connais depuis 1956, ce sont de purs végétariens. Un jour ils m'ont dit : « Nous sommes de purs végétariens, nous ne mangeons pas de viande, mais si un jour nous voulions en consommer, nous tuerions l'animal nous-mêmes. » Ils étaient très clairs dans leur position. Par exemple dans des endroits comme Dharamsala, il est vrai et c'est un fait qu'à cause de l'arrivée des Tibétains les boucheries sont de plus en plus nombreuses. Il nous faut donc faire attention, en particulier dans les lieux où il y a de nombreux membres de la Sangha et lors de grands rassemblements il est important de ne servir que des repas végétariens. Il peut être difficile cependant de devenir complètement végétarien pour des raisons d'habitude et de santé. Surtout dans le cas des Tibétains, comme nous luttons pour la cause du Tibet, il importe que nous soyons en bonne santé, mais en même temps il ne convient pas du tout de consommer de la viande sans y penser, sans se sentir concerné par la vie des animaux. En règle générale, les Tibétains ont un bon comportement vis à vis des animaux, ils

---

<sup>7</sup> Cela se réfère au fait que la viande que l'on consomme ne doit pas provenir d'un animal qui a été tué spécialement pour nous : 1) il ne faut pas avoir **vu**, 2) il ne faut pas avoir **entendu**, 3) il ne faut pas **avoir le moindre doute** sur le fait que l'animal dont nous consommons la chair ait été tué spécialement pour nous.

n'ont pas l'habitude de les battre ou de les tuer inutilement. Au Tibet, disons à Lhassa, ils ont la bonne habitude de protéger la vie des insectes et des animaux et on dit que de nombreux jeunes tibétains le font encore à Lhassa. Nous avons souvent parlé de réduire la consommation de la viande. Une alternative est de mettre à disposition davantage de restaurants végétariens et si nous arrivons à proposer une nourriture végétarienne délicieuse, cela permettra aux gens de choisir, alors que s'il n'y a pas une telle possibilité, ils peuvent penser que la nourriture végétarienne n'est pas bonne.

En tant que bouddhistes, nous avons normalement ce sentiment de compassion. Dans de nombreux pays, en Chine et à Taiwan ainsi qu'au Vietnam aussi je pense, il y a beaucoup de végétariens. Cependant, il n'y a pas dans le Vinaya d'interdiction totale de manger de la viande, on doit seulement s'abstenir de manger la chair de certains animaux, j'ai donc mangé de la viande dans certains pays bouddhistes. Il y a même beaucoup de pratiquants chrétiens qui s'abstiennent aussi de manger de la viande et en Occident il y a des associations qui se battent pour les droits des animaux. C'est une très bonne chose, c'est excellent. Pour certaines traditions religieuses, l'être humain est le summum de la création alors que les autres animaux et oiseaux sont considérés comme des objets dont l'homme, ce roi de la création, peut jouir et qu'il peut consommer. Mais selon le bouddhisme il n'est pas bon de ne pas se soucier de la vie des animaux et par conséquent il est important pour un pratiquant bouddhiste de ne pas avoir de source de revenus en rapport avec l'élevage de volailles, de porcs, etc.

Au départ, dans la communauté tibétaine, nous avions divers élevages et à cause de ma préoccupation par rapport aux droits des animaux, des oiseaux et autres, j'ai insisté pour qu'on y mette fin. J'ai donc poussé les Tibétains à abandonner ces élevages de volaille, de cochons et autres et aujourd'hui je suis heureux que nous n'ayons plus d'élevages dans les camps de réfugiés tibétains, même s'ils constituaient des sources de revenus. Quand j'ai donné l'initiation de Kalachakra à Jispa, la pensée m'est venue de dire aux gens de ne pas faire d'élevage de volaille et autres, mais j'ai hésité et finalement je ne l'ai pas fait. Aujourd'hui je vois ici des gens du Ladakh et d'autres régions, gardez donc cela à l'esprit. Quand nous voyageons d'ici à Jammou ou à Pathankot, le long de la route, près des magasins et des restaurants, nous voyons la détresse de ces poulets qui sont exposés au milieu des légumes et qui sont traités comme une autre sorte de légume. Les Tibétains ont un proverbe qui dit : « Oh, Ananda, ne sois pas triste à la vue des souffrances des êtres, elles ne sont dues qu'à leurs actions négatives et à leurs perturbations ! » Parfois, quand je vois ces oiseaux et animaux sans défense je pense qu'il n'y a pas grand chose que je puisse faire.

Quand j'étais à Lhassa, dès que je voyais un troupeau de moutons qu'on menait à l'abattoir, j'arrivais facilement à visualiser que ces moutons allaient bientôt mourir décapités et le fait d'y

penser me mettait mal à l'aise, je ressentais une sorte de gêne au niveau du cou. J'avais alors pris l'habitude d'envoyer immédiatement quelqu'un pour les sauver en les rachetant et à cette époque je ne faisais pas du tout cela pour prolonger ma propre vie. Ce que je veux dire, c'est qu'à cette époque-là j'avais la possibilité de les libérer mais actuellement je ne peux plus faire grand chose. (Sa Sainteté raconte que parmi tous les moutons qu'il avait sauvés, il en avait gardé un qui était devenu très gras et un jour il remarqua que ce mouton manquait et, demandant à l'un de ses assistants où il était passé, ce dernier qui aimait bien rire répondit en plaisantant : « il se pourrait bien qu'il soit passé par la bouche ! »)

Nous devons aussi réfléchir à la situation pitoyable de ces innombrables poissons qui sont tués. Certains d'entre eux sont si petits qu'il faut en manger un grand nombre pour que cela fasse à peine une portion de nourriture, mais même en se rendant compte de cela nous n'hésitons pas à les priver de leur vie. Un jour, en plaisantant j'ai dit que je ferais peut-être un bon représentant pour défendre ces animaux, ces oiseaux et particulièrement ces poissons, qui sont complètement sans défense.

C'est donc de cette façon que vous devez éviter de faire du mal aux autres, mentalement et en action.

- Après avoir pris refuge en la Sangha, **ne vous associez pas avec les Tirthikas**, ce qui ne veut pas dire que vous devez les éviter au sens ordinaire mais que vous ne devez pas vous laisser influencer par leurs idées et comportements négatifs.

## 2) Ce qu'il convient de pratiquer après avoir pris refuge

- **Respecter toute image ou représentation du Bouddha.** Si vous avez une peinture, une image ou une statue de Bouddha, vous ne devez pas la garder dans un lieu sale et négligé ni vous en servir comme enjeu d'un pari ou autres utilisations similaires.

On raconte l'histoire d'un homme nommé Shérab qui avait donné un surnom à des membres de la Sangha qui avaient atteint le chemin de l'apprentissage et de l'au-delà de l'apprentissage. Il interpellait ces membres de la Sangha en disant : « Que savez-vous de ce qui est bon et de ce qui est mauvais, vous la Sangha éléphant. ». Le résultat de ses paroles fut qu'il reprit naissance sous la forme d'un crocodile avec dix-huit têtes différentes dans une vie ultérieure.

- Nous devons **respecter** même l'avant-propos d'un enseignement **comme le Dharma lui-même**. Vous ne devez pas traiter ces **textes** comme une marchandise pour gagner de l'argent, vous devez les recouvrir d'un tissu, vous ne devez pas les laisser traîner par terre, ni les enjamber, ni les transporter dans le même bagage que vos chaussures, ce que nous faisons pour la plupart.

Chaque fois que le grand maître Guéshé Chengawa rencontrait quelqu'un qui portait un texte, il se levait immédiatement et s'inclinait les mains jointes et quand dans son vieil âge il devint incapable de se lever, il continua quand même à joindre les mains chaque fois que quelqu'un passait devant lui avec un texte.

Il n'est pas bon du tout de faire des affaires en vendant des textes ou des images (statues), pourtant cela arrive malheureusement au Tibet où beaucoup de représentations et textes sacrés importants et anciens sont vendus en tant qu'antiquités inestimables à d'autres pays. Bien sûr, il est bénéfique de publier des textes. Après avoir publié un texte, vous devez vous servir des bénéfices obtenus pour de nouvelles publications, mais vous ne devez pas publier et vendre des textes dans le but de gagner davantage d'argent.

- Vous devez aussi **respecter la Sangha**.

Chaque fois qu'il voyait un morceau de tissu rouge, même un bout de chiffon de tissu rouge, jaune ou safran, le grand maître Dromteunpa, Tcheukyi Gyèlpo, le ramassait immédiatement et le posait sur la tête en disant que celui qui avait porté ce vêtement avait de grandes qualités. En règle générale, la Sangha est un objet de refuge et possède de grandes qualités, mais bien sûr, parmi la Sangha, comme le disait un grand maître, on trouve quelques personnes qui ne sont ni des personnes ordonnées ni même des laïcs, et ce faisant elles se préparent de pénibles retours de bâton, ce qui signifie qu'elles accumulent un lourd fardeau d'actes négatifs. Si vous voulez rester un membre de la Sangha, il est important que vous observiez la discipline pure d'un membre de la Sangha. Si vous ne le voulez pas, il vaut mieux alors rendre les vœux et mener une vie normale.

#### *4.2. Les préceptes généraux à respecter après avoir pris refuge*

Ce second point (des étapes de la pratique après avoir pris refuge) comprend six points :

- 1) Prendre refuge de manière répétée en se remémorant les qualités distinctives  
du Bouddha, du Dharma et de la Sangha
- 2) Faire offrande aux Bouddha, Dharma et Sangha de tout ce que vous mangez et buvez
- 3) Se rappeler la grande compassion et cultiver le désir de délivrer les êtres
- 4) Toujours faire confiance aux Bouddha, Dharma et Sangha et éviter de s'en remettre à d'autres

5) Ayant compris les bienfaits du refuge, prendre refuge trois fois le jour et trois fois la nuit

6) Ne pas abandonner le Bouddha, le Dharma et la Sangha, même au prix de notre vie  
et même pour plaisanter.

1) Prendre refuge de manière répétée en se remémorant les qualités distinctives du Bouddha, du Dharma et de la Sangha. Comme expliqué auparavant, vous devez comprendre quelles sont les qualités caractéristiques qui les distinguent des objets de refuge des autres traditions.

2) Faire offrande au Bouddha, au Dharma et à la Sangha de tout ce que vous mangez et buvez. Vous devez toujours faire des offrandes au Bouddha, au Dharma et à la Sangha en vous remémorant leurs qualités. C'est important, souvenez-vous que la source de toutes les excellentes qualités dont vous jouissiez est la bienveillance du Bouddha, du Dharma et de la Sangha ; vous faites donc ces offrandes pour montrer que vous vous rappelez leur bonté. Comme nous sommes obligés de manger et de boire tous les jours, il est important d'utiliser cette nécessité comme une occasion de nous rappeler les qualités du Bouddha, du Dharma et de la Sangha. Assurez-vous de toujours faire des offrandes avant de manger ou de boire. Si vous le faites invariablement, vous accumulerez de grands mérites au prix d'un minimum d'effort ; même si vous buvez un verre d'eau, offrez-le tout d'abord au Bouddha. En fait, le Bouddha est comme un champ que l'on peut cultiver en toutes saisons, utilisez donc votre foi comme moyen pour cultiver ce champ.

Notre état actuel est tel que lorsque nous essayons d'écouter quelque chose, nous oublions les mots, lorsque nous essayons de réfléchir au sens, nous sommes incapables de le comprendre et lorsque nous méditons sur le sujet, rien n'apparaît dans notre esprit. Notre esprit est donc très faible et à ce point, il est extrêmement important de s'en remettre au soutien des objets de refuge. Pour ce qui est de faire des offrandes, cela ne dépend pas des possibilités matérielles dont vous disposez, mais de votre attitude mentale et si vous avez une foi et une dévotion correctes, vous pouvez faire des offrandes de mandala, des offrandes d'eau et des offrandes de tout sur la base de votre visualisation mentale.

3) Se rappeler la grande compassion et cultiver le désir de délivrer les êtres, de les amener à prendre refuge ou jusqu'à l'état de Bouddha.

4) Quelles que soient nos activités, toujours faire confiance au Bouddha, au Dharma et à la Sangha et éviter de s'en remettre à d'autres sources de refuge.

Au début, au Tibet, il y avait cette tradition religieuse indigène appelée *Beune*, qui n'était pas très connue. Donc, cette tradition du *Beune* n'est pas similaire au bouddhisme, la preuve en est que même après qu'elle se soit développée au Tibet, les Tibétains ont dû aller en Inde pour inviter des maîtres bouddhistes, ce qui montre bien qu'au début la tradition religieuse *Beune* était complètement différente. Mais par la suite, quand le bouddhisme prospéra dans tout le Tibet, la tradition *Beune* se mélangea à cette autre tradition. On y trouve d'ailleurs les neuf véhicules, tout comme dans la tradition *Dzokchèn*, et selon moi il est clair que cela a été hérité de la tradition *Dzokchèn*. De même il y a un *pramana Beune*, un *madhyamika Beune*, une pratique *hinayana Beune*, et ils ont aussi une pratique tantrique avec le stade de production et le stade d'accomplissement (pour '*yidam*' ils disent '*wasè*'). Il est clair qu'ils ont été influencés par l'enseignement bouddhique. Nous avons de nos jours à Solan un monastère *Beunpo*, on y fait de bons débats au cours desquels sont cités Chandrakirti et Nagarjouna, etc. et maintenant les traditions bouddhique et *beune* sont très similaires, elles sont devenues *Zahor Beunpo*, ce qui signifie qu'elles se sont unifiées. La tradition *Beune* comprend également deux traditions, la nouvelle et l'ancienne. Dans la nouvelle ils ont la pratique des huit transmissions, le yoga du maître de Padmasambhava qui ne sont pas dans l'ancienne tradition, je pense. Il semble que l'on trouve dans le Tèngyour certains sujets traitant d'une pratique de longue vie *Beune*. Certains pratiquants *Beune* sont capables d'obtenir des réalisations et des signes d'accomplissements particuliers. Mon propos est que quant nous parlons du peuple tibétain en tant que nation, en tant que race, la tradition *Beune* a toute son importance, c'est une de nos traditions anciennes et c'est pourquoi il est important de la préserver. J'ai parlé de l'importance de sa préservation il y a déjà longtemps, quand Dudjom Rinpoché était encore en vie. A cette époque personne ne se battait pour les droits des différentes écoles et pour cette première conférence religieuse j'avais invité intentionnellement des représentants du *Beune*. Donc cette tradition était présente au Tibet avant l'épanouissement du Bouddhisme, et quand nous remontons donc à la source de notre histoire, nous voyons que nous sommes interconnectés avec la tradition *Beune* et l'histoire de *Shangshoung*.

5) Ayant compris les bienfaits du refuge, prendre refuge trois fois le jour et trois fois la nuit.

Ce point [sur les bienfaits du refuge] comprend huit divisions.

a) La première est que, par la prise de refuge en le Bouddha, le Dharma et la Sangha, **on devient bouddhiste**. En règle générale, il y a différentes manières de définir ce qui fait la différence entre un bouddhiste et un non bouddhiste, mais Jowo Atisha a indiqué que la ligne de démarcation entre les deux est la prise de refuge sans réserve en le Bouddha, le Dharma et la Sangha. Bien sûr il y a différents niveaux de prise de refuge, mais que l'on soit capable ou non de connaître les différentes raisons de la nécessité de prendre refuge, si du fond du cœur nous

avons une foi inébranlable en le Bouddha, le Dharma et la Sangha, c'est cela prendre refuge. 'Du fond du cœur' signifie avoir une confiance totale et penser : 'je suis totalement sous votre protection'. Puis, graduellement, vous devez apprendre à connaître les qualités du Bouddha, du Dharma et de la Sangha et les comprendre, et petit à petit sur la base de cette connaissance, vous pourrez cultiver la foi en le Bouddha, le Dharma et la Sangha. Grâce à l'étude, cette foi va devenir de plus en plus profonde et quand vous serez capables de voir la vérité de la réalité interdépendante elle sera très stable, immuable.

L'envergure de l'étude et de la pratique du refuge est donc vaste et élevée. Quand, comme qualité minimum vous avez cette foi et dévotion stables en le Bouddha, le Dharma et la Sangha, vous devenez alors bouddhiste ; si vous n'avez pas cette foi profonde, vous n'êtes pas bouddhiste. Si vous n'avez pas cette attitude, même si vous avez étudié les textes bouddhiques et pratiqué pendant longtemps, vous n'êtes pas bouddhiste. On raconte qu'un grand maître qui visitait un monastère dit un jour que, même parmi les moines les plus anciens qui jouaient le rôle d'enseignants, se trouvaient beaucoup de non bouddhistes. Beaucoup de nos amis occidentaux me demandent, ou demandent à d'autres enseignants, de leur donner le refuge, mais il importe de comprendre que le refuge ne se donne pas simplement comme ça. Quand, grâce à l'étude, vous connaissez les qualités du Bouddha, du Dharma et de la Sangha et que vous décidez du fond du cœur de prendre refuge en eux, c'est alors que vous devenez bouddhiste, mais ce n'est pas une grande cérémonie qui fait de vous un bouddhiste. Si ce n'est pas un tel sentiment qui vous pousse à prendre refuge, même si vous vous engagez dans de nombreuses pratiques vertueuses comme de vous engager dans le service social, de vous abstenir de tuer et autres, ces actions seront sans aucun doute vertueuses mais ne seront pas des pratiques bouddhiques.

b) **Prendre refuge est la base de tous les autres vœux plus élevés.** Comme il est expliqué dans les *Soixante-dix strophes sur le Refuge*<sup>8</sup>, prendre refuge en le Bouddha, le Dharma et la Sangha est la racine des huit vœux. Ce qu'on appelle ici 'les huit vœux' sont les huit vœux de *Pratimoksha* ou de libération individuelle. C'est en prenant refuge en le Bouddha, le Dharma et la Sangha que notre souhait d'atteindre la libération sera bien ancré, ce qui nous poussera à prendre les différents vœux et préceptes.

c) En prenant refuge, **nos actions négatives accumulées par le passé vont s'affaiblir et progressivement nous arriverons à y mettre un terme**, comme l'explique le *Siksa Samouccaya*<sup>9</sup>.

---

<sup>8</sup> Chandrakirti

<sup>9</sup> *Siksa Samouccaya* ou 'Compendium des Instructions' de Shantideva



- d) **Nous serons capables d'accumuler de vastes mérites.**
- e) **En prenant refuge nous ne tomberons pas dans un état négatif d'existence.**
- f) **Les humains et les non-humains ne pourront plus nous nuire.**
- g) **Nous pourrions réaliser tous nos souhaits.**
- h) **Nous atteindrons rapidement l'éveil.**

6) Ne pas abandonner le Bouddha, le Dharma et la Sangha, même au prix de notre vie, et même pour plaisanter

C'est le sixième des préceptes généraux du refuge. Il est certain que tôt ou tard vous devrez abandonner votre corps, tous vos biens et votre confort matériel, il ne faut donc pas abandonner le Bouddha, le Dharma et la Sangha pour les préserver, car si vous le faites, vous aurez à subir des souffrances pendant de nombreuses vies à venir. Où que vous soyez et où que vous alliez, prenez toujours refuge en le Bouddha, le Dharma et la Sangha et pratiquez leurs préceptes.

Prendre refuge en le Bouddha, le Dharma et la Sangha est la grande porte d'entrée dans l'enseignement du Bouddha. En conséquence, si vous prenez refuge avec une profonde sincérité, le refuge sera très puissant et les obstacles extérieurs ne vous nuiront pas. Vous pourrez facilement cultiver les qualités et ces qualités ne dégèneront pas, elles ne feront que se développer et se multiplier.

C'est pourquoi, dans la crainte des souffrances des renaissances infortunées et le souvenir des qualités du Bouddha, du Dharma et de la Sangha, vous devez prendre refuge et éviter de transgresser les préceptes.

### **Colophon :**

Extrait d'enseignements de Sa Sainteté le Dalaï Lama à propos du *Lamrim dring (Exposition intermédiaire des étapes de la voie)* de Djé Tsong Khapa, Dharamsala, 13-25 mars 1998.

Traduction anglaise orale par le Vén. Lhakdor. Transcrit par Joyce, avril-juin 1998. Publié par le Service Education de la FPMT, 2002.

Traduction française dans le cadre du Péba, 2005-2006, Service de traduction francophone de la FPMT.

