

# **LA PRATIQUE DU BOUDDHISME**

## CHAPITRE PREMIER

# LE CHEMIN DE LA PURIFICATION

### I

#### LA PURIFICATION DE L'ESPRIT

1. Les gens ont des passions mondaines qui les mènent à l'erreur et aux souffrances. Il y a 5 manières de se libérer du lien des passions mondaines.

Premièrement, il faut avoir des idées justes sur les choses, idées basées sur une observation attentive, et comprendre aussi les causes et les effets, ainsi que leur signification d'une manière correcte. Puisque la cause des souffrances réside dans le désir et l'attachement de l'esprit, puisque le désir et l'attachement se fondent sur de mauvaises conceptions concernant le Moi et sur la négligence à l'égard du sens de la loi des causes et des effets, et puisque tout cela provient de mauvaises manières de considérer les choses, on peut obtenir la paix si l'esprit est débarrassé de ces passions mauvaises.

Deuxièmement, les gens peuvent se débarrasser de ces mauvaises conceptions et des passions mondaines qui en découlent grâce à un contrôle soigneux et patient de l'esprit. Avec un contrôle efficace de l'esprit, ils peuvent éviter les désirs qui se lèvent à la suite des sensations liées à l'oeil, à l'oreille, au nez, à la langue, au corps et aux activités mentales et, de ce fait, ils coupent la vraie racine de toutes les

passions mondaines qui en découlent.

Troisièmement, ils doivent avoir des pensées correctes à l'égard de leur propre manière d'employer les choses. C'est-à-dire: à l'égard de la nourriture et du vêtement, ils ne doivent pas les considérer comme des sources de bien-être et de plaisirs, mais seulement comme le moyen de subvenir aux besoins du corps. Le vêtement est nécessaire pour protéger le corps contre une chaleur et un froid excessifs, et aussi pour préserver la pudeur; la nourriture est nécessaire pour entretenir le corps tandis qu'on s'exerce en vue de l'Illumination et de la Bouddhété. Les passions mondaines ne peuvent provenir d'une telle manière correcte de penser.

Quatrièmement, les gens doivent apprendre l'endurance; ils doivent apprendre à supporter les désagréments de la chaleur et du froid, de la faim et de la soif; ils doivent apprendre à être patients quand on leur fait du tort ou qu'on les méprise. C'est par la pratique de l'endurance en effet qu'ils éteignent le feu des passions mondaines qui consomment leur corps.

Cinquièmement, les gens doivent apprendre à éviter tous les dangers. De même qu'un sage se tient éloigné des chevaux sauvages et des chiens méchants, ainsi on ne doit pas se faire des amis parmi les hommes méchants, ni se rendre aux endroits évités par les sages. Si on pratique la circonspection et la prudence, le feu des passions mondaines qui consomment les forces vives des êtres périra.

2. Il y a cinq groupes de désirs mondains: ceux qui

## **Le Chemin de la Purification**

naissent des formes vues par l'oeil; ceux qui naissent des sons entendus par l'oreille; ceux qui naissent des odeurs senties par le nez; ceux qui naissent des saveurs goûtées par la langue; ceux qui naissent des sensations du toucher. C'est de ces cinq groupes de désirs que provient l'amour du bien-être physique.

Influencés par l'amour du bien-être physique, beaucoup de gens ne s'aperçoivent pas des maux qui en découlent, et ils sont pris dans un piège diabolique comme un cerf, dans la forêt, est pris dans le piège d'un chasseur. Vraiment, ces cinq groupes de désirs nés des sens sont les pièges les plus dangereux. Parce qu'ils se prennent eux-mêmes, les gens sont empêtrés dans les passions mondaines et ils souffrent. Ils devraient savoir comment se dépêtrer de ces pièges des cinq groupes de désirs.

3. Il n'y a pas qu'une voie pour se libérer du piège des passions mondaines. Suppose que tu prennes un serpent, un crocodile, un oiseau, un chien, un renard et un singe, soit six créatures de différentes natures, et que tu les attaches avec une corde solide et que tu les abandonnes à eux-mêmes. Chacune de ses six créatures cherchera à retourner dans son gîte propre par sa propre méthode: le serpent cherchera un abri dans l'herbe, le crocodile cherchera de l'eau, l'oiseau désirera voler dans l'air, le chien cherchera un village, le renard cherchera un coin solitaire et le singe cherchera les arbres d'une forêt. De la tentative que chacun fera pour aller de son côté résultera une lutte, mais comme tous sont liés par la même corde, c'est le plus

fort qui entraînera les autres.

Comme les créatures de cette parabole, l'homme est tenté de différentes manières par les désirs des six facultés: les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps, et l'esprit, et il est déterminé par le désir prédominant.

Si les six créatures sont toutes liées à un poteau, elles chercheront à s'échapper jusqu'à leur extrême fatigue, mais elles finiront par rester au pied du poteau. De la même manière, si des gens s'exercent et contrôlent leur propre esprit, ils ne seront plus troublés par les autres facultés. Si l'esprit est contrôlé, les gens seront heureux, non seulement maintenant, mais aussi dans l'avenir.

4. Les gens aiment ce plaisir égoïste qui résulte de la renommée et de la louange. Mais la renommée et la louange sont comme l'encens qui se consume lui-même et bientôt disparaît. Si les gens poursuivent les honneurs et les acclamations et ainsi abandonnent le chemin de la vérité, ils sont dans un grave danger et sont en train de poser la cause de leur propre déception.

Un homme qui poursuit la renommée, la richesse et les plaisirs de l'amour ressemble à un enfant qui lèche du miel sur la lame d'un couteau. Tandis qu'il goûte la douceur du miel, il encourt le risque de se couper la langue. Il ressemble aussi à un homme qui va contre le vent en tenant un flambeau: la flamme lui

## **Le Chemin de la Purification**

brûlera certainement les mains et le visage.

On ne doit pas se fier à son propre esprit, car il est rempli de cupidité, de colère et d'illusions. On ne doit pas laisser courir librement son esprit, mais le mettre sous un contrôle étroit.

5. Il n'y a rien de plus difficile que d'atteindre le parfait contrôle de l'esprit. Ceux qui recherchent l'Illumination doivent éviter le feu des désirs comme un homme portant une botte de foin évite les étincelles.

Mais ce serait folie pour un homme de s'arracher les yeux pour ne pas être tenté par la beauté des formes. C'est l'esprit qui est le maître. Si l'esprit est contrôlé, les bas désirs disparaîtront.

C'est difficile de suivre le chemin de l'Illumination. Mais c'est encore plus difficile quand on n'a pas l'esprit orienté vers la recherche de ce chemin. Or, sans l'Illumination, on souffrira sans fin dans le cycle de la naissance et de la mort.

Quand un homme cherche le chemin de l'Illumination, il ressemble à un boeuf portant un lourd fardeau à travers un champ de boue. Si le boeuf s'efforce de son mieux sans prêter attention à quoi que ce soit d'autre, il sortira de la boue et pourra se reposer. De même, si l'esprit est contrôlé et s'il demeure sur le droit chemin, il n'y aura plus aucune boue résultant des passions pour lui faire obstacle et toutes ces souffrances disparaîtront.

## Le Chemin de la Purification

6. Ceux qui cherchent le chemin de l'illumination doivent d'abord rejeter tout attachement orgueilleux à eux-mêmes et vouloir humblement recevoir la lumière de l'enseignement du Buddha. Tous les trésors du monde, tout son or, son argent, ses honneurs ne peuvent se comparer à la sagesse et à la vertu.

Pour jouir d'une bonne santé, apporter le vrai bonheur à sa propre famille et donner la paix à tous, il faut d'abord discipliner et contrôler son propre esprit. Si un homme peut contrôler son esprit, il peut trouver le chemin de l'illumination: alors toute la sagesse et toute la vertu viendront à lui tout naturellement.

Comme les trésors jaillissent de la terre, ainsi la vertu jaillit des bonnes actions et la sagesse, d'un esprit pur et pacifié. Pour marcher avec sécurité dans le dédale de la vie humaine, on a besoin de la lumière qu'est la sagesse et du guide qu'est la vertu.

L'enseignement du Bouddha, qui montre aux gens comment éliminer la cupidité, la colère et l'illusion, est un bon enseignement et ceux qui le suivent atteignent le bonheur d'une vie excellente.

7. Les êtres humains ont tendance à se rendre là où se dirigent leurs pensées. S'ils donnent asile à des pensées cupides, ils deviendront de plus en plus cupides; s'ils entretiennent des pensées de colère, ils seront de plus en plus colériques; s'ils chérissent des pensées de vengeance, leurs pieds les porteront dans cette direction.

## **Le Chemin de la Purification**

Au temps de la moisson, les fermiers gardent leur troupeaux à l'étable de peur qu'ils ne rompent les clôtures, n'aillent dans le champ de la moisson, ne soient tués ou ne soient cause de plaintes; de la même manière, il faut garder soigneusement son esprit contre la malhonnêteté et la méchanceté. On doit éliminer les pensées qui incitent à la cupidité, à la colère et à l'illusion, mais développer les pensées qui stimulent la bienveillance et la bonté.

Quand le printemps vient et que les pâturages sont pleins d'herbages verdoyants, les fermiers mènent leur bétail au pré; cependant, même alors ils les tiennent sous bonne garde. C'est ainsi avec l'esprit des gens: même dans les meilleures conditions, l'esprit doit être maintenu sous contrôle.

8. A un moment donné, le Bouddha Śâkyamuni demeurait dans la ville de Kausambi. Dans cette ville, il y avait un homme qui avait du ressentiment à son égard et il incitait les mauvais garçons à faire circuler toutes sortes de racontars à son sujet. Dans ces conditions, il était difficile à ses disciples de recevoir une nourriture suffisante quand ils allaient quêter, et on les injuriait beaucoup dans cette ville.

Ananda dit au Bouddha: "Il est préférable de ne pas rester dans une ville comme celle-ci; il y a d'autres villes bien meilleures où nous pourrions aller; il vaut mieux que nous quittions cette ville-ci."

Le Bienheureux répondit: "Et si la prochaine ville est comme celle-ci, où irons-nous?"

“Eh bien! nous irons dans une autre! ”

Le Bienheureux dit: “Non, Ananda, ça ne finira jamais de la sorte. Il vaut mieux demeurer ici et supporter avec patience les injures jusqu’à ce qu’elles cessent; alors nous irons ailleurs!”

Et il ajouta: “Dans ce monde, il y a profit et perte, honneurs et mépris, louange et injure: le Bienheureux n’est pas lié par ces choses extérieures; elles cesseront aussi vite qu’elles sont nées.”

## II

### LA BONNE MANIERE DE SE CONDUIRE

1. Ceux qui cherchent le chemin de l’Illumination doivent toujours se rappeler qu’il est nécessaire de garder constamment purs son corps, sa bouche et son esprit. Pour garder son corps pur, on doit éviter de tuer une créature vivante; on doit éviter de voler, on doit éviter de commettre l’adultère. Pour garder sa bouche pure, on doit éviter de mentir, de calomnier, d’injurier et de s’abandonner aux vains bavardages. Pour garder son esprit pur, on doit éviter toute cupidité, toute colère et tout jugement erroné.

Si l’esprit devient impur, les actions qui en découlent seront impures. Si les actions sont impures, il y aura de la souffrance. C’est donc de la plus grande importance que l’esprit et le corps demeurent purs.

## **Le Chemin de la Purification**

2. Il y avait une fois une riche veuve qui était réputée pour sa gentillesse, sa modestie et sa courtoisie. Elle avait une femme de chambre sage et diligente.

Un jour, la femme de chambre pensa: “Ma maîtresse a une excellente réputation; j’aimerais bien savoir si elle est bonne par nature ou si elle est bonne à cause des circonstances. Je vais l’éprouver et je verrai bien!”

Le lendemain matin, la femme de chambre ne parut devant sa maîtresse que vers midi. La maîtresse en fut offensée et se mit à la gronder avec impatience. La femme de chambre répondit: “Ce n’est pas parce que je suis paresseuse un jour ou deux que tu dois perdre ta patience!” Et la maîtresse devint encore plus courroucée.

Le jour suivant, la femme de chambre se leva de nouveau très tard. Cela mit la maîtresse en colère et elle frappa sa femme de chambre avec un bâton. Cet incident se sut alentour et la riche veuve perdit sa bonne réputation.

3. Beaucoup de gens sont comme cette femme. Tant que les circonstances leur sont favorables, ils sont gentils, modestes et paisibles, mais c’est une autre question de savoir s’ils le resteront quand les conditions auront changé et leur seront défavorables.

C’est seulement quand une personne maintient un esprit pur et paisible, et continue à agir avec bonté quand des mots déplaisants frappent ses oreilles, que d’autres se montrent méchants à son égard ou quand elle manque de nourriture suffisante, de vêtements et

## Le Chemin de la Purification

de logement, qu'on peut dire qu'elle est vraiment bonne.

C'est pourquoi, ceux qui font de bonnes actions et gardent un esprit paisible tant que les circonstances leur sont favorables ne sont pas réellement bons. C'est seulement ceux qui ont reçu l'enseignement du Bouddha et ont exercé leur esprit et leur corps grâce à cet enseignement, qui peuvent vraiment être appelés bons, modestes et paisibles.

4. Par rapport à la convenance, il y a cinq couples de mots qui font opposition: 1°. les mots qu'on peut utiliser en certaines circonstances et ceux qu'on peut seulement utiliser en d'autres circonstances; 2°. les mots qui s'accordent avec les faits et ceux qui ne s'accordent pas avec les faits; 3°. les mots dont les sons sont plaisants et ceux dont les sons sont rudes; 4°. les mots qui font du bien et ceux qui font du mal; 5°. les mots qui créent l'amitié et ceux qui créent l'inimitié.

Quels que soient les mots que nous utilisons, nous devons les choisir avec soin, car les gens les entendront et seront influencés par eux, en bien comme en mal. Si nos esprits sont pleins d'amitié et de compassion, ils ne seront pas troublés par les mots que nous entendrons. Nous ne devons pas permettre à des mots insensés de passer entre nos lèvres, car ils font naître des sentiments de colère et de haine. Les mots que nous disons doivent toujours être des mots d'amitié et de sagesse.

Supposons qu'un homme, voulant nettoyer le sol,

## **Le Chemin de la Purification**

utilise un bâton et un crible et s'efforce avec persévérance d'enlever la poussière: il n'y parvient pas. Nous sommes comme cet homme fou si nous espérons éliminer tous les mots. Nous devons entraîner nos esprits et les remplir d'amitié de manière à ce qu'ils ne soient pas troublés par les paroles que disent les autres.

On peut chercher à peindre un tableau avec des couleurs à l'eau sur le ciel bleu, mais cela est impossible. De même, c'est impossible d'assécher une grande rivière à la chaleur d'une torche de paille ou de produire un bruit de craquement en frottant deux pièces de cuir bien tannées. En tirant leçon de ces exemples, les gens doivent entraîner leur esprit de sorte qu'ils ne soient plus troublés, quels que soient les mots qu'ils entendent.

Ils doivent entraîner leur esprit et le maintenir aussi vaste que la terre, aussi illimité que le ciel, aussi profond qu'une grande rivière, aussi doux qu'une peau bien tannée.

Même si votre ennemi vous frappe ou vous torture, si vous éprouvez du ressentiment, vous ne suivez pas l'enseignement du Bouddha. Quelles que soient les circonstances, voici ce que vous devez apprendre à penser: "Mon esprit est inébranlable. Les paroles de colère et de haine ne passeront pas entre mes lèvres. J'envelopperai cet ennemi avec les pensées d'amitié et de compassion qui découlent d'un esprit plein d'amour à l'égard de tous les êtres vivants."

## Le Chemin de la Purification

5. Il est rapporté dans une fable qu'un homme trouva un jour un fourmilière qui brûlait pendant le jour et fumait pendant la nuit. Il alla trouver un sage et lui demanda ce qu'il devait faire. Le sage lui conseilla de fouiller à l'intérieur avec son épée. Et cet homme s'exécuta. Il trouva successivement un verrou, des bulles d'eau, une fourche à enduire, une boîte, une tortue, un couteau de boucher, une pièce de viande. Pour finir apparut un dragon. Il rapporta alors au sage ce qu'il avait trouvé. Le sage lui expliqua la signification de toutes ces choses et lui dit: "Jette au loin toutes ces choses sauf le dragon. Quant à ce dernier, laisse-le seul et ne le dérange pas!"

Tout ceci n'est qu'une parabole. La, fourmilière représente le corps humain. Le fait qu'elle brûle le jour signifie que les gens exécutent pendant le jour ce qu'ils ont pensé la nuit précédente. Le fait qu'elle fume pendant la nuit veut dire que les gens se rappellent durant la nuit, avec plaisir ou regret, ce qu'ils ont fait durant le jour précédent.

Dans cette parabole, l'homme représente celui qui recherche l'Illumination. Le sage n'est autre que le Bouddha. L'épée, c'est la pure sagesse. L'acte de fouiller à l'intérieur indique l'effort qu'on doit faire pour atteindre l'Illumination.

## Le Chemin de la Purification

En outre, dans cette parabole, le verrou représente l'ignorance; les bulles sont les bouffées de la souffrance et de la colère; la fourche à enduire suggère l'hésitation et les difficultés; la boîte signifie l'accumulation de la cupidité, de la colère, de la paresse, de l'inconstance, du regret et de la déception; la tortue représente l'esprit; le couteau de boucher signifie la synthèse des désirs provenant des cinq sens et la pièce de viande indique le désir qui pousse l'homme à dissimuler après satisfaction. Toutes ces choses sont nuisibles à l'homme, c'est pourquoi le Bouddha dit: "Jette au loin toutes ces choses!"

Pour finir, le dragon désigne un esprit qui a éliminé toutes les passions mondaines. Si un homme fouille à l'intérieur des choses avec l'épée de la sagesse, il en arrivera finalement au dragon. "Laisse-le seul et ne le dérange pas" veut dire qu'il faut rechercher seulement un esprit libre des désirs mondains et le mettre à jour.

6. Pindola, un disciple du Bouddha, retourna, après avoir atteint l'Illumination, dans son pays natal de Kausambi afin de remercier ceux qui, là-bas, lui avait manifesté de la bienveillance. En agissant ainsi, il préparait le terrain pour y semer les graines de la Bouddhété.

Dans les faubourgs de Kausambi, il y avait un petit parc qui longeait la rive du Gange. Il y avait là des ombrages causés par d'innombrables racines de cocotiers et un vent frais y soufflait continuellement.

## Le Chemin de la Purification

Un jour chaud d'été, Pindola s'assit en méditation à l'ombre fraîche d'un arbre; le Seigneur Udyana vint alors dans ce parc avec ses épouses afin de s'y récréer et, après la musique et le plaisir, il fit un somme à l'ombre d'un autre arbre.

Tandis que leur seigneur et maître reposait, ses épouses et les dames d'honneur se promenèrent et arrivèrent soudainement à l'endroit où Pindola était assis en méditation. Elles le reconnurent comme un saint homme et lui demandèrent de les enseigner. Elles écoutèrent alors son sermon.

Quand le seigneur se réveilla, il se mit à la recherche des dames et il les trouva tout autour de Pindola et en train d'écouter son enseignement. Etant d'un naturel jaloux et libertin, le Seigneur se mit en colère et il injuria Pindola en disant: "C'est inadmissible que toi, un saint homme, tu sois au milieu de femmes et prennes plaisir à converser avec elles." Pindola ferma doucement les yeux et demeura silencieux.

Dans sa colère, le seigneur tira son épée et menaça Pindola, mais le saint homme demeura silencieux et aussi ferme qu'un roc. Cela mit le seigneur encore plus en colère, au point qu'il fendit une fourmilière et lança des débris pleins de fourmis contre Pindola, mais Pindola resta tranquillement assis en méditation et endura patiemment l'insulte et les désagréments.

## **Le Chemin de la Purification**

Là-dessus, le seigneur se repentit de sa méchante conduite et il demanda pardon à Pindola. A la suite de cet incident, l'enseignement du Bouddha trouva son chemin dans le château de ce seigneur et de là se répandit dans tout le pays.

7. Quelques jours plus tard, le Seigneur Udyana rendit visite à Pindola dans la retraite forestière où il vivait, et il lui demanda: "Honoré Maître! Comment les disciples du Bouddha peuvent-ils garder leur corps et leur esprit purs et non-tentés par la convoitise, alors que pour la plupart, ce sont de jeunes gens?"

Pindola répondit: "Noble Seigneur, le Bouddha nous a enseigné à respecter toutes les femmes. Il nous a appris à regarder toutes les vieilles femmes comme nos mères, toutes les femmes de notre âge comme nos soeurs et toutes les femmes plus jeunes comme nos filles. Voilà pourquoi les disciples du Bouddha gardent leur corps et leur esprit purs et non-tentés par la convoitise, alors qu'ils sont en pleine jeunesse."

"Mais, Honoré Maître, on peut avoir des pensées impures même à l'égard de femmes ayant l'âge d'une mère, d'une soeur ou d'une fille! Comment les disciples du Bouddha contrôlent-ils donc leurs désirs?"

"Noble Seigneur, le Bienheureux nous a appris à regarder nos propres corps comme sécrétant des impuretés de toutes sortes comme le sang, le pus, la sueur ou les graisses; en pensant à ces choses, même en étant jeunes, nous sommes capables de garder pur

notre esprit.”

“Honoré Maître! dit encore le seigneur, c’est facile pour vous d’agir ainsi, car vous avez entraîné vos corps et vos esprits et vous avez fait reluire votre sagesse, mais ce sera difficile pour ceux qui n’ont encore jamais subi un tel entraînement. Ils peuvent bien s’efforcer de penser aux impuretés, mais leurs yeux s’attacheront quand même aux belles formes. Ils peuvent bien s’efforcer de penser à ce qui est laid, mais ils n’en seront pas moins tentés par les belles apparences. Il doit y avoir une autre raison pour laquelle les jeunes gens, parmi les disciples du Bouddha, sont capables de garder pures leurs actions.”

“Noble Seigneur, répondit Pindola, le Bienheureux nous enseigne à garder les portes de nos cinq sens. Quand nous voyons de belles formes et de belles couleurs avec les yeux, quand nous entendons des sons agréables avec les oreilles, quand nous sentons des parfums avec nos nez, quand nous goûtons des choses savoureuses avec nos langues et touchons des choses douces avec nos mains, nous ne sommes pas attachés à ces choses attirantes et nous ne fuyons pas davantage les choses repoussantes. Nous avons appris à garder soigneusement les portes de ces cinq sens. C’est à cause de cet enseignement donné par le Bienheureux que même les jeunes disciples sont capables de garder purs leur corps et leur esprit.”

“L’enseignement du Bouddha est vraiment merveilleux. Par ma propre expérience, je sais que si je

## **Le Chemin de la Purification**

rencontre des choses belles ou plaisantes, si je ne suis pas sur mes gardes, je suis troublé par les impressions venues des sens. Il est donc vital que nous gardions les portes des cinq sens, afin de conserver en tout temps des actions pures.”

8. Partout où quelqu'un met une pensée en action, il y a toujours une réaction qui suit. Si on t'injurie, tu as la tentation de répondre de la même manière, ou de prendre ta revanche. On doit être sur ses gardes face à cette réaction naturelle. C'est comme quand on crache contre le vent, on ne souille que soi-même! C'est comme quand on lance de la poussière contre le vent, on ne se débarrasse pas de la poussière, mais on se salit soi-même. La mauvaise fortune emboîte le pas derrière celui qui donne libre cours au désir de vengeance.

9. C'est une très bonne action de chasser la cupidité et de chérir un esprit de bienveillance. Mais c'est encore bien meilleur de garder son esprit attentif à respecter le Noble Chemin.

On doit se débarrasser d'un esprit égoïste et le remplacer avec un esprit tout préoccupé d'aider les autres. Quand on cherche à rendre quelqu'un heureux, cela l'incite à faire encore quelqu'un d'autre heureux, et ainsi le bonheur naît de tels actes.

Mille bougies peuvent s'allumer avec une seule bougie, et la vie de cette bougie n'en est pas abrégée. Le bonheur non plus ne décroît pas quand il est partagé!

## Le Chemin de la Purification

Ceux qui cherchent l'illumination doivent veiller à leurs premiers pas. Quelles que soit la hauteur de ses aspirations, il faut l'atteindre pas à pas. Les pas sur le chemin de l'illumination doivent s'effectuer dans notre vie de tous les jours: aujourd'hui, demain, après-demain et ainsi de suite.

10. Au tout commencement du chemin qui mène à l'illumination, il y a pour nous 20 choses difficiles à accomplir en ce monde. Les voici: 1. C'est difficile à un homme pauvre d'être généreux. 2. C'est difficile à un homme orgueilleux d'apprendre le chemin de l'illumination. 3. C'est difficile de chercher l'illumination au prix du sacrifice de soi-même. 4. C'est difficile de naître à une époque où un Bouddha est dans le monde. 5. C'est difficile d'entendre l'enseignement du Bouddha. 6. C'est difficile de garder son esprit pur contre les instincts du corps. 7. C'est difficile de ne pas désirer les choses belles et attirantes. 8. C'est difficile pour un homme fort de ne pas utiliser sa force pour satisfaire ses désirs. 9. C'est difficile de ne pas se mettre en colère quand on est insulté. 10. C'est difficile de rester innocent quand on est tenté par des circonstances soudaines. 11. C'est difficile de s'appliquer soi-même à des études vastes et complètes. 12. C'est difficile de ne pas mépriser un débutant. 13. C'est difficile de se garder soi-même dans l'humilité. 14. C'est difficile de trouver de bons amis. 15. C'est difficile de supporter la discipline qui mène à l'illumination. 16. C'est difficile de ne pas être troublé par les conditions extérieures et les circonstances. 17. C'est difficile

## **Le Chemin de la Purification**

d'enseigner aux autres en tenant compte de leurs capacités. 18. C'est difficile de maintenir son esprit dans la paix. 19. C'est difficile de ne pas discuter sur le vrai et le faux. 20. C'est difficile de trouver et d'apprendre une bonne méthode.

11. Les hommes bons et les hommes mauvais diffèrent les uns des autres par leurs natures. Les hommes mauvais ne reconnaissent pas un acte fautif comme fautif; si son caractère fautif frappe leur attention, ils n'arrêtent pas de le faire et ils n'aiment pas qu'on leur fasse remarquer leurs fautes. Les hommes sages sont sensibles au vrai et au faux; ils s'arrêtent de faire quelque chose de mauvais dès qu'ils s'en rendent compte; ils sont reconnaissants à celui qui les rend attentifs à leurs propres fautes.

Ainsi les hommes bons et les hommes mauvais diffèrent radicalement. Les hommes mauvais n'apprécient jamais la gentillesse qu'on leur montre, tandis que les hommes sages l'apprécient et en sont reconnaissants. Les hommes sages s'efforcent d'exprimer leur reconnaissance et leur gratitude en faisant preuve de gentillesse en retour, et cela, non seulement à leurs bienfaiteurs habituels, mais à tous les autres.

### **III**

#### **LA LEÇON DES VIEILLES PARABOLES**

1. Il y a bien longtemps, il y avait un pays qui avait l'habitude très spéciale d'abandonner les personnes âgées dans des montagnes éloignées et inaccessibles.

## Le Chemin de la Purification

Un certain ministre d'Etat trouva cela trop difficile à pratiquer dans le cas de son propre père, et c'est ainsi qu'il créa une cave souterraine où il cacha son père et où il prit soin de lui.

Un jour, un dieu apparut devant le roi de ce pays et lui posa une question embarrassante, lui promettant que s'il ne pouvait répondre à cette question d'une manière satisfaisante, son pays serait détruit. Voici la question: "Il y a deux serpents: montre-moi le sexe de chacun d'eux!"

Ni le roi, ni personne d'autre dans le palais ne put répondre à cette question. Alors le roi promit une grande récompense à celui qui, dans le royaume, pourrait répondre à cette question.

Le ministre alla trouver son père dans sa cachette et lui demanda de répondre à cette question. Le vieillard répondit: "C'est une question facile. Place les deux serpents sur un tapis moelleux: celui qui s'agite est le mâle, tandis que celui qui demeure tranquille est la femelle." Le ministre alla porter la réponse au roi et le problème fut résolu avec succès.

Alors le dieu posa d'autres questions difficiles, auxquelles ni le roi ni son entourage ne pouvaient répondre, mais chaque fois le ministre, après avoir consulté son vieux père, donnait la réponse appropriée.

## **Le Chemin de la Purification**

Voici quelques-unes des questions et leurs réponses. “Qui est-ce qui, étant assoupi, est appelé éveillé, et qui est-ce qui, étant éveillé, est appelé assoupi? La réponse est la suivante: “C’est celui qui s’entraîne en vue de l’Illumination. Quand on le compare à ceux qui ne cherchent pas l’Illumination, il est éveillé, mais quand on le compare à ceux qui ont déjà atteint l’Illumination, il est assoupi.”

“Comment peux-tu peser un grand éléphant?” Voici la réponse: “Charge-le sur un bateau et dessine une ligne pour marquer à quelle profondeur le bateau s’enfonce dans l’eau. Ensuite enlève l’éléphant et charge des pierres jusqu’à ce que le bateau s’enfonce à la même profondeur. Alors, tu n’as plus qu’à peser les pierres!”

Que signifie le dicton: “Une coupe pleine d’eau, c’est plus que l’eau d’un océan?” Voici la réponse: “Une coupe d’eau donnée à ses parents ou à un malade dans un esprit de pure compassion apporte un mérite éternel, tandis que l’eau d’un océan viendra un jour à disparaître.”

Le dieu prit encore l’aspect d’un homme affamé, auquel il ne restait que la peau et les os et il dit: “Qui est-ce qui, dans le monde, est plus affamé que moi?” Voici la réponse: “L’homme qui est si égoïste et si cupide qu’il ne croit pas aux Trois Joyaux du Bouddha, de la Doctrine et de la Communauté, et ne fait aucun cadeau à ses parents et à ses maîtres, est non seulement plus affamé, mais encore il tombera

## Le Chemin de la Purification

dans le monde des esprits insatisfaits et il y souffrira d'une faim éternelle."

"Voici une planche de bois Candana: de quel côté était la base de l'arbre?" La réponse est: "Fais flotter la planche sur l'eau: l'extrémité qui s'enfonce le moins est celle qui était le plus proche de la racine."

"Il y a deux chevaux apparemment de même taille et de même aspect: peux-tu me dire lequel est la mère et lequel est l'enfant?" Voici la réponse: "Apporte-leur de la paille; le cheval-mère poussera la paille devant son rejeton."

Chaque réponse à ces difficiles questions plut au dieu autant qu'au roi. Le roi fut heureux d'apprendre que les réponses étaient venues d'un homme âgé que son fils avait caché dans sa cave. Il abolit alors la coutume d'abandonner les vieillards dans la montagne et il donna l'ordre de les traiter avec bonté.

2. La reine du Videha, en Inde, rêva une fois d'un éléphant blanc qui avait six défenses. Elle en conçut un vif désir et pria le roi de les lui faire apporter. Bien que la tâche parut impossible, le roi qui aimait la reine, offrit une récompense au chasseur qui lui rapporterait cet éléphant, si toutefois il le trouvait.

## **Le Chemin de la Purification**

Or il y avait justement un éléphant à six défenses qui vivait dans l'Himalaya et cet éléphant s'exerçait en vue d'atteindre l'Illumination. Un jour, cet éléphant sauva la vie d'un chasseur qui se trouvait dans une situation critique au fond des montagnes et celui-ci put revenir chez lui sain et sauf. Cependant, ce chasseur était aveuglé par la perspective de la grande récompense et il oublia la bienveillance que l'éléphant lui avait témoignée. Il retourna donc dans la montagne afin de tuer cet éléphant.

Sachant que l'éléphant s'exerçait en vue d'atteindre l'Illumination, ce chasseur se déguisa en moine bouddhiste. Ayant attrapé cet éléphant, il le frappa d'une flèche empoisonnée.

L'éléphant, sachant que sa fin était proche et aussi que le chasseur était dominé par le désir mondain d'obtenir la récompense, ressentit de la compassion à son égard et il l'abrita de ses membres contre la fureur des autres éléphants qui voulaient le venger. Alors l'éléphant demanda au chasseur pourquoi il avait fait une pareille folie. Le chasseur parla de la récompense et dit qu'il voulait s'emparer des six défenses. Aussitôt l'éléphant brisa ses défenses en les frappant contre un arbre et il les donna au chasseur en disant: "En faisant ce don, j'ai achevé mon entraînement en vue de la Bouddhëité et j'irai renaître dans la Terre Pure. Quand je serai devenu un Bouddha, je t'aiderai à te débarrasser de tes trois flèches empoisonnées qui sont la cupidité, la colère et l'erreur."

## Le Chemin de la Purification

3. Dans un bosquet de bambous, au pied de l'Himalaya, il y avait une fois un perroquet qui vivait avec beaucoup d'autres animaux et oiseaux. Un jour qu'un vent puissant soufflait, deux branches de bambou, en se frottant l'une contre l'autre, mirent le feu au bosquet tout entier. Dans leur frayeur, les animaux et les oiseaux se trouvèrent dans une grande confusion. Le perroquet, ressentant de la compassion pour leurs craintes et leurs souffrances et éprouvant aussi de la gratitude pour la bienveillance qu'on lui avait témoignée dans ce bosquet de bambous où il avait pu s'abriter, s'efforça de les sauver tous, autant qu'il le pouvait. Il se plongea lui-même dans un étang tout proche et il se mit à voler au-dessus du feu, secouant des gouttes d'eau pour éteindre le feu. Il recommença avec diligence, éprouvant de la compassion et de la gratitude pour ce bosquet.

Cet esprit de bienveillance et d'abnégation fut connu d'un dieu. Celui-ci descendit du ciel et dit au perroquet: "Tu as un esprit de courage, mais quel avantage espères-tu retirer en lançant quelques gouttes d'eau contre un si grand feu?" Le perroquet répondit: "Il n'y a rien qui ne puisse être accompli par l'esprit de bienveillance et d'abnégation! je veux développer mes efforts jusque dans la vie future!" Le grand dieu fut impressionné par l'esprit du perroquet et tous deux, ensemble, éteignirent le feu.

4. Il y avait une fois dans l'Himalaya un oiseau qui avait un corps et deux têtes. Un jour, l'une des têtes

## **Le Chemin de la Purification**

s'aperçut que l'autre mangeait un certain fruit délicieux et elle en ressentit de la jalousie. Elle se dit à elle-même: "Je mangerai un fruit empoisonné." Ainsi mangea-t-elle du poison et l'oiseau entier mourut.

5. A un moment donné, la queue et la tête d'un serpent se querellèrent pour savoir laquelle des deux devait aller devant. La queue dit à la tête: "C'est toujours toi qui prends la direction: ce n'est pas juste! Tu pourrais bien me laisser conduire quelquefois!" La tête répondit: "C'est la loi de notre nature que je sois la tête: je ne peux changer de place avec toi."

Mais la querelle en vint un jour à ce point que la queue s'accrocha à un arbre et ainsi empêcha la tête d'avancer. Quand la tête fut lasse de lutter, la queue suivit sa propre voie. Le serpent tomba alors dans un foyer brûlant et il périt. Dans la nature, il y a toujours un ordre entre les êtres et chacun a sa fonction particulière. Si l'ordre est perturbé, tout fonctionnement s'interrompt et l'ensemble entier va à sa perte.

6. Il y avait une fois un homme qui se mettait facilement en colère. Un jour deux hommes se trouvaient devant sa maison et s'entretenaient à son sujet en disant: "C'est un homme aimable, mais il est impatient. Il a un tempérament chaud et se met promptement en colère." Le colérique surprit cette conversation: il sortit en trombe de sa maison et se précipita

sur les deux interlocuteurs, les frappant, leur donnant des coups de pieds et les blessant.

Quand un homme sage est averti de ses erreurs, il y réfléchit et réforme sa conduite. Quand on lui démontre sa mauvaise conduite, l'insensé non seulement méprise cet avis, mais il répète plutôt la même erreur.

7. Il y avait une fois un homme riche, mais insensé. Voyant la maison d'un autre homme, surmontée d'un magnifique troisième étage, il en eut envie et il se mit en tête de se faire construire quelque chose de semblable, pensant qu'il en serait d'autant plus riche. Il fit appel à un charpentier et lui donna l'ordre de construire un troisième étage. Le charpentier accepta et se mit aussitôt au travail, posant les fondations et élevant, d'abord un premier étage, puis un second, enfin, le troisième. Quand l'homme riche vit cela, il se mit en colère et s'écria: "Je n'ai que faire de fondations, d'un premier et d'un second étage! ce que je veux, c'est seulement un troisième étage magnifique. Construis-le-moi tout de suite!"

L'insensé ne pense généralement qu'aux résultats et dans son impatience, il néglige l'effort nécessaire pour y parvenir. Aucun bien ne peut être atteint sans qu'on fasse soi-même effort, sinon, c'est comme si on voulait contruire un troisième étage sans avoir posé les fondations et construit le premier, puis le second étage.

8. Il y avait une fois un insensé qui faisait bouillir du miel. Son ami survint et l'insensé voulut lui offrir un peu de miel. Mais celui-ci était trop chaud et l'in-

## **Le Chemin de la Purification**

sensé se mit à l'éventer pour le refroidir sans même le retirer du feu. C'est la même chose avec la fraîcheur de la sagesse! On ne peut pas l'obtenir si on n'éteint pas d'abord le feu des passions mondaines.

9. Il y avait une fois deux démons qui passèrent toute une journée à se disputer et à se quereller à propos d'une boîte, d'un chien et d'une paire de chaussures. Un homme passa par là et demanda: "Qu'avez-vous besoin de vous disputer à ce propos? Quel pouvoir magique avez-vous pour que vous vous querelliez pour la possession de ces choses?"

Les démons lui expliquèrent que la boîte leur procurait tout ce qu'ils désiraient: nourriture, vêtement, richesses; que sans le chien, ils ne pouvaient soumettre tous leurs ennemis et que sans la paire de chaussures, ils ne pouvaient voyager à travers les airs.

En entendant cela, l'homme dit: "Pourquoi vous quereller? Si vous vous retirez quelques instants, je pense que je pourrai faire une juste répartition entre vous." Les démons s'éloignèrent. Dès qu'ils furent partis, l'homme mit les chaussures, s'empara de la boîte et du chien et s'en alla à travers les airs.

Les démons représentent les hommes des croyances non-bouddhistes. La boîte symbolise les dons qui sont faits dans un esprit d'amour désintéressé: les gens ne comprennent pas combien de trésors découlent de l'amour désintéressé. Le chien

## Le Chemin de la Purification

représente la pratique de la concentration mentale: les gens ne comprennent pas que par la pratique de la concentration mentale, on peut soumettre toutes les passions mondaines. La paire de chaussures signifie la pure discipline de la pensée et de la conduite, qui transporte les êtres au-delà de tous les désirs et de tous les raisonnements. En ignorant ces choses, les gens se querellent et discutent à perte de vue sur une boîte, un chien et une paire de chaussures!

10. Il y avait une fois un homme qui voyageait seul. Il arriva auprès d'une maison vide et décida d'y passer la nuit. Vers minuit, un démon entra avec en cadavre qu'il déposa sur le plancher. Aussitôt, un autre démon apparut et réclama ce cadavre comme lui appartenant. Et les deux démons se disputèrent.

Alors, le premier démon dit qu'il était inutile de se disputer plus longtemps et il proposa d'en référer à un juge qui déciderait lequel était le propriétaire du cadavre. Le deuxième démon fut d'accord et, voyant l'homme tout atterré dans un coin, il lui proposa de trancher la question. L'homme était terriblement effrayé, car il pensait: "Quelle que soit la décision que je prenne, elle irritera le démon perdant et le démon perdant cherchera à se venger et me tuera." Alors il décida de montrer en toute sincérité ce dont il avait été témoin.

Comme il perdait du temps, le deuxième démon fut irrité et il saisit l'un des bras de cet homme et l'arracha. Mais le premier démon remplaça ce bras

## **Le Chemin de la Purification**

avec un bras du cadavre. Le démon irrité arracha l'autre bras de cet homme, mais le premier démon le remplaça immédiatement avec l'autre bras du cadavre. Et ainsi de suite jusqu'à ce que les deux bras, les deux jambes, la tête et le corps aient été arrachés puis remplacés par les parties correspondantes du cadavre. Après cela, les deux démons, voyant les membres de l'homme dispersés sur le plancher, se précipitèrent dessus, les dévorèrent et s'en allèrent en gloussant.

Le pauvre homme qui s'était réfugié dans cette maison déserte était bouleversé par son infortune. Les parties de son corps que les démons avaient mangées étaient celles que ses parents lui avaient données et les membres qu'il avait maintenant appartenaient au cadavre. Qui était-il, en fin de compte? Incapable de résoudre ce problème, il devint comme fou et se mit à errer hors de la maison. Il alla vers un temple, y entra et raconta ses déboires aux moines. Par cette histoire, les gens purent comprendre la vraie signification de la doctrine du non-moi et ils en éprouvèrent une reconnaissance extraordinaire.

11. Il y avait une fois une femme belle et bien vêtue qui visita une maison. Le maître de maison lui demanda qui elle était. Elle répondit qu'elle était la déesse de la richesse. Le maître de maison en fut enchanté et il la traita avec gentillesse.

## Le Chemin de la Purification

Aussitôt après parut une autre femme qui était affreuse à voir et pauvrement vêtue. Le maître de maison lui demanda qui elle était et la femme répondit qu'elle était la déesse de la pauvreté. Le maître de maison fut effrayé et il tenta de la mettre à la porte, mais la femme refusa de s'en aller en disant: "La déesse de la richesse est ma soeur. Nous avons passé entre nous un accord selon lequel nous ne pouvons vivre séparément. Si tu me chasses, ma soeur partira avec moi." Et effectivement, dès que la femme laide fut partie, l'autre femme disparut également.

La naissance va avec la mort. La bonne fortune va avec la mauvaise fortune. Les choses mauvaises font suite aux choses bonnes. L'homme devrait comprendre cela. Les insensés craignent la mauvaise fortune et courent après la bonne, mais ceux qui cherchent l'Illumination doivent dépasser l'une et l'autre et demeurer libres de tout attachement mondain.

12. Il y avait une fois un pauvre peintre qui laissa sa maison et sa femme afin de tenter sa chance. Après trois ans d'efforts pénibles, il avait épargné trois cent pièces d'or et il décida de retourner à la maison. En cours de route, il arriva près d'un grand temple dans lequel se déroulait une grande cérémonie d'offrande. Il fut grandement impressionné et pensa en lui-même: "Jusqu'ici, je n'ai jamais songé qu'au présent et je n'ai jamais considéré mon bonheur futur. La voilà ma chance: arriver à ce bon endroit. Je dois en profiter pour planter les graines du mérite" En pensant cela, il

## **Le Chemin de la Purification**

donna au temple tout ce qu'il avait épargné et s'en retourna chez lui sans un sou.

Quand il arriva à la maison, sa femme lui reprocha de ne pas lui apporter la moindre pièce de monnaie pour subsister. Le pauvre peintre répondit qu'il avait bien gagné de l'or, mais qu'il l'avait mis dans un endroit sûr. Quand sa femme le pressa de lui montrer l'endroit où il était caché, le peintre avoua qu'il l'avait donné aux moines d'un temple.

Cela mit la femme en colère et elle gronda son mari. Finalement, elle porta l'affaire devant le juge local. Quand le juge demanda au peintre de se défendre, celui-ci dit qu'il n'avait pas agi d'une manière stupide, car il avait épargné de l'or après de longs et pénibles efforts, et il avait eu l'idée d'en faire la graine de sa bonne fortune future. Quand il était arrivé au temple, il lui avait semblé que c'était là qu'il lui fallait planter la graine de sa bonne fortune future. Il ajouta alors: "Quand j'ai donné l'or aux moines, il m'a semblé que je rejetais en même temps toute la cupidité et toute l'avarice qui se trouvaient dans mon coeur; j'ai compris que la vraie richesse, ce n'est pas l'or, mais l'esprit."

Le juge loua la juste conception du peintre et ceux qui entendirent parler de ces choses les approuvèrent en aidant ce peintre de diverses manières. C'est ainsi que le peintre et sa femme bénéficièrent d'une bonne fortune constante.

## Le Chemin de la Purification

13. Un homme qui vivait près d'un cimetière entendit une nuit une voix qui l'appelait depuis une tombe. Or il était trop timide pour aller voir lui-même ce que c'était. Cependant, le lendemain matin, il raconta la chose à un ami courageux qui eut l'idée de se rendre à l'endroit indiqué afin d'entendre la voix la nuit suivante.

Tandis que le timide tremblait de peur, son ami se rendit au cimetière la nuit suivante et effectivement, la voix se fit entendre qui sortait d'une tombe. L'ami demanda ce que c'était et ce qu'on voulait. La voix qui sortait du sol répondit: "Je suis un trésor caché et j'ai décidé de me donner moi-même à quelqu'un. La nuit dernière, j'ai fait mon offre à un homme, mais il était trop timide pour venir lui-même ici. C'est pourquoi, c'est toi qui auras ce trésor, car tu en es digne. Demain matin, je viendrai chez toi avec mes sept assistants."

L'ami dit: "Je t'attendrai, mais, s'il te plaît, indique-moi comment je devrai te traiter." La voix répondit: "Nous viendrons habillés en moines. Préparez-nous une chambre avec de l'eau, lave-toi et nettoie la chambre. Aie des sièges pour nous et huit bols de bouillie de riz. Après le repas, tu nous conduiras dans une chambre fermée et là, nous nous changerons en des cruches remplies d'or."

Le lendemain matin, cet homme se lava et il nettoya la chambre comme cela lui avait été prescrit,

## **Le Chemin de la Purification**

puis il attendit que les huit moines apparaissent. Au moment voulu, ils apparurent et cet homme les reçut avec déférence. Après leur repas, il les conduisit un par un dans la chambre fermée où chacun d'eux se changea en une cruche remplie d'or.

Or, dans ce même village, il y avait un homme très cupide. Quand il apprit l'incident, il voulut s'emparer des cruches pleines d'or. Il invita huit moines dans sa maison. Après leur repas, il les conduisit dans une chambre fermée, mais, au lieu de se changer en cruches remplies d'or, ils se mirent en colère et ils allèrent se plaindre à la police qui, finalement, arrêta cet homme.

Quant à l'homme timide, quand il apprit que la voix sortie de la tombe avait comblé de richesses l'homme courageux, il se rendit à la maison de cet homme et, avec cupidité, il lui demanda de l'or, précisant qu'au fond, c'était à lui que la voix s'était d'abord adressée. Quand il voulut s'emparer des cruches, il ne trouva que des tas de serpents qui levaient leur tête vers lui d'un air menaçant.

Le roi apprit la chose et décréta que les cruches appartenaient à l'homme courageux. Il fit alors cette réflexion: "Les choses vont toujours ainsi en ce monde. Les insensés sont pleins de désirs et souhaitent des avantages, mais il sont trop timides pour les rechercher et c'est pourquoi ils les ratent constam-

## **Le Chemin de la Purification**

ment. Ils ne possèdent ni la foi, ni le courage leur permettant de faire les efforts spirituels qui, seuls, peuvent faire atteindre la vraie paix et l'harmonie.”

## CHAPITRE DEUXIEME

# LE CHEMIN DE LA REALISATION

### I

#### LA RECHERCHE DE LA VERITE

1. Quand on cherche la Vérité, certaines questions se posent qui n'ont aucune importance. De quoi est fait l'univers? L'univers est-il éternel? Y a-t-il des limites ou non à l'univers? De quelle manière s'est créée cette société humaine? Quelle est l'organisation idéale de la société humaine? Si un homme attend d'avoir trouvé une solution à ces questions pour se livrer à la recherche et à la pratique qui mènent à l'Illumination, il mourra avant d'avoir trouvé le chemin.

Supposons qu'un homme soit transpercé par une flèche empoisonnée: ses parents et ses amis s'uniraient certainement pour faire venir un chirurgien afin qu'il retire la flèche, soigne la blessure et combatte l'action du poison.

Supposons que le blessé s'y oppose en disant: "Attendez un peu! Avant que vous retiriez cette flèche, je voudrais savoir qui me l'a lancée: est-ce un homme ou une femme? est-ce un noble ou un paysan?"

## Le Chemin de la Réalisation

De quoi l'arc était-il fait? Était-ce un grand arc ou un petit qui a lancé la flèche? Était-il en bois ou en bambou? de quoi la corde de cet arc était-elle faite? Était-elle en fibre ou en boyau? la flèche était-elle en rotin ou en roseau? Quelles plumes a-t-on utilisées? avant que vous retiriez cette flèche, je tiens à tout savoir sur ces questions." Dans ce cas, que va-t-il arriver?

Avant que ces informations soient données d'une manière sûre et indubitable, le poison aura tout le temps d'agir et de circuler dans les veines, de sorte que cet homme pourra mourir. La première chose à faire est d'enlever la flèche et d'empêcher le poison de se répandre.

Quand le feu des passions met ce monde en danger, savoir de quoi ce monde est fait importe peu. Également, connaître la forme idéale de la société humaine ne vaut pas le fait de la réaliser.

La question de savoir si l'univers a des limites, ou s'il est éternel, peut attendre jusqu'à ce qu'on ait trouvé le moyen d'éteindre les flammes de la naissance, de la vieillesse, de la maladie et de la mort; devant le chagrin, la tristesse, la souffrance et la peine, il faut d'abord trouver comment éteindre ce feu et se vouer soi-même à la pratique de la Voie.

L'enseignement du Bouddha proclame ce qu'il est important de savoir et non ce qui n'a pas d'importance. Cela veut dire qu'il faut étudier ce qui doit être

## **Le Chemin de la Réalisation**

étudié, supprimer ce qui doit être supprimé, développer ce qui doit être développé, obtenir la connaissance qui doit être obtenue.

Par conséquent, il faut d'abord discerner ce qui est de première importance, quels sont les problèmes qui doivent être résolus d'abord et quelle est la question la plus urgente. Pour cela, il est nécessaire d'abord de s'efforcer d'exercer son esprit ou, si l'on préfère, de contrôler ses pensées.

2. Supposons qu'un homme aille dans la forêt pour récolter une certaine sève qui croît à l'intérieur d'un arbre et qu'il s'en retourne avec un paquet de branches et de feuilles, croyant s'être emparé de ce qu'il est venu chercher. N'est-il pas stupide, s'il se contente d'écorce, d'aubier ou de bois à la place de la sève qu'il est venu chercher? C'est pourtant ce que font beaucoup de gens!

Voici un homme qui cherche un chemin pour échapper à la naissance, à la vieillesse, à la maladie, à la mort, au chagrin, à la tristesse, à la souffrance et à la peine; cependant, cet homme suit le chemin jusqu'à un certain point et dès qu'il a pris une certaine avance, il devient aussitôt orgueilleux, vaniteux, dominateur. Il ressemble à celui qui cherche de la sève et se contente d'un paquet de branches et de feuilles.

## Le Chemin de la Réalisation

En voici un autre qui se contente du progrès qu'il a pu réaliser avec un petit effort; bientôt, il se relâche dans son effort et devient orgueilleux et vaniteux; c'est comme s'il s'en allait avec une charge de branches au lieu de la sève qu'il est venu chercher.

En voici un troisième qui, constatant que son esprit est devenu plus calme et que ses pensées sont plus claires, relâche son effort et devient orgueilleux et vaniteux. Il possède un paquet d'écorce au lieu de la sève qu'il recherchait.

Voici encore un autre homme qui devient orgueilleux et vaniteux, parce qu'il remarque qu'il a obtenu une certaine vision intérieure: c'est comme s'il emportait une charge de fibres de bois au lieu de la sève. Tous ces chercheurs qui se contentent d'un effort insuffisant et deviennent orgueilleux et arrogants, relâchent leur effort et tombent facilement dans l'oisiveté. Tous ceux-là se retrouvent inévitablement en face de la souffrance.

Ceux qui cherchent le vrai chemin de l'Illumination ne doivent pas s'attendre à une tâche facile, ni à quelque chose d'agréable à cause des marques de respect, d'honneur et de dévotion dont on les entoure. De plus, ils ne doivent pas viser avec un léger effort, à une avance insignifiante dans le calme, la connaissance et la sagesse.

Avant, on doit avoir clairement dans l'esprit la nature fondamentale et essentielle de ce monde de la vie et de la mort.

## **Le Chemin de la Réalisation**

3. Le monde n'a pas de substance permanente propre. Il n'est qu'un vaste assemblage de causes et de conditions. Et celles-ci tirent leur origine seulement et exclusivement des activités de l'esprit stimulé par l'ignorance, les fausses imaginations, les désirs et les attachements. Le monde est la projection des fausses conceptions qui sont dans l'esprit: il n'a aucune espèce de substance. C'est par le processus de l'esprit lui-même que le monde est venu à apparaître, l'esprit projetant ses propres illusions. Le monde a son fondement dans les désirs de l'esprit, dans les peines et les efforts nécessités par la souffrance qui découlent de ses propres désirs, colères et illusions. Ceux qui cherchent le chemin de l'Illumination doivent se préparer à combattre cet esprit afin d'atteindre leur but.

4. O mon coeur! Pourquoi planes-tu sans repos sur les vicissitudes de la vie? Pourquoi me rends-tu si confus et sans repos? Pourquoi me pousses-tu à rassembler tant de choses? Tu es comme une charrue qui se briserait avant de commencer à labourer, comme un gouvernail qu'on laisserait aller juste au moment où l'on se perdrait sur l'océan de la naissance et de la mort. A quoi bon tant de renaissances, si tu ne fais pas meilleur usage de la vie?

O mon coeur! Une fois, tu me fais naître comme un roi et ensuite tu me fais naître comme un paria et mendier ma nourriture. Certaines fois, tu me fais naître dans les célestes demeures des dieux où je demeure

## **Le Chemin de la Réalisation**

dans le bonheur et l'extase, et ensuite tu me plonges au plus profond de l'Enfer.

O mon coeur fou! complètement fou! Tu m'as conduit de la sorte par d'innombrables chemins et je t'ai obéi docilement! Mais maintenant que j'ai entendu l'enseignement du Bouddha, ne me trouble pas davantage, ne me cause plus de tourments, mais laisse-moi chercher l'Illumination avec humilité et patience!

O mon coeur! Si tu pouvais seulement apprendre que tout est sans substance, que tout est transitoire! Si tu pouvais seulement apprendre à ne pas t'agripper aux choses, à ne pas désirer les choses, à ne donner libre cours ni à la cupidité, ni à la colère, ni à la stupidité! Alors nous pourrions voyager dans le calme. Alors, en coupant le lien des désirs avec l'épée de la sagesse, en n'étant plus troublés par les vicissitudes, les avantages et les désavantages, par le bien et le mal, la perte et le profit, la louange et l'injure, nous pourrions demeurer dans la paix.

O mon cher coeur! Si c'était toi qui éveillais d'abord la foi en nous! Si c'était toi qui inspirais notre recherche de l'Illumination! Pourquoi donnestu si facilement libre cours à la cupidité, à l'amour du bien-être et des émotions plaisantes?

O mon coeur! Pourquoi t'élances-tu ici et là sans but défini? Laisse-nous traverser cette terrible mer d'illusion. Jusqu'ici, j'ai agi comme tu le voulais,

## **Le Chemin de la Réalisation**

mais maintenant, c'est toi qui dois agir comme je le veux et, ensemble, nous suivrons l'enseignement du Bouddha.

O mon cher coeur! Ces montagnes, ces rivières et ces mers sont changeantes et source de peine. Où donc, dans ce monde d'illusion, trouverons-nous le repos? Laisse-nous suivre l'enseignement du Bouddha et passer sur l'autre rive, celle de l'Illumination!

5. Ceux qui cherchent réellement l'Illumination imposent des limites à leur esprit. Alors ils progressent avec une énergique détermination. Même s'ils sont injuriés par certains et méprisés par d'autres, ils vont de l'avant sans se troubler. Ils ne se fâchent pas quand on leur donne des coups, qu'on leur lance des pierres ou qu'on les blesse avec des épées.

Même si leurs ennemis leur coupent la tête, leur esprit ne doit pas se troubler. S'ils laissent leur esprit s'obscurcir par les choses dont ils souffrent, ils ne suivent pas l'enseignement du Bouddha. Quels que soient les événements qui leur arrivent, ils doivent se déterminer à demeurer fermes et imperturbables, toujours rayonnant des pensées de compassion et de bienveillance. Que vienne l'insulte, que vienne la mauvaise fortune, et cependant on doit être résolu à demeurer imperturbable et paisible en son esprit, en étant tout imbibé de l'enseignement du Bouddha:

Dans le but d'atteindre l'Illumination, je

## Le Chemin de la Réalisation

m'efforcerais d'accomplir l'impossible et de supporter l'insupportable. Je donnerai ce que j'ai jusqu'à l'ultime parcelle. Si on me dit que pour gagner l'Illumination, je dois limiter ma nourriture à un seul grain de riz par jour, je mangerai seulement un grain de riz. Si le chemin de l'Illumination me fait passer à travers le feu, je traverserai le feu.

Mais on ne doit pas faire ces choses comme si elles étaient un but. On doit les faire parce que c'est sage de les faire, parce que c'est correct de les accomplir. On doit les faire dans un esprit de compassion, comme une mère les ferait pour son petit enfant, comme elle les ferait pour son enfant malade, sans penser à ménager ses forces, sans penser à son bien-être.

6. Il y avait une fois un roi qui aimait son peuple et son pays. Il régnait avec tant de sagesse et de bonté que son pays vivait dans la paix et la prospérité. Il était toujours en quête d'une plus grande sagesse et illumination, et il avait même offert de récompenser celui qui le conduirait à des enseignements capables de les lui procurer.

Sa dévotion et sa sagesse attirèrent finalement l'attention des dieux et ceux-ci décidèrent de l'éprouver. Un dieu prit donc la forme d'un démon et il apparut devant la porte du palais royal. Il demanda à être conduit devant le roi, car, disait-il, il avait un saint enseignement à lui communiquer.

## **Le Chemin de la Réalisation**

Le roi, qui se réjouissait d'entendre ce message, le reçut avec courtoisie et lui demanda de l'instruire. Le démon prit alors une forme terrifiante et il exigea de la nourriture, disant qu'il ne donnerait aucun enseignement tant qu'il n'aurait pas reçu la nourriture qu'il désirait. De la nourriture de choix fut offerte au démon, mais celui-ci insista pour qu'on lui présente de la chair humaine toute chaude et du sang. Le prince-héritier offrit son propre corps, puis la reine, mais le démon ne fut toujours pas satisfait et il demanda le corps même du roi.

Le roi se montra d'accord de donner son corps, mais il exigea que d'abord il puisse entendre l'enseignement.

Le dieu prononça alors les sages sentences suivantes: "Le chagrin vient du désir; la crainte vient du désir. Ceux qui écarte le désir n'ont plus, ni chagrin, ni crainte." Et aussitôt le dieu reprit sa forme véritable, tandis que le prince et la reine retrouvaient leur aspect initial.

7. Il y avait une fois dans l'Himalaya un chercheur du Chemin de la Vérité. Il n'avait cure, ni de tous les trésors de la terre, ni même de tous les plaisirs des cieux: ce qu'il recherchait uniquement, c'était l'enseignement qui lui permettrait d'écarter toute illusion mentale.

Les dieux furent impressionnés par l'ardeur et la sincérité de cet homme et ils décidèrent de l'éprouver. L'un des dieux prit donc la forme d'un démon et il se

## Le Chemin de la Réalisation

manifesta dans l'Himalaya en chantant: "Tout change, tout apparaît et disparaît."

Quand ce chercheur de vérité entendit ce chant, il en fut grandement réjoui. Il éprouva autant de joie que s'il avait trouvé une source d'eau fraîche pour étancher sa soif, autant de joie qu'un esclave se trouvant soudainement libre. Il se dit à lui-même: "Au moins, j'ai trouvé l'enseignement véritable que j'ai cherché depuis si longtemps!" Il suivit le son de cette voix et arriva bientôt à l'endroit où se trouvait le terrible démon. Sans être parfaitement tranquille, il s'approcha du démon et dit: "Est-ce toi qui as chanté ce chant que je viens d'entendre? S'il te plaît, chante-m'en encore un peu!"

Le démon répondit: "D'accord, c'était moi qui chantais. Cependant, je ne puis pas en chanter davantage tant que je n'aurai pas mangé, car je suis affamé."

L'homme le supplia instamment d'en chanter davantage: "Ce chant, dit-il, a un sens sacré pour moi et j'ai cherché un tel enseignement depuis fort longtemps. Je n'ai entendu qu'une partie de ce chant; s'il te plaît, laisse-moi entendre la suite!"

Le démon dit encore une fois: "Je suis affamé et si je ne puis goûter la chair et le sang d'un homme, je ne finirai pas le chant."

L'homme, dans son impatience à entendre l'enseignement, promit au démon qu'il lui donnerait

## **Le Chemin de la Réalisation**

son propre corps après qu'il aurait entendu l'enseignement. Alors le démon chanta le poème complètement:

“Tout change.

Tout apparaît et disparaît.

C'est la parfaite tranquillité,

Quand on va au-delà de la vie et de la mort.”

Après l'avoir entendu, l'homme écrivit ce poème sur les rochers et les arbres tout alentour, puis il grimpa sur un arbre et se précipita aux pieds du démon, mais le démon avait disparu et, à sa place, il y avait un dieu rayonnant qui reçut le corps de cet homme sain et sauf.

8. Il y avait une fois un ardent chercheur de la Vérité appelé Sadaprarudita. Il rejetait toute aspiration au gain ou aux honneurs et il recherchait le chemin de la Vérité au péril de sa vie. Un jour, une voix vint du ciel qui disait: “Sadaprarudita! Va droit vers l'Est. Ne pense ni au chaud ni au froid, ne fais attention ni aux louanges ni aux mépris du monde, ne te laisse tracasser ni par le bien ni par le mal, mais occupe-toi seulement d'aller vers l'Est. Quand tu seras parvenu à la limite de l'Orient, tu trouveras un maître véritable et tu obtiendras l'Illumination.”

Sadaprarudita fut très heureux de recevoir cette instruction précise et il entreprit aussitôt son voyage vers l'Est. Plusieurs fois, il fut obligé de dormir là où la nuit le surprit, soit dans un champ isolé, soit dans

des montagnes sauvages. Etant un étranger dans un pays étranger, il subit toutes sortes d'humiliations; il dut même une fois se vendre comme esclave; une autre fois, étant affamé, il dut vendre sa propre chair; mais, à la fin, il trouva le maître véritable et lui demanda de l'instruire.

Il y a un dicton qui dit: "Les choses bonnes sont toujours coûteuses", et Sadaprurudita le trouva juste dans son cas, car il avait rencontré beaucoup de difficultés au cours de son voyage à la recherche de la Vérité. Il n'avait pas d'argent pour acheter des fleurs et de l'encens pour les offrir à son maître. Il s'efforça de vendre ses services, mais il ne trouva personne qui en voulût. Il lui semblait qu'un mauvais esprit lui faisait obstacle chaque fois qu'il voulait entreprendre quelque chose. Le chemin de l'Illumination est bien difficile et il peut coûter à un homme sa propre vie.

Sadaprurudita put au moins se présenter à son maître, mais alors, il eut une nouvelle difficulté. Il n'avait pas de papier pour noter les enseignements du maître, il n'avait ni pinceau ni encre pour écrire. Alors, il se piqua au poignet et prit ses notes avec son propre sang. C'est ainsi qu'il s'assura la Précieuse Vérité.

9. Il y avait une fois un garçon nommé Sudhana qui aspirait aussi à l'Illumination et recherchait ardemment le chemin qui y conduit. D'un pêcheur, il apprit l'art de naviguer. D'un médecin, il apprit à être compatissant envers les malades dans leurs souffrances. Il apprit d'un homme riche que c'est en épargnant

## **Le Chemin de la Réalisation**

le moindre sou qu'on édifie sa fortune et il comprit combien il est nécessaire de ne laisser perdre aucune occasion, si petite soit-elle, de s'avancer vers l'Illumination.

D'un moine en méditation, il apprit que l'esprit purifié et paisible a le merveilleux pouvoir de purifier et d'apaiser l'esprit des autres. Un jour, il rencontra une femme d'une personnalité exceptionnelle et fut impressionné par son esprit de bienveillance: il apprit d'elle que la générosité est le fruit de la sagesse. Une autre fois, il rencontra un vagabond âgé qui lui montra que pour se rendre à un certain endroit, il fallait escalader une montagne d'épées et passer à travers un vallon plein de feu. Sudhana apprit ainsi par expérience que l'enseignement véritable doit s'obtenir à travers tout ce qu'on voit et tout ce qu'on entend.

Il apprit la patience d'une pauvre femme infirme; il apprit à goûter un bonheur simple en regardant jouer des enfants dans la rue; et de certaines gens aimables et humbles qui ne pensent jamais à désirer ce que désire quelqu'un d'autre, il apprit le secret pour vivre en paix avec tout le monde.

Il reçut une leçon d'harmonie en regardant se mêler les volutes de l'encens et une leçon de gratitude d'un arrangement floral. Un jour, en traversant une forêt, il se reposa sous un arbre majestueux; il remarqua près de là une toute petite pousse qui croissait sur un arbre tombé et desséché: cela lui donna une leçon

sur l'incertitude de la vie.

La lumière du soleil le jour, et le scintillement des étoiles pendant la nuit rafraîchissaient constamment son esprit. C'est ainsi que Sudhana tira profit de ses expériences au cours de son long voyage.

Vraiment, ceux qui cherchent l'Illumination doivent penser à leur esprit comme à un château, et ils doivent le décorer. Ils doivent ouvrir toute grande au Bouddha la porte du château de leur coeur et l'inviter respectueusement et humblement à entrer dans la citadelle intérieure, afin de lui offrir l'encens de la foi et les fleurs de la gratitude et de la joie. C'est ce qu'apprit Sudhana au cours de son long voyage.

## **II**

### **LE CHEMIN DES DIVERSES PRATIQUES**

1. Pour ceux qui recherchent l'Illumination, il y a trois sortes de pratiques qu'ils doivent comprendre et accomplir: tout d'abord, l'entraînement pour une bonne conduite; deuxièmement, la concentration de l'esprit; troisièmement, la sagesse.

Qu'est-ce que l'entraînement? Tout être humain, qu'il soit un homme ordinaire ou un chercheur de la Vérité, doit suivre les préceptes d'une bonne conduite. Il doit contrôler à la fois son esprit et son corps et garder les portes de ses cinq sens. Il doit craindre toute faute, même la plus insignifiante, et s'efforcer d'accomplir seulement de bonnes actions.

## **Le Chemin de la Réalisation**

Qu'est-ce que la concentration de l'esprit? Elle consiste à rejeter toute cupidité et tout mauvais désir, dès qu'ils se présentent, et à garder son esprit pur et paisible.

Qu'est-ce que la sagesse? Elle consiste à comprendre parfaitement et à accepter pleinement les Quatre Nobles Vérités, à savoir: la Souffrance, l'Origine de la Souffrance, la Suppression de la Souffrance et la Noble Chemin qui mène à la Suppression de la Souffrance. Ceux qui s'adonnent réellement à ces trois pratiques peuvent véritablement être appelés "disciples du Bouddha".

Supposons qu'un âne, qui n'a ni l'aspect, ni le cri, ni les cornes d'une vache se mettent à suivre un troupeau de vaches en disant: "Regardez tous: je suis une vache!" Que penserait-on de lui? Eh bien! il serait tout aussi fou, l'homme qui ne s'adonnerait pas à ces trois pratiques et irait en proclamant qu'il suit le Noble Chemin ou qu'il est un "disciple du Bouddha".

Avant qu'un fermier puisse ramasser la récolte, il doit d'abord labourer son champ, semer la graine, irriguer et arracher les mauvaises herbes, dès qu'elles poussent au printemps. De même, celui qui cherche l'Illumination doit s'adonner aux trois pratiques. Un

## Le Chemin de la Réalisation

fermier ne peut s'attendre à voir les germes aujourd'hui, les plants demain et ramasser la récolte après-demain. De même, celui qui cherche l'Illumination ne doit pas s'attendre à écarter les désirs mondains aujourd'hui, à dissiper les attachements et mauvais désirs demain et atteindre l'Illumination après-demain.

De même que les plantes reçoivent des soins patients de la part du fermier après que la graine a été semée et, à travers les saisons, jusqu'à ce qu'elles produisent leurs fruits, ainsi celui qui cherche l'Illumination doit cultiver avec patience et persévérance la graine de l'Illumination en s'adonnant aux trois pratiques.

2. C'est difficile d'avancer sur le chemin de l'Illumination tant qu'on reste attaché au bien-être et au luxe, tant qu'on laisse les désirs des sens troubler son propre esprit. Il y a une grande différence entre la joie de vivre et la joie de suivre le Noble Chemin.

Comme cela a été dit, l'esprit est la source de toutes choses. Si l'esprit se complaît dans les affaires mondaines, les illusions et la souffrance suivront inévitablement. Si au contraire l'esprit se plaît à suivre le Noble Chemin, le bonheur, le contentement et l'Illumination suivront tout aussi sûrement.

C'est pourquoi, ceux qui cherchent l'Illumination doivent garder leur esprit pur et s'adonner

## **Le Chemin de la Réalisation**

patiemment aux trois pratiques. S'ils gardent les préceptes, ils obtiendront naturellement la concentration de l'esprit; et s'ils obtiennent la concentration de l'esprit, ils seront éclairés par la sagesse et la sagesse les conduira à l'Illumination.

Vraiment ces trois pratiques, à savoir l'observance des préceptes, la concentration de l'esprit et la sagesse constante, sont le vrai chemin de l'Illumination. C'est en ne s'adonnant pas à ces trois pratiques que les gens ont accumulé pendant longtemps des illusions mentales. Il ne faut donc pas discuter avec les gens du monde, mais il faut méditer patiemment sur le monde intérieur d'un esprit purifié, afin d'atteindre rapidement l'Illumination.

3. Si on réfléchit sur les trois pratiques, elles révèlent le Noble Chemin en huit parties, les Quatre Etablissements de l'Attention, les Quatre Efforts Corrects, les Cinq Facultés et Pouvoirs qui doivent être employés, enfin, les Six Vertus Supérieures.

Le Noble Chemin en huit parties consiste en ceci: la Compréhension Correcte, l'Intention Correcte, la Parole Correcte, l'Acte Correct, le Mode de Vie Correct, l'Effort Correct, l'Attention Correcte et la Concentration Correcte.

La Compréhension Correcte comprend trois choses: 1°. comprendre parfaitement les Quatre Nobles

## **Le Chemin de la Réalisation**

Vérités; 2°. admettre la Loi de causalité des actes; 3°. ne pas se laisser tromper par les apparences et ses propres désirs.

L'Intention Correcte consiste dans la volonté de ne pas chérir ses propres désirs, de ne pas être cupide, de ne pas être haineux et de ne pas commettre d'action nuisible.

La Parole Correcte consiste à éviter le mensonge, les discours frivoles, les injures et la calomnie.

L'Acte Correct consiste à ne pas ôter la vie, à ne pas voler, à ne pas commettre l'adultère.

Le Mode de Vie Correct consiste à éviter un mode de vie qui nuirait à autrui.

L'Effort Correct consiste à s'efforcer d'agir de son mieux et avec diligence dans la direction correcte.

L'Attention Correcte consiste à maintenir son esprit pur et attentif.

La Concentration Correcte consiste à garder son esprit droit et serein en vue de l'unifier et d'atteindre ainsi la pure essence de l'esprit.

4. Voici les Quatre Etablissements de l'Attention: 1°. considérer que ce corps est impur de manière à écarter

## **Le Chemin de la Réalisation**

tout attachement à son égard; 2°. considérer les sensations comme une source de souffrance, quel que soit le sentiment de peine ou de plaisir qu'elles apportent; 3°. considérer que l'esprit est un courant qui coule sans arrêt; 4°. considérer que tout ce qu'il y a dans le monde est le résultat de causes et de conditions et que rien ne peut subsister à jamais sans se modifier.

5. Les quatre efforts corrects consistent: 1°. à empêcher le mal de naître; 2°. à repousser le mal quand il est né; 3°. à faire naître le bien; 4°. à développer le bien quand il est né.

6. Les cinq facultés et pouvoirs sont: 1°. la foi; 2°. la volonté de faire effort; 3°. la mémoire sûre; 4°. la capacité de concentrer son esprit; 5°. la capacité de maintenir une claire sagesse.

7. Les Six Vertus Supérieures qui conduisent à l'Autre Rive de l'Illumination sont: 1°. le chemin du Don; 2°. le chemin du respect des Préceptes; 3°. le chemin de la Patience; 4°. le chemin de l'Energie; 5°. le chemin de la concentration de l'esprit; 6°. le chemin de la Sagesse. En suivant ces six chemins, on est sûr de passer de ce rivage rempli d'illusions à celui de

l'Illumination.

La pratique du Don fait se débarrasser de l'égoïsme; la pratique des Préceptes rent attentif aux droits et au bien-être d'autrui; la pratique de la Patience permet de contrôler la crainte et la colère; la pratique de l'Energie rend diligent et fidèle; la pratique de la Concentration permet de contrôler un esprit errant et futile; la pratique de la Sagesse transforme un esprit obscur et confus en un esprit clair et pénétrant.

Le Don et les Préceptes sont les fondations nécessaires à la construction d'un grand château. La Patience et l'Energie sont les murailles qui protègent le château contre ses ennemis extérieurs. La Concentration et la Sagesse sont l'armure personnelle qui protège contre les assauts de la vie et de la mort.

Si on fait un don seulement quand on est importuné ou parce qu'il est plus facile de donner que de ne pas donner, c'est sans doute un don, mais ce n'est pas le Don Véritable. Le Don Véritable consiste à donner avec bienveillance du coeur, quand un don est sollicité. En outre, le Don Véritable consiste à donner, non pas une fois, mais constamment.

Ce n'est pas non plus un Don Véritable si on agit

## **Le Chemin de la Réalisation**

avec un sentiment de regret ou avec le désir d'obtenir des louanges; le Don Véritable est le don fait avec joie en oubliant que l'on donne, en oubliant celui à qui l'on donne et en oubliant ce qu'on donne.

Le Don Véritable jaillit spontanément d'un coeur plein d'une pure compassion, sans espoir de retour, mais avec le désir d'entrer ensemble dans la voie de l'Illumination.

Il y a sept espèces d'offrandes que même un pauvre peut faire.

La première espèce est l'offrande corporelle: elle consiste à rendre service au moyen de son travail. La plus haute offrande de cette espèce consiste à donner sa propre vie, ainsi qu'il est rapporté dans le récit qui suit.

La deuxième espèce est l'offrande mentale: elle consiste à offrir aux autres des pensées plaines de compassion et d'amour.

La troisième offrande est celle des yeux: elle consiste à offrir aux autres un regard plein de chaleur qui leur apporte l'apaisement.

La quatrième offrande est celle du visage: elle consiste à offrir aux autres un visage pacifique et souriant.

La cinquième offrande est orale: elle consiste à offrir aux autres des paroles empreintes de gentillesse et de chaleur.

La sixième offrande est celle du siège: elle consiste à offrir à quelqu'un la place où l'on est assis.

## Le Chemin de la Réalisation

La septième offrande est celle d'un abri: elle consiste à laisser autrui passer la nuit dans sa propre demeure.

Ces sept espèces d'offrandes peuvent être faites chaque jour par quiconque.

8. Il y avait une fois un prince nommé Sattva. Un jour, il se rendit avec ses deux frères aînés dans une forêt pour jouer. Là-bas, les trois frères virent une tigresse affamée qui s'apprêtait à dévorer ses sept petits pour apaiser sa faim.

Les frères aînés se sauvèrent pleins de frayeur, mais Sattva grimpa sur une falaise et se jeta en bas, s'offrant en nourriture à la tigresse, afin de sauver la vie des sept bébés tigres.

Le prince Sattva fit cet acte de dévouement tout naturellement. Toutefois, il pensait en son esprit: "Ce corps est changeant, il ne dure pas; j'ai chéri ce corps au point de ne pas vouloir le quitter, mais maintenant j'en fais don à cette tigresse de manière à pouvoir gagner l'Illumination." Cette réflexion montre que la véritable intention du prince, c'était d'obtenir l'Illumination.

9. Il y a quatre états d'esprit sans limites que ceux qui cherchent l'Illumination doivent chérir. Ce sont: l'amour désintéressé, la compassion, la joie de sympathie et l'équanimité. On peut repousser le désir par l'amour désintéressé; on peut repousser la colère par la compassion; on peut repousser la souffrance par la joie

## **Le Chemin de la Réalisation**

de sympathie; on peut repousser toute idée de discrimination entre amis et ennemis en chérissant l'équanimité.

Le Grand Amour Désintéressé consiste à rendre les gens heureux et satisfaits; la Grande Compassion consiste à écarter tout ce qui rend les gens malheureux et insatisfaits; la Grande Joie de Sympathie consiste à se réjouir quand on voit quelqu'un heureux et satisfait; la Grande Equanimité consiste à éprouver des sentiments identiques à l'égard de tous les êtres, voulant que chacun soit heureux et satisfait.

C'est avec soin qu'il faut chérir ces quatre états d'esprit sans limites et qu'il faut se débarrasser de la cupidité, de la colère, de la souffrance et de la discrimination entre les amis et les ennemis. Cependant, ce n'est pas là une chose facile à réaliser. Il est aussi difficile de se débarrasser d'un état d'esprit mauvais que d'un chien de garde; il est aussi facile de perdre un état d'esprit correct qu'un cerf dans la forêt. Il est aussi difficile d'écarter un état d'esprit mauvais que d'effacer des lettres gravées dans la pierre; il est aussi facile de perdre un état d'esprit correct que des mots écrits dans l'eau. Vraiment, ce qu'il y a de plus difficile dans la vie, c'est de s'entraîner soi-même en vue de l'Illumination.

10. Il y avait un jeune homme nommé Srona. Il était né dans une famille riche, mais sa santé était délicate. Cependant, il avait un sérieux désir d'atteindre l'Illumination et il devint un disciple du Bienheureux. Il se mit si durement à l'épreuve que finalement son

pied saigna.

Le Bienheureux eut pitié de lui et lui dit: “Srona, mon fils, quand tu étais à la maison, est-ce que tu apprenais sans arrêt à jouer de la harpe? Tu sais qu’une harpe ne peut faire de la musique quand ses cordes sont trop tendues ou trop lâches. Elle ne fait de la musique que si ses cordes sont juste tendues comme elles doivent l’être.

“L’entraînement en vue de l’Illumination ressemble à la juste tension des cordes d’une harpe. Tu ne peux atteindre l’Illumination si les cordes de ton esprit sont trop tendues ou trop lâches. Il te faut donc être attentif et agir avec sagesse.” Srona trouva ces paroles fort profitables et finalement, il obtint ce qu’il cherchait.

11. Il y avait une fois un prince qui était très habile dans le maniement des armes. Un jour qu’il revenait à la maison après son entraînement, il rencontra un monstre dont la peau était invulnérable.

Le monstre s’arrêta devant lui, mais rien ne put l’effrayer. Le prince lui lança une flèche qui tomba sans le blesser. Le prince lança ensuite sa lance, mais elle ne put traverser l’épaisseur de la peau. Il lui lança encore une barre et un javelot, mais elles ne lui firent aucun mal. Alors, le prince brandit son épée, mais elle se brisa. Il se mit à attaquer le monstre avec ses poings et ses pieds, mais sans effet, car le monstre le saisit dans ses bras immenses et le retint fermement. Le prince essaya bien encore d’utiliser sa tête pour combattre, mais en vain.

## **Le Chemin de la Réalisation**

Le monstre dit: “C’est inutile de résister: je vais te dévorer.” Mais le prince répliqua: “Tu penses que j’ai utilisé toutes mes armes en vain et que je suis sans défense, mais en réalité, il me reste encore une arme. Si tu me dévores, je te détruirai depuis le fond de ton estomac.”

Le courage du prince troubla le monstre qui demanda: “Comment feras-tu cela?” Le prince répondit: “Par le pouvoir de la Vérité!”

Alors le monstre relâcha le prince et le supplia de lui enseigner la Vérité. On raconte cette histoire pour encourager les disciples à persévérer dans leurs efforts et à ne pas s’effrayer devant les nombreuses difficultés qui se présentent à eux.

12. L’odieuse présomption et l’impudence font toutes deux du tort au genre humain, mais le déshonneur et la honte protègent les êtres humains. Si les gens respectent leurs parents, leurs aînés, leurs frères et soeurs plus âgés, c’est parce qu’ils sont sensibles au déshonneur et à la honte. Quand on réfléchit, c’est méritoire de retenir l’honneur loin de soi et d’éprouver de la honte en regardant les autres gens.

Si un homme possède un esprit de repentir, ses fautes disparaîtront, mais si son esprit répugne au repentir, ses fautes se maintiendront et le condamneront à jamais.

C’est seulement celui qui entend cela correctement, en comprend le sens et se l’applique à lui-même

qui peut en recevoir le bienfait. Si un homme se contente d'entendre le véritable enseignement sans le mettre en pratique, il échouera dans sa recherche de l'Illumination.

La foi, l'humilité, le repentir, la sincérité dans l'effort et la sagesse sont les grandes sources du courage pour celui qui recherche l'Illumination. Parmi ces qualités, la sagesse est la plus importante et les autres ne sont que des aspects de la sagesse. Si un homme, au cours de son entraînement, se plaît aux affaires mondaines, s'il prend plaisir aux discours futiles et tombe dans la torpeur, ils reculera loin du chemin de l'Illumination.

13. En s'entraînant en vue de l'Illumination, certains arrivent au but plus rapidement que d'autres. C'est pourquoi il ne faut pas se décourager si on voit que d'autres deviennent illuminés avant soi. Quand un homme s'exerce au tir à l'arc, il ne s'attend pas à un succès immédiat, mais il sait que s'il s'entraîne avec persévérance, il deviendra de plus en plus habile. Une rivière commence comme un ruisseau, puis elle s'élargit de plus en plus jusqu'à ce qu'elle parvienne à l'océan. Ces exemples font comprendre que si un homme s'entraîne avec patience et persévérance, il obtiendra sûrement l'Illumination.

Comme cela a été expliqué, si on garde son oeil ouvert, on verra l'enseignement partout. De la sorte, ses possibilités d'atteindre l'Illumination sont immenses.

Il y avait une fois un homme qui faisait brûler de

## **Le Chemin de la Réalisation**

l'encens. Il remarqua que le parfum, ni n'allait, ni ne venait, ni n'apparaissait, ni ne disparaissait. Ce détail lui fit atteindre l'Illumination.

Il y avait une fois un homme qui s'était mis une épine dans le pied. Il ressentit une douleur aiguë. Alors il comprit que la douleur n'était rien d'autre qu'une réaction de l'esprit. A la suite de cela, il pensa que l'esprit s'échappe sans cesse si on ne le contrôle pas, et aussi qu'il peut devenir pur si on parvient à le contrôler. Grâce à ces pensées, un peu plus tard, il atteignit l'Illumination.

Il y avait un autre homme qui était très avaricieux. Un jour, il était en train de penser à son esprit cupide, quand la pensée lui vint que ses désirs n'étaient que des rognures et des brindilles que la sagesse pourrait brûler et consumer. Une telle pensée fut le début de son Illumination.

Il y a un vieux dicton qui dit: "Garde ton esprit horizontal. Si ton esprit est horizontal, le monde entier sera aussi horizontal." Réfléchis à ces paroles. Comprends que toutes les distinctions du monde ont pour cause les pensées discriminatives de l'esprit. C'est vraiment le chemin de l'Illumination qui se trouve en ces paroles. Vraiment, les chemins vers l'Illumination sont sans limites!

### **III**

#### **LE CHEMIN DE LA FOI**

1. Sont appelés disciples du Bouddha ceux qui

## Le Chemin de la Réalisation

prennent refuge dans les Trois Joyaux que sont le Bouddha, le Dharma (la Doctrine) et le Sangha (l'Ordre monastique). Les disciples du Bouddha observent les quatre règles du contrôle de l'esprit: les préceptes, la foi, le don et la sagesse.

Les disciples du Bouddha pratiquent les cinq préceptes: ne pas tuer, ne pas voler, ne pas commettre l'adultère, ne pas mentir, ne pas prendre de boissons enivrantes.

Les disciples du Bouddha ont foi dans la parfaite sagesse du Bouddha. Ils s'efforcent d'éviter la cupidité et la colère et de pratiquer le don. Ils comprennent la Loi de Cause et Effet, garde présente à leur esprit l'impermanence de la vie et se conforme à la règle de la sagesse.

Un arbre qui penche vers l'Est tombera tout naturellement vers l'Est. De même, ceux qui écoutent l'enseignement du Bouddha et croient fermement en lui iront naître sûrement dans la Terre Pure du Bouddha.

2. Il a justement été dit que ceux qui croient dans les Trois Joyaux du Bouddha, du Dharma et du Sangha, sont appelés "Disciples du Bouddha."

Le Bouddha est un être qui a atteint la Parfaite Illumination, et qui utilise ce qu'il a ainsi obtenu pour la délivrance et le bonheur du genre humain. Le Dharma est la Vérité, c'est-à-dire l'esprit d'Illumination et l'enseignement qui l'expose. Le Sangha est la Communauté parfaite qui existe entre ceux qui croient

## **Le Chemin de la Réalisation**

dans le Bouddha et le Dharma.

Nous parlons du Bouddha, du Dharma et de la Communauté comme s'il s'agissait de trois choses différentes, mais en fait, elles ne font qu'un. Le Bouddha est manifesté dans son Dharma et il se réalise dans sa Communauté. C'est pourquoi, croire dans le Dharma et chérir la Communauté, c'est la même chose que d'avoir la foi dans le Bouddha. D'un autre côté, avoir la foi dans le Bouddha signifie croire dans le Dharma et chérir la Communauté. Par conséquent, les gens sont libérés et illuminés seulement en ayant foi dans le Bouddha. Le Bouddha est le Tout-Illuminé et il aime chacun des êtres comme s'il était son propre fils. Si quelqu'un regarde le Bouddha comme son propre père, il ne fait qu'un avec lui et atteint l'Illumination.

Ceux qui regardent ainsi le Bouddha seront supportés par sa sagesse et parfumés par sa bienveillance.

3. Rien ne peut apporter dans le monde un plus grand bienfait que la foi dans le Bouddha. Rien que le fait d'entendre le Nom du Bouddha, de croire en lui et de se réjouir en lui, ne serait-ce qu'un instant, est source de récompense.

Par conséquent, on doit s'attacher à chercher l'enseignement du Bouddha même si ce monde est complètement embrasé.

## Le Chemin de la Réalisation

Il est difficile de rencontrer un maître qui peut expliquer le Dharma; il est encore bien plus difficile de rencontrer un Bouddha; cependant, c'est encore bien plus difficile de croire à son enseignement.

Maintenant que tu as rencontré le Bouddha qui est difficile à rencontrer et que tu as entendu l'enseignement qui est difficile à entendre, tu dois te réjouir, croire et avoir confiance dans le Bouddha.

4. Durant le long voyage de la vie humaine, la foi est le meilleur des compagnons; c'est le meilleur des rafraîchissements sur la route; c'est le plus grand des biens.

La foi est la main qui reçoit le Dharma; c'est la main pure qui reçoit toutes les vertus. La foi est le feu qui consume toutes les impuretés des désirs du monde; elle est aussi le guide qui conduit au but.

La foi écarte la cupidité, la crainte et l'orgueil; elle rend aimable et attire le respect; elle libère du lien des contingences; elle donne du courage en face des difficultés; elle confère le pouvoir de vaincre les tentations; la foi rend capable de garder ses actes brillants et purs; c'est elle qui enrichit l'esprit avec la sagesse.

## **Le Chemin de la Réalisation**

La foi donne du courage quand le chemin paraît long et ennuyeux, et c'est elle qui conduit à l'Illumination.

La foi nous fait sentir que nous sommes en présence du Bouddha et elle nous porte là où le bras du Bouddha nous soutient. La foi adoucit nos esprits durs et égoïstes; elle nous donne un coeur amical et un esprit compréhensif.

5. Ceux qui ont la foi ont la sagesse de reconnaître l'enseignement du Bouddha en tout ce qu'ils entendent. Ceux qui ont la foi ont la sagesse de voir que toute chose n'est qu'une apparence qui résulte de la Loi de Cause et Effet. La foi donne à ces êtres la grâce de savoir tout accepter avec patience et la capacité de s'adapter paisiblement à leur condition.

La foi donne à ceux qui croient, la sagesse de reconnaître le caractère passager de la vie et la grâce de ne pas être surpris ou attristés par quoi que ce soit qui leur arrive, serait-ce la fin de la vie elle-même, sachant que les conditions et apparences peuvent changer tandis que la vérité profonde de la vie demeure toujours immuable.

La foi comporte trois principaux aspects: elle consiste à s'accepter soi-même humblement et patiemment; à éprouver de la joie et un respect sincère devant les qualités d'autrui; enfin, à ressentir une profonde gratitude envers le Bouddha, parce qu'il est apparu dans le monde.

## Le Chemin de la Réalisation

Les gens doivent cultiver ces trois aspects de la foi: ils doivent être sensibles à leurs propres fautes et impuretés; ils doivent en éprouver de la honte et les avouer; ils doivent reconnaître avec diligence les bonnes qualités et les bonnes actions d'autrui et les louer: enfin, ils doivent éprouver le désir habituel d'agir avec le Bouddha et de se complaire en lui.

Le coeur plein de foi est également un coeur sincère; c'est un coeur profond, c'est-à-dire un coeur qui se réjouit sincèrement d'être conduit à la Terre Pure du Bouddha par son propre pouvoir.

Donc, le Bouddha donne un pouvoir à la foi qui conduit les êtres dans la Terre Pure, un pouvoir qui les purifie, un pouvoir qui les protège contre la conception illusoire d'un moi. Même si les êtres n'ont la foi qu'un seul instant, en entendant le Nom du Bouddha qui est prêché par tout l'univers, ils iront dans sa Terre Pure.

6. La foi n'est pas quelque chose qui s'ajoute à l'esprit mondain: c'est la manifestation de la nature bouddhique de l'esprit. De ce fait, celui qui comprend le Bouddha est un Bouddha lui-même; celui qui a foi dans le Bouddha est un Bouddha lui-même.

Toutefois, c'est difficile de découvrir et de retrouver sa propre nature de Bouddha; c'est difficile de maintenir son esprit pur au milieu du flux continu de la cupidité, de la colère et de la passion mondaine; cependant, la foi rend capable de faire cela.

## **Le Chemin de la Réalisation**

On dit que dans une forêt d'arbres vénéreux Eranda, seuls les arbres Eranda peuvent pousser, mais non les arbres parfumés Candana. C'est un miracle quand un arbre Candana vient à croître dans une forêt d'arbres Eranda.

De la même manière, c'est vraiment un miracle que la foi dans le Bouddha puisse naître au coeur des êtres.

C'est pourquoi, la foi qui se fixe sur le Bouddha est appelée la "Foi sans racine" Cela veut dire qu'il n'y a pas de racine dans le coeur humain qui pousse l'homme à croire: la racine de la foi repose dans le coeur compatissant du Bouddha.

7. La foi est ainsi fertile et sainte. Mais la foi est difficile à éveiller dans un coeur indolent. Tout particulièrement, il y a cinq doutes qui se cachent dans le coeur de l'homme et cherchent à empêcher la foi.

Il y a d'abord le doute à l'égard de la sagesse du Bouddha; ensuite, il y a le doute à l'égard de l'enseignement du Bouddha; troisièmement, il y a le doute à l'égard de celui qui transmet l'enseignement du Bouddha; quatrièmement, il y a le doute à l'égard des diverses pratiques et méthodes par lesquelles on suit le Noble Chemin; enfin, on peut encore douter de la sincérité de ceux qui étudient et suivent l'enseignement du Bouddha et cela à cause de l'arrogance et de l'impatience de son propre coeur.

## Le Chemin de la Réalisation

En vérité, il n'y a rien de plus terrifiant que la manie de douter. C'est le doute qui oppose les gens. C'est un poison qui sépare les amis et brise toute relation agréable avec autrui. C'est une épine qui irrite et blesse; c'est une épée qui tue.

Les germes de la foi ont été plantés par la compassion du Bouddha, il y a bien longtemps. Quand on a la foi, on devrait comprendre cela et être plein de gratitude à l'égard du Bouddha à cause de sa bonté.

Il ne faut jamais oublier que ce n'est pas à cause de sa propre compassion qu'on a éveillé la foi, mais à cause de la compassion du Bouddha. C'est lui qui, il y a bien longtemps, a jeté, dans le coeur des hommes, la pure lumière de la foi et qui a repoussé les ténèbres de leur ignorance. Celui qui actuellement, éprouve une foi joyeuse, est entré en possession d'un lointain héritage.

Bien que l'on vive d'une manière tout à fait ordinaire, on peut naître dans la Terre Pure à cause de la foi qui s'est éveillée à la suite de l'action prolongée de la compassion du Bouddha.

C'est vraiment difficile de naître en ce monde. C'est difficile d'entendre le Dharma; c'est encore plus difficile d'avoir la foi; c'est pourquoi, chacun devrait s'efforcer d'entendre les enseignements du Bouddha.

## Le Chemin de la Réalisation

### IV PAROLES QUI SAUVENT

1. “Il m’a insulté, il s’est moqué de moi, il m’a frappé.” Tant que l’on entretient de telles pensées, sa propre colère ne s’arrête pas.

Tant que la rancune demeure dans le coeur la colère demeure aussi. Mais si la rancune s’évanouit, la colère disparaît.

Si le toit est mal fait et plein de trous, la pluie tombe dans la maison; de même, un esprit mal exercé et incapable de se contrôler laisse entrer les pensées cupides.

L’oisiveté est un raccourci vers la mort; être diligent conduit à la vie; les insensés sont oisifs et les sages sont diligents.

Le fabricant de flèches s’efforce de faire des flèches droites; pareillement, un homme sage s’efforce de garder ses pensées droites.

Un esprit troublé est toujours en mouvement, allant ici et là, et il est difficile à contrôler; au contraire, un esprit tranquille demeure dans la paix: par conséquent, il est sage de garder son esprit sous contrôle.

Quel est vraiment l’ennemi d’un homme sinon son propre esprit? C’est lui en effet qui l’attire dans les mauvais chemins.

## Le Chemin de la Réalisation

Celui qui préserve son esprit de la cupidité, de la colère et de l'erreur jouit d'une paix réelle et solide.

2. Faire de beaux discours sans les mettre en pratique, c'est ressembler à une belle fleur sans parfum.

Le parfum d'une fleur ne va pas contre le vent. Cependant, la réputation d'un homme bon se répand dans le monde même contre le vent!

Une nuit paraît longue à celui qui ne peut dormir et un voyage paraît long à celui qui avance avec peine; de même, le temps de l'illusion et de la souffrance paraît long à celui qui ne connaît pas l'enseignement véritable.

Quand on voyage, il faut le faire avec un compagnon de sagesse égale ou supérieure; cependant, il vaut mieux voyager seul que de le faire avec un sot.

Un compagnon mauvais et fourbe est pire à supporter qu'une bête sauvage: une bête sauvage peut vous blesser dans votre corps, mais le mauvais compagnon vous blesse dans votre esprit.

Tant qu'on ne peut pas contrôler son esprit, on ne peut éprouver de satisfaction avec des pensées telles que "Voici mon fils!" et "Voici mon trésor!"

## **Le Chemin de la Réalisation**

Un sot souffre de telles pensées.

Il vaut mieux être sot et le savoir que d'être sot et se croire sage.

Une cuiller ne peut goûter la nourriture qu'elle porte. De même, un sot ne peut comprendre la sagesse du sage, quand bien même il vit avec.

Un lait frais est souvent lent. à cailler. De même, les actions mauvaises ne portent souvent pas leur fruit dans l'immédiat. Les actions mauvaises sont plutôt comme ces charbons ardents qui couvent sous la cendre et qui finissent par produire un grand feu.

C'est stupide d'aspirer aux privilèges, à l'avancement, aux profits et aux honneurs. Désirer ces choses n'apporte jamais le bonheur, mais plutôt un surcroît de souffrance.

Un ami de bien qui vous montre vos erreurs et vos défauts et vous reproche vos actions mauvaises est aussi digne de respect que s'il vous révélait un trésor caché.

3. Celui qui prend plaisir à recevoir une bonne instruction peut dormir en paix: son esprit en est en effet purifié.

Un charpentier cherche à faire des poutres droites; un fabricant de flèches cherche à faire des

## Le Chemin de la Réalisation

flèches bien calibrées; celui qui creuse un fossé d'irrigation cherche à faire couler l'eau doucement; de même, un sage cherche à contrôler son esprit de manière à ce qu'il fonctionne dans la douceur et la vérité.

Un grand rocher n'est pas ébranlé par le vent; de même, le coeur du sage n'est troublé ni par les honneurs, ni par les insultes.

Se contrôler soi-même est une plus grande victoire que de vaincre mille hommes dans une bataille.

Mieux vaut vivre un seul jour et entendre un bon enseignement que de vivre cent ans et n'en point entendre.

Si on s'aime soi-même, on doit veiller constamment à ne pas céder aux désirs mauvais.

Le monde est un feu toujours brûlant, alimenté par les flammes de la convoitise, de la colère et de l'ignorance; il faut fuir un tel danger aussi vite que possible.

Le monde est comme une bulle, il est comme un fil de toile d'araignée, il est comme la crasse d'une cruche sale: on doit constamment protéger la pureté de son esprit.

## **Le Chemin de la Réalisation**

4. Evitez tout mal, cherchez le bien, gardez pur votre esprit: tel est l'enseignement du Bouddha.

La patience est une discipline des plus difficiles, mais c'est à celui qui est patient que la victoire finale est assurée.

C'est quand on est en proie à la rancune qu'il faut chasser la rancune; c'est quand on est dans la tristesse qu'il faut chasser la tristesse et c'est quand on est enclin à la convoitise qu'il faut chasser la convoitise. Pour vivre une vie généreuse, il faut se regarder soi-même comme ne possédant rien de tout ce qu'on possède.

Avoir la santé est un grand avantage; se contenter de ce qu'on a vaut mieux que posséder de grandes richesses; être considéré comme digne de confiance est le vrai signe de l'amitié; atteindre l'Illumination est le plus haut bonheur.

Quand on déteste le mal, qu'on se sent tranquille, qu'on éprouve du plaisir à écouter le bon enseignement, on est libéré de la crainte.

Ne sois pas attaché à ce qui te plaît, ne repousse pas ce qui te déplaît. La tristesse, la crainte et la servitude proviennent de l'attirance et de la répulsion.

## Le Chemin de la Réalisation

5. La rouille croît sur le fer et le rongé; de même, le mal croît dans l'esprit et le rongé.

Un livre qui n'est pas lu régulièrement se couvre vite de poussière; une maison qu'on ne répare pas à temps tombe en ruine; de même, un homme qui vit dans la torpeur devient tout de suite impur.

L'impudicité souille une femme; l'avarice souille un don; de même, les actes mauvais souillent cette vie et celles qui la suivent.

La souillure la plus à craindre est celle de l'ignorance. On ne peut espérer purifier ni son corps ni son esprit, tant qu'on ne chasse pas l'ignorance.

C'est facile de glisser dans l'impudence, de devenir effronté, d'être orgueilleux comme un coq et de faire du tort à autrui sans en éprouver du regret.

Mais c'est difficile d'être humble, de respecter et d'honorer autrui, de rejeter tout attachement, de se garder pur en pensée et en acte, et de devenir sage.

Il est facile de dévoiler les erreurs d'autrui, mais c'est difficile d'avouer ses propres erreurs. On proclame tout haut les fautes d'autrui, mais on cache ses propres fautes comme un tricheur cache ses faux dés.

## **Le Chemin de la Réalisation**

Le ciel ne garde aucune trace d'un oiseau, d'une fumée, d'un orage; un mauvais enseignement ne mène pas à l'Illumination; rien en ce monde n'est stable et cependant l'Illuminé n'est jamais troublé.

6. Comme un chevalier veille à la porte du château, ainsi on doit garder son propre coeur contre les ennemis du dehors et du dedans, et ne pas se relâcher un seul instant.

On est à soi-même son propre maître, son propre recours; c'est pourquoi on doit se contrôler soi-même en tout.

Le premier pas vers la libération intérieure des chaînes et des liens du monde consiste à contrôler son propre esprit, à cesser les vains discours et à être attentif.

Le soleil illumine le jour, la lune embellit la nuit, une armure accroît la dignité du soldat; de même, ce qui distingue celui qui cherche l'Illumination, c'est sa méditation sereine.

Si on est incapable de garder les cinq sens de l'oeil, de l'oreille, du nez, de la langue et du corps, et qu'on devient tenté par l'environnement, il n'est pas possible de s'exercer en vue de l'Illumination. Celui qui garde les portes des cinq sens et sait

contrôler son esprit peut s'exercer avec succès en vue de l'Illumination.

7. Si on est influencé par ses attirances et ses répulsions, on ne peut comprendre correctement la signification des circonstances et chercher à les dominer; si on est libre d'attachements, on comprend correctement les circonstances et toutes paraissent nouvelles et pleines de sens.

La bonheur suit la tristesse et la tristesse, le bonheur. C'est quand on ne fait plus de discrimination entre le bonheur et la tristesse, entre le bien et le mal, qu'on est capable d'être vraiment libre.

Se tourmenter à cause de l'avenir et avoir du regret pour le passé, c'est ressembler à des roseaux coupés qui se dessèchent.

Le secret de la santé du corps et de l'esprit, c'est de ne pas se lamenter à cause du passé, ne pas se tourmenter à cause de l'avenir, ne pas se troubler à l'avance, mais de vivre l'instant présent avec sagesse et simplicité.

Ne t'attarde pas dans le passé, ne rêve pas à l'avenir, mais concentre ton esprit sur le moment présent.

C'est une bonne chose que d'accomplir sans faille le devoir présent: ne cherche ni à l'éviter, ni à le remettre au lendemain. En agissant ainsi, tu passeras une journée heureuse.

## **Le Chemin de la Réalisation**

Il n'y a pas de meilleur guide que la sagesse, pas de meilleur compagnon que la foi. Il faut s'efforcer d'échapper aux ténèbres de l'ignorance et de la souffrance, et chercher la lumière de l'Illumination.

Quand on contrôle son corps et son esprit, cela transparaît dans des actions vertueuses. Il y a là un devoir supérieur. La foi sera alors une richesse; la sincérité donnera une douce saveur à la vie et accumuler des mérites deviendra un tâche sacrée.

Dans le voyage qu'est la vie, la foi est la nourriture, la vertu est un abri, la sagesse est une lumière durant le jour et l'attention correcte est une protection durant la nuit. Si quelqu'un mène une vie pure, rien ne peut le détruire; s'il a vaincu la convoitise, rien ne peut limiter sa liberté.

On doit s'oublier soi-même pour l'amour de sa famille; on doit oublier sa famille pour l'amour de son village; on doit oublier son village pour l'amour de son pays: pour l'amour de l'Illumination, on doit tout oublier.

Tout change, tout apparaît et disparaît: il n'y a pas de bonheur paisible tant qu'on ne passe pas au-delà des vicissitudes de la vie et de la mort.