

Shantideva's Bodhicaryâvatâra

བྱང་ཆུབ་སེམས་པའི་སྤོན་པ་ལ་འཇུག་པ།

Groupe d'Étude guidé par Vénérable Lama Sangyay Tendzin

Chapitre Cinq : Sauvegarder la Vigilance

Session 38 - samedi, 20 novembre 2021

Bonjour à tous,

Commençons par la récitation des prières traditionnelles :

REFUGE | MANDALA | DEMANDE D'ENSEIGNEMENTS
Invocation du Lama | Quiescence mentale

Poursuivant notre étude du chapitre cinq, nous avons terminé la dernière session à la strophe 85. Dans cette strophe, Shantidéva nous rappelait que, quelle que soit l'aumône que nous recevons, elle doit être partagée avec trois catégories d'êtres :

- Ceux qui sont tombés dans les royaumes inférieurs, tels les animaux comme les oiseaux et les chiens.
- Ceux qui n'ont aucune protection, comme les mendiants. Et,
- Ceux qui sont engagés dans les disciplines yogiques extérieures et intérieures, à savoir les méditants solitaires.

De plus, on devrait offrir la première partie de sa propre part aux Trois Joyaux, et en ignorant ses goûts et aversions, en prendre juste assez pour soutenir son corps en finissant par consacrer les restes et les donner aux esprits.

Chapitre Cinq - Strophe 86 :

Ne nuisez pas pour des vétilles à ce corps
Qui vous permet de pratiquer le Dharma suprême.
Ce faisant, les vœux des êtres
Seront rapidement comblés.

Étant Bodhisattva novice, n'endommagez son corps (se couper la main par exemple) pour une raison altruiste mais triviale. Car c'est avec le corps que l'on peut pratiquer correctement le sublime Dharma.

Il faut plutôt prendre soin de son corps pour qu'il puisse œuvrer au bien des autres ; manger juste assez pour remplir son estomac et s'habiller suffisamment pour se protéger du froid, sans tomber dans l'un ou l'autre extrême de l'excès.

On devrait accomplir les activités d'un Bodhisattva et, avec des prières d'aspiration, dédier le mérite à l'acquisition de l'omniscience pour le bien de tous les êtres.

En agissant de cette manière, vos souhaits pour le bonheur de tous les êtres, tant immédiat qu'ultime, seront rapidement réalisés.

Chapitre Cinq - Strophe 87 :

Tant que votre compassion n'est pas pure,
Ne faites pas don de votre corps.
Faites-le, toutefois, pour une grande cause
Dans cette vie comme dans les autres.

L'attitude compatissante d'un débutant n'est pas pure. Par conséquent, jusqu'à ce que l'on atteigne la Joie Parfaite, la première Terre du Bodhisattva, abstenez-vous de donner votre corps, votre tête ou vos membres, qui sont la base de la pratique du Dharma sublime.

Car il n'est pas certain que de telles actions profiteront à d'autres. Il est également possible que vous ayez des regrets, qui à leur tour créeront des obstacles à la pratique de la vertu.

Comme il est dit dans le Shikshasamucchaya :

"Il est enseigné que le corps doit être protégé comme s'il s'agissait d'un arbre médicinal important."

Néanmoins, de tels sacrifices peuvent être faits lorsqu'ils sont bénéfiques pour l'enseignement et pour les êtres dans cette vie et dans les futures, et lorsqu'ils ne sont pas un obstacle à la vertu, comme lorsque le Lama-roi Jangchub Yeshe-Ö sacrifia son corps pour inviter Atisha à Tibet (*).

(*) c. 959-1040) fut le premier roi lama notable du Tibet. Il abdiqua le trône en c. 975 pour devenir un Lama. Dans l'historiographie tibétaine classique, on lui attribue la restauration d'une tradition organisée et monastique du bouddhisme tibétain.

Chapitre Cinq - Strophe 88 :

N'enseignez pas le Dharma aux irrespectueux,
Ni à ceux qui, sans être malades, portent un turban,
Tiennent une ombrelle, un bâton ou une arme,
Ou se couvrent le chef,

Les enseignements ne doivent pas être dispensés à des personnes qui ne montrent aucun respect, que ce soit mentalement ou dans leur conduite, envers les enseignements ou le maître.

Si les enseignements sont donnés dans de telles circonstances, la grandeur du Dharma sera amoindrie et les auditeurs n'en bénéficieront pas. Qui plus est, le manque de respect manifesté par de telles personnes envers les enseignements les fera tomber dans les royaumes inférieurs.

Les enseignements ne doivent pas non plus être donnés à ceux qui, même s'ils ont une attitude respectueuse, gardent néanmoins la tête couverte bien qu'ils ne soient pas malades, gardent leurs chapeaux sur leurs têtes, portent des parasols, des cannes, des épées, des lances ou tout autres armes.

Il ne faut pas expliquer les enseignements à ceux qui se couvrent la tête de leurs châles monastiques ou qui sont assis sur des sièges élevés. Bien entendu, des allocations sont à prévoir pour les malades.

Chapitre Cinq - Strophe 89 :

Ni le profond et le vaste aux petits esprits,
Ou à une femme en l'absence d'un autre homme.
Quant aux enseignements, quel que soit leur niveau,
Ayez le même respect à l'égard de tous.

Il est inapproprié d'exposer l'enseignement profond sur la vacuité et le vaste enseignement sur les Terres et les Chemins du Mahayana à ceux qui ont l'attitude inférieure de l'Hinayana et qui aspirent à la voie des Shravakas et des Pratyekabuddhas.

De plus, un moine ordonné ne doit pas instruire une femme seule et non accompagnée d'un homme. Et quand on expose le Dharma, il ne faut pas s'intéresser de manière partielle et sectaire uniquement à la doctrine du Mahayana au détriment de l'enseignement de la moindre doctrine des Shravakas et des Pratyekabuddhas, et vice versa.

Car de tels enseignements sont comme différentes sortes d'aliments, convenant soit aux adultes, soit aux enfants. Ils ne doivent pas être jugés en termes de bien ou de mal. Sur le chemin de la libération, ils sont identiques, tels le goût de la mélasse et celui du sel.

Avec cette compréhension, on devrait les exposer respectueusement. Dans le *Sarvadharmavaidalya-samgraha-sutra*, le Bouddha dit :

« O Manjushri, si certaines personnes considèrent certains des enseignements du Tathagata comme bons et d'autres comme mauvais, ils ont rejeté les saints enseignements ».

Chapitre Cinq - Strophe 90 :

Ne présentez pas les enseignements les moins élevés
À ceux qui sont dignes des enseignements les plus vastes.
Ne les faites pas renoncer entièrement à la juste conduite,
Et ne les trompez pas avec des sôtras et des mantras !

Les gens qui sont du type Mahayana, dotés de facultés acérées, sont des récipients appropriés pour les enseignements vastes et profonds. Ils ne devraient pas être dirigés vers les enseignements inférieurs de la voie des Shravakas et des Pratyekabuddhas.

Agir ainsi est fautif, car il n'est pas juste d'enchaîner ceux qui ont la sagesse ni de rendre confus ceux qui possèdent la foi. En dehors des situations exceptionnelles dans lesquelles la vue profonde doit être expliquée, il est essentiel d'énoncer la loi du karma en relation avec les actions vertueuses et non vertueuses.

Ne trompez guère ceux qui sont capables de pratiquer la voie des Bodhisattvas en leur disant que pour obtenir la libération, de lire quelques sutras et réciter mantras ou dharanis.

Différenciez les enseignements du sens ultime de ceux du sens opportun ; les enseignements du sens indirect de ceux du sens implicite. Veillez à instruire les disciples selon leurs capacités.

Dans la prochaine série de strophes, Shantidéva développe un nouveau sujet, celui de « Veiller à ne pas scandaliser les autres ».

Chapitre Cinq - Strophe 91 :

Recouvrez le cure-dents ou le crachat
Que vous avez laissé tomber.
Il est vil de faire ses besoins dans l'eau
Ou sur les places publiques.

Si les bodhisattvas n'évitent pas de faire des choses qui incitent les autres à perdre foi dans les paramitas, ils seront une cause pour eux de s'engager plus tard dans la non-virtu.

Par conséquent, lorsqu'ils jettent des cure-dents, des crachats, des écoulements nasaux et des mucosités en présence d'un lama, dans un temple ou dans un autre lieu d'habitation, ils doivent le faire discrètement.

Ils ne doivent pas non plus salir les sources d'eau propre ou les bons champs couramment utilisés avec de l'urine et des excréments. C'est erroné et c'est interdit.

Chapitre Cinq - Strophe 92 :

Ne mangez pas à bouche pleine,
Bruyamment, ni la bouche ouverte ;
Ne restez pas assis les jambes étendues ;
Ne vous frottez pas les deux mains ensemble.

En mangeant, les Bodhisattvas ne doivent pas déglutir bruyamment, en bourrant leur bouche béante. Où qu'ils soient, ils ne doivent jamais s'asseoir avec les jambes tendues, et lorsqu'ils se lavent les mains, ils ne doivent pas se frotter les mains mais se laver chaque main individuellement.

Chapitre Cinq - Strophe 93 :

À cheval, sur un lit ou tout autre siège,
Le moine ne s'assiéra pas à côté d'une femme.
À l'aune de ce que vous verrez ou apprendrez, renoncez
À tout ce qui pourrait faire perdre la foi aux profanes.

Les bodhisattvas laïcs ne doivent pas s'asseoir sur la même monture, le même lit ou le même siège, ni demeurer dans une maison vide, seul avec une femme d'un autre foyer ; et les moines ordonnés ne devraient jamais être seuls avec des femmes qui ne sont pas de leur famille.

En bref, un bodhisattva doit abandonner tout comportement considéré comme offensant dans un cadre social donné, que ce soit sur la base d'une expérience personnelle ou à la suite de conseils de sources bien informées.

Chapitre Cinq - Strophe 94 :

Ne montrez pas du doigt,
Mais, de la main droite
Tout entière, indiquez
Respectueusement le chemin.

Lorsque quelqu'un leur demande leur chemin, les bodhisattvas s'abstiennent de montrer le chemin grossièrement avec leur main gauche ou simplement en pointant du doigt.

Parlez et gesticulez avec respect et indiquez le chemin avec tous les doigts de la main droite. Faites-le avec joie et d'une manière qui reconforte le chercheur dans sa démarche.

Chapitre Cinq - Strophe 95 :

N'agitez pas les bras avec véhémence
Pour signaler quelque chose : faites un signe discret,
Un claquement de doigts, par exemple ;
Sinon, vous manqueriez de contrôle.

Les bodhisattvas doivent éviter un comportement impétueux ou affecté lorsqu'ils ramassent ou déposent des objets relativement mineurs : au lieu de cela, déplacez-vous doucement, en vous faisant comprendre verbalement ou en claquant des doigts.

En se comportant sans retenue, les autres cesseront de vous respecter à cause de telles fautes.

Chapitre Cinq - Strophe 96 :

Couchez-vous dans la direction que vous voulez,

Comme notre Protecteur lorsqu'il passa en nirvâna ;
À peine couché et bien conscient, attachez-vous à la pensée
Que vous vous lèverez promptement.

Lorsque les bodhisattvas se couchent pour dormir au milieu de la nuit, ils doivent se souvenir de le faire dans la posture adoptée par les Bouddhas lorsqu'ils passent en parinirvana ; la position du lion endormi, couché sur le côté droit, la tête dirigée vers le nord et le visage vers l'ouest.

Cela développe la plénitude d'esprit du Bouddha. Dès lors, allongez-vous face à la direction qui vous sied, le côté droit au sol, la jambe gauche allongée sur la droite, la main droite sous la joue droite et le bras gauche tendu le long des cuisses.

Juste avant de vous endormir, concentrez-vous en pleine conscience avec une vigilance intérieure sur la luminosité, la pensée de la mort, et prenez la résolution de vous lever tôt le lendemain. Ce faisant, même votre sommeil sera vertueux.

Il est excellent d'harmoniser les périodes de la vie avec les périodes d'une même journée. Considérez le lever du jour comme la naissance, le temps de midi comme l'âge adulte et le soir comme la vieillesse. L'allongement correspond aux afflictions de la maladie menant à la mort, et le sommeil est la mort elle-même.

Les rêves correspondent au "Chönyid Bardo" ; le réveil le lendemain correspond à une renaissance dans une prochaine existence. De plus, il nous est conseillé de ne jamais oublier les pratiques liées à la précieuse Bodhichitta.

Complétant ces lignes de conduite, Shantidéva conclut le chapitre cinq en expliquant d'autres éléments de la pratique parfaite ; non sans terminer par un synopsis de cet exposé sur la vigilance..

Chapitre Cinq - Strophe 97 :

De toutes les pratiques des bodhisattvas
Qui ont été enseignées en nombre illimité,
Consacrez-vous à « entraîner votre esprit »
Jusqu'à la certitude.

Comme il a été dit dans le *Bodhisattva-pitaka*, les actions des Bodhisattvas peuvent être réparties en d'innombrables catégories, telles que les six Paramitas, les quatre manières de rassembler des disciples, etc.

En plus de celles-ci, les bodhisattvas novices doivent méditer et mettre en œuvre les pratiques visant à purifier et entraîner l'esprit (telles que celles énoncées ici dans le *Bodhicaryavatâra*). Cela doit être poursuivi jusqu'à ce que leur esprit soit définitivement purifié.

Chapitre Cinq - Strophe 98 :

Trois fois le jour et trois fois la nuit
Récitez le « Soûtra en Trois Sections »,
Et, pour éliminer ce qui reste, hors les chutes,
Recourez aux bouddhas et à l'esprit d'Éveil.

Si une rupture profonde des vœux du bodhisattva a été commise, confessez-la conformément à votre capacité, qu'elle soit élevée, moyenne ou basique. Ensuite, reprenez à nouveau les vœux rompus.

Si d'autres fautes ont été commises, récitez le sutra de la confession appelé « Sum-pa'i Do », qui comprend les trois sections de la confession, de la réjouissance et de la consécration. Faites cela trois fois par jour et trois fois par nuit.

Arrêtons-nous ici aujourd'hui. Samedi prochain, le 27 novembre, nous terminerons le chapitre cinq sur la vigilance.

Pratiquons un instant la quiétude mentale, avant de dédier le mérite de cette séance au bénéfice de tous.

