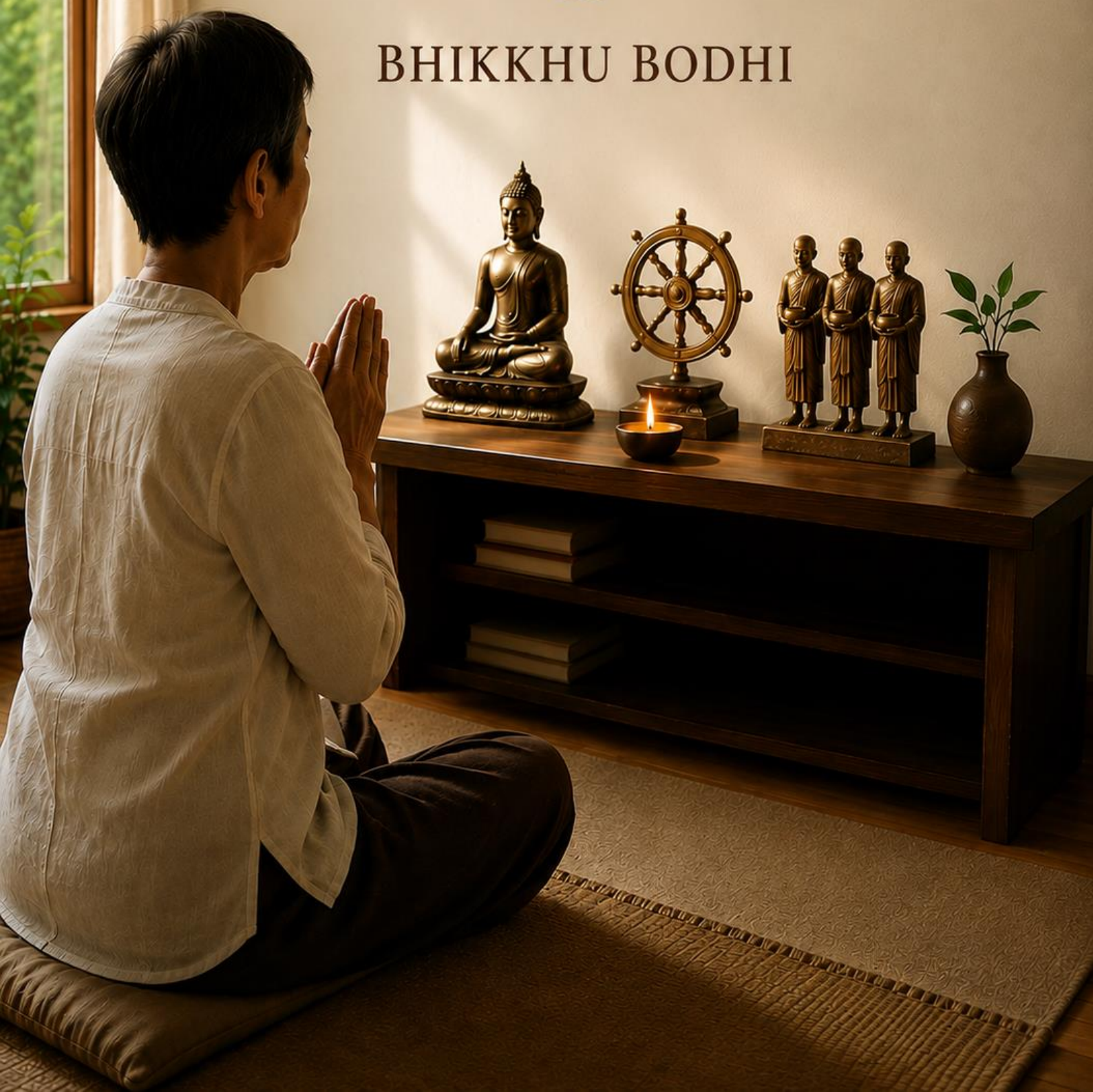


PRENDRE REFUGE ET PRENDRE LES PRÉCEPTES



BHIKKHU BODHI



Traduction française de :

Going for Refuge and Taking the Precepts par Bhikkhu Bodhi

Publié à l'origine sous le titre *Going for Refuge and Taking the Precepts*, Wheel Publication No. 282/283/284, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka.

Texte original : © Bhikkhu Bodhi

Traduction française : © Elisabeth Brookes, 2026

Traduction française réalisée avec l'autorisation de Bhikkhu Bodhi.

Les erreurs éventuelles de traduction relèvent de la responsabilité de la traductrice.

Préface	1
Prendre refuge.....	2
<i>I. Les raisons de prendre refuge</i>	2
1. Les dangers liés à la vie présente	4
2. Les dangers liés aux vies futures	5
3. Les dangers liés au cycle de l'existence	7
<i>II. L'existence d'un refuge</i>	9
<i>III. Identification des objets de refuge</i>	11
1. Le Bouddha	11
2. Le Dhamma	12
3. Le Sangha	13
<i>IV. La prise de refuge</i>	15
<i>V. La fonction de la prise de refuge</i>	18
<i>VI. Les méthodes de prise de refuge</i>	20
<i>VII. Les corruptions et violation du refuge</i>	22
<i>VIII. Les métaphores des refuges</i>	23
Prendre les préceptes.....	25
<i>I. La signification essentielle de sila</i>	25
<i>II. Les cinq préceptes</i>	30
1. Le premier précepte : s'abstenir de prendre la vie.....	30
2. Le deuxième précepte : s'abstenir de prendre ce qui n'est pas donné.....	32
3. Le troisième précepte : s'abstenir de toute inconduite sexuelle.....	34
4. Le quatrième précepte : s'abstenir de toute parole mensongère	35
<i>III. Les Huit Préceptes</i>	37
<i>IV. Les bienfaits de sila</i>	39
1. Les bienfaits liés à la vie présente.....	39
2. Les bienfaits liés aux vies futures.....	39
3. Les bienfaits liés au bien suprême	40
<i>V. Engagement envers sila</i>	41
<i>VI. La transgression de sīla</i>	43
<i>VII. Les métaphores pour sila</i>	44

Préface

Les deux premières étapes permettant de devenir un disciple laïc du Bouddha sont la prise de refuge (*saraṇa-gaṃana*) et l'engagement à observer les cinq préceptes (*pañca-sīla-samādāna*). Par la première, une personne s'engage à accepter le Triple Joyau — le Bouddha, le Dhamma et le Sangha — comme guides de sa vie ; par la seconde, elle exprime sa détermination à harmoniser ses actions avec ces idéaux au moyen d'une conduite juste. Les deux textes suivants ont été rédigés dans le but de fournir une explication claire et concise de ces deux étapes. Bien qu'ils s'adressent principalement à ceux qui viennent d'embrasser l'enseignement du Bouddha, ils seront probablement utiles également aux bouddhistes de longue date souhaitant comprendre la signification des pratiques qui leur sont déjà familières, ainsi qu'à ceux qui souhaitent comprendre ce qu'implique le fait de devenir bouddhiste.

Afin de préserver la concision de notre exposé et d'éviter le format intimidant d'un traité académique, les références aux sources dans les textes eux-mêmes ont été réduites au strict minimum. Nous indiquons donc ici les sources sur lesquelles notre exposé s'est appuyé. La section intitulée « *Prendre refuge* » s'appuie principalement sur le commentaire standard consacré à ce sujet, que l'on retrouve avec quelques variations mineures dans le Khuddakapatha Atthakatha (Paramatthajotika), le Dighanikaya Atthakatha (Sumangalavilasini) et le Majjhimanikaya Atthakatha (Papañcasudani). Le premier a été traduit par le Vénérable Bhikkhu Ñāṇamoli dans *Minor Readings and the Illustrator* (Londres : Pali Text Society, 1960), et le troisième par le Vénérable Nyanaponika Thera dans son ouvrage *The Threefold Refuge* (B.P.S., The Wheel n° 76).

La section intitulée « *Prendre les préceptes* » s'appuie principalement sur les commentaires concernant les règles de formation contenus dans le *Khuddakapatha Atthakatha*, mentionné plus haut, ainsi que sur l'analyse des voies du kamma dans le *Majjhimanikaya* (commentaire du *Sammaditthisutta*, n° 9). Le premier est disponible en anglais dans *Minor Readings and Illustrator* du Vénérable Ñāṇamoli, le second dans *Right Understanding, Discourse and Commentary on the Sammaditthisutta*, traduit par Bhikkhu Soma (Sri Lanka : Bauddha Sahitya Sabha, 1946). Un autre ouvrage utile sur les préceptes est *The Five Precepts and the Five Ennoblers* de S.A.R. Vajirañanavarorasa, ancien Patriarche suprême de Thaïlande (Bangkok : Mahamakut Rajavidyalaya Press, 1975). Nous avons également consulté la section sur les voies du kamma dans l'*Adhidharmakosa* de Vasubandhu et son commentaire, un ouvrage en sanskrit de la tradition Sarvāstivāda.

— Bhikkhu Bodhi

Prendre refuge

On peut comparer l'enseignement du Bouddha à une sorte de bâtiment doté de ses propres fondations, étages, escaliers et toit. Comme tout autre bâtiment, cet enseignement possède également une porte, et pour y pénétrer, il faut passer par cette porte. La porte d'entrée vers l'enseignement du Bouddha consiste à prendre refuge dans le Triple Joyau — c'est-à-dire dans le Bouddha en tant que maître pleinement éveillé, dans le Dhamma en tant que vérité enseignée par lui, et dans le Sangha en tant que communauté de ses nobles disciples. Depuis les temps anciens jusqu'à nos jours, le refuge a servi de porte d'entrée à l'enseignement du Bouddha, donnant accès au reste de l'enseignement, du niveau le plus élémentaire jusqu'au plus élevé. Tous ceux qui embrassent l'enseignement du Bouddha le font en franchissant la porte du refuge, tandis que ceux qui s'y sont déjà engagés réaffirment régulièrement leur conviction en prononçant la même triple formule :

Buddham saranam gacchami

Je prends refuge dans le Bouddha ;

Dhammam saranam gacchami

Je prends refuge dans le Dhamma ;

Sangham saranam gacchami

Je prends refuge dans le Sangha.

Aussi insignifiante et banale que cette étape puisse paraître, surtout comparée aux accomplissements élevés qui se trouvent au-delà, il ne faut jamais sous-estimer son importance, car c'est cet acte qui donne une orientation et un élan à l'ensemble de la pratique de la voie du Bouddha. Étant donné que la prise de refuge joue un rôle si crucial, il est essentiel de bien comprendre cet acte, tant dans sa nature propre que dans ses implications pour l'évolution future sur la voie. Afin d'éclairer la prise de refuge à la lumière de la compréhension intérieure, nous présentons ici une analyse de ses aspects les plus significatifs. Ceux-ci seront abordés sous les huit rubriques suivantes : les raisons de prendre refuge ; l'existence d'un refuge ; l'identification des objets de refuge ; l'acte de prendre refuge ; la fonction de prendre refuge ; les méthodes pour prendre refuge ; les corruptions et la violation de la prise de refuge ; et les métaphores illustrant les refuges.

I. Les raisons de prendre refuge

Quand on dit que la pratique de l'enseignement du Bouddha commence par la prise de refuge, cela soulève immédiatement une question importante. La question est la suivante : « Pourquoi avons-nous besoin d'un refuge ? » Un refuge est une personne, un lieu ou une chose qui offre une protection contre les préjudices et les dangers. Ainsi, lorsque nous commençons une pratique en prenant refuge, cela implique que cette pratique a pour but de nous protéger des préjudices et des dangers. Notre question initiale sur la nécessité d'un refuge peut donc être reformulée ainsi :

« Quels sont les préjudices et les dangers dont nous devons être protégés ? » Lorsque nous examinons notre vie, il se peut que nous ne percevions aucun danger personnel imminent. Notre emploi est peut-être stable, notre santé est bonne, notre famille dispose de tout le nécessaire, nos ressources suffisent, et nous pensons peut-être que tout cela nous donne des raisons suffisantes de croire que nous sommes en sécurité. Dans une telle situation, le fait de prendre refuge devient tout à fait superflu.

Pour comprendre la nécessité d'un refuge, nous devons apprendre à voir notre situation telle qu'elle est réellement ; c'est-à-dire à la percevoir avec justesse et dans son contexte global. Du point de vue bouddhiste, la condition humaine est comparable à un iceberg : sa plus grande partie reste sous l'eau, cachée à notre regard, tandis qu'une infime portion émerge à la surface. En raison des limites de notre vision mentale, notre compréhension ne parvient pas à pénétrer sous la croûte superficielle pour voir notre situation dans ses profondeurs sous-jacentes. Mais il n'est pas nécessaire de parler de ce que nous ne pouvons pas voir ; nous percevons rarement avec précision même ce qui nous est directement visible. Le Bouddha enseigne que la cognition est subordonnée au désir. De manière subtile, à notre insu, nos désirs conditionnent nos perceptions, les déformant pour les faire entrer dans le moule qu'ils veulent eux-mêmes imposer. Ainsi, notre esprit fonctionne par sélection et exclusion. Nous prenons note des choses qui concordent avec nos idées préconçues ; nous écartons ou déformons celles qui menacent de les remettre en question.

Du point de vue d'une compréhension plus profonde et plus globale, le sentiment de sécurité dont nous jouissons habituellement apparaît comme une fausse sécurité entretenue par l'inconscience et la capacité de l'esprit à se leurrer. Notre position ne semble inattaquable qu'en raison des limites et des distorsions de notre vision des choses. Le véritable chemin vers la sécurité passe toutefois par une vision juste, et non par des vœux pieux. Pour dépasser la peur et le danger, nous devons affiner et élargir notre vision. Nous devons percer à jour les illusions qui nous bercent dans une confortable complaisance, pour regarder sans détour au plus profond de notre existence, sans détourner le regard avec inquiétude ni courir après des distractions. Lorsque nous le faisons, il devient de plus en plus évident que nous avançons sur un sentier étroit au bord d'un abîme périlleux. Selon les paroles du Bouddha, nous sommes comme un voyageur traversant une forêt dense bordée d'un marécage et d'un précipice ; comme un homme emporté par un torrent cherchant la sécurité en s'agrippant à des roseaux ; comme un marin traversant un océan déchaîné ; ou comme un homme poursuivi par des serpents venimeux et des ennemis meurtriers. Les dangers auxquels nous sommes exposés ne nous apparaissent pas toujours immédiatement. Très souvent, ils sont subtils, camouflés, difficiles à détecter. Mais même si nous ne les voyons pas d'emblée, le fait est qu'ils sont bel et bien là. Si nous voulons nous en libérer, nous devons d'abord faire l'effort de les reconnaître pour ce qu'ils sont. Cela exige toutefois du courage et de la détermination.

Selon l'enseignement du Bouddha, les dangers qui rendent nécessaire la recherche d'un refuge peuvent être classés en trois catégories générales : (1) les dangers liés à la vie présente ; (2) ceux liés aux vies futures ; et (3) ceux liés au cours général de l'existence. Chacun de ces dangers comporte à son tour deux aspects : (A) un aspect objectif, une caractéristique particulière du monde ; et (B) un aspect subjectif qui est une caractéristique correspondante de notre constitution mentale. Nous allons maintenant examiner chacun d'entre eux successivement.

1. Les dangers liés à la vie présente

A. Aspect objectif. Le danger le plus évident est la fragilité même de notre corps physique et des conditions matérielles dont il dépend. Dès notre naissance, nous sommes exposés à la maladie, aux accidents et aux blessures. La nature nous accable de catastrophes, comme les tremblements de terre et les inondations, tandis que la vie en société nous confronte à la criminalité, à l'exploitation, à la répression et à la menace de la guerre. Les événements sur les fronts politique, social et économique se succèdent rarement sans déboucher sur une crise. Les tentatives de réforme et de révolution ont tendance à répéter la même vieille histoire de stagnation, de violence et de désillusion qui en résulte. Même en période de relative tranquillité, l'ordre de nos vies n'est jamais tout à fait parfait. Il semble toujours y avoir quelque chose qui déraile. Les contretemps et les situations difficiles se succèdent sans fin.

Même si nous avons la chance d'échapper aux graves épreuves de la vie, il en est une à laquelle nous ne pouvons échapper : la mort. Nous sommes voués à mourir, et malgré toute notre richesse, notre savoir-faire et notre pouvoir, nous restons impuissants face à notre inévitable mortalité. La mort pèse sur nous dès notre naissance. Chaque instant nous rapproche de ce qui est inéluctable. Alors que nous avançons, nous sentant en sécurité au sein de notre confort, nous sommes comme un homme marchant sur un lac gelé, se croyant en sécurité alors que la glace craque sous ses pieds.

Les dangers qui pèsent sur nous sont d'autant plus préoccupants qu'ils ont tous un caractère incertain. Nous ne savons pas quand ils se produiront. Si nous savions qu'un désastre allait frapper, nous pourrions au moins nous y préparer à l'avance et nous y résigner stoïquement. Mais nous ne jouissons même pas de cet avantage face à l'avenir. Comme nous ne bénéficions pas de la connaissance préalable, nos espoirs demeurent vivaces, instant après instant, tout en étant accompagnés du vague pressentiment qu'ils peuvent, à tout moment, être soudainement réduits en miettes. Notre santé pourrait être frappée par la maladie, notre entreprise faire faillite, nos amis se retourner contre nous, nos proches mourir — nous ne savons pas. Nous n'avons aucune garantie que ces revers ne s'abattront pas sur nous. Même la mort n'est certaine que dans la mesure où nous pouvons être sûrs qu'elle frappera. Le moment exact où elle frappera demeure toutefois incertain.

B. Aspect subjectif. Les adversités que nous venons d'évoquer sont des caractéristiques objectives inhérentes à la constitution du monde. D'un côté, il y a les calamités, les crises et les situations difficiles ; de l'autre, l'incertitude radicale qui les imprègne. L'aspect subjectif du danger lié à la vie présente réside dans notre réaction négative face à cette double précarité.

L'élément d'incertitude tend à provoquer en nous une inquiétude persistante qui couve sous notre assurance apparente. À un niveau intérieur profond, nous percevons l'instabilité de nos repères, leur caractère éphémère et leur vulnérabilité face au changement, et cette prise de conscience engendre une appréhension lancinante qui atteint parfois un paroxysme d'angoisse. Nous ne sommes peut-être pas toujours en mesure d'identifier la source de notre inquiétude, mais celle-ci demeure tapie dans les profondeurs de l'esprit — une peur indéfinissable que nos repères habituels nous soient soudainement retirés, nous laissant sans cadre de référence.

Cette anxiété constitue en soi un trouble suffisant. Pourtant, nos craintes se confirment souvent. Les événements suivent leur propre cours, indépendamment de notre volonté, et les deux ne coïncident pas nécessairement. Le monde nous inflige la maladie, la perte et la mort, qui frappent lorsque le moment est venu. Lorsque le cours des événements entre en conflit avec notre volonté, il

en résulte de la souffrance et de l'insatisfaction. Si le conflit est mineur, nous nous mettons en colère, nous sommes bouleversés, déprimés ou agacés ; s'il est majeur, nous éprouvons de l'angoisse, de la tristesse ou du désespoir. Dans les deux cas, une désharmonie fondamentale naît du fossé entre le désir et le monde, et le résultat, pour nous, est la souffrance.

La souffrance qui en découle n'est pas significative en soi. Elle revêt une valeur symptomatique, indiquant un mal plus profond qui la sous-tend. Ce mal réside dans notre attitude envers le monde. Nous agissons à partir d'un cadre mental constitué d'attentes, de projections et d'exigences. Nous attendons de la réalité qu'elle se conforme à nos souhaits, qu'elle se soumette à nos diktats, qu'elle confirme nos idées préconçues, mais elle refuse de le faire. Lorsqu'elle refuse, nous sommes confrontés à la souffrance et à la déception, nées du conflit entre l'attente et la réalité. Pour échapper à cette souffrance, l'un des deux doit changer : notre volonté ou le monde. Puisque nous ne pouvons pas modifier la nature du monde pour l'harmoniser avec notre volonté, la seule alternative est de nous transformer nous-mêmes, en abandonnant l'attachement et l'aversion envers le monde. Nous devons renoncer à notre attachement, cesser de désirer et de nous accrocher, et apprendre à considérer la fluctuation des événements avec une équanimité libre des oscillations entre exaltation et découragement.

L'esprit d'équanimité, qui transcende le jeu des oppositions du monde, est la plus haute forme de sécurité et de protection ; mais pour atteindre cette équanimité, nous avons besoin d'être guidés. Les enseignements susceptibles de nous guider ne peuvent nous protéger contre l'adversité objective. Ils ne peuvent que nous préserver des dangers d'une réaction négative — de l'anxiété, de la tristesse, de la frustration et du désespoir. C'est là la seule protection possible, et c'est précisément parce qu'ils nous offrent cette protection essentielle que ces enseignements peuvent être considérés comme un véritable refuge.

C'est la première raison de prendre refuge : le besoin d'une protection contre les réactions négatives face aux dangers qui nous assaillent ici et maintenant.

2. Les dangers liés aux vies futures

A. Aspect objectif. Notre exposition au mal et au danger ne prend pas fin avec la mort. Du point de vue de l'enseignement du Bouddha, la mort est le prélude à une nouvelle naissance et, par conséquent, la voie potentielle vers de nouvelles souffrances. Le Bouddha enseigne que tous les êtres vivants liés par l'ignorance et le désir sont soumis à la renaissance. Tant que la force fondamentale qui pousse à continuer d'exister demeure intacte, le courant de l'existence individuelle se poursuit après la mort, héritant des impressions et des dispositions accumulées au cours de la vie précédente. Il n'y a pas d'âme qui transmigre d'une vie à l'autre, mais il existe un flux continu de conscience qui jaillit après la mort sous une nouvelle forme correspondant à ses propres tendances dominantes.

Selon le bouddhisme, la renaissance peut avoir lieu dans l'un des six royaumes d'existence. Le plus bas de ces six royaumes est celui des enfers, des régions de souffrances et de tourments intenses où les mauvaises actions trouvent leur juste rétribution. Vient ensuite le royaume animal, où la souffrance règne et où la force brute est la loi. Puis vient le royaume des « fantômes affamés » (*petavisaya*), des êtres fantomatiques tourmentés par des désirs intenses qu'ils ne peuvent jamais assouvir. Au-dessus d'eux se trouve le monde des humains, avec son équilibre familier entre

bonheur et souffrance, le bien et le mal. Vient ensuite le monde des demi-dieux (*asuras*), des êtres titanesques obsédés par la jalousie et l'ambition. Et au sommet se trouvent les mondes célestes habités par les *devas* ou dieux.

Les trois premiers royaumes d'existence — les enfers, le royaume animal et le royaume des fantômes —, ainsi que celui des asuras, sont appelés les « mauvaises destinations » (*duggati*) ou les « royaumes de la souffrance » (*apayabhumi*). Ils portent ces noms en raison de la prédominance de la souffrance qui y règne. Le monde humain et les mondes célestes sont appelés, en revanche, les « destinations heureuses » (*sugati*), car ils sont dominés par le bonheur. La renaissance dans les mauvaises destinations est considérée comme particulièrement malheureuse, non seulement en raison de la souffrance intrinsèque qu'elle implique, mais aussi pour une autre raison. La renaissance dans ces royaumes est particulièrement redoutable car il est extrêmement difficile de s'en échapper. Une renaissance favorable dépend de l'accomplissement d'actions méritoires, mais les êtres dans les mauvaises destinations trouvent peu d'occasions d'acquérir du mérite ; de là, la souffrance dans ces royaumes tend à se perpétuer dans un cercle très difficile à briser. Le Bouddha dit que si un joug percé d'un seul trou flottait au hasard sur la mer, et qu'une tortue aveugle vivant dans la mer venait faire surface une fois tous les cent ans — la probabilité que la tortue passe son cou à travers le trou du joug serait plus grande que celle qu'un être dans les mauvaises destinations retrouve une naissance humaine. Pour ces deux raisons — en raison de leur misère inhérente et de la difficulté à s'en échapper — la renaissance dans les mauvaises destinations est un grave danger pour la vie future, dont nous avons besoin d'être protégés.

B. Aspect subjectif. La protection contre une chute dans les mauvaises destinations ne peut être obtenue d'autrui. Elle ne peut être obtenue qu'en évitant les causes menant à une renaissance malheureuse. La cause de la renaissance dans un royaume d'existence spécifique réside dans notre kamma, c'est-à-dire nos actions volontaires et nos intentions. Le kamma se divise en deux catégories : le kamma sain et le kamma malsain. Les premiers sont des actions motivées par le détachement, la bienveillance et la compréhension ; les seconds sont des actions motivées par l'avidité, la haine et l'illusion. Ces deux catégories de kamma conduisent à la renaissance dans deux grandes catégories de destinées : le kamma sain conduit à la renaissance dans des destinations heureuses, tandis que le kamma malsain conduit à la renaissance dans de mauvaises destinations.

Nous ne pouvons pas faire disparaître les mauvaises destinations elles-mêmes ; elles subsisteront tant que le monde lui-même perdurera. Pour éviter une renaissance dans ces royaumes, nous ne pouvons que veiller sur nous-mêmes, en contrôlant nos actions afin qu'elles ne nous entraînent pas sur des voies malsaines menant à une chute dans les mauvaises destinations. Mais pour éviter de générer un kamma malsain, nous avons besoin d'aide, et ce pour deux raisons principales.

Premièrement, nous avons besoin d'aide car les voies d'action qui s'offrent à nous sont si variées et si nombreuses que nous ne savons souvent pas quelle direction prendre. Certaines actions sont manifestement saines ou malsaines, mais d'autres sont difficiles à évaluer, ce qui nous plonge dans la perplexité lorsque nous y sommes confrontés. Pour faire le bon choix, nous avons besoin des indications claires de quelqu'un qui connaît la valeur éthique de toutes les actions et les chemins menant aux différents royaumes de l'existence.

La deuxième raison pour laquelle nous avons besoin d'aide est que, même lorsque nous sommes capables de distinguer le bien du mal, nous sommes souvent poussés à commettre le mal contre ce que nous savons être juste. Nos actions ne suivent pas toujours les conseils dictés par nos décisions

rationnelles. Elles sont souvent impulsives, motivées par des élans irrationnels que nous ne pouvons ni maîtriser ni contrôler. En cédant à ces élans, nous nous causons du tort, tout en nous regardant agir ainsi, impuissants. Nous devons acquérir la maîtrise de notre esprit, afin de placer notre capacité d'action sous le contrôle de notre sens de la sagesse supérieure. Mais c'est une tâche qui exige de la discipline. Pour apprendre la discipline appropriée, nous avons besoin des instructions de quelqu'un qui comprend les subtilités du fonctionnement de l'esprit et qui peut nous enseigner comment vaincre les obsessions qui nous entraînent dans des comportements malsains et autodestructeurs. Comme ces instructions et celui qui les donne contribuent à nous protéger contre les dangers et les souffrances futurs, elles peuvent être considérées comme un véritable refuge.

C'est là la deuxième raison de prendre refuge : la nécessité de maîtriser notre capacité d'action afin d'éviter de tomber dans les mauvaises destinations au cours de vies futures.

3. Les dangers liés au cycle de l'existence

A. Aspect objectif. Les périls auxquels nous sommes exposés sont infiniment plus grands que ceux que nous venons d'évoquer. Au-delà des adversités et des revers évidents de la vie présente et du risque de sombrer dans le monde de la souffrance, il existe un danger plus fondamental et plus global qui imprègne tout le cours de l'existence mondaine. Il s'agit de l'insatisfaction intrinsèque du *samsara*. Le *samsara* est le cycle du devenir, la ronde de la naissance, du vieillissement et de la mort qui tourne depuis des temps immémoriaux. La renaissance ne survient pas une seule fois avant de conduire à une existence éternelle dans l'au-delà. Le processus de la vie se répète sans cesse, tout le cycle se reproduit intégralement à chaque nouveau tour : chaque naissance aboutit au déclin et à la mort, chaque mort cède la place à une nouvelle renaissance. La renaissance peut être heureuse ou misérable, mais où qu'elle se produise, la roue ne s'arrête jamais de tourner. La loi de l'impermanence impose son décret à l'ensemble du domaine de la vie sensible ; tout ce qui commence doit inévitablement prendre fin. Même les royaumes célestes n'offrent aucun refuge ; la vie y prend fin également lorsque le kamma qui a conduit à une naissance céleste est épuisé, pour laisser place à une nouvelle naissance dans un autre royaume d'existence, peut-être dans les demeures misérables.

En raison de cette impermanence omniprésente, toutes les formes d'existence conditionnée apparaissent aux yeux de la sagesse comme étant essentiellement *dukkha*, insatisfaisantes ou sources de souffrance. Aucun de nos appuis ni de nos soutiens n'échappe à la nécessité de changer et de disparaître. Ainsi, ce vers quoi nous nous tournons pour trouver réconfort et plaisir est en réalité une forme cachée de souffrance ; ce sur quoi nous comptons pour notre sécurité est lui-même exposé au danger ; ce vers quoi nous nous tournons pour nous protéger a lui-même besoin d'être protégé. Rien de ce à quoi nous voulons nous accrocher ne peut demeurer éternellement sans périr : « Cela se désagrège, cela se désagrège, c'est pourquoi on l'appelle "le monde". »

La jeunesse mène à la vieillesse, la santé mène à la maladie et la vie mène à la mort. Toute union aboutit à la séparation, et à la souffrance qui l'accompagne. Mais pour saisir la situation dans toute sa profondeur et sa gravité, il faut la multiplier par l'infini. Depuis des temps immémoriaux, nous parcourons sans fin le cycle de l'existence, revivant sans cesse les mêmes expériences à une fréquence vertigineuse : naissance, vieillissement, maladie et mort, séparation et perte, échec et frustration. À maintes reprises, nous avons plongé dans le royaume de la souffrance ; d'innombrables fois, nous avons été des animaux, des fantômes et des habitants de l'enfer. Encore

et encore, nous avons connu la souffrance, la violence, la tristesse, le désespoir. Le Bouddha déclare que la quantité de larmes et de sang que nous avons versée au cours de notre errance samsarique est plus grande que les eaux de l'océan ; les os que nous avons laissés derrière nous pourraient former un tas plus haut que les montagnes de l'Himalaya. Nous avons rencontré cette souffrance d'innombrables fois dans le passé, et tant que les causes qui nous maintiennent dans le samsara ne seront pas éliminées, nous risquons d'en rencontrer encore davantage au cours de nos errances futures.

B. **Aspect subjectif.** Pour échapper à ces dangers, il n'existe qu'un seul moyen de libération : se détourner de toutes les formes d'existence, même les plus sublimes. Mais pour que ce renoncement soit efficace, nous devons couper les causes qui nous maintiennent dans les liens du cycle de l'existence. Les causes fondamentales qui alimentent notre errance dans le *samsara* se trouvent en nous-mêmes. Nous errons de vie en vie, enseigne le Bouddha, parce que nous sommes poussés par un besoin profond et insatiable de perpétuer notre être. Ce besoin, le Bouddha l'appelle *bhava-tanha*, le désir d'existence. Tant que ce désir d'existence reste actif, même de manière latente, la mort elle-même ne constitue pas un obstacle à la poursuite du processus de la vie. Le désir comblera le vide créé par la mort, générant une nouvelle forme d'existence déterminée par l'accumulation antérieure de kamma. Ainsi, le désir et l'existence se soutiennent mutuellement dans une succession sans fin. Le désir engendre une nouvelle existence ; cette nouvelle existence fournit le terrain sur lequel le désir peut reprendre sa quête de satisfaction.

Derrière ce cercle vicieux qui lie le désir et la succession des existences se cache un facteur encore plus fondamental : l'ignorance (*avijja*). L'ignorance est une méconnaissance fondamentale de la véritable nature des choses, un état d'ignorance spirituelle sans commencement. Cette ignorance opère de deux manières distinctes : d'une part, elle obscurcit notre juste compréhension des choses ; d'autre part, elle crée un réseau de distorsions cognitives et perceptives. En raison de l'ignorance, nous voyons de la beauté dans des choses qui sont en réalité repoussantes, de la permanence dans l'impermanent, du plaisir dans le déplaisant, et un "moi" dans des phénomènes sans "moi", transitoires et sans substance propre. Ces illusions alimentent l'élan du désir. Comme un âne poursuivant une carotte suspendue devant son nez, nous nous précipitons tête baissée vers les apparences de beauté, de permanence, de plaisir et du "moi", pour finalement nous retrouver les mains vides, encore plus étroitement enchevêtrés dans le cycle du samsara.

Pour se libérer de ce schéma vain et stérile, il est nécessaire d'éradiquer le désir qui le maintient en mouvement, non pas simplement de manière temporaire, mais de façon permanente et complète. Pour éradiquer le désir, il faut éliminer l'ignorance qui le soutient, car tant que l'ignorance peut tisser ses illusions, le terrain est propice à la résurgence du désir. L'antidote à l'ignorance est la sagesse (*pañña*). La sagesse est la connaissance pénétrante qui déchire les voiles de l'ignorance afin de « voir les choses telles qu'elles sont réellement ». Ce n'est pas une simple connaissance conceptuelle, mais une expérience que nous devons faire naître en nous-mêmes ; elle doit être directe, immédiate et personnelle. Pour éveiller cette sagesse, nous avons besoin d'enseignement, d'aide et d'orientation — quelqu'un qui nous enseigne ce que nous devons comprendre et voir par nous-mêmes, ainsi que les méthodes par lesquelles nous pouvons éveiller la sagesse libératrice qui tranchera les liens qui nous attachent à la succession des existences. Puisque ceux qui nous guident et les enseignements eux-mêmes offrent une protection contre les périls de la transmigration, ils peuvent être considérés comme un véritable refuge.

C'est là la troisième raison de prendre refuge : le besoin d'être délivré de l'insatisfaction omniprésente du samsara.

II. L'existence d'un refuge

Prendre conscience que la condition humaine nous pousse à rechercher un refuge est une condition nécessaire pour prendre refuge, mais ce n'est pas en soi une condition suffisante. Pour prendre refuge, il faut également être convaincu qu'un refuge efficace existe réellement. Mais avant de pouvoir se prononcer sur l'existence d'un refuge, il faut d'abord déterminer par soi-même ce qu'est exactement un refuge.

Le dictionnaire définit le « refuge » comme un abri ou une protection contre le danger et la détresse, une personne ou un lieu offrant une telle protection, et un moyen utilisé pour obtenir cette protection. Cela correspond à l'explication du mot pali *sarana*, qui signifie « refuge », telle qu'elle nous est transmise dans les commentaires pali. Les commentaires expliquent le mot *sarana* au moyen d'un autre terme signifiant « écraser » (*himsati*), en précisant que « lorsque les gens ont pris refuge, cette prise de refuge écrase, dissipe, élimine et met fin à leur peur, leur angoisse, leur souffrance, le risque d'une renaissance malheureuse et leurs souillures. »¹

Ces explications mettent en évidence deux conditions essentielles qu'un refuge doit remplir. (1) Premièrement, un refuge doit lui-même être à l'abri du danger et de la détresse. Une personne ou une chose exposée au danger n'est pas en sécurité en soi et ne peut donc pas offrir de sécurité aux autres. Seul ce qui est au-delà de la peur et du danger peut être considéré comme une protection fiable. (2) Deuxièmement, le refuge en question doit nous être accessible. Un état exempt de peur et de danger qui serait inaccessible n'aurait aucune pertinence pour nos préoccupations et ne pourrait donc pas nous servir de refuge. Pour qu'une chose puisse servir de refuge, elle doit être accessible et capable d'offrir une protection contre le danger.

À partir de cette définition abstraite des caractéristiques d'un refuge, nous pouvons revenir à la question concrète qui nous occupe. Existe-t-il un refuge capable d'offrir une protection contre les trois types de dangers décrits ci-dessus : l'anxiété, la frustration, la tristesse et la détresse dans la vie présente ; le risque d'une mauvaise destination après la mort ; et la transmigration continue dans le

¹ Khuddakapāṭha-Aṭṭhakathā : *Saraṇagatānaṃ ten'eva saraṇagamanena bhayaṃ santāsaṃ dukkhaṃ duggatiṃ parikkilesaṃ himsati vidhamati nīharati nirodheti*. « Pour ceux qui ont pris refuge, cet acte même de prise de refuge écrase, disperse, élimine et fait cesser la peur, l'angoisse, la souffrance, les destinées malheureuses et les souillures. »

Les commentaires pali expliquent ici le mot *saraṇa* (« refuge ») par une étymologie traditionnelle fondée sur le verbe *himsati* (« écraser », « détruire »). L'idée n'est pas que *saraṇa* signifie littéralement « écraser », mais que le refuge mérite son nom parce qu'il détruit ou dissipe la peur, la souffrance et les souillures. Cette explication est doctrinale plutôt que linguistique au sens moderne.

samsara ? Il convient d'aborder avec prudence la tâche consistant à élaborer une réponse à cette question. Nous devons reconnaître d'emblée qu'il n'est pas possible de donner une réponse objectivement vérifiable et publiquement démontrable. L'existence d'un refuge, ou l'identification d'un refuge particulier ne peut être prouvée logiquement d'une manière irréfutable qui s'impose à tous. Tout au plus peut-on avancer des arguments convaincants pour croire que certaines personnes ou certains objets possèdent les qualités d'un refuge. Le reste dépend de la foi, une conviction née de la confiance, au moins jusqu'à ce que cet assentiment initial se transforme en connaissance par le moyen de l'expérience directe. Mais même alors, la vérification reste intérieure et personnelle, une question d'appropriation subjective plutôt que de preuve logique ou de démonstration objective.

Du point de vue bouddhiste, il existe trois refuges qui, ensemble, offrent une protection totale contre le danger et la détresse. Ces trois refuges sont le Bouddha, le Dhamma et le Sangha. Il ne s'agit pas de trois refuges distincts, chacun suffisant en soi ; il s'agit plutôt de membres interdépendants d'un seul et même refuge efficace, qui se divise en trois en raison de la distinction entre les caractéristiques et les fonctions de ses éléments. La raison pour laquelle une telle distinction est nécessaire apparaît clairement si l'on considère l'ordre dans lequel ces trois refuges sont présentés.

Le Bouddha vient en premier parce qu'il est une personne. Puisque nous sommes des personnes, nous nous tournons naturellement vers une autre personne pour trouver des conseils, de l'inspiration et une orientation. Lorsqu'il s'agit de la libération ultime, ce que nous recherchons avant tout, c'est une personne qui a elle-même atteint la libération totale du danger et qui peut nous conduire vers ce même état de sécurité. C'est le Bouddha, l'Éveillé, qui vient en premier dans la triade, car c'est lui qui découvre, atteint et proclame l'état de refuge. En deuxième lieu, nous avons besoin de cet état de refuge lui-même, l'état au-delà de la peur et du danger ; ensuite, nous avons besoin d'un chemin menant à ce but ; et enfin, nous avons besoin d'instructions pour nous guider sur ce chemin. C'est le Dhamma, qui, comme nous le verrons, a cette triple signification. Ensuite, en troisième lieu, nous avons besoin de personnes qui ont commencé comme nous — en tant que gens ordinaires tourmentés par des afflictions — et qui, en suivant la voie enseignée par le guide, ont atteint l'état de sécurité au-delà de la peur et du danger. C'est le Sangha, la communauté de ceux qui ont progressé sur la voie spirituelle, atteint le but et peuvent désormais enseigner le chemin aux autres.

Au sein de cette triade, chaque membre œuvre en harmonie avec les deux autres afin de rendre les moyens de la libération accessibles et efficaces. Le Bouddha est celui qui indique le refuge. Il n'est pas un sauveur capable d'accorder le salut par le seul pouvoir de sa personne. Le salut ou la libération dépendent de nous, de notre propre vigueur et de notre dévouement dans la pratique de l'enseignement. Le Bouddha est avant tout un enseignant, celui qui révèle le chemin, qui nous montre la voie que nous devons emprunter par nous-mêmes, avec notre propre énergie et notre propre intelligence. Le Dhamma est le véritable refuge. En tant que but de l'enseignement, le Dhamma est l'état de sécurité, libre de tout danger ; en tant que chemin, c'est le moyen d'atteindre ce but ; et en tant qu'enseignement verbal, c'est l'ensemble des instructions décrivant la manière de pratiquer ce chemin. Mais pour utiliser efficacement les moyens à notre disposition, nous avons besoin de l'aide d'autres personnes qui connaissent bien le chemin. Ceux qui connaissent le chemin constituent le Sangha, cette communauté d'amis spirituels qui nous aide à trouver refuge et peut nous guider vers notre propre réalisation de la voie.

Cette structure triadique des trois refuges peut être comprise à l'aide d'une analogie simple. Si nous sommes malades et que nous voulons guérir, nous avons besoin d'un médecin pour diagnostiquer notre maladie et nous prescrire un remède ; nous avons besoin de médicaments pour guérir notre maladie ; et nous avons besoin de soignants pour s'occuper de nos besoins. Le médecin et les soignants ne peuvent pas nous guérir. Tout ce qu'ils peuvent faire pour nous, c'est nous donner le bon médicament et s'assurer que nous le prenons. Le médicament est le véritable remède qui nous rend la santé. De même, lorsque nous cherchons à nous libérer de la souffrance et de la détresse, nous comptons sur le Bouddha comme sur un médecin capable d'identifier la cause de notre maladie et de nous montrer le chemin vers la guérison ; nous comptons sur le Dhamma comme sur le médicament qui guérit nos afflictions ; et nous comptons sur le Sangha comme sur les soignants qui nous aideront à prendre le médicament. Pour guérir, nous devons prendre le médicament. Nous ne pouvons pas simplement rester les bras croisés et attendre que le médecin nous guérisse tout seul. De la même manière, pour atteindre la libération de la souffrance, nous devons pratiquer le Dhamma, car le Dhamma est le véritable refuge qui mène à la libération.

III. Identification des objets de refuge

Les fruits de l'acte de prendre refuge sont proportionnels à la profondeur et à la précision avec lesquelles nous comprenons la nature des objets de refuge. C'est pourquoi ces objets doivent être identifiés avec précision et correctement compris. Chaque objet de refuge possède une double signification, l'une concrète et mondaine, l'autre intangible et supramondaine. Les deux ne sont pas entièrement distinctes, mais s'entremêlent de telle manière que la première sert de véhicule à la seconde. Un examen successif de chacun des refuges permettra de clarifier leur double signification et la manière dont ces deux dimensions s'entremêlent.

1. Le Bouddha

Considérons d'abord le Bouddha comme refuge. À un certain niveau, le mot « Bouddha » désigne une figure particulière : l'homme Siddhattha Gotama, qui vécut en Inde au Ve siècle avant J.-C. Lorsque nous prenons refuge dans le Bouddha, nous prenons refuge en cette personne, car il est le maître du Dhamma et le fondateur historique du bouddhisme. Cependant, en nous tournant vers lui pour trouver refuge, nous ne prenons pas refuge en lui uniquement en tant qu'individu concret et particulier. Nous nous appuyons sur lui en tant que Bouddha, l'Éveillé, et cela revêt une signification qui transcende les limites de ce que peuvent offrir les faits empiriques et historiques. Ce qui permet au Bouddha de servir de refuge, c'est la réalisation en lui-même d'un accomplissement supramondain. Cet accomplissement est l'état de bouddhité ou d'éveil parfait, un état qui a été atteint par d'autres personnes dans le passé et qui le sera à nouveau dans le futur. Ceux qui atteignent cet état sont des bouddhas. Lorsque nous prenons refuge dans le Bouddha, nous comptons sur lui en tant que refuge parce qu'il incarne cette réalisation en lui-même. C'est sa bouddhité qui fait du Bouddha un refuge.

Mais qu'est-ce que la bouddhité du Bouddha ? En bref, la bouddhité du Bouddha est l'ensemble des qualités que possède cet homme nommé Gotama et qui font de lui un Bouddha. Ces qualités peuvent se résumer à l'abandon de tous les défauts et à l'acquisition de toutes les vertus.

Les défauts abandonnés sont les souillures (*kilesa*) ainsi que leurs impressions résiduelles (*vasana*). Les souillures sont des forces mentales afflictives qui causent la corruption et le trouble

intérieurs et motivent des actions malsaines. Leurs composantes principales sont l'avidité, la haine et l'illusion ; c'est de celles-ci que découlent toutes les souillures secondaires. Chez le Bouddha, ces souillures ont été abandonnées totalement, complètement et définitivement. Elles sont abandonnées totalement car toutes les souillures ont été détruites sans qu'il n'en reste aucune. Elles sont abandonnées complètement car chacune a été détruite à la racine, sans résidu. Et elles ont été abandonnées *définitivement* car elles ne pourront plus jamais surgir à l'avenir.

Les vertus acquises par le Bouddha sont très nombreuses, mais deux d'entre elles se distinguent comme étant primordiales : la grande sagesse (*mahapañña*) et la grande compassion (*mahakaruna*). La grande sagesse du Bouddha comporte deux aspects : l'ampleur de sa portée et la profondeur de sa vision. Grâce à l'ampleur de sa sagesse, le Bouddha comprend la totalité des phénomènes existants ; grâce à la profondeur de sa vision, il comprend le mode d'existence précis de chaque phénomène.

La sagesse du Bouddha ne se limite pas à une contemplation passive, mais se traduit par une grande compassion. Animé par cette grande compassion, le Bouddha œuvre au bien-être d'autrui. Il assume le fardeau de travailler pour le bien des êtres sensibles, avec énergie et sans crainte, afin de les conduire vers la libération de la souffrance.

Lorsque nous prenons refuge dans le Bouddha, nous nous tournons vers lui en tant qu'incarnation suprême de la pureté, de la sagesse et de la compassion, le maître sans égal capable de nous guider en lieu sûr hors de l'océan périlleux du samsara.

2. Le Dhamma

Le Dhamma comporte lui aussi une double signification. Au niveau élémentaire, le mot « Dhamma » désigne l'enseignement du Bouddha — l'ensemble des doctrines formulées conceptuellement et exprimées verbalement, enseignées par le personnage historique Gotama ou issues de lui. Cet enseignement, appelé « la transmission » (*agama*), est contenu dans le *Tipitaka*, ou les trois recueils de textes canoniques, ainsi que dans les commentaires et les ouvrages d'exégèse qui les expliquent. Les trois recueils sont le *Vinayapitaka*, le *Suttapitaka* et l'*Abhidhammapitaka*. Le *Vinayapitaka* rassemble toutes les règles et prescriptions monastiques détaillant la discipline des moines et des nonnes bouddhistes. Le *Suttapitaka* contient les discours du Bouddha exposant son enseignement et la pratique de sa voie. L'*Abhidhammapitaka* présente une exposition de la sphère de la réalité du point de vue d'une compréhension philosophique précise qui analyse la réalité en ses éléments constitutifs fondamentaux et montre comment ces éléments s'articulent entre eux à travers un réseau de relations conditionnelles.

Le Dhamma transmis sous forme d'enseignement, tel qu'il figure dans les Écritures et les commentaires, ouvre l'accès à un niveau de sens plus profond, communiqué à travers ses mots et ses expressions. C'est là le Dhamma de la réalisation effective (*adhigama*), qui comprend le chemin (*magga*) et le but (*attha*). Le but est la fin ultime de l'enseignement, le nibbana, la cessation complète de la souffrance, l'état inconditionné situé en dehors et au-delà du cycle des phénomènes impermanents qui constitue le samsara. Ce but doit être atteint par un chemin spécifique, un parcours de pratique menant à sa réalisation, à savoir le Noble Octuple Sentier — la Vue Juste, l'Intention Juste, la Parole Juste, l'Action Juste, les Moyens d'Existence Justes, l'Effort Juste, l'Attention Juste et la Concentration Juste. Le chemin se divise en deux étapes : un chemin mondain et un chemin supramondain. Le chemin mondain est la pratique progressive qui se développe

lorsque ses facteurs sont cultivés dans la vie quotidienne et pendant les périodes de pratique intensive. Le chemin supramondain est un état de conscience-sagesse qui surgit lorsque toutes les conditions requises pour la réalisation ont pleinement mûri, généralement au sommet d'une pratique intensive. Ce chemin représente en fait un état dans l'expérience de l'éveil, ayant la double fonction de réaliser le nibbana et d'éradiquer les souillures.

Le chemin supramondain ne se manifeste que par des percées momentanées qui, lorsqu'elles se produisent, entraînent des transformations radicales dans la structure de l'esprit. Ces percées sont au nombre de quatre ; on les appelle les quatre chemins. Ces quatre chemins se distinguent par leur capacité à trancher des entraves de plus en plus subtiles qui nous lient au samsara. Le premier chemin, la percée initiale vers l'éveil, est le chemin de l'entrée dans le courant (*sotapattimagga*), qui éradique les entraves des vues affirmant l'existence d'un "moi", du doute et de l'attachement aux rites et aux observances erronées. Le deuxième, appelé le chemin de celui qui revient une fois (*sakadagamimagga*), ne coupe aucune entrave mais affaiblit leurs racines sous-jacentes. Le troisième, le chemin de celui qui ne revient pas (*anagamimagga*), élimine les entraves du désir sensuel et de la malveillance. Et le quatrième, le chemin de l'arahant (*arahattamagga*), éradique les cinq entraves restantes : le désir d'exister dans les sphères matérielles subtiles, le désir d'exister dans les sphères immatérielles, l'orgueil, l'agitation et l'ignorance. Chaque moment du chemin est immédiatement suivi de plusieurs moments d'une autre expérience supramondaine appelée « fruit » (*phala*), qui se présente en quatre étapes correspondant aux quatre chemins. Le fruit correspond à l'expérience de la liberté à l'égard des souillures obtenue par le moment du chemin précédent. C'est l'état de libération ou de liberté expérientielle qui survient lorsque les entraves sont brisées.

On a dit précédemment que le Dhamma est le véritable refuge. À la lumière des distinctions que nous venons d'établir, cette affirmation peut désormais être précisée. L'enseignement est essentiellement une carte, un ensemble d'instructions et de directives. Puisque nous devons nous appuyer sur ces instructions pour atteindre le but, l'enseignement compte comme un refuge véritable, mais de manière indirecte. Nous pouvons donc l'appeler un refuge réel mais indirect. Le chemin mondain est direct, puisqu'il doit être pratiqué, mais comme il sert principalement de préparation au chemin supramondain, sa fonction est purement provisoire ; c'est donc un refuge véritable et direct, mais provisoire. Le chemin supramondain a pour objet direct le nibbana, et une fois réalisé, il conduit irréversiblement au but ; on peut donc l'appeler un refuge véritable, direct et supérieur. Cependant, même le chemin supramondain est un phénomène conditionné partageant la caractéristique d'impermanence commune à tous les phénomènes conditionnés. De plus, en tant que moyen vers une fin, il ne possède qu'une valeur instrumentale, et non une valeur intrinsèque. Son statut de refuge n'est donc pas ultime. Le statut ultime de refuge appartient exclusivement au but, à l'état inconditionné du nibbana, qui, parmi les trois refuges, est donc le seul à pouvoir être considéré comme le refuge qui est véritable, direct, supérieur et ultime. C'est le dernier recours, l'île de paix, le sanctuaire offrant un abri permanent contre les peurs et les dangers du devenir samsarique.

3. Le Sangha

Au niveau conventionnel ou mondain, le Sangha désigne le Sangha des bhikkhus, l'ordre des moines et des nonnes. Le Sangha est ici une institution régie par des règles officiellement promulguées. Ses portes sont ouvertes à tout candidat répondant aux critères d'admission. Pour

entrer dans le Sangha, il suffit de recevoir l'ordination selon la procédure établie dans le Vinaya, le code de discipline monastique.

Malgré son caractère formel, l'ordre monastique joue un rôle essentiel dans la préservation et la transmission de l'enseignement du Bouddha. Dans une lignée ininterrompue remontant à plus de deux mille cinq cents ans, l'ordre monastique a servi de gardien du Dhamma. Le mode de vie qu'il permet rend possible l'exercice de cette fonction. Comme nous l'avons suggéré, l'enseignement du Bouddha possède un double caractère. D'un côté, il est un chemin de pratique menant à la libération de la souffrance ; de l'autre, c'est un ensemble distinctif de doctrines ancrées dans les Écritures exposant les détails de ce chemin. Le Sangha a la responsabilité de préserver ces deux aspects de l'enseignement. Ses membres assument la responsabilité de faire vivre la tradition de la pratique afin de montrer que le but peut être réalisé et que la délivrance peut être atteinte. Ils se chargent également de préserver les doctrines en veillant à ce que les Écritures soient enseignées et transmises à la postérité sans déformation ni interprétation erronée.

Pour ces raisons, le Sangha institutionnel est d'une importance capitale pour la perpétuation de l'enseignement du Bouddha. Cependant, l'ordre des moines et des nonnes n'est pas en soi le Sangha qui occupe la place du troisième refuge. Le Sangha qui sert de refuge n'est pas une institution, mais une communauté spirituelle informelle regroupant tous ceux qui ont pénétré le sens le plus profond de l'enseignement du Bouddha. Le refuge du Sangha est le Sangha des nobles disciples, la communauté noble, composée exclusivement d'êtres nobles (*ariya*), des personnes ayant atteint un haut niveau de réalisation spirituelle. Ses membres ne sont pas liés par des liens ecclésiastiques formels, mais par le lien invisible d'une réalisation intérieure commune. L'unique critère d'admission est l'accomplissement de cette réalisation, qui, à elle seule, suffit pour y être admis.

Bien que le mode de vie prescrit à l'ordre monastique, qui met l'accent sur le renoncement et la méditation, soit particulièrement propice à l'atteinte de l'état de noble disciple, le Sangha monastique et le Sangha des êtres nobles ne se recouvrent pas entièrement. Leur composition peut différer, et ce pour deux raisons : premièrement, parce que de nombreux moines et nonnes — la grande majorité en fait — sont encore des gens ordinaires (*puthujjana*) et ne peuvent donc pas servir de refuge ; et deuxièmement, parce que le Sangha des êtres nobles peut également inclure des laïcs. L'appartenance au Sangha des nobles disciples dépend uniquement de la réalisation spirituelle et non de l'ordination formelle. Quiconque — laïc ou moine — qui pénètre l'enseignement du Bouddha par la vision directe accède au Sangha des nobles disciples par cette réalisation même.²

Le Sangha des êtres nobles se compose de huit types de personnes regroupées en quatre paires. La première paire comprend la personne engagée sur le chemin de l'entrée dans le courant et celle qui est entrée dans le courant ; cette dernière a emprunté la voie de la délivrance et atteindra le but en sept vies au maximum. La deuxième paire comprend la personne engagée sur le chemin de celui

² Il convient de noter que, bien que le Sangha des nobles disciples puisse inclure des laïcs, le terme « Sangha » n'est pas employé dans la tradition bouddhiste theravāda pour désigner l'ensemble des pratiquants de l'enseignement. Dans son acception courante, ce terme désigne l'ordre monastique. Toute extension de ce terme au-delà de cette acception serait généralement considérée comme non conforme à l'usage traditionnel.

qui revient une fois et celui qui revient une fois ; ce dernier ne reviendra dans le monde humain qu'une seule fois avant d'atteindre le but. La troisième paire comprend la personne engagée sur le chemin du non-retour et celle qui ne reviendra plus dans le monde humain, mais renaîtra dans un monde céleste pur où elle atteindra le but ultime. La quatrième paire comprend la personne engagée sur le chemin de l'arahant et l'arahant, qui a éliminé toutes les souillures et tranché les dix entraves qui nous lient au samsara.

Ces huit personnes peuvent également être réparties en deux catégories générales. La première comprend ceux qui, ayant pénétré l'enseignement, ont emprunté la voie supramondaine menant à la libération, mais doivent encore poursuivre leur pratique pour atteindre le but. Elle inclut les sept premiers types d'êtres nobles, que l'on appelle collectivement « pratiquants » ou « apprentis » (*sekha*), car ils sont encore en phase d'apprentissage. La deuxième catégorie comprend les arahants, qui ont achevé leur pratique et pleinement réalisé le but. Ceux-ci sont appelés « au-delà de la formation » (*asekha*) car ils n'ont plus de formation à suivre.

Tant les apprentis que les arahants ont directement compris par eux-mêmes le sens essentiel de l'enseignement du Bouddha. L'enseignement a pris racine en eux, et dans la mesure où il reste un travail à accomplir, ils ne dépendent plus des autres pour le mener à son terme. En vertu de cette maîtrise intérieure, ces individus possèdent les qualifications nécessaires pour guider les autres vers le but. C'est pourquoi le Sangha des êtres nobles, la communauté des personnes nobles, peut servir de refuge.

IV. La prise de refuge

Pour franchir la porte de l'enseignement du Bouddha, il ne suffit pas de simplement connaître la signification des objets de refuge. La porte d'entrée de l'enseignement consiste à prendre refuge dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha. Comprendre ce que signifient les objets de refuge est une chose, y prendre refuge en est une autre, et seule cette prise de refuge constitue l'entrée véritable dans l'enseignement du Bouddha.

Mais qu'est-ce que la prise de refuge ? À première vue, on pourrait penser que c'est l'engagement formel envers le Triple Joyau, exprimé par la récitation de la formule de refuge, car c'est cet acte qui marque l'adhésion à l'enseignement du Bouddha. Une telle interprétation serait toutefois superficielle. Les textes indiquent clairement que la véritable prise de refuge implique bien plus que la récitation d'une formule préétablie. Ils montrent que, au-delà de la formulation verbale de la prise de refuge, se déroule simultanément un autre processus qui est essentiellement intérieur et spirituel. Cet autre processus est l'engagement intérieur que représente la prise de refuge.

La prise de refuge, telle que définie par les commentaires, est en réalité un acte de conscience : « C'est un acte de conscience dépourvu de souillures, (motivé) par la confiance et le respect envers (le Triple Joyau), prenant (le Triple Joyau) comme refuge suprême. »³ Le fait que cet acte soit qualifié de « dépourvu de souillures » souligne la nécessité d'une sincérité d'intention. Le refuge n'est pas pur s'il est pris avec une motivation souillée — par désir de reconnaissance, par orgueil ou par crainte du

³ *Tappasada-taggarutahi vihatakilaso tapparayanatokarappavatto cittuppado saranagamanam.*

blâme. La seule motivation valable pour prendre refuge est la confiance et le respect envers le Triple Joyau. L'acte de conscience motivé par la confiance et le respect se produit en « prenant le Triple Joyau comme refuge suprême » (*parayana*). Le fait que le Triple Joyau soit pris comme « refuge suprême » signifie qu'il est perçu comme la seule source de délivrance. En se tournant vers le triple refuge comme refuge suprême, la prise de refuge devient un acte d'ouverture et d'abandon confiant. Nous abaïssons nos défenses devant les objets de refuge et nous nous ouvrons à leur capacité à nous aider. Nous abandonnons notre ego, notre prétention à l'autosuffisance, et nous tendons la main vers les objets de refuge, confiants qu'ils peuvent nous guider vers la libération de notre confusion, de notre tourmente et de notre souffrance.

Comme tout autre acte de conscience, la prise de refuge est un processus complexe composé de nombreux facteurs. Ces facteurs peuvent être classés selon trois facultés fondamentales : l'intelligence, la volition et l'émotion. Afin de mieux cerner l'acte de prendre refuge, nous allons examiner le processus mental qui sous-tend l'acte extérieur, le diviser en fonction de ces facultés et voir comment chacune contribue à son caractère global. En d'autres termes, nous examinerons la prise de refuge en tant qu'acte d'intelligence, de volition et d'émotion.

Avant cela, toutefois, une mise en garde s'impose. Tout phénomène particulier recèle bien plus que ce qui est immédiatement visible, même à une inspection approfondie. Une graine, par exemple, revêt une importance bien plus grande que le simple grain de matière organique qui s'offre à nos yeux. D'une part, elle renferme en elle toute l'histoire des arbres qui ont contribué à sa formation ; d'autre part, elle renvoie au-delà, vers les nombreux arbres potentiels enfermés dans son enveloppe. De même, l'acte de conscience impliqué dans la prise de refuge représente la cristallisation d'un vaste réseau de forces s'étendant vers le passé, vers l'avenir et vers l'extérieur dans toutes les directions. Il représente à la fois les nombreuses lignes d'expérience convergeant vers sa formation depuis les recoins obscurs du passé, et le potentiel de lignes de développement futures à peine esquissées dans son contenu immédiat. Cela s'applique aussi bien à la prise de refuge dans son ensemble qu'à chacun de ses facteurs constitutifs : tant le tout que ses parties doivent être considérés comme des concrétions momentanées recelant une vaste histoire, passée et future, cachée à notre regard. Par conséquent, ce qui ressort d'un examen analytique de la prise de refuge doit être compris comme n'étant qu'une fraction de ce que cet acte implique en termes de contexte et d'évolution future.

En ce qui concerne la prise de refuge elle-même, nous constatons tout d'abord qu'il s'agit d'un acte de compréhension. Bien qu'il soit motivé par le respect et la confiance, il doit être guidé par la vision, par une compréhension lucide qui le protège des dangers d'une émotion aveugle. La faculté de l'intelligence oriente la prise de refuge vers la réalisation de son aspiration intérieure à la libération. Elle distingue l'objectif des distractions et empêche l'aspirant de dévier de sa quête du but pour se lancer à la poursuite de fins futiles. C'est pour cette raison que nous observons que, dans la formulation du Noble Sentier Octuple, la Vue Juste est placée en premier. Pour suivre le sentier, nous devons savoir d'où il part et où il nous mène, et quelles étapes franchir pour aller d'un point à l'autre.

Dans sa forme initiale, la faculté d'intelligence impliquée dans la prise de refuge comprend le caractère fondamentalement insatisfaisant de l'existence, ce qui rend nécessaire le recours à un refuge. La souffrance doit être considérée comme une caractéristique omniprésente qui imprègne notre existence à la racine, et qui ne peut être éliminée par des palliatifs superficiels, mais

uniquement par un traitement de fond. Nous devons en outre comprendre que les causes de notre insatisfaction et de notre agitation résident en nous-mêmes, dans notre attachement, notre désir avide et nos illusions, et que pour nous libérer de la souffrance, nous devons suivre une voie qui en éteint les causes.

L'esprit doit également saisir la fiabilité des objets de refuge. La certitude absolue quant au pouvoir libérateur de l'enseignement ne peut venir qu'ultérieurement, avec l'atteinte de la voie. Dès le départ, cependant, il faut établir une conviction raisonnée selon laquelle les objets de refuge sont capables d'apporter une aide. Pour cette raison, il faut examiner le Bouddha en étudiant les récits de sa vie et de son caractère ; rechercher dans son enseignement les contradictions et les incohérences ; et rencontrer le Sangha pour voir s'il est digne de confiance. Ce n'est que s'ils satisfont à ces critères qu'ils peuvent être considérés comme des appuis fiables pour atteindre notre but ultime.

L'intelligence intervient non seulement lors de la décision initiale de prendre refuge, mais tout au long du parcours de la pratique. L'approfondissement de la compréhension entraîne un engagement plus profond envers les refuges, et l'approfondissement du refuge intérieur facilite l'approfondissement de la compréhension. Le point culminant de ce processus de développement réciproque est l'atteinte de la voie supramondaine. Lorsque la voie se manifeste et pénètre la vérité de l'enseignement, le refuge devient irréversible, car il a été vérifié par l'expérience directe.

La prise de refuge est également un acte de volonté. Il résulte d'une décision volontaire, libre de toute contrainte ou pression extérieure. C'est un choix qui doit être *aparappaccaya*, « non imposé par autrui ». Cet acte librement choisi entraîne une profonde restructuration de la volition. Alors qu'auparavant la volition pouvait être dispersée entre une multitude d'intérêts et de préoccupations, lorsque la prise de refuge gagne l'ascendant, la volition s'organise de manière unifiée, déterminée par ce nouvel engagement. L'idéal spirituel devient le centre de la vie intérieure, chassant les préoccupations moins cruciales et reléguant les autres à une position subordonnée à sa propre orientation. De cette manière, la prise de refuge apporte à l'esprit une harmonisation des valeurs, qui s'ordonnent désormais autour de l'aspiration fondamentale à la libération et convergent vers elle, en tant que but directeur de toute activité.

Le fait de prendre refuge opère également un retournement profond dans le mouvement de la volonté. Avant de prendre refuge, la volonté tend à se diriger vers l'extérieur, cherchant à étendre les limites de son identité propre. Elle cherche à gagner toujours plus de terrain pour le « moi », à élargir le champ de la possession, du contrôle et de la domination. Lorsque l'on cherche refuge dans l'enseignement du Bouddha, on jette les bases pour que ce schéma soit ébranlé et inversé. Le Bouddha enseigne que notre soif d'expansion du « moi » est la racine de notre asservissement. C'est une forme de désir, de saisie et d'attachement, qui mène tout droit à la frustration et au désespoir. Lorsque cela est compris, le danger de la quête égocentrique apparaît au grand jour et la volonté s'oriente dans la direction opposée, se tournant vers le renoncement et le détachement. Les objets de l'attachement sont progressivement abandonnés, le sentiment du « moi » et du « mien » se retire des objets auxquels il s'était attaché. On voit alors que la libération ultime ne réside pas dans l'extension de l'ego jusqu'aux limites de l'infini, mais dans l'abolition totale de l'illusion de l'ego à sa racine.

Le troisième aspect de la prise de refuge est d'ordre émotionnel. Si la prise de refuge exige davantage qu'une simple ferveur émotionnelle, elle ne peut toutefois s'épanouir pleinement sans

l'élan inspirant que procurent les émotions. Dans la prise de refuge, trois émotions principales sont en jeu : la confiance, la révérence et l'affection profonde. La confiance (*pasada*) est un sentiment de confiance sereine dans le pouvoir protecteur des objets de refuge, fondé sur une compréhension claire de leurs qualités et de leurs fonctions. La confiance donne naissance à la révérence (*gaurava*), un sentiment d'émerveillement, d'estime et de vénération né d'une conscience croissante de la nature sublime et noble du Triple Joyau. Pourtant, cette révérence ne reste pas froide, formelle et distante. À mesure que nous faisons l'expérience de l'effet transformateur du Dhamma sur notre vie, la révérence éveille une profonde affection (*pema*). Cette affection ajoute un élément de chaleur et de vitalité à la vie spirituelle. Elle allume la flamme de la dévotion, qui s'exprime dans des actes de service dévoué par lesquels nous cherchons à étendre aux autres la capacité protectrice et libératrice du triple refuge.

V. La fonction de la prise de refuge

La prise de refuge est la porte d'entrée vers l'enseignement du Bouddha. Dans le contexte de cet enseignement, elle est la porte d'entrée vers toutes les pratiques de la discipline bouddhiste. Pour nous engager dans ces pratiques dans leur cadre approprié, nous devons y entrer par la porte de la prise de refuge, tout comme, pour entrer dans un restaurant et y prendre un repas, nous devons passer par la porte. Si nous nous contentons de rester à l'extérieur du restaurant et de lire le menu affiché à la fenêtre, nous repartirons peut-être avec une connaissance approfondie du menu, mais nous n'aurons pas satisfait notre appétit. De la même manière, si nous nous contentons d'étudier et d'admirer l'enseignement du Bouddha, nous n'entrons pas dans sa pratique. Même si nous extrayons certains éléments de la pratique pour notre usage personnel sans avoir d'abord pris refuge, nos efforts ne peuvent être considérés comme la véritable pratique de l'enseignement du Bouddha. Ce ne sont que des pratiques dérivées de l'enseignement, ou des pratiques en harmonie avec l'enseignement, mais tant qu'elles ne sont pas accompagnées de l'attitude mentale de la prise de refuge dans le Triple Joyau, elles ne sont pas encore devenues la pratique de l'enseignement du Bouddha.

Pour mettre en évidence la signification du refuge, nous pouvons examiner la différence entre deux personnes. L'une observe scrupuleusement les principes moraux contenus dans les cinq préceptes (*pañcasila*). Elle ne s'engage pas formellement à respecter ces préceptes dans le cadre de la pratique éthique bouddhiste. Elle se conforme spontanément aux normes de conduite qu'ils imposent grâce à son sens inné du bien et du mal, c'est-à-dire qu'elle les suit dans le cadre d'une moralité naturelle. Nous pourrions en outre supposer qu'elle médite pendant plusieurs heures par jour, mais non dans le cadre du Dhamma, simplement comme un moyen de jouir de la paix de l'esprit ici et maintenant. Nous pouvons également supposer qu'elle a rencontré l'enseignement du Bouddha, qu'elle l'apprécie et le respecte, mais qu'elle ne se sent pas suffisamment convaincue pour reconnaître sa vérité ni pour se sentir poussée à prendre refuge.

Supposons, en revanche, qu'il existe une autre personne dont les circonstances l'empêchent d'observer parfaitement les préceptes et qui ne trouve pas le temps de méditer. Mais bien qu'elle soit dépourvue de ces accomplissements, du plus profond de son cœur, avec une sincérité totale, une pleine compréhension et une ferme détermination, elle a pris refuge dans le Triple Joyau. En comparant ces deux personnes, nous pouvons nous demander quelle attitude mentale a la plus grande valeur spirituelle à long terme : celle de la personne qui, sans avoir pris refuge, observe les

principes moraux contenus dans les cinq préceptes et pratique la méditation plusieurs heures par jour, ou celle de l'autre personne qui ne peut accomplir ces pratiques mais qui a sincèrement pris refuge auprès du Bouddha, du Dhamma et du Sangha. On ne trouve pas de déclaration claire à ce sujet dans les suttas et les commentaires. On y trouve cependant suffisamment d'indications pour étayer une hypothèse raisonnable. Sur cette base, nous dirions que l'attitude mentale de la seconde personne, qui a pris refuge avec une compréhension claire et une sincérité venant du cœur, a une grande valeur spirituelle à long terme. La raison d'un tel jugement est la suivante.

Grâce à ses pratiques morales et méditatives, la première personne connaîtra la paix et le bonheur dans sa vie actuelle et accumulera des mérites qui conduiront à une renaissance dans des conditions favorables à l'avenir. Cependant, lorsque ce mérite arrivera à maturité, il s'épuisera et perdra de sa force, sans mener à un développement spirituel ultérieur. Lorsque la renaissance heureuse résultant de ce mérite prendra fin, une renaissance dans un autre plan, déterminé par le kamma accumulé antérieurement, suivra. La personne continuera à tourner dans le cycle de l'existence. Ses actions vertueuses ne contribuent pas directement à la transcendance du cycle du samsara.

D'autre part, la personne qui a sincèrement pris refuge dans le Triple Joyau, même si elle ne peut accomplir de pratiques plus avancées, pose néanmoins les bases de son progrès spirituel dans ses vies futures, simplement par son acte sincère de prise de refuge. Bien sûr, elle doit récolter les fruits de son kamma et ne peut y échapper en prenant refuge, mais l'acte mental de prendre refuge, s'il est véritablement au centre de sa vie intérieure, devient en soi un puissant kamma positif. Il agira comme un lien tendant à la mettre en relation avec la dispensation du Bouddha dans ses vies futures, favorisant ainsi ses chances de progrès ultérieur. Et si elle ne parvient pas à atteindre la libération dans la dispensation du Bouddha actuel, cela la conduira très probablement vers les dispensations des futurs Bouddhas, jusqu'à ce qu'elle atteigne finalement le but. Puisque tout cela découle de la germination de cet acte mental consistant à prendre refuge, nous pouvons comprendre que la prise de refuge est absolument essentielle.

On peut mieux saisir l'importance de la prise de refuge grâce à une comparaison tirée des textes, qui assimile la foi à une graine. Puisque la foi est la force motrice qui sous-tend l'acte de refuge, cette analogie peut être étendue à la prise de refuge elle-même. Nous avons expliqué précédemment que l'acte mental de la prise de refuge fait appel à trois facultés fondamentales : la compréhension, la volonté et l'émotion. Ces trois facultés sont déjà présentes, même dans l'acte le plus simple et fondamental : la prise de refuge. Elles y sont contenues comme des graines qui ont le potentiel de se développer en fleurs et en fruits de la vie spirituelle bouddhiste. La compréhension qui conduit une personne à prendre refuge — la compréhension du danger et du caractère redoutable de l'existence samsarique — est la graine de la faculté de la sagesse qui mène finalement à la pénétration directe des Quatre Nobles Vérités. L'élément de la volition est la graine de la volonté de renoncement — la force motrice qui pousse une personne à renoncer à ses désirs, à ses plaisirs et à ses attachements égoïstes afin de se mettre en quête de la libération. De plus, elle sert de graine pour la pratique de l'effort juste, le sixième facteur du Noble Sentier Octuple, par lequel nous nous efforçons d'abandonner les états mentaux malsains et impurs et de cultiver les états sains et purs. La dévotion et le respect envers le Triple Joyau deviennent la graine à partir de laquelle germe la « confiance inébranlable » (*aveccappasada*), l'assurance d'un noble disciple dont la confiance dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha ne peut jamais être ébranlée par aucune force

extérieure. De cette manière, le simple fait de prendre refuge sert de triple graine pour le développement des facultés supérieures que sont la juste compréhension, l'effort juste et la confiance inébranlable. À partir de cet exemple, nous pouvons comprendre que la prise de refuge est absolument essentielle.

VI. Les méthodes de prise de refuge

Les méthodes de prise de refuge se divisent en deux catégories générales : la prise de refuge supérieure ou supramondaine et la prise de refuge ordinaire ou mondaine. La prise de refuge supramondaine est celle d'un disciple noble qui a atteint le chemin supramondain menant de manière irréversible au nibbana. Lorsqu'une telle personne prend refuge dans le Triple Joyau, son refuge est un refuge supérieur, inébranlable et invincible. La personne noble ne pourra plus jamais, au cours de ses futures naissances (qui sont au maximum au nombre de sept), prendre refuge auprès d'un autre maître que le Bouddha, d'une autre doctrine que le Dhamma, ou d'une autre communauté spirituelle que le Sangha. Le Bouddha dit que la confiance qu'un tel disciple place dans le Triple Joyau ne peut être ébranlée par quiconque dans le monde, qu'elle est solidement ancrée et inébranlable.

La manière courante de prendre refuge est celle par laquelle les personnes ordinaires, la grande majorité qui n'ont pas encore atteint le niveau des êtres nobles, prennent refuge dans le Triple Joyau. Celle-ci peut être subdivisée en deux types : la prise de refuge initiale et la prise de refuge récurrente.

La prise de refuge initiale est l'acte consistant à prendre formellement refuge pour la première fois. Quand une personne a étudié les principes fondamentaux de l'enseignement du Bouddha, qu'elle s'est engagée dans certaines de ses pratiques et qu'elle est convaincue de sa valeur pour sa vie, elle peut souhaiter s'engager envers cet enseignement en exprimant ouvertement sa conviction. À proprement parler, dès qu'un acte de conscience surgit dans son esprit qui prend le Bouddha, le Dhamma et le Sangha comme idéal directeur, cette personne a pris refuge dans le Triple Joyau et est devenue un disciple laïc bouddhiste (*upasaka*). Cependant, dans la tradition bouddhiste, il est généralement considéré comme insuffisant, dans des circonstances normales, de se contenter de prendre refuge par un simple acte intérieur d'engagement. Si l'on est sincèrement convaincu de la vérité de l'enseignement du Bouddha et que l'on souhaite suivre cet enseignement, il est préférable, lorsque cela est possible, de se conformer à la manière prescrite de prendre refuge qui a été transmise dans la tradition bouddhiste. Cette manière consiste à recevoir les trois refuges d'un bhikkhu, un moine bouddhiste qui a reçu l'ordination complète et qui jouit d'une position reconnue au sein de l'Ordre monastique.

Une fois que l'on a décidé de prendre refuge, il faut trouver un moine qualifié, soit son propre maître spirituel, soit un autre membre respecté de l'Ordre. On doit ensuite discuter avec lui de ses intentions et prendre les dispositions nécessaires pour la cérémonie. Le jour venu, on se rend au monastère ou au temple en apportant des offrandes telles que des bougies, de l'encens et des fleurs pour le sanctuaire, ainsi qu'un petit cadeau pour le précepteur. Après avoir fait les offrandes, il faut, en présence du précepteur, joindre les mains en signe de salut respectueux (*anjali*), se prosterner trois fois devant l'image du Bouddha et rendre hommage au Bouddha, au Dhamma et au Sangha, représentés par les images et les symboles du sanctuaire. Ensuite, à genoux devant le sanctuaire, on

Prendre refuge et prendre les préceptes

doit demander au bhikkhu de donner les trois refuges. Le bhikkhu répondra alors : « Répétez après moi », puis récitera :

Buddham saranam gacchami

Je prends refuge dans le Bouddha

Dhammam saranam gacchami

Je prends refuge dans le Dhamma

Sangham saranam gacchami

Je prends refuge dans le Sangha

Dutiyampi Buddham saranam gacchami

Pour la deuxième fois, je prends refuge dans le Bouddha

Dutiyampi Dhammam saranam gacchami

Pour la deuxième fois, je prends refuge dans le Dhamma

Dutiyampi Sangham saranam gacchami

Pour la deuxième fois, je prends refuge dans le Sangha

Tatiyampi Buddham saranam gacchami

Pour la troisième fois, je prends refuge dans le Bouddha

Tatiyampi Dhammam saranam gacchami

Pour la troisième fois, je prends refuge dans le Dhamma

Tatiyampi Sangham saranam gacchami

Pour la troisième fois, je prends refuge dans le Sangha

Le postulant doit répéter chaque phrase après le bhikkhu. À la fin, le bhikkhu dira : « *Saranagamanam sampunnam* » (« La prise de refuge est accomplie »). C'est ainsi qu'on devient officiellement un disciple laïc du Bouddha, et qu'on le demeure tant que le refuge reste intact. Mais pour rendre le refuge particulièrement fort et définitif, le candidat peut confirmer son acceptation du refuge en déclarant au moine : « Vénérable maître, veuillez m'accepter comme disciple laïc ayant pris refuge à partir d'aujourd'hui et jusqu'à la fin de ma vie. » Cette phrase est ajoutée pour montrer sa résolution de s'en tenir aux trois refuges comme idéal directeur pour le reste de sa vie. Après la déclaration des refuges, le bhikkhu donnera généralement les cinq préceptes, les observances éthiques qui consistent à s'abstenir de tuer, de voler, d'avoir une conduite sexuelle répréhensible, de mentir et de consommer des substances intoxicantes. Ceux-ci seront examinés plus loin dans cet ouvrage.

En participant à la cérémonie officielle de la prise de refuge, on adhère ouvertement à l'enseignement du Bouddha et on devient pour la première fois un disciple déclaré du Maître. Cependant, la prise de refuge ne doit pas être un évènement qui se produit une seule fois dans la vie et qui passe ensuite au second plan. La prise de refuge est une méthode de culture de l'esprit, une pratique de développement intérieur qui doit être pratiquée régulièrement, répétée et renouvelée chaque jour dans le cadre de sa routine quotidienne. De la même manière que nous prenons soin de notre corps en le lavant chaque matin, nous devrions également prendre soin de notre esprit en y implantant chaque jour la graine fondamentale de notre développement sur la voie bouddhiste, c'est-à-dire la prise de refuge. De préférence, la prise de refuge devrait être répétée deux fois par jour, chaque refuge étant récité trois fois ; mais si une deuxième récitation est trop difficile à intégrer, il faudrait au minimum faire une récitation par jour, avec trois répétitions de chaque refuge.

Il est préférable d'accomplir la pratique quotidienne de la prise de refuge dans une pièce consacrée à la pratique ou devant un petit sanctuaire domestique orné d'une image du Bouddha. La récitation proprement dite doit être précédée d'une offrande de bougies, d'encens et, si possible, de fleurs. Après avoir fait ces offrandes, il convient de faire trois salutations devant l'image du Bouddha, puis de rester à genoux, les mains jointes. Avant de réciter la formule de refuge, il peut être utile de visualiser les trois objets de refuge en éveillant le sentiment d'être en leur présence. Pour représenter le Bouddha, on peut visualiser une image ou une statue inspirante du Maître. Le Dhamma peut être représenté en visualisant, devant le Bouddha, trois volumes des Écritures bouddhistes symbolisant le *Tipitaka*, les trois recueils des Écritures bouddhistes. Le Dhamma peut également être représenté par le *dhammacakka*, la « roue du Dhamma », dont les huit rayons symbolisent le noble Octuple Sentier convergeant vers le nibbana au centre ; elle doit être lumineuse et belle, diffusant une lumière dorée. Pour représenter le Sangha, on peut visualiser de chaque côté du Bouddha les deux principaux disciples, Sariputta et Moggallana ; on peut également visualiser autour du Bouddha un groupe de moines, tous accomplis dans l'enseignement, des arahants qui ont vaincu les souillures et atteint la libération parfaite.

En cultivant une foi et une confiance profondes, tout en conservant les images visualisées devant son « œil intérieur », on devrait réciter la formule de refuge trois fois avec ferveur et conviction. Si l'on entreprend la pratique de la méditation, il est particulièrement important de réciter la formule de refuge avant de commencer la pratique, car cela procure l'inspiration nécessaire pour persévérer face aux difficultés qui pourraient survenir en cours de route. C'est pourquoi ceux qui entreprennent une méditation intensive et se retirent dans la solitude commencent leur pratique, non pas par la méthode habituelle de récitation, mais par une variante spéciale : *Aham attanam Buddhassa niyyatemi Dhammassa Sanghassa*, « Je remets ma personne au Bouddha, au Dhamma et au Sangha. » En remettant sa personne et sa vie au Triple Joyau, le yogi se protège contre les obstacles qui pourraient surgir pour entraver sa progression et se prémunit contre l'attachement égoïste aux réalisations qu'il pourrait atteindre. Cependant, cette variante de la formule de refuge devrait être utilisée avec prudence, car ses conséquences sont très graves. Dans un usage ordinaire, la formule standard suffit pour la récitation quotidienne.

VII. Les corruptions et violation du refuge

Les *corruptions* du refuge sont des facteurs qui rendent la prise de refuge impure, insincère et inefficace. Selon les commentaires, trois facteurs entraînent la corruption de la prise de refuge : l'ignorance, le doute et les vues erronées. Si l'on ne comprend pas les raisons pour lesquelles on prend refuge, la signification de la prise de refuge ou les qualités des objets de refuge, ce manque de compréhension est une forme d'ignorance qui corrompt la prise de refuge. Le doute corrompt le refuge dans la mesure où la personne submergée par le doute ne peut pas ancrer fermement sa confiance dans le Triple Joyau. Son engagement envers le refuge est teinté de perplexité intérieure, de suspicion et d'indécision. Les vues erronées constituent une corruption du refuge lorsqu'elles reposent sur une mauvaise compréhension de la prise de refuge ou des objets de refuge. Une personne ayant des vues erronées prend refuge en pensant que la prise de refuge est une garantie suffisante de délivrance ; ou bien elle croit que le Bouddha est un dieu ayant le pouvoir de la sauver, ou que le Dhamma enseigne l'existence d'un soi éternel, ou que le Sangha est un corps d'intercession pouvant intervenir en sa faveur pour son salut. Même si l'acte de refuge est souillé par ces corruptions, tant qu'une personne considère le Triple Joyau comme son appui suprême, son

refuge reste intact et elle demeure un disciple bouddhiste. Mais bien que le refuge soit intact, son attitude envers le refuge est défectueuse et doit être purifiée. Une telle purification peut avoir lieu si elle rencontre un enseignant compétent qui lui donnera des instructions et l'aidera à surmonter son ignorance, ses doutes et ses vues erronées.

La *brèche* dans le refuge désigne la rupture ou la violation de l'engagement envers le triple refuge. Une brèche dans le refuge se produit lorsqu'une personne qui a pris refuge en vient à considérer un substitut aux trois refuges comme son idéal directeur ou son soutien suprême. Si elle en vient à considérer un autre maître spirituel comme supérieur au Bouddha, ou comme possédant une plus grande autorité spirituelle que le Bouddha, alors son refuge dans le Bouddha est rompu. Si elle en vient à considérer un autre enseignement religieux comme supérieur au Dhamma, ou à recourir à un autre système de pratique comme moyen de délivrance, alors son refuge dans le Dhamma est rompu. Si elle en vient à considérer une communauté spirituelle autre que le noble Sangha comme dotée d'un statut supramondain, ou comme occupant un niveau spirituel plus élevé que le noble Sangha, alors son refuge dans le Sangha est rompu. Pour que l'acte de refuge reste valide et intact, le Triple Joyau doit être reconnu comme le seul recours pour la libération ultime : « Pour moi, il n'y a pas d'autre refuge, le Bouddha, le Dhamma et le Sangha sont mon refuge suprême. »⁴ Rompre l'engagement envers l'un des trois objets de refuge rompt l'engagement envers tous, car l'efficacité de l'acte de refuge repose sur la reconnaissance de l'interdépendance et de l'inséparabilité des trois. Ainsi, en adoptant une attitude qui confère le statut de recours suprême à quoi que ce soit en dehors du Triple Joyau, on rompt le refuge et on cesse de pouvoir se considérer comme disciple du Bouddha, du Dhamma et du Sangha.⁵ Pour retrouver sa validité, le refuge doit être renouvelé, de préférence en confessant son manquement, puis en accomplissant une nouvelle fois l'intégralité de la cérémonie formelle de prise de refuge.

VIII. Les métaphores des refuges

Dans la méthode de présentation traditionnelle indienne, aucun exposé d'un thème n'est considéré comme complet s'il n'a pas été illustré par des métaphores. C'est pourquoi nous concluons cette explication sur la prise de refuge en examinant quelques-unes des métaphores classiques utilisées pour décrire les objets de refuge. Bien que les textes en proposent de nombreuses et très belles, nous nous limiterons ici à quatre, par souci de concision.

La première métaphore compare le Bouddha au soleil, car son apparition dans le monde est comme le soleil qui se lève à l'horizon. Son enseignement du vrai Dhamma est semblable au réseau de rayons du soleil qui s'étend sur la terre, dissipant l'obscurité et le froid de la nuit, apportant

⁴ *Natthi me saraṇaṃ aññaṃ, Buddhō (Dhammo, Saṅgho) me saraṇaṃ varaṃ* : « Je n'ai pas d'autre refuge ; le Bouddha (le Dhamma, le Sangha) est mon refuge suprême. » Strophe dévotionnelle traditionnelle du bouddhisme theravāda.

⁵ Bien que la littérature traditionnelle explique toujours que la violation du refuge résulte d'un changement d'allégeance, il semblerait qu'une perte totale d'intérêt pour le Triple Joyau et la conviction qu'il n'est pas nécessaire de prendre refuge puissent également constituer une violation de l'engagement envers le triple refuge.

chaleur et lumière à tous les êtres. Le Sangha est semblable aux êtres pour qui l'obscurité de la nuit a été dissipée, qui vaquent à leurs occupations en jouissant de la chaleur et de la lumière du soleil.

La seconde métaphore compare le Bouddha à la pleine lune, le joyau du ciel nocturne. Son enseignement du Dhamma est semblable à la lune répandant ses rayons de lumière sur le monde, apaisant la chaleur du jour. Le Sangha est comparable aux personnes qui sortent la nuit pour admirer la splendeur rafraîchissante du clair de lune.

Dans la troisième métaphore, le Bouddha est comparé à un vaste nuage de pluie qui recouvre la campagne lorsque la terre est desséchée par la chaleur estivale prolongée. L'enseignement du vrai Dhamma est semblable à une averse qui inonde le sol et abreuve les plantes et la végétation. Le Sangha est semblable aux plantes — les arbres, les arbustes, les buissons et l'herbe — qui prospèrent et s'épanouissent lorsque la pluie, tombant du nuage, les nourrit.

La quatrième métaphore compare le Bouddha à une fleur de lotus, le modèle même de la beauté et de la pureté. Tout comme un lotus pousse dans un lac boueux, mais s'élève au-dessus de l'eau et se dresse dans toute sa splendeur sans être souillé par la boue, de même le Bouddha, ayant grandi dans le monde, surmonte le monde et y demeure sans être terni par ses impuretés. L'enseignement du Bouddha sur le vrai Dhamma est comparable au doux parfum qui émane de la fleur de lotus, qui réjouit tous les êtres. Quant au Sangha, il est semblable à un essaim d'abeilles qui se rassemble autour du lotus, recueille le pollen et s'envole vers ses ruches pour le transformer en miel.

Prendre les préceptes

La prise de refuge dans le Triple Joyau — le Bouddha, le Dhamma et le Sangha — est la porte d'entrée vers l'enseignement du Bouddha. Pour accéder à cet enseignement, nous devons franchir cette porte, mais une fois que nous avons pris cet engagement initial en prenant refuge, il est nécessaire d'aller plus loin et de mettre en pratique cet enseignement. Car l'enseignement du Bouddha n'est pas un système de salut par la foi. Il s'agit essentiellement d'un chemin qui mène au nibbana, la fin de la souffrance. Au départ, nous avons besoin d'un certain degré de foi pour nous inciter à emprunter ce chemin, mais la progression vers le but dépend principalement de notre propre énergie et de notre intelligence pour suivre le chemin à travers chacune de ses étapes successives. L'enseignement place l'atteinte de la libération entre nos propres mains plutôt que dans quelque recours extérieur. Nous devons réaliser le but par nous-mêmes, en nous-mêmes, en travaillant sur nous-mêmes, en suivant les instructions du Bouddha.

Le chemin de la libération que le Bouddha indique est la triple formation à la discipline morale (*sila*), à la concentration (*samadhi*) et à la sagesse (*pañña*). Ces trois aspects du chemin se développent chacun en fonction du précédent : la concentration repose sur la discipline morale, et la sagesse sur la concentration. Ainsi, on voit que la formation à la discipline morale constitue le fondement de tout le chemin. Comme cette première partie du chemin joue un rôle si central, il est d'une importance vitale pour le pratiquant sérieux d'acquérir une compréhension claire de sa signification essentielle et de la manière dont elle doit être mise en pratique. Afin de faciliter le développement d'une telle compréhension, nous présentons ici une explication de l'entraînement à la discipline morale (*sila*), en accordant une attention particulière à sa forme la plus fondamentale, c'est-à-dire l'observance des cinq préceptes (*pañcasila*). Le sujet sera traité sous les rubriques suivantes : (I) la signification essentielle de *sila* ; (II) les cinq préceptes expliqués individuellement ; (III) les Huit Préceptes ; (IV) les bienfaits de *sila* ; (V) la pratique de *sila* ; (VI) la transgression de *sila* ; et (VII) les métaphores de *sila*.

I. La signification essentielle de *sila*

Le terme pali désignant la discipline morale, *sila*, comporte trois niveaux de signification : (1) la vertu intérieure, c'est-à-dire le fait de posséder des qualités telles que la bienveillance, le contentement, la simplicité, l'honnêteté, la patience, etc. ; (2) les actions vertueuses du corps et de la parole qui expriment ces vertus intérieures à l'extérieur ; et (3) les règles de conduite régissant les actions du corps et de la parole, destinées à les mettre en accord avec les idéaux éthiques. Ces trois niveaux sont étroitement liés et peuvent ne pas toujours être distincts dans des cas particuliers. Mais si nous les isolons, *sila* en tant que vertu intérieure peut être considéré comme le but de la formation à la discipline morale, *sila* en tant qu'actions purifiées du corps et de la parole comme la manifestation de ce but, et *sila* en tant que règles de conduite comme le moyen systématique d'actualiser ce but. Ainsi, *sila* en tant que vertu intérieure s'établit en mettant nos actions corporelles et verbales en accord avec les idéaux éthiques, et cela se fait en suivant les règles de conduite destinées à donner une forme concrète à ces idéaux.

Les textes bouddhistes expliquent que sila sert à harmoniser nos actions corporelles et verbales. Sila harmonise nos actions en les mettant en accord avec nos véritables intérêts, avec le bien-être d'autrui et avec les lois universelles. Les actions qui vont à l'encontre de sila conduisent à un état de division intérieure marqué par la culpabilité, l'anxiété et le remords. Mais le respect des principes de sila remédie à cette division en rassemblant nos facultés intérieures dans un état d'unité équilibré et centré. Sila nous met également en harmonie avec les autres. Alors que les actions entreprises au mépris des principes éthiques conduisent à des relations marquées par la rivalité, l'exploitation et l'agressivité, les actions visant à incarner ces principes favorisent la concorde entre les êtres humains — la paix, la coopération et le respect mutuel. L'harmonie atteinte par le respect de sila ne s'arrête pas au niveau social, mais conduit nos actions à s'harmoniser avec une loi supérieure — la loi du kamma, de l'action et de son fruit, qui règne de manière invisible derrière l'ensemble du monde des êtres sensibles.

La nécessité d'intérioriser la vertu éthique comme fondement de la voie se traduit par un ensemble de préceptes établis comme lignes directrices pour une bonne conduite. L'ensemble de préceptes le plus fondamental que l'on trouve dans l'enseignement du Bouddha est le *pañcasila*, les cinq préceptes, qui se compose des cinq règles d'entraînement suivantes :

- (1) la règle d'entraînement consistant à s'abstenir de prendre la vie ;
- (2) la règle d'entraînement consistant à s'abstenir de prendre ce qui n'est pas donné ;
- (3) la règle d'entraînement consistant à s'abstenir de toute inconduite sexuelle ;
- (4) la règle d'entraînement consistant à s'abstenir de toute parole mensongère ; et
- (5) la règle d'entraînement consistant à s'abstenir de toute boisson intoxicante fermentée ou distillée, qui est à l'origine de la négligence.

Ces cinq préceptes constituent le code éthique minimal auquel sont tenus les laïcs bouddhistes. Ils sont régulièrement donnés par les moines aux disciples laïcs lors de presque tous les services et cérémonies, immédiatement après la prise des trois refuges. Ils sont également renouvelés chaque jour par les bouddhistes laïcs sincères dans le cadre de leur récitation quotidienne.

Les préceptes constituent le cœur de la formation à la discipline morale. Ils visent à développer par une pratique méthodique cette pureté intérieure de la volonté et de la motivation qui s'exprime par une conduite vertueuse, tant sur le plan corporel que verbal. D'où le terme équivalent à « précepte », *sikkhapada*, qui signifie littéralement « facteur d'entraînement », c'est-à-dire un élément de la formation à la discipline morale. Cependant, la formulation de la vertu éthique en termes de règles de conduite se heurte à une objection qui reflète une attitude de plus en plus répandue. Cette objection, soulevée par les défenseurs d'une éthique fondée sur des principes généraux, remet en question la nécessité de présenter l'éthique sous la forme de règles spécifiques. Selon eux, il suffirait d'avoir de bonnes intentions et de se laisser guider par son intuition quant à ce qui est bien ou mal. Se soumettre à des règles de conduite est au mieux superflu, mais, au pire, cela peut conduire à une conception rigide de la moralité et à un système d'éthique contraignant et légaliste.

La réponse bouddhiste est que, s'il est vrai que la vertu morale ne peut être assimilée sans nuance à un ensemble de règles, ni à un comportement extérieur conforme à ces règles, celles-ci n'en restent pas moins utiles pour favoriser le développement de la vertu intérieure. Seuls quelques rares individus exceptionnels sont capables de transformer le cours de leur vie par un simple acte de volonté. La grande majorité des êtres humains doit avancer plus lentement, à l'aide d'une série de

marches qui les aident à traverser progressivement les courants tumultueux de l'avidité, de la haine et de l'illusion. Si le processus de transformation de soi, qui est au cœur de la voie bouddhiste, commence par la discipline morale, alors la manifestation concrète de cette discipline se trouve dans les règles de conduite représentées par les cinq préceptes, auxquels nous sommes appelés à adhérer en tant que moyens opportuns pour parvenir à cette transformation. Les préceptes ne sont pas des commandements imposés de l'extérieur, mais des principes d'entraînement que chacun prend sur lui de sa propre initiative et s'efforce de suivre avec conscience et compréhension. Les formules des préceptes ne disent pas : « Tu t'abstiendras de ceci et de cela. » Elles disent : « Je m'engage à respecter la règle d'entraînement consistant à m'abstenir de prendre la vie », etc. L'accent est mis ici, comme tout au long du chemin, sur la responsabilité personnelle.

Les préceptes engendrent des dispositions vertueuses par un processus impliquant la substitution des contraires. Les actions interdites par les préceptes — tuer, voler, commettre l'adultère, etc. — sont toutes motivées par des états mentaux malsains appelés, dans la terminologie bouddhiste, les « souillures » (*kilesa*). En nous livrant à ces actions en toute connaissance de cause et de notre plein gré, nous renforçons l'emprise des souillures sur l'esprit jusqu'à ce qu'elles deviennent nos traits de caractère dominants. Mais lorsque nous nous engageons dans la pratique en observant les préceptes, nous mettons alors un frein au flux des états mentaux malsains. Il s'ensuit alors un processus de « substitution des états mentaux » par lequel les souillures sont remplacées par des états sains qui s'ancrent de plus en plus profondément à mesure que nous poursuivons notre pratique.

Dans ce processus de transformation de soi, les préceptes tirent leur efficacité d'un autre principe psychologique, la loi du développement par la répétition. Même si, au début, une pratique suscite une certaine résistance intérieure, si elle est répétée sans relâche avec compréhension et détermination, les qualités qu'elle met en jeu s'intègrent imperceptiblement dans la nature même de l'esprit. Nous commençons généralement prisonniers d'attitudes négatives, enlisés dans des émotions malsaines. Mais si nous voyons que ces états mènent à la souffrance et que, pour nous en libérer, nous devons les abandonner, alors nous aurons une motivation suffisante pour entreprendre l'entraînement destiné à les contrer. Cette formation commence par l'observance extérieure de *silā*, puis passe à l'intériorisation de la retenue par la méditation et la sagesse. Au début, le respect des préceptes peut exiger un effort particulier, mais peu à peu, les qualités vertueuses qu'ils incarnent gagneront en force jusqu'à ce que nos actions en découlent aussi naturellement et aisément que l'eau d'une source.

Les cinq préceptes sont formulés selon le principe éthique consistant à se prendre soi-même comme critère pour déterminer comment agir envers les autres. En pali, ce principe s'exprime par la phrase *attanam upamam katva*, « se considérer soi-même comme semblable aux autres et les autres comme semblables à soi-même ». La méthode d'application consiste en un simple échange imaginaire entre soi-même et les autres. Afin de décider s'il faut ou non suivre une ligne de conduite particulière, nous nous prenons nous-mêmes comme référence et réfléchissons à ce qui serait agréable ou pénible pour nous-mêmes. Ensuite, nous considérons que les autres sont fondamentalement semblables à nous-mêmes et que, par conséquent, ce qui est agréable ou pénible pour nous l'est également pour eux ; ainsi, tout comme nous ne voudrions pas que les autres nous causent de la souffrance, nous ne devrions pas en causer aux autres. Comme l'explique le Bouddha :

À ce sujet, le noble disciple réfléchit ainsi : « J'aime ma vie, ne souhaite pas mourir, j'aspire au plaisir et fuis la douleur. Si quelqu'un m'ôtait la vie, cela ne me serait ni agréable ni plaisant. Si, à mon tour, je devais priver de la vie quelqu'un qui aime la vie, qui ne veut pas mourir, qui aspire au plaisir et fuit la douleur, ce ne serait ni agréable ni plaisant pour lui. Car ce qui n'est ni agréable ni plaisant pour moi ne doit pas l'être non plus pour autrui : et comment pourrais-je infliger à autrui un état qui m'est indésirable et déplaisant ? » À la suite de cette réflexion, il s'abstient lui-même de prendre la vie des êtres vivants, il encourage les autres à s'en abstenir également, et il fait l'éloge de cette abstention.

Samyuttanikaya, 55, n° 7

C'est cette méthode déductive qu'utilise le Bouddha pour établir les quatre premiers préceptes. Le cinquième précepte, qui consiste à s'abstenir de substances intoxicantes, semble ne concerner que moi-même, c'est-à-dire ce que j'introduis dans mon propre corps. Cependant, comme la violation de ce précepte peut conduire à la violation de tous les autres préceptes et être à l'origine de nombreux autres torts envers autrui, ses implications sociales sont plus profondes qu'il n'y paraît à première vue, ce qui le place dans le champ d'application de cette même méthode de déduction.

L'éthique bouddhiste, telle qu'elle est définie dans les cinq préceptes, est parfois qualifiée d'entièrement négative. On lui reproche d'être une morale fondée uniquement sur l'abstention, dépourvue de tout idéal d'action positive. On peut répondre à cette critique de plusieurs manières. Tout d'abord, il faut souligner que les cinq préceptes, voire les codes de préceptes plus détaillés énoncés par le Bouddha, ne représentent pas l'ensemble de l'éthique bouddhiste. Les préceptes ne constituent que le code le plus rudimentaire de formation morale. Le Bouddha propose également d'autres codes éthiques inculquant des vertus positives bien définies. Le Mangala Sutta, par exemple, loue le respect, l'humilité, le contentement, la gratitude, la patience, la générosité, etc. D'autres discours prescrivent de nombreux devoirs familiaux, sociaux et politiques visant à assurer le bien-être de la société. À la base de tous ces devoirs se trouvent quatre attitudes appelées les « incommensurables » : la bienveillance, la compassion, la joie sympathique et l'équanimité.

Mais pour en venir aux cinq préceptes eux-mêmes, il convient de dire quelques mots en faveur de leur formulation négative. Chaque principe moral inclus dans les préceptes se compose de deux aspects : un aspect négatif, qui est une règle d'abstention, et un aspect positif, qui est une vertu à cultiver. Ces aspects sont appelés, respectivement, *varitta* (abstention) et *caritta* (action positive). Ainsi, le premier précepte est formulé comme l'abstention de toute destruction de la vie, ce qui en soi est un *varitta*, un principe d'abstention. Mais en parallèle, on trouve également dans les descriptions de la pratique de ce précepte un *caritta*, une qualité positive à cultiver : la compassion. Ainsi, dans les suttas, nous lisons : « Le disciple, s'abstenant de prendre la vie, vit sans bâton ni épée, consciencieux, plein de sympathie, désireux du bien-être de tous les êtres vivants. » Ainsi, correspondant au côté négatif de l'abstention de toute destruction de la vie, il y a le côté positif du développement de la compassion et de la sympathie pour tous les êtres. De même, l'abstention de voler est liée à l'honnêteté et au contentement, l'abstention de l'inconduite sexuelle est liée à la fidélité conjugale pour les laïcs et au célibat pour les moines, l'abstention du mensonge est liée au fait de dire la vérité, et l'abstention des substances intoxicantes est liée à la vigilance.

Néanmoins, malgré cette reconnaissance d'une dualité d'aspects, la question se pose toujours : s'il existe deux facettes à chaque principe moral, pourquoi le précepte est-il formulé uniquement

comme une abstention ? Pourquoi n'adoptons-nous pas également des règles d'entraînement pour développer des vertus positives telles que la compassion, l'honnêteté, etc. ?

La réponse à cette question comporte deux aspects. Premièrement, pour développer les vertus positives, nous devons commencer par nous abstenir des qualités négatives qui leur sont opposées. La croissance des vertus positives ne fera que stagner ou se déformer tant que l'on laissera les souillures régner sans entrave. Nous ne pouvons pas cultiver la compassion tout en nous adonnant au meurtre, ni développer l'honnêteté en trichant et en volant. Au départ, nous devons abandonner ce qui est malsain par la pratique de l'abstention. Ce n'est qu'après avoir établi une base solide en évitant ce qui est malsain que nous pouvons espérer réussir à cultiver les facteurs d'une conduite positive. Le processus de purification de la vertu peut être comparé à la création d'un jardin fleuri sur une parcelle de terre en friche. On ne commence pas par semer les graines dans l'espoir d'une floraison abondante. Il faut commencer par le travail fastidieux de désherber le jardin et de préparer les plates-bandes. Ce n'est qu'après avoir arraché les mauvaises herbes et nourri le sol que l'on peut semer les graines en toute confiance, sachant que les fleurs pousseront sainement.

Une autre raison pour laquelle les préceptes sont formulés en termes d'abstention est que le développement des vertus positives ne peut être imposé par des règles. Les règles d'entraînement peuvent régir ce que nous devons éviter et accomplir dans nos actions extérieures, mais seuls des idéaux d'aspiration, et non des règles, peuvent régir ce qui se développe en nous. Ainsi, nous ne pouvons pas adopter une règle d'entraînement consistant à toujours être bienveillant envers les autres. S'imposer une telle règle revient à se mettre dans une situation impossible, car les attitudes intérieures ne sont tout simplement pas assez dociles pour être déterminées par un ordre. La bienveillance et la compassion sont les fruits de notre travail intérieur sur nous-mêmes, et non le résultat de l'adhésion à un précepte. Ce que nous pouvons faire, c'est adopter le précepte consistant à s'abstenir de détruire la vie et de blesser d'autres êtres. Ensuite, nous pouvons prendre la résolution, avec une certaine discrétion, de développer la bienveillance en nous exerçant à un entraînement mental conçu pour nourrir sa croissance.

Il convient d'ajouter un mot concernant la formulation des préceptes. Malgré leur formulation négative, même sous cette forme, les préceptes génèrent d'immenses bienfaits positifs, tant pour les autres que pour soi-même. Le Bouddha dit que celui qui s'abstient de détruire la vie offre une sécurité et une protection incommensurables à d'innombrables êtres vivants. La manière dont le simple respect d'un seul précepte peut mener à un tel résultat n'est pas évidente au premier abord, mais mérite réflexion. À moi seul, je ne pourrais jamais offrir une sécurité et une protection incommensurables à d'autres êtres par quelque programme d'action positive que ce soit. Même si je devais protester contre tous les abattoirs du monde, ou marcher sans relâche contre la guerre, je ne pourrais jamais, en agissant ainsi, mettre fin au massacre des animaux ni assurer la fin des conflits armés. Mais lorsque j'adopte pour moi-même le précepte de m'abstenir de prendre la vie, alors, en vertu de ce précepte, je ne détruis intentionnellement la vie d'aucun être vivant. Ainsi, tout autre être peut se sentir en sécurité en ma présence ; tous les êtres peuvent être assurés qu'ils ne subiront jamais de tort de ma part. Bien sûr, même ainsi, je ne peux jamais garantir que les autres êtres vivants seront absolument à l'abri du dommage et de la souffrance, cela dépasse le pouvoir de quiconque. Ce qui est en mon pouvoir et de ma responsabilité, ce sont les attitudes et les actions que j'adopte envers les autres. Et tant que celles-ci sont circonscrites par la règle d'entraînement qui

consiste à s'abstenir de prendre la vie, aucun être vivant n'a besoin de se sentir menacé en ma présence ni de craindre que le tort et la souffrance ne viennent de ma part.

Le même principe s'applique aux autres préceptes. Lorsque je m'engage à m'abstenir de prendre ce qui ne m'est pas donné, personne n'a de raison de craindre que je vole ce qui lui appartient ; les biens de tous les autres êtres sont en sécurité avec moi. Lorsque je m'engage à m'abstenir de toute inconduite sexuelle, personne n'a de raison de craindre que je porte atteinte à sa relation de couple. Lorsque je m'engage à respecter le précepte consistant à s'abstenir du mensonge, toute personne qui s'adresse à moi peut être certaine d'entendre la vérité ; ma parole peut être considérée comme digne de confiance et fiable, même dans des questions d'une importance cruciale. Et parce que je m'engage à respecter le précepte consistant à s'abstenir de substances intoxicantes, on peut être assuré que les crimes et les transgressions résultant de l'intoxication ne seront jamais commis par moi. De cette manière, en observant les cinq préceptes, j'offre une sécurité et une protection incommensurables à d'innombrables êtres, simplement grâce à ces cinq résolutions silencieuses mais puissantes établies dans l'esprit.

II. Les cinq préceptes

1. Le premier précepte : s'abstenir de prendre la vie

Le premier des cinq préceptes se lit en pali : *Panatipata veramani sikkhapadam samadiyami* ; en français : « Je m'engage à respecter la règle d'entraînement consistant à m'abstenir de prendre la vie. » Ici, le mot *pana*, qui signifie « ce qui respire », désigne tout être vivant doté de souffle et de conscience. Il inclut les animaux et les insectes ainsi que les êtres humains, mais n'inclut pas les plantes, car celles-ci ont seulement la vie, mais pas de souffle ni de conscience. Le mot « être vivant » est un terme conventionnel, une expression d'usage courant, signifiant au sens philosophique strict la faculté de vie (*jivitindriya*). Le mot *atipata* signifie littéralement « abattre », d'où « tuer » ou « détruire ». Ainsi, le précepte enjoint l'abstinence (*veramani*) de prendre la vie. Bien que la formulation du précepte interdise de tuer des êtres vivants, au regard de son objectif sous-jacent, on peut également le comprendre comme interdisant de blesser, de mutiler et de torturer.

Les commentaires bouddhistes pali définissent formellement l'acte de prendre la vie comme suit : « L'acte de prendre la vie est la volition de tuer exprimée par le corps ou la parole, qui donne lieu à une action entraînant la cessation de la faculté de vie chez un être vivant, lorsqu'un être vivant est présent et que [l'auteur de l'acte] le reconnaît comme tel »⁶

Le premier point important à retenir dans cette définition est que l'acte de prendre la vie est défini comme une volition (*cetana*). La volition est le facteur mental responsable de l'action (*kamma*) ; elle a pour fonction de mobiliser l'ensemble du système mental dans le but d'accomplir un objectif particulier, en l'occurrence, la cessation de la faculté de vie d'un être vivant. L'identification de la transgression à la volition implique que la responsabilité ultime de l'acte de tuer incombe à l'esprit, puisque la volition qui engendre l'acte est un facteur mental. Le corps et la parole

⁶ Khuddakapāṭha Aṭṭhakathā (Commentaire du Khuddakapāṭha), p. 26.

ne servent que de portes à cette volition, c'est-à-dire de canaux par lesquels la volition de prendre la vie s'exprime. Tuer est classé comme un acte corporel puisqu'il se produit généralement par le biais du corps, mais ce qui accomplit réellement l'acte de tuer, c'est l'esprit qui utilise le corps comme instrument pour concrétiser son objectif.

Un second point important à noter est que le fait de tuer ne se produit pas nécessairement par le biais du corps. La volition de prendre la vie peut également s'exprimer par la parole. Cela signifie que l'ordre de prendre la vie, donné à autrui par des paroles, par écrit ou par geste, est également considéré comme un acte consistant à prendre la vie. Celui qui donne un tel ordre en devient responsable dès lors que celui-ci atteint son but, à savoir priver un être de la vie.

Un acte complet de mise à mort constituant une violation complète du précepte comporte cinq éléments : (1) un être vivant ; (2) la perception de cet être vivant en tant que tel ; (3) l'intention ou la volition de le tuer ; (4) l'effort approprié ; et (5) la mort effective de l'être à la suite de l'action. Le deuxième facteur garantit que la responsabilité de l'acte de prendre la vie n'est engagée que lorsque l'auteur de l'acte est conscient que l'objet de son action est un être vivant. Ainsi, si nous écrasons un insecte que nous ne voyons pas, le précepte n'est pas enfreint car la perception ou la connaissance qu'il s'agit d'un être vivant fait défaut. Le troisième facteur garantit que le fait de prendre la vie est intentionnel. Sans le facteur de la volition, il n'y a pas de transgression, comme lorsque l'on tue une mouche alors que l'on avait simplement l'intention de la chasser d'un geste de la main. Le quatrième facteur stipule que l'action doit être dirigée vers le fait de prendre la vie, le cinquième que l'être meurt à la suite de cette action. Si la faculté de vie n'est pas interrompue, il n'y a pas de transgression complète du précepte, bien que le fait de nuire ou de blesser des êtres vivants de quelque manière que ce soit aille à l'encontre de son objectif essentiel.

L'acte de prendre la vie peut être classé en plusieurs catégories en fonction de la motivation qui le sous-tend. L'un des critères permettant de déterminer cette motivation est la souillure qui est principalement responsable de l'acte. Les actes consistant à prendre la vie peuvent trouver leur origine dans les trois racines malsaines : l'avidité, la haine et la délusion. En tant que cause immédiate accompagnant l'acte de tuer, la haine, associée à la délusion, constitue la racine, car la force qui motive l'acte est l'impulsion de détruire la vie de l'être, une forme de haine. Cependant, n'importe laquelle des trois racines malsaines peut servir de cause déterminante ou de soutien décisif (*upanissaya paccaya*) à l'acte, en agissant sur une certaine période. Bien que l'avidité et la haine soient mutuellement exclusives à un moment donné, elles peuvent agir de concert à différents moments sur une période prolongée pour provoquer l'acte de prendre la vie. Tuer principalement sous l'impulsion de l'avidité se manifeste dans des cas tels que le fait de tuer pour obtenir des avantages matériels ou un statut élevé pour soi-même, pour éliminer les menaces qui pèsent sur son confort et sa sécurité, ou pour se procurer du plaisir, comme dans la chasse et la pêche pratiquées pour le sport. Tuer par haine est évident dans les cas de meurtres brutaux où le motif est une forte aversion, de la cruauté ou de la jalousie. Quant au fait de tuer sous l'emprise de la délusion, on l'observe chez ceux qui pratiquent des sacrifices d'animaux en croyant que cela est spirituellement salutaire, ou qui tuent des adeptes d'autres religions en considérant qu'il s'agit d'un devoir religieux.

La première distinction qui est faite est celle entre le fait de tuer des êtres dotés de qualités morales (*guna*) et le fait de tuer des êtres dépourvus de telles qualités. En pratique, les premiers sont des êtres humains, les seconds des animaux, et l'on considère que tuer un autre être humain est, d'un point de vue éthique, plus grave que de tuer un animal. Ensuite, au sein de chaque

catégorie, d'autres distinctions sont établies. Dans le cas des animaux, on considère que le degré de gravité morale est proportionnel à la taille de l'animal : tuer un animal plus grand étant plus répréhensible que de tuer un animal plus petit. D'autres facteurs pertinents pour déterminer le poids moral sont le fait que l'animal ait un propriétaire ou soit sans propriétaire, qu'il soit domestique ou sauvage, et qu'il ait un tempérament doux ou agressif. La gravité morale serait plus grande dans les trois premiers cas, et moindre dans les trois derniers. Dans le cas des êtres humains, le degré de gravité morale dépend des qualités personnelles de la victime : tuer une personne d'une stature spirituelle élevée ou un bienfaiteur personnel est plus répréhensible que de tuer une personne moins développée ou une personne sans lien de parenté avec soi-même. Les trois cas les plus graves sont le matricide, le parricide et le meurtre d'un arahant, un être noble complètement purifié.

Un autre facteur déterminant du poids moral est la motivation de l'acte. Cela conduit à une distinction entre le fait de prendre la vie de manière préméditée et le fait de prendre la vie de manière impulsive. Le premier est un acte consistant à prendre la vie commis de sang-froid, voulu et planifié à l'avance, motivé soit par une avidité intense, soit par une haine profonde. Le second est un acte consistant à prendre la vie qui n'est pas planifiée à l'avance, comme lorsqu'une personne en tue une autre dans un accès de rage ou en légitime défense. En général, prendre la vie de manière préméditée est considéré comme une transgression plus grave que prendre la vie de façon impulsive, et la motivation fondée sur la haine plus répréhensible qu'une motivation fondée sur l'avidité. La présence de cruauté et le fait de tirer un plaisir sadique de l'acte augmentent encore davantage son poids moral.

D'autres facteurs déterminants de la gravité morale sont la force des souillures accompagnant l'acte et l'effort nécessaire à sa perpétration, mais les contraintes d'espace ne permettent pas d'aborder pleinement leur rôle.

2. Le deuxième précepte : s'abstenir de prendre ce qui n'est pas donné

Le deuxième précepte se lit comme suit : *Adinnadana veramani sikkhapadam samadiyami*, « Je m'engage à respecter la règle d'entraînement consistant à s'abstenir de prendre ce qui n'est pas donné. » Le mot *adinna*, qui signifie littéralement « ce qui n'est pas donné », désigne les biens d'une autre personne sur lesquels elle exerce un droit de propriété légal et sans reproche (*adandaraho anupavajjo*). Ainsi, on ne commet pas d'infraction en prenant un objet qui n'a pas de propriétaire, par exemple si l'on prend du bois pour faire un feu ou si l'on ramasse des pierres pour construire un mur. De plus, l'autre personne doit être en possession de l'objet concerné de manière légale et sans reproche ; c'est-à-dire qu'elle doit avoir un droit légal sur l'objet et qu'elle doit également l'utiliser sans reproche. Cette dernière condition s'applique apparemment dans les cas où une personne acquiert la possession légale d'un objet mais le fait de manière irrégulière ou l'utilise à des fins contraires à l'éthique. Dans de tels cas, il peut y avoir des motifs légitimes de la priver de cet objet, comme lorsque la loi oblige une personne ayant commis un délit à payer une amende ou prive une personne d'une arme qui lui appartient de droit mais qu'elle utilise à des fins destructrices.

L'acte de prendre ce qui n'est pas donné est formellement défini comme suit : « Prendre ce qui n'est pas donné, c'est la volition, animée d'une intention de vol, qui suscite l'activité consistant à s'approprier un objet appartenant légalement et sans reproche à autrui, lorsqu'on le perçoit comme

appartenant à autrui. »⁷ Comme dans le premier précepte, la transgression consiste ici, en fin de compte, en une volition. Cette volition peut commettre l'acte de vol en donnant lieu à une action physique ou verbale ; ainsi, une transgression est commise soit en prenant quelque chose directement soi-même, soit indirectement, en ordonnant à quelqu'un d'autre de s'approprier l'objet convoité. L'objectif fondamental du précepte est de protéger les biens des individus contre toute confiscation injustifiée par autrui. Son effet éthique est d'encourager l'honnêteté ainsi que des moyens d'existence justes.

Selon les commentaires, pour qu'il y ait violation complète du précepte, cinq éléments doivent être réunis : (1) un objet appartenant légalement et sans reproche à autrui ; (2) la perception qu'il appartient à autrui ; (3) la pensée ou l'intention de voler ; (4) l'acte de prendre l'objet ; et (5) l'appropriation de l'objet. En raison du deuxième facteur, il n'y a pas de violation à prendre l'objet d'autrui si l'on le perçoit par erreur comme étant le nôtre, comme lorsque l'on confond des manteaux, des parapluies, etc., qui semblent identiques. Le troisième facteur offre à nouveau une protection contre l'appropriation accidentelle, tandis que le cinquième affirme que, pour entrer dans la catégorie des transgressions, l'action doit priver le propriétaire de son objet. Il n'est pas nécessaire que le propriétaire soit conscient de la disparition de son bien, mais simplement que celui-ci soit hors de son contrôle, même pour une courte période.

Le fait de prendre ce qui ne nous est pas donné peut se décliner en de nombreux types d'infractions. Citons parmi les plus courantes : *le vol*, c'est-à-dire le fait de prendre ce qui ne nous est pas donné, en secret, à l'insu du propriétaire, comme dans le cas d'un cambriolage, d'un vol commis dans une banque en pleine nuit, d'un vol à la tire, etc. Un autre type est le *vol avec violence*, qui consiste à prendre ce qui ne nous est pas donné par la force, soit en arrachant ses biens à quelqu'un, soit en le contraignant à les remettre sous la menace. Un troisième type est la *fraude*, qui consiste à faire de fausses déclarations ou à mentir afin de s'approprier les biens d'autrui. Un autre encore est la *tromperie*, qui consiste à utiliser des moyens trompeurs pour priver quelqu'un d'un objet ou pour lui soutirer de l'argent, comme lorsque des commerçants utilisent de faux poids et mesures ou lorsque des personnes mettent en circulation de faux billets.

La violation de ce précepte ne doit pas nécessairement constituer un crime grave. Ce précepte est subtil et offre de nombreuses occasions de le transgresser, dont certaines semblent insignifiantes. Par exemple, il y a transgression lorsque des employés s'approprient des biens appartenant à leur employeur, empochant de petits objets auxquels ils n'ont pas droit en pensant que l'entreprise ne s'en apercevra pas ; lorsque l'on utilise le téléphone d'autrui pour passer des appels longue distance sans le consentement de celui qui devra alors payer la facture ; lorsqu'on importe des articles dans un pays sans les déclarer à la douane afin d'éviter de payer des droits de douane ; lorsqu'on flâne pendant les heures de travail tout en donnant l'impression que l'on accomplit consciencieusement ses tâches ; lorsqu'on fait travailler ses employés sans leur verser une rémunération adéquate, etc.

Le fait de prendre ce qui ne nous est pas donné peut découler soit de l'avidité, soit de la haine, toutes deux accompagnées de délusion. Le vol motivé par l'avidité est le cas le plus évident, mais cet

⁷ Khuddakapāṭha Aṭṭhakathā (Commentaire du Khuddakapāṭha), p. 26.

acte peut également être motivé par la haine. La haine agit comme motif de vol lorsqu'une personne prive une autre d'un objet non pas parce qu'elle le désire pour elle-même, mais parce qu'elle lui en veut de le posséder et qu'elle souhaite lui faire subir la souffrance de sa perte.

On considère que le degré de blâme attaché aux actes de vol est déterminé par deux facteurs principaux : la valeur de l'objet volé et les qualités morales de son propriétaire. Le vol d'un objet de grande valeur entraîne évidemment un degré de blâme plus élevé que celui d'un objet de faible valeur. Mais lorsque la valeur de l'objet est similaire, la gravité de l'acte varie encore en fonction de la personne lésée par l'acte. Selon ce facteur, voler une personne ayant de grandes qualités morales ou un bienfaiteur constitue une transgression plus grave que de voler une personne aux qualités moindres ou un inconnu. Ce facteur, en fait, peut être encore plus important que la valeur monétaire de l'objet. Ainsi, si quelqu'un vole un bol à aumônes à un moine méditant, qui a besoin de ce bol pour recueillir sa nourriture, le poids moral de l'acte est plus lourd que le fait d'escroquer plusieurs milliers de dollars à un racketteur, en raison du caractère de la personne affectée par l'acte. La motivation derrière l'action et la force des souillures sont également déterminantes pour le degré de gravité morale, la haine étant considérée comme plus répréhensible que l'avidité.

3. Le troisième précepte : s'abstenir de toute inconduite sexuelle

Le troisième précepte se lit comme suit : *Kamesu micchacara veramani sikkhapadam samadiyami*, « Je m'engage à respecter la règle d'entraînement consistant à s'abstenir de toute conduite répréhensible en matière de plaisirs des sens. » Le mot *kama* a le sens général de plaisir des sens ou de désir sensuel, mais les commentaires l'expliquent comme désignant les relations sexuelles (*methunasamacara*), une interprétation étayée par les suttas. *Micchacara* signifie « mauvaises conduites ». Ainsi, le précepte enjoint de s'abstenir de relations sexuelles inappropriées ou répréhensibles.

L'inconduite sexuelle est formellement définie comme « la volition animée d'une intention sexuelle qui s'exprime par les voies du corps, entraînant une transgression avec un partenaire prohibé ».⁸ La principale question soulevée par cette définition est la suivante : qui peut être considéré comme un partenaire prohibé ? Pour les hommes, le texte énumère vingt types de femmes qui constituent des partenaires prohibés. Celles-ci peuvent être regroupées en trois catégories : (1) une femme placée sous la protection d'aînés ou d'autres autorités chargées de veiller sur elle, par exemple une jeune fille dont s'occupent ses parents, un frère ou une sœur aînés, d'autres membres de la famille ou l'ensemble de la famille ; (2) une femme qui est interdite par la coutume, c'est-à-dire les proches parents interdits par la coutume familiale, les nonnes et les autres femmes qui ont fait vœu de célibat comme discipline spirituelle, ainsi que celles qui sont interdites comme partenaires par la loi du pays ; et (3) une femme qui est mariée ou fiancée à un autre homme, même si elle n'est liée à lui que par un accord temporaire. Dans le cas des femmes, pour celles qui sont mariées, tout homme autre que leur mari est un partenaire prohibé. Pour toutes les femmes, un homme proscrit par la tradition ou par des règles religieuses constitue également un partenaire prohibé. Tant pour les hommes que pour les femmes, toute union violente, forcée ou coercitive, qu'elle résulte d'une contrainte physique ou d'une pression psychologique, peut être

⁸ Majjhima Nikāya Aṭṭhakathā (Commentaire du Majjhima Nikāya), vol. I, p. 202 (éd. birmane).

considérée comme une transgression du précepte, même si le partenaire n'est pas autrement prohibé. Mais une personne veuve ou divorcée peut se remarier librement selon son choix.

Les textes mentionnent quatre éléments qui doivent être réunis pour qu'il y ait transgression du précepte : (1) un partenaire prohibé, tel que défini ci-dessus ; (2) l'intention ou la volition de s'unir sexuellement à cette personne ; (3) l'acte d'union sexuelle ; et (4) l'acceptation de cette union. Ce dernier élément a été ajouté afin d'exclure de la transgression les personnes contraintes contre leur gré à participer à un acte sexuel.

Le degré de gravité morale de l'offense est déterminé par l'intensité du désir qui motive l'acte et par les qualités de la personne envers laquelle la transgression est commise. Si la transgression concerne une personne d'un haut niveau spirituel, que le désir est intense et que la force est utilisée, la gravité morale est plus grande que lorsque le partenaire possède des qualités moins développées, que le désir est faible et qu'aucune force n'est utilisée. Les violations les plus graves sont l'inceste et le viol d'un arahant (ou d'une arahantesse). La racine sous-jacente est toujours l'avidité accompagnée de délusion.

4. Le quatrième précepte : s'abstenir de toute parole mensongère

Le quatrième précepte se lit comme suit : *Musavada veramani sikkhapadam samadiyami*, « Je m'engage à respecter la règle d'entraînement consistant à m'abstenir de toute parole mensongère. » La parole mensongère est définie comme « la volition erronée avec l'intention de tromper, s'exprimant par le biais du corps ou de la parole, et suscitant l'effort physique ou verbal visant à tromper autrui. »⁹ La transgression doit être comprise comme intentionnelle. Le précepte n'est pas transgressé simplement en disant ce qui est faux, mais en disant ce qui est faux avec l'intention de le présenter comme vrai ; cela équivaut donc à mentir ou à tenir des propos trompeurs. On dit que la volition suscite une action corporelle ou verbale. L'utilisation de la parole pour tromper est évidente. Cependant, le corps peut lui aussi servir d'instrument de communication, comme dans l'écriture, les signes de la main et les gestes. Le corps peut donc être utilisé pour tromper autrui.

Il y a transgression du précepte concernant la parole mensongère quand quatre éléments sont réunis : (1) un état de fait qui n'est pas vrai ; (2) l'intention de tromper autrui ; (3) l'effort pour l'exprimer, que ce soit par la parole ou par des gestes ; et (4) le fait de donner une fausse impression à autrui. Comme l'intention est requise, si l'on dit quelque chose de faux sans chercher à tromper autrui, comme lorsqu'on dit quelque chose de faux, en le croyant vrai, il n'y a pas transgression du précepte. Une véritable tromperie n'est toutefois pas nécessaire pour qu'on enfreigne le précepte. Il suffit que la fausse impression soit communiquée à autrui. Même si la personne ne croit pas à la fausse déclaration, si l'on lui dit quelque chose de faux et qu'elle comprend ce qui est dit, la transgression consistant à mentir a été commise. Les motivations du mensonge peuvent prendre leur source dans les trois racines malsaines. Celles-ci donnent lieu à trois types principaux de mensonges : (1) le mensonge motivé par l'avidité, visant à accroître ses gains ou à promouvoir son statut ou celui de ses proches ; (2) le mensonge motivé par la haine, visant à détruire le bien-être d'autrui ou à lui causer du tort et de la souffrance ; et (3) le mensonge de nature moins grave, motivé principalement par la délusion associée à des degrés moins nocifs d'avidité ou de haine,

⁹ Khuddakapāṭha Aṭṭhakathā (Commentaire du Khuddakapāṭha), p. 26.

n'ayant pour but ni d'obtenir des avantages particuliers pour soi-même ni de nuire à autrui. On peut citer comme exemples le fait de mentir dans le but de plaisanter, d'exagérer un récit pour le rendre plus intéressant, de tenir des propos flatteurs pour faire plaisir aux autres, etc.

Les principaux facteurs qui déterminent la gravité de la transgression sont le destinataire du mensonge, l'objet du mensonge et la motivation du mensonge. Le destinataire est la personne à qui le mensonge est adressé. Le poids moral de l'acte est proportionnel au caractère de cette personne, le plus grand degré de blâme étant attaché aux mensonges adressés à ses bienfaiteurs ou à des personnes d'un haut niveau spirituel. Le poids moral varie également selon la personne visée par le mensonge. Il est proportionnel à ses qualités spirituelles et à la relation qu'elle entretient avec celui qui ment, tout comme dans le cas du destinataire. Et troisièmement, la gravité du mensonge dépend de sa motivation, les cas les plus graves étant ceux où l'intention malveillante vise à nuire au bien-être d'autrui. Les pires cas de paroles mensongères consistent à mentir de manière à diffamer le Bouddha ou un arahant, et à prétendre à tort avoir atteint un accomplissement spirituel supérieur afin d'accroître ses propres gains et son statut. Dans le cas d'un bhikkhu, cette dernière infraction peut entraîner l'expulsion du Sangha.

5. Le cinquième précepte : s'abstenir de boissons intoxicantes et de drogues

Le cinquième précepte se lit comme suit : « *Suramerayamajjapamadatthana veramani sikkhapadam samadiyami* », « Je m'engage à respecter la règle d'entraînement consistant à m'abstenir des boissons fermentées ou distillées et des autres substances intoxicantes qui sont à l'origine de la négligence. » Le mot *meraya* désigne les boissons fermentées, *sura* désigne les liqueurs qui ont été distillées pour en augmenter la force et la saveur. Le mot *majja*, qui signifie « substance enivrante ou intoxicante », peut être lié au reste du passage soit comme étant qualifié par *surameraya*, soit comme venant s'y ajouter. Dans le premier cas, l'expression entière désigne les boissons fermentées et distillées qui sont des substances enivrantes ; dans le second, elle désigne les boissons fermentées et distillées ainsi que d'autres substances intoxicantes. Si l'on adopte cette seconde interprétation, le précepte inclurait explicitement les drogues intoxicantes utilisées à des fins non médicales, telles que les opiacés, le chanvre et les psychédéliques. Mais même selon la première interprétation, le précepte proscribit implicitement ces drogues par le biais de l'objectif qui le sous-tend, qui est de prévenir la négligence causée par la consommation de substances intoxicantes.

La consommation de boissons alcoolisées et d'autres substances intoxicantes est définie comme la volition menant à l'acte physique consistant à les ingérer.¹⁰ Elle ne peut être commise que par soi-même (et non en ordonnant à autrui de le faire) et ne se produit que par la porte du corps. Pour que le précepte soit enfreint, quatre facteurs sont requis : (1) une boisson alcoolisée ou une autre substance intoxicante ; (2) l'intention de la consommer ; (3) l'acte de l'ingérer ; et (4) son ingestion effective. Le facteur motivant la transgression est l'avidité associée à la délusion. Aucune gradation de gravité morale n'est précisée. La consommation de médicaments contenant de l'alcool ou des substances intoxicantes à des fins médicales ne constitue pas une transgression du précepte. De

¹⁰ Khuddakapāṭha Aṭṭhakathā (Commentaire du Khuddakapāṭha), p. 26.

plus, il n'y a pas de transgression à consommer des aliments contenant une quantité négligeable d'alcool ajouté comme aromatisant.

Le cinquième précepte se distingue des quatre premiers en ce que ces derniers concernent directement les relations de la personne avec ses semblables, tandis que ce précepte traite, en apparence, uniquement des relations d'une personne avec elle-même — avec son propre corps et son propre esprit. Ainsi, alors que les quatre premiers préceptes relèvent clairement de la sphère morale, on peut se demander si celui-ci revêt réellement un caractère éthique ou s'il est simplement d'ordre hygiénique. La réponse est qu'il est éthique, car les actions d'une personne sur son propre corps et son propre esprit peuvent avoir un effet décisif sur ses relations avec ses semblables. La consommation de substances intoxicantes peut influencer la manière dont une personne interagit avec autrui, ce qui peut entraîner une transgression des cinq préceptes. Sous l'influence de ces substances, une personne qui serait autrement modérée peut perdre sa maîtrise de soi, devenir négligente et se livrer au meurtre, au vol, à l'adultère et au mensonge. L'abstinence de substances intoxicantes est prescrite parce qu'elle est essentielle à la protection de l'individu et au bien-être de la famille et de la société. Ce précepte prévient ainsi les conséquences malheureuses de la consommation de substances intoxicantes, comme la perte de richesse, les querelles et les crimes, les maladies physiques, la perte de réputation, la conduite indécente, la négligence et la folie.

Il est important de souligner que ce précepte n'interdit pas seulement l'état d'intoxication, mais également la consommation même de substances intoxicantes. Bien que la consommation occasionnelle, prise isolément, ne soit pas immédiatement nocive, les propriétés séduisantes et addictives de ces substances sont bien connues. La meilleure manière de se protéger de leur attrait est donc de les éviter complètement.

III. Les Huit Préceptes

Au-delà des cinq préceptes, le bouddhisme propose aux laïcs un code de discipline morale plus élevé, composé de huit préceptes (*atthasila*). Bien que ces huit préceptes ne soient pas entièrement différents dans leur contenu des cinq premiers, ils reprennent les cinq préceptes tout en y apportant une modification significative. Cette modification concerne le troisième précepte, où l'abstention de toute conduite sexuelle répréhensible est remplacée par l'abstention de toute activité sexuelle. Le troisième des huit préceptes se lit comme suit : *Abrahmacariya veramani sikkhapadam samadiyami*, « Je m'engage à respecter la règle d'entraînement consistant à m'abstenir de toute activité sexuelle. » Les cinq premiers préceptes sont suivis de trois autres :

(6) *Vikalabhojana veramani sikkhapadam samadiyami*, « Je m'engage à respecter la règle d'entraînement consistant à m'abstenir de manger au-delà de l'heure limite », c'est-à-dire depuis midi jusqu'à l'aube suivante.

(7) *Nacca gita vadita visukhadassana-mala gandha vilepana dharanamandana vibhusanatthana veramani sikkhapadam samamadiyami*, « Je m'engage à respecter la règle d'entraînement consistant à m'abstenir de danser, de chanter, de jouer de la musique instrumentale, d'assister à des spectacles inappropriés, ainsi que de porter des guirlandes, d'utiliser des parfums et d'embellir le corps avec des cosmétiques. »

(8) *Uccasayana mahasayana veramani sikkhapadam samadiyami*, « Je m'engage à respecter la règle d'entraînement consistant à m'abstenir d'utiliser des lits et des sièges élevés et luxueux. »

Il y a deux façons d'observer ces préceptes : de manière permanente ou de manière temporaire. L'observance permanente, de loin la moins répandue des deux, est généralement pratiquée par des personnes âgées qui, ayant rempli leurs devoirs familiaux, souhaitent approfondir leur développement spirituel en consacrant les dernières années de leur vie à une pratique spirituelle intensive. Même dans ce cas, elle n'est pas très courante. L'observance temporaire est généralement pratiquée par des laïcs, soit lors des jours d'Uposatha soit à l'occasion d'une retraite de méditation. Les jours d'Uposatha sont les jours de nouvelle lune et de pleine lune du mois lunaire, qui sont réservés à des observances religieuses spéciales. Cette coutume a été intégrée au bouddhisme à partir d'une ancienne tradition indienne remontant même à la période pré-bouddhiste de l'histoire indienne. Ces jours-là, dans les pays bouddhistes, les laïcs prennent souvent les huit préceptes, en particulier lorsqu'ils se rendent dans un temple ou un monastère pour y passer l'Uposatha. À ces occasions, l'observance des huit préceptes dure un jour et une nuit. Dans les retraites, les laïcs prennent les huit préceptes pour la durée de leur retraite, qui peut s'étendre de quelques jours à plusieurs mois.

La formulation de deux codes éthiques distincts découle des deux objectifs fondamentaux de la discipline morale bouddhiste. Le premier objectif, qui est l'objectif éthique fondamental, consiste à mettre un frein aux actions immorales, c'est-à-dire aux actions qui causent du tort, directement ou indirectement, à autrui. Cet objectif relève du code des cinq préceptes, qui vise à restreindre les actions causant de la détresse et de la souffrance à autrui. En imposant l'abstention de ces actions malsaines, les cinq préceptes protègent également l'individu des conséquences indésirables qu'elles peuvent entraîner pour lui — certaines étant immédiatement visibles dans cette vie présente, d'autres ne se manifestant que dans des vies futures lorsque le kamma qu'elles génèrent porte ses fruits.

L'autre objectif de l'entraînement bouddhiste à la discipline morale n'est pas tant éthique que spirituel. Il s'agit de fournir un système d'autodiscipline pouvant servir de base à l'atteinte d'états de réalisation supérieurs par la pratique de la méditation. À cette fin, le code fonctionne comme une forme d'ascèse, une conduite impliquant l'abnégation et le renoncement, indispensables à l'ascension vers des niveaux de conscience plus élevés. Cette progression, qui culmine dans le nibbana ou la libération finale de la souffrance, repose sur l'atténuation et l'éradication définitive du désir, qui, avec ses multiples ramifications, constitue la force principale qui nous maintient dans la servitude. Pour réduire et surmonter le désir, il est nécessaire de réguler non seulement les formes nuisibles de transgression morale, mais aussi les modes de conduite qui, bien que n'étant pas préjudiciables aux autres, laissent néanmoins libre cours au désir qui nous maintient dans la servitude.

Le code de discipline bouddhiste exposé dans les huit préceptes marque le passage du premier niveau de discipline morale au second, c'est-à-dire du sila en tant qu'engagement purement moral au sila en tant que voie d'auto-discipline ascétique visant à progresser sur le chemin de la libération. Les cinq préceptes remplissent également cette fonction dans une certaine mesure, mais de manière limitée, et non aussi pleinement que les huit préceptes. Avec les huit préceptes, le code éthique prend un tournant marqué vers le contrôle des désirs qui ne sont ni socialement nuisibles ni immoraux. Cet élargissement de l'entraînement se concentre sur les désirs centrés sur le corps

physique et les préoccupations qui lui sont liées. Le changement du troisième précepte en abstinence de toute activité sexuelle réfrène la pulsion sexuelle, considérée en soi non pas comme un défaut moral mais comme une puissante expression du désir qui doit être maîtrisée pour progresser vers les niveaux plus élevés de la méditation. Les trois nouveaux préceptes régulent les préoccupations liées à la nourriture, aux divertissements, à l'embellissement de soi et au confort physique. Leur observance favorise le développement de qualités essentielles à une vie spirituelle plus profonde : le contentement, la modération des désirs, la simplicité, l'austérité, le renoncement. À mesure que ces qualités mûrissent, les souillures s'affaiblissent, facilitant ainsi l'effort pour atteindre la sérénité et la vision pénétrante.

IV. Les bienfaits de sila

Les bienfaits que sila apporte à ceux qui le pratiquent peuvent être classés en trois catégories : (1) les bienfaits liés à la vie présente ; (2) les bienfaits liés aux vies futures ; et (3) les bienfaits liés au bien suprême. Nous les aborderons tour à tour.

1. Les bienfaits liés à la vie présente.

Au niveau le plus élémentaire, le respect des cinq préceptes protège de tout démêlé avec la justice. Cela garantit l'immunité contre les sanctions temporelles, du moins en ce qui concerne les actes visés par les préceptes. Le meurtre, le vol, l'adultère, le faux témoignage et les comportements irresponsables causés par l'alcool étant des infractions punissables par la loi, la personne qui s'engage à respecter les cinq préceptes échappe aux sanctions qui en découlent en s'abstenant des actes qui les entraînent.

Le respect des préceptes apporte également des bienfaits temporels. Suivre les préceptes contribue à se forger une bonne réputation auprès des personnes sages et vertueuses. Sur le plan intérieur, cela conduit à une conscience tranquille. Les violations répétées des principes éthiques fondamentaux, même si elles passent inaperçues, ont tendance à troubler la conscience, entraînant la souffrance liée à la culpabilité, le malaise et le remords. Mais le respect des préceptes permet de se libérer du remords et d'avoir la conscience tranquille. Cela peut évoluer vers « la joie d'être irréprochable » (*anavajjasukha*) lorsque nous passons en revue nos actions et que nous réalisons qu'elles sont saines et bonnes. Cette clarté de conscience engendre un autre bienfait : la capacité de mourir en paix, sans crainte ni confusion. Au moment de la mort, les diverses actions que nous avons régulièrement accomplies au cours de notre vie remontent à la surface de l'esprit, comme des projections sur un écran. Si les actions malsaines ont prédominé, leur poids l'emportera et provoquera de la peur à l'approche de la mort, conduisant à une fin confuse et douloureuse. Mais si les actions saines ont prédominé au cours de la vie, c'est l'inverse qui se produira : lorsque la mort viendra, nous serons capables de mourir calmement et paisiblement.

2. Les bienfaits liés aux vies futures

Selon l'enseignement du Bouddha, le mode de renaissance que nous connaissons dans notre prochaine existence est déterminé par notre kamma, c'est-à-dire les actions volontaires que nous avons accomplies au cours de cette existence. Le principe général qui régit le fonctionnement du processus de renaissance est le suivant : un kamma malsain conduit à une renaissance défavorable,

tandis qu'un kamma sain conduit à une renaissance favorable. Plus précisément, si le kamma accumulé en enfreignant les cinq préceptes devient la cause déterminante du mode de renaissance, il conduira à une renaissance dans l'une des quatre destinées malheureuses : les enfers, le royaume des esprits tourmentés, le monde animal ou le monde des asuras. Si, à la suite d'un kamma sain, une personne qui enfreint régulièrement les cinq préceptes venait à renaître en tant qu'être humain, alors, lorsque son kamma malsain arrivera à maturité, il produira de la détresse et de la souffrance dans son état humain. La forme de cette souffrance correspondra aux transgressions. Tuer conduit à une mort prématurée, le vol à la perte de richesse, l'inconduite sexuelle à l'inimitié, le mensonge à être trompé et calomnié par les autres, et la consommation de substances intoxicantes à la perte d'intelligence.

Le respect des cinq préceptes, en revanche, entraîne l'accumulation d'un kamma sain qui conduit à une renaissance favorable, c'est-à-dire dans les mondes humains ou célestes. Ce kamma, arrivant à maturité au cours de la vie, produit des résultats favorables, en accord avec la nature des préceptes. Ainsi, s'abstenir de tuer conduit à la longévité, s'abstenir de voler à la prospérité, s'abstenir de l'inconduite sexuelle à la popularité, s'abstenir du mensonge à une bonne réputation, et s'abstenir des substances intoxicantes à la pleine conscience et à la sagesse.

3. Les bienfaits liés au bien suprême

Le bien suprême consiste à atteindre le nibbana, la libération du cycle des renaissances, qui peut être atteinte soit dans cette vie, soit dans une vie future, selon le degré de maturité de nos facultés spirituelles. Le nibbana s'atteint en pratiquant le chemin menant à la libération, le Noble Octuple Sentier, à travers ses trois étapes : la discipline morale, la concentration et la sagesse. La plus fondamentale de ces trois étapes est la discipline morale, ou sila, qui commence par l'observance des cinq préceptes. L'engagement à respecter les cinq préceptes peut ainsi être considéré comme le premier pas concret sur le chemin de la délivrance et comme le fondement indispensable aux réalisations plus élevées en matière de concentration et de sagesse.

Sila sert de fondement au chemin de deux manières. Tout d'abord, le respect du sila favorise une conscience tranquille, indispensable au développement de la concentration. Si nous agissons souvent à l'encontre des préceptes, nos actions ont tendance à susciter des remords, qui remontent à la surface de l'esprit lorsque nous méditons, créant ainsi de l'agitation et un sentiment de culpabilité. Mais si nous agissons en harmonie avec les préceptes, notre esprit sera imprégné d'une joie et d'une clarté de conscience qui permettent à la concentration de se développer facilement. Le respect des préceptes favorise la concentration d'une deuxième manière : il nous protège du danger d'être pris dans un feu croisé de motivations incompatibles qui perturbent l'état d'esprit méditatif. La pratique de la méditation visant la sérénité et la vision pénétrante nécessite l'apaisement des souillures. Mais lorsque nous agissons délibérément en violation des préceptes, nos actions trouvent leur source dans les racines malsaines de l'avidité, de la haine et de la délation. Ainsi, en commettant de telles actions, nous attisons les souillures tandis que, dans le même temps, lorsque nous méditons, nous nous efforçons de les surmonter. Il en résulte un conflit intérieur, une disharmonie, une fracture au cœur même de notre être qui fait obstacle à l'unification de l'esprit nécessaire à la réalisation méditative.

Au départ, nous ne pouvons pas espérer éliminer d'un seul coup les formes subtiles des souillures. Celles-ci ne pourront être traitées que plus tard, aux stades plus avancés de la méditation.

Au début, nous devons commencer par empêcher les souillures de se manifester sous leurs formes les plus grossières. Cela s'obtient en les empêchant de s'exprimer par le biais du corps et de la parole. Une telle retenue est l'essence même de sila. Nous adoptons donc les préceptes comme une forme d'entraînement spirituel, comme un moyen de contenir les souillures et de les empêcher de se manifester à l'extérieur. Une fois qu'elles ont été enfermées et que leurs manifestations ont cessé, nous pouvons alors nous appliquer à éliminer leurs racines par le développement de la concentration et de la sagesse.

V. Engagement envers sila

La tradition bouddhiste reconnaît trois manières distinctes d'observer les préceptes. La première est appelée « abstention spontanée » (*sampattavirati*). Elle consiste à s'abstenir naturellement d'actions malsaines grâce à un sens de la conscience profondément ancré, résultant soit d'une disposition éthique innée particulièrement développée, soit de l'éducation et de l'entraînement. La deuxième est appelée « abstention par engagement » (*samadanavirati*). Elle consiste à s'abstenir d'actions malsaines après s'être engagé à suivre des règles d'entraînement, avec la détermination de les respecter comme guides d'une conduite juste. La troisième voie est appelée « abstention par éradication » (*samucchedavirati*). Elle consiste à s'abstenir des transgressions visées par les préceptes parce que les souillures dont elles procèdent ont été éliminées.

Dans le cadre de l'autoformation, le bouddhisme met l'accent sur l'importance du deuxième type d'abstention. L'abstention spontanée est considérée comme louable en soi, mais insuffisante comme base de l'entraînement, car elle présuppose l'existence préalable d'une conscience morale solide, ce qui n'est pas le cas chez la grande majorité des humains. Afin de développer la force mentale nécessaire pour résister à la poussée des souillures, il est essentiel d'adopter les préceptes par un acte délibéré de la volonté et de s'engager à les observer avec diligence.

Il existe deux manières de prendre formellement les cinq préceptes : la prise initiale et la prise régulière, qui correspondent aux deux façons de prendre refuge. L'engagement initial a lieu immédiatement après la première prise de refuge. Lorsque l'aspirant reçoit les trois refuges d'un bhikkhu lors d'une cérémonie formelle, celle-ci est suivie de la récitation des cinq préceptes. Le moine récite chacun des préceptes tour à tour et le disciple laïc les répète après lui. Si aucun moine n'est disponible pour donner les refuges et les préceptes, l'aspirant peut les prendre lui-même par une résolution mentale ferme et déterminée, de préférence devant une représentation du Bouddha. La présence d'un moine n'est pas nécessaire, mais elle est généralement souhaitable, car elle permet de ressentir la continuité de la lignée.

La prise des préceptes n'est pas un acte ponctuel que l'on accomplit une fois pour toutes avant de le reléguer aux oubliettes. Au contraire, tout comme la prise de refuge, les préceptes doivent être pris de manière récurrente, de préférence quotidiennement. C'est ce qu'on appelle la prise récurrente des préceptes. De la même manière que le disciple répète chaque jour les trois refuges pour renforcer son engagement envers le Dhamma, il devrait réciter les cinq préceptes immédiatement après les refuges afin d'exprimer sa détermination à incarner le Dhamma dans sa conduite. Toutefois, il ne faut pas confondre la pratique de sila avec la simple récitation d'une formule verbale. La récitation de la formule aide à renforcer la volonté de suivre l'entraînement, mais au-delà de toute récitation verbale, les préceptes doivent être mis en pratique dans la vie quotidienne, surtout dans les situations où ils s'appliquent. Prendre les préceptes, c'est comme

acheter un billet de train : l'achat du billet nous permet de monter à bord, mais ne nous conduit nulle part à lui seul. De même, accepter formellement les préceptes nous permet de nous lancer dans l'entraînement. Après cette acceptation, nous devons traduire les préceptes en actions.

Une fois que nous avons pris la décision initiale de cultiver sila, certains facteurs mentaux contribuent alors à préserver notre respect des préceptes. L'un d'entre eux est la pleine conscience (*sati*). La pleine conscience, c'est une présence lucide, une attention constante et une observation vigilante. La pleine conscience englobe tous les aspects de notre être — nos activités corporelles, nos sensations, nos états d'esprit, nos objets de pensée. Grâce à une pleine conscience aiguisée, nous pouvons être pleinement conscients de ce que nous faisons, des sensations et des états d'esprit qui nous poussent vers certaines manières d'agir, ainsi que des pensées qui forment nos motivations. Ensuite, grâce à cette pleine conscience, nous pouvons éviter ce qui est malsain et développer ce qui est sain.

Un autre facteur qui nous aide à respecter les préceptes est la compréhension (*pañña*). La pratique de la discipline morale ne doit pas être considérée comme une soumission dogmatique aveugle à des règles extérieures, mais comme un processus pleinement conscient guidé par l'intelligence. Les facteurs de la compréhension nous fournissent cette intelligence qui nous guide. Pour observer correctement les préceptes, il faut que nous comprenions nous-mêmes quelles actions sont saines et quelles autres sont malsaines. Nous devons également comprendre pourquoi il en est ainsi, pourquoi les unes doivent être poursuivies et les autres abandonnées. L'approfondissement de la compréhension nous permet de voir les racines de nos actions, c'est-à-dire les facteurs mentaux dont elles découlent, ainsi que leurs conséquences à court et à long terme, leurs effets sur nous-mêmes et sur les autres. La compréhension élargit notre vision non seulement aux conséquences, mais aussi aux alternatives, aux différentes lignes de conduite offertes par toute situation particulière. Elle nous donne ainsi la connaissance des diverses alternatives qui s'offrent à nous et la sagesse de choisir certaines plutôt que d'autres.

Un troisième facteur qui aide à respecter les préceptes est l'énergie (*viriya*). L'entraînement à la conduite juste est, à la base, une manière d'entraîner l'esprit, car c'est l'esprit qui guide nos actions. Mais l'esprit ne peut être entraîné sans effort, sans que l'on y consacre de l'énergie pour l'orienter vers des voies saines. L'énergie agit de concert avec la pleine conscience et la compréhension pour permettre la purification progressive de sila. Grâce à la pleine conscience, nous prenons conscience de nos états d'esprit ; grâce à la compréhension, nous pouvons reconnaître les tendances de ces états, leurs qualités, leurs racines et leurs conséquences ; puis, grâce à l'énergie, nous nous efforçons d'abandonner ce qui est malsain et de cultiver ce qui est sain.

Le quatrième facteur propice à la pratique du sila est la patience (*khanti*). La patience nous permet de supporter les actes blessants d'autrui sans nous mettre en colère ni chercher à nous venger. Elle nous permet également d'endurer des situations désagréables sans ressentir de l'insatisfaction ni de découragement. Elle tempère nos désirs et nos aversions, nous empêchant ainsi de commettre des transgressions motivées par l'avidité ou de recourir à des représailles violentes.

L'abstention par l'éradication (*samucchavedavirati*), la forme la plus élevée d'observance des préceptes, survient automatiquement avec l'atteinte de l'état de noble disciple, celui qui a atteint la réalisation directe du Dhamma. Lorsque le disciple atteint le stade de l'entrée dans le courant (*sotapatti*), le premier des stades des êtres nobles, il est assuré d'atteindre la libération totale au plus tard après un maximum de sept vies. Il est incapable de s'écarter du chemin qui mène à l'éveil.

Simultanément à son entrée dans le courant, le disciple acquiert quatre qualités inaliénables, appelées les quatre facteurs de l'entrée dans le courant (*sotapattiyanga*). Les trois premières sont une foi inébranlable dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha. La quatrième est un sila complètement purifié. Le noble disciple a éliminé les souillures qui motivent les transgressions des préceptes. Ainsi, il ne peut jamais enfreindre délibérément les cinq préceptes. Son observance des préceptes est devenue « irréprochable, intacte, sans tache, sans souillure, libératrice, louée par les sages, sans attachement, propice à la concentration ».

VI. La transgression de *sīla*

Adopter les préceptes, c'est prendre la résolution de vivre en harmonie avec eux, et non pas s'assurer que l'on ne les enfreindra jamais. Malgré notre détermination, il arrive parfois que, par négligence ou sous l'emprise de notre conditionnement par les souillures, nous agissions à l'encontre des préceptes. La question se pose alors de savoir quoi faire dans de tels cas.

Une chose à ne pas faire lorsque l'on enfreint un précepte, c'est de se laisser envahir par la culpabilité et le mépris de soi. Tant que nous n'avons pas atteint les stades de la libération, il est normal que les souillures refassent surface de temps à autre et nous poussent à commettre des actes malsains. Les sentiments de culpabilité et d'autocondamnation n'apportent rien de bon ; ils ne font qu'aggraver la situation en ajoutant une couche supplémentaire d'aversion envers soi-même. Le sentiment de honte et le scrupule moral sont essentiels au respect des préceptes. Ils ne doivent cependant pas s'enliser dans les méandres de la culpabilité.

Lorsqu'une transgression des préceptes se produit, il existe plusieurs moyens d'y remédier. La confession est l'une des méthodes utilisées par les moines pour obtenir une exonération en cas de transgression des règles monastiques. Pour certaines catégories d'infractions monastiques, un moine peut obtenir cette exonération simplement en confessant sa faute à un autre moine. Avec quelques adaptations appropriées, la même procédure pourrait peut-être être appliquée par les laïcs, du moins en ce qui concerne les violations les plus graves. Ainsi, s'il y a un certain nombre de laïcs sincèrement déterminés à suivre la voie, et que l'un d'entre eux enfreint un précepte, il peut confesser son écart à un ami du Dhamma ou, s'il n'y en a pas, il peut le confesser en privé devant une image du Bouddha. Il faut toutefois souligner que la confession ne vise pas à obtenir l'absolution. Il n'y a aucune personne offensée par l'écart éthique, et il n'y a personne pour accorder le pardon. De plus, la confession ne peut pas annuler le kamma lié à l'infraction. Le kamma a été généré par l'acte et produira son effet si l'occasion s'en présente. Le but fondamental de la confession est de libérer l'esprit du remords qui pèse sur lui suite à la transgression. La confession aide surtout à empêcher la dissimulation de la faute, une manœuvre subtile de l'ego qui sert à renforcer sa fierté dans sa propre perfection imaginaire.

Une autre méthode pour faire amende consiste à renouveler les cinq préceptes, en récitant chacun d'entre eux tour à tour, soit en présence d'un moine, soit devant une image du Bouddha. Ce renouvellement des préceptes peut être renforcé par une troisième mesure, à savoir prendre la ferme résolution de ne plus commettre la même transgression à l'avenir. Après avoir appliqué ces trois méthodes, on peut alors accomplir des actions plus vertueuses afin d'accumuler un bon kamma pour contrebalancer le kamma malsain acquis par la transgression du précepte. Le kamma a tendance à produire le résultat qui lui correspond et, si cette tendance est suffisamment forte, nous ne pouvons rien faire pour l'effacer. Cependant, le kamma ne se concrétise pas toujours par stricte

nécessité. Les tendances karmiques s'influencent mutuellement selon des interactions complexes. Certaines tendent à renforcer les résultats d'autres, certaines à les affaiblir, d'autres encore à les entraver. Si nous accumulons du kamma sain par des actions vertueuses, ce kamma pur peut inhiber le kamma malsain et l'empêcher de se concrétiser. Il n'y a aucune garantie que ce soit le cas, car le kamma est un processus vivant, et non mécanique. Mais les tendances de ce processus peuvent être comprises, et comme l'une de ces tendances est que le kamma sain contrebalance le kamma malsain et empêche ses résultats indésirables, la pratique d'actions vertueuses constitue un moyen utile pour surmonter les effets de la transgression des préceptes.

VII. Les métaphores pour sila

Les textes illustrent les qualités de sila à l'aide de nombreuses comparaisons, mais comme pour les trois refuges, nous devons là encore nous limiter à quelques-unes seulement. Sila est comparé à un ruisseau d'eau claire, car il peut laver les souillures des mauvaises actions, que les eaux de toutes les autres rivières ne peuvent jamais effacer. Sila est comme le bois de santal, car il peut faire disparaître la fièvre des souillures, tout comme le bois de santal (selon une ancienne croyance indienne) peut être utilisé pour apaiser la fièvre corporelle. De même, sila est comme un ornement fait de pierres précieuses, car il embellit celui qui le porte. Il est comme un parfum, car il dégage une odeur agréable, le « parfum de la vertu », qui, contrairement au parfum ordinaire, se propage même contre le vent. Il est comme les rayons de la lune, car il apaise la chaleur de la passion, tout comme la lune apaise la chaleur du jour. Et sila est comme un escalier, car il mène progressivement vers le haut — vers des états supérieurs d'existence future dans les royaumes heureux, vers les niveaux supérieurs de concentration et de sagesse, vers les pouvoirs surnaturels, vers les chemins et les fruits de la libération, et enfin vers le but suprême, l'atteinte du nibbana.