DHYÂNA POUR LES DÉBUTANTS

(Traité sur la Méditation) École du Nord

Suite de Conférences données par le Grand Maître Chih-Chi du Tien-Tai au Temple de Shiu-Ch'an

(Dynastie des Sui 581-618)

Traduction française de G. Constant LOUNSBERY

d'après la transcription du Chinois du Bhikshu Wai-Dau et de Dwight Goddard

-×:-

SOMMAIRE

Avant-pro	OPOS POUR L'EDITION FRANÇAISE.
Préface :	DU TEXTE PAR LE BHIKSHU YUEN-TSO.
CHAPITRES	I. — Conditions extérieures.
	II. — Contrôle des Désirs des Sens.
	III. — Abolition des Empêchements à la Méditation.
	IV. — Règle et Détermination.
	V. — Activités profitables de l'Esprit.
	VI. — Pratique juste.
	VII. — Développement et Manifestation des Bon-
	nes qualités.
-	VIII. — Mauvaises influences.
	IX. — Guérison du Mal.
	X. — Réalisation de l'Illumination Suprême.
	XI. — Lexique et Appendice.

AVANT-PROPOS

Tous ceux qui s'intéressent à la vie mystique savent que la méditation est à la base même de cette vie et les différentes méthodes de méditation visent toutes le même but : l'éveil de la spiritualité, son entretien, son développement, son agrandissement jusqu'à la libération de l'esprit des entraves du monde phénoménal.

Ce livre qui date du vie siècle, œuvre d'un savant et d'un sage Chinois, met à notre portée la pratique des Bouddhistes de l'Ecole du Nord. Ceux qui ont déjà lu le Yoga Tibétain (A. Maisonneuve, éd.) retrouveront beaucoup des idées avec lesquelles ils auront déjà pris contact.

Le succès (non pas seulement auprès d'un public éclectique, mais de ce que l'on a coutume d'appeler le grand public) de notre livre « La Méditation Bouddhique selon l'Ecole du Sud » (1) nous encourage à croire que ce traité authentique de l'Ecole du Nord, selon la secte Tien-Tai, intéressera et même aidera les mêmes lecteurs dans leurs études.

Nous ne faisons aucune excuse d'avoir reproduit, autant que possible, le style archaïque de certains passages pour sauvegarder la saveur de l'original. Si certains passages peuvent nous paraître étranges, nous serons frappés plus souvent par des ressemblances de psychologie avec la nôtre, surtout quand les difficultés et les entraves à la méditation sont expliquées. La tranquillité absolue de l'esprit, en toute circonstance, est promise à ceux qui suivent les enseignements.

Puisse-t-il en être ainsi dans la tourmente des temps actuels. Notre reconnaissance est due au Bhikshu Wai-Dau (traducteur du Chinois) et à feu Dwight Goddard qui a le premier fait paraître le texte que nous offrons au public français. Il nous a semblé nécessaire d'ajouter certaines explications des idées Mahâyânistes peu connues du public enropéen, dans ce but des notes et des citations de textes vénérés par l'Ecole du Nord ont été ajoutés à la traduction originale du Bhikshu Wai-Dau; nous en prenons l'entière responsabilité. Puissent-elles être utiles au lecteur.

Mangalam.

G. Constant Lounsbery.

DHYÂNA POUR LES DÉBUTANTS

PRÉFACE

Les sectes de Tien-Tai tiennent en grande estime quatre traités sur le Dhyâna. Le premier a comme titre « Le Dhyâna pour obtenir l'Illumination immédiate », il est écrit pour ceux qui cherchent une illumination subite provoquée par une phrase, ou même par un mot. Ce traité réunit les conférences faites au Monastère de Kingchow dans la province du Hopei par le Grand Maître Chih Chi. Un de ses disciples Chang An a transcrit ces conférences réunies en dix volumes.

Le deuxième traité a comme titre « Le Dhyâna par les Pas réguliers. » Il est basé sur les conférences du même Maître au Monastère de N'rkwei et transcrit par son disciple Fahchen. Cette collection était composée d'abord de trente volumes, qui plus tard furent réduits à dix, sous le titre de Dhyâna Pâramitâ, le Dhyâna Idéal (ou perfectionné).

Le troisième traité eut comme premier titre « Le Dhyâna par des pas irréguliers ». Le Grand Maître l'a écrit à la demande de Mao-Shee, Ministre du Grand Conseil (Dynastie Chen 548-581). Il y avait un volume connu maintenant sous le titre « Les Six Voies Merveilleuses du Dhyâna ».

C'est le quatrième traité que nous allons étudier. Il fut écrit par le Grand Maître pour l'instruction et l'avancement de son propre frère le lieutenant-colonel Chen Chi. C'est sans doute le résumé de sa mûre compréhension du Mahâyâna et la véritable clé de l'Illumination.

Les différents titres de ce livre tels que « Arrêter et Réaliser », « Samapatti et Prajñâ » (Les Pouvoirs transcendan-

taux et la Sagesse), « La Tranquillisation et la Réflexion », « La Sérénité et la Quiétude » proviennent tous de la même source. Si l'on veut remonter jusqu'à cette source, si l'on étudie les pratiques et accomplissements du Bouddha on trouvera à l'origine la pratique du Dhyâna qui peut être résumé dans cette phrase : « Arrêter de penser à la Vérité pour Réaliser (en soi) la Vérité même. » Telle était l'expérience personnelle du Grand Maître des montagnes du Tien Tai quand il eut une vision du pic du Vautour pendant qu'il demeurait dans les montagnes de Su, désormais cette pensée a été pour lui sa principale inspiration. On peut dire que le Dhyâna que le Maître a pratiqué et le Samâdhi qu'il expérimenta, de même que les conférences si éloquentes qu'il a données n'étaient en somme que la démonstration de cette pratique d'« arrêter (la pensée discriminative) pour Réaliser (la Vérité) ».

En d'autres mots ce que le Maître nous avait enseigné n'était tout simplement que l'opération de nos propres esprits, l'enseignement profond de l'Ecole Tien-Tai et la littérature volumineuse à étudier ne sont que l'élaboration d'un seul sujet. Si on ignore cette conception du Dhyâna, il sera impossible de comprendre ou de discuter les enseignements de l'école de Tien-Tai. Par conséquent il n'est pas seulement nécessaire (pour chacun des suivants du Bouddha) de l'étudier mais il est aussi nécessaire de la pratiquer.

Dans « l'Eveil de la Foi » la juste disposition des pensées consiste dans la réalisation par l'esprit lui-même de son Essence indifférenciée. Tel est le thème de beaucoup de Sûtras Mahâyânistes tels que le Lankavatara Sûtra, le Sûtra du Sixième Patriarche. L'essence de l'esprit ne peut être comprise que par ceux qui ont dépassé toutes les notions d'un égo-entité et toute préoccupation avec leur individualité. Réaliser cette Essence ou sa nature propre, exige l'abandon de toute pensée discriminative (1) et laisse luire « la pensée primordiale ». Quand le

⁽¹⁾ La pensée qui fait des distinctions et des différences entre le sujet et l'objet, etc. La pensée qui a toujours présente la notion de la

Bodhisattva avancé entre dans le véritable samâdhi, tous les concepts du corps ou de l'esprit individualisé disparaissent, il ne reste conscient que de la Vérité Une, non-différenciée et l'esprit a réalisé sa véritable liberté, sa paix, sans que l'idée d'une entité-égo ou d'une individualité vienne l'obscurcir.

Quand l'esprit est tranquillisé par l'arrêt de toutes les pensées, pour pratiquer la méditation ou la réflexion on ne se sert plus des pensées discriminatives, mais d'une façon plus intelligente on réalise le sens et la signification de ses pensées et de ses expériences » (L'Eveil de la Foi).

En regardant le monde autour de nous, on voit la corruption partout, des gens avides de plaisir et de distractions, cherchant à satisfaire leur besoin de confort égoïste, cherchant à justifier leurs préjugés, aveuglant volontairement leurs yeux à leur propre illumination. Peu sont ceux qui comprennent la pratique du Dhyâna, au lieu d'étudier ce livre ils le cachent dans la Bibliothèque, leur labeur est vain. Mais une fois de plus « j'envoie l'Enseignement au graveur sur bois » (l'Imprimeur des textes gravés sur bois) pour être réédité espérant que chacun qui le lira tirera profit de ses enseignements. J'espère de plus que chacun qui le lira mettra ses enseignements en pratique pour gagner une réalisation personnelle de son trésor immesurable. Mon travail étant terminé, j'écris ces quelques lignes comme introduction.

Bhikshu Yuen Tso. Yu-Hâng (par Han Chow).

Le premier jour de l'automne moyen de la deuxième de Shao-Sang (Dynastie Tsung, 956-1273).

dualité. C'est le contraire de la pensée unitative et intuitive qui fonctionne dans la méditation profonde.

INSTRUCTIONS

données par le Grand Maître Chih-chi des montagnes du Tien-Tai, au temple de Shin-ch'an.

(Dynastie des Sui 581-618).

« Eviter tout mal, cultiver toute bonté, conserver l'esprit

pur ceci est l'enseignement du Bouddha ».

Il est bien des sentiers différents conduisant au Nirvâna, mais le plus important pour nous est le sentier du Dhyâna. Dhyâna est la pratique du contrôle de l'esprit par laquelle nous arrêtons le cours des pensées et essayons de réaliser l'essence de la Vérité. C'est-à-dire c'est la pratique de « arrêter et réaliser ». Si nous faisons cesser toute pensée discriminative, cela nous préservera de continuer à accumuler l'erreur, alors que la pratique de « réaliser » chassera toutes les illusions. « Arrêter » est le repos de la conscience inférieure, alors que « réaliser » peut être comparé à une bêche en or qui déterre un trésor de richesse transcendantale. Arrêter c'est entrer dans le merveilleux silence et la paix de la potentialité (Dhyâna-samâpatti) (1), alors que réaliser est pénétrer dans les richesses de l'intuition et de l'intelligence transcendantale (matti-prajña). A mesure que l'on avance dans ce sentier on s'enrichit de

⁽¹⁾ Dhyâna-samâpatti = accomplissement, indiquant ici les enrichissements potentiels.

plus en plus de moyens d'augmentation pour soi-même et de bienfait pour les autres. Dans le Sutra du « Lotus de la Bonne Loi » il est dit :

« Notre Seigneur le Bouddha demeure à jamais dans la permanence du Mahayana par son atteinte de la réalisation de la Vérité et par ses pouvoirs supernaturels d'intuition et d'intelligence transcendantales. Par ces qualités, il apporte la délivrance à tous les êtres. »

Nous pouvons comparer ces deux pouvoirs (samapatti et prajña) aux roues d'un char, ou aux ailes d'un aigle. Si un disciple n'a que l'une d'elles il tombe dans un état de déséquilibre. Ainsi que dit le Sutra : « Ceux qui pratiquent seulement la bonté et les bénédictions de samapatti et, n'apprennent pas la sagesse, doivent être comptés comme des ignorants, tandis que ceux qui ne pratiquent que la sagesse et n'apprennent pas la bonté et la compassion doivent être comptés comme non équilibrés ». Malgré que les erreurs provenant du manque d'équilibre puisse différer des erreurs de l'ignorance, elles conduisent de même aux vues fausses. Ceci explique clairement que si l'on doit maintenir les deux pouvoirs en équilibre, on doit en même temps être préparé et prêt.

Le Sutra dit : « Comme l'intelligence est plus spécialement développée par les Arahats, la nature réelle des Bouddhas n'est pas perçue par eux (1). Les Mahasattvas-Bodhisattvas possédant les 10 facteurs permanents d'illumination perçoivent la vraie nature des Bouddhas, mais s'ils ne la perçoivent pas entièrement c'est parce qu'ils donnent trop d'importance à l'intelligence. Ce sont seulement les Bouddhas et les Tathâgatas qui la perçoivent parfaitement parce que leurs pouvoirs de samapatti et de prajna sont également développés.

⁽¹⁾ Arahat = un être perfectionné, saint, l'état de celui qui a atteint le quatrième des Sentiers les plus élevés. Mahasattva-bodhisattvas les grands êtres. Le Bodhisattva est un être destiné à devenir un Bouddha. Dans le Mahâyâna les Mahasattvas-Bodhisattvas ont renoncé au Nirvâna suprême pour rester dans le monde et aider les êtres à se libérer.

Donc ne sommes-nous pas exacts en concluant que la pratique de Dhyâna est la véritable porte d'accès à la suprême illumination parfaite? N'est-ce pas le Noble Sentier que tous ceux qui adoptent la Doctrine du Bouddha doivent suivre? Dhyâna n'est-il pas l'étoile polaire de toute bonté et de l'Illumination suprême parfaite?

Si quelqu'un comprend parfaitement ce qui a été dit ic i sur le Dhyana il se rendra compte que le pratiquer n'est pas une tâche aisée. Cependant afin d'aider les débutants à surmonter leur ignorance et leurs empêchements et les guider vers l'illumination nous les aiderons, autant que nous le pourrons, en expliquant la pratique de Dhyana dans les mots les plus simples, mais, même au mieux, cette pratique sera difficile. Il serait absurde de présenter autrement sa profondeur. Nous l'expliquerons en dix points qui seront comme les degrés menant vers l'Illumination et le Nirvâna.

Ceux qui recherchent la Vérité mais sont déjà plus avancés ne doivent pas considérer ce livre avec mépris parce qu'il est écrit simplement pour des débutants. Ils doivent être modestes et prudents à cause des difficultés qu'ils rencontreront eux-mêmes lorsqu'ils viendront à la pratiquer. Il est possible que certains seront capables d'assimiler aisément ces enseignements et, en un clin d'œil, leurs empêchements seront détruits et leur intelligence développée sans limite, ainsi que leur compréhension supra-normale. Mais si l'on ne fait que lire littéralement, sans entrer dans la signification profonde on ne sera pas capable de trouver son chemin vers l'Illumination, la simple lecture sera seulement une perte de temps. Un tel lecteur pourrait êtrecomparé à un homme pauvre qui passe son temps à dénombrer des trésors appartenant à un autre et demeurant toujours aussi pauvre lui-même.

LES DIX POINTS

- 1. Conditions extérieures.
- 2. Contrôle des désirs des sens.
- 3. Abolition des empêchements à la méditation.
- 4. Règle et détermination.
- 5. Activités profitables de l'esprit.
- 6. Pratique juste.
- 7. Développement et manifestation des bonnes qualités.
- 8. Mauvaises influences.
- 9. Guérison du mal.
- 10. Réalisation de l'Illumination Suprême.

Ces dix points indiquent la pratique correcte de Dhyâna. Il est indispensable, si un suivant du Bouddha désire réussir cette pratique, que les stages soient suivis sans dévier et que leur signification soit pratiquée fidèlement. Si ces dix points sont suivis fidèlement l'esprit deviendra tranquille, les difficultés seront surmontées, les pouvoirs de concentrer l'esprit, d'obtenir la vision intérieure et la compréhension seront développés et, plus tard, l'Illumination Suprême (anuttarasamyaksambodhi) sera obtehue.

CHAPITRE PREMIER

DES CONDITIONS EXTÉRIEURES

Si un disciple entreprend la pratique de Dhyâna et désire mettre en action les leçons de ce livre il doit remplir les cinq conditions extérieures. Il doit être résolu d'observer les Préceptes (s'abstenir de tuer, de voler, d'impureté sexuelle, de mentir et de l'usage d'intoxicants), comme il est dit dans le Sûtra c'est par l'obéissance aux Préceptes que toute intelligence est développée et toute souffrance terminée. Il est donc du devoir de tout disciple de garder purs les Préceptes. Cependant il y a trois sortes de disciples qui observent les Préceptes sous différentes conditions.

Les premiers sont ceux qui avant de devenir des disciples n'ont commis aucun des cinq grands crimes. Après s'être trouvés en rapport avec un maître instruit ils apprennent les trois Saints Refuges et les cinq Préceptes fondamentaux qui doivent être observés par tout suivant fidèle du Seigneur le Bouddha. S'il ne se produit pas d'empêchements pendant leur étude, on leur enseigne à observer les dix Préceptes additionnels des disciples. Ensuite, comme ils deviennent Bhikshus et Bihkshunis, on leur apprend à observer l'esprit entier des Préceptes. Si après leur étude ils sont capables d'observer les Préceptes à la lettre et dans leur esprit, ils sont comptés comme disciples dignes de suivre le Maître Bouddha et pourront assurément réaliser le Dharma du Bouddha par leur pratique assidue du Dhyâna. Pour eux

c'est comme si leur robe était parfaitement blanche et prête à être teinte.

Les disciples de la seconde sorte sont ceux qui observent les principaux Préceptes et négligent ceux de moindre importance, mais à cause de leur pratique de Dhyâna, ils s'en repentent. Ceux-là sont reconnus également comme des observants purs des Préceptes et ils peuvent progresser dans la pratique du Dhyâna et la réalisation de l'intelligence. Pour eux, c'est comme si leur robe ayant été tachée et souillée pouvait être portée de nouveau, après avoir été lavée et nettoyée.

La troisième sorte de disciples sont ceux qui ont appris à observer les Préceptes mais qui sans même suivre les plus importants négligent aussi ceux qui le sont moins. Suivant les règles du Hinayâna il n'existe aucune manière d'effacer la souillure causée par les quatre grandes fautes (toute façon de tuer, de voler, de convoiter, de tromper). Mais, dans le Mahâyâna, des cérémonies religieuses sont accomplies pour purifier de telles offenses, à condition qu'il existe un sentiment sincère de repentir et de regret. Le Sutra enseigne qu'il est deux sortes de disciples « sains », ceux qui ne commettent pas de fautes et ceux qui les ayant commises en ont un regret sincère.

Celui qui se repent doit donner dix indications de sa sincérité: a) une compréhension claire et l'acceptation de la cause et de l'effet de sa faute; b) en ressentir de la crainte; c) en être humilié; d) rechercher les moyens de se purifier et quand il les a trouvés dans les Sûtras du Mahâyâna avoir la volonté d'en profiter; e) avouer franchement sa faute; f) rompre le courant des pensées relatives à sa faute; g) profiter du courage protecteur que lui donne le Dharma; h) souhaiter la libération de tous les êtres animés et renouveler son vœu de les y aider tous; i) garder continuellement présente à l'esprit la notion de la non-existence de la faute comme du repentir (1).

⁽¹⁾ Ayant reconnu que l'on a mal agi, le Bouddhiste ne doit pas s'attarder sur cette pensée, car si on se concentre sur une idée la force

Si un disciple donne ces signes de sincérité, il doit préparer un autel avec des ornements rituels et une disposition pure. Ensuite, étant vêtu de vêtements propres et soignés, il offrira sur cet autel, devant une image du Bouddha, une offrande de fleurs et d'encens. Il continuera alors ceci comme témoignage de son repentir pendant une semaine, ou trois semaines, ou un mois, ou trois mois, ou même une année, ou tant que demeurera dans son esprit la conception de sa culpabilité.

Mais l'on peut se demander comment il saura qu'il est dégagé de sa faute? Quand nous accomplirons de tout notre cœur ces rites de repentir ainsi qu'ils ont été indiqués nous ressentirons divers sentiments qui nous guideront. Pendant que nous pratiquerons le repentir nous pourrons sentir notre corps et notre esprit dans une disposition alerte et légère et, dans nos rêves, nous verrons de bonnes visions, ou bien nous verrons des signes particulièrement remarquables de bons auspices où nos pensées se développeront favorablement. Ou bien notre corps nous semblera comme un nuage flottant dans l'air libre ou comme (si nous sommes en Dhyâna) si nous étions assis dans l'ombre de notre corps. Dans toutes ces conditions nous arriverons graduellement à réaliser beaucoup des aspets de Dhyâna ou à obtenir soudainement l'illumination. Nous comprendrons alors la signification de tous les phénomènes et de plus nous gagnerons une conception plus profonde du sens et de l'importance des enseignements que nous recevons des Sutras. Il ne demeurera plus de chagrins ni de soucis dans nos esprits, comme nous pénétrerons plus avant dans la joie du Dharma. Nous reconnaîtrons dans tout ceci une manifestation et une preuve de notre purification de la violation des Préceptes qui a été un empêchement à notre pratique de Dhyâna. Donc observant exactement les Préceptes, nous pratiquerons justement Dhyâna et les autres

de cette idée est augmentée, l'esprit est donc torturé, le calme nécessaire à l'avancement spirituel ne pourra s'établir.

Il faut reconnaître sa faute, faire réparation autant que possible, se résoudre à éviter désormais le mal fait et se concentrer sur le bien à faire.

remarqueront que nous sommes purifiés. Cela est comme si une robe qui a été déchirée et salie était nettoyée, raccommodée et teinte de nouveau.

Si quelqu'un ayant violé les Préceptes principaux sent que cela l'empêchera de pratiquer Dhyâna avec succès, qu'il se rende devant une image du Bouddha et, en sincère humilité, qu'il fasse l'aveu de cette violation. Cette méthode de pratiquer le repentir n'est pas en accord avec la voie montrée dans le Sûtra, cependant qu'il cesse de se remémorer sa faute et reprenne la pratique de Dhyâna restant assis, droit, déterminé, et se souvenant que ses actions mauvaises n'ont pas de nature qui leur est propre ou indépendante et, gardant à l'esprit la réalité des Bouddhas dans les six régions. Si ses pensées glissent hors de cette pratique, qu'il se lève et se rende de nouveau devant l'image du Bouddha, qu'il y offre de l'encens et répète sa confession d'un cœur humble et sincère, qu'il récite les Préceptes et un Sûtra du Mahâyâna. Les empêchements à la pratique de Dhyâna disparaîtront peu à peu la tentation d'oublier les Préceptes sera surmontée et l'on progressera dans la pratique de Dhyâna.

Dans « l'écrit du Merveilleux Propos » il est dit :

« Si quelqu'un ayant commis un crime se trouve dans un grand trouble d'esprit et désire ardemment se purifier, il n'est pas de meilleur moyen que de pratiquer Dhyâna. »

Il doit rechercher une place calme, en plein air et, avec l'esprit résolu et concentré, réciter des Sûtras du Mahâyâna. Il se libérera ainsi graduellement de la pensée de sa faute et réalisera en leur temps le Dhyâna et les Samâdhis habituels.

- (2) La seconde condition extérieure que l'on doit obtenir, si l'on souhaite le succès dans la pratique de Dhyâna, se rapporte aux vêtements et à la nourriture. Nous devons considérer l'habillement de trois points de vue :
- (a) Si nous avons la force de volonté de supporter le froid, nous pouvons suivre l'exemple des maîtres de l'Himalaya (1)

⁽¹⁾ Ceci se résère à la pratique de Tummo «La Chaleur psychique » qui permet aux hermites de supporter le grand froid du Tibet (V.

et n'avoir qu'un seul vêtement juste pour couvrir notre nudité. (b) Si nous parcourons le monde comme moines errants nous devons suivre l'exemple de Mahâkâsyapa et limiter nos vêtements au nombre de trois et ceux-ci vieux et provenant de rebuts. (c) Si nous habitons des régions froides il est permis par le Bouddha d'avoir un vêtement de plus. Quant aux centaines d'autres choses qui nous semblent nécessaires, il ne nous est permis d'en conserver qu'une seule et de nous en contenter. Si nous laissons notre esprit devenir avare pour beaucoup de choses, nos pensées seront distraites et toutes ces choses deviendront des obstacles pour atteindre l'Illumination.

En ce qui concerne la nourriture. Il y a quatre moyens de vivre: (a) Le premier est la voie suivie par les grands maîtres des hautes régions montagneuses qui se nourrissent d'herbes et de fruits de la saison. (b) Le second moyen est celui suivit par le moine errant qui va en mendiant sa nourriture et qui est capable de résister à la tentation de vivre en suivant les quatre mauvaises voies qui sont : travailler pour les autres en se faisant payer, vivre en faisant des prédictions sur l'influence des astres sur les affaires humaines, en faisant de la géomancie, des prédictions et surtout des flatteries aux riches et aux puissants. Les dangers de ces mauvaises façons de vivre ont été décrits par Sariputra. (c) La troisième façon juste de vivre est de s'établir dans une place solitaire et de dépendre des dons des laïcs généreux. (d) La quatrième façon de vivre est de se joindre à une Communauté et participer à son existence. Si nous vivons de l'une de ces quatre façons, nous sommes assurés de la nourriture et des vêtements nécessaires. Qu'est-ce que cela signifie? Cela veut dire que si nous manquons de l'une de ces bonnes conditions nos esprits ne seront pas en paisible quiétude et cela sera un obstacle à l'Illumination.

(3) La 3e condition externe que l'on doit obtenir, si l'on

Livre III, Ch. I du Yoga Tibétain). Les exercices pratiqués pour provoquer cette chaleur intéressent la respiration et la visualisation.

espère réussir dans la pratique de Dhyâna, est relative à l'habitation. Un abri satisfaisant pour un disciple doit être tranquille et libre de tous ennuis ou inconvénients de toutes sortes. Il est trois sortes d'endroits qui sont bons pour pratiquer le Dhyâna: (a) un hermitage dans une haute montagne presque inaccessible; (b) une hutte comme celle d'un mendiant ou d'un moine errant, celle-ci devra se trouver au moins à 1 mille 1/2 (2.400 m.) d'un village, être hors de portée des cris des gardiens de troupeaux, du bruit et de l'agitation; (c) un lit dans un monastère à part de l'habitation des hommes.

- (4) La 4e condition extérieure que l'on doit posséder, si l'on espère réussir la pratique de Dhyâna, se rapporte à la libération des liens de toute affaire matérielle. (a) Cela veut dire quitter tous les engagements et responsabilités sociales; (b) se retirer de toutes les relations et intérêts mondains (ceci veut dire supprimer toute vie mondaine); (c) abandonner tous les intérêts matériels tels que les activités de fabricants, médecins, employés, commerçants, devins, etc.; (d) ne pas poursuivre les études, même celles qui semblent bonnes telles que la lecture, ni écrire des discours ou des livres, ni écouter des cours, etc. Et pourquoi faut-il abandonner tout ceci? C'est parce que si notre esprit s'intéresse à ces choses, il ne sera pas calme et libre pour la pratique de Dhyâna et l'atteinte de l'Illumination. De plus si notre esprit est distrait ou fatigué, ou agité on peut à peine pratiquer Dhyâna.
- (5) La cinquième condition externe que l'on doit posséder si l'on souhaite obtenir le succès en Dhyâna concerne les personnes avec qui nous sommes en relations. Nous devons nous rapprocher de trois sortes de gens à l'esprit noble. Les premiers sont les laïcs qui nous donnent notre nourriture et nos vêtements et veillent avec intelligence à nous protéger des ennuis et des soucis. Les seconds sont les membres de l'Ordre avec lesquels nous vivons amicalement dans un esprit de mutuelle tolérance et bienveillance. Les troisièmes sont

nos maîtres et gurus qui nous enseignent et nous guident dans les moyens d'obtenir les conditions externes et internes et qui nous apprennent à prendre de l'intérêt et à nous réjouir dans la pratique de Dhyâna.

Ceci termine la description du contrôle des conditions externes. Nous verrons maintenant les conditions internes et

comment les contrôler.

CHAPITRE II

CONTROLE DES DÉSIRS DES SENS

Par les désirs qui doivent être contrôlés sont compris tous les désirs suscités par les sens possédés par tout être vivant, c'est-à-dire: la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher. Si nous souhaitons réussir la pratique de Dhyâna, nous devons tenir sous un strict contrôle les désirs formés par ces sens. Les cinq sortes de désirs physiques peuvent aisément conduire à la folie, l'illusion et les désirs avides. Si nous comprenons clairement que nos fautes et nos sentiments de culpabilité ne sont que les produits de ces désirs, nous ne les chérirons plus. Afin de dominer ces désirs physiques nous devons les observer attentivement sans cesse.

1. En premier vient le contrôle des désirs causés par les regards parmi lesquels nous mentionnons comme de la première importance les désirs sensuels provoqués par la vue des yeux brillants, des fins sourcils, des lèvres rouges, des dents blanches, des ornements luxueux, des vêtements de couleurs ravissantes = vert, jaune, rouge, blanc, pourpre, violet, etc., tout cela attire l'attention de l'homme sans sagesse et éveille des désirs mauvais. Ce fut la seule vue de la beauté de son amante qui conduisit le roi Bimbisara à risquer sa vie en pays ennemi pour demeurer dans la maison de sa dame Abrahmapara. Ce fut aussi le cas du roi de Khotan qui, à cause du ressentiment né de la jalousie, mit à mort un

grand nombre de personnes. Toutes ces méchancetés prennent naissance dans les désirs provoqués par la vue.

- 2. En second vient le contrôle des désirs provenant de l'usage de l'ouïe parmi lesquels nous notons : les musiques des harpes, des luths à 12 cordes, des instruments de soie, de bambou, de métal, de pierre, et celle des voix des femmes qui dansent et chantent, celles qui récitent et celles qui disent des louanges, etc. Nous disciples du Bouddha, aussitôt que nous entendons ces sons mélodieux, nos cœurs sont ternis et nos esprits sont captés et nous sommes conduits à de mauvaises actions. C'est ce qui advint pour les cinq cents disciples qui vivaient dans un monastère des Himalayas quand ils entendirent les chansons chantées par une fille appelée Chindra. Ils perdirent leur assiduité à la pratique de Dhyâna et devinrent délirants de désir et d'excitation. Pour toutes ces causes et conditions nous devons savoir que les sons peuvent être la source du mal et de la faute.
- 3. En troisième vient le contrôle des désirs provenant du sens de l'odorat. Par ceci sont désignées les odeurs émanant des corps en excitation sexuelle, des breuvages, des nourritures succulentes et la senteur de tous les parfums subtils. Dans notre folie nous ne savons pas reconnaître la véritable nature de l'odorat, et dès que nous avons senti un parfum, nous le désirons et sommes asservis par lui. Ceci ouvre les portes des défaillances morales. Tel fut le cas d'un certain bhikshu, il fut tellement dominé par le parfum des fleurs de lotus d'un étang, près de son monastère, qu'il négligea de pratiquer le Dhyâna pour satisfaire plus longtemps sa passion pour ces fleurs. Le déva de l'étang le reprit sévèrement et dit : « Pourquoi volez-vous mes doux parfums? » A cause de notre attirance pour ces parfums nous éveillons les désirs qui dorment et nous tombons dans les souillures de l'esprit. En reconnaissant ces causeș et conditions nous savons que les parfums sont les causes d'actes mauvais.

- 4. En quatrième vient le contrôle des désirs prenant naissance dans le sens du goût, c'est-à-dire de toutes les sortes de goûts agréables en mangeant et buvant ce qui est amer, fermenté, doux, épicé, salé et froid. Toutes ces saveurs agréables flattent la langue et incitent le cœur aux excès et au mal. Tel fut le cas d'un moine lamaïste du Tibet qui avait tant de gourmandise pour le fromage que l'on dit qu'il devint un ver de fromage après sa mort. Nous savons par de tels exemples que le sens du goût est la source de beaucoup de fautes.
- 5. En cinquième vient le contrôle des désirs causés par le sens du toucher. Notre corps est très sensible à la douceur, au poli, à la chaleur en hiver et la fraîcheur en été. Nous sommes si ignorants de la vraie nature de ces sensations que nos esprits sont retournés et rendus fous par le contact de choses plaisantes et notre effort pour atteindre l'illumination est obstrué et empêché. Tel fut le cas d'un esprit-sicorne qui perdit ses pouvoirs surnaturels à cause de sa recherche passionnée des choses plaisantes au toucher. Pour toutes ces causes et conditions, nous voyons la folie et la faute de rechercher les contacts agréables et de céder à leur séduction.

Les diverses façons de contrôler nos désirs qui viennent d'être données sont prises dans le Mahâvibhasa Sûtra qui fait l'observation suivante : « Malgré les ennuis que l'indulgence dans les désirs sensuels nous occasionnent, nous continuons à rechercher ces désirs. »

A mesure que l'on se laisse aller à ces désirs sensuels l'on devient plus intensément troublé. C'est comme une maison en feu, plus il y a de combustible plus fortes deviennent les flammes. Ou si ces désirs sensuels sont en compétition ils ressemblent à des oiseaux se disputant une proie. Ou ils nous brûlent comme si nous portions une torche enflammée contre le sens du vent. Ou ils nous nuisent comme si nous marchions sur des serpents. Ou ils ressemblent à des rêves dont nous nous réveillons tout effrayés. Ou ils ont une durée aussi brève que l'étincelle d'un briquet. Les hommes sages

les considèrent comme des ennemis. Et, malgré cela nous, comme de pauvres fous, continuons à les désirer aussi long-temps que nous vivons, ne réalisant pas que ces tourments et cette souffrance continueront leur effet malfaisant après la mort du corps dans une re-naissance suivante.

Ces cinq sortes de désirs sensuels furent avidement recherchés par les animaux avant nous et leurs déplorables effets viennent jusqu'à nous. Nous sommes leurs esclaves et en vertu de leur puissance nous pouvons être entraînés vers les trois plans inférieurs. Même dans les moments sacrés de Dhyâna et Samâdhi ils demeurent en nous. Quels ennemis incroyables ils sont pour nous : Nous devons les fuir aussitôt que perçus. Le Dhyâna Sûtra parle ainsi d'eux :

« Les souffrances continuelles de la naissance et de la mort sont dues aux désirs sensuels et aux convoitises. Lorsque ceuxci, qui sont tes enfants, ont grandi, ils deviennent tes ennemis et tout ton labeur est vain et, après ton dernier souffle, tu es enterré dans ton tombeau. Combien est répugnant ton cadavre; quelle putréfaction est un cadavre! Par les neuf ouvertures coulent des liquides fétides, mais toi, ô fou, tu t'y cramponnes comme un ver sur une pourriture.

Pourtant, toi qui es plus sage, comprenant le vide et l'impermanence du corps, tu ne te laisseras pas asservir par les séductions de ces désirs, mais te libérant de leurs fascinations tu trouveras ton vrai Nirvâna.

Tu dois suivre l'enseignement du Bouddha et, pendant que tu es assis en Dhyâna, tu dois compter tes aspirations moment par moment, avec tout ton esprit et ton cœur. Telle est la pratique d'un Bhikshu sincère.

CHAPITRE III

L'ABOLITION DES ENTRAVES INTÉRIEURES (EMPÊCHEMENTS A LA MÉDITATION)

Il y a cinq sortes d'entraves intérieures à supprimer :

1º La première de ces entraves est celle des désirs sensuels qui prennent naissance dans l'esprit lui-même, à cause de la mémoire ou de l'imagination. Dans le chapitre précédent, à propos des conditions extérieures, nous avons parlé également du désir sensuel, mais nous avions alors en vue les désirs du corps qui prennent naissance dans le contact physique des sens avec leur objet. Maintenant, nous avons à considérer l'aspect mental de ces désirs tels qu'ils se produisent, ou se prolongent, dans l'esprit même. Un disciple du Bouddha peut pratiquer Dhyâna d'une manière très sérieuse, mais avoir l'esprit rempli de notions séductrices de la soif des désirs sensuels et leur activité continuelle empêchera effectivement la croissance des bonnes qualités. Aussi, quand nous prenons conscience de la présence de ces notions de désirs sensuels nous devons nous en débarrasser de suite, car, ainsi qu'il arriva pour Jubhaga, dont le corps fut consumé par le feu interne de la concupiscence, de même nous ne devons pas être surpris si les flammes des désirs intérieurs consument toutes nos bonnes qualités. Ceux qui se plaisent aux désirs intérieurs feront peu de progrès sur le sentier qui

conduit à l'Illumination. Et pourquoi cela? Parce que ces désirs intérieurs sont une forteresse de tourments qui alour-dissent tellement l'esprit qu'ils en chassent la pensée même de la libération.

Il est écrit dans le Sûtra:

- « Toi qui recherche l'Illumination, tu dois être un homme humble et modeste. Toi qui porte le bol à aumônes, afin de procurer des Bénédictions à tous les êtres animés, comment peux-tu t'attarder aux désirs vulgaires toi-même et te plonger dans l'océan des cinq empêchements?
- « Comment se peut-il que toi qui a pu te défaire des désirs externes, toi qui a abandonné tous leurs plaisirs et les a rejetés sans regret, tu cours maintenant après leur ombre ? Es-tu un fou retournant à ses propres crachats ?
- « Ces notions de désirs sensuels après lesquelles tu soupires, conduisent inévitablement à la souffrance. S'ils sont satisfaits, la contrariété vient et s'ils ne le sont pas il y a tourment. Dans les deux cas il n'y a aucun bonheur.
- « Quel puissant moyen as-tu de te libérer de ces désirs producteurs de souffrance? Quand tu as profondément ressenti le bonheur qui vient de la pratique bien faite de Dhyâna, alors tu ne seras plus trompé par ces notions décevantes. »
- 2º Le second lien intérieur est le lien de la haine. Celui-là est le facteur le plus important comme obstacle à l'atteinte de l'Illumination. C'est en même temps la cause et le moyen de notre chute dans les mauvaises existences. C'est l'ennemi qui nous tient éloigné du Dharma du Bouddha. C'est le voleur qui nous dérobe de nos pensées de bienveillance envers les êtres animés. C'est la source des mots méchants qui jaillissent sans contrôle. Donc, pendant la pratique de Dhyâna, nous devons traiter la disposition d'esprit à la haine comme si c'était une personne qui tourmente, non seulement nousmêmes, mais nos proches et jusqu'à nos ennemis, et non seulement dans le présent mais aussi dans le passé, à cause de la mémoire. La même chose arrivera dans le futur. La haine

fait naître des griefs, et chaque grief ajouté fait naître des tourments. Ainsi la haine continue à troubler l'esprit et c'est pourquoi nous en parlons comme l'obstacle le plus important. Nous devons le couper dans sa racine et ainsi l'empêcher de croître.

Suprapunna posa cette question au Bouddha:

« De quoi devrons-nous nous défaire si nous voulons avoir la paix et la joie ? Que devrons-nous faire pour échapper à la peine ? Quel est le poison qui ronge toutes nos bonnes pensées ? »

« Détruis la haine et tu auras la paix et la joie.

Détruis la haine et tu n'auras plus de souffrances.

C'est la haine qui ronge toute ta bonté. »

Etant pleinement convaincu du mal de la haine, si l'on souhaite s'en débarrasser, on doit pratiquer ensemble la compassion et la patience.

3º Le 3e lien est le lien de la paresse et de la somnolence. La paresse signifie que notre esprit devient terne et inerte. La somnolence signifie que nos cinq sens se relâchent, notre corps s'engourdit et nous tombons dans le sommeil. Pour arriver à l'Illumination, nous devons avoir un esprit alerte et de telles causes et conditions sont des empêchements qui nous retiennent d'expérimenter le bonheur le plus élevé dans la vie présente, comme dans la vie future, ainsi que la joie de la Terre Pure et la paix inconcevable du Nirvâna. Ce lien est peut-être le plus dangereux de tous. Pourquoi? Parce que les autres liens sont ressentis alors que nous sommes éveillés mentalement et que nous pouvons ainsi faire au moins un effort pour les surmonter, mais le lien de la paresse et celui de la somnolence rendent l'effort impossible. Dans la somnolence nous sommes comme un corps privé de vie qui n'a ni perceptions ni conscience.

Même notre Maître le Bouddha et les Mahâsattvas-Bodhisattvas ont eu à lutter contre la somnolence, ainsi qu'il est écrit aux versets suivants :

"Lève-toi! Ne reste pas étendu attaché jusqu'au cœur à un

corps en déclin. Bien qu'il paraisse sous le nom d'un homme, ce n'est qu'un agrégat de rebuts. C'est comme si tu avais été empoisonné par une flèche; dans la douleur resterais-tu non-chalamment couché pour dormir? C'est comme si tu étais durement enchaîné pour avoir commis un meurtre; dans ta détresse et ta peur, voudrais-tu te coucher pour dormir?

- « Ce voleur, cet auteur de rapt, peut bien être notre mort si nous ne le repoussons pas de toutes nos forces. C'est comme se coucher contre un serpent venimeux ou demeurer immobile au milieu d'une bataille. Dans de telles conditions comment penserait-on à s'accorder une sieste.
- « Tu dois comprendre que la paresse et la somnolence te laissent dans la profonde obscurité; elles te dérobent de ton intelligence, elles ternissent ton esprit, elles pèsent sur ta volonté, elles assombrissent le vrai but de ton cœur. Comment peux-tu te coucher pour somnoler quand tu subiras de telles pertes? »

C'est en raison de ces très graves causes et conditions que cet avertissement est donné à l'esprit pour qu'il puisse comprendre le danger et se garder éloigné de la paresse et de la somnolence. Si la paresse et la somnolence sont les grandes ennemies de la pratique de Dhyâna, il est curieux de constater que la pratique assidue de Dhyâna est notre meilleure arme contre elles.

4º Le 4º lien intérieur est l'agitation et le remords. L'agitation est de trois sortes. Il y a l'agitation du corps, marcher ou se déplacer en tous sens sans but précis, les sports, les feintes, les danses à tout propos. Puis, il y a l'agitation des lèvres. Les lèvres semblent prendre plaisir à réciter, chanter, disputer, se glorifier et discuter des affaires du monde, sans aucune raison et seulement pour l'excitation que cela procure. La troisième est l'agitation de l'esprit. Ceci veut dire les pensées sans contrôle, les rêves éveillés sans consistance, l'emploi perverti des pouvoirs de l'esprit pour des fins égoïstes et intéressées, quand ils devraient être employés pour at-

teindre l'Illumination. Puis il y a la dispersion de l'esprit sur des discriminations inutiles ou des différences externes et sa dissémination dans l'agrément des écrits mondains, dans des discussions artistiques et son morcellement en attention dans la sentimentalité ou dans l'émotion et l'absorbtion dans la contemplation des vues magnifiques, la musique, les raffinements, les saveurs, les douceurs et le rythme séducteur de la cadence des belles pensées.

C'est comme si quelqu'un qui s'est promis de contrôler strictement son esprit abandonne ce projet et laisse son esprit courir dans les voies les plus communes. Que signifie d'être une créature semblable? C'est ne pas se conduire mieux qu'un éléphant fou, libéré de ses chaînes, ou un chameau sauvage tenu par le nez. A propos de ceci il est écrit dans le

Sûtra:

« O toi qui est devenu un moine, qui a rasé ta tête, qui est allé mendiant de porte en porte, pourquoi te plais-tu à des façons légères et étourdies quand tu sais que par une conduite aussi négligée tu mets en péril tous les bienfaits du Dharma qui peuvent être les tiens ? »

Dès que nous sommes avertis de ce que nous risquons par des actes et habitudes si insouciants nous devons les abandonner de suite définitivement. Car, du moment où nous sommes avertis de nos fautes, et que nous ne les abandonnons pas, alors le remords naîtra et cela augmentera le lien, tandis que l'insouciance sans remords ne serait pas si grave. Pourquoi ? En voici la raison. Nous pouvons avoir des habitudes insouciantes sans y attacher beaucoup d'importance et alors le remords ne vient pas déranger l'esprit. C'est dans le calme de la pratique de Dhyâna que le remords avec son fardeau de tristesse, de regret et de contrariété se lève pour déranger l'esprit et empêcher la concentration. C'est pourquoi l'agitation et le remords sont de si grands empêchements à la pratique de Dhyâna.

Il est deux sortes de remords : l'un qui suit l'agitation, ainsi qu'il vient d'être dit, et l'autre qui précède un dérange-

ment plus troublé. C'est la peur qui teinte toujours la vie d'un criminel, semblable à une flèche profondément enfoncée qui ne peut être retirée. Comme il est dit dans le Sûtra:

- « Parce que tu fais ce que tu ne devais pas faire et ne fais pas ce que tu devrais, ta vie est encombrée de remords et de contra-riétés, par lesquels tu tomberas après ta mort dans de mauvaises existences.
- « Si tu as fait une faute et en as du remords et qu'ensuite tu sois capable de tenir ce grief hors de ton esprit, ton cœur sera heureux et paisible, mais prends bien soin de ne pas ranimer dans tom esprit le souvenir soit de la faute, soit du remords.
- « Il est deux sortes de remords dans lesquels se complaît l'homme sans sagesse. Le premier est pour les choses qui ont été faites et n'auraient pas dû l'être et le second est pour les choses qui auraient dû être accomplies et ne l'ont pas été.
- « La raison pour laquelle ces sortes de remords sont vains est parce qu'ils n'expriment pas l'état réel de l'esprit et parce que la faute ayant été commise il est trop tard pour empêcher qu'elle existe. »
- 5º Le 5e lien intérieur est le lien du doute. Si l'esprit est obscurci par le doute comment prendra-t-il confiance dans l'enseignement? Et s'il n'a pas confiance dans l'enseignement, comment pourra-t-il en profiter? C'est comme si l'on partait vers une montagne pour déterrer un trésor et que l'on n'ait pas de mains pour le rapporter. Il existe quelques doutes sincères qui n'empêchent pas entièrement de pratiquer le Dhyâna, mais il est trois sortes de doutes qui empêchent complètement la pratique de Samâdhi.

Le premier de ces doutes qui empêchent la réussite de la pratique de Dhyâna est le doute de soi-même. Nous pouvons nous demander si nous sommes bien capables de nous engager dans le Noble Sentier, puisque nous sommes par tempérament tristes et ternes et que nos fautes et nos offenses sont nombreuses et graves. Si, depuis le début nous entretenons un tel doute nous n'atteindrons jamais aucun développement

en Samâdhi. Donc, si nous voulons pratiquer le Dhyâna, nous ne devons pas nous mépriser nous-mêmes. Nous devons nous rappeler qu'il est impossible à quiconque de sonder la profondeur à laquelle des racines de bonté des vies passées demeurent enfouies.

Le second doute est celui sur notre Maître. Nous pouvons avoir été déçus par ses manières ou son aspect, et nous demander s'il a atteint, à un degré quelconque, l'Illumination, et s'il sera capable de nous guider dans le Sentier. Si nous entretenons un tel doute (ou mépris) de notre Maître, cela empêchera certainement notre succès dans le Samâdhi. Si nous désirons nous défaire de ce lien, nous devons nous souvenir des paroles du Mahâvibhasa Sutra dans son allégorie de l'avare qui gardait son or dans un sac de rebuts. Si nous aimons l'or de l'Illumination nous devons aussi le garder dans un sac de rebuts. Bien que notre Maître ne soit pas aussi parfait que nous pensons qu'il devrait être, nous devons l'honorer et avoir quand même confiance en lui car il tient pour nous la place du Bouddha.

Le troisième doute est celui sur le Dharma. A peu près tous, sans doute, nous faisons confiance à notre propre jugement et pour cela il semblera dur en premier lieu de croire les enseignements du Maître quand ils diffèrent de ce que nous croyons qu'ils devraient être et il sera dur en premier de mettre ces enseignements en pratique modestement et fidèlement. Aussi longtemps que nous entretiendrons des doutes sur notre Maître nous ne pourrons pas recevoir grand bien de ses enseignements. Ceci est clairement défini dans les stances suivantes :

- « Ainsi qu'un homme au carrefour des chemins demande quelle route il doit suivre, ainsi sommes-nous devant la vraie nature des choses. Si nous entretenons le doute sur notre capacité à connaître et choisir le juste chemin il y a peu de chance que nous mettions beaucoup d'ardeur et de zèle dans notre recherche.
 - « Si dans notre ignorance, alors que nous sommes en face de

la vraie nature des choses, voyant le bon et le mauvais, la mort et le Nirvâna, nous doutons de notre Maître, nous nous abandonnons à la servitude de la vie et de la mort, nous serons comme une biche chassée par un lion sans espoir d'être sauvée.

« Dans ton ignorance, en face de la vraie nature des choses, obscurcie par les apparences et les changements du monde, tu feras mieux d'avoir foi dans le bienfaisant Dharma et suivre ses enseignements avec zèle et confiance. Debout au carrefour des routes de la vie, aies confiance, aies le courage de choisir la bonne voie. »

La confiance est la seule entrée dans le Bouddhisme. Sans confiance, toute étude ardente, tout effort constant ne serviront à rien. Dès le moment où vous serez convaincu que l'erreur suit toujours le doute, abandonnez le doute et franchissez le portique de la confiance.

On peut demander: « Puisqu'il y a bien des différentes espèces d'erreurs, aussi nombreuses que les grains de poussières, pourquoi alors parler d'abandonner seulement cinq sortes de doute? » Cela est vrai, mais ces cinq doutes comprennent le champ entier de convoitise, de haine et de folie. Le doute, la convoitise, la haine et la folie sont les quatre mauvaises voies qui sont fondamentales. Au delà des portes du doute s'ouvrent tous les sentiers (ils sont dits être 84.00), conduisant aux souffrances du monde. Si nous pouvons fermer cette barrière du doute nous barrons la route à tous les maux.

Pour toutes ces raisons les disciples du Bouddha doivent se défaire des cinq liens internes : la convoitise, la colère et la haine, la paresse et la somnolence, l'agitation et le remords et le doute. Se libérer de ces cinq entraves est comme si on avait une dette payée, ou si on était remis d'une pénible maladie ; c'est comme si l'on passait d'une contrée où règne la famine dans un pays où tout est abondant, c'est comme si l'on vivait en paix et en sûreté au milieu de la violence et de l'hostilité, sans raison apparente pour cela. Si nous avons abandonné ces cinq liens nos esprits seront libres et heureux et notre cœur tranquille et paisible.

Ainsi que la clarté du soleil peut être obscurcie par la fumée, ou la poussière, ou le brouillard, ou le dragon Rahu (1) ou les Asuras qui peuvent cacher sa lumière de leurs mains, ainsi la pure lumière de nos esprits peut être obscurcie par ces cinq entraves.

(1) Le Dragon Rahu est l'éclipse qui dévore le Soleil ou le rend invisible. Rahu est un des Asuras, les devas comparables aux Titans des Grecs. Ils sont des devas guerriers, violents et par conséquent appartiennent à un des plans du Niraya, les mondes (ou états) de souffrance.

CHAPITRE IV

RÈGLE ET DÉTERMINATION

Quand nous autres, les disciples du Bouddha, commençons à apprendre les pratiques du Dhyâna, nous le faisons pour pratiquer les enseignements de tous les Bouddhas des dix quartiers (1) dans le passé, le présent et l'avenir. Dès le commencement nous devons, en même temps que notre désir d'atteindre l'Illumination Suprême, faire vœu de libérer tous les êtres animés. Notre résolution en ceci doit être aussi ferme et constante que l'or ou l'acier ; nous devons être énergiques et courageux, prêts à sacrifier pour cela notre vie, rien ne doit pouvoir nous détourner même après que nous aurons acquis tout le Dharma (l'enseignement) du Bouddha Ayant fait ce vœu sincère, ayant des pensées justes, nous pouvons contempler la véritable nature des choses (2) car toutes choses méritoires ou déméritoires, la mémoire, l'oubli, la conscience erronnée qui surgit de la perception par nos sens des objets et des processus de l'esprit, tous les courants impurs qui coulent de l'esprit, et des passions mauvaises, aussi bien que toutes les lois dans le triple monde des causes et effets, de la naissance et de la mort, l'action et la non-action, peuvent maintenant être saisis par l'esprit. Aussi est-il écrit dans le Dasa-bhûmika Sûtra:

(1) Les Bouddhas des 10 Quartiers sont ceux des points cardinaux, des 4 quartiers intermédiaires, du Nadir et du Zénith.

⁽²⁾ La véritable nature des choses veut dire que tous les phénomènes sont impermanents, liés à la souffrance et sans substantialité ou entité ego.

« Il n'y a rien dans le Triple monde que l'opération de nos propres esprits. Quand tu auras compris qu'il n'y a pas, de personnalité dans ton esprit, tu reconnaîtras qu'il n'y a aucune réalité non plus dans les choses. » (1)

Si nos pensées ne s'attachent pas aux choses et ne sont pas influencées par elles l'action, les faits, la naissance et la mort cessent et n'ont jamais été. Se rappelant tout ceci, commencez la pratique de Dhyâna suivant l'ordre dans les stages ici indiqués.

Examinons alors le 4e titre. Que veut-on dire par Régler et Réajuster? On peut comparer ceci au travail d'un potier. Avant de fabriquer un bol, ou un autre objet, il faut qu'il prépare la terre glaise, qui ne doit pas être trop molle ni trop dure. Si un violoniste veut produire une musique harmonieuse, il doit d'abord accorder les cordes de son violon; nous devons en faire autant avant de pouvoir contrôler notre esprit; pour atteindre l'Illumination il faut régler et ajuster les conditions intérieures.

Pour régler et réajuster les conditions de notre pratique de Dhyâna il faut apprendre cinq leçons. Si ces leçons sont bien apprises et bien appliquées le samâdhi sera facilement atteint, autrement on rencontrera beaucoup de difficultés et la tendre racine de bonté pourra à peine pousser.

1º La première leçon s'occupe de nos habitudes de nourriture. Il est nécessaire de manger pour maintenir le corps et l'esprit durant sa recherche de l'Illumination, mais trop de nourriture peut être une cause de maladie qui serait pénible et un empêchement à la méditation. Une nourriture insuffisante peut émacier le corps, produire des malaises de la faim, une faiblesse et instabilité de l'esprit, un affaiblissement de notre résolution. Ni l'un ni l'autre de ces extrêmes ne peut nous procurer les fruits de Dhyâna. Si nous mangeons ce qui nous répugne, notre esprit sera troublé et notre com-

⁽¹⁾ Toutes choses sont illusoires dues aux rapports trompeurs et superficiels des sens.

préhension deviendra confuse. Toute nourriture qui nous est contraire peut nous rendre malades et affaiblir notre résolution. Telles sont les raisons pour lesquelles nous devons faire attention à notre nourriture. Le Sutra dit:

« La force de la résolution d'atteindre l'Illumination t'arrive avec la force de ton corps. La nourriture et la boisson doivent être contrôlés : tu dois garder ton esprit tranquille et éviter des pensées troublantes. Quand l'esprit est calmé tu trouveras une grande satisfaction dans la pratique de Dhyâna. Tels sont les enseignements de tous les Bouddhas. »

2º La deuxième leçon s'occupe de la régularisation de la paresse et du sommeil. La torpeur est l'un des plus grands empêchements à la méditation, on ne doit lui accorder aucune indulgence. Si nous donnons trop de temps au sommeil nous perdons des heures qui auraient pu être consacrées à notre pratique de Dhyâna, ou à d'autres activités utiles. L'excès de sommeil rendra l'esprit terne et le plongera dans l'eau profonde de la mélancolie. Il faudrait se rappeler l'impermanence de nos vies et bien employer notre temps en maîtrisant la torpeur et limitant le sommeil. Quand le cerveau sera ainsi rafraîchi, les pensées purifiées, réalisant Samâdhi, le cœur (citta) sera au repos dans un saint refuge. Il est écrit dans le Sûtra:

« Dans la soirée et après minuit tu n'oublieras pas la pratique de Dhyâna. »

On ne doit pas passer sa vie (même s'il est naturel de la faire) dans un état de torpeur ni de somnolence. Une telle façon de vivre est vaine et sans profit. Il faut se rappeler que l'impermanence, comme un feu, balaie le monde et qu'il ne faut pas somnoler pendant la recherche de la libération.

3º Les troisième, quatrième et cinquième leçons se rapportent au contrôle du corps, à son état physique, à sa respiration et à son état mental. Il faut les considérer dans le début, le centre et la fin comme constituant une seule règle.

Pour concentrer l'esprit en Dhyâna, il faut d'abord régler la condition du corps et la position (âsana), ensuite il faut régler la respiration et après cela les états mentaux. Cela implique qu'avant de commencer à pratiquer le Dhyâna il faut veiller sur nos activités physiques, nos allées et venues, notre travail, notre position debout, notre position assise, etc. (1), pour ne pas ni trop nous fatiguer, ni trop nous exciter, ce qui rendrait notre respiration rapide ou forcée, car ainsi l'esprit ne serait pas en bon état pour la pratique de Dhyâna au contraire il serait troublé, irrité, obscurci et sans tranquillité. A toute heure nous devons prendre des précautions contre ces états, même si nous n'avons pas l'intention de nous adonner de suite à la pratique de Dhyâna, afin que notre esprit soit dispos et en bon état. Mais c'est surtout au moment de commencer le Dhyâna que nous devons nous préoccuper de l'état physique du corps.

Il faudrait aussi se préoccuper de l'endroit choisi pour la pratique, car il faut trouver un endroit où nous ne serons pas dérangés et où nous trouverons le moins possible de difficultés.

Ensuite il faut considérer la posture (âsana) du corps. Il faut croiser les pieds, le pied gauche sur le pied droit, tirer les jambes tout contre le corps, ayant les pieds en ligne avec l'extérieur des hanches. Ceci est appelé « la demi-posture ». Si vous désirez prendre « la posture entière », placez le pied gauche sur la cuisse droite et le pied droit sur la cuisse gauche en angle droit l'un avec l'autre (2).

Ensuite il faut desserrer toute ceinture et arranger les vêtements de façon qu'ils ne se déplacent pas pendant notre pratique. Après ceci on doit poser la paume gauche sur la main droite et placer les mains sur le pied gauche que nous attirons près du corps. Il faut alors redresser le corps et le

Il faut être clairement conscient à tout moment de ce que l'on fait en pensée, en paroles et en actes et de la raison qui a déterminé tel acte ou pensée.
 Padmâsana dite la position du Lotus.

balancer plusieurs fois pour trouver le centre (d'équilibre), la colonne vertébrale ne doit être ni trop penchée, ni trop droite. Le cou doit à son tour être redressé pour que le nez soit en ligne perpendiculaire avec le nombril. Après cela il faut ouvrir la bouche et expirer lentement et soigneusement (pour ne pas accélérer la circulation) tout le mauvais air dans les poumons. Fermez alors la bouche et aspirez l'air frais par le nez. Si le corps est bien réglementé (en bon état) une fois suffira, sinon répétez cet exercice deux ou trois fois. Fermez ensuite les lèvres, la langue doit se reposer contre le palais supérieur. Fermez les yeux suffisamment pour éviter la lumière inutile. Dans cette position demeurez assis aussi fermement que si vous étiez une pierre d'assise. Ne laissez pas bouger le corps, ni la tête, ni les mains ou les pieds. Telle est la meilleure façon de régler le corps pour la pratique de Dhyâna. Ne le faites pas hâtivement ni négligemment.

4º La quatrième leçon se rapporte à la respiration. La respiration peut se diviser en quatre espèces : sifflante, haletante, bruyante, silencieuse. Dans la respiration sifflante, le souffle est renvoyé avec force par le nez. Dans la respiration haletante notre respiration est trop rapide et dure. La respiration bruyante a lieu quand nous entendons le passage du souffle par le nez. Si l'on était debout ou entrain de travailler on ne ferait pas attention à ce bruit, mais, assis en pratiquant le Dhyâna, cela suffit pour distraire l'esprit. Dans la respiration silencieuse il n'y a aucun bruit, aucune contrainte, aucune force employée, il n'y a qu'une sensation de la tranquillité de notre respiration produisant dans l'esprit l'impression de sécurité et de paix ; ce n'est qu'en pratiquant la respiration silencieuse que nous pouvons atteindre le Samādhi, les autres façons de respirer troublent la concentration, l'alourdissent ou la fatiguent.

Telle est la leçon qui concerne la respiration, qu'il faut apprendre au début de notre pratique du Dhyâna. Il faut en même temps porter des vêtements larges qui ne serrent pas

le corps et qui permettent à l'air de baigner le corps et de le rafratchir. Il faut imaginer que chaque pore de la peau participe à la respiration. La respiration n'étant ni forcée, ni trop rapide, mais douce, naturelle et consciencieusement réglée, il s'ensuit que par cela l'esprit devient clair, la maladie sera évitée, on prendra plaisir dans la pratique de Dhyâna et on sortira de la méditation avec profit.

5º La cinquième leçon se réfère à la réglementation et à l'ajustement de l'esprit. Il y a trois étapes à suivre en réglant l'esprit : 1º l'entrée dans le Dhyâna; 2º la pratique; 3º la sortie de la méditation. Dès l'entrée en Dhyâna, l'esprit doit être vidé et tranquillisé. Le courant des pensées dont nous sommes à moitié conscients, toutes les pensées vagabondes et confuses doivent être arrêtées. Il faut éviter que ces pensées vagabondes se lèvent de nouveau, il faut également éviter tous les états d'esprit défavorables ou mauvais, tel que le découragement, la faiblesse des résolutions, le manque de contrôle ou la tension excessive de l'esprit.

Voyons plus en détail comment il faut régler et ajuster ces états. Quand nous sommes assis, droit et parfaitement tranquille, on peut facilement devenir inattentif, somnolent et la tête peut vaciller. A ces moments-là il est utile de concentrer l'attention sur le bout du nez, en gardant l'esprit vide et tranquille; ainsi l'esprit ne pourra pas sombrer dans le découragement et être sans but. D'autres fois, assis droit et tranquille, le contrôle est facilement perdu et l'esprit commence à errer. Le corps se relâche et toute espèce de pensées errantes se lèvent et disparaissent. A ces moments-là il est préférable de fixer l'attention sur le nombril car ainsi l'esprit sera unifié et la confusion d'esprit sera évitée. Tant que les activités agitées de l'esprit sont arrêtées la tranquillité durera. Si l'esprit est réglé et ajusté il ne tombera pas en somnolence et il n'ira pas à la dérive.

Quant à la tension excessive de l'esprit cela peut être le résultat de notre effort sincère de pratiquer la concentration;

nous aurons exagéré l'effort et nous nous serons servis de moyens incorrects. Le résultat est que le cerveau se fatigue et il est possible que l'on ressente une fatigue douloureuse dans la tête et à la poitrine. A ces moments il faut relâcher légèrement l'effort et ne pas essayer de chasser les pensées vagabondes ; il faut plutôt les laisser s'en aller naturellement, ce qu'elles feront si nous centrons notre attention pendant un moment sur le nombril.

Si le contrôle mental est trop relâché, l'esprit peut devenir terne et l'attention se disperser, le corps ne sera plus tenu droit, la bouche sera ouverte et peut baver, tandis que l'on sera vaincu par le sommeil. Dans ce cas il faut renouveler l'attention et l'effort de contrôler l'esprit, car l'esprit et le corps peuvent s'aider mutuellement dans la réussite (de Dhyâna).

Pour réussir, il faut établir une progression graduée d'un état d'activité physique à un état de tranquillité mentale. Ainsi que la respiration doit devenir douce et silencieuse, le courant de l'activité mentale doit de même devenir doux et inaperçu. On doit alors régler et ajuster les activités de l'esprit de la même façon que l'on a réglé les activités du corps jusqu'au moment où la tranquillité et la paix s'établissent.

Dans la deuxième partie de la cinquième leçon pour régler l'esprit pendant qu'il demeure en Dhyâna, il y a trois façons de le régler. On doit se servir du cerveau pour concentrer l'esprit à chaque instant, et il faut trouver des expédients habiles pour prolonger le temps de la méditation d'une heure à deux, à quatre et même à six heures des vingt-quatre de la journée. Pour pouvoir faire ceci, il faut un contrôle parfait des conditions de nos corps, de notre respiration et de nos esprits. Il faut pouvoir régler et ajuster les conditions pour qu'elles soient les meilleures possibles pendant toute la durée de la méditation. Si cependant le corps devient trop détendu, ou trop tendu, ou relâché, il faut immédiatement le redresser et le rendre attentif. Il faut refaire ceci maintes fois. Il se peut que notre corps reste droit, mais que la respiration de-

vienne mauvaise, soit contractée, ou haletante ou assez forte pour être entendue. Il faut tout de suite corriger ceci et la rendre douce, régulière, silencieuse.

Il se peut aussi que malgré que le corps et la respiration soient bien réglés, l'esprit s'en aille à la dérive, ou sombre, ou se relâche ou soit trop tendu. Aussitôt que l'on est conscient de ceci il faut de nouveau le régler. Il n'y a point d'ordre fixe pour régler les trois (le corps, la respiration et l'esprit), il faut simplement régler et réajuster celui qui se trouve déréglé. Tant que nous pratiquons le Dhyâna, il faut tenir ces trois sous contrôle et dans un état d'harmonie bien ajustée. Si cela se fait, il n'y aura aucune rechute, aucun empêchement à l'obtention de l'Illumination.

Dans la cinquième leçon la troisième étape se réfère à la sortie de Dhyâna; il faut faire attention à trois choses. D'abord détendre doucement l'esprit; ensuite ouvrir la bouche et expirer l'air comme si l'on vidait chaque partie du corps avec ses artères et ses veines. Il faut alors remuer le corps peu à peu; remuer ensuite les épaules, les mains et le cou; remuer les pieds jusqu'au moment où ils deviennent souples, frotter doucement le corps, ensuite les mains, jusqu'au moment où la chaleur de la circulation est ressentie. Il ne faut pas, avant ceci, ouvrir les yeux et les frotter avec nos mains chaudes. Rester alors tranquilles quelques moments et ensuite il faut doucement se lever et partir. Le Dhyâna étant un état qui diffère des conditions de vie active, si nous abandonnons tout d'un coup la méditation et si nous partons brusquement, l'harmonie sera détruite, la tête fera mal, une sensation de paralysie dans les jointures peut se produire. De ceci l'esprit peut devenir inquiet ou mal à l'aise et on sera mal disposé pour la prochaine séance de méditation. Voilà pourquoi il faut faire attention en sortant de la méditation. Puisque l'on se retire d'un état minimum d'esprit vers le maximum d'activité du corps, il faut procéder graduellement et attentivement, apportant dans notre vie ordinaire la pratique (e la mémoire de l'expérience) de la concentration de l'esprit.

Dans le Lotus de la Loi Merveilleuse (Saddharma Pundarika) il est écrit :

« Tu ne feras pas seulement des règles pour le temps où tu es assis, mais tu feras aussi des règles pour te retirer de la méditation, pour qu'il n'y ait aucun soubresaut entre l'activité minimum de l'esprit et l'activité maximum du corps. »

Dans ce Sûtra il est également écrit :

« C'est pour l'amour de l'Illumination de tous les Bouddhas, que les Bodhisattvas-Mahâsattvas, ici assemblés, ont dévoué leur vie avec ardeur et persévérance. Ils ont expérimenté des centaines de myriades de kotis de Samâdhi en entrant dans le Dhyâna, demeurant dans le Dhyâna et en se retirant du Dhyâna. Ils ont obtenu les pouvoirs transcendantaux, ils ont, pendant de longues époques, pratiqué la pratique de Brahmâ; ils ont étudié tous les Sûtras pendant des milliers innombrables de myriades de kotis d'éons. »

CHAPITRE V

LES ACTIVITÉS PROFITABLES DE L'ESPRIT

En pratiquant le Dhyâna, l'esprit doit être possédé par cinq activités nécessaires.

La première est celle du désir, ou de la résolution. C'est un désir suprême, ou une préférence pour le contrôle dans une certaine direction. Pour que l'on puisse atteindre le Dhyâna il faut le souhaiter et être résolu à éviter toutes les pensées erronées et mondaines, tous les états d'esprit qui sont des empêchements à la méditation, tout ce qui rend l'attention confuse où vacillante. Il faut que le but visé du Dhyâna, c'est-à-dire la tranquillité, la connaissance transcendantale et la sagesse deviennent le désir suprème et le but de l'esprit. Le Bouddha, le Seigneur, a dit : « La cause principale de toutes les bonnes qualités est la résolution. »

La deuxième activité nécessaire est d'avoir de la sincérité et du zèle. Cela veut dire que l'on observera les préceptes avec une sincérité persévérante, que les cinq empêchements à la méditation seront abandonnés et que l'on poursuivra avec ardeur et persévérance la pratique de Dhyâna, le soir et de bonne heure le matin. Si l'on veut obtenir du feu en frottant des bâtons on n'aura aucun résultat si l'effort est interrompu; il faut insister et augmenter l'effort jusqu'au moment où la flamme viendra; avec la même ardeur il faut rechercher l'Illumination.

La troisième des activités nécessaires est celle de l'attention vigilante et de la réminiscence. Cela veut dire que l'on doit toujours avoir présente à l'esprit la nature vide et décevante du monde, avec toutes ses tromperies et ses souffrances et qu'il faut toujours chérir la pensée de la noblesse et de la valeur de l'Illumination résultant de la pratique deDhyâna. Cette illumination est noble car elle mène à la plus haute réalisation de la vérité (dharma), à la sagesse et à la compassion. Par cela même est élargie la capacité de l'esprit de jouir de ses pouvoirs de connaissance les plus élevés; on a une connaissance de la bénédiction produite par l'extinction des asavas (1). Cela permet aussi de réaliser la joie suprême de la parfaite sagesse, quand cette sagesse est vouée à la libération de tous les êtres sensibles. Telle est la signification de la réminiscence attentive.

La quatrième activité nécessaire de l'esprit est l'acuité de la vision profonde. Il faut réfléchir en comparant les plaisirs du monde avec ceux que nous procurent la pratique de Dhyâna. Avec une vision pénétrante nous devons observer s'il y a perte ou profit et si ce qui est gagné par la pratique de Dhyâna est peu de chose ou d'une importance suprême. Les délices du monde sont illusoires et trompeuses; il faut l'acuité de la vision éclairée pour les juger avec justice. Les attractions fascinantes terrestres arrivent souvent à cacher la souffrance et l'irréalité. En considérant ceci soigneusement et en vérité on est forcé de constater que le désir pour le monde et pour ses illusions est une perte, non un gain.

La vision pénétrante éveillera la conviction que la pratique de Dhyâna fait gagner, ce qui est inestimable la réalisation intuitive, l'intelligence transcendantale libre de tous les âsavas et non-conditionnée (2).

La cinquième activité de l'esprit est la clarté et la concen-

⁽¹⁾ Asavas = les souillures de l'esprit (Lit. Plaies purulentes), ce qui obscurcit la perception de la vérité : le désir de plaisir sensuel, le désir d'existence et l'ignorance.

(2) Au delà de toute chose conditionnée, donc éternelle.

tration sur une idée unique. Cela veut dire que l'on doit clairement comprendre la véritable nature du monde qui produit la douleur et qui est abominable; en même temps il faut reconnaître que la tranquillité et l'intelligence de l'esprit produites par le Dhyâna sont très précieuses et honorables. Avec cette clarté et cette idée unique dans l'esprit on doit décider (sans aucune arrière-pensée) de pratiquer le Dhyâna, ayant l'esprit aussi résistant que l'or ou le diamant. Aussi peut-on résister ou rejeter toute mauvaise influence des Dévas, Maras et Thirthakas (1) qui pourrait devenir décourageante.

Même si l'on n'est pas conscient d'avoir obtenu un succès, la clarté d'esprit et l'idée unique empêcheront toute négligence ou abandon dans cette pratique de Dhyâna.

Avant de se mettre en voyage, un homme aura une conception très nette de la raison de son départ, et de l'endroit où il veut aller. Après cela il ne sera pas facilement détourné de son projet. Celui qui poursuit la pratique de Dhyâna doit avoir une idée précise et unique dans son esprit, s'il espère réussir.

(1) Les séductions des Dévas, les tentations des désirs.