

# DECOUVERTE DU BOUDDHISME

## FICHE DE PARTICIPATION AU MODULE

### 7 – LE REFUGE DANS LES TROIS JOYAUX

Une fois achevés les quatorze modules du programme Découverte du Bouddhisme, le bureau international de la FPMT (Fédération pour la Préservation de la Tradition Mahayana) remettra un certificat aux étudiants qui le souhaitent. Afin de valider officiellement ce module, nous vous demandons d'assister à tous les enseignements et d'effectuer toutes les lectures et méditations (voir ci-dessous).

Nom de l'étudiant \_\_\_\_\_

Centre où ont eu lieu les cours : INSTITUT VAJRA YOGINI

Dates des enseignements : 24 et 25 juin 2017

Type d'enseignement : week-end

Enseignant : Christian Charrier

Coordinatrice : Françoise Majesté ([spc@institutvajrayogini.fr](mailto:spc@institutvajrayogini.fr))

#### PRÉSENCE

Nombre de jours d'enseignement reçus : \_\_\_\_\_

Nombre de jours d'enseignement donnés : 2

Nombre d'enseignements « rattrapés » en écoutant l'enregistrement : \_\_\_\_\_  
sur <http://www.institutvajrayogini.fr/audiovideo.html>

#### MEDITATIONS ET PRATIQUES

Méditation sur le refuge	Fait _____
Méditation sur le refuge dans les Trois Joyaux	Fait _____
Méditation sur le Bouddha Shakyamouni	Fait _____
Méditation extraite de « Wishfulfilling Golden Sun »	Fait _____
Motivation	Fait _____

#### LECTURES DEMANDÉES

*(Veuillez indiquer les lectures effectuées)*

**Lectures du module** Fait \_\_\_\_\_  
(pour les recevoir sous forme digitale, écrivez à Françoise Majesté : [spc@institutvajrayogini.fr](mailto:spc@institutvajrayogini.fr))

#### Lectures facultatives

Les étapes de la voie vers l'éveil, Guéshé Loundup Sopa, vol 1, chap. 11 et 12, p. 449 à 571. Fait \_\_\_\_\_

La voie vers l'éveil dans le bouddhisme tibétain, Guéshé Acharya Thoubtèn Lodèn, chap. 10 p. 141 à 164. Fait \_\_\_\_\_

#### EVALUATION

Date : \_\_\_\_\_

Signature de l'enseignant : \_\_\_\_\_

## Motivation

Quelle chance incroyable pour moi de ne pas encore être mort, et particulièrement que la mort ne m'ait pas surpris la nuit dernière. Par conséquent, quelle merveille et quelle chance qu'aujourd'hui je sois encore un être humain, condition d'une extrême rareté.

Mais ce n'est pas tout. J'ai un corps humain parfait, ce qui est également extrêmement rare. J'ai rencontré l'ami vertueux qui révèle l'infaillible voie complète vers l'éveil ainsi que le Dharma du Bouddha qui sont, l'un comme l'autre, extrêmement difficiles à rencontrer.

Étant donné que j'ai rencontré toutes ces circonstances extraordinairement favorables, je ne dois pas le moins du monde gaspiller ma vie.

Je dois faire en sorte que ma vie soit la plus utile possible pour l'infinité des êtres. Leur paix et leur bonheur dépendent de moi et tout le bonheur dont je fais l'expérience, je le dois à leur seule bonté. Dans la mesure même où ma vie est de la plus grande utilité pour autrui, elle devient également le moyen d'obtenir bonheur et réussite pour moi-même.

Le but de ma vie est de libérer tous les êtres de la souffrance et de ses causes - à savoir, le karma négatif et les pensées perturbatrices - et de les mener, non seulement au bonheur suprême de la libération personnelle (libération des souffrances du samsara uniquement), mais aussi au bonheur sans égal de l'éveil. Telle est ma responsabilité.

Je suis responsable du bonheur de tous les êtres. Pourquoi ? Parce qu'en fait, il dépend entièrement de mon état d'esprit, à savoir si j'ai ou non de la compassion pour eux, que mes actions leur soient bénéfiques ou nuisibles. Au moment même où la compassion naît dans mon esprit, je deviens immédiatement bénéfique aux innombrables êtres. Du moins, je ne leur cause aucun mal.

Le but suprême de ma vie est d'œuvrer parfaitement pour les autres.

Pour atteindre cet objectif il est nécessaire que je réalise l'état du plein éveil, l'esprit omniscient, et pour cela il me faut actualiser la voie vers l'éveil. C'est pourquoi je vais accomplir des actions ordinaires et des actions vertueuses. Des deux types de motivation, la motivation causale et celle du moment, il s'agit ici de la motivation causale. Elle est la meilleure des motivations vertueuses pour transformer désormais toutes mes actions. C'est la meilleure cause de bonheur et son fruit est l'éveil complet et suprême.

Puissent toutes mes actions ne devenir que des causes me permettant d'obtenir l'éveil et de mener tous les êtres à cet éveil le plus rapidement possible.

*Extrait du Livre de prières de la FPMT, volume 1, page 169.*

# Prendre Refuge dans les Trois Joyaux

## *Le Bouddha*

Dans le *Continuum Sublime du Grand Véhicule de Maitréya*, huit caractéristiques définissent le Joyau du Bouddha :

Non-produit, obtenu spontanément,  
Au-delà de la compréhension des êtres ordinaires,  
Doté de sagesse, de compassion et de pouvoir,  
Seul le Bouddha a les deux finalités.

## *Le Dharma*

Dans *Le Continuum Sublime Du Grand Véhicule de Maitréya*, les huit caractéristiques définissant le Joyau du Dharma sont les suivantes:

Inconcevable, libre des deux, non-conceptuel,  
Pur, clair, antidote à son contraire,  
Libération de l'attachement et moyen de l'atteindre,  
Défini par les deux vérités, tel est le Dharma.

## *Le Sangha*

Dans *le Continuum Sublime du Grand Véhicule de Maitréya*, les huit caractéristiques définissant le refuge du Sangha sont :

En raison de la pureté de la perception juste de tout ce qui est,  
Et de la réalisation interne des deux,  
L'Assemblée *des sages et irréversibles*  
Est dotée d'insurpassables qualités.

Extrait de la voie vers l'éveil dans le bouddhisme tibétain, chap. 10.

## LES ETAPES DE LA VOIE - MEDITATION 5

### Le refuge

#### 1. LES CAUSES DE LA PRISE DE REFUGE

- Les trois niveaux de peur
  - ✓ Peur des souffrances des mondes inférieurs
  - ✓ Peur des souffrances du Samsara
  - ✓ Peur de nos attitudes d'autochérissement
- La confiance dans le pouvoir des Trois Joyaux de nous en protéger

#### 2. LES RAISONS POUR LESQUELLES LE BOUDDHA EST UN OBJET DE REFUGE CORRECT

- Il est lui-même dénué de toute peur
- Il est habile dans les méthodes pouvant libérer les autres de la peur
- Il est emplî de grande compassion sans le moindre sentiment de proximité [préférence] ou de distance
- Il travaille au bien-être de tous, aussi bien de ceux qui lui viennent en aide que des autres

Pensez qu'en vous en remettant aux Trois Joyaux de toute la force de votre esprit, il est impossible que vous ne soyez pas protégé, et cultivez cette certitude du plus profond de votre cœur.

#### 3. LES QUALITES DU BOUDDHA

- A. Les qualités du corps du Bouddha
- B. Les qualités de la parole du Bouddha
- C. Les qualités de l'esprit du Bouddha
- D. Les qualités des activités sublimes du Bouddha

##### A. Les qualités du corps du Bouddha

Contemplez avec attention les signes et les marques, telles qu'ils sont décrits dans *Les métaphores élogieuses* :

Votre corps est orné des marques principales,  
Splendide, ambrosie pour les yeux,  
Semblable au firmament sans nuage de l'automne  
Constellé de myriades d'étoiles.

O Sage, votre corps couleur or,  
Élégamment drapé dans ses robes monastiques,  
Est pareil à une montagne dorée,  
Dont le sommet au point du jour s'auréole de nuages.

L'éclat du mandala de votre visage,  
Bien que dépourvu d'ornements,  
Ne peut être égalé, même par l'orbe d'une lune pleine

Qu'aucun nuage n'altère.

Entre le lotus de votre visage  
Et la fleur de lotus épanouie au soleil,  
Le choix de l'abeille sera difficile  
Avant qu'elle ne s'approche finalement de la fleur.

Votre visage rayonnant d'une teinte dorée  
Est rehaussé de dents éblouissantes,  
Qui sont comme des rayons de lune d'automne immaculés  
Nimbant des montagnes dorées.

O vous qui êtes digne d'offrandes, de votre main droite  
Ornée de l'image de la roue  
Vous apportez le soulagement  
A ceux que le samsara terrifie.

O Sage, lorsque vous vous déplacez,  
Vos pieds pareils à des lotus glorieux  
Ebauchent sur la terre l'image de ces fleurs.  
Quel lac recèle d'aussi sublimes lotus ?

## B. Les qualités de la parole du Bouddha

Contemplez en vous inspirant du contenu de ce passage appelé *Le chapitre sur la vérité* :

Si tous les êtres, au même instant,  
Le questionnaient sur une infinité de points,  
Son esprit les comprendrait au même moment  
Et il répondrait à tous d'une simple déclaration.  
Sache donc que sa voie mélodieuse de Brahma  
Par ses instructions, résonne dans ce monde.  
Il fait parfaitement tourner la roue du Dharma  
Pour déraciner les souffrances des dieux et des hommes

## C. Les qualités de l'esprit du Bouddha

### 1. Ses qualités d'omniscience

Contemplez en vous inspirant des versets suivants tirés de *La louange à celui qui est digne d'éloges* :

Seule votre conscience immaculée  
Embrasse tous les connaissables ;  
Car pour tous les autres sauf vous  
Certains d'entre eux restent encore à connaître.

Et :

Bhagavan, aussi clairement qu'une cosse de tamarinier dans la paume de la main,  
Votre esprit embrasse l'infinité des phénomènes concevables,  
Quels qu'en soient l'époque, l'aspect ou l'origine,  
Un à un, qu'ils soient statiques ou en mouvement,

Simple ou variés. Votre sagesse ne connaît aucune limite,  
 Votre esprit ne rencontre aucun obstacle,  
 Tel le vent qui librement va et vient à travers l'espace.

## 2. Ses qualités d'amour et de compassion

De même que les êtres ordinaires sont maintenus sous la contrainte des perturbations sans le moindre contrôle, de même le Mouni est lié par la grande compassion ; à cause de cela, à la vue des êtres qui souffrent, constamment la grande compassion s'élève en lui.

Il est dit dans *Le chapitre sur la vérité* :

Contemplant tous les êtres enfermés dans la prison du samsara,  
 Continuellement obscurcis  
 Par les ténèbres de l'ignorance,  
 En l'esprit du grand sage naît la compassion.

## D. Les qualités de ses activités sublimes

- Au moyen des activités à la fois spontanées et ininterrompues de son corps, de sa parole et de son esprit, il est bénéfique à tous les êtres.
- Dans la mesure où un pratiquant est prêt à recevoir ses conseils, il est impossible à un Mouni de ne pas donner à ce pratiquant ce qui est excellent et de ne pas l'arracher à sa perte.

Contemplez les qualités du Bouddha encore et encore et forgez-vous à leur égard une conviction aussi forte que possible. Si cette conviction se développe, vous avez acquis le point essentiel de la prise de refuge car, à partir de là, une conviction similaire ne manquera de s'élever en vous à l'égard du Dharma, qui vient du Bouddha, et à l'égard de la Sangha de ceux qui mettent en œuvre ce Dharma.

## 4. LES QUALITES DU DHARMA

Réfléchissez au fait que les qualités infinies du Bouddha :

- viennent du Dharma de l'apprentissage et des réalisations, les vraies cessations et les vrais chemins
- sont la manifestation de l'entité de l'abandon de toutes les fautes et de l'obtention de toutes les qualités
- et sont le résultat de sa méditation

## 5. LES QUALITES DE LA SANGHA

« Sangha », dans ce contexte, fait référence aux êtres supérieurs (aryas). Menez votre contemplation sur la Sangha comme étant l'illustration des qualités du Dharma et de son application correcte.

Prenez refuge dans le Bouddha, qui nous montre le refuge ; dans le Dharma, le nirvana, qui est le refuge véritable ; et dans la Sangha, les compagnons qui mettent en œuvre le refuge.

## 6. LES BIENFAITS DE PRENDRE REFUGE

1. On devient bouddhiste
2. Le refuge sert de base pour tous les vœux
3. Il réduit et met fin aux obscurcissements résultant du karma accumulé précédemment
4. On accumule rapidement des mérites
5. On ne tombe pas dans les renaissances infortunées
6. On est hors d'atteinte des obstacles, qu'ils soient humains ou non-humains
7. On obtient tout ce que l'on souhaite
8. On atteint rapidement l'état de bouddha

*Colophon* : Fiche de méditation préparée par la vén. Birgit, pour la retraite de lamrim de l'Institut Lama Tsongkhapa en mars 2005 – Traduction et adaptation française par la vén. Tenzin Ngeunga, pour la retraite de lamrim de l'Institut Vajra Yogini en janvier 2008. Légèrement complétée par Sixte Vinçotte.

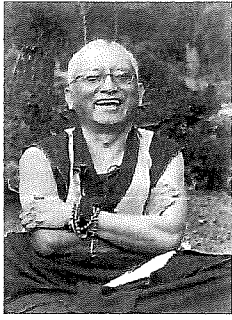
## Découverte du Bouddhisme – Module 7 – Prendre refuge dans les Trois Joyaux

### Joyaux de refuge conventionnels et Joyaux de refuge ultimes

	Objets de refuge conventionnels	Joyaux de refuge ultimes
Bouddha	Le <i>roupakaya</i> , ou corps de forme du Bouddha, avec ses 2 aspects : - le <i>sambhogakaya</i> ( <i>corps de jouissance</i> ), forme physique qui ne peut être vue que par les bodhisattvas et - le <i>nirmanakaya</i> ( <i>corps d'émanation</i> ), forme physique qui est le Bouddha apparaissant sous l'aspect d'un moine pleinement ordonné avec les 112 marques et signes.	Le <i>Dharmakaya</i> ( <i>corps de vérité</i> ), ou esprit omniscient du Bouddha, qui voit en même temps, simultanément, la vérité conventionnelle et la vérité ultime de tous les phénomènes.
Dharma	Les textes du Dharma, les sutras et leurs commentaires, etc.	- La <i>vérité des chemins</i> qui conduisent à la destruction des perturbations mentales et - La <i>vérité des cessations</i> qui sont l'élimination de ces perturbations mentales dans l'esprit des êtres qui ont réalisé la véritable nature d'eux-mêmes et des phénomènes.
Sangha	Un groupe d'au moins quatre personnes pleinement ordonnées.	Un être noble ( <i>arya</i> ).

Tableau compilé par Vén. Tenzin Ngeunga pour le programme Découverte du Bouddhisme – Mai 2015





## **DECOUVERTE DU BOUDDHISME**

### **'LE REFUGE DANS LES TROIS JOYAUX'**

1. Quels sont les Trois Joyaux de refuge bouddhistes ?
2. Quelles sont les deux causes principales pour lesquelles on prend refuge dans les Trois Joyaux ?
3. Pourquoi le Bouddha est-il un objet de refuge valide ?
4. Parmi les Trois Joyaux, lequel est le véritable refuge ? Pourquoi ?
5. Pourquoi est-il possible à tout être doté de conscience (d'esprit) de devenir bouddha, un être omniscient ?
6. Qu'est-ce qu'un refuge parfait ?
7. Comment les enseignements du Dharma sur les causes et les effets nous protègent-ils de la souffrance ?
8. Qu'est-ce que le refuge intérieur ?
9. Quelle est la pire maladie capable de nous causer le plus de souffrance dans cette vie et les futures ?
10. Pourquoi les enseignements du Bouddha peuvent-ils sembler se contredire les uns les autres ?
11. Quelle est la différence entre refuge causal et refuge résultant ?
12. Quels sont les huit bienfaits de la prise de refuge ?
13. Que signifie l'expression « devenir un être intérieur » ?
14. Parmi les 4 corps d'un bouddha (Dharmakaya, Roupakaya, Sambhogakaya et Nirmanakaya), dites à quel corps de bouddha correspond chacune des descriptions ci-dessous :
  - L'un des aspects physiques du corps d'un bouddha, à savoir l'apparence du Bouddha sous l'aspect d'un moine pleinement ordonné doté des 112 marques et signes
  - Le corps physique du Bouddha avec ses deux aspects
  - L'un des aspects physiques du corps d'un bouddha qui ne peut être vu que par les bodhisattvas
  - L'esprit omniscient du Bouddha
15. Quels sont les cinq vœux de fidèle laïc ?
16. D'où vient la beauté du corps d'un Bouddha ?
17. Quelle est la manière la plus directe dont le Bouddha œuvre au bien des êtres ?
18. Quelle est la principale qualité de l'esprit d'un bouddha
19. Quel type d'action devons-nous éviter parce que nous avons pris refuge dans le Bouddha ?
20. Quel type d'action devons-nous éviter parce que nous avons pris refuge dans le Dharma ?
21. Quel type d'action devons-nous éviter parce que nous avons pris refuge dans la Sangha ?
22. Que devons-nous pratiquer parce que nous avons pris refuge dans le Dharma ?
23. Quels sont les 6 préceptes généraux que nous devrions nous efforcer de suivre après avoir pris refuge ?

Questions compilées par Vén. Tenzin Ngeunga pour le programme Découverte du Bouddhisme – Mai 2015, revues par Christian Charrier, juin 2017.