

## Prendre refuge dans les Trois Trésors - Okumura Rôshi

Namu kie Butsu – Je prends refuge dans le Bouddha

Namu kie Hô – Je prends refuge dans le Dharma

Namu kie Sô – Je prends refuge dans la Sangha

Dans le fascicule du Shôbôgenzô intitulé « Prendre refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha » ( Kie Buppôsobô )

Dôgen Zenji mentionne pourquoi nous prenons refuge en eux.

Il dit : « *Nous prenons refuge dans le Bouddha parce que le Bouddha est notre grand maître, nous prenons refuge dans le Dharma parce que le Dharma est un bon remède pour nous, nous prenons refuge dans la Sangha parce que les personnes de la Sangha sont d'excellents amis pour nous* ».

Nous avons trois sortes de bons amis : les maîtres, nos compagnons de pratique et les personnes qui soutiennent notre pratique.

Le Bouddha est comme un médecin, le Dharma est un bon médicament et les personnes de la Sangha sont nos infirmiers. Le médecin établit un diagnostic et rédige une ordonnance. Étudier le Dharma et pratiquer selon l'Enseignement est prendre le remède. La Sangha est la communauté des pratiquants qui, comme des gardes-malades, prennent soin de la pratique ensemble. Les personnes de la Sangha doivent veiller les unes sur les autres. Tout ceci suggère que nous n'allons pas bien : en effet, d'après l'enseignement du Bouddha, tout le monde est malade.

De quels troubles souffrons-nous ? Avant que Shakyâmuni ne quitte son foyer pour rechercher la Voie, il menait une vie de prince. Riche et en bonne santé, il ne souffrait d'aucune maladie mais il cherchait quelque chose, il se mit donc à pratiquer. Il en vint à voir tous les êtres sensibles comme des êtres malades.

Il pratiqua afin de trouver un moyen de les affranchir de leurs troubles et il réalisa que la cause de notre mal est l'égoïsme, l'ignorance et les désirs qui en proviennent.

Nous aspirons à quelque chose de meilleur. Nous recherchons (toutes et tous) le bonheur et la satisfaction. Parfois nous sommes contents, parfois nous sommes tristes. Finalement, au terme de notre vie, nous devons affronter la mort. Indépendamment de nos succès ou de nos échecs, chacune et chacun d'entre-nous doit y faire face mais le moment venu, nous avons peur. Que ce soit la richesse, la renommée ou la position sociale (que nous occupons) rien (de tout cela) ne peut nous aider : face à la mort, nous sommes seuls.

Afin de maintenir l'enseignement du Bouddha après qu'il eut disparu, l'image du Bouddha, les Soûtras et les communautés de pratiquants furent considérés comme les Trois Trésors : en devenant bouddhiste, nous prenons refuge dans chacun de ces Trois Trésors. Il existe des Sanghas, des communautés d'élèves du Bouddha dans le monde entier. Les enseignements du Bouddha furent traduits dans de nombreuses langues et chaque traduction est un Trésor du Dharma qui doit être respectée.

Ce qui est essentiel, c'est de revenir à la question de la vie et de la mort, de s'éveiller à la réalité de ce corps/esprit et sur cette base, élaborer un mode de vie. Je pense que c'est la signification (profonde) de prendre refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha.

### **Jûkai : recevoir les dix préceptes du Bodhisattva**

Les 10 préceptes (Jûkai) commentés par maître Dôgen

- **1/ Ne pas tuer - Husatsushôkai**

En ne portant pas atteinte à la vie, les graines de bouddhité se développent, mûrissent et la sagesse de Bouddha peut être atteinte.  
Ne tuez pas la vie.

- **2/ Ne pas voler - Huchuutôkai**

Ne pas s'emparer de ce qui ne vous appartient pas, même notre corps fait partie de l'Univers (il ne nous appartient pas).

- **3/ Ne pas s'adonner à une sexualité malsaine - Hujainkai**

Quand les trois roues du corps, de la parole et de l'esprit sont pures, il n'y a plus rien à désirer. C'est un chemin que tous les Bouddhas ont suivi.

- **4/ Ne pas mentir - Humôgokai**

Puisque la Roue du Dharma tourne depuis le commencement, il n'y a ni trop ni pas assez. Quand une goutte de Nectar imprègne tous les êtres la Réalité et la Vérité sont manifestées.

- **5/ Ne pas vendre de breuvages intoxicants - Hukoshokai**

N'apportez pas d'alcools, ne les laissez pas entrer : ceci est vraiment la grande lumière de la sagesse.

- **6/ Ne pas parler des fautes d'autrui - Husekkakai**

A l'intérieur du Dharma de Bouddha, c'est tous ensemble que nous cheminons et partageons le Dharma. Nous pratiquons et actualisons le même Éveil. Ne discutez pas à propos des fautes des autres. Ne corrompez pas la Voie.

- **7/ Ne pas se louer soi-même et dénigrer autrui - Hujisankitakai**

Bouddha et les Ancêtres atteignent la Réalisation avec la totalité du Ciel et de la Terre. Quand ils manifestent le Grand Corps le Ciel n'a ni intérieur ni extérieur. Quand ils manifestent le Corps du Dharma (Dharmakâya), il n'y a pas le moindre pouce de sol sur la Terre.

- **8/ Ne pas être envieux - Hukenhôzaikai**

Une seule phrase ou un seul vers du Dharma contiennent la myriade des êtres phénoménaux et les cent herbes. Un seul Dharma, une seule réalisation contient tous les Bouddhas et tous les Ancêtres.

On doit donc les dispenser librement s'ils vous sont demandés.

Ne soyez pas envieux ou jaloux.

- **9/ Ne pas se mettre en colère - Hushinnikai**

Se retirer sans attachement, avancer sans attachement. Être vrai sans attachement, être la vacuité sans attachement . Alors devant vos yeux apparaît un océan de nuages étincelants, un océan de nuages sublimes.

- **10/ Ne pas médire les Trois Joyaux - Hubôsanbôkai**

Le Bouddha manifeste son corps dans le monde et prêche le Dharma. Les Trois Joyaux sont les carrefours du monde. Ils retournent à l'Océan de la Sagesse Omnisciente. Ils sont incommensurables. Nous devons accueillir les Trois Joyaux et nous consacrer à Eux.

