

# Chapitre cinq: La garde de la vigilance



## I- Protéger l'esprit

### 1) Raisons de la nécessité de protéger l'esprit

a) Enseignement abrégé

1. Ceux qui veulent maintenir leur pratique  
Doivent contrôler très soigneusement leur esprit,  
Car il est inutile de pratiquer  
Pour qui ne garde pas son esprit.

b) Élimination des obstacles

2. Si l'esprit est solidement attaché  
Par la corde de l'attention,  
Alors toutes les peurs disparaissent  
Et toutes les vertus viennent dans la main.

3. Tous les ennemis, les gardiens des enfers,  
Les esprits mauvais, les démons,  
Tous sont liés lorsque l'esprit est lié,  
Tous sont maîtrisés lorsque l'esprit est maîtrisé,
4. Car toutes les frayeurs, toutes les souffrances  
Sans limites proviennent de l'esprit;  
Ainsi, rien d'autre  
N'est à craindre que l'esprit!

#### c) Réalisation du bien

5. La pensée de donner à tous les êtres  
Tout ce que l'on possède et les fruits de ce don,  
Voilà ce qu'on appelle la perfection de générosité:  
Elle n'est donc qu'esprit.
6. La perfection de la discipline  
Est définie comme l'obtention  
De l'esprit qui renonce à nuire,  
Sous quelque forme que ce soit.
7. On ne peut pas dominer l'ensemble  
Des êtres insoumis dont le nombre est infini,  
Mais lorsque l'esprit d'aversion n'est plus,  
Tous les ennemis disparaissent.
8. Ceux qui saisissent le secret de l'esprit,  
L'enseignement suprême et essentiel,  
Atteignent rapidement le bonheur  
Et sont libérés de la confusion.

#### d) Sens résumé

9. Ainsi, je dois bien surveiller  
Et contrôler mon esprit:

Hormis la discipline de la garde de l'esprit,  
Quelle est l'utilité des autres?

## **2) Manières de le protéger**

10. Comme un blessé entouré d'étourdis  
Protège avec soin ses plaies,  
Au milieu de personnes confuses,  
Toujours je protégerai mon esprit comme une blessure.
11. Si, par crainte d'une souffrance minime,  
Je protège avec soin une blessure, pourquoi  
Menacé d'écrasement par les montagnes de la confusion,  
Ne protégerais-je pas cette plaie: mon esprit?
12. En se conformant à cette règle de conduite,  
Même en compagnie de personnes mauvaises  
Ou confuses, ma pratique demeurera ferme, imperturbable,  
Et mon esprit restera clair et joyeux.

## **II- Protéger la vigilance**

### **1) Inconvénients de ne pas protéger la vigilance**

13. Ceux qui sont atteints de maladie  
Sont incapables d'agir correctement;  
De même, ceux dont l'esprit est troublé par la confusion  
Sont incapables de toute bonne action.
14. Lorsque l'esprit est distrait,  
Ce qui a été étudié, examiné et médité  
Ne reste pas en mémoire,  
Comme l'eau s'échappe d'un vase fêlé.

15. La distraction est comme un voleur  
Qui guette un manque d'attention,  
Et dérobe tous les mérites accumulés  
Par de grands efforts.
16. Sans cesse, les perturbations  
Cherchent un passage dans notre esprit,  
Et si elles le trouvent, elles pillent nos vertus  
Et nous privent de notre stabilité.

## **2) Méthode de protection de la vigilance**

### a) Enseignement abrégé

17. C'est pourquoi jamais je ne laisserai l'attention  
Sortir de la porte de mon esprit,  
Et si elle s'en échappe, évoquant les ennuis  
A venir, je l'y ramènerai très vite.

### b) Se souvenir de la présence des Éveillés

18. "Je suis toujours en présence  
Des Éveillés et Héros pour l'éveil,  
Dont la vision est  
Sans obstacle!"
  19. En entretenant cette pensée,  
Je développe respect et modestie,  
Et le souvenir des Vainqueurs  
Me revient en esprit à chaque instant.
- ### c) Méditer sur la valeur de l'existence humaine
20. Me rappelant encore et encore  
De la valeur inestimable de cette vie humaine,  
Obtenue par je ne sais quel miracle,  
Je garderai mon esprit immuable comme une montagne.

21. Examinant mon corps par la pensée,  
J'enlève d'abord l'enveloppe de peau,  
Puis sépare la chair de son squelette,  
Casse les os, observe la moelle.
22. Esprit, après cette analyse,  
Dis-moi ce qu'il y a là d'essentiel!  
Si, après cette recherche,  
Tu ne trouves dans ce corps aucune essence,
23. Pourquoi le protèges-tu avec tant d'attachement?  
Bien que tu en prennes grand soin aujourd'hui,  
Que feras-tu lorsque, recouvert de terre,  
Il sera dévoré par les vers et les mouches ?
24. Cette précieuse existence humaine  
Est un simple véhicule pour aller et venir,  
Et pour accomplir le bien des êtres,  
J'en ferai une gemme à souhaits.

#### d) Appliquer la vigilance avant l'action

25. Avant d'agir, je dois observer mon esprit,  
Et, lorsque je vois que je suis en faute,  
Je dois rester imperturbable  
Comme un rocher.

#### e) Appliquer la vigilance dans l'action

##### - Examen de l'activité du corps

26. "Telle doit être la position du corps",  
Me dis-je lorsque je me prépare à une action,  
Et, tandis qu'elle est en cours,  
Je fais attention à la maintenir.

27. Jamais je ne jette de regards  
Ici et là, sans aucune utilité,  
Mais toujours je garde toujours mon esprit  
En recueillement.

- Examen de l'activité de l'esprit

28. Je surveillerai de très près mon esprit,  
De sorte que ce singe fou  
Reste attaché au lien de ce grand pilier  
Qu'est la contemplation du Dharma.

29. "Que fait mon esprit?":  
Voici ce que j'examinerai  
A chaque instant, voici  
Ce qu'on appelle la pratique de la vigilance.

- Actions à éviter

30. Lorsque je me trouverai engagé  
Dans des conversations sans intérêt  
Ou des représentations spectaculaires,  
J'abandonnerai tout attachement pour elles.

31. Lorsque, sans raison valable,  
J'entreprends des actions futiles,  
Me rappelant les instructions essentielles  
J'y renoncerai aussitôt.

32. Lorsque je désirerai bouger ou parler,  
Je commencerai par examiner mon esprit,  
Puis, avec détermination,  
J'agirai de manière juste.

33. Ainsi, si j'y décèle  
De l'attachement ou de la colère,

Je n'agirai ni ne parlerai,  
Mais resterais immobile comme une roche.

34. Lorsque j'ai l'esprit agité, orgueilleux, jaloux,  
Que je recherche les compliments,  
Souhaite dédaigner ou exposer les fautes d'autrui,  
Je resterais immobile comme une roche.
35. Lorsque je souhaite gains, honneurs, gloire,  
Suis en quête d'un entourage admiratif,  
Que mon esprit aspire aux hommages,  
Je dois rester comme une roche.
36. Lorsque je suis indifférent au bien des autres,  
Aspire seulement au mien,  
Et, qu'animé par ces pensées, je désire parler,  
Je dois rester comme une roche.
37. Ayant ainsi examiné l'esprit troublé par les passions,  
Appliqué aux projets inutiles et futiles,  
Le Héros pour l'éveil le maintient fermement  
Par l'application des antidotes.

- S'engager dans les actions bénéfiques

# Accomplir les activités avec joie

38. Déterminé, inébranlable,  
Ferme, respectueux, poli,  
Mon esprit apaisé, c'est avec une grande joie  
Que je m'appliquerai à satisfaire les autres!
39. Ainsi, libre en esprit,  
Je serai toujours souriant,  
Et en toutes circonstances  
Je serai l'ami du monde.

40. Toujours irréprochable,  
Pour mon bien et celui des autres,  
Comprenant que, telle une illusion, le "moi"  
N'a aucune réalité solide, ainsi je garderai mon esprit.

# Accomplir les activités avec discrétion

41. Tel un chat, silencieux et discret,  
Accomplit ce qu'il a en vue  
Tout en restant inaperçu,  
Le pratiquant agit toujours de même.

# Manières de se comporter avec autrui

42. Je resterai patient envers les êtres  
Se comportant comme des enfants capricieux:  
Sachant qu'ils agissent ainsi sous l'effet des passions,  
J'éprouverai pour eux de la compassion.

43. J'écouterai avec respect  
Les paroles bénéfiques et les conseils  
Que me délivrent les personnes de bien;  
Je serai à chaque instant l'élève de tous!

44. J'exprimerai mon approbation  
A tous ceux qui exposent le Dharma de façon juste,  
Et si je vois quelqu'un accomplir des bienfaits,  
Je serai ravi et le féliciterai.

45. Je vanterai les qualités d'autrui,  
Et répéterai celles que j'ai entendues.  
Si c'est mon propre éloge qui est énoncé,  
Je le considérerai comme un hommage à la vertu.

46. Je goûterai le bonheur de me réjouir  
Des excellentes actions accomplies par autrui.



Je parlerai avec sincérité et calme,  
D'une voix douce et agréable.

47. Je regarderai toujours  
Les autres êtres avec amour,  
Et me souviendrai que c'est grâce à eux  
Que j'atteindrai le bonheur de l'éveil.

#### # Activités à accomplir

48. Animé d'une constante dévotion,  
Je déploierai de grands efforts  
Pour aider de la meilleure façon possible  
Les êtres qui souffrent dans le cycle.
49. Avec habileté, joie et confiance,  
J'agirai toujours par moi-même,  
Et ne dépendrai de personne  
Dans toutes les actions entreprises.
50. Je considérerai en priorité  
Ce qui est le plus bénéfique pour les autres,  
Et cela étant bien compris,  
Je m'appliquerai constamment au bien d'autrui.

#### # Manières d'être profitable à autrui

51. Je partagerai ma nourriture avec les animaux,  
Les personnes sans ressources et les pratiquants;  
Je mangerai avec modération et donnerai tout  
Ce qui n'est pas vraiment nécessaire.
52. Je ne détériorerai pas pour des raisons stupides  
Le corps utilisé pour propager le Dharma.  
De cette façon, les souhaits des êtres  
Seront rapidement comblés.

53. Je serai prêt à sacrifier ma vie même  
Si cette action se révèle être  
Bénéfique pour les autres,  
Et dédierai cette offrande au grand éveil.
54. J'étudierai avec une joie insatiable le Dharma,  
M'inspirerai sans cesse de lui,  
Et m'appliquerai à le transmettre  
Pour remplir de joie tous les êtres.
55. J'exposerai l'enseignement vaste et profond  
Uniquement aux êtres prêts à le recevoir,  
Et témoignerai un égal respect pour les divers  
Degrés de profondeur des enseignements.

#### d) Sens résumé

56. En résumé, la garde de la vigilance se définit comme  
L'examen répété de l'état du corps et de l'esprit.  
Je mettrai en oeuvre toutes ces instructions,  
Car à quoi bon se contenter de réciter des paroles?
57. De manière directe ou indirecte,  
J'agirai seulement pour le bien des êtres,  
Ne ferai rien qui ne se dirige vers cette pensée,  
Et dédierai tous mes mérites au grand éveil.