



## Récitation quotidienne Prise de Refuge dans les Trois Joyaux et vœux des Cinq Préceptes



### Récitation des vœux de refuge dans les Trois Joyaux

**Namô Sakyamuni Bouddha (3 fois – 3 prosternations)**

*Je m'appelle (Nom/Prénom/Nom bouddhiste), je prends refuge dans le Bouddha, je prends refuge dans le Dharma, je prends refuge dans la Sangha de cette vie. (3 fois)*

*En prenant refuge dans le Bouddha, je ne renaîtrai pas dans le monde des enfers.  
En prenant refuge dans le Dharma, je ne renaîtrai pas dans le monde des esprits avides.*

*En prenant refuge dans la Sangha, je ne renaîtrai pas dans le monde des animaux.  
(3 fois).*

(Maintenant levez-vous et récitez)

*Chí tâm dâng lễ Công Đức Lâm Bồ Tát Ma ha tát (1 prosternation)*

(Vous pouvez vous rasseoir)

\*\*\*\*\*

### Lecture des Cinq Préceptes de la conduite éthique

#### ***Premier Précepte : Éviter d'ôter la vie des êtres vivants***

Ces êtres en question sont des êtres sensibles. Cela signifie que les êtres sensibles ont une nature consciente. Bien que le karma de la vie et du corps soit extérieurement différent, la nature de la conscience reste identique pour tous. Ils sont aussi conscients du désir de vivre, de la peur de mourir, de la souffrance, d'aimer et d'être dans l'aversion comme nous

Les humains désirent vivre, les animaux aussi désirent vivre. Les humains ont peur de mourir, les animaux, aussi, ont peur de mourir. Par conséquent, pratiquant de la discipline n'est pas autorisé à tuer la classe des humains, ni les êtres ayant la condition de vie. Il faut donc éviter de nuire à la vie des grands êtres, tels que les éléphants, les vaches ... et aussi celle des petits êtres, tels que les poules, les canards, les moustiques, les fourmis et les bactéries.

Ne pas nuire à la vie, mais plutôt sauver les animaux, tels les oiseaux, les poissons, etc. De cette action, des mérites sont générés dans cette vie, et dans la prochaine vie, une renaissance dans le monde humain est attendue, accompagnée d'une longue vie. Dans le cas contraire, nuire à la vie des êtres, se verra la vie écourtée dans cette vie, et dans la prochaine vie ils subiront les conséquences de douleur et de mort prématurée.

#### ***Deuxième Précepte : Éviter de prendre les biens d'autrui***

Qu'est-ce que prendre les biens d'autrui ? - Tout objet précieux, comme l'or, l'argent, le jade, l'ivoire et même les petits objets, comme les aiguilles et les piments, ayant déjà une appartenance. Si vous les emportez, ou que vous prenez en cachette, ou que vous en avez l'intention, ou que vous incitez quelqu'un à prendre, en le manipulant, ou que vous soyez en retard au travail, entrent dans la catégorie du vol.



## Récitation quotidienne

### Prise de Refuge dans les Trois Joyaux et vœux des Cinq Préceptes



Quelles conséquences entraînent le vol ? - Dans cette vie, vous serez poursuivis, capturés, emprisonnés, torturés, punis, misérables. Vos parents sont tristes, la société vous méprise, les amis s'éloignent de vous, ils perdent confiance en vous.

A la prochaine renaissance, la pauvreté vous poursuit, la nourriture et les vêtements chauds vous manquent. Ou parfois, vos gains seront volés ou perdus. Dans un karma plus lourd, vos biens seront incendiés inondés, vous noyant dans la pauvreté. Une possible réincarnation en animal qui devra travailler toute sa vie pour payer ses dettes.

Quels mérites quand on ne vole pas ? - Si vous ne volez pas mais que vous êtes généreux, alors dans cette vie et dans la suivante vous jouirez de la richesse, de la paix et de la joie. Vos descendants seront riches et glorieux grâce aux bénédictions de leurs grands-parents et de leurs parents. Grâce au développement de la générosité, le désir et l'envie de voler seront éliminés. En raison de ces mérites, le pratiquant doit rester pur.

#### ***Troisième Précepte : Éviter de commettre l'adultère***

Bouddha a enseigné : « Un bouddhiste laïc respectant les cinq préceptes, doit éviter de commettre l'adultère, c'est-à-dire de commettre des actes infidèles en secret avec des personnes en couple ». Quelles conséquences cela implique ?

1. Souffrance et douleur dans le couple, par la jalousie.
2. Disparition de la confiance et du respect mutuels.
3. Conduite physique dans le non-respect des corps.
4. Déclin progressif de la famille.
5. Conséquence karmique lourde de souffrance dans le futur.

Parce que l'adultère est destructeur de sorte : si vous voulez que votre famille soit chaleureuse et heureuse, si vous voulez qu'on vous fasse confiance, ou que vous voulez que votre vie soit stable, si vous voulez réussir dans votre famille, ou que vous voulez avoir une bonne réputation dans la vie, ou éviter d'avoir de mauvaises conditions dans la vie suivante, il faut abandonner complètement l'adultère, pour obtenir de tels mérites. Ainsi un bouddhiste doit faire attention à ne pas le commettre.

#### ***Quatrième Précepte : Éviter de dire des vérités erronées***

Qu'est-ce que dire des vérités erronées ? – Le mental pense et la bouche parle sans cohérence. Il y a quatre façons de dire :

- a) Mentir : transformer les situations fausses en vraies, et les situations vraies en fausses
- b) Broder une vérité : C'est la modifier en l'amplifiant ou la dissimulant avec habilité, pour voiler la sagesse d'autrui, et agir dans le sens désiré.
- c) Médire : aller vers une personne pour dire du mal de l'autre et aller vers l'autre pour dire du mal de cette personne
- d) Utiliser des paroles de méchanceté : employer des paroles qui créent de la souffrance, par exemple les insultes, les paroles pour nuire, devant on s'adapte mais derrière on contredit, dire du mal sur les défauts ou les comportements d'autrui.



## Récitation quotidienne

### Prise de Refuge dans les Trois Joyaux et vœux des Cinq Préceptes



Ne pas respecter ce précepte, c'est détruire la confiance créée vis-à-vis d'autrui, c'est aussi détruire la croyance d'autrui vis-à-vis de soi. La prochaine renaissance sera dans un chemin de méchanceté qu'il faudra endurer, dans la solitude, l'irrespect et la non-confiance d'autrui vis à vis de soi. Appliquer et pratiquer ce précepte veut dire : réfléchir avant de parler, utiliser des paroles adaptées aux situations, sans regret, en conséquence dans le quotidien on aura la confiance d'autrui qui sera ouvert à l'écoute.

Prendre conscience que les paroles irréfléchies et l'incapacité d'écouter autrui provoquent de la souffrance, cela permet d'adapter la manière et le contenu pour développer des paroles remplies d'amour et de bienveillance. En prenant conscience que les paroles peuvent être source de bonheur comme source de souffrance, il faut adopter une conduite verbale avec sincérité, inspirant la confiance, apportant la joie et l'espoir ; il faut aussi apprendre à ne répandre aucune information dont l'authenticité ne serait pas établie et à ne pas condamner ni critiquer des dits incertains. Amener l'équilibre dans les relations, c'est s'interdire de ne pas prononcer de mots qui entraîneraient division ou discorde, rupture au sein de la famille ou de la communauté, c'est aussi fournir des efforts nécessaires à la réconciliation et à la résolution de tous les conflits si petits soient-ils.

#### ***Cinquième Précepte : Éviter de consommer des « produits » toxiques à la sagesse***

Prendre conscience qu'une consommation irréfléchie provoque de la souffrance due à un déséquilibre psychologique et mental. Consommer seul des produits toxiques apporte des conséquences moins lourdes que celles d'inciter ou de forcer autrui à en consommer.

Pratiquer une conduite exemplaire basée sur ce précepte, c'est éviter de prendre toute substance nuisible à la conscience, tels que l'alcool, toute forme de drogue, certaines émissions de télévision, certains magazines, livres ou conversations.

Ces produits apportent 10 conséquences :

1. Dispersion de l'esprit, perte de richesse.
2. Apparition des maladies sur le corps.
3. Intention de tuer renforcée.
4. Embrasement de l'esprit de colère et accentuation de l'esprit de combat.
5. Déclin progressivement de la sagesse
6. Diminution des conditions mérites.
7. Instabilité dans la carrière professionnelle.
8. Intensification des douleurs et des souffrances.
9. Peine et souffrance dans la famille.
10. Destruction de la vie commune destructrice, renaissance incessante dans le monde des enfers, animé d'ignorance et de souffrance.

C'est que par la pratique d'une consommation raisonnable, que la violence, la peur, la colère et la confusion pourront être transformés et qu'elles seront bénéfiques pour la société. Et ceci est indispensable pour l'équilibre du monde.

Pratiquer ce précepte, c'est apprendre à consommer uniquement des "produits" qui amènent l'esprit et le corps au bonheur et à l'harmonie, à la joie et à la paix, c'est aussi apprendre à éviter de réaliser des actes irréfléchis qui nuisent et détruisent inconsciemment l'environnement et la société.



## Récitation quotidienne Prise de Refuge dans les Trois Joyaux et vœux des Cinq Préceptes



### Récitation des vœux des Cinq Préceptes de la conduite éthique

**Premier Précepte : Aujourd'hui jusqu'à la fin de ma vie,**

Je m'engage donc à ne pas tuer, à ne pas laisser tuer et à ne tolérer aucun acte meurtrier, dans mes pensées, dans mes paroles et dans ma façon de vivre.

**Deuxième Précepte : Aujourd'hui jusqu'à la fin de ma vie,**

Je m'engage donc à pratiquer la générosité en partageant mon temps, mon énergie et mes ressources matérielles avec ceux qui sont dans le besoin. Je m'engage à ne pas voler, à ne pas posséder ce qui ne m'appartienne pas. Je m'engage à respecter la propriété d'autrui et à empêcher quiconque de tirer profit de la souffrance humaine et de toute autre espèce vivante.

**Troisième Précepte : Aujourd'hui jusqu'à la fin de ma vie,**

Je m'engage à développer mon sens de la responsabilité afin de protéger la sécurité et l'intégrité de chaque individu, des couples, des familles afin de préserver mon propre bonheur et celui des autres.

**Quatrième Précepte : Aujourd'hui jusqu'à la fin de ma vie,**

Je m'engage à ne répandre aucune information dont l'authenticité ne serait pas établie et à ne pas condamner ni critiquer ce dont je ne suis pas certain. Je m'engage à ne pas prononcer de mots qui puissent entraîner division ou discorde, une rupture au sein de la famille ou de la communauté. Je m'engage à fournir les efforts nécessaires à la réconciliation et à la résolution de tous les conflits si petits soient-ils.

**Cinquième Précepte : Aujourd'hui jusqu'à la fin de ma vie,**

Je m'engage à ne prendre aucun aliment ou produit contenant des toxines comme certaines émissions de télévision, certains magazines, livres ou conversations. Je suis conscient qu'en nuisant à mon corps et à mon esprit avec ces « poisons », je trahis mes parents, mes ancêtres et les générations futures. Par la pratique d'une consommation raisonnable, je m'engage à transformer la violence, la peur, la colère et la confusion en des actions bénéfiques pour moi et pour la société. Je réalise qu'une discipline alimentaire et mentale appropriée est indispensable pour ma propre transformation spirituelle et celle de la société.

### Dédicace

*Du nombre incalculable d'êtres, je fais vœu de tous les libérer  
De la ligne illimitée des perturbations, je fais vœu de l'arrêter  
Du Dharma infini des moyens, je fais vœu de l'étudier  
Du "Noble chemin" de l'Éveil, je vais vœu de le réaliser*

*Puissent les mérites de pratique de ce moment  
Être envoyés vers toutes les dimensions,  
Des disciples aux êtres vivants,  
Puissent-ils réaliser la Noble voie de l'Éveil.*

**Namô Sakyamuni Bouddha (3 fois – 3 prosternations)**