

Dhammapada



Versets sur la Colère (221-234)

Table des matières

| | |
|---|----|
| Dhammapada Verset 221 | 2 |
| Dhammapada Verset 222 | 4 |
| Dhammapada Verset 223 | 5 |
| Dhammapada verset 224 | 7 |
| Dhammapada Verset 225 | 8 |
| Dhammapada Verset 226 | 9 |
| Dhammapada versets 227-230 | 10 |
| Dhammapada Versets 231-234 | 12 |

Dhammapada Verset 221

Abandonnez la colère, abandonnez la vanité, surmontez toutes les entraves. Les maux de la vie (dukkha) ne frappent pas celui qui ne s'accroche ni à son esprit ni à son corps et qui est libre de toute souillure morale.

L'histoire de Rohinikkattiyakanna Vatthu

Alors qu'il résidait au monastère de Nigrodharama, le Bouddha prononça le verset 221, en référence à la princesse Rohini, sœur de Vénérable Anuruddha.

Un jour, Vénérable Anuruddha visita Kapilavatthu. Alors qu'il séjournait au monastère, tous ses proches, à l'exception de sa sœur Rohini, vinrent le voir. Ayant appris d'eux que Rohini n'était pas venue parce qu'elle souffrait de la lèpre, il lui envoya un message pour qu'elle vienne le voir. Rohini, couvrant sa tête de honte, alla au monastère. Vénérable Anuruddha lui dit de faire une action méritoire et lui suggéra de vendre une partie de ses vêtements et de ses bijoux, et avec l'argent récolté, de construire un réfectoire pour les bhikkhus. Rohini accepta de faire ce qu'il lui demandait. Vénérable Anuruddha demanda également à ses autres proches de l'aider à construire le hall. De plus, il dit à Rohini de balayer le sol et de remplir les points d'eau tous les jours, même si la construction était encore en cours. Elle fit ce que le Vénérable lui avait demandé et sa santé commença à s'améliorer.

Lorsque la salle fut terminée, le Bouddha et ses bhikkus furent invités à prendre un repas. Après le repas, le Bouddha demanda à voir le donateur du bâtiment et de la nourriture, mais Rohini n'était pas là. Le Bouddha lui envoya un message pour qu'elle vienne le voir. Lorsqu'elle arriva il lui demanda si elle savait pourquoi elle était atteinte de cette terrible maladie et elle répondit qu'elle ne le savait pas. Le Bouddha lui dit qu'elle était atteinte de la lèpre à cause d'une mauvaise action qu'elle avait commise par dépit et par colère, dans une de ses existences passées. Puis le Bouddha expliqua que Rohini était, à une époque, la reine principale du roi de Baranasi. Il se trouve que le roi avait une danseuse préférée et que la reine était très jalouse d'elle. La reine voulait punir la danseuse. Ainsi, un jour, elle demanda à ses serviteurs de mettre de la poudre à démancher faite à partir de cosses de foin de vache dans le lit de la danseuse et sur ses couvertures, etc. Ensuite, ils appelèrent la danseuse et, comme pour plaisanter, ils lui jetèrent de la poudre à gratter. La jeune fille se grattait partout et souffrait énormément. Les démangeaisons étant insupportables, elle courut dans sa chambre et se coucha dans son lit, ce qui la fit souffrir encore plus.

À la suite de cette mauvaise action, Rohini était devenue une lépreuse dans cette existence.

Le bouddha exhorta la congrégation de ne pas agir de façon insensée sous l'emprise de la colère et de ne pas concevoir de desseins malveillants envers les autres.

Puis le Bouddha dit :

Abandonnez la colère, abandonnez la vanité, surmontez toutes les entraves. Les maux de la vie (dukkha) ne frappent pas celui qui ne s'accroche ni à son esprit ni à son corps et qui est libre de toute souillure morale.

À la fin du discours, Rohini ainsi que de nombreux membres de la congrégation atteignirent le premier stade de l'Éveil. Sa maladie de peau disparut, et son teint devint clair, lisse et très attrayant.

Dhammapada Verset 222

Celui qui est capable de maîtriser fermement sa colère comme un aurige habile contrôle un attelage de coursiers est un véritable conducteur de chars, les autres ne font que tenir les rênes.

L'histoire d'un Bhikkhu

Alors qu'il résidait au stupa Aggalava dans la ville d'Alavi, le Bouddha prononça le verset 222, en référence à un bhikkhu.

Un jour, un bhikkhu d'Alavi voulut construire un monastère, il commença à abattre un arbre. La déva (Rukkha Devata) qui habitait dans cet arbre essaya de l'arrêter, disant qu'elle et son fils en bas âge n'avaient nulle part où aller. N'ayant pas réussi à arrêter le bhikkhu, elle mit son fils sur une branche, espérant que cela empêcherait le bhikkhu d'abattre l'arbre. À ce moment-là, le bhikkhu balançait déjà sa hache et il ne put l'arrêter à temps, il coupa un bras de l'enfant involontairement. Voyant son enfant ainsi blessé, la mère se mit en colère et était sur le point de tuer le bhikkhu. Alors qu'elle levait les mains pour frapper le bhikkhu, elle pensa soudain : "Si je tuais un bhikkhu, je tuerais celui qui observe les préceptes moraux (sila) ; dans ce cas, je souffrirais sûrement en niraya*. D'autres bhikkhus seraient également tués, tout comme d'autres gardiens des arbres qui suivraient mon exemple. Mais ce bhikkhu a un maître ; je dois aller voir son maître". Elle alla donc pleurer auprès du Bouddha et raconta tout ce qui s'était passé.

Le Bouddha lui dit : "O Rukkha Devata ! Tu as bien fait de te contrôler".

Puis le Bouddha dit :

Celui qui est capable de maîtriser fermement sa colère comme un aurige habile contrôle un attelage de coursiers est un véritable conducteur de chars, font que tenir les rênes.

À la fin du discours, la deva atteignit le premier stade de l'Éveil, et pour son lieu d'habitation, un arbre près de la Chambre Parfumée du Bouddha lui fut offert. Après cet incident, le Bouddha interdit aux bhikkhus de couper la végétation, comme l'herbe, les plantes, les arbustes et les arbres.

*niraya : un type d'enfer

Dhammapada Verset 223

Conquiers la colère par l'amitié bienveillante, conquiers le mal par la bonté, conquiers l'avare par la générosité, et le menteur par la vérité.

L'histoire d'Uttara la disciple laïque

Alors qu'il résidait au monastère de Veluvana, le Bouddha prononça le verset 223, en référence à Uttara, une femme laïque.

Uttara était la fille d'un ouvrier agricole nommé Punna et de sa femme. Punna travaillait pour un homme riche nommé Sumana, à Rajagaha. Un jour, Punna et sa femme offrirent l'aumône à Vénérable Sariputta peu après sa sortie d'une absorption mentale profonde et soutenue, et à la suite de cette bonne action, Punna trouva de l'or dans le champ qu'il labourait et le roi le déclara officiellement banquier royal. Le couple devint soudainement très riche. Un jour, la famille de Punna offrit l'aumône au Bouddha et au bhikkhus pendant sept jours. Le septième jour, après avoir entendu le discours du Bouddha, les trois membres de la famille atteignirent le premier stade de l'Éveil.

Plus tard, Uttara, la fille de Punna, épousa le fils du riche Sumana. Cette famille étant non-bouddhiste, Uttara ne se sentait pas heureuse dans la maison de son mari. Elle a dit à son père : "Mon père, pourquoi m'as-tu mis dans cette cage ? Ici, je ne vois aucun bhikkhu et je n'ai aucune chance d'offrir quoi que ce soit à un bhikkhu". Son père eut pitié d'elle et lui envoya quinze mille en espèces. Avec cet argent, Uttara engagea une courtisane pour s'occuper des besoins de son mari. Il fut convenu que Sirima, une courtisane connue et très belle, prendrait la place d'Uttara en tant qu'épouse pendant quinze jours.

Pendant cette période, Uttara offrit l'aumône au Bouddha et aux bhikkus. Le quinzième jour, alors qu'elle était occupée à préparer la nourriture dans la cuisine, son mari la vit par la fenêtre de la chambre et sourit, puis se murmura à lui-même : "Comme elle est bête ! Elle ne sait pas comment s'amuser. Elle se fatigue à préparer de la nourriture !" Sirima le vit sourire, et oubliant qu'elle n'était qu'une épouse de substitution payée, elle se sentit très jalouse d'Uttara. Incapable de se contrôler, Sirima alla dans la cuisine et prit une louche de beurre bouillant avec l'intention de le verser sur la tête d'Uttara. Uttara la vit arriver, mais elle ne montra aucune hostilité envers Sirima. Elle se dit que parce que Sirima l'avait remplacée, elle avait pu écouter le dhamma, faire des offrandes de nourriture en guise d'aumône pendant quinze jours et accomplir d'autres actes de charité. Elle était donc très reconnaissante envers Sirima. Soudain, elle réalisa que Sirima s'était approchée d'elle et qu'elle allait lui verser du beurre bouillant sur la tête ; elle fit donc cette déclaration : "Si j'ai de la rancune envers Sirima, que ce beurre bouillant me brûle ; si je n'ai pas de rancune envers elle, qu'il ne me brûle pas."

Comme Uttara n'avait aucune rancune envers Sirima, le beurre bouillant versé sur sa tête était comme de l'eau froide. Sirima pensa alors que le beurre avait dû refroidir et, alors qu'elle allait chercher une autre louche de beurre bouillant, les serviteurs d'Uttara se

jetèrent sur elle et la battirent violemment. Uttara arrêta ses serviteurs et leur ordonna de frictionner Sirima avec une pommade médicinale.

Sirima se souvint alors de sa véritable position et elle regretta avoir voulu bruler Uttara, elle demanda son pardon. Uttara lui répondit : " je vais demander à mon père si je dois te pardonner". Sirima dit alors qu'elle irait volontiers s'excuser auprès de l'homme riche, le père d'Uttara. Uttara expliqua à Sirima : "Sirima, quand j'ai dit 'mon père', je ne voulais pas dire mon vrai père, qui m'a amené à cette renaissance. Je faisais référence à mon père, le Bouddha, qui m'a aidé à briser la chaîne des renaissances, qui m'avait enseigné le Dhamma, les Nobles Vérités". Sirima exprima son souhait de voir le Bouddha. Il fut arrangé que Sirima offrirait l'aumône au Bouddha et aux bhikkhus le jour suivant dans la maison d'Uttara.

Après le repas, le Bouddha fut informé de tout ce qui s'était passé entre Sirima et Uttara. Sirima avoua qu'elle avait voulu blesser Uttara et demanda au Bouddha de lui pardonner, car sinon Uttara ne lui pardonnerait pas. Le Bouddha demanda alors à Uttara comment elle se sentait dans son esprit lorsque Sirima lui versa du beurre bouillant sur la tête, et Uttara répondit : "Vénérable Seigneur, parce que je devais tant à Sirima, j'avais résolu de ne pas perdre mon sang-froid, de ne pas lui porter préjudice. Je lui ai envoyé ma bienveillance". Le Bouddha dit alors : "Bravo, bravo, Uttara ! En ne supportant aucune rancune, tu as vaincu celle qui t'a fait du mal par haine. En n'abusant pas, vous devriez conquérir celui qui vous abuse ; en étant généreux, vous devriez conquérir celui qui est avare ; en disant la vérité, vous devriez conquérir celui qui dit des mensonges".

Puis le Bouddha dit :

Conquiers la colère par l'amitié bienveillante, conquiers le mal par la bonté, conquiers l'avare par la générosité, et le menteur par la vérité.

À la fin du discours Sirima atteignit le premier stade de l'Éveil.

Dhammapada verset 224

Ces trois voies mènent au monde des dévas : dire la vérité, ne pas céder à la colère, et donner même si l'on a peu à partager.

L'histoire de la question soulevée par Vénérable Maha Moggallana

Alors qu'il résidait au monastère de Jetavana, le Bouddha prononça le verset 224, en référence à la question soulevée par Vénérable Maha Moggallana.

Un jour, Vénérable Maha Moggallana visita le monde des dévas et trouva de nombreux dévas vivant dans des manoirs luxueux. Il leur demanda quelle était la cause de leur renaissance dans le monde des dévas, ils lui donnèrent des réponses différentes. L'un d'entre eux était renaît dans le monde des dévas, non pas parce qu'il a donné beaucoup de richesse par charité ou parce qu'il a écouté le dhamma, mais simplement parce qu'il avait toujours dit la vérité. La seconde était une femelle déva qui renaquit dans le monde des dévas parce qu'elle ne se fâchait pas avec son maître qui était très cruel et n'avait aucune rancune envers lui, même s'il la battait et la maltraitait souvent. Pour avoir gardé son calme et abandonné la haine, elle renaquit dans le monde des dévas. Puis, d'autres ont renaît dans le monde des dévas parce qu'ils avaient offert de petites choses comme un bâton de canne à sucre, un fruit ou des légumes à un bhikkhu ou à quelqu'un d'autre.

À son retour du monde des déva, Vénérable Maha Moggallana demanda au Bouddha s'il était possible d'obtenir de si grands bénéfices en disant simplement la vérité, ou en restreignant ses actions, ou en donnant de petites choses aussi insignifiantes que des fruits et des légumes. Le Bouddha lui a répondu : "Mon fils, pourquoi demandes-tu cela ? N'as-tu pas vu par toi-même et entendu ce que les dévas ont dit ? Tu ne dois pas avoir de doutes. Les petites actions de mérite mènent sûrement au monde des dévas".

Ces trois voies mènent au monde des dévas : dire la vérité, ne pas céder à la colère, et donner même si l'on a peu à partager.

Dhammapada Verset 225

Les sages, non-violents, toujours contrôlés dans leurs actions atteignent le Nibbana où toute peine disparaît.

L'histoire du brahmane qui fut le "Père du Bouddha"

Alors qu'il résidait au bois d'Anjana, près de Saketa, le Bouddha prononça le verset 225, en référence à un brahmane, qui affirmait que le Bouddha était son fils.

Un jour, le Bouddha accompagné de quelques bhikkhus entra dans la ville de Saketa pour mendier sa nourriture. Un vieux brahmane, voyant le Bouddha, vint le voir et lui dit : "Ô fils, pourquoi ne nous as-tu pas permis de te voir pendant tout ce temps ? Viens avec moi voir ta mère." Il invita le Bouddha chez lui. En arrivant à la maison, la femme du brahmane dit les mêmes choses au Bouddha et présenta le Bouddha comme "Votre grand frère" à ses enfants, et les fit lui rendre hommage. À partir de ce jour, le couple offrit de la nourriture au Bouddha tous les jours, et après avoir entendu ces discours, le brahmane et sa femme atteignirent le troisième stade de l'Éveil.

Les bhikkhus se demandaient pourquoi le couple de brahmanes disait que le Bouddha était leur fils ; ils posèrent la question au Bouddha. Le Bouddha répondit : "Bhikkhus, ils m'ont appelé fils parce que j'étais un fils ou un neveu pour chacun d'eux pendant mille cinq cents existences dans le passé. " Le Bouddha resta près du couple de brahmanes pendant trois mois et pendant ce temps, le brahmane et sa femme atteignirent l'Éveil, puis réalisèrent le parinibbana*.

Les bhikkhus, ne sachant pas que le couple de brahmanes avait déjà atteint l'Éveil, demandèrent au Bouddha où ils renaitraient. Le Bouddha leur répondit :

"Ceux qui ont atteint l'Éveil ne renaissent nulle part ; ils ont réalisé le Nibbana."

Puis le Bouddha dit :

Les sages, non-violent, toujours contrôlés dans leurs actions atteignent le Nibbana où toute peine disparaît.

* parinibbana: la fin de l'existence physique d'une personne qui a atteint l'éveil et l'entrée dans le Nibbana complet d'un Bouddha ou d'un être éveillé

Dhammapada Verset 226

Pour celui qui est toujours vigilant, qui s'entraîne jour et nuit, toujours aspirant au Nibbâna, les souillures mentales dépérissent.

L'histoire de Punna, la fille esclave

Alors qu'il résidait à la montagne Gijjhakuta, le Bouddha prononça le verset 226, en référence à une jeune esclave du Rajagaha.

Une nuit, Punna, la jeune esclave, était en train de piler du riz pour son maître. Comme elle était fatiguée, elle se reposa un moment. Pendant qu'elle se reposait, elle vit Vénérable Dabba guider quelques bhikkhus vers leurs monastères respectifs à leur retour après avoir écouté le Dhamma. La jeune fille qui les voyait veillés si tard se dit : "Je dois travailler à cette heure tardive parce que je suis si pauvre que je dois travailler dur. Mais pourquoi ces braves gens sont-ils debout à cette heure ? Peut-être qu'un bhikkhu est malade, ou sont-ils dérangés par un serpent ?

Tôt le lendemain matin, Punna prit du riz cassé, le trempa dans de l'eau et en fit une galette. Puis, dans l'intention de la manger au bord de la rivière, elle emmena sa galette. Sur le chemin, elle vit le Bouddha aller mendier sa nourriture. Elle voulait offrir sa galette au Bouddha, mais elle n'était pas certaine que le Bouddha accepterait de manger une galette aussi grossière et bon marché. Le Bouddha connaissait ses pensées. Il accepta son offrande et demanda à Vénérable Ananda d'étendre le petit tapis sur le sol. Le Bouddha s'assit sur la natte et mangea le gâteau offert par la jeune esclave. Après avoir mangé, le Bouddha appela Punna et répondit à la question qui la troublait. Le Bouddha dit à la jeune esclave : "Punna, tu ne peux pas dormir parce que tu es pauvre et que tu dois donc travailler dur. Quant à mes fils, les bhikkhus, ils ne dorment pas parce qu'ils doivent être toujours vigilants et toujours attentifs".

Puis le Bouddha dit :

Pour celui qui est toujours vigilant, qui s'entraîne jour et nuit, toujours aspirant au Nibbâna, les souillures mentales dépérissent.

A la fin du discours Punna atteignit le premier stade de l'Éveil.

Dhammapada versets 227-230

Verset 227 : Depuis la nuit des temps on blâme celui qui se tait, on blâme celui qui parle beaucoup, on blâme celui qui parle peu. Il n'y a personne en ce monde qui ne soit pas critiqué.

Verset 228 : Il n'y a jamais eu, il n'y aura jamais et il n'existe pas présentement, une personne qui soit seulement blâmée ou uniquement louée.

Versets 229 - 230 : Si les sages le louent jour après jour, sachant qu'il est vraiment sans faute, sage et doué de connaissance et de vertu, qui blâmerait, celui qui est comme de l'or pur ? Même les dieux les louent.

L'histoire d'Atula, le disciple laïc

Alors qu'il résidait au monastère de Jetavana, le Bouddha prononça les versets 227 à 230, en faisant référence à Atula et à ses compagnons.

Un jour, Atula et ses cinq cents compagnons, désireux d'écouter les enseignements du dhamma, allèrent voir le Vénérable Revata. L'Aîné était très distant et aimait la solitude, il demeura assis tranquillement et ne parla pas. Ils étaient très insatisfaits et allèrent voir le Vénérable Sariputta. Lorsque le Vénérable Sariputta apprit pourquoi ils étaient venus, il exposa de façon exhaustive l'Abhidhamma. Cela n'était pas non plus à leur goût, et ils se plaignirent que le Vénérable Sariputta avait été trop long et trop profond. Ensuite, Atula et son groupe s'approchèrent le Vénérable Ananda. Le Vénérable Ananda leur exposa le strict nécessaire du Dhamma. Cette fois, ils remarquèrent que Vénérable Ananda avait été trop bref et trop sommaire. Finalement, ils allèrent voir le Bouddha et lui dirent : "Vénérable Seigneur, nous sommes venus pour écouter votre enseignement. Nous avons rencontré d'autres maîtres avant de venir ici, mais nous ne sommes satisfaits d'aucun d'entre eux. Le Vénérable Revata n'a pas pris la peine de nous enseigner et il s'est contenté de garder le silence ; le Vénérable Sariputta était trop exhaustif et le Dhamma qu'il nous a enseigné était trop difficile pour nous. Quant au Vénérable Ananda, il était trop bref et trop sommaire. Nous n'avons aimé aucun de leurs discours".

Le Bouddha leur répondit : "Mes disciples, blâmer les autres n'est pas quelque chose de nouveau. Il n'y a personne en ce monde qui ne soit jamais blâmé ; les gens blâmeraient même un roi, ou même un Bouddha. Être blâmé ou loué par un fou n'a aucune importance ; on n'est vraiment blâmé que lorsqu'on est blâmé par un sage, et vraiment loué que lorsqu'on est loué par un sage".

Depuis la nuit des temps on blâme celui qui se tait, on blâme celui qui parle beaucoup, on blâme celui qui parle peu. Il n'y a personne en ce monde qui ne soit pas critiqué.

Il n'y a jamais eu, il n'y aura jamais et il n'existe pas présentement, une personne qui soit seulement blâmée ou uniquement louée.

Si les sages le louent jour après jour, sachant qu'il est vraiment sans faute, sage et doué de connaissance et de vertu, qui blâmerait, celui qui est comme de l'or pur ? Même les dieux le louent.

Dhammapada Versets 231-234

Verset 231 : Gardez-vous des mauvaises actions, contrôlez votre corps. Renoncez aux mauvaises actions, cultivez les bonnes actions.

Verset 232 : Gardez-vous des mauvaises paroles, contrôlez votre discours. Abandonnez le mauvais discours, cultivez le bon discours.

Verset 233 : Gardez-vous des mauvaises pensées, contrôlez votre esprit. Abandonnez les mauvaises pensées, cultivez les bonnes pensées.

Verset 234 : Les sages ont de la retenue dans leurs actions, dans leurs paroles. Ils sont également bien disciplinés dans leurs pensées. Ceux qui ont sécurisé les trois portes (le corps, la parole et l'esprit) ont une retenue suprême.

L'histoire d'un groupe de six Bhikkus

Alors qu'il résidait au monastère de Veluvana, le Bouddha prononça les versets 231-234, en référence à un groupe de six bhikkus.

Six bhikkhus (ce groupe de bhikkhus était bien connu pour son mauvais comportement, ces moines enfreignaient toutes les règles, sauf celles qui les auraient fait expulser comme moines) portant des sandales en bois et tenant chacun un bâton à deux mains, marchaient en va-et-vient sur une grande dalle de pierre, en faisant beaucoup de bruit. Le Bouddha entendant le bruit demanda à Vénérable Ananda ce qui se passait, et Vénérable Ananda lui raconta ce que les six bhikkhus faisaient. Le Bouddha a alors interdit aux bhikkhus de porter des sandales en bois. Il exhorta les bhikkhus à se retenir, tant en paroles qu'en actes.

Puis le Bouddha dit :

Gardez-vous des mauvaises actions, contrôlez votre corps. Renoncez aux mauvaises actions, cultivez les bonnes actions.

Gardez-vous des mauvaises paroles, contrôlez votre discours. Abandonnez le mauvais discours, cultivez le bon discours.

Gardez-vous des mauvaises pensées, contrôlez votre esprit. Abandonnez les mauvaises pensées, cultivez les bonnes pensées.

Les sages ont de la retenue dans leurs actions, dans leurs paroles. Ils sont également bien disciplinés dans leurs pensées. Ceux qui ont sécurisé les trois portes (le corps, la parole et l'esprit) ont une retenue suprême.

Dhammapada Versets 231-234

Verset 231 : Gardez-vous des mauvaises actions, contrôlez votre corps. Renoncez aux mauvaises actions, cultivez les bonnes actions.

Verset 232 : Gardez-vous des mauvaises paroles, contrôlez votre discours. Abandonnez le mauvais discours, cultivez le bon discours.

Verset 233 : Gardez-vous des mauvaises pensées, contrôlez votre esprit. Abandonnez les mauvaises pensées, cultivez les bonnes pensées.

Verset 234 : Les sages ont de la retenue dans leurs actions, dans leurs paroles. Ils sont également bien disciplinés dans leurs pensées. Ceux qui ont sécurisé les trois portes (le corps, la parole et l'esprit) ont une retenue suprême.

L'histoire d'un groupe de six Bhikkus

Alors qu'il résidait au monastère de Veluvana, le Bouddha prononça les versets 231-234, en référence à un groupe de six bhikkus.

Six bhikkhus (ce groupe de bhikkhus était bien connu pour son mauvais comportement, ces moines enfreignaient toutes les règles, sauf celles qui les auraient fait expulser comme moines) portant des sandales en bois et tenant chacun un bâton à deux mains, marchaient en va-et-vient sur une grande dalle de pierre, en faisant beaucoup de bruit. Le Bouddha entendant le bruit demanda à Vénérable Ananda ce qui se passait, et Vénérable Ananda lui raconta ce que les six bhikkhus faisaient. Le Bouddha a alors interdit aux bhikkhus de porter des sandales en bois. Il exhorta les bhikkhus à se retenir, tant en paroles qu'en actes.

Puis le Bouddha dit :

Gardez-vous des mauvaises actions, contrôlez votre corps. Renoncez aux mauvaises actions, cultivez les bonnes actions.

Gardez-vous des mauvaises paroles, contrôlez votre discours. Abandonnez le mauvais discours, cultivez le bon discours.

Gardez-vous des mauvaises pensées, contrôlez votre esprit. Abandonnez les mauvaises pensées, cultivez les bonnes pensées.

Les sages ont de la retenue dans leurs actions, dans leurs paroles. Ils sont également bien disciplinés dans leurs pensées. Ceux qui ont sécurisé les trois portes (le corps, la parole et l'esprit) ont une retenue suprême.