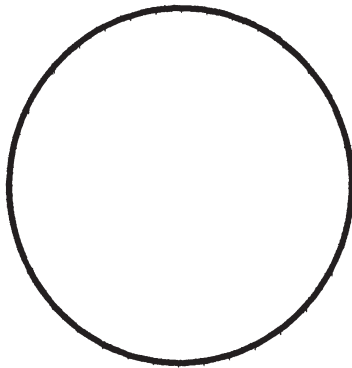


CALENDRIER BOUDDHIQUE 2540 (1996)

**COMPRENDRE
LE BOUDDHISME
EN UNE HEURE**



TỰ VIỆN LINH-SÓN

9, avenue Jean-Jaurès

94340 Joinville-le-Pont

Tél. : (1) 48.83.75.47 - Fax : (1) 48.83.77.59



版權敬歸佛祖，歡迎助印流通。

Les Droits de reproduction sont réservés à la propagation du Bouddhisme.

Ce livre est offert gratuitement et ne peut être vendu.

We would like to dedicate the Copyright to honor the Buddha.

All printing for free distribution are welcome.

This book is free. Not for sale.

Printed and donated for free distribution by
The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation
11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org

Website: <http://www.budaedu.org>

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.

Ce livre est pour distribution gratuite mais pas à vendre.

Printed in Taiwan

LA VRAIE PHYSIONOMIE DU BOUDDHISME

Depuis toujours, en Europe comme en Amérique, on estime que le bouddhisme n'a apporté que quelques livres de foi dont le contenu consiste seulement à préconiser l'utilisation de quelques moyens provisoires en fonction du degré d'intérêt que manifeste telle population locale.

A la suite de quoi, l'on prétend que le bouddhisme est négatif, pessimiste, superstitieux et que sa philosophie est incertaine, imprécise. Par exemple, dans les livres de foi, il est dit que "notre vie n'est que misère et l'univers est non permanent", on déduit que le bouddhisme est pessimiste. Ou encore, "pour échapper à la succession des vies, il faut se tenir à

l'écart de ce qui est matériel et s'attacher à supprimer tout désir", on y décèle également l'expression d'un négativisme du bouddhisme.

Il arrive que des personnes superstitieuses dans certaines pagodes installent des ex-voto, tirent des horoscopes ; ce fut notamment le cas en Chine. On affirme alors que le bouddhisme comporte des superstitions.

Lorsqu'on lit dans les livres de foi que "les apparences et le néant ne font qu'un", on conclut que les principes philosophiques du bouddhisme sont incertains et imprécis et ne s'appuient pas sur des réalités.

Comprendre ainsi le bouddhisme, c'est le réduire à quelques rites ou à certains moyens qu'il utilise, c'est ignorer sa véritable essence.

I. LE BOUDDHISME EST DANS LA VIE

Après son éveil sous l'arbre de la bodhi, le Bouddha a consacré 45 ans de sa vie pour répandre partout son enseignement. Il a apporté le perfectionnement et le salut au monde.

4 / Bouddhisme ...

Et puisqu'il s'est efforcé, grâce à sa méthode, de ramener les humains dans la bonne voie, comment peut-on dire qu'il fuit la vie et qu'il est pessimiste ?

Mieux encore, le Bouddha a dit : "Si je ne vais pas en enfer, qui voudrait y aller !" C'est pourquoi il est présent partout, là où sont les ténèbres et les erreurs, dans le but de sauver les êtres afin qu'ils échappent à la succession des vies. Fidèles à cette manière de faire, les Bodhisattvas, disciples du Bouddha, se consacrent, eux aussi, au salut des autres.

Ainsi, le Bodhisattva Ksitigarbha (Địa Tạng Bồ Tát) a dit : "Tant qu'il y aura encore quelqu'un en enfer, je ne pourrais pas devenir Bouddha."

Le Vénérable Ananda (A-Nan) a dit aussi : "Tant qu'un homme ne sera pas sauvé, je ne pourrai pas accéder au Nirvana." Dans ces conditions, comment peut-on dire que le bouddhisme est pessimiste et en dehors de la vie ?

Il est tout à fait dans la vie.

II. LE BOUDDHISME EST FOI ET NON SUPERSTITION

La foi dans le bouddhisme n'est pas seulement une question simplement sentimentale. Elle est basée sur la raison, l'observation et l'esprit critique. Le Bouddha a dit : "Il faut comprendre avant de croire. Si vous croyez en moi sans m'avoir compris, vous êtes dans l'erreur."

Dans Kamala Sutra, Brahmane (Phạm Chí) interrogea le Bouddha : "Vous dites que votre religion est la plus belle. Les autres en disent autant de la leur. Comment puis-je savoir laquelle suivre?"

Le Bouddha répondit : "Vous ne devez pas croire d'emblée à ce que je vous dis, ni à ce que les autres vous ont dit. Ne croyez pas parce que tel maître ou tel missionnaire l'a dit. Ne croyez que si vous estimez que c'est conforme à la logique et à la vérité, et utile à vous comme aux autres, dans le présent comme dans le futur."

Brahmane (Phạm Chí) s'est montré très satisfait de ce que le Bouddha lui avait dit. Une telle façon de croire ne relève pas de la superstition. Elle respecte la liberté, l'esprit critique de chacun.

III. LE BOUDDHA N'EST NI IMPRECIS NI INCERTAIN

Il correspond aux réalités.

Le Bouddha est parvenu à l'Eveil lorsqu'il a atteint la perfection. Aussi sa compréhension de toutes choses correspond-elle toujours à la réalité.

Il y a 2 500 ans, il avait l'habitude de dire, d'une part : "Il y a une infinité d'univers" et d'autre part "les univers sont aussi nombreux que tous ceux qui vivent". On ne peut évaluer ni les uns ni les autres.

Bref, le Bouddha voulait dire qu'en dehors de l'univers qui est le nôtre, il y en a d'autres. Cette multiplicité des univers, la science vient de la constater.

D'autre part, le Bouddha disait que "dans un bol d'eau, il y a des millions de microbes". De nos jours, grâce au microscope, nous pouvons vérifier cette vérité. Le Bouddha disait aussi que "l'univers est constitué par la synthèse de ses multiples composants".

Cet enseignement du Bouddha était considéré, avant l'ère scientifique, comme autant de fantaisies et d'invraisemblances.

Mais maintenant, on reconnaît que cela correspond cent pour cent à la vérité.

Il existe d'autres enseignements du Bouddha que la science ne peut encore expliquer.

Mais elle le pourra un jour. C'est pourquoi, pour le bouddhisme, cette affirmation selon laquelle "la religion recule à mesure qu'avance la science" n'a pas de fondement.

IV. LE BOUDDHISME PRECONISE L'EGALITE ET REJETTE L'OPPRESSION DES CLASSES

Le Bouddha était le premier à dénoncer les inégalités de la société indienne de son époque. Il disait souvent :

"A la naissance, personne ne porte aucun signe qui distingue le noble de celui qui ne l'est pas."

Bref, nous sommes tous égaux. Mieux encore, le Bouddha enseigna :

"Je suis devenu Bouddha. Vous allez, vous aussi, devenir Bouddha parce que tous nous en avons la possibilité."

Ainsi, dès l'instant où chacun porte en lui cette possibilité de devenir Bouddha, personne ne peut se prétendre supérieur aux autres.

Non seulement le bouddhisme préconise l'égalité parmi les hommes mais il étend même cette égalité aux animaux. Ainsi, dans le Dharmaraksa sūtra on voit un chien, si malheureux soit-il, pourtant se réin-

carner en être humain parce qu'il a su se perfectionner. Seul le bouddhisme a poussé l'égalité jusqu'à ce point.

V. LE BOUDDHISME PRECONISE LA CHARITE ET L'OUBLI DE SOI

C'est parce que, parmi les hommes, l'on fait la distinction entre le soi et l'autre que sont nés les conflits, luttes et meurtres. Le bouddhisme préconise l'entraide, c'est-à-dire que chacun partage avec les autres les peines comme les joies. Ce partage de tout avec tous dépasse le genre humain, et englobe tout ce qui est vivant.

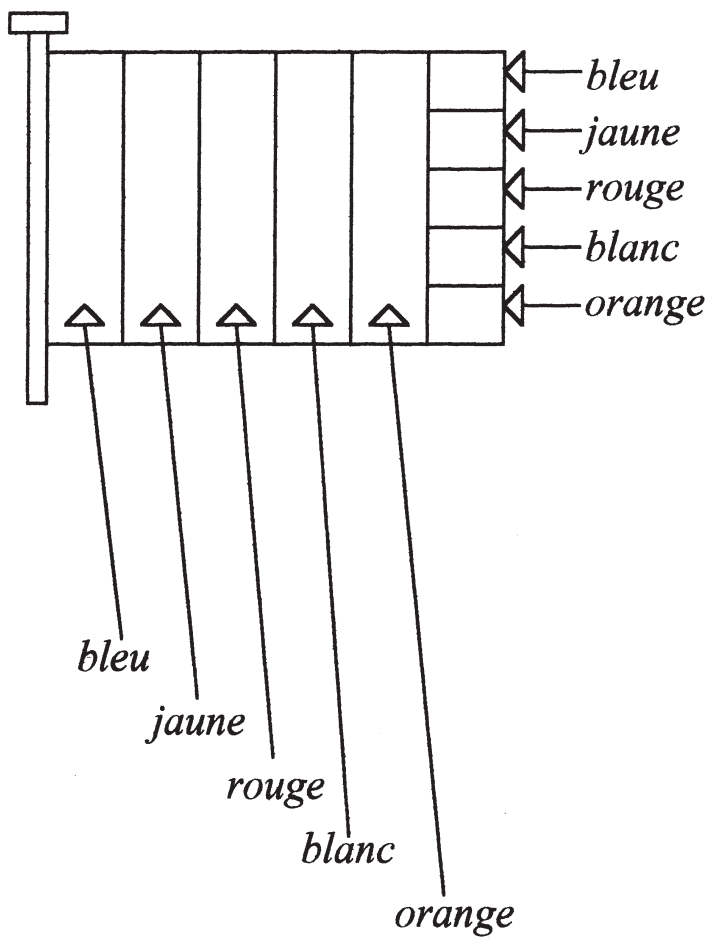
Le fait que les guerres se répandent sur toute la terre, n'est-il pas la conséquence de l'égoïsme et du manque de charité ? La paix ne reviendra sur terre que le jour où tous pratiqueront à un degré correct le principe de la charité universelle.

Bref, la vraie physionomie du bouddhisme est la suivante :

- Ne pas s'éloigner de la vie mais être dans la vie.*
- Avoir la vraie foi et non pas la superstition.*
- Prendre en considération les réalités.*
- Respecter l'égalité parce que chacun a la possibilité de devenir Bouddha.*

C'est cette physionomie là qu'il convient de donner au bouddhisme lorsqu'on le répand dans le monde.





LES SIGNIFICATIONS DU DRAPEAU BOUDDHIQUE

De son vivant, à chaque séance d'enseignement du Dharma, le Bouddha envoyait un faisceau de lumière de cinq couleurs éclairer les six espèces de créatures vivantes. Ces couleurs symbolisent ses cinq pouvoirs surnaturels, son intelligence et sa science qui sont à l'origine de son aura.

Le drapeau bouddhique existe depuis 1885 à Ceylan. C'est le fruit de la conception du colonel américain Olcott, un fervent bouddhiste qui s'est servi des 5 couleurs composant l'aura du Bouddha. Ce pavillon a été adopté par l'association bouddhique cinghalaise pour la cérémonie aux couleurs.

Pourquoi le drapeau bouddhique flotte-t-il partout dans le monde ?

Le 25 mai 1950, 26 délégations représentant 26 nations se sont réunies en congrès à Colombo et ont choisi officiellement et unanimement ce drapeau, signe de l'unité bouddhiste dans le monde. Ce pavillon symbolise une juste croyance et l'amour pour la paix de tous les bouddhistes sans distinction de race, d'idéologie, fermement décidés à s'unir étroitement et à agir sous l'égide éclairée du Bouddha.

Il existe actuellement 650 millions d'adeptes bouddhistes dans le monde, tous décidés à propager la doctrine de la miséricorde et du sacrifice dans la joie, base du bouddhisme dont le but est d'apporter le bonheur et la libération à l'humanité et à toutes les créatures.

A présent plus de 50 nations pavoisent aux couleurs bouddhiques durant les cérémonies en l'honneur du Bouddha.

Le 24 février 1951, le Vénérable Tô Liên représentant le Comité directeur du Bouddhisme mondial au Viêt-Nam, est revenu du Congrès mondial du Bouddhisme réuni à Colombo, avec le précieux drapeau bouddhique.

A partir de cette date, ce drapeau flotte aux quatre coins du beau et pittoresque Viêt-nam, terre des peuples dont l'histoire, faisant leur fierté, remonte à 4800 ans et où le bouddhisme a fait son apparition depuis plus de 2 000 ans.

Le pavillon bouddhique exprime la détermination des adeptes du monde entier à abandonner la conception de l'égoïsme de l'homme d'une manière nette, sincère, décidée et résolue, afin de supprimer les barrières régionales, pour servir la cause de la grande famille bouddhique.

C'est pour cette raison que le pavillon bouddhique a été conçu avec six bandes de cinq couleurs (bleu, jaune, rouge, blanc et orange), la sixième bande constituée de la réunion des cinq couleurs précitées.

Suivant les enseignements bouddhiques, les six bandes de couleurs représentent les sources de perfectionnement ayant chacune une puissance d'efficacité merveilleuse.

1) La bande de couleur bleue, "symbole de la méditation", représente aussi "l'état d'extase" englobant la vertu immense et calme, l'intelligence absolue. Par la voie de la méditation on arrive à posséder tous les secrets de la vie dans l'univers.

2) La bande de couleur jaune clair, "symbole de la pensée juste", est elle-même, comme la pureté et la sérénité, à l'origine de l'intelligence.

3) La bande de couleur rouge, "symbole de l'énergie spirituelle", permet le perfectionnement de l'intelligence nécessaire à rendre lumineux le sublime héritage religieux du Bhagavan et à la propagation de ses enseignements menant toutes les créatures au but : le Nirvāṇa.

4) La bande de couleur blanche, "symbole de la foi", joyau précieux pour le Dharma. Avec la foi, on

comprend les enseignements du Bouddha et on a toutes les chances de parvenir à l'état de Bouddha.

5) La bande de couleur orange, "symbole de l'intelligence", est un amalgame des quatre couleurs précitées tout comme l'intelligence est la cristallisation des quatre sources qui précèdent. Chaque fois qu'une pensée se manifeste, la méditation et l'intelligence naissent d'une manière merveilleusement claire et efficace.

6) La sixième bande est constituée par la réunion des cinq couleurs, symbolisant la non discrimination entre les couleurs, les sources. Cette synthèse représente le caractère harmonieux, sans peur ni inquiétude, d'une religion prêchant la miséricorde et la joie dans la servitude.

Les explications ci-dessus sont tirées des enseignements bouddhiques. Cependant, les lois bouddhiques ne sont autres que les lois de la société. A ce point de vue, le drapeau bouddhique symbolise aussi le courant de pensée de toutes les nations sans dis-

inction de couleur de peau, d'idéologie politique ou de race, rejoignant la vérité éternelle de l'univers infini prêchée par le Bouddha Śākyamuni.

Ainsi, il est à remarquer que les drapeaux des différentes nations ont également les couleurs du drapeau bouddhique. Cependant, le caractère particulier de tel pays ou de tel peuple apparaît selon la différence des couleurs de leur pavillon national. L'humanité est de ce fait divisée aussi bien dans les apparences que dans les esprits, et cela est la cause de tant de malheurs.

Le drapeau bouddhique est un précieux symbole où se retrouve le bouddhisme mondial du passé et du présent et dont les couleurs reflètent la force de la juste pensée du maître suprême, dans le but de nous identifier avec la source infinie de la vérité.

Symbole de l'intelligence, origine de la merveilleuse compréhension spontanée et de la force de courage pour accomplir toutes bonnes actions, le drapeau bouddhique cache une riche vérité extrêmement nécessaire à l'humanité. Rien qu'à le voir flotter, notre coeur se sent envahir par un sentiment altruiste profond,

notre esprit s'émeut à la pensée de la paix universelle. Il sonne pour nous le réveil, le rappel de notre devoir sacré, celui d'être au service de l'humanité.

Loin de tout esprit de violence et de guerre, ce drapeau n'a jamais été souillé par une goutte de sang, d'homme ou d'animal. Unique dans l'histoire du monde il est le symbole de l'espérance et de la paix.

Sous son ombre, il ne peut y avoir de violation de territoire. C'est le fanion de la justice, du sentiment affectueux et respectueux vis-à-vis des êtres supérieurs, des humains, des créatures de toutes sortes. Il représente la miséricorde envers les malheureux, ceux qui souffrent, les désespérés. Il représente aussi l'esprit dénué de tout égoïsme au service d'autrui, de l'effort continu pour parvenir à la paix, au bonheur et pardessus tout au Nirvāṇa tout de joie et de lumière.

Nous devons espérer que là où flotte ce drapeau, flotte aussi un parfum de paix, de bonheur et d'intelligence, que ce soit au Sri Lanka, en Birmanie, en Thaïlande, aux Indes, en Chine, au Viêt-nam, au Japon, en Europe, en Amérique, ou en Afrique.

Le jour où les villes et les moindres recoins retirés du monde entier baigneront dans le même parfum, les dissensions disparaîtront et la paix sera réalisée. C'est vers ce but que le drapeau nous appelle. Drapeau en main, imprégnés de la mission de paix confiée par le Bouddha, nous devons franchir monts et océans, aller d'une terre à une autre, de génération en génération, jusqu'à ce que cette mission pleine de bonne volonté soit accomplie pour le bien de l'humanité toute entière.

En effet, ce drapeau est le messager de la vérité et de la miséricorde. Il nous incite à persévérer dans nos efforts pour l'établissement d'une nouvelle ère pleine d'espérance, basée sur le bonheur et la paix du monde.

Prions donc pour la longévité de ce drapeau qui flottera toujours avec l'éternel enseignement du Bouddha.



POUR COMPRENDRE LE BOUDDHISME EN UNE DEMI-HEURE

QUESTION 1 : Tout ce que je sais du bouddhisme c'est que c'est une religion intéressante parce qu'elle prêche pour la paix et la non-violence. Mais je n'en ai qu'une connaissance insuffisante. Pouvez-vous en une demi-heure me fournir les notions d'une base élémentaire, synthétique mais juste de cette religion ?

Réponse : Vous savez sans doute que le bouddhisme existe plus de 2 500 ans. A part le grand nombre des recueils officiels des prédications du Bouddha, il existe d'innombrables études, traités, commentaires des grands maîtres qui enrichissent encore ce sujet déjà très vaste et profond. C'est bien dommage que nous n'ayons pas le temps d'approfondir ce thème si important pour notre bonheur et pour

celui de l'humanité. Cependant, pour répondre à votre demande, nous allons essayer de nous limiter aux questions que les gens comme vous se posent le plus souvent.

QUESTION 2 : Qu'est-ce que le bouddhisme ?

*Réponse : C'est la manifestation de l'existence du **Bouddha**, du **Dharma** (son enseignement) et du **Saṅgha** (Ordre des Moines). Ce sont les trois éléments les plus importants du bouddhisme. Bouddha disait à ses disciples avant son entrée au Nirvāṇa : "Ne soyez pas tristes et affligés par ma disparition, tant que mon enseignement et le Saṅgha existent, je suis toujours vivant en ce monde."*

QUESTION 3 : Qui est le Bouddha ?

Réponse : Le mot "Bouddha" vient du mot "Bodhi" qui veut dire sagesse. Un Bouddha est une personne complètement éveillée, une personne qui a atteint la perfection totale. Comme il y a une infinité de personnes ayant déjà atteint la perfection, il y a donc une infinité de Bouddhas.

Le dernier Bouddha qui s'est fait connaître sur terre est le Bouddha Śākyamuni, le fondateur du bouddhisme actuel. Il était né vers l'an 624 avant J.C. dans un petit pays au nord de l'Inde, près de l'Himalaya et du Népal actuel. Son père était le roi Śākya Souddhodana, dont le palais était abrité dans la citadelle de Kapilavastu. Sa mère, la reine Māyā, mourut sept jours après sa naissance. Sa tante Prajāpati, étant devenue reine, s'occupa de lui et l'aimait comme son propre fils. Jeune, il était connu en tant que prince héritier Śākya Siddhārta. Marié à la princesse Yasodarā, fille du roi Śuprabuddha, il eut un fils, Rāhula. A 29 ans, il quitta le palais royal pour mener une vie d'ascète sous le nom de Gautama, à la recherche d'un remède pour guérir les souffrances humaines. A 35 ans, il atteignit l'éveil après 49 jours de méditation au pied de l'arbre de la bodhi, et devint le Bouddha Śākyamuni. Il passa le reste de sa vie à prêcher sa doctrine par monts et par vaux. Mille deux cent cinquante disciples fervents dont une partie avait quitté la vie familiale,

allaient constituer autour du grand maître la première communauté bouddhiste, le Saṅgha. Le Bouddha mourut à l'âge de 80 ans, à Kusinagara.

QUESTION 4 : Qu'est-ce que le Saṅgha ?

Réponse : C'est la communauté formée de plus de quatre disciples fervents du bouddhisme qui ont reçu l'ordination majeure, l'ensemble des règles pour mener une vie pure et harmonieuse suivant l'enseignement de Bouddha. Ils doivent servir d'exemple et de guide pour aider les autres à comprendre la doctrine (Dharma) et à suivre le bon chemin du vrai bonheur. Dans le Saṅgha, il y a des moines appelés Bhiksus et des nonnes appelées Bhiksunis.

Les bouddhistes qui n'ont pas quitté leur vie familiale ne font pas partie du Saṅgha. Ils sont appelés Upāsaka quand il s'agit d'un homme, Upāsikā quand il s'agit d'une femme.

QUESTION 5 : Quel est l'enseignement du Bouddha ?

Réponse : L'enseignement du Bouddha (Dharma) se base sur l'observation de la vie courante : la vie est souffrance ; puis sur la recherche de la cause profonde de cette souffrance : l'ignorance ; sur l'expérience personnelle du Bouddha d'une vie bienheureuse sans souffrance; et enfin sur les méthodes pratiques pour mettre fin à cette souffrance : la purification et la méditation. Bouddha a enseigné une multitude de méthodes qui peuvent se résumer ainsi : il faut se purifier pour pouvoir se concentrer, et se concentrer pour pouvoir méditer et développer sa sagesse. Quand la sagesse est pleinement développée, il n'y a plus de souffrance. C'est alors le vrai bonheur universel et non plus un bonheur relatif et temporaire. Bouddha nous transmet son expérience personnelle, les épreuves qu'il a traversées, les méthodes pratiques qu'il a expérimentées, les connaissances successives qu'il a acquises, le chemin qu'il

a suivi. Il nous assure qu'en suivant le même chemin, chacun de nous peut devenir un Bouddha, un Bienheureux comme lui.

QUESTION 6 : Les bouddhistes ne sont-ils pas pessimistes en ne voyant que des souffrances dans la vie ?

Réponse : Pas du tout, on est pessimiste quand on ne trouve pas de solution devant une situation difficile. Ce n'est pas le cas des bouddhistes.

Essayons d'analyser sommairement les souffrances humaines. Elles sont de deux sortes : physiques et mentales. Les souffrances physiques sont la faim, la soif, la vieillesse, la maladie, la mort, le manque de confort, l'indigence, l'incapacité... Les souffrances morales sont : la séparation de ceux qu'on aime, la réunion avec ceux qu'on hait, les désirs non satisfaits, les ambitions irréalisables...

Aux souffrances quotidiennes s'ajoutent la guerre, les épidémies, les catastrophes naturelles...

Certes, tout le monde connaît des moments de bonheur et de plaisir, mais combien de temps cela peut-il durer puisque cela est lié directement aux souffrances qui en découlent ? On est heureux d'avoir un enfant, mais on est malheureux quand il est malade, quand il souffre, quand il fait des bêtises, quand il n'écoute pas les bons conseils, quand il est malheureux, et enfin quand il meurt...

Les bouddhistes, en pratiquant l'enseignement du Bouddha, constatent que leurs souffrances disparaissent au fur et à mesure de leur évolution dans la purification, dans la concentration, et dans la méditation. Ils sont donc optimistes, puisque pour eux les souffrances ne sont pas inévitables.

QUESTION 7 : Le bouddhisme est-il une philosophie ?

Réponse : Etymologiquement "philo" veut dire amour, et "sophie" veut dire sagesse. Si philosophie est amour de la sagesse, on peut dire que le bouddhisme est une philosophie, car la sagesse est la qua-

lité la plus importante dans le bouddhisme, elle prédomine la foi et l'amour. Le travail d'un bouddhiste consiste à développer sa sagesse. Un bouddha est celui dont la sagesse est pleinement développée.

D'une façon générale, la philosophie est l'étude rationnelle et expérimentale de la nature et de la vie. Avec cette définition, on peut dire aussi que le bouddhisme est une philosophie, car c'est grâce à son étude rationnelle et expérimentale de la nature et de la vie que Bouddha a développé sa doctrine (Dharma).

Mais alors que l'objet de la philosophie est limité dans le monde phénoménal, l'objet du bouddhisme est sans limites, il s'étend à l'Univers tout entier et englobe toute chose. Le bouddhisme n'est pas seulement une étude rationnelle et expérimentale mais c'est aussi une méthode pratique expérimentée pour arriver à l'objectif final : le vrai bonheur, la libération totale de l'homme.

QUESTION 8 : Le bouddhisme est-il une religion ?

Réponse : Si l'on entend par religion, la reconnaissance et le culte d'un dieu créateur tout-puissant de qui dépend la destinée humaine, le bouddhisme n'est pas une religion. Bouddha affirme que la destinée de l'homme dépend de lui-même, de sa pensée, de ses paroles, de ses actes. L'homme est complètement responsable de son bonheur comme de ses malheurs.

Si l'on entend par religion une organisation culturelle avec des rites, des prières, on peut dire que le bouddhisme est une religion car les bouddhistes pratiquent le culte du Bouddha, du Dharma et du Saṅgha. Ils les considèrent comme des modèles parfaits à suivre.

QUESTION 9 : Le bouddhisme est-il un humanisme ?

Réponse : Oui, en ce sens que le bouddhisme est une religion qui prend pour finalité la personne humaine et son épanouissement total. Bouddha nous

révèle que la capacité de l'homme est immense, sans limites, mais que nos attachements limitent et conditionnent notre pouvoir. Il suffit de nous libérer de tous nos attachements pour retrouver notre pouvoir universel.

QUESTION 10 : Bouddha est-il un Dieu ?

Réponse : Les bouddhistes considèrent Bouddha comme un grand maître, un être parfait, mais non pas comme un Dieu tout-puissant, ni comme le créateur de l'univers. Bouddha lui-même ne prétendait jamais être un Dieu ou un messenger de Dieu.

Dans le bouddhisme, la notion du Dharma peut être considérée comme l'équivalent de la notion de Dieu, créateur tout-puissant. En effet, le Dharma peut être considéré comme la force naturelle latente qui tend toujours à rétablir l'équilibre universel. Mais il ne faut pas personnaliser le Dharma en créateur ou en législateur. A part ce sens métaphysique, le mot "Dharma" veut dire aussi l'enseignement du Bouddha, ou simplement toute chose.

Dans le bouddhisme, on parle aussi des Dieux, des devās, qui ont la même signification que les Dieux dans la mythologie gréco-latine. Ce sont des formes de vie supérieures à l'homme mais encore imparfaites. Pour les bouddhistes, Bouddha est non seulement le grand maître de l'homme mais aussi celui des Dieux.

QUESTION 11 : Pourquoi les bouddhistes se prosternent-ils devant les statues ? Peut-on dire qu'ils sont des idolâtres ?

Réponse : Je ne pense pas. Les idolâtres considèrent la statue comme leur Dieu tout-puissant qui a tous les droits de vie et de mort sur eux. Les bouddhistes, en se prosternant devant la statue du Bouddha, rendent hommage à leur grand maître et à son enseignement (Dharma) ; ils le considèrent comme un parfait exemple qu'il faut avoir toujours en tête.

QUESTION 12 : Qui est-ce qui a créé le monde et l'univers ?

Réponse : *Personne n'a créé le monde et l'univers. C'est l'imperfection de nos organes des sens qui nous fait percevoir le monde et l'univers à notre façon. C'est parce que nos yeux ne peuvent voir que des rayons lumineux de longueur entre 420 et 650 nanomètres, et que nos oreilles ne peuvent entendre que des sons de fréquence entre 20 hertz et 20 kilohertz, que nous percevons ainsi le monde et l'univers autrement. Bouddha disait : "Nous sommes tous dans le Dharma pur et serein, mais chaque être vivant perçoit le monde et l'univers à sa façon, selon son karma, c'est-à-dire selon sa nature actuelle qui est la conséquence de ses ambitions et de ses actions antérieures."*

QUESTION 13 : *Qui est-ce qui a créé l'homme ?*

Réponse : *Personne n'a créé l'homme. C'est notre ignorance originelle qui a engendré notre existence à travers le temps. A l'origine le Dharma pur et serein. Dans cette sérénité règne la sagesse. A partir de la sagesse s'est élaborée la connaissance qui est notre*

ignorance originelle, car la connaissance implique la distinction entre celui qui connaît et les choses connues. Avec l'apparition de la connaissance, nous commençons d'ignorer notre nature première qui est le Dharma pur, serein, sans aucune distinction. C'est le commencement de la Chaîne des douze relations causes-effets :

1 - L'ignorance originelle fait apparaître l'évolution (les actions).

2 - L'évolution (les actions) fait apparaître la conscience.

3 - La conscience fait apparaître les phénomènes.

4 - Les phénomènes font apparaître les six organes des sens.

5 - Les six organes des sens se mettent en contact avec les six phénomènes externes (les formes et couleurs, les sons, les odeurs, les saveurs, la matière, les idées).

6 - *Le contact fait apparaître les sensations (la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher, les sentiments).*

7 - *Les sensations font apparaître les désirs.*

8 - *Les désirs font apparaître les attachements.*

9 - *Les attachements incitent aux actions.*

10 - *Pour agir, il faut une existence, une vie.*

11 - *L'existence évolue nécessairement vers la vieillesse et la mort.*

12 - *La mort est le commencement d'une autre vie.*

A partir de là, l'homme prisonnier de ses désirs et de ses attachements, patauge dans le courant infernal de la vie et de la mort, dans l'océan des passions et des souffrances. Il ne sait plus comment s'en sortir.

Pour notre libération, Bouddha nous conseille d'éteindre nos désirs, de briser la chaîne des attachements, d'être conscient que nous faisons partie du Dharma pur, serein et sans aucune distinction.

QUESTION 14 : Qu'est-ce que la renaissance ?

Réponse : Il n'y a pas d'âme éternelle, mais il y a dans chaque être vivant une énergie vitale qui est la conscience. Après la mort, cette énergie vitale, toujours conditionnée par son karma, ses désirs et ses attachements, va trouver une autre forme d'existence ou de vie pour manifester son ego et réaliser ses souhaits. Elle sera alors conditionnée par le nouveau support matériel qui sera son corps et oubliera sa vie antérieure. Une personne sage, après sa mort, reste clairvoyante et peut choisir et planifier sa prochaine vie. Une personne moins évoluée, après sa mort, se laisse entraîner par son karma, ses désirs, ses attachements vers un nouveau support matériel qui lui convient.

QUESTION 15 : Y a-t-il un enfer ?

Réponse : Oui, l'enfer est un lieu ou un état de souffrance intense. C'est la conséquence inévitable pour l'homme méchant qui a commis de mauvaises actions.

QUESTION 16 : Qu'est-ce que le Nirvāṇa ?

Réponse : Le Nirvāṇa est un monde ou un état de bien-être sans souffrance. C'est la conséquence naturelle pour l'homme sage qui a éteint ses désirs et brisé ses attachements. Le Nirvāṇa a plusieurs niveaux selon le degré de pureté acquis par chacun.

QUESTION 17 : Quelle sont les méthodes pratiques dans le bouddhisme pour devenir un Bouddha ?

Réponse : Quand Bouddha était vivant, il a enseigné 84 000 méthodes correspondantes à 84 000 types de caractères humains. Maintenant, un bouddhiste averti doit choisir la méthode qui lui convient. Pour bien choisir la méthode, il faut d'abord trouver un bon maître. Voici quelques méthodes les plus répandues :

- Ayana ! Observer et méditer pour corriger nos erreurs et nos défauts, pour trouver l'origine première d'une chose.

- Méditer sur un squelette pour voir les souffrances et les vanités de la vie, pour abandonner notre attachement au corps et à la vie.

- Méditer sur la saleté du corps humain pour abandonner notre attachements au corps et à la sexualité.

- Méditer sur l'impermanence des choses pour abandonner notre attachement à la propriété, à la richesse.

- Méditer sur la souffrance qu'entraîne la possession, pour éliminer nos convoitises. En effet, posséder un corps, c'est avoir des besoins, des maladies, des incapacités, des soucis de confort et d'insécurité ; posséder une maison, c'est avoir des obligations pour l'entretenir et pour la maintenir en ordre, des charges, des impôts et des taxes à payer.

- Méditer sur l'impermanence de notre mental pour supprimer notre attachement à notre ego. En effet, notre mental change constamment : tantôt gai, tantôt triste, tantôt calme, tantôt tourmenté, tantôt généreux, tantôt égoïste... Où est donc le vrai moi permanent ?

- *Ānāpānasati* : se concentrer sur la respiration pour maîtriser nos sentiments et le vagabondage du mental.

- La récitation des dhâranis (formules magiques) ou des sūtras (recueils de l'enseignement du Bouddha).

- L'utilisation du chapelet et la récitation du nom du Bouddha Amitabha (NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT).

- La méditation sur un Bouddha.

- La méditation sur un thème bouddhique : les Quatre Nobles Vérités, la Chaîne des Douze Relations Causes-Effets...

Pour être efficace, chaque méthode doit être appliquée avec des techniques précises indiquées par les grands maîtres. Cependant, Bouddha nous a indiqué les règles générales communes à toutes les méthodes ; c'est le Noble Chemin Octuple :

1- La vision ou compréhension juste.

2- La pensée juste.

3- La parole juste.

4 - *L'action juste.*

5 - *Les moyens d'existence justes.*

6 - *L'effort juste.*

7 - *L'attention juste.*

8 - *La concentration juste.*

Le qualificatif "juste" veut dire ce qui est bon pour nous-mêmes et pour autrui, ce qui est conforme au Dharma, à la vérité.

QUESTION 18 : Quels sont les grands écoles du bouddhisme actuel ?

Réponse : Il existe actuellement deux grands écoles :

A) Le Theravada (le Petit Véhicule) ou l'école ancienne : C'est le bouddhisme conformiste qui essaie de respecter rigoureusement la tradition bouddhique du temps de Bouddha. Cette école se développe à Ceylan, au Népal, en Birmanie, en Thaïlande, au Cambodge, au Laos, en Indonésie.

B) Le Mahāyāna (le Grand Véhicule) : C'est le bouddhisme qui essaie de respecter la tradition bouddhique tout en s'adaptant aux milieux socio-culturels. Cette école se subdivise en trois branches :

1) Le Vajrayāna (le Véhicule du Diamant), le bouddhisme tantrique du Tibet : C'est le bouddhisme dont la pratique principale est centrée sur les dhāraṇīs (formules magiques), les mudrās (signes magiques), les mandāras (prières magiques) et sur le culte du Bodhisattva Avalokitesvara, manifesté au Tibet sous la forme masculine, nommé Tchenrézi.

2) La Terre-Pure : C'est le bouddhisme dont la pratique principale est centrée sur l'utilisation du chapelet et la récitation du nom du Bouddha Amitābha (NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT).

3) Le Dhyāna (Zen) : C'est le bouddhisme dont la pratique principale est centrée sur la méditation.

Ces deux dernières branches se développent en Chine, au Japon, en Corée, au Viêt-nam.

QUESTION 19 : Quelle est la morale enseignée par Bouddha pour améliorer la vie sociale ?

Réponse : Dans ses prédications, Bouddha a beaucoup parlé de la bonne conduite des moines et des laïcs dans la vie sociale. Dans ce cadre d'informations sommaire, nous nous contentons de citer les quatre vertus principales :

- La bonté ou la volonté d'apporter de la joie aux autres.

- La compassion ou la compréhension et la volonté de sauver les autres de leurs malheurs et de leurs souffrances.

- La réjouissance en voyant la joie des autres qui viennent d'être sauvés de leurs malheurs et de leurs souffrances.

- Le détachement de ce qu'on a fait pour les autres, c'est-à-dire ne pas en parler ni y penser.

Pour être plus simple, référons-nous au conseil du Bouddha à son fils Rāhūla avant son entrée dans

le Nirvāṇa : "Est bien, tout ce que tu fais dans ton intérêt et dans l'intérêt des autres ; est mal, tout ce que tu fais contre ton intérêt et contre l'intérêt des autres ; et il faut être très prudent quand tu veux faire quelque chose dans l'intérêt des uns mais à l'encontre des autres."

Dans la pratique, chaque bouddhiste doit s'efforcer d'observer aussi strictement que possible les Cinq Préceptes suivants :

1 - Ne pas tuer.

2 - Ne pas voler.

3 - Ne pas commettre d'adultère.

4 - Ne pas mentir.

5 - Ne pas consommer de boissons alcooliques ni de drogues.

QUESTION 20 : Le régime végétarien est-il obligatoire pour les bouddhistes ?

Réponse : En principe, rien n'est obligatoire dans le bouddhisme. D'habitude, pour se perfectionner, cha-

que bouddhiste fait le voeu d'observer certaines règles de vie selon ses possibilités ; chaque communauté bouddhique fixe des règles communes à suivre. Il en est de même pour le régime végétarien. Normalement les bouddhistes suivent le régime végétarien un ou plusieurs jours par mois; d'autres sont complètement végétariens.

Le régime végétarien bien suivi et bien organisé ne peut qu'être bénéfique pour la santé.

QUESTION 21 : Les bouddhistes croient-ils à la magie et aux miracles ?

Réponse : On appelle magie ou miracle, tout phénomène inexplicable. Or, d'après l'enseignement bouddhique, rien n'est inexplicable. Quand ils ne savent pas expliquer un phénomène, les bouddhistes se renseignent auprès des spécialistes, des sages, ou méditent pour trouver l'explication. S'ils ne trouvent pas l'explication aujourd'hui, ils espèrent la trouver un jour. C'est par la méditation que Bouddha lui-même et les grands maîtres bouddhistes ont découvert des explications étonnantes.

L'attitude des bouddhistes, devant un phénomène inexplicable, est une attitude réservée ; ils ne croient pas, ils ne nient pas, ils espèrent pouvoir trouver un jour l'explication quand leur méditation aura porté ses fruits.

QUESTION 22 : Devant la complexité des religions existantes actuellement, comment pourrais-je choisir la meilleure ?

Réponse : Ayez confiance en vous-même. Ne vous laissez pas impressionner par les autres. Ne croyez pas aux choses inexplicables. Ecoutez, renseignez-vous, faites des recherches, réfléchissez, comparez : une bonne religion est une religion logique, rationnelle, conforme à la vérité, qui apporte le vrai bonheur à vous-même et aux autres.

QUESTION 23 : Que faut-il faire pour devenir bouddhiste ?

Réponse : Il faut d'abord chercher à connaître la vie du Bouddha et à comprendre son enseignement (Dharma). Il faut fréquenter les temples bouddhiques

pour chercher de plus amples informations sur ces deux sujets et pour vous habituer aux pensées et aux activités bouddhiques. Lorsque vous êtes convaincu de l'existence du Bouddha et de l'efficacité de son enseignement (Dharma) pour la paix et le bonheur, vous demanderez au maître, que vous respectez, de bien vouloir organiser pour vous une cérémonie d'initiation aux Trois Refuges.

Pendant cette cérémonie, vous aurez à dire au Maître que :

- Vous avez choisi Bouddha comme Refuge (c'est-à-dire que vous croyez à votre possibilité de devenir un Bouddha en suivant son exemple).

- Vous avez choisi le Dharma comme Refuge (c'est-à-dire que vous suivrez l'enseignement du Bouddha pour vous perfectionner et pour retrouver un jour votre vraie nature, le Dharma).

- Vous avez choisi le Saṅgha (Ordre des Moines) comme Refuge (c'est-à-dire que vous demanderez conseil au Saṅgha pour mieux comprendre l'ensei-

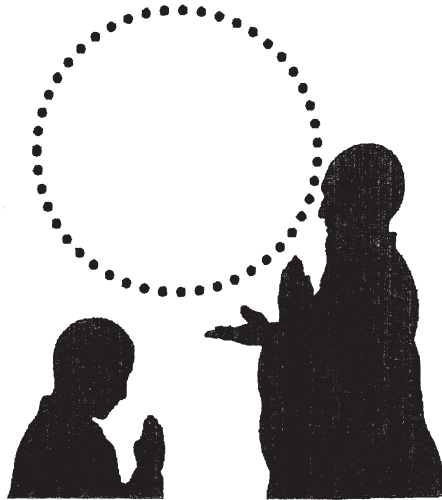
gnement du Bouddha, et que vous participerez à la subvention aux besoins du Saṅgha).

- Vous promettez de faire des efforts pour respecter les Cinq Préceptes selon vos possibilités.

Après cette cérémonie, vous serez devenu un bouddhiste laïc, un Upāsaka ou une Upāsikā, avec un nom religieux donné par le Maître.

Je vous souhaite bon courage pour continuer votre investigation sur le bouddhisme car tout ce que je viens de vous exposer est encore très superficiel.

MINH THIÊN



LES QUATRE NOBLES VÉRITÉS

I. INTRODUCTION : Le premier sermon du Tathāgata - Origines et circonstances.

Après que le prince Gautama Siddhārtha fut parvenu à l'état d'éveil sous l'arbre de la bodhi et devint Śākyamuni, il songea aussitôt à l'ensemble de l'humanité encore plongée dans la souffrance, et aux moyens de l'aider à se libérer du cycle infini des renaissances.

Mais ce qu'il avait compris et qu'il comptait transmettre aux hommes était tellement profond, tellement délicat, que cela pourrait leur être inaccessible avec leur niveau de connaissances intellectuelles.

Et même certains d'entre eux pourraient être découragés, effrayés d'apprendre la Vérité... Il lui fallait trouver une méthode adéquate d'enseignement pour se faire comprendre de tous et inciter chacun, selon son niveau d'entendement, à progresser sur le chemin du perfectionnement.

Cette méthode, c'est celle de l'Enseignement Progressif, qui débuta avec le premier sermon du Parfait, celui qui portait sur les Quatre Nobles Vérités (Catvāri-Ārya-Satyāni).

Se souvenant de ses premiers compagnons qu'il avait rencontrés après avoir quitté le palais royal, il estimait que Ajñāta-Kaundinya et ses amis étaient en mesure de comprendre les éléments de base de son enseignement. Aussitôt se rendit-il à Isipatana (Bénarès) au parc des Gazelles où les cinq ascètes poursuivaient leur perfectionnement, et il leur parla des Quatre Nobles Vérités.

Après avoir écouté le Tathāgata, les cinq ascètes furent instantanément éclairés sur leurs illusions, sui-

virent les voies indiquées pour parvenir à l'état d'Eveillé, et accédèrent plus tard au degré d'Arhat. Ce furent les premiers disciples du Parfait.

Ce premier sermon, dénommé le Sermon mettant en mouvement la Roue de la Loi : "Dharma Cakrapravartana Sūtra" est encore plus connu sous l'appellation de Sermon de Bénarès. Il est le premier pas dans l'Enseignement progressif de la Doctrine ; depuis cette date, il a ouvert la porte de la Libération à des millions d'adeptes du Tathāgata.

Notre exposé des Quatre Nobles Vérités se situe, de bien modeste façon, dans la ligne tracée depuis plus de 2 500 ans par notre Maître à tous, Śākyamuni, le Bouddha des temps présents.

II. LES DONNEES DE BASE

1. Définition

Que signifie l'expression "Noble Vérité" ? L'épithète noble suppose l'union intime de beau, de parfait de merveilleux. Le substantif vérité désigne la réalité vraie, la réalité nettement établie, la réalité éternelle.

Les Quatre Nobles Vérités désignent la réalité vraie de la condition humaine. Elles sont merveilleuses, parce qu'en même temps qu'elles montrent les aspects dramatiques de cette condition, elles indiquent aussi les moyens de s'en préserver. Elles constituent les données de base de la philosophie bouddhique ; elles représentent même le fondement unique de la doctrine du Petit Véhicule, le Theravāda.

Exposées de façon simple et claire par le Tathāgata, elles sont faciles à comprendre, même pour les sujets les moins doués intellectuellement, puisque la souffrance physique ou morale est bien connue de tout être humain, et qu'il est parfaitement normal de fuir la souffrance et de rechercher le bonheur et la joie.

2. Quelles sont ces quatre merveilleuses Vérités ?

Ce sont : la Vérité de la Souffrance ; la Vérité des Causes de la Souffrance ; celle de l'Extinction de la Souffrance, et enfin celle de la Voie vers l'Extinction de la Souffrance.

a) La Souffrance (Dukkha Sacca)

C'est la plus facile à constater, la plus fréquente, la plus connue de tous les états de l'homme. Une formule saisissante résume toute la condition malheureuse de l'existence humaine : "Naître c'est souffrir, vieillir c'est souffrir; être malade c'est souffrir; mourir c'est souffrir." Tout au long de cette existence, la souffrance ne cesse de se manifester sous toutes ses formes, à la moindre occasion elle se manifeste par un acte ou un sentiment de l'homme.

Ainsi l'amour est souffrance quand on perd un être cher ou que l'on en est séparé. La haine est souffrance quand on songe à faire du mal à son ennemi. Le désir est souffrance quand on n'obtient pas ce à quoi l'on aspire ou qu'on perd ce à quoi l'on tient le plus.

b) Les Causes de la Souffrance (Samudaya Sacca)

La Deuxième Vérité concerne l'Origine de la Souffrance, ou exactement les causes constituantes de la douleur.

Elle est en quelque sorte le diagnostic du médecin, déterminant les germes de la maladie et prévoyant le processus de leur action.

c) L'Extinction de la Souffrance (Nirodha Sacca)

En contraste avec la Première Vérité sur la Souffrance, l'extinction de la souffrance est un tableau bien reposant de l'état du malade quand il sera définitivement guéri. Elle montre en quelque sorte la nature véritable de l'esprit humain, après qu'il se soit débarrassé de tous les voiles d'illusions qui l'entravent et le font souffrir inutilement.

d) La Voie vers l'Extinction de la Souffrance (Marga Sacca)

Cette Quatrième Vérité contient l'ensemble des moyens permettant d'anéantir les causes mêmes de la souffrance avant qu'elles ne se manifestent. C'est la thérapeutique merveilleuse permettant la guérison définitive de toutes les maladies du corps et de l'esprit.

C'est le chemin rayonnant conduisant au Nirvāna, un chemin longeant les précipices et les abîmes mais bordés heureusement de cordes solides que sont les Huit Moyens de Perfectionnement pour les adeptes, les Huit Branches de la Roue du Dharma.

3. Comment s'enchaînent les Quatre Nobles Vérités ?

Quand nous lisons attentivement le Sermon sur les Quatre Nobles Vérités, nous sommes frappés par la forme remarquable du discours, l'enchaînement de ses diverses parties et la progression de raisonnement ; d'abord l'exposé des données du problème : la souffrance et ses causes ; puis la solution : l'extinction de ces causes ; enfin le moyen de réaliser cette solution : la Voie.

Le langage est simple, clair, direct. Il permet une compréhension facile et immédiate du problème exposé.

En premier lieu nous assistons au spectacle dramatique de la souffrance sous toutes ses formes, description réaliste de la misère humaine en tous temps

et en toutes sociétés, mais peut-être, aussi, souvenirs lancinants des quatre sorties du prince Gautama hors du palais royal. La Première Vérité s'impose d'elle-même : la souffrance est inséparable de l'existence humaine. Vivre c'est souffrir.

Puis nous suivons le Parfait dans l'étape de la recherche des causes de la souffrance. Pour guérir un mal, il faut remonter à ses origines, afin de comprendre tout le mécanisme de ses manifestations.

La troisième étape est celle du démontage de ce mécanisme de la souffrance, de façon à en arrêter le fonctionnement. Quelle sensation, quel sentiment éprouvera l'être humain, le jour où toute souffrance aura cessé d'exister pour lui ? C'est une vision du bonheur absolu à laquelle nous sommes tous ouverts, et chacun peut constater que ce bonheur est réel, qu'il est du domaine du possible et que tout le monde peut y accéder, puisque souffrance et bonheur, souffrance et joie constituent des couples indissolubles, le premier état ne peut exister qu'en fonction du second et inversement.

L'essentiel c'est de savoir éloigner la souffrance pour retrouver instantanément la joie suprême et permanente.

Enfin la quatrième étape est celle des moyens permettant d'obtenir ce bonheur permanent et infini qui est la libération définitive du saṃsāra, ce tourbillon des renaissances.

Le Sermon sur les Quatre Vérités est comparable à une composition architecturale, harmonieuse dans son ensemble et bien équilibrée, qui attire la vue d'abord et séduit ensuite par sa simplicité et sa composition rationnelle. Il suffit de l'entendre pour réaliser pleinement la signification de l'existence humaine, faite de petites joies éphémères et de souffrances infinies. Et une fois que nous avons compris les causes de notre malheur, le Tathāgata nous indique les moyens de nous en débarrasser par nous-mêmes.

Si l'on voulait représenter les Quatre Nobles Vérités en images, elles formeraient un tableau comprenant deux parties :

- *En bas, une mer immense agitée par la tempête dans laquelle des multitudes d'embarcations chargées d'êtres humains sont ballottées, renversées, englouties par les flots, et les survivants s'efforçant d'échapper aux vagues et aux monstres marins. La tempête est provoquée par des tourbillons venant des quatre coins de l'horizon, obscurcissant le ciel et balayant tout sur leur passage. Ces tourbillons ont pour noms : la luxure (Kāma), l'ambition (Rāga), la colère (Dveśa) et l'ignorance (Avidyā).*

- *En haut, surplombant la mer des souffrances, un autre monde rayonnant de lumière et verdoyant, où tous les êtres humains ont l'air serein et heureux et vivent en un éternel printemps parmi les fleurs et les oiseaux.*

Pour accéder à ce plateau, les hommes et femmes de la partie inférieure du tableau escaladent différents sentiers au bord desquels ont été plantés des panneaux de signalisation donnant les noms de chaque sentier et la contrée de destination tels que : les Quatre Méditations, les Quatre Efforts, les Quatre Contentements, les Huit Sentiers justes, etc.

Selon leur âge, leur force, ou leur ténacité, les êtres humains suivent des sentiers plus ou moins difficiles, mais tous ont la possibilité de s'arrêter aux différentes étapes pour se préparer à atteindre enfin le niveau le plus élevé, la récompense suprême et qui a pour nom le Nirvāṇa.

La partie inférieure du tableau porte une inscription en filigrane : le monde humain, avec ses deux composantes la mer des souffrances (Dukkha Sacca) et les tourbillons engendrant les souffrances (Samudaya Sacca).

La partie supérieure porte l'inscription : au-delà du monde humain; le plateau verdoyant représente l'extinction de la souffrance (Nirodha Sacca) et les sentiers y conduisant représentent la Voie vers l'extinction de la souffrance (Mārga Sacca).

4. L'importance des Quatre Nobles Vérités dans la doctrine bouddhique

Les Quatre Nobles Vérités, comme il a été souligné plus haut, constituent la connaissance de base

du bouddhisme, aussi bien celui du Theravāda (Petit Véhicule) que celui du Mahāyāna.

Elles sont ses premiers pas dans la voie de l'Enseignement progressif. Puis par sa détermination, sa foi et sa persévérance, l'adepte accède progressivement aux Quatre Niveaux de Perfectionnement du Petit Véhicule⁽¹⁾.

Ensuite il pourra s'orienter vers la voie des Six Perfectionnements de Bodhisattva pour parvenir à l'étape définitive du Parfait Eveillé, dans le Grand Véhicule.

Comme on le voit, les Quatre Vérités sont accessibles à tout être humain quels que soient son niveau intellectuel, l'environnement social et l'époque auxquels il appartient. C'est pour cette raison qu'elles ont été traduites dans toutes les langues et retenues comme enseignement de base du bouddhisme dans presque tous les pays du monde.

(1) Les Quatre Niveaux sont :

Celui qui entre dans le courant (Srota-Āpanna);

Celui qui suit le courant supérieur (Sakradagāmi);

Celui qui ne revient plus (Anāgāmi);

Celui qui a atteint la Sainteté (Arhat).

III. CONCLUSION

Comment étudier et pratiquer les Quatre Nobles Vérités ?

La réponse est simple :

Nous commençons d'abord par bien saisir la Première Vérité et reconnaître la Véracité de la Souffrance, et la reconnaître d'après ce que nous voyons autour de nous et d'après notre propre expérience, et non pas parce que nos maîtres nous l'on dit. Ensuite nous devons procéder nous aussi à l'analyse de nos souffrances propres, et reconnaître pour chacune d'elles les causes leur donnant naissance.

Une fois ces causes établies, demandons-nous comment les éliminer, et par le même processus de recherche, nous arriverons aux mêmes constatations que le Tathāgata : Notre bonheur, notre libération ne dépendent que de nous. Et cette Troisième Vérité constitue le chapitre le plus important de tout l'enseignement bouddhique, puisqu'elle fait appel à la volonté humaine et à la confiance en soi. Et pour cette

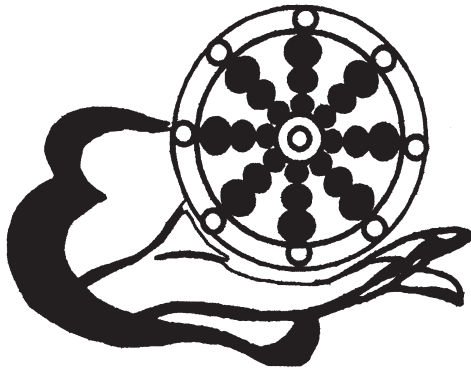
seule raison, le bouddhisme, loin d'être une doctrine de pessimisme et de désespoir, représente plutôt une philosophie d'espérance et de joie.

La Quatrième Vérité s'impose par elle-même ; une fois que nous avons reconnu la véritable nature de la condition humaine, nous ferons appel aux moyens que le Tathāgata nous a indiqués comme étant merveilleux et les seuls pour nous en libérer.

Et ainsi, le Parfait a rempli sa mission de guide éternel pour l'humanité.

Il ne nous reste plus qu'à nous engager dans la voie tracée, avec résolution et confiance.

Vén. THÍCH HUYÈN-VI



LES DOUZE PRINCIPES DU BOUDDHISME

Ces principes, rédigés à l'usage des bouddhistes occidentaux, ont été traduits en japonais, chinois, siamois, birman et cinghalais ainsi qu'en plusieurs langues européennes.

Ils ont été approuvés par les 17 sectes les plus importantes du Japon ; par feu le Vénérable Tai Hsu, au nom de millions de bouddhistes chinois ; par le Patriarche Suprême du Siam ; avec l'assentiment de l'Ordre Bouddhiste, et par des bouddhistes laïcs marquants de Birmanie et de Ceylan. Ils sont en voie d'adoption par des organisations bouddhistes de différentes contrées de l'Europe et aux Etats-Unis d'Amérique. Ils pourraient devenir la base de ralliement pour un bouddhisme mondial.

Gautama le Bouddha, fils d'un prince régnant, naquit dans le nord de l'Inde au VI^{me} siècle avant Jésus-Christ. A l'âge de vingt-neuf ans, dégoûté de son existence fastueuse alors que la vie des autres était remplie de souffrances, il quitta son palais et s'en alla errant par les routes pour chercher le remède à cette souffrance et en délivrer l'humanité. Après des recherches spirituelles, il parvint à l'Eveil et fut connu désormais comme le Bouddha "le Tout Eveillé". Durant tout le reste de sa vie, il enseigna, à tous ceux qui vinrent à lui, le Chemin du Juste Milieu qui conduit à la cessation de la souffrance. Après sa mort, son enseignement fut largement répandu si bien que, de nos jours, près d'un tiers de l'humanité considère le Bouddha comme le guide qui, après avoir atteint la délivrance, enseigne à tous les hommes le moyen d'y parvenir.

A notre époque le bouddhisme est divisé, d'une manière générale, en deux écoles. L'Ecole du Sud, l'Hinayāna ou Theravāda (l'Enseignement des Anciens) suivie en Ceylan, en Birmanie, au Siam et dans

certaines parties de l'Inde qui cependant n'est plus un pays bouddhiste ; et l'Ecole du Nord, ou Mahāyāna englobant le Tibet, le sud de la Mongolie, ainsi que des milliers de Chinois et de Japonais. Ces Ecoles, parfaitement tolérantes l'une envers l'autre, sont les aspects complémentaires d'un tout.

Le bouddhisme est appelé la religion de la paix parce qu'il n'y a jamais eu de guerre bouddhiste et qu'aucun homme, en aucun temps, n'a été persécuté par une organisation bouddhiste, ni pour ses croyances ni pour leur expression.

Ci-dessous suivent quelques vérités fondamentales, ou principes du bouddhisme :

1. Le salut par ses propres moyens est pour tout homme la tâche immédiate. Quand un homme gît, blessé par une flèche empoisonnée, il n'en retarde pas l'extraction en demandant des détails sur l'homme qui l'a décochée, ni sur la forme de la flèche. Il y aura du temps pour le développement de compréhension de la doctrine pendant le parcours du chemin.

En attendant commencez dès aujourd'hui à affronter la vie telle qu'elle est, en ne vous instruisant jamais que par votre expérience personnelle.

2. Le premier fait de l'existence est la loi du changement ou de l'impermanence. De l'atome à la montagne, d'une simple pensée à un empire, tout passe par le même cycle d'existence : la naissance, la croissance, le déclin et la mort. Seule la vie persiste et cherche sans cesse à se manifester sous des formes nouvelles. "La vie est un pont, n'y construis pas ta maison..." La vie est un phénomène de mouvement et celui qui s'accroche à la forme, quelque splendide qu'elle paraisse, souffrira en résistant à ce courant.

3. La loi du changement s'applique également au concept de l'âme. Dans l'individu, il n'y a pas de principe qui soit immortel et immuable. Seul "l'Innommé... L'Ultime Réalité ne change pas ; toutes les formes de la vie, y compris l'homme, sont des manifestations de cette réalité." Pas plus que l'ampoule électrique ne possède la lumière, l'homme ne possède la lumière, l'homme ne possède la vie qui circule en lui.

4. *L'univers est l'expression de la loi. Tous les effets ont des causes, et le caractère de l'homme est la somme de ses pensées et de ses actes antérieurs. Le karma, qui signifie action-réaction, gouverne toute existence. L'homme est le seul ordonnateur de son entourage et de la façon d'y réagir, ainsi que de sa condition future et de son ultime destin. Par des pensées et une conduite bien dirigées, il peut purifier graduellement sa nature intérieure et ainsi, par une pleine connaissance de soi, parvenir à se libérer de la renaissance. Cette évolution demande de longues périodes de temps, comprenant vies après vies, sur cette terre. Mais finalement toute forme de vie atteindra l'Eveil.*

5. *La vie est indivisible quoique ses formes changeantes soient innombrables et périssables. Il n'y a en réalité pas de mort, bien que toute forme doive mourir. La compréhension de l'unité de la vie éveille la compassion, un sentiment d'identité avec la vie sous d'autres formes. La compassion a été appelée*

"la loi suprême, l'éternelle harmonie" : celui qui trouble l'harmonie de la vie souffrira en conséquence et retardera son propre éveil.

6. La vie étant étant une, l'intérêt d'une de ses parties doit être celui du tout. L'homme, dans son ignorance, croit qu'il peut lutter avec succès pour ses propres intérêts, et cette énergie mal dirigée de l'égoïsme produit la souffrance. Il apprend, par cette souffrance, à en réduire et finalement à en éliminer la cause. Le Bouddha enseigna Quatre Nobles Vérités : a) l'existence universelle de la souffrance, b) sa cause : le désir mal dirigé, c) son remède : l'élimination de la cause, d) le Sentier Octuple du développement personnel qui conduit à la fin de la souffrance.

7. Le Sentier Octuple comporte :

- 1. La compréhension juste.*
- 2. La pensée juste.*
- 3. La parole juste.*
- 4. L'action juste.*
- 5. Les moyens d'existence juste.*

6. *L'effort juste.*

7. *L'attention juste.*

8. *La concentration juste : La maîtrise de l'esprit qui parvient à élever l'être au samādhi, ou la contemplation de la réalité, qui mène à l'éveil total. Comme le bouddhisme est une façon de vivre, plutôt qu'une théorie de la vie, le parcours de ce sentier est indispensable pour la délivrance personnelle. "Cesse de faire le mal, apprends à faire le bien, purifie ton coeur : ceci est l'enseignement des Bouddhas."*

8. *La réalité ne peut être décrite. Un Dieu avec des attributs n'est pas la réalité finale. Mais le Bouddha, un être humain, devint le Tout-Eveillé. Le but de la vie est d'atteindre l'éveil. Cet état de conscience, "Nirvāṇa", l'extinction des limites de la personnalité, peut être réalisé dès cette existence sur cette terre. Tout homme et toute autre forme de vie contiennent la possibilité d'éveil. Le moyen pour y arriver, c'est de devenir ce que nous sommes. "Regarde en toi, tu es Bouddha."*

9. *Entre l'éveil potentiel et l'éveil véritable se trouve le Chemin du juste milieu, la Voie Octuple qui mène "du désir à la paix", un procédé de développement personnel entre les opposés, évitant les extrêmes. Le Bouddha parcourut cette voie jusqu'au bout et la seule foi requise par le bouddhisme est la croyance raisonnable que là où a passé un guide, il nous est possible de marcher à notre tour. La voie doit être suivie par l'homme entier, non seulement par ce qu'il y a de meilleur en lui. Il faut que le coeur et l'intelligence soient développés ensemble. Le Bouddha était aussi bien le Tout-Compatissant que le Tout-Eveillé.*

10. *Le bouddhisme attache une grande importance à la nécessité de la concentration intérieure et à la méditation qui, à la longue, conduisent au développement des facultés spirituelles. La vie subjective est aussi importante que l'accomplissement des tâches quotidiennes et des périodes de tranquillité sont indispensables pour l'activité intérieure et le bon équilibre de la vie. Le bouddhiste doit être toujours attentif et*

calme, évitant l'attachement intellectuel et sentimental à la parade de l'illusion. Cette attitude, toujours renforcée, de défense contre les événements qu'il sait avoir créés lui-même, l'aide à garder le contrôle de ses réactions.

11. Le Bouddha disait : "Travaillez avec diligence à votre propre salut." Le bouddhisme ne connaît d'autre autorité pour la vérité que l'intuition individuelle et cette autorité n'existe que pour l'individu lui-même. Chaque homme subit les conséquences de ses propres actions et évolue par elles tandis qu'il aide son prochain à atteindre la même délivrance. La prière à Bouddha, ni à aucun Dieu, ne peut empêcher un effet de suivre sa cause. Les moines bouddhistes sont des maîtres et des modèles, mais en aucun sens des intermédiaires entre l'individu et la réalité. La plus complète tolérance est pratiquée envers toutes les religions et philosophies, car nul homme n'a le droit d'intervenir dans la marche de son prochain vers le but.

12. Le bouddhiste n'est nullement pessimiste et ne cherche pas à s'évader de la réalité. Il ne nie pas l'existence de "Dieu", ni de l'âme, quoiqu'il applique à ces termes sa propre interprétation. C'est au contraire une logique, une religion, une science spirituelle, un mode de vie raisonnable, pratique et qui embrasse tout. Depuis deux mille cinq cents ans il a satisfait les besoins de près d'un tiers de l'humanité. Il attire l'Occident parce qu'il n'a pas de dogmes et qu'il satisfait le coeur comme la raison ; qu'il insiste sur la confiance en soi, alliée à la tolérance envers d'autres opinions ; qu'il embrasse la science, la religion, la philosophie, la psychologie, la morale et l'art, et considère l'homme comme seul créateur de sa vie présente et seul ordonnateur de sa destinée.

PAIX A TOUS LES ÊTRES

LA MEDITATION BOUDDHIQUE

L'humanité connaît actuellement une ère de progrès scientifique et de matériel extraordinaire, alors que les valeurs spirituelles et morales accusent une baisse de plus en plus importante. L'équilibre étant rompu, l'homme est plongé dans un tel abîme qu'il ne peut plus échapper à ses maux et à ses souffrances.

Pour vivre dans le bonheur, la joie, pour parvenir à un idéal de civilisation digne de ce nom, chacun de nous doit, en dehors de la satisfaction de ses besoins matériels, chercher absolument à développer sa faculté de clairvoyance, d'éveil et de délivrance.

Le mental est le moteur de toutes choses. Afin de dégager efficacement ce mental, chacun devrait s'efforcer de comprendre et de pratiquer la méditation bouddhique.

Les quelques pages qui suivent, visent à apporter une contribution à la propagation de la doctrine et à aider tous nos lecteurs à retrouver leur propre et vrai bonheur dans le présent et dans le futur.

Vén. THÍCH HUYỀN-VI

Monastère Bouddhique LINH-SÓN

En attendant la publication d'une étude complète et détaillée sur la MEDITATION BOUDDHIQUE, nous prions nos lecteurs de suivre les pratiques indiquées dans cette brochure.

I. ORIGINES DE LA MEDITATION

BOUDDHIQUE

La méditation bouddhique vient de notre maître, le Bouddha Śākyamuni. Après avoir quitté sa famille à la recherche de la Voie, il se décida à pratiquer la méditation, jusqu'à ce que l'Eveil vienne couronner ses efforts (Anuttara Samyak-sambhuddha) :

Durant six ans, Bouddha s'assit dans la forêt épaisse,

Durant sept semaines, il s'appliqua à la pure méditation.

Après le Parinirvāṇa du Bouddha, deux écoles propagèrent sa doctrine : celle des Anciens ou Theravāda et celle du Grand Véhicule ou Mahāyāna. Toutes deux enseignent la pratique de la méditation considérée comme base pour parvenir à l'Eveil.

II. QU'EST-CE QUE LA MEDITATION ?

"Thiền", en vietnamien, ou plus exactement "thiền na" du mot sanskrit "dhyāna", traduit en chinois par "tĩnh lý" (paix et réflexion), est traduit en français par "méditation". Lorsqu'il ne se produit pas

d'agitations mentales, il y a méditation. Quand, en position assise, on reconnaît sa nature originelle, c'est qu'on atteint la tranquillité de l'esprit, qu'on médite.

La nature originelle représente ainsi l'essence non née de chacun. La tranquillité de l'esprit constitue le paysage mental non créé dans lequel le souffle des huit vents reste immobile. Les huit vents sont : les profits, la décadence, la calomnie, la glorification, la louange, la critique, la souffrance, la joie. Lorsqu'on médite ainsi, on est considéré comme étant entré dans l'état de Bouddha bien qu'on ne soit que simple créature.

Par l'introspection, nous devons chercher à nous connaître, à savoir si nous sommes bons ou méchants, intelligents ou bornés, braves ou peureux, honnêtes ou vils. Ces réflexions, ces examens, ces analyses qui sont dénommés l'observation psychologique, constituent la méditation.

Le mental, enclin à la distinction, au préjugé, à l'égoïsme, à l'avidité, à la colère, à l'ignorance, a pour nom faux mental, mental pervers, mental de créature.

Ce faux mental doit être détruit pour laisser la place au mental d'amour, de compassion, au vrai mental, à la nature de Bouddha apparaissant. La méditation supprime l'agitation mentale, la remplace par la nature vraie, pure, c'est à dire la vérité. Elle est encore appelée méthode de commandement du mental, ou de concentration des pensées.

Les idées de chacun sont très complexes ; chaque personne a ses opinions qui diffèrent de celles des autres ; elles suscitent, par leur diversité même, mille et mille mécontentements, par la suite des fautes variées commises et qui occasionnent, dès lors, les souffrances pour soi-même, pour les hommes, la famille, la société, la nation, le monde, toute l'humanité. Les effets dépendent tous des agitations mentales distinctes, des idées erronées, qui se sont formées.

Pour maîtriser, pour pacifier, pour éliminer les diverses passions, les idées erronées, et mettre en lumière le mental vrai, pur, présent en toute personne, il faut recourir à la méthode de la méditation.

"Toutes les créatures portent, en elles, la nature de Bouddha", voilà l'enseignement de base du Bouddha. La nature de Bouddha est le "mental vrai et pur, présent en tout être" comme indiqué ci-dessus. Toutes les catégories d'êtres vivants la possèdent, sans exception ; ainsi ce mental est-il encore dénommé "l'avoir originel", ou la "physionomie existante dès l'origine", autrement dit, le mental vrai que les créatures ont d'une façon tout innée. C'est pour revenir à ce mental originel que nous pratiquons la méditation.

III. BUT DE LA MEDITATION BOUDDHIQUE

Le but de la méditation bouddhique est "d'arrêter les agitations mentales, de retrouver la nature de Bouddha". Pour cela, il faut décanter les diverses souillures de notre mental, retrouver la vraie physionomie de notre nature. Ces souillures sont justement les illusions.

Notre propre nature est la représentation de la sagesse Tathāgata (Esprit sans attache). Les Bouddhas comme les créatures la possèdent en entier, unique, identique à elle-même.

Si nous nous débarrassons des pensées impures, nous ferons resurgir en nous la représentation de la sagesse du Tathāgata, nous serons Bouddha ; sinon, nous resterons des créatures.

Parce que depuis d'innombrables kalpas jusqu'à aujourd'hui, nous nous sommes aveuglément plongés dans les ténèbres du cycle des renaissances, parce que depuis longtemps nous nous sommes laissés contaminer par des souillures, il ne nous est pas possible, en un moment, de nous libérer des illusions, de voir réellement notre nature originelle ; c'est pourquoi nous devons pratiquer la méditation. La condition primordiale dans la pratique de la méditation consiste à détruire les illusions.

Comment la méthode de destruction des illusions procède-t-elle ? Le Bouddha Śākyamuni enseigna beaucoup de procédés, mais le point essentiel réside dans l'expression "la fin des illusions". La fin des illusions, c'est l'Eveil. L'école de méditation que le fondateur Bodhidharma avait transmise en Chine, jusqu'au Sixième Patriarche Houei-Neng, s'était ré-

pandue partout, apportant une lumière éblouissante depuis l'Antiquité jusqu'aux temps modernes. La phrase très importante par laquelle Bodhidharma et le Sixième Patriarche Houei-Neng initient les pratiquants de méditation est : "Supprimer complètement les liens, ne laisser naître aucune pensée."

Supprimer complètement les liens, c'est se débarrasser entièrement de tous les liens. Les deux expressions : "Se débarrasser entièrement de tous les liens, ne laisser naître aucune pensée", constituent la condition déterminante avant toute autre dans la pratique de la méditation.

S'il n'est pas possible de réaliser ces deux expressions, la méditation, non seulement, ne pourra réussir mais la porte de la délivrance serait difficilement franchissable. Tant que les innombrables liens continuent à nous attacher, que les agitations mentales, sans cesse, se produisent et se détruisent, comment pouvons-nous pratiquer la méditation avec succès ?

"Se débarrasser entièrement de tous les liens, ne laisser naître aucune pensée" constituent, nous le

savons bien entendu déjà, la condition primordiale dans la pratique de la méditation. Cependant comment devons-nous la réaliser ? Il en existe deux façons :

1. L'une est l'apanage des natures d'élite et des intelligences transcendantes pour qui l'illusion disparaît de façon durable ; ces personnes se dirigeant vers le non-né, parviennent à l'Eveil, sans aucune parcelle d'attachement, voient l'essence originelle et atteignent le but avec facilité.

2. L'autre est celle que doit suivre le commun des mortels. Ceux-ci doivent pratiquer tous les jours la méditation, se servir de la logique pour détruire les faits, reconnaître nettement leur propre nature toujours pure. Les passions sont l'Eveil, la naissance et la mort sont le Nirvāṇa ; toutes sont des fausses illusions extérieures à notre nature originelle. Toutes choses, toutes oeuvres ne sont que rêves, songes, bulles, ombres. Notre corps composé de quatre éléments (terre, eau, feu, air) ; les montagnes et les fleuves, les continents de notre nature même sont comme des

écumes de l'océan, qui, malgré leur formation et leur destruction, ne s'inquiètent nullement de leur propre essence. Nous ne devons pas suivre l'évolution, naissance, séjour, changement, disparition... de toutes ces illusions pour commencer à aimer, à se dégoûter, à conserver, à abandonner.

Si nous abandonnons totalement notre corps, comme un cadavre indifférent, les facultés, les objets de naissance, les formes de conscience et l'esprit se dissolvent ; l'avidité, la colère, l'ignorance, le désir seront complètement anéantis. Toute affaire, mal et douleur, souffrance et joie, faim et froid, nourriture et habillement, honneur et outrage, naissance et mort, malheur et bonheur, paix et danger, critique et louange, possession et perte, tranquillité et trouble, difficulté et aisance, etc., intéressant le corps doivent en être chassés. C'est seulement dans ces conditions qu'il est possible d'espérer les abandonner tous. On les abandonne tous une bonne fois pour toutes, et c'est ce qu'on appelle abandonner complètement mille liens. Sitôt mille et mille liens complètement abandonnés,

les illusions sont dissolues, les distinctions ne se forment plus, les préjugés s'éloignent durablement. Alors, plus aucune pensée ne naît, notre propre nature devient perceptible, l'essence profonde se dévoile. Si l'on parvient à de tels résultats, c'est que les conditions requises par la méthode de la méditation sont bien remplies, et que l'on utilise tous les moyens de recherche afin de pouvoir parvenir à l'Eveil.

IV. FORMALITES POUR LA PRATIQUE DE LA MEDITATION (à accomplir par les candidats pratiquant dans la salle commune de méditation).

1. Inscrire ses nom, prénom, nom bouddhique, adresse et numéro de téléphone.

2. Se munir de zafou (coussin) ou de tapis servant à la méditation.

3. Arriver quinze minutes avant l'heure prévue, se préparer en maintenant calmes le corps, la parole, l'esprit.

4. Se vêtir à sa convenance, mettre de préférence la robe ample de culte ; éviter le short.

5. *Au signal donné, entrer en ordre dans la salle de méditation, s'asseoir à sa place.*

6. *A l'arrivée du Vénérable, Maître de méditation, le saluer mains jointes et prononcer avec lui, trois fois, la formule :*

*"NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO
SAMMĀ SAMBUDDHASSA"*

(Hommage à Lui le Béni, le Très Saint, le Parfaitement Eveillé).

7. *Si nécessaire, le Maître de méditation donnera ses instructions.*

8. *L'injonction du signal marquera l'instant où chacun devra se mettre dans la position rituelle.*

9. *Il est interdit de parler, de rire, de tousser bruyamment, de cracher, de réciter des invocations, d'égrener les chapelets durant la méditation.*

10. *A chaque séance, les pratiquants doivent étudier avec soin la théorie, appliquer la méthode de base pour la position de méditation pendant 10, 20, 30, 40, 50 ou 60 minutes.*

Les personnes qui ne peuvent pratiquer aux séances de groupes, liront attentivement cette brochure et pourront ensuite pratiquer individuellement dans la salle de méditation, à la condition d'en avoir avisé au préalable le Maître et de se conformer aux règles générales.

V. LA PRATIQUE PROPREMENT DITE

1. Pendant la séance, il est préférable de porter des vêtements amples, pas trop serrés à la taille et aux manches.

2. Position assise dite en demi-lotus : le dos du pied droit posé sur la cuisse gauche ou inversement. Cette position est conseillée aux débutants.

3. Position assise dite en lotus, deux variantes :

a) Position assise destinée à soumettre les démons : le dos du pied droit étant appuyé jusqu'à l'aine sur la cuisse gauche, le dos du pied gauche vient ensuite s'appuyer jusqu'à l'aine sur la cuisse droite, les mollets croisés.

b) Position assise de tranquillité : appliquer d'abord le dos du pied gauche sur la cuisse droite jusqu'à l'aine, ensuite amener le dos du pied droit pour l'appliquer jusqu'à l'aine sur la cuisse gauche, les mollets croisés.

Cette position est conseillée aux pratiquants qui s'exercent à leur domicile, elle donne facilement des bons résultats.

4. Position des mains : la main gauche ouverte, en-dessous, la main droite également ouverte, appliquée sur la paume de la main gauche et recouvrant celle-ci, les pouces joints bout à bout. Les mains sont posées sur les talons ou à la hauteur du nombril, selon la convenance du pratiquant. Les coudes doivent être serrés au corps. Les deux genoux doivent toucher le sol.

5. Le pratiquant doit garder le buste vertical, la colonne vertébrale droite, les épaules à la même hauteur et à la verticale des oreilles, le nez à la verticale du nombril. Baisser les paupières, garder les yeux ouverts aux trois quarts, tout en fixant l'arête du nez.

Il ne faut ni maintenir les yeux grands ouverts, cela perturberait la méditation, ni les fermer hermétiquement, cela risquerait de provoquer l'assoupissement. Appliquer légèrement la langue sur la voûte du palais.

EXERCICE

Après avoir compris exactement la méthode, le pratiquant s'exerce à s'asseoir. Il concentre sa pensée sur l'image de Bouddha en pleine méditation qui nous apprend, d'une façon claire et intelligente, les pratiques adoptées par lui-même.

Jadis, il suffisait aux Patriarches d'entrer en méditation pour découvrir l'essence de Bouddha. Ainsi la méthode "Sérénité mentale de Bodhidharma", la dissertation "Vision du moi inné" du Sixième Patriarche Houei-Neng étaient des méthodes directes pour atteindre la sagesse, sans avoir recours aux "formules d'initiation". Plus tard, les Patriarches des générations qui suivent, se sont aperçus que leurs disciples étaient moins doués que les anciens.

Ils n'étaient plus aussi réceptifs, leur coeur s'était avili et n'était plus malléable ; la cupidité et la mauvaise foi s'étaient emparées des esprits. Aussi durent-ils trouver, chacun, une méthode particulière d'enseignement. Ils fondèrent ainsi diverses écoles où ils apprirent aux débutants des formules d'initiation. Celles-ci sont très nombreuses, citons par exemple :

Toutes les doctrines convergent vers une seule, où va celle-ci ?

Avant que nous soyons nés de nos parents, quel était notre vrai visage ?

Mais la formule la plus répandue est celle-ci :

Purifier son esprit, garder pur son coeur, son mental.

Pendant les deux ou trois premières années consacrées à la méditation, le pratiquant doit concentrer son esprit sur ces formules. Lorsqu'il aura atteint la sérénité mentale, il aura l'intelligence éclairée, il pourra se mettre aux exercices d'un niveau plus élevé.

SORTIE DE MEDITATION

Au signal donné, le pratiquant se prépare à sortir de l'état de méditation. Il commence par séparer les mains, puis doucement remue la tête, les yeux, le corps, décroise pieds et jambes avec lenteur et précautions.

Il éprouvera, à ce moment, des pieds à la tête, des difficultés, par exemple dos courbaturé, poitrine oppressée, fourmillements dans les jambes, cou endolori, etc.

Le pratiquant doit masser fortement ces zones douloureuses, ou se frotter vigoureusement les mains pour les réchauffer, puis les y appliquer. Il doit se garder d'accomplir ces gestes avec précipitation, pour éviter des suites douloureuses.

La séance terminée, les pratiquants réciteront les paroles de transfert de mérites :

*SABBA PĀPASSA AKARANAM
KUSALASSA UPASAMPADĀ
SACITTA PARIYODAPANAM
ETAM BUDDHĀNU SĀSANAM.*

*Ne rien faire de mal
Faire tout ce qui est bien
Purifier son propre coeur
Tel est l'enseignement des Bouddhas.*

*BHAVATU SABBA MANGALAM
RAKKHANTU SABBA DEVATĀ
SABBA BUDDHĀNUBHĀVENA
SADĀ SOTTHI BHAVANTU TE !*

*Que toutes les bénédictions soient tiennes
Que tous les dieux te protègent
Par le pouvoir de tous les Bouddhas
Que le bonheur soit tien à jamais !*

*BHAVATU SABBA MANGALAM
RAKKHANTU SABBA DEVATĀ
SABBA DHAMMĀNUBHĀVANA
SADĀ SOTTHI BHAVANTU TE !*

*Que toutes les bénédictions soient tiennes
Que tous les dieux te protègent
Par le pouvoir de tous les Dhammas
Que le bonheur soit tien à jamais !*

*BHAVATU SABBA MANGALAM
RAKKHANTU SABBA DEVATĀ
SABBA SANGHĀNUBHĀVANA
SADĀ SOTTHI BHAVANTU TE !*

*Que toutes les bénédictions soient tiennes
Que tous les dieux te protègent
Par le pouvoir de tous les disciples
Que le bonheur soit tien à jamais !*

VI. EFFETS DE LA MEDITATION

Appliquant exactement les méthodes ci-dessus exposées, les pratiquants se porteront bien, leur santé s'améliorera, leur esprit deviendra plus clair et éveillé, ils parviendront à la tranquillité de l'esprit. Ils obtiendront les dix beaux résultats suivants :

1. Une existence sereine, dans l'observance de la foi. Au bout d'un temps assez long, les cinq sens s'assagissent, la vraie méditation apparaît sans besoin d'effort. On se sent calme, en sécurité et délivré de toutes entraves.

2. Une plus grande disposition à l'amour et à la compassion. Pendant la méditation, on peut développer l'esprit d'amour et de compassion vis-à-vis de toutes les créatures.

3. La dissipation des soucis. Grâce à la méditation, les poisons tels que l'avidité, la colère et l'ignorance ne pourront plus se manifester.

4. Un contrôle efficace des sens, d'où une grande force de résistance contre l'attirance des perceptions extérieures : formes, sons, odeurs, saveurs, choses tangibles, objets mentaux (idées et pensées).

5. *Le corps et l'esprit joyeux. La méditation est considérée comme la meilleure des nourritures spirituelles parmi toutes celles existant dans le monde.*

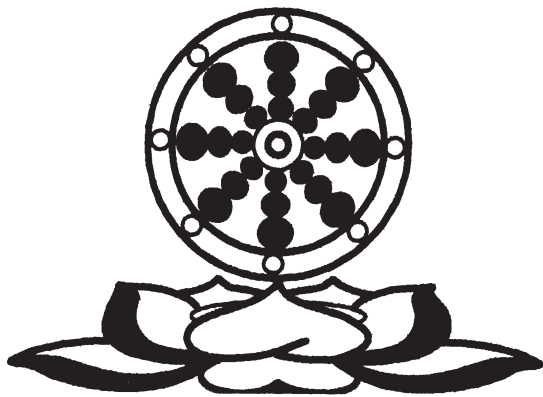
6. *Les désirs débarrassés. Une fois l'esprit tranquilisé, les désirs ne se forment plus et ne peuvent plus nous contaminer.*

7. *La vérité sera atteinte, libre de toute conceptualisation.*

8. *La délivrance de tous les soucis d'attachement, jusqu'au stade de non-renaissance.*

9. *La découverte de la sagesse illimitée et la jouissance du domaine des Bouddhas.*

10. *La libération totale à laquelle rien ne pourra plus s'opposer, la prise de conscience de la nature de Bouddha.*



VII. CONCLUSION

En appliquant les règles millénaires édictées par le Bouddha, chaque pratiquant peut parvenir à un certain niveau de la méditation et à un certain degré de sagesse. La méditation est une méthode offerte à toutes les catégories humaines, sans distinction de couleurs, de nationalités, de religions, de pays. Chaque personne qui l'utilise, peut atteindre la délivrance et l'Eveil.

Tous les grands éveillés sont arrivés au merveilleux couronnement de leurs efforts par la méditation bouddhique.

C'est pourquoi nous pouvons conclure en affirmant que la méditation est un exercice indispensable à tous, particulièrement là où la vie spirituelle est en butte à de graves bouleversements.

La méditation est un remède miraculeux contre les souffrances morales. Elle ne doit pas être délaissée par ceux qui désirent réaliser l'équilibre entre le corps et l'esprit, dans la recherche du bonheur au cours de l'existence présente.

TABLE DES MATIÈRES

<i>La vraie physionomie du bouddhisme</i>	3
<i>Les significations du drapeau bouddhique.....</i>	13
<i>Pour comprendre le bouddhisme en une demi-heure.....</i>	21
<i>Les Quatre Nobles Vérités.....</i>	47
<i>Les douze principes du bouddhisme.....</i>	61
<i>La méditation bouddhique.....</i>	71

DÉDICACE

*Puissent les bienfaits, issus de cet ouvrage,
quels qu'ils soient, contribuer à la libération
et au bonheur des êtres innombrables, exau-
çant ainsi les vœux des maîtres compatissants.*



DHARMAPALA

DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue
accrued from this work
adorn Amitabha Buddha's Pure Land,
repay the four great kindnesses above,
and relieve the suffering of
those on the three paths below.
May those who see or hear of these efforts
generate Bodhi-mind,
spend their lives devoted to the Buddha Dharma,
and finally be reborn together in
the Land of Ultimate Bliss.
Homage to Amita Buddha!

NAMO AMITABHA

南無阿彌陀佛

【法文：60分鐘認識佛教】

財團法人佛陀教育基金會 印贈

台北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed and donated for free distribution by

The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198, Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org

Website: <http://www.budaedu.org>

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.

Ce livre est pour distribution gratuite mais pas à vendre.

Printed in Taiwan

1,000 copies; December 2014

FR003-12793



