

LE BOUDDHISME
EN
QUELQUES MOTS

Par

NARADA MAHATHERA

Association Bouddhique Internationale
7 rue Firmin Bourgeois - 93350 Le Bourget - Paris
tel. 48.35.10.71.

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

« Namō Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa »

Chapitre 1

LE BOUDDHA

Le jour de la pleine lune de mai, en l'an 623 av J.C. naquit au Népal un prince indien du clan des Sakyas appelé Siddhatta Gautama qui était destiné à devenir le grand maître religieux du monde. Elevé dans le luxe et recevant une éducation princière, comme un simple humain, il se maria et eut un fils.

Sa nature contemplative et sa compassion infinie l'empêchait de jouir des plaisirs fugitifs d'une maison royale. Il n'était pas triste mais ressentait une profonde compassion pour les souffrances de l'humanité. Au milieu du confort et de l'opulence il comprit que la douleur était universelle. Le palais avec tous ses plaisirs et ses réjouissances ne convenait pas à ce prince au coeur compatissant. Le moment était venu pour lui de partir. Se rendant compte de la vanité des plaisirs des sens, il renonça à 29 ans à toutes les jouissances, et simplement revêtu de la robe jaune de l'ascète, seul et dépouillé de tout, il partit à la recherche de la vérité et de la paix .

Ce renoncement fut unique et sans précédent, car il eut lieu non dans la vieillesse mais dans la force de l'âge, non dans la pauvreté mais dans l'opulence.

Se conformant à la croyance de l'époque selon laquelle quiconque voulait gagner son salut devait mener une vie de rigoureux ascétisme, il pratiqua les formes les plus sévères de la mortification.

« Veille après veille et macération après macération », il fit des efforts surhumains pendant 6 longues années.

Il eut bientôt l'aspect d'un squelette. Plus il torturait son corps, plus le but s'éloignait de lui. Les pratiques rigoureuses auxquelles il se soumettait s'avèrent absolument futiles.

Instruit par sa propre expérience, il fut convaincu de la complète inutilité des mortifications qui affaiblissaient son corps et épuisaient son intelligence. Il décida finalement de suivre une voie indépendante, évitant les deux extrêmes qui étaient d'une part, l'indulgence dans les jouissances sensuelles, et d'autre part la pratique des mortifications physiques. Le premier retarde le progrès spirituel et le second affaiblit l'esprit. La nouvelle voie qu'il découvrit était 'le chemin du juste milieu', Majjhima Patipada, qui devint plus tard un des traits essentiels de son enseignement.

Un matin mémorable, pendant qu'il était profondément absorbé dans sa méditation, sans être aidé par aucun pouvoir surnaturel mais guidé seulement par sa sagesse et ses efforts, il se libéra de toutes les souillures et impuretés. Et comprenant les choses telles qu'elles sont, il parvint à l'Eveil à l'âge de 35 ans (état de Bouddha). Il n'était pas né Bouddha¹ mais il le devint par ses seuls efforts. Incarnation parfaite des vertus qu'il prêchait, il débordait de sagesse autant que de compassion. C'est pourquoi il consacra le reste de sa précieuse vie à servir l'humanité par l'exemple et le précepte, travaillant pour le bien de tous et ne recherchant jamais aucun gain.

Après un fructueux ministère de 45 longues années, le Bouddha, comme tout mortel, succomba à l'inexorable loi de l'impermanence et mourut en sa 80e année, en exhortant ses disciples à considérer sa doctrine comme leur maître.

Le Bouddha était un être humain. Homme il naquit, homme il vécut, et comme toute vie humaine, sa vie eut une fin. Bien qu'être humain,

¹ L'éveillé, celui qui ne dort plus dans le sommeil de l'ignorance; celui qui connaît la vraie nature des choses.

il devint un homme exceptionnel (Acchariya Manussa) mais ne revendiqua jamais une essence divine. Le Bouddha mettait l'accent sur ce point important, et tenait à dissiper tout doute. Il ne voulait pas qu'on commit l'erreur de croire qu'il était divin et immortel. Heureusement en effet, le Bouddha n'a jamais été déifié. Il faut cependant remarquer qu'aucun maître « ne fut moins Dieu que le Bouddha , mais qu'aucun ne ressemblait davantage à un dieu que lui ».

Le Bouddha n'est ni une incarnation du Dieu indien Vishnu comme certains le croient, ni un sauveur qui, volontairement, offre le salut aux autres. Il exhorte ses disciples à compter sur eux-mêmes pour gagner leur émancipation, car la pureté aussi bien que la souillure qu'il n'était que leur maître, et soulignant l'importance de la responsabilité individuelle ainsi que des efforts personnels, il déclare clairement: « Vous devez faire votre travail vous-mêmes, les Tathāgatas¹ vous montrent seulement le chemin ».

Ce chemin est celui de la libération, c'est à nous de le suivre.

« Compter sur les autres pour gagner son salut est négatif, mais compter sur soi-même est positif », car compter sur les autres, c'est renoncer à faire des efforts.

En exhortant ses disciples à compter sur eux-mêmes, le Bouddha dit dans le Parinibbāna Sutta : « Soyez votre propre île, soyez votre propre refuge ne cherchez pas d'autres refuge ! ». Ce sont là des paroles nobles et lourdes de sens. Elles montrent combien il est futile de nous sauver et de poursuivre un bonheur illusoire dans une vie future en flattant des dieux imaginaires par des prières égoïstes et de vains sacrifices.

En outre, le Bouddha ne soutient pas que lui seul est Bouddha. Etre Bouddha n'est pas un privilège réservé particulièrement à une personne touchée par la grâce divine. Ayant atteint le plus haut sommet de la perfection, et en maître qui ne cachait rien dans sa paume fermée, il révéla le seul bon chemin qui y mène. Selon l'enseignement du Bouddha, chacun peut aspirer à ce suprême degré de perfection s'il

¹ Celui qui va 'ainsi'; celui qui est parvenu là, (à la Vérité).

fait des efforts nécessaires. Le Bouddha ne condamne pas les hommes en les appelant misérables pécheurs, mais leur réjouit le cœur en leur disant qu'ils sont né purs. A son avis le monde n'est pas méchant, il est seulement induit en erreur par l'ignorance. Au lieu de les décourager et de se réserver le privilège de cet état suprême, il les exhorte à l'imiter car chacun a la possibilité de devenir un Bouddha. Dans un sens, chacun est un Bouddha en puissance.

Celui qui aspire à en devenir un est appelé un Boddhisatta, qui littéralement signifie un être de sagesse. Cette aspiration à devenir un Boddhisatta constitue l'idéal le plus beau et le plus raffiné dans ce monde égocentrique, car il n'est de plus noble qu'une vie consacrée au service des autres.

Né homme, il devint un Bouddha et fit connaître au monde les extraordinaires possibilités latentes et le pouvoir créatif de l'homme. Il exaltait la valeur de tous les hommes au lieu de les subordonner à un Dieu invisible et tout-puissant qui contrôle arbitrairement leurs destinées en juge suprême. Il élevait la valeur du genre humain, et pensait que l'homme peut gagner sa libération par ses seuls efforts, sans dépendre d'un Dieu ni passer par l'intermédiaire des prêtres. Au monde égoïste il enseignait le noble idéal de l'altruisme. Il se révoltait contre le système dégradant des castes, affirmant que tous les hommes étaient égaux, et donnait à chacun, quel fut son rang social, sa chance de s'élever. Selon lui, les portes du succès et de la prospérité étaient ouvertes à tous ceux qui, fussent-ils nobles ou vulgaires, saints ou criminels, aspiraient à la perfection et étaient prêts à tourner une nouvelle page.

Sans tenir compte de leur caste, de leur race ou de leur position sociale, il fonda pour les hommes et les femmes méritants un ordre religieux dont les moines font voeu de célibat, doté d'une constitution démocratique. Il n'obligeait pas ses disciples à être esclaves de son enseignement ou de lui-même, mais leur accordait une complète liberté de pensée.

Il consolait les affligés et leur redonnait du courage; il soignait les malades abandonnés; il aidait les pauvres délaissés; il ramenait les égarés, purifiait les criminels déchus; il encourageait les faibles, unissait les démunis, éclairait les esprits mystiques ou obscurcis par l'ignorance, élevait les mauvais, donnait de la dignité aux bons. Les riches comme les pauvres les saints comme les criminels, l'aimaient. Rois despotes ou justes, princes et nobles, célèbres ou peu connus, millionnaires généreux ou avarés, savants hautains ou modestes, pauvres déshérités, balayeurs des rues opprimés, assassins dépravés, courtisanes méprisées, tous tiraient profit de ses paroles de sagesse et de compassion. Son noble exemple était une source d'inspiration pour tous, comme son visage serein et paisible offrait à ses adeptes une image apaisante. Son message de Paix et de Tolérance fut accueilli par tous avec une grande joie et constituait un bien d'une valeur inestimable pour ceux qui eurent la chance de l'entendre et de le mettre en pratique.

Sur les peuples des pays où il a pénétré, son enseignement a laissé une empreinte indélébile. Le progrès culturel des nations bouddhiques fut surtout dû à son enseignement sublime. En effet, tous les pays bouddhiques tels que : Ceylan, la Birmanie, la Thaïlande, le Cambodge, le Laos, le Vietnam, le Népal, le Tibet, la Chine, la Mongolie, la Corée, le Japon etc. ... ont eu le Bouddhisme pour berceau. Bien que plus de 2500 ans se soient écoulés depuis la mort de ce grand maître, sa personnalité unique exerce encore une forte influence sur tous ceux qui viennent à la connaître. Sa volonté de fer, son amour universel, sa compassion sans limites et son oubli de soi, son renoncement exceptionnel, sa personnalité magnétique, sa pureté parfaite, ses méthodes exemplaires d'enseignement et son succès final, tous ces facteurs ont amenés environ le cinquième de la population mondiale actuelle à saluer le Bouddha comme leur plus grand maître religieux.

Rendant un hommage éclatant au Bouddha Sri Radhakrishna déclare: « En Gautama le Bouddha, nous voyons un esprit supérieur de l'Orient, qui ne le cède à personne dans le domaine de l'influence sur la pensée et la vie de la race humaine. Le Bouddha est vénéré de tous, car c'est le fondateur d'une tradition religieuse dont l'influence

est difficilement dépassés par n'importe quelle autre religion quant à son étendue et à sa profondeur. Il appartient à l'histoire de la pensée du monde, à l'héritage commun de tous les hommes cultivés: en effet, du point de vue de l'intégrité intellectuelle, de l'élévation morale et de la pénétration spirituelle, il est sans aucun doute l'un des plus grands personnages de l'histoire ».

Dans 'Les trois plus grands hommes de l'histoire' H.G. Wells écrit:
« En Bouddha vous voyez clairement un homme simple, croyant, luttant pour obtenir la lumière, une personnalité humaine forte, vivante, et non pas un mythe. Lui aussi a apporté au monde un message de caractère universel, avec lequel beaucoup de nos idées modernes sont en étroite harmonie. Il nous a enseigné que toutes les souffrances et les mécontentements sont dû à l'égoïsme. Pour atteindre la sérénité, un homme doit cesser de vivre pour jouir des plaisirs des sens ou pour lui-même. Alors il ne fait plus qu'un avec cet être supérieur. 500 ans av .J.C. le Bouddha, dans un langage différent, a conseillé aux hommes l'oubli se soi-même. A certains points de vue, il est proche de nous et de nos aspirations. En ce qui concerne notre personnalité et notre utilité, il voyait plus clair que le Christ. Et quant à la question de l'immortalité de chacun il était moins ambigu ».

Saint-Hilaire remarque:

« Il est le modèle de toutes les vertus qu'il prêche. Sa vie ne présente pas une seule tache ».

Fausboll dit « Plus je le connais, plus je l'aime ».

Un de ses humbles disciple dirait « Plus je le connais, plus je l'aime, et plus je l'aime, plus je le connais ».

Chapitre 2

LE DHAMMA

Est-ce une philosophie ?

Le système non agressif, moral et philosophique exposé par le Bouddha n'exige pas de ses disciples une foi aveugle; il n'énonce pas de croyance dogmatique, ne recommande pas la pratique des rites et cérémonies superstitieuses. Pour un disciple qui possède une règle de vie et des pensées pures, il est la voie qui conduit à la sagesse et à la délivrance de tous les maux. Ce système est appelé le Dhamma, familièrement connu sous le nom de Bouddhisme.

Le Bouddha miséricordieux est mort, mais le sublime Dhamma généreusement légué à l'humanité, existe encore dans sa pureté première. De son enseignement, le Maître n'a laissé aucun écrit, mais ses disciples ont tout conservé en apprenant par coeur les préceptes et en les transmettant verbalement de génération en génération. Immédiatement après la mort de Bouddha, 500 éminents Arahats¹ versés dans le Dhamma² et le Vinaya³ réunirent un Concile pour compiler la doctrine telle qu'elle avait été enseigné à son origine.

¹ Littéralement les Parfaits - ce sont les disciples qui ont atteint l'illumination et détruit toutes les passions

² La 'Norme' universelle, qui existe, qu'un Bouddha soit là ou non pour l'enseigner.

³ La Discipline, l'entraînement auquel se soumet volontairement celui qui veut mettre fin à la souffrance en réalisant l'éveil.

Le Vénérable Ananda Thera qui avait joui du privilège spécial d'entendre tous les discours, récita le Dhamma, tandis que le Vénérable Upāli récita le Vinaya.

C'est ainsi que le Tipitaka fut compilé et arrangé sous sa forme actuelle par les Arahats de l'époque.

Vers 83 av. J.C. sous le règne du pieux roi Vatagamani, le Tipitaka fut pour la première fois dans l'histoire du Bouddhisme fixé par écrit sur des feuilles de palmier à Ceylan. Le volume du Tipitaka qui contient l'essence de l'Enseignement de Bouddha est évalué à 11 fois celui de la Bible. Le contraste entre ces deux recueils est frappant car le Tipitaka ne comporte pas de développement progressif comme la Bible. Comme son nom l'indique, le Tipitaka se compose de trois corbeilles ou collections: la collection de la discipline (Vinaya Pitaka), la collection des discours (Sutta Pitaka) et la collection de la doctrine supérieure (Abhidhamma Pitaka).

Le Vinaya Pitaka est considéré comme le fondement le plus ancien ordre religieux, le Sangha. IL traite principalement des statuts et réglementation que le Bouddha a établis au fur et à mesure des circonstances pour la discipline future de l'ordre des moines (Bhikkus), et des nonnes (Bhikkhunis). On y retrouve tous les détails du développement graduel du Sāsana (dispensation). Il y a aussi le récit de la vie et du ministère de Bouddha, et beaucoup de détails intéressants sur l'histoire ancienne, les moeurs de l'Inde, les arts, les sciences, etc.... Cette collection comprend les cinq livres suivants :

- 1) Pārājika Pāli -- Grosses fautes
} Vibhanga
- 2) Pācittiya Pāli -- Petites fautes
- 3) Mahāvagga Pāli -- Grande section
} Khandaka
- 4) Cullavagga Pāli -- Petite section
- 5) Parivāra Pāli -- Epitôme du Vinaya

Le Sutta Pitaka se compose principalement de discours prononcés par le Bouddha lui-même en diverses occasions. Y sont inclus également un certain nombre de discours prononcés par quelques-uns de ses meilleurs disciples, tels que le Vénérable Sariputta, Ananda, Moggallana. Ce recueil ressemble à un livre de préceptes car les sermons qui y sont réunis étaient expliqués de manière à s'adapter aux différentes circonstances et au tempérament de chacun.

Si certaines déclarations peuvent sembler contradictoires, il ne faut cependant pas les interpréter mal, car le Bouddha les a toujours prononcés dans un but précis. Ainsi à une même question, tantôt il gardait le silence (quand son interlocuteur agissait par simple curiosité) tantôt, par contre, il donnait une réponse détaillée (lorsque l'interlocuteur était sincère). La plupart des sermons étaient destinés surtout aux Bhikkhus et traitent de la vie des moines ainsi que de l'interprétation de la doctrine. On y trouve plusieurs autres discours se rapportant aux progrès matériels et moraux des disciples laïcs.

Ce Pitaka se divise en 5 nikāyas ou collections qui sont :

- 1 -- Dīgha Nikāya (Recueil des longs discours)
- 2 -- Majjhima Nikāya (Recueil des discours de moyenne longueur)
- 3 -- Sanyutta Nikāya (Recueil par sujet)
- 4 -- Anguttara Nikāya (Recueil par numérotation)
- 5 -- Khuddaka Nikāya (Recueil des petits discours)

le cinquième Nikāya est subdivisé en 15 livres :

- 1 -- Khuddaka (Petits textes)
- 2 -- Dhammapada (Vers de la doctrine)
- 3 -- Udāna (Déclarations)
- 4 -- Iti Vuttaka (les Traditions)
- 5 -- Sutta Nipāta (Choix de discours)
- 6 -- Vimāna Vatthu (Histoires des demeures célestes)
- 7 -- Pēta Vatthu (Histoires des Petas)
- 8 -- Theragātha (Stances des Anciens)

- 9 -- Therigātha (Stances des Anciennes)
- 10 -- Jātaka (Vies antérieures du bouddha)
- 11 -- Niddesa (Exposés)
- 12 -- Patisambhidā (Connaissance analytique)
- 13 -- Apadāna (Vie des Arahats)
- 14 -- Buddhavamsa (L'histoire du Bouddha)
- 15 -- Cariyā Pitaka (Règles de Conduites)

L'Abhidhamma Pitaka est le plus important et le plus intéressant des trois. Il contient la profonde philosophie de l'enseignement de Bouddha par opposition avec les discours du Sutta Pitaka, édifiants et plus simples.

Dans le Sutta Pitaka on trouve l'enseignement conventionnel (vohāra desanā) et dans l'Abhidhamma Pitaka on trouve l'enseignement ultime (paramattha desanā).

L'Abhidhamma constitue un guide indispensable pour les sages, une nourriture intellectuelle pour les personnes spirituellement évolués, et offre aux savants des sujets de réflexion. La conscience y est définie, les pensées y sont analysés d'un point de vue strictement éthique, les états mentaux énumérés. La composition de chaque type de conscience est expliqués en détail. On y décrit minutieusement comment se produisent les pensées. Les problèmes intéressants le genre humain, mais n'ayant aucun rapport avec sa purification sont délibérément écartés.

La matière y est sommairement discutées. Ses unités fondamentales, ses propriétés, ses sources sont exposés, ainsi que sa relation avec l'esprit.

Dans l'Abhidhamma, les deux facteurs, esprit et matière qui composent ce qu'on appelle « l'être » y sont analysées pour aider à comprendre *les choses telles qu'elles sont* et pour dégager une philosophie. Partant de là, s'est développé un système éthique dont le but suprême est le Nibbāna. L'Abhidhamma Pitaka est formé de 7 livres.

1. Dhamma Sangani (Classification des Dhammas)
2. Vibhanga (Le livre des Divisions)

3. Kātha Vatthu (Points de controverse)
4. Puggala Paññati (Description des Individus)
5. Dhātu Kathā (Origine des Choses)
6. Yamaka (Le livre des Couples)
7. Patthāna (Le livre des Relations)

Dans le Tipitaka on trouve une nourriture spirituelle qui convient aussi bien aux faibles qu'aux forts, car le Bouddha a prêché sa doctrine à la masse comme à l'élite. Le sublime Dhamma conversé dans ces textes sacrés traite des faits et des vérités et non pas des théories et philosophies qu'on accepte aujourd'hui comme vérités profondes et qu'on rejette le lendemain. Le Bouddha ne nous a pas donné de nouvelles théories philosophiques sensationnelles, il ne s'est pas hasardé à créer une nouvelle science concernant la matière. Il nous a expliqué le fond et l'aspect des choses dans la mesure seulement où notre libération en dépend; mais en fin de compte il nous a montré un chemin menant vers le salut. Incidemment cependant, il a devancé bien des savants et philosophes modernes.

Schopenhauer dans son « monde en tant que Volonté et Idée » a exposé la vérité sur la douleur et sa cause sous une forme occidentale. Spinoza, tout en ne niant pas l'existence d'une réalité permanente, estime que toute existence permanente est transitoire. D'après lui, pour vaincre la douleur, on doit « trouver un objet de connaissance qui ne soit pas passager ni éphémère, mais qui soit immuable, permanent éternel ». Berkeley a démontré que le soi-disant atome indivisible est une fiction métaphysique. Hume, après une analyse serrée de l'esprit a conclu que la conscience est formée d'états mentaux fugitifs. Bergson défend la doctrine du changement. Le professeur James se réfère à un courant de conscience.

Le Bouddha a exposé les doctrines de l'impermanence (Anicca), de la douleur (Dukkha) et du non-Soi (Anatta) il y a plus de 2.500 ans alors qu'il séjournait dans la vallée du Gange.

Il faut retenir que le Bouddha n'a pas prêché tout ce qu'il savait. Un jour qu'il traversait une forêt, il prit une poignée de feuilles mortes et dit : « O Bhikkhus ! ce que je tiens dans la main représente ce que je

vous ai enseigné, et toutes les feuilles de cette forêt représentent ce que je ne vous ai pas dit ». Il nous apprenait ce qu'il estimait nécessaire à notre purification, sans faire de distinction entre les doctrines ésotériques ou exotériques et avait l'habitude de ne pas répondre aux questions qui n'avaient aucun rapport avec sa noble mission.

Sans aucun doute le bouddhisme s'accorde avec la science mais l'un et l'autre doivent être considérés comme des enseignements parallèles: le premier se limite à des vérités morales et spirituelles, tandis que la deuxième traite principalement des vérités matérielles. Le domaine de chacun est différent Le Dhamma prêché par le Bouddha n'est pas destiné à être simplement conservé dans les livres. Il n'a pas non plus une valeur purement historique ou littéraire. Au contraire, chacun doit l'étudier et le mettre en pratique dans la vie de tous les jours, car sans pratique on ne peut apprécier la vérité. On doit donc étudier le Dhamma, le mettre en pratique le plus souvent possible, et surtout le réaliser: sa réalisation immédiate constitue le but suprême. Le Dhamma est comparable à un radeau qui sert uniquement à traverser l'Océan de la naissance et de la mort (Samsāra).

Ainsi donc, le Bouddhisme n'est pas précisément une philosophie parce qu'il n'est pas simplement « l'amour de la sagesse et sa recherche ». Il peut ressembler à une philosophie mais il est beaucoup plus vaste.

La philosophie traite principalement de la connaissance et non de la pratique, alors que le Bouddhisme insiste spécialement sur la pratique et sa réalisation.

Chapitre 3

EST-CE UNE RELIGION ?

Le Bouddhisme n'est pas une religion dans le vrai sens du mot, car ce n'est pas « un système de foi et d'adoration fondé sur l'asservissement à un être surnaturel ».

Le Bouddhisme n'exige pas une foi aveugle de la part de ses adeptes. Ici la croyance pure et simple est remplacée par la confiance basée sur la connaissance (*Saddha* en Pāli). La confiance qu'un fidèle place en Bouddha ressemble à celle d'un malade en son médecin, ou à celle d'un étudiant en son maître.

Un Bouddhiste cherche refuge dans le Bouddha, parce ce que c'est lui qui a découvert le chemin de la libération. Mais il n'attend pas son salut de Bouddha, car le Bouddha ne garantit rien de tel. Aucun Bouddha ne peut débarrasser les autres de leurs impuretés. Personne ne peut purifier ou souiller une autre personne.

Le Bouddha en tant que maître nous instruit et nous guide, mais nous devons travailler nous-mêmes à notre purification.

Bien qu'un Bouddhiste cherche refuge dans le Bouddha, il n'est pas son esclave, et ne sacrifie pas sa liberté de pensée. Un disciple peut exercer sa volonté et développer sa connaissance jusqu'à devenir à son tour un Bouddha.

Le point de départ du Bouddhisme est le raisonnement, ou compréhension ou *Sammā Ditthi*.

A ceux qui recherchent la vérité le Bouddha dit :

- « Ne vous fiez point à des oui-dire » (en pensant : nous avons entendu dire ainsi depuis longtemps).
- « Ne vous fiez point à la tradition » (en pensant : ceci nous a été légué depuis des générations).
- « Ne vous fiez point aux bruits et rapports » (en croyant que ce que les autres disent est vrai).
- « Ne vous fiez pas à l'autorité des textes religieux ».
- « Ne vous fiez point aux suppositions ».
- « Ne vous fiez point aux déductions ».
- « Ne vous fiez point à la simple logique ».
- « Ne vous fiez point aux idées préconçues ».
- « Ne vous fiez point aux vraisemblances (en pensant: l'interlocuteur semble noble, donc nous devons le croire).
- « Ne vous fiez point à ce que l'ascète dit » (en pensant : nous le respectons, donc il est sage d'accepter ses paroles).

« Mais quand vous avez vu par vous-mêmes : ces choses sont immorales, ces choses sont mauvaises ces choses sont blâmées par les sages, ces choses, quand elles sont exécutées et entreprises, conduisent à la ruine et à la souffrance, c'est alors que vous les repoussez ».

« Quand vous avez vu par vous-mêmes: ces choses sont morales ces choses ne sont pas blâmables, ces choses sont loués par les sages, ces choses, quand elles sont exécutées et entreprises, conduisent au bien être et au bonheur, c'est alors que vous les pratiquez ».

Ces conseils du Bouddha conservent encore leur force et leur fraîcheur premières.

Quoiqu'il n'y ait pas de foi aveugle, on pourrait cependant démontrer pourquoi il n'existe pas d'adoration d'images etc., dans le Bouddhisme.

Les Bouddhistes n'adorent pas une image parce qu'ils espèrent en retirer des faveurs terrestres et spirituelles, mais ils rendent hommage à ce qu'elle représente.

Un vrai bouddhiste, en offrant des fleurs ou de l'encens à une image, se donne l'impression être en présence du Bouddha vivant;

s'inspirant de sa noble personnalité et enveloppé par sa compassion infinie, il s'efforce de suivre son exemple.

L'arbre Bodhi est aussi un symbole d'Eveil. Ces pratiques extérieures ne sont utiles que dans la mesure où elles aident à fixer l'attention. Une personne intellectuelle peut s'en dispenser, car il lui est facile de concentrer son esprit et de « voir » le Bouddha.

Dans notre intérêt et par gratitude, nous rendons hommage à Bouddha. Mais il attend de ses disciples moins des hommages que l'observation concrète de son enseignement. Le Bouddha dit : « Il m'honore le mieux, celui qui pratique le mieux mon enseignement », « Qui voit le Dhamma me voit »

A propos des images, le comte Kaiserling remarque : « Je ne vois rien de plus noble en ce monde que l'image du Bouddha. C'est la personification parfaite de la spiritualité du monde visible ».

De plus, il faut mentionner qu'il n'y a pas de prières dans le Bouddhisme. Nous avons beau prier le Bouddha, nous ne serons pas sauvés, car le Bouddha n'accorde pas de faveur à ceux qui le prient. Au lieu des prières égoïstes, il y a la méditation qui conduit au contrôle de soi-même, à la purification et à l'illumination. Méditation ne signifie pas rêverie ou esprit vide. Méditer c'est faire des efforts constants et réels. La méditation fortifie le cœur aussi bien que l'esprit. Le Bouddha a dit que les prières sont inutiles et qu'elles donnent une mentalité d'esclave. Un Bouddhiste ne prie pas pour être sauvé, mais il compte sur lui-même pour gagner son émancipation.

« Les prières prennent le caractère d'arrangement privé avec Dieu, de marchandages égoïstes dont le but est la possession des biens terrestres, et qui exaltent le sens du « moi ». La méditation par contre est la réforme de soi-même »¹.

Dans le bouddhisme il n'y a pas, comme dans la plupart des autres religions, un dieu tout-puissant à qui on doit obéir et qu'on doit craindre. Le Bouddha ne croit pas à l'existence d'un potentat cosmi-

¹ Sri Radhakrishna.

que omniscient et omnipotent. Il n'y a pas non plus de révélations divines ni de messages divins. Un Bouddhiste n'est pas asservi à un pouvoir surnaturel qui, contrôlant sa destinée, le récompense ou le punit arbitrairement. Aussi, le Bouddhisme ne prétend pas être le seul à détenir la vérité, et ne condamne pas les autres religions. Mais il reconnaît les immenses possibilités latentes de l'homme, et il enseigne que chacun peut se libérer de la souffrance par ses seuls efforts, sans dépendre de l'aide divine et sans passer par l'intermédiaire des prêtres. Aussi le Bouddhisme ne peut être appelé une religion au sens propre du mot, car ce n'est pas un système de croyance et d'adoration, ni « les rites ou observances par lesquels les hommes montrent qu'ils reconnaissent l'existence d'un dieu ou de dieux maîtres de leur destinée et à qui obéissance, soumission et hommages sont dû ».

Si par religion on entend « un enseignement dont la vision de la vie est mieux que superficielle, un enseignement qui embrasse toute la vie et ne se contente pas de l'observer, un enseignement qui donne à l'homme une règle de conduite pleine de sagesse, un enseignement qui permet à ses adeptes de faire face à la vie avec courage et à la mort avec sérénité »¹ ou un système pour se débarrasser des maux de la vie, alors c'est certainement la religion des religions.

¹ Bhikkhu Silacara

Chapitre 4

EST-CE UN SYSTEME ETHIQUE ?

Il est indéniable que le Bouddhisme contient un code éthique excellent, d'une perfection et d'une attitude altruiste incomparables. Il traite de la vie des moines et aussi de celui des laïcs. Mais le Bouddhisme est plus qu'un simple enseignement moral. La morale n'est que la première étape sur le chemin de la Pureté; elle est un moyen pour atteindre le but, mais non une fin en soi. La bonne conduite, bien que nécessaire, est néanmoins insuffisante pour acquérir notre émancipation. Elle doit aller de pair avec la sagesse ou la connaissance (Paññā). La base du Bouddhisme est la morale, et son sommet est la sagesse. Un bouddhiste qui observe les principes moraux ne doit pas seulement avoir de la considération pour lui-même, mais aussi pour les autres y compris les animaux. La morale bouddhique n'est pas fondée sur des révélations discutables; elle n'a pas non plus été inventée par un esprit exceptionnel, mais elle constitue un code rationnel et pratique basé sur des faits vérifiables et des expériences individuelles.

Aucun agent surnaturel extérieur ne joue le moindre rôle dans le façonnement du caractère d'un bouddhiste. Personne ne nous distribue des récompenses ou des punitions, mais la peine ou la joie que nous éprouvons sont les conséquences inévitables de nos actions. Un Bouddhiste ne se demande jamais s'il attire de bonnes grâces ou le courroux d'un Dieu quelconque. Il ne fait pas le bien dans l'espoir être récompensé, ni le mal par crainte d'être puni. Certes, chacun de ses

actes portent ses conséquences, mais comme son but c'est l'illumination, il évite de faire le mal qui l'empêcherait d'y parvenir et fait le bien pour l'atteindre plus vite. Pourtant, il existe des personnes qui font le bien parce que c'est bien, comme elles s'abstiennent de toutes mauvaises actions parce que c'est mal. Pour comprendre le degré de moralité exceptionnellement élevé que le Bouddha attend de ses disciples, on doit lire le Dhammapada, le Sigalovada Sutta, le Karaniya Metta Sutta, le Parabhava Sutta, le Vasala Sutta, le Dhammika Sutta, etc...

Concernant l'enseignement moral, le Bouddhisme surpasse tous les autres systèmes éthiques, mais la morale en est seulement le point de départ, non son objectif. Dans un sens, le Bouddhisme n'est pas une religion, mais c'est la religion des religions. Ce n'est ni une voie métaphysique ni une voie rituelle. Le Bouddhisme n'est ni sceptique ni dogmatique. Il n'encourage ni l'abandon aux plaisirs des sens, ni la pratique des mortifications. Il n'est ni pessimiste ni optimiste, mais il est réaliste. Il n'est ni éternaliste ni nihiliste. Il n'est ni de ce monde ni de l'autre. Il est l'unique Voie qui mène à l'Eveil.

Le mot Pāli qui désigne le Bouddhisme est Dhamma qui signifie littéralement « ce qui soutient ». Le Dhamma est ce qui EST réellement. C'est la doctrine de la Réalité. Il est le moyen de se libérer de la Souffrance et il est lui-même la libération. Il reste seulement caché aux yeux ignorants des hommes jusqu'au jour où un Bouddha, un Eveillé, le comprend et par compassion le révèle au monde. Le Dhamma n'est pas quelque chose en dehors de nous, il est en nous. Ainsi, le Bouddha exhorte-t-il ses disciples:

« Demeurez en vous-même comme en une île, soyez à vous-même votre propre refuge Faites du Dhamma votre île, votre Refuge. Ne cherchez pas de refuge en dehors de vous-même »

(Parinibbāna Sutta).

Chapitre 5

QUELQUES TRAITS ESSENTIELS DU BOUDDHISME

Les fondations du Bouddhisme sont les Quatre Nobles Vérités : la Souffrance (la raison d'être du Bouddhisme), la cause de la Souffrance, c'est à dire le Désir égoïste, la cessation de la Souffrance, c'est à dire le Nibbāna, (le Summum Bonum du Bouddhisme) et la Voie du juste milieu.

Quelle est la Noble Vérité sur la Souffrance ?

« La naissance est souffrance, la vieillesse est souffrance, la maladie est souffrance, la mort est souffrance. Etre uni à ce qu'on n'aime pas est souffrance, être séparé de ce qu'on aime est souffrance, ne pas avoir ce qu'on désire est souffrance. En résumé, les cinq Agrégats de l'Attachement sont souffrance.

Quelle est la Noble Vérité sur la cause de la souffrance ?

« C'est le désir qui a le pouvoir de faire renaître, accompagné de convoitise, cherchant satisfaction çà et là; c'est le désir des sens (Kāmatanhā), le désir d'éternité (Bhavatanhā)¹, et le désir d'annihilation (Vibhatanhā)².

Quelle est la Noble Vérité sur la cessation de la Souffrance ?

¹ Désir combiné avec éternelisme « sassataditthi »

² Désir combiné avec Nihilisme « ucchedaditthi »

« C'est la cessation complète, l'extinction totale de ce désir, que l'on délaisse, dont on se détache, s'échappe et se libère.

Quelle est la Noble Vérité qui conduit à la cessation de la Souffrance? « C'est le Noble Octuple Chemin formé de: la compréhension juste, la pensée juste, la parole juste, l'action juste, les moyens d'existence juste, l'effort juste et la concentration juste ».

Que des Bouddhas apparaissent ou non, ces Quatre Vérités existent dans l'univers. Elles demeurent seulement cachées dans l'abîme du temps jusqu'à ce que les Bouddhas les révèlent. Interprété scientifiquement, le Dhamma peut-être appelé la loi de la cause et de l'effet qui représente le résumé de l'Enseignement du Bouddha.

Les trois premières Vérités représentent la philosophie du Bouddhisme, la quatrième l'éthique du Bouddhisme basée sur cette philosophie. Toutes les quatre forment l'Enseignement tout entier.

Le Bouddha déclare

« Je vous le dis, c'est dans ce corps long d'une toise, avec ses perceptions et ses pensées, qu'est le monde, l'origine du monde, la cessation du monde, et le chemin qui mène à la cessation du monde ».

Ici le mot 'monde' est appliqué à la souffrance. Parce que le Bouddhisme a pour fondement la souffrance, il ne faut pas en déduire qu'il est pessimiste. Il n'est ni pessimiste ni optimiste, mais au contraire il enseigne une vérité qui se trouve a mi-chemin.

On pourrait à juste raison dire que le Bouddha est pessimiste s'il avait seulement énoncé la vérité sur la douleur sans suggérer un moyen d'y remédier. Il a découvert l'universalité de la souffrance et a prescrit une panacée pour guérir cette maladie qui frappe l'humanité entière. Le plus grand bonheur qui se puisse concevoir, selon le Bouddha, est le Nibbāna, qui est l'extinction totale de la douleur.

Dans l'Encyclopédie Britannique, l'auteur de l'article sur le Pessimisme écrit: « Le pessimisme dénote une attitude de désespoir devant la vie, une opinion générale et vague selon laquelle la souffrance et le mal prédominent dans les affaires des hommes. En réalité la doctrine originelle du Bouddha est aussi optimiste que n'importe quelle autre doctrine optimiste de l'Occident. L'appeler pessimisme c'est la considérer suivant une optique occidentale, d'après laquelle la personnalité est nécessaire au bonheur. Le vrai bouddhiste attend avec enthousiasme le jour ou il atteindra la félicité éternelle ».

En général la jouissance de plaisirs des sens constitue le plus grand et l'unique bonheur de l'homme. Il est indéniable qu'il existe une sorte de bonheur momentané dans l'attente, la jouissance et le souvenir de ces plaisirs passagers, mais ces plaisirs sont illusoires et temporaires. Selon le Bouddha, l'absence d'attachement est une félicité plus grande.

Le Bouddha ne demandait pas à ses disciples de méditer continuellement sur la souffrance et de mener une vie misérable et triste. Au contraire, il les exhortait à être toujours contents joyeux, car la joie (Piti) est l'une des conditions essentielles qui conduit à l'Eveil. Le vrai bonheur se trouve en soi. La richesse, les enfants, les honneurs, les victoires, ne l'apportent pas forcément, car s'ils sont mal employés ou mal acquis, ou si l'on s'y attache trop, ils seront plutôt une source de peine et de souffrance pour ceux qui les possèdent. Au lieu de rationaliser la souffrance, le Bouddhisme la tient pour admise et en recherche la cause pour la supprimer.

Tant qu'existe le désir il y a la souffrance. Le seul moyen de détruire ce désir est de suivre le Noble Octuple chemin qui conduit à la suprême béatitude du Nibbāna. L'expérience confirme ces quatre Vérités. Ainsi le Dhamma du Bouddha n'est pas fondé sur la peur de l'inconnu, mais sur des faits solides qu'on peut prouver. Le Bouddhisme est par conséquent rationnel et intensément pratique. Un tel système ne peut contenir des mystères ou des doctrines ésotériques. La foi aveugle étant étrangère au Bouddhisme, il n'y a pas de con-

trainte, de persécution ou de fanatisme. A l'honneur du Bouddhisme, on doit dire qu'au cours de sa marche paisible longue de 2.500 ans, pas une goutte de sang n'a été versée au non du Bouddha, pas un monarque puissant ne s'est servi de son épée pour propager le Dhamma ,et aucune conversion n'a été faite par la force ou des méthodes répréhensibles. Le Bouddha fut cependant le premier et le plus grand missionnaire qui ait vécu sur la terre.

Aldous Huxley écrit : « Seule parmi toutes les grandes religions du monde, le Bouddhisme a fait son chemin sans employer la persécution, la contrainte ou l'inquisition ».

Au nom du Bouddhisme, aucun autel n'a été rougi du sang d'une Hypatai, aucun Bruno n'a été brûlé vif. Le Bouddhisme fait appel plus à l'intelligence qu'au sentiment. Il attache plus d'importance au caractère de ses disciples qu'à leur force numérique.

Une fois, Upali, un des disciples de Nighantha Nataputta s'approcha du Bouddha et fut si heureux de l'entendre exposer la Dhamma qu'il exprima tout de suite le désir de devenir un disciple de Bouddha. Mais le Bouddha le mit en garde en disant :

« Examinez à fond la vérité, O chef de famille. Réfléchir soigneusement est bon pour des gens distingués comme vous ».

Upali fut transporté de joie en entendant ces paroles inattendues et dit : « Seigneur, si j'avais été le disciple d'une autre religion, ses adeptes m'auraient promené à travers les rues en proclamant que tel millionnaire a renoncé à sa foi et embrassé la leur. Mais Seigneur, votre Révérend me conseille de réfléchir encore. Vos paroles me rendent d'autant plus heureux. Pour la deuxième fois, Seigneur, je cherche Refuge dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha ».

Le Bouddhisme est imprégné de cet esprit de libre arbitre et de complète tolérance. C'est l'enseignement de l'esprit ouvert et du coeur compatissant qui, éclairant et réchauffant tout l'univers de ses rayons

conjugués, la sagesse et la compassion, répand sa douce chaleur sur tous les êtres qui de débattent sur l'océan de la naissance et de la mort.

Le Bouddha était si tolérant qu'il n'usait pas de son autorité pour donner des ordres à ses disciples laïcs. Au lieu d'employer l'impératif, il disait : « Il serait bon que vous fassiez ceci, il serait bon que vous fassiez cela ». Il ne commandait pas, mais exhortait.

Cette tolérance, le Bouddha l'étendait aux hommes, aux femmes et à tous les êtres vivants sans exception. C'est le Bouddha qui, le premier, a tenté d'abolir l'esclavage et a condamné le système dégradant des castes qui était profondément enraciné dans le sol de l'Inde. Le Bouddha a dit que ce n'est pas par sa naissance qu'on est paria ou noble, mais c'est par ses actes qu'on le devient. La caste ou la race ne constituent pas des obstacles à quiconque veut devenir bouddhiste ou entrer dans l'ordre. Pécheurs, balayeurs de rues, courtisanes aussi bien que guerriers et Brahmanes, tous étaient librement admis dans l'ordre; ils jouissaient des mêmes privilèges et y occupaient les mêmes rangs et positions.

Le barbier Upali par exemple fut, de préférence à tous les autres disciples, nommé chef dans le domaine de la discipline du Vinaya. Le timide Sunita, le balayeur des rues qui devint un Arahat, fut admis dans L'ordre par le Bouddha lui-même. Angulimala brigand et criminel, se repentit et devint un saint plein de compassion. Le féroce Alavaka chercha refuge dans le Bouddha, et devint un saint. La courtisane Ambapali entra dans l'ordre et devint une Arahat. De nombreux exemples semblables, relevés dans le Tipitaka montrent que les portes du Bouddhisme étaient grandes ouvertes à tous, quelle que fut leur caste, leur race ou leur position sociale.

C'est également le Bouddha qui a relevé la condition des femmes; non seulement il leur fit prendre conscience de leur importance dans la société, mais il fonda aussi le premier ordre religieux pour femmes célibataires, doté de règlements et statuts. Le Bouddha ne méprisait

pas les femmes, mais il les considérait seulement faibles de nature. Il voyait le bien inné chez les hommes aussi bien que chez les femmes, et dans son enseignement il assignait à chacun la place qui lui était due. Le sexe ne constituait pas un obstacle sur le chemin menant à la Sainteté. Parfois le mot Pāli employé pour désigner les femmes est « Matugama » qui signifie mères, ou société des mères.

La mère tient une place honorable dans le Bouddhisme, et la femme est considérée comme le meilleur ami du mari.(parama sakka). Certaines personnes ne font qu'émettre des critiques hâtives et injustifiées quand elles reprochent au Bouddhisme d'être défavorable aux femmes. Bien que le Bouddha ait d'abord refusé d'admettre les femmes dans l'ordre, pour de justes raisons, il céda par la suite aux prières de sa mère adoptive Pajapati Gotami et fonda l'ordre des Bhikkhunis. Comme les Arahats Sariputta et Moggallana étaient les chefs de L'ordre des moines, les deux Arahats Khema et Uppalavanna furent placées à la tête de l'ordre des Bhikkhunis. Beaucoup d'autres femmes étaient appelés par le Bouddha lui-même, ses disciples éminents et pieux.

Un jour ,le Bouddha dit au roi Kosala qui était mécontent parce qu'un fille venait de lui naître.
« Une fille, O seigneur des hommes, peut être meilleur rejeton qu'un fils ».

Des femmes qui seraient autrement tombées dans l'oubli, se distinguèrent de nombreuses manières et acquirent leur émancipation en suivant le Dhamma et en entrant dans l'ordre. Reines, princesses, filles de familles nobles, veuves, mères affligées, femmes malheureuses, courtisanes, toutes, quel que fut leur rang ou leur caste, étaient traitées de la même façon. Dans cette atmosphère libre dont étaient privées les femmes cloîtrées dans leurs maisons et leurs palais, elles trouvaient le réconfort et une paix parfaite.

C'est aussi le Bouddha qui a interdit le sacrifice des animaux et exhorté ses disciples à étendre leur amour universel (Metta), à tous les

êtres vivants, y compris la plus petite des créatures qui rampe à leurs pieds. Nul n'a le droit ou le pouvoir de détruire la vie d'un autre, car à tous, la vie est précieuse. Un vrai Bouddhiste étend cet amour universel à tous les êtres et s'identifie avec eux, sans faire aucune distinction quant à la race, au sexe, ou à la caste. C'est cet amour universel bouddhiste qui s'efforce de renverser toutes les barrières. Il n'y a aucune raison pour que nous nous tenions à l'écart des autres simplement parce qu'ils sont d'une autre confession ou d'une autre nationalité.

Dans ce noble Edit sur la Tolérance, basé sur le Culla-Vyuha et le Maha-Vyuha, Asoka dit : « Seule la concorde est bonne; que tous veuillent bien écouter les doctrines des autres ».

Le Bouddhisme n'est pas réservé à un pays ou une nation en particulier. Il est universel et non nationaliste. Le nationalisme est aussi un système de caste, mais sous une autre forme et fondé sur une base plus large. Le Bouddhisme est si on peut le dire, supranationaliste. Pour un Bouddhiste, il n'y a ni proches ni éloignés, ni ennemis, ni étrangers, ni renégats ni intouchables, car l'amour universel réalisé par la compréhension, a établi la fraternité de tous les êtres vivants.

Un vrai bouddhiste est un citoyen du monde. Il considère le monde comme sa patrie, et ses habitants comme ses frères et soeurs.

Le Bouddhisme est unique par son caractère tolérant, non-agressif, rationnel, pratique, efficace et universel. C'est la plus noble de toutes les influences unifiantes et le seul levier qui puisse soulever le monde. Tels sont quelques-uns des traits essentiels du Bouddhisme; et parmi les doctrines fondamentales on peut distinguer: Kamma ou Loi de cause à effet, la doctrine de la renaissance, Anatta, le non-Soi et Nibbāna.

Chapitre 6

LE KAMMA OU LA LOI DE CAUSE A EFFET.

Nous sommes dans un monde instable et mal équilibré. Nous percevons les inégalités humaines et les différentes catégories d'êtres qui existent dans l'univers. Nous voyons une personne née dans le luxe, douée de belles qualités morales et physiques, et une autre née dans la misère et le malheur.

Voici un vertueux et saint, mais contrairement à ses espérances, il trouve toujours la malchance sur son chemin. Le monde méchant agit à l'encontre de ses ambitions et de ses désirs. Il est pauvre et malheureux bien que honnête et pieux. Voici un autre homme corrompu et sot, mais favorisé par la chance. Les faveurs pleuvent sur lui malgré ses défauts et sa mauvaise vie.

Pourquoi pourrait-on se demander, les uns sont-ils vulgaires et les autres nobles?

Pourquoi les uns sont-ils arrachés des tendres bras de leur mère après avoir vécu seulement quelques étés ?

Pourquoi les uns périssent-ils dans la fleur de l'âge et les autres à quatre-vingt ou cent ans ?

Pourquoi les uns sont-ils malades et estropiés et les autres forts et en bonne santé.?

Pourquoi les uns sont-ils beaux, et les autres d'une laideur repoussante?

Pourquoi les uns sont-ils élevés dans le luxe et les autres plongés dans la misère et la souffrance?

Pourquoi les uns sont-ils millionnaires et les autres pauvres ?

Pourquoi les uns sont-ils supérieurs intelligents et les autres idiots ?

Pourquoi les uns sont-ils nés avec un caractère de saint et les autres avec des instincts criminels ?

Pourquoi les uns sont-ils des linguistes, des artistes, des mathématiciens ou des musiciens dès le berceau, et les autres congénitalement aveugles, sourds et contrefaits ?

Pourquoi les uns sont bénis et d'autres maudits dès leur naissance ?

Ce sont des problèmes qui jettent les personnes pensantes dans la perplexité. Comment nous expliquons-nous ces diversités et ces inégalités du genre humain ? Sont-elles dues au hasard aveugle ou à un simple accident ?

Rien dans ce monde n'arrive par hasard ou par accident. Si on dit que quelque chose est due au hasard aveugle, on doit également dire que ce livre s'est écrit tout seul. A proprement parler, rien n'arrive à l'homme qu'il ne mérite pour une raison ou pour une autre. Ceci pourrait-il être le « fait » d'un Créateur irresponsable?

Huxley écrit : « Si nous devons supposer que quelqu'un a intentionnellement mis en branle ce merveilleux univers, il est parfaitement clair pour moi que ce quelqu'un n'est pas tout à fait bienveillant et juste, pas plus qu'il n'est malveillant et injuste ».

D'après Einstein : « Si cet être (Dieu) est omnipotent, tout ce qui se produit, y compris les actions, les pensées et les aspirations humaines, est son oeuvre; comment est-il possible de croire que les hommes sont responsables de leurs actes et pensées devant une telle puissance? « En distribuant châtement et récompenses, il se jugerait lui-même dans une certaine mesure. Comment ceci peut-il se concilier avec l'idée de bonté de vertu qu'on se fait de lui » ?

« Suivant les principes théologiques, l'homme est créé arbitrairement et sans qu'il le désire, et au moment de sa création, il est béni ou damné pour l'éternité. Donc, l'homme est bon ou mauvais, heureux ou malheureux, noble ou dépravé, depuis le moment même ou il a été conçu physiquement jusqu'à son dernier souffle, sans qu'il soit tenu

compte de ses désirs, de ses espoirs, de ses ambitions, de ses efforts ou de ses prières ferventes. Car tel est le fatalisme théologique »(Spencer Lewis).

Comme Charles Bradlaugh le dit : « L'existence du mal est une terrible pierre d'achoppement pour le théiste. La douleur, le chagrin, le crime, la pauvreté se trouvent confrontés avec le défenseur de la bonté éternelle et constituent des arguments irréfutables qui mettent en doute sa déclaration selon laquelle Dieu est bon, sage et tout-puissant ».

Dans les paroles de Shopenhauer: « Celui qui se considère comme étant sorti du néant, doit aussi penser qu'il retournera au néant; il est absurde de penser qu'une éternité s'est déjà écoulée avant qu'il n'existait, mais que tout au long de l'éternité suivante il ne cessera jamais d'exister. Si la naissance est le commencement absolu, la mort doit être sa fin absolue; et supposer que le néant a été l'origine de l'homme, c'est aussi supposer que la mort est sa fin absolue ».

Le professeur J.B.S Haldane écrit : « Ou bien la souffrance est nécessaire au perfectionnement du caractère humain, ou bien Dieu n'est pas tout puissant ».

La première théorie est réfutée par le fait que certaines personnes qui ont été très peu éprouvées parce qu'elles ont été favorisées quant à leur ascendance et leur éducation, possèdent de nobles caractères. L'objection soulevée contre la deuxième est que la postulation d'un dieu, maître de l'univers, est née d'une lacune dans le savoir humain. Il est aussi à présumer qu'un créateur pouvait créer tout ce qu'il pouvait.

Lord Russel déclare : « On nous dit que le monde a été créé par un Dieu bon et omnipotent. Avant de créer le monde. Il a prévu toute la souffrance et la misère que le monde contiendrait. Il est donc responsable de tout cela. Il est inutile de dire que la souffrance du monde est due au péché... Si Dieu connaissait les péchés que les hommes commettrait. Il était évidemment responsable de toutes les conséquences de ces péchés quand il a décidé de créer l'homme ».

Dans « Désespoir », un poème écrit à la fin de sa vie, Lord Tannisons attaque hardiment Dieu qui dit :

« Je fais la paix et crée le mal » (Isaie 16 7).

« Irais-je invoquer cet amour infini qui nous a si bien traités? Cruauté infinie plutôt qui a créé l'enfer éternel, a prévu notre destinée, nous a faits et condamnés d'avance et agit comme il l'entend. Plutôt invoquer la mort notre mère que cette brute qui ne nous a jamais entendu gémir ». Assurément « La doctrine suivant laquelle tous les hommes sont des pécheurs et portent en eux le péché d'Adam est un défi à la justice, à la miséricorde, à l'amour et à l'équité toute puissante ».

Certains écrivains de jadis affirmaient que Dieu a créé l'homme à son image. Certains penseurs modernes déclarent par contre que c'est l'homme qui a créé Dieu à son image.

Avec le développement de la civilisation, la conception de l'homme se fait de Dieu devient aussi de plus en plus raffinée. Il est donc impossible de concevoir qu'une telle entité existe dans, ou hors de l'univers. Cette diversité serait-elle due à l'hérédité et au milieu?

On doit admettre que les phénomènes physiques et chimiques découverts par les savants sont partie opérante. Mais ils ne peuvent être seuls responsables des distinctions subtiles et des grandes différences qui existent chez les individus. Pourquoi deux jumeaux qui se ressemblent physiquement, ayant hérité des mêmes gènes et reçu les mêmes conditions de développement sont-ils souvent différents quant au caractère, à la moralité et à l'intellectualité ?

L'hérédité seule ne peut tout expliquer. A vrai dire, elle peut le faire pour les similarités mais non pour les différences. La cellule infinitésimale, physico-chimique qui a la trente millionième partie d'un pouce et que nous avons héritée de nos parents n'explique qu'une partie de l'homme, sa fondation physique. Pour les différences intellectuelles et morales, plus complexes et subtiles, nous avons besoin de plus d'éclaircissements. La théorie de l'hérédité ne peut expliquer d'une façon satisfaisante pourquoi un criminel est issu d'une longue lignée d'ancêtres honorables; pourquoi un saint ou un homme de

caractère noble naît dans une famille corrompue ; pourquoi il y a des enfants prodiges, des hommes de génie et de grands maîtres religieux.

Selon le Bouddhisme, cette variation est due non seulement à l'hérédité et au milieu, « nature et culture », mais aussi à notre propre kamma, ou en d'autres termes, à l'héritage de nos actions passées et présentes. Nous sommes responsables de nos actes, de notre bonheur ou de notre malheur. Nous créons nos propres enfers et nos propres cieux. Nous sommes les architectes de notre propre destin. En un mot, nous sommes notre propre kamma.

Un jour, un jeune homme du nom de Subba s'approcha du Bouddha et lui demanda pourquoi il y avait des états bas et des états élevés parmi les hommes. « Car, dit-il, nous trouvons ceux qui ont une vie longue et ceux qui ont une vie courte; les vigoureux et les débiles, les beaux et les laids, les puissants et les misérables, les riches et les pauvres, les nobles et les vulgaires, les stupides et les intelligents ».

Le Bouddha répondit brièvement : « Tous les êtres vivants ont leur propre kamma; il est leur héritage, leur cause congénitale, leur parenté, leur refuge. C'est le kamma qui différencie les êtres dans leurs états bas ou élevés ». Il expliqua alors la cause de ces différences et leur relation avec la loi de causalité morale.

Ainsi ,du point de vue bouddhiste, nos différences mentale, intellectuelles, morales et de tempérament sont dues principalement à nos propres actions et tendances, passées et présentes. Kamma signifie littéralement action; mais dans son sens ultime, il signifie volition, bonne ou mauvaise (Kusala Akusala Cetana). Le kamma constitue à la fois le bien et le mal; le bien engendre le bien et le mal engendre le mal. Les semblables s'attirent, telle est la loi kammique. Comme certains occidentaux préfèrent le dire, le kamma est « action-influence ». Nous récoltons ce que nous semons maintenant, et nous le récoltons sûrement et inévitablement. En un mot, nous sommes ce que nous avons été; et nous serons ce que nous sommes. D'autres part, nous ne sommes pas tout à fait ce que nous avons été, et nous ne serons

pas tout à fait ce que nous sommes. Un criminel d'aujourd'hui peut devenir un saint demain. Le Bouddhisme attribue cette variation au kamma, mais il n'affirme pas que tout lui est dû .

Si tout était dû au kamma, un homme dont le kamma est mauvais serait condamné à être toujours mauvais. Et ...nous n'aurons pas besoin de consulter un médecin pour qu'il nous guérisse d'une maladie, car si notre kamma est bon, nous guérissons de nous-mêmes.

Selon le Bouddhisme il y a cinq ordres ou processus (Niyamas) qui prévalent sur le plan physique et mental.

1) *Kamma Niyama* ordre de l'action et du résultat; ex: les actes désirables ou indésirables produisent des résultats bons ou mauvais.

2) *Utu Niyama* ordre physique inorganique; ex: les phénomènes saisonniers des pluies et des vents.

3) *Bija Niyama* ordre physique organique des germes et graines; ex: le riz produit par la graine de riz, la saveur sucrée provenant de la canne à sucre ou du miel. La théorie scientifique des cellules et des gènes, et la similitude de traits physiques chez les jumeaux peuvent être attribués à cet ordre.

4) *Citta Niyama* ordre de l'esprit ou loi psychique; ex: le processus de conscience (Citta Vithi), le pouvoir de l'esprit etc.

5) *Dhamma Niyama* ordre de la norme; ex: les phénomènes naturels ayant lieu à la venue d'un Bodhisatta à sa dernière naissance, la gravitation etc...

Tout phénomène mental ou physique peut être expliqué par ces ordres universels ou processus, qui sont des lois en eux-mêmes. Le kamma n'est que l'un des cinq ordres qui prévalent dans l'univers. C'est une loi en elle-même, mais il ne s'ensuit pas qu'il y ait un créateur de la loi. Il opère dans son propre champ sans l'intervention d'un agent externe qui le régit. Personne par exemple, n'a décrété que le feu doit brûler. Personne n'a commandé à l'eau de chercher l'équilibre de son niveau. Aucun savant n'a décidé que l'eau doit se

composer de H₂O et que le froid doit être une de ses propriétés. Tout ceci constitue leurs caractéristiques intrinsèques.

Le Kamma n'est ni le destin ni la prédestination qui nous sont imposés par un pouvoir suprême et inconnu auquel nous devons nous soumettre aveuglément. Ce sont nos propres actions qui réagissent sur nous-mêmes; ainsi nous avons la possibilité de modifier le cours du Kamma; dans une certaine mesure, cela dépend de nous-mêmes. On doit aussi dire que les termes « récompense » et « punition » n'entrent pas en ligne de compte dans le problème du kamma.

Le Bouddhisme ne reconnaît pas un être tout-puissant qui règne sur ses sujets, les récompense ou les punit suivant leurs mérites. Les bouddhistes croient au contraire que la joie et la douleur qu'ils éprouvent sont les conséquences inévitables et naturelles de leurs actions. Le Kamma repose sur le principe de la continuité et de la causalité. La potentialité de produire son effet naturel est inhérente dans le kamma. La cause produisant l'effet, l'effet explique la cause. La graine produit le fruit et le fruit explique l'origine de la graine; tous les deux sont interliés comme le kamma est lié à son effet: « l'effet se montre déjà dans la cause ».

Un bouddhiste convaincu de la doctrine du kamma ne prie personne pour être sauvé, mais avec confiance il se repose sur lui-même pour se purifier, parce que cette doctrine enseigne la responsabilité individuelle. C'est la doctrine du kamma qui lui donne le réconfort, l'espoir, le sens de l'effort personnel et le courage moral. Cette croyance dans le kamma « stimule ses efforts », ranime son enthousiasme », le rend toujours bon, tolérant et prévenant; elle l'encourage à éviter le mal, à faire le bien et à être vertueux, sans crainte du châ-timent et sans espoir de récompense.

C'est aussi cette doctrine du kamma qui explique le problème de la souffrance, le mystère de ce qu'on appelle destin ou prédestination des autres religions, et surtout les inégalités de la condition humaine. Le kamma et la renaissance sont reconnus comme axiomatiques.

Chapitre 7

LA RENAISSANCE

Tant que cette force kammique existe, il y a renaissance, car l'être n'est que la manifestation visible de cette énergie kammique invisible. La mort est simplement la cessation temporaire de ce phénomène physique temporaire. Elle n'est pas l'annihilation complète de ce qui est appelé « l'être ». La vie organique a cessé, mais la force kammique qui jusqu'ici l'a propulsée, n'a pas été détruite. Elle demeure intacte malgré la désintégration de ce corps physique non durable; le dernier moment-pensée dans cette vie conditionne une nouvelle conscience dans la vie suivante. C'est le Kamma, prenant racine dans l'ignorance et la soif qui conditionne la renaissance. Les actes passés ont conditionné l'existence actuelle et les actes présents combinés avec les actes passés conditionnent l'existence future. Le présent est né du passé et à son tour engendre l'avenir.

Si nous admettons qu'il y a une vie passée, présente et future, nous nous trouvons devant le soi-disant mystérieux problème :

« Quelle est l'origine première de la vie ? ». Il y a eu un commencement à la vie ou il n'y en a pas eu. En tentant de résoudre ce problème, une école admet une première cause, c'est à dire Dieu, considéré comme une force ou un être tout-puissant. Une autre école nie une première cause, car, d'après l'expérience, la cause devient toujours effet, et l'effet à son tour devient toujours la cause. Dans un cycle continu de cause et d'effet, une première cause est inconceva-

ble. La première école affirme que la vie a eu un commencement; la deuxième affirme que la vie n'en a pas eu.

D'après l'opinion scientifique, nous sommes le produit du sperme et de l'ovule de nos parents. Ainsi la vie précède la vie. Quant à l'origine du premier protoplasme de la vie, ou colloïde, les savants se déclarent ignorants.

Selon le Bouddhisme, nous sommes nés de la matrice de l'action (Kammayoni); Nos parents ne nous fournissent qu'une cellule infiniment petite. Ainsi, l'être précède être. Au moment de la conception, c'est le kamma qui conditionne la conscience initiale, donnant ainsi vie au fœtus. C'est cette énergie kammique invisible, conditionnée par les actions passées, qui produit les phénomènes mentaux et physiques dans un réceptacle physique déjà existant. Ces trois facteurs combinés constituent l'homme. Pour qu'un être naisse ici, il faut qu'un être meure quelque part. La naissance d'un être, c'est à dire l'apparition des cinq agrégats ou des phénomènes psychiques et physiques dans la vie présente, correspond à la mort d'un être dans une vie passée. Tout comme en termes conventionnels, le levé du soleil dans un endroit veut dire le coucher du soleil dans un autre endroit.

On comprendra mieux cette déclaration énigmatique si on représente la vie comme une vague et non comme une ligne droite. La naissance précède la mort et la mort précède la naissance. Cette succession continue de naissances et de morts produite par le flux de vie est appelée Samsara, ou ronde des existences.

Quelle est l'origine première de la vie ? Le Bouddha déclare : « Sans fin concevable est ce Samsara. Le premier commencement des êtres errant dans une ronde sans fin, obscurcis par l'ignorance et enchaînés par le désir égoïste, ne peut être déterminé ». Ce courant vital coule 'ad infinitum' aussi longtemps qu'il est alimenté par les eaux boueuses de l'ignorance et du désir. Le fleuve ne cesse de couler que lorsque ces deux sources sont complètement tarées et que si nous le dési-

rons; la renaissance s'arrête alors comme pour les Bouddhas et le Arahats.

Le premier commencement de ce courant de vie ne peut être déterminé, comme on ne peut savoir à quel moment cette force de vie était exempte d'ignorance et de désir. Ici le Bouddha a seulement fait allusion au commencement du courant vital. Il appartient aux hommes de science de spéculer sur l'origine et l'évolution de l'univers. Le Bouddha n'a pas essayé de résoudre tous les problèmes éthiques et philosophiques qui embrassent le genre humain. Il laisse de côté les théories et les spéculations qui ne conduisent ni à la compréhension ni à la réalisation complète. Il n'exige pas une foi aveugle de la part de ses disciples. Il s'occupe seulement du problème de la souffrance et de l'extinction de la souffrance. En vue de ce seul but pratique et précis des questions d'intérêt secondaires sont délibérément écartés.

Comment croire qu'il y a une existence passée ? La meilleure preuve que les Bouddhistes citent à l'appui de la renaissance est que le Bouddha possédait la faculté de lire les vies passées et futures. Suivant ses instructions, ses disciples développèrent à leur tour cette faculté et purent lire leurs existences passées. Avant l'avènement du Bouddha certains Rishis de l'Inde étaient aussi renommés pour leurs pouvoirs psychiques, tels que la clairvoyance, clairaudience, lecture de pensée, retrocognition etc.

Certaines personnes, grâce probablement aux lois de l'association, possèdent naturellement la faculté de se rappeler des fragments de leurs vies antérieures. De tels cas sont rares, mais dûment vérifiés, ils contribuent à jeter un peu de lumière sur l'idée qu'on se fait d'une vie antérieure. Mises en état d'hypnose, certaines personnes racontent les expériences traversées dans leurs existences antérieures; certaines lisent les vies des autres et guérissent même malades. Parfois nous voyons des cas étranges qui ne peuvent s'expliquer que par la renaissance.

Combien de fois n'avons-nous pas l'impression que des personnes jamais rencontrées auparavant, nous sont tout à fait familières ?

Combien de fois ne nous sentons-nous pas en pays de connaissance, dans des endroits que nous visitons pour la première fois ?

Le Bouddha dit : « A cause des liens noués dans une existence antérieure, ou à cause des circonstances présentes, cet amour de jadis jaillit de nouveau comme le lotus de l'eau jaillit ». Des expériences faites par des médiums, des phénomènes surnaturels, des communications avec les esprits, l'étrange problème du dédoublement de la personnalité et autres jettent quelque lumière sur ce problème de la renaissance. Dans ce monde arrivent des parfaits comme les Bouddhas et les personnes nobles. Ont-ils évolué subitement ou sont-ils le produit d'une seule existence ?

Comment expliquer qu'il y a des hommes exceptionnels tels que Buddhagosa, Panini, Kalidasa, Homère et Platon, des hommes de génie comme Shakespeare, des enfants prodiges comme Pascal, Mozart, Beethoven, Raphael, Ramanujan etc... ?

L'hérédité n'est pas seule en cause. « Autrement on aurait découvert chez leurs ancêtres les caractéristiques de cette personnalité, et ces caractéristiques se seraient développés d'une façon encore plus remarquable chez leurs descendants ». Pourraient-ils atteindre de tels sommets si leurs vies antérieures n'avaient pas été nobles et s'ils n'avaient pas déjà acquis des expériences semblables dans le passé ? Est-ce le hasard qui les a fait naître de leurs parents et les a placés dans de telles conditions favorables ?

Les quelques années que nous avons le privilège de passer en ce monde, cent ans au maximum, sont insuffisants pour nous préparer à l'éternité. Si on croit qu'il y a un présent et un avenir, il est tout à fait logique de croire qu'il y a un passé. Le présent est né du passé, et à son tour il engendre l'avenir. S'il y a des raisons de croire que nous avons déjà existé dans une vie passée, il n'y a certainement aucune raison de ne pas croire que nous continuerons d'exister dans une vie future, après que notre vie présente aura apparemment cessé. La

meilleure preuve que nous avons vécu dans une vie passée et que nous vivons dans une vie future est que :

« dans ce monde, les bons sont souvent malheureux et les méchants heureux ».

Un écrivain occidental écrit : « Que nous croyions ou non à une existence antérieure, cette croyance est la seule hypothèse raisonnable qui comble les lacunes du savoir humain concernant certains faits de la vie de tous les jours, Notre raison nous dit que seuls une vie antérieure et le kamma peuvent expliquer pourquoi deux jumeaux ne se ressemblent pas par certains côtés; pourquoi des hommes possédant une expérience très limitée comme Shakespeare, sont capables de peindre avec une merveilleuse exactitude les types les plus divers du caractère humain, des scènes et autres particularités qu'ils n'ont pas pu vraiment connaître; pourquoi l'oeuvre de l'homme de génie surpasse invariablement son expérience; pourquoi il y a des enfants précoces; pourquoi il y a une grande diversité dans les esprits et la moralité, dans l'intelligence et les traits physiques, dans les conditions, les circonstances et les milieux, etc...»

Il faut dire que cette doctrine de la renaissance ne peut-être ni démontrée ni réfutée par l'expérience, mais acceptée comme un fait vérifiable. Ce qui produit le kamma, poursuit le Bouddha, est avijjâ, ou l'ignorance des quatre nobles vérités. Si l'ignorance est la cause de la naissance et de la mort, la connaissance ou vijja est donc leur cessation logique. Le résultat de cette méthode analytique est résumé dans le Paticca Samuppada.

Chapitre 8

PATICCA SAMUPPADA

Paticca signifie à cause de, ou dépendant de; samuppada: « production ou origine ». Paticca Samuppada signifie par conséquent production conditionnée. On ne doit pas oublier que Paticca Samuppada est seulement un discours sur le processus de la naissance et de la mort, et non une théorie sur l'origine de la vie. Il traite de la cause de la renaissance et de l'origine de la douleur. Il ne montre pas du tout l'évolution du monde à partir d'une cause première.

L'ignorance (avijja) est le premier lien qui nous attache à la roue de la renaissance. Elle obscurcit toute compréhension juste.

A cause de l'ignorance des Quatre Nobles Vérités, les activités (Sankhara) bonnes ou mauvaises se manifestent. Ces activités, prenant racine dans l'ignorance, portent nécessairement en elles leurs effets et contribuent à faire tourner éternellement le cercle de la vie et de la mort. Cependant les bonnes actions doivent être accomplies par celui qui veut se débarrasser des maux de la vie.

*Les activités suscitent la conscience de renaissance (Viññāna) qui relie le passé au présent.

*La conscience de renaissance s'accompagne de l'esprit et la matière (Nāma Rupa).

*Les six sens (salāyatana) sont les conséquences inévitables de l'esprit et de la matière.

* Le contact (phassa) naît des six sens et conduit à la sensation (Vedanā).

* La conscience, l'esprit et la matière, les six sens, le contact et la sensation sont déterminés par les actions passées et appelés le côté passif de la vie.

* La sensation suscite le désir égoïste (Tanhā).

* Le désir mène à l'attachement (Upādāna).

* L'attachement produit le kamma (Bhava),
qui à son tour conditionne la renaissance (Jāti).

* La naissance engendre inévitablement la vieillesse et la mort (Jarā Marana).

La cause produisant l'effet, si la cause cesse, l'effet doit aussi cesser.

On comprendra mieux le Paticca Samupada en le prenant dans l'autre sens. La vieillesse et la mort surviennent dans un organisme physico-psychique. Un tel organisme doit naître; il y a donc une naissance qui est déterminée inévitablement par les actions passées ou kamma. Le kamma est conditionné par l'attachement, qui est dû au désir. Le désir ne peut se produire que s'il y a sensation. La sensation est produite par le contact entre les sens et les objets. Il faut donc supposer qu'il y a des organes des sens qui ne peuvent exister sans l'esprit et la matière. S'il y a un esprit, il y a une conscience. La conscience est le résultat du bien ou du mal accomplis dans une existence passée. Le bien et le mal sont dus à l'ignorance des Quatre Nobles Vérités. On peut résumer la formule entière de la façon suivante :

* Par l'ignorance sont conditionnées les activités bonnes ou mauvaises .

* Par les activités est conditionnée la conscience.

* Par la conscience sont conditionnés l'esprit et la matière .

* Par l'esprit et la matière sont conditionnés les six domaines des sens.

* Par les six domaines des sens est conditionné le contact.

* Par le contact est conditionnée la sensation .

* Par la sensation est conditionné le désir.

* Par le désir est conditionné l'attachement.

- * Par l'attachement sont conditionnées les actions du (kamma).
- * Par les actions est conditionnée la renaissance
- * Par la renaissance sont conditionnés la décrépitude, la mort, la souffrance, les lamentations, la douleur, le chagrin et le désespoir. Ainsi est conditionné l'agrégat de la souffrance. L'ignorance et les activités correspondent au passé; au présent correspondent la conscience de renaissance, l'esprit et la matière, les six sens, le contact, la sensation, le désir, l'attachement et les actions. Au futur correspondent la renaissance, la décrépitude et la mort.

- * La cessation de l'ignorance conduit à la cessation des activités.
- * La cessation des activités conduit à la cessation de la conscience.
- * La cessation de la conscience conduit à la cessation de l'esprit et de la matière.
- * La cessation de l'esprit et de la matière conduit à la cessation des six domaines des sens.
- * La cessation des six domaines des sens conduit à la cessation du contact.
- * La cessation du contact conduit à la cessation de la sensation.
- * La cessation de la sensation conduit à la cessation du désir.
- * La cessation du désir conduit à la cessation de l'attachement.
- * La cessation de l'attachement conduit à la cessation de la renaissance.
- * La cessation de la renaissance conduit à la cessation de la décrépitude, de la mort, de la souffrance, des lamentations, de la douleur, du chagrin et du désespoir. Ainsi se produit la cessation des agrégats de la souffrance.

Ce processus de cause et d'effet continue ad infinitum. Le commencement de ce processus n'est pas perceptible, car on ne peut déterminer le moment à partir duquel l'ignorance a enveloppé ce courant vital. Mais quand cette ignorance se transforme en connaissance, et que le courant vital est transmué dans le Nibbāna dhatu, alors le cycle de renaissance ou Samsāra s'arrête.

Chapitre 9

ANATTA OU NON-SOI

On doit faire la distinction entre la doctrine bouddhique de la renaissance et la théorie de réincarnation, qui implique la transmigration d'une âme dans une nouvelle enveloppe physique. Le Bouddhisme nie l'existence d'une âme immuable ou éternelle créée par un Dieu, ou émanant d'une Essence Divine (Paramatma).

Si l'âme immortelle, supposée être l'essence de l'homme, est éternelle, il ne peut y avoir manifestation ou dissolution. De plus, il est difficile de comprendre pourquoi les âmes ont été constituées de façon si diverses à l'origine.

Pour prouver qu'il y a une félicité sans fin dans un paradis éternel et des tourments sans fin dans un enfer éternel, une âme immortelle est absolument nécessaire. Sinon qui est puni en enfer ou récompensé au paradis.

« Il faut dire », écrit B.Russel , « que la distinction faite entre l'âme et le corps s'est bien évaporé, parce que la 'matière' a perdu de la solidité tout autant que l'esprit a perdu de sa spiritualité. La psychologie commence seulement à devenir scientifique. Et au stade où en est la psychologie, la croyance en l'immortalité ne peut en aucun cas revendiquer l'appui de la science ».

Les bouddhistes sont d'accord avec Russel quand il dit : « En effet, il y a une raison de croire que je suis la même personne que celle que j'étais hier, et, pour prendre un exemple plus frappant, si en même temps je vois un homme et que je l'entends parler, il est juste de dire que le « moi » qui voit est le même « moi » qui entend ».

Il n'y a pas si longtemps encore, les savants croyaient que l'atome était indivisible et indestructible. « Les physiciens ont trouvés de bonnes raisons pour réduire cet atome en une série de force. Pour d'autres raisons aussi bonnes, les psychologues trouvent que l'esprit n'est quelque chose d'immuable et de permanent, mais qu'il est constitué par une série d'énergie intimement reliées ensemble. La question de l'immortalité est donc devenue la question de savoir s'il y a aussi relation intime entre des énergies d'un corps vivant et les énergies qui surviennent après que ce même corps a cessé de vivre ». Comme C.E.M Joad dit dans « Le sens de la vie », nous avons vu la matière se désagréger sous nos propres yeux. Elle n'est plus solide: elle n'est plus permanente. Elle n'est plus déterminée par des lois causales rigides, et surtout elle n'est plus connue. Il semble que ce qu'on appelle atomes soient à la fois « divisibles et destructibles ». Les électrons et protons qui composent les atomes « peuvent se rencontrer et s'anéantir mutuellement; leur permanence telle qu'elle est ressemble à celle d'une vague qui ne connaît pas de limites déterminées et qui change perpétuellement de forme et de position, plutôt qu'à celle d'une chose »¹.

L'évêque Berkeley qui a démontré que l'atome est une fiction métaphysique, affirme malgré tout qu'il existe une substance spirituelle appelée âme!

Hume, par exemple, a étudié la conscience et découvert qu'il n'y avait rien que des états mentaux passagers; il conclut en disant que ce qui est supposé le « permanent ego » n'existe pas. « Il y a des philosophes », dit-il, « qui s'imaginent qu'à chaque instant nous avons conscience de ce que nous appelons le « nous », que nous sentons qu'il existe d'une façon continue, et qu'ainsi nous sommes certains qu'il est en même temps immuable et simple. Pour moi, quand j'entre intimement dans ce que j'appelle le « moi », je trouve des perceptions particulières de chaleur et de froid, de lumière ou d'ombre, d'amour ou de haine, de plaisir ou de peine. Je ne me rejoins jamais... Je n'ai que des perceptions... et je ne conçois pas non plus ce qu'il faudrait de plus pour faire de moi une parfaite non-entité ».

¹ Joad, le sens de la vie.

Bergson dit: « Toute conscience a son existence dans le temps, et un état de conscience n'est pas un état qui dure sans changement. Il est un perpétuel changement; quand le changement cesse, il cesse, il n'est lui-même rien d'autre qu'un changement ».

Le professeur James, en traitant de la question de l'âme dit : « La théorie de l'âme est une complète superfluité tant qu'il s'agit d'expliquer les faits réels de l'expérience consciente. Jusqu'ici personne n'a été obligé d'y souscrire pour des raisons scientifiques définies ». En concluant son intéressant chapitre sur l'âme il dit : « Et dans ce livre, la solution temporaire à laquelle nous sommes parvenus doit être le mot final: les pensées elles-mêmes sont les penseurs ».

Watson, philosophe bien connu, déclare : « Personne n'a jamais touché une âme ou n'en a vu dans une éprouvette ou n'a été en rapport avec elle d'une façon ou d'une autre, comme avec les objets de la vie quotidienne. Néanmoins, celui qui doute de son existence est un hérétique, et il fut longtemps ou ce doute aurait pu lui coûter la tête. Même aujourd'hui un homme qui remplit une fonction publique n'oserait pas soulever cette question ».

Le Bouddha a anticipé ces faits il y a 2500 ans. D'après le bouddhisme, l'esprit n'est qu'une combinaison complexe d'états mentaux impermanents. Un état de conscience est formé de trois phases: apparition (uppada), évolution (thiti), et cessation (bhanga). Immédiatement après la disparition d'un moment-pensée, survient l'apparition d'un moment-pensée suivant. Chaque conscience momentanée de ce processus vital qui est continuellement en évolution, en disparaissant transmet à la conscience suivante toutes les énergies et les impressions qu'elle a accumulées. Chaque nouvelle conscience est donc formée des forces de celle qui la précède, combinées avec d'autres. Il y a donc un courant de conscience ininterrompu, semblable à un fleuve qui coule continuellement. La pensée qui suit n'est pas du tout à fait la même que celle qui précède, puisque pensées ne sont pas identiques; ces deux pensées ne sont pas non plus entièrement différentes, puisqu'elles sont propulsées par la même énergie kammique. Ici il n'y a pas de similarité mais un processus identique.

A chaque moment il y a naissance, à chaque moment il y a mort. L'apparition d'un moment-pensée entraîne la disparition d'un autre moment pensée, et vice versa. Au cours d'une vie, il y a renaissance momentanée mais pas d'âme.

Il ne faut pas croire qu'une conscience est un assemblage de morceaux détachés, pareil à un train ou à une chaîne. Mais au contraire, « elle est comme un fleuve coulant continuellement, sans cesse grossi par les sensations que déversent ses affluents et qui va distribuer au monde extérieur la matière-pensée qu'elle a charrié ». La naissance est la source de ce fleuve, et la mort est son embouchure. La rapidité de ce courant est si grande qu'il n'y a guère de mesure qui puisse lui être appliquée, même approximativement. Cependant, les commentateurs aiment à dire que la durée d'un moment pensée est plus petite que la trillionième partie du temps d'un éclair.

Ici nous trouvons des états de conscience passagers, qui sont juxtaposés mais non superposés. Un état disparu ne revient jamais et n'est pas identique à celui qui le précède. Mais nous autres mortels, obscurcis par le voile de l'illusion, nous prenons cette continuité, apparente pour une substance éternelle, et allons jusqu'à introduire dans cette conscience qui change continuellement, une âme immuable (Atta), qui pense les pensées et qui ressent les sensations.

« Ce qui est appelé *être* est semblable à un éclair qui se transforme en une suite d'étincelles se suivant les unes les autres avec une telle rapidité que la rétine humaine est incapable de les distinguer séparément et que les personnes non instruites ne peuvent concevoir que les étincelles séparées puissent se succéder si vite »¹. De même que la roue d'une charrette repose sur le sol sur un seul point, de même l'être ne vit que pendant un moment-pensée. Il est toujours dans le présent, mais il glisse irrévocablement vers le passé. C'est ce moment-pensée présent qui détermine ce que nous deviendrons.

S'il n'y a pas d'âme, qui donc renaît? Pourrait-on se demander.

Rien ne renaît. Quand la vie cesse, l'énergie kammique se rematérialise sous une autre forme. Ainsi que le Bhikkhu Silacara le dit : « Invisible, cette énergie disparaît et se manifeste de nouveau quand

¹ Comparer avec un film cinématographique où les images en se succédant donnent l'illusion du mouvement.

elle trouve des circonstances favorables. Parfois elle prend la forme d'un moucheron ou d'un ver, parfois celle magnifique et éblouissante d'un Deva ou d'un Archange. Quand une de ses manifestations cesse, elle cesse simplement, pour se révéler de nouveau sous un autre nom ou une autre forme, lorsque des circonstances appropriées se présentent.

La naissance est l'apparition des phénomènes psychiques et physiques. La mort n'est que la fin temporaire d'un phénomène temporaire.

De même qu'un état physique est étroitement conditionné par un état précédent qui est la cause, de même les phénomènes psychiques et physiques sont conditionnés par des causes antérieures à leur apparition. De même que le processus de vie est possible sans qu'il y ait une âme immortelle pour transmigrer d'une existence à une autre.

Le Bouddhisme ne nie pas complètement l'existence d'une personnalité empirique. Il démontre seulement que cette personnalité n'existe pas dans le sens ultime. Santana est le terme philosophique bouddhique qui désigne un individu, c'est à dire un flux ou une continuité. La force kammique particulière à chaque individu relie les éléments entre eux. Ce flux ininterrompu de phénomènes psychiques et physiques, conditionné par le kamma, coulant non seulement dans le présent, mais ayant sa source dans le passé et continuant toujours de couler dans l'avenir, représente pour le Bouddhisme ce que le permanent ego ou âme immortelle est pour les autres religions.

Chapitre 10

NIBBANA

Ce processus de naissance et de mort continue ad infinitum jusqu'à ce flux soit transmué dans le Nibbānadhatu, le but ultime de Bouddhisme. Le mot pāli Nibbāna est formé de Ni et de Vāna. Ni est une particule négative, et Vāna signifie soif ou désir égoïste, « Il est appelé Nibbāna parce qu'il est l'évasion du désir égoïste, qui est appelé Vāna, soif ». Littéralement, Nibbāna veut dire absence d'attachement.

On peut aussi le définir comme l'extinction de la soif, de la haine ou de l'ignorance. « Le monde entier est en flammes », dit le Bouddha. « Par quel feu est-il embrassé ? Par le feu de la soif, de la haine, de l'ignorance, par le feu de la naissance, de la vieillesse, de la souffrance, des lamentations, de la douleur, du chagrin et du désespoir il est embrassé ».

Il ne faut pas croire que le Nibbāna est le néant ou l'annihilation, parce que nous ne pouvons le percevoir avec notre connaissance terrestre. On ne peut dire qu'il n'existe pas de lumière pour la raison que l'aveugle ne la voit pas. Dans l'histoire bien connue du poisson et de la tortue, on sait que le poisson a clos la discussion en déclarant triomphalement que la terre n'existe pas.

Le Nibbāna bouddhique n'est ni le néant ni un état qui est annihilé; il n'y a pas de mot approprié pour l'exprimer. Le Nibbāna est un Dhamma qui est : « non né, non produit, non-crée, non-formé ». De là il est éternel (Dhuva), désirable (Subba), et heureux (Sukha).

Dans le Nibbāna rien n'est « éternisé » et rien n'est « anéanti »; seule la douleur est anéanti. Selon les livres, on mentionne Sa-upādisesa et Anupādisesa, en parlant du Nibbāna. Ce ne sont pas deux sortes de Nibbāna, mais le seul et unique Nibbāna dont le nom varie, selon que l'on le réalise avant, ou après la mort.

Le Nibbāna n'est situé nulle part, il n'est pas une sorte de paradis ou réside un égo transcendant. C'est un état que nous portons en nous-mêmes, un but (Dhamma) que chacun de nous peut atteindre. Le Nibbāna est un état supramondain que nous pouvons réaliser dans cette même vie. Le Bouddhisme n'affirme pas que l'on arrive à ce but suprême que dans une autre vie. C'est ici que se trouve la principale différence entre la conception bouddhique du Nibbāna et la conception non bouddhique d'un paradis éternel, atteint seulement après la mort, ou d'une union avec Dieu, ou une Essence Divine, dans l'au-delà. Quand le Nibbāna est réalisé dans cette vie, il est appelé Sa-upadisesa Nibbāna-dhatu. Lorsqu'un Arahant atteint le Pari-Nibbāna, après que son corps a cessé d'exister, il est appelé Anupadisesa Nibbāna-dhatu.

Dans les mots de Sir Edwin Arnold :

« S'ils prêchent que le Nibbāna est la cessation,
« Dites qu'ils mentent,
« S'ils prêchent que le Nibbāna est la vie,
« Dites qu'ils se trompent ».

Du point de vue métaphysique, le Nibbāna est l'affranchissement de la douleur. Du point de vue psychologique, le Nibbāna est l'extinction de l'égoïsme. Du point de vue éthique, le Nibbāna est la suppression de la soif, de la haine et de l'ignorance.

L'Arahat existe-t-il après la mort ?

Le Bouddha répond : « l'Arahat qui s'est libéré des cinq agrégats, est profond incommensurable comme le vaste océan. Dire qu'il existe au-delà de la mort cela n'est pas exact; dire qu'il n'existe pas au-delà de la mort, cela n'est exact ». On ne peut dire qu'un Arahat renaît, car les passions qui conditionnent la renaissance ont été détruites ; on ne peut dire non plus qu'un Arahat, est anéanti, car rien n'est anéanti.

Le savant Robert Oppenheimer écrit:

« Quand nous demandons par exemple si la position de l'électron reste la même , nous devons dire « non » ; quand nous demandons si la position de l'électron change avec le temps nous devons dire « non »; quand nous demandons si l'électron est au repos, nous devons dire « non »; quand nous demandons si l'électron est en mouvement, nous devons dire « non ».

« Le Bouddha a donné des réponses de ce genre quand on l'a interrogé sur les conditions de l'homme après la mort¹; mais ce ne sont pas des réponses qui s'accordent vraiment avec l'esprit scientifique du 17^e et du 18^e siècle » .

¹ L'auteur se réfère à l'état d'un arahant après la mort.

Chapitre 11

LE CHEMIN QUI CONDUIT AU NIBBANA

Comment peut-on atteindre le Nibbāna ?

C'est en suivant l'Octuple Noble Chemin qui comporte : la Compréhension Juste (Sammā Ditthi), la Pensée Juste (Sammā Sankappa), la Parole Juste (Sammā-Vaca), l'Action Juste (Sammā Kammanta), les moyens d'Existence Justes (Sammā-Ajiva), l'Effort Juste (Sammā-Vayama), l'attention Juste (Sammā-Sati), et la Concentration Juste (Sammā Samādhi). Cette Voie unique constitue la Moralité (Sila), la Concentration (Samādhi), et la Sagesse (Paññā).

Le Bouddha résume sa Voie Moyenne dans ces beaux vers :

*Sabba papassa akaranam
Kusalassa upasampada
Sacitta pariyodapanam
Etam Buddhana sasanam*

S'abstenir du mal,
Cultiver le bien,
Purifier l'esprit,
Tel est l'enseignement des Bouddhas

La Moralité (Sīla) est la première étape sur la voie qui conduit au Nibbāna. Un Bouddhiste doit non seulement s'abstenir de tuer ou de nuire à la vie de toute créature, il doit aussi être bon et compatissant envers tous, y compris la plus petite des créatures qui rampe à ses pieds. Il ne commet aucun vol parce qu'il doit être droit et honnête, aucun adultère parce qu'il doit être pur, et que l'adultère avilit l'homme. Il ne ment pas car il doit être sincère. Il ne consomme pas de boissons enivrantes qui le rendent inattentif, car il doit être sobre et diligent.

Ces principes élémentaires de conduite éthique sont essentiels pour celui qui veut suivre le chemin du Nibbāna. Violer ces principes équivaut à introduire sur le chemin des obstacles qui retardent le progrès spirituel. Les observer c'est faire des progrès surs et continus.

Le Pèlerin spirituel veillant sur ses paroles et ses actions, poursuit son chemin et s'efforce de dompter ses sens. Ainsi, aspirant vigilant, il avance lentement et régulièrement, maître de ses paroles, de ses actes et de ses sens. Il se peut que sa force kammique le pousse à renoncer aux plaisirs terrestres et à adopter la vie de l'ascète. Il pense alors que

« Source de conflits est la vie de famille,
remplie de peines et de soucis,
mais libre et haute comme le ciel
est la vie du sans-foyer ».

Il ne faut pas croire que pour atteindre son but, on doit mener la vie d'un Bhikkhu ou observer le célibat. Un Bhikkhu fait des progrès spirituels plus rapides ; cependant un disciple laïc peut aussi devenir un Arahāt. Après avoir atteint la troisième étape, on mène une vie de célibat. Prenant fermement pied sur la Moralité, le Pèlerin en marche aborde une pratique plus haute, le Samādhi, contrôle et culture de l'esprit, et qui constitue la deuxième étape sur le chemin.

Samādhi est l'entraînement et la discipline mentale. C'est la fixation de l'attention sur un objet unique à l'exclusion de tout autre. Les sujets de méditation varient suivant le tempérament des individus. Le plus facile, qui est la concentration sur la respiration, aide à acquérir la pénétration mentale.

La méditation sur l'amour universel conduit à la paix de l'esprit et au bonheur. Il est hautement recommandé de développer les quatre états sublimes: l'amour universel (Metta), la compassion (Karuna), la joie sympathique (Mudita), et l'équanimité (Upekkha).

Le Bouddhiste doit d'abord réfléchir soigneusement avant de choisir un sujet de méditation qui convienne à son tempérament. Ensuite, il fait des efforts soutenus pour fixer son attention, jusqu'à se perdre si complètement dans sa méditation que toutes les autres pensées sortent d'elles-mêmes de son esprit. Les cinq obstacles qui gênent le progrès, c'est à dire les désirs sensuels, la haine, la paresse et l'indolence, l'agitation et les pensées harcelantes, le doute, sont temporairement rejetés. Finalement, il acquiert la concentration extatique, et à sa grande joie, s'absorbe dans le Jhāna; il goûte alors la tranquillité et la sérénité que donne une parfaite concentration mentale.

Il lui est possible maintenant de développer les cinq pouvoirs supranormaux (Abhiñña) qui sont: l'oeil divin (Dibbacakkhu), l'oreille divine (Dibbasota), la connaissance des vies antérieures (Pubbenivasanussati ñana), la lecture de pensées (Paracitta Viññāna), et divers pouvoirs psychiques (Iddhividha). Néanmoins, il n'est pas essentiel de posséder ces pouvoirs supranormaux pour parvenir à la perfection.

Bien que l'esprit soit maintenant purifié, il reste encore en lui des désirs passionnés, endormis temporairement par la concentration, et qui pourraient revenir à la surface à n'importe quel moment. La discipline et la concentration aident à débarrasser le chemin de ses obstacles, mais seule la Vision (Vipassana Paññā) permet de voir les

choses comme elles sont et d'atteindre le but ultime, en détruisant complètement les passions rejetées par le Samādhi. Ceci est la troisième et dernière étape sur le chemin du Nibbāna.

Avec son esprit entraîné et discipliné qui ressemble maintenant à un miroir poli, il regarde le monde pour avoir une vue juste de la vie. Dans quelque direction qu'il se tourne, il ne distingue que les Trois Caractéristiques Anicca (Impermanence), Dukkha (Douleur), et Anatta (non-Soi) qui frappent ses regards. Il comprend que la vie est un changement continu, et que tout ce qui est conditionné est impermanent. Ni aux cieux ni sur la terre ne trouve-t-il de bonheur véritable, car le plaisir sous n'importe quelle forme n'est que le prélude à la douleur. Ce qui est impermanent est donc souffrance, et quand le changement et la douleur règnent, il ne peut exister d'âme immortelle.

De ces trois caractéristiques il choisit celle qui lui convient le mieux, et inlassablement il continue à développer la Vision, jusqu'au jour glorieux où, pour la première fois de sa vie, il atteint le Nibbāna, libéré des trois entraves qui sont : l'illusion du moi (Sakkaya-ditthi), le doute (Vicikiccha), la croyance en l'efficacité des rites et cérémonies (Silabbataparamasa).

Ayant atteint cette étape, il est appelé un Sotapanna. Celui qui est entré dans le courant menant au Nibbāna. Comme il n'a pas détruit toutes les entraves, il renaîtra encore sept fois tout au plus.

Armé d'un courage nouveau, le Noble Pèlerin qui a entrevu le Nibbāna, avance rapidement; il cultive une vision plus profonde et devient un Sakadagami. Celui qui revient une fois, ayant brisé deux entraves de plus, c'est à dire les Désirs Sensuels (Kāmarāga) et la Répulsion (Patigha). Il est appelé Sakadagami parce qu'il renaîtra une fois au cas où il ne devient pas un Arahat.

C'est à la troisième étape sur le chemin de la pureté, Anāgami. Celui qui ne reviendra plus, qu'il se libère complètement des deux entraves

susmentionnées. Par la suite, il ne reviendra plus en ce monde et ne cherchera pas à renaître dans le royaume célestes, car il n'a plus de désirs sensuels. Après la mort, il renaît dans les « Pures Demeures », (Suddhavasā), le monde de Brahma, jusqu'à ce qu'il devienne un Parfait.

Maintenant le Saint Pèlerin, encouragé par le glorieux succès de ses efforts, fait les derniers pas en anéantissant les dernières entraves, c'est à dire le désir de vivre dans les royaumes des formes (Rûparāga), et dans les royaumes sans formes (Arûparāga), l'orgueil (Māna), l'agitation (Uddhaca), et l'ignorance (Avijja). Il devient un Saint, un Arahāt, un Parfait.

Il comprend alors que ce qui devait être fait a été fait, qu'il a rejeté un lourd fardeau et complètement anéanti toutes les formes d'attachement, qu'il a atteint le Nibbāna. Le Parfait se tient maintenant sur des sommets célestes, dominant les mauvaises passions et les souillures du monde. Il jouit de la Félicité inexprimable du Nibbāna, et comme les Arahats d'autrefois, il fait entendre son chant de joie :

« Volonté, sagesse, esprit domptés par la discipline,
Noble conduite reposant sur la moralité purifient les mortels,
et non le rang ou la richesse ».

Comme le dit T.H Huxley :

« Le Bouddhisme est un système qui n'a pas de Dieu dans le sens ou les Occidentaux le comprennent, qui nie l'existence d'une âme, qui considère que la croyance en l'immortalité est une erreur, qui refuse de croire à l'efficacité des prières et des sacrifices, qui recommande aux hommes de ne compter que sur leurs efforts pour parvenir à la libération, qui dans sa pureté originelle ne connaissait rien des vœux d'obéissance et n'a jamais recherché l'aide du bras séculier; cependant se propageant avec une rapidité merveilleuse sur une grande moitié du monde, il est encore la foi dominante d'une large fraction du genre humain ».

APPENDICE

CONCENTRATION SUR LA RESPIRATION

Ânâpâna Sati

Ânâpâna Sati est l'attention sur la respiration. Âna signifie inhalation, et Apâna exhalation. La concentration sur la respiration conduit à la discipline et au développement de l'esprit, et finalement à la Vision qui permet de parvenir à l'état d'Arahat. Le Bouddha aussi pratiquait la concentration sur la respiration avant d'atteindre l'Eveil.

Cette méditation inoffensive peut-être pratiqué par tout le monde, quelle que soit sa religion.

Prenez une posture commode et tenez le corps droit. Placez la main droite sur la main gauche. Les yeux sont clos ou mi-clos. En général les orientaux s'assoient les jambes croisées et le corps droit. Ils placent le pied droit sur la cuisse gauche et le pied gauche sur la cuisse droite. Ceci constitue la position complète. Parfois ils prennent la demi-position, en plaçant simplement le pied droit sur la cuisse gauche, ou le pied gauche sur la cuisse droite. Quand la position triangulaire est adoptée tout le corps est bien équilibré.

Les personnes qui trouvent la position jambes croisées trop difficile peuvent s'asseoir confortablement sur une chaise, ou tout autre siège assez haut pour pouvoir laisser les jambes reposer sur le sol. La posture n'a pas d'importance, pourvu qu'elle soit sans raideur et détendue. La tête ne doit pas être penchée, le cou doit être droit, et le nez former une ligne perpendiculaire avec le nombril.

Les Bouddhas adoptent habituellement la position complète du lotus. Ils s'assoient yeux mi-clos, en regardant à une distance de moins d'un mètre.

Avant de commencer l'exercice, rejetez lentement l'air vicié par la bouche, puis fermez-la. Maintenant, inspirez par les narines, normalement, doucement, sans effort.

Mentalement comptez un. Expirez et comptez deux. Inspirez et comptez trois. Comptez jusqu'à dix, en continuant à vous concentrer sur la respiration, sans penser à rien d'autre. Votre esprit peut s'évader, mais ne vous découragez pas. Vous pourrez augmenter progressivement le nombre des séries, par exemple cinq séries de dix.

Ensuite, vous pouvez inspirer, puis vous arrêter un moment en vous concentrant seulement sur la respiration, sans compter. Expirer, puis arrêtez-vous un moment. Continuez toujours à inspirer et à expirer en vous concentrant sur la respiration.

Certaines personnes préfèrent compter; ce faisant, elles fixent mieux leur attention. D'autres préfèrent ne pas compter. Ce qui est essentiel c'est la concentration et non le fait de compter. Quand vous pratiquez cette concentration, vous vous sentez paisible et calme, l'esprit et le corps légers.

Après un certain temps de pratique, vous vous apercevrez que ce qu'on appelle « corps » est entretenu par le souffle et par rien d'autre et que ce corps périt quand le souffle cesse. Vous comprenez parfaitement l'impermanence. Là où il y a changement, il ne peut exister d'entité permanente ou d'âme immortelle.

Ensuite, la Vision qui conduit à l'état d'Arahat, peut être cultivée. Il est évident que la concentration sur la respiration est pratiquée non seulement pour acquérir la discipline et le développement de l'esprit, mais aussi pour cultiver la Vision et se libérer de la souffrance.

Dans certains discours, cette méthode simple et inoffensive est décrite de la façon suivante :

« Attentivement il inspire ; attentivement il expire »

1- Quand il inspire lentement, il sait : « J'inspire lentement »

2- Quand il inspire rapidement, il sait : « J'inspire rapidement »

Quand il expire rapidement ,il sait : « J'expire rapidement »

3- Observant la respiration (c 'est à dire le début, le milieu et la fin).

« J'inspire » : ainsi s'entraîne-t'il; observant la respiration,

« J'expire » : ainsi s'entraîne-t'il.

4- Calmant la respiration,

« J'inspire » ; ainsi s'entraîne-t'il.

« J'expire » : ainsi s'entraîne-t'il.

MEDITATION SUR L'AMOUR UNIVERSEL (METTA)

- Soyez calme et paisible.
- Récitez trois fois : NAMO BUDDHAYA (Honneur au Bouddha)
- Récitez trois fois ARAHAM (le pur).

Récitez :

- Buddhāṃ saraṇaṃ gacchāmi (je prends refuge dans l'Eveillé)
- Dhammāṃ saraṇaṃ gacchāmi (je prends refuge dans l'enseignement)
- Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi (je prends refuge dans la communauté)
(les non-Bouddhistes peuvent supprimer cette introduction)

Pensez ainsi :

- Mon esprit est pur, lavé de toute souillure; libéré de la soif, de la haine et de l'ignorance; débarrassé de toutes les pensées mauvaises.
- Mon esprit est pur et propre. Mon esprit est sans tâche, comme un miroir poli.
- Comme un récipient propre et vide est rempli d'eau pure, je remplis maintenant mon coeur et mon esprit de pensées paisibles et pures d'amour universel, de compassion débordante, de joie sympathique et de parfaite équanimité
- J'ai maintenant débarrassé mon esprit et mon coeur de la colère, de la répulsion, de la cruauté, de la jalousie, de l'envie, de la passion et de l'aversion,

Pensez dix fois :

- Que je sois en bonne santé et heureux !
- Que je sois délivré de la souffrance, de la maladie, du chagrin, des tracasseries et soucis, de la colère!
- Que je sois fort, confiant en moi-même, en bonne santé et paisible!

Pensez ainsi :

- Je charge chaque particule de mon corps, de la tête aux pieds, de pensées d'amour universel et de compassion. Je suis l'amour universel et la compassion. Tout mon corps est imprégné d'amour universel

et de compassion. Je suis une place forte, une forteresse d'amour universel et de compassion. Je ne suis qu'amour universel et compassion. Je suis devenu pur, grand et noble .

Pensez dix fois :

- Que je sois en bonne santé !
- Que je sois libéré de la souffrance, de la maladie, du chagrin, des tracas et soucis, de la colère !
- Que je sois fort, confiant en moi-même, en bonne santé et paisible !

Pensez ainsi :

- Mentalement je crée une aura d'amour universel autour de moi. Par cette aura, je rejette toutes les pensées négatives, les vibrations hostiles. Je ne ressens pas les mauvaises vibrations des autres. Je rends le bien pour le mal, l'amour universel pour la colère, la compassion pour la cruauté, la joie sympathique pour la jalousie. Je suis paisible et mon esprit est bien équilibré.
- Maintenant je suis une forteresse d'amour universel, une place forte de moralité.
- Ce que j'ai acquis, je le donne maintenant aux autres.

Pensez à tous ceux qui vous sont proches et chers, à la maison, individuellement et collectivement. Remplissez-les de pensées d'amour universel et souhaitez-leur la paix et le bonheur, en répétant : que tous soient en bonne santé et heureux!...

Ensuite pensez à tous les êtres visibles ou invisibles, proches ou lointains, hommes, femmes et animaux, à tous les êtres vivants à l'est, à l'ouest, au nord, au sud, au-dessus et au-dessous, et faites rayonner sans inimitié et sans limite, votre amour universel envers tous, quelle que soit leur classe, leur croyance, leur race ou leur sexe.

Pensez que vous êtes tous frères et soeurs, compagnons voguant sur l'océan de la vie. Vous vous identifiez à tous. Vous êtes un avec eux.

Répétez dix fois :

Que tous soient en bonne santé et heureux... Souhaitez-leur la paix et le bonheur. Au cours de votre vie quotidienne, essayez de mettre ces pensées en pratique chaque fois que vous le pouvez.

PERFECTIONS (Parami)

- 1- Que je sois généreux et serviable ! (Dāna-générosité)
- 2- Que je sois maître de moi et de manières irréprochables !
Que je sois pur et propre dans tout ce que je fais !
Que mes pensées, mes paroles et mes actes soient purs !
(Sīla-Moralité).
- 3- Que je ne sois pas égoïste et avide, mais altruiste et désintéressé !
Que je puisse sacrifier mes plaisirs pour l'amour des autres !
(Nekkhamma - Renoncement)
- 4- Que je sois sage et capable de voir les choses telles qu'elles sont !
Que je voie la lumière de la Vérité pour conduire les autres vers la lumière !
Que je sois éclairé pour éclairer les autres !
Que je puisse faire profiter les autres de ma connaissance !
(Paññā-Sagesse)
- 5- Que je sois ferme, énergique et persévérant pour atteindre mon but!
Que j'affronte les dangers sans peur, et que surmonte tous les obstacles avec courage !
Que je serve les autres de mon mieux (Viriya-Energie)

- 6- Que je sois toujours patient !
Que je sois indulgent pour les fautes des autres !
Que je sois tolérant et voie ce qui est bon et beau chez les autres !
(khanti -patience)
- 7- Que je sois droit et honnête !
Que je ne cache pas la vérité par politesse !
Que je ne m'écarte jamais du chemin de la vérité !(sacca - véracité)
- 8- Que je sois ferme et résolu, et que j'aie une volonté de fer !
Que je sois doux comme une fleur et ferme comme un roc !
Que je possède toujours de nobles principes !
(aditthâna-détermination)
- 9- Que je sois toujours bienveillant, amical et plein de compassion !
Que je puisse considérer tous comme mes frères et soeurs et être
un avec eux ! (metta - amour universel)
- 10- Que je sois toujours calme, serein, inébranlable et paisible !
Que je possède un esprit bien équilibré !
Que je possède une parfaite équanimité ! (upekkhâ - équanimité)

MEDITATION SUR LE « MOI »

Méditez: - Qui suis-je ?

Y a t'il un « moi » ?

Ce qui est appelé « moi » est la source de tous les ennuis, inquiétudes, troubles et malheurs.

Quand le « moi » se cramponne à quelque chose qu'il désire, il y a attachement ou affection.

Quand le « moi » n'est pas bien disposé envers quelque chose qu'il n'aime pas, il y a répulsion, colère ou haine.

Quand le « moi » est frustré, il y a souffrance, chagrin, soucis, remords, détresse qui pourraient conduire au suicide et au meurtre.

Quand le « moi » est en danger, il y a crainte.

Quand le « moi » est limité à lui-même, il y a séparatisme, jalousie, envie.

Quand le « moi » est gonflé d'importance il y a orgueil ou vanité.

Quand le « moi » s'étend à tous et se fond en eux, il y a désintéressement, fraternité, compassion débordante, amour universel et harmonie parfaite.

Quand le « moi » est supprimé ou dépassé, il y a équilibre et équanimité parfaite, sans attachement et sans aversion.

*« Le vrai bonheur se trouve
dans le détachement des choses terrestres »*

*« Le plus grand des bonheur consiste
à détruire l'orgueil de soi »*

*« C'est par soi-même qu'on est heureux,
c'est par soi-même qu'on est malheureux »*

*« L'homme se souille par lui-même,
l'homme se purifie par lui-même.
Pureté et souillure sont en lui ».*

*« La plus grande des conquêtes
est la conquête de soi-même ».*

TABLE DES MATIERES

<i>Chapitre 1</i>	LE BOUDDHA	p. 2
<i>Chapitre 2</i>	LE DHAMMA	p. 8
<i>Chapitre 3</i>	EST-CE UNE RELIGION ?	p. 14
<i>Chapitre 4</i>	EST-CE UN SYSTEME ETHIQUE ?	p. 18
<i>Chapitre 5</i>	QUELQUES TRAITES ESSENTIELS DU BOUDDHISME	p. 20
<i>Chapitre 6</i>	LE KAMMA OU LA LOI DE CAUSE A EFFET.	p. 27
<i>Chapitre 7</i>	LA RENAISSANCE	p. 34
<i>Chapitre 8</i>	PATICCA SAMUPPADA	p. 39
<i>Chapitre 9</i>	ANATTA OU NON-SOI	p. 42
<i>Chapitre 10</i>	NIBBANA	p. 47
<i>Chapitre 11</i>	LE CHEMIN QUI CONDUIT AU NIBBANA	p. 50
<i>APPENDICE</i>	CONCENTRATION SUR LA RESPIRATION	p. 55
	MEDITATION SUR L'AMOUR UNIVERSEL (METTA)	p. 58
	PERFECTIONS (Parami)	p. 60
	MEDITATION SUR LE « MOI »	p. 62

“Wherever the Buddha’s teachings have flourished,
either in cities or countrysides,
people would gain inconceivable benefits.
The land and people would be enveloped in peace.
The sun and moon will shine clear and bright.
Wind and rain would appear accordingly,
and there will be no disasters.
Nations would be prosperous
and there would be no use for soldiers or weapons.
People would abide by morality and accord with laws.
They would be courteous and humble,
and everyone would be content without injustices.
There would be no thefts or violence.
The strong would not dominate the weak
and everyone would get their fair share.”

※ THE BUDDHA SPEAKS OF
THE INFINITE LIFE SUTRA OF
ADORNMENT, PURITY, EQUALITY
AND ENLIGHTENMENT OF
THE MAHAYANA SCHOOL ※

GREAT VOW

***BODHISATTVA EARTH-TREASURY
(BODHISATTVA KSITIGARBHA)***

***“ Unless Hells become empty,
I vow not to attain Buddhahood;
Till all have achieved the Ultimate Liberation,
I shall then consider my Enlightenment full !”***

***Bodhisattva Earth-Treasury is
entrusted as the Caretaker of the World until
Buddha Maitreya reincarnates on Earth
in 5.7 billion years.***

***Reciting the Holy Name:
NAMO BODHISATTVA EARTH-TREASURY***

***Karma-erasing Mantra:
OM BA LA MO LING TO NING SVAHA***

**With bad advisors forever left behind,
From paths of evil he departs for eternity,
Soon to see the Buddha of Limitless Light
And perfect Samantabhadra's Supreme Vows.**

**The supreme and endless blessings
of Samantabhadra's deeds,
I now universally transfer.
May every living being, drowning and adrift,
Soon return to the Pure Land of
Limitless Light!**

~The Vows of Samantabhadra~

**I vow that when my life approaches its end,
All obstructions will be swept away;
I will see Amitabha Buddha,
And be born in His Western Pure Land of
Ultimate Bliss and Peace.**

**When reborn in the Western Pure Land,
I will perfect and completely fulfill
Without exception these Great Vows,
To delight and benefit all beings.**

**~The Vows of Samantabhadra
Avatamsaka Sutra~**

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：BUDDHISM IN A NUTSHELL 佛學簡說】

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

FR009-12801



