

ANN Tay Kim

Le Bouddhisme

(son origine, ses principes de base et ses applications dans la vie)

(2^{ème} édition)

Editions de : Vatt Bodhivansa

101 Boulevard de la République

77420 CHAMPS SUR MARNE (FRANCE)

Site : www.btkhmer.com

Hommage

A mes parents, mon grand-père Khov Séng Ann, mes maîtres et à tous ceux qui sont sur le chemin de la délivrance.

Remerciements

Je remercie le vénérable NGIN Phén, mon maître spirituel, qui m'a encouragé à écrire ce petit livre destiné aux jeunes khmers qui ne peuvent lire le cambodgien et aux amis étrangers qui s'intéressent à notre culture et à nos coutumes.

Malgré ses nombreuses occupations, le vénérable NGIN Phén a consacré beaucoup de temps à relire, corriger et compléter mon manuscrit. Mes connaissances dans ce domaine étant très limitées, sans son aide, je n'aurais pas osé publier ce petit livre. Comme pour toute première version, toute erreur est possible, et j'accepterai avec reconnaissance les remarques de mes chers lecteurs et lectrices.

Je remercie également le vénérable PICH Samon et les laïcs de la Pagode Bodhivansa de Champs sur Marne qui ont participé activement aux tirages et aux reliures de ce petit livre.

Introduction

Ce petit livre s'adresse surtout aux personnes qui désirent connaître les grandes lignes du Bouddhisme, sans entrer dans le détail. Les lecteurs auront l'occasion d'approfondir leur connaissance en consultant des livres de référence dans ce domaine. Dans cette optique, j'ai recensé les questions fréquemment soulevées lorsqu'on parle du Bouddhisme. Certaines réponses de ce livre viennent de mes réflexions personnelles sur la doctrine, la réflexion étant encouragée par le Bouddha. Le Bouddhisme n'impose pas de suivre aveuglément une série de propositions dogmatiques mais invite à "voir", constater et comprendre par son expérience personnelle, afin d'agir armé d'une sagesse toujours plus profonde.

Ainsi je vous invite à réfléchir sur les réponses données dans ce petit livre.

Champs sur Marne, le 15 Mai 2006.

ANN Tay Kim

Table des matières

NO	Questions	Pages
Q-1	<i>Qui est le Bouddha ?</i>	5
Q-2	<i>Quels sont les évènements qui ont provoqué le départ du prince Siddhattha de son palais ?</i>	5
Q-3	<i>Dans quel but le prince Siddhattha quitte-t-il sa famille ?</i>	6
Q-4	<i>Quels sont les conseils de tous les Bouddha ?</i>	6
Q-5	<i>Le mot « Bouddhisme » désigne la religion fondée par le Bouddha. En tant que religion, quelle est sa doctrine ?</i>	6
Q-6	<i>Dans la doctrine, il y a les mots Anicca, Dukkha et Anatta. Quelle est la signification de ces trois mots ?</i>	7
Q-7	<i>Que signifie le cycle de Samsara (cycle de renaissances) dans le Bouddhisme ?</i>	9
Q-8	<i>Pour la vie de tous les jours, quels sont les conseils du Bouddha ?</i>	10
Q-9	<i>Le Bouddhisme parle de la Souffrance et du chemin conduisant à la cessation de la Souffrance. De quel type de Souffrance parle-t-il ?</i>	11
Q-10	<i>Que représentent les Trois joyaux ?</i>	12
Q-11	<i>Que signifie : Prendre refuge dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha ?</i>	12
Q-12	<i>Qu'apportent les moines bouddhistes actuels ?</i>	12
Q-13	<i>Pour les laïques, quelles sont les règles de conduite dans la vie quotidienne ?</i>	13
Q-14	<i>Chaque être humain comporte deux parties : le corps et l'esprit. Si on peut soigner les maladies du corps par des médicaments prescrits par le médecin, par quels procédés soigne-t-on la maladie de l'esprit selon le Bouddhisme ?</i>	13
Q-15	<i>En soulevant le problème de la souffrance, on dit que la doctrine du Bouddhisme est pessimiste. Que répondez-vous à cela ?</i>	14
Q-16	<i>Dans tous les pays où il s'installe, le Bouddhisme prit l'habitude de cohabiter avec les cultes déjà existants. Pourquoi cette possibilité ?</i>	14
Q-17	<i>Le Bouddhisme est une philosophie ou une religion ?</i>	15
Q-18	<i>Dans la religion Catholique, il y a la Bible et dans l'Islam, il y a le Coran. Comment s'appellent les livres de référence du Bouddhisme ?</i>	15

Q-19	<i>Que contient le Tripitaka ?</i>	15
Q-20	<i>Dans le Bouddhisme il y a deux branches principales : le petit véhicule (Hinayana) et le grand véhicule (Mahayana). Quelle est la différence entre ces deux véhicules ?</i>	16
Q-21	<i>Que conseille le Bouddhisme à propos de la croyance ?</i>	16
Q-22	<i>Que combat le Bouddhisme ?</i>	17
Q-23	<i>Les bouddhistes sont-ils sectaires ?</i>	17
Q-24	<i>Quelles sont les grandes fêtes bouddhiques ?</i>	17
Q-25	<i>Quel est le commencement de l'ère bouddhique ?</i>	19
	L'auteur	20
	Bibliographie	20

Question-1 : *Qui est le Bouddha ?*

Il nous faut tout d'abord préciser que le terme « Bouddha » n'est pas un nom propre, mais un titre qui signifie « celui qui Sait, celui qui Comprend ». Il signifie aussi « celui qui est Éveillé », celui qui s'est éveillé, si l'on peut dire, du rêve de la vie, car il voit la Vérité, il voit la Réalité.

C'était dans le nord de l'Inde, au VI^e avant J.C., le jour de la pleine lune du mois de Visakha (mois de Mai), en pleine nature, dans le parc de **Lumbini** que naquit celui qui deviendra Bouddha. Communément appelé **Sakyamuni** («le Sage du clan des Sakya»), il naquit dans la tribu des Sakya et appartenait à la lignée des Gautama. Selon la tradition, il naquit dans une famille royale de Kapilavastu, sur les confins indo-népalais. Son nom de naissance était **Siddhattha** qui veut dire « Celui qui a atteint son but ». Son père, **Suddhodana**, gouvernait le royaume des Sakya. Sa mère, la reine **Maya**, mourut sept jours après la naissance de son fils. Sa tante, **Mahaprajapati**, qui devait plus tard devenir la première nonne bouddhiste, prit en charge son éducation. Son père, un parent plein d'affection, qui l'adorait même, le maria à l'âge de seize ans à une jeune princesse belle et dévouée, nommée **Yasodhara**. Le jeune prince vivait dans son palais pourvu de tout le luxe mis à sa disposition. Mais soudain confronté à la réalité de la vie et de la souffrance de l'humanité, il décida de trouver la solution permettant la cessation de cette souffrance universelle. A l'âge de vingt-neuf ans, peu après la naissance de son fils unique **Rahula**, il abandonna son royaume et devint ascète en quête de cette solution. Pendant six ans, l'ascète **Gautama** erra dans la vallée du Gange rencontrant des maîtres religieux célèbres, étudiant et suivant leurs systèmes et méthodes et se soumettant à de rigoureuses pratiques ascétiques. Mais aucune méthode ne le satisfaisait. Il abandonna toutes les religions traditionnelles et leurs méthodes et chercha par lui-même son chemin.

Un soir, assis sous un arbre (connu depuis comme l'**arbre-Bodhi ou Bo**, « l'Arbre de l'Eveil »), sur la rive du fleuve **Neranjara**, à **Bodh-Gaya** (près de Gaya, dans le moderne Bihar), âgé de trente-cinq ans, Gautama atteint l'Eveil. A partir de ce jour, il fut connu comme le Bouddha, « l'Eveillé ».

Craignant que les hommes, prisonniers de leurs passions et marqués par leur soif de vivre, ne se montrent indifférents à sa découverte, le Bouddha hésita longtemps avant de partir prêcher. Son premier sermon, à Bénarès, lui valut la conversion de cinq ascètes, ses anciens compagnons, dans le **Parc des Gazelles à Isipatana** (moderne Sarnath), et la première communauté des moines (**le Sangha**) fut alors créée.

À l'âge de quatre-vingts ans, il mourut à **Kusinara** (dans le moderne Uttar Pradesh).

Question-2 : *Quels sont les évènements qui ont provoqué le départ du prince Siddhattha de son palais ?*

L'origine de son départ est l'apparition des quatre visions : la vision d'un vieillard, la vision d'un malade, la vision d'un homme mort et la vision d'un saint homme marchant dans la rue avec son bol à aumône. On aurait pu penser qu'il menait une existence assez heureuse, mais les récits disent clairement que, malgré son mode de vie aisé, Siddhattha Gautama était très profondément insatisfait. Prédestiné à résoudre le problème de la souffrance de l'humanité, sa vocation spirituelle et les quatre visions furent les facteurs déterminants de son départ : il

décida de quitter son palais, sa jeune épouse et son fils unique et devint ascète en quête de la solution pour sortir de cette souffrance universelle.

Question-3 : *Dans quel but le prince Siddhattha quitte-t-il sa famille ?*

Son but était de trouver la solution qui menait à l'extinction de la souffrance de tous les êtres.

Question-4 : *Quels sont les conseils de tous les Bouddha ?*

Tous les Bouddha passés, présents ou à venir donnent toujours les trois conseils suivants :

- ne pas faire de mauvaises actions,
- faire des bonnes actions,
- rendre l'esprit pur (sans souillure).

Question-5 : *Le mot « Bouddhisme » désigne la religion fondée par le Bouddha. En tant que religion, quelle est sa doctrine ?*

Comme doctrine, on peut citer :

I- Les “quatre Nobles Vérités” :

1. La “Souffrance” est omniprésente. Il faut la connaître sous toutes ses formes.
2. L'origine de la Souffrance est l'attachement volontaire **au désir**, l'esclavage des désirs. Il faut se libérer de cet esclavage.
3. L'extinction de la souffrance. Il faut faire avec détermination l'extinction de la souffrance. C'est l'extinction du désir, l'abandonner, se libérer et se détacher de lui.
4. Le chemin qui conduit à l'extinction de la souffrance est le “Noble Sentier aux huit Branches” qui se résume en : Moralité (**Sila**), Méditation (**Samadhi**) et Sagesse (**Panna**).

II- Les “trois Caractéristiques”

Tout ce qui existe dans cet univers conditionné est source de Souffrance (**dukkha**), d'impermanence (**anicca**) et vide de réelle substance, Non-Soi (**anatta**). En effet, toute chose est conditionnée, interdépendante. Elle est en effet composée par d'autres éléments qui, eux-mêmes, sont formés par d'autres éléments, et ainsi de suite. Par exemple, une bicyclette est composée d'un cadre, d'un guidon et de roues. Une roue est composée d'un pneu et le pneu est composé ... etc. Le bon fonctionnement de la bicyclette dépend de tous ces composants.

Or, tout ce qui est conditionné est Non-soi, Impermanence et Souffrance. C'est la loi de la Nature. Il faut apprendre à la connaître, à vivre avec afin que l'on ne souffre pas trop dans les moments de malheur ou de détresse.

III-Loi « de Causes et d'Effets » (Kamma-Phala)

Le mot pali **kamma** signifie littéralement « acte » ou « action ». Mais dans la théorie bouddhique du kamma, ce mot revêt un sens spécifique : celui d'« **action volontaire** » et non pas n'importe quelle action. Elle ne signifie pas non plus le résultat du kamma. Les effets du kamma sont appelés « fruits » ou « résultats » (**phala**).

La volition (**cetana**) peut être bonne ou mauvaise. De même, le désir peut être bon ou mauvais. Un bon kamma (**kusala**) produit de bons effets. C'est aussi la cause d'une force : la force de continuer, de continuer dans une bonne ou mauvaise direction. Le bien ou le mal est relatif et se situe dans le cercle de continuité (**samsara**). Un **Arahant**, bien qu'il agisse, n'accumule pas de **kamma** car il est libéré de la fausse notion de soi. Il est libéré de l'ignorance (**avijja**), de toutes les autres souillures et impuretés (**kilesa**). Pour lui il n'y a plus de re-naissance. En exemple de mauvais kamma, on peut citer : toute action provoquant de la souffrance à celui qui la fait ou bien toute action ne provoquant pas encore de souffrance à son auteur, mais causant déjà des souffrances aux autres ou bien encore toute action causant de souffrance aussi bien à son auteur qu'aux autres. Certaines actions ne causent de souffrance que dans le futur ou dans une vie postérieure. Comme exemple de bon kamma, il suffit de prendre le contraire de l'exemple du mauvais kamma (**akusala**).

Il y a trois types d'acte (kamma) : acte causé par le corps, par la parole et par l'esprit Cette loi de causes et d'effets est une loi naturelle acceptée par tout le monde. Elle a la même signification que la phrase : « On récolte ce qu'on a semé ». Si on plante un citronnier, on obtiendra un fruit acide et non un fruit sucré comme dans le cas où on avait planté un oranger. Si on fait du mal, on reçoit du mal. Si on fait du bien, on reçoit du bien. Pour les actes, le Bouddhisme fait la distinction entre les actes volontaires et les actes involontaires. Les actes volontaires ont des conséquences dans cette vie ainsi que dans la vie future. « *Nous sommes responsables de nos actes. Personne ne peut subir à notre place les conséquences de nos mauvaises actions* ».

Question-6 : Dans la doctrine, il y a les mots Anicca, Dukkha et Anatta. Quelle est la signification de ces trois mots ?

A- Anicca : veut dire Impermanence, c'est-à-dire état non permanent, non stable. Tout change à chaque instant. Il n'y a rien qui ne change pas. Il arrive que, pour certaines choses, ce changement soit très subtil et qu'on ne le perçoive même pas. Par exemple, notre corps change, la peau de notre visage change, la température change, etc... Or d'après le Bouddha, « *Tout ce qui est impermanent est souffrant (dukkha)* ».

B- La notion de « Dukkha » peut être considérée selon trois points de vue différents :

1/ dukkha en tant que souffrance ordinaire (la maladie, la vieillesse),

2/ dukkha en tant que souffrance causée par le changement (par exemple une condition de vie heureuse n'est pas permanente, pas éternelle),

3/ dukkha en tant qu'état conditionné : Cet aspect de dukkha est le plus important et nécessite quelques explications. Il nous faudra analyser ce qu'on entend par « être », « individu » ou « moi ».

D'après le Bouddhisme, ce que nous nommons « être », « individu » ou moi, est seulement une combinaison de forces ou d'énergies physiques et mentales **en perpétuel changement**, que l'on peut diviser en cinq groupes ou agrégats. Le Bouddha dit : « *En résumé, ces cinq agrégats d'attachement sont dukkha* ».

Il importe, ici, de bien comprendre que dukkha et les cinq agrégats ne sont pas des choses différentes ; les cinq agrégats sont eux-mêmes dukkha. Nous le comprendrons mieux lorsque nous aurons une idée plus nette de ce que sont ces cinq agrégats dont l'ensemble est appelé un « être ». Ce que nous appelons « être » ou « moi » ou « je » n'est autre que ces cinq agrégats.

Quels sont ces cinq agrégats?

- Le premier est l'agrégat de la forme corporelle ou de la Matière, formé de quatre éléments : terre, eau, feu et air.
- Le deuxième est l'agrégat des sensations (sensation agréable, désagréable ou neutre).
- Le troisième est l'agrégat des perceptions qui permet de noter, de retenir, de mémoriser (par exemple la couleur rouge, la forme d'un cercle, le son d'un piano, etc...).
- Le quatrième est l'agrégat des formations mentales. Il permet de penser (faire le bien, faire le mal).
- Le cinquième est l'agrégat de la conscience. La conscience est un acte d'attention à la présence d'un objet. Il y a six sortes de conscience :
 - conscience née du contact de l'oeil avec les formes visibles : conscience visuelle
 - conscience née du contact de l'oreille avec les sons : conscience auditive
 - conscience née du contact du nez avec les odeurs : conscience olfactive
 - conscience née du contact de la langue avec les saveurs : conscience gustative
 - conscience née du contact du corps avec les objets tangibles : conscience tactile
 - conscience née du contact de l'organe mental avec les objets mentaux (pensées ou idées) : conscience mentale.

En résumé, il y a six sortes de conscience en relation avec les six facultés intérieures (oeil, oreille, nez, langue, corps, organe mental) et les six types d'objets extérieurs (formes visibles, sons, odeurs, saveurs, objets tangibles, objets mentaux). Il en est de même pour les agrégats des sensations, des perceptions et des formations mentales qui sont également de six sortes en rapport avec les six facultés intérieures et les six types d'objets correspondants du monde extérieur.

Ainsi, pour les sensations, les six sortes de sensation sont : (*)

- sensation née du contact de l'oeil avec les formes visibles

- sensation née du contact de l'oreille avec les sons
- sensation née du contact du nez avec les odeurs
- sensation née du contact de la langue avec les saveurs
- sensation née du contact du corps avec les objets tangibles
- sensation née du contact de l'organe mental avec les objets mentaux (pensées ou idée).

Pour obtenir les six sortes des perceptions ou les six sortes des formations mentales, il suffit de remplacer dans (*), le mot « sensation » par « perception » ou « formations mentales ».

Ainsi, le contact entre les six facultés intérieures et les six objets extérieurs donnent naissance aux agrégats des sensations, des perceptions, des formations mentales et de la conscience. Ces agrégats changent lorsque les conditions de leur apparition changent.

Il faut remarquer que le premier agrégat, agrégat de la matière correspond au corps de l'être humain et les quatre autres (sensations, perceptions, formations mentales, conscience) forment son esprit.

Autrement dit, le corps est insensible, inconscient et visible alors que l'esprit est sensible, conscient et invisible.

Tous ces cinq agrégats sont en perpétuel changement. Par exemple, lorsque l'œil rencontre une forme visible, la conscience visuelle apparaît, mais lorsque l'oreille entend les pleurs d'un enfant, la conscience visuelle disparaît et apparaît la conscience auditive. *L'œil, l'oreille font partie du corps.*

Qui dit changement dit impermanence. Or tout ce qui est impermanent est **Dukkha**. De même, notre corps (premier agrégat) ne nous appartient pas non plus. En effet, il peut tomber malade sans nous prévenir ou sans nous demander l'autorisation. *D'où la réalité de **Non-soi (Anatta)**.*

La compréhension par soi-même de ces réalités permet de diminuer l'**avidité** qui est à l'origine de la Souffrance et permet de chercher à mener une vie honnête, humble, généreuse, conduisant à aider les autres pour son bien et également pour celui de l'humanité. Dans le langage courant, ces cinq agrégats constituent ce que l'on appelle le corps et l'esprit. Le corps correspond à la matière (premier agrégat) et l'esprit correspond aux quatre autres agrégats. D'après le Bouddha, ces cinq agrégats sont déjà dukkha et comme on ajoute de l'attachement à ces cinq agrégats (par exemple l'attachement à Soi), dans ces conditions, on supporte une double charge. Ainsi, pour alléger notre charge, il faut commencer par diminuer notre attachement à Soi.

Si vous souhaitez apprendre des méthodes pour pratiquer individuellement **Sīla, Samadhi** ou **Panna**, vous pouvez contacter la pagode.

Question-7: Que signifie le cycle de Samsara (cycle de renaissances) dans le Bouddhisme ?

Le **Samsara** est la chaîne ininterrompue du processus de naître, vieillir, souffrir et mourir. Suivant la théorie kammique, les effets d'une action basée sur la volition peuvent continuer à se manifester même dans une nouvelle vie. Nous avons vu qu'un être n'est qu'une combinaison de forces ou d'énergies physiques et mentales. Ce que nous appelons la mort est l'arrêt complet du fonctionnement de l'organisme physique. Ces forces ou ces énergies prennent-elles fin absolument avec l'arrêt du fonctionnement de l'organisme ? Le bouddhisme répond : non. La volonté, le désir, la soif d'exister, de continuer, de devenir est une force formidable qui ne cesse pas d'agir avec l'arrêt du fonctionnement de notre corps, mais qui continue à se manifester sous une autre forme, produisant une re-naissance qu'on appelle **renaissance**. Comme il n'existe pas de substance permanente, immuable, rien ne se transmet d'un instant à l'autre.

Ainsi, il est évident que rien de permanent, d'immuable ne peut passer ou transmigrer d'une vie à l'autre. C'est une série qui continue sans rupture, mais qui cependant change à chaque instant. C'est comme une flamme qui brûle pendant la nuit : ce n'est pas la même, ce n'est pas non plus une autre. Un enfant grandit, il devient un homme de soixante ans. Il est évident, d'une part, que cet homme n'est pas le même que l'enfant né soixante ans auparavant, mais d'autre part, que ce n'est pas une autre personne. De même, un homme qui meurt ici et renaît ailleurs n'est ni la même personne ni une autre. C'est une continuité de la même série. La différence entre la **mort** et la **naissance** n'est qu'un instant dans notre pensée : le dernier instant de la pensée en cette vie conditionnera le premier dans ce qu'on appellera une vie suivante, qui n'est en fait que la continuation de la même série. Mais comme toute action (kamma) bonne ou mauvaise produit des effets suivant sa force, son énergie, c'est surtout l'action la plus forte qui produit l'effet avant toutes autres actions. Suivant son kamma, un être humain ne renaît pas toujours en être humain. Tant qu'il y a l'ignorance, la « soif » (**tanha**), le cycle de continuité (**samsara**) se poursuit. Il ne pourra prendre fin que lorsque la force qui le meut, cette « soif » même, sera anéantie, éteinte, par la **sagesse** qui aura la vision de la Réalité, de la Vérité, du **Nirvana**.

Question-8: Pour la vie de tous les jours, quels sont les conseils du Bouddha ?

Le Bouddha donne beaucoup de conseils pratiques dans la vie quotidienne. Parmi ces conseils, on peut citer :

- Le groupe des quatre conseils utiles pour la vie présente :

- 1- travailler avec effort physique et intellectuel
- 2- bien garder ou placer ses biens dans un endroit sûr
- 3- fréquenter les sages et les bons amis
- 4- gérer et dépenser ses biens avec sagesse.

En résumé, ces quatre conseils du Bouddha signifient : Pour gagner la vie il faut bien travailler. Le gain obtenu doit être placé dans des lieux sûrs, par exemple dans des banques. Les bons amis non seulement ne nous conduisent pas vers les actes malsains mais aussi peuvent nous aider dans beaucoup de choses. Enfin, il faut bien gérer l'argent gagné : pas de

train de vie excessif même si on en a les moyens, investir mais aussi épargner pour parer aux vicissitudes de la vie.

- [Le groupe des huit conseils](#), plus poussé qui se trouve dans la doctrine des Quatre Nobles Vérités. C'est le Noble Sentier à huit branches, chemin qui conduit à la cessation de la Souffrance. Ces huit conseils adaptés à la vie quotidienne sont :

1- Compréhension juste : quand on fait un travail ou réalise un projet, il faut bien le comprendre et bien l'analyser pour éviter les erreurs ou les échecs.

2- Pensée juste : faire un bon choix

3- Parole juste : tenir sa promesse, ne pas mentir

4- Action juste : être honnête, ne pas voler ni escroquer les autres

5- Moyen d'existence juste : n'exercer que des métiers légaux, éviter les trafics d'armes ou de drogues.

6- Effort juste : s'efforcer à améliorer la qualité du produit, le résultat du travail, s'efforcer à faire le bien et éviter de faire du mal à sa famille ou aux autres

7- Attention juste : être toujours attentif au travail, à tout ce que l'on fait

8- Concentration juste : bien se concentrer sur ce qu'on est en train de faire, sans se distraire.

Question-9 : Le Bouddhisme parle de la Souffrance et du chemin conduisant à la cessation de la Souffrance. De quel type de Souffrance parle-t-il ?

Dans le langage courant, un être humain est formé par le corps et l'esprit. Comme il y a les maladies du corps et les maladies de l'esprit, il y a aussi les souffrances du corps et les souffrances de l'esprit. Par exemple :

- Souffrances du corps : la maladie, la vieillesse (à cause du changement, de l'impermanence)
- Souffrances de l'esprit : les mauvaises nouvelles, la calomnie...

Si on regarde un peu plus en profondeur, toute chose conditionnée est souffrance. Quand l'oeil rencontre une forme plaisante, on a une sensation agréable. Par contre, si la forme est déplaisante, on a une sensation désagréable, d'où la souffrance. Il en est de même pour le son, l'odeur, la saveur ou les objets tangibles. Le désir est aussi une cause de souffrance, par exemple dans le cas où on n'obtient pas ce qu'on a désiré.

Maintenant, comment faire pour éliminer ces souffrances ? D'après le Bouddha, pour les souffrances du corps, il faut utiliser les médicaments, il faut prendre soin de son corps. Pour les souffrances de l'esprit, il faut reconnaître qu'on ne peut pas satisfaire tous ses désirs. Il faut s'adapter, vivre avec la Loi de la Nature qui est : « [Souffrance, Impermanence et Non-soi](#) ».

Comme toute chose est impermanente et que tout ce qui est impermanent ne nous appartient pas, *il faut donc modérer nos désirs et diminuer nos attachements pour être heureux.*

Question-10 : Que représentent les Trois joyaux ?

Le mot joyau désigne des choses très précieuses qui peuvent être une personne ou un objet. Dans la vie, le joyau est très utile. Si c'est une personne, elle est utile à la société grâce à ses activités, ses idées ou sa moralité. Si c'est un objet, il nous donne la sécurité financière : on peut le vendre quand on aura besoin d'argent. Mais dans le Bouddhisme, le triple joyau a, parmi tous les joyaux, une valeur incomparable. Il comprend :

- 1- le **Bouddha**,
- 2- le **Dhamma** (Enseignements de Bouddha),
- 3- le **Sangha** (communauté des moines bouddhistes).

Par son Enseignement (le Dhamma), le Bouddha nous montre le chemin qui conduit à la cessation de la Souffrance. Le Sangha est la communauté des moines bouddhistes complètement libérés, ayant éliminé toutes les impuretés de l'esprit. Ce sont des **Arahants**.

Nous voyons ici que l'Enseignement du Bouddha n'est pas une pure théorie inapplicable, car neuf mois après son Illumination, 1.250 disciples du Bouddha atteignaient l'état « **Arahat** ». Les soixante premiers Arahants étaient envoyés par le Bouddha dans divers endroits, pour diffuser le Dhamma.

Question-11 : Que signifie : Prendre refuge dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha ?

Le mot refuge signifie ici soutien, aide, protection. Le Bouddha, le Dhamma et le Sangha sont nos refuges, nos aides, nos protections dans le sens suivant :

Le Bouddha nous montre le chemin, c'est notre maître. Le Dhamma est le chemin à suivre et le Sangha nous donne l'exemple des êtres qui réussissaient en suivant ce chemin. Mais pour réussir, il faut fournir un effort personnel, il faut être son propre refuge.

L'homme est son propre maître et il n'y a pas d'être plus puissant qui siège au-dessus de lui, pour juger ou décider de sa destinée. Le Bouddha exhortait ses disciples à « être un refuge pour eux-mêmes ». « **Attahi attano natho** » : Chacun est son propre refuge. Cela signifie simplement qu'on ne doit compter que sur soi-même et non pas sur autrui. Un élève qui passe un examen ne peut compter que sur lui-même, personne ne peut l'aider, même Dieu si puissant. Dans le Bouddhisme, il n'y a pas de Dieu. Le Bouddha n'était pas Dieu, ni l'incarnation de Dieu. Nous vénérons le Bouddha en tant que Maître nous montrant le Sentier conduisant à la Libération, au Nirvana. *Mais c'est à nous de marcher sur ce Sentier, si nous voulons être libérés.*

Question-12 : Qu'apportent les moines bouddhistes actuels ?

Il faut d'abord noter que les moines bouddhistes actuels ne sont pas des moines libérés du triple joyau. Mais en se référant aux paroles du Bouddha à ses disciples :

« Etre utiles à la majorité des gens. Rendre la majorité des gens heureux. Etre tolérants envers tous les êtres », les moines bouddhistes actuels peuvent faire beaucoup de choses pour le bien de la société, tout en restant dans le cadre de leurs disciplines. Ils peuvent, par exemple, par leurs initiatives, mobiliser les gens du village pour réaliser des travaux d'utilité publique (creuser des puits, construire des ponts ou des routes d'accès au village). Les moines vouent leur vie non seulement à leur propre développement spirituel et intellectuel, mais aussi au service des autres. On ne peut pas attendre d'un laïque ordinaire qui a une famille, qu'il consacre tout son temps au service des autres. Tandis qu'un moine, sans responsabilités familiales, sans liens mondains, est en état de consacrer sa vie entière au bien-être, au bonheur des autres. C'est ainsi qu'au cours de l'histoire, le monastère bouddhique était non seulement un centre spirituel, mais aussi un centre d'études et de culture. Au siècle dernier, s'il y avait moins d'analphabètes au Cambodge, c'était grâce aux moines qui, dans leur monastère, apprenaient aux jeunes garçons du village à lire et à écrire.

Question-13 : Pour les laïques, quelles sont les règles de conduite dans la vie quotidienne ?

Il existe des règles de conduite indiquées dans le Bouddhisme. Mais tous les bouddhistes ne peuvent pas les appliquer intégralement. Certains ne peuvent pratiquer qu'une partie de ces règles, à cause des contraintes dans la vie professionnelle.

L'idéal serait d'appliquer toutes ces règles, appelées aussi **les cinq préceptes** qui sont :

- 1- ne pas tuer (respecter la vie des animaux par exemple)
- 2- ne pas mentir
- 3- ne pas voler
- 4- ne pas être avide (commettre l'adultère)
- 5- ne pas prendre des intoxicants ou des drogues.

Question-14 : Chaque être humain comporte deux parties : le corps et l'esprit. Si on peut soigner les maladies du corps par des médicaments prescrits par le médecin, par quels procédés soigne-t-on la maladie de l'esprit selon le Bouddhisme ?

Pour être heureux, il faut que le corps et l'esprit soient tous les deux en bonne santé. Il ne suffit pas de s'occuper le corps sans s'intéresser à l'esprit. Quand l'esprit est malade, on n'est pas heureux non plus. Si on soigne les maladies du corps par des médicaments prescrits par le médecin, on soigne l'esprit par l'effort personnel, par la volonté, par les conseils des sages, exceptées quelques maladies comme la folie ou les maladies psychosomatiques.

On voit ainsi que pour soigner la maladie de l'esprit, on ne dépense pas d'argent pour acheter des médicaments comme dans le cas des maladies du corps. Mais le problème vient du fait qu'on ne veut pas se soigner même si on se sait atteint de la maladie de l'esprit. C'est par exemple, le cas de certaines personnes dépendantes des filles, des drogues ou des jeux de hasard, qui préfèrent souffrir que guérir.

Quelqu'un qui n'est jamais satisfait de ce qu'il possède et qui veut toujours plus, est-il heureux ou malheureux ? De même, quelqu'un qui éprouve de la haine, de la colère, de la jalousie ou la volonté de nuire aux autres, est-il heureux ou malheureux ? Le Bouddha a dit

« Il n'y a pas de joie, de bonheur, égal à la paix, à la tranquillité, au calme de l'esprit ».
(Natthi Santi Param Sukham).

Ainsi pour atteindre cette paix de l'esprit, il faut s'efforcer de développer et de maintenir la bonté, la compassion, la tolérance. Voici quelques extraits des paroles du Bouddha :

"Jamais par la haine, la haine n'est apaisée; mais elle est apaisée par la bienveillance. C'est une vérité éternelle".

Il ne peut y avoir ni paix ni bonheur pour l'homme tant qu'il **désire et a soif de** conquérir et de subjuguier son voisin. Comme l'a dit encore le Bouddha :

"Le vainqueur provoque la haine, et le vaincu est tombé dans la misère. Celui qui renonce à la victoire et à la défaite est heureux et paisible".

La seule victoire qui amène la paix et le bonheur est la victoire sur soi-même.

"On peut conquérir des millions dans la bataille, mais celui qui se conquiert lui-même, lui seul est le plus grand des conquérants".

Question-15 : En soulevant le problème de la souffrance, on dit que la doctrine du Bouddhisme est pessimiste. Que répondez-vous à cela ?

La Souffrance de l'humanité existe depuis toujours, même avant le Bouddha. C'est la réalité. Même si on n'en parle pas, elle est toujours là. Il faut reconnaître cette réalité. Mais il faut aussi chercher à résoudre ce problème. C'est ce qu'a fait le Bouddhisme. Donc le Bouddhisme n'est ni optimiste ni pessimiste. Il conseille aux malades de se faire soigner, aux gens pauvres de travailler avec patience. Mais si malgré tous ces efforts, on est toujours malade ou toujours pauvre, il faut accepter la loi de la Nature qui est : **Souffrance, Impermanence et Non-soi**. La vie est impermanente. La richesse est impermanente. Et tout ce qui est impermanent est souffrant. Si on accepte cette vérité, on souffre moins quand arrivent les événements malheureux.

Question-16 : Dans tous les pays où il s'installe, le Bouddhisme prit l'habitude de cohabiter avec les cultes déjà existants. Pourquoi cette possibilité ?

Le bouddhisme ne cherche pas à nuire ou à faire disparaître les religions existantes. Il n'oblige pas les gens à suivre sa voie : un bouddhiste peut changer de religion s'il le veut. Il ne méprise pas les autres religions. Par exemple, pour certains cultes comme les mortifications ou les sacrifices d'animaux, il donne seulement les raisons de son rejet de ces pratiques. C'est la tolérance religieuse. Dans l'histoire, il n'a jamais fait de guerre de religion. Il prône la bonté, la compassion et la tolérance envers tous les êtres. Il respecte la croyance des autres. Ses adeptes peuvent continuer à célébrer les cultes existants, par exemple le culte des ancêtres, acte de reconnaissance et de compassion à l'égard des morts. D'ailleurs, cet acte n'est que la prolongation de la reconnaissance des enfants envers leurs parents quand ces

derniers étaient encore vivants. Si un bouddhiste médite sur l'impermanence de la vie ou sur l'absence d'une substance permanente ou s'il discute sur des sujets profonds de la doctrine, cela ne l'empêche pas d'aller, en cas de besoin, consulter un médium afin d'obtenir une solution heureuse à certains problèmes matériels, tout comme s'il est allé consulter un médecin, un avocat ou un banquier pour résoudre son problème de santé, de justice ou financier.

Question-17: Le Bouddhisme est une philosophie ou une religion ?

Souvent est posée la question : le Bouddhisme est-il une philosophie ou une religion ? Dans le Bouddhisme, il n'y a pas de Dieu, créateur du Monde, mais il y a les conseils du Bouddha. Dans ce cas, est ce que le Bouddha est un philosophe comme Socrate, Platon, Descartes ou autres ? La réponse est non. Car l'Enseignement du Bouddha va jusqu'à l'extinction de la Souffrance, le Nirvana. Tout comme une véritable religion est fondée essentiellement sur des croyances, des rituels, des dogmes régissant le rapport de l'homme et de la divinité (ou des divinités), une philosophie est selon les dictionnaires, fondée sur des conclusions logiques et sur la raison. Or les « théories » que le Bouddhisme présente ne sont fondées ni sur des arguments, ni sur des raisonnements ; elles ne sont pas non plus le résultat d'une réflexion sur l'apparence, mais sont des constats établis par une sagesse vécue (voir les quatre visions de Siddhattha). Cela ne veut pas dire non plus que le Bouddhisme soit dépourvu d'aspect logique appréciable philosophiquement. L'Enseignement du Bouddha est toujours considéré comme une doctrine ouverte et claire, invitant à comprendre ici et maintenant, et compréhensible par les sages en eux-mêmes à travers des expériences vécues. Si l'on se place du côté des rituels, des fêtes, des communautés des moines et des fidèles, on conclut que c'est une religion. Mais si on regarde la logique du raisonnement dans l'Enseignement du Bouddha, on pense que c'est une philosophie. Mais dans le Bouddhisme, il y a l'éthique, la méditation, la sagesse, la transcendance, l'au-delà et le Nirvana qui dépassent ainsi le domaine de la philosophie.

En résumé, on peut dire que le Bouddhisme est une religion sans Dieu créateur du Monde et que dans le Bouddhisme, il y a une partie philosophique, mais la doctrine du Bouddhisme va au-delà de la philosophie. Le Bouddhisme est au-dessus de toutes philosophies. Mais l'étiquette importe peu. L'étiquette même de « Bouddhisme » qu'on attache à l'Enseignement du Bouddha a peu d'importance. Le nom qu'on lui donne n'est pas l'essentiel. *« Une rose appelée sous un autre nom sentirait aussi bon. »*

Question-18 : Dans la religion Catholique, il y a la Bible et dans l'Islam, il y a le Coran. Comment s'appellent les livres de référence du Bouddhisme ?

L'Enseignement du Bouddha est regroupé dans un ensemble de livres appelé « les Trois Corbeilles » (Tripitaka).

Question-19 : Que contient le Tripitaka ?

On trouve la théorie dans les paroles du Bouddha, regroupées dans ce que l'on a

appelé les *Trois Corbeilles* (Tripitaka). Ces trois corbeilles sont :

- *Vinaya* : Les règles de discipline monastique

- **Sutra ou Sutta** : Les discours populaires du Bouddha lui-même

- **Abhidhamma** : Rassemble les discussions des *Sutra* et du *Vinaya*, les théories pures et abstraites, de niveaux très élevés.

Question-20 : *Dans le Bouddhisme il y a deux branches principales : le petit véhicule (Hinayana) et le grand véhicule (Mahayana). Quelle est la différence entre ces deux véhicules ?*

Le bouddhisme **Hinayana** terme sanskrit signifiant « Petit Véhicule », est un ensemble d'écoles bouddhiques traditionalistes, par opposition au bouddhisme Mahayana (dit du « Grand Véhicule »).

Le terme hinayana est quelque peu péjoratif, mais il n'en existe pas d'autre pour désigner ce grand mouvement historique. Cependant, comme le **theravada** est la seule des écoles qui le composaient à avoir survécu, le mot **theravada** en est peu à peu venu à désigner le hinayana, éliminant ainsi toute dérision.

Après la mort du Bouddha, plusieurs écoles (**nikaya**) fleurirent. Les divergences au sujet de la doctrine ou de la pratique religieuse menèrent à un schisme qui se révéla pleinement lors du troisième concile (vers 250 avant J.C.), sous le règne d'Ashoka. Les *Anciens (thera)*, souhaitaient rester fidèles aux seuls préceptes du Bouddha et même s'en rapprocher davantage, alors que les membres de la *Grande assemblée* désiraient réagir contre ce « conservatisme » et adapter l'enseignement du Bouddha pour le rendre plus accessible.

Le bouddhisme du **Grand Véhicule** met l'accent sur le rôle des **bodhisattvas**, ces êtres appelés à l'Éveil mais désireux ne pas entrer en **nirvana** tant que tous les êtres ne sont pas sauvés. Il se répand rapidement, touchant une base populaire beaucoup plus importante que le Petit Véhicule.

Le bouddhiste du **Petit véhicule**, fidèle aux seuls préceptes du **Triple Corbeilles**, met l'accent sur l'effort personnel de chaque individu pour atteindre la libération totale, c'est-à-dire le **Nirvana**. Cela a conduit à ce que la doctrine **Theravada** soit qualifiée d'égoïste par les tenants de **Mahayana**. Toutefois, ce n'est pas tout à fait exact car cette doctrine prône l'amour universel envers toutes les créatures.

Le Theravada est pratiqué principalement au Sri Lanka (ex-Ceylan), Myanmar (ex-Birmanie), Thaïlande, Laos et Cambodge. Les autres pays bouddhiques comme la Chine, le Japon, la Corée, le Tibet, le Viêt-Nam pratiquent le Mahayana. S'il y a des divergences au niveau de certaines pratiques, les grandes lignes de la doctrine bouddhique sont les mêmes. Pour les textes du Dhamma, la langue écrite du Petit Véhicule est le Pāli et celle du Grand Véhicule est le Sanskrit.

Question-21 : *Que conseille le Bouddhisme à propos de la croyance ?*

Il y a deux types de croyance :

- 1- croyance basée sur la foi uniquement, sans raison, sans sagesse.

2- croyance basée sur la logique, sur la sagesse.

Le Bouddha nous conseille la deuxième croyance. Dans ses discours, quand il parlait de la croyance, il parlait tout de suite de la sagesse : ces deux notions sont inséparables.

L'Enseignement du Bouddha vous invite à « venir voir » et non pas à « venir croire ». Pour le Bouddhisme, l'accent est mis sur « voir », savoir, comprendre, et non pas sur foi ou croyance. Le Bouddha n'oblige personne à suivre sa doctrine. Le Bouddhisme est une discipline de vie, une manière de se comporter vis-à-vis des choses, des personnes et des événements, en actions, en paroles et en pensées. Il n'impose pas de suivre aveuglément une série de propositions dogmatiques mais invite à "voir", constater et comprendre par expérience personnelle, afin d'agir armé d'une sagesse toujours plus profonde.

Question-22 : Que combat le Bouddhisme ?

Le Bouddhisme conseille à ses fidèles le combat :

- de la souillure de l'esprit
- de la souffrance
- de soi.

Le désir, la colère, la haine, la vengeance, l'illusion rendent l'esprit impur. Quand l'esprit est impur, on peut commettre de mauvais actes. De tels actes causent inévitablement des souffrances à son auteur.

Le Bouddha a dit :

"On peut conquérir des millions dans la bataille, mais celui qui se conquiert lui-même, lui seul est le plus grand des conquérants". Car le vainqueur d'aujourd'hui peut être le vaincu de demain. Mais le vainqueur de soi est invincible.

Question-23 : Les bouddhistes sont-ils sectaires ?

Un bouddhiste est celui qui suit l'Enseignement du Bouddha. Le Bouddha exhorte ses disciples à pratiquer la bonté (*Metta*), la compassion et la tolérance envers tous les êtres, sans distinction. C'est par son travail personnel que l'on parvient à s'améliorer. Celui qui a l'esprit étroit et intolérant ne peut pas faire de progrès aussi bien dans la vie professionnelle que dans la vie spirituelle. Un bon bouddhiste est celui qui pratique les cinq préceptes dans la vie quotidienne (voir Question-13). Le Bouddha n'oblige personne à suivre son Enseignement, et chacun est libre de quitter le Bouddhisme pour pratiquer une autre religion selon sa volonté. En résumé, un bon bouddhiste ne peut pas être sectaire.

Question-24 : Quelles sont les grandes fêtes bouddhiques ?

Les fêtes bouddhiques commémorent la vie du Bouddha. Elles deviennent des traditions dans les pays bouddhiques. Parmi ces grandes fêtes on peut citer :

I- Magha Puja (Jour de la pleine lune du mois de Février).

Importante fête bouddhique qui commémore les évènements suivants :

A/ Neuf mois après son illumination, ce jour-là,

- 1/ c'était le jour de la pleine lune du mois de **Magha**
- 2/ 1250 disciples spontanément réunis devant le Bouddha, sans avoir convenu d'avance
- 3/ ces 1250 disciples étaient ordonnés par le Bouddha lui-même
- 4/ ces 1250 disciples étaient des **Arahants** (êtres libérés).

A cette occasion, le Bouddha donna à ses 1250 disciples réunis, plusieurs recommandations, par exemple les trois conseils suivants :

- *abandonner le mal,*
- *cultiver le bien,*
- *purifier l'esprit.*

Parmi ses disciples, il nomma **SARIPUTRA**, comme son premier adjoint et **MOGGALLANA** comme son deuxième adjoint.

Ces trois conseils paraissent simples mais ils sont nécessaires et suffisants. Ils sont liés étroitement. Ils résument bien l'Enseignement du Bouddha. Par exemple, la purification de l'esprit correspond à la pratique de **Vipassana**.

B/ Trois mois avant sa mort, à l'âge de 80 ans, c'était le jour de la pleine lune du mois de **Magha** aussi, mais d'une autre année, que le Bouddha annonça sa mort prochaine.

II- Nouvel An Cambodgien (Aux alentours du 14 Avril) (*)

Durant trois jours, les fidèles, leurs familles et amis viennent à la pagode et y pratiquent les coutumes traditionnelles. Des cérémonies religieuses se déroulent dans toutes les pagodes du pays.

Après une année de travail, c'est l'occasion de se reposer, de fêter la Nouvelle Année dans la joie. Les enfants rendent visite aux parents pour leur offrir des cadeaux et vont à la pagode pour commémorer les ancêtres et offrir les repas aux bonzes. Comme la pagode est aussi un centre culturel, les jeunes viennent à la pagode pour danser ou jouer aux jeux populaires

III- Visakha Puja (Jour de la pleine lune du mois de Mai)

La plus importante des fêtes bouddhiques, où il s'agit de commémorer en même temps :

- *le jour de la naissance du Bouddha*

- *le jour de l'Illumination du Bouddha*

- le jour de la mort du Bouddha.

D'après la tradition bouddhique, le jour le plus important est le jour de l'illumination du Bouddha. S'il n'y avait pas ce jour, il n'y aurait pas non plus de fête pour les deux autres jours. D'où l'habitude de dire :

« *Célébrer une fête est comme célébrer trois fêtes* ».

IV- Début de Vassa (Premier jour de la lune décroissante du mois de Juillet)

Début de la retraite des moines pendant les trois mois de la saison des pluies. Durant ces trois mois, les moines se retirent dans leurs monastères. Deux mois après le début de Vasā, les fidèles viennent à la pagode pour accomplir leurs devoirs de mémoire envers leurs disparus, pendant quinze jours, et le dernier jour est le jour de fête **Phcum Bend** (*).

Pendant ces trois mois de Vassa, les bonzes profitent de ces jours de repos pour apprendre le Dhamma ou approfondir leurs connaissances sur la doctrine.

V- Fin de Vassā (Premier jour de la lune décroissante du mois d'Octobre)

Fin de la "Retraite des moines" (retraite bouddhique durant laquelle les moines se retirent dans leurs monastères).

VI- Kathina (Du premier jour de la lune décroissante du mois d'Octobre jusqu'au jour de la pleine lune du mois de Novembre).

Fête célébrée après la fin de la « Retraite des moines ». Pendant un mois, les fidèles offrent des nouvelles robes aux bonzes de toutes les pagodes du pays.

(* Fête traditionnelle et religieuse.

Question-25 : Quel est le commencement de l'ère bouddhique ?

L'ère bouddhique commence après la mort du Bouddha, il y a plus de 2 500 ans. Le Bouddha est mort le jour de la pleine lune du mois de Mai.

Donc, l'ère bouddhique commence le jour suivant, c'est-à-dire le premier jour de la lune décroissante du mois de Mai (mois de **Visakha**). D'après cette définition, théoriquement l'ère bouddhique change tous les ans selon le premier jour de la lune décroissante du mois de Mai. Mais dans la pratique, c'est autrement. Par exemple, pour le Cambodge, l'ère bouddhique change après le Nouvel An Cambodgien du mois d'Avril.

Par exemple, pour l'année 2006 de l'ère chrétienne, d'après le calendrier lunaire, il correspond, à l'an 2549 de l'ère bouddhique avant le Nouvel An Cambodgien et à l'an 2550, après le Nouvel An.

L'auteur

ANN Tay Kim, Docteur de 3^e Cycle en Informatique, retraité du secteur bancaire et ancien Professeur de Mathématiques, en classe de terminales scientifiques, aux Lycées de Phnom Penh au Cambodge. Il était bonze à l'âge de douze ans (un novice Samanera).

Bibliographie

1- Méditation pour tous les âges en langue cambodgienne, ven. NGIN Phén (éditions de Vatt Bodhivansa).

2- Souffrance à cause de Soi en langue cambodgienne, ven. NGIN Phén (éditions de Vatt Bodhivansa).

3- Bon kamma et mauvais kamma en langue cambodgienne, ven. NGIN Phén (éditions de Vatt Bodhivansa).

4- Le co-équipier d'un bouddhiste en langue cambodgienne, ven. NGIN Phén (éditions de Vatt Bodhivansa).

5- L'enseignement du Bouddha d'après les textes les plus anciens, Walpola Rahula (Editions du Seuil).

6- La philosophie du Bouddha, MōhanWijiayaratna (Editions de la sagesse).

7- La parole du Bouddha, NYĀNATILOKA, Traduction française de M. LA FUENTE (Librairie JEAN MAISONNEUVE 11, rue Saint-Sulpice, Paris 6^e).

----- fin -----