

CHAPITRE II

*"À l'humanité plongée dans les ténèbres
de l'ignorance, j'apporte la lumière
éclatante de la Vérité.
Je lui apporte la libération de la
souffrance, de la vieillesse et de la mort."*

Le Bouddha Çakya Mouni.

CE QU'EST LE BOUDDHISME (SUITE)

B- LES DISCIPLINES

(TECHNIQUES SPIRITUELLES)

SECTION I

LES CINQ VÉHICULES. (NGŪ THUÀ)

L'enseignement du Bouddha Çakya Mouni est modulé de façon à convenir aux différentes capacités des gens. Ceux-ci, en entrant dans la Voie, peuvent choisir entre cinq disciplines, appelées les *cinq véhicules* parce qu'ils transportent les pratiquants d'un plan de conscience à un autre plus élevé.

Les cinq véhicules sont:

- 1- le véhicule humain.
- 2- le véhicule céleste.
- 3- le véhicule du bon entendeur de la Vérité.

- 4- le véhicule du connaisseur des interdépendances.
- 5- le véhicule du Bodhisattva.

Afin d'en avoir une vue d'ensemble, nous les présentons d'abord brièvement en quelques lignes, avant de les exposer en détail dans la section 2 de ce chapitre.

1- **Le véhicule humain (nhân thừa).**

Dans ce véhicule, le fidèle reçoit quelques préceptes de conduite qui le guident tout au long de sa vie. Grâce à son comportement et ses bonnes actions, il jouit du bonheur relatif de ce monde. Mais comme il est encore attaché aux biens et aux plaisirs matériels, les forces karmiques l'obligent à retourner sur terre, après sa mort, pour y assumer une autre incarnation.

2- **Le véhicule céleste (thiên thừa)**

Les principes de conduite enseignés dans cette discipline sont plus nombreux que dans la précédente. En les appliquant avec assiduité, le fidèle acquiert des mérites qui lui permettront de passer, après sa mort, au monde des anges où le bonheur est plus grand et plus durable que sur terre. Mais son état heureux reste éphémère. Au bout d'un certain temps, quand les mérites de ses bonnes actions auront été épuisés, il sera obligé de revenir à la pénible condition humaine.

Ainsi les deux véhicules précédents ne font pas sortir les pratiquants des mondes de la mort et de la renaissance. Pour cette raison, on leur donne le nom de "*véhicules mondains*" (thế gian thừa).

3- Le véhicule du bon entendeur de la Vérité (thanh vân thừa).

Dans cette discipline, le Bouddha donne au fidèle des explications sur la Vérité et montre la Voie qui lui permet de la réaliser. Quand cette réalisation sera atteinte, il sera libéré pour toujours de la mort et de la renaissance. Il séjournera éternellement au Nirvana et sera appelé: Arahat (A-la-hán).

4- Le véhicule du connaisseur des interdépendances (duyên giác thừa).

Dans ce véhicule, le pratiquant médite la chaîne des douze interdépendances, causes du retour incessant de l'être humain sur terre. Grâce à la méditation, il s'éveillera à la Vérité qui, en dissipant les ténèbres de l'ignorance, le fera sortir de la ronde implacable du samsara. Il vivra éternellement au Nirvana et sera appelé: Bouddha Bích-Chi.

5- Le véhicule du Bodhisattva (Bồ Tát thừa).

Le fidèle, dans ce véhicule, pratique à la fois la méditation et l'action vouée au service du prochain.

Grâce à la méditation, il découvre que lui et les autres créatures sont identiques et que sa libération est liée à celle de ses semblables. Illuminé par la Vérité, il sera libéré de la mort et des réincarnations et connaîtra le bonheur éternel du Nirvana. Mais il restera sans cesse à l'écoute des appels de détresse dans tous les mondes afin d'aller soulager les créatures dans la souffrance.

Les trois derniers véhicules ont la faculté de transporter les pratiquants au delà des mondes de la mort et de la renaissance.

Pour cette raison on leur donne le nom de *véhicules extra mondains* (xuất thế gian thừa).

En fait, ils sont trois wagons du même véhicule: *le véhicule du Bouddha* (Phật thừa) qui transporte le pratiquant au Nirvana, le Pays du Bouddha.

Ce qui fait la différence entre l'Arahat, le Bouddha Bichchi et le Bodhisattva est que les deux premiers, une fois la libération atteinte, aiment rester dans la paix du Nirvana, tandis que le troisième (le Bodhisattva) préfère en sortir librement pour aller dans tous les mondes soulager des créatures en détresse et les guider dans la Voie.

Les deux véhicules du bon entendeur de la Vérité et du connaisseur des interdépendances sont généralement appelés "*petits véhicules*"¹, car ils ne transportent qu'une seule personne à la libération. Par contre, le véhicule du Bodhisattva est appelé "*grand véhicule*"², parce qu'il est capable de faire passer beaucoup de gens au Nirvana.

Toutefois, comme l'appellation "petit véhicule" est souvent interprétée péjorativement, au Concile de Kathmandou, réuni en 1956 au Népal, les leaders du Bouddhisme mondial ont décidé de l'abandonner et de la remplacer à l'avenir par "Bouddhisme primitif"¹, signifiant: l'enseignement du Bouddha au début de son apostolat.

¹ Tiểu thừa (sanskrit: hyana yana).

² Đại thừa (sanskrit: maha yana).

¹ Phật giáo nguyên thủy.

Le Bouddhisme primitif est actuellement pratiqué au Laos, au Cambodge, en Thaïlande, en Birmanie, au Sri Lanka (Ceylan).

Le Bouddhisme du Grand Véhicule est pratiqué au Viêt-Nam, en Chine, au Japon, en Corée, au Tibet, au Népal et dans quelques communautés asiatiques en Europe et en Amérique.



SECTION 2

A- LE VÉHICULE HUMAIN.

L'aspirant-disciple demande à des bonzes de l'initier dans la Voie. À cet effet, il assiste dans une pagode à une cérémonie organisée exprès à cette occasion. Devant l'autel illuminé il affirme sa volonté de devenir "un enfant du Bouddha" en prononçant solennellement trois vœux, "*les vœux des trois refuges*"¹ :

- 1- Je me réfugie *dans le Bouddha*.
- 2- Je me réfugie *dans la Loi* (la Vérité enseignée par le Bouddha).
- 3- Je me réfugie *dans le Sangha* (la communauté des bonzes dont la mission est de transmettre l'enseignement du Bouddha).

Le Bouddha, la Loi et le Sangha sont les "*trois joyaux du Bouddhisme*" (tam bảo).

Après avoir prononcé les vœux, le fidèle reçoit des bonzes les premiers éléments de l'enseignement du Bouddha. Ce sont des préceptes de conduite simples, formulés dans cinq commandements, appelés *les cinq interdictions ou les cinq abstentions* (ngũ giới).

¹ En vietnamien: tam quy (Contraction des mots: tam (trois); quy (revenir, retourner) et y (s'appuyer sur). "Je reviens m'appuyer sur"

En sanscrit: namo.

Ces cinq abstentions sont:

- 1- abstention de tuer.
- 2- abstention de voler.
- 3- abstention de se livrer à la débauche sexuelle.
- 4- abstention de dire du mal d'autrui.
- 5- abstention de consommer des substances enivrantes
(alcool, drogues, stupéfiants, etc...).

Ces principes guident le disciple dans ses pensées et ses actions tout au long de sa vie.

Son bon comportement lui vaut la paix et le bonheur en ce monde. Mais comme il n'est pas encore suffisamment détaché des biens et des plaisirs matériels, la force des karmas l'oblige, après sa mort, à revenir sur terre pour réaliser ses désirs inassouvis, en assumant une nouvelle incarnation.

B- LE VÉHICULE CÉLESTE.

Dans cette discipline, les préceptes enseignés aux fidèles sont formulés en dix commandements appelés, dans les Écritures, "*les dix bonnes actions*" ou "*abstentions*" (thập thiện nghiệp):

- trois abstentions concernant le corps:
 - 1- ne pas tuer.
 - 2- ne pas voler.
 - 3- ne pas se livrer à la débauche sexuelle.
- quatre abstentions concernant la parole:
 - 1- ne pas mentir.

- 2- ne pas parler tendancieusement.
 - 3- ne pas dire du mal d'autrui.
 - 4- ne pas tenir un double langage.
- trois abstentions concernant le mental:
- 1- ne pas être cupide.
 - 2- ne pas se mettre en colère.
 - 3- ne pas s'entêter dans l'erreur et dans les préjugés.

En pratiquant avec assiduité et persévérance ces dix bonnes actions, les fidèles s'élèveront, après leur mort, au monde des anges où le bonheur est plus grand et plus durable que sur terre.

Mais cet état heureux n'est pas éternel. Les mérites résultant des bons karmas dans les vies antérieures s'épuisent s'ils ne sont pas alimentés par de nouvelles bonnes actions. Les anges seront alors déçus de leur condition et devront descendre sur terre afin de recommencer une nouvelle existence humaine. La roue de la mort et de la renaissance continue ainsi de tourner inexorablement.

C- LE VÉHICULE DU BON ENTEDEUR DE LA VÉRITÉ.

Aux pratiquants de cette discipline, le Bouddha Çakya Mouni enseigne quatre vérités qu'on appelle les "*quatre merveilleuses (ou nobles) vérités*" (*tứ diệu đé*):

- 1- la vérité de *la souffrance*.
- 2- la vérité *des habitudes*.
- 3- la vérité de *l'extinction (de la souffrance)*.
- 4- la vérité de *la Voie*.

a/- La vérité de la souffrance (*khổ*).

La souffrance est universelle. C'est une réalité qu'on peut constater et non une vue de l'esprit.

Toutes les créatures, sans exception, connaissent la souffrance à un moment ou à un autre de leur existence. Pour l'être humain, elle commence dès sa naissance.

À l'instant même où il sort du sein douillet de sa mère, le bébé souffre du contact avec le milieu extérieur, trop chaud ou trop froid à son gré. Ce choc désagréable le fait pleurer dès son entrée dans le monde.

Au fur et à mesure de son avancement dans la vie, d'autres contrariétés, d'autres peines et d'autres douleurs plus grandes l'attendent. Elles le frappent soit directement dans sa personne, soit indirectement à travers sa famille, ses amis, ses concitoyens ou ses semblables dans le monde entier.

La souffrance revêt des formes innombrables: maladie, mort, accident, guerre, famine, oppression, déportation, injustice, catastrophes naturelles, etc...La presse, la radio et la télévision déversent chaque jour, pour notre information, des flots de nouvelles et d'images bouleversantes. Pourtant ce que nous apprenons par ces moyens médiatiques n'est qu'une fraction infinitésimale de ce qui se passe dans le même temps dans l'univers. La partie immergée de l'iceberg est infiniment plus grande.

Bien sûr, pendant son existence l'homme connaît aussi des moments de paix, de joie et de bonheur, fruits de ses bons karmas présents et passés. Mais ces moments heureux ne durent pas longtemps si on ne prend pas soin de les entretenir par de nouvelles bonnes actions. Tel une lampe qui doit être continuellement alimentée, le bonheur est fragile et éphémère. Quand il s'éteint, on éprouve des déceptions, du chagrin et parfois du désespoir.

b/- la vérité des habitudes (Tâp).

La souffrance plonge ses racines dans les mauvaises habitudes qui corrompent, au cours d'innombrables vies, la pureté originelle de la nature humaine, calme et bienheureuse.

Les Écritures classent les mauvaises habitudes en dix groupes:

- 1- la cupidité.
- 2- la colère.

- 3- l'ignorance.
- 4- l'orgueil.
- 5- le doute.
- 6- l'illusion.
- 7- la vision partielle (superficielle).
- 8- la superstition.
- 9- l'entêtement dans l'erreur.
- 10- l'exagération dans les austérités.

c/- La vérité de l'extinction de la souffrance (Diết).

La cause de la souffrance étant connue, il suffit de l'éteindre pour que la souffrance cesse. Les mauvaises habitudes doivent donc être déracinées totalement pour toujours. Quand ce résultat sera atteint, le pratiquant parviendra au Nirvana bienheureux appelé aussi le "*Pays de l'Extinction*" (*Cánh Diệt*).

d/- La vérité de la Voie (Đạo).

La Voie conduisant au Pays de l'Extinction existe, puisque le Bouddha Çakya Mouni l'a parcourue personnellement jusqu'au bout. Elle s'appelle "*la Voie aux huit sentiers justes*" (*bát chánh Đạo*), ou *la Voie octuple*.

Ici, les sentiers sont d'ordre spirituel; ils sont des principes de conduite que les disciples doivent observer toute leur vie avec assiduité et persévérance. Ce sont:

- 1- *la vision juste*: voir les êtres et les choses tels qu'ils sont réellement.

2- *la pensée juste*: discerner le bien du mal, le vrai du faux; juger correctement les gens, les choses et les événements.

3- *l'action juste*: agir pour le bien, travailler pour son intérêt sans porter atteinte à celui des autres.

4- *la parole juste*: ne dire que ce qui est conforme à la vérité et qui apporte la paix et l'harmonie dans les relations humaines.

5- *le mode de vie juste*: adopter une manière de vivre favorable à l'épanouissement de toutes ses facultés physiques, intellectuelles et spirituelles et à la réalisation de son bonheur sans nuire à celui d'autrui.

6- *la persévérance juste*: être tenace dans les bonnes résolutions et patient dans la réalisation des buts à atteindre.

7- *la mémoire juste*: se souvenir de ce qui est bon et élevé pour s'en inspirer dans son comportement et dans ses activités journalières.

8- *la concentration (méditation) juste*: orienter le mental vers l'idéal le plus élevé: le Bouddha, ou la Vérité Suprême.

D- LE VÉHICULE DU CONNAISSEUR DES INTERDÉPENDANCES.

Dans cette discipline le pratiquant médite la chaîne des douze interdépendances, causes du retour incessant de l'être humain sur terre.

Les douze interdépendances sont:

1- la non-connaissance (l'ignorance).

- 2 - l'action
- 3 - la conscience matérielle
- 4 - le nom et la forme
- 5 - les six entrées
- 6 - le contact
- 7 - la perception
- 8 - l'attachement
- 9 - la conservation
- 10- le prochain corps
- 11- la naissance
- 12- la vieillesse et la mort

On peut commencer la méditation par n'importe lequel de ces maillons. Ici nous commençons par la non-connaissance.

1- *La non-connaissance (vô minh).*

Dans son état de conscience actuel l'homme ignore la Vérité, sa nature originelle, éternelle et bienheureuse.

2- *L'action (hành).*

L'ignorance est la cause d'actions incorrectes, génératrices de souffrance et de malheurs.

3- *La conscience matérielle (thức).*

Les actions bonnes ou mauvaises (les karmas) sont des forces conscientes qui, à la mort de leur auteur, continuent leur existence dans une nouvelle incarnation afin de porter tous leurs fruits jusqu'à la maturité.

4- *Le nom et la forme (danh sắc).*

La nouvelle incarnation est une association de la conscience matérielle invisible (connue seulement par le nom) avec le corps visible (la forme).

5- *Les six entrées (lục nhập).*

Dans le sein maternel, l'être humain communique avec l'extérieur par l'intermédiaire des six sens de la mère, qui lui apportent des informations et des sensations.

6- *Le contact (xúc).*

Sorti du sein maternel, il entre en contact direct avec le monde et éprouve des sensations de toutes sortes.

7- *La perception (thọ).*

Ces sensations sont perçues avec plaisir ou déplaisir, joie ou tristesse, selon les circonstances.

8- *L'attachement (ái).*

Repoussant ce qui est désagréable, l'homme s'attache à ce qui lui procure des plaisirs.

9- *La conservation (thủ).*

Cet attachement le pousse à retenir le plus longtemps possible ce qui lui est agréable, créant ainsi l'instinct de conservation.

10- *Le prochain corps (hậu hũu thân).*

L'instinct de conservation est une force puissante qui oblige l'homme à revivre sur terre après sa mort, dans un nouveau corps, afin de continuer la jouissance des plaisirs inassouvis.

11- *La naissance (sinh).*

Ainsi un nouvel être humain prend forme et viendra au monde au temps opportun.

12- *La vieillesse et la mort (lão, tử).*

Le nouveau-né grandit, vieillit puis meurt, pour

recommencer un autre cycle de vie, toujours dans l'ignorance de sa vraie nature immortelle.

La roue du samsara tourne ainsi inlassablement jusqu'au moment où, par la méditation, le pratiquant reçoit la lumière de la Vérité. Celle-ci, en brisant la chaîne des interdépendances, le libère définitivement de la mort et des renaissances. Il atteint le Nirvana bienheureux et éternel.

E- LE VÉHICULE DU BODHISATTVA.

Dans ce véhicule le disciple pratique en même temps la méditation et l'action vouée au service du prochain. En plus des dix bonnes actions du véhicule céleste, il en fait encore six autres, appelées "*les six actions paramita*" (*luc dō*).

Le mot sanscrit paramita signifie: "qui fait passer à l'autre rive".

L'humanité est actuellement sur la rive de la non-connaissance et de la souffrance. Les six actions paramita ont la faculté de la faire passer à l'autre rive, celle de la connaissance et du bonheur éternel.

Nous savons, par ce qui a été exposé plus haut, que la souffrance a ses racines profondes dans les mauvaises habitudes. Celles-ci sont innombrables. Les Écritures les classent en six groupes:

- 1- la cupidité.
- 2- l'inobservation des principes moraux.

- 3- la colère.
- 4- la paresse.
- 5- l'agitation mentale.
- 6- la non-connaissance (l'ignorance).

Pour déraciner les mauvaises habitudes, le Bouddha Çakya Mouni se sert de l'action puissante des vertus respectivement opposées aux défauts précédents:

- 1- le don.
- 2- l'observation des principes moraux.
- 3- l'endurance.
- 4- la persévérance.
- 5- la concentration (méditation).
- 6- la connaissance.

1- *Le don paramita (bố thí).*

Généralement quand une personne fait un don, elle considère, intérieurement, son rapport avec celui ou celle qui reçoit (parent ou étranger, ami ou ennemi, etc...), ainsi que la valeur de l'objet qu'elle donne. En l'occurrence, il y a un donateur, un objet donné et une personne qui reçoit. Les Écritures disent qu'elle fait *un don avec forme*.

Le don paramita fait abstraction de toute forme. Le donateur ne considère ni la valeur de l'objet donné ni sa relation personnelle avec celui qui reçoit. Il ne pense même pas qu'il fait un don. Son geste émane spontanément de sa nature comme la chaleur émane du feu. Les Écritures disent qu'il fait *un don sans*

forme.

Les dons peuvent être matériels, moraux ou spirituels. Tous les trois sont précieux, mais les dons spirituels ont un caractère prééminent. Ils ont la faculté d'éveiller les gens à la lumière de la Vérité et de les accompagner dans la Voie. Leur action bienfaisante est durable et susceptible de se prolonger au delà du présent, jusque dans les vies futures.

2- L'observation paramita des principes moraux (tri giói).

Les préceptes de conduite enseignés dans le véhicule du Bodhisattva sont très nombreux. Ils concernent toutes les activités de la vie quotidienne du disciple. On peut les grouper dans trois directives générales ou en trois commandements fondamentaux :

1- s'abstenir de faire, de dire et de penser ce qui est nuisible à soi-même et à autrui.

2- faire, dire et penser tout ce qui est bienfaisant à soi-même et à autrui.

3- aider sans distinction toutes les créatures en détresse, quels que soient les sacrifices que cela impose.

3- L'endurance paramita (nhân nhục).

Le puissant antidote de la colère est l'endurance. Le disciple doit s'entraîner à être endurant physiquement, moralement et mentalement.

Maltraité physiquement, il ne doit pas réagir par la

violence. Moralement humilié, il ne doit pas s'abandonner à la haine. Offensé, il ne doit pas penser à se venger. En toutes circonstances, son corps, son cœur et son esprit restent imperturbables.

Cette attitude constamment sereine et parfaitement égale n'est ni faiblesse ni lâcheté. Elle est la marque d'un très grand courage et d'une absolue maîtrise de soi. Elle est source de paix et d'harmonie.

"Endurer, endurer, endurer... Et toutes les dettes de haine et de vengeance seront abolies.", proclamaient les Anciens.

4- *La persévérance paramita (tinh tấn).*

Pour progresser jusqu'à la complète extinction de la souffrance, le disciple ne doit jamais perdre de vue le but final qu'il veut atteindre.

La dissipation et la paresse sont deux grands défauts qu'il faut absolument déraciner. Pour accomplir ce travail difficile, le Bouddha emploie l'action puissante de la persévérance. Il faut que le fidèle soit persévérant durant toute sa vie, qui est un combat permanent sur deux fronts: front intérieur contre les tentations et les mauvaises habitudes, front extérieur contre l'hostilité des hommes et de la nature.

Quelquefois le pratiquant peut essayer des échecs: il peut trébucher et tomber. Mais il doit considérer ces incidents comme des épreuves destinées à tester son courage, sa volonté et sa foi. Se rappelant les conseils et l'exemple du Bouddha, il rassemble

ses énergies, se relève tout de suite et se remet en marche avec une nouvelle détermination. Jamais il ne connaît le découragement, car il sait qu'il est aidé et soutenu par le Bouddha s'il conserve sa foi.

Le fidèle s'applique à cultiver et à fortifier sa persévérance dans quatre domaines:

a/ le mal non manifesté: agir pour qu'il ne se manifeste jamais.

b/ le mal déjà manifesté: agir pour qu'il disparaisse rapidement.

c/ le bien non manifesté: agir pour qu'il se manifeste dans un bref délai.

d/ le bien déjà manifesté: agir pour qu'il croisse régulièrement.

5- La concentration paramita (thiền định).

Notre mental ne reste jamais longtemps tranquille. Sautant sans répit d'une pensée à une autre, il ressemble à la surface d'un lac continuellement agitée par le vent. Les images qu'elle reflète sont floues et déformées.

Pour faire cesser l'agitation mentale, principal obstacle à la connaissance de la Vérité, le Bouddha emploie la concentration.

La concentration (méditation) consiste à fixer l'esprit sur un seul et unique objet de pensée, et à aller sans cesse plus loin dans cette direction. Pour le bouddhiste, l'objet de la concentration est le Bouddha et ses vertus infinies. Le pratiquant

concentre son mental de plus en plus profondément, jusqu'à ce qu'il soit enfin illuminé par la lumière de la Vérité. Il sera alors parvenu à l'autre rive, celle du Nirvana ¹.

6- *La connaissance paramita (trí huê).*

Illuminé, le disciple acquiert la Connaissance suprême. Celle-ci est intuitive, illimitée et infaillible. Elle laisse très loin derrière elle la connaissance limitée et illusoire des sens.

Avant d'acquérir la Connaissance parfaite, les disciples peuvent accéder à des pouvoirs extraordinaires, qualifiés d'occultes. Ils sont au nombre de six:

1- la vision universelle: on voit parfaitement tout ce qui se passe dans l'univers.

2- l'audition universelle: on entend clairement tout dans l'univers.

3- la connaissance de la pensée d'autrui.

4- la connaissance des vies antérieures de soi-même et d'autrui.

5- la présence simultanée en plusieurs endroits éloignés.

6- l'extinction totale des désirs et des attachements.

Ces pouvoirs occultes sont simplement des facultés existant à l'état latent dans tout être humain qui se développent au fur et à mesure de son avancement spirituel. Cependant le Bouddha Çakya Mouni a toujours défendu à ses disciples d'en

¹ "Si le cœur (le mental) de l'homme est pur, la lumière du Bouddha y resplendira spontanément." (Les Écritures).

faire cas ostensiblement et surtout de s'y attacher. Le but de la Voie n'est pas, en effet, de posséder des pouvoirs extraordinaires, mais de réaliser la Vérité qui, précisément, délivre le pratiquant des désirs et des attachements ¹.

En prenant le véhicule du Bodhisattva, le disciple se donne pour but non seulement sa libération personnelle mais encore celle des autres créatures. Lors de son initiation, il fait quatre grands vœux qui sont pour lui des principes le guidant pour toujours:

1- Je fais le vœu de venir en aide à toutes les créatures sans distinction.

2- Je fais le vœu de travailler à l'éradication de la souffrance dans le monde.

3- Je fais le vœu d'apprendre et de pratiquer toutes les disciplines de libération.

4- Je fais le vœu d'aller jusqu'au bout de la Voie insurpassable du Bouddha.

Vraiment est grand et noble le cœur de l'aspirant-Bodhisattva!

Outre les cinq disciplines exposées plus haut, le Bouddha Çakya Mouni en enseigne encore une sixième, "La Voie du Pays

¹ Les Écritures font savoir que le diable possède aussi des pouvoirs occultes, mais il lui manque le sixième le plus important: l'extinction totale des désirs et des attachements.

Pur" (Tĩnh Độ).

Nous l'étudierons au troisième chapitre, dans la section consacrée au Bouddha Amitabha.

