



# **PRECIS DU BOUDDHISME**

par

**Docteur NOP PUTHIR**

VAT POTHIVONG  
101 Bd de la République  
77420 CHAMPS – SUR – MARNE

ISSN : 11 68 – 6847  
Dépôt légal : MARS 2001

**Association  
pour  
le Soutien du Bouddhisme Khmer**

**VATT POTHIVONG  
101 Bd de la République  
74420 Champs sur Marne**

**Téléphone 01 60 06 44 98**

**PRECIS DU BOUDDHISME**

**par**

**Docteur NOP PUTHIR**

Premier tirage : 530 exemplaires  
Deuxième tirage : 1000 exemplaires  
Troisième tirage : 1000 exemplaires

# PRECIS DU BOUDDHISME

*par Docteur Nop Puthir*

En toute humilité, je dédie ce modeste ouvrage Précis du Bouddhisme au Vénérable Ngin Phén Inddappannho qui m'a amplement aidé tout au long de mon travail, par ses nombreux conseils et ses précieux documents, en particulier son livre intitulé Buddhovat Sanghèb; Avec ma déférente vénération ainsi que ma très profonde gratitude

Au Vénérable SAR SASTR Chau Adhikar, Chef de la Pagode BODHIVANSA, humble respect, dévotion et profonde Vénération.

A leurs Altesses Royales Le Prince et La Princesse SISOWATH ESSARO, Présidents de l'Association pour le Soutien du Bouddhisme Khmer, qui nous réservent tant de chaleur de douceur et la bonté du cœur, symbole de la force et l'union du Bouddhisme Khmer. En témoignage de ma déférente admiration, de tous mes profonds et respectueux hommages, de mon fidèle attachement et de mon infinie et indéfectible gratitude en leur Auguste Personne.

A la mémoire de mes parents qui m'ont inculqué le noble et inaltérable principe des Trois Joyaux « Le RATANATRAYA ». mon seul Refuge ; toute ma gratitude et piété filiale.

A tous les Amis qui ont contribué à fonder L'Association pour le Soutien du Bouddhisme Khmer, la Pagode BODHIVANSA, Vatt POTHIVONG, avec tous mes respects, mes considérations des plus sincères et mon total dévouement.

A mes collaborateurs dévoués, Monsieur et Madame Michel CHAI Sirivuddh, profonds remerciements, considérations distinguées.

# PREFACE

Le Bouddhisme, comme son nom l'indique, et dans sa définition populaire est une Religion fondée par le Bouddha. Il l'a découvert tout seul. Il est le Seul Instructeur.

Le Bouddhisme est extrêmement vaste. Rien qu'à l'entendre, on dirait un système éthique et philosophique dont la pratique s'avère fort difficile à entreprendre. Pourtant jusqu'à nos jours on constate un nombre de plus en plus croissant de ceux qui s'y intéressent.

Ce petit manuel concerne les données simples et élémentaires de base destinées aux jeunes frères et sœurs épris du Bouddhisme.

Toutefois une brochure de cette taille n'a pas l'ambition d'être exhaustive. Elle ne peut pas fournir toutes les informations concernant la pratique de la Religion Bouddhique. Pour en savoir plus il faudra s'adresser à un Maître plus cultivé pour des notions beaucoup plus savantes ; si non les documents authentiques. à la Pagode de BODHIVANSA restent à la disposition de tous les amis du BOUDDHISME.

Le TRIPITAKA constitue une base universelle de référence. Tous les Enseignements du Bouddha, le Dhamma y sont regroupés (voir plus loin).

Pour envisager l'étude de la Sainte Doctrine deux obligations s'imposent. Etudier et encore davantage pratiquer. Un individu fort de sa connaissance approfondie du Dhamma, mais qui ne pratique pas ressemble à une belle fleur très riche en couleurs, mais n'ayant ni senteur ni parfum.

En d'autre terme, pratiquer le Bouddhisme sans en avoir étudié les fondements essentiels, même si on est capable de réciter parfaitement la prière, ressemble à une belle vitrine richement et somptueusement décorée de belles illustrations mais vide de sens.

Et enfin méconnaître le Dhamma, c'est vivre les yeux fermés.

Pratiquer le Bouddhisme, c'est faire une investigation de longue haleine. C'est le départ vers la très grande et belle aventure.

### **Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa**

Hommage à Lui, le Victorieux, le Béni, le Parfaitement Eveillé.

## **INTRODUCTION**

### **Le Bouddha**

Qui est Le Bouddha ? Un Brahmane Dona vint auprès du Bouddha et Lui posa la question suivante : est ce que Votre Révérence est un Dieu, Mara, Brahma ou un être humain ? Et le Bouddha de lui répliquer en ces termes : Oh Brahmane ! toutes les souillures ou impuretés qui ont entraîné tous les êtres vivants à couler en ce Monde dans le cercle du samsara, à subir la ronde de la naissance et de la mort en d'innombrables vies, le Tathagata les a toutes dissipées. (le Tathagata ou le Parfait, nom que le Bouddha se présente quand Il parle de lui-même). Je suis l'Eveillé, Je suis l'Illuminé, le Tathagata est parvenu au rivage, c'est le Nirvana. Je suis le **Bouddha**

Le Bouddha Gotama (on l'appelle populairement par son nom de Famille), est né 80 ans avant l'ère Bouddhique. Ses Parents sont le Roi Suddhodana et la Reine Maya Dévi qui règnent sur le royaume de Kapilavastu. Son nom de naissance est **Siddhattha**, C'est Celui qui est parvenu à son But, Celui qui a accompli Sa Tâche.

A l'âge de 16 ans, Il fut marié avec sa cousine la Princesse Yaçodhara ; ensuite Il fut couronné Roi et succéda au trône de son Père.

A l'âge de 29 ans La Reine **Yaçodhara** a mis au monde le Prince **Rahula**. Le Roi **Siddhattha** reste conscient de son bonheur précaire ; s'étant toujours épris de la question du problème de la vie et de la souffrance humaine ; c'est la vie de moine mendiant qui lui convient pour résoudre son dessein d'émancipation. Le soir de la naissance de son fils, Il quitta son Royaume, se fit moine et mena la vie dure d'un ascète. Après des années d'effort, le Moine Siddhattha ne parvint pas à son but. Il s'est rendu compte que ni le

plaisir ni la torture de soi même ne pourrait lui permettre de résoudre le problème en suspens. Il découvrit enfin le Chemin du Milieu qui le mène à l'Illumination, à l'Eveil au Nirvāna.

A l'âge de 35 ans, durant une nuit de pleine lune assis sous un arbre de Bodhi à Bodh Gaya, il atteignit l' Eveil. il fut reconnu comme le Bouddha, l' illuminé, grâce à la découverte des Quatre Nobles Vérités : vérité de la souffrance, vérité de l'origine de la souffrance, vérité de la cessation de la souffrance et vérité de la voie de la cessation de la souffrance.

Le Bouddha Sakyamuni (le Sage de la famille ces Sakyas), pendant 45 ans, depuis son Eveil jusqu'au Parinirvāna (sa mort finale à l'âge de 80 ans) continua sans relâche à répandre la Sainte Doctrine à tous les hommes et femmes de toutes les classes, sans exception. Le Tathāgata enseigne la voie qui mène à la fin de la souffrance. Le Bouddha est le Maître des autres mondes.

Les enseignements du Bouddha sont innombrables. dont 84.000 ont été chiffrés et précieusement rassemblés dans le document de base le Tripitaka. Le Tripitaka veut dire les trois corbeilles ou trois grandes collections de livres. Il comprend :

1/ Le Vinaya Pitaka s'exprime sur le code de discipline et les règles de l'éthique des bonzes. Il est formé de 21000 enseignements édités en 13 volumes.

2/ Le Suttanta Pitaka, corbeille dans laquelle figurent les Discours et Sermons exprimés par le Bouddha; et y sont notamment relatés les différents événements qui lui sont attribués. Il est composé de 21000 enseignements regroupés en 64 volumes.

3/ L'Abhidhamma Pitaka décrit uniquement les pures notions fondamentales de la science humaine, la doctrine supérieure la psychologie, la philosophie. Il comporte 42000 enseignements regroupés en 33 volumes.

Au total le Tripitaka comprend 110 livres ; un nombre de 84.000 enseignements y sont enregistrés. C'est dire que les enseignements du **Bouddha** recommandations, conseils, préceptes etc., toutes formes confondues présentent un nombre incommensurable.

Il est cependant commode intéressant et judicieux de les classer en Trois Grands chapitres. ayant pour idées maîtres. Trois éléments clefs de principes. Les Trois principaux enseignements du Bouddha sont :

- 1 - Sabba pāpassa Akaranam : s'abstenir de faire le mal,
- 2 - Kusalassupasampadā : cultiver le bien,
- 3 - Sacitta pariyodapanam : purifier son esprit.

## 1 - S'ABSTENIR DE FAIRE LE MAL

L'enseignement du Bouddha est noble clair et parfait. Cependant il est utile de faire quelques commentaires pour la commodité de la compréhension. Une application pratique sera plus facile et simplifiée. Considérons les termes suivants :

1/ S'abstenir de faire veut dire s'arrêter de faire, cesser de faire ou encore plus simplement «Il Ne Faut Pas Faire».

2/ Faire c'est accomplir ou exécuter un acte, une activité, une action ; au sens bouddhique du terme on peut exprimer un acte par trois moyens ou modalités : par le corps, par la parole et par le mental.

3/ Le mal : le mal veut dire tout ce qui est mauvais comme action, allant à l'encontre des avantages intérêts et progrès. Le mal comporte tout ce qu'on fait de manière malhonnête, injuste, défectueuse, nuisible, dangereuse, défavorable etc. ; et plus couramment exprimé dans le langage du Dhamma : le péché ou démérite (en terme Pali : Pāpa kamma ou Akusala kamma). Ce sont les actes préjudiciables contraires à la vertu morale voire interdits par la loi. Le mal cause donc les dégâts et les inconvénients qui peuvent être plus ou moins néfastes, compromettant ainsi tous les avantages, profits et intérêts le progrès, la paix ; loin de là on va subir toutes sortes de conséquences : le dépit, la peine, la misère, la souffrance.

En plus, conformément à la loi du monde, toutes les influences fâcheuses du mal doivent regagner le coupable sa famille et ses parents ; elles peuvent en outre se répercuter sur un groupe de

personnes tout autour, comme la société ou le monde environnant ; voire entraîner toute la population au sein d'un pays dans le désarroi total ou le malheur.

Le mal englobe donc tous les actes ou activités malhonnêtes défectueux nuisibles, des plus anodins aux plus cruels et horribles. Voici les trois grandes formes classiques des mauvaises actions : par le corps, par la parole et par le mental.

1/ Les mauvaises actions par le corps sont au nombre de trois :

- tuer ou détruire la vie des êtres vivants,
- voler ou prendre les biens d'autrui sans être autorisé,
- inconduites sexuelles ou rapports sexuels illégitimes.

2/ Les mauvaises actions par la parole sont au nombre de quatre :

- le mensonge ;
- les paroles qui incitent les gens à se désunir, créant des mésententes, des discordes et des dysharmonies,
- les paroles dures, grossières ou injurieuses,
- paroles futiles ou vaines bavardages.

3/ Les mauvaises actions par le mental sont au nombre de trois

la convoitise ou désir ardent et avide des biens d'autrui (Abhijjā),

- la malveillance, la colère, la haine (Vyāpāda),
- les fausses vues, ou opinions erronées fausses comme des gens qui réfutent les bienfaits de leurs parents et envers lesquels ils ne se sentent pas redevables de reconnaissance ni de gratitude (Micchā ditthi).

On peut donc comprendre, par « s'abstenir de faire le mal » que c'est à priori, éviter de commettre toutes les activités outrancières odieuses et sans vergogne. Selon le schéma classique ci dessus, bien défini sous forme d'un code de morale, on compte au total, une dizaine d'actions défavorables soit disant négatives : trois par le corps, quatre par la parole et trois par le mental.

A côté de ces trois principaux types, de mauvaises actions précédemment exposées, le monde se trouve confronté à une multitude d'autres méfaits de tous les degrés et catégories.

Nous essayerons de voir dans ce qui suit quelques exemples patents habituellement rencontrés au jour le jour.

Pour commencer, comme si de rien n'était, il est possible à chacun de nous de faire des erreurs sans s'en être rendu compte. Tout simplement comme un individu qui se fait le plaisir de rester chez soi bien tranquillement au repos, dirait-on un fainéant. Vivre sans rien faire étant un vice, car c'est une négligence totale. D'autre part au sein du groupe des disciples fidèles qui observent la discipline de la vertu, la morale bouddhique (le Sila), il y en a certains qui se considèrent être indemnes de tout erreur.

Hélas non, car nous sommes tous des pécheurs ; fort de l'observance des règles de la vertu morale, on peut s'abstenir des aberrations très graves (tuer et voler) ; néanmoins, par la force des choses, on peut commettre aisément les erreurs, ne serait ce que prononcer de vaines bavardages, ou d'inutiles racontars, et mentir à tous propos.

Si on en croit certains actes aberrants semblent importuner directement le coupable lui-même et sa propre famille ; par exemple gaspiller de l'argent pour les jeux de hasard, s'adonner aux boissons alcoolisées enivrantes, spiritueux, drogues et aux luxures ; toutefois ces débauches doivent encore provoquer des nuisances aux autres personnes, au monde environnant.

Viennent ensuite les mauvaises actions plus incongrues et offensantes ; ce sont les débauches fréquemment rencontrées : le vandalisme, les délinquances, les violences et exactions telles que casser ou abîmer les établissements, les locaux, les matériels d'utilité publique.

A l'époque actuelle, nous avons encore constaté au niveau de certains milieux ou sociétés tant de méfaits commis de façon vile et basse, voire antisociale : toutes sortes d'activités délictueuses qui ruinent les intérêts du pays, à savoir les vols et pillages des richesses naturelles du sol et sous sol et du patrimoine national culturel ou bien des déboisements, des déforestations, ainsi que la destruction de la faune et flore sauvage du pays, au mépris de tout son environnement écologique.

Font parties aussi du mal, certaines attitudes comportementales inconsidérées et saugrenues telles que la paresse, l'orgueil, la cupidité, la jalousie, l'égoïsme, l'avarice, l'ingratitude, la concupiscence etc..

Et enfin, brièvement, d'autres erreurs flagrantes et éhontées comme l'escroquerie et la corruption, les malversations et détournements des deniers publics, le commerce des armes (au détriment des vies humaines), le trafiquant de drogues, les réseaux de pédophilie, et encore pire, toutes les manœuvres barbares atroces et terrifiantes, des crimes contre l'humanité, terrorisme, massacres et génocides.

Au total, nous pouvons nous entendre que faire le mal, c'est mettre en exergue les actes inconsidérés, maléfiques odieux et sans vergogne (par le corps, par la parole et par le mental). Naturellement, toutes ces actions malhonnêtes et malfaisantes doivent amener de multiples inconvénients aux coupables eux-mêmes, à leur famille, à une communauté ou une société entière. Toujours est-il que toutes ces retombées malencontreuses, les peines misères souffrance sont irréversibles irrévocables et inéluctables ; elles devront apparaître incessamment dans les jours, les mois, les années qui suivent dans cette vie actuelle ou au cours de nos prochaines vies. Et sans aucun doute il faut retenir également que le mal (les erreurs, les actes malhonnêtes) même si on le commet en cachette ou à l'insu de tout le monde, finira par être dévoilé et les résultats et inconvénients incriminés resteront inchangés. Nul n'est capable de fuir les conséquences de ses actes pervers.

A cet effet, le point crucial de ce premier Enseignement du Bouddha c'est de nous mettre en garde contre la menace imminente du mal. Car un nombre foisonnant de méfaits pullule en ce monde ; en plus le processus de la transgression étant très facile ; ainsi que nous avons montré, toutes les fâcheuses conséquences qui en résultent. « Si quelqu'un agit mal, qu'il se garde de recommencer. Douleur est l'accumulation du mal (Dh) ». Grâce à Son illimitée Clairvoyance, le Bouddha Daigne nous exhorter, par sa Prime Recommandation, Sabba Pāpassa

Akaranam, il ne faut pas faire le mal.

Bref, il est temps de veiller à tous les défauts qui nous paraissent à première vue insignifiants et inoffensifs ; le moins que l'on puisse dire éviter de rester chez soi à ne rien faire ; puis, gare aux paroles mensongères ou blessantes en public ; et ensuite sans délai dépêchons nous de nous abstenir de toutes les mauvaises actions, à l'instar de la formule citée en référence ci dessus : les dix actions négatives (trois par le corps, quatre par la parole et trois par le mental) et de façon graduelle.

### **Légende d'un chasseur.**

Il était une fois, un chasseur nommé Phauk muni de son matériel de chasse (un arc et des arbalètes). Accompagné de ses chiens, il rencontra sur son chemin un moine religieux entrain de quêmander sa nourriture. Le chasseur murmura tout seul : c'est un signe de mauvais augure d'avoir rencontré ce moine mendiant infortuné ; les circonstances ne seront pas en ma faveur ; fort contrarié, il poursuivit sa marche sans trouver aucun gibier et il dut rentrer chez lui bredouille. Tandis que le moine religieux, après avoir obtenu sa nourriture, il s'arrêta à l'ombre d'un arbre pour prendre son déjeuner.

Sur son chemin de retour, Phauk le chasseur, croisa à nouveau le religieux, et il resta entêté de cette journée complètement gâchée par cette double rencontre avec l'abominable bonze. Sur ces entrefaites, le chasseur donne le signal aux chiens de se jeter sur le vénérable et le mordre. Malgré ses supplications le moine n'arriva pas à dissuader le chasseur de ses manœuvres barbares, et tous les chiens se précipitèrent sur le vénérable. Ne sachant plus que faire, croyant être hors de portée des chiens, le pauvre vénérable monta sur un petit arbuste à son côté ; tandis que le méchant chasseur piqua la plante des pieds du vénérable avec ses arbalètes pour le faire tomber au sol.

En s'accrochant à l'arbuste avec ses mains et ses bras, le vénérable, accablé par la douleur aux pieds et se tortillant sans arrêt, laissa échapper sa robe jaune par mégarde, qui tomba à la renverse sur le chasseur. Alors tous les chiens, ayant imaginé

que c'était le vénérable qui était tombé sur le sol, instinctivement, se jetèrent sur l'homme recouvert par la robe jaune, en l'occurrence le chasseur, et le mordirent à mort. En face de cet atroce événement le vénérable jeta les branches mortes sur les chiens ; enfin les chiens ayant aperçu le vénérable juché là haut sur l'arbuste, se rendirent compte de leur erreur et s'enfuirent au fond de la forêt.

Le vénérable moine descendit à terre, il se rendit compte de sa culpabilité, étant donné que sa robe jaune était la cause de la mort du chasseur. S'il en est ainsi, la discipline du sila (ou éthique bouddhique) en vue de la purification peut être remise en question. Très affecté par cet événement, le vénérable vint aux pieds du Bouddha Lui raconter toutes les péripéties. Ayant tout entendu le Bouddha dit : vénérable, votre vie sainte, votre observance de la discipline du sila (vertu morale ou éthique bouddhique) reste chaste et pure.

Et le Bouddha, Notoirement, de Continuer : un individu qui offense une personne pure, innocente et sans défense, s'exposera au retour des retombées du mal comme si l'on avait jeté la poussière ou la balle contre le vent.

Note : DH : Dhammapada ou les Stances du Dhamma, un recueil d'aphorismes qui se trouvent dans Le Tripitaka (les trois corbeilles).

## **II - CULTIVER LE BIEN**

Après nous avoir averti de ne pas faire le mal, le Bouddha Daigne nous exhorter à cultiver le bien.

Attendu que faute de longue et mûre réflexion beaucoup de gens peuvent considérer comme vraisemblable que lorsqu'on s'arrête de faire le mal, le bien apparaît de facto.

C'est une déduction tout à fait simple et naïve pour ne pas dire absurde. Car elle n'est nullement conforme à la réalité eu égard à la loi du Dhamma.

Aussi, nous allons envisager le deuxième Enseignement du Bouddha de la manière suivante :

Cela suppose un individu, qui à juste titre après avoir laissé tomber ses anciennes habitudes de participer aux loisirs

malsains (la chasse la pêche etc.), reste complètement indifférent à tout ce qui se passe autour de lui. Aucune occupation ou affaire ne lui semble intéressante et nécessaire, il profite de l'occasion pour vivre en paix dans sa famille aisée. A l'évidence cet individu n'a pas du tout fait apparaître de preuve ou d'attitude valable que l'on pourrait qualifier de bienfaisante ; c'est à dire être déjà utile et rentable. Voici un autre cas similaire : tel un individu qui arrête de se promener et de gaspiller ses sous (pas de dépenses inutiles), ne fréquente plus les endroits malsains (salle de jeux, de boisson enivrante, spectacle ou luxure), devient totalement sérieux et raisonnable auprès de sa famille. Mais au demeurant, il est resté complètement inactif, ne se souciant de rien. Donc jusque là ce père de famille n'a fait apparaître aucune activité nécessaire utile et bienfaisante. Par conséquent il doit commencer à exercer un emploi ou fonction afin de subvenir au besoin de la famille. Dans les mêmes conditions, cesser de faire le mal ne peut pas être d'ores et déjà considéré comme si toute intervention utile et bienfaisante est déjà opérationnelle, voire le bien est apparu. Par contre ne plus faire le mal est un bon début. C'est un premier pas préalable et salutaire très astucieux afin de préparer un état ou un climat favorable et propice à d'autres investigations de grande envergure.

Cela ressemble à la culture d'un nouveau terrain. On fait un champ à partir d'une forêt. Il faut d'abord enlever les broussailles, couper les arbres, enlever les souches. Ensuite labourer le sol. Puis répandre de l'engrais. Enfin, semer les graines et on récoltera la moisson.

Le bien veut dire tout ce qui est contraire au mal. Il comporte tous les faits et mesures utiles avantageux agréables favorables profitables en l'occurrence le devoir, l'idéal, la perfection ; ce sont des actes méritoires et bienfaisants qui nous procurent la sérénité, la paix, la douceur dans le cœur ainsi qu'à notre famille et aux autres personnes qui nous entourent, une communauté et une société entière, voire la population dans un pays. C'est la raison pour laquelle le Bouddha, l'Illuminé, le Maître, Le Protecteur, par son deuxième et Noble Enseignement nous ordonne de Vive Voix : «Cultiver le bien».

Cultiver le bien c'est faire apparaître toutes les actions favorables, méritoires et bienfaisantes. Il existe trois moyens d'actions favorables ou méritoires qu'il faut accomplir : par le corps, par la parole, par le mental.

1/ Les actions favorables par le corps sont au nombre de trois :  
- s'abstenir de tuer ou de détruire la vie des êtres vivants ;  
-s'abstenir de voler ou prendre sans autorisation les biens d'autrui  
- s'abstenir de rapports sexuels immoraux et illégitimes.

2-/ Les actions favorables par la parole sont au nombre de quatre :  
- s'abstenir de mentir ;  
- s'abstenir de prononcer des paroles qui incitent les gens à se désunir, créant les discordes et dysharmonies ;  
- s'abstenir de paroles dures, grossières, injurieuses ;  
- s'abstenir de bavardages inutiles.

3/ Les actions favorables par le mental sont au nombre de trois :  
- s'abstenir d'envie ou désir de posséder les biens d'autrui ;  
- s'abstenir de malveillance ou mauvais vouloir ;  
- vue juste ou compréhension juste (sammā ditthi) : savoir discerner le bien du mal, connaître les bienfaits des parents, avoir de la reconnaissance et de la gratitude envers eux.

Ainsi sont définies les trois grandes lignes essentielles d'actions favorables. Dans le vocable du Dhamma on les appelle Kusala ou les mérites. On compte au total une dizaine d'actions favorables, dites positives (trois par le corps, quatre par la parole et trois par le mental). Les fidèles pratiquants du Bouddhisme les adoptent comme code disciplinaire de base dans la conduite de la vie au quotidien. Et partant, on cultive le bien, le mérite. De façon générale, nous tous, êtres humains, même les plus pervers, nous possédons une graine de bonté dans le cœur ; cette graine nous attend pour devenir fertile productive, riche. et bienfaisante. Il nous appartient, pour cela, de trouver des motivations nécessaires de façon à faire développer ce germe de bonté originelle.

Avec le temps imparti, nous allons adopter ensemble la grande et longue marche à la recherche de cette nouvelle et paisible vie aventureuse.

D'abord, si on est doux et correct par les actions corporelles (ne sachant maltraiter ou à frapper quelqu'un d'autre), mais restant maladroit au niveau des actions verbales, comme dire des mensonges, des paroles désagréables grossières, on a intérêt à se corriger au niveau du langage, le parler ; c'est à dire habituons-nous à prononcer des paroles plus polies agréables et harmonieuses ; si on n'a rien d'intéressant à dire, mieux vaut garder le noble silence.

Quant aux autres personnes qui sont déjà modestes, courtoises et convenables au niveau des actes par le corps et par la parole, mais dont le mental est récalcitrant non tolérant, et difficilement compatible, une mesure éducative adéquate doit être appliquée sans délai pour modeler l'état d'esprit discordant, le rendre correct et vertueux conformément aux différents actes corporels et aux expressions verbales ; ce qui leur permet éventuellement de se mettre à l'abri des opinions fausses ou erronées.

On peut rencontrer des gens de très bonne et honorable famille, des gens bien élevés, avec des qualités morales exemplaires modestes et agréables par le corps et par la parole, vertueux mentalement, et qui plus est, avec une réussite confortable dans les activités professionnelles et jouissant d'un grand standing familial. Mais en tout état de cause, il faut reconnaître que l'essentiel des avantages, ressources et bienfaits respectivement réalisés semblent restés calés sur un groupe restreint de personnes, en l'occurrence sa propre famille. Dans ces conditions, afin de mieux exploiter notre capital de bonté originelle il est préférable d'élargir ses bienfaits à une masse ou une collectivité de personnes plus vaste.

Apprenons pour ainsi dire à faire les dons et les aides : partager habillements et nourritures pour les gens déshérités et démunis ; aller en aide aux personnes âgées, aux malades ; participer aux appels pour des collectes et cotisations pour des œuvres sociales et humanitaires (sinistrés, handicapés, victime de la misère , de la faim, orphelins etc.) ; pour des gens défavorisés, faire bâtir des abris, les écoles, des infirmeries ; mettre sa contribution au travail de creusement des puits (ou des mares et réserves d'eau) dans des zones où cet élément naturel pour le besoin vital se fait très rare.

Etant donné notre progression dans ce chemin fortuné et bienfaisant, avec des dispositions naturelles vertueuses par le corps, par la parole et par le mental ; en étant en outre habile à faire des dons et des aides (dana), nous nous montrons bon et généreux envers les autres. Mais nous référant à la seconde Sainte Recommandation du Bouddha notre investigation en perspective pour faire accumuler le bien doit suivre son cours et toujours aller de l'avant ; progresser perpétuellement.

Aussi, nous avons deux attitudes positives à remplir sans défaillir : d'une part il faut éviter le risque de retourner en arrière revenir aux habitudes négatives ; d'autre part chercher toujours à gagner du terrain, d'être bon et généreux afin d'oublier son égoïsme. Dans de tel contexte, il est indispensable de mener la vie au quotidien dans la voie des dix actes méritoires ou positifs. Pour ce faire, la conduite de la vertu (la morale Bouddhique le Sila) est un enchaînement logique et adéquat dans la continuité de notre chemin du mérite. A savoir que la discipline de la vertu ( le Sila) n'est pas dans le sens de commandement. Elle a pour objectif d'éduquer l'homme afin d' être habilité à marcher dans le droit chemin et d'être juste honnête vertueux dans ses actes par le corps et par la parole. C'est de son propre gré, s'appliquer avec diligence à observer les règles de la vie qui consistent en l'abstinence de certaines actions dites négatives, mauvaises et dommageables, et simultanément, c'est de se mettre à accomplir les actes nobles favorables et méritoires, sans pour autant outrepasser certaines règles éducatives appelées les préceptes.

Voici les cinq préceptes de base :

- 1/ Ne pas tuer ou de détruire toutes les vies.
- 2/ Ne pas voler ou ne pas prendre les biens d'autrui sans autorisation.
- 3/ Ne pas avoir des relations sexuelles immorales ou illégitimes.
- 4/ Ne pas mentir (incluant des paroles calomnieuses provocatrices, discourtoises et bavardages inutiles ).
- 5/ Ne pas goûter les alcools et spiritueux (y compris produits toxiques et drogues).

Ces cinq préceptes capitaux forment les principes permettant

à l'homme de vivre dans une coexistence pacifique heureuse et harmonieuse. De surcroît, la conduite de la vertu morale (le Sila) constitue un fondement ou une base nécessaire et indispensable pour réaliser tout développement spirituel de haut niveau.

Au fur et à mesure de cette longue éducation, nous avons fini par épouser de grandes et hautes qualités morales. Nous sommes devenus un être correct et vertueux (par le corps par la parole et par le mental), en outre étant apte à faire des dons des aides (dāna) ; et en plus, qui mieux est de se vouer à l'observance de la vertu morale, ou la conduite de l'éthique Bouddhique (le sīla). Comme c'est noble. La conduite de la vertu morale (le sīla) peut être comparée à une armure ou un bouclier (voire une muraille) destiné à nous protéger contre l'ennemi, notamment les erreurs dans nos actions par le corps, par la parole (et par le mental). Autrement notre armure (le sila) a besoin d'être renforcée. Il faut la tenir fermement, solidement et consciencieusement, avec force et vigueur. De l'effort, de l'énergie. Cette énergie dite potentielle ne peut être obtenue que sous l'impulsion d'une discipline mentale.

Et on procède pour ce faire à la mise en œuvre d'une tâche encore plus ardue plus rigoureuse et appliquée (voire austère).

C'est le travail du développement mental. Il faut s'y mettre si vraiment nous voulons parvenir à réaliser un progrès spirituel.

Et nous voici maintenant être en mesure d'adopter la technique de la concentration ; on l'appelle autrement la méditation (ou Samādi Bhāvanā) qui contribue à réaliser un développement mental. Un mental discipliné apporte le bonheur.

Au demeurant, il nous est permis de comprendre le deuxième enseignement du Bouddha Kusalassupasampada «Cultiver le Bien».

Cette noble recommandation veut dire faire apparaître au point culminant tous les actes vertueux bienfaits tous ensemble. Bienfaits ou mérites (kusala), notamment la pratique du don (dana), de la conduite de vertu morale (sila) et le développement mental, la méditation ou samādi bhāvanā.

Toutefois nous avons remarqué au sein de la société actuelle que les fidèles abordent la pratique des dons (dāna), la vertu morale (sīla), la discipline mentale, ou le développement mental par la concentration ou la méditation (samādi bhāvanā) selon deux possibilités :

1/ La première consiste à aborder les différentes pratiques (don, vertu morale et /ou discipline mentale) selon une routine en suivant le modèle des parents et grands parents, ou pour être en bon terme avec la communauté environnante (laïcs et religieux). Cette manière d'envisager le travail dépourvue d'étude de réflexion et de bon sens, tout en étant profitable, n'aboutit qu'à des bienfaits modestes et temporaires. Au lieu d'atteindre le vrai bonheur ou la paix parfaite, on se laisse attirer par cet état d'errance perpétuelle qui est de s'égarer en ce monde dans la ronde du cycle de la continuité d'existence sans commencement ni fin (le samsāra). C'est éventuellement un pis aller.

2/ La seconde, c'est la pratique du don, de la vertu morale, de la méditation concentration de façon rationnelle avec bon sens et réflexion, cherchant à connaître le bien et le mal, le favorable le défavorable, cause et effet. Seule cette pratique raisonnée clairvoyante et intelligente, fondée sur une étude et un examen approfondis, est capable de nous conduire au Bien permanent, à la Paix parfaite, au vrai Bonheur, à la libération totale, et au Nirvāna, (Nibbāna).

Les actes vertueux nous conduisent au bonheur, il est vrai. Cependant il faut savoir les accomplir avec discernement, bon sens, réflexion et de façon rationnelle. Car la valeur, le degré les avantages et bénéfiques en bienfaits et mérites obtenus semblent plus nuancés ; tout dépend de l'art et de la manière dont on envisage de faire. Il importe de mener le travail intelligemment et à bon escient. Comme par exemple faire le don. Si on sait le faire avec réflexion et bon sens, ce geste peut nous être doublement bienfaisant, et pour celui qui reçoit et pour le donateur. D'un côté on profite de l'aide en matériel ou en nature par une amélioration du bien être ; et de l'autre, soit, à titre fictif on peut obtenir la satisfaction (une récompense morale ou matérielle) ; soit à long

terme on se dirige vers un progrès spirituel, vers le Bonheur parfait (Kusala), c'est-à-dire la libération du vrai problème de la vie, la souffrance humaine.

Voici un exemple particulier d'acte bienfaisant très digne et de grande valeur spirituelle.

C'est le fait d'apporter aides et soutiens à la Communauté religieuse Bouddhique (le Sangha) dans leur sacrifice pour la Purification ; autrement dit ce noble geste a pour signification prendre refuge dans le Sangha ; la Communauté du Sangha est là ; elle aussi toujours prête à nous apporter secours dans toutes les circonstances de détresse et dans la souffrance. De leur côté les Vénérables Religieux Bouddhiques eux aussi ont l'opportunité et la diligence d'aider les disciples laïcs à progresser dans la Voie sublime du Dhamma, la voie de la libération de la souffrance.

Et c'est normal. «**Sabbadanam dhammadanam jinati**» (le don du Dhamma surpasse tous les autres dons).

Puisqu'il en est ainsi le Bouddha, le Parfait Maître, l'Omniscient Daigne nous recommander à tous avec tant de ferveur par Son deuxième enseignement Kusalassupasampada «Cultiver le Bien» ; C'est de faire apparaître en grande abondance, ou bien, faire accumuler au plus haut niveau les actes vertueux tous ensemble.

Bienheureuse est l'accumulation du bien.

Un être bienfaisant peut avoir de mauvais jours, tant que sa bonne action n'a pas encore mûri ; mais quand elle est mûre le bienfaisant connaît d'heureux jours (Dh).

**Notes :**

**Le Sangha** : dans la doctrine Bouddhique on désigne par le terme Sangha la communauté des moines bouddhistes ( au nombre à partir de quatre ) ; autrement dit c'est l'ordre Bouddhique.

**Le Samsāra** : la continuité d'existence ou aller et venir naître et mourir de manière incessante.

### III - PURIFIER SON ESPRIT

L'esprit est un principe immatériel. On ne le connaît que par le nom. L'esprit n'a pas de corps ni de forme visible. L'esprit gère tous les phénomènes psychologiques (sentiment, perception, pensée, conscience). L'esprit vit au dépend de notre corps ; il s'y installe en qualité de maître. L'esprit est le chef ; il donne les ordres à notre corps. C'est à dire que chacun de nos actes exécutés par le corps et une parole ou un mot prononcé par la bouche correspondent à un ordre donné par l'esprit.

L'esprit gouverne tous nos actes par le corps et par la parole. Trois éventualités suivantes peuvent se présenter :

1/ Chez l'être vivant au cas où l'esprit est défaillant, le corps ne peut rien faire par lui-même ; il est comme un morceau de bois incapable de bouger ou de faire quoi que ce soit.

2/ Un individu dont l'esprit est sali pollué ou souillé, organise mal son travail ou sa tâche ; tous les actes par le corps ou des mots exprimés verbalement comportent des erreurs, des irrégularités des maladresses des défauts ; ce qui conditionne par la suite les inconvénients le désavantage la peine la misère la souffrance finale.

3/ Dans le cas contraire, quand l'esprit est propre sain et tranquille, l'homme devient lucide et serein, et de ce fait, il accomplit ses occupations ou son travail dont les activités par le corps ou par la parole sont toutes de nature agréable favorable fructueuse et bienfaisante ; ce qui occasionne un climat de paix de progrès et de prospérité. Dans ces conditions tout le monde a le devoir de garder son esprit propre et pur.

Certes, l'esprit n'a pas de corps ni de forme visible. Pourtant, identique à notre corps, l'esprit reste aussi vulnérable à toutes les espèces de saleté ou de souillure. Le corps organe matériel étant sali par des taches matérielles comme les poussières ou la crasse. L'esprit étant de nature immatérielle peut être tacheté ou terni par des objets malpropres, des pollutions ou impuretés immatérielles. Les saletés de l'esprit sont représentées par la concupiscence, la colère, l'illusion ; c'est ce qu'on appelle souillures ou kilesa.

Il existe deux catégories de souillures (kilesa) :

1/ Les premières appelées Agantuka kilesa ou souillures dites récentes, fraîchement survenues, et qui sont fortuitement élaborées au moment où l'œil voit l'image ou l'objet, l'oreille entend le son, le nez sent l'odeur, la langue goûte la saveur, le corps touche l'objet tangible, le mental perçoit les objets mentaux (les idées, les pensées etc.) ; et dans le même temps ( où se fait la rencontre organes/objets respectifs) naissent des impressions (stimuli ) qui sont à l'origine des sentiments tels que le désir (somanassa) pour ce qui est agréable, et l'aversion (domanassa) pour ce qui est désagréable.

2/ Les secondes appelées Anusaya kilesa ou souillures anciennes, vécues à l'état latent, endormies discrètement dans notre esprit depuis très longtemps, des mois, des années, voire depuis des vies antérieures, proviennent des souillures jeunes ; car les jeunes ou nouvelles recrues (souillures inopinées formées à chaque instant), après avoir manifesté leur fonction respective, disparaissent ou pas. Celles qui subsistent vont poursuivre au fur et à mesure leur activité sournoise sous forme latente parmi les souillures anciennes (anusaya kilesa) au détriment de notre état d'esprit.

Dans ce cas il est formellement recommandé à tout le monde de se débarrasser de toutes les souillures de son état d'esprit, en l'occurrence les anciennes souillures (anusaya kilesa). Pour ce faire, on doit commencer par empêcher les nouvelles souillures (ou kilesa jeunes) de se former. C'est à dire neutraliser les phénomènes psychologiques répétitifs désir et aversion au fil du temps et de l'espace de la vie. Sans l'apport de souillures nouvelles les anciennes impuretés (les anciens états mentaux malsains) demeurant sans renfort ni ravitaillement vont progressivement s'affaiblir, s'épuiser et en définitive être réduites à néant.

Pour nous rendre plus facile à comprendre, nous allons envisager le troisième enseignement par une étude plus exhaustive. En principe, le fait de ne plus commettre le mal dans ses diverses formes illustre une attitude très noble et fort méritoire.

Pourtant, d'une manière générale, il paraît très

difficile, voire impossible de s'empêcher complètement de faire des erreurs comme on veut. Cet idéal reste loin d'être réalisable voire même pour les disciples pratiquants les plus fidèles et assidus. Au mieux, ces personnes averties sont parvenues à s'abstenir de certaines erreurs coutumières des plus graves ou affreuses appelées les Vitikkama kilesa ; c'est à dire les mauvaises actions des plus grossières que l'on peut exécuter par le corps (tuer, voler, relations sexuelles immorales), ou par la parole (mentir, dire des paroles grossières, inutiles racontars).

En d'autres termes, quand on est habilité à effectuer les actes bienfaisants et vertueux, le travail accompli nous conduit notoirement vers un état de paix, de félicité, de bonheur ; et c'est formel. Mais en dépit des gros efforts soutenus avec de l'endurance, de l'assiduité et de la rigueur certains vétérans très dévots en la matière sont capables à juste raison de fournir un travail spirituel de moyenne importance ; s'agissant du stade de développement mental par la pratique de la haute concentration ou la haute Méditation (Samadhi bhavana), et/ou la tranquillité (le samatha). C'est par cette pratique de la discipline mentale que les fidèles disciples les plus chevronnés peuvent se permettre d'espérer combattre les souillures ou imperfections de second ordre dites les pariyutthana kilesa (voir les explications plus loin).

Nous profitons de la même occasion pour faire une petite mise au point utile à l'intention des jeunes amis désireux de comprendre le Bouddhisme. Les deux premiers enseignements «Ne pas faire le mal, et Cultiver le bien», et en particulier le deuxième, nous ont permis d'aborder seulement un certain nombre de pratiques : faire le don et les aides, observer la conduite de la vertu et la pratique de la discipline mentale ou le développement mental par la haute concentration ou la haute méditation (samādhi bhāvanā). Aussi notre chemin à parcourir reste encore en deçà du but visé. Un progrès spirituel de haut niveau. La Vérité Ultime. Cela dit, le problème des anusaya kilesa ou souillures silencieusement endormies trempées dans notre esprit n'a pas encore été résolu. Tout compte fait, aucun dispositif n'a été mis en œuvre en vue d'abattre les souillures anciennes, les plus tenaces, les plus

subtiles et qui continuent à cohabiter dans notre esprit, silencieusement et paisiblement.

C'est dans cet ordre d'idées que le Bouddha par sa troisième Noble et Sainte Recommandation Daigne nous exhorte plus que jamais : Il faut Purifier son Esprit.

A proprement parler le Bouddhisme s'attache à la culture d'une discipline la plus ancienne, la plus authentique. C'est la pratique de la Vraie Méditation Bouddhique ; celle qui surpasse toute autre forme de Méditation.

Elle est purement Bouddhique. Grâce à un développement de l'attention, la concentration, la tranquillité (le Samatha), la méditation par la vision particulière, (voir à l'intérieur de quelque chose dans sa finesse, sa nature propre avec clarté et précision) ; établir un processus de découverte en soi afin d'ignorer toutes les envies de bien être et le phénomène de rejet (de tout ce qui est répugnant).

Cette technique ultime universellement connue est appelée le Vipassana, (vision pénétrante, vision analytique). Elle seule peut conduire à la sagesse, à la libération totale de l'esprit, à la réalisation de la Vérité Ultime, au Nirvana (ou Nibbana). Cela dit, sans la Méditation Vipassana toutes les impuretés les états mentaux malsains, les souillures dont les Anusaya kilesa sont toujours là ; elles règnent en permanence dans l'intimité de notre esprit, fermes, solides et inébranlables.

En sachant que le problème des souillures ou kilesa n'est pas simple, et pour le rendre plus explicite, il est logique et sensé d'envisager le sujet en question, selon une approche particulière plus spécifique et illustrée.

Purifier son esprit. Que faire de notre esprit et pourquoi ? Nous essayons de reconsidérer l'étude des kilesa, les souillures. Imaginons un grand arbre. Il comprend trois grandes parties distinctes : la partie haute comprenant le sommet le feuillage et les branches ; la partie moyenne, formée par le gros tronc dur et solide ; la partie basse occupe le pied de l'arbre et les puissantes racines.

a- Les Vitikkama kilesa : kilesa ou les débauches caractérisées par des actes pervers très flagrants abominables et affreux par le corps et la parole (tuer, voler, inconduites sexuelles, mentir). Ces kilesa ou souillures représentent la partie haute de l'arbre (le feuillage et les branches). Vraisemblablement on peut éviter cette catégorie d'erreurs par la pratique de la vertu ou l'éthique (Sila), à condition d'être appliqué, avec ténacité, foi et conviction.

b- Les pariyutthāna kilesa comparables au gros et solide tronc de l'arbre, et dur à abattre ; ces kilesa ou souillures de degré intermédiaire moins grossières et moins subtiles sont manifestées par les imperfections dans le comportement du sujet ; ce sont les phénomènes psychologiques erronés et malsains, souillures qui émergent dans l'environnement de notre milieu intérieur (notre état d'esprit). On les désigne sous le nom d'obstacles (obstacle à tout progrès spirituel), ou encore appelés selon le langage du Dhamma, les empêchements (Nivarana). On peut maîtriser ces souillures ou Kilesa par la pratique du Samadhi (ou concentration atteinte par la haute méditation) ; mais encore faut-il beaucoup de courage, de l'assiduité et de la rigueur dans l'application.

Les souillures obstacles ou empêchements (Nīvarana) sont au nombre de cinq :

- 1- le désir (le plaisir des sens) ou kāmachanda,
- 2- la colère, la haine, la malveillance ou vyāpāda,
- 3- la paresse, la torpeur ou thīna middha,
- 4- l'agitation, l'inquiétude ou uddhacca - kukkuccha,
- 5- le doute ou vicikicchā.

c- les Anusaya kilesa en comparaison au pied de l'arbre et la racine enfouie dans le sol sont des kilesa ou souillures ou des impuretés extrêmement subtiles et fines qui demeurent en permanence dans notre esprit dans une accalmie traîtresse. Parmi lesquelles on peut citer : la cupidité et/ou la concupiscence (Rāga), la colère ou la répugnance (Patigha), l'ignorance (Avijjā).

Pour les détruire, il faut faire appel à la pratique de la méditation Vipassanā ou la vision intérieure. La discipline de la Sagesse.

L'arbre que l'on doit abattre, si on se contente d'en ôter le feuillage et les branches, ou encore au mieux, de couper le tronc au ras, mais si on n'a pas le courage et la persévérance d'aller jusqu'à la partie enfouie dans le sol, laissant intact le pied et les racines, peut se remettre à pousser parfois plus beau et florissant. Il en est de même pour les souillures ou kilesa qui nous troublent (l'esprit). Les erreurs les plus vilaines et affreuses (vītikkama kilesa) étant abattues dans la quasi totalité par la discipline de l'éthique (le sila). Les états douteux de l'esprit ou souillures de degré intermédiaire (pariyutthana kilesa ) les cinq empêchements ou obstacles que l'on arrive à maîtriser, non sans peine, par la pratique de la discipline mentale austère et rigoureuse, grâce à la haute méditation ( le Samadhi ).

Tandis que les anusaya kilesa, kilesa ou souillures des plus rebelles fines et subtiles, c'est à dire les états mentaux impurs et malsains, la convoitise, la répugnance, l'ignorance qui tout en demeurant non débarrassées de notre état d'esprit, faute de la méditation Vipassanā, la vision intérieure, la sagesse, lesquelles vont favoriser aux kilesa ou souillures de tous genres de se reconstituer en intégralité voire plus riches et plus puissantes que par le passé.

Dans ces conditions, les disciples laïques de tous les niveaux, soit étant habile à faire les dons et les aides et à observer la discipline de la vertu, la moralité (Sīla), soit étant déjà très versé dans la pratique du développement mental par la concentration, la méditation le Samadhi et/ou le Samatha (Tranquillité), voire le Vipassanā, ne doivent pas se démobiliser de si tôt. Il faut toujours aller de l'avant. D'une manière générale beaucoup d'anciens adeptes pratiquants, compte tenu de leur longue expérience peuvent se sentir rassurés ; par la même occasion vivre dans un état de bonheur et d'extase, croyant acquérir un esprit tranquille et purifié. «la négligence est le sentier de la mort; ceux qui sont vigilants ne meurent pas» (DH).

Restons pour ainsi dire prudents et méditatifs ; il est préférable d'être attentif, d'avoir l'opportunité et la lucidité de faire toute pratique spirituelle Haute et Ultime pour développer la Sagesse de façon continue.

Il faut s'en méfier. Car l'esprit soit disant purifié ressemble à une étendue d'eau propre et claire qui recouvre la surface de la mare; quant à la zone profonde en dessous elle est loin d'être aussi propre limpide et pure. Une couche de vase, de matière sale infecte, d'immondices y règne en permanence. Il suffit éventuellement d'une secousse violente, un choc ou un phénomène quelconque qui ébranle la mare, un objet pesant, un animal ou un être humain et faisant agiter ou remuer le bas fond, toute l'immense masse d'eau claire redeviendra trouble poussiéreuse et inutilisable.

Ainsi, il est impérativement conseillé à chacun d'agir en conséquence afin d'assainir son esprit ou d'éliminer radicalement tous les états mentaux douteux obscurs et malsains ; cela nous conduit à la libération totale de tous les problèmes. C'est pour cette raison que le Bouddha par son Illimitée Compassion Daigne nous adresser cette Troisième Sainte Noble et Ultime Recommandation : «Sacitta Paryodapanam» Il faut purifier son esprit.

Au terme de cette étude, nous pouvons être en mesure de faire la pratique du Bouddhisme par cette approche courte et approximative en vertu des Trois Saintes Recommandations. Donc les voici en un bref rappel :

1°- Ne pas faire le mal. C'est cesser de faire toutes les actions mauvaises et malhonnêtes qui provoquent des dégâts des dommages ayant pour inconvénients le soucis la peine la souffrance; à savoir une dizaine d'actions défavorables dites négatives, dont trois par le corps, quatre par la parole et trois par le mental, ainsi que d'autres erreurs qui en dérivent; tous les actes qu'il faut formellement proscrire.

2°- Cultiver le Bien. Le bien, les actes honnêtes favorables et avantageux, les bienfaits les mérites. Parmi lesquels on retient une dizaine d'activités favorables dites positives (trois par le corps, quatre par la parole, et trois par le mental), incluant le don, la conduite de la vertu, le développement mental par concentration ou méditation (samādhi bhāvanā). Ce sont les pratiques vertueuses qu'il faut faire apparaître et les développer tous ensemble au point culminant.

3°- Purifier son esprit : Vis à vis de la société actuelle, nous sommes enclins à des états atmosphériques factices conditionnés par le monde de business. Face à tant de vicissitudes de la vie, nous restons à la merci du syndrome désir/aversion, et la recherche du mieux être. D'autre part, nous vivons sous la pression constante des états d'irritations psychiques, tout en courant le risque d'être victime des phénomènes du stress ou de la dépression mentale. Etant souvent traumatisé, tiraillé, l'esprit finit par céder la place à des états mentaux impurs et malsains ; et restant soumis à certaines conditions d'existence dans l'état de rêve, contraint et forcé de coexister avec toutes les formes de sentiments dont les désirs, la convoitise, la colère, la haine, l'illusion etc.; c'est à dire les fameuses souillures les plus subtiles et coriaces, les Anusaya kilesa. Afin de nous détourner de toutes ces apparences trompeuses ou douteuses, il est impératif et indispensable à tout le monde de penser à épurer son mental.

Donc il Faut Purifier Son Esprit. Bref La méditation Vipassanā la vision pénétrante en vue de la Sagesse permet à l'homme de se corriger de l'intérieur. Un travail de culture mentale, adopter le Noble Chemin du Milieu, et un seul objectif, se libérer des Anusaya Kilesa, les considérables souillures, notamment la convoitise (Lobha), la colère, la mauvaise volonté (Dosa), l'ignorance ou l'illusion (Moha).

Au reste il est très important de bien conduire la pratique. Tout n'est pas simple, car notre chemin est parsemé d'embûches; en particulier faire attention à des erreurs de tactique ; ceci dit, adopter une pratique régulière, douce, correcte et sans commettre d'impasses (ou méprises) .

Voici quelques formes d'impasses ou méprises :  
Méprise N°1: On prend à la légère le premier enseignement, ou encore on le laisse dans l'oubli comme bon nombre de gens le font; on continue toujours à faire le mal comme si de rien n'était. A savoir les débauches : les jeux de hasard, les luxures, les boissons enivrantes etc. ; tout en restant irascible coléreux, hautain, jaloux, cupide etc., et de foncer à toute allure dans les bonnes pratiques vertueuses, comme faire des dons et des

aides voire même se vouer aux principales grandes règles de la discipline de l'éthique. Cette façon de concevoir la pratique reflète l'image de quelqu'un qui sans prendre la peine de faire la toilette du corps et pour se montrer propre, beau se farde ou se maquille et s'arrose de parfum, se pare de jolis vêtements. Autrement dit, pour cacher un linge sale taché on le confie au teinturier qui en sortira avec une belle couleur toute neuve .

Méprise N°2 : Un autre groupe de fidèles s'acharne totalement sans scrupule sur la pratique des deux premiers enseignements. Le don (dana), la conduite de la vertu (sīla), le développement mental par la méditation concentration (samādhi) et on s'arrête là, dans cet état de joie et de béatitude, croyant ainsi comme par hasard réaliser tout progrès spirituel. Nous citons un proverbe cambodgien : telle une grenouille qui vit dans le fond du puits, croit que le ciel n'est pas plus vaste que la surface de la margelle.

Et, sans le savoir, on se laisse cogiter son état d'esprit avec des pensées discursives, et par toutes formes de souillures ou impressions polluantes comme la convoitise, la colère ou la répugnance, l'illusion.

Méprise N°3 : D'autres encore, avec tant de dévouement et d'enthousiasme se consacrent tout droit à la pratique du développement mental la méditation Le Samādhi ou Le Samatha (la tranquillité), et qui plus est la méditation Vipassanā, la vision intérieure, outrepassant ainsi toutes les autres pratiques vertueuses de base. Il faut reconnaître que la pratique du don (dāna), la discipline de la vertu (le sīla) , voire la méditation (samādhi) forme un fondement solide et nécessaire permettant à l'homme de préparer le terrain à d'autres épreuves de grande envergure. Sans cette base morale fondamentale aucun développement spirituel n'est possible.

En définitive, toutes les Trois Recommandations du Bouddha sont liées entre elles ; elles sont toutes les trois indispensables et complémentaires. Chacune aide à cultiver l'autre (ou les deux autres). C'est ce qui permet de faire développer en même temps les qualités du cœur, la bonté, l'amour pour le prochain et les qualités de l'esprit le côté

intellectuel, la sagesse. Enfin il est recommandé de pratiquer les trois enseignements du Bouddha tout ensemble. Et avec un peu d'humour. Ne pas jouer à saute mouton.

Il faut se méfier des "on dit" : Nous avons entendu dire de la part de nos jeunes enfants : mes parents, mes grands parents, je les vois régulièrement partir à la pagode. Forts de leur foi, ils font des offrandes au Bouddha et aux moines religieux à toutes les fêtes religieuses; en outre ils observent fidèlement les préceptes du Bouddha ; ils obéissent la discipline de la vertu; mais en rentrant à la maison, comme par le passé, ils demeurent encore irascibles et irritables et ils se querellent facilement avec la famille et les voisins .

Pour pallier à cet erreur courante de jugement les pratiquants ont le devoir d'obéir scrupuleusement aux trois enseignements du Bouddha. Pour ainsi dire, il faut commencer par abandonner les anciens défauts les actes outrancières par le corps par la parole et par le mental; faire apparaître et accumuler par la suite tous les bienfaits ou les mérites ; faire le don pour oublier la cupidité et l'égoïsme, la conduite de la discipline de l'éthique en vue d'être honnête propre sain et vertueux par le corps par la parole et par le mental ; laquelle étant entretenue, consolidée par une discipline mentale, le travail du développement mental ; et enfin nous arrivons à la dernière ligne droite : c'est la pratique de la méditation Vipassanā ou la méditation par la vision intérieure afin de purifier son esprit ; en effet, le but ultime est d'acquérir la compréhension .

Plus la compréhension est claire et grande, plus on devient souple et tolérant et compatissant. Nous éprouvons de l'amour et la compassion pour les autres ce qui veut dire être prêts à oublier et à pardonner.

Ainsi on comprend les autres. Quand on comprend les autres, on comprend aussi soi même. Autrement dit en se protégeant soi-même on protège les autres et en protégeant les autres on se protège soi-même.

Cela dit, l'obédience aux Trois Enseignements du Bouddha est respectée sans équivoque.

## La Pratique du TRIPITAKA .

Vus les enseignements du Bouddha regroupés dans le Tripitaka qui sont fort innombrables, comment pourrait on envisager de tout les apprendre ; ou tout juste d'être en mesure de pouvoir retenir tout le contenu ; et encore il s'avère fort impossible de réaliser une pratique en totalité, dite la pratique finie du Tripitaka. Cependant dans l'ensemble il existe un vaste fond d'enseignement qu'il est nécessaire de connaître et qui pourrait servir comme point de repère dans le contexte de rendre le travail beaucoup plus abordable. Il y a un seul principe de base qui consiste à éduquer l'être humain au niveau des différentes actions par le corps, par la parole, et par le mental. D'abandonner tous les états malfaisants vilains et défectueux; faire apparaître les actes par le corps, par la parole et par le mental dans un état vertueux, bienfaisant ou méritoire. Réaliser une telle pratique permet d'anéantir la souffrance. Et on parvient à la paix et au Bonheur parfait. C'est la pratique adéquate en vertu des Trois Saintes Recommandations du Bouddha, ce qui revient à dire la pratique finie du Tripitaka. En d'autres termes c'est pratiquer le Dhamma ayant pour base les trois principes de finalité d'entraînements: la conduite éthique ou discipline de la vertu (le Sila), le développement mental par la méditation (samadhi bhavana), et la pratique du Vipassana ou la discipline de La Sagesse (panna) ; cela dit on pratique le Dhamma ; donc Le Bouddhisme.

En guise de conclusion, l'étude du Bouddhisme est accessible à tout le monde. Le travail s'avère donc facile élémentaire et réalisable. Il n'en reste pas moins de parachever la pratique in extenso du Triple Enseignement tracé tout au long de cet exposé. Notamment les trois points de principes essentiels qu'il faut retenir formellement afin de mener la pratique réelle du Bouddhisme à la perfection. Par ailleurs, il est judicieux pour clore notre étude d'ajouter Trois Pensées Maîtresses qui nous aident à bien apprendre et à bien pratiquer La Sainte Doctrine du Victorieux, Le Bouddha. Les voici :

1/ Au sein de notre société un certain nombre d'adeptes Bouddhistes observent la religion suivant la coutume des

parents, ou pour raison d'acointances avec les fidèles ou encore par obédience avec le maître, loin d'être spontané et naturel. Vue la notion de la responsabilité individuelle et la liberté de pensée, un pratiquant doit faire un travail individuel; chercher à comprendre et à connaître par soi même les choses défavorables (akusala), fausses et mauvaises afin d'y renoncer et de les éliminer; voir par soi même les choses qui sont favorables (kusala) bonnes, les accepter les adopter .

2/ Saddhā. La notion de Saddhā peut être admise à tort comme foi et croyance, notion que le Bouddhisme nie carrément . Saddhā selon le langage du Dhamma représente un état psychologique très noble et élevé ; c'est une forme de confiance basée sur la conviction avec le désir clairvoyant pour une bonne chose ou une activité tout en souhaitant obtenir cet objet en vue, ou d'avoir la capacité d'accomplir cette activité. Et qui plus est cette confiance basée sur la conviction doit s'appliquer simultanément et conjointement avec la sagesse; à tous les moments Le Bouddha proclame Saddhā plus Paññā; à savoir Saddhā dans les différentes pratiques des dons (dāna) de la discipline de l'éthique (Sīla) et le développement mental par la méditation (Samadhi); toujours avec sagesse.

### 3/ La Sagesse ou Paññā.

La Sagesse, on ne peut plus clair et lumineux dans la vie. Le soleil n'éclaire que le jour, la lune que la nuit. La lumière de la lampe qui éclaire jour et nuit mais à condition qu'il n'y ait pas d'objet opaque comme le mur ou le rideau qui la cache. Effectivement la Sagesse nous éclaire et le jour et la nuit, rien ne peut gêner à la lumière de la Sagesse «Nathi Paññā Sammā Abhā», la lumière de la Sagesse est sans égal. La Sagesse dissipe les ténèbres de l'ignorance, la Sagesse fait briller la lumière de la connaissance le mal le bien, blanc ou noir, erreurs et raison, péchés et mérites, défauts et qualités; pour notre paix et progrès pour le bonheur parfait. Enfin Le Bouddha daigne nous apprendre à vivre avec La Sagesse. C'est La Sagesse qui nous révèle Les Quatre Saintes Vérités .

Nous voici venir le moment de conclure : Abstiens-toi du mal ; cultives le Bien ; et purifies ton mental ; tels sont les Trois Recommandations du Bouddha qui résument tout le Dhamma.

Pratiquer les trois enseignements permet à l'homme d'avoir les deux qualités nobles et essentielles. La compassion et la Sagesse. Ces deux qualités sont importantes complémentaires et inséparables. La compassion par la pratique des deux premiers Enseignements ; la Sagesse par la pratique du Troisième. Le tout c'est pour rendre l'homme parfait.

Le Bouddha est Le Parfait Maître qui nous enseigne la Voie. Le Dhamma est Notre seul et véridique Refuge . Le Sangha représente la Communauté diligente à nous apporter secours et aide. Prendre Refuge dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha, c'est être BOUDDHISTE.

## APPENDICE

Par ce petit manuel nous avons essayé d'établir un schéma classique visant à rendre le Bouddhisme plus compréhensible. Il faut d'abord se rendre compte d'une chose. Apprendre et pratiquer Le Dhamma du Bouddha consiste à faire un effort de recherche approfondie en soi même, sur soi-même et avec soi-même. Rappelons nous bien, le Bouddha est un Etre Humain. Il est né des Etres Humains. Il est devenu l'Illuminé, l'Eveillé, le Bouddha, pour aider le monde humain. Pendant quarante cinq ans de sa vie Il enseigne les hommes, les femmes de toutes les classes sur les Nobles et Saintes Vérités : la souffrance, les cause et origine de la souffrance, l'extinction de la souffrance, et le moyen ou la voie qui mène à l'extinction de la souffrance. La souffrance c'est tout ce qui rend malheureux, le mal; nous l'avons déjà démontré. La soif, le désir constituent le mobile ou moyen à faire apparaître la souffrance; et pour faire disparaître cette souffrance il faut se mettre à diminuer ou affaiblir et éliminer davantage la soif, le désir.

Et enfin, la dernière Noble et Sainte vérité, la voie ou le sentier à suivre pour faire disparaître la souffrance. C'est la voie ou le sentier unique qui comporte Huit Branches. Nous ne faisons que citer : 1- Compréhension juste ; 2- Pensée juste ; 3- Parole juste ; 4- Action juste ; 5- Moyen d'existence juste ; 6- Effort juste ; 7-Attention juste ; 8- Concentration juste.

Ces Huit facteurs péremptoirement définis par Le Bouddha se rapportent aux Trois Bonnes Pratiques qui sont la conduite éthique (le Sila), la discipline mentale (le samadhi), la sagesse KKK

(Paññā) déjà décrites tout au long de notre exposé à propos des Trois Saintes Recommandations du BOUDDHA :

Sabba Pāpassa Akaranam : Ne pas Faire le Mal.

Kusalassupsampadā : Cultiver le Bien.

Sacitta Pariyodapanam : Purifier son Esprit.

Globalement les Trois Saintes Recommandations résument tous les principes idéaux, toutes les pensées et la vertu morale qu'il faut connaître, comprendre, pratiquer et développer graduellement.

Mais au demeurant, le Seul Dessein du Bouddha est le Bien Etre de l'humanité tout entière, sans négliger le moindre détail. Nous allons voir brièvement en nous basant sur quelques exemples, certains faits importants et tangibles vis à vis de notre société.

S'agissant des rapports dans la famille, les enfants doivent reconnaître les bienfaits des parents, leur garder le respect, la reconnaissance et prendre soin d'eux quand ils seront vieux ; les parents doivent élever et éduquer les enfants dans de meilleures conditions et dans la voie favorable ; voire plus tard les marier avec des bonnes familles.

Concernant le maître et l'élève. L'élève doit respecter et obéir le maître; le maître doit former et instruire convenablement son élève, et si possible les aider à trouver le travail.

Au sein de la vie conjugale, les deux époux doivent être respectueux, dévoués, honnêtes et fidèles l'un envers l'autre et réciproquement; le mari doit honorer sa femme, lui faire le plaisir de trouver des bijoux et lui apporter le confort etc. ; la femme doit s'occuper de son mari, l'aimer, lui être fidèle, afin d'assurer la sauvegarde du foyer et des biens.

Loin de là, le Bouddha n'est jamais resté indifférent devant les problèmes de la société; le devoir du patron de l'entreprise à attribuer un salaire convenable à son employé et lui fournir des soins médicaux quand celui ci est malade ; l'employé doit à son patron ou directeur de l'honnêteté, du respect, du zèle dans son travail. Le Bouddha n'a pas manqué de préconiser pour le bien être humain les conditions matérielles, sociales, la paix, la sécurité,

l'économie etc. Bref le devoir de la communauté du peuple envers l'état et les devoirs du chef de l'état et du gouvernement envers la société et le peuple.

Enfin, finalement le Bouddha proclame : le vrai bonheur c'est le bonheur fondé sur les principes vertueux et spirituel, donc il faut mener la vie pure.

Ce travail est effectué sous la constante proposition de notre Honoré Maître, le Vénérable Ngin Phén, moine Bouddhiste venant du Cambodge. Lui qui m'a communiqué son livre écrit en cambodgien ayant pour titre PUTTHOVAT SANGKHEB c'est -à -dire « Abrégé des Enseignements du Bouddha », et Il m'a suggéré de l'adapter en français. Je tiens informé à tous de la présence du Vénérable NGIN PHEN parmi nous au monastère la Pagode BODHIVANSA , siège de l' A.S.B.K (101 Boulevard de la République 77420 CHAMPS SUR MARNE). Et que depuis son arrivée en France, malgré sa santé précaire, le Vénérable ne s'est jamais relâché d'effort pour nous enseigner LE DHAMMA. Le vénérable est à ma connaissance un des rares érudits khmer du Bouddhisme qui nous reste jusqu'à notre époque d'après guerre.

Nous pouvons profiter ainsi de sa présence pour mieux savourer la quintessence du Dhamma, le goût de La Vérité Ultime et Le Bonheur de l'Amata (l'immortalité). Avec ma déférente vénération je lui forme les vœux de pleine Réussite dans sa voie de la purification, Bonne Santé et Longévité .

Qu'il me soit permis enfin de dire un mot. Vu ma très modeste connaissance de la langue française, tout en étant un simple néophyte, donc mon incompetence et mon inexpérience dans cet Univers de la Sagesse, je prie chers amis lecteurs épris du Bouddhisme emplis de joie sereine, de foi, de conviction et confiance claire de ne pas m'en vouloir pour toutes les inconvenances et pour tous les désagréments.

Je me prosterne devant le Ratanatraya, les Trois Joyaux, les seuls Refuges : le Bouddha le Dhamma, le Sangha.