

Association du Vrai Cœur



Le Bouddhisme tel quel

Fragments du vrai bouddhisme

Les livres publiés par l'association du Vrai Cœur :

Une Autre vie au Tibet.

Considérations sur le vrai sens de la vie.

La douce pluie du nectar dans le dharma.

La Vision erronée et l'enseignement du Bouddha.

Les huit frères

Ce livre a été publié sur www.bookelis.com

ISBN : **979-10-227-4593-2**

© Association du Vrai Cœur

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

Préface

Cet ouvrage est le fruit d'un travail collaboratif et de nombreux échanges autour de la question de la traduction de ces textes chinois qui abordent des notions parfois difficiles à comprendre. Le souci, pour les textes originellement écrits en chinois, fut avant tout d'en traduire les idées, plus que les mots eux-mêmes, afin de les rendre le plus aisément possible accessibles à la compréhension du lecteur.

Par ailleurs, l'ensemble des textes présentés ici est très éclectique. Cette hétérogénéité aura l'avantage d'élargir le regard du lecteur sur le bouddhisme, de lui montrer que le Bouddha était capable de traiter avec la plus grande lucidité tous les sujets possibles. Si, cet ouvrage, naturellement, ne propose qu'un infime échantillon des thèmes abordés par le Bouddha, il permettra cependant de dépasser certaines des représentations auxquelles l'homme occidental est habitué dès lors qu'on lui parle de bouddhisme.

Pourtant, malgré leur variété, tous les thèmes abordés convergent vers le même but : l'enseignement de la voie de la sagesse de l'illumination, du chemin de la libération qui affranchit les êtres vivants du joug du cycle des réincarnations. Sous cet angle, chaque texte est une manière différente d'appréhender ce chemin, une manière différente de l'emprunter. L'Association du Vrai Cœur espère ainsi que tout un chacun trouvera dans cet ouvrage la parole qui éveillera en lui le désir de progresser sur la voie de l'Eveil.

L'Association du Vrai Cœur

Sommaires

Préface _____	5
<i>Synthèse bouddhisme</i> _____	9
<i>L'Enseignement bouddhiste selon Maître Guang-Qin</i>	13
La pratique _____	13
Les préceptes _____	59
<i>Questions</i> _____	65
Qu'est-ce que le bouddhisme? _____	66
En quoi la générosité nous permet-elle d'aider les êtres sensibles? _____	77
Quels sont les trois véhicules de <i>bodhi</i> ? _____	81
La réalisation dans le bouddhisme se réduit-elle à la seule étude de son enseignement? _____	91
Quels sont les trois mondes qu'évoque le bouddhisme? Quels sont les fruits de la libération? _____	104
Quelles sont les quatre nobles vérités? _____	119
Doit-on éliminer tous les désirs? _____	130
Quels sont les principaux préceptes bouddhistes? ____	138
Qu'est-ce que la vérité selon le bouddhisme? _____	142
Comment pratique-t-on le bouddhisme ? _____	154
La confession fait-elle partie du bouddhisme? _____	161
Le bouddhisme est-il une philosophie? _____	172
Pourquoi doit-on travailler la générosité ? _____	174

<i>Histoires bouddhistes</i>	179
Un yaksa vous mène à la colère	180
L'histoire du Maître <i>Subhuti</i>	184
Pourquoi <i>Devadatta</i> jeta un jour une pierre au Bouddha ?	188
La générosité	191
Le chemin des étoiles	197
Quand l'enseignement du Bouddha arriva en Orient (Chine) 1	210
Quand l'enseignement du Bouddha arriva en Orient (Chine) 2	224
<i>LEXIQUE</i>	232

Synthèse bouddhisme

1) De quoi sont faits les êtres vivants ?

Nous sommes tous doués de 5 sens (même si certains d'entre eux sont parfois endommagés) : la vue, l'odorat, l'ouïe, le toucher et le goût. Nous avons tous également un mental qui analyse, un ego qui décide et une essence qui est éternelle et que le bouddhisme appelle *tathagatagarbha* (ou parfois, *alayavijnana*, vrai moi, vrai cœur...). Ce *tathagatagarbha* stocke en lui tous nos karmas antérieurs et les redistribue lorsque notre ego les demande, en fonction des possibilités.

Cela fait en tout 8 composants (les 5 sens, le mental, l'ego, le vrai moi). Ces 8 composants, nous les appelons dans le bouddhisme des *vijnana*, c'est-à-dire des consciences.

2) Dans quels mondes pouvons-nous évoluer ?

C'est au moment de notre mort que nous décidons d'aller à tel ou tel endroit, pendant un temps parfois très court, parfois très long, mais jamais de manière définitive. Cependant, tout dépend de nos actes passés : si nous avons fait beaucoup de mauvaises actions dans notre vie, nous ne pourrions sans doute pas aller au paradis.

Il y a cinq « chemins de réincarnation », c'est-à-dire cinq formes sous lesquelles nous pouvons nous réincarner :

- a) **Un être humain.** L'être humain évolue dans ce que le bouddhisme appelle « le monde du désir ». C'est dans ce monde-là également qu'évoluent les animaux et les fantômes.
- b) **Un animal.** Un être peut se réincarner en animal s'il a une tâche à accomplir sous cette forme. D'un autre côté, certains êtres ont développé un défaut pendant longtemps et voudront, à leur mort, se réincarner en animal. Imaginez par exemple

que vous ayez été un grand paresseux toute votre vie et que votre cœur ait cédé facilement à la colère. Vous risquez, à votre mort, de ne pouvoir pas faire autrement que de vous réincarner en chat domestique par exemple, qui ne fait pas grand-chose de ses journées et peut aisément être agressif avec ses congénères...

- c) **Un esprit affamé, ou fantôme.** Les esprits affamés, ou fantômes, sont des gens qui se sont attachés si fort à un endroit ou à une personne qu'ils refusent d'avancer dans leur vie et restent toujours près de l'endroit ou de la personne qu'ils aiment.
- d) **Un être vivant au paradis.** Il existe beaucoup de paradis. Certains sont appelés aussi mondes de la forme et mondes sans forme. Ce sont, pour le bouddhisme, des mondes qui existent au-delà du nôtre.
- e) **Un damné.** Les enfers sont des mondes créés par les personnes mêmes qui y vivent. Ainsi y a-t-il un paradis des personnes droguées, des personnes alcooliques, des criminels... Un enfer n'est jamais éternel, même s'il peut être si long qu'on croit qu'il n'aura jamais de fin. Par ailleurs, un damné qui fait de gros efforts pour corriger ses vices ou les confesse souvent dans un esprit de contrition, peut très bien quitter son enfer rapidement.

3) Comment se réincarne-t-on ?

Lorsque nous mourons, à l'exception des saints et de ceux qui, pour avoir commis de très graves crimes se rendent directement en enfer, notre vrai moi, notre *tathagatagarbha* crée automatiquement un *bardo*, c'est-à-dire un corps de substitution. Nous ne pouvons vivre avec un *bardo* plus de

quarante-neuf jours. Après il nous faudra choisir un chemin de réincarnation.

- a. Si nous avons fait beaucoup de mauvaises actions ou des erreurs extrêmement graves, nous irons dans l'enfer qui correspond à nos fautes.
- b. Si, dans notre vie, nous avons entretenu un certain vice, en dehors de l'enfer, nous pouvons aussi nous réincarner en animal.
- c. Si nous sommes, à notre mort, encore très attachés à un endroit ou à une personne, nous risquons de devenir des fantômes.
- d. Si, enfin, nous avons eu une assez bonne vie au moins, nous pourrons nous réincarner en tant qu'être humain ou bien monter dans un paradis pendant un temps déterminé par nos mérites karmiques.

4) Quel est le but de la vie ?

Le but de notre vie est de nous libérer de la souffrance, de l'illusion et du mal, en somme, de nos mauvais karmas passés. Mais selon le bouddhisme, nous avons accumulé durant nos vies antérieures d'innombrables mauvais karmas. Le but est donc de les transformer tous en bons karmas. Un bouddha est un être qui est parvenu à cela.

Mais cela prend beaucoup de temps. Si, par exemple, dans une vie antérieure, nous avons fait du mal à quelqu'un, il nous faudra attendre, pour réparer ce mal, de retrouver cette personne dans une vie future. Et il en va de même du plus petit karma négatif que notre vrai moi a stocké en lui.

C'est pourquoi le bouddhisme nous demande de pratiquer les six paramitas (générosité, concentration, sagesse, patience, persévérance, droiture). Les paramitas sont

des vertus qui nous aident à corriger nos mauvaises actions passées, nos mauvais karmas. Grâce à la générosité, à la concentration et à la sagesse, nous pouvons être illuminés, c'est-à-dire que nous pouvons comprendre ce qu'est notre vrai moi et que découvrir le *nirvana* en nous. Cela nous aidera ensuite plus facilement à corriger nos mauvais karmas.

5) La méditation

La plupart des gens croient que la méditation constitue l'essentiel du bouddhisme. En fait, la méditation est très secondaire. Il existe quatre grands niveaux de méditation, appelés des *dhyana*. Chaque *dhyana* peut être divisé en deux sous-niveaux de méditation, des *samadhi*, ce qui nous donne donc huit *samadhi*. Ces niveaux de méditation permettent de dépasser certains désirs et certaines illusions, qu'on appelle des nœuds, mais pas forcément d'être illuminés.

Pour devenir un *arhat*, il faut avoir atteint ces quatre niveaux des *dhyana* ainsi que la connaissance juste. Une personne qui, au nom du bouddhisme, dirait des contre-vérités pourrait elle-même avoir ces quatre niveaux des *dhyana*, mais sans avoir la connaissance juste : elle ne connaîtrait pas le fonctionnement de son propre ego (*manas*) et n'en pourrait donc pas obtenir le contrôle. Seul un *arhat* peut contrôler son propre ego et entrer dans un *samadhi* de cessation, c'est-à-dire détruire son ego et, donc, ne plus se réincarner. Il entre alors dans ce qu'on appelle un *nirvana* sans reste. Cet état n'est cependant pas recommandé par le Bouddha car il empêche de devenir un Bouddha.

L'Enseignement bouddhiste selon Maître Guang-Qin

Morceaux choisis d'un maître bouddhiste illuminé

Maître Guang-Qin (1892-1986) est né dans le district administratif de Hui-an, dans la province de Fu-chien, en Chine. Issu d'une famille pauvre, il fut adopté alors qu'il était encore enfant. Il ne reçut jamais d'éducation, si bien qu'il fut toujours illettré. A vingt-sept ans, il s'engagea dans une vie monastique et suivit le chemin d'Amitabha Bouddha. Dix ans plus tard, il reçut les préceptes des moines. Il se retira ensuite dans une grotte au cœur des montagnes chinoises, où il médita durant treize années et connut des états de méditation très profonds. Il se rendit à Taïwan en 1947 et fonda plusieurs monastères : les temples Cheng-tien, situé à Taipei, et Miao-tung, localisé à Kao-hsiung. Il inspira de nombreuses personnes qui, ayant compris le sens du véritable bouddhisme, s'engagèrent alors dans la pratique du bouddhisme.

La pratique

Le but de la pratique consiste à éliminer les trois poisons : l'avarice, la colère et l'ignorance, afin que notre comportement, notre parole et notre pensée soient purs et justes. La sagesse est inaccessible à celui qui n'a pas procédé à ce nettoyage en profondeur des trois poisons. Quiconque porte un attachement excessif aux six objets des *vijñāna* (la vue, le son, le goût, l'odeur, le toucher et le *dharma*) est incapable lui aussi de trouver la sagesse.

*

La plupart des fruits karmiques que nous portons avec nous au moment de naître sont négatifs. Peu sont positifs. C'est la raison pour laquelle nous devons pratiquer avec ardeur pour purifier lentement notre karma négatif. Ce n'est qu'après avoir éliminé toutes les pensées négatives que peuvent apparaître les pensées justes, lesquelles nous donnent alors l'opportunité d'éliminer nos souillures karmiques.

*

Lorsque le maître *Xuyun* fit un pèlerinage, il partit pieds nus, équipé seulement d'un sac. Certains jours, il jeûnait. Quels que soient les obstacles, il faisait le nécessaire pour continuer d'avancer et ne se préoccupait jamais du lendemain. C'est pour ces raisons que son esprit était affranchi de toutes sortes d'attachements. Les dieux tutélaires, à l'exemple du Dragon et des défenseurs de l'Enseignement, le protégeaient dans ses pérégrinations car sa volonté était fixe et inébranlable. Si nous avons une telle volonté, n'importe quel objectif est à notre portée.

*

La pratique est comparable à une grue sauvage : l'oiseau ne pose pas de limites à son terrain de chasse. Il peut voler quand il veut, se poser où il veut : il est très libre. La pratique doit être ainsi conduite, que l'on puisse en n'importe quel endroit demeurer assis et tranquille. Si son esprit peut maintenir cette immobilité mentale, il entre en *samādhi*.

*

Depuis des temps infinis, nos karmas négatifs se sont tant accumulés qu'ils sont devenus aussi grands qu'une montagne. Le but de notre pratique est de transformer ces karmas négatifs. Mais si nous agissons mal, nous allons ajouter à notre montagne karmique de nouvelles pierres qui vont faire grandir encore plus notre karma négatif. Du coup, nous ne pourrions jamais sortir du cycle des réincarnations.

*

La pratique est difficile. C'est une forme de lavage de cerveau par lequel nous apprenons à se débarrasser de l'avarice, de l'ignorance et de la colère, que nous remplaçons par les graines de la compassion, de la joie et de la générosité. Les obstacles sont le meilleur moment pour pratiquer. Il nous faut alors comprendre la nature de ces obstacles pour pouvoir connaître la sagesse.

*

La pratique consiste à faire ce que les autres n'ont pas envie de faire. Cela nous permet de cumuler des mérites et d'épurer notre karma négatif. Il faut pour cela nous engager dans les quatre grands vœux des *bodhisattvas* et pratiquer avec une invariable persévérance. Il nous faut encore éviter toute dispute avec autrui, mais aussi éviter de calculer tout ce qui pourrait nous faire valoir des avantages par rapport aux autres. Rien de tout ceci ne permet d'accéder à la sagesse. La pratique a pour but de nous rappeler ce qu'est notre véritable visage. C'est ce même visage que vous aviez déjà avant que vos parents ne vous donnent la vie. Cela, vous ne pourrez pas le comprendre tant que vous n'aurez pas la sagesse. Songez à