

Si les lumières de la raison, qui nous éclairent, venaient de s'éteindre, il nous serait très difficile de *découvrir le sens exact des textes anciens bouddhistes plusieurs fois millénaires, dont les mots spécifiques n'ont aucun équivalent dans le langage occidental et ne correspondent à aucune des doctrines en Europe*. C'est pourquoi on a souvent constaté de graves erreurs d'interprétation de cette Doctrine.

\*\*\*\*\*

### **La Conscience dans la Voie du Bouddha.** **- Trịnh Khải -**

La Causerie de ce jour porte sur la philosophie de la Voie du Bouddha : « *La recherche de la connaissance afin de la partager à autrui* » “**Tự giác, giác tha**”. Ce partage n'attend absolument aucun retour. Comprendre à fond quelque chose pourrait nous amener à des erreurs regrettables. Si vous trouvez des pensées nobles et transcendantes. ou des idées intéressantes dans cet exposé très succinct alors gardez-les à votre convenance sinon oubliez-les.

Confucius disait : “*Dès la naissance l'homme possède déjà le caractère compassionnel*” (\*)

(Nhân chi sơ tính **bản Thiện**)

Dans le « *Truyện Kiều* » l'honorable poète Nguyễn Du a écrit :

« La **nature compassionnelle** est en nous,  
Ainsi la **conscience** (\*) vaut-elle trois fois le génie ».

( **Thiện căn** ở tại lòng ta,  
Chữ **Tâm** kia mới bằng ba chữ Tài)

(\*) **La conscience** bouddhiste constitue un ensemble de mots vietnamiens et d'autres d'origine chinoise (comme le latin en français) : *Amour – Altruisme – Charité – Compassion - Tolérance .... Dont la valeur suprême signifie : esprit du Bouddha (l'Eveil ou le Nirvana), une expression ineffable pour le commun des mortels vivants dans le (Domaine du Conditionné) monde conditionné.*

Ce mot embrasse un espace de définition beaucoup plus large que dans l'expression « *Science sans conscience n'est que ruine de l'âme* » de François Rabelais.

*Il serait donc inutile parfois néfaste d'essayer d'inculquer le savoir profond, réservé aux esprits instruits et cultivés, aux intelligences ordinaires, aux hommes de peu (de Confucius), aux derniers hommes (de Nietzsche), ils n'en saisiront que des bruits vagues, seulement les fables obscures, et les commérages les intéressent au plus haut degré.*

**Cette conscience** bouddhiste existe dans l'homme, il n'est pas donc nécessaire d'aller les chercher chez les dieux, les génies, les saints etc...Selon la philosophie de la Voie seule l'unique Conscience nous permette d'éviter la souffrance et d'atteindre l'Eveil – Le Nirvana – La sortie du cycle (Samsara) (*naître – vivre – vieillir – mourir .... puis revivre....toujours dans la souffrance*).

Le champ sémantique de ce mot est immense : *esprit – neurosciences – système cognitif – conscience – inconscience – subconscience – philosophie – psychologie – psychanalyse – psychiatrie... : Freud, C. Jung - Béhaviorisme – Védantisme – Brahmanisme – Hindouisme .....*

Notre causerie se pose seulement sur le résumé de la « **conscience bouddhiste** » encadrée par les phénomènes mentaux et cognitifs. D'après le **Soutra du Diamant**, le Bouddha disait : « *Celui qui donne naissance au sublime et parfait esprit d'éveil (\*) ne soutient pas pour autant que tous les objets mentaux soient dépourvus d'existence et séparés de vie*».

(\*) *Esprit du Bouddha.*

En tant que homme Le Prince Siddharta avait une *Conscience humaine* ; quand il aura acquis *l'esprit du Bouddha* (\*), il deviendra ainsi « *la Conscience Eveillée* » ou « *la Conscience de Bouddha* ».

(\*) *En déchirant complètement les voiles de l'obscurité de sa vue mentale, ce fut ce qu'on appelle l'Eveil.*

A faire la distinction entre : Voie = Chemin pratiqué par le Bouddha et Doctrine religieuse où **il y a : obligations, théologies, contraintes, dogmes ..., théories, doctrine**

Il existe une relation insécable entre le *matériel* (Thân) et l'*immatériel* (Danh) : l'esprit est une réalité et la vie.

Les 05 Skandhas (**cing éléments** = 04 symboles physiques + corps mental) de l'homme :

1.- la **forme physique** (Thân) est composée de **quatre symboles** : la **solidité** – la **fluidité** – l'**énergie** – le **mouvement** (Địa ; Thủy ; Hỏa ; Phong) et les six organes = Lục trần (ngũ giác + trí tuệ = 5 sens + esprit)

2.- **les quatre facteurs personnels** (**corps mental** = Danh) : **Sensation** (Thu) – **Perception** (Tuong) – **Confection mentale** (Hanh) – **Conscience** (Thuc). Selon le Bouddhisme on peut placer la perception devant la sensation dans certain cas (étude de conscience).

**La Voie du Bouddha se résume à un chemin de perfection de la Conscience.**

**(Phật đạo là Duy Tâm là Tâm đạo).**

Au cours de ses prédications, Le **Bouddha** disait simplement : « **Je suis venu vous enseigner : « La Vérité sur la Souffrance, ses causes, son extinction et la Délivrance de la Souffrance** ».

Dans le monde où cette philosophie règne, elle conduit aussi l'intelligence :

**Racine de la Souffrance est Conscience par laquelle s'atteint la Délivrance de la Souffrance**

**Khổ do Tâm mà ra – Diệt khổ nhờ Tâm mà thành.**

**I.- Tâm đắc – Tâm truyền và Nghiệp (Karma)** : Le chemin menant à l'Eveil (la Délivrance du cycle Samsara).

En Occident sous l'influence de la philosophie judéo-chrétienne ces expressions « **Tâm đắc – Tâm truyền và Nghiệp** » n'existent pas et ne sont traduites correctement par d'autres versions françaises.

Cette méthode de « **transfert de conscience** » "**tâm truyền**" est totalement inconnue en Occident mais pourtant ce chemin de l'enseignement était souvent utilisée par les trois Voies : **Bouddhisme – Confucianisme – Taoïsme**. On peut y observer la grande différence entre l'**Intuition de Bergson** (1) et la **Conscience intuitive** de Confucius (2).

(1) **l'Intuition de Bergson** vient de l'instinct qui pourrait nous aider à trouver une solution rapide à un problème (insoluble) sans se baser sur les savoirs étudiés.

(2) **La Conscience intuitive** de Confucius issue de "**tâm truyền**" : Le disciple arrive à comprendre à fond les pensées du maître sans ses explications orales ; par conséquent grâce à cette connaissance ou méthode il serait capable de trouver des solutions sans recourir à la doctrine enseignée.

« **Tâm truyền** » : au cours de ces prédications le Bouddha cherche expressément les *esprits éveillés et cultivés* pour les aider à pénétrer en profondeur la philosophie de sa Voie très difficile à comprendre. Cependant arrivé à un niveau très élevé, les paroles ne suffisent plus, seuls les disciples (auditeurs), qui déploient des conditions exceptionnelles de leur intelligence (**đủ tuệ giác**), continuent à pouvoir suivre et à assimiler les pensées du Bouddha. En conséquence dans le Sutra du Diamant le Bouddha s'était adressé ainsi à ses disciples : « **Les Dharmas, tels qu'on les nomme, ne sont pas en fait les Dharmas. C'est pourquoi ils sont appelés Dharmas**».

**Explication** : En dehors de l'état d'Éveil, l'homme ordinaire emprisonné dans le Domaine du Conditionné (**trần tục**) serait incapable d'accéder au sens absolu (**Réel** ou valeurs absolues) de cet état et aussi de comprendre « l'indéterminité » (\*) des valeurs absolues du Bouddha et de Dieu Créateur...mais pour continuer à pouvoir répandre son enseignement le Bouddha n'a d'autre choix que d'utiliser le langage et la sémantique existants.

(\*) Terme utilisé par F. Hegel pour déterminer une telle situation incompréhensive – hors de portée de l'intelligence humaine. En prenant l'exemple de l'aigle au sommet de la montagne, un poisson vivant dans une marre et une crustacée au fond de l'océan (le Domaine du Conditionné) ne seront **donc incapables de connaître ni ce qu'il est, ni s'il est.**

Pour le Bouddha les pensées, les imaginations, les illusions.... du monde conditionné (**trần tục**), qui ne constituent que des hypothèses (**gia thuyết**) avec des connotations très subjectives, ne coïncident jamais avec les **valeurs absolues** du Domaine de l'Inconditionné (**chân thật** = Valeurs absolues ou Vérité absolue).

« **Tâm Đắc** » : L'intelligence du disciple atteint le niveau suprême ou L'état de l'éveillé, qui pénètre en profondeur dans sa subconscience et qui lui permet de comprendre parfaitement les mondes objectif et phénoménal. Avec la Voie, **Tâm Đắc** guide le « Vrai moi » (**Chân Ngã** =Energie Psychique) vers l'Esprit du Bouddha – le Nirvana (**Giác Ngộ**).

Selon la philosophie de la Voie, l' Esprit spirituel du Bouddha ne peut être vécu seulement que par la Vacuité (**Sắc sắc, không không**) (1), par delà et au delà de l'extinction de toutes les valeur relatives du Domaine du Conditionné (**trần tục**), y compris les trois joyaux (**Tam Bảo**) (2) qui doivent être considérés comme des moyens provisoires (radeau) pour traverser une rivière en furie (Domaine du Conditionné) afin d'atteindre l'autre rive (Domaine de l'Inconditionné ou l'Éveil ou le Nirvana) - Giác Ngộ (Tâm Đắc).

(1) Vacuité (bouddhiste) = chữ **Vô** toàn diện = le **Néant** de toutes les Valeurs relatives. F. Hegel disait : « **L'Être pur** (Dieu créateur) et le **Néant** sont la même chose »

(2) **Phật (Bouddha) - Đạo (Dharma) – Tăng (Sangha)**

**Comprendre (Hiểu)** les vrais savoirs à fond ne peut s'atteindre sans effort et sans sacrifice, ce sont les prix du travail, et on ne les obtient qu'avec peine et de longs désirs. La méthode « **tâm truyền** » des études (**Học**) est à la fois difficile à comprendre et un accès très compliqué pour ceux qui veulent pratiquer (Hành) cette Voie jusqu'à la Connaissance à laquelle le **pur désir** de connaître pourrait amener l'homme.

Pour cette raison en Orient nous avons l'expression « **vi ngôn đại nghĩa** » (\*), à propos du Nirvana - l'ineffable - le Bouddha disait simplement « Laissez le silence s'expliquer » et Lao-Tseu : « Quand on tente de nommer l'ineffable, rien ne vaut le silence et le vide ».

(\*) L'absence de mot détermine une immense signification.

Ainsi pourrais-je répéter encore :

\*\* Bouddha avait dit : « Me suivre sans chercher à **comprendre** ma Voie ne serait qu'une insulte pour moi »

\*\* **Quản Di Ngô** : « Ma naissance vient de mes parents, me **comprendre** appartient à mon ami **Bảo Thúc Nha** ».

**Quản Di Ngô**, premier ministre au temps de la Période des Royaumes Combattants (1027 – 221 avant Jésus Christ), est considéré par les historiens comme le plus grand génie de la gouvernance d'un pays. Malgré que son ami ait fait beaucoup de bien pour lui, **Quản Di Ngô** n'a pas voulu le nommer dans les hautes fonctions publiques, et ce dernier a bien compris la raison profonde de son ami et ne lui en fait pas grief.

L'essence de la Voie vise l'esprit devant être le seul maître et le seul juge de la Conscience afin d'obtenir le résultat suprême : la **Conscience Compassionnelle**. En conséquence les pensées, les paroles, les actes seront soumis à la décision de l'esprit en trois étapes : avec une parfaite sérénité tout

acte devrait être **mûrement réfléchi** puis **consciencieusement accompli** pour le **bien d'autrui et pour soi-même**.

- Eviter les mauvaises pensées contraires à l'Idéal du Bouddhisme
- Détruire toute idée non conforme au bien d'autrui et de soi-même
- L'esprit est le maître absolu des six sens : *libéralisation totale de l'esprit*.

**L'esprit du Bouddha se réalise au moment de l'Eveil.**

Khi **Trí Tuệ Giác Ngộ** (Éveil) thì **Tâm Phậ thành**.

Toutes **les activités** du corps physique et du corps mental produisent du **Karma** (\*) qui se subdivisent en milliers de formes selon les auteurs à travers des milliers d'ouvrages du temps passé.

(\*) Une « banque » qui garde le bilan de l'historique de la vie actuelle et des autres vies du passé. **La loi du Karma** « **Nhân Quả** » :

**Dans chaque action (Nhân) on ne peut pas prévoir le fruit (Quả) dans lequel on ne pourrait imaginer l'action, cependant aucun fruit ne peut être produit sans l'existence de plusieurs causes, les causes des causes jusqu'à l'infini.**

Suivant la Voie, la mémoire se représente sous **deux formes d'habitudes** :

\*\* L'une issue de la vie actuelle (1) : *les études – les métiers – les sociétés – les mœurs – les conditions de vie....*

(1) Karma de la vie en-cours = **Nghiệp hiện kiếp (NHK)**. Pour Freud le (NHK) oublié se retrouve dans l'inconscient mais pour la Voie on y trouve aussi le (NTK) (2).

\*\* La deuxième venant des vies passées est appelée « **la force de l'habitude** » (2)

(2) Karma des vies antécédentes = **Nghiệp truyên Kiếp (NTK)** qui s'enchaînent, se suivent et ne se rompent jamais dans une parfaite continuité avec le temps : *atavismes – les caractères innés –... l'hérédité acquise par **adaptation** sous les effets des circonstances (théorie de Lamarck) ou par **évolution** en fonction de l'environnement (théorie de Darwin) ...etc.*

Il serait donc difficile de retrouver l'origine de cette « **force de l'habitude** » pour pouvoir l'éliminer, qui pourrait se manifester dans la mémoire consciente et aussi dans la mémoire inconsciente.

**Remarque:** D'une façon *grosso modo* les mémoires se divisent en plusieurs couches dans notre cerveau :

1.- **Mémoires endogènes** : mémoires consciences (mémoires implicites et mémoires explicites) et mémoires inconscientes.

2.- **Mémoires exogènes** produites par les six consciences des sens : consciences de la Vue, de l'Ouïe, du Toucher..... et conscience de l'esprit (Suivant **la science de l'esprit** de la Voie) qui se subdivise en cinq états : *l'état de la conscience éveillée, de la conscience de rêve, de la conscience d'agonie, de la conscience de mort et l'état de la conscience de renaissance*. Souvent les **Mémoires exogènes** se transformeraient plus tard en **Mémoires endogènes**.

Suivant la logique de la Voie du Bouddha les deux Karma (NHK) et (NTK) transmigrent à travers l'Energie Psychique indestructible (**chân ngã**) et se retrouvent à la fois dans l'inconscience et la conscience de l'être. A travers la transmigration de l'hérédité on peut citer le cas de l'ADN :

**ADN de chaque personne** =  $\frac{1}{2}$  ADN du père +  $\frac{1}{2}$  ADN de la mère .... Si, avec le raisonnement par induction, on remontait l'arbre généalogique des millions de générations on ne verrait jamais l'origine de l'ADN de cette personne.

Solution préconisée par la Voie pour retrouver la **force de l'habitude** : Développer la mémoire dans l'objectif de purifier la Conscience.

Avec leur Karma, **les hommes ne sont jamais nés égaux**. Pour les sages bouddhistes « se rendre meilleur » grâce à notre **précieuse existence** pourrait aider chacun de nous à modifier notre Karma (\*). C'est un perfectionnement spirituel (tuệ giác) dans les plus vastes horizons de l'esprit (du fini à l'infini).

(\*) *Tu là cội phúc = se rendre meilleur est la racine de la félicité.*

*Tu là chuyển Nghiệp = se rendre meilleur est la façon la plus efficace d'améliorer notre Karma.*

**Rappel :** *La conscience* bouddhiste représente un ensemble de facteurs : Amour – Altruisme – Charité – Compassion – Tolérance .. et passion – haine – colère ..... l'Egocentrisme extrême, l'Altruisme Absolu (\*)....

Avant le **principe de l'équité** de Confucius, à l'époque féodale en Chine il y avait deux Ecoles Extrémistes :

1.- **Vị Kỳ** = le **principe de l'Egocentrisme Extrême**. Son fondateur disait : " *Si, pour rendre un homme heureux, il suffisait d'arracher un seul poil de ma jambe, je ne le ferais pas* ".

2.- **Vị Tha** = le **principe de l'Altruisme Absolu**. Son fondateur préconisait : " *Si, pour amener la paix, le bonheur à ce bas monde, il fallait user mes deux jambes jusqu'aux genoux par la marche, je le ferais sans hésitation* ".

3.- Pour Confucius ces deux principes extrémistes ne représentent aucune valeur pratique, il imagina une troisième Voie : le **principe de l'Equité – Trung Đạo** - (souvent traduit par principe du juste milieu) : « *Rendre le Bien pour le Bien et la Justice pour le Mal* »

Grâce à la **perfectibilité de l'homme** « **se rendre meilleur** » pour arriver à la **perfection de l'esprit** (**tuệ giác**) puis à l'Eveil est dans la possibilité de l'intelligence humaine mais selon la philosophie de la Voie en dehors de l'humain aucun être vivant ne la possède pour atteindre l'Eveil.

La libération totale de l'esprit devrait le transformer en seul maître et seul juge du « moi » (corporéité et mental). Selon la Voie l'homme est le seul être qui, avec sa nature de **bodhisattva**, soit capable de devenir Bouddha c'est à dire **qu'il s'efforce de devenir Dieu** ; les dieux, les génies, les saints .....devraient passer une vie humaine (**kiếp người**) afin d'avoir la nature de **bodhisattva** (\*) pour **pouvoir** se rendre meilleur et finalement atteindre l'Esprit de Bouddha puis accéder au Nirvana.

(\*) *Tandis que les corps physique et mental (Vô Ngã = le « moi » impermanent) s'altèrent avec le temps et se dissolvent à la mort cette essence indestructible bodhisattva forme le caractère déterminant de l'homme, qu'on peut définir comme le principe personnel éternel* (Essence de Bouddha).

Il m'a paru bon de rappeler que dans le Bouddhisme **la vie est la chose la plus précieuse**, et que **toute dépréciation du « moi » est à réfuter**. Purifier la conscience, pratiquer l'Idéal bouddhiste conduisent le pratiquant à ne plus commettre des erreurs dans ses pensées, ne plus prononcer des paroles assassines, à ne plus pratiquer des actes blâmables, et finalement à parfaire son Karma dans le devenir.

Je me permets de vous souligner un facteur psychologique d'une importance particulière à respecter pour tout pratiquant et pour tout lecteur dans le fait de la **perfection de l'esprit** (ou de la Conscience) : **la faute commise par la Conscience** est considérée comme la plus dangereuse par rapport à celles venant des paroles et des actes parce que **des séquelles et des perturbations d'ordre psychique et moral produites à l'intérieur de l'esprit de l'auteur représentent des impuretés, des souillures de la Conscience et empêchent l'esprit d'avoir le rôle premier du seul maître et juge du corps physique. Cet obscurantisme enserme l'être humain toujours plus fort, sans répit, sans relâche jusqu'à la mort comme un boa en lutte avec sa proie.**

**Exemple d'erreur de conscience** : avec préméditation confectionner des plats végétariens avec des goûts de viande, de volaille....

**Racine de la Souffrance est Conscience par laquelle s'atteint la Délivrance de la Souffrance**

Au milieu du changement continuel et de la transformation incessante, le système philosophique de la Voie prépare le pratiquant à *concevoir une perfection de l'esprit par la Connaissance* comme disait le Bouddha : « **Avoir souffert pour la connaissance est une vérité absolue** ». La vocation de ce système, *qui ne détruit pas l'individualité humaine*, incite les hommes à accepter la

souffrance pour mieux les préparer à **comprendre – étudier – pratiquer l'Octuple Sentier (bát chính đạo)** ou le chemin (avec ses 08 branches) de la Délivrance de la Souffrance.

## II.- **Compréhension de la Conscience bouddhiste et l'Énergie Psychique (Chân Ngã).**

C'est ainsi qu'en regardant notre conscience (**Vô Ngã = Vô thường Ngã = impermanent moi**), qui est aussi chargée d'impuretés, de souillures que l'eau des égouts: *celles qui flottent, qui sont en suspension, qui se décantent, qui sans couleur, sans odeur se dissolvent.....*, nous parvenons à lutter avec espoir et avantage contre l'esprit esclave de nos habitudes.

A mesure qu'on pratique la purification de cette eau polluée (**Vô Ngã**) jusqu'à un degré de **pureté absolue** (100%), il importe de constater que toutes celles de **pureté parfaite** sont identiques (1) il en est ainsi pour les consciences de l'individualité humaine : **Esprit du Bouddha** (Tâm Phật), **qui existe dans tout être humain** (2).

(1) *Au Danemark avec des technologies très sophistiquées, les ingénieurs arrivent à rendre potable l'eau venant du fumier. Dans beaucoup de grandes villes dans le monde on commence à boire l'eau des égouts retraitée.*

(2) **Chân Ngã (le principe personnel éternel) = Chính Ngã = le Vrai Soi ou Énergie Psychique** comme toute énergie est reconnue indestructible par la Science moderne actuelle. Par **transmigration** (3) Elle remporte avec elle l'héritage du Karma de l'homme au cours de sa vie et à travers le cycle Samsara : **la loi du Karma « Nhân Quả »**.

(3) *Elle s'effectue au cours de la vie actuelle et à travers le cycle Samsara : le « moi » à 10 ans ( ou 30, 40,.....) aura disparu pour que le « moi » actuel (71 ans) puisse exister. Il est donc impératif de ne pas la confondre avec le terme « réincarnation » au moment de la « résurrection » dans la religion catholique.*

J'ai montré dans la partie supérieure comment il existait dans chaque homme une **Conscience de Bouddha** (Tâm Phật), et que par sa volonté de **comprendre – étudier – pratiquer l'Octuple Sentier (bát chính đạo = la Voie du Bouddha)** de la Délivrance de la Souffrance ..... il était capable d'atteindre par ses propres moyens **l'Éveil** au cours de la présente vie ou plus tard dans d'autres vies du cycle Samsara.

Avec la Loi de la Nature ou « la Loi du Karma », les dieux, les génies, Dieu, les Bouddhas..., les démons.... n'interviennent pas dans les affaires (*naître – vivre – vieillir – mourir ... revivre*) de l'homme qui a la lourde charge de gérer par lui-même une liberté individuelle et une responsabilité individuelle. Le Bouddha a dit : **“l'homme naît seul, vit seul et meurt seul”**.

## III. – Le Chemin (Voie) du Bouddha.

D'habitude l'Octuple Sentier « **bát chính đạo** » se compose de 08 parties dont le but est de nous conduire vers la **Délivrance de la Souffrance** à travers les **12 conditions interdépendantes « thập nhị nhân duyên »** c'est à dire d'effacer de notre esprit le voile d'obscurantisme (**Vô minh**), de l'aider à atteindre l'Éveil (Nirvana) ou à quitter définitivement le cycle Samsara (**luân hồi**).

Au Nirvana c'est **l'extinction totale** de toutes les valeurs relatives du Domaine de l'Inconditionné. Echapper à l'esprit noyé dans « *les poussières de la vie* », parvenir à la purification intégrale (Vacuité = Le Néant des souillures) de la Conscience : *tels sont les traits principaux de l'Octuple Sentier de la Voie.*

Pour les hommes ordinaires comme nous, rechercher la félicité et éviter la souffrance sont déjà des objectifs très honorables. Je pense que chaque branche ou secte bouddhiste choisit principalement 1 ou 2 sentiers parmi l'Octuple Sentier pour mieux guider ses disciples dans la pratique de la Voie. La méthode de la Méditation (Zen) utilise principalement : **Concentration Parfaite** ou Pleine Conscience (**Chính niệm**) et **Méditation Parfaite (chính định)** pour atteindre l'Esprit du Bouddha.

**L'esprit doit être le seul maître et le seul juge des deux corps physique et mental**  
( **Trí Tuệ phải ngự trị hoàn toàn Cơ thể và Tâm** )

**A.- Concentration parfaite (Chính niệm) et Méditation parfaite (Chính Định). (Zen).**

*Concentration parfaite* → La clairvoyance de l'esprit

*Méditation parfaite* → Le développement du système cognitif ou de la liberté de l'intelligence ou du principe pensant.

J'ai montré précédemment que toutes les activités (**Samskara**) du corps physique et du corps mental produisent du Karma : *les pensées, les paroles, les actes*. Cependant avec la Vie, les êtres vivants génèrent ainsi leur Karma mais grâce à la **perfectibilité de leur esprit**, leur vie assez compliquée, souvent active parfois très agitée leur laisse toujours assez de temps, en fonction de leur volonté et responsabilité, pour **se rendre meilleur**, pour améliorer leur devenir : **Karma – Cause** (graine) – **condition interdépendante** (ou opportunité .....ou DUYÊN) – **Effet** (fruit).

Dans la pratique de la Voie, la Méditation exige une **mémoire parfaite** de l'esprit, qui constitue le pilier du *système cognitif, du rouage de l'intelligence, du principe pensant*. En perdant les mémoires, il ne reste qu'à l'homme ni la liberté intellectuelle, ni les nobles pensées, ni les phénomènes mentaux..... comme le cas de la maladie d'**Alzheimer**, et il serait donc facile d'imaginer une situation paradoxale : **Comprendre** la Voie sans la possibilité de l'**étudier** (absence de mémoire), ni les moyens (sans le système cognitif) pour la **pratiquer**.

Il existe plusieurs méthodes pratiques pour développer et renforcer les mémoires. Sur l'échelle de l'Humanité c'est que *seule la Connaissance détermine l'Être, et que le seul but digne de l'esprit signifie : être sujet et objet de la Connaissance*.

1.- Les mémoires de l'existant et du passé (**N H K**) → les six sens = les cinq sens + l'esprit produisent des activités et alimentent (**N H K**)

**Lục trần = 06 consciences** (corps) = Consciences de : (**sắc**) vue, (**thanh**) ouïe, (**hương**) odorat, (**vi**) goût, (**xúc**) toucher, (**trí tuệ**) esprit. ⇒ l'ensemble se définit comme le monde des formes (**Sắc giới**)

2.- Les mémoires des vies passées (**N T K**) sont désignées par le vocable « **force de l'habitude** » : caractères innés, la haine, la colère .... etc.

*Voici la méthode appliquée à la mémoire souvent utilisée par la Science de l'Esprit du Bouddhisme :*

**a.- L'avenir est inexistant** donc ne peut être considéré comme une Vérité mais il est très souvent utilisé en Occident dans les raisonnements par abstraction et par imagination. Un jour un disciple demanda à Confucius : « *Cher Maître, comment peut – on expliquer la mort ?* », celui-ci répondit calmement : « *Quand on est incapable de comprendre la vie, comment celui-là peut – il prétendre connaître la mort ?* ».

**b.-** Soumis au changement continu et aux transformations perpétuelles **le présent est impermanent** : la fixité n'existe pas comme dans le cas du vent et des nuages. Avec le changement dans le temps *aujourd'hui je ne suis pas celui (\*) que j'étais hier mais non plus celui que je serai demain*.

(\*) *Le « moi » d'hier est mort. La fixité de cette disparition continue du « moi » – une mort perpétuelle* entre ces **états successifs et furtifs** (la transmigration) - transforme le présent en passé mort et la vie du « moi » en une *agonie difficilement supportable par sa souffrance dans laquelle l'individu cherche désespérément à repousser à chaque moment cette disparition ; finalement dans cette lutte inextinguible sans relâche contre cette fin, le « moi » voué à la dissolution, tirillé par l'envie de vie et la peur de la mort, sera toujours vaincue*.

*En conclusion, même avec des calculs exacts :*

*Les Vérités Relatives* (venant des **données du présent et de l'avenir**) + **calculs mathématiques = Valeurs Relatives**.

**c.- Le passé est une donnée réelle et vécue**. La méthode actuelle du Bouddhisme l'utilise comme un système de repère ou de référence pour se rendre meilleur et pour **perfectionner la mémoire** et la Conscience.

## **Le procédé de la méditation parfaite et de la concentration parfaite :**

\*\* **A midi, avec la logique par induction** le pratiquant se rappelle des activités (pensées, paroles, actes) = Samskara (le moment passé entre midi et le réveil du matin) du corps physique et du corps mental : *de la dernière activité jusqu'à la première*. Il est normal de faire la distinction entre la mémoire et le stress, l'angoisse, la haine, la passion....

\*\* **Au coucher**, toujours par la méthode d'induction le pratiquant répète les mêmes exercices expliquées précédemment pour la période du passé entre le coucher et le midi puis jusqu'au réveil du matin.

\*\* La **méditation consiste à se remémorer**, avec les exercices précédentes, toutes les activités du jour, ensuite celles d'hier, puis celles d'avant-hier....ainsi de suite et de plus en plus loin. On constaterait que le champ d'évolution de l'esprit va du fini à l'infini.

*Au moment de l'Eveil, le Bouddha est arrivé à se rappeler les passés de sa vie actuelle et de ses vies antérieures.*

Si vous possédiez la volonté et la persévérance dans la pratique de cette méthode de la Science de l'Esprit du Bouddhisme, vos mémoires seraient en évolution constante dans le bon sens et vous aideraient mieux à éviter l'obscurantisme « **Vô Minh** », **l'origine de toutes nos erreurs**. C'est ainsi qu'on peut accéder à la première porte qui s'ouvre sur le chemin de la Connaissance « **Tâm Đắc** ».

Je crois que cette pratique – *développement de la mémoire et du principe pensant* - pourrait être un moyen préventif contre la maladie d'**Alzheimer**.....

### **B.- La méditation de la Voie : Thân (corps physique) và Danh (corps mental).**

**Remarque importante :** *La Voie a mis en lumière une méthode philosophique (la Science de l'esprit) avec l'aide de laquelle on pouvait aisément perfectionner la liberté intellectuelle et ouvrir de nouvelles voies à l'intelligence (1) qui se comporte comme une lame à deux tranchantes. A cette occasion la puissance de l'esprit le transforme en un **serpent venimeux et très dangereux** ; tous les sentiments que fait naître cette intelligence devraient être sous le contrôle de l'**antidote** : l'**Idéal (2) de la Voie**.*

Qu'on n'oublie pas que les plus grands malfaiteurs connus de l'humanité étaient des intelligences exceptionnelles tels : Hitler, Staline, HC Minh....., et que des moines bouddhistes ont commis des actes très blâmables

**Racine de la Souffrance est Conscience (1) par laquelle s'atteint la Délivrance de la Souffrance (2)**  
**Khổ do Tâm mà ra (1) – Diệt khổ nhờ Tâm mà thành (2).**

(1) và (2) Les deux objectifs à atteindre par **hiếu, học và hành** pour éviter les graves erreurs.

*On considère la méditation parfaite et la concentration parfaite comme **une Méditation du Bouddhisme** : avec cette simple méthode **l'interdépendance** des deux corps mental et physique conduit le pratiquant vers un état psychique calme, tolérant... vers la plénitude et vers une bonne santé.*

### **Les différentes étapes de cette méthode philosophique :**

**1.- La stabilité de l'esprit (Tâm tịnh) :** ne plus penser à rien ou immobilité de l'esprit pour éviter la dispersion mentale. Son agitation permanente constitue une perte ou consommation inutile d'énergie vitale du corps.

Les moyens pour éviter la dispersion mentale :

1.- Maintenir le regard fixe sur un point

2.- Regarder la pointe du nez (yeux légèrement ouverts)

3.- Imaginer qu'au cours de l'inspiration on remonte l'énergie vitale au sommet de la tête (huyệt : bách hội – Brahma) puis on récite « *Nam Mô A Di Đà Phật* », et qu'au cours de l'expiration on pratique la relaxation totale.

## 2.- La clairvoyance de l'esprit. (Tâm sáng)

Au cours de l'inspiration, on essaye de concentrer l'énergie vitale (air inspiré) dans le bas ventre (3 cm au dessous du nombril = **đan điền**) puis de la transférer au sommet de la tête (huyệt : bách hội – Brahma) en récitant « *Nam Mô A Di Đà Phật* ». **Objectifs** : purifier la conscience, retrouver la clairvoyance de l'esprit et oxygéner le cerveau qui consomme en moyen 20% d'oxygène total du corps. La durée plus de 3 minutes du manque d'oxygène au cerveau pourrait dans certain cas laisser des séquelles irréparables jusqu'à la fin de la vie.

## 3.- l'éveil de l'esprit. (Tâm thức)

De la même manière au (2.-) mais au cours de l'expiration on imagine ramener l'énergie vitale « *Nam Mô A Di Đà Phật* » du sommet de la tête (bách hội – Brahma) jusqu'au cœur. **Objectif** : Réveiller la conscience par l'Idéal préconisé par le Bouddha et obtenir l'énergie de la persévérance du Bouddha.

### Remarques :

\* Suivant d'autres méthodes bouddhistes, on peut faire circuler cette énergie vitale **où et comme** on veut. Eviter de la faire descendre jusqu'aux organes génitaux : il serait possible de faire naître une excitation sexuelle.

\* D'après le *Hata Yoga*, le mouvement de l'énergie vitale part du **đan điền**, remonte au sommet de la tête (bách hội – Brahma), traverse la nuque, descend le long de la colonne vertébrale jusqu'aux reins même jusqu'à l'anus. Cette méthode a des conséquences sur la vie sexuelle.

\* Pour les pratiquants des **arts martiaux**, il faut absolument concentrer cette énergie vitale au point névralgique **đan điền et éviter de la faire remonter au** (bách hội ) pour éviter une conséquence tragique appelée *Tẩu Hỏa Nhập Ma* (la folie ou la mort subite) ; on l'utilise aussi pour guérir les dégâts corporels causés par les combats.

\* Il existe une autre méthode : faire circuler l'énergie vitale (Khi) de l'inspiration, en contractant l'anus, par la ligne méridienne (le long de la colonne vertébrale = *Đốc mạch*) jusqu'au *Bách hội*, ensuite par expiration la faire passer (suivant le méridien de face = *Nhâm mạch*) par le visage, par la poitrine ( *thượng Điền = niveau du coeur*), par *đan Điền (ou trung Dan Điền)*, par *hạ Điền (près de l'anus)*.

**Rappel** : En fonction de l'objectif fixé le pratiquant fait circuler le « Khi » dans le corps mais dans tous les cas de figure cette circulation améliore : *le système digestif et la fonction des reins (tiểu, trung và đại Tiện)*.

\* Les Lamas tibétains pratiquent une méthode très spéciale appelée « **Transfert de conscience** » (**chuyển tâm**) :

1.- Suivant cette méthode, il existe dans notre corps un **canal subtil central** (comme une petite tige de bambou - *ống trúc rỗng*) dont le nœud (*mắt trúc*) se trouve à la hauteur du cœur (où se trouve la conscience), et que la longueur va du « *Đan Điền* » jusqu'au « *bách hội* ».

2.- Le « *Transfert de conscience* » consiste à faire remonter le Khi « *Nam Mô A Di Đà Phật* » du nœud (le cœur) au « *bách hội* », le repousser jusqu'au nœud (le cœur) du **canal subtil central du Bouddha** (*imaginé en position de lotus au-dessus de la tête du pratiquant*), à la fin de cette exercice le pratiquant ramène ce Khi vers son cœur : Ce « *Transfert de conscience* » constitue un mouvement de va-et-vient entre ces deux canaux subtils .... Si ce retour de l'esprit ou conscience vers le cœur ne se réalisait pas, il pourrait arriver que **le pratiquant court le risque d'une mort subite** (*bất đắc kỳ tử*). Ceci n'est qu'un très simple résumé d'une méthode à la fois très sophistiquée, compliquée et dangereuse...

## 4.- La concentration parfaite de l'esprit (Tâm tĩnh).

**Avec sa clairvoyance au niveau suprême et son immobilité parfaite**, l'esprit très concentré serait ainsi en **état éveillé**. On a un exemple comparable de l'état du coureur attendant le signal de départ du pistolet.

## 5.- La méditation parfaite de l'esprit - Tâm định → Tuệ Giác.

En se basant sur la multitude des formes, sur les transformations perpétuelles des agrégats, les opinions humaines se multiplient jusqu'à l'infini pour former ainsi *une sorte de poussière intellectuelle qui se dépose sur toute chose sans arriver à éclaircir l'essentiel et à se fixer sur un bien précis pour soi-même et autrui.*

Réussir les quatre premières étapes signifie qu'avec la cinquième le pratiquant se rapproche de l'autre rive par **la maîtrise parfaite** de :

**La Compréhension – l'Etude – la Pratique de la Voie du Bouddha.**

**Hiếu Đạo - Học Đạo - Hành Đạo...Phật**

Noyé dans le tourbillon des poussières de la vie « **bụi trần tục** » (**valeurs relatives**), toujours pressé à exercer des activités (**Samskara**) dominées par des passions, des émotions, loin de me débarrasser de mon Karma, je crois sincèrement qu'au cours de ma vie actuelle **je ne serai jamais capable de déchirer le voile obscurcissant la « vue juste »** (1) (**mắt trần tục** = **Domaine du Conditionné**) afin de pouvoir atteindre l'esprit éveillé **tuệ giác** qui me mènerait à la **Connaissance** (2), à la « *porte ouverte de la non « formation = la naissance » (cửa bất sinh) et de la non « dissolution = la mort » (bất diệt) – le Nirvana* - pour ainsi pouvoir quitter définitivement le cycle Samsara.

(1) La **Vue juste** (Chính Kiến) fait partie de l'Octuple Sentier (Bát Chính Đạo)

(2) **Giác ngộ** (Éveil)

**Paris Mars 2009**

**TRỊNH Khải**