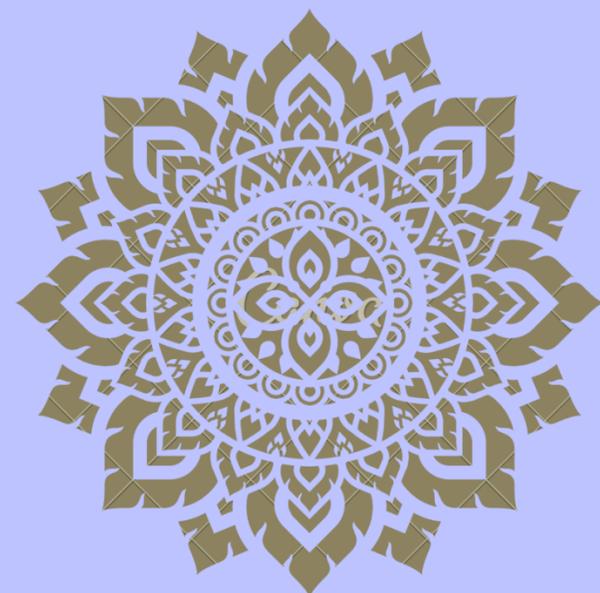
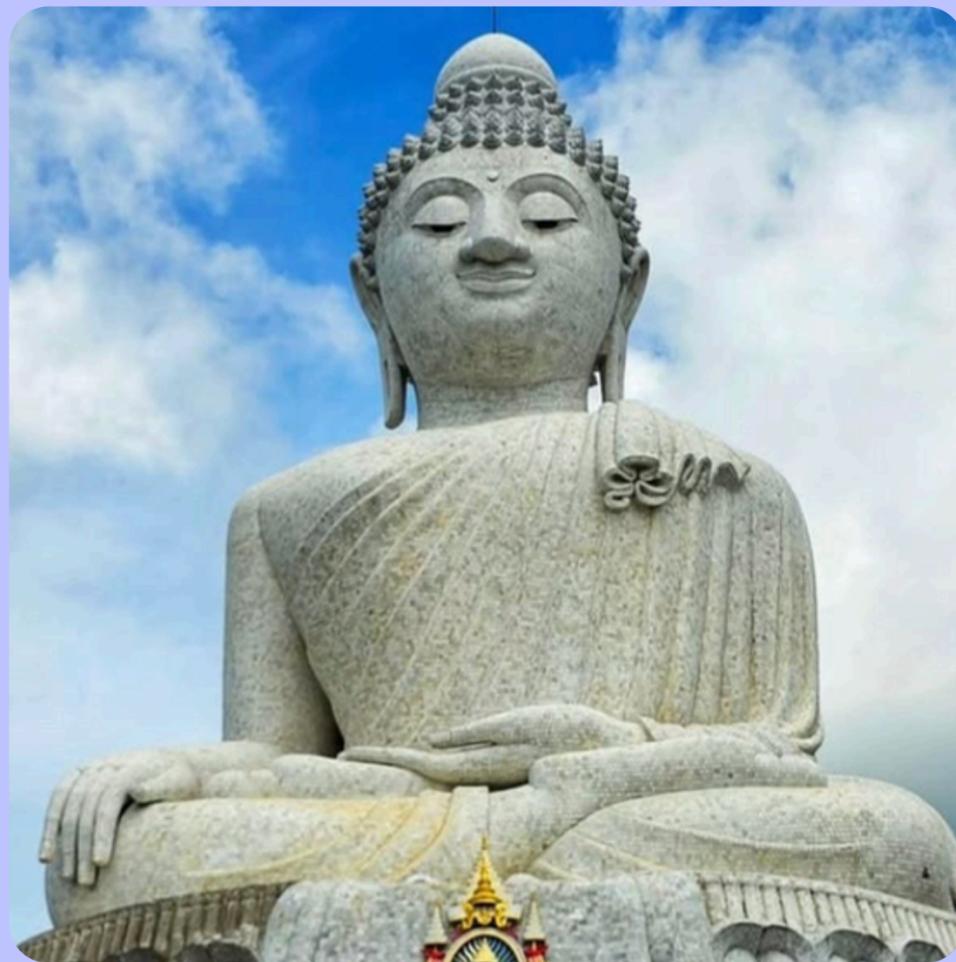


# Le Bouddhisme



# I. Présentation générale :

Le bouddhisme = philosophie & religion sans dieu  
créateur

=> recherche de la libération de la souffrance



# A) Origine et naissance du Bouddhisme :

- Le Bouddhisme est né au Ve siècle avant J.-C. dans le nord de l'Inde



Fondateur du  
Bouddhisme :

Siddhartha Gautama  
Né en 560 av. J-C au

Népal

Prince du clan des  
Sakya



# A) Origine et naissance du Bouddhisme :

Découvre : vieillesse, maladie, mort



Quitte sa vie princière pour échapper à la souffrance



Méditation => l'Éveil sous l'arbre de la Bodhi, à Bodhgaya



Il devient le Bouddha = « celui qui s'est éveillé »

Enseigne : la Voie du milieu = un chemin de sagesse entre l'excès des plaisirs et l'ascétisme extrême



# B) Une philosophie et une religion :

## Bouddhisme comme philosophie



- Pas de dieu créateur = Raison et réflexion humaine
- Souffrance → recherche des causes → paix intérieure
- Thèmes philosophiques :
  - Condition humaine
  - Connaissance
  - Temps
  - Bonheur
- Ethique : sagesse, compassion, non-violence

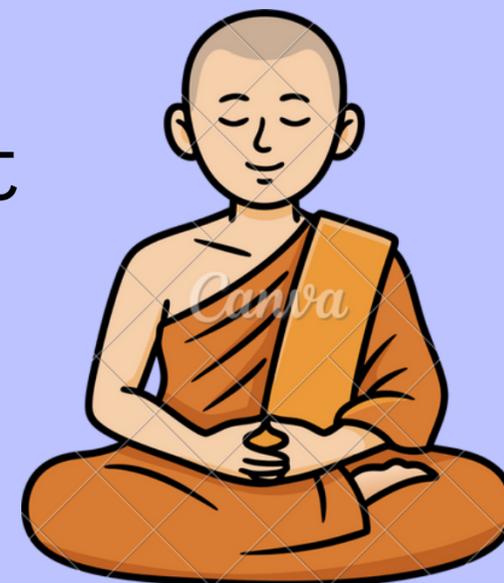


# B) Une philosophie et une religion :

## Bouddhisme comme religion



- Temples, moines, textes sacrés, rites
- Communauté des fidèles + Croyances (Nirvana)
- Sens de la vie → finalité spirituelle
- Religion sans dieu, mais avec foi et pratiques collectives

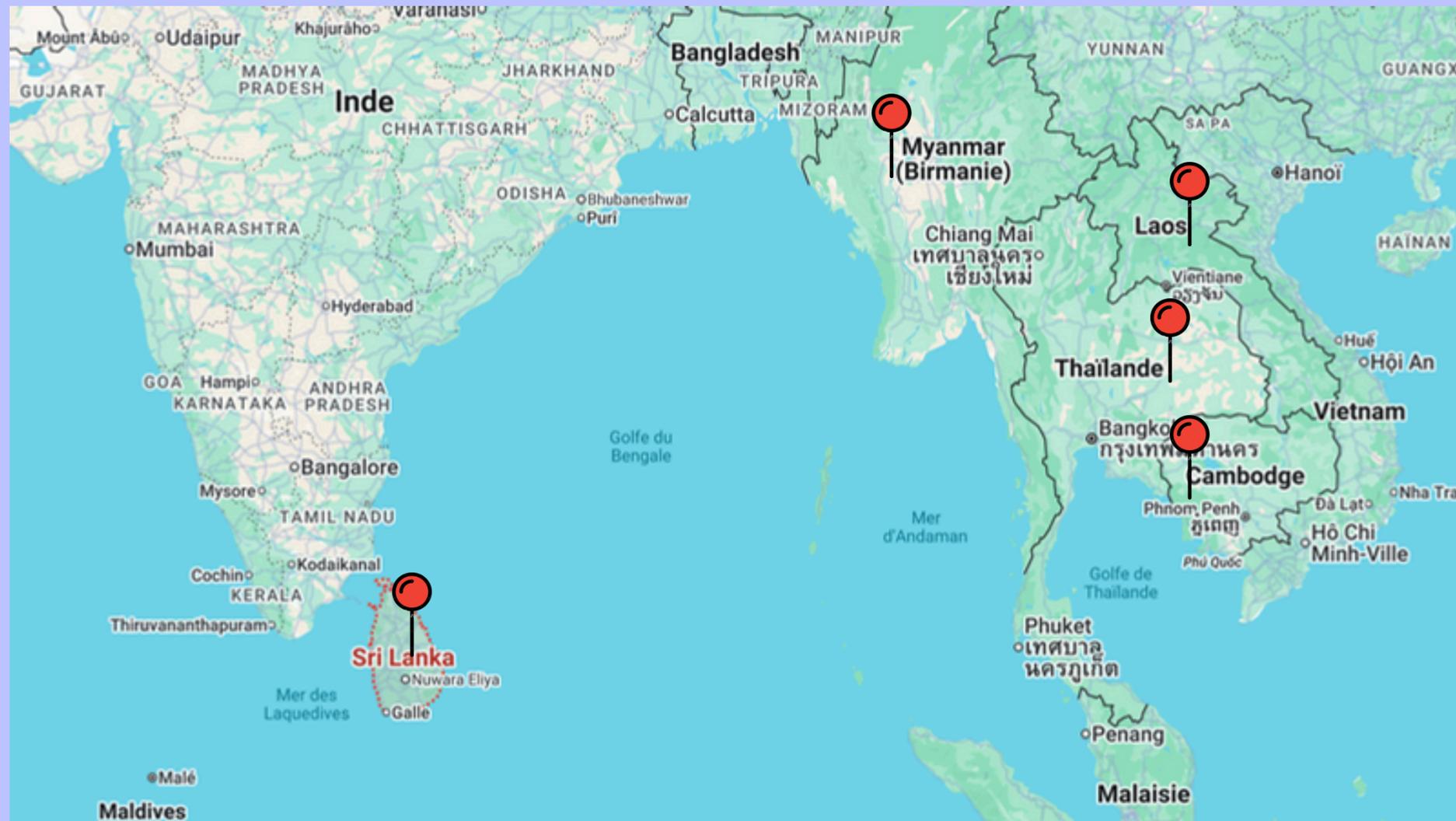


# C. Les principaux courants et la diffusion du

## Bouddhisme :



**Ecole : Theravada « Doctrine des anciens » :**



Sagesse  
personnelle et  
méditation

# C. Les principaux courants et la diffusion du

## Bouddhisme :



Ecole : Mahayana « Grand Véhicule » :

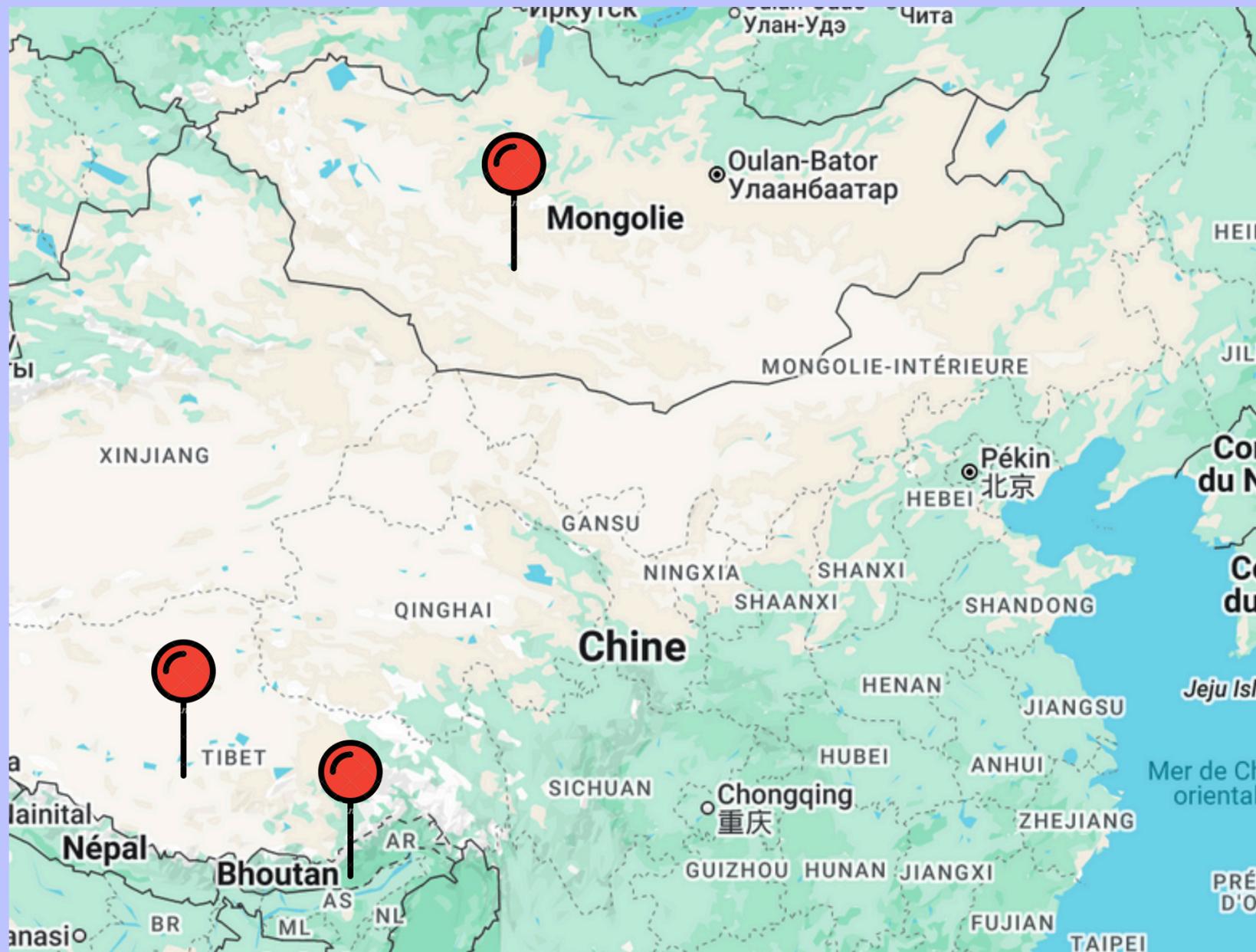


Compassion universelle et figure du bodhisattva = celui qui cherche l'éveil pour tous les êtres

# C. Les principaux courants et la diffusion du

## Bouddhisme :

Ecole : Vajrayana « Véhicule de diamant » :



Intégrant rituels,  
et méditations

# C. Les principaux courants et la diffusion du

## Bouddhisme :

➔ Bouddhisme s'est répandu dans toute l'Asie

➔ Présent en Europe et en Amérique, où il attire de nombreux pratiquants laïques



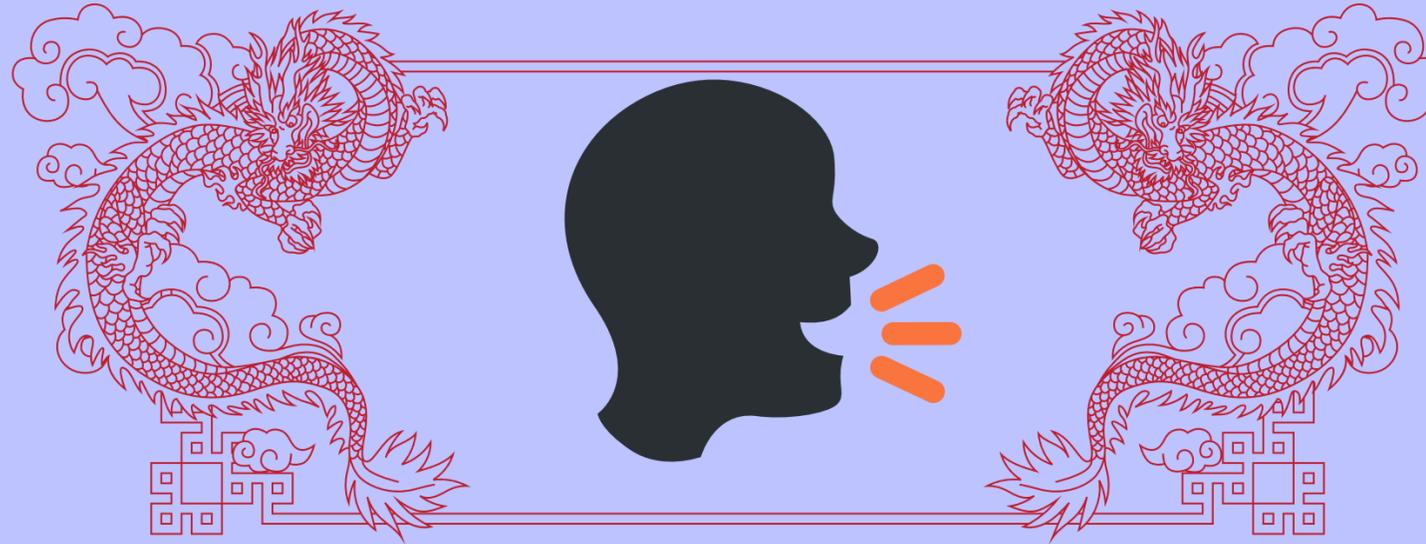
### Selon le Pew Research Center :

500 millions de bouddhistes dans le monde, soit environ 6 % de la population mondiale

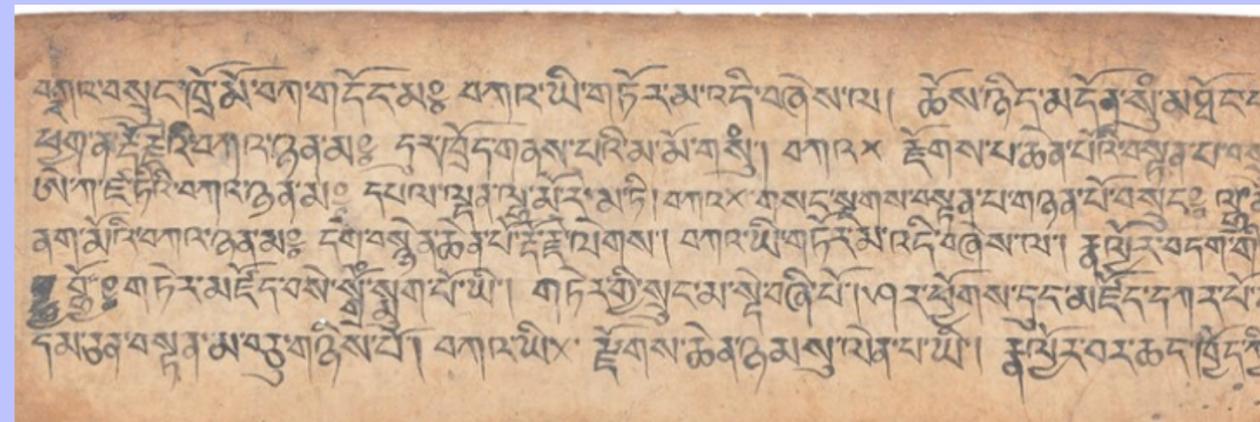


# D. Les textes fondamentaux :

Paroles du Bouddha n'ont pas été écrites tout de suite après sa mort  
Ses disciples ont transmis ses enseignements oralement



Ces écrits sont regroupés sous le nom de Tripitaka = « Trois Corbeilles »



# D. Les textes fondamentaux :

Chaque « **corbeille** » correspond à un ensemble de textes précis :

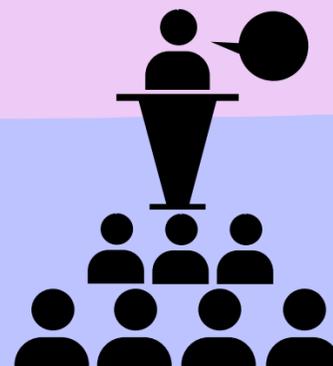
## 1. Vinaya Pitaka :

Règles de conduite  
pour les moines et les  
moniales



## 2. Sutta Pitaka :

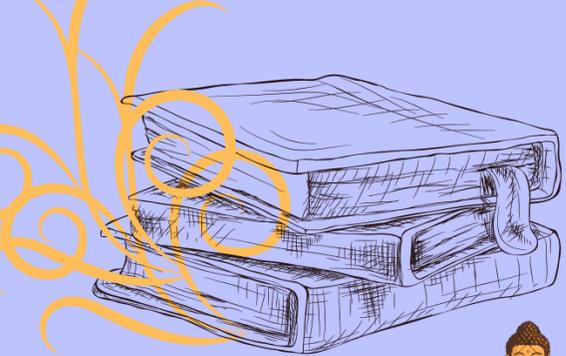
Discours du Bouddha :  
Enseignements oraux  
→ sermons, paraboles,  
conseils spirituels



## 3. Abhidhamma Pitaka:

Analyse philo et psycho :  
Traités + techniques  
écrits après le Bouddha  
=> Analyse pensée,  
conscience et  
phénomènes mentaux

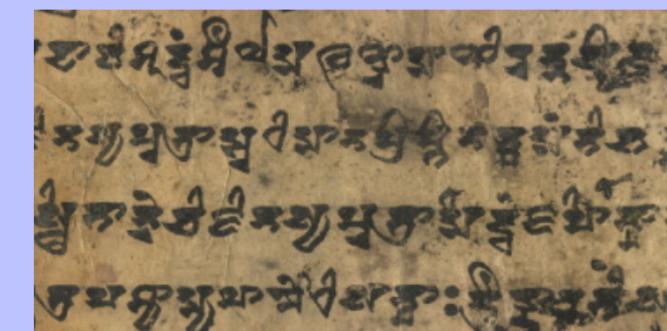
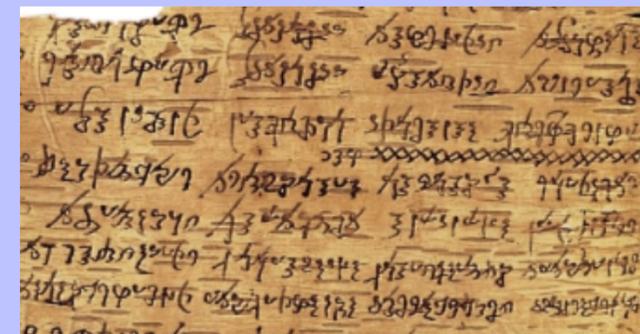




# D. Les textes fondamentaux :



# Textes les plus célèbres :



Le Dhammapada : recueil de courtes phrases de sagesse du Bouddha

Le Sutra du Lotus  : compassion universelle et la possibilité d'atteindre l'Eveil

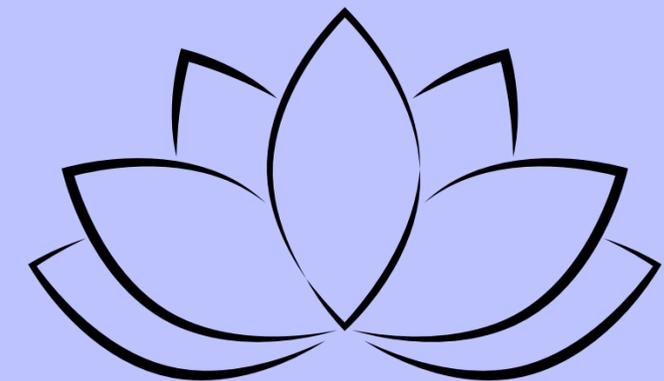
Le Sutra du Cœur  : court texte qui résume l'idée que tout est vide d'existence propre = rien n'existe de manière autonome

# E) Les pratiques principales :

1

## Méditation (samādhi)

- Cœur de la pratique
- Développe la concentration
- Pleine conscience
- Compréhension de soi



Connaissance de soi

# E) Les pratiques principales :

2

## Respect des préceptes moraux

Ne pas tuer

Ne pas voler

Ne pas mentir

Ne pas avoir de comportements

sexuels nuisibles

Ne pas s'intoxiquer



# E) Les pratiques principales :

3

Compassion et altruisme (karuṇā)

→ Bienveillance envers tous les êtres



4

Récitation des textes ou mantras

→ Concentration de l'esprit

→ Purification de l'esprit

« Le plaisir se ramasse,  
la joie se cueille, et  
le bonheur se cultive. »

5

Rites et offrandes

→ Temples et monastères

→ Gratitude et respect



# II. La conception de l'existence humaine par le bouddhisme



# A) La souffrance: dukkha :



**La souffrance** : DUKKHA = concept central du bouddhisme



Bouddhisme → 3 principaux types de souffrances

# A) La souffrance: dukkha :

## 1) Dukkha-Dukkha (la souffrance de la souffrance):

### Formes de souffrance les plus évidentes :

- douleur physique et émotionnelle
- angoisse mentale

### Ce type de souffrance englobe les difficultés de la vie :

- maladie
- vieillesse
- mort
- déceptions quotidiennes



### Exemple :

- Douleur  
émotionnelle de la  
perte d'un être cher

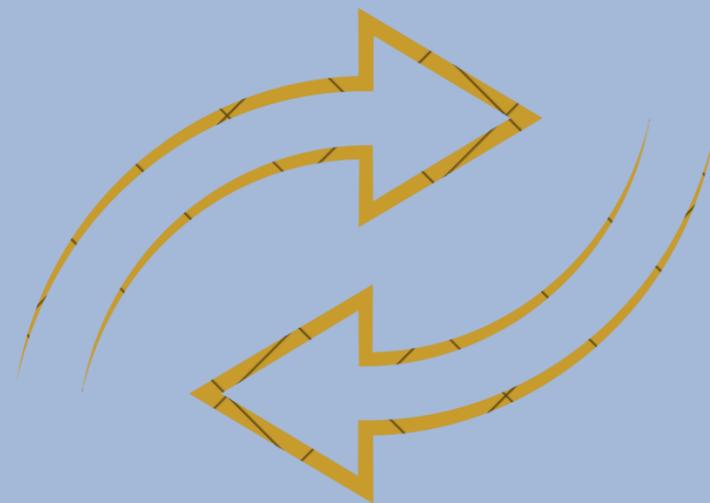
# A) La souffrance: dukkha :

## 2. Viparinama-dukkha : la souffrance du changement

→ Découle des changements inévitables de la vie

Même des expériences agréables peuvent entraîner une souffrance

Cette souffrance est liée à la nature transitoire de tous les phénomènes



Exemple :

→ **Atténuation de la joie lors de la fin des vacances**



# A) La souffrance: dukkha :



## 3. Sankhara-dukkha : la souffrance de l'existence conditionnée :

→ Découle du fait que tout ce qui existe est changeant et imparfait

Notre existence = conditionnée => ~~Indépendante~~

Ce type de souffrance est lié aux **5 Agrégats** :  
qui composent l'**expérience humaine : corps + esprit** :

- **Forme**
- **Sensation**
- **Perception**
- **Formations mentales**
- **Conscience**

→ Ces 5 agrégats changent sans cesse tout comme notre expérience



# A) La souffrance: dukkha :

## 3. Sankhara-dukkha : la souffrance de l'existence conditionnée :

### Même dans le bonheur :

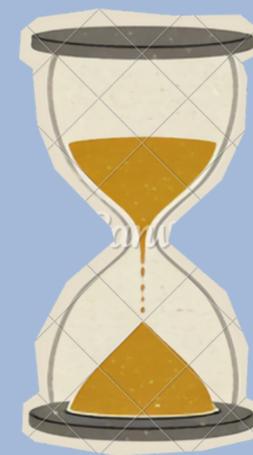
Inquiétude face au changement → Insatiation subtile :  
la souffrance de l'existence conditionnée

#### Exemple:

Moment de bonheur avec des amis.

Sur le moment, tout va bien, mais au fond, on sait que cela ne durera pas.

→ Cette conscience du changement crée une forme de souffrance





# A) La souffrance: dukkha :

## Citation :

« La naissance est souffrance, la vieillesse est souffrance, la maladie est souffrance, la mort est souffrance. »

— Dhammacakkappavattana Sutta

## B) Causes de cette souffrance :

### Tanha : désir ou soif :

- ➔ Désir de posséder, de contrôler les plaisirs
- ➔ Attachement aux choses éphémères & insatisfaction face aux changements

***Exemple : Vouloir que tout reste agréable entraîne frustration et souffrance***

### Avijja : ignorance :

- ➔ Vraie nature de la réalité
- ➔ Vraie nature de l'esprit humain

***Exemple : croire que le bonheur dépend uniquement d'objets ou de situations extérieures.***

# B. Les causes de la souffrance : L'impermanence (anicca) et le

## non-soi (anatta) :

### 1. L'impermanence (Anicca) :

Tout ce qui existe est transitoire et en constant changement.

→ Les émotions, le corps, les relations, les possessions matérielles ne durent pas



### Lien avec la souffrance :

L'attachement à ce qui est impermanent crée de l'insatisfaction et de la souffrance

### 2. Le non-soi (Anatta) :

Pas de "moi" permanent ou indépendant  
"soi" = facteurs changeants :

Les **5 agrégats**



### Lien avec la souffrance :

Croire en un moi fixe → attachement et  
espérance des choses qui changent  
toujours  
=> frustration et peur

## B) Causes de cette souffrance :

### Attachement et aversion :

- S'attacher aux plaisirs, aux personnes ou aux idées
- Rejeter ce qui est désagréable
- Cycle de désir et de rejet



### Le karma et les actions conditionnées :

- **Karma** = actions intentionnelles et leurs conséquences
- Désir, aversion ou ignorance => karma négatif => souffrance
- Générosité, la compassion et la sagesse => Karma positif => bien-être

## **B) Causes de cette souffrance :**

## **Citation :**

***« Ignorant la vraie nature des choses, les hommes s'attachent à ce qui change et s'illusionnent sur ce qui est vide. »***

Sutta Nipāta

# C) Les 4 nobles vérités :

1

La souffrance (Dukkha)

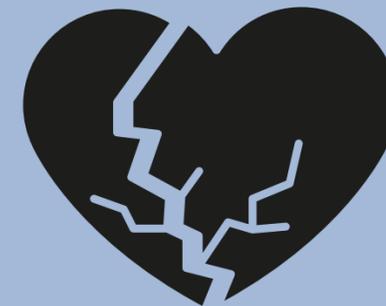
La vie comporte souffrance  
et insatisfaction.



2

L'origine de la souffrance (Samudaya)

Elle vient du désir, de  
l'attachement et de  
l'ignorance.



## C) Les 4 nobles vérités :

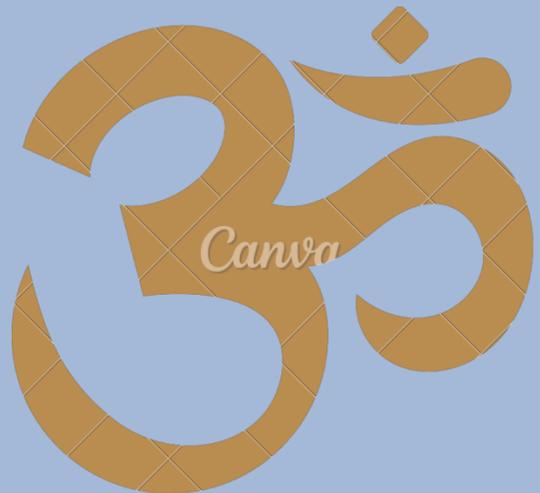
3

La cessation de la souffrance (Nirodha)

Mettre fin à la souffrance en éliminant désir, attachement et ignorance



Permet de se rapprocher du Nirvāṇa



# C) Les 4 nobles vérités :

4

Le chemin vers la cessation (Magga)

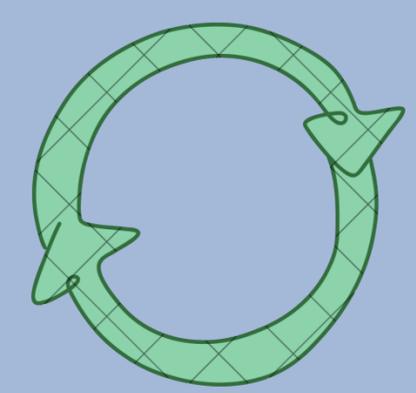
Sagesse : vision juste,  
intention juste



Éthique : parole juste, action  
juste, moyen d'existence juste

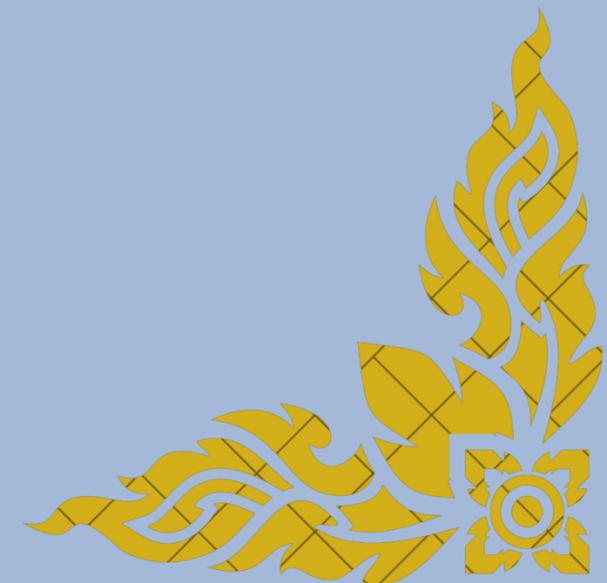
Discipline mentale : effort  
juste, attention juste,  
concentration juste

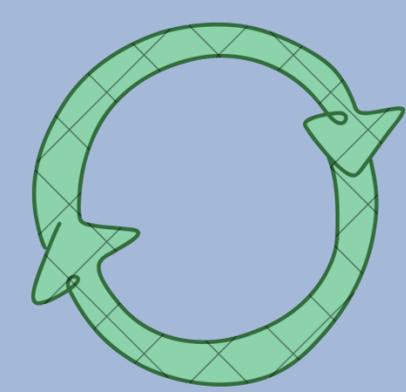




## D) Le temps :

- Tout est impermanent
- Dépend de causes et conditions
- Rien n'a d'existence par soi-même
- La vacuité (śūnyatā)



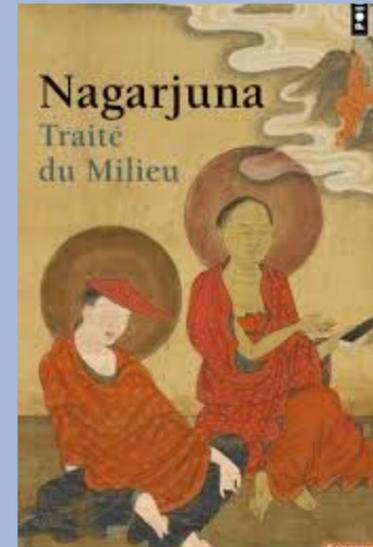


## D) Le temps :

Nāgārjuna : philosophe bouddhiste

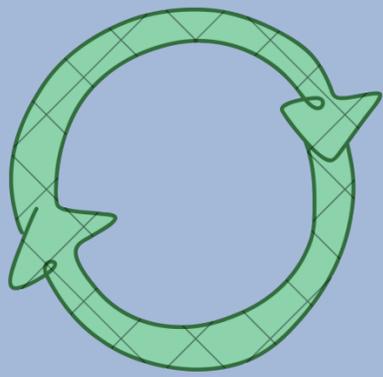
- Nāgārjuna analyse si le temps existe vraiment.
- Si le temps change, on ne peut pas le saisir.
- S'il est fixe, on ne le perçoit pas non plus.
- Le temps n'a pas d'existence propre

« On n'appréhende pas un temps variable,  
Et puisqu'un temps invariable ne peut être  
appréhendé,  
Comment désignera-t-on un temps non  
appréhendé ? »

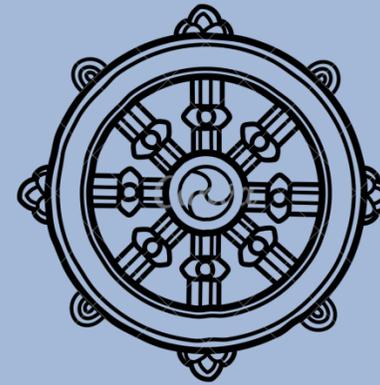


Un temps qui se  
manifesterait en soi,  
en dehors des moments,  
n'est pas permanent  
puisque son existence  
distincte des moments  
n'est pas un objet  
d'appréhension.

## D) Le temps :



- Nous croyons à un moi permanent → ignorance.
- Cette ignorance fait naître le désir
- Nous enferme dans le cycle du samsara
- Comprendre l'impermanence → détachement → nirvāṇa
- Roue de l'existence (bhavacakra) montre le cycle et la voie



# E) Nirvana : la libération



- État de libération totale
- Fin de la souffrance, des attachements et des illusions
- Pas un lieu → état de paix intérieure et de lucidité

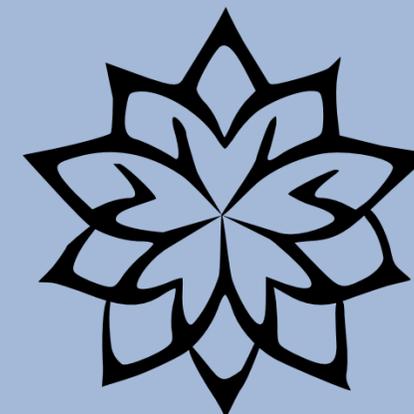
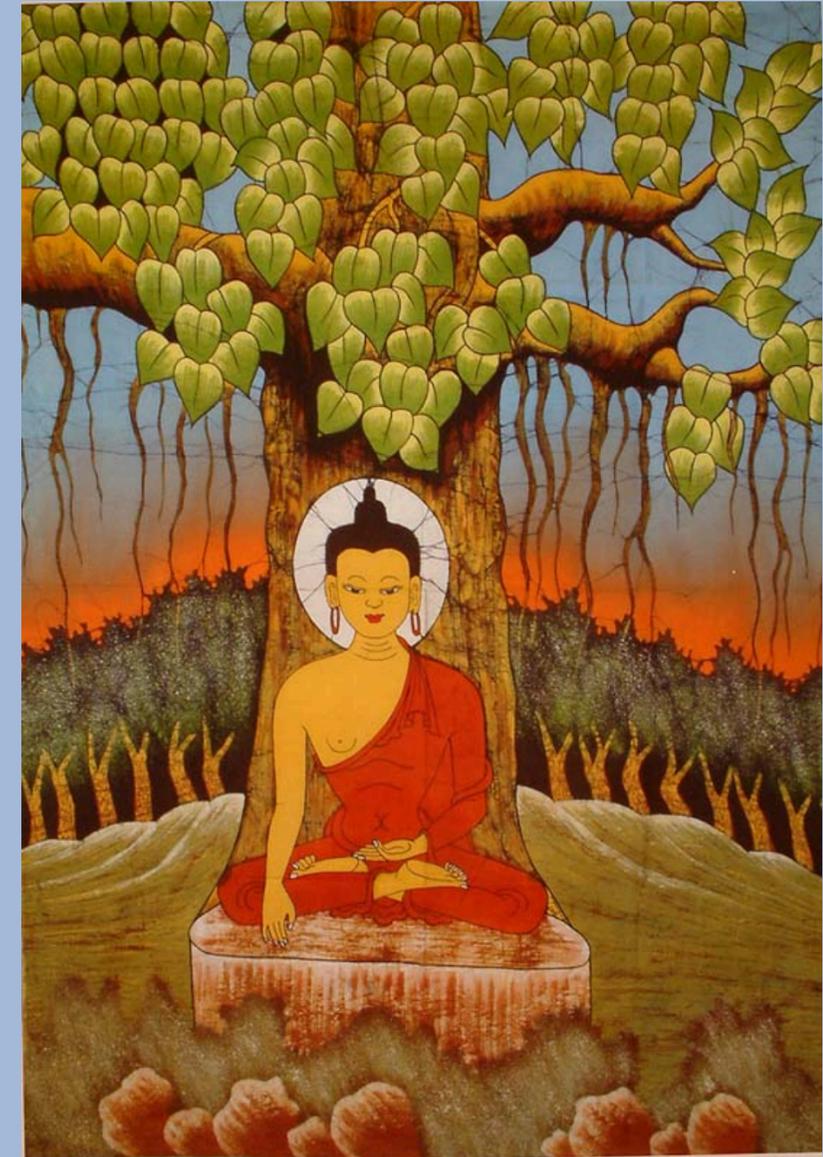
- Atteint par le Chemin Octuple



- But ultime du bouddhisme



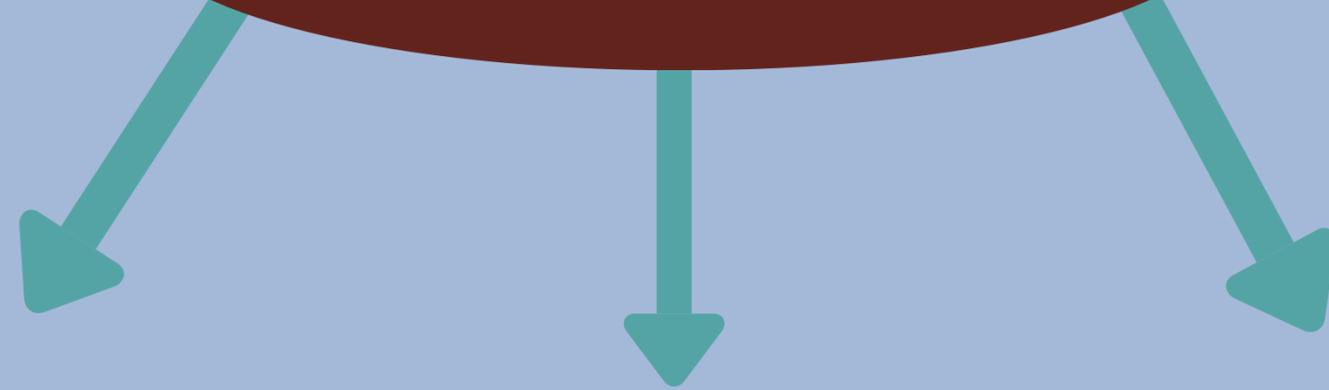
- Liberté intérieure et bonheur véritable



# F) Samsara : le cycle des existences :

“Samsara” = cycle continu de naissance, mort et renaissance, dans lequel tous les êtres sensibles sont pris tant qu'ils ne sont pas libérés par le nirvana

Caractéristiques :



## La souffrance :

Chaque existence:  
vieillesse,  
maladie et mort

## Impermanence :

Tout phénomène  
dans samsara =  
changeant

## Non-soi :

Pas de « moi »  
permanent ; le  
samsara est une  
succession de  
causes et d'effets.



Le bhavacakra « roue de l'existence »

# F) Samsara : le cycle des existences :



## Mécanisme :

Samsara est maintenu par le karma

Les désirs, attachements et ignorances  
nourrissent ce cycle



## Objectif du Bouddhisme :

Rompre le cycle du samsara par l'éveil (nirvana) :

- en éliminant ignorance, désir et attachement
- en pratiquant la méditation, l'éthique et la sagesse





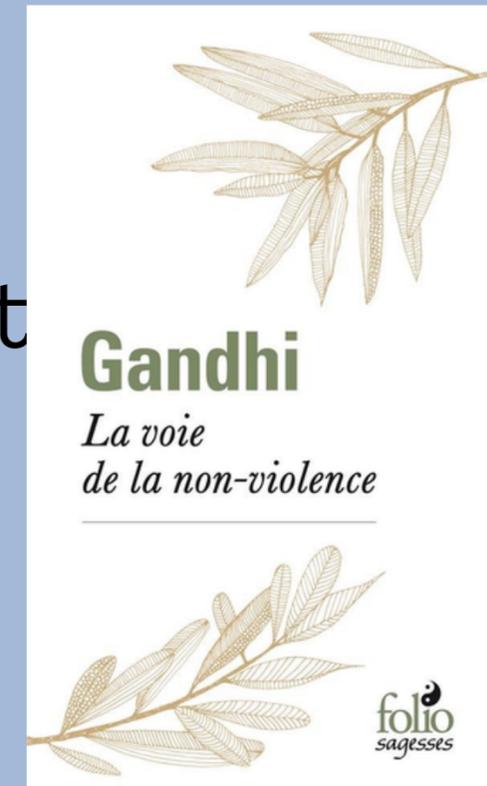
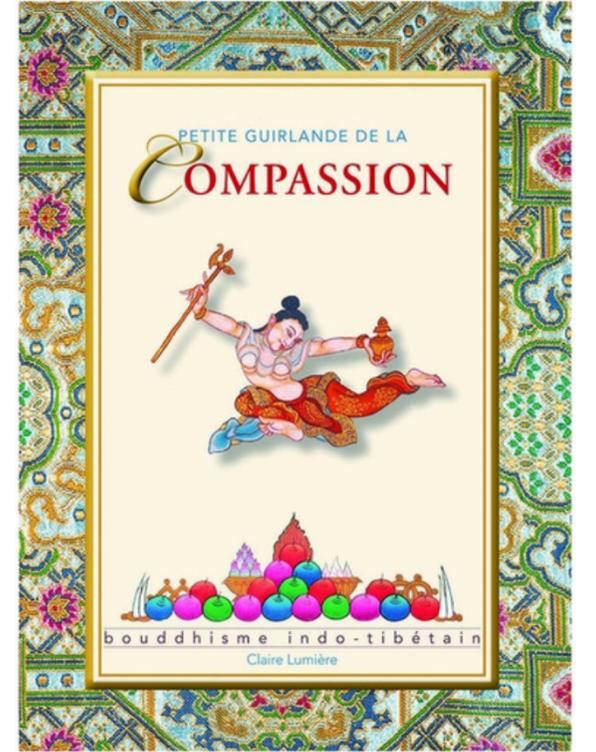
# H) Ethique bouddhiste : compassion et non-violence :

## Compassion (karuṇā)

- Empathie et aide envers la souffrance des autres
- Union avec la sagesse dans la voie du bodhisattva

## Non-violence (ahimsa)

- Absence de nuisance envers tout être vivant
- Éviter tout tort physique, verbal ou mental



# III. Lien entre le Bouddhismes et les philosophies occidentales :



# A) Souffrance et désir lien avec les philosophes grecs :



**Bouddhisme** : Désir => attachement et frustration

→ la sagesse et la méditation permettent de s'en libérer et d'atteindre la sérénité



**Philosophes grecs** :

- **Platon** : désirs irrationnels éloignent l'âme de la vérité et de la justice intérieure  
→ la raison doit gouverner les désirs
- **Stoïciens** : les désirs non maîtrisés génèrent souffrance  
→ l'apatheia = absence de passions destructrices => sérénité

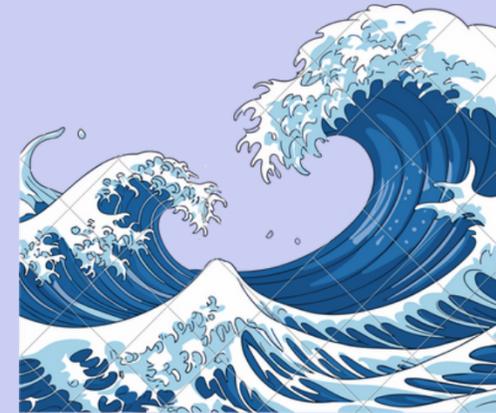


# B) Impermanence et non-soi en lien avec Hume:

Selon David Hume, philosophe écossais, du 18eme siècle

→ Le *Moi* = faisceau de perceptions

→ Nos expériences sont en flux constant



Bouddhisme : le non-soi et l'impermanence

→ tout change sans cesse

**=> Observation de nos expériences réduit l'attachement  
et la souffrance liée à l'illusion d'un moi stable**

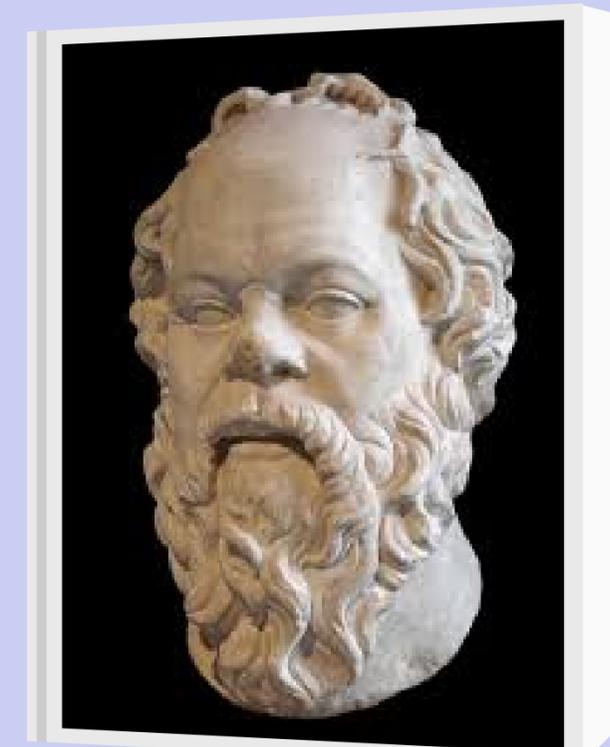
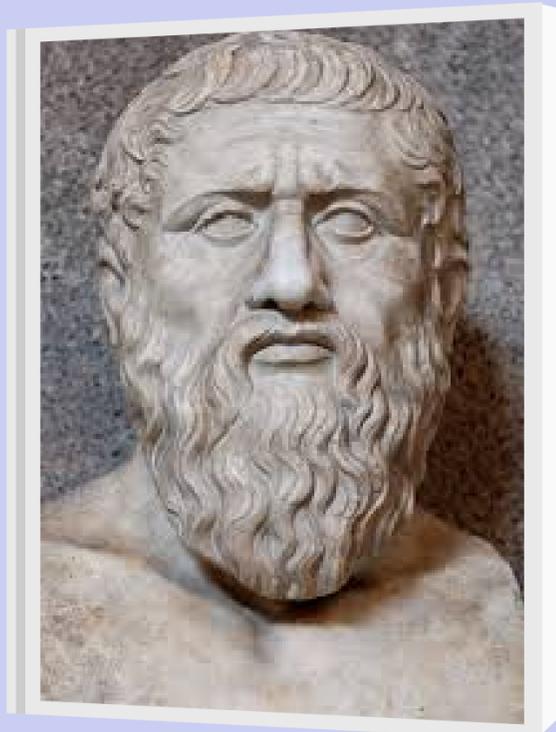


# C) La connaissance et l'ignorance :

## Ignorance (Avijjā)



- Méconnaissance de la réalité, source de souffrance
- Platon : sortir de la caverne = accéder à la vérité
- Socrate : reconnaître son ignorance = début de la sagesse



# C) La connaissance et l'ignorance :

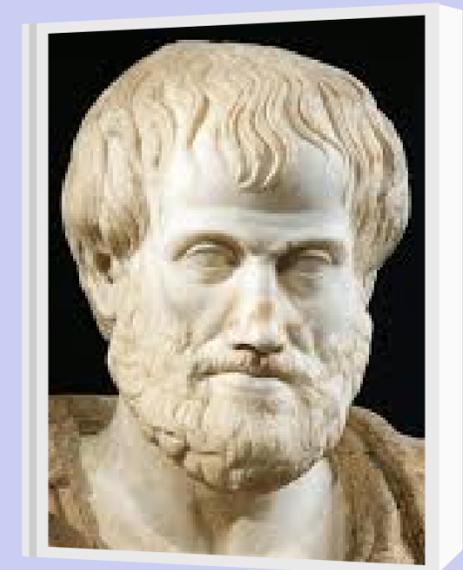
## Connaissance (Paññā)



→ Compréhension juste de la réalité et de l'impermanence

→ Aristote : connaissance par l'expérience,

→ Différence = monde stable vs impermanence.



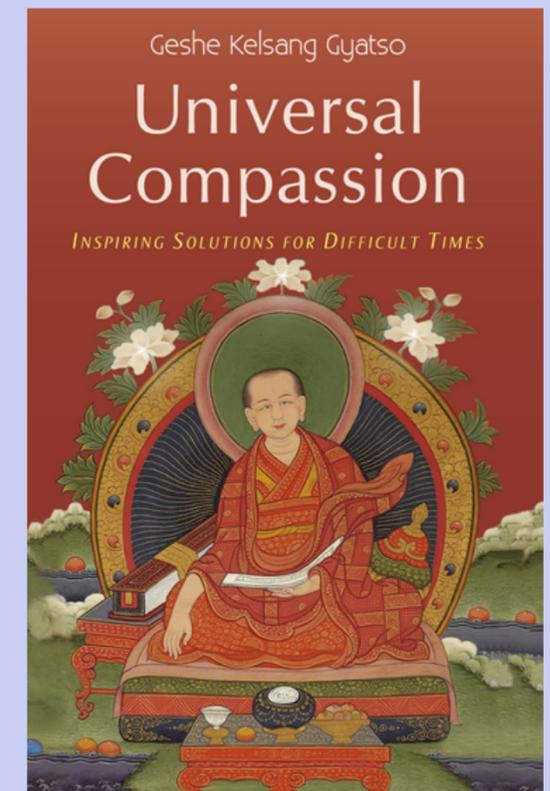
# D) Ethique et Kant :

## Bouddhisme

→ Compassion, non-violence, bienveillance

→ Cinq Préceptes : ne pas tuer, voler, mentir, nuire, s'intoxiquer

→ But : paix intérieure, pureté de l'esprit, nirvāna



# D) Ethique et Kant :

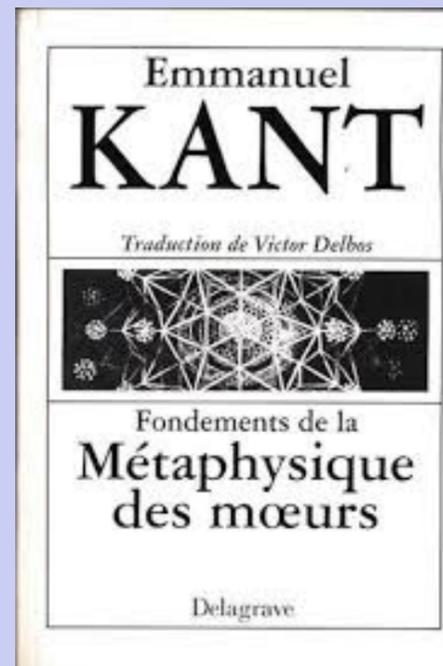
## Kant

→ Agir par devoir, pas par intérêt

→ Morale fondée sur la raison et le devoir

→ Bonne volonté = action morale

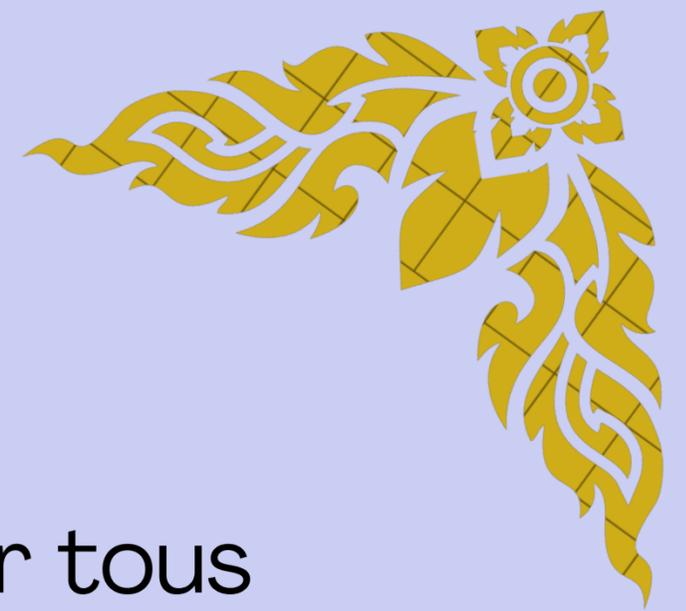
→ But : moralité universelle



"Le devoir est  
la nécessité d'accomplir  
une action par respect  
pour la loi".

Kant

# D) Ethique et Kant



## Comparaison

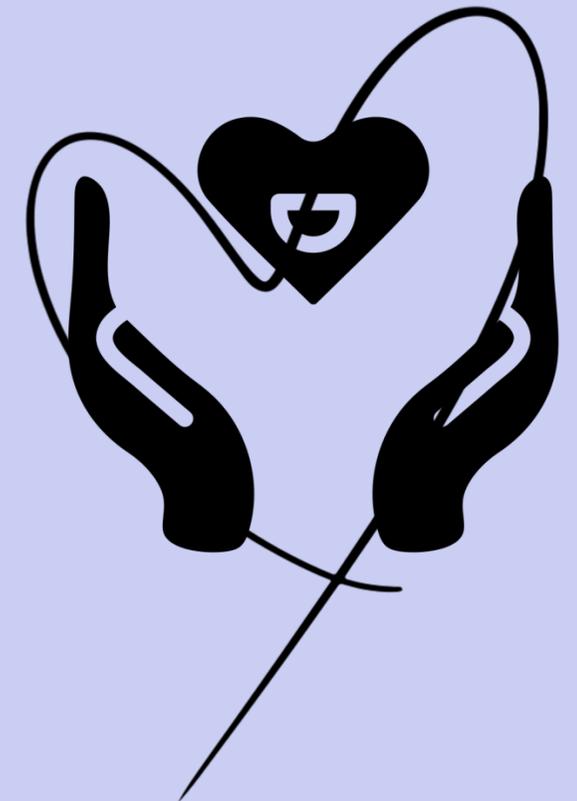
→ Commun : désintéressement, maîtrise de soi, bien pour tous



→ Différence :

- Bouddhisme = cœur, compassion
- Kant = raison, devoir

**LEDEVOIR**



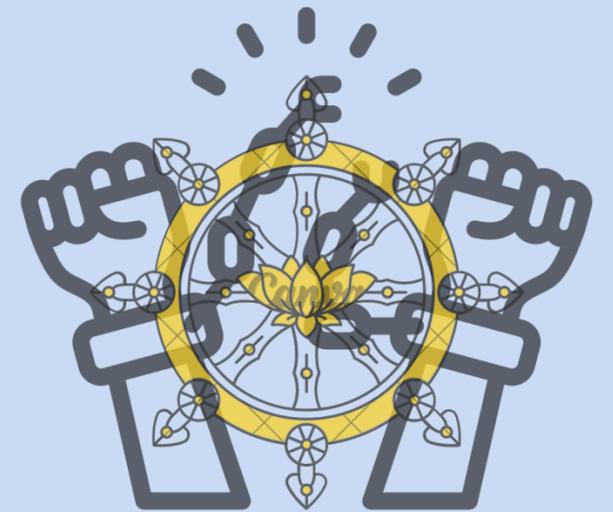
# Conclusion

→ Le bouddhisme = philosophie et religion

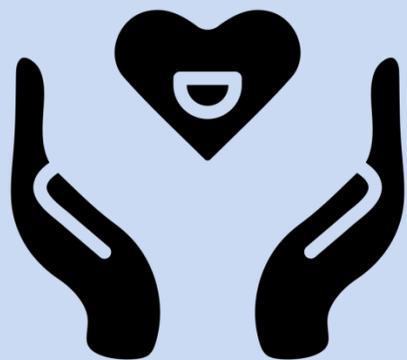


→ Réflexion sur la condition humaine, la souffrance, la sagesse

→ But : libération du samsara et atteinte du nirvāna



→ Voie : sagesse, compassion, maîtrise de soi



# Ouverture



➔ Présence du bouddhisme en Occident



Centres bouddhistes à Rennes



➔ Enseignements du Bouddha universels → inspirent le monde entier



# Nos sources :

- HD Asian art
- Wisdom Library
  - Wikipédia
- The collector

**Merci pour votre écoute**

