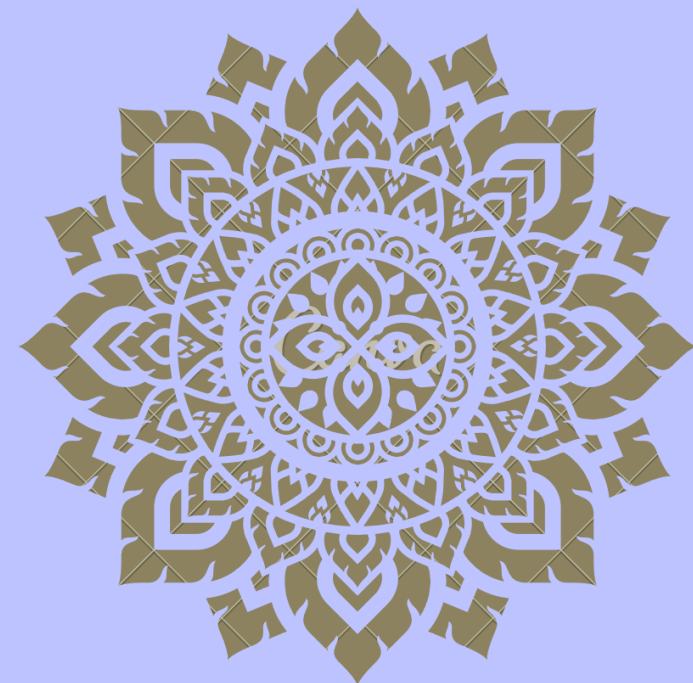


Le Bouddhisme



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



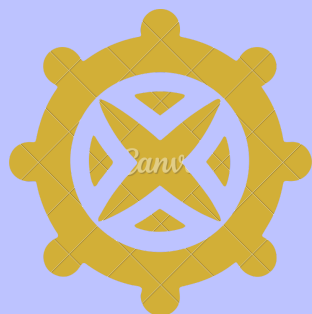
- Pas de dieu créateur = Raison et réflexion humaine
- Souffrance → recherche des causes → paix intérieure
- Thèmes philosophiques :
 - Condition humaine
 - Connaissance
 - Temps
 - Bonheur
- Ethique : sagesse, compassion, non-violence



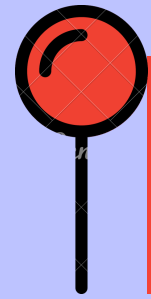
B) Une philosophie et une religion :

Bouddhisme comme religion

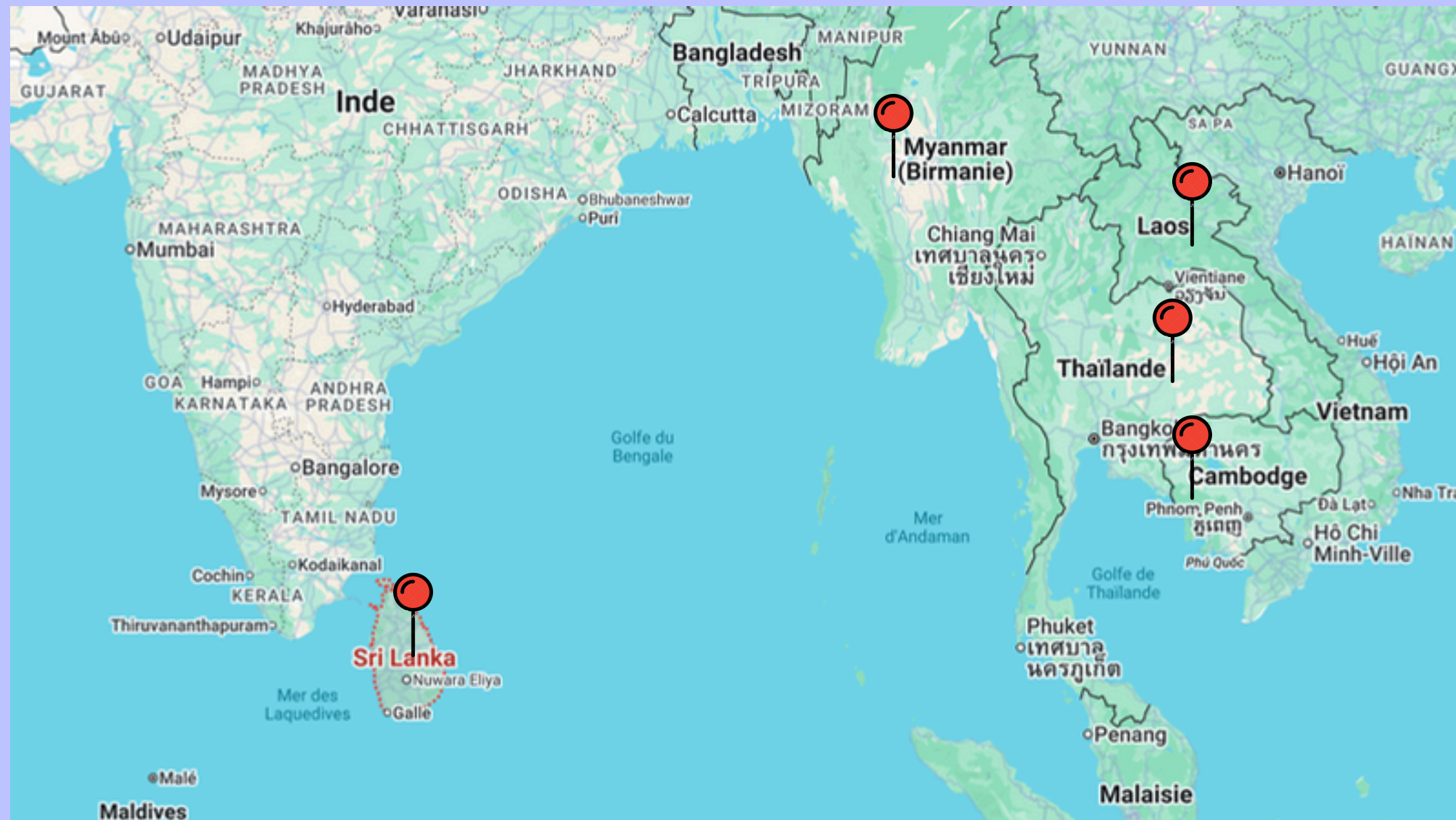
- Temples, moines, textes sacrés, rites
- Communauté des fidèles + Croyances (Nirvana)
- Sens de la vie → finalité spirituelle
- Religion sans dieu, mais avec foi et pratiques collectives



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

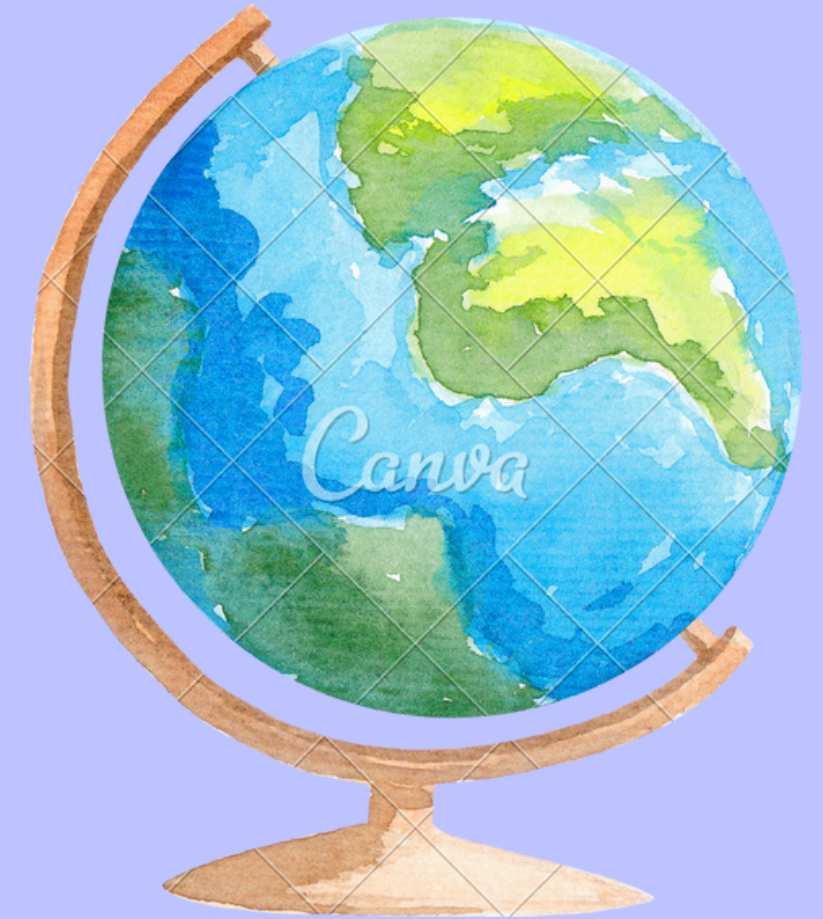
Bouddhisme :

➡ Bouddhisme s'est répandu dans toute l'Asie

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

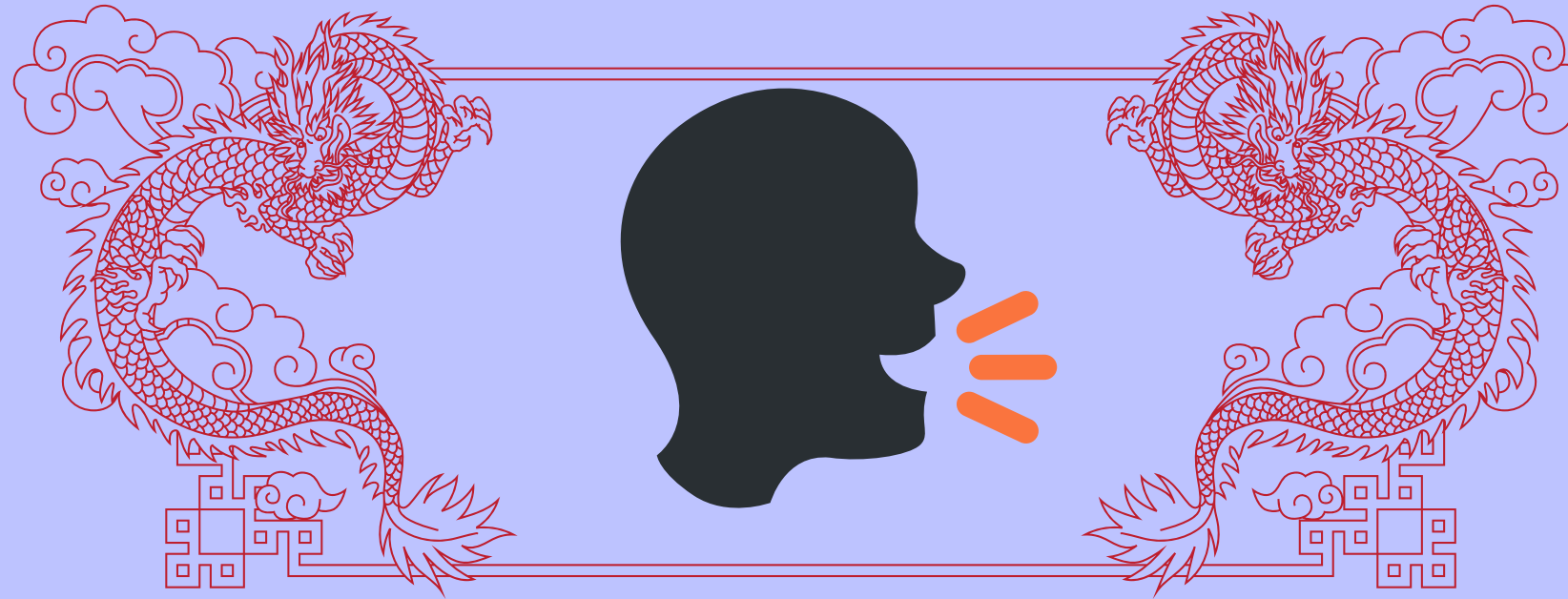
Selon le Pew Research Center :

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

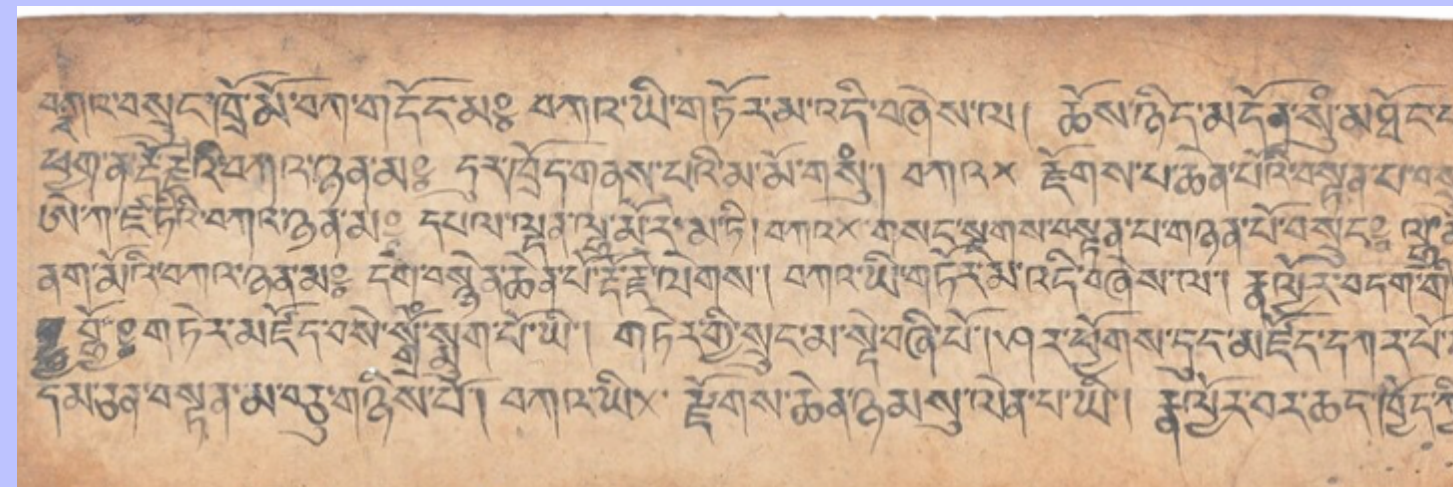


D. Les textes fondamentaux :

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 :

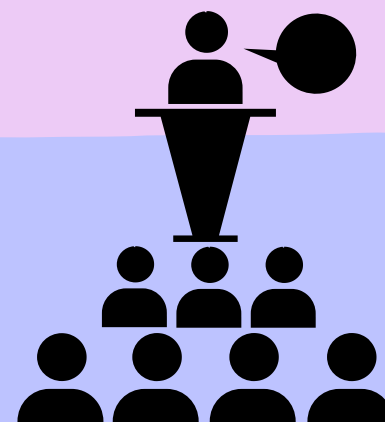
1. Vinaya Pitaka :

Règles de conduite
pour les moines et les
moniales



2. Sutta Pitaka :

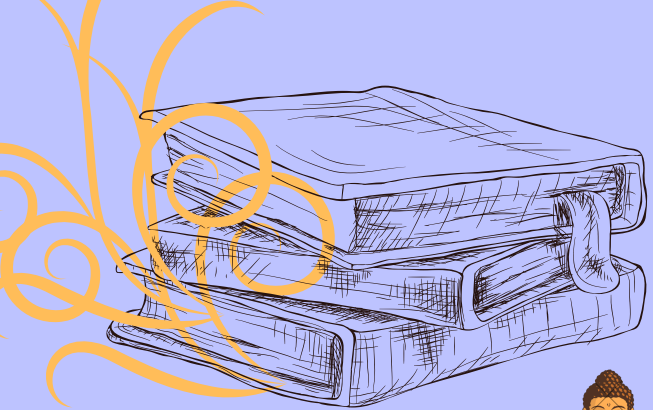
Discours du Bouddha :
Enseignements oraux
→ sermons, paraboles,
conseils spirituels



3. Abhidhamma Pitaka:

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

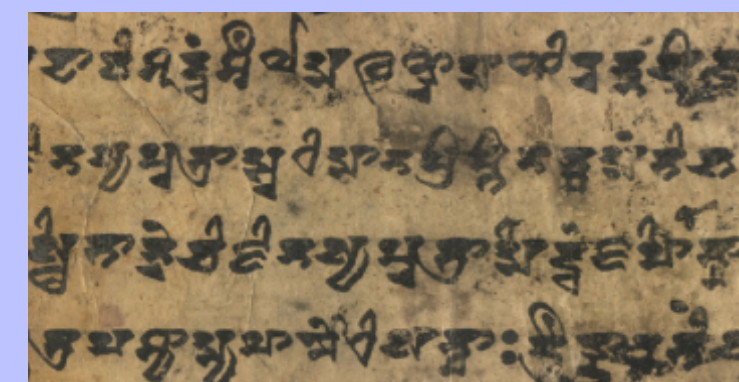
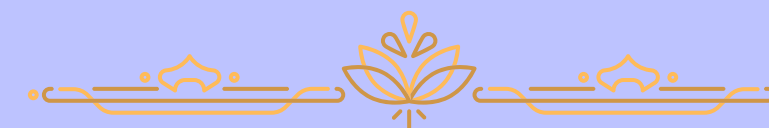
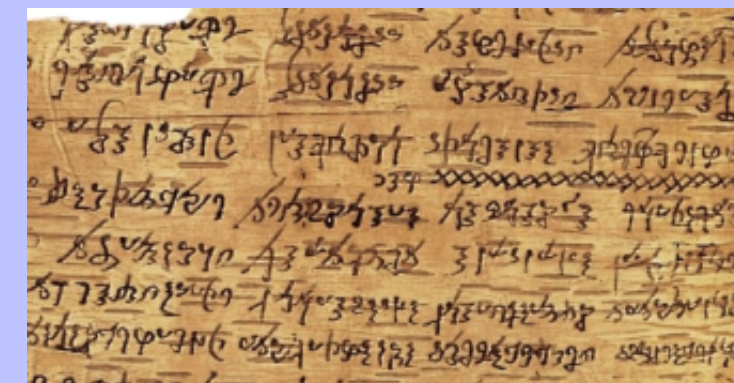




D. Les textes fondamentaux :



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



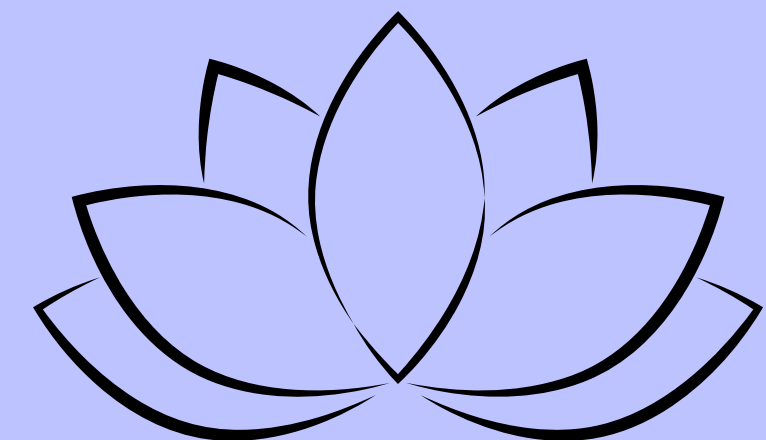
: court texte qui résume l'idée que tout est vide d'existence propre = rien n'existe de manière autonome

E) Les pratiques principales :

1

Méditation (samādhi)

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



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

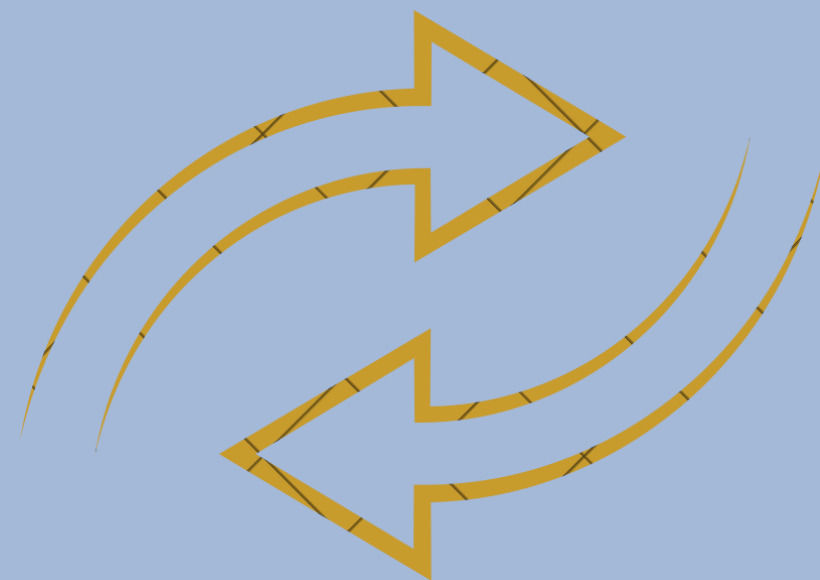
A) La souffrance: dukkha :

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 extérieurs.

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)

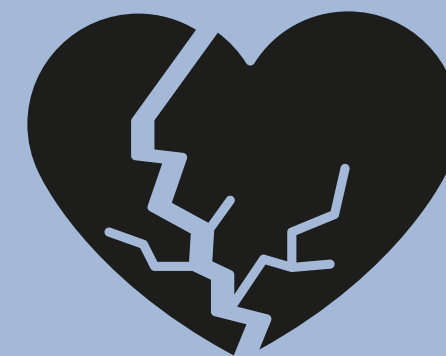
La vie comporte souffrance et insatisfaction.



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

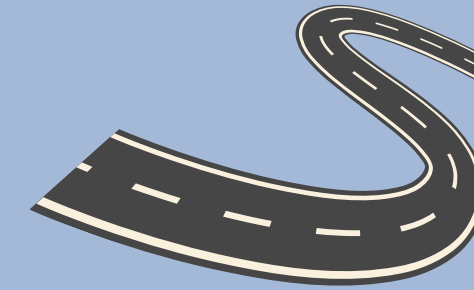


C) Les 4 nobles vérités :

4

Le chemin vers la cessation (Magga)

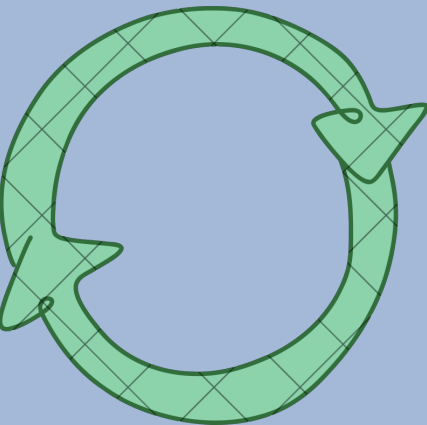
Sagesse : vision juste,
intention juste



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

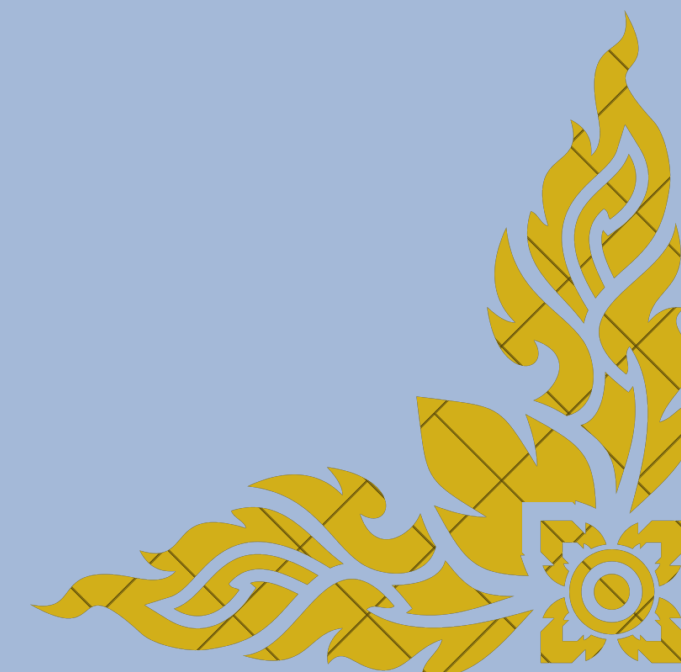
Discipline mentale : effort
juste, attention juste,
concentration juste

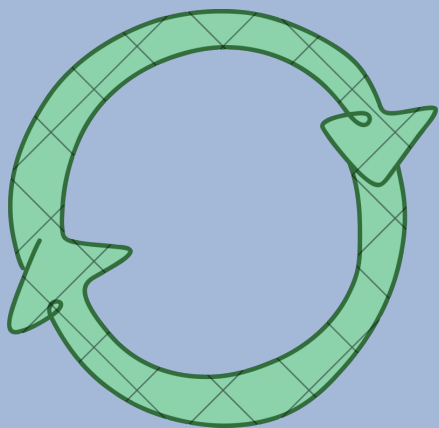




D) Le temps :

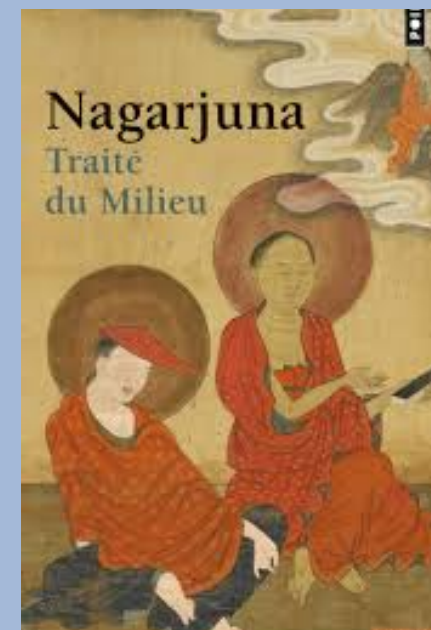
- Tout est impermanent
- Dépend de causes et conditions
- Rien n'a d'existence par soi-même
- La vacuité (śūnyatā)





D) Le temps :

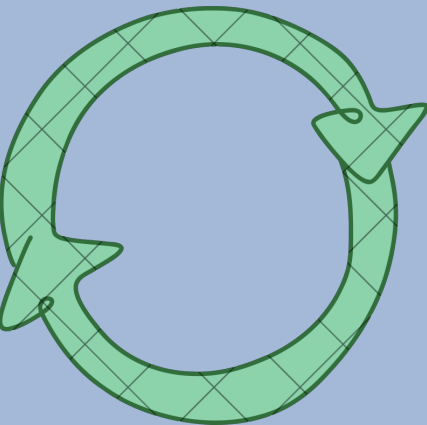
Nāgārjuna : philosophe bouddhiste



- 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

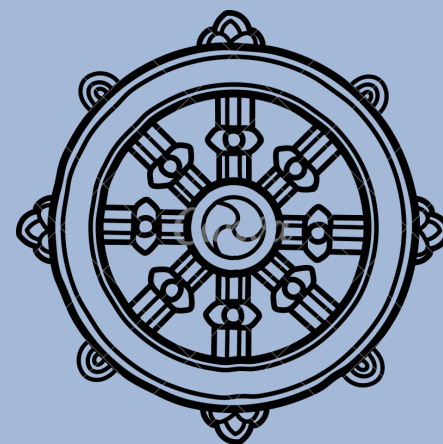
« On n'appréhende pas un temps variable,
Et puisqu'un temps invariable ne peut être
appréhendé,
Comment désignera-t-on un temps non
appréhendé ? »

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 :

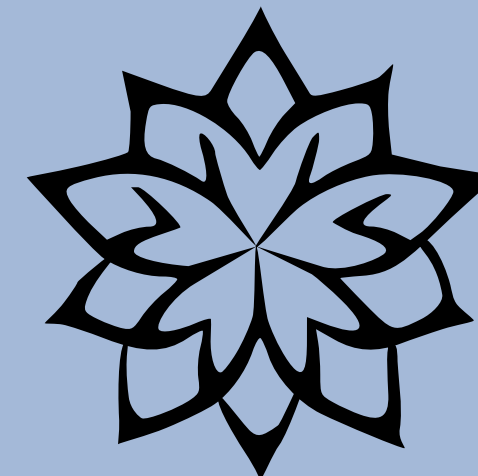
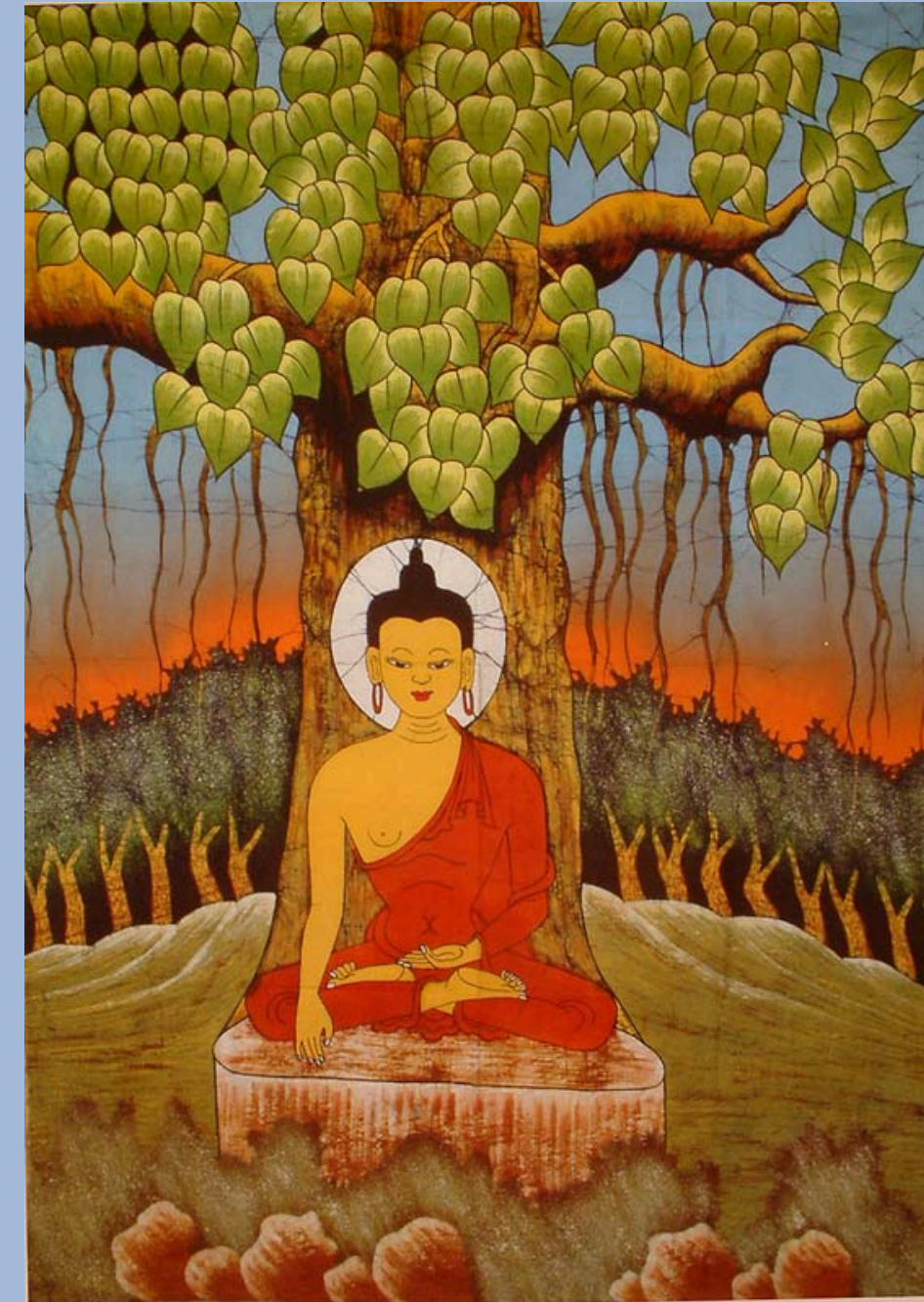
- Nous croyons à un moi permanent → ignorance.
- Cette ignorance fait naître le désir
- Nous enferme dans le cycle du samsara
- Comprendre l'impermanence → détachement → nirvāṇa
- Roue de l'existence (bhavacakra) montre le cycle et la voie



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 :

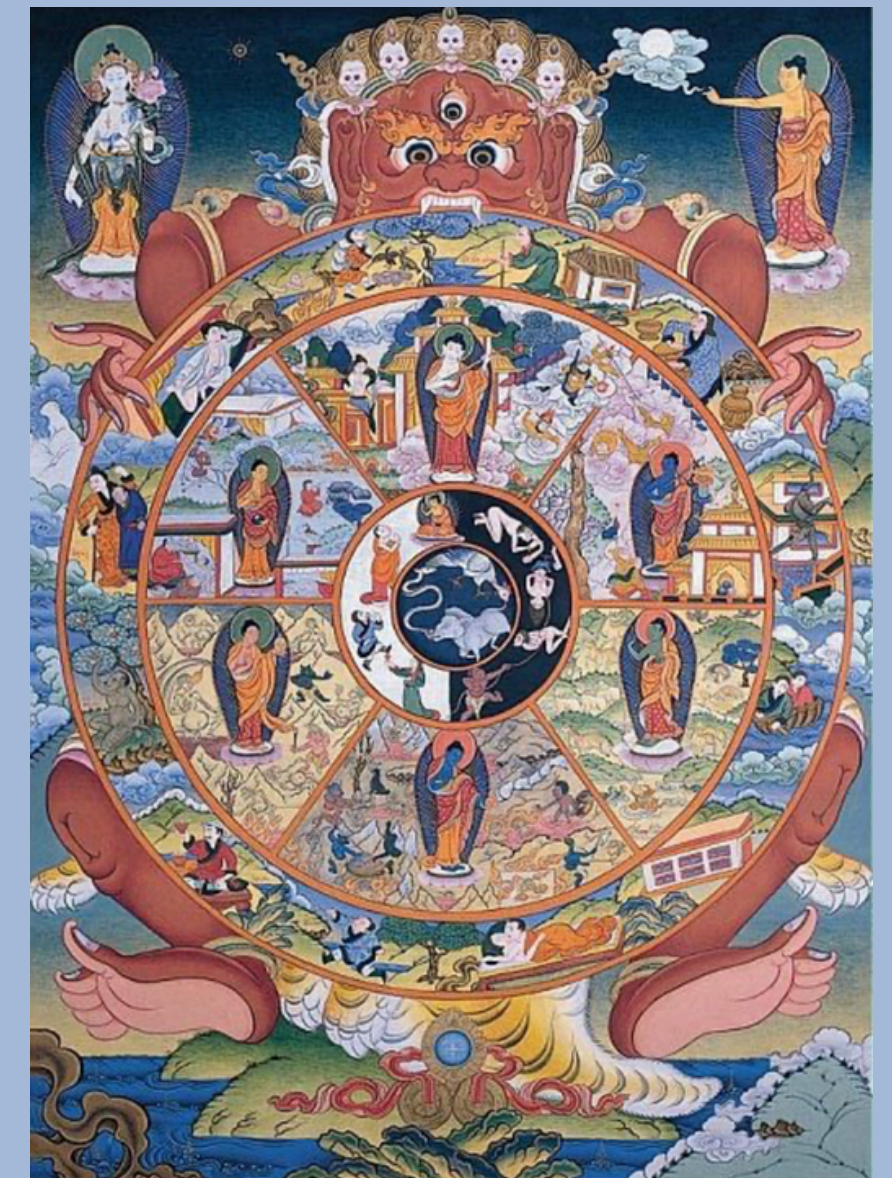
Chaque existence:
vieillesse, maladie et mort

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





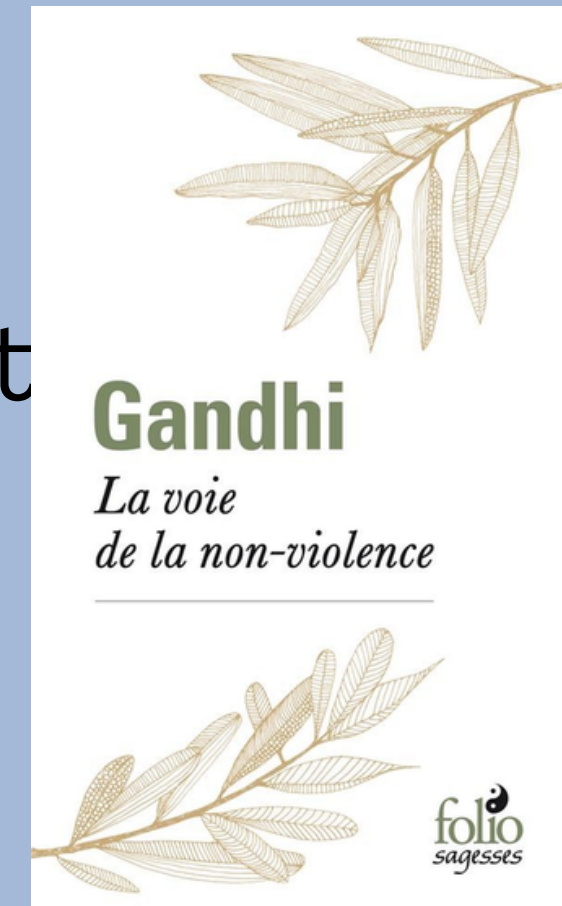
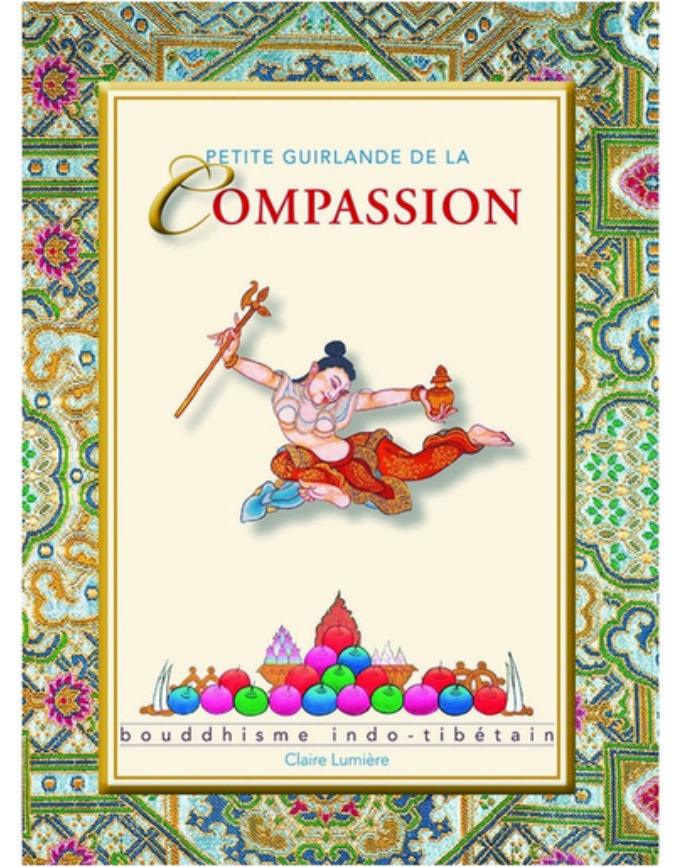
H) Ethique bouddhiste : compassion et non-violence :

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

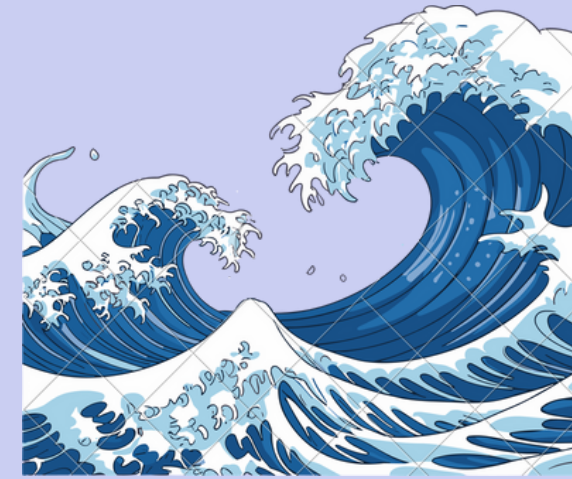


B) Impermanence et non-soi en lien avec Hume:

Selon David Hume, philosophe écossais, du 18ème 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**

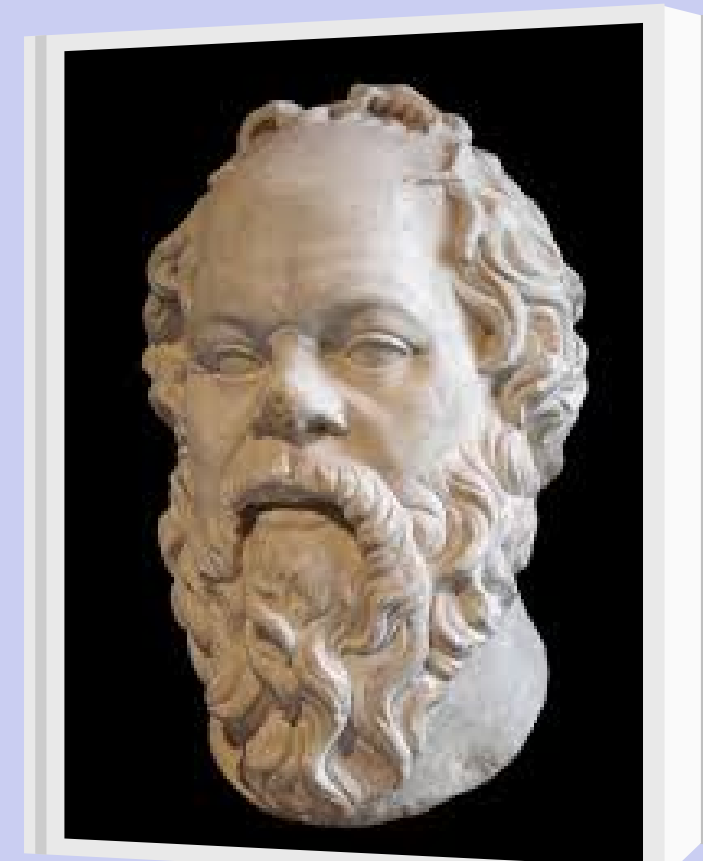
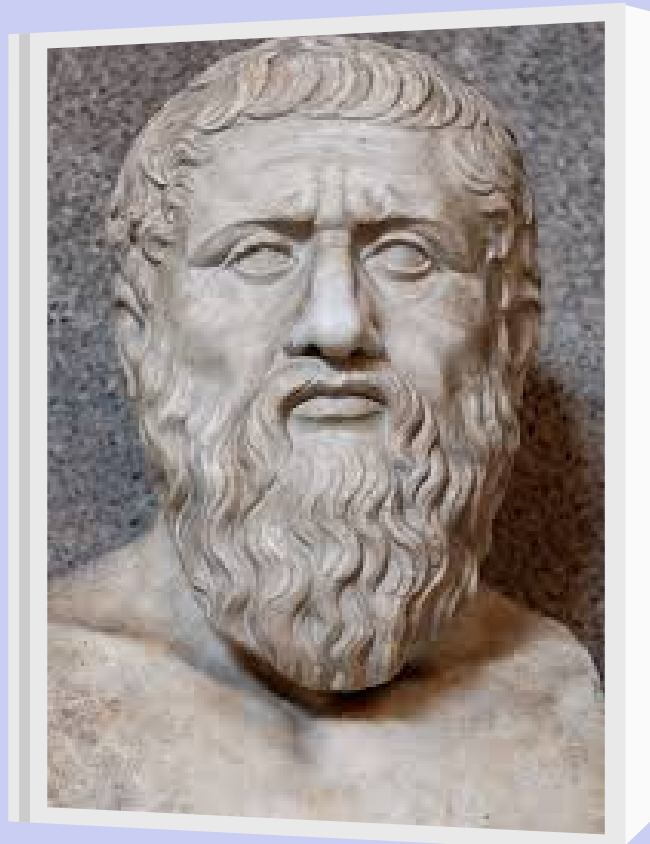


C) La connaissance et l'ignorance :

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 :

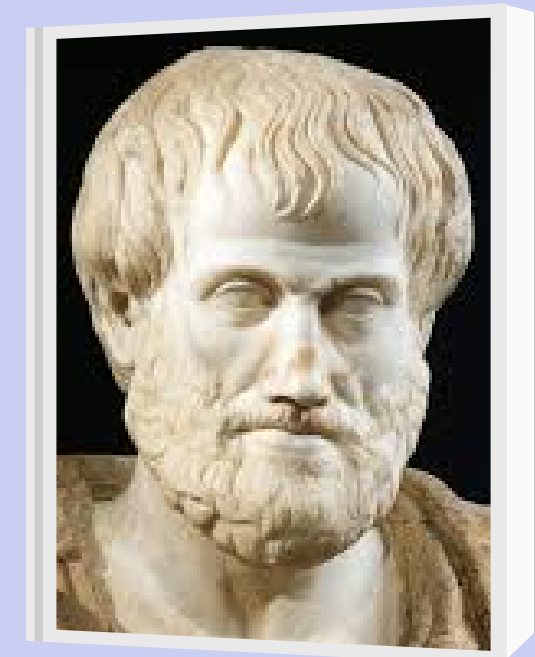
Connaissance (Paññā)



→ Compréhension juste de la réalité et de l'impermanence

→ Aristote : connaissance par l'expérience,

→ Différence = monde stable vs impermanence.



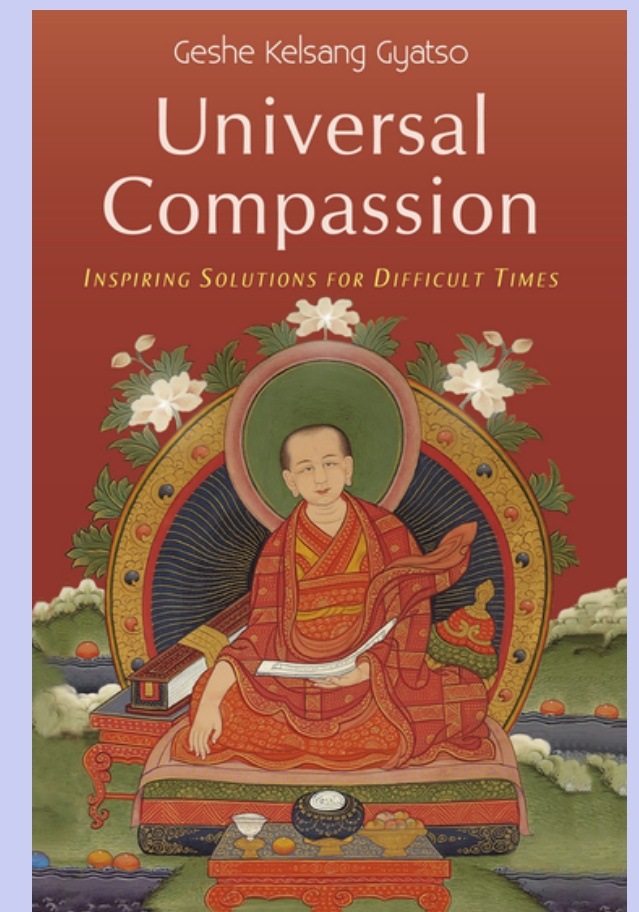
D) Ethique et Kant :

Bouddhisme

→ Compassion, non-violence, bienveillance

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

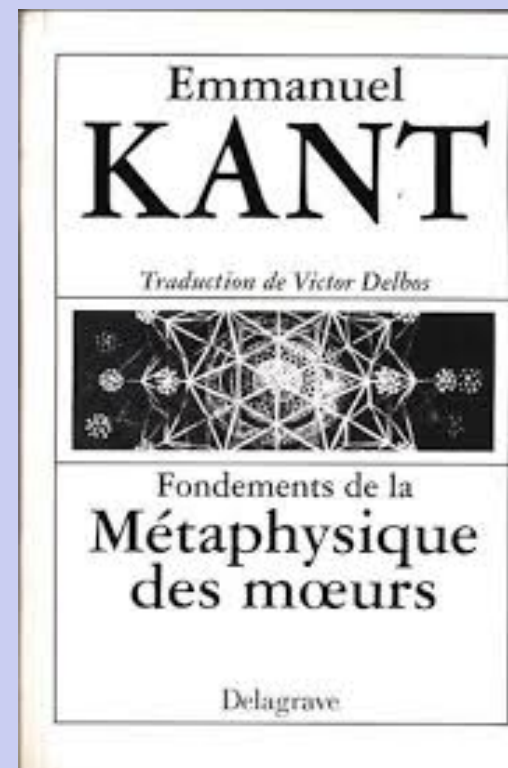
→ But : paix intérieure, pureté de l'esprit, nirvāna



D) Ethique et Kant :

Kant

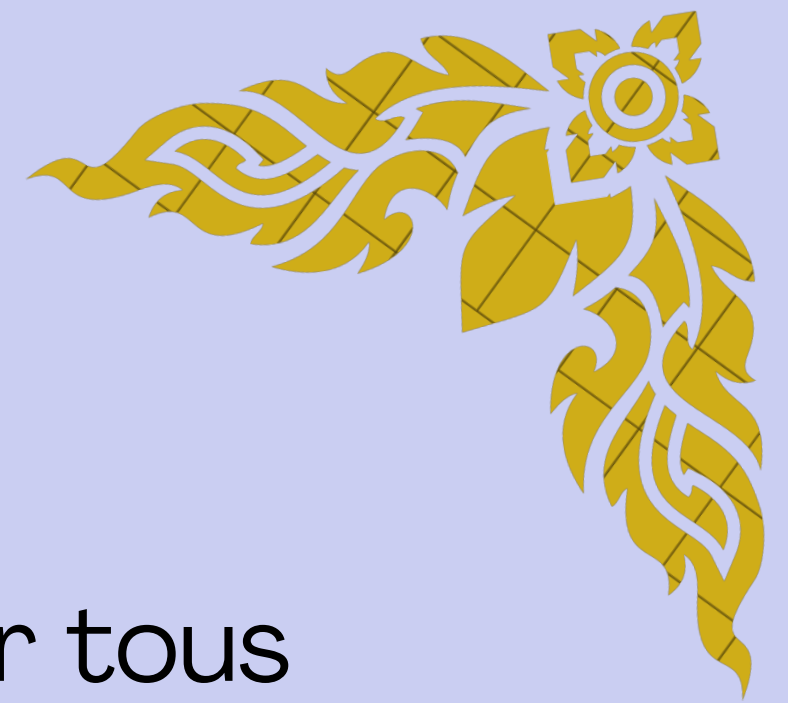
- Agir par devoir, pas par intérêt
- Morale fondée sur la raison et le devoir
- Bonne volonté = action morale
- But : moralité universelle



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

Kant

D) Ethique et Kant



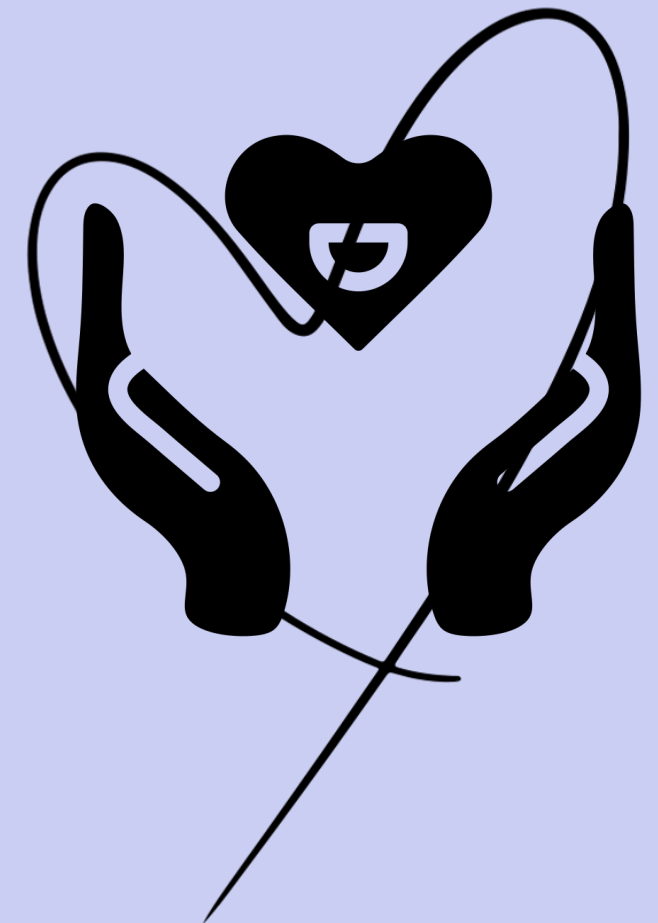
Comparaison

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



→ Différence :

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



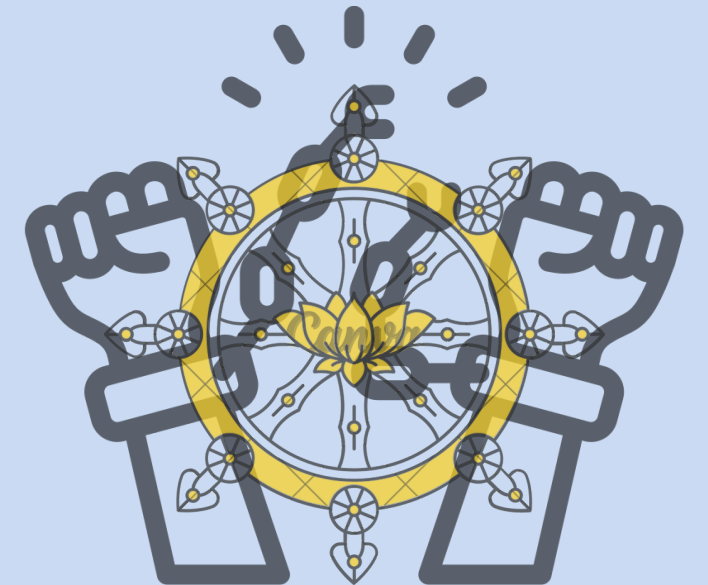
Conclusion

→ Le bouddhisme = philosophie et religion

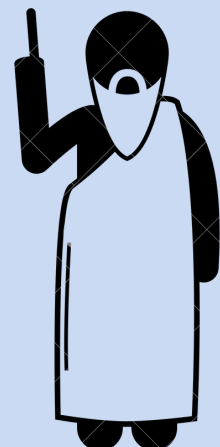
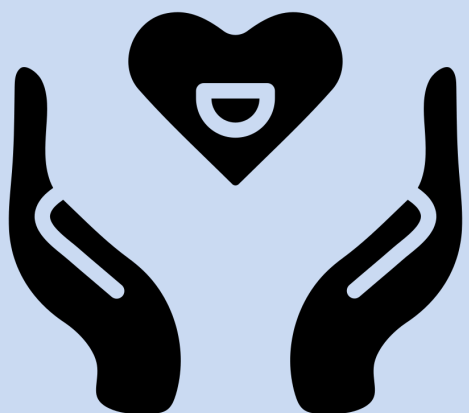


→ Réflexion sur la condition humaine, la souffrance, la sagesse

→ But : libération du samsara et atteinte du nirvāna



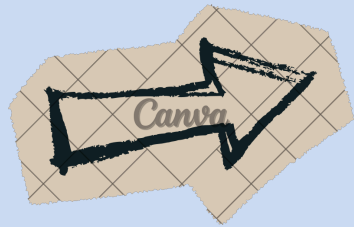
→ Voie : sagesse, compassion, maîtrise de soi



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

