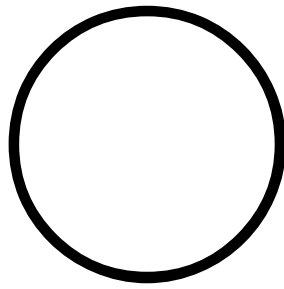


자문환 원불교 정전

Version française de *Wonboulkyo Jeongjeon* soumise à approbation

# Texte fondamental du Bouddhisme Won

traduit par Pak Shi-hyeon et Jean-Marc Leenders



Puisque le monde de la matière s'épanouit,  
épanouissons notre esprit!

Partout l'image de Bouddha

Tout comme offrande à Bouddha

La méditation à tout moment

La méditation partout

Identique dans l'action et l'inaction

Le développement parallèle

de l'âme et du corps

La Vérité bouddhique dans la vie

La vie dans la Vérité bouddhique

|                                  |  |  |  |   |
|----------------------------------|--|--|--|---|
| 2                                | <b>Portique de la foi issue de la rétribution karmique</b>   | <p><i>Il-Won</i>, le Cercle, est le Bouddha Dharmakaya : c'est l'origine de toutes les existences de l'univers ; c'est le sceau de l'Éveil de tous les Bouddhas et de tous les Saints ; c'est la nature de tous les êtres sensibles.</p> | <b>Portique de la pratique du vide total et de l'existence merveilleuse</b>  | 1 |
|                                  | <p><b>Les quatre origines des bienfaits</b></p> <p>les bienfaits du ciel et de la terre</p> <p>les bienfaits des parents</p> <p>les bienfaits des compagnons</p> <p>les bienfaits des lois</p> |  | <p><b>Les trios disciplines</b></p> <p>la culture de l'esprit</p> <p>l'étude des faits et des principes</p> <p>le choix des bonnes conduites</p> |   |
| 4                                | <b>Les quatre essentiels</b>   | <p><b>Vers fondamental de la Vérité</b></p> <p>L'être en non-être, le non-être en être, changent et changent à l'infini où l'être et le non-être sont vides, mais ce vide est aussi complet.</p>   | <b>Les huit attitudes</b>  | - |
|                                  | <p>le développement de ses propres ressources</p> <p>les sages pour modèles</p> <p>l'éducation des enfants des autres</p> <p>l'honneur dû à ceux qui se dévouent à la collectivité</p>         |  | <p>la foi, le zèle, le désir de savoir, la sincérité, l'incrédulité, l'avidité, La paresse, la déraison</p>                                      |   |
|                                  | <p><b>La reconnaissance, offrande à Bouddha</b></p> <p>partout l'image de Bouddha, tout comme offrande à Bouddha</p>   |  | <p><b>La méditation dans l'action et l'inaction</b></p> <p>la méditation à tout moment, la méditation partout</p>                                |   |
| <b><u>Schéma fondamental</u></b> |  |  |  |   |
|                                  |  |  |  | 3 |

## Table des matières

### 1. Introduction générale

1.1 Motifs de la fondation du Bouddhisme Won

1.2 Explication générale de la doctrine

### 2. La doctrine

2.1 Le Cercle parfait (*Il Won Sang*)

2.1.1 La vérité du Cercle parfait

2.1.2 La foi dans le Cercle parfait

2.1.3 La pratique conforme au Cercle parfait

2.1.4 Les vœux au Cercle parfait

2.1.5 L'enseignement du Cercle parfait

2.1.6 Le vers fondamental de la Vérité

2.2 Les quatre origines des bienfaits

2.2.1 Les bienfaits du ciel et de la terre

2.2.2 Les bienfaits des parents

2.2.3 Les bienfaits des compagnons

2.2.4 Les bienfaits des lois

2.3 Les quatre essentiels

2.3.1 Le développement de ses propres ressources

2.3.2 Les sages pour modèles

2.3.3 L'éducation des enfants des autres

2.3.4 L'honneur dû à ceux qui se dévouent à la collectivité

2.4 Les trois disciplines

2.4.1 La culture de l'esprit (*jeongshin souyang*)

2.4.2 L'étude des faits et des principes (*sari yeongou*)

2.4.3 Le choix des bonnes conduites (*jakeop tchouisa*)

2.5 Les huit attitudes

2.5.1 Les quatre attitudes à développer

2.5.2 Les quatre attitudes à rejeter

2.6 Les chemins essentiels de la vie humaine et les chemins essentiels  
de la pratique

2.7 Les quatre grandes règles

### **3. La pratique**

3.1 Les démarches essentielles dans la pratique quotidienne

3.2 L'entraînement périodique et l'entraînement régulier

3.2.1 L'entraînement périodique

3.2.2 L'entraînement régulier

3.2.3 La relation entre l'entraînement périodique et l'entraînement  
régulier

3.3 La récitation (*yeomboul*)

- 3.4 La méditation assise (*jwaseon*)
- 3.5 Les questions à étudier (*uidou*)
- 3.6 Le journal régulier et le journal périodique
- 3.7 La méditation à tout moment
- 3.8 Le discours du repentir
- 3.9 Les vœux et confessions intérieurs et les prières
- 3.10 L'offrande à Bouddha
- 3.11 Les préceptes
- 3.12 Les points essentiels pour faire bon usage de notre nature originelle
- 3.13 Les premières instructions du fondateur
- 3.14 Le discours sur la souffrance et le plaisir
- 3.15 La société malade et les moyens de la guérir
- 3.16 Le développement parallèle de l'âme et du corps
- 3.17 Les niveaux de pratique

# **1. Introduction générale**

## **1.1 Motifs de la fondation du Bouddhisme Won**

De nos jours, à mesure que se développe la civilisation des sciences, l'esprit humain, qui est censé contrôler la matière, s'affaiblit et le pouvoir de la matière ne cesse d'augmenter de sorte que cet esprit humain affaibli se laisse dominer par elle et que les hommes sont inévitablement réduits en esclavage par le monde matériel. Est-il possible alors de concevoir un monde sans tourments, sans souffrances?

Le Bouddhisme Won a donc été fondé pour conduire vers un monde heureux et éternel tous les êtres vivants de ce monde de souffrances et de peines, tout en renforçant le pouvoir de l'esprit humain sur la matière par la foi religieuse basée sur la Vérité et par la mise en pratique des principes moraux.

## **1.2 Explication générale de la doctrine**

Le Bouddhisme est la voie suprême. D'où la grandeur de sa vérité et la richesse de ses moyens. Beaucoup de maîtres l'ont donc choisi pour établir des sectes et des écoles et pour enseigner à leurs fidèles.

Par ailleurs, toutes les religions du monde trouvent en fait leur origine dans un seul principe. Pourtant, on constate que les systèmes et les moyens d'enseignement qui ont été utilisés pendant longtemps sont assez différents les uns des autres, et qu'il y a des cas où ces religions se sont mal comprises les unes les autres. Cela vient du fait qu'ils ont ignoré le principe d'origine de toutes les religions et de toutes les sectes.



Comment pourrait-on croire que ce soit là la véritable intention des Bouddhas et des Saints?

Les institutions du Bouddhisme traditionnel, entre autres, ont été développées pour des moines vivant en dehors de la société et ne convenaient pas aux personnes vivant dans la société. Ainsi, ceux qui voulaient devenir de véritables fidèles du Bouddhisme n'avaient d'autres moyens que de négliger leurs devoirs et leurs responsabilités vis-à-vis de la société, allant même jusqu'à abandonner leur profession. Dans ces circonstances, aussi bon que soit le Bouddhisme, il semble difficile que tous les êtres du monde puissent bénéficier de ses bienfaits. Comment pourrait-on alors le qualifier de grand chemin parfait?

Nous vénérons donc *Il Won Sang*, Bouddha Dharmakaya, qui est à la fois l'origine de tous les êtres de l'univers et le sceau de l'Eveil des Bouddhas et des Saints, en tant qu'objet de notre croyance et modèle à suivre. Et nous définissons d'une part les quatre bienfaits, c'est-à-dire les bienfaits du ciel et de la terre, les bienfaits des parents, les bienfaits des compagnons et les bienfaits des lois comme principes généraux de la foi, et d'autre part les trois disciplines, c'est-à-dire la culture de l'esprit, l'étude des faits et des principes et le choix des bonnes conduites comme points essentiels de l'entraînement moral. De plus, nous voulons devenir les fidèles d'une religion parfaite et infinie en intégrant et en utilisant les grands principes de toutes les religions.

## **2. La doctrine**

### **2.1 Le Cercle parfait (*Il Won Sang*)**

### **2.1.1 La Vérité du Cercle parfait**

Le Cercle, c'est l'origine de tous les êtres de l'univers, le sceau de l'Eveil de tous les Bouddhas et de tous les Sages, la nature de tous les êtres. C'est là où il n'y a pas de discrimination entre le tout et ses parties ni entre l'être et le non-être, là où il n'y a pas de modifications par la naissance et la mort, l'aller et le venir, là où cesse la rétribution karmique. C'est là où il n'y a ni langues ni formes dénommées.

Et, à la lumière de la sagesse de ce vide absolu, de ce calme total, apparaît le discernement du tout et de ses parties, de l'être et du non-être qui permet de faire la différence entre le bien et le mal, sources de rétribution karmique. Les langues et les formes dénommées apparaissent alors si clairement que tout l'univers, passé, présent, et à venir, est révélé comme le serait une perle fine dans le creux de la main. L'existence merveilleuse dans le vide total se révèle et disparaît naturellement à travers tous les êtres de l'univers à l'infini du temps. Voilà en quoi consiste la Vérité du Cercle parfait.

### **2.1.2 La foi dans le Cercle parfait**

C'est croire que la Vérité du Cercle parfait est l'origine de tous les êtres de l'univers, le sceau de l'Eveil de tous les Bouddhas et de tous les Sages, la nature de tous les êtres. C'est croire qu'elle est là où il n'y a pas de discrimination entre le tout et ses parties ni entre l'être et le non-être, là où il n'y a pas de modifications par la naissance et la mort, l'aller et le venir, là où cesse la rétribution karmique. C'est croire qu'elle est là où il n'y a ni langues ni formes dénommées. C'est croire que, là où

il n'y a rien, à la lumière de la sagesse du vide total, apparaissent le discernement entre le tout et ses parties, l'être et le non-être et la distinction entre les bonnes et les mauvaises rétributions karmiques, que les langues et les formes dénommées étant apparentes, tout l'univers, passé, présent et à venir, est révélé comme le serait une perle fine dans le creux de la main et que l'existence merveilleuse dans le vide total se révèle et disparaît naturellement à travers tous les êtres de l'univers à l'infini du temps. Voilà en quoi consiste la foi dans le Cercle parfait.

### **2.1.3 La pratique conforme au Cercle parfait**

La pratique conforme au Cercle parfait vise à connaître son âme qui est à l'origine parfaite et impartiale comme l'est le Cercle tout en croyant en la Vérité du Cercle parfait et en la prenant pour modèle à suivre. Elle vise à forger son âme qui est à l'origine parfaite et impartiale comme l'est le Cercle. Elle vise aussi à faire usage de son âme qui est à l'origine parfaite et impartiale comme l'est le Cercle. Voilà ce à quoi vise la pratique conforme au Cercle parfait.

### **2.1.4 Les Voeux au Cercle parfait**

Le Cercle, c'est le domaine du calme et de l'indicible; c'est la porte de la naissance et de la mort qui transcende l'être et le non-être ; c'est l'origine du ciel et de la terre, des parents, des compagnons et des lois; c'est la nature des Bouddhas, des Sages, des gens ordinaires et de tous les êtres sensibles.

Le Cercle peut être permanent aussi bien qu'impermanent. Considéré dans sa permanence, il est éternel et sans fin, donc constant et naturel et il s'est étendu en un monde infini. Considéré dans son impermanence, il opère des transformations à travers la création, l'existence, le dépérissement et la désintégration de l'univers, à travers la naissance, le vieillissement, la maladie et la mort de tous les êtres, à travers les six lieux d'existence des quatre formes de naissance, lieux atteints par les êtres en fonction des actions de leur corps et de leur âme et il s'est ainsi étendu en un monde infini régi par la progression et la régression, un monde dans lequel un bienfait naît d'un mal et un mal d'un bienfait.

Ainsi, nous, êtres imparfaits, prenant modèle sur ce Cercle parfait, Bouddha Darmakaja, nous essayons par l'étude et la pratique de conserver sans défaut notre corps et notre âme, de connaître parfaitement les faits et les principes et de faire un excellent usage de notre corps et de notre âme, ceci avec constance et sincérité et nous faisons des vœux pour éviter à tout prix de régresser ou d'être victime d'un mal alors que nous progressons et que nous recevons des bienfaits, jusqu'à obtenir la grande force du Cercle parfait et ne plus faire qu'un avec lui.

### 2.1.5 L'enseignement du Cercle parfait



Quand on comprend la vérité de ce Cercle parfait, on se rend compte que tout l'univers des dix directions et des trois mondes est la propriété de chacun, que toutes les choses de l'univers ne font qu'un même si elles sont en apparence différentes, que le Cercle, c'est la nature des Bouddhas, des

Sages, des gens ordinaires, de tous les êtres sensibles, que les principes de naissance, de vieillissement, de maladie et de mort sont comparables au passage des saisons, du printemps à l'été, de l'automne à l'hiver, que les principes de rétribution karmique sont comme les principes de l'alternance des forces *yin* et *yang*, que ce Cercle est parfait et complet, équitable et impartial.

○ Ce Cercle parfait est à prendre pour modèle quand nous utilisons nos yeux: il est parfait et complet, équitable et impartial.

○ Ce Cercle parfait est à prendre pour modèle quand nous utilisons nos oreilles: il est parfait et complet, équitable et impartial.

○ Ce Cercle parfait est à prendre pour modèle quand nous utilisons notre nez: il est parfait et complet, équitable et impartial.

○ Ce Cercle parfait est à prendre pour modèle quand nous utilisons notre bouche: il est parfait et complet, équitable et impartial.

○ Ce Cercle parfait est à prendre pour modèle quand nous utilisons notre corps: il est parfait et complet, équitable et impartial.

○ Ce Cercle parfait est à prendre pour modèle quand nous utilisons notre âme: il est parfait et complet, équitable et impartial.

#### **2.1.6 Le vers fondamental de la vérité**

L'être en non-être, le non-être en être

changent et changent à l'infini  
où l'être et le non-être sont vides, mais  
ce vide est aussi complet.

## **2.2 Les quatre origines des bienfaits**

### **2.2.1 Les bienfaits du ciel et de la terre**

#### **1. Principe général relatif aux bienfaits du ciel et de la terre**

Pour comprendre facilement que nous avons reçu des bienfaits du ciel et de la terre, il suffit de se demander si nous pourrions continuer à vivre sans le ciel ni la terre. Aussi peu cultivé que l'on soit, on reconnaîtra qu'on ne peut vivre sans eux. Et s'il est impossible de vivre sans le ciel et la terre, n'est-ce pas là le plus grand des bienfaits?

Dans le ciel et sur la terre, il y a des voies et des vertus. Si les corps qui composent l'univers évoluent d'eux-mêmes, c'est que les voies du ciel et de la terre existent. Ce qui résulte de cette évolution, ce qui est produit par ces voies, ce sont les vertus du ciel et de la terre. Ces voies sont extraordinairement claires, constantes et droites, conformes à la nature, vastes et incommensurables, éternelles et impérissables. Elles ne contiennent ni bonheur ni malheur, ni ne cherchent à tirer un quelconque profit de leurs agissements. Toutes les choses conservent leur vie et gardent leur forme en présence des grandes vertus qui résultent de l'application de ces grands principes.

#### **2. Les bienfaits que nous recevons du ciel et de la terre**

1. Nous pouvons respirer puisqu'il y a de l'air dans le ciel.
2. Nous reposons notre corps sur la terre puisque c'est elle qui nous soutient.
3. Nous distinguons toutes les choses de l'univers grâce à la clarté du soleil et de la lune.
4. Nous vivons des produits de toutes choses nées des bienfaits du vent, des nuages, de la pluie et de la gelée.
5. Conformément aux voies du ciel et de la terre qui ne connaissent ni la naissance ni la mort, toutes les choses reçoivent une vie sans limite.

### **3. Principe général relatif à la reconnaissance des bienfaits du ciel et de la terre**

Pour répondre aux bienfaits du ciel et de la terre, nous devons d'abord prendre pour modèle ses voies et les suivre.

### **4. Les réponses aux bienfaits du ciel et de la terre**

1. En prenant pour modèle les voies du ciel et de la terre qui sont extraordinairement claires, nous devons étudier tous les faits et tous les principes et les connaître parfaitement.
2. En prenant pour modèle les voies extraordinairement constantes du ciel et de la terre, il faut que dans toute entreprise le but soit atteint par un travail continu et des efforts constants.
3. En prenant pour modèle les voies extraordinairement justes du ciel et de la terre, nous devons être équitables dans toute entreprise sans nous laisser influencer par la qualité des relations entretenues avec les

autres, relations proches ou éloignées, intimes ou distantes, ni par les sentiments éprouvés : joie, colère, amour ou plaisir.

4. En prenant pour modèle les voies du ciel et de la terre conformes à la nature, nous devons dans toute entreprise faire la part du raisonnable et du déraisonnable puis prendre ce qui est raisonnable et laisser ce qui ne l'est pas.

5. En prenant pour modèle les voies vastes et infinies du ciel et de la terre, nous devons rejeter les fixations et les inclinations du coeur.

6. En prenant pour modèle les voies éternelles et incommensurables du ciel et de la terre, nous devons nous libérer des problèmes liés à la métamorphose de toute chose et de la naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort de l'être humain.

7. En prenant pour modèle les voies du ciel et de la terre dans lesquelles rien n'est faste ni néfaste, nous devons dans une situation faste, envisager des situations néfastes et dans une situation néfaste, penser à des situations fastes de sorte que ni le faste ni le néfaste n'aient d'influence sur nous.

8. En prenant pour modèle les voies du ciel et de la terre qui ne cherchent pas leur intérêt, nous devons apprendre à nous libérer de toute pensée dans l'action et l'inaction. Après avoir fait du bien spirituellement, physiquement ou matériellement, nous devons pouvoir abandonner l'idée ou même le souvenir d'avoir donné. Et même s'il arrive que quelqu'un qui a bénéficié de nos bienfaits soit ingrat, le fait de lui avoir accordé des faveurs ne doit pas nous amener à le détester ni à en faire notre ennemi.



## **5. L'ingratitude envers le ciel et la terre**

L'ingratitude envers le ciel et la terre, c'est de ne pas savoir que nous recevons des bienfaits, de ne pas savoir comment y répondre et de ne pas savoir quand nous trahissons le ciel et la terre. De plus, nous sommes ingrats si, sachant ces choses, nos actes ne démontrent pas notre reconnaissance.

## **6. Conséquences de l'expression de la gratitude envers le ciel et la terre**

Si nous répondons en tous points aux bienfaits du ciel et de la terre, nous ne ferons qu'un avec le ciel et la terre : nous serons le ciel et la terre et le ciel et la terre seront nous. Ainsi, même si le ciel est vide et la terre silencieuse de sorte qu'ils ne donnent pas directement de bonheur ni de joie, nous obtiendrons naturellement la force et la vie du ciel et de la terre, la lumière aussi claire que le soleil et la lune si bien que tout ce qui vit dans le ciel et sur la terre nous honorera comme toute chose honore le ciel et la terre.

## **7. Conséquences de l'ingratitude envers le ciel et la terre**

Si nous sommes ingrats envers le ciel et la terre, nous serons à juste titre punis par eux. En d'autres termes, dans toutes les choses que nous faisons, si nous ne suivons pas les voies du ciel et de la terre, nous serons naturellement ignorants des faits et des principes ; nous serons peu diligents ; nous ferons trop ou trop peu ; nous serons très souvent

déraisonnables ; nous aurons des fixations et des inclinations ; nous ignorerons la métamorphose de toute chose, la naissance, le vieillissement, la maladie et la mort des êtres humains, la bonne et la mauvaise fortune, le bonheur et le malheur.

Par ailleurs, s'il nous arrive de faire du bien à quelqu'un, nous en garderons toujours l'idée à l'esprit, ce qui nous rendra vaniteux et fier. Dans ces conditions, comment pourrions-nous éviter d'être exposés aux punitions et au mal?

Et même quand le ciel et la terre sont vides et silencieux, les souffrances qui surviennent sans raisons apparentes ainsi que celles que nous subissons en raison de nos actes sont les conséquences de l'ingratitude envers le ciel et la terre.

## **2.2.2 Les bienfaits des parents**

### **1. Principe général relatif aux bienfaits des parents**

Pour comprendre facilement que nous avons reçu des bienfaits de nos parents, il suffit de se demander si nous aurions pu venir au monde sans eux, et si une fois mis au monde, nous aurions pu nous élever seuls alors que nous n'en avons pas les moyens. N'importe qui reconnaîtra que ce n'est pas possible. Si nous ne pouvons naître ni grandir sans nos parents, n'est-ce pas là le plus grand des bienfaits?

En général, on dit que la naissance et la mort d'un être humain se font selon les lois de la Nature et le pouvoir créateur du ciel et de la terre; pourtant c'est grâce aux grands bienfaits de nos parents que nous naissons et que nous grandissons alors que nous sommes faibles et

impuissants. Et lorsque nos parents nous apprennent les grands principes de la voie humaine, c'est là encore un bienfait de leur part.

## **2. Les bienfaits que nous recevons des parents**

1. C'est l'existence de nos parents qui nous permet d'avoir ce corps, source de tous les faits et de tous les principes.
2. Nos parents nous élèvent et nous protègent jusqu'à ce que nous soyons autonomes en nous donnant tout leur amour et sans ménager leur peine.
3. Ils nous apprennent nos devoirs et nos responsabilités pour ensuite nous insérer dans la société.

## **3. Principe général relatif à la reconnaissance des bienfaits des parents**

Tout comme nous avons bénéficié de bienfaits lorsque nous étions faibles et impuissants, nous devrions aider et protéger dans la mesure de nos capacités ceux qui sont faibles et impuissants.

## **4. Les réponses aux bienfaits des parents**

1. Il faut suivre fidèlement les chemins essentiels de la pratique, les trois disciplines et les huit attitudes ainsi que les chemins essentiels de la vie humaine, les quatre bienfaits et les quatre essentiels.
2. Lorsque nos parents ne sont plus capables de vivre par leurs propres moyens, il faut, dans la mesure du possible, prendre soin de leur santé mentale aussi bien que physique.

3. Que nos parents soient en vie ou qu'ils soient décédés, il faut, dans la mesure du possible, protéger les parents d'autrui qui sont sans moyens comme si c'étaient les nôtres.

4. Après le décès de nos parents, nous devons perpétuer leur existence en conservant leur portrait et en se remémorant l'histoire de leur vie.

## **5. L'ingratitude envers les parents**

L'ingratitude envers les parents, c'est de ne pas savoir que nous recevons leurs bienfaits, de ne pas savoir comment y répondre et de ne pas savoir quand nous trahissons nos parents. De plus, nous sommes ingrats si, sachant ces choses, nos actes ne démontrent pas notre reconnaissance.

## **6. Conséquences de l'expression de la gratitude envers les parents**

Si nous répondons aux bienfaits de nos parents, bien que cette gratitude soit exprimée envers nos propres parents, nous gagnons tout naturellement la reconnaissance et le respect de la société. Et comme les enfants prennent pour modèle inmanquablement la conduite de leurs parents, qu'elle soit bonne ou mauvaise, il va sans dire que nos enfants nous seront dévoués en nous prenant pour modèles, nous qui répondons aux bienfaits. Par ailleurs, ayant pris soin de personnes dans le besoin, nous serons toujours aidés par la société, même s'il nous arrive de nous retrouver dans le besoin, et ceci dans toutes nos vies.

## **7. Conséquences de l'ingratitude envers les parents**

Si nous sommes ingrats envers nos parents, la société nous haïra et nous rejettera même si ce n'est qu'envers nos parents que nous sommes ingrats. Et il va sans dire que les enfants que nous avons mis au monde nous prendront en exemple et nous attireront des malheurs. Par ailleurs, nous serons toujours ignorés par la société, même si par hasard nous nous retrouvons dans le besoin, et ceci dans toutes nos vies.

### **2.2.3 Les bienfaits des compagnons**

#### **1. Principe général relatif aux bienfaits des compagnons**

Pour comprendre facilement que nous avons reçu des bienfaits de nos compagnons, il suffit de se demander si nous pourrions vivre seuls, là où il n'y a aucun être humain, aucun animal, aucune végétation. N'importe qui attestera que ce n'est pas possible. Si l'on ne peut vivre indépendamment de nos compagnons, sans leur aide, leur appui, sans les choses qu'ils nous offrent, où peut-on trouver un plus grand bienfait ?

D'une manière générale, notre monde est divisé en quatre catégories professionnelles à savoir les lettrés, les agriculteurs, les artisans et les commerçants. Dans l'exercice de ces professions, chacun obtient des bénéfices suite à des échanges et ces derniers se font dans un intérêt mutuel.

#### **2. Les bienfaits que nous recevons des compagnons**

1. Les lettrés nous dirigent et nous instruisent après avoir étudié et fait des recherches dans les domaines des sciences et des affaires

politiques et administratives.

2. Les agriculteurs fournissent les matières premières nécessaires à notre

alimentation et à notre habillement après avoir planté et cultivé.

3. Les artisans fabriquent des produits pour le confort de notre logement et de notre vie quotidienne.

4. Les commerçants, par leurs échanges, mettent à notre disposition quantités de produits pour le confort de notre vie.

5. Même les bêtes, les plantes et les arbres nous sont utiles.

### **3. Principe relatif à la reconnaissance des bienfaits des compagnons**

Tout comme nous avons reçu des bienfaits de nos compagnons selon le principe de l'intérêt mutuel, pour répondre à ces bienfaits, nous, lettrés, agriculteurs, artisans et commerçants, devons toujours agir dans l'intérêt mutuel en prenant ce principe pour modèle à chaque échange de connaissances ou de biens matériels.

### **4. Les réponses aux bienfaits des compagnons**

1. Les lettrés doivent toujours respecter le principe d'intérêt mutuel et être justes et équitables, qu'ils enseignent les autres grâce à leurs nombreuses connaissances ou qu'ils dirigent les affaires politiques.

2. Les agriculteurs doivent toujours respecter le principe d'intérêt mutuel et être justes et équitables lorsqu'ils fournissent les matières nécessaires à notre habillement et à notre alimentation.

3. Les artisans doivent toujours respecter le principe d'intérêt mutuel et

être justes et équitables lorsqu'ils fournissent des produits pour notre logement ou notre vie quotidienne.

4. Les commerçants doivent toujours respecter le principe d'intérêt mutuel et être justes et équitables lorsqu'ils pratiquent des échanges.

5. Nous ne devons pas sans raison ôter la vie même aux bêtes, ni couper plantes ou arbres.

## **5. L'ingratitude envers les compagnons**

L'ingratitude envers nos compagnons, c'est de ne pas savoir que nous recevons des bienfaits de nos compagnons, de ne pas savoir comment y répondre et de ne pas savoir quand nous trahissons nos compagnons. De plus, nous sommes ingrats si, sachant ces choses, nos actes ne démontrent pas notre reconnaissance.

## **6. Conséquences de l'expression de la gratitude envers les compagnons**

Si nous répondons aux bienfaits de nos compagnons, ceux-ci, touchés par les effets du principe de réciprocité, s'aimeront les uns les autres et se réjouiront. Ainsi chacun sera protégé et honoré, chacun aimera son prochain, les familles établiront des relations d'amitié entre elles, les sociétés se comprendront et la paix règnera entre les nations de sorte qu'un monde idéal aujourd'hui inimaginable verra finalement le jour.

Mais si tous les humains du monde ne répondent pas aux bienfaits de leurs compagnons et si, par le fait d'un ingrat, tous nos compagnons sont plongés dans un océan de souffrances et de peines, les saints sauveurs du monde font preuve d'humanité et utilisent les voies dont ils disposent

pour délivrer les êtres sensibles ingrats par la morale, la politique ou la force armée.

## **7. Conséquences de l'ingratitude envers les bienfaits des compagnons**

Si nous sommes ingrats envers nos compagnons, ceux-ci se détesteront et se haïront jusqu'à devenir ennemis les uns des autres si bien que naîtront des querelles entre individus, des ruptures entre familles, des conflits entre sociétés, que disparaîtra la paix entre les nations et que le monde ne connaîtra plus que la guerre.

### **2.2.4 Les bienfaits des lois**

#### **1. Principe général relatif aux bienfaits des lois**

Pour comprendre facilement que nous avons reçu des bienfaits des lois, il suffit de se demander si nous pourrions vivre, assurer l'ordre public et maintenir la paix dans le monde sans lois morales pour l'éducation de chacun, sans règles pour le bon fonctionnement de la famille, sans législations pour diriger les sociétés, les nations et le monde. N'importe qui reconnaîtra que ce n'est pas possible. Si on ne peut vivre sans ces lois, où peut-on trouver un plus grand bienfait ?

En général, par "lois" on entend les principes justes et équitables qui définissent toutes les lois que l'humanité doit suivre et qui, appliquées à chaque niveau : individu, famille, société, nation, monde, sont respectivement bénéfiques à l'individu, à la famille, à la société, à la nation et au monde.



## **2. Les bienfaits que nous recevons des lois**

1. De par les lois, les Saints viennent au monde en leur temps pour nous montrer, par la religion et par la morale, le chemin que l'on doit suivre.
2. Les lois régissent et organisent les quatre catégories professionnelles : lettrés, agriculteurs, artisans et commerçants, et s'appliquent à nous diriger et à nous encourager, nous protégeant ainsi et nous faisant progresser et développer nos connaissances.
3. En discernant le bien du mal, les profits des pertes, les lois maintiennent la paix sociale en punissant l'injuste et en protégeant le juste pour que chacun puisse vivre dans la tranquillité.

## **3. Principe relatif à la reconnaissance des bienfaits des lois**

Lorsque les lois dont nous bénéficions sont des interdictions, nous devons suivre ces voies, tout comme nous devons le faire lorsque les bienfaits découlent des exhortations des lois.

## **4. Les réponses aux bienfaits des lois**

1. En tant qu'individu, nous devons apprendre et mettre en pratique les lois morales pour nous autodiscipliner.
2. Au sein de la famille, nous devons apprendre et mettre en pratique les lois qui servent à diriger la famille.
3. Au sein de la société, nous devons apprendre et mettre en pratique les lois qui servent à diriger la société.

4. Au sein d'une nation, nous devons apprendre et mettre en pratique les lois qui servent à diriger la nation.

5. Dans le monde, nous devons apprendre et mettre en pratique les lois qui servent à diriger le monde.

### **5. L'ingratitude envers les lois**

L'ingratitude envers les lois, c'est de ne savoir que nous recevons des bienfaits des lois, de ne pas savoir comment y répondre et de ne pas savoir quand nous trahissons les lois. De plus, nous sommes ingrats si, sachant ces choses, nos actes ne démontrent pas notre reconnaissance.

### **6. Conséquences de l'expression de la gratitude envers les lois**

Si nous répondons aux bienfaits des lois, nous serons nous-mêmes protégés par les lois, si bien que nous subirons de moins en moins de contraintes, que notre liberté sera de plus en plus grande, que la personnalité de chacun ira en se bonifiant et que le monde vivra dans l'ordre. De même, les lettrés, les agriculteurs, les artisans et les commerçants feront encore de plus grand progrès, construisant ainsi un monde au confort inégalé. Ce sera là la réponse aux bienfaits des lois et de leur application.

### **7. Conséquences de l'expression de l'ingratitude envers les lois**

Si nous sommes ingrats envers les bienfaits des lois, celles-ci ne nous le pardonneront pas, si bien que nous subirons plus de contraintes, que

nous perdrons notre liberté, que notre personnalité s'avilira, que l'ordre du monde en sera troublé et que nous finirons par vivre dans un monde totalement désordonné.

## **2.3 Les quatre essentiels**

### **2.3.1 Le développement de ses propres ressources**

#### **1. Principe général relatif au développement de ses propres ressources**

A moins que l'on soit jeune et dépendant ou vieux et atteint de sénilité ou encore malade et impotent, nous proposons de prendre pour étude le développement de nos propres ressources de façon à pouvoir assumer les devoirs et les responsabilités que l'on ne peut éviter en tant qu'être humain et aussi à protéger dans la mesure de nos possibilités ceux qui sont sans ressources.

#### **2. Des cas de dépendance dans le passé**

1. S'il y avait parmi les parents, les frères et soeurs, le mari ou la femme, les enfants ou les autres membres de la famille, une personne qui menait une vie plus aisée, tantôt on se laissait vivre à ses dépens sans travailler, tantôt on cherchait à vivre chez elle si elle ne donnait pas ce qu'on demandait, et parfois même toute la famille finissait ruinée dans le remboursement d'une dette dont on n'avait pu s'acquitter.

2. Une femme s'appuyait sur ses parents dans son enfance, sur son mari après le mariage, sur ses enfants dans sa vieillesse. Elle n'avait pas les mêmes droits que les hommes, si bien qu'elle ne recevait pas la même

instruction qu'eux. Elle n'avait pas droit aux relations sociales et n'avait pas droit à l'héritage non plus. Dans toutes ses actions elle ne pouvait échapper aux contraintes, bien qu'elle eût un corps et un esprit bien à elle.

### **3. Ce que les personnes ayant des ressources devraient faire vis-à-vis des personnes qui vivent à la charge des autres**

1. Une personne ayant des ressources ne devrait pas accepter la demande injustifiée d'une personne qui a des moyens.

2. Lorsque les parents distribuent des biens à leurs enfants, ils devraient répartir de façon équitable, sans discriminer le fils aîné du fils cadet ou des filles, sauf dans le cas d'un enfant incapable de gérer ses propres biens.

3. Après le mariage, le mari et la femme devraient rester économiquement indépendants. Par ailleurs, ils ne devraient pas se contenter de vivre seulement d'amour mais devraient plutôt chercher à assumer leurs devoirs et leurs responsabilités.

4. Pour ce qui est du reste, tout doit être réglé selon les lois et les circonstances mais il ne devrait pas y avoir de discrimination dans le traitement de l'homme et de la femme comme par le passé : ils doivent être traités l'un comme l'autre selon leurs actions.

### **4. Du développement de ses propres ressources**

1. A moins d'être inévitablement tributaire parce que trop jeune, trop vieux ou malade, quel que soit notre sexe, nous devrions éviter de mener une vie dépendante comme on l'a vu dans le passé.
2. Les femmes comme les hommes devraient recevoir une éducation de façon à pouvoir exercer une activité au sein de la société.
3. Les hommes et les femmes devraient s'appliquer dans leur travail professionnel, ce qui les rend plus libres, et ils devraient accomplir sur un même pied leurs devoirs et leurs responsabilités à l'égard de la famille et du pays.
4. Le fils cadet devrait également remplir ses obligations filiales vis-à-vis de ses parents, de leur vivant et après leur mort, comme le faisait autrefois principalement le fils aîné.

### **2.3.2 Les sages pour modèles**

#### **1. Principe général relatif au choix des sages pour modèles**

Par principe, il est naturel qu'une personne sage enseigne une personne stupide et qu'une personne stupide apprenne d'une personne sage. Ainsi, quelle que soit la situation dans laquelle on se trouve, lorsque l'on cherche à apprendre, on ne doit pas se laisser influencer par un système discriminatoire irrationnel : il s'agit simplement d'atteindre le but recherché.

#### **2. Des discriminations irrationnelles du passé**

1. Discrimination entre noblesse et commun du peuple

2. Discrimination entre enfant légitime et illégitime
3. Discrimination entre jeune et vieux
4. Discrimination entre homme et femme
5. Discrimination entre races

### **3. Des sages à prendre pour modèles**

1. Nous devrions reconnaître pour maîtres tous ceux qui utilisent mieux que nous leur nature originelle et ceux dont la conduite morale et les bonnes actions sont supérieures aux nôtres.
2. Nous devrions reconnaître pour maîtres tous ceux dont la capacité à s'occuper des affaires administratives est supérieure à la nôtre.
3. Nous devrions reconnaître pour maîtres tous ceux dont les connaissances sur les choses de la vie sont supérieures aux nôtres.
4. Nous devrions reconnaître pour maîtres tous ceux dont la science et la technique sont supérieures aux nôtres.
5. Nous devrions reconnaître pour maîtres tous ceux dont le bon sens général est supérieur au nôtre.

Il est à noter que ces discriminations ne sont pas absolues et que ces personnes ne sont reconnues pour maîtres que dans des situations d'apprentissage.

#### **2.3.3 L'éducation des enfants des autres**

1. Principe général relatif à l'éducation des enfants des autres

Quand les institutions éducatives sont peu nombreuses et peu développées et quand l'esprit de l'éducation reste basé sur la séparation établie entre soi et autrui, la civilisation du monde en pâtit. Ainsi, nous proposons d'élargir le nombre d'institutions éducatives et de faire abstraction de la différence entre ce qui est à soi et ce qui est aux autres, et nous proposons d'instruire tous nos jeunes et d'accélérer le développement de la civilisation pour que tous les compagnons puissent vivre ensemble dans un monde heureux.

## **2. Des manquements de l'éducation par le passé**

1. Pour ce qui est de l'éducation, le gouvernement et la société ont manqué de bonne volonté et ne l'ont pas encouragée.
2. Le système éducatif était tel que les femmes et les gens du commun n'osaient même pas penser qu'ils pouvaient recevoir une éducation.
3. Peu de gens instruits mettaient leurs connaissances au profit des autres.
4. Il y avait peu d'échange d'idées sur l'éducation étant donné les problèmes de communication.
5. Étant donné que les principes de l'éducation étaient limités par une approche égoïste, les riches sans descendant concentraient tous leurs efforts pour avoir un héritier. S'ils n'y parvenaient pas, ils finissaient par n'éduquer personne, alors que les pauvres qui étaient désireux de donner une éducation à leurs enfants ne le pouvaient, faute de moyens.

## **3. De l'éducation des enfants des autres**

1. Puisque nous sommes arrivés à une époque où les défauts de l'éducation ont tendance à disparaître, que nous ayons nous-mêmes ou non des enfants, nous devrions aider les institutions éducatives dans la mesure de nos possibilités pour qu'elles prennent en charge les enfants des autres comme si c'étaient les nôtres. Si les circonstances le permettent, nous devrions éduquer les enfants des autres comme si nous les avions mis au monde nous-mêmes.

2. L'Etat et la société devraient mettre en place de nombreuses institutions éducatives et appliquer une politique volontaire en matière d'éducation.

3. Nous devrions reconnaître et louer les mérites de ceux qui prennent en charge l'éducation des autres, que ce soit dans le cadre d'un groupement religieux, d'une société, d'un état ou même du monde.

#### **2.3.4 L'honneur dû à ceux qui se dévouent à la collectivité**

##### **1. Principe général relatif à l'honneur dû à ceux qui se dévouent à la collectivité**

Si le monde est soucieux d'honorer ceux qui se dévouent à la collectivité, nombreux seront ceux qui s'y dévoueront. Si un pays est soucieux d'honorer ceux qui se dévouent à la collectivité, nombreux seront ceux qui s'y dévoueront. Si une société ou un ordre religieux est soucieux d'honorer ceux qui se dévouent à la collectivité, nombreux seront ceux qui s'y dévoueront. Ainsi, nous proposons d'honorer selon leurs mérites, comme un enfant honore ses parents, ceux qui dans leur domaine ont apporté leur contribution au monde, au pays, à la société ou à un



groupement religieux. Nous proposons également à chacun de se dévouer pour la collectivité en prenant modèle sur l'esprit de ces personnes qui se consacrent aux autres.

## **2. Des manquements du passé dans les affaires d'intérêt collectif**

1. Dans le passé, il y avait peu d'enseignement spécialisé dans le domaine des lettres, de l'agriculture, de l'artisanat et du commerce qui sont la source de la vie et qui constituent la base de la collectivité.
2. Il y avait peu d'établissements et d'institutions dans le domaine des lettres, de l'agriculture, de l'artisanat et du commerce.
3. Les doctrines et les institutions religieuses ne touchaient pas les masses.
4. Le gouvernement et la société accordaient peu de reconnaissance à ceux qui se consacraient à l'intérêt de la collectivité.
5. Le système éducatif n'était pas autonome, mais tributaire de moyens extérieurs.
6. La recherche de ses propres intérêts même au détriment de ceux des autres était extrême, tout comme l'était la partialité en fonction de la qualité des relations entretenues : proches ou éloignées, intimes ou distantes.
7. Avoir une bonne connaissance générale et du bon sens était chose rare.
8. Peu de gens savaient ce que c'était d'être respecté par la famille après s'être dévoué pour elle ou par la collectivité après s'y être consacré.

### 3. De l'honneur dû à ceux qui se sont dévoués à la collectivité

1. Puisque nous sommes à une époque où les manquements dans les affaires d'intérêt collectif ont tendance à disparaître, nous devrions établir une différence entre les choses d'intérêt collectif et celles d'intérêt familial et, à situation égale, préférer les premières aux deuxièmes en faisant abstraction de toute motivation égoïste.

2. En rapport avec leurs mérites, ceux qui se sont dévoués pour la collectivité devraient être aidés dans leur vieillesse. A leur décès, nous devrions leur assurer un enterrement digne, comme s'il s'agissait de nos propres parents et nous devrions conserver leur portrait et le souvenir de leur vie afin de les honorer longtemps.

#### 2.4 Les trois disciplines

##### 2.4.1 La culture de l'esprit (*jeongshin souyang*)

###### 1. Définition

Par *jeongshin* (esprit), on entend un état de sérénité totale de l'âme où ne sont présents ni tendance aux différenciations ni propension aux fixations. Par *souyang* (culture) on entend la formation de cet état d'esprit clair et serein, d'une part en se libérant intérieurement des tendances aux différenciations et aux fixations, et d'autre part en ne se laissant pas entraîner par des circonstances extérieures qui pourraient nous troubler.

## **2. Objectif de la culture de l'esprit**

Les êtres sensibles, même sans avoir appris, ont des connaissances instinctives et ont le désir de réaliser des choses. Les humains, êtres spirituellement supérieurs, voient, entendent et apprennent, connaissant et désirant ainsi beaucoup plus que les animaux. Trop attachés à la réalisation de ces désirs, ils pourraient en arriver à oublier l'existence de la politesse, de la honte et de la justice, et pour ce faire, se servant de leur puissance, de leur fonction et même de la force armée, ils finiraient par ruiner leur famille, tomber dans le déshonneur, éprouver du tourment, du ressentiment et de l'angoisse au point de perdre goût à la vie ou bien de devenir dépressifs ou psychopathes et dans les cas extrêmes de mettre fin à leurs jours.

Nous proposons donc pour devenir puissants et autonomes de cultiver notre esprit par le rejet des désirs ramifiés en mille branches et dix mille feuilles et par le développement d'un esprit sain.

## **3. Conséquences de la culture de l'esprit**

Si nous cultivons sans cesse notre esprit, celui-ci deviendra aussi fort que le fer et la pierre, et ainsi, dans les milliers de situations rencontrées, notre âme gagnera en puissance et en autonomie jusqu'à ce que nous obtenions la force de la culture de l'esprit.

### **2.4.2 L'étude des faits et des principes (*sari yeongou*)**

#### **1. Définition**

Par *sa* (faits), on entend les choses de la vie humaine, ce qui est juste ou injuste, ce qui est profitable ou dommageable. Par *ri* (principes de l'harmonie de la nature), on entend les aspects des choses de l'univers: *tae* (grand), *so* (petit), *you*(être) et *mou*(non-être). Par *tae*, on entend l'entité fondamentale de toutes les existences de l'univers, par *so*, la diversité des choses par la forme et la couleur, par *you* et *mou*, le cycle des saisons: printemps, été, automne et hiver, les phénomènes atmosphériques: vent, nuage, pluie, rosée, givre et neige, les transformations de toute chose par la naissance, le vieillissement, la maladie et la mort, et les modifications d'état: ascension et déclin, prospérité et décadence.

Par *yeongou* (étude), on entend l'étude continue et la recherche approfondie de ces faits et principes.

## **2. Objectif de l'étude des faits et des principes**

Notre monde est construit sur les principes de l'harmonie de la nature (*tae so you mou*) et évolue selon la nature des faits, bons ou justes, mauvais ou injustes, profitables ou heureux, dommageables ou malheureux. Etant donné l'étendue du monde, le nombre de principes est incalculable. Et vu le nombre d'êtres humains, la diversité des faits est infinie. Pourtant, les souffrances et les joies qui nous viennent par hasard ou en conséquence de nos actes sont le résultat des faits provoqués par le fonctionnement de nos six sources d'action. Si nous agissons sans savoir qu'il y a dans les faits du bien et du mal, du favorable et du défavorable, tout ce que nous ferons à chaque instant en utilisant nos six sources d'action engendrera le mal et la souffrance,

créant ainsi un océan de tourments. Si nous vivons sans connaître les principes de l'harmonie de la nature, nous ne connaissons pas les causes des joies et des chagrins fortuits, nous serons étroits d'esprit et limités dans nos idées et nous ne comprendrons pas les raisons de la naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort, ni les lois de cause à effet et la rétribution karmique et, dans l'incapacité de distinguer le vrai du faux, nous serons toujours leurrés et nous nous appuyerons sur de faux espoirs finissant même par ruiner notre famille et perdre ainsi notre honneur. Ainsi, nous proposons de nous préparer par la recherche et l'étude des principes insondables de la nature et des divers faits de la vie afin de pouvoir confronter les connaissances acquises à notre vie quotidienne et avoir ainsi une analyse et un jugement clairs et rapides.

### **3. Conséquences de l'étude des faits et des principes**

Si nous nous entraînons continuellement dans l'étude des faits et des principes, nous acquerrons petit à petit la force de la sagesse qui nous permettra d'analyser et de juger sans difficultés les milliers de faits et de principes rencontrés, et par là même, nous obtiendrons la force de l'étude.

#### **2.4.3 Le choix des bonnes conduites (*jakeop tchouisa*)**

##### **1. Définition**

Par *jakeop* (mise en action), on entend l'utilisation des six sources d'action : les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps et l'âme. Par

*tchouisa* (choix), on entend choisir ce qui est juste et rejeter ce qui ne l'est pas.

## **2. Objectif du choix des bonnes conduites**

Même si, grâce à la culture de l'esprit, nous avons acquis la force de la culture de l'esprit et même si, grâce à la l'étude des faits et des principes, nous avons acquis la force de l'étude, si nous ne parvenons pas à les utiliser dans toutes nos actions, la culture et l'étude auront été vaines: il n'en résultera aucun effet pratique, comme un arbre fruitier qui posséderait un tronc solide, de belles fleurs et de belles feuilles mais ne porterait aucun fruit.

D'une manière générale, nous, les êtres humains, ne sommes pas toujours en mesure de faire le bien tout en sachant que le bien est préférable et ne pouvons pas toujours nous empêcher de faire le mal tout en sachant que c'est mal et quittant ainsi un paradis paisible et tranquille, nous pénétrons dans un océan de souffrances et de tourments. Quelle en est la raison? C'est soit qu'on ne différencie pas le bien du mal, soit que connaissant cette différence on ne peut réfréner ses désirs ardents, soit encore qu'on est esclave de ses vieilles habitudes. Ainsi nous proposons d'éviter l'océan de souffrances et de tourments que nous n'aimons pas, pour laisser venir à nous le paradis que nous désirons, en nous entraînant à faire nôtres, quel qu'en soit le prix, les choses qui sont justes et à rejeter, coûte que coûte, les choses qui sont injustes.

## **3. Conséquences du choix des bonnes conduites**

Si nous nous entraînons continuellement à faire le choix des bonnes conduites, nous acquerrons la force qui nous permettra de choisir courageusement ce qui est juste et de rejeter aussi courageusement ce qui est injuste à chaque fois que nous devons prendre une décision, et par là même, nous obtiendrons la force du choix des bonnes conduites.

## 2.5 Les huit attitudes

### 2.5.1 Les quatre attitudes à développer

#### 1. La foi (*shin*)

Par *shin*, on entend la foi, force motrice par laquelle nous prenons des décisions pour toutes les choses que nous voulons accomplir.

#### 2. Le zèle (*poun*)

Par *poun*, on entend le zèle, force motrice qui nous pousse et nous encourage à aller de l'avant dans toutes les choses que nous voulons accomplir.

#### 3. Le désir de savoir (*eui*)

Par *eui*, on entend la volonté de chercher ce que l'on ignore et de combler ses lacunes dans le domaine des faits et des principes, force motrice qui nous permet d'acquérir les connaissances nécessaires pour réaliser toutes les choses que nous voulons accomplir.

#### 4. La sincérité (*seong*)

Par *seong*, on entend la sincérité, force motrice qui nous permet d'atteindre le but dans toutes les choses que nous voulons accomplir.

#### 2.5.2 Les quatre attitudes à rejeter

##### 1. L'incrédulité (*poul shin*)

Par *poul shin*, on entend le contraire de *shin*, l'incrédulité qui nous empêche de prendre des décisions dans toutes les choses que nous voulons accomplir.

##### 2. L'avidité (*tamyok*)

Par *tamyok*, on entend l'avidité en tout, qui nous écarte du droit chemin.

##### 3. La paresse (*na*)

Par *na*, on entend la paresse qui nous empêche de réaliser toutes les choses que nous voulons accomplir.

##### 4. La déraison (*ou*)

Par *ou*, on entend l'ignorance des principes de l'harmonie de la nature et de ce qui est juste ou injuste, profitable ou dommageable et les actes déraisonnables qui en découlent.



## 2.6 Les chemins essentiels de la vie humaine et les chemins essentiels de la pratique

Les quatre bienfaits et les quatre essentiels sont les chemins essentiels de la vie humaine, et les trois disciplines et les huit attitudes sont les chemins essentiels de la pratique. Nous ne pouvons pas suivre les chemins essentiels de la vie humaine sans chemins essentiels de la pratique et les chemins essentiels de la pratique seraient vains sans les chemins essentiels de la vie humaine, car nous ne pourrions démontrer l'efficacité de la pratique. Pour illustrer le rapport entre ces chemins on pourrait dire que les chemins essentiels de la pratique sont comme l'art du médecin qui soigne les malades et que les chemins essentiels de la vie humaine sont comme les médicaments qu'il prescrit pour les guérir.

## 2.7 Les quatre grandes règles

Les quatre grandes règles sont :

Compréhension juste et action juste

Connaissance des bienfaits et reconnaissance

Pratique de la vérité bouddhique au quotidien

Dévouement pour la collectivité

Par *Compréhension juste et action juste*, nous entendons avoir une bonne compréhension de la vérité du Cercle parfait, c'est-à-dire du sceau du cœur des bouddhas et des sages fidèlement transmis jusqu'à nous et, par l'intégration de cette vérité, atteindre l'équilibre pour agir

avec impartialité, sans excès ni manquement en utilisant les six sources d'action, yeux, oreilles, nez, langue, corps et esprit.

Par *Connaissance des bienfaits et reconnaissance*, nous entendons bien prendre conscience des bienfaits que nous avons reçus du ciel et la terre, des parents, des compagnons et des lois et, de la même manière que nous les avons reçus, y répondre à notre tour et, dans le cas où nous aurions une quelconque rancœur, chercher d'abord d'où et comment ces bienfaits nous sont venus pour que le ressentiment fasse place à la reconnaissance.

Par *Pratique de la vérité bouddhique au quotidien*, nous entendons ne pas faire comme les bouddhistes dans le passé qui, contraints par la loi bouddhique, ne s'occupaient pas des choses de la vie, mais plutôt faire en sorte que nous appliquions cette loi pour mieux vivre dans la société. En d'autres termes, nous entendons ne plus être inutiles au monde en étant bouddhistes mais plutôt nous servir des lois bouddhiques pour devenir utiles aux autres, à la famille, à la société et au pays.

Par *Dévouement pour la collectivité*, nous entendons rejeter les idées et les actions déraisonnables issues de la recherche d'intérêts personnels ou familiaux et agir de notre mieux en altruistes pour apporter la délivrance à tous les êtres sensibles.

### **3. La Pratique**

### **3.1 Les démarches essentielles dans la pratique quotidienne**

1. La nature de notre âme est, à l'origine, exempte des perturbations qui pourtant apparaissent au gré des circonstances. Aussi, pour éliminer ces perturbations, retrouvons le calme de notre nature.

2. La nature de notre âme est, à l'origine, exempte des déraisons qui pourtant apparaissent au gré des circonstances. Aussi, pour éliminer ces déraisons, retrouvons la sagesse de notre nature.

3. La nature de notre âme est, à l'origine, exempte du mal qui pourtant apparaît au gré des circonstances. Aussi, pour éliminer ce mal, retrouvons la droiture de notre nature.

4. Supprimons l'incrédulité, l'avidité, la paresse et la déraison au moyen de la foi, du zèle, du désir de savoir et de la sincérité.

5. Passons d'une vie de ressentiments à une vie de gratitude.

6. Passons d'une vie de dépendance à une vie basée sur ses propres ressources.

7. Rendons capable de bien apprendre celui qui ne sait pas apprendre.

8. Rendons capable de bien enseigner celui qui ne sait pas enseigner.

9. Rendons capable de penser à l'intérêt de la collectivité celui qui n'y est pas porté.

### **3.2 L'entraînement périodique et l'entraînement régulier**

#### **3.2.1 L'entraînement périodique**

Pour que celui qui pratique les trois disciplines puisse s'entraîner périodiquement, nous avons déterminé les différentes matières

suivantes : *la récitation (yeomboul), la méditation assise (jwaseon), les textes (kyeongjeon), les exposés (kangyeon), les discussions (hoehwa), les recherches (euidou), les principes de la nature de l'homme et des existences de l'univers (seongni), le journal périodique (jeonggui ilgui), le journal régulier (sangshi ilgui), l'attention (joueui) et le choix des comportements (johaeng).*

*La récitation et la méditation assise* relèvent de la culture de l'esprit.

*Les textes, les exposés, les discussions, les recherches, les principes de la nature de l'homme et des existences de l'univers* ainsi que *le journal périodique* relèvent de l'étude des faits et des principes. *Le journal régulier, l'attention et le choix du comportement* relèvent du choix des bonnes conduites.

*Yeomboul* consiste à réciter un vers de prière choisi. Le but de cette pratique est de concentrer sur ce vers son esprit dispersé en mille branches et dix mille feuilles pour les ramener à une seule pensée.

*Jwaseon* consiste à concentrer son esprit et son énergie sur *tanjeon*, point situé sous le nombril, pour rassembler son énergie et protéger son âme, tout en faisant abstraction d'une quelconque pensée, de manière à rester dans la sérénité totale telle qu'elle existe à l'origine, sans discriminations. Telle est la manière de cultiver l'esprit pur et originel du genre humain.

*Kyeongjeon* désignent les textes choisis et autres écrits de référence que nous proposons pour guider l'apprenant et lui montrer le chemin.

*Kangyeon* consiste à choisir des sujets parmi les faits et les principes et à faire des exposés, ceci afin que, dans le cadre d'une présentation

formelle face à un public, l'apprenant parvient à la sagesse tout en favorisant les échanges d'idées et d'opinions.

*Hoehwa* consiste à laisser chacun s'exprimer librement sur ses expériences personnelles, ceci afin que les apprenants parviennent à la sagesse en échangeant des idées et des opinions avec une entière spontanéité.

*Euidou* consiste à faire parvenir l'apprenant à la compréhension par des recherches quand apparaît un doute lors de l'étude d'un sujet parmi les faits et les principes ou lors de l'étude des questions soulevées par les Bouddhas et les sages du passé, ceci afin que l'apprenant qui approfondit ses recherches effectue des analyses claires dans les faits et les principes.

*Seongni* désigne l'apprentissage par expérience et la maîtrise des principes fondamentaux de toutes les existences de l'univers et notre nature originelle.

*Jeonggui ilgui*, journal périodique, sert à mettre par écrit le nombre d'heures de travail effectuées dans la journée, les revenus et les dépenses, les réflexions et les actions réalisées ainsi que les découvertes et les pensées.

*Sangshi ilgui*, journal régulier, sert à mettre par écrit les actions réfléchies ou irréfléchies, le niveau atteint dans l'étude, le respect ou le non-respect des préceptes.

*Joueui*, l'attention, permet, lors de l'utilisation de nos six sources d'action, de garder à l'esprit et de réaliser les choses que l'on a décidé de faire et de ne pas réaliser ce que l'on a décidé de ne pas faire.

*Johaeng*, le choix du comportement, invite à avoir l'attitude digne d'un être humain, ceci afin que l'apprenant puisse mettre en pratique ses études de sorte qu'elles ne soient pas vaines, et ceci tout en surveillant continuellement l'évolution de ses études et de ses actions.

### **3.2.2 L'entraînement régulier**

Pour entraîner l'apprenant à pratiquer régulièrement, nous avons déterminé six points à garder à l'esprit dans la pratique quotidienne et six autres points pour les visites au temple.

#### **1. Points à garder à l'esprit dans la pratique quotidienne**

1. Dans toutes les choses que nous faisons, nous devrions faire en sorte que nos choix soient le résultat d'une pensée saine.
2. Avant d'agir, nous devrions faire en sorte de bien réfléchir après avoir examiné la situation.
3. Pendant nos loisirs, nous devrions nous efforcer d'étudier les textes et écrits de référence, les lois et les préceptes.
4. Celui qui est avancé dans l'étude des textes et écrits de référence, des lois et des préceptes devrait s'efforcer de faire des recherches (*euidou*).
5. Après le dîner, quand les travaux ménagers sont terminés, ou au petit matin, avant de commencer la journée, nous devrions nous efforcer de réciter les prières et de méditer pour cultiver la sérénité de l'esprit.
6. Après avoir terminé toute entreprise, nous devrions réfléchir à ce que nous avons fait en nous efforçant de vérifier si ce qui avait été décidé a bien été respecté ou non.

## **2. Points à garder à l'esprit lors des visites au temple**

1. Quand nous venons au temple nous devrions penser à échanger nos questions et nos points de vue sur ce que nous avons fait lors de l'application des points à garder à l'esprit dans l'entraînement régulier.
2. Quand nous avons des sentiments ou des pensées sur un certain sujet, nous devrions penser à en faire part à l'enseignant pour qu'il donne son opinion.
3. Quand nous avons des questions particulières, nous devrions nous efforcer de les poser à l'enseignant pour qu'il nous éclaire sur le sujet.
4. Chaque année, lors des périodes de formation, nous devrions nous efforcer de nous inscrire dans un centre pour y faire des études approfondies après avoir préalablement pris nos dispositions pour faire face aux dépenses nécessaires pendant ces périodes.
5. Les jours d'office réguliers, après avoir pris soin de terminer tout ce que nous avons à faire, nous devrions faire en sorte de nous consacrer tout entier à notre étude au temple.
6. A notre retour du temple, nous devrions réfléchir aux enseignements reçus pour voir ce que nous avons appris et si des réponses ont été apportées à nos questions afin d'en tirer profit et de les appliquer sans faute dans notre vie de tous les jours.

### **3.2.3 La relation entre l'entraînement périodique et l'entraînement régulier**

L'entraînement périodique, qui se pratique dans l'inaction, a pour matières principales la culture de l'esprit et la recherche des faits et des principes qui serviront aussi de base à l'entraînement régulier, lequel se

fait dans l'action. Celui—*ṣā* a pour objet le choix des bonnes conduites et sert à son tour de support à l'entraînement périodique. Ces deux démarches de formation s'appuyant l'une sur l'autre constituent un chemin qui dirige constamment dans son étude tout apprenant, qu'il soit laïc ou ordonné.

### 3.3 La récitation (*yeoboul*)

#### 1. Définition et objectif

D'une manière générale, la récitation est un exercice de concentration qui ramène à une seule pensée notre esprit dispersé sur mille et dix mille choses. Il s'agit d'une démarche qui calme l'esprit troublé par les circonstances, qu'elles soient bonnes ou mauvaises. Le vers récité "namouamitaboul" signifie "retrouver l'état d'Éveil à l'éternité". Il était autrefois récité dans l'espoir de renaître dans le Paradis du Pays pur de l'Ouest grâce à la puissance divine de Bouddha. Quant à nous, nous cherchons à trouver le Bouddha qui est en nous et à retrouver ainsi le paradis de notre nature originelle. Comme notre âme par nature n'a ni commencement ni fin, nous pouvons parler de vie éternelle. De plus, notre âme est pure et discerne clairement: elle n'est pas ignorante. Voilà en quoi consiste l'Eveil et le Bouddha qui est en nous. Notre nature est à l'origine calme et pure, ne connaît ni bien ni mal et est éternellement exempte d'inquiétudes et de souffrances. Voilà en quoi consiste le paradis immuable et inaltérable qui existe en chacun de nous. Ainsi, celui qui pratique la récitation doit d'abord connaître cette vérité fondamentale et, partant du principe de l'éternité de



l'âme, ramener son esprit dispersé sur mille et dix mille choses à la seule et unique pensée du Bouddha et faire revenir son âme perturbée par les circonstances, bonnes ou mauvaises, à un état où il n'y a rien, un état de bonheur et de sérénité. Voilà en quoi consiste la finalité de la récitation.

## **2. Pratique de la récitation**

La pratique de la récitation est si simple et si facile qu'elle est à la portée de tous.

1. Pendant l'exercice, maintenez-vous droit, ayez le corps et l'esprit détendu et évitez de vous balancer ou de faire des mouvements.
2. La voix ne doit être ni trop forte ni trop faible mais en accord avec la force de votre énergie.
3. Concentrez votre esprit uniquement sur la répétition du vers de prière et faites en sorte que la pensée et les sons restent solidaires.
4. Pendant l'exercice, abandonnez vos nombreuses pensées, soyez en paix, détendu et ne cherchez aucune image, aucune représentation d'un Bouddha extérieur, aucune illustration de la grandeur du paradis.
5. Pour vous aider à parvenir à une concentration totale, vous pouvez égrener un chapelet ou encore battre une cloche de bois ou un tambour au rythme de la prière.
6. Quoi que vous fassiez et quelle que soit la position de votre corps, en mouvement ou à l'arrêt, assis ou couché, si vous êtes dérangé par des pensées importunes, il est souhaitable de les chasser en pratiquant la récitation. Toutefois, dans le cas où cet exercice vous empêcherait de

vous concentrer sur ce que vous faites, il vaudrait mieux alors l'interrompre.

7. L'exercice de récitation renvoie l'image de la nature originelle de chacun. Cela étant, vous retrouverez votre équilibre par la recitation lorsque vous êtes agacés ou en colère, lorsque monte en vous un sentiment de convoitise ou lorsque vous êtes entraînés par des circonstances heureuses ou malheureuses. Ainsi, celui qui connaît le pouvoir de la récitation peut facilement vaincre cent mille démons en ne prononçant ne fut-ce qu'un mot de la prière. Si l'exercice est fait machinalement, sans concentration, il est peu efficace. Mais si vous vous focalisez sur un point, même si l'exercice est pratiqué intérieurement, vous parviendrez à la concentration et vous retrouverez le calme et la force de l'âme qui libèrent des circonstances.

### **3. Mérites de la récitation**

Si vous pratiquez longuement l'exercice de récitation, vous parviendrez assurément à retrouver le calme et la force de l'âme et à atteindre ainsi facilement le paradis, ce à quoi vous visez. Les mérites de la récitation sont les mêmes que ceux de la méditation assise.

Cependant, la récitation et la méditation assise forment deux aspects d'une discipline de la culture de l'esprit. Ainsi celui qui est troublé doit d'abord chasser ses pensées importunes par l'exercice de récitation afin de parvenir ensuite, grâce à la méditation assise, à la sérénité totale de la nature originelle. Dans le courant de la journée ou dans les moments où vous êtes exposés à des situations perturbantes, l'exercice de récitation sera le plus adéquat ; pendant la nuit ou à l'aube ou encore

lorsque vous êtes à l'abri des perturbations, c'est la méditation assise qui conviendra le mieux. Celui qui veut s'exercer doit donc toujours observer les circonstances dans lesquelles il se trouve et les mettre en rapport avec son état d'esprit du moment ; s'il pratique la récitation et la méditation assise à bon escient, l'alternance de ces exercices lui donnera inmanquablement la grande force de la sérénité de l'esprit.

### 3.4 De la méditation assise (*Jwaseon*)

#### 1. Définition et objectif

D'une manière générale, la méditation assise est un exercice par lequel nous calmons notre esprit troublé en abandonnant les pensées importunes et grâce auquel nous faisons apparaître notre nature originelle. C'est aussi un moyen par lequel nous abaissons le feu de notre corps en faisant monter l'eau qui est en nous. Ainsi, l'eau monte quand les pensées importunes disparaissent et elles disparaissent quand l'eau monte : l'esprit et le corps étant solidaires nous renouvelons ainsi la force de notre esprit et celle de notre énergie vitale.

Par contre, si les pensées importunes ne sont pas abandonnées, la force du feu montera et brûlera toute l'eau du corps, privant ainsi l'esprit de clairvoyance. Le corps humain fonctionne comme une machine : nous ne pouvons remuer ni même un doigt sans l'énergie apportée par l'eau et le feu. Puisque les six sources d'action de l'homme sont contrôlés par la tête, quand nous les utilisons pour regarder, pour écouter ou pour penser, tout le feu du corps se concentre naturellement dans la tête et y consume l'eau, tout comme

l'huile de la lampe se consume quand elle est allumée. Ainsi, quand nous ressasons des pensées qui nous tourmentent ou quand nous observons de toute la force du regard, ou encore quand nous parlons d'une voix très forte, inévitablement notre visage rougit et notre bouche devient sèche par manque de salive. C'est bien la preuve de la montée du feu. Nous devrions nous limiter dans l'utilisation nécessaire de nos six sources d'action même dans des cas justifiés. A plus forte raison, pourquoi laisserions-nous brûler jour et nuit la flamme de notre cerveau pour des pensées inutiles et importunes? La méditation assise est donc un exercice qui vise à éliminer toutes ces pensées et à faire apparaître la nature originelle, Vérité absolue. Elle sert aussi à faire baisser toute l'énergie du feu et à faire monter l'eau claire de notre corps.

## **2. Pratique de la méditation assise**

La pratique de la méditation assise est si simple et si facile qu'elle est à la portée de tous.

1. Une fois confortablement installé sur un coussin, assis en tailleur, maintenez le tronc et la tête bien droits.
2. Faites en sorte que toute la force de votre corps descende sur *tanjéon*, point situé sous le nombril, et soyez conscient du fait que cette énergie y est concentrée sans toutefois vous attacher à une quelconque pensée. Si votre esprit est distrait, votre énergie se dispersera. N'oubliez donc pas de veiller à la concentration de votre énergie.
3. Maintenez une respiration régulière, avec des inspirations un peu plus longues et un peu plus fortes que les expirations.

4. Gardez les yeux ouverts pour résister au démon du sommeil. Toutefois, vous pouvez éventuellement essayer avec les yeux fermés si vous vous sentez éveillé et que vous êtes sûr que le démon du sommeil n'aura aucune prise sur vous quand vous aurez fermé les yeux.

5. Gardez toujours la bouche fermée. Si vous arrivez par la pratique à bien faire monter l'eau et baisser le feu qui sont en vous, une salive claire et douce s'écoulera sur la langue et entre les dents, remplissant votre bouche. Vous l'avalerez de temps en temps.

6. Gardez constamment votre esprit éveillé dans la sérénité et serein dans l'éveil. Si votre esprit est gagné par le sommeil ou distrait par des pensées futiles, rassemblez votre esprit et écarterez ces pensées de façon à rester dans l'état originel de votre nature qui est celui de la Nature.

7. Celui qui pratique la méditation assise pour la première fois ressent bien souvent des douleurs aux jambes et l'intrusion de pensées inutiles. Si vous avez mal aux jambes, il peut être bon de les changer de position et si des pensées inutiles envahissent votre esprit, prenez-en simplement conscience : elles disparaîtront d'elles-mêmes. N'en soyez donc pas du tout ennuyé et ne vous laissez pas décourager.

8. Si vous pratiquez la méditation assise pour la première fois, vous ressentirez parfois des démangeaisons sur le visage et dans diverses parties du corps comme si des fourmis vous courraient sur la peau. Ceci est la preuve du passage du sang dans les veines. Ne vous grattez donc pas et abstenez-vous de toucher ces parties.

9. Pendant l'exercice, ne vous attendez à rien d'extraordinaire ou de miraculeux. Mais si pareille chose venait à se produire, considérez-la comme trompeuse et ne vous y attardez pas.

Si vous pratiquez longuement la méditation assise telle qu'elle a été décrite, vous finirez par oublier ce qui vous différencie de ce qui vous entoure, vous oublierez le temps et le lieu, vous resterez dans le calme et le vide total où il n'y a que la sérénité originelle et l'absence de distinctions et vous vous réjouirez dans la paix de l'esprit.

### **3. Mérites de la méditation assise**

Lorsque, suite à une longue pratique de la méditation assise, vous aurez obtenu la force qui en découle, vous bénéficierez des dix points suivants:

1. Vos actes irréfléchis ou inconsidérés disparaîtront graduellement.
2. Vos six sources d'action fonctionneront de manière optimale.
3. Vos maladies et vos souffrances diminueront et votre visage reflétera la plénitude.
4. Votre mémoire sera meilleure.
5. Votre endurance sera plus forte.
6. Vos fixations disparaîtront.
7. Vos mauvaises intentions céderont la place aux pensées justes.
8. La lumière de la sagesse de la nature originelle brillera en vous.
9. Vous atteindrez le paradis et vous en jouirez.
10. Vous serez libéré de la naissance et de la mort.

#### 4. Nécessité de se concentrer sur *tanjeon*

D'une manière générale, depuis les temps anciens, la méditation assise vise à éliminer toutes les pensées en concentrant son esprit sur une seule chose. Mais si les méthodes de concentration sont aussi nombreuses que les raisons qui les ont vues naître, on constate que pour celles qui préconisent la concentration dans la tête ou à l'extérieur du corps, l'esprit est agité et l'énergie du feu monte, empêchant de parvenir à la sérénité. Par contre, si la concentration s'exerce sur *tanjeon*, l'esprit n'est pas agité et l'énergie descend, ce qui permet de retrouver le calme. Par ailleurs, cette concentration sur *tanjeon* est non seulement nécessaire à la méditation assise mais aussi au maintien de la santé. Si nous nous concentrons sur *tanjeon* et si nous avalons beaucoup d'eau sortie de l'étang de jade (la glande salivaire), l'eau et le feu seront en harmonie de sorte que les maladies du corps seront plus rares, que le visage sera resplendissant et la force vitale à son plus haut point. Notre esprit aura atteint son point d'équilibre, ce qui assurera notre longévité. Cette méthode a donc un double intérêt : elle nous permet de parvenir à la sérénité par la méditation tout en préservant la santé.

Les défenseurs de la méditation par le raisonnement critiquent parfois la méthode de concentration sur *tanjeon* en prétendant qu'elle mène à une méditation morte, sans effets. Si la méditation par le raisonnement peut être un expédient pour certaines personnes, elle n'est pas à appliquer de façon générale. Car, si nous pratiquons longuement la concentration par la remise en question perpétuelle (*hwadou*), l'énergie du feu montant, nous risquons fort de tomber malade. D'autre part, ceux qui par nature

n'ont pas le désir de savoir risquent de perdre l'intérêt pour la pratique de la méditation. Ainsi, nous définissons des périodes pour la méditation assise et des périodes pour l'exercice de la remise en question de façon à nous consacrer de manière efficace à chacune de ces activités et à avancer d'une part vers la sérénité et d'autre part vers la sagesse. En faisant ainsi, nous ne nous abandonnons ni au vide ni aux discriminations mais nous ne faisons qu'un avec le vide total qui ne connaît ni action ni inaction.

### **3.5 Les questions à étudier (*Uidou*)**

1. On dit que Bouddha, le Saint le plus respecté, descendit dans une famille royale sans quitter le ciel des Tusita, quatrième ciel du domaine des désirs, et qu'il avait déjà sauvé le monde tout en étant dans le ventre de sa mère. Que signifie cela?
2. On dit que Bouddha, le Saint le plus respecté, déclara, lorsqu'il naquit, qu'il était le seul et unique à être respecté dans les cieux et sur la terre. Que signifie cela?
3. On dit que sur le Mont de l'Esprit, lorsque Bouddha montra une fleur à son auditoire qui gardait le silence, seul Mahâkâcyapa sourit et le Saint le plus respecté dit alors qu'il lui donnait le secret de la Vérité. Que signifie cela?
4. On dit qu'au moment de son passage au nirvana, Bouddha, le Saint le plus respecté, déclara qu'il n'avait fait aucun sermon depuis Mrgadava jusqu'à atteindre la rivière Hiranyavatî. Que signifie cela?
5. On dit que toutes les lois retournent à l'Unique. L'Unique, où retourne-t-il?



6. Existe-t-il une chose qui ne relève pas des lois?
7. On nous dit de nous éclairer l'esprit par l'étude de milliers de lois. Que signifie cela?
8. On dit qu'avant la naissance de Bouddha existait une forme circulaire immuable. Que signifie cela?
9. Quel corps avons-nous avant d'avoir celui hérité de nos parents?
10. Lorsque nous sommes profondément endormis et que nous ne rêvons pas, où est notre Conscience?
11. On nous dit que tout est le résultat de ce que produit notre esprit. Que signifie cela?
12. On nous dit que notre âme, c'est Bouddha. Que signifie cela?
13. Les êtres humains qui n'ont pas encore connu l'Eveil sont soumis à la transmigration alors que les Bouddhas en sont délivrés. Quelle en est la raison?
14. On dit que celui qui pratique bien conserve sa nature originelle. Quels sont les moyens d'étude qui nous permettent de ne pas perdre notre nature originelle?
15. Quels sont les points communs et les différences entre l'âme, la nature originelle, les principes et l'énergie vitale?
16. Les choses de l'univers ont-elles, oui ou non, un commencement et une fin?
17. Nous sommes conscients de notre vie actuelle et de l'application de la rétribution karmique qui s'y rapporte, mais dans une vie ultérieure, comment peut-on comprendre l'application de cette loi étant donné que nous ne pouvons pas nous reconnaître les uns les autres puisque notre passé est enterré?

18. On dit que le ciel et la terre savent tout sans avoir de connaissances.

Que signifie cela?

19. La Conscience de celui qui est parvenu au nirvana ne fait plus qu'un avec l'ensemble des lois (Darmakaya). Pourquoi s'en sépare-t-elle à nouveau et qu'est-ce qui justifie l'existence de critères pour le choix du corps antérieur et du corps postérieur?

20. "J'ai un livre sacré qui n'est fait ni de papier ni d'encre. Il ne contient aucun caractère mais il diffuse sans cesse de la lumière." Que signifie cela?

### **3.6 Le journal régulier et le journal périodique**

#### **1. Définition et objectif**

Nous avons déterminé, aussi bien pour les pratiquants laïcs que pour les pratiquants de l'ordre et pour les gens instruits comme pour ceux qui le sont moins, comment tenir d'une part un journal régulier de façon à réfléchir au déroulement des affaires du jour, à voir si nous avons utilisé des critères justes et été vigilants ou non, et à faire le point sur notre avancement dans l'étude et voir si nous avons respecté les préceptes ou non, et d'autre part un journal périodique pour que ceux qui s'instruisent dans un centre d'étude ou de méditation écrivent le nombre d'heures qu'ils ont consacré journalièrement au travail, combien ils ont reçu et dépensé quotidiennement, comment ils ont utilisé leur esprit et leur corps ainsi que ce qu'ils ont éprouvé comme impressions et sensations dans la journée.

## 2. Du journal régulier

1. En ce qui concerne nos actions, chaque chose que nous faisons doit être examinée pour voir combien de fois nous avons été vigilants ou non et nous devons écrire "*réfléchi*" (*younyeom*) devant les choses que nous avons faites après réflexion sur ce qui est recommandé et interdit ou "*irréfléchi*" (*mounyeom*) lorsqu'il s'agit d'un choix effectué sans attention. Au début, quelles que soient les conséquences de nos actions, on ne tiendra compte que de l'attention ou de l'inattention. Mais en avançant dans la pratique, l'analyse se fera en fonction des conséquences et le calcul dépendra du nombre de réussites et d'échecs.

2. Pour faire le point sur notre étude dans les domaines de la culture de l'esprit et de la recherche des faits et des principes, nous devons écrire le nombre d'heures que nous y avons consacré ; quant aux réunions habituelles et aux retraites pour l'entraînement périodique, nous devons noter si nous y avons participé ou non.

3. En ce qui concerne les préceptes, nous devons examiner si nous les avons respectés ou non et, s'il y a eu transgression, nous devons noter le nombre d'infractions en face du point concerné.

4. Pour ceux qui ont des difficultés à lire et à écrire, nous avons créé un système spécial d'évaluation avec des fèves de couleurs (*taijosapeop*) pour différencier les actes réfléchis des actes irréflichis; il suffit de prendre une fève blanche pour chaque action réfléchie et une fève noire pour chaque action irréflichie, puis de calculer le nombre total dans chaque catégorie.

## 3. Du journal périodique

1. Si nous demandons de noter chaque jour le nombre d'heures de travail, c'est que par la comparaison du temps passé à des choses utiles et des moments perdus dans la journée, nous voulons amener les personnes à faire plus attention pour qu'à l'avenir elles ne perdent plus de temps à des choses inutiles.

2. Si nous demandons d'écrire chaque jour les revenus et les dépenses, c'est que nous voulons amener les personnes qui n'ont pas de revenus à trouver des moyens d'existence par un travail diligent et les personnes qui dépensent trop à réduire ces dépenses, de façon à éviter la pauvreté et à vivre avec plus d'aisance. Nous voulons aussi que les gens aisés perdent la mauvaise habitude de vivre dans l'oisiveté.

3. Si nous demandons d'écrire comment nous avons utilisé notre esprit et notre corps, c'est pour que nous fassions un bilan des châtements et des récompenses à partir de l'analyse de nos actions de la journée et que nous acquerrions par la mise en évidence de ce qui est correct ou incorrect, bénéfique ou dommageable, les moyens de faire les bons choix en toutes circonstances.

4. Si nous demandons de mettre par écrit nos sensations et nos impressions, c'est que nous voulons mettre en évidence l'évolution de notre discernement en ce qui concerne les principes de l'harmonie de la nature.

### **3.7 De la méditation à tout moment**

D'une manière générale, par *méditation* (*seon*) on entend la pratique par laquelle nous parvenons à la liberté spirituelle en nous éveillant à notre propre nature qui est, à l'origine, exempte de discriminations et de

fixations. Depuis les temps anciens, toute personne ayant la volonté d'avancer sur le grand chemin de l'Eveil a pratiqué la méditation.

Pour pratiquer la vraie méditation, il faut d'abord considérer le vide total comme substance et l'existence merveilleuse comme apparence. Ensuite, face au monde extérieur, il faut en toutes circonstances, rester inébranlable comme la montagne et, intérieurement, garder l'esprit clair et serein comme le vide de l'espace pour qu'il fonctionne sans contraintes, sans être agité dans l'action et sans être inerte dans l'inaction.

En faisant ainsi, toutes nos pensées émaneront de la sérénité de notre esprit de sorte que nos six sources d'action fonctionneront en harmonie avec notre nature originelle, sagesse du vide absolu. C'est ce que nous appelons *taiseungseon* (grande méditation), étude qui nous permet d'avancer dans les trois disciplines en même temps. N'est-il pas dit dans un soûtra: "Lorsque tu réagis, libère ton esprit de tes fixations"? Voilà bien le grand moyen de réaliser des actions dans la sérénité en toutes circonstances. Bien que cette méthode soit en apparence très difficile, après une observation dans le détail, on constate qu'elle est à la portée de l'agriculteur qui travaille à la houe, de l'artisan au marteau, du comptable à son boulier, du fonctionnaire dans l'exercice de ses fonctions. Nous pouvons pratiquer la méditation sur le chemin comme à la maison. Pourquoi vouloir alors se limiter à un endroit et distinguer l'action de l'inaction?

Cependant, chez celui qui pratique la méditation pour la première fois, l'esprit ne se laisse pas contrôler comme on le voudrait, exactement comme un bœuf que l'on voudrait dresser. Aussi, si le licou de l'esprit

est relâché, ne serait-ce qu'une seule fois, la volonté d'avancer sur le grand chemin en sera affaiblie. Ainsi, même quand les circonstances provoquent en vous des désirs, pratiquez la méditation avec la volonté d'aller jusqu'au bout: votre esprit mûrira peu à peu et vous parviendrez à le contrôler comme bon vous semble. Chaque fois que vous rencontrerez des circonstances difficiles, rappelez-vous que c'est une occasion de plus de vous cultiver l'esprit: veillez à vous évaluer en notant simplement si vous vous êtes laissé entraîner par ces circonstances ou non. Si vous remarquez que le nombre de fois où vous parvenez à contrôler votre esprit est en augmentation, vous pouvez le tester en vous plaçant dans des circonstances que vous aimez ou que vous détestez habituellement. Si vous constatez que votre esprit se laisse influencer, c'est que la volonté d'avancer sur le grand chemin n'est pas encore suffisamment forte. Dans le cas contraire, sachez que c'est la preuve que votre volonté est sur la voie de la maturité. Cependant, à ce stade, même si vous remarquez que vous ne vous laissez pas influencer, ne relâchez pas de suite votre attention, car c'est le résultat de la contrainte et non de la nature. Pour affirmer que vous êtes bien entraîné, il faut que vous ne soyez pas influencé, même lorsque vous êtes relâché.

Si, après avoir longtemps pratiqué la méditation, une personne se libère spirituellement en abandonnant toutes ses inquiétudes, elle deviendra comme une colonne de fer et un mur de granite de sorte que ni la richesse ni les biens matériels ni les honneurs ne pourront gagner son esprit et que ni les armes ni le pouvoir ne réussiront à le faire plier. Elle fera tout sans difficultés et sans rencontrer d'obstacles et, tout en vivant dans ce monde agité, elle pourra immanquablement se concentrer sur des

milliers de choses à la fois. A ce stade, notre monde se transformera en un monde de vérité de sorte que tout ce qui est correct ou incorrect, bon ou mauvais, beau ou laid, propre ou sale, tout deviendra aussi bon que le meilleur des laits. Voilà en quoi consiste la porte de la Vérité unique d'où apparaissent la libération des naissances et des morts, la délivrance du cycle de la transmigration et le Paradis du Pays Pur.

Ces derniers temps, nombreux sont ceux qui pensent qu'il faut aller à la montagne et s'asseoir dans le calme pour pratiquer la méditation parce qu'ils considèrent que c'est là chose difficile et qu'on ne peut la pratiquer quand on a une femme et des enfants et qu'on exerce une profession. C'est parce qu'ils ignorent le caractère unique de la grande Vérité. S'il faut s'asseoir pour méditer, cela signifie que l'on ne peut pas méditer debout. Et une méditation qui ne peut se pratiquer qu'en position assise et non debout est une méditation invalide. Comment pourrait-elle être le moyen de sauver les êtres sensibles? De plus, notre nature même ne se limite pas simplement au vide et au calme. Si nous pratiquons la méditation comme une chose inerte, cette méditation ne nous permettra pas de retrouver notre nature mais fera de nous de véritables infirmes. Ainsi, il faut que l'esprit reste calme dans des circonstances adverses et qu'il ne se laisse pas influencer même lorsqu'il se trouve dans des situations qui engendrent des désirs. C'est là la vraie méditation et le vrai calme qui se résumant comme suit:

"Lorsque les six sources d'action sont inactifs, éliminez les idées futiles et cultivez la sérénité de l'esprit et lorsque les six sources d'action sont au travail éliminez l'injustice et cultivez la justice."

### 3.8 Le discours du repentir

Bien qu'il ne fasse aucun doute que, selon le principe d'alternance du *yin* et du *yang*, celui qui a fait de bonnes actions reçoive plus tard une rétribution favorisant la prospérité mutuelle et celui qui a fait de mauvaises actions reçoive un jour une rétribution favorisant les conflits, celui qui se repent pour toujours et qui corrige ses fautes peut sans difficulté échapper aux effets de la loi karmique et se libérer des châtements et des bénédictions. Voilà pourquoi tous les bouddhas et les sages se sont accordés pour nous ouvrir la porte du repentir.

D'une manière générale, le repentir est la première étape qui permet de commencer une nouvelle vie et de délaisser l'ancienne. C'est la première porte qui s'ouvre sur le chemin du bien en s'écartant de la voie du mal. Si quelqu'un, se repentant de ses fautes passées, agit de plus en plus souvent sur la voie du bien, les effets de son ancien karma disparaîtront de plus en plus et, comme il ne générera plus de mauvais karma, la voie du bien se rapprochera de lui de jour en jour et la voie du mal s'en éloignera tout naturellement. Ainsi, il est dit dans un soûtra : "L'esprit d'avant qui fait le mal est comme les nuages qui voilent le soleil et l'esprit d'après qui rétablit le bien est comme la lumière qui chasse les ténèbres." Le pêché qui naît d'un état d'esprit disparaîtra donc avec la disparition de cet état d'esprit et le mauvais karma qui est à l'origine sans lumière disparaîtra à coup sûr à la clarté de la sagesse de notre nature originelle.

Cela étant, vous qui gémissiez sous les pêchés et les souffrances, pourquoi ne franchiriez-vous pas cette porte?



L'origine du karma des pêchés, c'est la convoitise, la colère et la déraison. Donc, même si quelqu'un se repent mais qu'il retombe dans sa faute plus tard, le pêché n'aura pas disparu. Et même si quelqu'un, ayant commis un pêché grave au point de retomber dans la voie du mal, fait un peu de bien en signe de repentir momentané mais qu'il persiste dans sa convoitise, sa colère et sa déraison, il sera rétribué par des bénédictions pour ce qu'il a fait de bien mais les pêchés resteront pêchés. Pour illustrer, prenons l'exemple de quelqu'un qui voudrait faire refroidir l'eau qui bout dans un chaudron: s'il verse un peu d'eau froide dedans mais qu'il laisse le feu brûler dessous, la force du feu étant beaucoup plus grande que celle de l'eau froide, jamais l'eau du chaudron ne se refroidira. Dans ce monde, nombreux sont ceux qui se repentent de leurs fautes passées, mais peu nombreux sont ceux qui ne retombent pas dans celles-ci. D'autres font quelques bonnes actions en guise de repentir momentané mais ne rejette pas la convoitise, la colère et la déraison qu'ils ont enracinées dans l'âme. Comment pourraient-ils espérer alors que ce mauvais karma disparaisse?

Il y a deux types de repentir : le repentir dans les actes et le repentir intérieur. Par le premier, on entend faire toutes sortes de bonnes actions jour après jour en se repentant de ses fautes devant les Trois Joyaux (Bouddha, les lois et l'ordre religieux) et par le deuxième, on entend se débarrasser intérieurement des illusions et des angoisses de toutes sortes, ayant trouvé l'endroit où le pêché n'existe pas par nature. Si une personne veut se sauver du pêché à jamais, elle doit faire siens ces deux types de repentir en continuant à faire toutes sortes de bonnes actions extérieurement tout en se libérant intérieurement de sa convoitise, de sa

colère et de sa déraison. Ainsi, les effets du mauvais karma accumulé même depuis des temps indéfinis disparaîtront. Il en va de même pour celui qui veut refroidir l'eau qui bout dans le chaudron, car il y verse beaucoup d'eau froide et n'oublie pas d'éteindre le feu qui brûle dessous. Si un pratiquant se repent et marche sur le chemin de l'Eveil et qu'il parvient à trouver le Bouddha de sa nature originelle, qui est parfaitement calme tout en étant actif, et qu'il réussit par là-même à libérer son esprit, il pourra alors exercer sa volonté sur les transformations de la nature et se libérer des naissances et des morts. Pour ce pratiquant, il n'y aura plus rien à accepter ou refuser, rien à aimer ou haïr, si bien que les trois mondes et les six catégories d'existence ne feront plus qu'un et que dans ses actions ou dans son inaction, dans les moments faciles ou difficiles, il n'y aura rien qui puissent l'empêcher de parvenir à la sérénité. Pour cette personne, les innombrables pêchés et souffrances seront comme la glace qui fond dans l'eau chaude : ils ne seront plus et, la lumière de la sagesse de la nature originelle brillant continuellement, le monde deviendra lieu de pratique du bouddhisme et Pays Pur, de sorte qu'on ne trouvera plus la moindre trace de pêché, où que ce soit. C'est cela, le repentir des Bouddhas, le grand repentir bouddhique. C'est seulement lorsque ce stade est atteint que l'on peut affirmer que l'on s'est enfin libéré du karma du pêché.

Ces jours-ci, il nous est arrivé de constater que de soi-disant maîtres bouddhistes agissaient à leur guise en oubliant de prendre en considération la loi de rétribution karmique et de respecter les préceptes à suivre. Ils affirment que leurs actions sont "sans entraves", comme celles des Bouddhas, et ce faisant, ils jettent le discrédit sur le

bouddhisme. Ceci est dû au fait qu'ils croient que la nature originelle ne connaît pas du tout la discrimination : ils ignorent qu'elle peut discriminer dans l'action. Comment pourrait-on dire alors, qu'ils ont compris la Vérité qui transcende l'être et le non-être? D'autre part, nombreux sont ceux qui croient en avoir terminé avec leur étude parce qu'ils ont aperçu leur nature originelle. Ils pensent qu'après cela, le repentir et la pratique sont devenus inutiles. Or, même si on a entrevu sa nature, les myriades d'angoisses et d'inclinations ne disparaissent pas en une fois, et même si, ayant obtenu les Trois grands Pouvoirs, on est devenu Bouddha, on peut difficilement échapper à son karma. Ainsi, en gardant toujours cela à l'esprit, on évitera de se laisser enfermer dans des idées éronnées, de mécomprendre les enseignements des Bouddhas et de prendre à la légère le karma du péché.

### **3.9 Les vœux et confessions intérieurs et les prières**

Une personne née dans ce monde a besoin, pour y vivre, de ressources qui lui sont propres comme de ressources qui viennent d'autrui : les ressources d'une personne génèrent les ressources d'une autre et réciproquement. Ainsi, celui qui a acquis des ressources sur lesquelles il peut s'appuyer est comme un arbre dont les racines sont profondément ancrées. Puisque nous avons appris la grande puissance des quatre bienfaits, puissance de la Vérité des lois sur laquelle nous pouvons nous appuyer, en faisant de ces quatre bienfaits parfaits la base de notre foi, nous devrions être reconnaissants lorsque nous vivons des situations agréables, demander pardon lorsque nous sommes dans des situations qui nous font souffrir, faire des vœux et confessions intérieurs ou des

prières publiques qui nous amèneront à prendre une décision lorsque nous sommes dans l'incertitude, faire des vœux et confessions intérieurs ou des prières publiques qui nous conduiront vers des situations heureuses lorsque nous sommes dans des circonstances difficiles, et faire des vœux et confessions intérieurs ou des prières publiques dans des situations favorables pour éviter de tomber dans les travers de la bêtise et du mal. Si, ayant compris la signification de ces vœux et confessions intérieurs et de ces prières, nous continuons à les faire avec sincérité, le ciel en sera touché et nous pourrions bénéficier de la grande puissance des quatre bienfaits, voir se réaliser nos souhaits et mener une vie heureuse.

Toutefois, si nous ne vivons pas en accord avec nos vœux et prières nous serons au contraire châtiés par la grande puissance des quatre bienfaits. Celui qui garde cela à l'esprit et s'abstient d'être irréfléchi dans ses vœux et confessions intérieurs et ses prières montre qu'il en connaît la véritable portée.

Lorsque nous faisons des vœux intérieurs et des prières, nous devons commencer ainsi :

"Ciel et terre qui veillez sur nous,

Père et mère qui veillez sur nous,

Compagnons qui nous assistez,

Lois qui nous assistez,

Moi (remplacer par le nom de la personne qui prie), qui suis redevable aux quatre bienfaits, Vérité des lois, fais cette déclaration devant vous."

Ensuite, en gardant à l'esprit ce qui a été dit plus haut, nous pouvons faire les vœux et confessions intérieurs et les prières qui sont en rapport

avec nos préoccupations. Quand ces préoccupations sont liées à un objet ou une personne, nous pouvons faire des vœux et confessions intérieurs, agir par des prières directes et prier publiquement alors que quand il n'y a pas d'objet, nous ferons seulement des vœux et confessions intérieurs et des prières publiques. Les vœux et confessions intérieurs se feront seulement dans le silence de notre âme, les prières directes seront adressées directement à l'objet ou à la personne concernée, et les prières publiques se feront devant un auditoire pour que celui-ci, en les entendant, en soit touché, et par là-même, éclairé.

### **3.10 De l'offrande à Bouddha**

Il ne faut plus, comme dans le passé, prier l'image de Bouddha pour les châtements et les bienfaits qui proviennent du ciel et de la terre, des parents, des compagnons ou des lois. Comme toutes les choses de l'univers sont bien des incarnations du Bouddha Darmakaja, Vérité des lois, il y a un Bouddha dans chaque chose et chaque chose peut faire l'objet d'une offrande. Nous devrions donc offrir nos prières respectivement au ciel et à la terre, aux parents, aux compagnons et aux lois pour tous les châtements et les bienfaits qui en proviennent. Voilà une offrande qui serait à la fois réaliste et efficace.

En ce qui concerne les périodes de temps consacrées aux offrandes, il ne faudrait plus faire comme dans le passé où celles-ci étaient sans fin. Comme il y a des objectifs qui demandent, pour être réalisés, l'offrande de milliers, de centaines ou de dizaines de vies, d'autres quelques vies seulement ou quelques dizaines d'années, et que certains ne demandent que quelques mois, quelques jours ou même rien qu'un instant, la

longueur des périodes d'offrande devrait être appropriée aux caractéristiques de l'objectif concerné. Voilà des offrandes qui seraient à la fois réalistes et efficaces.

### **3.11 Les préceptes**

#### **1. Dix préceptes pour celui qui a une foi élémentaire**

1. Abstenez-vous d'ôter la vie sans raison.
2. Ne volez pas.
3. Ne commettez pas l'adultère.
4. Ne buvez pas d'alcool sans raison.
5. Abstenez-vous des jeux.
6. Abstenez-vous d'exprimer des paroles mauvaises.
7. Ne vous disputez pas sans raison.
8. Abstenez-vous de détourner des fonds qui appartiennent à la communauté.
9. Abstenez-vous de prêter et d'emprunter de l'argent à vos amis proches.
10. Ne fumez pas sans raison.

#### **2. Dix préceptes pour celui qui a une foi solide**

1. Ne réglez pas seul les affaires publiques.
2. Ne parlez pas des fautes des autres.
3. Ne laissez pas votre esprit se perdre dans la recherche de l'or, de l'argent, des bijoux ou des objets précieux.

4. Ne soyez pas excessif dans votre habillement.
5. Ne vous associez pas avec les injustes.
6. Ne coupez pas la parole aux autres.
7. Soyez digne de confiance.
8. N'ayez pas de paroles flatteuses.
9. Ne vous endormez pas sans raison quand ce n'est pas le moment.
10. Ne vous joignez pas à ceux qui chantent et dansent alors que ce n'est pas le moment.

### **3. Dix préceptes pour celui qui doit encore lutter contre la tentation du mal**

1. Ne soyez pas suffisant.
2. N'ayez qu'un conjoint.
3. Ne mangez pas de viande sans raison.
4. Ne soyez pas paresseux.
5. Ne tenez pas deux discours à la fois.
6. Ne tenez pas de propos irréfléchis.
7. Ne laissez pas surgir la jalousie.
8. Ne laissez pas surgir la convoitise.
9. Ne laissez pas surgir la colère.
10. Ne laissez pas surgir la déraison.

#### **3.12 Les points essentiels pour faire bon usage de notre nature originelle**

1. Nous devons croire les lois, pas seulement les personnes.
2. Face à dix lois offertes, nous devons choisir la meilleure.

3. Quand, parmi les quatre formes de naissance, nous sommes devenus humains, nous devons aimer apprendre.
4. Celui qui est instruit ne doit pas négliger l'étude sous prétexte qu'il a déjà des connaissances.
5. Au lieu de vivre dans la débauche, le jeu et la boisson, nous devons nous consacrer à la recherche de la Vérité.
6. Nous ne devons pas avoir d'inclinations.
7. Dans toutes les circonstances rencontrées, nous ne devons pas oublier d'être respectueux et, lorsque monte en nous la convoitise, nous devons la craindre comme on craint un lion.
8. Tous les jours et à tous moments, nous devons nous instruire.
9. Quelle que soit la faute commise, au lieu d'en vouloir aux autres, nous devons nous examiner nous-mêmes.
10. Nous pouvons nous rendre compte de nos propres fautes en voyant celles des autres, mais nous devons nous abstenir de révéler ces dernières.
11. Quand nous remarquons les mérites des autres, nous devons les révéler au monde entier et les garder toujours présents à l'esprit.
12. Nous devons être capables d'écouter les autres, s'il s'agit de choses justes, et de nous mettre à leur place.
13. Aussi déplaisant que ce soit, nous devons faire ce qui est juste, même au péril de notre vie.
14. Aussi attirant que ce soit, nous devons nous abstenir de ce qui est injuste, même au péril de notre vie.
15. Nous ne devons pas insister à tout prix pour que les autres fassent ce qu'ils ne veulent pas faire mais plutôt continuer notre propre chemin.



16. Si nous avons un souhait que nous voulons voir se réaliser, nous devons faire des recherches et mettre constamment en rapport avec ce désir les choses que nous observons et entendons.

### **3.13 Les premières instructions du fondateur**

#### **1. Instructions principales pour former l'individu**

1. Nous devons nous consacrer à l'étude pour avoir suffisamment de connaissances en rapport avec notre époque.

2. Nous devons cultiver notre esprit et parvenir à un équilibre pour ne pas dépasser nos limites et ne pas devenir injustes quand nous rencontrons des circonstances qui génèrent la joie, la colère, la tristesse ou le bonheur.

3. Nous devons étudier les faits et les principes et, après analyse, distinguer le vrai du faux et être capable de bien juger le correct de l'incorrect, le bénéfique du dommageable.

4. Dans toutes les choses que nous faisons, nous devons rester vigilants quant à nos choix, et notre conduite doit aller de pair avec nos connaissances.

#### **2. Instructions principales pour diriger la famille**

1. Nous devons faire en sorte d'avoir du travail et de quoi nous vêtir, nous loger et nous nourrir de façon satisfaisante et comparer chaque jour nos revenus et nos dépenses pour souligner l'importance du travail, de la sobriété et de l'économie.

2. Le chef de famille ne doit pas oublier d'apprendre en écoutant et en observant, et il doit penser à éduquer ses enfants. Il ne doit pas non plus oublier sa responsabilité de servir ceux qui sont au-dessus de lui, ni celle de diriger ceux qui sont au-dessous.

3. Les membres de la famille doivent vivre en harmonie et doivent accorder de l'importance à l'échange des idées.

4. Au niveau du cercle familial, nous devons avoir des maîtres et des amis qui guident notre esprit et en dehors de ce cercle, nous devons suivre les institutions politiques qui nous guident par leurs lois.

5. Nous devons faire en sorte d'observer les familles du passé et du présent, de manière à savoir quelles ont été leurs motivations et comment elles sont devenues heureuses ou malheureuses.

### **3. Instructions principales pour faire progresser les forts comme les faibles**

1. En général, par "fort" on entend celui qui réussit dans tous les domaines et par "faible" celui qui échoue. Le fort réalise ses objectifs grâce au faible et le faible peut devenir fort grâce au fort. Ainsi, les deux s'appuyant l'un sur l'autre servent de fondement l'un à l'autre et, de cette relation naît un sentiment d'intimité et d'éloignement.

2. Le fort, partant du principe de l'intérêt mutuel, restera fort à jamais en communiquant sa force au faible pour que celui-ci progresse. Le faible qui veut devenir fort ne peut progresser qu'en prenant le fort pour modèle, et ce quelles que soient les souffrances qu'il devra endurer dans sa progression. Si le fort se contente d'agir égoïstement en nuisant à autrui sans chercher à savoir ce qu'il doit faire pour rester fort à jamais

ni pourquoi il pourrait devenir faible, quelle que soit sa force, il finira par devenir faible. Si le faible ne pense qu'à agir à l'encontre du fort sans chercher à savoir comment il peut devenir fort ni pourquoi le fort peut devenir faible et s'il n'arrive pas à comprendre ces principes de transformation, il restera faible à jamais.

#### **4. Instructions principales pour être formateurs**

1. Les formateurs doivent avoir une plus grande connaissance que ceux qu'ils forment.
2. Ils doivent conserver la confiance de ceux qu'ils forment.
3. Ils ne doivent pas chercher à tirer profit de ceux qu'ils forment.
4. En toutes circonstances, ils doivent accorder leur conduite et leurs connaissances.

### **3.14 Le discours sur la souffrance et le plaisir**

#### **1. A propos de la souffrance et du plaisir**

D'une manière générale, dès qu'un être naît dans le monde humain, il rencontre deux sortes de choses: celles qu'il n'aime pas et celles qu'il aime. Les premières sont celles qui le font souffrir et les deuxièmes celles qui lui font plaisir. D'une part, il y a des souffrances qui surviennent par hasard et d'autres que l'on s'inflige et d'autre part, des plaisirs qui surviennent fortuitement et d'autres que l'on se crée. Une souffrance est une chose que tout le monde déteste et un plaisir une chose que tout le monde aime. Cependant, peu de gens pensent aux

causes de la souffrance et du plaisir : ils vivent sans se préoccuper de savoir si cette souffrance durera à jamais ou si elle se transformera en plaisir et si le plaisir sera éternel ou s'il se changera en souffrance. Quant à nous, nous devrions distinguer les souffrances et les plaisirs mérités de ceux qui sont immérités pour vivre l'éternité dans les premiers. Et pour que les souffrances et les plaisirs immérités ne surviennent plus jamais, nous devrions surveiller nos agissements et faire les bons choix avec un esprit clair et en connaissance de cause dans toutes les situations : en mouvement ou à l'arrêt, assis ou couché, en parlant ou en silence, dans l'action ou dans l'inaction.

## **2. Raisons pour lesquelles nous délaissons les plaisirs et entrons dans les souffrances**

1. Nous ignorons l'origine de la souffrance et du plaisir.
2. Même si nous la connaissons, nous ne passons pas aux actes.
3. En laissant notre corps et notre esprit agir à sa guise selon ce que nous voyons, entendons ou ce qui nous vient à l'idée, nous avons créé une habitude aussi forte que la pierre et le fer.
4. Nous n'avons pas été parfaits dans notre pratique jusqu'à mouler notre corps et notre esprit dans les lois de façon à éliminer les mauvaises habitudes et nous ne nous sommes pas suffisamment entraînés dans les lois justes de façon à transformer complètement notre caractère.
5. Dans tout ce que nous faisons, nous voulons en avoir fini rapidement et sans peine.

### **3.15 La société malade et les moyens de la guérir**

Tout comme une personne malade qui ne guérit pas peut devenir infirme ou invalide et même mourir, une société atteinte d'une maladie peut devenir imparfaite, corrompue ou même finir ruinée si la situation persiste parce que ses dirigeants sont ignorants de la chose ou que, sans l'ignorer, ils n'ont pas la volonté d'y remédier.

Voici quelques symptômes qui montrent qu'une société est sur le point de tomber malade : ne reconnaissant pas ses propres fautes, on ne rapporte que les manquements des autres ; on vit injustement aux dépens des autres ; les apprenants ne se laissent pas guider par les enseignements justes ; les formateurs ne savent pas guider par des enseignements justes ; on oublie l'intérêt pour la collectivité qui demande que l'on soit bienveillant à l'égard des bonnes personnes et que l'on ait pitié des mauvaises, que l'on donne aux autres ce qui est profitable en gardant pour soi ce qui est dommageable, en donnant aux autres ce qui rend la vie facile et en gardant pour soi ce qui la rend pénible.

Si nous voulons soigner cette maladie, nous devons examiner sans cesse nos fautes ; nous ne devons pas vivre injustement aux dépens des autres ; nous devons accepter les enseignements justes quand nous sommes apprenants ; nous devons guider par des enseignements quand nous sommes formateurs. Et si nous abandonnons notre égoïsme et que nous devenons altruistes, le traitement sera efficace, la maladie sera vaincue et la société redeviendra saine et paisible.

### **3.16 Du développement parallèle de l'âme et du corps**

Dans le passé, lorsqu'on faisait partie du monde, on n'était pas considéré comme les vrais pratiquants d'une discipline spirituelle. C'est ainsi que la

mauvaise habitude de mener une vie oisive s'est répandue chez les pratiquants, ce qui a porté préjudice à de nombreux individus, à des familles, à la société et à l'Etat. Mais, à partir de maintenant, nous allons construire un nouveau monde sur l'ancien, un monde où la religion sera vivante: la vie spirituelle et la vie en société ne seront pas séparées.

Ainsi, nous proposons de développer parallèlement notre âme et notre corps, d'une part en trouvant de quoi nous vêtir, nous nourrir et nous loger, grâce à la Vérité du Cercle parfait, Vérité du Bouddha Darmakaya qui est le sceau de l'Eveil fidèlement transmis par les Bouddhas et les sages, et grâce aux trois disciplines que sont la culture de l'esprit, l'étude des faits et des principes et le choix des bonnes conduites, et d'autre part, en parvenant à cette Vérité puisque nous avons de quoi nous vêtir, nous nourrir et nous loger et que nous avons les trois disciplines pour nous guider. Ce développement sera profitable à l'individu, à la famille, à la société et à l'Etat.

### **3.17 Les niveaux de pratique**

En ce qui concerne le niveau atteint par les pratiquants, nous distinguons les six échelons suivants: le niveau élémentaire, le niveau de ceux qui ont une foi solide, le niveau de ceux qui doivent encore lutter contre le mal, le niveau de ceux qui vainquent toujours le mal, le niveau de ceux qui se transcendent et le niveau de ceux qui ont atteint l'Eveil.

1. Le niveau élémentaire regroupe ceux qui font leurs premiers pas dans l'étude du Bouddhisme quels que soient leur niveau de connaissance, leur

sexe, leur âge, leur rang social, leurs qualités ou leurs défauts et à qui ont été donnés les dix préceptes pour celui qui a une foi élémentaire.

2. Le niveau de ceux qui ont une foi solide regroupe ceux qui, après avoir respecté chacun des dix préceptes du niveau élémentaire, sont parvenus au seuil du deuxième niveau et, ayant reçu les dix préceptes pour celui qui a une foi solide, les respectent, ont une compréhension globale de notre doctrine et de ses règlements et ne dévient pas du droit chemin dans leurs activités, leurs pensées, leur foi et leur sincérité.

3. Le niveau de ceux qui doivent encore lutter contre le mal regroupe ceux qui, après avoir respecté les dix préceptes du niveau élémentaire et chacun des dix préceptes pour celui qui a une foi solide, sont parvenus au seuil du troisième niveau et, ayant reçu les dix préceptes pour celui qui doit encore lutter contre le mal, les respectent, arrivent systématiquement à distinguer la Vérité du mal, ne commettent pratiquement pas d'erreurs dans l'interprétation de nos textes, prennent plaisir à éliminer les inclinations en toutes circonstances et ne se mêlent pas des choses qui ne les regardent pas. C'est aussi le niveau de ceux qui, ayant compris la nature de la lutte entre la Vérité et le mal, ne font aucune des choses qui sont à éviter sur les chemins essentiels de la vie humaine et les chemins essentiels de la pratique lorsqu'ils luttent contre le mal. Chez eux, la vérité l'emporte dans plus de la moitié des cas, même dans les plus petites choses.

4. Le niveau de ceux qui vainquent toujours le mal regroupe ceux qui, après avoir respecté chacun des dix préceptes pour celui qui doit encore lutter contre le mal, sont parvenus au seuil du quatrième niveau et chez qui la Vérité l'emporte dans tous les combats menés par les six sources

d'action contre le mal. C'est aussi le niveau de ceux qui savent interpréter chacun de nos textes, ont une compréhension totale des principes de l'harmonie de la nature et qui se sont libérés de la naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort.

5. Le niveau de ceux qui se transcendent regroupe ceux qui, après avoir accompli chacune des choses nécessaires pour atteindre le quatrième niveau, sont parvenus au seuil du cinquième niveau et, en accord avec les principes de l'harmonie de la nature, définissent ce qui est bien et ce qui est mal, ce qui est profitable et ce qui est dommageable pour l'être humain. C'est aussi le niveau de ceux qui connaissent parfaitement les doctrines de toutes les religions existantes et qui, faisant abstraction de la qualité de leurs relations avec les autres, proches ou éloignées, intimes ou distantes, et transcendant la différence qui existe entre eux et les autres, peuvent encourir de multiples périls et subir mille privations et souffrances pour tous les êtres vivants, sans en garder aucune rancune.

6. Le niveau de ceux qui ont atteint l'Eveil regroupe ceux qui, après avoir accompli chacune des choses nécessaires pour atteindre le cinquième niveau, sont parvenus au seuil du sixième et qui, avec toute leur compassion mais aussi un pouvoir illimité, sauvent tous les êtres vivants. C'est le niveau de ceux qui, quand ils enseignent, utilisent d'innombrables moyens pour s'adapter aux circonstances, sans dévier des principes fondamentaux et sans que les personnes qui reçoivent les enseignements ne soient conscientes de ces moyens. C'est aussi le niveau de ceux qui n'ont pas d'inclinations dans leurs actions et qui, dans l'inaction, discriminent à bon escient, conformément à la Vérité.

