



# DHAMMA

*pour les gens malades*

**Buddhadāsa Bhikkhu**

DHAMMA POUR LES GENS MALADES

Buddhadāsa Bhikkhu

Traduction du thaï à l'anglais par Santikaro Upasaka

Traduction de l'anglais au français par François Guillemette

1ère édition publiée électroniquement par Buddhadāsa Indapañño Archives, 2020

© Buddhadāsa Foundation, avril 2020

Cette œuvre est publiée sous licence publique Creative Commons

Attribution - pas d'utilisation commerciale - pas de modification 4.0 International

Illustration de couverture : peinture de Pierre Wittmann (Réf. 930)

Photographie de Buddhadāsa Bhikkhu tirée de la collection de Buddhadāsa  
Indapañño Archives (Réf. D-143)

Buddhadāsa Indapañño Archives (BIA)

Vachirabenjatas Park

Nikom Rot Fai Sai 2 Rd.

Chatuchak, Bangkok, 10900 Thailand

Tel. +66 2936 2800

suanmokkh\_bangkok@bia.or.th

www.bia.or.th

« *Le don du Dhamma surpasse tous les dons.* »

## Sommaire

Dhamma pour les malades ordinaires.....	- 1 -
Enseignement spécial sur le Dhamma pour les malades .....	- 6 -
À propos de l'auteur .....	I
À propos du traducteur du thaï à l'anglais .....	II
Lectures conseillées.....	III
Ressources en ligne.....	IV
La Fondation Buddhādāsa .....	V
Les Archives Buddhādāsa Indapañño.....	V

# Dhamma pour les malades ordinaires

*Un discours donné le 19 juillet 1982*

Le but de cet enseignement est de stimuler l'intelligence des personnes malades.<sup>1</sup> Veuillez le lire attentivement et l'étudier en profondeur.<sup>2</sup>

## **La maladie est une chose courante et naturelle**

Les maladies doivent être considérées comme des événements naturels pour tous les *saṅkhāras* physiques (le corps), qu'il s'agisse d'êtres humains ou d'animaux, car les *saṅkhāras* subissent des

---

<sup>1</sup> Ce discours semble avoir été destiné à un large public, soit présent sur place soit qui en écouterait l'enregistrement, dont nombre de personnes âgées. Parmi elles, certaines avaient probablement des croyances bouddhistes traditionnelles sur les vies futures. À la même époque (juillet 1982), la santé de Tan Ajahn était chancelante.

<sup>2</sup> Une autre traduction de cet enseignement est également disponible, sur le site Dhamma de la Forêt:

[http://www.dhammadelaforet.org/sommaire/bb/dhamma\\_pour\\_les\\_malades.html](http://www.dhammadelaforet.org/sommaire/bb/dhamma_pour_les_malades.html)

changements.<sup>3</sup> Chaque fois qu'il y a changement, il y a amélioration ou dégradation. Un changement qui améliore procure une sensation de confort et de santé. Un changement qui dégrade crée la maladie. Lorsque les *saṅkhāras* physiques vieillissent successivement, la plupart des changements encourus sont douloureux et difficiles. Il faut voir ce fait tel qu'il est réellement : tous les *saṅkhāras* sont comme ça. En bref, la douleur et la maladie sont normales et naturelles pour les *saṅkhāras* physiques.

### **La maladie nous rappelle qu'il faut être intelligent**

Examinons la raison pour laquelle cette maladie survient. Nous devons la considérer dans une perspective bénéfique, c'est-à-dire qu'il faut voir cette maladie comme un avertissement. La maladie n'existe pas pour nous faire souffrir ou nous attrister. Il n'y a aucun avantage à souffrir ou à nous attrister en raison de la maladie, et rien en elle ne justifie de telles réactions, car les *saṅkhāras* physiques sont comme ça, simplement. En fait, la maladie sert à nous avertir et à nous apprendre à être plus intelligents, plutôt qu'à souffrir. Elle nous invite à nous préparer à éteindre totalement toute forme de *dukkha*. Si nous tournons encore en rond dans les cycles *saṃsāriques*, nous souffrons nécessairement de la naissance, du vieillissement, de la

---

<sup>3</sup> Ici, le contexte suggère d'interpréter le terme *saṅkhāra* comme faisant référence au corps physique. Habituellement, Tan Ajahn utilise le terme dans son sens universel (toutes les choses conditionnées) ou dans le sens précis des enseignements sur *paṭiccasamuppāda*. Ici, il ne précise pas les *saṅkhāras* « physiques », mais son public interprétait probablement les *saṅkhāras* comme faisant référence à un « corps physique ».

maladie et de la mort. Si vous ne voulez pas que la naissance, le vieillissement, la maladie et la mort se produisent, alors ne tournez pas en rond dans les cycles du *saṃsāra*.

**Pour aller au-delà de *dukkha*, il faut éteindre complètement le feu des *saṅkhāras***

Aujourd'hui, la maladie et la fièvre sont arrivées pour vous mettre en garde, pour vous montrer comment est la vie. Si vous souhaitez vous libérer de ce genre d'existence – et de la maladie qui lui est inhérente – vous devez vous préparer à éteindre complètement le feu des *saṅkhāras*. Cette extinction totale consiste à refroidir les *saṅkhāras* afin qu'il ne reste plus aucun combustible pour une nouvelle naissance. Même si le corps n'est pas prêt à périr, le cœur est prêt à se dissoudre. Ou, pour le dire autrement, nous sommes tout à fait prêts à vivre sans égo dès maintenant. Nous nous libérons volontairement de l'égo dès maintenant. Notre cœur se libère de tout et abandonne tout ce qui concerne les *saṅkhāras*. Mettez fin à tout ce qui concerne ces *saṅkhāras* afin qu'il ne reste plus aucune pensée entachée de l'égo et du « mien ». Nous savons qu'insister pour errer dans les cycles *saṃsāriques* mène à cela (la maladie). Car ce cycle n'a pas de fin. Si vous voulez arrêter d'être malade, alors cessez d'associer les *saṅkhāras* à l'égo et au « mien ». Si vous avez le sentiment que plus rien n'est « moi » ou « mien », le feu des *saṅkhāras* a été éteint.

## **Ne prenez pas les *saṅkhāras* personnellement**

Les *saṅkhāras* tombent naturellement malades. Si nous nous accrochons à eux comme s'ils étaient « nos » *saṅkhāras*, la douleur et la maladie deviennent « nôtres » aussi. Alors nous souffrons, nous sommes tristes ou déçus. Si nous adoptons fermement une nouvelle intention, avec intelligence et force mentale, nous nous engageons à laisser les *saṅkhāras* suivre leur propre cours. Laissez les *saṅkhāras* exister selon leur propre nature; ne vous accrochez pas à l'idée qu'ils vous appartiennent. Les *saṅkhāras* ne durent pas; telle est leur nature. Ils sont impermanents. Les *saṅkhāras* sont *dukkha*, c'est-à-dire stressants et peu fiables. Les *saṅkhāras* sont *anattā*, c'est-à-dire qu'ils sont impermanents et sans essence immuable. Ce que nous voulons, c'est nous arrêter, nous calmer et nous rafraîchir; tel est le principe du *nibbāna*.

## **Libérer l'esprit**

L'esprit doit chercher à voir de cette façon pour ne pas saisir les choses physiques comme étant « les miens » ou « me concernant ». Laissez les *saṅkhāras* physiques tomber malade ou se décomposer naturellement, afin de ne pas vous y accrocher comme étant « ma » douleur, « ma » maladie ou « ma » mort. Ainsi, l'esprit ne sera pas assujéti à la maladie et à la mort. Au contraire, l'esprit sera libéré de la douleur, de la maladie et de la mort. Dans cette liberté, il n'y a pas d'aller-retour dans les cycles du *samsāra*.

Voilà l'avertissement que nous donne la maladie, afin que nous soyons plus intelligents. La maladie ne survient pas pour nous faire souffrir. Elle n'exige pas que nous souffrions. Elle nous rappelle simplement de nous préparer pleinement à l'extinction absolue du sentiment que l'« égo » et le « mien » existent vraiment. Elle nous met au défi d'éliminer l'égo et le « mien ». Elle ne nous empresse pas de nous suicider : ce serait inutile. Elle nous rappelle plutôt qu'il faut cesser notre attachement au « moi » et à tout ce qui est « mien ». Tel est mon message quand je dis que la maladie nous avise d'éteindre complètement le feu du « moi ». Lorsque le feu de l'attachement au « moi » et au « mien » est éteint, il n'y a personne pour naître, vieillir, se sentir malade et mourir.

(...)



# **Enseignement spécial sur le Dhamma pour les malades**

*Un discours donné le 21 mai 1981, à Suan Mokkh*

Permettez-moi de stimuler à nouveau l'attention et la réflexion des personnes malades. Je vous expliquerai comment vous pouvez mettre fin aux difficultés et souffrances causées par la maladie grâce à l'essence du bouddhisme. L'essence du bouddhisme nous est particulièrement utile lorsque nous sommes malades. Veuillez écouter attentivement.

J'ai parlé de l'essence du bouddhisme à maintes reprises, alors ce sujet sera familier à bon nombre d'entre vous. Toutefois, certains l'oublient et d'autres s'en souviennent seulement lorsqu'ils sont en santé et que tout va bien. Quand la maladie frappe, nous sommes parfois confus, et nous oublions. Il est donc très utile de revoir cet enseignement, qui peut s'avérer bénéfique lorsque nous tombons malades.

On peut décrire l'essence du bouddhisme de plusieurs manières. Cependant, la façon la plus concise, la plus précise et la plus juste consiste en la courte phrase « toute chose est ainsi » (l'« ainsité »). La

douleur n'est que la douleur, le plaisir n'est que le plaisir, un sentiment neutre n'est qu'un sentiment neutre. La maladie est ainsi; ne pas se rétablir est ainsi; la guérison est ainsi. Ne soyez pas heureux ou triste, joyeux ou déprimé, à cause de la maladie. En pāli, « l'ainsité » se nomme *tathatā*; en chinois, c'est *yoo-si* (如是), en thaï, *chen-nan-eng*, et en anglais, *thusness*.

Revenons sur ce dont nous avons discuté précédemment. *Tathatā* signifie « l'ainsité » ou « les choses telles qu'elles sont ». Toutes les choses conditionnées sont ainsi. Toutes les choses non conditionnées sont ainsi. Autrement dit, les *saṅkhāras* (les *conditions*) sont ainsi. *Viśaṅkhāra* (l'*inconditionné*) est ainsi. Les *saṅkhāras* sont ainsi, ils suivent leur cours. *Viśaṅkhāra* est ainsi, il suit son cours. Le *nibbāna* est ainsi, suivant sa propre nature. En somme, rien au monde ne suit pas le cours de sa propre nature.

Pourquoi devrions-nous reconnaître l'ainsité de toute chose? Vous vous souvenez peut-être de mes discours précédents. Résumons ces enseignements. Les choses soumises aux causes et conditions (*saṅkhāras*), apparaissent, existent un certain temps puis disparaissent. Elles apparaissent *ainsi*, se maintiennent *ainsi* et disparaissent *ainsi*, simplement. Par conséquent, la naissance, la vieillesse, la maladie et même la mort ne sont que des phénomènes tout à fait naturels.

Réfléchissez profondément sur cette vérité, jusqu'à ce que vous soyez convaincu que votre bonne santé n'est rien de plus qu'une bonne santé, et que votre maladie n'est rien de plus qu'une maladie.

Et si les causes et conditions de cette maladie s'estompent et que vous guérissez, c'est *ainsi*, simplement. Et si vous mourez, c'est encore en raison de l'ainsité des causes et conditions de la maladie. Toutes les choses sont soumises à leur ainsité et elles nous apparaissent toutes comme normales. Alors mourir est normal, et ne pas mourir est tout aussi normal. L'ainsité est partout. Un esprit (*citta*) qui comprend l'ainsité est apaisé, il a lâché prise et n'est pas anxieux, rafraîchi par le *nibbāna* jusqu'à ce qu'il arrive à terme. Un dernier lâcher-prise, puis tout est fini. Rien ne peut ébranler un tel esprit. Un tel esprit ne souffre plus.

Voilà ce que nous faisons. Nous examinons la réalité et comprenons que la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort sont *ainsi*, sans plus. En chacun de ces phénomènes, nous voyons seulement l'ainsité. Bien que la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort soient des choses tout à fait naturelles, ne concluez pas qu'il faut baisser les bras. Nous pouvons mettre fin au cycle en cessant de nous attacher à ces phénomènes, de nous identifier à eux ou de nous les approprier. N'en faites pas une affaire personnelle : ensuite, chez qui de telles conditions peuvent-elles apparaître s'il n'y a plus personne pour naître, vieillir, tomber malade et mourir?

C'est la même chose pour le *kamma* (les actes que nous posons intentionnellement et leurs conséquences). Nous accumulons du *kamma* depuis si longtemps que maintenant nous sommes lassés de répéter ces mêmes actions et d'en subir les conséquences. Alors que pouvons-nous faire? Écoutez attentivement : pour mettre fin au

*kamma*, cessez de nourrir votre égo. Sans égo pour créer du *kamma*, son cycle cesse. Nous avons le pouvoir de mettre fin au *kamma* pour nous débarrasser une fois pour toutes de ses effets néfastes et pernicieux. Tout cela n'est qu'une question d'ainsité. L'ainsité, c'est continuer d'être soumis au pouvoir du *kamma*. Mais c'est aussi s'en libérer : autrement dit, si vous agissez correctement, en harmonie avec le *dhamma* suprême, vous pouvez mettre fin au *kamma*, grâce à la loi naturelle de l'ainsité. Laissez les choses suivre leur cours. Elles sont *ainsi*, sans plus; n'en faites pas une affaire personnelle, une question d'égo. Laissez les choses suivre leur propre cours. Ne vous identifiez pas à elles, ne vous les appropriez pas.

(...)





## À propos de l'auteur

Buddhadāsa Bhikkhu nait en 1906 d'une mère originaire du sud de la Thaïlande et d'un père d'origine chinoise. En 1926, il est ordonné dans un monastère local, comme le veut la tradition thaïe. Il étudie ensuite quelques années à Bangkok, puis fonde en 1932 son propre refuge dédié à l'étude et à la pratique. Depuis, il a exercé une influence profonde non seulement au sein du bouddhisme thaïlandais, mais aussi sur d'autres religions dans son pays et sur le bouddhisme en Occident. Parmi ses plus importantes réalisations, il a :

- remis en question l'hégémonie des commentaires de la littérature bouddhique tardive en préconisant un retour aux discours originaux du Bouddha;
- fusionné l'étude sérieuse du Dhamma, la créativité intellectuelle et une pratique rigoureuse;
- expliqué l'enseignement du Bouddha en mettant l'accent sur notre vie actuelle, et sur la possibilité de faire nous-mêmes l'expérience du Nibbāna;
- assoupli la dichotomie entre la pratique laïque et la pratique monastique, en soulignant que le Noble Sentier Octuple est accessible à tous.

- fait de son monastère de forêt un lieu d'enseignement novateur et un Jardin de Libération (Suan Mokkh).

Après une série de maladies, dont des accidents vasculaires cérébraux, il meurt en 1993. Les cérémonies entourant sa crémation ont été modestes, sans le faste habituel. .

## **À propos du traducteur du thaï à l'anglais**

Santikaro a suivi une formation de bhikkhu (1985-1993) auprès d'Ajahn Buddhādāsa alors que celui-ci en était aux dernières années de sa vie. Pendant cette période, Santikaro a traduit pour Ajahn Buddhādāsa aussi bien oralement, lors de conférences et d'interviews, que dans des ouvrages imprimés. Santikaro continue ses travaux de traduction et d'autres travaux de Dhamma au centre Kevala Retreat, dans le Wisconsin, aux États-Unis, et il est un proche collaborateur des Archives Buddhādāsa Indapañño (BIA).

## Lectures conseillées

### Livres en français

- *Bouddhisme et socialismes*
- *Un bouddhiste dit le christianisme aux bouddhistes*
- *Le manuel de l'homme*
- *Suññatā – Vacuité – Le cœur du Bouddhisme*

### En français, par d'autres auteurs

- *Une herméneutique bouddhique contemporaine de Thaïlande: Buddhadasa Bhikkhu, Louis Gabaude*
- *La tradition de la forêt, Jeanne Schut*

### Livres en anglais

- *Buddha-Dhamma for Inquiring Minds*
- *The First Ten Years of Suan Mokkh*
- *Heartwood of the Bodhi Tree*
- *Mindfulness with Breathing: A Manual for Serious Beginners*
- *No Religion*
- *A Single Bowl of Sauce: Teachings beyond Good and Evil*
- *Under the Bodhi Tree: Buddha's Original Vision of Dependent Co-Arising*



## **Ressources en ligne**

- [www.bia.or.th](http://www.bia.or.th)
- [www.suanmokkh.org](http://www.suanmokkh.org)
- [www.kevalaretreat.org](http://www.kevalaretreat.org)
- [www.dhammadelaforet.org](http://www.dhammadelaforet.org)
- [www.soundcloud.com/buddhadasa](https://www.soundcloud.com/buddhadasa)
- [www.facebook.com/suanmokkhbangkok](https://www.facebook.com/suanmokkhbangkok)

## **La Fondation Buddhadāsa**

Créée en 1994, la Fondation Buddhadāsa a pour but de promouvoir l'étude et la pratique du Bouddha-Dhamma selon les enseignements du vénérable Buddhadāsa Bhikkhu. Elle encourage la compilation et la traduction de ses œuvres du thaï vers des langues étrangères, et soutient la publication des enseignements traduits afin de les diffuser gratuitement.



## **Les Archives Buddhadāsa Indapañño**

Établies en 2010, les Archives Buddhadāsa Indapañño (BIA) rassemblent, conservent et présentent les œuvres originales de Buddhadāsa Bhikkhu. Également connues sous le nom de Suan Mokkh Bangkok, c'est un lieu novateur pour favoriser la compréhension mutuelle entre les traditions, l'étude et la pratique du Dhamma.

