

BUDDHACHANNEL ENCYCLOPEDIE

GRANDES TRADITIONS LINGUISTIQUES DU BOUDDHISME

Sanskrit Pāli Cinghalais Chinois Tibétain Japonais Coréen Vietnamien Thaï Mongol Indonésien

LANGUES INTERNATIONALES DE DIFFUSION

Anglais Français Espagnol Portugais Allemand Italien Russe

LANGUES DU DIALOGUE ENTRE LES CULTURES

Arabe Hébreu Hindi

00012 DHAMMA

L'ENSEIGNEMENT DU BUDDHA

Comprendre, expérimenter, transformer sa manière de vivre

Et si le Dhamma n'était pas seulement quelque chose à apprendre, mais quelque chose à vérifier dans sa propre existence ? Le Buddha propose un chemin d'observation : regarder comment naissent nos émotions, nos attachements et nos souffrances - mais aussi comment apparaissent l'apaisement, la lucidité et la liberté. Entrer dans le DHAMMA, c'est accepter de faire de sa propre vie un territoire d'expérience. Ne pas seulement savoir. Regarder. Éprouver. Comprendre.

INTRODUCTION & ÉTYMOLOGIE

Dhamma est la forme pālie du sanskrit Dharma. Le terme vient de la racine sanskrite √dhṛ, « soutenir », « porter », « maintenir ». Son champ de sens est immense dans les traditions indiennes. Dans le bouddhisme, Dhamma peut désigner l'enseignement du Buddha, la vérité ou la réalité qu'il a découverte, la voie de pratique qui conduit à la libération et, dans certains contextes philosophiques, les phénomènes ou éléments de l'expérience. Aucun mot français ne peut donc le traduire entièrement. Lorsque le Buddha enseigne le Dhamma, il ne transmet pas seulement un système d'idées. Il propose une voie à comprendre, pratiquer et vérifier. Les Quatre Nobles Vérités, le Noble Sentier Octuple, les enseignements sur l'impermanence, le non-soi, la causalité et la méditation appartiennent à ce vaste ensemble. Le Dhamma est ainsi simultanément connaissance, pratique et transformation. Il devient vivant lorsque l'enseignement cesse d'être seulement extérieur et commence à modifier notre manière de regarder et d'agir.

DHARMA - en sanskrit : धर्म

Dharma possède de nombreux sens dans les traditions de l'Inde. Dans le bouddhisme, il peut désigner l'enseignement du Buddha, la réalité comprise, la voie de pratique et, selon les contextes, les phénomènes.

DHAMMA - en Pāli

Dhamma est la forme pālie. Dans le Canon pāli, le mot apparaît dans de nombreux sens, mais il désigne notamment l'enseignement transmis par le Buddha et la réalité que cet enseignement invite à connaître directement.

DIMENSIONS PHILOSOPHIQUES ET FONDEMENT

Le Dhamma repose sur une intuition fondamentale : la souffrance possède des causes et peut être comprise. Le Buddha ne demande pas seulement d'accepter une doctrine. Il enseigne une méthode de transformation fondée sur l'éthique, la méditation et la sagesse. Les Quatre Nobles Vérités organisent cette démarche : reconnaître Dukkha, comprendre son origine, réaliser sa cessation et développer le chemin qui y conduit. Le Dhamma enseigne également que les phénomènes conditionnés sont impermanents, qu'ils apparaissent en dépendance de causes et qu'aucun soi permanent ne peut être identifié aux cinq agrégats. Mais le Dhamma n'est pas uniquement une description du monde. Il possède une fonction : diminuer l'ignorance, l'avidité et l'aversion. Une connaissance qui ne transforme jamais notre manière de vivre reste incomplète du point de vue de la pratique. Les traditions bouddhiques ont développé des corpus, philosophies et méthodes très différents, mais toutes conservent cette relation entre compréhension et chemin.

TRADUCTION 21 LANGUES

LANGUES FONDATRICES DU BOUDDHISME

Cette entrée doit être distinguée de 003 - DHARMA, car elle représente spécifiquement la forme pālie.

Sanskrit : धर्म - Dharma .

Pāli : Dhamma .

Cinghalais : ධර්මය - Dharmaya .

Chinois : 法 - Fǎ .

Tibétain : ཆོས་ - Chö .

Japonais : 法 - Hō .

Coréen : 법 - Beop .

Vietnamien : Pháp .

Thaï : ธรรม - Tham/Thamma .

Mongol : ном - Nom .

Indonésien : Dhamma .

LANGUES INTERNATIONALES DE DIFFUSION

Anglais : Dhamma • Teaching .

Français : Dhamma • Enseignement •
Espagnol : Dhamma • Enseñanza •
Portugais : Dhamma • Ensino •
Allemand : Dhamma • Lehre •
Italien : Dhamma • Insegnamento •
Russe : Дхамма • Учение •

LANGUES DU DIALOGUE ENTRE LES CULTURES

Arabe : دھاما • التعاليم •
Hébreu : דהמה • הוראה •
Hindi : धर्म - Dharma.

DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Nous pouvons accumuler des informations sans transformer notre manière de vivre. Lire sur la patience ne nous rend pas automatiquement patients. Connaître les mécanismes de la colère ne suffit pas toujours à nous empêcher de blesser quelqu'un. Le Dhamma introduit une autre question : *qu'est-ce que je peux observer directement ?* Lorsqu'une contrariété apparaît, *puis-je voir la sensation, la pensée, l'impulsion et la conséquence ?* Lorsqu'un moment d'apaisement survient, *puis-je reconnaître les conditions qui l'ont favorisé ?* La vie quotidienne devient alors un lieu d'étude. Le Dhamma ne reste plus seulement dans le livre : il rencontre l'expérience.

LE DHAMMA ET LE VIVANT

Le Dhamma invite à observer les relations de dépendance : rien de conditionné n'apparaît entièrement seul. Le corps dépend d'un environnement, la nourriture de sols et d'écosystèmes, la connaissance de transmissions, une communauté de multiples soutiens. Cette interdépendance ne doit pas être confondue mécaniquement avec une théorie écologique moderne, mais elle peut nourrir une manière plus responsable d'habiter le vivant. Comprendre les conditions, c'est aussi comprendre que nos actes participent aux conditions du monde.

IMAGES ET SYMBOLES ASSOCIÉS

La Roue du Dharma, Dharmacakra, est l'un des symboles majeurs de l'enseignement du Buddha. Elle évoque la « mise en mouvement de la Roue du Dharma » lors du premier enseignement à Sarnath. Les manuscrits, livres, sūtras et feuilles de palmier peuvent également représenter la transmission des enseignements. Le lotus ou la flamme peuvent apparaître dans certaines iconographies, mais ils ne sont pas des symboles exclusifs du Dhamma.

CITATION

« Venez et voyez. »

Ehipassiko, formule traditionnelle décrivant le Dhamma comme invitant à l'examen et à l'expérience.

DHAMMA SELON LES GRANDES TRADITIONS

THERAVĀDA - ÉTUDIER, PRATIQUER, VOIR PAR SOI-MÊME

Dans le Theravāda, le Dhamma est l'enseignement du Buddha tel qu'il est conservé notamment dans le Canon pāli, mais il est aussi la vérité que cet enseignement permet de réaliser. Il ne suffit donc pas de mémoriser des textes. L'étude, la pratique et la réalisation sont étroitement liées. Le Dhamma expose les Quatre Nobles Vérités, le Noble Sentier Octuple, l'Origination dépendante, les cinq agrégats et les Trois Caractéristiques. Il montre comment l'ignorance, la soif et l'attachement entretiennent Dukkha, et comment l'éthique, la concentration et la sagesse permettent de transformer ces conditions. La tradition distingue différentes dimensions de la transmission et de la réalisation du Dhamma. Les enseignements sont reçus, examinés, mis en pratique et progressivement connus par l'expérience. La méditation de tranquillité et la vision pénétrante participent à cette transformation. Le Dhamma est souvent décrit par des qualités traditionnelles : bien exposé, visible ici et maintenant, invitant à venir voir, conduisant vers l'intérieur et connaissable par les sages. Cette invitation à vérifier ne signifie pas que chaque doctrine puisse être réduite à une expérience instantanée. Elle rappelle que la voie ne s'accomplit pas uniquement par croyance. Le pratiquant doit marcher lui-même jusqu'à la compréhension libératrice et au Nibbāna.

MAHĀYĀNA - LE DHARMA COMME SAGESSE ET COMPASSION

Le Mahāyāna conserve les enseignements fondamentaux du Dharma et développe de vastes corpus de sūtras, commentaires et philosophies consacrés notamment à la voie du Bodhisattva, à Bodhicitta, à la vacuité et à la compassion. Le Dharma ne concerne pas seulement la libération personnelle. Comprendre devient inséparable de l'engagement envers tous les êtres. Les enseignements de la Prajñāpāramitā approfondissent la vacuité des phénomènes ; le Madhyamaka analyse l'absence d'existence intrinsèque ; le Yogācāra explore différentes dimensions de l'expérience et de la cognition. D'autres courants mettent l'accent sur la nature de Buddha, les Terres Pures, la méditation Chan, Zen ou Seon, ou encore le Sūtra du Lotus. Cette diversité ne doit pas masquer un principe commun : le Dharma est un moyen de transformation et non une collection d'opinions philosophiques. La doctrine des moyens habiles, upāya, rappelle que les enseignements peuvent être présentés de manières différentes selon les êtres et les situations. Le Bodhisattva étudie et pratique pour développer sagesse et compassion ensemble. Le Dharma devient ainsi ce qui éclaire la réalité et ce qui transforme notre manière d'y répondre.

VAJRAYĀNA - TRANSFORMER L'EXPÉRIENCE EN CHEMIN

Le Vajrayāna s'inscrit dans le Mahāyāna et partage ses fondements : Bodhicitta, compassion, vacuité et aspiration à l'Éveil. Il comprend cependant des enseignements et méthodes tantriques transmis dans des cadres initiatiques précis. Le Dharma y inclut étude, éthique et méditation, mais aussi, selon les lignées, mantra, visualisation, mudrā, pratiques de déité et méthodes travaillant avec le corps et les dimensions subtiles de l'expérience. L'objectif n'est pas d'ajouter des techniques spectaculaires au bouddhisme. Il s'agit de transformer la manière dont le pratiquant rencontre son corps, sa parole, son esprit et le monde. Les émotions et perceptions ordinaires peuvent devenir matière du

chemin lorsqu'elles sont travaillées avec la vue juste et la transmission appropriée. Dans le Mahāmudrā ou le Dzogchen, selon leurs cadres spécifiques, l'enseignement conduit également à examiner directement la nature de l'esprit. Le maître et la lignée jouent un rôle important dans la transmission, sans que cela doive signifier l'abandon du discernement éthique. Dans le Vajrayāna, le Dharma demeure donc à la fois enseignement reçu, méthode pratiquée et sagesse à reconnaître.

BUDDHACHANNEL PRATIQUE - DANS LE MONDE D'AUJOURD'HUI

Dhamma est le mot pâli que l'on rencontre au cœur des enseignements les plus anciens du bouddhisme theravāda, et si sa proximité avec le sanskrit Dharma est évidente, le rencontrer dans les textes pâlis lui donne une résonance particulière : celle d'un enseignement qui ne demande pas seulement à être connu, mais vu, éprouvé, pratiqué et vérifié dans l'expérience. Le Dhamma n'est pas une idée que l'on place au-dessus de la vie; il nous ramène sans cesse vers ce qui se passe ici, dans cette existence humaine avec ses joies, ses attachements, ses peurs, ses transformations et sa vulnérabilité.

Nous pouvons lire des centaines de pages sur l'impermanence et continuer à vivre comme si rien de précieux ne devait changer; connaître parfaitement les enseignements sur la colère et perdre toute cette connaissance lorsqu'une parole nous blesse; comprendre intellectuellement que l'attachement nourrit la souffrance et découvrir, lorsque quelque chose nous échappe, combien notre main intérieure reste fermée. Ce n'est pas un échec. C'est précisément l'endroit où le Dhamma cesse d'être seulement un savoir pour devenir un chemin.

Car il existe une différence entre savoir qu'une chose est impermanente et la regarder changer, entre connaître la définition de Dukkha et reconnaître la souffrance lorsqu'elle apparaît en nous, entre parler de bienveillance et demeurer quelques instants auprès d'une personne difficile sans immédiatement la réduire au désaccord qui nous sépare. Le Dhamma commence peut-être véritablement à nous transformer lorsque les mots appris deviennent une manière de regarder.

Notre monde nous donne chaque jour d'innombrables occasions de cette vérification. Nous pouvons observer comment une envie apparaît devant un écran et disparaît si nous ne la suivons pas, comment une colère change lorsque nous cessons quelques instants de l'alimenter, comment une parole attentive modifie une relation, comment notre désir de posséder davantage ne produit pas toujours l'apaisement espéré, comment ce que nous pensions ne jamais pouvoir supporter finit parfois par se transformer. La vie quotidienne devient alors non pas la distraction qui nous éloigne de la pratique, mais le lieu même où l'enseignement peut être rencontré.

L'EXPÉRIENCE DU JOUR - VÉRIFIER PAR VOUS-MÊME

Aujourd'hui, choisissez un seul enseignement déjà rencontré sur votre chemin. Il peut s'agir de l'impermanence, de l'attention, de la bienveillance, de Dukkha, du karma ou simplement de cette idée que certaines de nos réactions ajoutent de la souffrance à une difficulté déjà présente. Ne cherchez pas à y croire davantage.

Pendant une journée, regardez seulement s'il est vrai dans votre expérience.

Si vous choisissez l'impermanence, observez ce qui change réellement. Si vous choisissez la colère, regardez comment elle naît, comment elle se nourrit et ce qu'elle devient lorsque vous ne lui fournissez pas immédiatement de nouvelles pensées. Si vous choisissez la bienveillance, accomplissez un geste discret sans attendre de reconnaissance et observez ce qu'il transforme - ou ne transforme pas. Si vous choisissez l'attachement,

remarquez une petite envie et voyez ce qui se produit lorsque vous ne la satisfaites pas aussitôt.

Ne cherchez pas à obtenir le résultat que l'enseignement semble annoncer. Regardez.

Cette absence de résultat spectaculaire est elle-même importante, car pratiquer le Dhamma n'est pas organiser l'expérience afin qu'elle confirme ce que nous voulions déjà croire. C'est développer une attention suffisamment honnête pour voir ce qui se produit, y compris lorsque ce que nous observons est plus complexe que nous l'avions imaginé.

Puis, le soir venu, demandez-vous simplement : « *Qu'ai-je réellement vu aujourd'hui ?* »

Non pas ce que le livre disait. Non pas ce que vous auriez dû comprendre. Mais ce que cette journée vous a appris. Alors une ancienne parole peut commencer à devenir une connaissance vivante.

Le Dhamma n'est pas seulement ce que nous étudions. Il est ce que nous apprenons à reconnaître lorsque la vie nous donne l'occasion de le voir.

MOTS-CLÉS

Dhamma • Dharma • Enseignement du Buddha • Quatre Nobles Vérités • Noble Sentier Octuple • Dukkha • Anicca • Anattā • Origination dépendante • Méditation • Sagesse • Éthique • Expérience • Ehipassiko

CONCLUSION

Dhamma est l'un des mots les plus vastes du bouddhisme. Il désigne l'enseignement du Buddha, mais cet enseignement n'a jamais eu pour seule vocation d'être conservé dans des livres. Il demande à être entendu, examiné, pratiqué et progressivement compris. Les sciences contemporaines peuvent nous aider à mieux connaître l'attention, le corps, les émotions, le sommeil ou les comportements, elles ne remplacent ni la sagesse bouddhique ni le chemin de libération. Buddhachannel peut précisément devenir le lieu de cette rencontre : recevoir un enseignement ancien avec respect, puis demander ce qu'il révèle lorsque nous le confrontons à notre propre expérience. La connaissance devient alors chemin.

Regarder. Expérimenter. Observer les causes. Observer les conséquences.

Et découvrir, dans sa propre vie, ce qui conduit vers davantage de souffrance - ou davantage de liberté.

BUDDHACHANNEL ENCYCLOPÉDIE

Aliénor & Alain Delaporte-Digard
Passeurs de savoirs

PROLONGEZ PAR LA PRATIQUE

7 jours pour découvrir Samatha →

DEVENEZ VOYAGEUR DU DHARMA

Découvrez • rencontrez • pratiquez
dans les lieux et les communautés du monde.

→ EXPLORER BUDDHACHANNEL EARTH

Buddhachannel Encyclopédie → comprendre
Buddhachannel Earth → explorer et rencontrer
Les Voyageurs du Dharma → pratiquer et vivre l'expérience

Buddhachannel est un projet indépendant.
Soutenir Buddhachannel →