



LES ENSEIGNEMENTS  
DU BOUDDHA

*Les  
Enseignements  
du Bouddha*

*Ṭhānissaro Bhikkhu*

TRADUIT DE L'ANGLAIS PAR

*Jutindharo Bhikkhu*

Avec la collaboration de  
Ṭhānissaro Bhikkhu, Khamaṇo Bhikkhu,  
Philippe & Wathanee Cortey-Dumont,  
Michel & Marie France Leplus.

Copyright 2016 Ṭhānissaro Bhikkhu

Cette publication est protégée par une licence :  
Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 Unported  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>.

“Commercial” shall mean any sale, whether for  
commercial or non-profit purposes or entities.

Les questions à propos de ce livre peuvent être adressées à :

The Abbot, Metta Forest Monastery  
Valley Center,  
CA 92082-1409, U.S.A.

#### Ressources Additionnelles

Plus de discours sur le Dhamma, de livres et de traductions par  
Ṭhānissaro Bhikkhu sont disponibles au téléchargement sur le site :  
[dhammatalks.org](http://dhammatalks.org).

#### Copies Imprimées

Vous pouvez obtenir gratuitement une copie de ce livre en adressant votre demande à :  
Book Request, Metta Forest Monastery,  
PO Box 1409  
Valley Center,  
CA 92082, U.S.A.

## INTRODUCTION

Existe-t-il un bonheur qui ne meurt pas et qui met totalement fin à la souffrance et au stress ?

S'il existe, ce bonheur peut-il être réalisé grâce à l'effort humain ?

Et cela d'une manière inoffensive et irréprochable ?

C'est pour trouver la réponse à ces questions, qu'un jeune homme du Nord de l'Inde, il y a 2600 ans, quitta sa famille pour vivre dans la nature sauvage. Il réalisa finalement que la réponse à ces trois questions est « Oui » : Oui, il y a un bonheur qui met totalement fin à la souffrance. Oui, il peut être réalisé grâce à l'effort humain. Et oui, cet effort est inoffensif et irréprochable. En s'éveillant à ces faits, il devint le Bouddha : l'Éveillé. Dévouant le reste de sa vie à enseigner aux autres comment trouver ce bonheur pour eux-mêmes, il établit un système d'apprentissage et de pratiques qui s'est ramifié dans les nombreuses formes de bouddhisme que nous connaissons aujourd'hui.

La manière dont le jeune *bodhisatta* – bouddha en devenir – trouva la réponse à ces questions, a joué un rôle majeur dans la forme que prit la voie de pratique qu'il enseigna. Pour comprendre ses enseignements, il est donc bon de voir comment il les a lui-même découverts dans sa propre quête. Ce qui suit est un bref récit de sa vie, ponctué des leçons qu'il a par la suite tirées de sa propre expérience et enseignées aux autres.

Né dans une famille princière – la branche Sakyan du clan Gotama de la caste des nobles guerriers – le bodhisatta a été élevé dans le luxe. Son père lui construisit un palais pour chaque saison : la saison des pluies, la saison froide et la saison chaude. Dans ces palais, même les serviteurs recevaient les meilleures nourritures, pour ne rien dire du sort du bodhisatta.

Pourtant, au bout d'un moment, celui-ci réalisa que toutes les choses dans lesquelles il cherchait son bonheur étaient sujettes au

vieillesse, à la maladie et à la mort. Alors même qu'il était jeune, en bonne santé et bien vivant, lui non plus ne pourrait éviter de devenir vieux, de tomber malade et de mourir. En contemplant ces faits, il perdit son intoxication vis à vis de sa jeunesse, de sa bonne santé et de sa vie. Il perçut le monde telle une flaque d'eau qui s'amenuise, grouillant de poissons se battant entre eux pour les dernières gorgées. Cela le remplit de *samvega* – consternation – face à la futilité de la vie telle qu'elle est communément vécue.

Il décida que le seul noble et honorable objectif dans la vie était donc de chercher quelque chose dénué de vieillesse, de maladie et de mort : le sans-mort. En d'autres termes, il cherchait un bonheur qui ne meurt pas, un bonheur qui ne requiert pas de batailler avec les autres, et qui ne nuit à personne. Il réalisa également que pour pouvoir trouver ce bonheur il devait se libérer des responsabilités de la vie de famille. Ainsi, comme le veut une tradition bien enracinée dans la culture indienne, il se rasa les cheveux et la barbe, se revêtit des robes marrons des religieux errants et mendiants (quelqu'un qui vit d'aumônes), et quitta sa famille pour vivre dans la nature sauvage.

Il approcha la voie vers le sans-mort comme une compétence devant être maîtrisée. Ses efforts pour trouver et maîtriser cette compétence lui prirent six années, faisant plusieurs fois fausse piste. Une des clés de son succès est qu'il fut capable de reconnaître ces fausses pistes en tant que telles, et de se remettre à chaque fois sur la bonne voie. Cela implique qu'il devait être capable de juger les résultats qu'il obtenait de ses actions. Ainsi, lorsqu'il s'apercevait que ceux-ci ne satisfaisaient pas à son but, il devait essayer d'imaginer une nouvelle façon de procéder – au lieu de se résigner à cette situation, ou de porter la faute à des facteurs externes. Chaque nouvelle approche était mise à l'épreuve de la même manière.

Une autre clé de son succès était de conserver toujours un haut niveau d'exigence : il ne se laissait pas décourager, et ne se

satisfaisait d'aucun résultat, jusqu'à ce qu'il ait trouvé un bonheur vraiment sans-mort.

Après avoir étudié avec deux maîtres qui lui ont enseigné des états méditatifs avancés – l'absorption dans la dimension du néant et celle de ni perception ni non-perception – il réalisa que ces états, aussi raffinés soient-ils, n'étaient pas le sans-mort. Il partit alors chercher sa propre voie et suivit une pratique de mortifications extrêmes pendant six ans, se faisant littéralement mourir de faim dans l'espoir que la douleur intense purifie son esprit. Il pratiqua jusqu'au point où, s'il massait son estomac, il pouvait sentir sa colonne vertébrale; et à chaque fois qu'il allait se soulager, il s'évanouissait. Mais jamais il ne laissait son esprit être submergé par ses douleurs physiques et sa faiblesse. Il finit cependant par réaliser que cette voie, elle non plus, ne menait pas au noble but qu'il s'était fixé.

Il se souvint alors d'un moment dans son enfance où, assis seul sous un arbre, il s'était focalisé sur sa respiration et était entré dans un état de concentration absorbé et très plaisant, appelé *jhāna*. Il se demanda alors : « Se pourrait-il que ce soit la voie vers le sans-mort? » Décidé à mettre cette nouvelle hypothèse à l'épreuve, il abandonna sa pratique de mortifications afin de regagner les forces nécessaires pour atteindre cette concentration. Il réalisa également qu'il allait devoir entraîner son esprit à bannir les pensées malhabiles – celles qui seraient un obstacle à la pratique des *jhānas* – et à ne permettre que les pensées propices à la stabilisation de l'esprit. Après avoir maîtrisé ces compétences, il réalisa qu'elles formaient le cœur de la voie qu'il cherchait.

Cette manière d'approcher et de trouver la voie vers le sans-mort lui enseigna beaucoup de leçons, non seulement à propos des compétences formant cette voie, mais aussi sur les qualités de caractère que ces compétences requièrent. Il apprit également beaucoup sur ce que l'esprit peut faire :

- Il peut s'entraîner à abandonner les qualités malhabiles – c'est à dire les souillures telles que l'avidité, l'aversion et les illusions; le désir pour les plaisirs des sens, la malveillance et le désir de nuire aux autres. A la place, il peut développer des qualités habiles, dénuées de ces souillures.

- Cet entraînement nécessite de regarder avec attention ses propres actions en pensée, en parole et en acte. Avant d'agir, demandez-vous : Quels résultats puis-je anticiper de cette action ? Si vous pensez qu'elle peut causer du tort, pour vous-même ou pour les autres, vous vous abstenez. Dans le cas contraire, vous pouvez faire cette action. Alors que vous agissez, vous regardez si, dans l'immédiat, cela cause un quelconque résultat néfaste. Si c'est le cas vous arrêtez, sinon vous pouvez continuer. Après avoir agi, vous observez les résultats que vous avez obtenus sur le long terme. S'il s'avère que cela a causé du tort malgré vos intentions, vous prenez la résolution de ne pas reproduire cette erreur. Si vous ne voyez aucun résultat indésirable, réjouissez-vous alors de vos progrès et prenez la détermination de continuer à vous entraîner.

- La principale source de motivation pour entreprendre cet entraînement est **la vigilance** : Vous réalisez que vos actions sont déterminantes dans les résultats que vous allez obtenir, et qu'il faut donc les surveiller attentivement. La vigilance doit être accompagnée d'une attitude **qui ne se contente pas facilement** de ces résultats. Si vous voyez qu'il y a des niveaux de bonheur plus élevés, alors, quels que soient les efforts requis, vous êtes déterminé à essayer d'atteindre les plus hauts niveaux de compétence possibles.

- Pour parvenir à maîtriser cette compétence deux autres qualités sont nécessaires : **l'honnêteté** à propos de vos actions et de leurs résultats, et **une grande capacité d'observation**. Si vous n'êtes pas honnête envers les autres au sujet de vos actions, il est peu probable que vous puissiez vraiment les observer vous-

même. C'est pourquoi ces deux qualités forment un duo inséparable. Sans elles, vous n'avez aucun moyen fiable de tester ce que l'effort humain – votre effort – peut réellement accomplir.

La nuit de son éveil, le bodhisatta s'assit sous un arbre – connu par la suite sous le nom de l'Arbre de la *Bodhi* (éveil) – et se focalisa sur sa respiration. Il fut capable d'atteindre non seulement le niveau de jhāna qu'il avait atteint lorsqu'il était enfant, mais aussi trois autres niveaux d'absorption plus élevés. Dans le quatrième jhāna, sa respiration s'immobilisa naturellement, et son esprit devint rayonnant et équanime. Il se servit de ce niveau de concentration pour obtenir trois savoirs :

- Le savoir concernant ses propres vies passées;
- Le savoir concernant la manière dont les êtres meurent et renaissent en fonction de leur *kamma*, un mot qui signifie « action » (plus connu sous sa forme Sanskrite *karma*); et
- Le savoir sur le moyen de mettre un terme aux qualités mentales qu'il appela *āsavas*, ou fermentations. Cela désigne les tendances qui apparaissent dans l'esprit et qui conduisent à d'autres renaissances.

Quand ces fermentations mentales, qui lient l'esprit non seulement à la renaissance mais aussi à l'espace et au temps, disparurent de son esprit, le bodhisatta – maintenant le Bouddha – fit l'expérience du sans-mort, qu'il appela plus tard *nibbāna* (plus connu sous sa forme Sanskrite *nirvāṇa*) : le déliement. C'est cela son éveil.

Pendant sept semaines, il resta aux abords de l'arbre de la Bodhi, profitant de la félicité de la libération. Ce n'est qu'ensuite qu'il décida d'enseigner. Comme il le dit plus tard, ce qu'il apprit au cours de son cheminement jusqu'à l'éveil peut être comparé aux feuilles d'une forêt entière; ce qu'il enseigna, ne représente en fait qu'une poignée de feuilles. Il choisit en effet de n'enseigner



aux autres que ce qui leur serait utile de pratiquer afin qu'ils trouvent eux-mêmes le sans-mort.

Cela impliquait donc de mettre de côté les questions qui n'étaient pas pertinentes pour atteindre le sans-mort, ou qui, si nous en acceptons les termes, deviendraient un obstacle. Parmi les questions que le Bouddha a délibérément mises de côté, il y a : l'univers est-il fini ou infini ? Est-il éternel ou pas ? Est-ce que tout est Un ? Ou y a-t-il pluralité des choses ? Qu'est-ce qu'une personne ? Avons nous un soi ?

Le Bouddha conseilla de se focaliser uniquement sur les questions qui concernent le pouvoir des actions humaines, et sur comment elles peuvent être développées jusqu'au niveau de compétence nécessaire à l'éveil. Telles sont les leçons de son **Dhamma** : l'enseignement qui constitue la poignée de feuilles.

Beaucoup de ces leçons ont été façonnées par son approche finale de l'éveil, et par des aspects inhérents à celui-ci.

## SATI DE LA RESPIRATION

La technique de méditation que le bodhisatta utilisa pour atteindre les jhānas la nuit de son éveil est Sati de la respiration, c'est à dire garder sa respiration à l'esprit. C'est en fait la technique qu'il enseigna le plus souvent, et le plus en détails. Il divisa ses instructions en quatre ensembles, appelés tétrades, car chacun d'eux consiste en quatre étapes. Chaque tétrade traite d'un aspect différent de la manière de stabiliser l'esprit sur la respiration, mais qui sont néanmoins étroitement liés les uns aux autres.

1) La première tétrade traite de la respiration elle-même. Vous devez (a) discerner si c'est une longue respiration, (b) discerner si c'est une courte respiration, (c) vous entraîner à respirer en étant conscient du corps entier, et (d) calmer l'inspiration et l'expiration

jusqu'au point où, sans les forcer, elles s'immobilisent d'elles-mêmes.

2) La seconde tétrade traite de la qualité des sensations (plaisir et douleur) ressenties dans le corps et l'esprit. Vous vous entraînez (a) à respirer avec un sentiment de ravissement, (b) à respirer avec une sensation de plaisir, ou d'aisance, (c) à respirer et être en même temps conscient de la manière dont la qualité des sensations et les perceptions – les étiquettes que l'esprit place sur les choses – ont un effet sur l'esprit, et (d) à vous focaliser sur le développement de sensations et de perceptions qui calment cet effet, et finalement se calment elles aussi.

3) La troisième tétrade traite des états de l'esprit. Vous vous entraînez (a) à respirer en étant sensible à l'état dans lequel est votre esprit, puis, en fonction celui-ci, (b) à respirer en le réjouissant quand il se sent faible, (c) en le stabilisant quand il est instable ou éparpillé, et (d) en le libérant quand il se sent accablé ou qu'il est piégé dans un état malhabile.

4) La quatrième tétrade décrit les étapes permettant de libérer l'esprit des problèmes, soit concernant les distractions à la concentration, soit ceux qui apparaissent dans la concentration elle-même. Ces étapes sont : (a) se focaliser sur le fait que tout ce qui apparaît dans l'esprit est inconstant et n'est pas fiable, (b) se focaliser sur le sentiment de dépassion que vous ressentez alors pour cette perturbation, (c) se focaliser sur la perception de sa cessation causée par votre dépassion, et enfin (d) se focaliser sur le dessaisissement du problème dans son ensemble.

Ainsi que le dit le Bouddha, ces 16 étapes favorisent deux qualités nécessaires à l'obtention des jhānas – la tranquillité (*samatha*) et la vision pénétrante (*vipassanā*). Celles-ci peuvent mener l'esprit jusqu'à l'éveil.

## KAMMA & RENAISSANCE

Deux des sujets les plus ardemment débattus parmi les penseurs indiens à l'époque du Bouddha, sont le kamma et la renaissance. Les gens ont-ils la liberté de choix dans leurs actions ? Leurs actions influencent-elles vraiment leur expérience du plaisir et de la douleur ? Renaissent-ils après la mort ? Si oui, où ? Leurs actions dans cette vie ont-elles une quelconque influence sur le lieu de leur renaissance ?

Les deux premiers savoirs que le Bouddha gagna la nuit de son éveil (concernant ses propres renaissances et celles des autres), répondirent à ces questions. Associées aux visions pénétrantes qu'il acquit de son troisième savoir – la cessation des fermentations mentales – ces réponses le menèrent à enseigner le kamma et la renaissance d'une manière jamais enseignée auparavant.

**Le kamma** : L'essence de l'action est l'intention qui la motive. Les intentions peuvent être malhabiles et mener à la douleur, ou habiles et mener au plaisir. Le Bouddha découvrit que celles qui sont malhabiles prennent racine dans l'avidité, l'aversion et l'illusion; alors que celles qui sont habiles proviennent des états d'esprit libres d'avidité, d'aversion et d'illusion. Par ailleurs, une intention, même si elle est bonne, peut mener à la douleur si elle est inspirée par l'illusion et doit donc en être dépourvue pour être vraiment habile. En d'autres termes, toutes les bonnes intentions ne sont pas habiles, mais toutes intentions habiles sont bonnes.

Les effets des actions peuvent être expérimentés à la fois dans le présent immédiat et dans le futur. On peut donc en déduire que l'expérience du présent est composée de trois éléments : (1) les résultats des intentions passées ayant un effet sur le long terme, (2) les intentions présentes, et (3) leurs résultats immédiats. Les intentions du passé fournissent le matériau brut à partir duquel les intentions présentes façonnent votre expérience du moment présent.

Comme vous agissez en permanence guidé par vos intentions, et que beaucoup de différentes actions du passé peuvent fournir du matériau brut pour chaque moment présent, les mécanismes du kamma sont assez compliqués. L'image utilisée par le Bouddha est celle d'un champ avec beaucoup de graines. Certaines graines sont mûres et prêtes à germer si on leur donne un peu d'eau; certaines ne germeront que plus tard quelle que soit la quantité d'eau apportée; et certaines vont être obstruées par d'autres graines et mourir sans germer. Les intentions présentes fournissent l'eau permettant aux graines, bonnes ou mauvaises, de germer.

De cette manière, le kamma passé établit certaines limites à ce que vous pouvez expérimenter dans le présent – si la graine pour un type particulier d'expérience n'est pas prête, aucune quantité d'eau ne la fera germer. Vous avez cependant la possibilité de choisir librement quelles sont les graines à arroser dans le moment présent. Cela veut dire qu'il n'est pas entièrement façonné par les actions passées. Si vous n'aviez pas une certaine liberté de choix pour influencer sur le présent, l'idée même d'une voie de pratique n'aurait aucun sens, car vous ne seriez pas libre de décider de la suivre ou non.

En fait, les choix que vous faites dans le présent déterminent si vous allez souffrir des graines provenant du kamma passé. S'ils sont malhabiles, ils peuvent vous amener à souffrir des résultats de bonnes graines du passé. À l'inverse, des choix habiles dans le présent peuvent vous protéger de la souffrance résultant de mauvaises graines.

**La renaissance** : Le Bouddha, quand il parlait au sujet de la renaissance, avait tendance à la décrire comme une forme de **devenir** (*bhava*). Il a choisi ce terme, qui désigne l'acte d'endosser une identité dans un monde d'expérience particulier, apparemment pour décrire le devenir comme un processus. Celui-ci intervient à la fois à grande échelle, quand la conscience va dans

un nouveau monde et une nouvelle identité à la mort du corps (la renaissance), et à petite échelle, quand un monde-pensée apparaît dans l'esprit, centré sur un désir particulier, et que vous habitez ce monde dans votre imagination.

Les devenirs à petite échelle alimentent le processus sur les deux échelles. Ils sortent de votre imagination et prennent forme dans le monde quand vous vous attachez à un désir au point d'agir. Imaginons que vous désirez une crème glacée au chocolat. Votre monde est alors défini par ce désir : il consiste en tout ce qui vous aide à obtenir la crème glacée, ou vous en empêche. A ce moment, quoi que ce soit sans rapport avec ce désir passe à l'arrière-plan de votre monde.

Quant à l'identité que vous y endossez, celle-ci a deux facettes : le « vous » qui va prendre plaisir à consommer la crème glacée : c'est votre soi en tant que *consommateur*; et le « vous » qui a la capacité, ou non, d'obtenir la crème glacée : votre soi en tant que *producteur*.

Quand vous abandonnez le désir pour la crème glacée – vous l'avez obtenue et consommée, ou vous arrêtez d'essayer de l'obtenir, ou encore vous en avez simplement perdu tout intérêt – vous allez généralement vous diriger vers un autre désir, autour duquel vous développez un sens différent du monde et de qui vous êtes : un nouveau devenir.

Si, comme c'est souvent le cas, vous avez plusieurs désirs en concurrence à un moment donné, vous serez amené à expérimenter des mondes intérieurs, ainsi que des conceptions de qui vous êtes, concurrentiels. C'est la raison pour laquelle vous pouvez vous sentir en conflit avec vous-même et incertain de votre place dans le monde. C'est l'une des manières les plus courantes par laquelle le devenir mène à la souffrance.

Ce processus de remplacer un devenir par un autre peut continuer indéfiniment. C'est en fait comme cela que les devenirs à petite échelle se renouvellent sans cesse.

Quand vous agissez sur les désirs qui forment les devenirs à petite échelle, vous façonnez également les devenirs à grande échelle qui interviennent dans cette vie et dans les vies futures. C'est de cette manière que le processus de renaissance, après la mort du corps, est dirigé par ce qui se passe dans l'esprit.

A la différence des penseurs de son époque, le Bouddha ne se focalisait pas sur ce qui renaît, mais sur comment le processus intervient. En effet, les discussions sur ce qui renaît ne mènent nulle part, alors que la capacité de comprendre les étapes de ce processus peut vous aider à le négocier habilement. Vous serez ainsi en mesure de prendre un nouveau devenir sous la forme d'un bon « vous », voire même d'aller complètement au-delà des devenirs.

Le processus du devenir dépend du désir insatiable. En effet, la conscience, qui est également un processus, n'a pas besoin d'un corps pour continuer de fonctionner. Elle peut s'agripper au désir insatiable, qui va l'emmener vers un nouveau devenir. C'est de cette manière que la conscience survit à la mort du corps. Si l'agrippement est relativement habile il mènera à une bonne destination, sinon, à une mauvaise.

Le premier savoir du Bouddha lui montra que le cosmos contient beaucoup de mondes dans lesquels nous pouvons renaître. Ces mondes s'organisent en trois niveaux. Le premier est composé des mondes des sens, comprenant l'enfer d'intenses souffrances, le monde des fantômes, le monde animal, celui des humains et beaucoup de mondes célestes d'intenses plaisirs sensuels. Le second niveau contient des paradis plus élevés dans lesquels les habitants se nourrissent du plaisir plus raffiné de la « forme » pure, comme par exemple la sensation d'habiter un corps raffiné agréable. Le troisième niveau contient des mondes de « sans-forme » encore plus pures, dans lesquels les habitants expérimentent des dimensions telles que l'espace infini, la conscience infinie ou la dimension du néant.

Le bouddha vit aussi que ces niveaux sont impermanents et instables. Les habitants de l'enfer, par exemple, vont finalement le quitter et renaître ailleurs. Cela vaut également pour les habitants des plus hauts paradis, qui vont finir par retomber dans des mondes inférieurs. Ces niveaux sont impermanents car pour y rester, les êtres qui y habitent doivent se nourrir. La nourriture peut être purement physique, ou avoir un aspect plus émotionnel, comme lorsque l'on essaye de trouver de la satisfaction dans des plaisirs, la richesse, le pouvoir, le statut ou les relations. Cependant, quel que soit le type de nourriture, aucune source n'est éternelle.

De plus, le premier savoir du Bouddha lui montra qu'il n'y a aucune garantie de mouvement ascendant de vie en vie à travers le cosmos. Les êtres s'élèvent et chutent, s'élèvent à nouveau et rechutent, encore et encore. C'est la raison pour laquelle il appela ce processus d'aller de vie en vie le **samsāra** : l'errance.

Son second savoir lui permit de voir que le parcours des êtres, alors qu'ils errent, est dirigé par leurs actions : le kamma passé fournit non seulement le matériau brut pour le moment présent dans cette vie, mais aussi pour votre prochain devenir après la mort. Le kamma habile rend les bonnes destinations possibles, alors que le kamma malhabile ouvre la voie vers les mauvaises. Les êtres des bonnes destinations peuvent cependant devenir tellement captivés par leurs plaisirs qu'ils en deviennent inattentifs et complaisants. Ils oublient souvent de continuer à créer davantage de kamma habile, et peuvent ainsi chuter quand les résultats de leur kamma passé s'épuisent.

La conscience et le désir insatiable peuvent continuer de se nourrir l'un de l'autre indéfiniment. Ainsi, à moins de maîtriser la compétence qui met fin au processus des devenirs répétitifs, celui-ci est perpétuel, et puisqu'il ne fait que s'élever et chuter, encore et encore, il est vain et dénué de sens. Ce processus, qui requière un nourrissage constant, est dirigé par la faim et

l'incertitude concernant votre prochaine source de nourriture, ce qui le rend stressant et douloureux, en plus d'être précaire. Par ailleurs, ce besoin constant de se nourrir représente un véritable fardeau pour ceux qui fournissent votre nourriture ou qui revendiquent la même source de nourriture que vous.

Réalisant cela, le Bouddha comprit que le bonheur qu'il cherchait ne pouvait pas être trouvé au sein du cosmos des devenirs, même dans ses plus hauts niveaux. Par ailleurs, le saṃsāra n'ayant aucune signification particulière, le Bouddha vit que le seul moyen de donner du sens à sa vie et de trouver le bonheur, était de chercher comment mettre fin aux devenirs. C'est pourquoi, le soir de son éveil, il tourna son esprit vers le troisième savoir : le moyen de mettre fin aux fermentations mentales qui « jaillissent » de l'esprit et l'inondent de désirs insatiables et de devenirs. Il vit que la solution au problème n'était pas là-bas dehors dans le cosmos, mais ici même à l'intérieur, dans l'esprit.

## **LES QUATRE NOBLES VÉRITÉS**

La vision pénétrante qui mit fin au désir insatiable, fut de regarder l'expérience du présent et de la diviser en quatre catégories : dukkha (souffrance, stress), la cause de la souffrance, la cessation de la souffrance et la voie de pratique menant à la cessation de la souffrance. Chacune de ces catégories impliquait une tâche. En effet, le Bouddha vit que c'est ce qu'il faut faire si quiconque veut mettre fin à la souffrance : comprendre la souffrance, abandonner ses causes, réaliser sa cessation et développer la voie menant à sa cessation. Quand il eut complété ces quatre tâches, le bouddha expérimenta le déliement. C'est cela son éveil.

Quand il commença à enseigner, il nomma ces quatre catégories les quatre nobles vérités – noble dans le sens qu'elles ennoblissent



l'esprit et mènent au noble but. Ces vérités approchent la souffrance comme un problème à résoudre, à l'image de ce que fait un docteur habile cherchant à soigner une maladie : identifier les symptômes, localiser la cause de ces symptômes, affirmer que la maladie peut être soignée en éliminant sa cause, et prescrire le traitement à suivre pour l'éliminer.

Ces vérités forment le cadre pour tous les autres enseignements du bouddha, il est donc bon de les connaître plus en détail.

**La première noble vérité.** Contrairement à la croyance populaire, le Bouddha n'enseigna pas que la vie est souffrance. En fait, il lista beaucoup d'aspects de la vie qui sont manifestement douloureux – tel que le vieillissement, la maladie et la mort – et souligna que la souffrance, dans tous les cas, provenait du désir insatiable pour cinq activités nommées *khandhas*. Le mot *khandha* signifie « amas » ou « pile » en Pāli, le langage des premiers textes bouddhistes. Mais c'est généralement traduit par « agrégat » pour véhiculer l'idée que ces activités tendent à être aléatoires et désorganisées. Nous tentons de leur imposer de l'ordre afin de satisfaire nos désirs, mais au final elles ne sont jamais sous notre contrôle total.

Chacune de ces activités est associée à l'acte de se nourrir, physiquement et émotionnellement. Cela correspond à la vision pénétrante du Bouddha que se nourrir, même si cela peut paraître plaisant, est en réalité stressant, et que le besoin de continuer de se nourrir sans fin induit inévitablement de la souffrance.

Ces cinq activités sont les suivantes

- *Un sens de la forme* : Cela désigne la forme du corps qui a besoin d'être nourrie (et qui va s'habituer à rechercher de la nourriture), ainsi que les objets physiques qui vont être utilisés comme nourriture. Le Bouddha regardait en effet la forme du corps comme un type d'activité, car celui-ci est continuellement

soumis au processus de détérioration. Quand le nourrissage prend place dans l'imagination, cela correspond à la « forme » imaginaire que vous endossez, et aux formes desquelles vous tirez du plaisir.

- *Les sensations* : A savoir, la douloureuse sensation de faim ou de manque qui vous pousse à chercher de la nourriture; la sensation plaisante de satisfaction qui apparaît quand vous l'avez trouvée; et le plaisir supplémentaire quand vous finissez par la consommer. Ces sensations, elles aussi, sont des activités, puisque vous ne pouvez les ressentir que par l'acte d'attention.

- *Les perceptions* : C'est la capacité d'identifier le type de faim que vous ressentez, et ce qui permettra de satisfaire cette faim parmi les choses dans votre monde d'expérience. Les perceptions jouent aussi un rôle central dans l'identification de ce qui est et n'est pas de la nourriture.

- *Les fabrications* : C'est un terme technique qui signifie « assembler », et cela désigne principalement les tentatives intentionnelles de façonner votre expérience. Dans le contexte du nourrissage, c'est le fait que vous devez penser et évaluer les stratégies pour trouver votre nourriture, pour en prendre possession quand vous l'avez trouvée, et pour la rendre consommable si elle est sous forme brute.

- *La conscience* : C'est l'acte d'être conscient de toutes ces activités.

Ces activités, en elles-mêmes, ne sont pas nécessairement douloureuses, mais le fait de s'y agripper vous fait souffrir. Le mot Pāli pour l'agrippement, upādāna, signifie également l'acte de prendre des moyens de subsistance – à l'image d'un arbre qui prend sa subsistance du sol, ou un feu de son carburant. Cela montre que la souffrance vient d'un double niveau de nourrissage : On se nourrit non seulement de ce que ces activités nous

apportent pour soulager notre faim physique et émotionnelle, mais aussi du fait même de faire ces activités.

Nous avons quatre manières de nous agripper aux agrégats :

- *Par les plaisirs sensuels* : C'est à dire notre fascination pour les pensées sur la manière d'obtenir des plaisirs sensuels et de s'en délecter. Dans le contexte du nourrissement, cela représente donc notre fascination pour le fait de planifier la manière dont nous allons nous nourrir, de la nourriture physique, ou de la joie venant de la satisfaction d'autres plaisirs sensuels. En fait, nous nous agrippons plus à nos fantasmes à propos de plaisirs sensuels qu'aux plaisirs en eux-mêmes.

- *Par les habitudes et les pratiques* : C'est la conviction que les choses doivent être faites d'une certaine manière, indépendamment du fait que cela soit vraiment efficace. Dans le contexte du nourrissement, cela correspond à notre acharnement à trouver de la nourriture physique ou émotionnelle d'une manière particulière. Une facette plus extrême est l'obsession pour un comportement rituel : c'est à dire l'idée que tout dépend du fait de suivre un rituel correctement.

- *Par les opinions* : C'est la certitude que certaines opinions sont correctes, quelles que soient les conséquences de les avoir et de les défendre; ou croire que le simple fait d'avoir une opinion particulière nous rendra pur, ou meilleur que les autres. Dans le contexte du nourrissement, ce sont nos idées à propos de ce qui peut et ne peut pas être consommé. Cela correspond aussi à la manière dont les gens se nourrissent de politique, de religion, ou de philosophies.

- *Par les doctrines du soi* : Ce sont nos croyances à propos de qui nous sommes, et de quel genre de personne nous devenons en nous nourrissant d'une manière particulière – physiquement ou émotionnellement. Cela comprend nos croyances à propos du fait que nous ayons ou non un vrai soi, et si oui, ce qu'est le soi.

Ces formes d'agrippement sont le problème principal que les enseignements du bouddha visent à résoudre, parce qu'elles entraînent nécessairement de la souffrance.

**La seconde noble vérité.** L'agrippement est causé par trois types de désirs insatiables qui mènent à de nouveaux devenirs, à petite et à grande échelle. De la même manière que le mot Pāli pour l'agrippement est associé au nourrissage, le mot pour le désir insatiable, *taṇhā*, signifie littéralement « soif ». Nous nous nourrissons car nous ressentons de la faim et de la soif. Pour que le besoin de se nourrir cesse, nous devons mettre un terme à la faim et à la soif.

Les trois types de soif sont :

- Le désir insatiable pour les plaisirs sensuels.
- Le désir insatiable pour le devenir.
- Le désir insatiable pour le pas-devenir.

Le dernier type est le plus contre-intuitif. En effet, on pourrait croire que le désir de mettre un terme aux devenirs soit une motivation utile pour mettre fin à la souffrance. Mais en fait, quand l'esprit se prend à désirer la fin d'un devenir en particulier – à grande échelle (par exemple désirer se suicider ou mettre fin à une relation) ou à petite échelle (désirer mettre fin à l'imagination autour d'un désir particulier) – il prend une nouvelle identité, en tant que destructeur, et cela devient son nouveau devenir.

Cela veut dire que la voie pour mettre fin à la souffrance se doit d'être stratégique de deux manières. Premièrement, elle doit attaquer les états de devenir indirectement. Elle ne doit pas se focaliser directement sur eux, mais sur le développement de la dépassion pour leurs causes. Deuxièmement, sa motivation ne doit pas être la destruction des devenirs, mais l'abandon de qualités malhabiles dans l'esprit et le développement de qualités

habiles qui vont permettre aux devenirs de prendre fin d'eux-mêmes.

Puisque ces trois types de désirs insatiables causent l'agrippement qui vous mène à expérimenter de la souffrance et à aller vers de nouveaux devenirs, ils sont la cible principale que la voie menant à la fin de la souffrance doit attaquer. Le Bouddha a ainsi fourni une description très détaillée des étapes par lesquelles les trois désirs insatiables mènent à l'agrippement, ainsi que des étapes menant à ces trois désirs. La liste complète de celles-ci est appelée **co-apparition en dépendance**, (*paṭicca samuppāda*), et bien qu'elle soit longue, quatre aspects en ressortent :

1) L'appellation de certaines des étapes peut sembler étrange, mais elles correspondent toutes à ce que l'on expérimente directement dans le corps et l'esprit. En effet, la souffrance ainsi que ses causes sont des expériences faites dans une partie de votre attention qui ne peut être partagé avec personne d'autre.

2) De nombreuses étapes, incluant l'intention (considérée comme du kamma), interviennent avant le contact avec les six sens. Cela veut dire que vous pouvez inconsciemment vous conditionner à souffrir, y compris d'expériences sensorielles plaisantes, par votre manière de penser, voir même par votre manière de respirer.

3) La liste contient beaucoup de « boucles de rétroaction », créées par des facteurs qui sont présents à différentes étapes, comme par exemple les sensations. Cela signifie que les relations entre les facteurs de cette liste sont très complexes.

4) La séquence entière dépend de l'ignorance relative aux quatre nobles vérités. Cela ne signifie pas simplement ignorer les quatre nobles vérités, c'est plutôt le fait de ne pas appréhender une expérience par le spectre de ces vérités – par exemple quand vous regardez une expérience en termes de « moi » et « mien », ou « pas moi » et « pas mien ».

**La co-apparition en dépendance** contient douze étapes, le désir insatiable étant la huitième.

Les étapes menant du désir insatiable à la souffrance sont les suivantes :

- 8) Les trois types de *désirs insatiables* conditionnent...
- 9) les quatre types d'*agrippement*, qui à leur tour conditionnent...
- 10) les trois niveaux de *devenir*. Celui-ci fournit la condition pour...
- 11) *la naissance* d'une identité dans le devenir. Cette naissance induit ensuite inévitablement...
- 12) *le vieillissement, la maladie, et la mort*, accompagnés de la tristesse, de la douleur, du désespoir et de la *souffrance*.

En remontant depuis le désir insatiable vers ses causes, les étapes sont les suivantes :

- 8) le désir insatiable est conditionné par...
- 7) *les sensations* de plaisir, de douleur ou neutres (ni plaisir ni douleur). Ces sensations dépendent du...
- 6) contact aux...
- 5) *six médias des sens* (les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps et l'esprit). Ces sens sont conditionnés par ...
- 4) le sens interne du *corps et ses événements mentaux* (tels que l'attention, l'intention, la sensation et la perception). Eux-mêmes conditionnés par...
- 3) la conscience aux six sens, qui est conditionnée par...
- 2) trois types de *fabrications* : corporelles (l'inspiration et l'expiration), verbales (le discours intérieur correspondant aux pensées et aux évaluations), et mentales (les sensations et les perceptions). Ces fabrications, à leur tour, sont conditionnées par ...
- 1) *l'ignorance* : ne pas voir les choses en terme des quatre nobles vérités.

Il peut paraître étrange, dans les étapes 2 et 3, de parler de fabrications intervenant antérieurement aux consciences des sens. Nous devons cependant nous rappeler que le Bouddha décrivait l'expérience telle qu'elle apparaît à quelqu'un qui est allé au-delà des consciences des sens et qui est revenu en étant totalement alerte. Il fut donc capable de voir comment ces fabrications influencent votre conscience du corps et de l'esprit.

Même pour quelqu'un qui n'a pas eu cette expérience directe, il est utile de réfléchir à la manière dont la conscience est affectée par ces activités avant même de s'engager pleinement avec le corps, les activités mentales, et les données venant des sens. De cette manière, vous pouvez observer comment vous conditionnez votre conscience, vous orientant ainsi vers la souffrance ou vous en éloignant.

Une des raisons pour laquelle le Bouddha enseigna Sati de la respiration est parce que l'attention est portée précisément à l'étape 2. En utilisant une étiquette mentale, ou une perception, pour diriger vos pensées vers la respiration, afin de l'évaluer et de l'ajuster pour faire naître une sensation de plaisir, Sati de la respiration vous permet d'appréhender les trois types de fabrications. De cette manière, ces mêmes fabrications qui étaient des causes du désir insatiable et de la souffrance, deviennent des facteurs de la voie menant à la cessation de la souffrance.

Cependant, si le savoir des quatre nobles vérités est appliqué à une quelconque étape de la séquence, cette même étape qui était une cause de souffrance devient une composante de la voie menant à la fin de la souffrance. Par exemple, si ce savoir est appliqué à l'inspiration et à l'expiration (étape des fabrications), la respiration devient un élément de la voie. De cette manière, vous pouvez vous entraîner à ne pas souffrir des expériences désagréables venant des sens.

Quand le savoir devient complet au point qu'il permet de développer une dépassion totale pour n'importe quelle étape, celle-ci se désagrège et cesse. L'effet de cette cessation se répercute à travers les nombreuses boucles de rétroaction, permettant à la séquence entière de prendre fin. Le désir insatiable est abandonné, et il n'y a plus de souffrance pour l'esprit. C'est de cette manière que le savoir en termes des quatre nobles vérités, c'est à dire le premier facteur sur la noble octuple voie (voir ci-dessous), mène à la cessation de la souffrance. Puisque la souffrance est causée de l'intérieur, nous pouvons y mettre fin de l'intérieur.

**La troisième noble vérité.** La souffrance cesse quand les trois types de désirs insatiables cessent. Cela se produit quand, en mettant fin à l'ignorance, la dernière trace de passion pour ces formes de désirs disparaît de l'esprit.

**La quatrième noble vérité.** La voie vers la cessation de la souffrance est aussi appelée **la Voie du Milieu**, parce qu'elle évite deux extrêmes : (1) la délectation dans les plaisirs sensuels et (2) la dévotion à la douleur et aux mortifications. Cela ne signifie cependant pas que la voie est à mi-chemin entre plaisir et douleur. Elle considère plutôt le plaisir de la concentration, ainsi que les visions pénétrantes concernant les douleurs issues de l'agrippement, non pas comme des fins en soi, mais comme des outils pour réaliser un but supérieur : le sans-mort.



La voie, cependant, ne cause pas le sans-mort. Après tout, si quoique ce soit pouvait causer le sans-mort, ce ne serait pas inconditionné. Au lieu de cela, elle mène vers le sans-mort – de la même manière qu’une route vers une montagne ne cause pas la montagne, mais suivre cette route peut vous y conduire.

La voie est composée de huit facteurs. Comme ces facteurs permettent d’atteindre le but de la noble recherche, la voie dans son ensemble est appelée **la noble octuple voie**. Les facteurs sont tous dit être « justes », car ils sont efficaces dans l’accomplissement du but qu’est l’éveil. De la même manière que la souffrance et ses causes, ces facteurs sont des choses dont vous pouvez faire directement l’expérience, vous avez cependant besoin d’un peu d’entraînement dans le Dhamma pour les susciter.

### **Les facteurs sont les suivants :**

- *Les opinions justes* : voir une expérience en termes des nobles vérités.
- *La résolution juste* : être résolu à abandonner les pensées concernant les plaisirs sensuels, les pensées malveillantes, ainsi que les intentions de nuire aux autres.
- *La parole juste* : s’abstenir de mentir (intentionnellement déformer la vérité), de semer la discorde (briser l’amitié entre d’autres personnes; ou empêcher une amitié de se développer), de parler durement (avec pour objectif de blesser les sentiments d’une autre personne), et de se livrer à du bavardage inutile (parler sans avoir une claire intention à l’esprit).
- *L’action juste* : s’abstenir de tuer, de voler et de s’engager dans des relations sexuelles inappropriées.
- *Les moyens de subsistance justes* : s’abstenir de tous les moyens de gagner sa vie qui sont malhonnêtes, nuisibles, ou qui visent délibérément à engendrer la passion, l’aversion ou l’illusion.

- *L'effort juste* : Faire naître et s'efforcer de mener à bien le désir de prévenir les états malhabiles de se former dans l'esprit; d'abandonner tout état malhabile qui s'est déjà formé; de faire naître des états habiles dans l'esprit; et de développer complètement tout état habile qui s'est déjà formé. Une méprise assez commune veut que le Bouddha ait identifié toute forme de désir comme cause de souffrance, mais ce n'est pas le cas. L'effort juste est motivé par les désirs qui visent à mettre fin à l'agrippement, raison pour laquelle ils font partie de la voie menant à la fin de la souffrance.

- *Sati juste* : une autre méprise très répandue est que Sati désigne « la pleine conscience », à savoir une attention non-réactive à tout ce qui apparaît. En fait, Sati signifie garder quelque chose à l'esprit. Au sens le plus général, Sati juste signifie garder à l'esprit le besoin d'abandonner les qualités malhabiles et de développer les qualités habiles. C'est aussi garder à l'esprit les moyens les plus efficaces de mener à bien cette tâche.

Pour pouvoir établir Sati, il est nécessaire de lui donner un cadre de référence. Il y en a quatre possibles : le corps en et par lui-même, les sensations en et par elles-mêmes, l'esprit en et par lui-même et les qualités mentales en et par elles-mêmes. L'expression « en et par lui(elle)-même » signifie qu'il faut observer ces choses dans le moment présent sans tenir compte de leur signification dans le contexte du monde extérieur. Par exemple, rester focalisé sur la respiration, sans penser aux problèmes en-dehors de la respiration, est une manière de rester focalisé sur le corps en et par lui-même. Être conscient des sensations qui apparaissent par le fait de rester focalisé sur la respiration, au moment où elles se manifestent, est une manière de rester avec les sensations en et par elles-mêmes, et ainsi de suite.

Pour rester établi dans ces cadres de référence, Sati a besoin de l'aide de deux autres qualités : *sampajañña* (être alerte) et *ātappa* (l'ardeur). Être alerte signifie que vous restez conscient de ce que

vous faites dans le moment présent et des résultats de ces actions. Sati reconnaît vos actions comme habiles ou malhabiles, et se souvient comment répondre de manière appropriée dans les deux cas. L'ardeur est fondamentalement la même chose que l'effort juste : mettre tout son cœur à essayer de faire ce qui est habile, en accord avec les instructions données par Sati.

L'établissement de Sati est le processus qui mène au dernier facteur de la voie :

- *La concentration juste* : c'est l'équivalent des quatre niveaux de jhāna que le bodhisatta pratiqua la nuit de son éveil.

Le premier jhāna est composé de la sensation de plaisir et de ravissement qui viennent de l'abandon temporaire du désir pour les plaisirs sensuels et des autres qualités malhabiles, ainsi que de la focalisation des pensées de l'esprit sur un objet unique – tel que la respiration. En même temps, vous évaluez comment ajuster l'esprit et son objet afin qu'ils s'accordent ensemble confortablement et en douceur. Puis vous permettez aux sensations de plaisir et de ravissement qui en résultent de se répandre dans le corps entier.

Le second jhāna est composé d'un sens plus fort de plaisir et de ravissement qui apparaît quand l'esprit n'est plus obligé de diriger ses pensées vers l'objet et de l'évaluer, ce qui lui permet de ne faire plus qu'un avec celui-ci. Là aussi, vous permettez au plaisir et au ravissement d'imprégner et de remplir le corps entier.

Le troisième jhāna est composé d'un sens plus raffiné de plaisir physique et d'équanimité qui apparaissent quand l'esprit n'a plus besoin de se nourrir de la sensation de ravissement. Vous permettez à ce plaisir, encore une fois, de remplir le corps entier.

Le quatrième jhāna est composé d'un sens d'équanimité et de Sati purifié, venant de la capacité à lâcher prise du plaisir raffiné et du stress subtil que celui-ci comporte. Les besoins en oxygène étant réduits, l'inspiration et l'expiration s'immobilisent d'elles-mêmes, et le corps est rempli d'une conscience claire et lumineuse.

Comme nous l'avons noté ci-dessus, ce sont les opinions justes qui, en développant de la dépassion pour les étapes dans les processus menant aux désirs insatiables, permettent de véritablement y mettre fin. Cependant, pour faire ce travail, les opinions justes ont besoin d'être renforcées par tous les autres facteurs de la voie, et en particulier par la concentration juste. Dans l'analogie du Bouddha, le plaisir de la concentration juste nourrit les autres facteurs afin qu'ils puissent faire leur travail.

Les huit facteurs de la noble voie se déclinent en trois ensembles. Les deux premiers facteurs – les opinions juste et la résolution juste – se classent dans l'ensemble *discernement*; les trois suivants – la parole juste, l'action juste, et les moyens de subsistance juste – se classent dans l'ensemble *vertu*; et les trois derniers – l'effort juste, Sati juste et la concentration juste – se classent dans l'ensemble *concentration*. C'est pour cette raison que la voie est parfois appelée **le triple entraînement** : dans la vertu élevée, l'esprit élevé (la concentration) et le discernement élevé.

## LES TROIS CARACTÉRISTIQUES

Comme indiqué ci-dessus, chacune des quatre nobles vérités implique une tâche : la souffrance doit être comprise, ses causes abandonnées, sa cessation réalisée et la voie vers sa cessation développée.

Le Bouddha a fourni de nombreux outils permettant d'accomplir ces tâches. Parmi les plus importants il y a un groupe de perceptions qui sont généralement appelées les trois caractéristiques, mais que l'on peut plus précisément nommer les trois perceptions.

Ce sont les perceptions de l'inconstance (*anicca*), du stress (*dukkha*) et du pas-soi (*anattā*). La perception de l'inconstance attire l'attention sur le fait que les choses changent, et ne sont donc pas une source fiable pour un bonheur stable. La perception du stress montre que les sources non fiables de bonheur le rendent

stressant. La perception du pas-soi permet de voir que tout ce qui est inconstant ou stressant ne vaut pas la peine d'être considéré comme « vous » ou « votre », et qu'il est préférable d'y renoncer.

Ces perceptions jouent un rôle dans l'accomplissement des tâches de chaque noble vérité. Par exemple, avec *la première noble vérité*, le Bouddha recommande d'appliquer ces trois perceptions à chaque agrégat : Percevoir, par exemple, que les sensations sont inconstantes, signifie se focaliser sur le fait que celles-ci ne cessent de changer. Comme toutes les sensations sont inconstantes et instables, vous réalisez qu'elles sont stressantes : aucune d'elles ne fournit une source fiable de bonheur et de bien-être. Et puisque ces sensations sont stressantes, cela signifie qu'elles ne sont pas entièrement sous votre contrôle et qu'il n'est donc pas justifié de les revendiquer comme vous appartenant. Elles sont donc pas-soi : en d'autres termes, ne méritent pas de s'y agripper.

Certaines personnes ont mal interprété l'enseignement sur le pas-soi, pensant qu'il signifiait qu'il n'y avait pas de soi. Cependant, le Bouddha a identifié les deux conceptions, « j'ai un soi » et « je n'ai pas de soi » comme des opinions erronées. En fait, « pas-soi » est un jugement de valeur, désignant simplement le fait que l'objet perçu comme pas-soi, ne mérite pas d'être revendiqué comme « moi », « mon soi » ou « ce que je suis », car cela induit automatiquement de la souffrance. Cette perception aide à réduire tout désir que vous pourriez avoir de vous attacher aux agrégats par un des quatre types d'agrippement, et plus particulièrement par celui sur les doctrines du soi.

Dans le cadre de *la seconde noble vérité*, ces perceptions peuvent être appliquées de la même manière aux trois types de désirs insatiables, et aux processus menant à leur apparition, afin d'attirer l'attention sur le fait qu'ils ne méritent pas que l'on s'y agrippe.

En ce qui concerne *la troisième noble vérité*, les perceptions de l'inconstance et du stress ne s'appliquent pas à la cessation de la souffrance, puisque cela touche le sans-mort, qui lui ne change pas

et ne contient aucun stress. Cependant, en touchant le sans-mort, il est possible de ressentir de la passion pour cette perception, et de développer un sens subtil d'identité et de devenir autour de celle-ci. Cela représente un obstacle à la libération totale. Donc la perception du pas-soi est souvent requise à cette étape pour anéantir cette passion, afin que la cessation de la souffrance puisse être entièrement réalisée.

En ce qui concerne *la quatrième noble vérité*, les trois perceptions jouent deux rôles distincts dans la pratique de Sati et de la concentration. Au début de la pratique, elles peuvent être appliquées à tout objet ou pensée qui perturbe la concentration, montrant que ce genre de choses n'est pas digne d'intérêt. Au niveau final de pratique – après que l'agrippement à toute chose hors de la voie ait été déraciné – ces perceptions sont appliquées aux facteurs de la voie elle-même.

Par exemple, vous commencez à reconnaître que les jhānas sont eux aussi composés d'agrégats : la forme de la respiration, la sensation de plaisir et de ravissement, la perception de la respiration qui maintient l'esprit en place, les fabrications de la pensée dirigée et de l'évaluation et la conscience de toutes ces choses. Vous finissez par reconnaître que même le discernement fait son travail par l'intermédiaire de fabrications (pensées) et de perceptions. Quand l'esprit atteint le point où ces facteurs de la voie ont fait leur travail, il peut leur appliquer ces trois perceptions. Cela donne engendre *la dépassion* pour la voie elle-même, qui peut alors *cesser*. L'esprit *renonce* même à ces trois perceptions et se libère totalement.

De cette manière, les tâches des quatre nobles vérités sont complétées en accord avec les étapes de la dernière tétrade dans la méditation sur la respiration décrite précédemment : contemplation de l'impermanence (ainsi que du stress et du pas-soi), dépassion, cessation et renoncement.

## LE DÉLIEMENT

Le Bouddha avait beaucoup de noms pour la libération totale, afin de montrer comment celle-ci a résolu beaucoup de problèmes inhérents à l'errance. Celui qu'il utilisa le plus fréquemment est **nibbāna**, qui signifie littéralement « déliement ». Dans le langage courant, le mot Pāli nibbāna décrit l'extinction d'un feu. A l'époque du Bouddha, on pensait que le feu était causé par l'agitation de la propriété « feu », un potentiel existant dans un état latent partout dans le monde physique. Lorsqu'elle était agitée, cette propriété s'enflammait et s'agrippait alors à son carburant; raison pour laquelle un feu restait allumé. Celui-ci s'éteignait quand il lâchait prise de son carburant, et la propriété « feu » – libérée – retournait alors dans son état originel non agité.

Le Bouddha utilisa l'analogie entre le feu libéré et l'esprit libéré pour décrire plusieurs aspects de la libération totale :

- C'est un état de calme et de paix rafraîchissant.
- Cela vient du lâcher-prise de l'agrippement. De la même manière qu'un feu allumé n'est pas pris au piège par le carburant, mais par son propre agrippement à celui-ci, l'esprit n'est pas pris au piège par les agrégats eux-mêmes, mais par son agrippement aux agrégats d'expérience. C'est pourquoi, lorsqu'il lâche prise, ceux-ci ne peuvent l'empêcher d'atteindre la libération.
- Un feu, quand il s'est éteint, on ne peut pas dire s'il s'en est allé vers l'Est, l'Ouest, le Nord ou le Sud. De la même manière, une personne totalement libérée ne peut être décrite comme existante, non-existante, les deux ou aucun des deux. En effet, dans le contexte du devenir, vous vous définissez par les désirs auxquels vous vous agrippez. L'esprit libéré étant dénué d'agrippement, il ne peut pas être défini, ou décrit. Et puisque le monde de tout devenir est défini par les désirs auxquels vous vous agrippez, un esprit libéré ne peut être localisé dans aucun monde.

Cependant, l'analogie entre un feu libéré et un esprit libéré n'est pas parfaite. A la différence du feu, un esprit libéré ne retourne pas à un état latent préexistant, et il ne peut plus jamais être provoqué pour quitter son état libéré. Nibbāna existe totalement séparé du saṃsāra : hors de l'espace et du temps, du processus du devenir, et des mondes des six sens. Ce n'est pas causé par quoique ce soit et n'agit pas comme une cause de quoique ce soit. C'est pourquoi cela met fin à toute souffrance.

Beaucoup des termes du Bouddha pour décrire nibbāna disent ce que ce n'est pas, pour montrer que ce n'est pas comparable à quelque chose des six sens. Par exemple, il l'appela une dimension sans faim, sans attachement, sans souillures et sans affliction. Il décrivit cependant ce que c'est de quatre manières :

- C'est une vérité qui ne change pas.
- C'est une liberté totale.
- C'est le bonheur ultime, bien que ce bonheur ne soit pas une sensation plaisante au sein des agrégats. C'est en fait un plaisir qui est totalement inconditionné et ne dépend pas des six sens.
- C'est un type de conscience, bien qu'encore une fois ce ne soit pas au sein des agrégats de la conscience, et ne dépend pas des sens. Le terme employé par le Bouddha est « conscience sans surface ». L'image est celle d'un rayon de lumière qui ne bute contre rien : même si c'est lumineux en soi, cela n'apparaît nulle part.

Une personne ayant atteint nibbāna dans cette vie continue d'expérimenter le plaisir et la douleur par les sens, mais son esprit est, une fois pour toutes, libéré de la passion, de l'aversion et de l'illusion. Au moment de la mort, toutes les expériences des mondes des six sens « se refroidissent », et nibbāna est total. Une fois encore, les textes nous donnent une image : nibbāna dans cette vie est comme un foyer dont le feu s'est éteint mais les braises sont



encore chaudes. Après cette vie, c'est comparable à un foyer dont même les braises ont refroidi.

Le Bouddha réalisa que nibbāna pourrait avoir l'air déplaisant ou même effrayant aux personnes encore dépendantes des sensations. Il assura cependant à ses auditeurs que la conscience et le bonheur du déliement sont en fait le plus grand bonheur possible, la plus grande sécurité contre la faim, et ne contient pas la moindre trace de regret ou de nostalgie pour ce qui a été abandonné en chemin.

## LES STADES DE L'ÉVEIL

S'éveiller au nibbāna se produit par stades. Le temps entre ces stades peut être de quelques instants ou se compter en vies entières, en fonction du discernement de chaque méditant.

En tout, il y en a 4 :

- Le premier stade est *l'entrée dans le courant*. Celui-ci est atteint quand l'esprit fait sa première expérience du sans-mort. On l'appelle de cette manière par analogie : ce stade d'éveil vous garantit d'atteindre inévitablement le déliement total en sept vies tout au plus; tout comme l'eau dans un courant s'écoulant vers l'océan finira inévitablement par l'atteindre. Entre-temps, si votre éveil total ne se produit pas dans cette vie présente, vous ne renaîtrez jamais plus bas que le niveau humain.

- Le second stade est *l'unique-retour*. Celui-ci garantit que vous ne reviendrez qu'une seule fois dans le monde humain et qu'alors vous atteindrez l'éveil total.

- Le troisième stade est *le non-retour*. Vous ne reviendrez jamais dans ce monde. A la place, vous renaîtrez dans un paradis très élevé, un ensemble de monde de brahmās appelé les Pures Demeures, et y gagnerez l'éveil total.

Ces trois stades ne vous permettent pas d'atteindre l'éveil total car l'esprit, en expérimentant le sans-mort, développe une passion pour celui-ci, ce qui cause un niveau subtil de devenir. C'est pourquoi le Bouddha recommande d'appliquer la perception du pas-soi, non seulement aux choses conditionnées comme les agrégats, mais aussi au sans-mort, afin d'empêcher l'esprit de développer de la passion pour celui-ci. Quand cette passion est coupée, la perception du pas-soi peut être abandonnée, et l'esprit atteint :

- Le quatrième stade d'éveil, *Arahant*. L'esprit est entièrement libéré de la naissance et de la mort – du processus du devenir.

Ces quatre stades n'ont pas les mêmes résultats parce qu'ils mettent fin à différents niveaux de souillure, appelés « entraves », qui lient l'esprit au processus de la naissance, de la mort et de l'errance. L'entrée dans le courant met fin aux entraves des opinions sur l'identité du soi, du doute, et de l'attachement aux habitudes et aux pratiques. L'unique-retour affaiblit la passion pour la sensualité, l'aversion, et l'illusion, mais ne permet pas de les abandonner. C'est au stade de non-retour que l'on met fin aux entraves de la passion sensuelle ainsi que de l'irritation. Lorsque l'on devient un Arahant, la passion pour la forme est détruite, ainsi que la passion pour le sans-forme – cela désigne la passion pour des niveaux de *jhāna* – l'agitation, l'orgueil et l'ignorance. Quand ces entraves sont éliminées, l'esprit a complété ses tâches en rapport avec les quatre nobles vérités et atteint la libération totale de l'errance vers de nouveaux devenirs.

Après son éveil, le Bouddha passa les 45 années restantes de sa vie à enseigner aux êtres humains et divins, hommes, femmes et même enfants, venant de tous les horizons, comment atteindre les différents stades d'éveil. Parmi ses premiers disciples il y avait des membres de sa propre famille, nombres desquels furent capable d'atteindre l'éveil après avoir écouté son enseignement.

Beaucoup des personnes à qui il enseigna, cependant, n'atteignirent pas l'éveil, soit parce qu'ils n'étaient pas prêts pour cela, ou parce que leurs responsabilités familiales ne leur laissaient que peu de temps pour pratiquer pleinement la voie. Pour ces individus, le Bouddha donna des instructions sur la manière de trouver un bonheur durable et bénéfique dans leur vie quotidienne. Par exemple, il leur recommanda d'être assidus dans leur travail, de prendre bien soin de leurs effets personnels, de fréquenter des amis admirables et de vivre en accord avec leurs ressources. Il les mit particulièrement en garde contre le fait de s'endetter.

Il enseigna également une voie de pratique pour favoriser un niveau **d'intégrité** qui, même s'il ne mène pas à l'éveil complet, prodigue des renaissances confortables dans le cycle de naissance et de mort, ainsi que des conditions propices à l'éveil dans les vies futures.

Une qualité fondamentale à l'intégrité est **le respect** pour les personnes dignes de respect : à savoir, ceux qui ont la conviction dans les principes du kamma, qui sont généreux, vertueux et sages. Si vous montrez du respect pour ce genre de personnes, elles seront plus disposées à vous enseigner de manière approfondie comment développer ces nobles qualités en vous-même. Quant à vous, vous êtes plus enclin à assimiler non seulement leurs paroles mais aussi l'exemple de leur comportement.

Une autre qualité liée à l'intégrité est **la conviction** dans l'éveil du Bouddha et dans l'enseignement du kamma et de la renaissance. Le Bouddha savait qu'il ne pourrait pas prouver son éveil aux autres. Ils pouvaient être impressionnés par les résultats extérieurs de son éveil – tels que sa sagesse, sa compassion et son aplomb face aux difficultés – mais aucune de ces qualités ne sont vraiment des preuves qu'il était éveillé.

C'est uniquement en suivant la noble octuple voie et en gouttant au premier stade d'éveil par eux-mêmes, qu'ils sauraient que son éveil est bien réel.

Ceci est également vrai pour les principes du kamma et de la renaissance : le Bouddha ne pouvait pas prouver aux autres qu'ils ont la liberté de choix, ou que les résultats de leurs choix se répercutent dans des vies futures. C'est uniquement avec la réalisation de l'entrée dans le courant, quand l'esprit sort de l'espace, du temps et des rouages des intentions, que les personnes savent que ces principes sont vrais.

Mais suivre une voie d'action signifie que vous êtes convaincu que vous avez une certaine liberté de choix. Faire des sacrifices maintenant pouvant résulter en un bonheur futur requiert que vous supposiez que les résultats des actions ne finissent pas avec la mort. Vous pouvez observer cela en regardant autour de vous. En effet, beaucoup de gens font le mal et pourtant ne semblent pas subir les conséquences de leurs actions dans cette vie. Enfin, vous fixer comme objectif d'essayer d'atteindre l'éveil, implique que vous supposiez que c'est possible par l'effort humain.

Toutes ces hypothèses sont une question de conviction. Notez que, cependant, cette conviction n'est pas une foi aveugle en des choses insaisissables. Elle fonctionne plutôt comme une hypothèse de travail qui, avec le temps, se confirme de plus en plus alors que vous la mettez en pratique.

Une troisième qualité liée à l'intégrité est **la gratitude** – en particulier pour vos parents. Même s'ils n'ont pas été pas les meilleurs parents, ils vous ont tout au moins donné l'opportunité de devenir un être humain. Si vous n'appréciez pas les efforts que cela leur a demandé, il est peu probable que vous soyez capable d'endurer les difficultés que certaines formes de bonté requièrent.

Des niveaux plus avancés dans le développement de l'intégrité impliquent des actes de puñña, généralement traduit par « mérite », mais cela peut également signifier « bonté ». Cette bonté inclue trois composants majeurs : la générosité, la vertu, et le développement d'une bienveillance universelle.

## LA GÉNÉROSITÉ

La générosité est le fait de donner de manière volontaire. Cela concerne non seulement les dons matériels, mais aussi le don de votre temps, de votre énergie, de votre savoir ou de votre pardon. Quand quelqu'un demanda au Bouddha à qui il devait faire un don, celui-ci répondit : « Là où le cœur se sent inspiré. » En d'autres termes, la générosité doit être un acte de partage libre et volontaire, sans contraintes extérieures. Un tel don est une leçon simple et directe dans un des principes les plus importants du kamma : nous pouvons exercer notre liberté de choix dans le moment présent et ne pas être esclave de notre avarice.

Le Bouddha n'imposait aucune contrainte concernant là où on devrait faire un don. Cependant, quand on lui demanda comment et où faire un don afin d'en retirer les meilleurs résultats, ses recommandations furent beaucoup plus spécifiques. Il conseilla notamment :

- De faire un don de telle sorte qu'il ne nuise à personne – en d'autres termes, vous ne nuisez ni au destinataire ni à vous-même en donnant.
- De choisir le don et le destinataire afin de ressentir de la joie et de la satisfaction avant, pendant et après avoir offert.
- De montrer du respect et de l'empathie pour le destinataire, et de nourrir la conviction que l'acte de donner en vaut la peine.
- De donner à une personne libre de passion, d'aversion et d'illusion, ou à quelqu'un qui pratique l'abandon de ces qualités malhabiles.

Les bienfaits qui résultent de ce genre de don, dit le Bouddha, ne peuvent être mesurés. Pourtant, ils ne sont pas comparables aux bienfaits de la vertu.

## LA VERTU

La vertu est l'intention volontaire d'agir de manière inoffensive. Entraîner sa vertu commence par prendre et suivre **les cinq préceptes**. Cela veut dire que vous vous déterminez à ne pas intentionnellement :

- 1) Tuer d'être humain, ou d'animaux suffisamment gros pour être vus à l'œil nu;
- 2) Voler, c'est à dire prendre possession de quelque chose qui appartient à quelqu'un d'autre sans la permission de cette personne;
- 3) Avoir des relations sexuelles inappropriées, c'est à dire avec un mineur ou un adulte déjà engagé dans une relation ou encore quand vous-même êtes déjà engagé;
- 4) Mentir, c'est à dire intentionnellement déformer la vérité; et
- 5) Prendre des intoxicants.

Comme l'a dit le Bouddha, quand vous observez ces préceptes dans toutes les situations, vous représentez de la sécurité pour tous les êtres vivants – au moins en ce qui concerne vos actions – et vous bénéficiez vous aussi d'une part de cette sécurité universelle. En fait, il affirma que c'est vous-même qui tirez le plus de bénéfices de votre vertu. Une des meilleures choses que vous pouvez faire pour les autres est de les amener à observer les préceptes eux aussi. Cela signifie que vous ne les traitez pas simplement en tant qu'objet de vos propres actions, vous leur donnez également la dignité d'être acteurs de leur vie.

De plus, pratiquer l'observation des préceptes permet de développer Sati et l'alerte, deux qualités indispensables dans la méditation. Vous gagnez également en discernement, notamment lorsque vous cherchez des moyens de respecter vos préceptes dans les situations difficiles sans vous désavantager vous-même, ou les autres. C'est le cas par exemple d'une situation

où il vous faut trouver un moyen, sans mentir, de ne pas donner une information à des personnes qui en feraient mauvais usage. Mais tout comme les bienfaits de la générosité ne sont pas aussi grands que ceux de la vertu, les bienfaits de la vertu ne valent pas ceux venant du développement d'une attitude de bienveillance universelle.

## LA BIENVEILLANCE

La bienveillance (*mettā*) est un vœu de bonheur véritable. En tant qu'exercice de médiation, cela consiste à répandre des pensées bienveillantes à vous-même et à tous les êtres vivants dans toutes les directions, et dans tous les différents niveaux du cosmos. Le Bouddha recommanda la manière suivante d'exprimer ce vœu : « Que tous les êtres soient libres de toute animosité, de toute oppression, de tout soucis, et puissent-ils prendre soin d'eux-mêmes aisément! »

Pour qu'elle soit vraiment puissante, la bienveillance doit être universelle. En d'autres termes, vous devez l'étendre même aux individus que vous n'appréciez pas ou qui causent du tort. Souvenez-vous que, en accord avec les principes du kamma, les autres êtres vivants ne vont pas trouver le bonheur simplement parce que vous le leur souhaitez. Celui-ci viendra de leurs propres actions. Ainsi, avoir de la bienveillance pour tous signifie que vous exprimez le souhait qu'ils comprennent les causes du bonheur véritable et agissent en conséquence. Quand vous pensez de cette manière, vous pouvez rendre votre bienveillance universelle sans aucune hypocrisie.

Le développement de la bienveillance, cependant, n'est pas simplement un exercice de méditation. Elle est également supposée informer vos choix sur ce que vous devez faire, dire et penser en toute situation. Le Bouddha dit que cette pratique amène de la tempérance dans ce que vous appréciez et n'appréciez pas, dans

vos passions et aversions, de telle sorte que ces émotions ne vous rendent pas partial ou injuste dans vos rapports avec les autres. Vous voulez agir d'une manière qui favorise le bien-être de tous, indépendamment de votre appréciation des individus compris dans ce « tous ». De cette manière, la bienveillance fait de vous une personne plus fiable dans vos relations avec les autres, et vous pouvez également avoir une plus grande confiance en vous-même. En effet, quelles que soient les difficultés que vous rencontrerez, vous serez plus susceptible d'agir de façon inoffensive en toute circonstance.

La bienveillance sans limite est la première de quatre attitudes appelées **brahmavihāras**, ou attitudes sublimes. Ces attitudes vous font ressembler à un brahmā – habitant des plus hauts paradis de la forme et du sans-forme – dans cette vie, et pourrait même vous amener à en devenir un après la mort. Les trois autres étant :

- La compassion sans limite : vouloir que tout ceux qui souffrent soient soulagés de leur souffrance, et que tous arrêtent de causer de la souffrance par leurs actions; c'est un antidote au plaisir que l'on peut trouver dans la souffrance des autres;

- La joie empathique sans limite : vouloir que tout ceux qui sont heureux continuent de l'être, et que tout ceux qui agissent d'une manière qui mène au bonheur continuent dans leurs actions; c'est un antidote à la jalousie et au ressentiment;

- L'équanimité sans limite : réaliser qu'il y a des moments où ce que l'on souhaite à travers notre bienveillance, notre compassion et notre joie empathique ne peut se réaliser, et qu'il faut donc focaliser son attention là où nous pouvons aider; c'est un antidote à la passion.

Bien que ces quatre attitudes puissent vous rendre plus digne de confiance dans vos actions, elles ne vous rendent pas totalement fiable. L'esprit humain est très changeant; les souillures de l'avidité, de l'aversion et de l'illusion peuvent vous faire facilement renoncer



à votre conviction dans les principes du kamma et de l'intégrité. Cette perte de conviction va alors diminuer le bien que vous tiriez de vos bonnes actions, altérant d'autant plus votre conviction, et ainsi de suite, dans un cercle vicieux. Vous devenez une personne vraiment fiable seulement quand votre conviction dans l'éveil du Bouddha est confirmée par votre propre première expérience du sans-mort. C'est la raison pour laquelle le Bouddha déclara que la plus haute forme de bonté est la réalisation de l'entrée dans le courant, et qu'il encouragea tous ses auditeurs à aspirer à l'éveil.

Beaucoup d'entre eux, en entendant son enseignement ou en voyant son exemple, souhaitèrent vivre la vie de mendiant, tout comme il l'avait fait. Il institua alors deux communautés monastiques, ou **Saṅghas**, une pour les hommes et une pour les femmes.

Ainsi les adeptes du Bouddha se divisent en quatre groupes : ce que l'on appelle la quadruple **parisā** des moines (*bhikkhus*), des nones (*bhikkhunīs*), des hommes laïques (*upāsakas*), et des femmes laïques (*upāsikās*).

La vie dans le Saṅgha a été conçue pour être un apprentissage, où les jeunes disciples sont amenés à vivre avec des moines qui ont plus d'ancienneté pour une période de plusieurs années. De cette manière ils peuvent non seulement acquérir l'enseignement sur le Dhamma, mais aussi apprendre, par l'exemple, comment celui-ci doit être appliqué dans tous les aspects de la vie.

Les membres des ordres monastiques vivent des dons des personnes laïques. Cela leur donne la liberté de vouer entièrement leur vie à l'apprentissage des enseignements du Bouddha dans leurs moindres détails, et de les mettre pleinement en pratique. Le Bouddha encouragea ses moines à vivre dans la nature sauvage, comme il l'a fait lui-même, pour entraîner leur faculté d'endurance et pour profiter de la solitude de ces lieux, leur permettant de se focaliser directement sur l'entraînement de leur esprit avec un minimum de distractions. Cependant, même durant la vie du Bouddha, les deux Saṅghas reçurent rapidement des dons de terres,

qui finalement se développèrent en monastères. De cette manière, les moines et les nones avaient le choix de diviser leur temps entre deux styles de vie : une vie établie dans une communauté, et du temps en errance, parfois seuls, dans la nature sauvage.

Au cours de la vie du Bouddha, alors que les Saṅghas grandissaient, tous ceux qui devenaient moines n'étaient pas véritablement intéressés par la pratique. Il fut alors forcé de mettre en place un code de discipline afin d'établir des standards sur la manière dont les moines et les nones devaient se comporter. L'ensemble complet des règles de discipline est appelé le **Vinaya**. Au cœur du Vinaya, pour chacun des ordres, se trouve un code composé de règles importantes, appelé **Pāṭimokkha**, que les membres de chaque Saṅgha doivent écouter toutes les deux semaines.

Le Bouddha établit les règles du Vinaya pour servir trois objectifs :

- Préserver la foi des personnes laïques,
- Promouvoir l'harmonie au sein des Saṅghas, et
- Aider chacun des moines et des nones à devenir sensibles aux souillures dans leur esprit, et ainsi être capable de s'en purifier.

Le fait que les moines et les nones doivent se comporter d'une manière digne du soutien des personnes laïques est un thème récurrent dans les règles. Cela fournit un environnement idéal aux personnes laïques pour qu'elles ressentent véritablement de la joie dans la pratique de la générosité. Afin de s'acquitter du soutien des personnes laïques, les moines et les nones doivent pratiquer sincèrement et partager gratuitement leur savoir sur le Dhamma. C'est une des raisons pour lesquelles les religieux Bouddhistes, bien qu'ils soient encouragés à rechercher la solitude, ne vivent pas dans des cloîtres coupés de la communauté laïque. Même en vivant dans la nature sauvage, ils doivent au moins avoir un contact quotidien avec des personnes laïques pour recevoir leur nourriture en offrande. De cette manière leur exemple vivant ne profite pas uniquement à l'ordre monastique, mais à la société toute entière.

## LE TRIPLE JOYAU

Le Bouddha utilisa le terme « Saṅgha » a deux différents niveaux de sens : le Saṅgha conventionnel, qui désigne la communauté monastique, et le noble Saṅgha, qui désigne la communauté de ceux, laïques ou ordonnés, qui ont atteint au minimum leur première expérience du sans-mort.

Le Saṅgha conventionnel, même s'il est imparfait, est le vecteur principal des enseignements du Bouddha – le Dhamma – sur la voie vers le bonheur véritable. Le noble Saṅgha donne vie à ces enseignements en fournissant des exemples vivants de personnes ayant tiré le meilleur parti du Dhamma. C'est pour cette raison que le Saṅgha, dans les deux sens du terme, est, comme le Bouddha et le Dhamma, un exemple et une source primordiale de savoir sur la manière de trouver un bonheur fiable et inoffensif : un trésor inestimable pour le monde. C'est la raison pour laquelle le Bouddha, le Dhamma et le Saṅgha sont appelés **le Triple Joyau**. Ils sont aussi désignés comme les **Trois Refuges**, parce que l'exemple qu'ils fournissent est vraiment fiable.

Après 45 ans, le Bouddha considéra qu'il avait établi son Dhamma et Vinaya – le nom qu'il utilisait lui-même pour son enseignement – sur des bases solides. Chacun des quatre groupes dans son parisa contenait des personnes qui avaient au minimum atteint certains stades d'éveil, et pouvaient donc incarner le Dhamma et Vinaya dans leurs paroles et leurs actions. Il renonça donc à la volonté de vivre plus longtemps. Ce soir-là, il réunit les moines et les informa que son déliement total aurait lieu trois mois plus tard. Il synthétisa alors sa vie d'enseignements en sept ensembles de principes, qui devinrent par la suite connus comme **les Ailes de l'Éveil** (*bodhi-pakkhiya-dhamma*).

Nous avons déjà évoqué trois de ces ensembles :

- La noble octuple voie;
- Les quatre efforts justes (correspondant à l'effort juste); et
- Les quatre établissements de Sati (correspondant à Sati juste).

Les quatre autres sont :

- Les quatre bases du succès : la concentration basée sur le désir, la persévérance, la détermination, et la circonspection;

- Les cinq forces : la conviction dans l'éveil du Bouddha, la persévérance, Sati, la concentration et le discernement;

- Les cinq facultés : des versions plus fortes des cinq forces ci-dessus; et

- Les sept facteurs d'éveil : Sati, l'analyse des qualités de l'esprit, la persévérance, le ravissement, le calme, la concentration et l'équanimité.

Le Bouddha dit qu'aussi longtemps que les moines seraient consistants dans leur compréhension de ces principes et les mettraient en pratique, le Dhamma perdurerait.

Le matin de son déliement total, il souffrit de dysenterie mais continua néanmoins de marcher toute la journée jusqu'à atteindre une paire d'arbres fleurissant hors saison dans un parc à l'extérieur de la ville. Là, il s'allongea et donna ses dernières instructions. Il enseigna à un dernier disciple, et dit aux moines d'informer l'homme qui avait offert le repas ayant engendré la dysenterie de ne pas regretter ce don : ce repas est en fait l'un des dons de nourriture les plus méritoires que nul ne puisse faire.

Au lieu de désigner un successeur, le Bouddha dit aux moines qu'en son absence, ils devaient considérer le Dhamma qu'il enseigna et le Vinaya qu'il formula comme leurs maîtres. Il donna l'opportunité aux moines de lui poser des questions s'ils

avaient encore des doutes concernant le Bouddha, le Dhamma, le Saṅgha, ou la voie de pratique. Comme personne ne posa de question, il prononça ses derniers mots : « Atteignez l'accomplissement par la vigilance. »

Comme dernière instruction à ceux qui pouvaient lire son esprit, il passa alors par tout le registre de ses accomplissements dans la concentration, dans l'ordre ascendant puis descendant, et enfin – après être retourné dans le quatrième jhāna et immédiatement en le quittant – il fut complètement délié.

La tradition établie par le Bouddha n'est plus une religion unique – ou, dans ses propres mots, un unique Dhamma et Vinaya. Le Bouddhisme est maintenant une famille de religions, à la manière des différentes formes de monothéisme dans l'Ouest. Bien que les différentes religions Bouddhistes centrent leurs enseignements sur le Bouddha, le Dhamma et le Saṅgha, le sens qu'ils donnent à ces trois refuges, ainsi que les textes expliquant ces sens, diffèrent d'une religion à l'autre.

Cette brève introduction est basée sur le Canon Pāli, le plus ancien recueil existant des enseignements du Bouddha, et le texte fondateur du Theravāda, Les Enseignements des Anciens. C'est la religion Bouddhiste courante en Thaïlande, Myanmar, Sri Lanka, Cambodge, et Laos. Bien sûr, le fait que le Canon Pāli soit le plus ancien recueil ne garantit pas qu'il soit exact. Cependant, le Canon dit lui-même que le véritable test d'un enseignement ne réside pas dans le fait qu'il se revendique d'une tradition, mais dans les résultats qu'il donne quand il est mis en pratique. Pour faire ce test correctement, quatre choses sont nécessaires :

- Fréquenter des personnes intègres;
- Écouter le véritable Dhamma;
- Appliquer une attention appropriée – c'est à dire, questionner le Dhamma par le spectre des quatre nobles vérités, pour voir

comment son explication de la souffrance et de la fin de la souffrance peut être appliqué dans votre vie; et

- Pratiquer le Dhamma en accord avec le Dhamma – c'est à dire, pratiquer pour développer la dépassion envers la souffrance et ses causes.

Le Canon liste également huit qualités pour juger si un enseignement est le vrai Dhamma ou non : Si, quand il est mis en pratique il mène à la dépassion, à être désentravé, à la modestie, au contentement, au désenchevêtrement, à la persévérance, et à ne pas être un fardeau, alors c'est le véritable Dhamma. S'il mène à l'opposé de ces qualités, il ne l'est pas.

Les gens sont libres de faire ce test, ou non, c'est à eux de décider. Mais le fait de souffrir rend le test urgent.

C'est d'autant plus urgent que les enseignements du Dhamma ne seront pas disponibles pour toujours. En effet, comme cet entraînement nécessite d'apprendre au contact d'un maître, le Bouddha ne prit aucune disposition pour ressusciter le Saṅgha s'il venait à disparaître. C'est déjà le cas du Saṅgha Theravāda des nones qui mourut au treizième siècle, et que nous ne pouvons donc pas ressusciter. Un jour le Saṅgha des moines mourra lui aussi, et le Dhamma sera oublié jusqu'au prochain Bouddha, dans de nombreux millénaires.

Mais pour le moment les enseignements du Bouddha sont disponibles, offrant à la fois un refuge – un endroit de sécurité – et un défi.

Le refuge qu'ils offrent est la possibilité d'un bonheur véritable et fiable, ne nuisant à personne. Si vous suivez les enseignements, vous vous protégez des résultats des actions malhabiles que vous pourriez sinon entreprendre. À la place, vos actions vont atteindre un niveau de compétence menant à un bonheur dans lequel vous pouvez avoir confiance. La sécurité d'un tel bonheur, pour vous-même et pour les autres, est votre refuge.

Le défi à relever est de suivre la voie vers le bonheur véritable que le Bouddha ne peut que pointer du doigt. Les résultats que vous obtiendrez dépendront de l'effort que vous mettrez dans la maîtrise des compétences enseignées par le Bouddha. Plus vos actions sont habiles, plus fiable et inoffensif sera le bonheur qu'elles vous apporteront. Cela peut aller jusqu'à un bonheur totalement libre de condition, au-delà des dimensions du cosmos : un bonheur qui met totalement fin à la souffrance.

C'est à vous de décider si votre bonheur est suffisamment important pour tester ces affirmations, et si vous êtes disposé à vous entraîner dans les compétences requises pour faire de vous un juge fiable de ce test.

## GLOSSAIRE

*Arahant* : Disciple du Bouddha ayant atteint la libération totale (nibbāna).

*Bodhisatta* : Être en voie de devenir un Bouddha.

*Dhamma* : L'enseignement du Bouddha.

*Jhāna* : État d'absorption méditative.

*Kamma* : Principes de causalité entre les actions et leurs conséquences.

*Nibbāna* : Délitement, Libération.

*(La) noble octuple voie* : Les opinions justes, la résolution juste, la parole juste, les actions justes, les moyens de subsistance justes, l'effort juste, Sati juste, la concentration juste.

*(Les) quatre nobles vérités* : La souffrance, les causes de la souffrance, la cessation de la souffrance, la voie menant à la fin de la souffrance.

*Saṅgha (conventionnel)* : Communauté des moines disciples du Bouddha.

*Saṅgha (noble)* : Communauté des disciples du Bouddha (laïques ou ordonnés) qui ont atteint au minimum le premier stade d'éveil.

*Sati* : Capacité de garder quelque chose à l'esprit.

*(Les) trois perceptions* : Inconstance (anicca), souffrance ou stress (dukkha), pas-soi (anattā).

*Vinaya* : Ensemble des règles monastiques.