

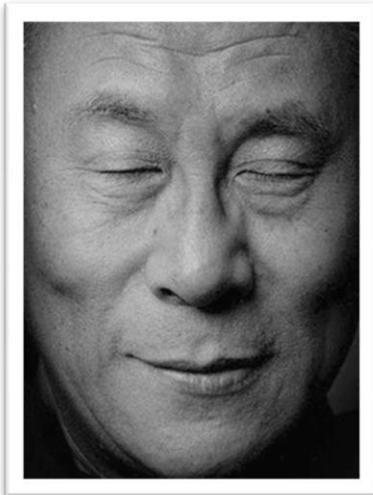


Les quatre nobles vérités

Par Sa Sainteté le Dalaï Lama



LM-GENERALITES-LES QUATRE NOBLES VERITES-Dernière mise à jour 17.07.2015



Extrait de la deuxième Célébration du Dharma, 5-8 novembre 1982, New-Delhi, Inde.

Traduction d'Alex Berzin, revue par Lama Zopa Rinpoché, révisée par Nicolas Ribush.

Première édition par le Tushita Mahayana Meditation Center, New-Delhi, 1982.

La première fois que le grand enseignant universel Bouddha Shakyamouni parla du Dharma sur la noble terre de l'Inde, il enseigna les Quatre Nobles Vérités : les vérités de la souffrance, de l'origine de la souffrance, de la cessation de la souffrance et du chemin de la cessation de la souffrance. Dans

la mesure où de nombreux livres en anglais traitent des Quatre Nobles Vérités (ainsi que du noble sentier octuple), elles sont très connues. Ces Quatre Nobles Vérités englobent tout, elles incluent nombre de sujets.

A propos des Quatre Nobles Vérités en général, si l'on part du principe que chacun de nous souhaite obtenir le bonheur et éliminer la souffrance, on peut parler d'une relation de cause à effet, du côté des perturbations d'une part, et du côté de la libération d'autre part. La souffrance véritable et la cause véritable de la souffrance sont l'effet et la cause que l'on situe du côté des choses que l'on ne veut pas ; la cessation véritable et le sentier véritable sont l'effet et la cause situés du côté des choses que l'on désire.

La vérité de la souffrance

Nous faisons l'expérience de nombreux types différents de souffrance. Ils sont tous inclus dans trois catégories : la souffrance de la souffrance, la souffrance du changement et la souffrance omniprésente.

La souffrance de la souffrance : Cela se réfère à des choses telles que les maux de tête, etc. Même les animaux peuvent reconnaître ce type de souffrance et, tout comme nous, ils veulent s'en libérer. Les êtres s'engagent dans des activités variées pour éliminer ce type de souffrance parce qu'il les incommode et leur fait peur.

La souffrance du changement : Cela fait référence à des situations où nous sommes, par exemple, assis très confortablement et détendus, ce qui fait qu'au début, tout va bien. Mais après un moment, nous perdons cette sensation et nous nous sentons agités et dans l'inconfort.

Dans certains pays, comme en Inde, nous voyons beaucoup de misère et de maladies : ce sont des souffrances appartenant à la première catégorie. Tout le monde se rend compte que ce sont des conditions de souffrance qu'il faut éliminer et par rapport à quoi il y a des progrès à faire. Dans de nombreux pays occidentaux, le problème de la pauvreté ne se pose pas avec autant d'acuité, mais ce sont des types différents de problèmes qui se posent là où les conditions matérielles ont été hautement développées. Au début on peut se sentir très heureux d'avoir éliminé les problèmes auxquels nos ancêtres avaient à faire face, mais dès que l'on a résolu certains problèmes, de nouveaux apparaissent. Nous avons plein d'argent, de la nourriture en abondance et un bon abri, mais en surestimant la valeur de ces choses, nous en faisons des choses sans valeur. Ce type d'expérience fait partie de la souffrance du changement.

Une personne très pauvre, démunie, peut penser qu'il serait merveilleux de posséder une automobile ou une télévision, et si elle en faisait l'acquisition, elle se sentirait, au début, très heureuse et satisfaite. Or, si un tel bonheur était une chose permanente, à partir du moment où elle posséderait la voiture ou la télévision, son bonheur devrait durer toujours. Mais ce n'est pas le cas, il passe. Après quelques mois, elle désire une voiture d'une autre marque et si elle a l'argent, elle va acheter un autre type de téléviseur. Les objets précédents, ces mêmes objets qui auparavant lui ont donné tant de satisfaction, sont à présent cause d'insatisfaction. C'est cela la nature du changement. C'est le problème de la souffrance du changement.

La souffrance omniprésente : Dans la mesure où elle sert de base aux deux premières catégories de souffrance, cette troisième est appelée, en Tibétain, *kyiab.pa.dou.tché.kyi doug.ngel* (littéralement : la souffrance omniprésente des composés). Il peut y avoir des êtres qui, même dans les pays développés occidentaux, souhaitent se libérer de la deuxième souffrance, celle du changement. Fatigués de ces sensations de bonheur contaminées, ils recherchent la sensation d'équanimité : ce qui peut conduire à renaître, parmi les trois mondes, dans le plus élevé, où seule la sensation d'équanimité est présente.

Cependant, vouloir se libérer des deux premières catégories de souffrance ne constitue pas la motivation essentielle dans la recherche de la libération (de l'existence cyclique). Le Bhagawan Bouddha a enseigné que la racine des trois souffrances est la troisième : la souffrance omniprésente. Certaines personnes se suicident : il semblerait qu'elles pensent que la souffrance est inhérente à la vie humaine et qu'en mettant fin à cette vie il n'y aura plus rien. Cette troisième souffrance, omniprésente, est sous le contrôle du karma et de l'esprit en proie aux perturbations. Il n'est pas nécessaire d'y réfléchir beaucoup pour se rendre compte que cette souffrance est sous le contrôle du karma et des perturbations mentales des vies passées : la colère et l'attachement ne se produisent que parce que nous avons ces agrégats actuels. L'agrégat des facteurs composés (ou formations karmiques) est comme le support qui nous sert à produire le karma et les perturbations mentales. C'est ce qu'on appelle en tibétain *né.ngen.len* (littéralement : prendre une mauvaise place). Parce que ce qui est en formation est lié au fait de "prendre la mauvaise place" des perturbations mentales et est soumis à leur influence, cela sert de support à l'apparition en nous des perturbations mentales et nous éloigne de la vertu. Toute notre souffrance provient de ces agrégats d'attachement et de saisie.

Au moment où vous réalisez que vos agrégats sont la cause de toutes vos souffrances, vous pourriez penser que le suicide est la porte de sortie. Eh bien, s'il n'y avait pas de continuum mental, pas de vie future, pourquoi pas – si vous en aviez le courage, vous pourriez vous supprimer. Mais, selon le point de vue bouddhiste, tel n'est pas le cas ; votre conscience va continuer. Même si vous vous ôtez la vie, cette vie-ci, vous devrez prendre un autre corps qui sera une fois de plus une base de souffrance. Si vous souhaitez vraiment mettre un terme à toute votre souffrance, à toutes les difficultés auxquelles vous vous confrontez dans la vie, vous devez éliminer la cause fondamentale qui donne naissance aux agrégats, qui sont eux-mêmes la base de toute souffrance. Vous tuer ne va pas résoudre vos problèmes.

Puisqu'il en est ainsi, nous devons examiner, à présent, la cause de la souffrance : existe-t-il une cause ou non ? Si c'est le cas, de quel type de cause s'agit-il ? D'une cause naturelle qui ne peut être éliminée ou d'une cause qui dépend de ses propres causes et qui, dès lors, peut l'être ? S'il s'agit d'une cause que l'on peut surmonter, cela nous est-il possible de le faire ? Ainsi parvenons-nous à la deuxième Noble Vérité : la vérité de la cause de la souffrance.

La vérité de la cause de la souffrance

A strictement parler, les bouddhistes soutiennent qu'il n'existe pas de créateur extérieur. Selon eux, un bouddha est l'être le plus élevé, mais même un bouddha ne détient pas le pouvoir de créer une vie nouvelle. Dans ce cas, quelle est la cause de la souffrance ?

D'une manière générale, la cause ultime est l'esprit. L'esprit qui est sous l'influence d'états d'esprit négatifs tels que la colère, l'attachement, la jalousie, etc., est la cause majeure de la naissance et de tous les autres problèmes. Cependant, nous n'avons pas la possibilité de trancher l'esprit, le continuum de conscience lui-même. De plus, le niveau le plus profond de l'esprit n'a rien d'erronné en soi ; il est simplement sous l'influence d'états d'esprit négatifs. C'est pourquoi la question consiste à savoir si oui ou non nous pouvons lutter contre la colère, l'attachement et autres états d'esprit perturbateurs négatifs et les contrôler. Si nous pouvons les éradiquer, nous nous retrouverons avec un esprit pur, libéré des causes de la souffrance.

A la question : « Comment l'attachement et la colère apparaissent-ils ? » la réponse est qu'il est certain qu'ils sont soutenus par notre saisie des choses comme étant véritables et intrinsèquement réelles. Lorsque, par exemple, nous sommes en colère vis à vis de quelque chose, nous avons l'impression que cet objet existe en-dehors de nous, d'une façon solide, véritable, non imputée et que nous aussi sommes quelque chose de solide, quelque chose qu'il est possible de trouver. Avant de nous mettre en colère, l'objet nous paraît ordinaire, mais dès lors que notre esprit se trouve sous l'influence de la colère, l'objet nous paraît hideux, complètement repoussant et répugnant ; quelque chose dont nous voulons nous défaire immédiatement – c'est vraiment ainsi qu'il paraît exister : solide, indépendant et totalement déplaisant. Cette apparence de laideur véritable attise notre colère. Pourtant, si nous voyons le même objet le jour suivant, alors que notre colère s'est calmée, il paraît plus beau que la veille ; il s'agit du même objet mais il ne nous paraît plus aussi laid. Cela montre comment la colère et l'attachement sont influencés par notre saisie des objets comme existant d'une façon véritable et non imputée.

Ainsi, les textes traitant de la philosophie de la Voie du Milieu (*Madhyamika*) affirment que la racine de tous les états d'esprit négatifs est la saisie de l'existence véritable, qu'elle les soutient et les fait émerger, et que l'esprit étrié de l'ignorance qui saisit les choses comme intrinsèquement et véritablement réelles est la source fondamentale de toute notre souffrance. Sur la base de la saisie de l'existence véritable, nous développons toutes sortes d'états d'esprit perturbateurs négatifs et créons bon nombre de karmas négatifs.

Dans le *Madhyamikavatara* (Entrée dans la Voie du Milieu) du grand pandit indien Chandrakirti, il est expliqué qu'il y a d'abord l'attachement au soi, puis la saisie des phénomènes auxquels on s'attache comme étant « mien ». D'abord, il y a un « je » très solide, indépendant, qui prend toute la place – bien plus gros que n'importe quoi d'autre : c'est le fondement. De là s'ensuit graduellement : « C'est à moi, à moi, à moi ». Puis : « Nous, nous, nous ». Puis, dans la mesure où nous nous sommes situés d'un certain côté, viennent « les autres, nos ennemis ». Envers le je, ou le mien, l'attachement apparaît ; envers lui, elle et eux, nous ressentons de la distance, et la colère, la jalousie et tous ces sentiments de rivalité apparaissent. Donc, en dernière analyse, le problème est ce sentiment de « je » - non pas le simple « je », mais celui qui est l'objet de notre obsession. Il donne naissance à la colère et à l'irritation. Celles-ci se traduisent par des paroles dures et toutes les expressions physiques de l'aversion et de la haine. Toutes ces actions (de l'esprit, de la parole et du corps) accumulent du karma négatif. Tuer, tromper et toutes ces actions négatives similaires sont également le résultat d'une motivation négative du même ordre. Donc, vous voyez : le premier stade est uniquement mental, ce sont les états d'esprit perturbateurs négatifs. Au deuxième stade, ces états d'esprit négatifs s'expriment au travers d'actions, le karma. Immédiatement, l'atmosphère est perturbée. Avec la colère, par exemple, l'atmosphère devient tendue et les gens se sentent mal à l'aise. Lorsque quelqu'un devient furieux, les gens calmes tentent de l'éviter. Ainsi, cela le dérange lui aussi. Plus tard, celui qui s'est mis en colère se sent gêné et honteux d'avoir dit toutes sortes de choses absurdes, tout ce qui lui passait par la tête. Lorsque l'on se met en colère, il n'y a plus d'espace pour la logique ou la raison ; on devient littéralement fou. Par conséquent, plus tard, lorsque l'esprit revient à son état normal, on se sent honteux. Il n'y a rien de bon dans la colère et l'attachement, aucun bon résultat n'en découle. Certes ces émotions sont difficiles à maîtriser, mais chacun peut se rendre compte qu'il n'y a rien de bon à en tirer. Telle est la deuxième Noble Vérité. La question suivante consiste à voir si oui ou non on peut éliminer ces types d'états d'esprit négatifs.

La vérité de la cessation de la souffrance

La racine de tous les états d'esprit négatifs est notre saisie des phénomènes comme existant véritablement. Aussi devons-nous examiner si cet esprit de saisie est correct ou s'il est faussé, s'il voit les choses d'une manière incorrecte. Pour cela, nous procédons à l'examen du véritable mode d'existence des choses qu'il perçoit. Cependant, dans la mesure où cet esprit est incapable de voir s'il appréhende les objets correctement ou non, nous devons nous en remettre à un autre type d'esprit. Si, après examen, nous découvrons de nombreuses autres façons valides de considérer les phénomènes et que toutes, elles contredisent ou infirment la façon dont l'esprit

qui saisit l'existence véritable perçoit ses objets, nous pouvons dire que cet esprit ne voit pas la réalité.

Donc, à l'aide de l'esprit qui peut analyser l'ultime, nous devons essayer de déterminer si l'esprit qui saisit les choses comme existant véritablement est correct ou pas. S'il est correct, l'esprit qui analyse devrait, au niveau ultime, être capable de trouver les choses saisies. On trouve chez les grands classiques de l'école Chittamatra et, en particulier, ceux des écoles Madhyamika, de nombreuses pages consacrées aux raisonnements permettant d'effectuer ces investigations. Selon eux, lorsqu'on procède à cette analyse afin de voir si l'esprit qui saisit les choses comme existant de façon intrinsèque est correct ou pas, on trouve qu'il ne l'est pas, qu'il est faussé – on ne peut pas en fait trouver les objets qu'il saisit. Puisque cet esprit est trompé par son objet, on doit l'éliminer.

Donc, au travers de l'investigation, nous ne trouvons pas de support valide pour l'esprit qui saisit, mais nous trouvons le support du raisonnement logique pour l'esprit qui réalise que l'esprit qui saisit est erroné. Dans une bataille, l'esprit que la logique soutient sera toujours victorieux sur l'esprit qui ne bénéficie pas de ce soutien. La compréhension du fait qu'il n'existe rien qui soit une existence véritable constitue la nature claire et profonde de l'esprit ; l'esprit qui saisit les choses comme existant véritablement est superficiel et passager.

Lorsque nous éliminons les états d'esprit perturbateurs négatifs, cause de toute souffrance, nous éliminons, par la même occasion, les souffrances. C'est la libération, ou la cessation de la souffrance : la troisième Noble Vérité. Puisqu'il est possible d'accomplir cela, nous devons à présent considérer la méthode, ce qui nous amène à la quatrième Noble Vérité.

La vérité du chemin de la cessation de la souffrance

Lorsque nous parlons des voies communes aux trois véhicules du bouddhisme – Hinayana, Mahayana et Vajrayana – nous faisons référence aux trente-sept facteurs qui conduisent à l'Eveil. Lorsque nous parlons spécifiquement des voies du véhicule des bodhisattvas (Mahayana), nous faisons référence aux dix niveaux et aux six perfections transcendantes.

La voie du Hinayana est celle qui est le plus communément pratiquée en Thaïlande, en Birmanie, au Sri Lanka, etc. Ici, les pratiquants sont motivés par le désir d'obtenir la libération de leur propre souffrance. Concernés par eux seuls, ils pratiquent les trente-sept facteurs d'Eveil, lesquels sont à mettre en relation avec les cinq chemins : les quatre attentions rapprochées, les

quatre pouvoirs miraculeux et les quatre abandons parfaits (correspondant au chemin de l'accumulation) ; les cinq pouvoirs et les cinq forces (chemin de la préparation) ; les sept facteurs de l'Eveil (chemin de la vision) et l'octuple sentier (chemin de la méditation). De cette façon, ils sont capables d'obtenir une cessation de leurs états d'esprit perturbateurs négatifs et d'atteindre le nirvana, la libération individuelle. Tel est le chemin et le résultat du Hinayana.

L'intérêt essentiel des pratiquants de la voie du Mahayana n'est pas simplement leur propre libération, mais l'Eveil de tous les êtres. Avec cette motivation de bodhicitta –la volonté chevillée au cœur d'atteindre l'Eveil, car il constitue le meilleur moyen d'aider les autres – ces pratiquants pratiquent les six perfections transcendantes et gravissent graduellement les échelons des dix niveaux des bodhisattvas, jusqu'à ce qu'ils aient complètement surmonté les deux types d'obscurcissements et atteint l'Eveil suprême de la bouddhité. Tel est le chemin et le résultat du Mahayana.

L'essence de la pratique des six perfections transcendantes est l'unification de la méthode et de la sagesse, afin que les deux corps d'Eveil – roupakaya et dharmakaya – puissent être réalisés. Comme ils ne peuvent être obtenus que simultanément, on doit cultiver leurs causes simultanément. Ainsi, en même temps, nous devons accumuler une réserve de mérites comme cause du roupakaya (le corps de forme) et une réserve de profonde compréhension, ou vue pénétrante, comme cause du dharmakaya (le corps de sagesse). Dans le Paramitayana, nous pratiquons la méthode sur la base de la sagesse et la sagesse sur la base de la méthode, alors que, dans le Vajrayana, nous pratiquons la méthode et la sagesse comme étant d'une seule et même nature.

Colophon : Réédité ici pour les besoins du programme « Découverte du Bouddhisme », avec l'autorisation de Lama Yeshe Wisdom Archive.

Traduit par Dominique Pilon, Institut Vajra Yogini, avril 2004.

Service de traduction francophone de la FPMT. Tous droits réservés.